

RED DE AUTOAYUDA DE AMPUTADOS EN UGANDA

"COMPARTIR ES SANAR"

MUNYAMBABAZI ALEX

FUNDADOR



RESUMEN DEL APOYO ENTRE PARES EN UGANDA

INTRODUCCIÓN

Nunca tuve acceso al apoyo formal entre pares durante mi proceso de recuperación de lesiones y recuperación de TEPT.

En cambio, me sentí solo y aislado, lo que empeoró mi condición.

Me costó aceptar que alguien más podría entender por lo que yo pasaba.

Estoy seguro de que si hubiera tenido acceso al apoyo entre pares y al apoyo psicosocial, habría sido útil para mí y podría haber disminuido algunos de los momentos más difíciles en mi camino hacia la recuperación.

Continuación de la introducción

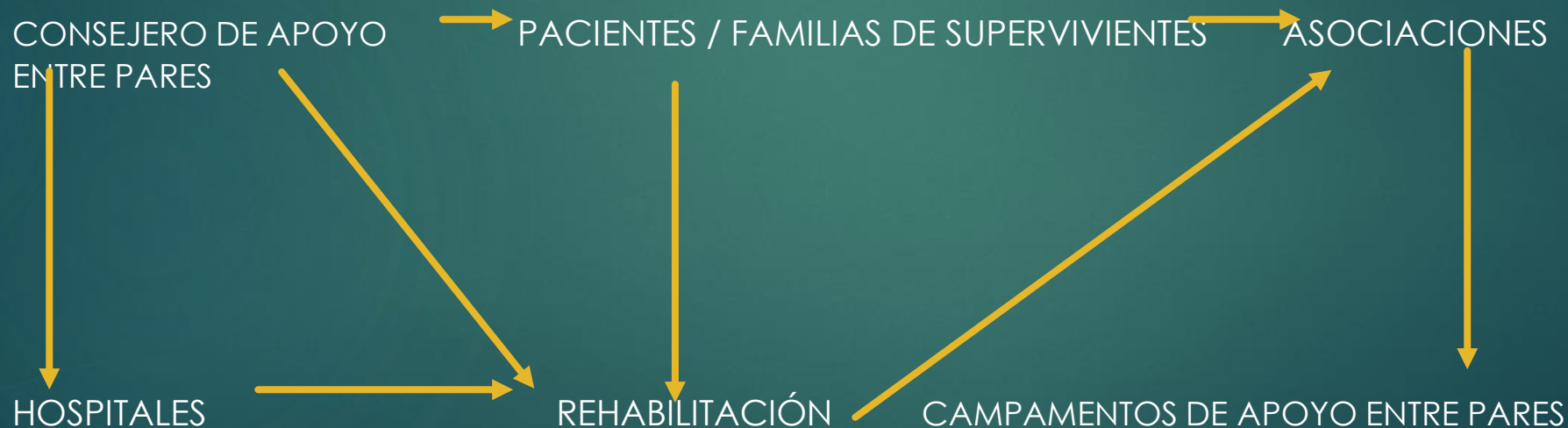
- ▶ Estas experiencias no se limitan necesariamente a mí, sino a todas las personas que atraviesan tragedias traumáticas y a nuestros sistemas hospitalarios.
- ▶ Es por esto y por lo que pasé que nació la ASNU (por sus siglas en inglés).

Continuación de la introducción

Desde entonces, nuestro objetivo ha sido trabajar en red con hospitales, otras asociaciones de sobrevivientes y asociaciones de discapacitados en el país para compartir información sobre el apoyo entre pares y el apoyo psicosocial, lo que ha ayudado mucho a aumentar la confianza y el bienestar de aquellos con los que hemos interactuado.

Flujo de los servicios

- ▶ Se ha delineado un flujo claro de apoyo que tiene como objetivo empoderar a los beneficiarios, que luego pasan a asesorar a los nuevos sobrevivientes, amputados y personas con discapacidad que necesitan los servicios.



Sinergias y financiación.

- ▶ ASNU, tiene una política de membresía abierta.
- ▶ Esto significa que nuestros clientes provienen de todas partes del país y cuyas nuevas habilidades se deben a diferentes causas, algunos de ellos son sobrevivientes de minas terrestres y MUSE, víctimas de accidentes de tránsito, personas con diferencias congénitas en las extremidades y muchos más.
- ▶ Trabajamos en red con diferentes hospitales con los que hemos establecido sistemas de referencia con los que brindamos nuestros servicios a quienes los necesitan.
- ▶ Hemos creado un sistema de reporte a través del cual la información fluye entre las diferentes asociaciones que se encuentran en las diferentes partes de los países. Esto alivia los costos para la organización.

Financiación

Nuestros proyectos están dirigidos principalmente por miembros voluntarios que han visto los beneficios del apoyo psicosocial entre pares y están dispuestos a ayudar.

Recientemente hemos establecido una colaboración con **LEGS 4 AFRICA**. Una organización con sede en el Reino Unido que nos ha apoyado con subvenciones para llevar a cabo actividades de alcance comunitario.

Somos miembros de la **Confederación Internacional de Asociaciones de Amputados**.

MISIÓN

- ▶ La Red de Autoayuda de Amputados en Uganda o Amputee Self-help Network Uganda - ASNU (por sus siglas en inglés), fue fundada por personas amputadas impulsadas por la pasión de apoyar a otros que enfrentan el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y otros desafíos relacionados con la pérdida traumática de una parte de su cuerpo y encausar a las personas con discapacidad, utilizando su experiencia para apoyarse psicológica y psicosocialmente a través del acompañamiento entre pares y la participación en deportes adaptativos como herramientas de rehabilitación, autoayuda y empoderamiento para ser miembros productivos de la sociedad.

¿QUÉ ES LO QUE HACEMOS?

- ▶ Visitas a los hospitales

Abogamos por:
servicios de salud de
calidad para todos
independientemente
de habilidades



3 SALUD
Y BIENESTAR



Visitas domiciliarias y alcance comunitario



Los deportes adaptativos

Atraen
Principalmente
a los jóvenes.
Estar equipados
con habilidades
para la vida cuando
obtenemos financiación.



1 FIN
DE LA POBREZA



Campamentos de apoyo entre pares

Es el momento para intercambiar ideas, compartir desafíos y aprender sobre nuestros diferentes conjuntos de habilidades.



APOYO ENTRE PARES

- ▶ El apoyo entre pares se da cuando personas de diversos orígenes que comparten experiencias comunes se unen para construir relaciones en las que comparten sus fortalezas y se apoyan y fomentan la sanación y el crecimiento entre ellos al compartir información relacionada con su experiencia.
- ▶ No se centra en diagnósticos o deficiencias, sino que tiene sus raíces en la compasión por uno mismo y los demás.

Beneficios del apoyo entre pares

- ▶ Uno de los beneficios clave del apoyo entre pares es la mayor empatía percibida y el respeto que los compañeros de apoyo tienen por las personas a las que apoyan.
- ▶ El apoyo entre pares también tiene beneficios para quienes brindan el acompañamiento al aumentar sus niveles de autoestima, confianza y sentimientos positivos de que lo están haciendo bien.
- ▶ El apoyo entre pares ofrece a los usuarios del servicio la oportunidad de comprender y articular mejor sus experiencias emocionales. Esto, a su vez, tiene un impacto positivo en el bienestar, cuyo beneficio secundario serán las personas con una capacidad de recuperación emocional mejorada para apoyar a los demás.

¿CÓMO SE REALIZA EL APOYO ENTRE PARES?

- ▶ Comienza con una conexión auténtica que fomenta la esperanza de recuperación.
- ▶ Como compañeros de apoyo, compartimos que hemos pasado por algo similar y lo hemos superado.
- ▶ Caminamos junto a nuestros compañeros sin dirigir su camino, sino escuchando, validando sus experiencias y compartiendo partes relevantes de nuestro propio viaje hacia el bienestar.
- ▶ Los compañeros de apoyo comparten estrategias de afrontamiento, información y recursos, y ofrecen apoyo sin prejuicios.
- ▶ Alentamos a quienes están en camino hacia la recuperación a que también apoyen a los nuevos pacientes.

Sobre todo

El apoyo entre pares hace que los servicios sean más orientados a la recuperación y centrados en la persona.

La experiencia nos ha demostrado que acceder al apoyo entre pares conduce a:

- Mejora de las habilidades de afrontamiento y autogestión,
- redes sociales mejoradas,
- aislamiento reducido, síntomas reducidos, dependencia de drogas reducida, menos y más cortas hospitalizaciones y una reducida necesidad de servicios intensivos.

Conclusión

Tenemos que dejar de decirles a las personas con discapacidades y sobrevivientes de **minas terrestres / MUSE** lo que pueden y no pueden hacer en función de nuestras propias suposiciones y limitaciones de la sociedad.

En cambio, simplemente trabajemos con las personas para ayudarlas a romper las barreras que les impiden empoderarse y prosperar en sus nuevas vidas y habilidades.

No debemos dejar a nadie atrás.

10 REDUCCIÓN DE LAS
DESIGUALDADES

