

# Apoyo entre iguales

## ¿Qué es el apoyo entre iguales?

El apoyo entre iguales es cuando las personas utilizan sus propias experiencias para ayudarse unos a otros.

## ¿Puede ayudarme el servicio de apoyo entre iguales?

El servicio de apoyo entre iguales está disponible para personas de 16 años o más con un médico generalista asignado en Kensington y Chelsea o en las zonas de Queen's Park y Paddington o Westminster. El servicio es para personas:

- con problemas de salud mental comunes o estables y a largo plazo
- que están o pudiesen estar admitidas en el ámbito de la atención primaria
- que son cuidadoras de otras personas que cumplen los criterios del servicio.

El servicio de apoyo entre iguales te puede ayudar a sentirte menos aislado y a aumentar tu autoestima. Te puede dar la oportunidad de:

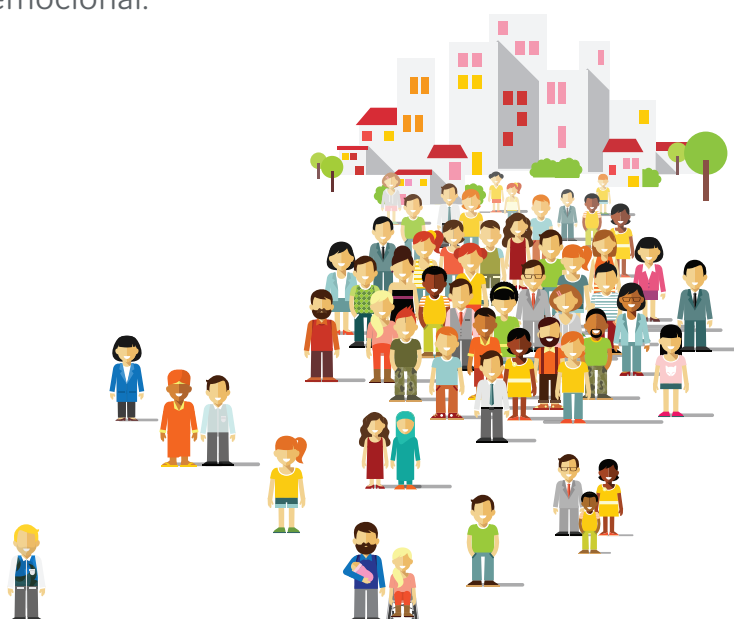
- saber más sobre tu salud mental
- dar o recibir ayuda
- hablar con otros que entienden tus problemas de salud mental compartiendo las experiencias

## ¿Qué asistencia puedo obtener?

El sistema de apoyo entre iguales te ofrece actividades guiadas o facilitadas por personas que han pasado por experiencias similares a las tuyas, y que se centran en tus puntos fuertes, esperanzas y ambiciones y que pueden ayudarte a desarrollar competencias y estrategias para gestionar y mantener tu bienestar físico y emocional.

El apoyo entre iguales te puede ayudar a:

- Sentirte aceptado por otros que comparten tus mismas experiencias
- Desarrollar y compartir competencias
- Reducir el sentimiento de aislamiento
- Crear mayor confianza y equilibrio emocional
- Crear nuevas relaciones.



# Tipos de servicios ofrecidos de apoyo entre iguales

El servicio de apoyo entre iguales no es un modelo de talla única que le vale a todo el mundo, sino que viene en todas las formas y tallas. El apoyo entre iguales de Community Living Well ofrece varias opciones.

## Talleres de Living Well

Los talleres de Living Well ofrecen un espacio seguro y de apoyo para desarrollar las competencias necesarias para gestionar el estrés y las dificultades que surgen en la vida. Cada sesión es diferente y cubre una serie de temas. Se trata de aprender junto a personas que han pasado por dificultades similares a las tuyas.

Los talleres de Living Well son impartidos por un especialista de apoyo entre iguales.

## Grupos de apoyo entre iguales

Se trata de dar y recibir apoyo mutuo en un grupo de ayuda formado por personas como tú, para gestionar las situaciones de estrés diarias. Los grupos de autoayuda entre iguales estructurados buscan juntar a las personas adecuadas para que puedan compartir sus experiencias sobre la salud mental.

Es la oportunidad de hablar sobre tu salud mental, aprender de cómo otros en situaciones similares gestionan sus síntomas y conectar con personas que entienden lo que es sentirte como tú te sientes.

## Sesión individual

Queda con un trabajador del programa entre iguales, habla de tus problemas emocionales y comparte sugerencias de superación. Hablar ayuda, pero no todas las personas se sienten cómodas hablando en grupo e incluso si no es tu caso, a veces es agradable sentarte a hablar con alguien tranquilamente. Hablar con una persona del programa significa hablar con alguien igual a ti, no con un orientador o terapeuta profesional. Es alguien que puede ponerse en tu lugar.

A veces, solo con tener un espacio seguro y tiempo para hablar ya es suficiente. Tu compañero estará ahí para escucharte, identificar cómo te sientes e incluso ofrecerte consejos prácticos que ellos mismos han utilizado para superar dificultades similares.

## Apoyo social entre iguales

El apoyo social entre iguales ofrece reuniones amistosas en las que puedes quedar con otras personas en un entorno seguro y de apoyo para empezar una actividad o simplemente para pasar tiempo con personas con intereses similares a los tuyos y que comparten experiencias parecidas.

Las actividades de apoyo social entre iguales incluyen caminatas, cultura, arte, cocina, canto, viajes sociales y mucho más.

## Apoyo online entre iguales

Este servicio online lo ofrece la comunidad de apoyo entre iguales Friends in Need disponible en [friendsinneed.co.uk](http://friendsinneed.co.uk). Puede ser especialmente útil cuando no puedes salir de casa o cuando necesitas ayuda y los otros servicios están cerrados. El servicio de apoyo entre iguales online es gratuito y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## Banco del tiempo

El banco del tiempo es una red de iguales que se apoyan unos a otros utilizando el tiempo como moneda. Por ejemplo, puedes ayudar a una persona durante una hora a hacer la compra. Con ello, te has ganado una hora con la que puedes pedir ayuda para ti.