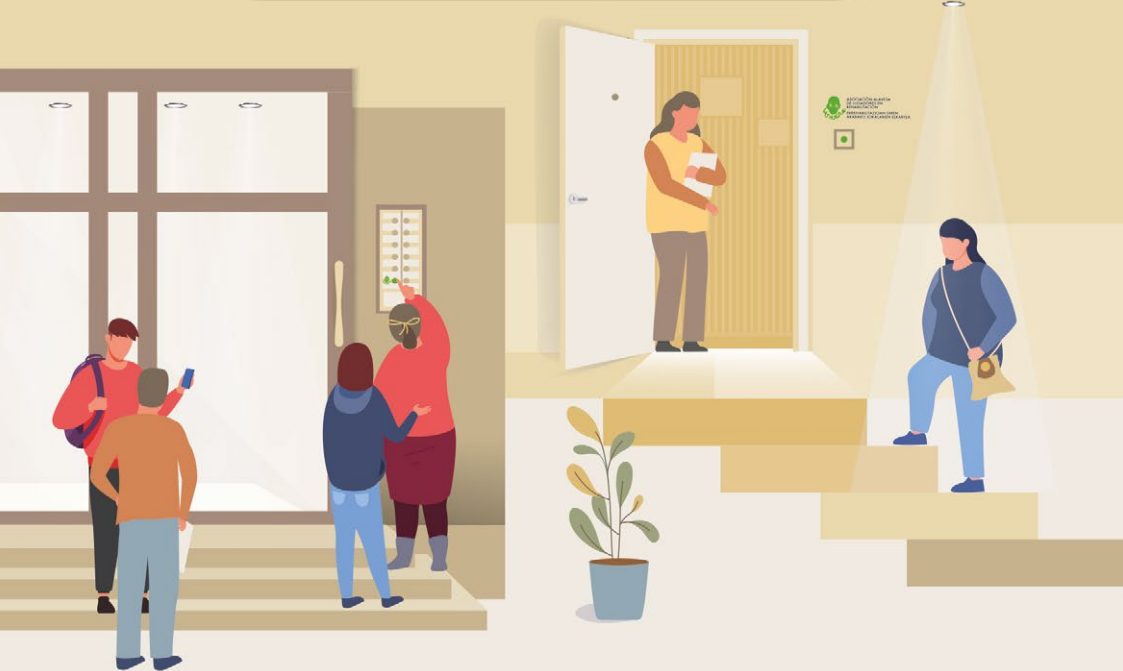


“BIDE BERRI BAT PRESTATZEN”

AUSAZKO JOKOAREKIKO ADIKZIOA
TRATATZEKO GURE GIDA



“PREPARANDO UN NUEVO CAMINO”

NUESTRA GUÍA PARA EL TRATAMIENTO
DE LA ADICCIÓN AL JUEGO DE AZAR



ASOCIACIÓN ALAVESA
DE JUGADORES EN
REHABILITACIÓN
ERREHABILITAZIOAN DIREN
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSABURUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Edizioa/Edición

1.a 2022ko azaroa /1ª, noviembre 2022

Internet

www.asajer.org

Egilea/Edita**ASAJER**

Errehabilitazioan diren Arabako Jokalarien Elkartea
Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación

Laguntzailea/Colabora

Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila
Departamento de Salud del Gobierno Vasco

Itzulpena/Traducciones

HIGAN

Diseinua eta maquetazioa /Diseño y maquetación

Begoña Paino Ortuzar

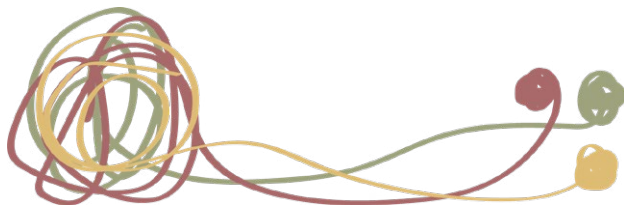
Lege-Gordailua/Depósito Legal

xxxxx

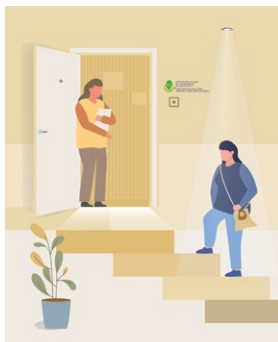
*“Ezin da korapilo bat askatu
nola egina dagoen jakin gabe”*

*“No se puede desatar un nudo
sin saber cómo está hecho”*

Aristóteles



Aurkibidea Índice



01

Aurkezpena

Presentación	7
--------------------	---

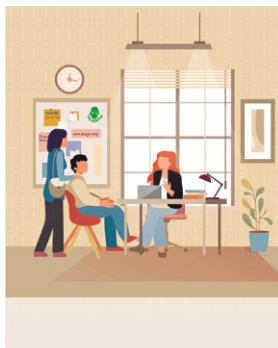


02

Bide berri bat prestatzen

Preparando un nuevo camino.....	9
---------------------------------	---

- Lehen kontaktua ASAJER-rekin
El primer contacto con ASAJER 9
- Gure ongi etorria
Nuestra acogida 10

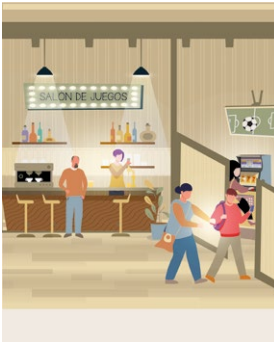


03

Jokalaria

La persona jugadora.....	13
--------------------------	----

- Jokalarien bakarkako lana
Trabajo individual de la persona jugadora 13
- Joko-jokabidearen ZERTARAKOAREN garrantzia
La importancia del PARA QUÉ de la conducta del juego 14
- Familia -eta bikote- lana
Trabajo familiar y de pareja 15



04

Jokalari baten senidea

El/la familiar de una persona jugadora..... 17



05

Laguntza-taldeak

Los grupos de apoyo 19

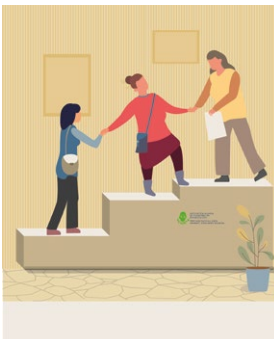
- Kaltetutako pertsonentzako laguntza-taldea (gizonak)
Grupo de apoyo para personas afectadas (hombres)20
- Kaltetutako pertsonentzako laguntza-taldea (emakumeak)
Grupo de apoyo para personas afectadas (mujeres)21
- Senitartekoentzako laguntza-taldea
Grupos de apoyo para familiares22



06

BIDERAÑO Programa

Programa BIDERAKO 25



07

Eta... ari gara "amaierara" hurbiltzen

Y... nos vamos acercando "al final" 29



ASOCIACIÓN ALAVESA
DE JUGADORES EN
REHABILITACIÓN
ERREHABILITAZIOAN DIREN
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA



Aurkezpena Presentación

1989an hasi zuen ibilbidea Elkarteak. Helburu nagusia ausazko jokoak kontrolatzeko arazoak dituzten pertsonen laguntza zen, haien senideei leku bat eskaintzearekin batera. Entzuteko (eta sarritan isiltasunerako) espazio bat bilatzen zen eta baita barruak askatzeko ere, errehabilitaziorako bideari ekiteko oinarritzat izan zezaten. Hasiera hartatik bertatik garrantzitsutzat jo zen laguntza profesionala izatea.

Urteak aurrera doaz eta ASAJER elkarteak bertaratzen direnei, jokalaria zein senitartekoei, laguntza eta babesa eskaintzen jarraitzen du.

Material hau egitea erabaki dugu zer eratan lan egiten dugun jakin dadin eta oso argi utziz burutzen dugun lanaren erdigunean **PERTSONA** kokatzen dela.

En el año 1989, se pone en marcha la Asociación. El objetivo principal era poder ayudar a las personas con problemas de control con los juegos de azar y también ofrecer un lugar a sus familiares. Se buscaba un espacio de escucha (y muchas veces de silencio) y también de desahogo y en el cual se pudieran apoyar para iniciar el camino de la rehabilitación. Ya en aquel inicio valoraron importante el poder contar con ayuda profesional.

Los años han ido pasando y ASAJER, Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación, sigue ofreciendo apoyo y ayuda a todas aquellas personas que se acercan, jugadores y jugadoras, familiares.

Nos hemos decidido a realizar este material con el fin de que se conozca el modo en el que trabajamos y dejando muy claro que el centro del trabajo que realizamos se sitúa en la **PERSONA**.



Bide berri bat prestatzen
Preparando un nuevo camino

Lehen kontaktua El primer contacto

Zer egin behar dela erabaki, baliabide bat bilatu, deitu egin nahi dela erabaki... eta hala egitea, bide luzea da, eta noiz hasten den jakiten da (“Dagoeneko ezin dut gehiago, gaur bai”, “Aurkitu dut telefono-zenbaki bat, deitu egingo dut edo deitu egin dut”) baina ez noiz burutzen den (Telefono-deia, posta elektronikoa, bertaratu). Honekin kaltetutako pertsonak zerbait egin behar zutela erabaki ondoren, arrazoi ezberdinak direla medio, azkenik egin gabe utzi dituzten une horiek guztiak ditugu mintzagai.

Harremanetan jar daiteke kaltetuta pertsona (unea iritsi dela erabaki duelako, horretara “behartzen” duen inguruabarren bat dagoelako) edo barrenak askatzea, erantzunak, gertatzen dena ulertzean edota zer egin jakiteko orientazioa bilatzen duen senitarteko bat.

Deitzen dutenean, posta elektronikoa bidez harremanetan jartzen direnean, kaltetutako pertsona zein senitarteko bat, Elkartera urrera daitezen saiatzeko gara, duten eskaera erantzun ahal izateko xedez.

Erantzuna eman diezaiokegu, harremanetarako bitartekoaren bidez, une horretan eskatzen zaigunari, baina gure ustez BERTATIK BERTARAKO HARREMANAK HURBILTASUN HANDIAGO ETA BALIABIDEA EZAGUT DEZALA AHALBIDETUKO DU.

Lehendabiziko hitzordu bat adosten da.

Decidir que hay que hacer algo, buscar un recurso, decidir que se quiere llamar,... y hacerlo, es todo un camino que se sabe cuándo empieza (“Ya no puedo más, hoy sí”, “Ya he encontrado un teléfono, llamaré o llamo”) pero no cuando se realiza (Llamada telefónica, correo electrónico, acudir de manera presencial). Con esto nos referimos a todos esos momentos en los cuales las personas afectadas han pensado en que tenían que hacer algo pero que, por diferentes motivos, no han llegado a hacerlo.

Puede ponerse en contacto la persona afectada (porque decide que ya es el momento, porque hay alguna circunstancia que “le obliga” a ello) o un/a familiar que buscan desahogo, respuestas, entender qué es lo que ocurre, orientación para saber qué pueden hacer,...

Cuando llaman, contactan a través del correo electrónico, tanto la persona afectada como un/a familiar, intentamos que puedan acercarse a la Asociación con el fin de poder dar respuesta a la demanda que realizan.

Sí que podemos dar respuesta, a través del medio de contacto, a lo que en ese momento se nos solicita pero valoramos que EL CONTACTO PRESENCIAL PERMITIRÁ UN MAYOR ACERCAMIENTO Y EL QUE CONOZCAN EL RECURSO.

Se concierta una primera cita.

Gure ongi etorria

Nuestra acogida

“Ezkaratzera iritsi, eskailerak igo, atea jo... lhes ez egin, nahiz eta zure historia aurrez aurre izango duzula jakin (eta ez gogoa falta delako zenbaitetan). LEHENDABIZIKO URRATSA”.

Beratarzen diren pertsonak artatuko dituentherapia-taldeko psikologikoetako bat da.

Entzuteko garaia da.

Kaltetutako pertsonak, familiak, kontatu egin dezake, azaltzen saia daiteke, barrenak aska ditzake,... Galdetu egiten dute, itaundu. Zenbaitetan “gonbito egitearen” parekoa da, bat-batean barrena zapaltzen ari den hori ateratzea ahalbidetzen duena. “ZER EGIN DEZAKEGU?”.

Artatzen dituen pertsonak planteatutako zenbait galdera erantzungo ditu baina, aldi berean, hau maila terapeutikoan zer lan egiten dugun “kontatzeko” unea da.

Beraiei dagokie erabakitzea:

- Elkartera bertaratzea erabakitzen badute, denbora jakin batean haiekin lan egingo duen psikologoa beraiekin harremanetan jarriko dela adierazten zaie.

Senitartekoa bakarrik bertaratzen bada kaltetutako pertsonak bertaratu nahi ez duelako, hari ere etorri eta bizitzen ari daitekeen egoeraren aurrean laguntza jasotzeko aukera eskaintzen zaiola adierazi behar da.

“Llegará al portal, subir las escaleras, llamar a la puerta,... No huir aun sabiendo que se van a tener que enfrentar a su historia (y no por falta de ganas a veces). UN PRIMER PASO”.

Es una de las psicólogas que forman parte del equipo terapéutico quien recibirá a la persona o personas que acudan.

Es un momento de escucha.

La persona afectada, la familia, pueden contar, intentar explicar, desahogarse,... Preguntan, cuestionan. A veces es “como un vómito” que hace que pueda salir de pronto aquello que oprime el interior. “¿QUÉ PODEMOS HACER?”.

La persona que les acoge dará respuesta a algunas cuestiones planteadas pero éste también es el momento de “contar” cuál es el trabajo que hacemos a nivel terapéutico.

A ellos/as les toca decidir:

- Si consideran el acudir a la Asociación, se les plantea que en un tiempo se pondrá en contacto la psicóloga que trabajará con ellos/as.

Señalar que si el/la familiar acude solo/a porque la persona afectada no quiere acudir, también se le ofrece a él/ella la posibilidad de venir y recibir apoyo ante la situación que pueda estar viviendo.

- Kaltetutako pertsona bakarrik bertaraten bada eta familiaren lagutzarik edo babes sozialik ez badu, laguntza eta akonpainamendua funtsezkoa izango da, izan ere, zailagoa da tratamendu bati bakarrik ekitea.
- Pentsatu egingo dutela erabakiz gero, beraien eskutan geratzen da berriro harremanetan jartzea.

Zer momentutan dago pertsona jokalaria?

Alderdi horrek arazoaren kontzientziarekin eta jokatzeari utzi eta beharrezkoak diren aldaketak egiteko laguntza premiarekin du zerikusia.

Oso garrantzitsua izango da arazoa onartzea. Hori izango da lehen urratsa errehabilitazio-prozesuan: Dagoen arazoari izena ipintzean, hari beldurrik ez izatea (ezta lotsa ere).

Eta pertsona jokalariaren familia?

Senitarteko batek jokoarekin arazo bat duela “jakin du” eta jakiteko moduak alderdi ekonomikoarekin izango zuen zerikusia ziurrenik. Edo gerta liteke pertsona jokalariak berak gertatzen dena azaltzea.

Edozein kasutan ere, inpaktua handi samarra izan da eta horri sinesgogortasuna, haserrea, beldura eta mesfidantza batzen zaizkio,...

Batere erraza ez den bide bat hasten da, non garrantzitsua izango baita hitz bat: ZINTZOTASUNA.

- Si la persona afectada acude sola y no tiene apoyo familiar o social, el apoyo y acompañamiento va a ser fundamental ya que iniciar un tratamiento en soledad resulta más complicado.
- Si valoran que lo van a pensar, en sus manos queda el retomar el contacto.

¿En qué momento se encuentra la persona jugadora?

Esta cuestión tiene que ver con la conciencia del problema y la necesidad de ayuda para dejar de jugar y poder realizar los cambios necesarios.

Será muy importante la aceptación de la problemática, lo que será el primer paso en el proceso de la rehabilitación: **Poner nombre al problema que se tiene, no tener miedo a ello (ni tampoco vergüenza).**

¿Y la familia de la persona jugadora?

“Ha descubierto” que un/a familiar tiene un problema con el juego y la manera de descubrirlo seguro que ha tenido que ver con un tema económico. O ha podido ocurrir que la propia persona jugadora ha dicho lo que le ocurre.

En cualquiera de los casos, el impacto ha sido importante y a ello se unen sensaciones de incredulidad, enfado, miedo, desconfianza,...

Empieza un camino nada fácil y en el que será importante una palabra: SINCERIDAD.



Jokalaria

La persona jugadora

Jokalariaren bakarkako lana

Trabajo individual de la persona jugadora

Hau da errehabilitaziorako bidean pertsona jokalariaren aldamenean izango den psikologoarekin finkatzen den harremana.

- Datuak hartzea.
- Hasierako galdetegiak
- Jarraibideak.

PORTAERAZKO EREDU KOGNITIBOAREKIN egiten dugu lan.

Bertan ez da soilik PORTAERA kontuan izaten, baizik eta baita PENTSAMENDUAK eta EMOZIOAK, eta elkar ekintzan izateko modua ere.

Hauek lantzen ditugu:

- Azturen aldaketa.
- Ekonomiaren kontrola. Ekonomia kudeatzen ikastea.
- Arazoan ebazpena.
- Berregituraketa kognitiboa.
- Aurre egiteko trebetasunen entrenamendua.
- Emozioak identifikatu eta kudeatzen ikastea.

Garrantzitsua da Berragerpenen Prebentzioa kontuan izatea.

Éste es el contacto que se establece con la psicóloga que va a acompañar a la persona jugadora en el camino de la rehabilitación.

- Recogida de datos.
- Cuestionarios iniciales.
- Pautas.

El modelo con el que trabajamos es el modelo COGNITIVO CONDUCTUAL.

En el mismo no se tiene en cuenta sólo la CONDUCTA sino también los PENSAMIENTOS y las EMOCIONES y como interrelacionan.

Trabajamos:

- La modificación de hábitos.
- El control de la economía. Aprendizaje de gestión de la economía.
- La resolución de problemas.
- La reestructuración cognitiva.
- El entrenamiento en habilidades para afrontar.
- El aprender a identificar y manejar las emociones.

Importante tener en cuenta la importancia de la Prevención de Recaídas.

Joko-jokabidearen ZERTARAKOaren garrantzia

La importancia del PARA QUÉ de la conducta de juego

Zergatik da garrantzitsua jokoaren kontrolik gabeko portaerak “jokatzen” duen papera kaltetutako pertsonaren bizitzan?

“Niretzat, bingo uharte bat da, eta han nagoenean ez dut pentsatzen handik kanpo gertatzen denaren inguruan (emakumea)”.

“Jokatzen ari naizenean, ez dago beste ezer, ez dut arazoetan, haserrealdietan, beldurretan edo zailtasunetan pentsatzen” (gizona/emakumea).

Hau ere kaltetutako pertsonarekin egin ohi dugun lanketa bat da: jokoaren kontrolik gabeko portaera bere bizitzan izaten ari den papera balioestea. Eta hemendik, sarritan, HARREMANEN esparrura iristen gara. Emakume bat jokatzeraz joaten denean arratsalde askotan, bere ondoeza arindu egiten dela sentitzen du (bere bikotearekiko, bere senidearekiko, seme-alabekiko, bizitzarekiko, etab.) eta, are, ahantzi egiten du, eta lasaitasun-eremu horretara bertaratzen jarraituko du. Baina eremu hori, denboraren poderioz, oinaze-eremu bilakatuko da: jokoaren portaeran kontrola galtzearena eta horren ondorioena.

Eta jokoaren portaeraren ondorioek familia-harremanak ere kaltetuko dituzte. Horregatik da garrantzitsua, ahal den orotan, familiarekin batera lan egitea.

¿Por qué es importante el papel que la conducta descontrolada de juego, “juega” en la vida de una persona afectada?

“Para mí, el bingo es una isla en la cual no pienso en lo que ocurre fuera de ella” (mujer)

“Cuando estoy jugando, no hay nada más, no pienso en los problemas, en las broncas, en los miedos, en las dificultades” (hombre/mujer)

Esta es una de las tareas que también solemos hacer con la persona afectada: valorar el papel que la conducta descontrolada de juego está teniendo en su vida. Y de aquí, en muchas ocasiones, llegamos a lo RELACIONAL. Cuando una mujer acude a jugar muchas tardes, siente que allí alivia su malestar (en relación a su pareja, a su familia, a sus hijos/as, su vida,...) e incluso se olvida del mismo, seguirá acudiendo al espacio de tranquilidad. Pero ese espacio, con el tiempo, llegará a convertirse en un espacio de sufrimiento: el descontrol de la conducta de juego y sus consecuencias.

Y las consecuencias de la conducta de juego también dañaran las relaciones familiares. De ahí la importancia de, siempre que se pueda, trabajar de manera conjunta con la familia.

Familia -eta bikote- lana

Trabajo familiar y de pareja

Hastapenetik, oso garrantzitsutzat jo genuen familiarengana jotzea pertsona jokalariaekin lan egiteko, izan ere, **kaltetutako pertsona bat ez ezik, jokoaren nahasmenduak kaltetutako familia oso bat dugula** balioesten dugu. Ondorioek bikote/familiako pertsona guztiengan dute eragina eta oso garrantzitsua da haiekin ere lan egitea.

Bikotekako saioak egiten dira, harreman horretan gertatzen ari den guztiaz (eta gertatu denaz) hitz egin eta horren inguruan lan egin ahal izateko. Era berean, ahal den bakoitzean, familia-saioak egiten saiatzen gara. Errehabilitazioa ez da soilik pertsona jokalariaen kontua; familia osoak egin behar du bere bidea, hobekuntza eta ongizatea bilatuz.

Desde un inicio, valoramos como muy importante el poder contar con la familia para trabajar con la persona jugadora porque valoramos que **no sólo tenemos a una persona afectada sino que tenemos a toda un familia afectada por un trastorno de juego.** Las consecuencias afectan a todas y cada una de las personas de la pareja/familia y es muy importante trabajar también con ellas.

Se realizan sesiones de pareja, con el objetivo de poder hablar de todo lo que ocurre en esa relación (y lo que ha ocurrido) y poder trabajar sobre ello. También, y siempre que es posible, intentamos realizar sesiones familiares. La rehabilitación no es solo cosa de la persona jugadora; toda la familia ha de realizar su camino buscando la mejora y el bienestar.



Jokalari baten senidea

Familiar de una persona jugadora

Zenbaitetan gerta daiteke, eta gertatu ohi da, pertsona jokalaria ez duela tratamendura joan nahi. Bikotea, senitarteko bat, bertaratu ohi da bizitzen ari diren egoeraren aurrean orientazioa eskatuz.

Harreman hori noizean behingoa izan daiteke. Informazioa, orientazioa izan ohi da eskatzen dena. Batzuetan, hau izan ohi da harremanaren amaiera: *“Berak ezer egin nahi ez badu, zer egin dezaket nik?”* Bera ere kaltetutako pertsona dela uler dezan saiatuko gara eta bere buruarentzat lan egin dezakeela, bizipen gogor eta konplexu baten ondorioak bizitzen eta sentitzen ari baita.

Zenbaitetan senitartekoak lan egin nahi duela erabaki eta terapia Indibidual bat hasten du, terapia-taldeko psikologoetako batekin lan eginez.

En ocasiones puede, y suele, ocurrir que la persona jugadora no quiere acudir a tratamiento. La pareja, un/a familiar se acercan solicitando orientación ante las circunstancias que están viviendo.

Este contacto puede ser puntual. Información, orientación, suelen ser las demandas. En ocasiones, el final del contacto suele ser: *“Si él/ella no quiere hacer nada, ¿qué puedo hacer yo?”*. Intentaremos que entienda que ella es también una persona afectada y que puede trabajar para ella porque está viviendo, y sintiendo, las consecuencias de una vivencia dura y complicada.

Hay ocasiones en las que la persona familiar, decide que sí que quiere trabajar e inicia una terapia individual, trabajando con una de las psicólogas del equipo terapéutico.



Laguntza-taldeak
Los grupos de apoyo

Zergatik “LAGUNTZA-TALDEAK”?
Elkartean 3 laguntza-talde ditugulako
martxan:

- Kaltetutako pertsonentzako laguntza-taldea (gizonak).
- Kaltetutako pertsonentzako laguntza-taldea (emakumea).
- Senitartekoentzako laguntza-taldea.

Eta, zergatik gizonentzako talde bat eta emakumeentzako beste bat?

Egiten ari garen lanketan genero-ikuspegia kontua izatea ezinbestekoa deritzogulako. Gizon eta emakumez osatutako taldea ondo zihoan, lan ona burutzen zuten. Baina ohartu ginen bazirela tarterik ez zuten zenbait gai (familia, osasuna, seme-alabak, bikotea) eta emakumeek horren inguruan hitz egiteko premia izan zezaketela eta, horien inguruan hitz egiten zenean ere, ez zuten behar zuten espazio emozionala.

¿Por qué “LOS GRUPOS DE APOYO”?
Porque en la Asociación tenemos en
marcha 3 grupos de apoyo:

- El grupo de apoyo para personas afectadas (hombres).
- El grupo de apoyo para personas afectadas (mujeres).
- El grupo de apoyo para familiares.

Y, ¿por qué un grupo de hombres y otro de mujeres?

Porque valoramos que era necesario tener en cuenta la perspectiva de género en el trabajo que estábamos realizando. El grupo conjunto de hombres y mujeres iba bien, realizaban un buen trabajo. Pero nos dimos cuenta que había temas (familia, salud, hijos/as, pareja) que no tenían el espacio que las mujeres podían necesitar y que tampoco, cuando se hablaba de ello, tenía el espacio emocional que ellas necesitaban.

Gizonak Hombres

Laguntza-taldearen **helburua** kaltetutako pertsonen beren parekoekin (arazari dagokionez) topatu eta haiekin denbora eta lana partekatu ahal izateko espazio bat eskaintzen da. Beste batzuekin beren burua identifikaturik ikusi eta esperientziak partekatzean beren buruekiko izan zezaketen ikuspegi “bakar eta negatiboa” eraldatu egin daiteke, eta beren inguruabar berdinak bizi izan dituzten eta bizitzen ari diren beste pertsona batzuk daudela ikus dezakete, ulertuak sentiaraziz.

Pertsona bat Elkartera bertaratu eta errehabilitazio-lana (bakarkako lana) hasten duenean, behin datuak jaso eta diagnosia burutu ondotik, kaltetutakoen taldean parte hartzeko aukera aztertzen da.

ASAJER elkartearen taldean egin daitekeen lana garrantzitsua dela irizten dugu, baina ez da “derrigorrezkoa” bertan parte hartzea.

Astean behin elkartzen da, ordu eta erdiz, psikologo batek moderatu/koordinatuta.

El **objetivo** del Grupo de Apoyo es ofrecer un espacio a las personas afectadas en el cual poder encontrar a sus iguales (en lo referente a la problemática) y poder compartir con ellos tiempo y trabajo. El ver a otros con los que se identifican y con los que comparten experiencia hace que la visión “única y negativa” que pudieran tener de ellos mismos se transforme y vean que hay otras personas que han vivido, y están viviendo, sus mismas circunstancias haciéndoles sentir comprendidos.

Cuando una persona acude a la Asociación e inicia su trabajo de rehabilitación (trabajo individual), una vez realizada la recogida de datos y el diagnóstico, se valora su participación en el grupo de afectados.

En ASAJER, valoramos que es importante el trabajo que se puede hacer en el grupo, pero no es “obligatorio” el participar en el mismo.

Se reúne una vez a la semana, durante 1 hora y media, moderado/coordinado por una psicóloga.

Emakumeak Mujeres

Helburua laguntza, enpatia eta errespetua ezaugarri dituen espazio bat eskaintzea da, errekupeazio-prozesuan laguntzeko bitartekari gisa.

Honatz **helburu espezifikoak**:

- Emakumeen artean elkarren artean laguntzeko sare bat sortzea.
- Autoestimua indartzea, berau errekupeazioaren funtsezko elementuen artean kokatuz.
- Bakardadearen gaia jorratzea, besteak beste, arazoa dakarren elementuen artean.
- Pentsamendu, sentimendu eta emozioen inguruan gogoeta egin eta portaeran zer nolako eragina izan dezaketen ikustea.
- Aldaketarako lagungarri izango den ingurune positibo bat sortzen saiatzea.

“Akelarre” Emakume Taldea hamabostean behin elkartzen da eta haiekin psikologo batek egiten du lan.

El **objetivo** es ofrecer un espacio de ayuda, empatía, respeto y facilitador que ayude en el proceso de la recuperación.

Los **objetivos específicos** son:

- Generar entre las mujeres una red que les permita apoyarse entre ellas.
- Reforzar la autoestima, como uno de los elementos fundamentales de la recuperación.
- Trabajar el tema de la soledad, entre otros, como un elemento desencadenante.
- Reflexionar sobre los pensamientos, los sentimientos, las emociones y cómo pueden afectar a la conducta.
- Intentar generar un entorno positivo que ayude al cambio.

El Grupo de Mujeres “Akelarre” se reúne de manera quincenal y con ellas trabaja una psicóloga.

Senideak Familiares

ASAJER Elkartearen arabera senitartekoei laguntza eskaintzea funtsezkoa da, izan ere, pertsona jokalariaren portaera eta horren ondorioak pairatzen dituzte, eta haren babes bilakatzen dira errehabilitazio-prozesuan. Bizitzen ari diren egoerak eragina dute haiengan eta egoerari aurre egin eta berau gainditzeko babesa eta laguntza behar dute.

Elkarteak alderdi hauek lantzen ditu:

- Jokoarekin lotutako egoeraren bat bizitzen ari diren senitartekoak orientatzea, kontrolik eza onartu arren laguntza bilatzeko prest ez dagoen pertsona jokalarien kasuan zein arazoa aitortzen ez duen kaltetutako pertsonaren kasuan.
- Pertsona jokalariarekin edo hura gabe Elkartera bertara daitezkeen senitartekoak laguntzea. Entzute aktiboa, laguntza emozionala.
- Familia sentsibilizatzea arazoari buruzko ulermenaren inguruan.

Senitartekoentzako Laguntza Taldea pertsona jokalariaren inguruneari eskaintzen zaion espazio bat da, beste

ASAJER considera fundamental el apoyo a los/as familiares, las personas que sufren la conducta de la persona jugadora y sus consecuencias y que se convierten en su apoyo en el proceso de la rehabilitación. Ellos y ellas se ven afectados/as por la situación que están viviendo y necesitan apoyo y ayuda para poder afrontar y enfrentar la situación.

La Asociación trabaja en:

- Orientar a los/as familiares que están viviendo una situación de juego tanto en las que la persona jugadora aun aceptando su descontrol no muestra disposición a buscar ayuda o bien cuando la persona afectada no reconoce el problema.
- Apoyar a los/as familiares que puedan acudir a la Asociación junto a la persona jugadora o sin ella. Escucha activa, soporte emocional.
- Sensibilizar a la familia en cuanto a la comprensión del problema.

El Grupo de Apoyo para familiares es el espacio que se ofrece al entorno de la persona jugadora para poder compartir

pertsona batzuekin beren bizipenak parteka ditzaten. Asmoa emozioak, sentimenduak, zalantzak eta kezkak azaldu eta partekatzea da.

Hilean behin elkartzen da taldea eta psikologo batek koordinatzen du.

con otras personas sus vivencias. Se trata de expresar emociones, sentimientos, dudas, inquietudes y compartirlas.

El grupo tiene una perioricidad mensual y está coordinado por una psicóloga.





BIDERAÑO Programa

Programa BIDERAKO

BIDERAÑO programaren helburua ausazko jokoak eta apustuak neurritz gain erabiltzen dituzten / horiekiko mendekotasuna duten pertsonen dituzten gizarte-premiei erantzuna ematea da.

Helburu espezifikoak:

- Ekonomiaren kudeaketa eta kontrolarekin zerikusia duten zailtasunak jorratzek baliabide espezifiko bat eskaintzea.
- Lehentasuneko premien arabera baliabide ekonomikoak kudeatzen ikastea.
- Laneko baliabideei buruzko informazioa edota orientazioa bilatzen motibatu eta laguntza eskaintzea.
- Denbora libre eta aisia hobeto betetzen motibatu eta laguntza eskaintzea.

Kaltetutako pertsonarekin alderdi hauek landu nahi dira:

- Ekonomia kontrolatzeko zailtasunak.
- Aisiako denbora erabiltzen hobetzea.
- Gizarte-harremanak.
- Bestelako gizarte-baliabide batzuetarako sarbidea ahalbidetzea: immigrazioa, hirugarren adina, genero indarkeria,...

El programa BDERAKO tiene el objetivo de dar respuesta a las necesidades sociales que tienen las personas que abusan/dependen de los juegos de azar y apuestas.

Objetivos específicos:

- Ofrecer un recurso específico para abordar las dificultades relacionadas con el manejo de la economía y el control económico.
- Aprender a gestionar los recursos económicos en función de las necesidades prioritarias.
- Motivar y apoyar en la búsqueda de información, orientación sobre recursos laborales.
- Motivar y apoyar en la mejora de la ocupación del tiempo libre y ocio.

Se busca el trabajar con la persona afectada:

- Dificultades en el control de la economía.
- Mejora en el uso del tiempo de ocio.
- Relaciones sociales.
- Facilitar el acceso a otro tipo de recursos sociales: inmigración, tercera edad, violencia de género,...

Programa nori dago zuzendua:

- Arazoak dituzten jokalariek eta ausazko jokoekiko eta apustuekiko adikzioa duten pertsonak.
- Ausazko jokoekin eta apustuekin arazoak dituzten eta gizartearen edo familiaren babesik ez duten pertsonak.

El programa va dirigido a:

- Jugadores/as problema y personas adictas a los juegos de azar y apuestas.
- Personas que presentan una problemática con los juegos de azar y apuestas y no cuentan con apoyo social y/o familiar.





ASOCIACIÓN ALAVESA
DE JUGADORES EN
REHABILITACIÓN
ERREHABILITAZIOAN DIREN
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA

— Eta... ari gara “amaierara” hurbiltzen
Y... nos vamos acercando “al final”

Tratamendua, errehabilitazioa, **EZAGUTZA, IKASKUNTZA ETA ALDAKETA PROZESU bat da**, norberari eragiten dion arazoaren inguruko kontzientzia hartzean abiatzen dena, eta noizbait amaitu beharrean dagoena. Baina portaera horren eta harekin lotutako eta horrenbesteko mina egin dioten pentsamenduen premiarik gabe bizitzen jarraitu ahal izateko norberak bere burua begiratu, balioetsi eta onartzeko eta, batez ere, behatzeko bidea ez da sekula amaituko.

Kaltetutako pertsona batek, bere terapeutarekin batera eta, ahal denean, bere familiarekin, aldaketaren helburuak betetzen ari direla, gauzak beste era batera egiten direla, pentsamenduan aldaketa bat dagoela eta, finean, **ALDAKETA** bat gertatu dela, balioesten duenean, **JARRAIPEN-ALDI** bat planteatzen da, behin betiko altaren aurretiko urrats modura.

Jarraipen-aldi horrek berekin dakar, urtebetez, kaltetutako pertsonak hiru hilean behin bertaratzea, gertatutako aldaketak mantentzen ote diren balioeste aldera. Saio horietara familiarekin edota bere aldamenan izan diren eta errehabilitazio-prozesuko kide izaten ari diren pertsonekin bertaratuko da.

Aldi horretan agerraldi bat edo berragerpen bat gertatuko balitz, aldizkako harremana berreskuratuko litzateke, zer gertatu den balioetsi, egoera aztertu eta zer lan egin behar

El Tratamiento, la rehabilitación, **es un PROCESO DE CONOCIMIENTO, APRENDIZAJE Y CAMBIO** que se inicia con la toma de conciencia del problema que le afecta a uno/a y que tiene que terminar en algún momento. Pero lo que no terminará es un camino en el cual cada uno/a tendrá que ir mirándose, valorándose, aceptándose y, sobre todo, observándose para poder seguir viviendo sin la necesidad de una conducta, y los pensamientos que le acompañan, que tanto daño le ha hecho.

Cuando una persona afectada valora, junto con su terapeuta, y también, siempre que sea posible, con su familia, que los objetivos de cambio se están cumpliendo, que se hacen las cosas de manera diferente, que hay una modificación del pensamiento, en definitiva, que se ha dado **UN CAMBIO**, se plantea un **PERIODO DE SEGUIMIENTO**, paso previo al alta definitiva.

Este periodo de seguimiento supone que, durante un año, la persona afectada acudirá de manera trimestral con el objetivo de poder valorar si los cambios realizados se mantienen. A estas sesiones acudirá con su familia y/o aquellas personas que le han acompañado y están formando parte del proceso de la rehabilitación.

Si en este periodo se produjeran una caída o una recaída, se retomaría el contacto periódico con el objetivo de valorar qué es lo que ha ocurrido, analizar la situación y ver qué trabajo

den balioesteko. Sekula ezin dugu “atzeratu pauso” modura hartu, baizik eta pertsonak ausazko jokoa berriro erabiltzeko zer gertatu den balioesteko egoera gisa, aztertzea garrantzitsua delarik zer hobetu ikaste aldera.

Jarraipen-aldi horretan zehar, dena bare eta ongi badago, berau amaitzean ALTE TERAPEUTIKO deritzoguna emango litzateke. **Kaltetutako pertsonak hainbat baliabide baitaratu ditu eta bidearekin ausazko jokoen premiari gabe jarraitu ahal izateko beharrezkoak diren aldaketak gertatu dira.**

Kaltetutako pertsonak bere ibilbidea hasi eta hari amaiera ematen dion arte igaro ahal izan den denborari erreparatzen badiogu, gutxi gorabehera, 3 urte pasako ziren. Berriro diogu, pertsona bakoitzaren bidea ezberdina da eta aldaketarako erritmoa ere bai.

Agur esateko unea iritsi da, gogotsu, ilusioz eta lan guztia burutu izanaren asebetetasunarekin, baina jakinik jadanik duela denbora hasi zen hura egiten jarraitu behar dela, jokatu gabe mantentzea egunero egin beharreko zeregin bat dela eta horrek gauzen nondik norakoen eta norberak sentitzen duenaren inguruan gogoeta egitea dakarrela eta lanean jarraitu behar dela... eta batez, norberaren abinentzia mantendu egin daitekeela eta zalantzaren bat sortuko balitz kontatzeko ahalmena izan behar dela, aurre egin nahi bazaio.

es necesario. En ningún caso valoramos que es “un paso atrás” sino que es una situación que se ha producido y que algo ha ocurrido para que una persona vuelva a utilizar el juego de azar siendo importante analizar para aprender qué es necesario mejorar.

Si durante este periodo de Seguimiento, todo va tranquilo y bien, al finalizar el mismo se daría lo que denominamos ALTA TERAPÉUTICA: **La persona afectada ha aprendido toda una serie de recursos y se han dado los cambios necesarios para poder continuar el camino sin necesidad del juego de azar.**

Si nos centramos en el tiempo que ha podido pasar desde que la persona afectada inicia su camino y el momento de la despedida, han pasado, aproximadamente, unos 3 años. Insistimos en que el camino de cada persona es diferente y el ritmo del cambio también.

Llega el momento del adiós, con ganas, con ilusión y con la satisfacción de haber realizado todo un trabajo pero sabiendo que aquello que empezó hace ya un tiempo largo ha de seguir haciéndose, que mantenerse sin jugar es una tarea que hay que seguir practicando cada día y que supone reflexionar sobre cómo van yendo las cosas, cómo se siente uno/a, qué hay que seguir trabajando y... sobre todo creyendo que uno/a puede seguir abstinente y si surgiera alguna duda ser capaz de contarle para poder hacerle frente.

“Zure adimenaren atea
pentsamendu negatiboei ixten diezunean,
aujeraren atea zuretzat irekitzen da”

“Cuando cierras la puerta de tu mente
a los pensamientos negativos,
la puerta de la oportunidad se abre para ti”

Napoleon Hill



ASOCIACIÓN ALAVESA
DE JUGADORES EN
REHABILITACIÓN
ERREHABILITAZIOAN DIREN
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA

Argibidea/ Información:
Alaba Jeneralaren kalea 25 - 1. esk.
C/ General Álava Nº 25 - 1º Dcha
01005 Vitoria-Gasteiz
Tel. **945 140 468**
asajer@telefonica.net
www.asajer.org