



Grup terapèutic per a TCA

Acompanyament terapèutic segur, càlid i profund per a persones adultes amb Trastorn de la Conducta Alimentària. Un espai per avançar cap a la recuperació a través d'eines terapèutiques, converses significatives i exercicis transformadors.

Janet Recasens Selma

Whatsapp: 647 104 883

Correu electrònic: janet@acompanya-t.com

Web: www.acompanya-t.com

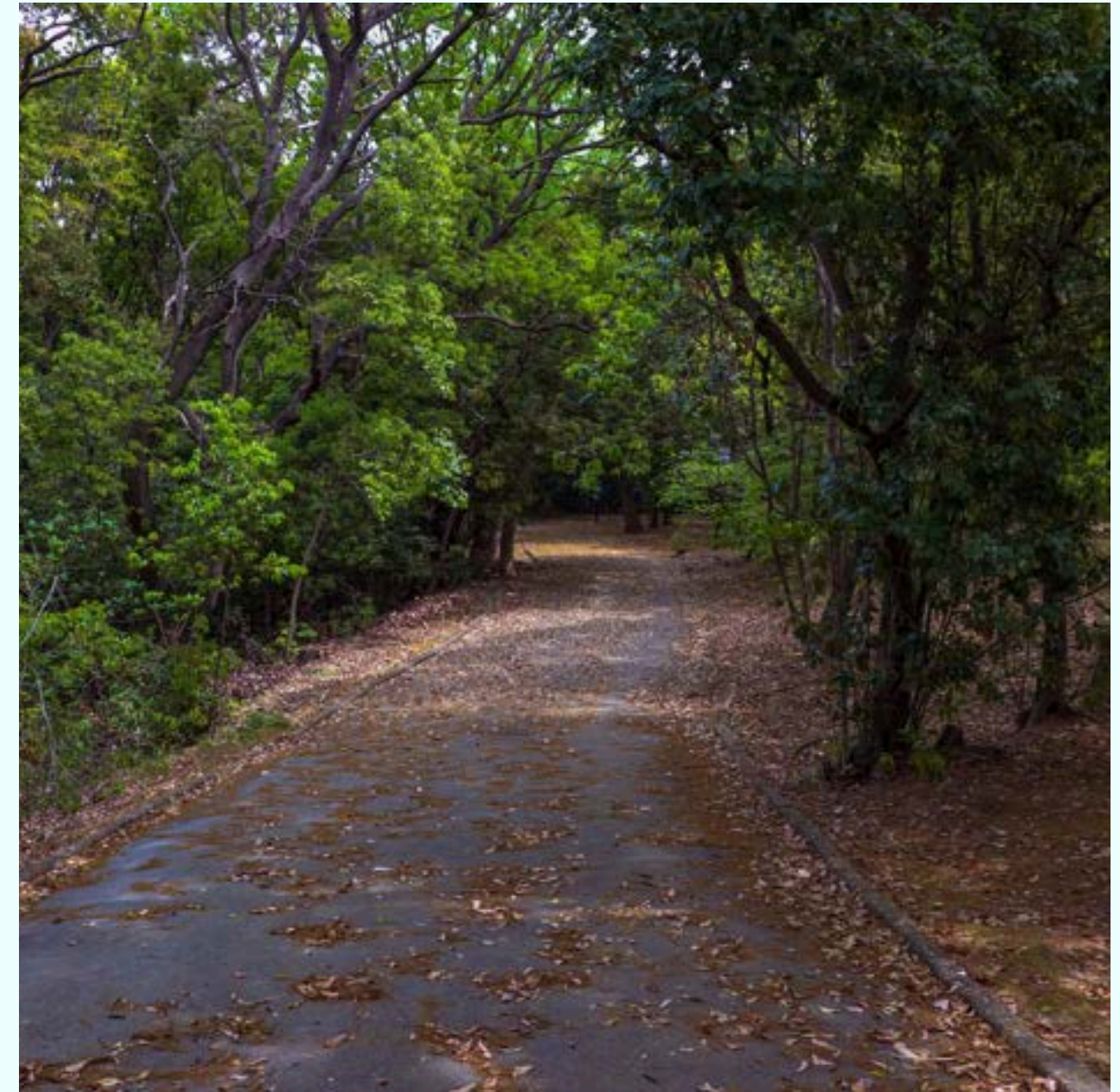
Què és i quins són els objectius del grup

Un grup terapèutic i emocional per a persones de més de 25 anys.

Un espai segur, càlid i respectuós on treballar per a la recuperació del TCA.

OBJECTIUS:

- Fomentar l'autoconeixement i la connexió amb la pròpia història vital.
- Millorar la relació amb una mateixa des de l'autocompassió i el respecte.
- Reconnectar amb la pròpia vàlua i capacitat per afrontar reptes.
- Generar vincles sans i reals amb altres persones, trencant l'aïllament que provoquen els TCA.
- Estimular processos de canvi, reduint l'autoexigència i la necessitat de control.
- Proporcionar eines per gestionar emocions, entendre l'origen del dolor i reaprendre una relació saludable amb el menjar i amb el propi cos.



Normes de convivència bàsiques

El que es comparteix al grup, es queda al grup.



La confidencialitat és clau per sentir-nos segures.

Escoltem amb respecte i sense interrompre.



Compartir pot ser intens i íntim. Quan algú s'obre, escoltem amb respecte i sense interrompre. Una interrupció, encara que sigui benintencionada, pot trencar el fil emocional. Escoltar amb presència és una manera de cuidar l'altra persona.

No jutgem ni comparem processos.

Cadascuna és única i té el seu propi ritme. Tots són correctes.

Ens expressem en primera persona.



Parlem des del "jo", amb autenticitat i responsabilitat emocional. Recordem que ens trobem en un espai segur.

Normes de convivència bàsiques

Respectem el silenci.



No cal parlar si no ho desitges. El silenci també té lloc aquí. Mai no forcem a ningú a parlar. Com diu el punt 3, cada persona té el seu ritme.

Evitem comentaris sobre el físic de les companyes.



Frases sobre el cos, l'aspecte o el pes no hi tenen cabuda.

Aquest és un espai lliure de discriminació.

No s'accepten actituds ni comentaris racistes, LGTBI-fòbics, masclistes, classistes o capacitistes.

Cuidem la puntualitat.



Comencem a l'hora. Si arribes tard, entra en silenci i amb respecte.

Normes de convivència bàsiques

Cada persona pot expressar-se en català o castellà.

El grup és bilingüe perquè cada persona es pugui expressar lliurement des de la seva llengua materna. És una cosa primordial quan parlem de treballar les emocions.

Cuidem el grup.

Si alguna cosa et fa sentir incòmoda o necessites compartir, pots parlar amb la terapeuta en privat. Estem en un espai de confiança i sense judicis.





Estructura del grup terapèutic

Grup reduït

Entre 4 i 8 persones per garantir proximitat i poder donar veu a tothom en cada sessió.

Sessions setmanals

Cada dimarts de 19:00 a 20:30 hores.

Grups oberts (s'hi poden afegir noves persones mentre hi hagi places).

Facilitadora professional

Soc Janet Recasens, terapeuta amb més de 10 anys d'experiència en acompanyament terapèutic individual i grupal.

Espai acollidor

Lloc físic còmode, tranquil i lluminós que convida a la relaxació i l'obertura.

Metodologia de treball

Les nostres eines

- Dinàmiques participatives adaptades a les necessitats del grup.
- Espais segurs per expressar sentiments i compartir vivències personals.
- Exercicis de relaxació i tècniques pràctiques de gestió emocional.
- Activitats per fomentar la confiança i la cohesió entre les participants.
- Mindfulness.

Alguns dels temes que treballarem:

- Acollida i confiança.
- El TCA com a senyal, no com a identitat.
- Autoestima i autoconcepte.
- La relació amb el menjar i el cos.
- L'autoexigència, el perfeccionisme i el control.
- La vergonya i la culpa.
- La solitud i la incomprensió.

(Entre altres. Els temes els vaig adaptant segons les necessitats de cada grup)



Funcionament de les sessions

01

Inici: Ronda d'acollida.

Comencem amb una breu ronda on cada participant pot (si vol) compartir breument com se sent i quines emocions ha viscut més intensament aquests dies.

03

Tancament: Moment de calma.

Finalitzem amb una activitat de relaxació i un resum dels aprenentatges i reflexions de la sessió.

02

Activitat principal.

Debat, exercici pràctic o reflexió guiada segons el tema del dia i les necessitats emergents del grup.

04

Connexió entre sessions.

Les participants tindran accés a un grup de WhatsApp privat per donar suport quan es necessiti.

Aquest grup només serà per moments en què necessitem ajut. No és un grup per saludar—nos cada dia perquè el reservem per casos especials.

Beneficis esperats



Autoestima i relació saludable amb el cos

Canvi progressiu en la manera de parlar-te i mirar-te. Desenvolupament d'una mirada més compassiva i respectuosa cap a tu mateixa i el teu cos.



Reducció de l'ansietat i del malestar emocional

Espai segur per expressar les emocions i gestionar-les sense recórrer al símptoma. Aprenentatge de tècniques de regulació emocional i mindfulness.



Vincles de suport

Creació de connexions amb persones que entenen profundament el teu camí. Xarxa de suport emocional que ajuda a trencar l'aïllament i la sensació de solitud.



Eines per afrontar el TCA des d'un lloc nou

Exploració de l'origen del malestar, identificació de patrons interns i entrenament en estratègies saludables per treballar-ho.

Preguntes freqüents

Què passa si no vull compartir alguna cosa?

No hi ha cap obligació de parlar. Podeu escollir participar només escoltant. El vostre ritme és respectat sempre.

Com es gestiona un conflicte dins del grup?

La facilitadora intervé per mediar i reconduir la situació, sempre des del respecte i buscant el diàleg constructiu.

És necessari assistir a totes les sessions?

La regularitat és important per a la cohesió, però entenem que hi ha imprevistos. Us demanem compromís i aviseu si no podeu venir.

Com es manté la confidencialitat?

Totes les participants signen un compromís de confidencialitat. És una norma fonamental que protegeix l'espai segur del grup.

Preguntes freqüents

Quin és el preu?

Opció 1: Pagar les sessions individualment: 35€/sessió.

Opció 2: Adquirir un pack de 4 sessions: 120€ (30€/sessió)

Com es pot pagar?

Preferentment en efectiu, a l'inici de la sessió.

Caduquen els packs?

No. Pots utilitzar les teves 4 sessions del pack al teu ritme, no cal que siguin setmanes consecutives.

Com funciona el grup de WhatsApp?

És un espai de suport emocional, especialment útil en moments de crisi o quan alguna participant necessita desfogar-se, compartir o sentir-se escoltada. Només s'utilitzarà quan sigui necessari demanar o oferir ajuda emocional.

El grup és un espai per recuperar la connexió

Totes les veus són importants i benvingudes en aquest espai terapèutic de suport mutu.

Aquí podreu ser vosaltres mateixes, sense judicis, sense pressions, sense haver de fingir que esteu bé.

Us convidem a formar part d'una experiència compartida on podreu posar paraules al que costa tant expressar, i on el respecte, la calma i la comprensió profunda són els pilars fonamentals.

Gràcies per la vostra confiança i per obrir-vos a aquest camí de reparació, acompanyament i esperança.



Estem aquí per acompanyar-vos en aquest camí. Benvingudes.

El grup és un espai per recuperar-te acompanyada

Totes les veus són importants i benvingudes en aquest espai de suport mutu.

Aquí no cal que et justifiquis, ni que et posis cap màscara. Pots ser tu mateixa, amb tot el que portes. Sense judicis. Sense presses.

Et convidem a formar part d'aquesta experiència terapèutica compartida, on el respecte, la calma i la connexió humana són els pilars fonamentals.

Un espai per reconnectar amb tu, amb el teu cos i amb altres persones que saben, de veritat, com se sent conviure amb un TCA.

Gràcies per la teva confiança i per obrir-te a aquest camí d'acompanyament, reparació i esperança.

Tens dubtes? Escriu-me per WhatsApp i t'ajudaré encantada.

Janet Recasens

647 104 883

Estem aquí per acompanyar-vos en aquest camí. Benvingudes.

