

# **GRUP D'AJUDA MÚTUA** **Projecte d'Actuació**

**Maig 2002**

---

**Associació Un nou horitzó**

C/ La Salut, 1 · 08291 RIPOLLET

Tel. 93 504 60 07 · Fax 93 580 99 36

a/e: [associacio@unnouhoritzo.org](mailto:associacio@unnouhoritzo.org)

<http://www.unnouhoritzo.org>

## 1 - Introducció

## 2 - Situació actual /Qui som?

## 3 - Objectius

## 4 - Àmbit d'actuació

## 5 - Destinataris i criteris d'admissió

## 6 - Circuit d'entrada

## 7 - Procés metodològic/organització

## 8 - Serveis i/o actuacions

## 1 - Introducció

L'Ajuntament de Ripollet va posar a disposició de les famílies afectades per l'accident de Sòria (juliol 2000), en els mesos posteriors al succés traumàtic, un servei d'atenció i suport psicològic per a aquelles persones que voluntàriament desitgessin utilitzar-lo o es trobessin en la necessitat de rebre ajuda psicològica.

El procés psicològic necessari per assimilar la pèrdua es coneix com dol. En el dol el sentiment de pèrdua és l'estat afectiu/emocional predominant. Apareix pena, dolor, angoixa, aflicció i la sensació de pèrdua d'un mateix

La pèrdua d'un fill és un dels factors més estressants i traumàtics i una de les experiències més desestabilitzadores que pot trobar-se l'ésser humà al llarg de la seva vida. En aquest cas, la pèrdua és viscuda pels pares com la "pèrdua central d'un mateix", és a dir, es trenca el sentit d'identitat d'un mateix en el present, i al mateix temps com la destrucció de les perspectives i esperances de futur.

Acceptar la realitat de la pèrdua és el pas més difícil. Donar expressió als sentiments, identificar-los i comprendre'ls per així acceptar-los, trobar recursos o el suport adequat per tal de reintegrar-se, adaptar-se a la nova existència sense l'ésser estimat

Els efectes que provoca aquesta pèrdua poden ser, entre altres, ansietat, ràbia, culpa, tristesa, aïllament, apatia, negació, etc., i són pocs els recursos que la societat disposa per atendre aquestes necessitats específiques.

Aquest procés pel qual es passa forçosament esdevé encara més tràgic si es passa en solitari. Compartir els mateixos sentiments i les diferents etapes del dol ens ha ajudat a afrontar amb més bones condicions la nostra realitat.

Les conseqüències psicosocials dels processos de dol complicats deriven en problemes de salut que poden ser molt llargs i en molts casos de per vida. Aquestes conseqüències són en l'àmbit individual força greus (baixes laborals, visites constants als serveis de salut, dependències de fàrmacs, patiment emocional, desadaptació, etc.), però també tenen conseqüències socials i econòmiques com a resultats de tot el que hem anomenat.

És en aquest sentit que la iniciativa del grup d'autoajuda és una contribució important per desenvolupar i estimular la capacitat de les persones, no només per ajudar-se sinó també per ajudar els altres.

## **2 - Situació Actual - Qui som?**

Arran del treball que es va desenvolupar amb diverses famílies i arran del que varen expressar algunes de les persones afectades, va sorgir la possibilitat de crear a Ripollet un **GRUP D'AJUDA MÚTUA**, o el que es el mateix un GRUP DE DOL.

El grup va iniciar les reunions periòdiques el mes de novembre del 2000 per intentar trobar una millora o per facilitar l'acceptació d'una nova realitat i dels canvis que s'havien generat en les seves vides. La participació va ser voluntària. El Grup va ser dirigit i assessorat per dos psicòlegs contractats per l'Ajuntament de Ripollet, amb la participació de la cap de Serveis Socials de l'Ajuntament.

Aquest ha estat un dels resultats després d'un any de treball de grup. Avui aquests mateixos pares que vàrem ser ajudats, creiem que podem ser capaços de poder ajudar altres pares que puguin trobar-se en la mateixa situació que nosaltres.

Constituir l'Associació **UN NOU HORIZÓ** ens permet oferir un servei estable i estructurat que pugui ser utilitzat com ajuda i/o suport per a les persones afectades per la pèrdua d'un fill, i que al mateix temps ens ajudi a nosaltres mateixos.

Actualment aquesta associació es constitueix amb l'assessorament de professionals de l'àmbit psicològic i social, però són els mateixos membres del grup els que lideren i coordinen les sessions.

## **3 - Objectius**

### **Objectius genèrics:**

1. Oferir un servei de suport a les famílies en què s'hagi patit la mort d'un fill dins del nucli familiar
2. Crear un espai de trobades en grup per donar suport a les famílies i poder compartir el procés de dol.
3. Oferir informació, orientar i assessorar sobre els serveis que ofereix l'Associació i d'altres serveis o recursos adients.
4. Col·laborar amb entitats i institucions en actuacions d'aquests àmbit social.
5. Mantenir un grup d'ajuda mútua per oferir suport social a les famílies en els problemes de readaptació a la nova situació.

## Objectius específics:

- Acollir els afectats que volen ser ajudats.
- Oferir suport emocional en els moments inicials de la pèrdua i moments posteriors, tant en l'àmbit individual com grupal.
- Disposar per als afectats d'ajuda immediata i pròxima en moments crítics, ja sigui d'una manera presencial o per via telefònica.
- Ajudar en el procés d'acceptar la realitat de la pèrdua (el pas més difícil).
- Facilitar l'expressió de sentiments que acompanyen la pèrdua d'un ésser estimat, identificar aquests sentiments, comprendre'ls, individualment i grupalment, per tal d'oferir-nos ajuda mútua.
- Oferir suport a altres membres de la família i entorn pròxim que es puguin trobar en situacions d'especial risc.
- Sortir de l'aïllament , de parella, familiar, i social
- Oferir el suport necessari als pares per tal que la relació amb la resta dels fills no afecti el seu desenvolupament.
- Clarificar informacions , Intercanviar experiències
- Facilitar l'adaptació progressiva de les persones a la vida quotidiana i a la nova realitat per al futur.
- Organitzar activitats segons les necessitats (xerrades, conferències, trobades, etc.).

## **4 - Àmbit d'actuació**

L'àmbit d'actuació serà Ripollet, si bé puntualment es poden realitzar accions o atendre casos fora del municipi.

## **5 - Destinatari i criteris d'admissió**

Aquesta associació s'adreça a famílies que hagin patit la mort d'un fill dins del nucli familiar, que no requereixin una intervenció terapèutica per altres factors (trastorns mentals severos, com esquizofrènia, psicosis, toxicomanies, etc.).

## **6- Circuit d'entrada**

### **CIRCUIT**



- AMICS I CONEGUTS
- PERSONES QUE CONEIXEU
- SERVEIS SOCIALS
- TRÍPTIC
- ALTRES SERVEIS DE LA COMUNITAT
- MITJANS COMUNICACIÓ
- SERVEIS SANITARIS



**CITACIÓ PER ENTREVISTA AMB COORDINADORS (1)**



**ENTREVISTA AMB LA PERSONA/ES QUE DEMANEN  
INFORMACIÓ. (2)**



**ADMISSIÓ / FASE DE PROVA (3)**

## **7 - Procés metodològic**

L'associació farà una distribució d'informació als serveis i equipaments del municipi, (bàsicament s'informarà els Serveis Socials municipals, centres de salut, Parròquia de Ripollet, gabinets psicològics, etc., amb l'objectiu de donar la informació de com poder accedir al servei.

El primer contacte amb els afectats pot ser al servei o bé al domicili i el duran a terme dos membres de l'equip degudament preparats. Convindria que hi assistissin els dos membres de la parella.

L'objectiu d'aquesta primera visita seria:

- Escoltar activament
- Deixar que ens expliquin els fets
- Aclarir expectatives
- Descartar possibles trastorns
- Informar que en cap cas es tracta d'una teràpia, sinó d'un grup de suport i ajuda
- Valorar si cal més contactes de tipus individual abans de l'entrada al grup
- Valorar si l'admissió al grup d'ajuda és procedent.
- Informar dels serveis que ofereix l'Associació

Un cop valorats aquests criteris previs, i si la voluntat de l'afectat és assistir al grup, es farà l'entrada al grup, encara que de forma provisional, ja que són les persones afectades les que hauran de prendre la decisió.

## 8 - Serveis de l'Associació

Es pretén desenvolupar i mantenir un conjunt de serveis que, atesa la voluntat de servei de l'associació, no van dirigits estrictament als socis sinó a la població afectada amb la qual es treballa.

Aquests serveis preveuen, inicialment, uns processos de treball tipificats que permeten oferir:

- suport i ajut individualitzat
- suport en grup (grup d'ajuda mútua)

Mes enllà d'aquestes dues primeres fases entenem que els afectats aniran evolucionant a diferents ritmes i, per tant, assolint diferents graus d'independència envers el grup d'ajuda.

D'acord amb les necessitats que detectem en aquests diferents graus d'evolució, es planificaran activitats ( xerrades, col·loquis, trobades,...etc.).

Per tal de disposar també de materials que ajudin al treball personal de cadascú, s'elaborarà un fons documental, que permeti als usuaris utilitzar un servei de préstec de llibres, vídeos, i altres treballs i informacions adients.