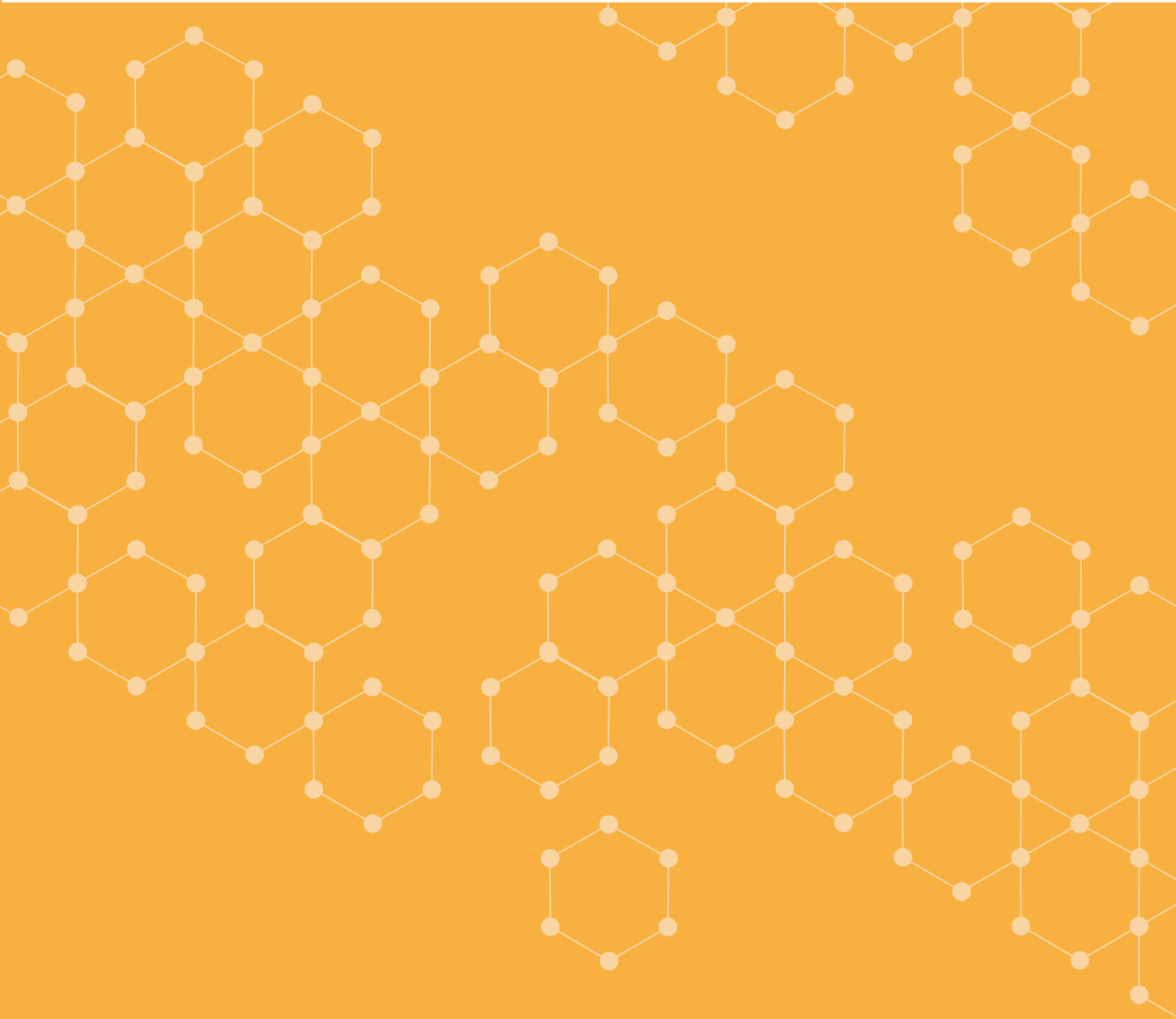


Guia per a Grups d'Ajuda Mutua de Salut Mental en primera persona



La Guia per als Grups d'Ajuda Mútua de Salut Mental en 1a Persona és un producte del projecte **Activa't per la Salut Mental**, de la Generalitat de Catalunya, Salut Mental Catalunya i la Federació Veus, implementat en el marc del Pla Integral de Salut Mental i Addiccions.



Coordinació del projecte:

Ma Jesús San Pío, *Federació Salut Mental Catalunya*

Miquel Miranda, *Federació Salut Mental Catalunya*

Aleix Causa, *SPORA Consultoria Social*

Autoria:

ActivaMent Catalunya Associació - www.activament.org

Hernán María Sampietro

Laura Sicília Matas

Col·laboració:

SPORA Consultoria Social - www.spora.ws

Aleix Causa Bofill

Carla Cordoncillo Acosta

Disseny:

Studio Moaré - www.studiomoare.com

Odile Carabantes Martínez

Activa't per la salut mental compta amb la col·laboració de:



ivàlua ✓



www.activatperlasalutmental.org

El model de Grups d'Ajuda Mútua que s'explica en aquesta guia ha estat possible d'elaborar gràcies a:

Els coneixements i les experiències acumulades durant anys per les persones que han participat en el Programa de GAM d'ActivaMent Catalunya Associació.

Els aprenentatges adquirits fem formació de persones moderadores de grups d'ajuda mútua al projecte Activa't per la Salut Mental, i les entitats que ho han fet possible.

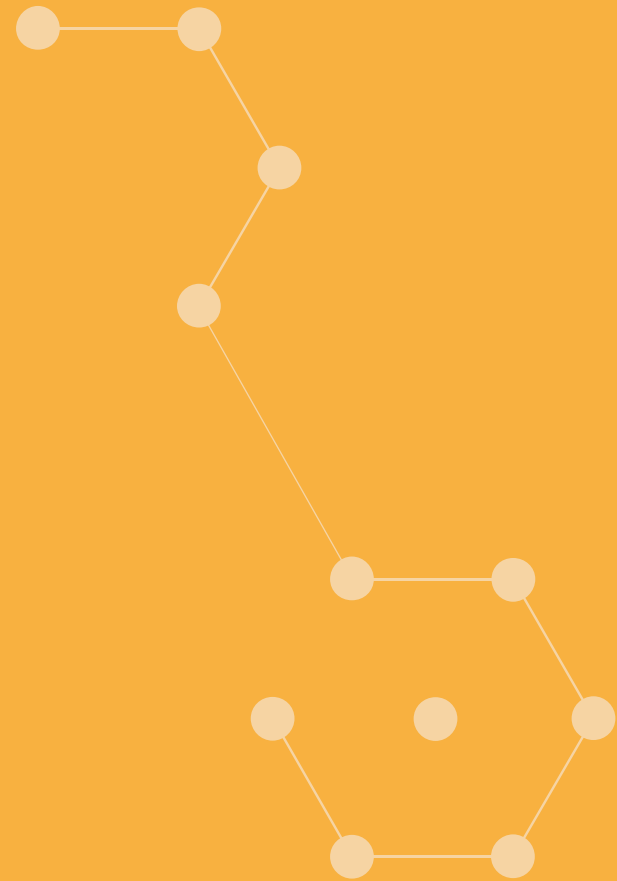
El bagatge de coneixements compartit per les persones que han format part de la Diagnosi dels Grups d'Ajuda Mútua a Catalunya, elaborada per Spora Sinèrgies.

SUMARI

1. Introducció	1
1.1 Presentació de la Guia de GAM	2
1.2 Activa't per la Salut Mental	3
1.3 Contextualització per a les professionals	4
1.4 Els Grups d'Ajuda Mútua i les entitats de salut mental	6
2. Què és un Grup d'Ajuda Mútua (GAM)	7
2.1 Definició de Grup d'Ajuda Mútua (GAM)	8
2.2 Què és un GAM de Salut Mental en 1a Persona	8
2.3 Objectius d'un GAM de Salut Mental en 1a persona	9
2.4 Els Principis Bàsics d'un GAM	11
2.5 Motius per participar d'un GAM	13
2.5.1 Motius per començar a participar d'un GAM	13
2.5.2 Motius per continuar participant d'un GAM	15
2.6 Els límits dels GAM	16
2.6.1 Què NO és un GAM	16
2.6.2 El Suport Mutu més enllà del GAM	17
3. Com funciona un GAM	19
3.1 Les Normes Bàsiques de Funcionament	20
3.2 Els Pactes Addicionals	24
3.3 La Moderació d'un GAM	25
3.3.1 El Rol de les Persones Moderadores	26
3.3.2 Requisits per a fer de Moderador/a de GAM	26
3.3.3 Els riscos de la Moderació: la confusió entre el Rol i la Persona	28
3.3.4 Situacions que distorsionen un GAM	29
3.3.5 Recomanacions per a afavorir bones dinàmiques	31
4. Moments del GAM	33
4.1 Com es constitueix un GAM	34
4.1.1 On trobar les persones participants d'un GAM	34
4.1.2 Els Aspectes Formals d'un GAM	35
4.1.3 Consideracions prèvies per iniciar un GAM	36
4.2 El Creixement d'un GAM: com obrir nous grups	37
4.2.1 Models per a obrir un nou GAM	38
4.3 El seguiment d'un GAM	40
4.3.1 El Seguiment del Grup i la seva sostenibilitat	41
4.4 Com es tanca un GAM	46
4.4.1 El Final d'un GAM	46
4.4.2 Recomanacions per al tancament d'un GAM	46

5. Les participants d'un GAM	47
5.1 Els criteris de participació	49
5.1.1 Perfil de les participants d'un GAM	49
5.1.2 Dubtes freqüents sobre la participació	50
5.2 L'Acollida a una persona nouvinguda	51
5.2.1 Acollida de la Persona	51
5.2.2 Recomanacions per fer les Acollides a les Persones	53
5.2.3 Situacions que distorsionen les acollides	55
5.2.4 Inclusió de la Persona al GAM	57
5.2.5 Recomanacions per afavorir la inclusió de la persona al grup	58
5.2.6 Dificultats en la inclusió de la persona al grup	59
5.3 El Seguiment de les persones participants	60
5.4 La Sortida d'un GAM	61
5.4.1 Motius de Sortida d'un GAM	61
5.4.2 Recomanacions per afavorir una bona sortida d'un GAM	62
6. Els Continguts del GAM	63
6.1 Els Problemes de Salut Mental	64
6.2 La Salut Mental Positiva	65
6.3 Altres Temes de GAM	66
6.4 Promoure la participació i que es parli dels temes de GAM	67
6.5 Els Temes Sensibles	67
6.5.1 Què són?	67
6.5.2 El suïcidi com a tema sensible	67
6.5.3 Com promoure parlar del suïcidi, per prevenir-lo	68
6.5.4 Altres temes sensibles	68
7. Annexes	69

1 Introducció



1.1 PRESENTACIÓ DE LA GUIA DE GAM

La present **Guia per als Grups d'Ajuda Mútua de Salut Mental en 1a Persona** s'emmarca dins del projecte **Activa't per la Salut Mental**.

Es tracta d'una eina de suport per a les entitats, els moviments socials o els col·lectius que vulguin iniciar o enfortir un Grup d'Ajuda Mútua (GAM), orientat a persones amb patiment psicològic i/o diversitat mental.

La guia vol ser de profit per a tots els col·lectius, amb independència de la seva autodefinició: persones usuàries de serveis de salut mental, persones psiquiatritzades, persones amb un diagnòstic psiquiàtric específic, etc.

Aquest és un recurs elaborat per, i orientat a, les pròpies persones que vivim o hem viscut l'experiència del trastorn mental, en el que recalquem el valor de l'experiència i la capacitat de totes les persones per recuperar-nos, travessar les dificultats, aprendre d'allò viscut i ser font de recolzament i coneixement per a altres. A les següents pàgines, s'exposen idees, recursos i recomanacions per a constituir i moderar un GAM, formar a persones moderadores, treure profit de l'experiència acumulada, fer un seguiment del funcionament dels grups, i créixer fins a desenvolupar un equip de persones moderadores.

Aquesta eina ha estat elaborada per **ActivaMent Catalunya Associació**, entitat que comparteix la seva experiència de sis anys implementant un projecte d'investigació acció participativa per a capacitar persones moderadores de GAM i sostenir la continuïtat en el funcionament dels grups. Aquest treball és un resum de la sistematització dels aprenentatges fets en la implementació d'activitats de suport mutu durant aquests anys.

En aquest treball s'imposa un posicionament ètic i polític d'un col·lectiu, que posa en valor l'experiència com a font de coneixement i que incorpora la perspectiva de gènere, pel que la narració es farà en 1a persona del plural, referint-nos sempre a "nosaltres, les persones".

Aquí, també es recull l'experiència d'ActivaMent com entitat formadora en moderació i dinàmiques de GAM per al projecte **Activa't per la Salut Mental**, del que han participat persones sense experiència prèvia en grups d'ajuda mútua. Finalment, també s'inclou com referència la Diagnosi dels Grups d'Ajuda Mútua de Salut Mental a Catalunya, realitzada per **Spora Consultoria Social**.

1.2 ACTIVA'T PER LA SALUT MENTAL

El projecte Activa't per la Salut Mental pretén aconseguir que persones amb problemes de salut mental, o risc de patir-ne, i els seus familiars, puguin esdevenir agents de salut actius en el seu propi procés de recuperació, millorant així la seva qualitat de vida.

OBJECTIUS:

Proporcionar a les persones amb experiències de trastorn mental i als seus familiars eines útils per a la comprensió i gestió quotidiana del seu malestar i per a la **promoció de la seva salut mental**.

Augmentar el grau d'influència i control que les persones exerceixen en els esdeveniments de les seves pròpies vides, fent-los participants i actius en el seu procés de **recuperació**.

Desenvolupar espais que millorin la **cohesió social** com a eina de disminució de la vulnerabilitat al patiment psicològic i l'exclusió de les persones amb problemes de salut mental i les famílies.

Afavorir l'articulació de les xarxes sanitària, social, associativa i d'altres en el suport a les persones amb trastorn mental i les seves famílies, per assegurar una **atenció adequada**.

Incorporar les eines i activitats del projecte Activa't a la **cartera de serveis** de la sanitat pública.

Avaluar resultats i mesurar l'impacte del programa en relació als seus objectius.

Activa't per la salut mental és un projecte de la **Federació Salut Mental Catalunya**, la **Generalitat de Catalunya** (Departament de Salut i , Departament de Treball, Afers Socials i Família) i la **Federació VEUS** d'entitats en 1a persona.

Compta amb la col·laboració de l'**Ajuntament de Barcelona**, la **Diputació de Barcelona**, la **Diputació de Girona**, la **Diputació de Lleida**, la **Diputació de Tarragona**, l'**Obra Social la Caixa**, la **Fundació Privada Llegat Roca i Pi**, i l'**Institut Català d'Avaluació de Polítiques Públiques**. El projecte forma part del Pla Integral de Salut Mental i Addiccions que impulsa el Govern amb el sector de la salut

1.3 CONTEXTUALITZACIÓ PER A LES PROFESSIONALS

Els Grups d'Ajuda Mútua són un recurs de suport entre persones que comparteixen una mateixa preocupació, dificultat o problema, en aquest cas, haver passat per l'experiència del trastorn mental, amb les conseqüències psicosocials que comporta. Són espais per a cobrir necessitats específiques, amb l'objectiu d'avançar i millorar en la nostra problemàtica o repte, i de cap manera, competeixen o entren en contradicció amb l'atenció professional. Cada un d'aquest dos espais desenvolupa les seves funcions i respon a necessitats diferents.

Allò que ens pot aportar la participació a un GAM no ho trobem a l'atenció professional. Inversament hi ha necessitats que el suport mutu no pot cobrir. La complementarietat entre ambdós recursos enriqueix les nostres possibilitats de recuperació i benestar.

SUPORT MUTU



ATENCIÓ PROFESSIONAL

- **NECESSITATS SOCIALS I AFECTIVES**

El suport mutu cobreix una necessitat que totes les persones tenim, la de compartir i sentir-nos recolzats afectivament per altres persones del nostre entorn.

- **VALOR DE L'EXPERIÈNCIA**

És una activitat basada en el saber que atorga l'experiència. El patiment viscut pot tenir valor com a font d'aprenentatge i creixement per a nosaltres i els demés. Participar en espais de suport mutu ens permet atorgar un sentit positiu a la nostra pròpia experiència.

- **ABANDONAR ROL MALALT**

L'horitzontalitat i dinàmiques pròpies d'un GAM, a on rebem i donem recolzament, ajuda a abandonar el rol de malalt, des de la corresponsabilització.

- **NECESSITATS SANITÀRIES**

L'atenció professional permet cobrir necessitats sanitàries i comunitàries que les pròpies persones i el nostre entorn no tenim recursos i/o eines per satisfer-les.

- **CONEIXEMENT ACADÈMIC**

Són intervencions basades en el coneixement que atorga la formació acadèmica i l'experiència professional.

- **SITUACIONS QUE ENS SUPEREN**

L'atenció professional permet donar resposta a situacions que el suport entre pars no pot resoldre. Per exemple, si perdem la capacitat de dormir, pot ser moment de cercar ajuda professional.

1.4 ELS GRUPS D'AJUDA MÚTUA I LES ENTITATS DE SALUT MENTAL

Les associacions i col·lectius vinculats a la salut mental neixen de la necessitat de compartir vincles de cooperació, de generar espais de reciprocitat entre les persones i de crear comunitat. En la seva missió hi ha uns principis i valors compartits i comuns amb els dels Grups d'Ajuda Mútua (GAM). Les entitats i col·lectius poden potenciar el benestar de les persones que hi formen part, i de la comunitat, en general, a partir del suport mutu que ofereixen els GAM.

Per aquesta raó, des del projecte Activa't es considera fonamental i es recomana que els GAM estiguin vinculats a entitats de salut mental en primera persona i/o de familiars, o a altres col·lectius de salut mental que els donin cobertura. Igualment, el projecte Activa't anima a les entitats a crear grups d'ajuda mútua, ja sigui amb la seva pròpia base social, amb la col·laboració d'altres entitats o amb persones de la comunitat.

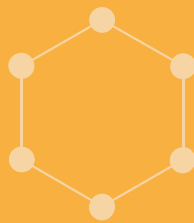
Els GAM connecten a les entitats o col·lectius amb les necessitats, els desitjos i les propostes de totes les persones. Recíprocament, la relació amb l'entitat o col·lectiu li dona al GAM una cobertura estructural que li aporta activitats, accions i espais complementaris: reivindicacions, propostes de millora als serveis de salut mental, organització de jornades o debats, sortides d'oci, espais de suport individual, etc.

La relació entre les participants d'un GAM i la resta de l'entitat o col·lectiu és un aspecte que cal cuidar molt. És important diferenciar i articular l'espai de GAM amb els altres espais i activitats que ofereixen les associacions o col·lectius organitzats. Així mateix, també és important que les propostes del GAM arribin als òrgans de govern de les entitats o associacions (Juntes i Assemblies), així com que les activitats o propostes de l'entitat arribin a les participants del GAM. El servei Espais Situat del projecte Activa't ofereix orientació i suport sobre aquestes qüestions.

Quan els GAM neixen de l'impuls d'un conjunt de persones no associades es recomana valorar la possibilitat d'apropar-se i sumar sinèrgies amb les entitats de salut mental locals. En els casos en què no hi hagi cap associació al territori es pot iniciar la creació d'una nova entitat. Per accedir a informació sobre associacions en salut mental o sobre com crear-ne una de nova es pot contactar amb la Federació Salut Mental Catalunya, la Federació Veus o ActivaMent Catalunya Associació.

2

Què és un grup d'ajuda mútua?



2.1 DEFINICIÓ DE GRUP D'AJUDA MÚTUA (GAM)

Un Grup d'Ajuda Mútua (GAM) és un espai d'escolta i comprensió, al qual diverses persones que compartim un mateix problema, dificultat o preocupació ens reunim per intentar superar o millorar la nostra situació.



ÉS UNA ACTIVITAT COL·LECTIVA.

Requereix d'un conjunt petit de persones que assumim el compromís de reunir-nos periòdicament per explicar-nos les nostres vivències, compartir experiències i construir un vincle social basat en la confiança i el respecte pels demés.

ÉS UNA ACTIVITAT PER FER-NOS COSTAT DAVANT UN PROBLEMA.

Necessita que totes les persones que participem ens obrim al recolzament dels demés, ahora que oferim el nostre bagatge d'experiència i el nostre suport per a que totes millorem la nostra situació.

ÉS UNA ACTIVITAT HORIZONTAL.

Suposa reciprocitat entre totes les persones participants. El funcionament del grup requereix corresponsabilització. No hi ha persones usuàries de GAM, sinó companyes, i ningú exerceix un rol de professional, el saber l'aporta l'experiència.

2.2 QUÈ ÉS UN GAM DE SALUT MENTAL EN 1ª PERSONA

Hi ha molts tipus de Grups d'Ajuda Mútua, en funció del col·lectiu de persones que decideix reunir-se. Per exemple, els de persones que es donen suport per a fer front a una malaltia crònica, per a superar una pèrdua o fer un dol, per a solucionar un problema d'addicció, etc.

A un GAM de salut mental en 1ª persona ens reunim qui hem passat o estem passant per una situació de patiment psicològic i/o diversitat mental. Suposa haver viscut un problema de salut mental i les conseqüències psicosocials que pot comportar.

2.3 OBJECTIUS D'UN GAM DE SALUT MENTAL EN 1ª PERSONA

Els espais de suport mutu tenen alguns objectius comuns, referits a la seva funció bàsica de reunir-nos persones que compartim una dificultat per fer-nos bé les unes a les altres:

OBJECTIUS:

Compartir experiències i aprendre col·lectivament.

Totes les persones portem a sobre un saber que ens atorga el fet de viure. Al grup, rebem i oferim els aprenentatges i la informació que tenim, basant-nos en les nostres vivències, parlem des de l'experiència pròpia. Compartir el nostre bagatge ens permet enriquir-nos a totes del saber col·lectiu.

Donar i rebre suport.

Fer-nos costat és l'essència d'un GAM. El suport mutu significa que, més enllà de les nostres dificultats, totes les persones podem aportar a la resta el nostre saber, escolta i empatia, a l'hora que recollim la seva experiència i comprensió. La reciprocitat de l'intercanvi, voluntari, promou una ajuda d'anada i tornada.

Millorar en benestar.

Totes les persones, amb independència de les dificultats a les que fem front i del nostre nivell de malestar, podem millorar la nostra qualitat de vida. Un espai de socialització des de la reciprocitat, on podem expressar-nos lliurement i compartir és idoni per sentir-nos millor amb nosaltres mateixes i amb la vida. Proporcionant-nos eines i recursos per a reforçar l'autoestima i millorar el nostre benestar i qualitat de vida.

En els GAM de salut mental en 1a persona hi ha també un objectiu característic, distintiu, que respon a una dificultat generada per l'estigma i autoestigma derivats del fet de rebre un diagnòstic:

Abandonar el rol de malalt.

Els diagnòstics psiquiàtrics tenen un fort efecte identitari i afecten a la manera com ens veiem a nosaltres mateixes i com ens veuen i tracten els demés. Com a conseqüència, moltes persones passem a definir-nos com a malaltes, de manera que el que fem, pensem i sentim es mira des de la patologia. Quan assumim aquest rol sol esdevenir una des-responsabilització sobre la nostra pròpia cura i una pèrdua de control sobre la nostra vida, delegada a professionals i familiars.

Participar en un GAM en 1a persona permet desmuntar progressivament aquest paper après de malalt, gràcies a que promouen la reciprocitat i la corresponsabilització, i perquè accentuen el valor de l'experiència com un saber exclusiu que tenim qui hem tingut aquestes vivències.

2.4 ELS PRINCIPIS BÀSICS D'UN GAM

Hi ha una sèrie de principis que defineixen l'essència i fonaments dels grups d'ajuda mútua, i que els diferencien d'altres activitats grupals. Quan aquests principis no s'acompleixen, no hi ha recolzament ni reciprocitat, ni les interaccions generen benestar.

Horitzontalitat



EXPERIÈNCIA COMUNA: El principal punt d'unió de les persones és compartir experiències i/o una mateixa necessitat. La comprensió i el recolzament es basen en l'empatia que facilita tenir una vivència compartida.

SENSE JERARQUIES: Els Grups d'Ajuda Mútua estan basats en l'horitzontalitat de les relacions i la igualtat entre les persones que els constitueixen. La corresponsabilització requereix que totes les veus tinguin la mateixa autoritat i reconeixement. Totes les experiències són igual d'importants i mereixen ser compartides.

SENSE PROFESSIONALS: Als GAM cap persona desenvolupa un rol professional (tot i que algú tingui estudis). Als grups es parla des de l'experiència i no des del saber acadèmic. Això també fa possible predicar amb l'exemple, i no a l'inrevés, i que es trenquin les dinàmiques apreses i rols apresos de persona malalta passiva.

Voluntarietat



ASSISTÈNCIA VOLUNTÀRIA: La decisió de rebre i donar recolzament, sempre ha de ser pròpia i lliure, nascuda d'una voluntat conscient i en primera persona. Les persones han d'assistir a les trobades per iniciativa pròpia i no sentir-se estar obligades a vincular-se ni a assistir a les sessions. La voluntarietat és necessària pel compromís amb el grup, per a crear un clima de confiança i per a abandonar el rol passiu davant les dificultats. No es recomana incloure a persones que assisteixin per a ser donades d'alta d'un servei, perquè les porta un familiar o per qualsevol altre motiu que no sigui el seu desig de formar part del GAM.

PARTICIPACIÓ SENSE PRESSIÓ: Al GAM som lliures de parlar o de no fer-ho. Ningú s'ha de sentir forçat a exposar els seus sentiments, emocions o pensaments davant de les altres. Escoltar també és una manera vàlida de participar i ajudar. Cada persona necessita el seu temps per obrir-se al grup.

Respecte



VALOR DE LA DIVERSITAT DE VEUS: La veu de totes les persones té la mateixa validesa i importància. Valorar la diversitat presuposa fomentar que cada persona pugui fer sentir la seva pròpia veu, les seves idees i propostes. Als GAM no hi ha una veu única, sinó múltiples i diverses, que totes juntes ens enriqueixen. Totes les persones som valuoses pel fet de ser persones. Un GAM requereix valorar i respectar a totes les participants, les seves idees, maneres de ser i experiències de vida, sense judicis.

ESCOLTA, COMPRENSIÓ I EMPATIA: L'escolta és el principal canal de reconeixement de l'altra, i per tant de la seva subjectivitat i dolor, i es troba en la base del suport emocional. La reciprocitat i el suport mutu impliquen reconèixer i respectar el patiment i/o les dificultats de la resta. El funcionament d'un GAM requereix que totes les persones aprenguin a identificar i validar les necessitats de les altres persones del grup.

2.5 MOTIUS PER PARTICIPAR D'UN GAM

Les persones s'apropen al GAM per motius molt diversos, alguns dels quals no sempre coincideixen amb els objectius i finalitats del mateix. Per això és important conèixer-los. A més a més, a l'hora d'entendre perquè les persones participen d'aquests espais, cal tenir present que els motius solen variar amb el pas del temps.

2.5.1. MOTIUS PER COMENÇAR A PARTICIPAR D'UN GAM

Les persones acostumem a cercar un GAM per cobrir necessitats personals i/o fer front a algunes dificultats davant les quals no trobem resposta en altres contextos. Els principals motius que se solen exposar són:

Ampliar la xarxa social i trencar l'aïllament

“T'obre a poder-te relacionar amb més persones. Podem parlar. Comentes la setmana. Et permet quedar-te a gust, sortir de la monotonia de la vida.”

Moltes persones que hem passat un problema de salut mental hem perdut amistats i relacions i/o hem tingut dificultats per fer-nos una xarxa social. Pels prejudicis socials o per autoestigma, sovint ens trobem en una situació d'aïllament que agreuja el nostre patiment i dificulta la recuperació. Formar part d'un GAM és una oportunitat per revertir aquesta situació, i ampliar el nostre cercle de relacions.

Compartir experiències i relacionar-se amb iguals

“Al grup coneixes gent que té la mateixa problemàtica i pots parlar dels teus problemes. I parles des de la igualtat amb gent que li passen coses com a tu.”

Les persones valorem molt positivament que les companyes del GAM també hagin passat per un problema de salut mental. Això ens ajuda a sentir-nos compreses, facilita la confiança recíproca i la interacció més lliure. No necessàriament es comparteixen símptomes o diagnòstics, peròtes sabem la càrrega que suposa travessar un patiment, el pes d'haver rebut un diagnòstic, les dificultats dels efectes secundaris de la medicació, etc.

Trobar comprensió i evitar la por al rebuig

“El que trobo als GAM és que les persones tenen problemes semblants al meu i, quan els explico, ningú s’espanta. Quan parles amb gent que no té la mateixa condició, no saps com s’ho prendran. Potser bé, però no saben com agafar-ho. T’arrisques. Perquè s’espanten, et passa fins i tot amb la família. I a la gent del carrer, ja no t’ho dic.”

En un GAM de salut mental en la persona, no és habitual reproduir els prejudicis de perillositat, impredecibilitat, que som persones tòxiques o febles de caràcter, etc. Les reaccions discriminatòries de la societat, de por i rebuig, i l’anticipació d’aquestes reaccions per la nostra part, són molt limitants per a les relacions socials. Aquesta dificultat no hi és al GAM, la qual cosa facilita parlar de temes personals vinculats a la salut mental.

Cercar informació i resoldre dubtes

“Jo no sabia que tenia dret a una pensió, ningú m’havia dit que tenia dret. 4 ingressos he tingut per estrès laboral i ni el psiquiatra ni la treballadora social em van informar. Si no hagués vingut a l’associació, potser continuaria recaient i hagués acabat molt pitjor, perquè cada cop costa més recuperar-se.”

Les persones també ens apropem a un espai de suport mutu cercant coneixement específic que altres que han passat per una mateixa situació poden tenir, en haver-ho après per experiència. Per exemple, sovint demanem informació sobre recursos disponibles fora de la xarxa d’atenció sanitària, o sobre qüestions legals i de drets, com ara les pensions o els tràmits per la discapacitat, etc. El GAM és un espai d’expertesa compartida i d’aprenentatge.

ATENCIÓ: Tots aquests motius, i molts altres, són vàlids per participar d’un GAM. Ara bé, és recomanable que les persones que volen incorporar-se a un grup tinguin més d’un motiu i/o en desenvolupin altres motivacions. En cas contrari, poden donar-se distorsions de les dinàmiques adients o abandonaments del grup, quan la persona ja ha assolit els seus objectius.

Per exemple:

- **Si només hi ha una motivació de socialitzar:** És possible que costi més poder centrar les converses en temes relacionats amb la salut mental, que l’espai esdevingui una tertúlia d’amics i/o que hagi més dificultats per parlar d’experiències emocionalment difícils de gestionar. Altres espais de suport mutu responen a aquesta necessitat.
- **Si només hi ha una motivació de cercar informació:** És habitual que la persona es desvinculi ràpidament del GAM quan obté el coneixement que cercava. Si no apareixen nous motius, la continuïtat del grup pot veure’s afectada.
- **Si només es vol compartir amb “iguals”:** Quan això passa es pot reforçar el rol de malalt, la identificació amb el diagnòstic i/o la simptomatologia, com si les persones amb patiment psicològic i diversitat mental fóssim un tipus específic d’ésser.

2.5.2 MOTIUS PER CONTINUAR PARTICIPANT D'UN GAM

Algunes persones continuem participant durant llargs períodes de temps a un GAM, no perquè necessitem actualment aquesta mena de recolzament (com a mínim, no de manera constant), sinó perquè ens fa bé sentir que podem oferir el nostre recolzament a altres. En aquests casos, els motius són:

Atorgar un sentit positiu a la pròpia experiència

“Compartir la meva experiència amb altres m'ajuda a atorgar-li un sentit al que he viscut, que no sigui un patiment buit, que el pugui sentir com un aprenentatge. Em serveix creure que pot ser útil per algú més, allò que he après.”

Les experiències de patiment psicològic i diversitat mental són una oportunitat d'aprenentatge i creixement personal. Quan podem atorgar un significat a les nostres vivències i som capaces d'entendre-les com un bagatge de coneixement, podem créixer com persones. Compartir amb altres persones que estan vivint allò que vam viure nosaltres és una oportunitat per resignificar el nostre passat, i el patiment pot passar a tenir un sentit positiu.

Valorar-nos en ser un recolzament per a altres

“No és que jo sàpiga més que els demés, no és que faci quelcom especial, no sé si sóc bon moderador. Però veus que la gent ve, i que li fa bé venir, i que si venen també és perquè jo vinc cada setmana. I t'expliquen quan li passen coses, i t'agraeixin que escoltis. Jo també agraeixo, em fa bé fer el que faig. Abans no sabia que podia fer això, no m'imaginava que podia fer això.”

Les persones que portem un temps participant en un GAM i que podem col·laborar en el seu funcionament gràcies a aquesta experiència, que hem après a escoltar i a facilitar que altres puguin expressar-se, trobem un mirall en el que mirar-nos que ens fa sentir vàlides per a donar suport. Per a algunes persones, pot ser la primera vegada que exercim un rol socialment valorat. Per a totes, és una font d'enfortiment de l'autoestima.

ATENCIÓ: Les persones que porten o desenvolupen aquestes noves motivacions, basades en el benestar que genera poder ser un recolzament per a altres, són qui permeten que un GAM o un Programa de GAM tingui continuïtat en el temps. És molt important treballar i reflexionar al llarg de les sessions per a fomentar i enfortir els valors de solidaritat entre les participants. La forma més simple de fer-ho és explicar a la resta per què fem de moderadores del grup, què ens aporta a la nostra qualitat de vida i autoestima fer-ho.

2.6 ELS LÍMITS DELS GAM

Els Grups d'Ajuda Mutua tenen dos tipus de límits. Uns externs, referits a altres activitats que poden tenir algunes característiques semblants, però que no són un GAM, i que poden portar a confusions. Altres interns, relacionats amb diverses activitats de suport mutu que són solidàries i enriqueixen a les persones i al grup quan hi són presents, però que van més enllà de la pròpia activitat.

2.6.1 QUÈ NO ÉS UN GAM

Teràpia Grupal

UN GAM NO ÉS UNA FORMA DE PSICOTERÀPIA, tot i que pugui tenir efectes beneficiosos per a la nostra salut mental. El seu objectiu no és fer tractament. A més, les relacions es basen en l'horitzontalitat, cap persona ocupa el rol de malalta i cap assumeix un rol professional.

Podem identificar una confusió quan les persones es donen consells, li diuen a altres què han de fer o què no han de fer i/o participen des del rol de professional amb un saber acadèmic i no des de l'experiència.

Tertúlia d'Amics

UN GAM NO ÉS UN ESPAI LÚDIC. Tot i que podem tenir moments distesos i ens serveixi per socialitzar, la seva funció no és distreure'ns. A més, no cal que les persones tinguin un vincle d'amistat per ser companyes d'aquest espai ni per donar-se suport mutu.

Podem identificar una confusió quan les persones centren les converses en temes lúdics i/o quotidians, no en qüestions relacionades amb salut mental. També, especialment, quan es rebutja tractar temes que mouen emocions "difícils".

Espai de Debat

UN GAM NO ÉS UN ESPAI ACADÈMIC. No es tracta de convèncer a altres de la nostra veritat ni hem d'arribar a conclusions consensuades. Cada persona fa el seu procés d'aprenentatge, d'acord a les pròpies experiències vitals. Podem compartir què ens serveix creure a nosaltres, no què han de creure la resta.

Podem identificar una confusió quan les persones argumenten i contra-argumenten, intentant-se convèncer sobre la veracitat o major validesa d'una idea o teoria. També quan es parla des del saber acadèmic, no des de l'experiència.

2.6.2 EL SUPORT MUTU MÉS ENLLÀ DEL GAM

Si som una entitat, col·lectiu o moviment social hem de tenir present, per a que el nostre GAM funcioni, que el suport mutu ha de ser transversal a tots els nostres projectes, i no pas una activitat puntual. És com succeeix, de manera anàloga, amb el feminisme: no n'hi ha prou amb fer un taller de feminisme, cal introduir la perspectiva de gènere a les entitats.

Altres activitats de Suport Mutu

Hi ha diferents activitats i projectes que podem portar endavant per a consolidar el suport mutu, que cobreixen altres necessitats a les quals un GAM no pot respondre. Entre aquestes, es recomana atendre a les situacions de crisi, el lleure compartit i l'aprenentatge col·lectiu.

Suport Mutu en Crisi o Moments de Dificultats

ELS EQUIPS D'ACOMPANYAMENT. Xarxa de persones auto-organitzada per a fer costat a les companyes de l'entitat o col·lectiu quan estan travessant un moment de crisi o patiment intens. Per exemple, en casos d'ingressos, agorafòbia, recaigudes o altres dificultats que impedeixen a les persones assistir a un GAM i/o que requereixen d'un suport més intens o sostingut en el temps.

Lleure Autogestionat Compartit

XARXA DE LLEURE. Auto-organització d'activitats orientades a promoure el lleure compartit en espais de la comunitat o la natura, autogestionades per les pròpies persones sòcies o que formen part del col·lectiu (sense professionals). Totes les persones tenim necessitats lúdiques i socials, i el nostre benestar depèn, en part, de fer activitats que ens permeten gaudir de la vida.

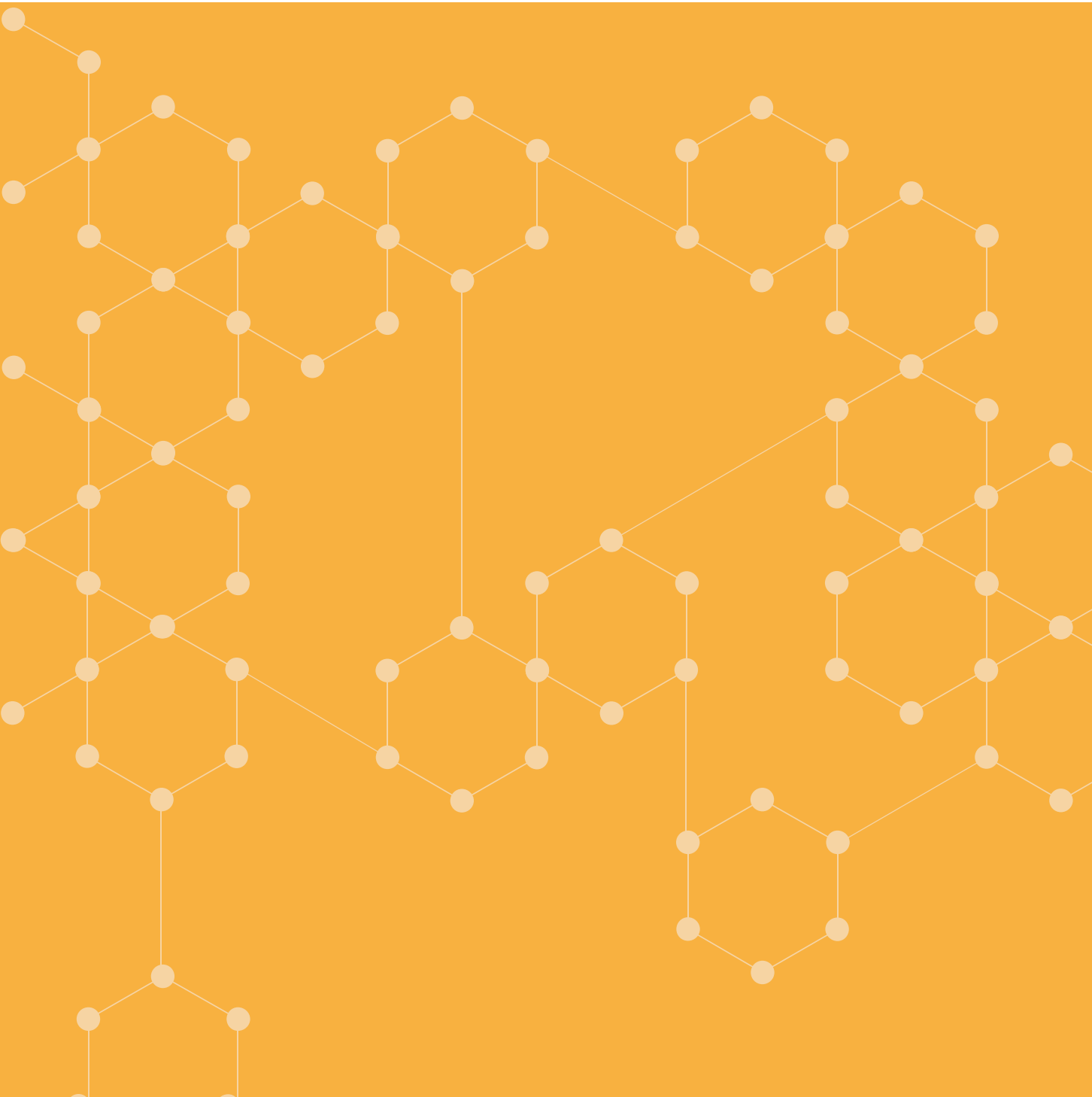
Espais d'Aprenentatge Col·lectiu

ELS ESPAIS DE REFLEXIÓ. Hi ha moltes activitats que ens ajuden a reflexionar i aprendre a funcionar de manera cooperativa i des del respecte a la diversitat. Les trobades de reflexió de gènere, els espais de debat sobre altres col·lectius oprimits o temes que no sabem com tractar, els CineFòrums o els clubs de lectura, són alguns exemples possibles per enriquir el suport mutu d'un col·lectiu.

Per a evitar caure en un funcionament tancat, reproduint lògiques d'exclusió, es recomana que les activitats de suport mutu més enllà del GAM siguin **obertes** a totes les persones que vulguin participar, i no exclusives per a les que pertanyen a l'entitat o al mateix col·lectiu. A més a més, les activitats d'aprenentatge i reflexió poden ser especialment enriquidores quan les fem en col·laboració amb altres entitats o moviments socials que treballen temes diferents a la salut mental i/o que lluiten contra altres opressions.

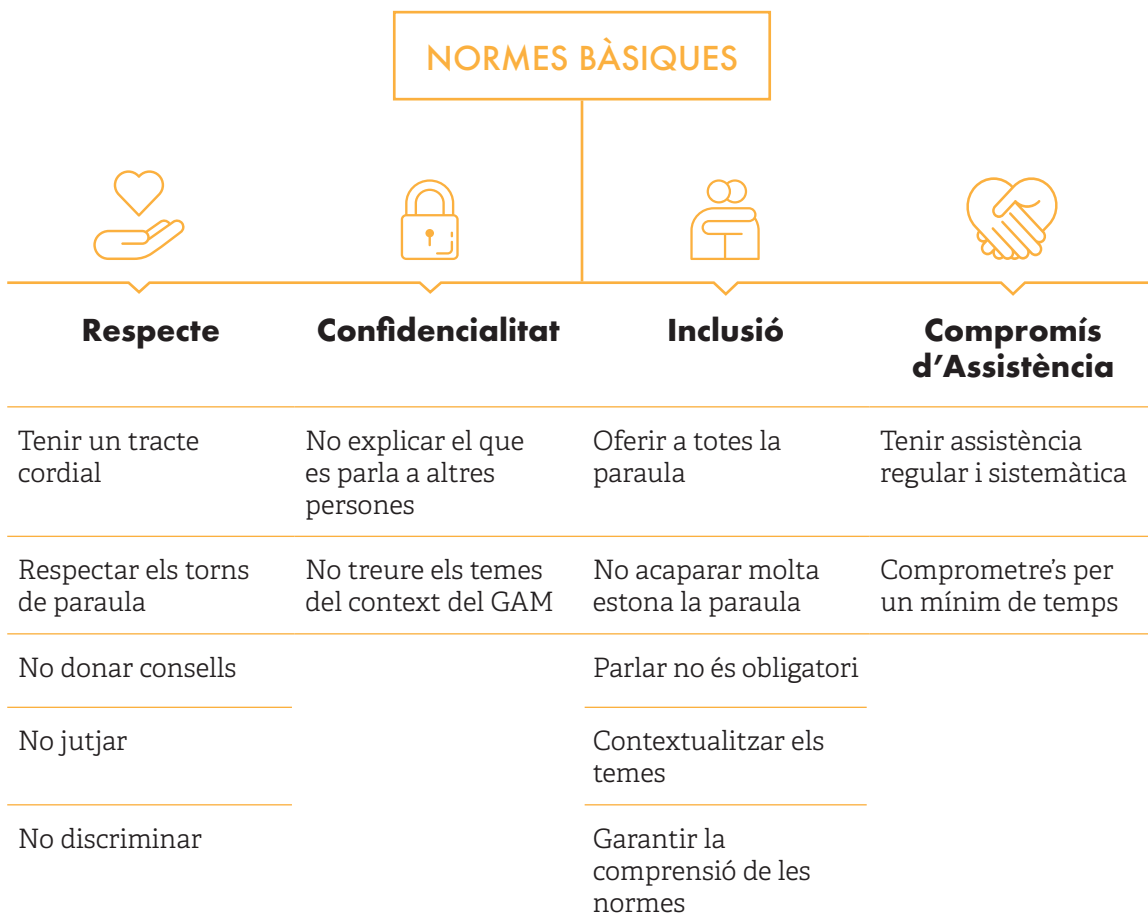
3

Com funciona un GAM?



3.1 LES NORMES BÀSIQUES DE FUNCIONAMENT

L'experiència ensenya que els GAM han de seguir una sèrie de regles per a funcionar de manera apropiada. Són les **Normes Bàsiques de Funcionament** que tots els grups necessiten, amb independència de les seves particularitats i/o dels seus pactes específics.



Per què són Bàsiques aquestes normes?

La seva condició de normes bàsiques respon tant a qüestions conceptuals i ètiques, com a necessitats funcionals. S'han de seguir, no només perquè això sigui correcte, sinó perquè quan no s'acompleixen apareixen grans distorsions de les dinàmiques grupals, que poden donar lloc a molt de malestar entre les participants, generar abandonaments i/o desembocar en la dissolució del grup.

RESPECTE

Per a participar d'un GAM hem de ser respectuosos amb la resta de participants que formen part del grup, amb les seves idees, valors, maneres de ser i experiències de vida. Quan ens faldem el respecte, les dinàmiques poden esdevenir nocives per a totes, i perjudicials per al grup. En termes concrets, la norma del respecte pren diverses formes.

Tenir un tracte cordial

Tenir un tracte cordial i parlar-nos de manera adequada. Cal que siguem amables amb les companyes, que no utilitzem grolleries, que no aixequem la veu i que evitem les paraules que puguin fer-nos mal. Un GAM cerca ser un espai de benestar.

Respectar els torns de paraula.

Cal possibilitar i respectar el moment d'expressió de totes les persones participants. Això significa dues coses: que no hem de parlar dues o més persones alhora i que no hem de canviar o saltar el tema que hagi iniciat algú fins que aquest no s'acabi de compartir i tractar.

No jutjar.

Cadascú té les seves idees, valors i maneres de ser. Tota persona participant del GAM s'ha de sentir còmoda i segura per poder parlar amb naturalitat de les seves experiències. Cal ser curoses amb les paraules i expressions que fem servir, ja que aquestes poden anar carregades de judicis de valor.

No donar consells.

Totes les persones participants als grups som adultes, racionals i intel·ligents per a fer el nostre propi procés d'aprenentatge. Podem explicar què ens va bé o què ens va malament a nosaltres, però no li diem a ningú què ha de fer o què no ha de fer, com s'ha de comportar o què hauria de pensar.

No discriminar.

A un GAM no es poden permetre els comportaments racistes, masclistes, homòfobs, islamòfobs o d'altres discriminacions a persones de col·lectius oprimits. La llibertat d'expressió i no jutjar tenen el límit de les agressions i la violència que suposa la discriminació.

INCLUSIÓ

Per a garantir el bon funcionament d'un GAM és necessari que totes i cadascuna de les persones que formem part del grup puguem integrar-nos i sentir-nos participants de les seves dinàmiques i funcionament. En cas contrari, de no sentir-nos incloses, serà difícil que ens vinculem al grup i potser acabarem marxant o sentint-nos malament. En termes concrets, per acomplir aquesta norma hem de tenir present els següents factors:

Oferir la paraula a totes les persones.

S'ha de brindar la possibilitat de participar a totes les persones del GAM, convidant-les a exposar les seves experiències, idees, dubtes i necessitats a la resta de companys i companyes. Totes hem de tenir l'oportunitat de parlar a cadascuna de les sessions del grup.

No forçar la paraula de ningú.

Tenir l'oportunitat de parlar no significa que ho haguem de fer. A un GAM ningú està obligat a parlar. Hi ha moltes formes vàlides de participar, no només parlant. Cada persona necessita el seu temps per obrir-se al grup i troba quan és el seu moment adient per compartir les seves experiències.

Tenir cura que ningú no acapari la paraula

Tenir cura que ningú no acapari la paraula molta estona, ni que es produeixin llargs diàlegs entre dues o més persones, en detriment de la resta. Hem de cuidar que els temps estiguin repartits i que totes les persones puguin formar part de les converses.

Contextualitzar els temes de conversa.

Cal que ens assegurem que totes les participants del GAM sàpiguen de què es parla i a què es fa referència en cada sessió. S'ha de prestar especial atenció a les persones que s'incorporen noves a un grup que porta un temps en funcionament i a les participants que han faltat a algunes sessions.

Assegurar-se que totes les participants entenen el funcionament del GAM.

Especialment de les persones novingudes al grup i/o que mai han participat d'un espai de suport mutu. Una persona que no sap què és un GAM, com funciona, quines són les seves normes i els seus objectius pot distorsionar les dinàmiques.

CONFIDENCIALITAT

No es poden portar a fora del grup les experiències de vida escoltades, ni allò que s'hagi vist i/o compartit a una sessió de GAM. Per a poder obrir-nos al grup, les persones necessitem sentir-nos segures de que allò que hem exposat de nosaltres mateixes no serà públic.

No es revelarà a terceres persones

No es revelarà a terceres persones cap informació ni detall que s'hagi conegut d'una altra persona del GAM dins d'una sessió. A totes ens feriria molt que allò que hem compartit amb el grup arribés a persones alienes. És imprescindible no revelar qui o què s'ha dit en el context del GAM.

No es trauran fora de context del GAM els temes

No es trauran fora de context del GAM els temes que apareguin dins d'una sessió. No qualsevol lloc o moment és adient per parlar d'allò que tractem al grup. Es recomana no treure els temes personals en altres espais si les persones no ho demanen explícitament. Si ens queden temes pendents de parlar, els abordarem en properes sessions de GAM.

COMPROMÍS D'ASSISTÈNCIA

És necessari que les persones que vulguem formar part d'un GAM assumim la responsabilitat d'assistir a les seves sessions. Totes hem d'entendre que no es tracta d'una activitat puntual, sinó que el funcionament implica la participació de les persones del grup al llarg d'un cert temps. Aquest compromís, pren dues formes:

Assistir de manera regular.

Qui volem participar d'un GAM ens hem de comprometre a anar a les seves sessions de manera sistemàtica. Els grups requereixen una certa estabilitat en la seva composició. La irregularitat en l'assistència afecta la confiança per obrir-nos al grup i l'acompliment de la norma d'inclusió.

Comprometre's per un mínim de sessions.

Participar d'un GAM requereix assumir que caldrà participar al llarg de diverses trobades. Molts temes no poden ser tractats i elaborats emocionalment en un únic dia. Recomanem un mínim de 6 sessions.

3.2 ELS PACTES ADDICIONALS

Què són els Pactes Addicionals?

Són tota una sèrie d'acords, complementaris a les normes bàsiques, als que han d'arribar les persones que participen d'un GAM per tal d'afavorir el seu correcte desenvolupament. La seva particularitat és que són específics de cada grup i responen a les característiques de l'entitat o col·lectiu i a les necessitats de les participants.

Per a què serveixen els Pactes Addicionals?

És important que s'articulin i siguin coherents amb les Normes Bàsiques i amb els Principis del GAM, els quals no són un dogma, sinó un instrument pràctic nascut de l'experiència, pensades per a afavorir l'assoliment dels objectius d'un GAM i ajudar a garantir el benestar de les persones que hi participen. Cal saber adaptar-les a les necessitats del grup, i no pas a l'inrevés.

Establir i consensuar una ampla sèrie de petits pactes és la millor manera de prevenir posteriors malentesos i dificultats. La seva importància rau en que permeten matisar o adaptar les Normes Bàsiques a situacions concretes reals. També afegeixen altres consideracions que no recullen les normes però que poden afectar a les dinàmiques del grup.

Els Pactes Addicionals són una **responsabilitat de totes les participants del grup** i s'han de consensuar de manera grupal. Quan la composició del grup varia o s'incorporen persones noves, cal actualitzar o redefinir els pactes.

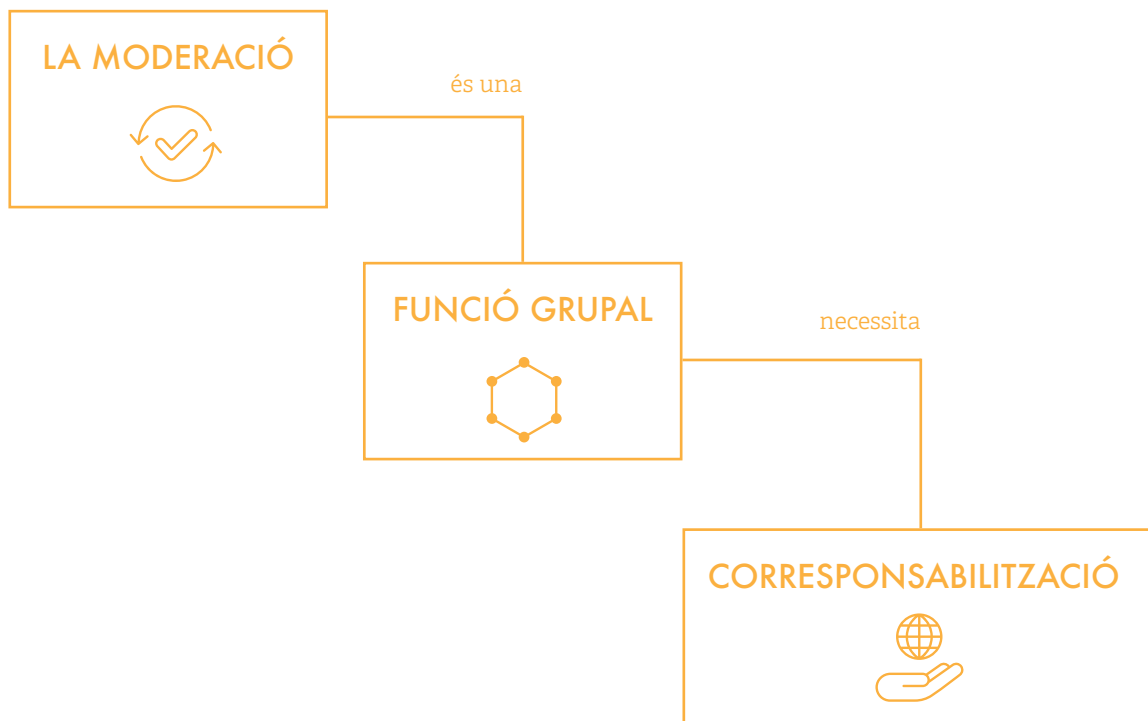
Exemples de Pactes Addicionals:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Es permetrà participar a una persona que haurà de faltar, sistemàticament, a diverses sessions de GAM? Quines excepcions es faran? Exemple: persones que treballen amb torns rotatius. | <ul style="list-style-type: none">• Es permetrà tenir el mòbil encès a les sessions? Quan es faran excepcions? Exemple: mare/pare que ha de deixar els fills sols a casa per assistir-hi. |
| <ul style="list-style-type: none">• Es permetrà a les persones sortir a fumar o fer una pausa al mig de les sessions? Això és igual per a totes les participants del grup o només en casos excepcionals? | <ul style="list-style-type: none">• En quines circumstàncies de malestar, crisis, recaigudes o símptomes que afecten al funcionament del GAM haurem de deixar de participar de les sessions, fins a poder tornar-hi? |

3.3 LA MODERACIÓ D'UN GAM

La Moderació és la tasca que es fa a un grup per a que els intercanvis entre les persones que hi participen siguin adients per a l'acompliment dels objectius grupals, facilitant el seu correcte desenvolupament i evitant o reconduint possibles distorsions de les dinàmiques del GAM.

La Moderació és una funció grupal. Això significa que totes les persones del grup s'han de corresponsabilitzar del seu desenvolupament i han de col·laborar per a que el GAM ajudi al benestar de les persones que hi participen.



3.3.1. EL ROL DE LES PERSONES MODERADORES

Les persones que moderen un GAM tenen unes funcions i unes tasques concretes de les que s'han de responsabilitzar, que defineixen el seu rol. Entre aquestes tasques s'inclou:

-
- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Resoldre les necessites logístiques pel funcionament del GAM (espai adient, aigua, etc.). | <ul style="list-style-type: none">• Explicar o recordar a les participants del GAM les Normes Bàsiques i els Pactes Addicionals propis del grup. | <ul style="list-style-type: none">• Facilitar la reflexió i aprenentatge per a totes les persones del grup de les dinàmiques adients pel correcte desenvolupament d'un GAM. |
| <ul style="list-style-type: none">• Fer les acollides de noves persones que es vulguin afegir al grup. | <ul style="list-style-type: none">• Ajudar a identificar i posar damunt la taula possibles distorsions i/o malestars que es puguin produir al GAM. | <ul style="list-style-type: none">• Formar o col·laborar en la formació de futures persones moderadores de GAM. |

3.3.2. REQUISITS PER A FER DE MODERADOR/A DE GAM

Per a moderar un GAM no necessitem ser persones especials ni tenir formació acadèmica prèvia. La moderació no és un rol restringit a un tipus de persona. Les habilitats personals necessàries per a la moderació es desenvolupen i potencien amb la pràctica.

Totes les persones que participem a un GAM podem esdevenir responsables per a desenvolupar aquesta funció. Idealment, totes les participants d'un grup haurien de fer l'aprenentatge per a corresponsabilitzar-se del seu funcionament.

Requisits Bàsics per fer de Moderador/a d'un Grup d'Ajuda Mútua de Salut Mental en 1a persona

Experiència de Salut Mental en 1a Persona

REQUISIT INDISPENSABLE, tant per a participar d'un GAM de salut mental en 1a persona com per moderar-lo. Tota persona que forma part d'un grup i que vulgui fer de moderador/a ha de tenir l'oportunitat de fer l'aprenentatge per a assumir aquest rol.

Experiència participant en GAM

REQUISIT RECOMANAT per a desenvolupar el rol de moderador/a de GAM. Els grups necessiten persones capaces d'identificar possibles distorsions i/o dificultats que es puguin presentar, per a reconduir-les. Aquest coneixement s'adquireix gradualment, amb la pràctica. Per això, es recomana comptar amb persones que ja tinguin aquest saber, especialment quan s'obre un GAM nou.

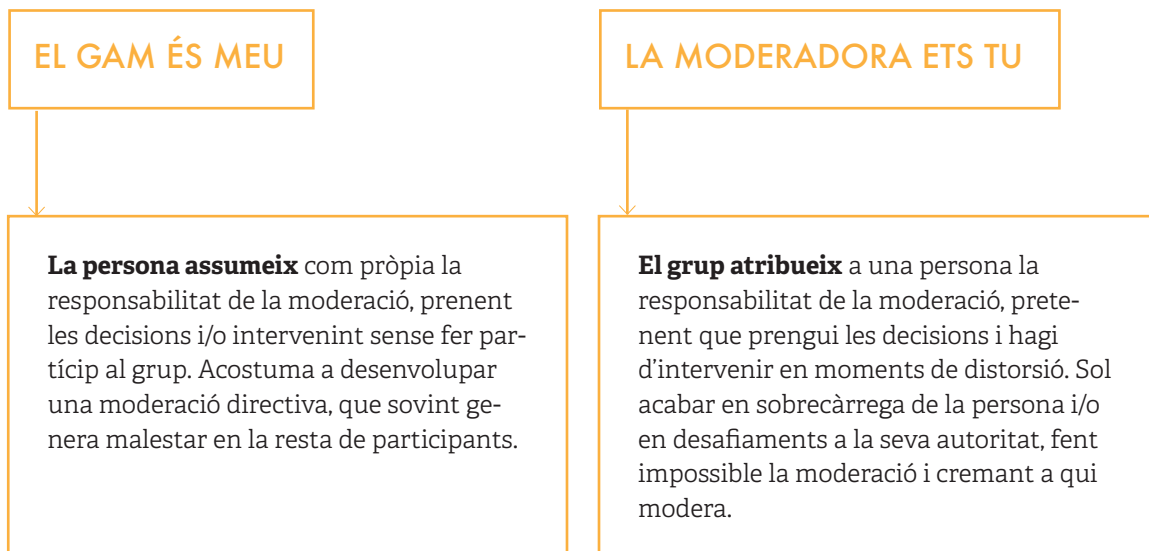
Formació en Moderació de GAM

REQUISIT RECOMANAT per a enriquir les capacitats apreses per experiència en la moderació d'un GAM. Sovint, sabem el que fem però no sabem explicar-ho o tenim dubtes sobre com resoldre situacions difícils. La formació ajuda a tenir més eines de moderació. Es recomana que els grups facin tant una formació inicial com formació continuada, amb suport exterior o de manera autodidacta.

Quan un grup vol iniciar les seves sessions de GAM, no sempre pot comptar amb una o més persones experimentades. En aquests casos, la corresponsabilització de la moderació s'ha d'assumir des del primer dia per totes les participants que engeguen el GAM.





3.3.3. ELS RISCOS DE LA MODERACIÓ: LA CONFUSIÓ ENTRE EL ROL I LA PERSONA

En la Moderació d'un GAM hi ha un doble risc que pot afectar a un dels seus Principis Bàsics: l'Horitzontalitat. Aquesta es veu trencada quan es produeix una confusió entre el rol de moderador/a i la persona que desenvolupa aquest rol.



3.3.4. SITUACIONS QUE DISTORSIONEN UN GAM

Hi ha situacions que no sempre són fàcils de detectar però que afecten al bon desenvolupament d'un GAM, perquè trenquen les normes bàsiques o perquè no s'ajusten als objectius del suport mutu en salut mental. En alguns casos, poden ser molt invalidants de les experiències i emocions de les persones, per la qual cosa el grup ha de ser molt rigorós en no permetre-les; en altres casos, són situacions que cal reconduir però que tan sols afecten negativament al grup si són persistents i/o repetides.

<p>El Monòleg</p> 	<p>Una persona acapara molta estona el torn de paraula. Trenca la norma d'inclusió. Cal recordar que la paraula ha de circular per a que totes tinguem l'oportunitat de participar. Si algú del grup té molta necessitat de parlar, es pot fer esment a que el torn tornarà a arribar-li.</p>
<p>El Ping Pong</p> 	<p>Dues o més persones del GAM mantenen la paraula però no deixen espai a la resta. El torn de paraula circula, però no per a totes. Trenca la norma d'inclusió. Cal fer explícita la dinàmica i obrir la participació, preguntant si algú més té quelcom a dir sobre el tema o si la resta té un nou tema a compartir.</p>
<p>El Yo - Yo</p> 	<p>Una persona porta tots els temes de conversa a sí mateixa. En lloc de permetre que la resta de participants puguin explicar les seves vivències, sempre parla de la seva vida i experiències. Trenca la norma d'inclusió. Cal fer explícita la dinàmica i tornar a obrir al grup el tema del que es parlava.</p>
<p>La Discussió</p> 	<p>Dues o més persones s'intenten convèncer mútuament o al grup de la veritat o preferència d'una idea o teoria. Trenca la norma de respecte. Cal recordar que al GAM no hi ha idees bones o dolentes. Podem explicar perquè ens serveix a nosaltres pensar d'una manera, no com han de pensar la resta.</p>

<p>L'Assemblea</p> 	<p>Algunes persones del grup parlen de temes que tenen a veure amb l'entitat o amb l'organització de les seves activitats, enlloc de centrar-se en les vivències de les persones del grup. Distorsiona l'objectiu bàsic del GAM. Cal posar sobre la taula la situació i proposar tractar aquests temes després de la sessió.</p>
<p>La Tertúlia de Bar</p> 	<p>Algunes persones parlen de temes lúdics i/o quotidians, no relacionats amb salut mental. Si això dura molta estona no facilita que altres participants puguin obrir-se a parlar de temes personals de salut mental. Distorsiona l'objectiu bàsic del GAM. Cal posar sobre la taula la situació i reconduir el tema.</p>
<p>El Sofrímetre</p> 	<p>Una o més persones comparen a veure qui pateix més o qui té més dret a patir. Invalida les vivències de les altres i genera molt de malestar. Trenca la norma de respecte. Quan es detecta s'ha de fer explícit i no permetre que continuï, és una distorsió que sol desembocar en conflictes i abandonaments del grup.</p>
<p>Jo et veig bé</p> 	<p>Una o més persones contradueixen el malestar o patiment que explica un/a participant del GAM perquè "no se li nota". Invalida les vivències de la resta i genera molt de malestar. Trenca la norma de respecte. El grup ha d'aprendre a reconèixer els sentiments i emocions que expressen totes les participants.</p>
<p>Vengo a vender mi libro</p> 	<p>Una persona del grup intenta convèncer a la resta de seguir un tipus de teràpia o un tractament determinat que a ella li va bé. Trenca la norma de respecte. Cal recordar al grup que és correcte explicar a les altres el que ens va bé a nosaltres, però no dir-les què han de fer.</p>

3.3.5. RECOMANACIONS PER A AFAVORIR BONES DINÀMIQUES

Tot i no ser normes o principis, hi ha algunes recomanacions que convé seguir per al correcte desenvolupament de les sessions de GAM:

Parlar des de l'Experiència

Parlar des de les pròpies vivències i històries personals afavoreix l'acompliment de la norma de respecte i que no es donin consells. També evita el risc de caure en debats, enlloc de fer-nos suport mutu. No es tracta de dir allò que s'hauria de fer, sinó allò que a la nostra vida quotidiana realment fem, i quines són les pròpies estratègies i recursos apresos per experiència.

Aterrar els temes de conversa

Parlar posant exemples, utilitzant analogies i/o un vocabulari a l'abast de tothom afavoreix l'acompliment de la norma d'inclusió. En xerrar de salut mental o de la nostra vida, la conversa pot esdevenir conceptual o filosòfica. Hem de traduir els conceptes a paraules simples i/o explicar-los per a que totes se sentin a gust i puguin seguir la conversa.

Respectar els silencis del grup

Sovint a les sessions hi ha silencis o pauses significatives a les converses. Això no és pas dolent. El silenci és part de l'intercanvi emocional de les persones participants i pot ser una necessitat del grup. És recomanable no donar-se pressa per omplir el buit. El silenci també afavoreix la inclusió de qui tenen menys facilitat per a obrir-se.

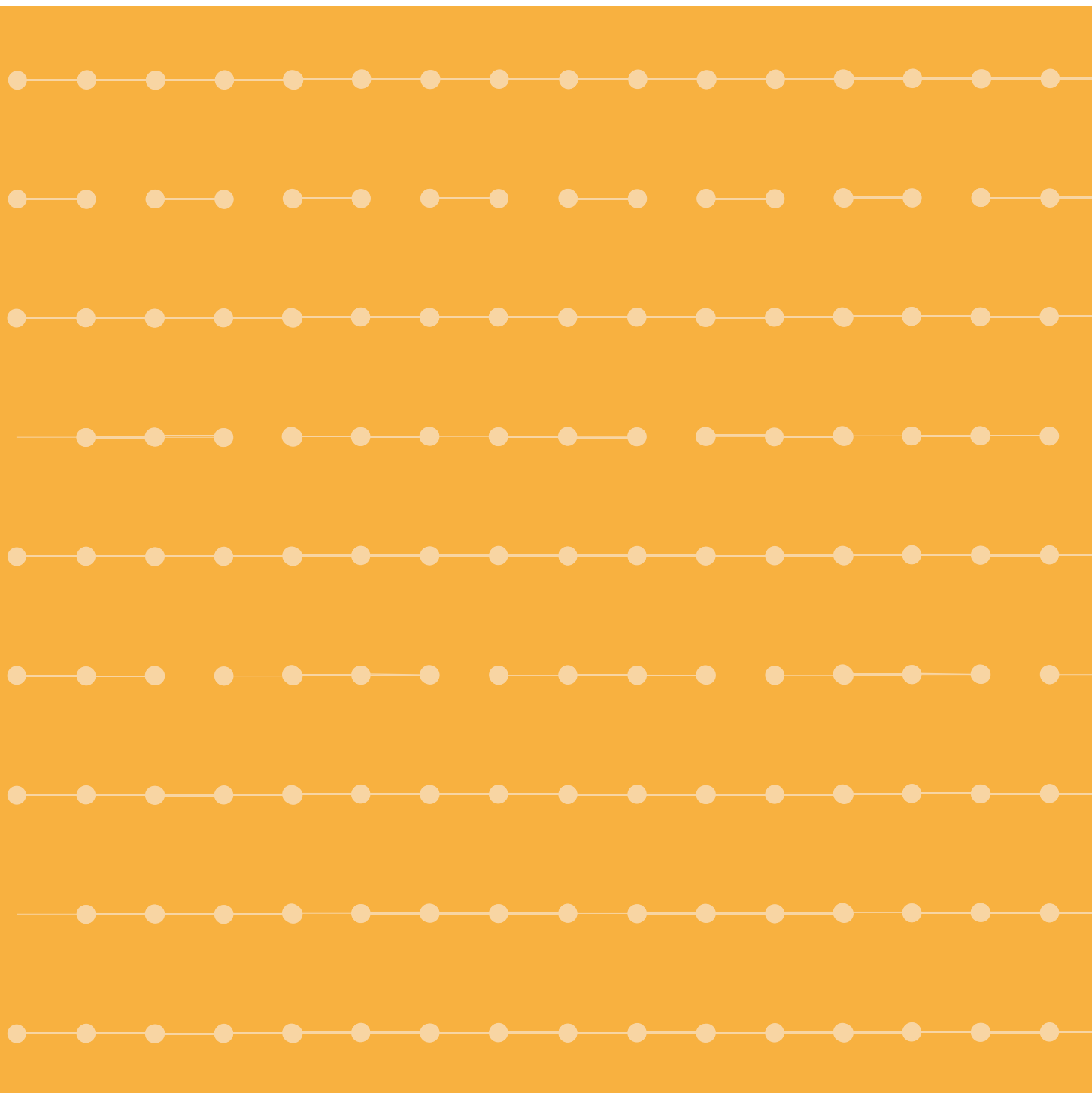
Evitar fer preguntes directes a les persones

De vegades, volem saber què pensen les persones del grup sobre un tema determinat. Cal recordar que la norma d'inclusió suposa que ningú està obligat ni s'ha de sentir pressionat a parlar, per això no és recomanable fer preguntes directes. En aquests casos, es poden obrir preguntes al grup, sense personalitzar, per a que parli qui vulgui fer-ho.

Reconduir els conflictes i malestars

Com tot grup humà, els GAM no estan exempts de conflictes i/o malestars entre qui el formen. Sempre que hi hagi dificultats, diferències de parers o confrontacions, s'han de reconduir abans de continuar, pel bé de les dinàmiques del grup. La millor manera de fer-ho és recórrer a les normes acceptades, els pactes establerts i el consens grupal.

4 Els Moments del GAM



4.1. COM ES CONSTITUEIX UN GAM

Allò més bàsic per a constituir un GAM és que hi hagi un nombre mínim de **persones amb una experiència o problemàtica comuna** que vulgui reunir-se per a compartir les seves vivències i recolzar-se per a superar o fer front a la situació. En el cas dels GAM de salut mental en 1a persona, en principi hi pot participar tota aquella persona que hagi viscut o estigui vivint una experiència de patiment psicològic i/o diversitat mental. El nombre mínim recomanat per a iniciar un grup és de 6 persones.

4.1.1. ON TROBAR LES PERSONES PARTICIPANTS D'UN GAM

Per iniciar un GAM hem de trobar les persones participants. Les recomanacions de com fer-ho depenen de si som o no una entitat.

SI SOM UNA ENTITAT

Si som una associació, una fundació o un col·lectiu ja organitzat, per a iniciar un GAM, és recomanable que busquem a persones de la pròpia base social o que ja coneguin l'entitat, per després obrir la participació fora. Això facilita la posada en marxa del grup.

Si incorporem altres persones, caldrà fer-les una acollida també a l'associació, presentant-les els nostres projectes, valors, normes, etc.

Si partim de la pròpia base social, podem fer servir tots els canals de comunicació intern que tinguem per convidar-los.

SI NO SOM UNA ENTITAT

Si no som una associació, una fundació o un col·lectiu ja organitzat, per iniciar un GAM, és recomanable que fem una crida simultània, tant als serveis de salut mental del propi territori (CSMAs, centres de dia, clubs socials, etc.) com a la societat en general, a través de les xarxes socials o altres recursos.

No és recomanable iniciar un nou GAM amb persones vinculades a un únic servei, per a poder tenir una major diversitat d'experiències i referències a compartir.

Si no tenim canals de comunicació propis, podem fer rètols o demanar suport als recursos del territori.

Les persones que volen posar en marxa un GAM, abans de fer cap sessió, s'han de reunir per consensuar les seves normes de funcionament, pactes bàsics i funcions de les participants. La corresponsabilització, pel correcte desenvolupament del GAM, comença en el moment que les persones del grup decideixen donar-se suport mutu. L'horitzontalitat és el principi sobre el qual es constitueix un grup.

4.1.2. ELS ASPECTES FORMALS D'UN GAM

Hi ha quatre **Aspectes Formals** de tot GAM que incideixen directament en el seu bon funcionament, i que les mateixes participants han de delimitar: l'amplada (nombre de participants), la freqüència de les trobades, la duració de cada trobada i el grau d'obertura davant de nous participants. En el cas dels GAM en Salut Mental, és recomanable seguir les següents directrius:

Amplada



NI GRAN NI PETIT. La mida ideal dels Grups d'Ajuda Mútua oscil·la entre 6 i 10 persones. No s'hauria de començar amb menys de 6 persones per a poder continuar en cas de baixes o absències, ni amb més de 10 participants, per deixar temps a totes les persones a poder expressar-se. Aquesta mida facilita un ambient de confiança i la participació de totes.

Duració



NI LLARG NI CURT. El temps ideal de cada sessió varia entre 90 i 120 minuts. Si duren menys d'una hora i mitja, la sessió pot acabar quan els temes estan en el seu moment emocional més intens, mentre que un GAM de més de dues hores pot ser emocionalment esgotador. Les sessions han d'atorgar el temps suficient per a conversar, esplaiar-se, aprofundir i/o intercanviant idees i coneixements.

Freqüència



NI MOLT SOVINT NI MOLT ESPAIAT. La freqüència ideal de les sessions és d'un cop per setmana. Per tal de donar major continuïtat i confiança. Amb una major freqüència, ens podem saturar o esgotar. També podem fer sessions cada 2 setmanes. Si estan més espaiades en el temps, es perd el fil de les converses i es fa més difícil la gestió de les emocions i consolidació de vincles afectius i de confiança.

Obertura



ADMET O NO ADMET NOVES PARTICIPANTS? Es recomana tancar el grup a la incorporació de noves persones quan arribem a 10 participants. Com a grup també podem decidir tancar-nos temporalment quan estem tractant temes delicats emocionalment, que requeririen tornar a iniciar-se si entra una persona nova.

Aquestes recomanacions són extretes de l'experiència acumulada, no un imperatiu, i es poden **adaptar a les necessitats del grup**. Per exemple, es pot afegir una onzena persona al GAM si una persona ho necessita. O la sessió pot durar només una hora, en cas que no es disposi més temps d'un espai, així com allargar-se més del temps previst si un dia és bo per al grup.

4.1.3. CONSIDERACIONS PRÈVIES PER INICIAR UN GAM

De vegades, la il·lusió per iniciar un GAM ens pot fer desatendre algunes qüestions logístiques i de recursos que són imprescindibles per garantir la viabilitat i sostenibilitat del projecte. Abans de començar a fer les sessions amb el grup, hem d'estar segures que cobrim les següents condicions de possibilitat del projecte:

Espai adient per a realitzar una activitat grupal

Un GAM requereix d'un espai prou confortable que permeti que varies persones es reuneixin un cert temps a xerrar. Això suposa condicions adients de ventilació, il·luminació, temperatura ambient, seients, etc. A més a més, l'espai ha de ser tranquil i garantir la intimitat i confidencialitat, per tal de promoure que les participants parlin de temes personals relacionats amb la seva salut mental.

Compromís d'assistència de les participants

Les persones que inicien un grup, o una part d'elles, han de tenir el compromís de vincular-se al GAM, com a mínim al llarg d'un cert temps. Per a poder obrir-nos a altres, desenvolupar el sentit de grup i conèixer-nos entre nosaltres, és necessària la continuïtat a les sessions. Si bé, sempre és important tenir una mínima estabilitat als GAM, aquesta és fonamental en començar un grup.

Comptar amb persones moderadores

Els GAM requereixen l'acompliment de certes normes per funcionar de manera apropiada i que no hi hagi distorsions a les dinàmiques grupals. Per això es fa imprescindible que almenys algunes de les participants del grup sàpiguen de moderació de GAM. És recomanable comptar amb persones experimentades. En cas contrari, el grup s'ha de corresponsabilitzar d'aprendre a fer-ho.

Un GAM és un espai al qual les persones compartim experiències de vida i situacions que, sovint, ens mouen emocions doloroses o difícils de gestionar. Cal garantir una continuïtat mínima del grup per donar temps a treballar aquestes emocions. En cas contrari, podem generar més patiment a les persones o a nosaltres mateixes.

Es recomana no iniciar un grup d'ajuda mútua si no es garanteix l'acompliment de les condicions mínimes d'espai i compromís d'assistència i moderació per un mínim de 3 mesos.

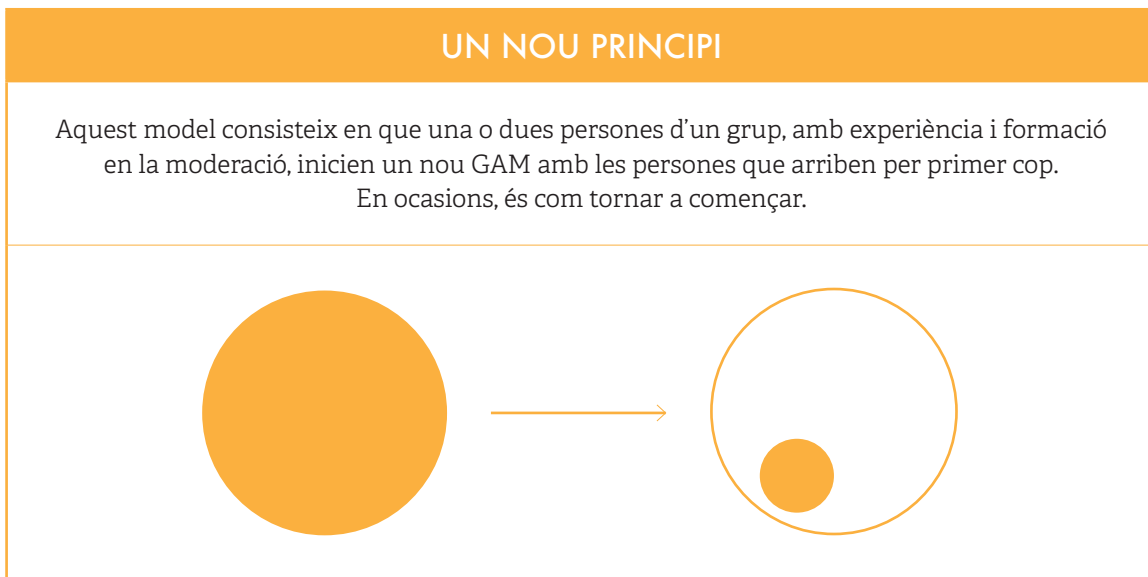
4.2 EL CREIXEMENT D'UN GAM: COM OBRIR NOUS GRUPS

A tot grup que funciona li arriba el moment de plantejar-se la necessitat d'obrir un segon grup (i així successivament). Hi ha tres motius bàsics pels quals cal iniciar un nou GAM:

Superació de l'Amplada	El més habitual dels motius per obrir un nou GAM es refereix a la quantitat de persones que hi participen. El màxim recomanable de participants per grup és de 10 persones. En cas que aquest nombre es vegi desbordat, per tal de no impedir participar a noves persones caldrà obrir un nou grup.
Tancament del Grup	Hem vist que hi ha grups que, per diversos motius, decideixen que estan tancats a la incorporació de noves persones, tot i que sigui de manera temporal. En aquests casos, si es vol donar resposta a les demandes de noves incorporacions, l'entitat o col·lectiu haurà d'iniciar un nou grup.
Abordatge d'un Subtema	Quan una entitat o col·lectiu té en funcionament diversos GAM, en ocasions es planteja la necessitat de fer un grup específic per parlar d'un subtema relacionat amb salut mental, com ara l'abús sexual infantil. De manera fixa o temporal, es pot obrir un grup que doni resposta a aquesta necessitat

4.2.1. MODELS PER A OBRIR UN NOU GAM

A l'hora d'iniciar un segon grup (o tercer, quart, etc.), hi ha dues estratègies possibles, cadascuna de les quals comporta els seus propis avantatges i desavantatges. Aquests models són: Un **Nou Principi** i la **Mitosi Grupal**.



AVANTATGES

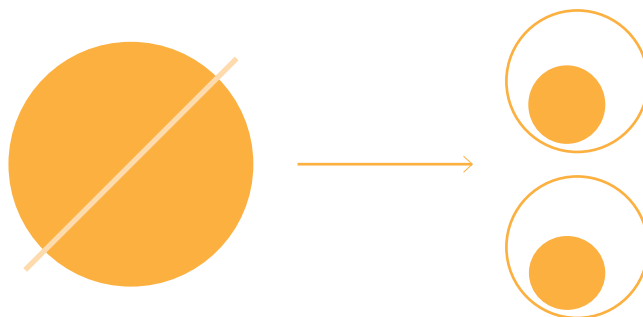
- No afecta a la continuïtat i estabilitat del primer grup.
- Major facilitat per a la inclusió de les persones novingudes, en trobar-se totes en el mateix punt de partida, sense vincles previs ni històries compartides.

DESAVANTATGES

- Major dificultat per l'acompliment de les normes.
- Asimetria inicial que dificulta la corresponsabilització.
- Major risc de confusió entre el rol i la persona.
- Més baixa taxa de vinculació al grup.
- Major risc de GAM fallit, sense continuïtat.

MITOSI GRUPAL

Aquest model consisteix en subdividir el GAM d'origen en dos subgrups, de mida aproximadament igual, convertint-se en dos nous grups que permeten incorporar gradualment noves integrants.



AVANTATGES

- Major facilitat per l'acompliment de les normes.
- Major facilitat per a aprendre la corresponsabilització.
- Menor risc de confusió entre el rol i la persona.
- Garantia de sostenibilitat del nou grup.

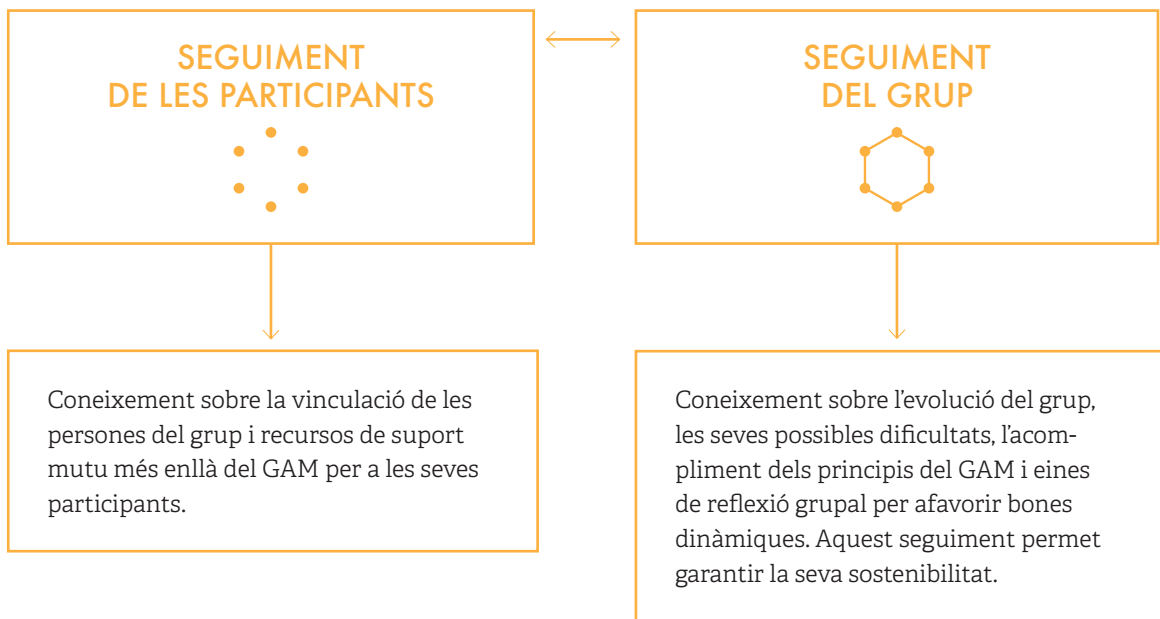
DESAVANTATGES

- Risc d'afectació de l'estabilitat del GAM inicial.
- Necessitat especial d'atendre la inclusió de noves participants.
- Ritme de creixement més lent.

NOTA: El model que es triï per obrir un nou GAM ha de ser una elecció feta per consens dels participants del grup d'origen. Les decisions compartides faciliten el canvi i que tots i totes sentin seu el nou grup.

4.3. EL SEGUIMENT D'UN GAM

Alguns grups consideren que és important fer una valoració interna del seu propi funcionament i evolució, entre totes les persones participants. També hi ha GAM que tenen eines per saber quan les participants necessiten un recolzament especial, perquè travessen moments més delicats del seu procés. En aquest sentit, podem distingir dos tipus de seguiment:



4.3.1. EL SEGUIMENT DEL GRUP I LA SEVA SOSTENIBILITAT

Si volem que un GAM tingui continuïtat en el temps i pugui perdurar fins i tot més enllà de l'època en la qual hi participen les persones que l'han constituït, és fonamental fer un **seguiment del seu funcionament, recollir els aprenentatges** que anem fent i **capacitar a noves persones** per a moderar el grup.

a. Eines bàsiques per fer el seguiment del grup:

AUTOCONEIXEMENT DE L'EVOLUCIÓ D'UN GRUP

Els grups que fan un seguiment de la seva pròpia evolució poden conèixer quina és la satisfacció, el grau d'assistència i la vinculació de les persones participants, detecten més fàcilment les seves necessitats i dificultats, i disposen d'eines per a millorar el seu funcionament i per a continuar aprenent a moderar-los.

OBJECTIUS

Full d'Assistència:

Registre de les participants que hi ha a cada sessió. Permet valorar els patrons d'assistència al llarg d'un període de temps (per exemple, un any). Podem conèixer així la quantitat i estabilitat de les sessions que es realitzen, el percentatge de persones que proven el GAM que finalment es vinculen, el temps mig de vinculació de les participants, etc .

Eina d'Autoreflexió:

Pot resultar molt útil i convenient comptar amb una valoració de la satisfacció de les participants en relació a diversos factors que poden afectar a la qualitat de les sessions. Per exemple: la puntualitat de la gent, el respecte de les normes, la corresponsabilització en la moderació, etc. Per dur a terme aquesta valoració recomanem utilitzar l'Eina per l'Autoreflexió dels Grups d'Ajuda Mútua (veure pàgina 53).

Observació Participant

Eina de coneixement qualitatiu del funcionament del grup. Permet viure en 1a persona l'experiència del GAM mentre aprenem com col·laborar en el seu desenvolupament. En la forma més simple, consisteix en fer-nos, després de les sessions, un registre quan sentim que ha passat quelcom significatiu a les dinàmiques del grup, incloent dificultats, solucions espontànies, aprenentatges, etc

NOTA: Recollir idees per aprendre de l'experiència no és prendre notes al GAM, sinó fer memòria de tot allò que ens serveixi per fer-ho millor al futur. Es recomana validar amb la resta del grup les idees i reflexions que puguem recollir. Els malestar que es produeixin, els dubtes i dificultats poden ser tema del propi GAM. Aquestes reflexions col·lectives són font d'aprenentatge.

EINA D'AUTOREFLEXIÓ DEL GAM

Materials dissenyats per a promoure la reflexió personal i col·lectiva sobre els principis bàsics del suport mutu, i per a recollir informació sobre el funcionament del propi GAM i sobre la relació de cada participant amb el grup. Eina creada de manera participativa a partir d'entrevistes realitzades a diversos grups d'ajuda mútua.

OBJECTIU:

Augmentar l'autoconeixement

Augmentar l'autoconeixement de les dinàmiques del propi grup i de les necessitats de cada persona participant, per tal d'afavorir la millora de l'acompliment dels Principis Bàsics d'Ajuda Mútua.

A quines preguntes respon l'eina d'autoconeixement i per què és important tenir aquesta informació?

Com ens sentim en relació al GAM?	<p>Reflexionar grupalment al voltant de com ens sentim permet:</p> <ul style="list-style-type: none">• Incrementar la cohesió del grup i millorar la inclusió de les persones participants, en tant que ofereix un espai per expressar i escoltar les necessitats personals de tothom.• Detectar i adreçar possibles incomoditats que no troben l'espai per a ser expressades. Això prevé l'aparició de conflictes futurs en tant que possibilita canvis en la manera de relacionar-nos sustentats en un major coneixement de les necessitats pròpies i de les altres persones.
S'acompleixen els Principis Bàsics?	<p>Reflexionar grupalment sobre el seu acompliment ens permet:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ampliar el coneixement de totes les persones al voltant dels Principis Bàsics de l'Ajuda Mútua, el que en sí mateix afavoreix el funcionament del grup.• Identificar les fortaleses i febleses del propi grup en relació als Principis Bàsics. Això permet consolidar conscientment els punts forts del nostre grup i introduir intencionalment novetats en la manera de relacionar-nos per a reforçar els punts febles.
Què ens aporta el GAM?	<p>Fer explícit allò positiu que ens està aportant el GAM i posar-ho en comú, ens permet:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reforçar el sentit d'utilitat que li donem al GAM i incrementar l'autoestima de les persones que el conformem, en tant que ens fa veure que la nostra participació incideix positivament en la vida d'altres persones. Així mateix, la percepció d'utilitat del GAM per part de les persones que el conformem afavoreix la seva continuïtat.

FORMACIÓ CONTINUADA DE PERSONES MODERADORES

És fonamental per a la viabilitat d'un GAM oferir sistemàticament formació als seus participants per a desenvolupar el rol de moderadors/es. Un grup que no capacita a més persones per a fer aquesta funció corre el risc de perdre tot el bagatge d'experiència acumulada quan faltin les persones moderadores actuals.

NECESSITATS DE FER FORMACIÓ:

Si bé es recomanable que tots els Grups d'Ajuda Mútua facin formació continuada, en el cas dels grups de salut mental en 1a persona la capacitació dels seus participants es converteix en necessitat, per diversos motius:

Voluntariat.



Habitualment, la moderació d'un GAM és una tasca voluntària. Les persones acostumen a fer un voluntariat per un període de temps, passat el qual, cal trobar noves persones voluntàries.

Recaigudes.



Cap persona està exempta de poder patir una recaiguda, i les persones moderadores no són pas una excepció. Cal tenir un equip capacitat per no haver d'interrompre el funcionament si això succeeix.

Recuperació.



Moltes persones que passen per un GAM fan un procés de recuperació per després continuar amb la seva vida no vinculats a salut mental. Això també succeeix amb les persones moderadores.

Creixement.



Quan un GAM funciona, i les persones es vinculen, sol ser necessari obrir nous grups perquè puguin entrar noves participants. Això requereix tenir persones capacitades per a moderar-los.

Tant si som una entitat com si funcionem de manera autònoma, si el nostre GAM funciona bé haurem de pensar en tenir un **Programa de Grups d'Ajuda Mútua** amb un **Equip de Persones Moderadores de GAM**, per donar resposta a les demandes de noves incorporacions de persones als grups. Programa i equip que es poden engegar amb les pautes d'aquesta guia.

Als **Annexes**, trobarem algunes eines i recomanacions que podem implementar quan tinguem més d'un GAM en funcionament i esdevinguem un Programa de Grups d'Ajuda Mútua: les **Tro- bades de Persones Moderadores de GAM** i els **GAM amb Contingut Formatiu**.

4.4. COM ES TANCA UN GAM

4.4.1. EL FINAL D'UN GAM

Els GAM, de vegades, arriben al seu final. Un cop s'ha fet tota una sèrie de sessions, més o menys prolongades en el temps, les participants senten que ja no tenen la necessitat de seguir xerrant de temes relacionats amb la seva salut mental i/o fent trobades periòdiques.

Que un GAM arribi al seu final no és pas una mala notícia, no té perquè ser quelcom dolent. Els grups d'ajuda mútua funcionen amb determinats objectius, quan aquests objectius han estat assolits, poden no tenir més raó de ser.

4.4.2. RECOMANACIONS PER AL TANCAMENT D'UN GAM

L'experiència d'arribar al final d'un GAM pot ser molt gratificant. Per aconseguir que el final sigui enriquidor per a totes les persones que van participar, es recomana:

Fer una sessió de tancament

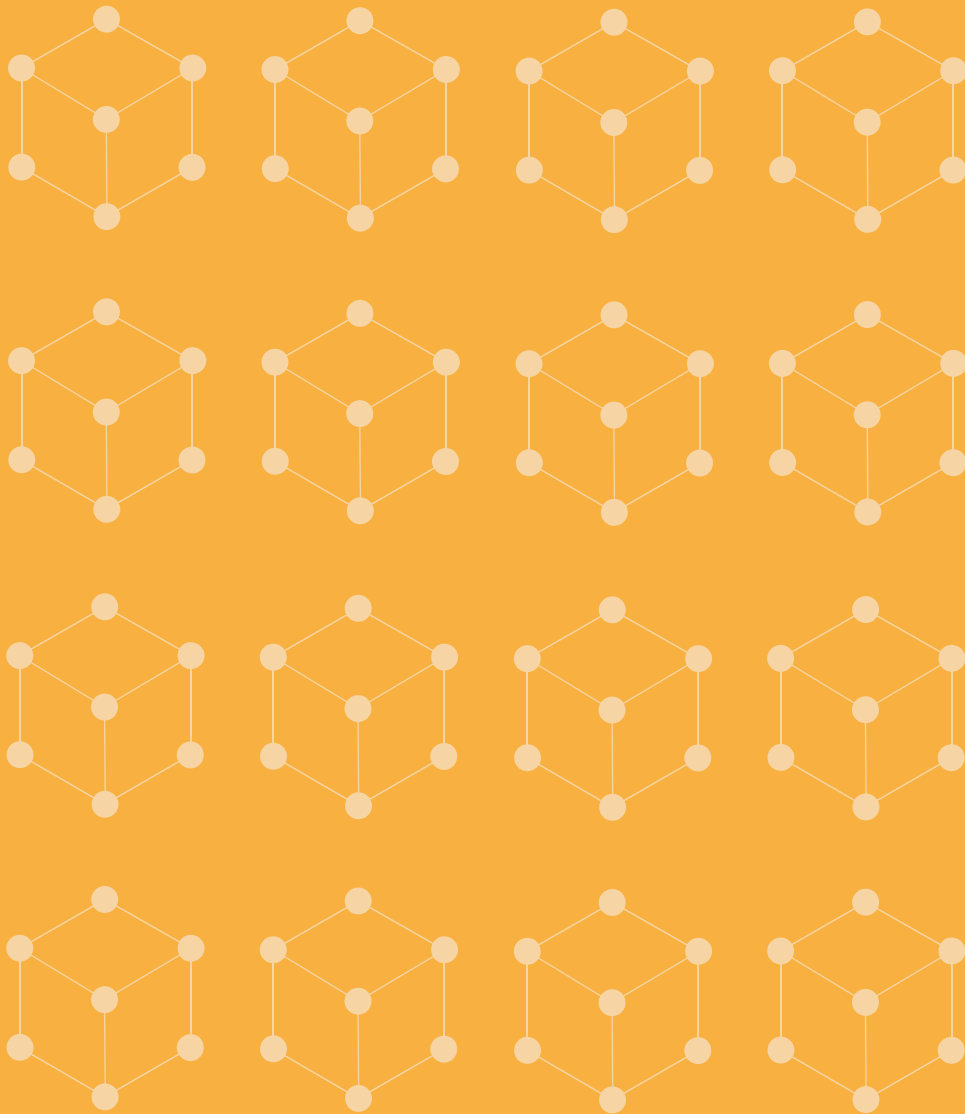
En finalitzar un GAM és recomanable que les persones participants dediquin una o més sessions a parlar del cicle que acaba, d'allò que han après, de tot el que es porten i, si és necessari, del dol per la seva finalització. Cal treballar per a que no sigui viscut com una pèrdua, sinó com un assoliment personal i col·lectiu.

Continuar amb el Suport Mutu

Com hem vist a l'apartat 2.6.2, el suport mutu no s'esgota en els GAM. Hi ha moltes altres activitats amb les que podem fer-nos costat, sense necessitat de continuar xerrant de salut mental. És recomanable que les persones del grup mantinguin el suport, amb lleure compartit, l'activisme o altres formes de cura col·lectiva.

Si som una entitat o col·lectiu organitzat, podem plantejar-nos l'opció d'iniciar ara o més endavant un nou GAM, amb noves integrants. És fonamental no perdre tot el bagatge d'aprenentatges que ha aportat l'experiència a les participants.

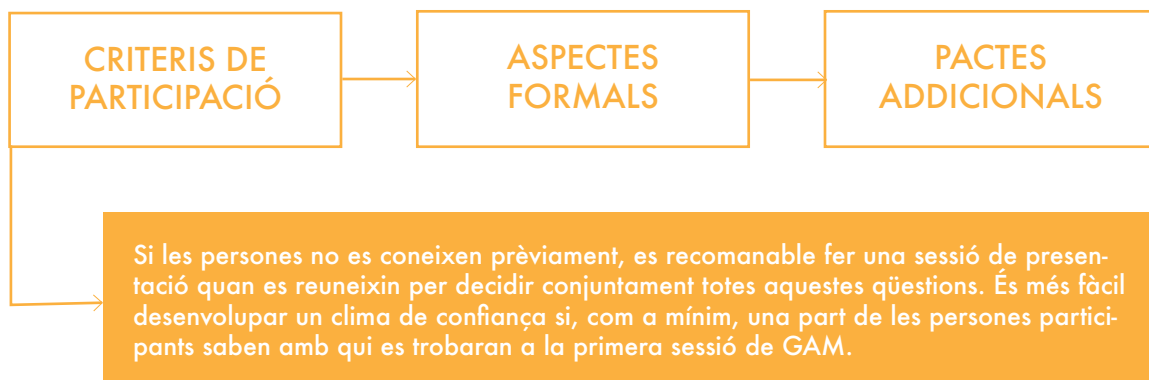
5 Les participants d'un GAM



En principi, qualsevol persona que hagi passat o estigui passant per una experiència de patiment psicològic i/o de diversitat mental pot formar part d'un Grup d'Ajuda Mútua de Salut Mental en 1a Persona. A la pràctica, cada grup pot establir més específicament quines poden ser les persones participants, en funció dels objectius i autodefinició de l'entitat o col·lectiu que l'organitza.

Quan un GAM s'obre sota un paraigües institucional pre-existent, la qüestió de les possibles participants sol quedar resolta per l'autodefinició, objectius i missió de l'entitat o col·lectiu que l'acull. Per exemple, a una associació de persones amb trastorn bipolar, el GAM ja té establert els criteris de participació possibles.

Quan un grup no està sota un paraigües institucional pre-existent i vol iniciar un GAM, es recomana que realitzi primer un breu **procés consultiu** entre les participants per a consensuar i corresponsabilitzar a totes les persones dels punts bàsics per la constitució d'un GAM (Capítol 3):



Totes les persones que volem formar part d'un GAM hem de comprometre'ns a l'**Acompliment de les Normes Bàsiques** i dels **Pactes Addicionals del Grup**. Cada cop que s'incorpori una persona nova, hem de garantir que entén i accepten aquestes regles de joc. Per a fer possible aquest compromís, en ocasions el grup haurà de tenir una certa flexibilitat:

- **Els Pactes Addicionals es poden renegociar grupalment**, quan s'incorpora una nova persona. Per exemple, si la persona té una responsabilitat familiar i no pot desconnectar dues hores el mòbil.
- **El Compromís d'Assistència pot esperar a establir-se**. Moltes persones no han tingut cap experiència de suport mutu ni de compartir les seves vivències. En aquests casos, es podrien oferir una o dues sessions de prova.

5.1 ELS CRITERIS DE PARTICIPACIÓ

5.1.1. PERFIL DE LES PARTICIPANTS D'UN GAM

El primer que cal fer per en iniciar un GAM és respondre a la pregunta: **Qui som “nosaltres”?** És a dir, cal definir quina és l'experiència o problemàtica comuna en funció de la qual ens reunirem les participants. El grup ha d'establir quin és el seu **Criteri de Participació**. A la pràctica, això suposa respondre a diversos dubtes sobre com es defineix a sí mateix el grup. Per exemple:

Persones usuàries de Salut Mental

Hi ha grups que es defineixen pel fet d'estar o haver estat vinculats als serveis de salut mental. Un criteri que pressuposa que les persones que hi participen porten un diagnòstic psiquiàtric.

Amb un diagnòstic o símptomes concrets

Hi ha grups es defineixen per a compartir un tipus de diagnòstic i/o determinats símptomes. Per exemple: trastorn bipolar, trastorn mental sever, escoltadors de veus, ansietat i depressió, etc.

Supervivents de la Psiquiatria

Hi ha grups que tenen per definició una orientació política i/o un posicionament determinat davant la psiquiatria. Per exemple: supervivents de la psiquiatria o persones psiquiatritzades.

Amb l'experiència del trastorn mental

Hi ha grups que inclouen tota persona amb experiència de patiment psicològic i/o diversitat mental, sense demanar diagnòstics, posicionament polític, ni classificar per símptomes.

De tema concret o problemàtica afegida

Hi ha grups ens els que es comparteixen qüestions específiques relacionades amb salut mental, com travessar un dol; o amb una problemàtica afegida, com la patologia dual.

Aquestes categories tan sols són possibilitats. Els GAM poden trobar moltes altres maneres d'autodefinir-se i, per tant, d'establir els criteris de participació. Per exemple: persones amb patiment psicològic, amb diversitat mental, etc.

5.1.2. DUBTES FREQUENTS SOBRE LA PARTICIPACIÓ

Podem participar d'un GAM si estem amb símptomes i/o en una recaiguda?

Les persones que participem del GAM hem d'estar en condicions de poder entendre quines són les dinàmiques grupals i ser capaces de respectar-les. Això no significa que hem d'estar asimptomàtiques. Precisament, és en aquests moments que podem necessitar assistir-hi. Ara bé, si els malestars, símptomes i/o els efectes secundaris de la medicació que patim ens impedeixen participar dels intercanvis del grup o ens fan distorsionar el seu funcionament fins a impossibilitar el desenvolupament de les sessions, haurem de valorar la possibilitat de tornar-hi quan estiguem millor.

En cada situació, hem de valorar grupalment com ens trobem i prendre una decisió. Es recomana que en els pactes previs, abans d'iniciar les sessions del grup, s'inclouï aquest acord.

Podem participar d'un GAM si tenim poques habilitats comunicatives o dificultats de comunicació?

Moltes persones, per les seves característiques personals, per un procés de cronificació i/o pels efectes secundaris de la medicació es mostren poc comunicatives, connecten poc amb altres i/o tenen dificultats per a seguir una conversa. De vegades es pensa que un GAM no és un espai adient per a elles. Tot el contrari, les habilitats socials es desenvolupen practicant-les i un GAM és un context ideal per poder recuperar o desenvolupar aquestes habilitats.

Per a poder participar d'un nou grup o incorporar-se a un en funcionament, n'hi ha prou amb la comprensió de les seves normes i dinàmiques.

Pot participar una persona per "tastar" el grup i veure si li agradarà formar part d'un GAM?

Moltes persones no han participat mai d'un espai de suport mutu, no tenen experiència prèvia d'obrir-se a desconeguts o no els ha anat bé quan ho han fet, i no saben si els farà bé unir-se al grup. Igualment, tampoc és fàcil explicar només de paraules què és un GAM, ni sabem si a la persona li anirà bé participar-hi. Sovint, hi ha persones que volen provar l'experiència, però sense compromís de vincular-s'hi fins no saber com es sentiran.

En iniciar un grup s'ha de decidir si s'acceptaran aquestes assistències de prova. Quan comença un grup nou, es recomana que la majoria o totes les persones parteixin de la convicció d'assistir un cert temps.

5.2. L'ACOLLIDA A UNA PERSONA NOUINGUDA

Un cop hem iniciat un GAM, si aquest està obert a la inclusió de noves participants, una tasca bàsica que haurem de fer és acollir a les persones que es vulguin incorporar al nostre GAM.

L'acollida és la porta d'entrada al grup d'ajuda mútua i a la nostra entitat o moviment social. El primer contacte és fonamental per a la vinculació de la persona i per a la seva inclusió al grup. Fer bones acollides permet que el grup pugui créixer i tenir continuïtat, sense trencar la fluïdesa de les converses i el benestar de la resta de participants.

Per tal de poder fer-se de manera correcta, es recomana que les acollides es facin en dos moments o etapes successives, cadascuna de les quals amb els seus objectius propis:

1- ACOLLIDA DE LA PERSONA

2- INCLUSIÓ AL GRUP

5.2.1. ACOLLIDA DE LA PERSONA

És un primer moment, orientat a rebre a qui es vol incorporar al GAM, per conèixer-nos i afavorir un apropament emocional. És una activitat personal, feta per una o dues persones. Els seus principals objectius són:

Conèixer les necessitats

L'acollida serveix per saber per què ha vingut la persona, què li succeeix, quines són les seves necessitats i/o demandes, per què considera que participar d'un GAM li pot ajudar, quines són les seves motivacions pel suport mutu, etc.

Presentar-nos personalment

És molt important que la reciproctat estigui present des del primer dia. L'acollida ens permet presentar-nos, evidenciar que també parlem en 1a persona, que no tenim un rol professional, que al nostre moment ens va ajudar, o ens ajuda ara, rebre el recolzament de la resta, etc.

Explicar què es un GAM

Moltes persones no han estat mai en un GAM o no tenen gaire experiència en participar en espais de suport horitzontal. L'acollida és una oportunitat per explicar en què consisteix l'activitat i quines són les seves característiques distintives.

Ajustar les Expectatives

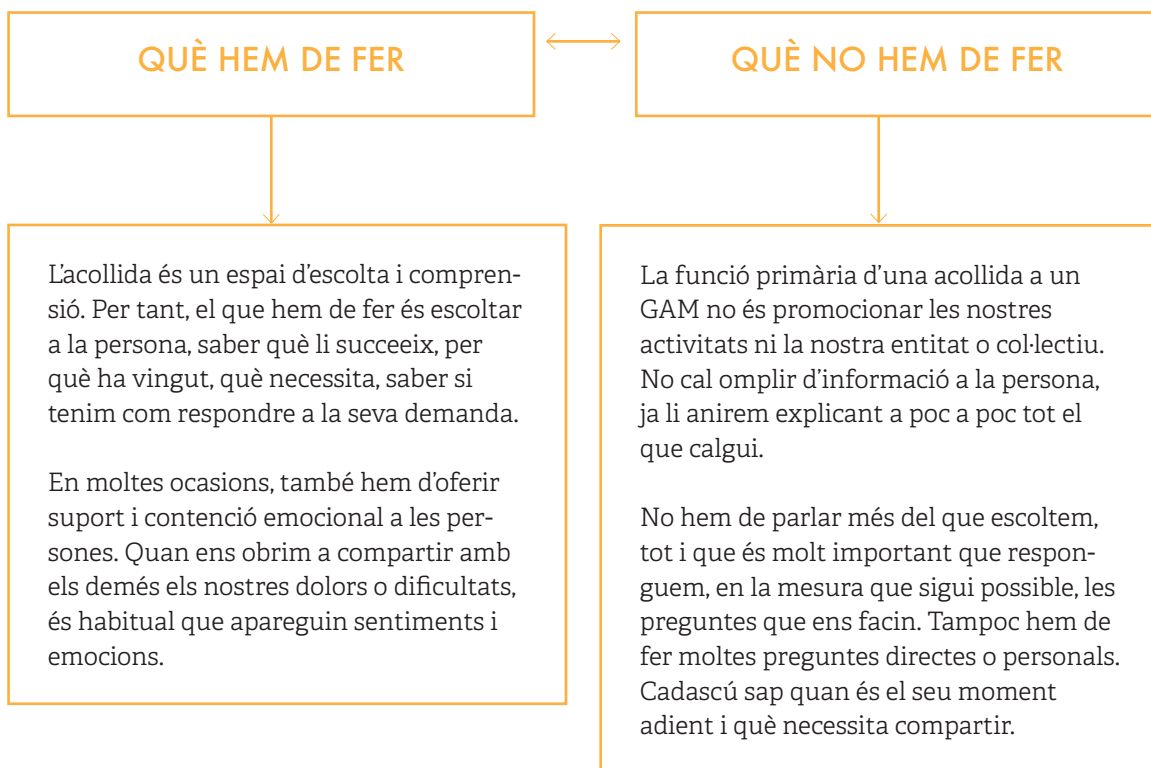
De vegades, les persones cerquen altres tipus de grups i no pas un GAM (per exemple, una teràpia grupal). Ajustar les expectatives permet una millor i més ràpida integració al grup, alhora que ajuda a evitar futures desercions per no trobar allò que s'esperava.

- **Si som una entitat, un col·lectiu o un moviment social amb més línies d'actuació:**

Presentar altres activitats

Aquest moment pot servir per presentar altres activitats que fem, especialment, si tenim més projectes de suport mutu i/o si la pròpia persona expressa necessitats i demandes que van més enllà de les funcions d'un GAM.

- **Com ens hem de comportar quan fem una acollida?**



5.2.2. RECOMANACIONS PER FER LES ACOLLIDES A LES PERSONES

a- Aspectes formals que afavoreixen les acollides:

Temps limitat	Es recomana prefixar el temps aproximat de cada acollida. Tenir un límit conegut per les dues parts afavoreix que la conversa estigui centrada en allò més important per la persona i permet saber quan hem de fer un tancament emocional i/o d'informació de la reunió.
Espai de confiança	Cal comptar amb un espai que garanteixi la intimitat de la conversa. No qualsevol espai és adient per acollir a les persones del GAM. El context ha de permetre que apareguin i s'expressin emocions, sense exposar-nos a interrupcions ni a la mirada de terceres persones.
Moment previ al GAM	És recomana realitzar les acollides tot just abans d'una sessió de GAM o d'alguna altra activitat grupal. La incorporació acompanyada de la persona al grup facilita la seva inclusió. I la mateixa sessió és una oportunitat per treballar les emocions que es puguin haver mogut a l'acollida.

b- Les acollides com a treball d'equip

Es recomana tenir un equip o, com a mínim, diverses persones capacitades per fer les acollides d'un GAM, per a:

- **GARANTIR LA DISPONIBILITAT:**

Quan diverses persones d'un GAM poden fer aquesta funció, tot i que algunes de les participants puguem travessar una recaiguda i/o un moment difícil, les acollides es continuaran fent.

- **POSSIBILITAR LA CONTINUÏTAT I EL CREIXEMENT:**

En tant que es recomana que les acollides les facin les participants del grup, aquesta sol ser una tasca voluntària. Per mantenir-la al llarg del temps i/o obrir nous grups fa falta un equip.

- **APRENDRE CONJUNTAMENT DE L'EXPERIÈNCIA:**

Fer GAM i acollides és un aprenentatge constant. Fer-les en equip permet aprendre d'altres experiències, enriquint-nos col·lectivament.

c- Documents i materials de suport a les acollides

Fitxa d'Acollides

Registre del nom i dades de contacte de la persona que vol incorporar-se al grup. També pot ser recomanable saber qui ha fet l'acollida (per acompanyar el seu ingrès al GAM) i altres interessos que pugui tenir en les nostres activitats, si som una entitat o col·lectiu.

Informació de Suport

Per a que l'acollida pugui centrar-se en les necessitats de la persona que ve es recomana tenir en format paper la informació relevant que li vulguem donar: les nostres dades de contacte, els noms dels responsables del seu GAM, altres activitats a les que podria participar, etc.

Arxiu de Recursos

Sovint, a les acollides ens arriben peticions, preguntes i dubtes que no sabem com resoldre ni on trobar resposta. Temes com recursos assistencials, drets, tràmits legals, activitats comunitàries, etc. Es recomana tenir un arxiu on anar gaudant tota aquesta informació recollida amb el temps.

Fitxa de Persones Referents

De manera voluntària, a l'acollida o després de les primeres sessions, es recomana oferir la possibilitat de deixar dades de contacte de les seves persones referents (parella, família, amics, etc.). Això permet no perdre el contacte, per exemple, en cas que tinguem una recaiguda.

La fitxa també pot acomplir, informalment, la funció de Document de Decisions Anticipades, a on les persones del GAM puguem especificar què volem que el grup faci en cas que ens vegin en una situació de recaiguda: A qui s'ha d'avisar? Com m'ho han de dir? Què autoritzo a fer a les companyes del grup?, etc.

IMPORTANT: Si no som un grup informal, totes les dades de caràcter personal que li demanem a les persones quan fem una acollida i/o al llarg del temps que participin de les activitats que organitzem, han d'acomplir amb els requeriments de la Llei Orgànica 15/1999 de Protecció de Dades de Caràcter Personal.

5.2.3. SITUACIONS QUE DISTORSIONEN LES ACOLLIDES

Per la persona que és acollida

El Vincle Simbiòtic

Les persones de vegades venen a les acollides acompanyades d'un familiar, de la seva parella, d'un amic o d'altra persona significativa per ella. En ocasions, la persona que l'acompanya parla en el seu nom, exposa qüestions de la seva vida, pren decisions sense consultar-li, la contradiu, la renya, etc. Es fa evident una situació de desempoderament i dependència emocional i/o material.

No podem resoldre a una acollida el vincle entre les persones que venen. Ara, com és possible que no puguem saber en aquests casos les motivacions reals de qui s'hauria d'incorporar al grup, ens hem de reservar un altre moment, potser sense fer-ho explícit, per realitzar una acollida personal i sense interferències. La participació ha de ser voluntària.

El GAM per l'alta d'un Servei

En ocasions, venen a les acollides persones que estant cercant l'alta d'un servei de salut mental (un centre de dia, hospital de dia, etc.) i que veuen el GAM i/o l'entitat com una oportunitat per aconseguir-ho. Sovint venent derivats pels propis professionals, com si el grup fos un servei més. No hi ha una necessitat de participar d'aquest espai, sinó de sortir d'altre.

El suport mutu no és un servei ni el GAM és una intervenció sanitària, no pot reemplaçar els recursos d'atenció de la xarxa de salut mental. Novament, la participació ha de ser voluntària i les persones han d'estar motivades per aquesta activitat. En cas contrari, es dificulta el clima de confiança i el funcionament del GAM.

La Crisi de Salut Mental

Als nostres GAM, orientats a persones amb patiment psicològic i diversitat mental, sovint hem de fer una acollida a qui està travessant una crisi o un moment de recaiguda. La persona requereix de suport i recolzament, necessita un espai d'escolta i comprensió, però no es troba prou bé per participar d'un espai estructurat i amb normes com les que té el GAM.

Com entitat, col·lectiu o grup hem d'intentar donar resposta, dins les nostres possibilitats, quan arriba una persona en crisi de salut mental, tot i que no sempre es podrà fer des del GAM. Potser és el moment de pensar un acompanyament o d'ajudar a cercar altres recursos del nostre entorn que puguin respondre a aquesta necessitat.

Per la persona que fa l'acollida

"Expertisme" i paternalisme

De vegades, les persones que fem una acollida caiem en una confusió respecte el nostre rol, i parlem o ens posicionem des d'un coneixement teòric sobre la salut mental o dient a l'altra persona què li passa, què necessita, etc. En aquestes situacions, quan assumim que tenim un saber superior en relació a qui acollim fem perdre als principis d'horizontalitat i de respecte.

És fonamental tenir present que els mateixos principis que regeixen el GAM s'han d'aplicar quan fem una acollida. Tot i que la nostra experiència ens pugui fer sentir que, com hem passat per la situació de l'altra i l'hem superat, podem orientar-la, hem de mantenir sempre una posició de relació entre iguals.

Promoció de l'entitat

En ocasions, quan rebem una persona que ve a l'entitat o grup volem compartir tot el que fem, com funcionem, les diverses activitats que tenim, la història del nostre GAM, etc. És a dir, fem una promoció del que oferim, enlloc de centrar-nos en escoltar l'altra i permetre que pugui treure de dins què l'ha portat a venir al grup.

L'espai de l'acollida ha de servir per a que la persona que ve se senti atesa i escoltada, especialment quan arriba en una situació de gran patiment, que requereix de suport i comprensió. No es tracta, per tant, d'aprofitar aquest espai per parlar de totes les activitats que fa l'entitat, a no ser que ens ho demanin explícitament.

Moderadora en Crisi

Les persones que fem la tasca de moderació i/o les acollides també som susceptibles de patir recaigudes i de tornar a travessar crisis de salut mental. De vegades, quan es dona aquesta situació, podem tenir dificultats per a realitzar les acollides de manera adequada. Per exemple, no essent capaços de seguir la conversa o de prestar l'atenció necessària al patiment de l'altra.

Igual que succeeix amb la moderació, es recomana que sigui una tasca d'equip per poder detectar i fer front a les possibles recaigudes que una de nosaltres pugui tenir. És una responsabilitat d'equip ajudar-nos entre totes a que puguem "mirar-nos en un mirall col·lectiu" per assumir que, temporalment, hem de delegar la responsabilitat, fins a trobar-nos millor.

5.2.4. INCLUSIÓ DE LA PERSONA AL GAM

Segon moment, orientat a facilitar la integració la persona nouvinguda amb la resta de participants del GAM. Serveix per afavorir la confiança, l'aprenentatge de les normes i el bon funcionament del grup. És una activitat grupal, feta col·lectivament per la resta de persones. Els seus principals objectius són:

Presentació dels participants

Abans d'iniciar la sessió, el primer pas és fer una ronda de presentació de totes les participants del grup. Com a mínim, cal compartir el nom de tots i totes. Es recomana, per facilitar que les persones noves puguin obrir-se, que com a mínim, alguns dels participants exposin perquè assisteixen al GAM. No és obligatori que qui s'incorpori hagi d'exposar el seu motiu, però s'ha de sentir còmoda per fer-ho.

Explicació de les Regles

A la primera sessió cal exposar quines són les regles i pactes del grup. Les persones han de conèixer, entendre i d'acceptar aquestes normes des de l'inici. Si no les entenen, poden produir-se distorsions en les dinàmiques del grup. Es recomana que l'explicació de les regles i pactes es faci de manera col·lectiva, per predicar amb l'exemple que la moderació és una funció grupal.

Actualitzar Pactes Addicionals

Quan el grup incorpora una persona, cal exposar-li i consensuar novament els pactes addicionals. Aquests no poden ser una imposició i han d'incloure la realitat de tots els participants. Per això, sovint serà moment de renegociar i actualitzar aquests acords, en funció de les característiques i necessitats de les persones acollides.

Contextualitzar temes de Conversa

En cas que el grup tingui obert alguns temes de conversa previs i/o, quan s'esmenta quelcom del que s'ha parlat en el passat, s'haurà de fer un resum i contextualitzar de què s'està parlant a les persones que s'incorporen a un GAM. En cas contrari, no estarem sent inclusivessives ni facilitant que la persona que arriba es senti part del grup.

En incorporar una nova persona participant, si el grup el considera adient, al final de la primera sessió es pot reservar una estona per fer una valoració de com ha anat el dia, preguntant si s'ha sentit a gust i acollida per la resta de companyes, si s'esperava que el GAM seria així, si considera que vol vincular-se, etc. No es tracta de fer una avaluació, sinó d'afavorir que la persona pugui sentir-se important per al grup.

5.2.5. RECOMANACIONS PER AFAVORIR LA INCLUSIÓ DE LA PERSONA AL GRUP

Inclusió Acompanyada

Moltes persones necessitem d'un clima de confiança i seguretat per poder obrir-nos a parlar de la nostra vida, sentiments i dificultats davant de persones desconegudes. Per això es recomana que les incorporacions al GAM siguin acompanyades per la persona que hagi fet l'acollida o per un altre participant del grup amb qui hagi pogut quedar abans.

Època sense Interrupcions

En ocasions, les sessions de GAM ens poden remoure records i emocions que no són fàcils de gestionar. Això és especialment habitual a les primeres sessions, quan ens obrim per primer cop a compartir la nostra vida. Es recomana per tant no fer noves incorporacions a prop d'èpoques sense trobades, com vacances d'estiu, Nadal, etc.

Incorporacions Progressives

La incorporació d'una nova persona és un procés que requereix tant del seu aprenentatge com de l'adaptació del propi grup. Excepte si estem obrint un GAM nou, es recomana no fer incorporacions massives, de 3, 4 o més persones al grup, sinó que les inclusions siguin graduals, d'una en una, amb un mínim de dues setmanes per a que s'incorporin.

Actitud Pedagògica

Fer GAM és un coneixement procedimental: s'apren fent i participant. Totes les persones necessitem un temps per a aprendre a funcionar en espais horitzontals de suport mutu. Per a ser inclusius amb les noves incorporacions al grup hem de tenir una actitud pedagògica, no reprimint les equivocacions, sinó exposant com hem de funcionar, predicant amb l'exemple.

5.2.6. DIFICULTATS EN LA INCLUSIÓ DE LA PERSONA AL GRUP

Expectatives Frustrades

Poques persones han tingut experiències prèvies participant en espais de suport mutu. Per això, sovint esperen trobar un altre tipus d'activitat, no un GAM. Per exemple, esperen una teràpia grupal.

Emocions Desbordants

Participar en un GAM pot moure records i emocions que no sempre són fàcils de gestionar. També ens exposa a les vivències i emocions de la resta i podem no estar preparats per rebre-les.

Com a grup hem d'acceptar que el GAM no és un recurs adient per a totes les persones, en tot moment o època de les seves vides. En aquests casos, podem oferir a les persones que no es vinculen altres espais o activitats, si en tenim.

5.3. EL SEGUIMENT DE LES PERSONES PARTICIPANTS

És important que entre totes les persones que fem un GAM ens brindem mútuament un seguiment de la nostra participació i evolució, per a millorar el nostre benestar personal i per a garantir la continuïtat del grup. El seguiment afavoreix l'assistència a les sessions, augmenta el percentatge de vinculació de les persones nouvingudes, incrementa el sentiment de pertinença al grup, disminueix les desercions i ens ajuda a detectar necessitats especials de recolzament de les nostres companyes de GAM.

Per a fer el seguiment de les persones participants, es recomana:

Coordinar les Assistències

Hi ha diverses eines simples que podem fer servir per a coordinar les assistències de totes les participants, com ara un grup de WhatsApp. Això permet avisar en cas que no puguem assistir-hi, informar-nos que hi haurà una acollida i/o una nova companya al grup, comunicar-nos amb qui porti unes sessions sense venir, etc.

Atendre a qui es “despulla”

Moltes persones que arriben a un GAM i/o que travessen una situació emocional difícil solen obrir-se molt el primer dia, exposant els seus sentiments i patiments al grup. Fan una catarsi, una descàrrega emocional intensa. Sovint, després d'aquesta vivència, ja no tornen al GAM pel sentiment de vergonya o exposició. Es recomana trucar-les l'endemà o durant la setmana.

Acompanyar en situacions de crisi

La participació a un GAM pot ser una font de benestar i ajudar a recuperar-nos, però no és un antídoto contra el patiment. Qui formem part d'un grup també podem tenir una recaiguda o haver de travessar una situació de crisi o malestar intens. És molt important fer-nos costat en aquestes situacions, organitzar-nos col·lectivament per a ser-hi amb qui ho necessita.

Ampliar el Suport Mutu

Sovint les persones que formem un grup tenim altres necessitats socials que van més enllà del GAM. Per enfortir els vincles i afavorir la continuïtat, es recomanable crear i/o desenvolupar altres activitats grupals, com ara trobades, sortides i lleure compartit, espais de reflexió i aprenentatge col·lectiu, xarxes de suport a moments de malestar intens i dificultats, etc.

5.4. LA SORTIDA D'UN GAM

Per regla general arriba un moment que les persones es plantegen la seva sortida d'un grup, tot i que també hi ha participants que formen part d'un GAM per molts anys.

5.4.1. MOTIUS DE SORTIDA D'UN GAM

MOTIUS DE SORTIDA

Existeixen diversos motius pels quals les persones deixen de formar part d'un GAM. Entre elles, les més habituals són:

Incumpliment d'expectatives

Algunes persones que comencen al GAM busquen tenen expectatives a les quals el grup no pot respondre. Per exemple, hi ha qui cerca una teràpia grupal o un espai per socialitzar. Quan les expectatives no s'acompleixen, sol no haver vinculació al grup o la participació durar poques sessions.

Acompliment d'un cicle

Les persones entrem a formar part d'un GAM amb uns objectius, com ara entendre què ens succeeix o superar l'autoestigma. Sovint, un cop assolits aquests objectius o exhaurida la pròpia motivació, considerem que el nostre moment dins el grup ha arribat a un final.

Situacions de la vida quotidiana

De vegades la vida dóna un tomb i hem de deixar les activitats que estem portant endavant per factors externs a la nostra voluntat o per motius de força major. Per exemple, per una mudança, un canvi de feina, el naixement d'un fill, etc. Aleshores, es fa impossible continuar amb el grup.

Crisi o recaiguda

Cap persona, diagnosticada o no diagnosticada, està exempta de passar per un problema de salut mental. En el cas de les persones que ja hem viscut aquesta situació, les probabilitats de que això ens torni a succeir són més elevades. Una crisi pot afectar la nostra continuïtat.

Sortida conflictiva

A tots els grups humans els conflictes són inevitables. De vegades, hi ha conflictes que són irresolubles o que no hem estat capaços de gestionar adequadament i que desemboquen en l'abandonament d'una o més persones d'un grup.

Final del Grup

De vegades són els propis grups els que aconsegueixen un cicle, arribant a un punt en el qual tots o la majoria de les persones que hi participen decideixen posar fi a les sessions de GAM. El final d'un GAM no té perquè ser problemàtic i pot donar pas a altres activitats de suport mutu o d'activisme.

5.4.2. RECOMANACIONS PER AFAVORIR UNA BONA SORTIDA D'UN GAM

Fer un comiat de tancament

Sempre que sigui possible, es recomana fer una sessió dedicada al comiat de la persona que marxa o un tancament a tot el grup, en cas que s'hagi arribat a un final. Així es facilita la gestió emocional del final d'un cicle personal o col·lectiu.

Obrir el suport mutu

La sortida d'un espai dedicat específicament a xerrar temes de salut mental no significa que les persones no necessitem rebre o donar recolzament a la resta. El suport mutu és molt més ample que el GAM. Sempre que sigui possible, hem d'oferir participar a aquests altres espais col·lectius.

Promoure l'activisme

Els GAM són una important porta d'entrada a l'activisme en salut mental. Moltes persones entenen, gràcies a la seva participació, la importància i força d'unir-nos amb altres persones amb qui compartim dificultats. Si som una entitat o moviment social, hem de convidar a l'activisme.

Mantenir el vincle

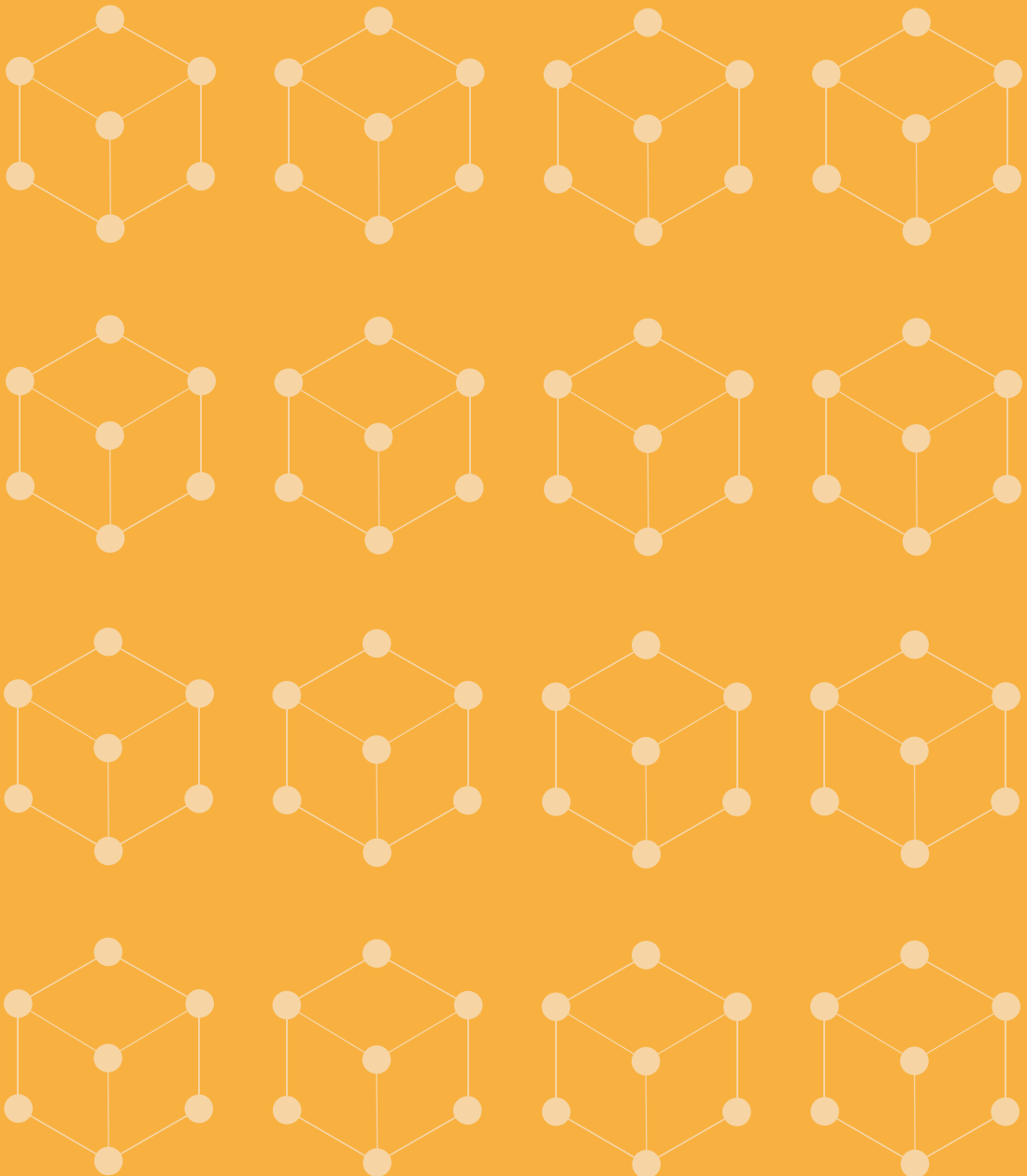
És recomanable mantenir el contacte i cuidar el vincle amb totes les persones que han passat pel nostre GAM. Podem convidar-los a altres activitats del propi grup o de la nostra entitat i fer servir tots els canals de comunicació dels que disposem per fer-les arribar la nostra informació.

Aprendre de l'experiència

És molt important reflexionar col·lectivament sobre allò que ha succeït sempre que hi hagi una sortida conflictiva o que es produeixin abandonaments del grup. Tant al propi GAM com a les trobades de persones moderadores podem fer autocrítica per aprendre a fer-ho millor en el futur.

6

Els continguts del GAM



Els GAM són temàtics; és a dir, en ells les persones que ens reunim per parlar tractem un tema específic i concret. En els nostres grups, el tema principal és la salut mental. Parlem, d'una banda, de les nostres experiències vinculades al trastorn mental i, de l'altra, de la nostra salut mental i què ens ajuda a mantenir-la i desenvolupar-la.

6.1 ELS PROBLEMES DE SALUT MENTAL

Parlem de tot allò relacionat amb el trastorn mental i les experiències derivades de la pròpia problemàtica. Parlem del nostre patiment i com el gestionem, les intervencions per a tractar-lo, les reaccions socials, etc.

El patiment i les crisis

Temes relacionats amb les conseqüències de les crisis, la simptomatologia, somatitzacions, pensaments i emocions que ens generen malestar, dificultats personals de la vida quotidiana i la comprensió de tot això que ens succeeix.

L'estigma i la discriminació

El diagnòstic psiquiàtric sovint comporta una alta càrrega d'estigma, associat a uns prejudicis socials d'irrecuperabilitat, incapacitat, feblesa, impredecibilitat, agressivitat, entre d'altres. Quan aquests prejudicis afecten a les nostres oportunitats de fer un projecte de vida patim discriminació.

L'Autoestigma

Quan reproduïm els prejudicis socials cap a nosaltres mateixes, podem autolimitar les nostres capacitats, minar la nostra autoestima, col·locar-nos en un rol d'inferioritat respecte d'altres persones i generar barreres en els reptes i il·lusions de la nostra vida.

L'atenció professional

Temes relacionats amb les nostres experiències amb els recursos assistencials, els ingressos hospitalaris, els tractaments farmacològics i/o psicològics, el tracte de les persones que ens atenen, altres recursos que coneixem, etc.

Estratègies de gestió i recuperació

Cada una de nosaltres despleguem maneres de gestionar i fer front als nostres problemes, angixes, malestars, etc. Compartint-les, posem la nostra experiència al servei d'altres persones i aprenem també de les experiències alienes.

6.2 LA SALUT MENTAL POSITIVA

La salut mental no es defineix tan sols en termes d'absència de malaltia o de patiment. La salut té una dimensió positiva que ens permet definir-la per allò que és, i no només pel que no és. La salut mental positiva es defineix com un estat de benestar i es refereix a tot allò que ens fa sentir bé amb nosaltres mateixes i amb el món, ens permet expressar-nos, créixer com persones i millorar la nostra qualitat de vida.

Les relacions afectives



El suport social i els vincles afectius són un pilar del nostre benestar diari, i esmorteixen el malestar psicològic. La feblesa o inexistència d'aquests vincles són factors que agreugen el patiment, alhora que el patiment ens dificulta cultivar les nostres relacions de la manera en que ens agradaria.

Projecte de vida



Totes necessitem donar un sentit a la nostra vida: treballar, estudiar, tenir una família, lluitar per una causa o quelcom que ens transcendeix. Passar per un problema de salut mental pot fer trontollar el nostre projecte de vida. Reconstruir-lo és fonamental per a la recuperació.

Autoestima



Per tenir benestar necessitem valorar-nos i valorar la nostra pròpia vida. La incomprensió, l'estigma i la discriminació que patim poden afectar fortament la nostra autoestima. Sovint hem d'enfortir l'autoconcepte i l'autoimatge que tenim de nosaltres mateixes.

Autocura i gestió del benestar



Tenir cura de nosaltres mateixes és bàsic pel benestar. Totes necessitem incorporar o desenvolupar activitats, hàbits i formes de vida saludables i que ens facin sentir bé i ens permetin gaudir de la vida. Un malestar intens pot fer que descuidem l'autocura i que calgui recuperar-la.

Superació de barreres



A la vida trobem barreres que poden provenir tant de dins (por al rebuig o al fracàs) com de fora de nosaltres mateixes (la discriminació). Aprendre a denunciar-les, fer ús de la nostra veu i drets, superar obstacles i dificultats, és molt important per al nostre creixement personal.

6.3 ALTRES TEMES DE GAM

Existeixen temes **no específics de salut mental**, però transversals a ella i a la nostra quotidianitat, que travessen i condicionen la nostra qualitat de vida. Aquests temes solen aparèixer de manera espontània en els GAM i ens ajuden a **contextualitzar** allò que ens succeeix, o ens permeten tenir **moments de distensió**.

Condicionants socials

El nostre context vital i les condicions socials d'existència són fonamentals pel nostre benestar. Sense cobrir necessitats bàsiques no hi ha qualitat de vida. Sovint apareixen temes com l'economia, la llar, el ritme de vida, etc.

Temes quotidians

El nostre dia a dia està ple d'estímuls i activitats que omplen la nostra vida. Són temes vinculats a l'oci, l'entreteniment i la cultura, o anècdotes personals i vivències que poden aportar moments de distensió grupal, facilitant la gestió d'emocions i promovent o enfortint la confidencialitat.

Aquesta mena de converses són bones per a la fluïdesa, naturalitat i oxigenació de la sessió de GAM. Cal **tenir cura que no es converteixi en un Espai de Debat o una Tertúlia de Bar**. En aquests casos cal reconduir els continguts cap al tema principal, que en definitiva és la salut mental.

6.4 PROMOURE LA PARTICIPACIÓ I QUE ES PARLI DELS TEMES DE GAM

Existeixen diverses estratègies i recursos per a promoure que es parli de **salut mental en 1a persona** al GAM. Alguns d'ells són:

- Parlar de salut mental a partir d'experiències concretes, vitals, no en abstracte.
- Predicar amb l'exemple, parlant en 1a persona i respectant les normes de funcionament.
- Iniciar nosaltres mateixes les converses quan ningú ho fa.
- Introduir un tema específic del que tinguem quelcom a aportar.
- Reprendre un tema que s'hagi parlat anteriorment.
- Reconduir les converses quan marxem del tema inicial.
- Promoure altres espais per parlar dels temes que s'allunyen dels continguts del GAM.

6.5 ELS TEMES SENSIBLES

6.5.1. QUÈ SÓN?

Entre les diverses temàtiques i experiències que es relaten als GAM en trobem algunes particularment sensibles a nivell social, tant per la seva qualitat de tabú, com per la seva elevada càrrega estigmatitzant. Ens referim, majoritàriament, a experiències que poden ser traumàtiques i difícils d'explicar, però també d'escoltar i de parlar-ne. Una temàtica sensible molt recurrent és el suïcidi.

6.5.2. EL SUÏCIDI COM A TEMA SENSIBLE

És molt comú que la vergonya i la por a la reacció de l'altra ens dificulti expressar les nostres idees, pensaments o intents de suïcidi, així com saber com reaccionar enfront d'aquesta situació. Aquesta dificultat és un gran problema, ja que parlar de suïcidi és molt important i necessari per prevenir-lo. El GAM, en contrast als contextos de la vida quotidiana, ha de ser un espai de seguretat per parlar-ne de manera adequada, seguint les normes que promou l'Organització Mundial de la Salut.

6.5.3. COM PROMOURE PARLAR DEL SUÏCIDI, PER PREVENIR-LO

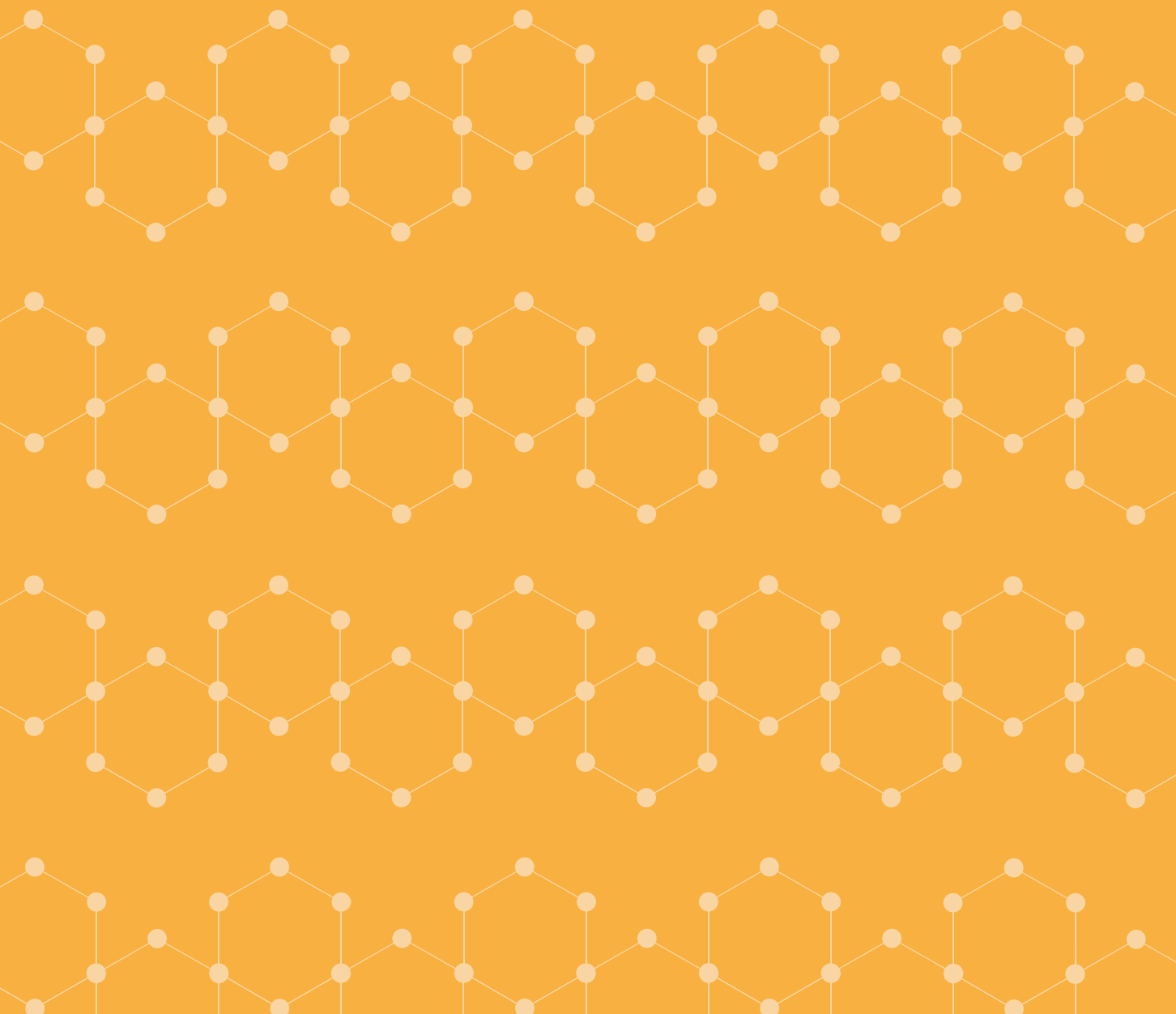
- Parlar de les emocions i els sentiments
- Parlar amb llibertat i sense por
- Parlar des de la sinceritat, la confiança i el respecte
- Escoltar, acompanyar i oferir suport
- Respectar els silencis i facilitar el contacte des de l'afecte

- No informar o parlar de mètodes ni donar idees
- No fer-ne apologia ni glorificar-ho
- No parlar-ne de manera romàntica o estereotipada
- No jutjar o culpabilitzar
- No banalitzar ni sensacionalitzar

6.5.4. ALTRES TEMES SENSIBLES

Altres temes sensibles molt recurrents als GAM són l'abús sexual, el maltractament físic i psicològic, la violència masclista, i en general totes les vivències quotidianes de victimització i vulneració de la pròpia integritat i dignitat. Si no sabem com tractar-los, es recomana apropar-nos a col·lectius o entitats que treballin aquestes problemàtiques i organitzar espais de reflexió conjunts com aprenentatge.

7 Annexes



TROBADA DE REFLEXIÓ DE PERSONES MODERADORES

Espai de supervisió col·lectiva i suport emocional mutu entre les persones que assumim la moderació d'un GAM. És una eina especialment rellevant en el cas que siguem una entitat o col·lectiu, atès que permet compartir aprenentatges i reflexions fetes a diferents grups. És un recurs bàsic per sistematitzar l'experiència i actualitzar el coneixement.

OBJECTIUS:

Resoldre Dubtes:

Una trobada permet arribar a acords col·lectius i/o prendre decisions davant d'aquelles situacions que ens plantegen dubtes o a les que no sabem com respondre. Entre totes podem pensar com actuar o recollir les idees d'altres. Ajuda a no carregar amb el pes de les decisions o a compartir amb la resta la incertesa que sovint ens genera la moderació.

Gestionar Malestars:

Una trobada també és un espai de gestió emocional col·lectiva que permet fer-nos costat entre persones moderadores. De vegades, la nostra participació a un GAM pot moure'ns emocions que no sempre són fàcils d'entendre o que no tenim eines per a gestionar-les soles o dins d'una sessió del grup. Això pot ser fruit de les històries de vida de les participants, de les dinàmiques del grup, o d'altres situacions. Comptar amb aquests espais ajuda a que no ens "cremem" els qui assumim aquesta funció.

Compartir i sistematitzar aprenentatges:

La moderació d'un GAM és un aprenentatge constant, sempre apareixen noves situacions i dubtes a resoldre. Cada nova integrant, cada sessió, cada història, ens planteja la necessitat de continuar aprenent. Compartir el bagatge d'experiència de totes les persones que moderem grups ens ajuda a no caure en els mateixos errors i a tenir referències per a actuar quan es presenta una situació semblant.

Planificació i coordinació:

Entre totes podem resoldre dubtes estratègics del grup, com ara: on i quan buscar noves persones participants, quan obrir o tancar el grup, quan és moment d'obrir un nou GAM, de quina manera ho farem, etc.

NOTA: Un únic grup pot organitzar trobades de persones moderadores convidant a totes les participants o, com a mínim, els més antics i compromesos amb la moderació, a reflexionar sobre el desenvolupament de les seves sessions o per resoldre dubtes i dificultats quan hagin aparegut.

Recomanacions per organitzar les Trobades de Reflexió de Persones Moderadores de GAM:

Per treure profit de les trobades com espai d'aprenentatge col·lectiu es recomana:

Tenir Ordre del Dia

Cal que algú es responsabilitzi de recollir els temes proposats per a la trobada i que els comparteixi abans amb totes les persones que hi participaran. Això permet que reflexionem prèviament d'allò que es xerrarà i que puguem portar els nostres dubtes, experiències i propostes.

Prefixar el temps de durada

És pràctic establir prèviament quant de temps durarà la trobada. Això permet saber quant de temps podem dedicar a cada tema, per no deixar-nos cap sense aprofundir o tractar adequadament. També ens ajuda a centrar-nos i a ser resolutives per a prendre decisions.

Organitzar periòdicament

Es recomana establir un calendari anual, amb 3 o 4 trobades fixades i distribuïdes de manera més o menys proporcional al llarg d'un any. Així totes les persones sabem quan es faran. Aquesta referència ajuda a sentir que els nostres dubtes i dificultats tenen un lloc proper per a expressar-los.

Recollir informació

Cal recollir els acords, propostes, dificultats, solucions i aprenentages que s'hagin fet a la trobada. Aquesta informació compleix una doble funció: és una acta, per a compartir amb la resta del grup o amb qui no hagin pogut acudir, i és història i coneixement col·lectiu que es conservarà pel futur.

Sistematitzar Aprenentatges

És bàsic fer memòria de l'experiència acumulada per a que pugui servir a les persones que en un futur vulguin fer de moderadores. Fer diapositives, fitxes, diaris, etc., recopilant els nostres aprenentatges, ens ajuda a no repetir errors en el futur i a poder fer-nos formació continuada.

Fer Devolució al GAM

És molt important que es faci un retorn a totes les persones del (o dels) GAM al que pertanyen les persones moderadores dels aprenentatges i conclusions que s'estreguin de les trobades. Per mantenir l'horitzontalitat i corresponsabilització, qualsevol canvi o novetat de funcionament ha d'estar consensuat pel grup.

Límits de les Trobades de Reflexió de Persones Moderadores de GAM: Tot i la importància de les trobades de persones moderadores de GAM per al bon funcionament dels grups i l'aprenentatge col·lectiu, la seva realització ha de respectar certs límits per no generar efectes contraproductius:

Pactes Grupals

Les trobades de persones moderadores serveixen per intentar millorar el funcionament dels grups, incorporant els aprenentatges que aporta l'experiència. Tot i que a una trobada puguin aparèixer propostes de canvis per al funcionament d'un GAM, la paraula final sempre la té el propi grup. Els pactes i acords de cada GAM són el barem de referència, per no trencar la corresponsabilització de totes les persones qui hi participen.

Confidencialitat de cada Grup

Algunes entitats o col·lectius tenen més d'un GAM i a les trobades es reuneixen persones moderadores de diferents grups. En aquests casos hem de ser especialment curoses amb la confidencialitat. Compartir aprenentatges o dubtes mai ha de ser motiu per trencar una norma bàsica. S'ha de mantenir el seu esperit, protegint la identitat de les persones, tot i que s'expliquin situacions viscudes. No s'ha de revelar fora del grup de qui parlem ni personalitzar els comportaments.

Decisions Persones Moderadores

Les trobades estan pensades com una eina d'aprenentatge col·lectiu i de reflexió per a permetre a les persones que fan de moderadores de GAM fer millor la seva tasca. Les conclusions o decisions que es prenguin a aquestes trobades no han de ser una imposició, en especial quan es reuneixen persones de diferents GAM. Cal tenir present que cada moderador/a coneix el seu grup i allò que podria anar bé a un GAM potser no funciona a un altre.

EL GAM AMB CONTINGUT FORMATIU

Espai de reflexió i aprenentatge col·lectiu orientat a enfortir la comprensió de què és un GAM, quins són els seus objectius, quines són les normes bàsiques i perquè és important el seu acompliment. És un espai especialment útil quan s'incorporen persones noves a un grup sense experiència prèvia en activitats de suport mutu i/o quan s'obre un nou GAM.

OBJECTIUS:

Resoldre Distorsions:

Quan les persones no entenem on som o per a què és una activitat, podem distorsionar el seu funcionament. Això passa sovint als GAM quan s'incorporen persones noves (en especial, quan s'incorporen vàries de cop i volta).

Enfortir els Vincles Grupals:

Aprendre a relacionar-nos de manera horitzontal i amb objectius comuns permet que els vincles del grup s'enforteixin i que s'afavoreixi el benestar de totes les persones que hi participem.

Millorar en benestar.

Totes les persones, amb independència de les dificultats a les que fem front i del nostre nivell de malestar, podem millorar la nostra qualitat de vida. Un espai de socialització des de la reciprocitat, on podem expressar-nos lliurement i compartir és idoni per sentir-nos millor amb nosaltres mateixes i amb la vida. Proporcionant-nos eines i recursos per a reforçar l'autoestima i millorar el nostre benestar i qualitat de vida.

En què consisteix el GAM amb Contingut Formatiu?

És una sessió de GAM a la qual, amb el suport d'una persona externa al grup, es reflexiona sobre alguna dificultat de funcionament o un malestar que s'hagi detectat. Inclou una part de formació, una explicació amb diapositives i/o amb jocs i dinàmiques, i una altra part de reflexió grupal. És una activitat temàtica, centrada específicament en la situació que es vol resoldre o millorar.

Convocar un GAM amb contingut formatiu és una decisió del propi grup. Permet reconduir les dinàmiques grupals per a que siguin acords amb els objectius del suport mutu de salut mental en 1a persona, sense que ningú es senti jutjat o corregit personalment. Totes les persones ens equivoquem o tenim dificultats quan no comptem amb experiència prèvia en una activitat i/o quan no entenem les normes d'un grup. Aquesta eina és una possible solució inclusiva orientada a tot el grup.

Recomanacions per a realitzar un GAM amb Contingut Formatiu:

Comptar amb l'acord del grup

Per a que totes les persones del grup se sentin a gust fent la reflexió i l'aprenentatge col·lectiu, és fonamental que la crida al GAM amb Contingut Formatiu es faci de manera consensuada i que totes les participants vegin la seva necessitat i considerin adient dedicar-li una sessió.

Tenir una mirada exterior al GAM

Es recomana que l'activitat sigui portada per una altra persona experta, provinent d'un altre grup o ex-participant del GAM, i convidada per l'ocasió. D'aquesta manera s'afavoreix que les reflexions entre les persones del GAM es facin des de la igualtat de rols.

Centrar-se en les situacions

Allò que volem millorar quan fem un GAM amb contingut formatiu són certes dinàmiques o situacions que distorsionen el funcionament del grup. No es tracta de corregir persones, sinó de fer un aprenentatge col·lectiu. Ens centrem en què succeeix, no en qui ho fa.

Reflexionar en el context del GAM

Es recomana fer aquesta activitat al mateix espai i horari de funcionament del GAM, per afavorir la seva integració com una part més del funcionament del propi grup i no pas com un curs o formació exterior, dirigit només a les persones interessades.

Fer pedagogia positiva

Quan volem canviar dinàmiques i comportaments gurgals és més efectiu i amable exposar les idees en termes del que sí s'hauria de fer o què es recomana fer, enlloc de posar l'accent en allò que no s'hauria de fer. Parlar en termes de prohibicions pot resultar contraproductiu.

CONSENTIMENT INFORMAT DADES DE CONTACTE PERSONES REFERENTS

Amb el present document atorgo el meu consentiment informat a (nom del grup o entitat) _____ per a tenir les dades de contacte d'una o dues persones referents del meu entorn: amic/amiga, família, parella, professional, etc.

En cas que estigui o fos possible que estigués patint una situació de crisi o vulnerabilitat, _____ pot contactar amb aquests referents.

Jo, _____ com a membre de (nom del grup o entitat) _____, amb DNI _____ considero un referent per contactar a les següents persones:

1) Nomicognoms: _____
Telèfon de contacte: _____

2) Nom i cognoms: _____
Telèfon de contacte: _____

A data _____, autoritzo a _____ per a que pugui contactar amb les persones referents en les situacions abans esmentades.

Signatura i DNI:

D'acord amb el que estableix la Llei Orgànica de Protecció de Dades (LOPD) 15/1999, informem que les dades personals recollides en aquest document seran incloses en un fitxer sota la responsabilitat de (nom del grup o entitat) _____, amb la finalitat de complir els compromisos entre les parts. Pot exercir els seus drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició a: _____ (adreça del grup o entitat).

