

GRUPOS DE AUTOAYUDA EN LA ANOREXIA Y LA BULIMIA

Los grupos de autoayuda son, tal como su nombre indica, una reunión de personas que tienen un problema común, con la finalidad de compartir las propias experiencias y ayudarse unos a otros.

La finalidad de los grupos de autoayuda es la de contribuir al propio proceso de la curación (de nuestros enfermos). Lo que se pretende con ellos es recuperar la propia autoestima y la autoridad, con la experiencia de los demás y ayudando a los demás. A través de escuchar el propio problema en boca de otras personas y a través de las soluciones que estos mismos han encontrado.

Es conveniente que los familiares acudan a estos grupos de autoayuda, ya que es importante que los terapeutas, la familia y el enfermo vayan en una única dirección y en una misma línea de actuación.

Ayuda a romper el aislamiento y la comprensión a través de otras personas que sufren la misma situación. Hacer amistad con personas que te comprendan y acepten. Confrontar experiencias y soluciones.

Dar soporte a los miembros y ayudarlos a cambiar en el mismo sentido que la terapia individual.

MISIÓN DEL PORTADOR DEL GRUPO DE AUTOAYUDA

- Dar soporte a los miembros y ayudarlos a cambiar en el mismo sentido que la terapia individual.
- Dar información.
- Asegurar la vida, estabilidad y continuidad del grupo.
- Guiar las discusiones. Intervenir de moderador garantizando la participación de todos los miembros del grupo y controlando las interrupciones.
- Proponer el tema de cada reunión.
- Ofrecer una prueba real de esperanza, haciendo ver a los miembros del grupo que es posible la curación de sus familiares, que se puede salir del problema y desculpabilizándolos.
- Confeccionar la lista de todos los miembros del grupo. (Se respetará el anonimato de las personas que así lo deseen).
- Canalizar todas las sugerencias que los miembros del grupo formulen (Siempre se estará abierto a modificar la línea de actuación y se tendrá en cuenta las sugerencias que se formulen para un mejor funcionamiento del grupo).