

“Eina per a l’Autoreflexió dels Grups d’Ajuda Mútua”



Visió per a Grups de
Persones familiars



activa t
X LA SALUT MENTAL

L'Eina per a l'autoreflexió dels Grups d'Ajuda Mútua és un producte del projecte **Activa't per la Salut Mental**, de la Federació Salut Mental Catalunya, la Generalitat de Catalunya i la Federació Veus, implementat en el marc del Pla Integral de Salut Mental i Addiccions.



www.activatperlasalutmental.org

Autoria, treball de camp i disseny de recerca emergent:

Beatriz Pérez Pérez, *ActivaMent Catalunya Associació*

Pre-projecte i consultoria:

Francisco José Eiroa-Orosa, *Universitat de Barcelona, Federació Veus*

Direcció del projecte "Activa't per la Salut Mental":

María Jesús San Pío, *Federació Salut Mental Catalunya*

Equip de validació de continguts:

Aleix Causa, *Spora Sinergies*

Carla Cordoncillo, *Spora Sinergies*

Hernán María Sampietro, *ActivaMent Catalunya Associació*

Laura Sicilia, *ActivaMent Catalunya Associació*

Ma Jesús San Pío, *Federació Salut Mental Catalunya*

Miquel Miranda, *Federació Salut Mental Catalunya*

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



Agraïments: Gràcies a totes les persones participants de la recerca per la seva generositat i implicació en el procés d'elaboració d'aquests materials. **Sense elles aquesta eina no hagués estat possible.**

Continguts

1. Què és i per a què serveix l'Eina d'Autoreflexió del GAM?	1
2. Procediment i Presentació de Materials	2
3. Qüestionari d'Elements Bàsics del GAM (Individual).....	4
4. Gràfic Grupal d'Elements Bàsics del GAM	10
Instruccions per Calcular les Puntuacions del Grup	10
La Teranyina del nostre GAM	11
3. Qüestionari d'Efectes Positius del GAM (Individual)	iError! Marcador no definido.
Recomanacions per a fer les Dinàmiques d'Autoreflexió Grupal	14
5. Materials d'Autoreflexió	13
Taula de Reflexió. (A) Tenir Experiències i Problemes Semblants.....	15
Taula de Reflexió. (B) Tenir el Propòsit de Donar i Rebre Suport.....	16
Taula de Reflexió. (C) Trobar-nos de Forma Voluntària i Habitual	17
Taula de Reflexió. (D) Valorar-nos Positivament i Promoure l'Esperança	18
Taula de Reflexió. (E) Expressar-nos amb Llibertat i Confiança.....	19
Taula de Reflexió. (F) Escoltar, Validar l'Experiència de l'Altre i Respectar	20
Taula de Reflexió. (G) Donar-nos Suport Basat en el Coneixement Experiencial.....	21
Taula de Reflexió. (H) Relacionar-nos des de la Igualtat i Compartir Responsabilitats.....	22
Taula de Reflexió. (I) Ser inclusives	23
Taula de Reflexió. Efectes Positius del GAM.....	24

1. Què és i per a què serveix l'Eina d'Autoreflexió del GAM?

Què és i com ha estat elaborada l'Eina?

L'Eina d'Autoreflexió del GAM és un conjunt de materials dissenyats per a promoure **processos reflexius** als Grups d'Ajuda Mútua (GAM). Deriva del model de GAM proposat per les **Guies de GAM de l'Activa't** i ha estat creada a partir d'una recerca participativa que ha inclòs una extensa **revisió de literatura**, **10 entrevistes grupals amb GAM** i diversos **procediments de validació**.

Quin és el seu objectiu principal?

L'objectiu principal és facilitar **processos autogestionats** de **reflexió grupal** i de **seguiment** als GAM orientats a **enfortir el funcionament del grup i la qualitat de les relacions de suport mutu** en base als **Elements Bàsics dels GAM** i els **Beneficis** que ens aporta participar-hi.

Què són els Elements Bàsics del GAM?

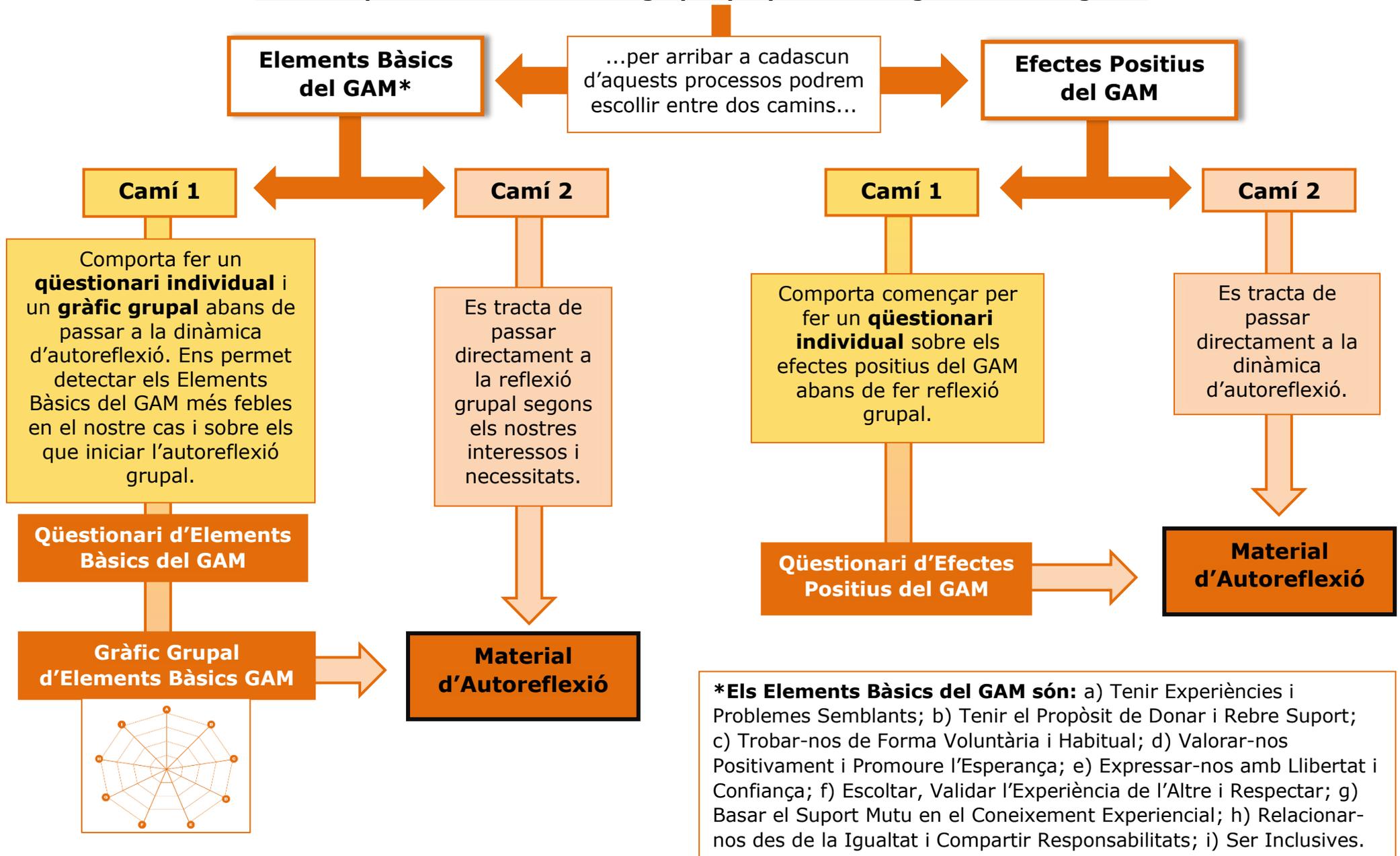
Són nou components que caracteritzen el funcionament del GAM. Reflecteixen les **condicions que ens possibiliten fer un GAM**, la pràctica dels **Principis de l'Ajuda Mútua**, les **normes bàsiques de funcionament** i els principals **factors distorsionadors**.

Al voltant de quines preguntes transversals ens permet reflexionar l'Eina? Per què és positiva aquesta reflexió?

Com ens sentim en relació al GAM?	S'acompleixen els Principis Bàsics d'Ajuda Mútua i les Normes de Funcionament?	Què ens aporta participar al GAM?
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Incrementa la cohesió del grup i millora la inclusió de les persones, en tant que ofereix un espai per expressar i escoltar les necessitats de tothom. ✓ Permet 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Amplia el coneixement de totes al voltant dels Principis Bàsics de l'Ajuda Mútua i de les normes de funcionament, el que en sí mateix afavoreix el funcionament del grup. ✓ Permet identificar les fortaleses i febleses del propi grup. Això ens possibilita consolidar conscientment els punts forts del nostre grup i introduir intencionalment novetats en la manera de relacionar-nos per a reforçar els punts febles o redirigir les distorsions. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reforça el sentit d'utilitat que donem al GAM i incrementa 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. ✓ A més, la percepció d'utilitat del GAM per part de les persones que el conformem afavoreix la seva continuïtat.

2. Procediment i Presentació de Materials

Hi ha dos processos d'autoreflexió grupal que podem fer segons els continguts...



3. Qüestionari d'Elements Bàsics del GAM (Individual)

És important respondre amb honestedat, no et preocupis si trobes preguntes semblants (min. 5 sessions de GAM).

En relació al MEU GAM...		Totalment en Desacord	Parcialment en Desacord	Ni d'Acord ni en Desacord	Parcialment d'Acord	Totalment d'Acord	Resposta (indica el número)
A	a1 ...sovint em sento identificada amb les experiències vitals que expliquen les persones del grup.	0	1	2	3	4	
	a2 ...em resulta difícil identificar-me amb les experiències i/o problemes de les persones del grup.	4	3	2	1	0	



Puntuació de l'element A: Suma els números que identifiquen les teves respostes i divideix el resultat entre el número d'enunciats
 $(a1 + a2) \div 2 =$

B	b1 ...la meva motivació principal per a participar és donar i rebre suport.	0	1	2	3	4	
	b2 ...la major part de les converses del grup són sobre temes lúdics.	4	3	2	1	0	
	b3 ...sovint, al grup hi ha debats per veure si una idea o teoria és raonable.	4	3	2	1	0	
	b4 ...algunes persones eviten que al grup es tractin temes personals que mouen emocions intenses.	4	3	2	1	0	



Puntuació de l'element B: Suma els números que identifiquen les teves respostes i divideix el resultat entre el número d'enunciats
 $(b1 + b2 + b3 + b4) \div 4 =$

C	c1 ...em sento pressionada a assistir a les sessions.	4	3	2	1	0	
	c2 ...assisteixo al grup de forma voluntària.	0	1	2	3	4	
	c3 ...la majoria de persones vénen a les sessions de forma intermitent (dies saltats).	4	3	2	1	0	



Puntuació de l'element C: Suma els números que identifiquen les teves respostes i divideix el resultat entre el número d'enunciats
 $(c1 + c2 + c3) \div 3 =$

En relació al MEU GAM...		Totalment en Desacord	Parcialment en Desacord	Ni d'Acord ni en Desacord	Parcialment d'Acord	Totalment d'Acord	Resposta (indica número)
D	d1 ...em sento acceptada i valorada per les altres persones del grup.	0	1	2	3	4	
	d2 ...sento que algunes persones del grup em discriminen.	4	3	2	1	0	
	d3 ...el fet d'anar al grup, em fa pensar en coses que puc fer per millorar la meva situació.	0	1	2	3	4	
	d4 ...a vegades sento que les persones del grup es donen visons desesperançadores respecte a la possibilitat de millorar la seva situació.	4	3	2	1	0	



Puntuació de l'element D: Suma els números que identifiquen les teves respostes i divideix el resultat entre el número d'enunciats
 $(d1 + d2 + d3 + d4) \div 4 =$

E	e1 ...confio que els temes que es tracten al grup no es parlen fora sense el permís de la persona implicada.	0	1	2	3	4	
	e2 ...a vegades evito parlar d'alguns temes personals, perquè preveig possibles crítiques.	4	3	2	1	0	
	e3 ...al grup la gent pot desfogar-se i expressar emocions intenses.	0	1	2	3	4	
	e4 ...sento que la majoria de les persones del grup s'expressen amb confiança i llibertat.	4	3	2	1	0	



Puntuació de l'element E: Suma els números que identifiquen les teves respostes i divideix el resultat entre el número d'enunciats
 $(e1 + e2 + e3 + e4) \div 4 =$

En relació al MEU GAM...		Totalment en Desacord	Parcialment en Desacord	Ni d'Acord ni en Desacord	Parcialment d'Acord	Totalment d'Acord	Resposta (indica número)
F	<i>f1</i> ...tracto de ficar-me a la pell de les altres persones per entendre els seus sentiments.	0	1	2	3	4	
	<i>f2</i> ...a vegades sento que les meves preocupacions o emocions són considerades com a poc importants o inadequades.	4	3	2	1	0	
	<i>f3</i> ...quan algú explica una experiència personal, els altres l'escolten amb atenció.	0	1	2	3	4	
	<i>f4</i> ...algunes persones em diuen que el seu patiment és més important que el meu.	4	3	2	1	0	
	<i>f5</i> ...quan algú explica un problema, les persones fan preguntes per entendre millor la seva situació.	0	1	2	3	4	
	<i>f6</i> ...sento que puc expressar emocions "negatives", com la culpa i la ira, sense ser rebutjada.	0	1	2	3	4	



Puntuació de l'element F: Suma els números que identifiquen les teves respostes i divideix el resultat entre el número d'enunciats

$$(f1 + f2 + f3 + f4 + f5 + f6) \div 6 =$$

En relació al MEU GAM...		Totalment en Desacord	Parcialment en Desacord	Ni d'Acord ni en Desacord	Parcialment d'Acord	Totalment d'Acord	Resposta (indica número)
G	<i>g1</i> ...sento que la meva experiència vital és útil per ajudar a les persones del grup.	0	1	2	3	4	
	<i>g2</i> ...algunes persones tenen més saber i coneixement i les altres aprenen d'aquestes.	4	3	2	1	0	
	<i>g3</i> ...per ajudar-se, les persones del grup parlen majoritàriament de les seves experiències personals.	0	1	2	3	4	
	<i>g4</i> ...algunes persones del grup, per ajudar a altres, sovint parlen en termes conceptuals o teòrics i no des de l'experiència personal.	4	3	2	1	0	
	<i>g5</i> ...habitualment, quan algú explica un problema, les persones del grup que han viscut de semblants li diuen què han fet per resoldre'ls.	0	1	2	3	4	
	<i>g6</i> ...al grup hi ha persones que m'ímposen el que haig de fer o pensar.	4	3	2	1	0	



Puntuació de l'element G: Suma els números que identifiquen les teves respostes i divideix el resultat entre el número d'enunciats

$$(g1 + g2 + g3 + g4 + g5 + g6) \div 6 =$$

En relació al MEU GAM...		Totalment en Desacord	Parcialment en Desacord	Ni d'Acord ni en Desacord	Parcialment d'Acord	Totalment d'Acord	Resposta (indica número)
H	h1 ...la majoria de les persones participen a la moderació del grup.	0	1	2	3	4	
	h2 ...al grup es donen actituds autoritàries.	4	3	2	1	0	
	h3 ...habitualment, les decisions es prenen de manera grupal.	0	1	2	3	4	
	h4 ...la moderació és responsabilitat d'una o dues persones.	4	3	2	1	0	
	h5 ...les tasques del grup es comparteixen entre diverses persones (ex.: acollides, moderació, comunicacions, registre d'assistències, etc.).	0	1	2	3	4	
	h6 ...algunes veus tenen més autoritat i reconeixement que d'altres.	4	3	2	1	0	
	h7 ...em sento entre iguals.	0	1	2	3	4	



Puntuació de l'element H: Suma els números que identifiquen les teves respostes i divideix el resultat entre el número d'enunciats
 $(h1 + h2 + h3 + h4 + h5 + h6 + h7) \div 7 =$

En relació al MEU GAM...		Totalment en Desacord	Parcialment en Desacord	Ni d'Acord ni en Desacord	Parcialment d'Acord	Totalment d'Acord	Resposta (indica número)
i1	...quan algú no sap de què s'està parlant, algú altre li explica.	0	1	2	3	4	
i2	...em costa seguir les converses perquè les persones parlen alhora.	4	3	2	1	0	
i3	...es fa seguiment per garantir que les persones novingudes comprenen les normes i el funcionament de grup.	0	1	2	3	4	
i4	...sovint, no trobo el moment per intervenir.	4	3	2	1	0	
i5	...quan una persona nova al grup explica coses molt íntimes i no torna, algú contacta amb ella.	0	1	2	3	4	
i6	...a vegades em sento forçada a exposar els meus sentiments, emocions o pensaments davant del grup.	4	3	2	1	0	



Puntuació de l'element I: Suma els números que identifiquen les teves respostes i divideix el resultat entre el número d'enunciats
 $(i1 + i2 + i3 + i4 + i5 + i6) \div 6 =$



Recull en aquesta taula les teves puntuacions en els diferents Elements Bàsics del GAM									
Participant	A	B	C	D	E	F	G	H	I



Totes les puntuacions han d'estar compreses entre el 0 i el 4 (poden tenir decimals). Si alguna puntuació et dona un número inferior a 0 o superior a 4 és perquè hi ha hagut un error de càlcul.

4. Gràfic Grupal d'Elements Bàsics del GAM

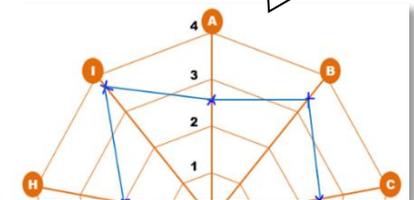
Instruccions per Calcular les Puntuacions del Grup

Participant	Elements Bàsics del GAM								
	A	B	C	D	E	F	G	H	I
p1.									
p2.									
p3.									
p4.									
p5.									
p6.									
p7.									
p8.									
p9.									
p10.									
p11.									
p12.									
Puntuacions de Grup	<i>Sumeu les puntuacions de cada participant per a cada Element i dividiu el resultat entre el número de participants. Exemple amb 5 participants per l'Element A. $(p1a + p2a + p3a + p4a + p5a) \div 5$</i>								

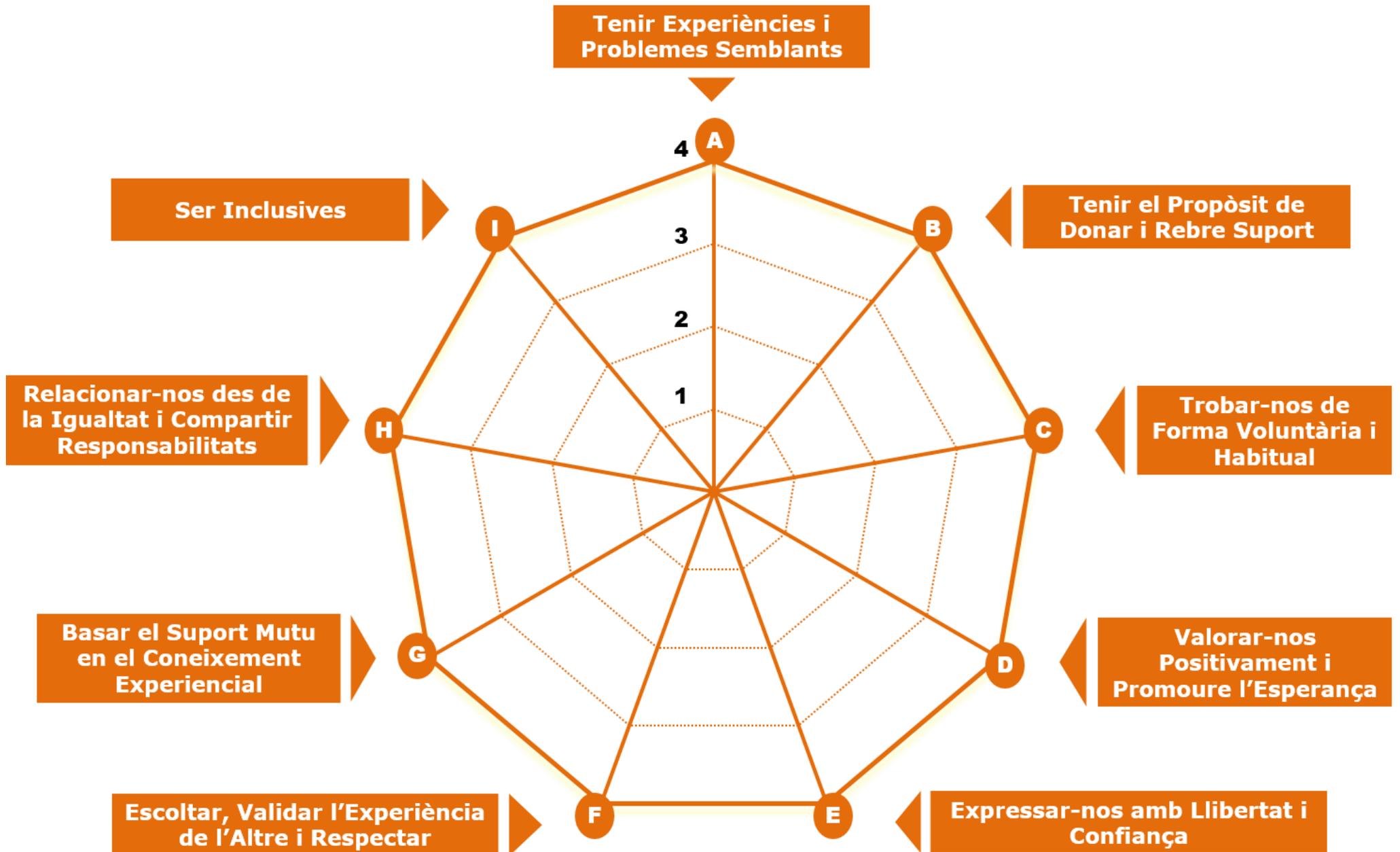
1  Escriuiu les puntuacions de cadascuna de vosaltres en els 9 Elements Bàsics del GAM
(p1 = participant 1)

2  Calculeu les puntuacions del grup per a cada Element.

3  Senyaleu les Puntuacions del Grup per a cada Element al gràfic en forma de teranyina de la pàgina següent i uniu-les.



La Teranyina del nostre GAM



5. Questionari d'Efectes Positius del GAM (Individual)

Participar al GAM m'ha ajudat a...		Totalment en Desacord	Parcialment en Desacord	Ni d'Acord ni en Desacord	Parcialment d'Acord	Totalment d'Acord
E	...desenvolupar noves maneres d'afrontar els meus problemes.	0	0	0	0	0
	...reduir el meu aïllament.	0	0	0	0	0
F	...assimilar millor la meva situació de cuidadora.	0	0	0	0	0
	...acceptar-me més a mi mateixa.	0	0	0	0	0
E	...acceptar més el problema del meu familiar.	0	0	0	0	0
	...valorar-me més positivament a mi mateixa.	0	0	0	0	0
C	...desenvolupar eines per afrontar l'estigma.	0	0	0	0	0
	...desenvolupar eines per defensar els drets del meu familiar.	0	0	0	0	0
T	...conèixer millor la xarxa de salut mental.	0	0	0	0	0
	...sentir més confiança en mi mateixa.	0	0	0	0	0
E	...sentir-me més esperançada respecte a la millora de la meva situació.	0	0	0	0	0
	...tenir més poder sobre la meva vida.	0	0	0	0	0
S	...sentir-me més tranquil·la.	0	0	0	0	0
	...millorar la relació amb el meu familiar.	0	0	0	0	0
P	...millorar les habilitats per gestionar les meves emocions.	0	0	0	0	0
	...sentir-me més motivada sobre la meva vida.	0	0	0	0	0
O	...fer noves amistats.	0	0	0	0	0
	...desenvolupar una nova manera d'entendre el problema del meu familiar.	0	0	0	0	0
S	...desenvolupar una nova manera d'entendre la meva situació de cuidadora.	0	0	0	0	0
	...reduir el meu sentiment de culpa.	0	0	0	0	0
I	...sentir menys soledat amb els meus problemes.	0	0	0	0	0
	...sentir que pertanyo a un grup o comunitat.	0	0	0	0	0
U	...sentir que sóc una persona útil i valorada.	0	0	0	0	0
	...trobar solucions als problemes amb el meu familiar.	0	0	0	0	0
S	...donar un sentit més positiu a la meva experiència vital.	0	0	0	0	0
	...ser més conscient de les desigualtats de gènere en relació a la cura.	0	0	0	0	0
	...implicar més a la meva família en la cura del meu familiar afectat.	0	0	0	0	0
	...parar més atenció a les meves emocions i sentiments.	0	0	0	0	0
	...cuidar-me més a mi mateixa.	0	0	0	0	0

6. Materials d'Autoreflexió

Presentació del Materials d'Autoreflexió

Hi ha un total de **10 Taules de Reflexió** per adreçar el procés d'autoreflexió grupal (9 pels Elements Bàsics del GAM i 1 pels Efectes Positius del GAM). A continuació descrivim la seva estructura.

Títol de l'Element Bàsic del GAM

Apartat Principal (Preguntes per fer-nos al GAM)

És important seguir l'ordre de les preguntes al fer la dinàmica de grup:

Les **preguntes en negreta** son obertes (no es poden respondre amb un "sí" o un "no") i estan pensades per ser "llançades" al grup i iniciar el procés reflexiu.

- Les preguntes sense negreta i amb el punt són tancades (es poden respondre amb "sí" o "no"). Estan pensades per a fer després de les que van en negreta i comprovar si hem adreçat els aspectes clau.

E

Expressar-nos amb Llibertat i Confiança

Preguntes per fer-nos al GAM	Per què és un Element Bàsic del GAM?	Quines distorsions podem trobar-hi?	Atenció!
<p>Què fem per a que les persones ens puguem expressar amb llibertat i confiança al GAM?</p> <ul style="list-style-type: none"> Permetem que les persones es desfoquin i expressin emocions "intenses"? Garantim que allò que es diu al GAM no surt del GAM? Evitem emetre judicis de valor? 	<p>Expressar les nostres preocupacions i emocions amb llibertat i confiança és imprescindible per activar processos de suport mutu en tant que no podem donar-nos suport sense el coneixement concret d'allò que està vivint l'altra persona.</p> <p>A vegades això implica que les persones tinguem l'espai per a fer catarsi i experimentar emocions intenses (ràbia, tristor, impotència, etc.)</p> <p>Per altra banda, la confidencialitat és la base sobre la qual crear un clima de confiança al que ens podem expressar lliurement.</p>	<p>Els judicis de valor que és fan sobre els nostres sentiments, accions o maneres de percebre una situació inhibeixen que en un futur ens podem expressar amb llibertat i confiança, activen la nostra por al rebuig.</p> <ul style="list-style-type: none"> Cal evitar fer descripcions pejoratives respecte a les emocions, pensaments o accions de les companyes (Ex.: incorrecta, dolenta, inadequada, pitjor, etc.) <p>No permetre expressar emocions intenses, evitant aquestes situacions, negant-les o mostrant incomoditat ens limita per a donar suport i rebre'l.</p> <p>La manca de confidencialitat tenca amb la confiança necessària per a expressar-nos lliurement.</p>	<p>Què vol dir expressar-nos lliurement?</p> <p>La llibertat d'expressió està relacionada amb les nostres vivències personals i té el límit del respecte per les normes, el funcionament i la resta de persones del grup. Criticar o jutjar a una altra persona és inadmissible en nom de la llibertat d'expressió.</p> <p>Què vol dir fer catarsi?</p> <p>Al igual que la llibertat d'expressió es relaciona amb les nostres vivències personals i no admet comportaments discriminatoris o ofensius cap a les altres persones del grup.</p> <p>Què vol dir la confidencialitat?</p> <p>Suposa respectar la intimitat de l'altre i no explicar les seves vivències a tercers. A més, implica no treure-li els seus temes personals fora del context del GAM (ex.: al bar) si no ho demana explícitament.</p>

Apartats Complementaris: Incorporen explicacions detallades, fan aclariments i donen recomanacions.

Recomanacions per a fer les Dinàmiques d'Autoreflexió Grupal

La millor recomanació és que nosaltres mateixes **decidim** com fer-ho:

Sobre quins elements volem reflexionar?

- Volem adreçar alguns temes concrets?
- Volem fer tot el procés? Preferim decidir sobre la marxa?

Si hem fet la **Teranyina Grupal** és recomanable començar pels Elements Bàsics del GAM que ens hagin donat puntuacions més baixes.

Podem adreçar els diferents temes al principi o al final de diferents sessions de GAM.

Com organitzarem la dinamització?

- Qui moderarà els torns de paraula?
- Qui llençarà les preguntes al grup?
- Hi haurà algú que s'encarregui de prendre notes?

És recomanable que la persona que llenci les preguntes al grup s'hagi llegit prèviament la Taula de Reflexió sobre la que treballarem.

Podem rotar i que a cada sessió sigui una persona diferent l'encarregada de llençar les preguntes al GAM. És una manera de coresponsabilitzar-nos.

Com organitzarem el temps?

- En quin moment ho farem? Abans d'iniciar el GAM? Al final de cada GAM? En un espai alternatiu?
- Quan de temps li volem dedicar aproximadament?

És probable que algunes Taules de Reflexió ens donin més joc que d'altres. En tot cas pensem en un **mín. de 15 min** per Taula de Reflexió.

Elements Bàsics del GAM

- A. Tenir Experiències i Problemes Semblants
- B. Tenir el Propòsit de Donar i Rebre Suport
- C. Trobar-nos de Forma Voluntària i Habitual
- D. Valorar-nos Positivament i Promoure l'Esperança
- E. Expressar-nos amb Llibertat i Confiança
- F. Escoltar, Validar l'Experiència de l'Altre i Respectar
- G. Basar el Suport Mutu en el Coneixement Experiencial
- H. Relacionar-nos des de la Igualtat i Compartir Responsabilitats
- I. Ser Inclusives

Efectes Positius del GAM

Endavant!



Taula de Reflexió. (A) Tenir Experiències i Problemes Semblants

A

Tenir Experiències i Problemes Semblants

Preguntes per fer-nos al GAM	Per què és un Element Bàsic del GAM?	Quines distorsions podem trobar-hi?	Atenció!
<p>Què tenim en comú les persones del GAM?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tenim problemes o experiències vitals semblants? ▪ Algú de nosaltres sent que els seus problemes quotidians són molt diferents als de les altres persones del GAM? ▪ En cas de que alguna persona tingui experiències o problemàtiques quotidianes molt diferents: Impossibilita això que pugui participar del suport mutu? 	<p>Els GAM s'articula al voltant d'experiències i/o problemes comuns perquè això ens permet:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Expressar-nos amb llibertat i sense por a l'estigma. ▪ Comprendre més fàcilment els sentiments de les altres persones. ▪ Donar-nos suport basat en allò que hem après per experiència. 	<p>Les persones amb experiències, problemes o preocupacions molt diferents als de la resta, poden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ No sentir-se còmodes per a expressar-se amb llibertat. ▪ Experimentar incomprensió o judicis de valor. ▪ Tenir dificultats per aprofitar les eines i els aprenentatges que es generen al grup. ▪ Tenir dificultats per assumir el rol de donar suport si els temes li son molt aliens. <p>Ex.: Una mare d'un menor amb problemes de salut mental a un GAM al que els familiars de les altres persones són adults de mitjana edat pot no sentir-se compresa, o sentir que els seus problemes no tenen a veure amb els de la resta, en tant que acompanyar a un menor és molt diferent que acompanyar a un adult.</p>	<p>Què és una experiència semblant?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ No és un diagnòstic. Independentment del diagnòstic dels nostres familiars, les persones que acompanyem algú amb problemes de salut mental hem pogut passar per situacions semblants (ingressos, medicaments, estigma, discriminació, tractaments psicològics, etc.) ▪ La vulnerabilitat i el patiment és intrínsec a la vida de totes. En tant que humanes, sempre hi ha experiències comunes que ens vinculen com el patiment, l'alegria, l'amor, la impotència, la ràbia, la dependència, etc.

Taula de Reflexió. (B) Tenir el Propòsit de Donar i Rebre Suport

B

Tenir el Propòsit de Donar i Rebre Suport

Preguntes per fer-nos al GAM	Per què és un Element Bàsic del GAM?	Quines distorsions podem trobar-hi?	Atenció!
<p>Què ens motiva a participar al GAM?</p> <p>Quines converses caracteritzen el nostre GAM?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passem molta estona parlant de temes lúdics? El nostre GAM és un espai d'oci? ▪ Passem molta estona debatent la veracitat d'una idea, teoria o posicionament ideològic? El nostre GAM és un espai de debat? ▪ Al GAM compartim experiències que són "íntimes", "sensibles" o "emocionalment intenses"? El nostre GAM és un espai de suport mutu? 	<p>El propòsit comú de donar i rebre suport és la essència del GAM. És en base a aquest objectiu que articulem les nostres relacions i converses.</p> <p>Quan això succeeix la major part del temps conversem sobre les nostres experiències personals, el que implica que a vegades adreçem temes emocionalment intensos.</p> <p>És important recordar que a un GAM:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Totes les persones podem assumir el rol de donar o rebre suport. ▪ No és un espai de debat. ▪ No és un espai de lleure. 	<p>Tenir l'objectiu principal de socialitzar pot portar-nos a parlar tota l'estona de temes lúdics i evitar adreçar experiències personals emocionalment intenses.</p> <p>Enredar-nos en debats teòrics, abstractes o ideològics ens desvia del l'objectiu principal de donar-nos suport i genera necessitats de tenir la raó o imposar-la, creant malestar i conflicte. Normalment, quan succeeix perdem els torns de paraula, desvinculem les converses de l'experiència pròpia i agafem posicions d'opinió.</p>	<p>Al GAM, no podem parlar de cosses agradables o lúdiques?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Al GAM podem parlar de tot. De fet, de vegades ens resulta molt útil per trencar el gel començar amb els aspectes més superficials de la vida quotidiana. El problema ve quan, com a norma, només adreçem temes lleugers o superficials i no les nostres experiències personals i problemes. ▪ Al GAM també és un lloc adient per compartir alegries i festejar avenços. No només hem de parlar d'aspectes problemàtics. De fet compartir les bones notícies i els avenços que fem és una part important de l'ajuda mútua.

Taula de Reflexió. (C) Trobar-nos de Forma Voluntària i Habitual

C

Trobar-nos de Forma Voluntària i Habitual

Preguntes per fer-nos al GAM	Per què és un Element Bàsic del GAM?	Quines distorsions podem trobar-hi?	Atenció!
<p>Cóm és la nostra assistència al GAM?</p> <ul style="list-style-type: none"> Assistim al GAM de forma voluntària? Ens sentim pressionades a assistir per algun motiu? La majoria de persones anem habitualment al GAM? 	<p>L'assistència voluntària al GAM és indispensable ja que per activar processos de suport mutu cal tenir la voluntat de fer-ho.</p> <p>A més, per a que funcioni és necessari adquirir el compromís d'assistir al GAM habitualment, ja que en permet:</p> <ul style="list-style-type: none"> Generar un clima de confiança, en el que la majoria de persones ens coneixem. Garantir la continuïtat en el suport que ens donem i en els temes que tractem. Garantir la sostenibilitat del GAM (que el GAM es pugui fer). 	<p>Assistir al GAM de manera forçada tot i que no és habitual pot succeir per exemple: en el context d'un estudi, per necessitats de la entitat que porta el GAM, per obtenir algun benefici, etc. Aquesta manera d'estar pot fer que distorsionem les dinàmiques del grup per manca d'interès, estrès, etc.</p> <p>L'assistència intermitent pot generar-nos les següents dificultats:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desmotivació a causa de que el GAM no es pugui fer algun dia perquè no som suficients persones. Impossibilitat de donar continuïtat als temes que vam tractar a la sessió anterior i al suport mutu. Si a més, la majoria de persones canvien d'una sessió a una altra, podem tenir la sensació de que sempre ens estem coneixent per primer cop, el que dificulta la confiança que requereix el suport mutu. 	<p>Què vol dir voluntàriament?</p> <p>A vegades és difícil dir quan fem una cosa voluntàriament. Ens podríem preguntar: Anem al GAM perquè ens hem compromès amb el propòsit de donar i rebre suport?</p> <p>I si les nostres vides no ens permeten assistir a totes les sessions?</p> <ul style="list-style-type: none"> Al GAM podem fer pactes. A vegades hi ha persones que només podem assistir determinats dies i el al grup pactem que ho assumim. Podem organitzar-nos per garantir la sostenibilitat del GAM. L'assistència intermitent pot ser un problema dels GAM als que hi va gent de territoris diversos. En aquest cassos, per minimitzar les conseqüències negatives podem organitzar una manera de saber amb antelació qui hi podrà anar i si serem suficients persones per fer GAM.

Taula de Reflexió. (D) Valorar-nos Positivament i Promoure l'Esperança

D

Valorar-nos Positivament i Promoure l'Esperança

Preguntes per fer-nos al GAM	Per què és un Element Bàsic del GAM?	Quines distorsions podem trobar-hi?	Atenció!
<p>Què fem per a que les persones es sentin valorades i acceptades al GAM?</p> <ul style="list-style-type: none"> Donem valor a les capacitats i habilitats de cadascuna de les persones? És el nostre GAM un espai lliure de discriminació? <p>Què fem per a promoure l'esperança?</p> <ul style="list-style-type: none"> Ens animem mútuament com a capaces de millorar la nostra situació vital? 	<p>El fet de ser valorades i acceptades per les altres persones:</p> <ul style="list-style-type: none"> És una condició de possibilitat de l'ajuda mútua en tant que genera un context de confiança al que ens animem a col·lectivitzar les nostres preocupacions, problemes i emocions. Ens permet construir una identitat basada en les nostres capacitats, potencialitats i valor intrínsec. <p>Donar-nos visions esperançadores respecte al nostre poder personal per a modificar o millorar la nostra situació vital:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ens genera confiança en nosaltres mateixes. Ens permet sortir del rol de víctimes passives. És imprescindible per a activar processos d'empoderament i prendre les regnes de la nostra vida. 	<p>La discriminació i els judicis de valor sobre les persones trenquen amb el principi de valorar-nos positivament:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cal evitar reproduir les discriminacions presents a la nostra societat (gènere, classe social, sexualitat, raça, etc.) així com no afegir de noves (ex.: tipus de diagnòstic). Cal evitar fer judicis de valor sobre les persones, com descriure-les en termes pejoratius (Ex.: pessimista, ploramiques, incapaç, etc.). <p>Les visions desesperançadores en les que a vegades caiem sota el lema "no hi ha res a fer" ens porten a assumir posicions passives de víctimes, des de les que perdem tota possibilitat de incidir sobre la nostra vida.</p>	<p>Què vol dir acceptar i valorar positivament a l'altre?</p> <p>No vol dir que acceptem tots els seus comportaments (ex: cal que assenyalem els comportaments discriminatoris com inadmissibles).</p> <p>Què vol dir donar una visió esperançadora?</p> <p>No vol dir "pensar positivament" de forma irreal. Vol dir apel·lar al sentit de poder personal i al marge d'acció realista.</p> <p>I si no "hi res a fer"?</p> <p>És cert que hi ha situacions vitals individuals o col·lectives que escapen del nostre control (ex. mort d'un familiar, crisi econòmica i pèrdua de la feina). Tot i així, gairebé sempre hi ha un marge de llibertat i d'acció:</p> <ul style="list-style-type: none"> A nivell individual podem incidir en com vivim aquesta situació. A nivell col·lectiu ens podem organitzar per a denunciar una opressió.

Taula de Reflexió. (E) Expressar-nos amb Llibertat i Confiança

E

Expressar-nos amb Llibertat i Confiança

Preguntes per fer-nos al GAM	Per què és un Element Bàsic del GAM?	Quines distorsions podem trobar-hi?	Atenció!
<p>Què fem per a que les persones ens puguem expressar amb llibertat i confiança al GAM?</p> <ul style="list-style-type: none"> Permetem que les persones es desfoguin i expressin emocions "intenses"? Garantim que allò que es diu al GAM no surt del GAM? Evitem emetre judicis de valor? 	<p>Expressar les nostres preocupacions i emocions amb llibertat i confiança és imprescindible per activar processos de suport mutu en tant que no podem donar-nos suport sense el coneixement concret d'allò que està vivint l'altre persona.</p> <p>A vegades això implica que les persones tinguem l'espai per a fer catarsi i experimentar emocions intenses (ràbia, tristor, impotència, etc.)</p> <p>Per altra banda, la confidencialitat és la base sobre la qual crear un clima de confiança en el que ens podem expressar lliurement.</p>	<p>Els judicis de valor que és fan sobre els nostres sentiments, accions o maneres de percebre una situació inhibeixen que en un futur ens podem expressar amb llibertat i confiança, activen la nostra por al rebuig.</p> <ul style="list-style-type: none"> Cal evitar fer descripcions pejoratives respecte a les emocions, pensaments o accions de les companyes (Ex.: incorrecta, dolenta, inadequada, pitjor, etc.) <p>No permetre expressar emocions intenses, evitant aquestes situacions, negant-les o mostrant incomoditat ens limita per a donar suport i rebre'l.</p> <p>La manca de confidencialitat tenca amb la confiança necessària per a expressar-nos lliurement.</p>	<p>Què vol dir expressar-nos lliurement?</p> <p>La llibertat d'expressió està relacionada amb les nostres vivències personals i té el límit del respecte per les normes, el funcionament i la resta de persones del grup. Criticar o jutjar a una altra persona és inadmissible en nom de la llibertat d'expressió.</p> <p>Què vol dir fer catarsi?</p> <p>Implica fer una descàrrega emocional intensa. Al igual que la llibertat d'expressió es relaciona amb les nostres vivències personals i no justifica comportaments discriminatoris o ofensius cap a les altres persones del grup.</p> <p>Què vol dir la confidencialitat?</p> <p>Suposa respectar la intimitat de l'altre i no explicar les seves vivències a tercers. A més, implica no treure-li els seus temes personals fora del context del GAM (ex.: al bar) si no ho demana explícitament.</p>

Taula de Reflexió. (F) Escoltar, Validar l'Experiència de l'Altre i Respectar

F

Escoltar, Validar l'Experiència de l'Altre i Respectar

Preguntes per fer-nos al GAM	Per què és un Element Bàsic del GAM?	Quines distorsions podem trobar-hi?
<p>Què fem quan algú de nosaltres explica una experiència personal?</p> <ul style="list-style-type: none"> ...escoltem atentament i sense interrompre? ...tractem de posar-nos a la seva pell? ...li fem saber que la seva vivència és comprensible? ...li fem preguntes per entendre millor la seva situació? ...evitem emetre judicis de valor? 	<p>El GAM es caracteritza per ser un espai d'acceptació i reconeixement cap al patiment, les dificultats i les emocions de les persones (absència de judici). Es fonamenta en el respecte a la diversitat d'idees, experiències, opinions, maneres de fer i de sentir.</p> <p>Escoltar, comprendre o empatitzar i validar la experiència de l'altre són els aspectes més importants a l'hora de donar suport.</p> <p>Escoltant i empatitzant:</p> <ul style="list-style-type: none"> Donem espai per a que la persona s'escolti a si mateixa posant paraules a la seva vivència. Això l'ajuda a comprendre's millor en tant que li permet organitzar les seves experiències i pensaments en forma de relat. Facilitem que la persona expressi emocions intenses en un clima de seguretat. Ens col·loquem en un estat receptiu idoni per identificar en la nostra experiència pròpia allò que hem après, i que li podria ser d'ajuda en aquest moment. <p>Validant l'experiència de l'altre, és a dir, acceptant-la sense judicis i acollint-la com a lícita:</p> <ul style="list-style-type: none"> Facilitem que la persona accepti allò que sent com a normal i comprensible, el que redueix la culpa i promou l'empoderament. 	<p>Interrompre o canviar de tema pot suposar negar l'espai a una companya per expressar-se.</p> <ul style="list-style-type: none"> Cal estar atentes per no canviar de tema fins a que la persona acabi d'explicar la seva experiència personal i senti que ja la hem treballat col·lectivament. <p>Jutjar¹ o negar l'experiència de l'altre, a més de suposar-li una font de malestar, ens impedeix escoltar plenament i activar la nostra capacitat de donar suport.</p> <ul style="list-style-type: none"> Cal evitar expressions que neguen o jutgen l'experiència de l'altre (Ej.: "No t'has de sentir així"). <p>El "Sofrímetro" és una forma de judici que pot aparèixer al GAM. Ocorre quan les persones ens comparem per a veure qui pateix més o qui te més dret a patir. Això cristal·litza en comentaris que infravaloren e invaliden el patiment de l'altre, com: "Això no és res" o "lo meu és pitjor".</p> <ul style="list-style-type: none"> Cal evitar comparacions i partir de que tots els malestar tenen la mateixa importància. <p><small>¹Per veure més sobre els judicis de valor, consulteu "Expressar-nos amb llibertat i Confiança".</small></p>

Taula de Reflexió. (G) Donar-nos Suport Basat en el Coneixement Experiencial

G

Basar el Suport Mutu en el Coneixement Experiencial

Preguntes per fer-nos al GAM	Per què és un Element Bàsic del GAM?	Quines distorsions podem trobar-hi?	Atenció!
<p>Què vol dir donar suport?</p> <p>Quines coses fem per donar-nos suport?</p> <ul style="list-style-type: none"> Parlem des de les nostres experiències personals? Compartim informacions pràctiques i/o maneres d'afrontar problemes que ens han funcionat? Tractem d'interpretar col·lectivament la situació que viu l'altre? Parlem majoritàriament en termes conceptuals o teòrics? Donem "consells" o imposem a l'altre el que ha de fer o pensar? <p>Qui participa habitualment del rol de donar suport?</p> <ul style="list-style-type: none"> Considerem que hi ha persones amb sabers superiors? Considerem que totes tenim sabers útils per ajudar-nos? 	<p>L'ajuda mútua es caracteritza pel fet de donar-nos suport basant-nos en les nostres vivències personals.</p> <p>Al GAM pensem col·lectivament els problemes i preocupacions de les persones e intercanviem les maneres d'afrontar-los que ens han funcionat.</p> <p>Per tant, totes les persones podem participar del rol de donar suport en tant que totes tenim coneixement experiencial. Col·lectivitzar el nostre coneixement ens permet:</p> <ul style="list-style-type: none"> Interpretar les nostres vivències sota una nova llum. Adquirir eines per resoldre els nostres problemes i/o gestionar les nostres maneres de viure'ls. Ocupar rols actius de donar ajuda, el que és una font satisfacció personal que ens ajuda a donar un valor positiu a la nostra experiència, sentir-nos útils i valorades i construir una identitat positiva. 	<p>Parlar en termes teòrics o conceptuals és una distorsió habitual que ens col·loca en un rol de "saber" que trenca amb l'horitzontalitat del GAM.</p> <ul style="list-style-type: none"> Si trobem que una teoria explica el que li passa a una persona cal que l'exemplifiquem a partir de la nostra experiència personal. <p>Aconsellar, entès com a imposar a la persona el que ha de fer o pensar per resoldre els seus problemes, trenca amb el respecte i la horitzontalitat, bloqueja els processos d'empoderament i genera malestar.</p> <ul style="list-style-type: none"> Cal que formulem les nostres "recomanacions" de manera que la persona es senti lliure d'actuar o pensar com vulgui. <p>Considerar que hi ha persones amb sabers superiors i que les altres aprenem d'aquestes ens impossibilita assumir el rol actiu de donar ajuda, que és una de les claus al GAM per empoderar-nos i experimentar el nostre valor i utilitat personal.</p>	<p>Com ho fem per no imposar o aconsellar?</p> <p>Podem formular les nostres recomanacions en primera persona, com:</p> <ul style="list-style-type: none"> A mi m'ha funcionat... Quan m'he sentit com tu, jo he fet... <p>O convidar a la persona a provar alguna estratègia (verb poder):</p> <ul style="list-style-type: none"> Podries provar..., a mi m'ha funcionat. Pots demanar... <p>Mai utilitzar expressions de deure o imperatives:</p> <ul style="list-style-type: none"> Has de fer... Has de pensar... Hauries de... Fes això...

Taula de Reflexió. (H) Relacionar-nos des de la Igualtat i Compartir Responsabilitats

H

Relacionar-nos des de la Igualtat i Compartir Responsabilitats

Preguntes per fer-nos al GAM	Per què és un Element Bàsic del GAM?	Quines distorsions podem trobar-hi?
<p>Què vol dir la horitzontalitat al GAM?</p> <p>Què fem per a relacionar-nos des de la igualtat?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Donem el mateix valor i reconeixement a totes les veus? ▪ Evitem actituds autoritàries o les assenyallem quan ocorren? <p>Què fem per a compartir responsabilitats?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Treballem per a que la moderació sigui una funció del grup i no una responsabilitat d'unes poques persones? ▪ Resolem els conflictes i prenem les decisions de manera grupal? ▪ Distribuïm les tasques del grup entre diverses persones (acollides, moderació, comunicacions, registre d'assistències)? 	<p>Els processos d'empoderament al GAM neixen de l'establiment de relacions de suport igualitàries i recíproques que permeten que totes les persones tinguin la oportunitat d'assumir rols actius.</p> <p>Relacionar-nos des de la igualtat implica considerar que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Totes les veus tenen la mateixa autoritat i reconeixement. ▪ Totes les experiències i sabers són igual d'importants i mereixen ser compartits. ▪ Tothom pot donar i rebre ajuda. <p>Compartir les responsabilitats i tasques del GAM (co-responsabilitzar-nos) és indispensable per a generar una organització horitzontal que distribueixi el poder i fomenti relacions d'igual a igual. Per fer-ho, podem:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Facilitar que tothom interioritzi els principis i normes de funcionament del GAM per a moderar-nos col·lectivament. ▪ Prendre les decisions i resoldre els conflictes de manera grupal. ▪ Distribuir les tasques del grup entre diverses persones. 	<p>Les actituds autoritàries, com prendre les decisions que afecten al grup de manera unilateral, generen malestar i desempoderen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cal tenir paciència i fer partícip a tothom en les decisions de grup. <p>La Moderació centrada en una o dues persones i no entesa com una funció del grup comporta problemes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Facilita que reproduïm relacions jeràrquiques que trenquen amb la horitzontalitat i sobrecarreguen a qui assumeix el rol de moderador. En aquest sentit hi ha dos fenòmens: <ul style="list-style-type: none"> ○ "El GAM és Meu", al que la persona que assumeix la moderació s'apodera del grup i pren les decisions unilateralment (actitud autoritària). ○ "El GAM és Teu" al que les persones ens desresponsabilitzem atribuint la custòdia del grup a la persona que ha assumit la moderació, i esperant que resolgui sola tots els conflictes. ▪ Posa en perill la sostenibilitat del GAM en tant que no som autònomes per fer-ho si les persones que han assumit el rol de la moderació s'absenten.

Taula de Reflexió. (I) Ser inclusives

I

Ser Inclusives

Preguntes per fer-nos al GAM	Per què és una dimensió de l'Ajuda Mútua?	Quines dificultats podem trobar a aquesta dimensió?
<p>Què vol dir ser inclusives?</p> <p>Què fem per fer del GAM un espai inclusiu?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Contextualitzem els temes de conversa quan algú no sap del que s'està parlant? ▪ Respectem els torns de paraula? ▪ Donem espai per a que tothom pugui expressar-se? ▪ Fem seguiment per garantir que les persones nouvingudes comprenen les normes i principis del GAM? ▪ Quan una persona explica coses molt intimes i no torna contactem amb ella per veure com està? ▪ Evitem fer preguntes directes que forcin a les persones a exposar els seus sentiments o pensaments al grup? 	<p>Fer un GAM implica generar un espai acollidor e inclusiu que ens permeti sentir-nos còmodes i participar.</p> <p>Facilitar la inclusió de les persones a les dinàmiques i al funcionament del grup implica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tenir cura de que tothom tingui espai per expressar-se. No acaparar la paraula. ▪ No pressionar a ningú a que exposi els seus sentiments o pensaments al grup. La participació és sempre sense pressió. ▪ Contextualitzar els temes de conversa. ▪ Explicar les normes i el funcionament del GAM a les persones nouvingudes i fer un seguiment per assegurar-se de que les comprenen. ▪ Contactar amb aquelles persones que deixen de venir al GAM, per conèixer quina és la seva situació i oferir suport. 	<p>Distorsions dels Torns de paraula: Es produeixen quan perdem la capacitat d'escolta i/o no garantim la possibilitat de participar a totes les persones. Hi ha de molts tipus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Varies persones parlen a l'hora. ▪ El "monòleg": Una persona aclapara la paraula durant molta estona o porta tots els temes de conversa a sí mateixa impedit que la resta pugui explicar les seves vivències. ▪ El "Ping Pong": Dos o més persones del GAM mantenen la paraula però no deixen espai a la resta. <p>Inclusivitat Parcial: Es produeix quan ens manca una actitud inclusiva sostinguda, a causa de la qual una o varies persones generen distorsions. Destaquen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ "L'efecte principiant": quan una persona nouvinguda genera múltiples distorsions per que desconeix o no ha interioritzat el propòsit i/o les normes de funcionament del GAM. En aquests casos convé recordar col·lectivament principis i normes de funcionament. ▪ "Despullar-se": una persona nouvinguda fa una descàrrega emocional intensa a la primera sessió i mai més torna, normalment per vergonya. En aquests casos convé trucar a la persona per veure com està i convidar-la a continuar venint.

Taula de Reflexió. Efectes Positius del GAM

Efectes Positius del GAM		
Preguntes per fer-nos al GAM	Quins són els potencials efectes positius de participar a un GAM?	Com potenciar els efectes positius del GAM?
<p>Què ens aporta participar al GAM?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ens sentim més acompanyades amb el nostres problemes? Ens sentim part d'un grup o comunitat? ▪ Hem desenvolupat habilitats i coneixements nous? Quins? ▪ Com ha canviat la manera en que ens percebem a nosaltres mateixes? Valorem més les nostres capacitats i coneixements? Sentim que tenim més poder sobre la nostra vida? ▪ Com ha canviat la nostra percepció de la situació o problemes que vivim? ▪ Com han canviat les relacions en el nostre nucli familiar? Ha millorat la nostra manera de viure l'acompanyament que donem? S'han implicat més la resta de familiars? 	<p>Els GAM tenen potencials efectes positius en 4 àrees de les nostres vides que repercuteixen finalment en la nostra identitat, visió del món i relacions personals.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentit de connexió i pertinença: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sentiment d'estar acompanyades amb els nostres problemes. ✓ Augment de les relacions afectives i de suport. ✓ Reducció de l'aïllament degut a l'estigma. 2. Noves habilitats i coneixements: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Millora en les habilitats per a relacionar-nos amb la persona afectada que acompanyem, gestionar les nostres emocions i defensar els nostres drets. ✓ Noves habilitats i eines per afrontar el dia a dia. ✓ Major coneixement sobre la xarxa de salut mental. 3. Canvis positius en la percepció d'una mateixa: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Més confiança en les pròpies capacitats i coneixements. ✓ Sentit de valor i utilitat personal. ✓ Canvis positius en la manera en que veiem la nostra història vital relacionats amb el fet d'atorgar un valor positiu a l'experiència. 4. Nova comprensió del problema i un sentit de poder sobre la pròpia vida: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nova mirada sobre el problema de la persona afectada i sobre nostre recorregut d'acompanyament. ✓ Sentit d'agència personal per poder incidir en la pròpia vida (empoderament). 	<p>Utilitzar la nostra experiència per donar ajuda als altres és el principal motor del canvi.</p> <p>Garantir que totes les persones coneixen el funcionament del GAM, els Principis Bàsics de l'Ajuda Mútua i les Principals Distorsions millora la qualitat de les relacions de suport mutu i ens permet moderar-nos col·lectivament.</p> <p>Fer del GAM un espai inclusiu, horitzontal i al que es valoren els coneixements i capacitats de totes, incrementa la cohesió i fa que les persones rebem millor l'ajuda.</p> <p>Promoure que totes tinguem l'oportunitat d'assumir rols actius dins del GAM (sense forçar-ho), com el de donar ajuda, moderar, gestionar les comunicacions, etc. activa els processos d'empoderament i incideix positivament en la nostra identitat.</p>

