

**Grupos de Ayuda de la Asociaciòn SFC-SQM Madrid**

**¿Qué son los grupos de autoayuda y para què sirven?**

Están formados por personas que comparten circunstancias o problemas comunes, en este caso estar afectados por EM-SFC y IQM, se dan apoyo y se aportan experiencias. El grupo ayuda a aceptar, comprender y manejar la enfermedad. Las personas obtienen una serie de beneficios: información especìfica, establecer metas reales y saludables, compartir con otros y mejorar emocionalmente en especial la autoestima.

Estos grupos no son terapias de grupo, y en ningún caso tienen como objetivo sustituir el tratamiento individual (farmacológico o psicológico) de los afectados.

**¿Còmo funciona un Grupo de Ayuda de la Asociaciòn SFC-IQM?**

Cada grupo està constitudo por un numero estable pero limitado de miembros para su mejor funcionamiento, de 6 a 8 personas afectadas por SFC ò IQM.

Las sesiones del grupo duran hora y media, y tienen una periodicidad mensual, comenzando en Noviembre y finalizando en Junio.

Algunas normas mínimas que aseguran el buen funcionamiento del grupo son:

* Confidencialidad, tanto para enfermos/as como para familiares y/o allegados
* Compartir experiencias personales y vivencias, sin crìtica alguna
* Comunicación y diálogo entre los socios
* Fomentar el apoyo emocional en cada uno de los miembros del grupo

Los grupos están coordinados por un profesional que conoce bien la enfermedad, encargado de aportar información técnica, regular las intervenciones, recoger las experiencias y trabajarlas para que sean ùtiles al grupo entero.

**¿Què temas se trabajan en un Grupo de Ayuda SFC-IQM Madrid?**

Como ejemplo, citamos temas tratados en el Grupo de Ayuda formado el año pasado:

* Problemas cotidianos y soluciones para el afectado por SFC.
* Depresiòn y problemas emocionales en SFC.
* Tècnicas de control emocional.
* Calidad de vida para afectados con SFC y FM.
* Habilidades de comunicación.
* Nutriciòn en SFC y FM.
* Tècnicas de intervención psicosomática.
* Los niños y la familia frente al SFC.