

QUIENES SOMOS?

Amb Experiència Pròpia es un espacio creado por un grupo de socias de l'Associació per la Salut Mental del Baix Llobregat Nord. El grupo nace de la necesidad de crear espacios donde se hable de salud mental en primera persona con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por un trastorno mental.

LA ASOCIACIÓN

L'associació per la Salut Mental del Baix Llobregat Nord es una asociación sin ánimo de lucro creada en el año 2000 a Martorell por un grupo de familiares de personas afectadas por algún trastorno mental, con el objetivo de aunar esfuerzos para acoger y dar apoyo a otros familiares en la zona del Baix Llobregat Nord

La asociación tiene como finalidad informar, asesorar y dar apoyo a quien lo necesite en el ámbito de la Salud Mental.

La entidad está formada por personas afectadas por un trastorno mental y sus familiares. La asociación fue declarada de utilidad pública en el año 2011

GRUPO DE ENCUENTRO ÍNTIMO



***“POR MUY LARGA QUE SEA LA TORMENTA,
EL SOL SIEMPRE VUELVE A BRILLAR ENTRE LAS
NUBES”***

Kahlil Gibran



www.salutmentalblln.org

INTRODUCCIÓN

El Grupo de Encuentro Íntimo será un espacio de encuentro de personas que han vivido la experiencia del Trastorno Mental en primera persona. Surge del grupo Amb Experiència Pròpia de l'Associació per la Salut Mental del Baix Llobregat Nord.

Se tratará de un espacio seguro y de plena confianza en la que se podrán compartir vivencias, así como encontrar apoyo en las vivencias de otros.

DESCRIPCIÓN

En el grupo se abordaran diferentes temáticas distribuidas en ocho sesiones.

Sesión nº1: El sufrimiento y la resiliencia

Sesión nº2: El duelo y la aceptación de la enfermedad.
Un nuevo camino: El voluntariado

Sesión nº3: La felicidad y el sentido de la vida

Sesión nº4: Distorsiones cognitivas y pensamientos irracionales

Sesión nº5: La autoestima

Sesión nº6: El amor y la intimidad

Sesión nº7: La comunicación

Sesión nº8: Vivir el presente

Además de exponer dichas temáticas podremos abordar temas que nos preocupan, no sólo relacionados con la salud mental sino también de cualquier aspecto o dificultad con las que nos encontramos en nuestra vida cotidiana. Cada participante podrá exponer todo aquello que desee y/o necesite.

También será el momento de compartir bibliografía y/o visualizar videos sobre estos temas.

El grupo será dinamizado por Maite Deamo Roman, psicóloga y socia de la entidad.

DATOS PRÁCTICOS:

Número de participantes: Habrá un máximo de 10 participantes **inscritos previamente**

Horario y duración: Los encuentros serán mensuales, tendrán lugar el primer jueves de cada mes. El horario será de las **18h a 19:30h**. La duración podrá alargarse como máximo a dos horas dependiendo de las necesidades que puedan surgir en el grupo durante las sesiones.

Habrá una primera sesión de presentación el **jueves 5 de octubre**.

Fechas:

5 de Octubre (presentación)

2 de Noviembre

14 de Diciembre

11 de Enero

1 de Febrero

1 de Marzo

1 de Abril

3 de Mayo

7 de Junio

CONTACTO E INSCRIPCIONES:

Associació per la Salut Mental del Baix Llobregat Nord
Tel. 937 743 307 / 676 711 150
associacio@salutmentalbln.org