

NOTA DE PREMSA:



Grups d'Ajuda Mútua com a eina de suport entre iguals per a l'apoderament en salut mental

- 470 participants a 47 GAM, a 13 municipis de Catalunya, en 3 anys del projecte Activa't per la salut mental
- 22 de març: jornada sobre la moderació d'aquests grups des de l'experiència pròpia. Presentació de nous materials concebuts a partir de la recerca, per millorar-ne la participació i el seu funcionament, sigui quin sigui el seu àmbit d'actuació.
- Activa't per la salut mental és un projecte pilot de la Federació Salut Mental Catalunya, la Federació Veus i la Generalitat de Catalunya, i compta amb la col·laboració de l'Obra Social "la Caixa", l'Ajuntament de Barcelona i les quatre Diputacions, entre altres entitats públiques i privades.

Barcelona, 21 març.- Demà **dijous 22 de març**, des del projecte Activa't per la salut mental, es durà a terme la **jornada "La clau dels GAM: La feina des de la moderació dels Grups d'Ajuda Mútua"**. L'objectiu és donar a conèixer la feina de les persones moderadores dels Grups d'Ajuda Mútua (GAM) de salut mental. Una **taula d'experts presentarà els materials i les eines elaborades per millorar-ne la qualitat** i facilitar la participació, sigui quina sigui la naturalesa del grup (salut mental, oncologia, maltractament, addiccions, dol, malalties, desnonaments...).

El **GAM** en salut mental es defineix com un espai de suport i acompanyament continuat entre iguals, per lluitar contra l'estigma i refer i/o enfortir la xarxa social, així com per compartir estratègies de convivència amb els problemes de salut mental. Els beneficis del GAM estan relacionats amb l'acceptació de la vivència i la convivència amb un problema de salut mental, la **millora de les capacitats** d'afrontament de les dificultats i l'enfortiment de les **relacions** dins la família i l'entorn. En resum, fomenten que les persones tinguin més cura d'elles mateixes i puguin crear el seu **projecte de vida**.

El projecte **Activa't per la salut mental** pretén aconseguir que persones amb problemes de salut mental i els seus familiars puguin esdevenir agents de salut actius en el seu procés de recuperació. Proposa els GAM, juntament amb altres programes (psicoeducatius i Prospect), com una intervenció que facilita eines a persones amb experiència pròpia en salut mental i a familiars per a la millora de la qualitat de vida.

Durant la jornada, es presentaran els materials resultants d'un procés de sistematització dut a terme per la consultoria Spora i l'entitat ActivaMent, i coordinat pels membres del projecte Activa't per la salut mental. **Aquests manuals i guies estaran disponibles en línia al web www.activatperlasalutmental.org per a qualsevol col·lectiu de persones**

que gestionen Grups d'Ajuda Mútua, sigui quin sigui l'àmbit que treballin (no només la salut mental), per tal de millorar-ne el funcionament:

- Guia per a la creació i manteniment dels grup d'ajuda mútua en primera persona
- Guia per a la creació i manteniment dels grup d'ajuda mútua per a familiars
- Manual per a la moderació de grups d'ajuda mútua en primera persona
- Manual per a la moderació de grups d'ajuda mútua per a familiars

A més, pròximament també estaran disponibles els següents materials docents al web:

- Material didàctic per a la formació de moderadors de GAM
- Eina d'autoconeixement del GAM
- Estudi diagnòstic dels GAM a Catalunya.

Les xifres dels GAM del projecte Activa't

A través del projecte Activa't per la salut mental, que va començar al 2015, ja s'han engegat **47 Grups d'Ajuda Mútua a Catalunya** amb un total de **470 participants i 60 persones voluntàries**, moderadores d'aquests grups. Per tal de garantir-ne un bon funcionament, el projecte **ofereix** periòdicament **formació** gratuïta en moderació de GAM, tant a persones amb problemes de salut mental com a familiars. Actualment ja s'han **format més de 250 persones moderadores**.

L'Activa't, que aposta per un model d'atenció comunitària, recomana que els GAM estiguin vinculats a entitats de salut mental en primera persona i/o de familiars. Igualment, el projecte anima 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.

Dues jornades de presentació: 27 febrer i 22 març a Barcelona

El 27 de febrer es va celebrar la primera jornada sobre el tema al Centre Cívic Parc-Sandarú de Barcelona que va desbordar les inscripcions superant l'aforament en 48h. Per aquest motiu, l'equip del projecte ha organitzat una segona jornada, amb el mateix contingut i taula d'experts, prevista per demà **22 de març a la Casa del Mar** (C. Albareda, 1-13, 08004 Barcelona).

Per a més informació, entrevistes o testimonis:

Lydia Santín premsa@salutmental.org | 657 747 595

- **Jornada** "La clau dels GAM: La feina des de la moderació dels Grups d'Ajuda Mútua"
 - **22 de març**, 16:30h, Casa del Mar de Barcelona (C. Albareda, 1-13. Barcelona)
 - **Informació i programa:** <http://activatperlasalutmental.org/la-jornada-la-clau-dels-grups-dajuda-mutua-fa-una-segona-edicio-el-22-de-marc-a-barcelona/>
 - **Descàrrega de materials:** <http://activatperlasalutmental.org/lactivat/el-circuit-activat/grups-dajuda-mutua/>
-

Federació Salut Mental Catalunya neix al 1996 per unir els esforços de les associacions que ja existien a Catalunya. Actualment, la Federació aglutina 66 entitats de tot Catalunya de persones amb problemes de salut mental, familiars i amics. Dóna serveis a les entitats federades, a la població en general, treballa per a la inclusió social i la defensa dels drets de les persones amb trastorns mentals, i per la millora de les polítiques públiques dirigides a aquest col·lectiu. www.salutmental.org