

# GRUPO DE AYUDA MUTUA



NOS LLUEVE LO MISMO

## GRUPO DE AYUDA MUTUA NOS LLUEVE LO MISMO



[www.leganes.org](http://www.leganes.org)

[f@ayto.leganes](https://www.facebook.com/ayto.leganes)

[X@aytolegales](https://www.instagram.com/aytolegales)

**Delegación de Salud Ayto. Leganés**

Salud Municipal. Asesoría Psicológica  
CTA Centro de Tratamiento de Adicciones



**Leganés**  
AYUNTAMIENTO

“  
Construir forma parte de nuestro modo de habitar la vida

**Nazareth Castellaños**

Construirse es aprender a cuidarse. La construcción de nuevos valores son pilares fundamentales en el proceso de recuperación para una persona que sufre una adicción.

# GAM “NOS LLUEVE LO MISMO”

Es un grupo de participación voluntaria dirigido a personas, mayores de edad, con antecedentes de trastornos adictivos que no precisan tratamiento profesional en el momento actual y/o a personas que hayan finalizado su tratamiento en un centro de adicciones y que quieran continuar trabajando en su proceso de recuperación.

Si has participado en un GAM durante tu tratamiento sabrás que este ha supuesto un recurso complementario al tratamiento profesional, ofreciéndote apoyo social y emocional. Participar en grupos de GAM promueve el autoconocimiento, logrando estar presente y disponible para la reflexión, la auto-observación y la escucha activa.

La ayuda mutua en sí misma, persiste ofreciendo apoyo incluso cuando el tratamiento termina, convirtiéndose en una herramienta más para la prevención de recaídas.

Este grupo contará con el apoyo y supervisión de profesionales del Servicio de Promoción de la Salud y Centro de Tratamiento de Adicciones del Ayto. de Leganés

# QUÉ ENCONTRARÁS EN EL GRUPO DE AYUDA MUTUA

- **CONFIDENCIALIDAD**, lo que se hable en el grupo se queda en el grupo.
- **Respeto**, sin juicio, sin dar consejos al resto de participantes del grupo. No se hablará de nadie que no esté presente en la reunión.
- **ESCUCHA ACTIVA**. Escuchar otras experiencias también es una manera de participar y ayudar, aunque es conveniente cierto compromiso de asistencia y es beneficioso expresar tu experiencia.
- **La toma de DECISIONES** sobre el grupo se tomará en el GRUPO.

Es imprescindible asistir **SIN haber consumido el día de la sesión**. Si en estos momentos estás consumiendo la recomendación es que solicites valoración en un centro de tratamiento. Puedes acudir al CTA de Leganés para solicitar una primera información.  
[www.leganes.org/web/guest/centro-traamiento-adicciones](http://www.leganes.org/web/guest/centro-traamiento-adicciones)

# QUÉ NO ES EL GAM “NOS LLUEVE LO MISMO”

**No es un espacio para terapias**

**No es un espacio lúdico**

No es una tertulia

**No es un espacio para debates o discusiones de ningún tipo**

# COMO PARTICIPAR EN EL GAM NOS LLUEVE LO MISMO

**El grupo de ayuda mutua se reúne todos los viernes de 10h a 11:30h.**

Si estás interesado/a en participar, ponte en contacto con:

- La Asesoría Psicológica de la Delegación de Salud del Ayto. De Leganés a través del correo [asesoriapsicologica@leganes.org](mailto:asesoriapsicologica@leganes.org) o por whatsapp 609200735.
- Centro de Tratamiento de Adicciones través del correo [CTA@leganes.org](mailto:CTA@leganes.org) o por whatsapp al 626696423.

