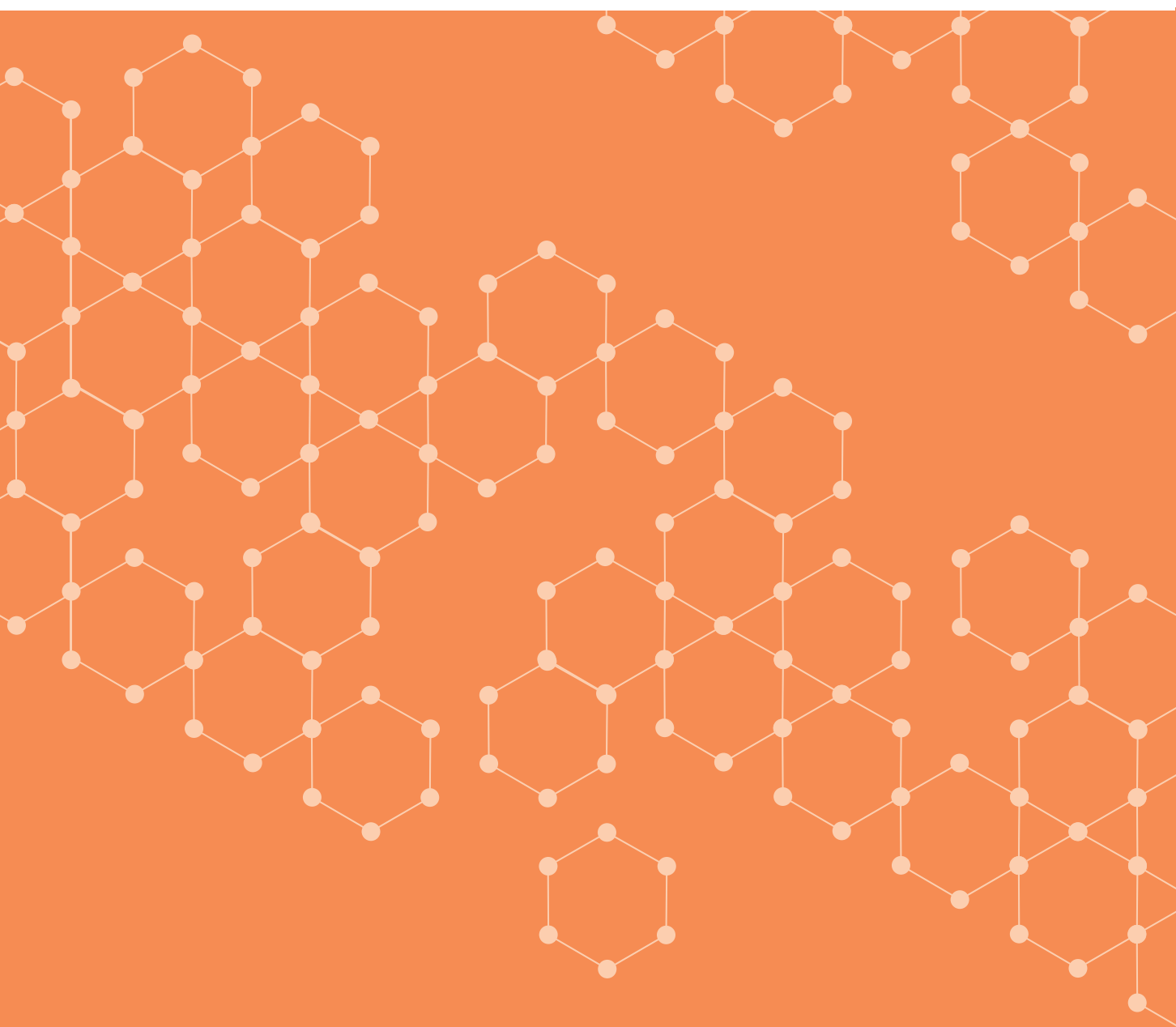


Guia per a Grups d'Ajuda Mutua de Salut Mental de **persones familiars**



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 Pio, *Federació Salut Mental Catalunya*

Miquel Miranda, *Federació Salut Mental Catalunya*

Aleix Causa, *SPORA Consultoria Social*

Autoria:

SPORA Consultoria Social - www.spora.ws

Aleix Causa Bofill

Carla Cordoncillo Acosta

Col·laboració:

ActivaMent Catalunya Associació - www.activament.org

Hernán María Sampietro

Laura Sicilia Matas

Disseny:

Studio Moaré - www.studiomoare.com

Odile Carabantes Martínez

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



www.activatperlasalutmental.org



Aquesta obra té llicència CC BY-NC-SA 4.0. Es permet copiar i redistribuir el material en qualsevol mitjà i format, sempre que no tingui finalitats comercials i no es distribueixi cap obra derivada.

El model de GAM que s'explica en aquesta guia ha estat possible gracies als coneixements i les experiències acumulades de les persones tant en primera persona com familiars de les Federacions Veus, Salut Mental Catalunya i ActivaMent Catalunya Associació i, en especial, gràcies al model d'autogestió de GAM desenvolupat per ActivaMent Catalunya Associació.

SUMARI

1. Introducció	1
1.1. Presentació de la Guia	3
1.2. La Guia en el marc del projecte Activa't per la Salut Mental	5
1.3. Contextualització per a les professionals	6
1.4. Els Grups d'Ajuda Mútua i les entitats de salut mental	6
2. Què és un Grup d'Ajuda Mútua (GAM)	9
2.1. Què és un GAM de familiars de persones amb un problema de salut mental?	10
2.2. Els objectius d'un GAM	12
2.3. Principis Bàsics d'un GAM	13
2.4. Motius per participar en un GAM	15
3. Com funciona un GAM?	19
3.1. Les Normes Bàsiques del GAM	20
3.2. Els Pactes Addicionals de cada grup	25
3.3. La moderació	26
3.4. Recomanacions per afavorir bones dinàmiques	28
3.5. Dinàmiques que distorsionen un GAM	30
4. Els Moments del GAM	32
4.1. Com es constitueix un GAM?	34
4.2. El creixement del GAM	38
4.3. El Seguiment del GAM	39
4.4. Com es tanca un GAM?	42
5. Les participants del GAM	45
5.1. L'acollida	46
5.2. El seguiment dels membres del grup	51
5.3. La sortida del GAM	53
6. Els continguts del GAM	57
6.1. La salut mental i la cura	59
6.2. Altres temes del GAM	61

1

Introducció



1 INTRODUCCIÓ

La irrupció d'un problema de salut mental en el si d'un nucli familiar pot suposar un impacte sobre els seus membres. Les expectatives vitals, els projectes de vida, les rutines o les convivències diàries es poden veure interpel·lades per aquesta nova situació. En ocasions aquestes situacions necessiten d'un paper actiu de les famílies, sobretot en els casos en què el nostre familiar requereix d'un acompanyament i un suport en la cura.

La família esdevé un agent clau en l'acompanyament i la cura dels seus membres quan aquests tenen algun problema de salut (tinguin o no tinguin un problema de salut mental). Així mateix, la responsabilitat en l'acompanyament i la cura dels familiars és un fenomen feminitzat, recau en les dones i principalment en les mares. L'acompanyament i, principalment la cura, poden suposar una sobrecàrrega per les persones cuidadores ja que a més d'atendre a les necessitats del seu propi dia a dia (treball, família, llar, etc.) també hauran d'atendre a les necessitats dels seus familiars.

Les persones cuidadores, principalment les mares, tendeixen a deixar progressivament de banda les seves pròpies necessitats per dedicar-se a donar resposta a les necessitats de la família. De fet, la cura de l'altre, mica en mica, pot esdevenir l'activitat central del dia a dia. En aquestes ocasions, es realitza una renúncia al propi projecte de vida per garantir la dedicació a la família. Lòc, les amistats, el món laboral, la parella, poden anar perdent rellevància en el propi projecte de vida, fins i tot poden arribar a desaparèixer.

L'entrega, amb la millor de les intencions, a les necessitats dels nostres familiars pot tenir un efecte negatiu no desitjat, a saber, l'ofegament del nostre familiar en la cura. En salut mental, les ganes d'ajudar i protegir als nostres familiars poden fer-nos caure en una sobreprotecció i control (comportaments paternalistes) que no els permeti recuperar-se i reconstruir el seu propi projecte de vida.

En definitiva, l'acompanyament i la cura d'un familiar són activitats que incorporen una alta càrrega emocional i una gran mobilització de recursos per a les famílies. Són una activitat que comporta situacions complexes, tant per les persones cuidadores com per les persones que reben la cura. És una activitat que pot empitjorar la salut de les persones que la realitzen com de les persones que la reben. Principalment, quan la responsabilitat de la cura no es distribueix entre diferents membres de la família.

Una acompanyament i una cura sense límits, sense espais alternatius o independents a l'atenció dels problema de salut mental, sense la distribució de responsabilitats, pot suposar una pèrdua de salut i un entrebanc als processos de resiliència de tots els membres de la família (tinguin o no tinguin un problema de salut mental).

Aquesta Guia pretén ser un punt de suport per a totes aquelles persones que ens estem entregant en l'acompanyament i la cura d'un familiar o d'una persona estimada.

1.1. PRESENTACIÓ DE LA GUIA

En aquesta Guia es defineix el model de Grups d'Ajuda Mutua (GAM) del Projecte Activa't a partir de la recerca qualitativa “*L'estat dels GAM en Salut Mental a Catalunya*” (2017), la cerca en fonts secundaries i experiències internacionals en suport mutu i a partir de l'experiència acumulada durant anys realitzant GAMs per part de la Federació Salut Mental Catalunya, Federació Veus, Associació Pro Salut Mental de Catalunya (ADEMM) i d'Activament Catalunya Associació.

Els Grups d'Ajuda Mutua (GAM) són un espai de trobada, en què els familiars d'una persona amb un problema de salut mental intentem ajudar-nos mútuament a l'hora d'afrontar l'acompanyament i la cura dels nostres familiars.

En aquesta Guia de GAM volem crear un model de grups d'ajuda mútua que ens ajudi a:

Parlar de nosaltres i expressar el que sentim en l'acompanyament i la cura del nostre familiar.

Promoure que els GAM siguin un espai en què puguem parlar del què necessitem, del què sentim i del què volem davant la situació d'acompanyament i cura en la que estem. Promoure parlar del que sentim davant el patiment del nostre familiar o del que necessitem per poder sostenir-ho.

Intercanviar experiències per entendre i aprendre un acompanyament i una cura saludable.

Promoure que els GAM serveixin per ajudar-nos a entendre les situacions que estem vivint, a prendre consciència de les oportunitats i els riscos que l'acompanyament i la cura del nostre familiar ens suposarà.

Prendre consciència del treball de les dones en la cura.

Promoure que en els GAM es reconegui el paper de la dona, principalment de les mares, en la cura de les persones amb un problema de salut mental. Les famílies hem de ser conscients que les dones de la nostra família s'estan responsabilitzant de la cura dels nostres familiars.

Distribuir el treball de cura als diferents membres de la família.

Promoure que els GAM siguin un espai per crear propostes d'acompanyament i cura en les que hi participin diferents membres de la família. Promoure que els GAM siguin un espai per potenciar la corresponsabilitat de la cura.

**Lluitar contra
l'estigma i la
discriminació.**

Promoure que els GAM siguin un espai que ens permeti prendre consciència sobre els efectes que tenen els nostres comportaments i actituds cap als nostres familiars amb un problema de salut mental. Promoure que el GAM ens ajudi a entendre que a vegades els comportaments fets amb les millors intencions poden tenir efectes de sobreprotecció i control que no ajuden a la recuperació dels nostres familiars.

**Intercanviar
coneixements sobre
el context en el que
estem desenvolupant
l'acompanyament i
la cura.**

Promoure que els GAM siguin un espai per a poder entendre com funcionen els serveis de salut mental, els sistema educatiu o les ajudes públiques a través dels quals nosaltres fem l'acompanyament i la cura dels nostres familiars. Volem conèixer aquest entorn des de l'experiència compartida de les famílies.

Així, la finalitat d'aquesta Guia és la de proporcionar-nos eines i informacions que ens permetin repensar i millorar el funcionament dels GAMs ja existents així com servir de model i orientació a l'hora de crear un nou GAM. La Guia proporciona resposta a possibles dubtes i qüestions pràctiques del dia a dia dels GAMs però també ajuda a què reflexionem i prenem consciència sobre com s'estan afrontant les qüestions que envolten al GAM.

1.2. LA GUIA EN EL MARC DEL PROJECTE 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 salut 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 un problema de salut 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 per a les persones familiars que acompanyen i tenen cura de les persones amb un problema de salut mental. Normalment l'Atenció Primària i Salut Comunitària (APiSC) així com la Xarxa de Salut Mental estan orientades a donar resposta al tractament del trastorn mental. Per tan, l'enfocament d'aquestes xarxes està orientat a l'atenció de la persona amb un problema de salut mental. El malestar i les necessitats dels familiars de la persona amb un problema de salut mental sovint queden fora de l'atenció que les xarxes de salut posen a disposició de les famílies.

Per tots aquests motius demanàriem als equips i les figures professionals de la xarxa de salut que tinguin en compte l'existència dels GAM de familiars. En l'exercici ordinari de les seves professions els agrairíem que informin a les famílies de l'opció de participar en GAM perquè així se'n puguin beneficiar.

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.

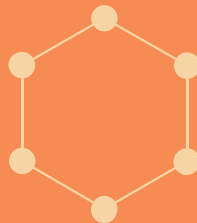
Els GAM connecten a les entitats o col·lectius amb les necessitats, els desitjos i les propostes de totes les persones. Recíprocament, la relació amb l'entitat o col·lectiu li dona al GAM una cobertura estructural que li aporta activitats, accions i espais complementaris: reivindicacions, propostes de 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 Situa't del projecte Activa't ofereix orientació i suport per a 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?



Un Grup d'Ajuda Mútua (GAM) és un espai d'escolta i comprensió, en el qual ens reunim diverses persones que compartim un mateix problema, dificultat o preocupació, 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, a l'hora 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.

2.1. QUÈ ÉS UN GAM DE FAMILIARS DE PERSONES AMB UN PROBLEMA DE SALUT MENTAL?

Per tant, un GAM de familiars és un GAM en el qual la totalitat dels participants compartim la circumstància o la situació de ser **familiars d'una persona que té o ha tingut un problema de salut mental**. Independentment de la nostra edat, sexe o de la relació que mantenim amb el nostre familiar, **som persones que acompanyem o tenim cura d'un familiar amb un problema de salut mental**.

La cura és un terme que prové del llatí *curare* i ens remet a un doble sentit: a cuidar i a curar. En primer lloc, des dels seus orígens *curare* ens remet a l'esment que es té amb una cosa o persona, tenir-ne cura o cuidar-la. En segon lloc, curar ens remet a guariment, ja sigui l'acció de curar els mals o guarir-los, En aquest sentit també es fa referència al producte o l'acció que en garanteix la finalització del mal o l'èxit del guariment.

Un GAM de familiars es relaciona amb el cuidar, amb l'acció d'atendre i tenir en compte o en consideració a la persona familiar que té un problema de salut mental. Som persones que volem millorar el benestar tant del nostre familiar com el propi. Per aconseguir-ho compartim els

nostres sentiments i les nostres experiències amb altres persones que viuen situacions similars a la nostra. Volem aprendre de les seves vivències i volem que aprenguin de les nostres.

El grup d'iguals ens dona l'oportunitat d'aprendre de l'acompanyament i la cura que realitzen les altres persones del grup amb els seus familiars amb problema de salut mental. Nosaltres aprenem explicant la nostra experiència, aportant-la al grup, i escoltant l'experiència dels altres. Ningú no ens ensenya a acompanyar i a tenir cura d'un familiar amb un problema de salut mental. Ningú no ens ensenya que per acompanyar i tenir cura d'una altra persona és fonamental que nosaltres ens cuidem. Ningú no ens ensenya que en l'acció d'acompanyar i tenir cura feta amb amor i amb la millor de les intencions podem perjudicar al nostre familiar.

El GAM de familiars és un espai per a expressar-nos en primera persona i per a cuidar-nos nosaltres. Llavors, el GAM és un espai en què les persones familiars ens cuidem mútuament a través de l'escolta i el compartir experiències. Ens ajudem a nosaltres mateixes ajudant a d'altres persones que estan passant per situacions similars.

Preguntes d'un GAM de familiars

-
- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Què vol dir conviure amb una persona amb un problema de salut mental? | <ul style="list-style-type: none">• Com puc trobar maneres perquè el patiment del meu familiar em sigui més suportable? | <ul style="list-style-type: none">• Com ens organitzem com a família davant el repte de la cura? |
| <ul style="list-style-type: none">• Com manego les meves emocions, expectatives i frustracions davant la situació que viu el meu familiar? | <ul style="list-style-type: none">• Com puc respectar les seves decisions sense responsabilitzar-me de les seves conseqüències? | <ul style="list-style-type: none">• Com ens estem tractant els uns als altres? |
| <ul style="list-style-type: none">• Com puc acompanyar al meu familiar en el seu patiment? | <ul style="list-style-type: none">• Com concilio la cura amb la meva relació de parella? I amb la resta de membres de la família? | <ul style="list-style-type: none">• Com concilio l'acompanyament al meu familiar amb la vida laboral? |
| <ul style="list-style-type: none">• Com em comunico millor amb els meus familiars? | | |

2.2. ELS OBJECTIUS D'UN GAM

Els espais de suport mutu tenen uns objectius comuns, referits a la seva funció bàsica de reunir-nos persones que compartim una dificultat, per tal de 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 experiències 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 quina sigui la problemàtica que patim, del nivell de malestar i/o de la nostra afectació, podem millorar la nostra qualitat de vida. Un espai de socialització des de la reciprocitat, o 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, millorar la gestió dels límits, la tolerància a la frustració, etc. Millorem el nostre benestar i qualitat de vida.

El GAM no substitueix en cap cas els dispositius i serveis de la **Xarxa de Salut**. Ans al contrari, en tot cas complementa les tasques d'atenció i tractament que aquesta xarxa disposa a la població. Els GAM, en el cas de les persones familiars, complementen l'atenció i el tractament que disposa la Xarxa de Salut aportant un espai per a les famílies. Un espai en què es posa en joc una perspectiva i un saber basat en l'experiència de l'acompanyament i de la cura que estant realitzant els familiars de persones amb un TM. Les persones familiars ens reunim per compartir, transmetre i escoltar les experiències mútues d'acompanyament i cura.

2.3. 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 COMÚ: 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 amb l'altra, i posar la nostra experiència al servei de l'altra.

SENSE JERARQUIES: Els Grups d'Ajuda Mútua estan basats en la 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'importantes i mereixen ser compartides.

SENSE PROFESSIONALS: Als GAMs 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: a decisió de voler rebre ajuda i ajudar als demés, 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 crear un clima de confiança i per abandonar el rol passiu davant les dificultats.

PARTICIPACIÓ SENSE PRESSIÓ: Als 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 dels altres membres del grup.

Els Principis Bàsics del GAM que s'han d'aplicar tan a la nostra experiència particular com a l'experiència dels nostres familiars.

En ocasions som respectuosos amb els nostres companys/es del GAM però ens oblidem d'aplicar els principis bàsics a l'hora de fer comentaris respecte els seus familiars. Expressions i judicis com, *"El teu fill el que ha de fer és això i allò altre"*, poden generar molt malestar en els membres del grup.

La Horitzontalitat, la Voluntarietat i el Respecte també fan referència sobre allò que compartim de les nostres famílies en el GAM. Les valoracions i els comentaris que fem sobre les decisions i les accions que fan els nostres familiars (tinguin o no tinguin un problema de salut mental) també han de ser tractats amb els principis bàsics.

2.4. MOTIUS PER PARTICIPAR EN UN GAM

Les persones ens apropem als GAM per motius múltiples i diversos, alguns dels quals no necessàriament encaixen amb els objectius i finalitats del mateix. Totes tenim les nostres raons i totes són igualment vàlides. De fet, aquestes sovint varien amb el temps: els motius pels quals entrem a un GAM no són els mateixos pels quals ens hi quedem.

De manera general, la participació en un GAM està molt vinculada a un primer objectiu ampli i comú en la majoria dels participants, com és:

Buscar alternatives per millorar en benestar: La raó per la qual els membres del GAM intercanviem informacions, consells i bones pràctiques és perquè entenem que el GAM és un espai on els participants busquem alternatives per superar el nostre malestar i així millorar el nostre benestar o qualitat de vida. Les recomanacions o els aprenentatges d'una persona que ha viscut la mateixa situació i parla des de l'experiència pròpia ens aporten credibilitat i resulten útils i reconfortants.

Ara bé, els motius per participar en el GAM també es manifesten en objectius concrets, que al seu temps miren de donar resposta a les nostres necessitats:

Intercanviar experiències comuns: El GAM acull l'experiència de cadascuna de les persones en l'acompanyament i la cura del seus familiars amb un problema de salut mental. És a dir, el GAM s'erigeix com un espai en què parlar lliurement de la convivència amb una persona amb un problema de salut mental així com de la nostra pròpia salut mental. Podem parlar lliurement de temes i situacions que fora del GAM poden generar por, estigma o discriminació. Donat que totes les persones que participem en el GAM compartim unes mateixes dificultats, l'ajuda mútua passa necessàriament per compartir experiències, sentiments i situacions comunes per a bona part dels participants.

Intercanviar vivències i bones pràctiques: Quan s'intercanvien experiències és natural mirar d'identificar bones pràctiques, allò que ens ha funcionat a cadascun de nosaltres i que anteriorment hem anomenat "consells des de l'experiència pròpia". Les persones entrem al GAM esperant rebre informacions útils o d'interès per a enfrontar situacions en les quals ens trobem o ens podem trobar en un futur, i que probablement altres persones del GAM ja han viscut. Aquest intercanvi ens ajuda a millorar la nostra capacitat i les eines per a enfrontar aquestes i altres situacions.

Rebre suport i comprensió: El grup ens proporciona suport emocional i comprensió. Les persones del GAM ens acompanyem des d'una posició d'empatia, pel fet d'entendre el problema o la dificultat que patim o estem vivint. Participo d'un grup en què puc mostrar la meua vulnerabilitat de manera natural.

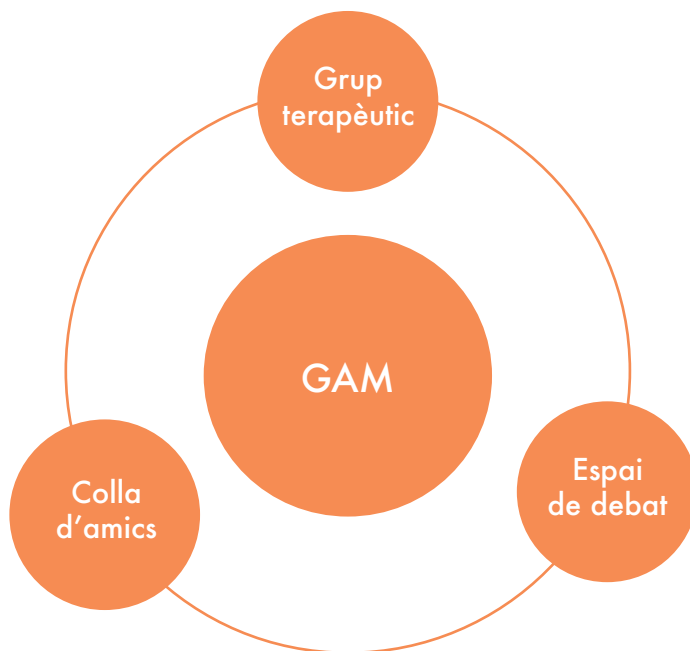
Socialitzar: El GAM ens ajuda a trencar l'aïllament en alguns casos i a ampliar la xarxa social en d'altres. Per exemple, entendre que no som les úniques que vivim o hem viscut una determinada situació permet apaivagar algunes pors i sentiments negatius.

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.

Per tal de garantir el bon funcionament del GAM i d'aterrar les expectatives dels participants és important entendre quines són les singularitats del GAM i què el diferencia dels altres espais d'ajuda mútua.



La principal diferència entre un GAM i un **Grup Terapèutic** és que en el primer no hi ha la presència d'una figura professional i en el segon sí. Addicionalment el grup terapèutic, com el seu nom indica, es concep com un espai de teràpia o de tractament, mentre que el GAM no.

Les persones que participem del GAM establim vincles afectius i de confiança, i sovint (encara no és obligatori) esdevenim amics fora del GAM. Si més no, el GAM és un espai per parlar de la salut mental pròpia i de l'acompanyament i la cura d'un familiar amb un problema de salut mental. Aquest fet és el que diferencia un GAM d'una trobada amb una **colla d'amics**. Addicionalment el GAM funciona en base a una sèrie de principis i normes explícites, mentre que els grups d'amics no.

Encara que en un GAM es comparteixen coneixements i bones pràctiques el propòsit del GAM no gira al voltant d'establir un debat sobre la certesa o la veritat d'una experiència o tema. L'objectiu del GAM és l'ajuda mútua. L'**Espai de debat**, en canvi, té per objectiu comparar i valorar estratègies i coneixements per a definir certes.

És important tenir en compte que l'experiència ens demostra que el GAM funciona millor quan s'emmarca en una xarxa d'espais d'ajuda mútua més amplia i diversa. És a dir, la participació dels membres del GAM en espais com grups terapèutics, colles d'amics o espais de debat millora el funcionament ordinari del GAM.

3

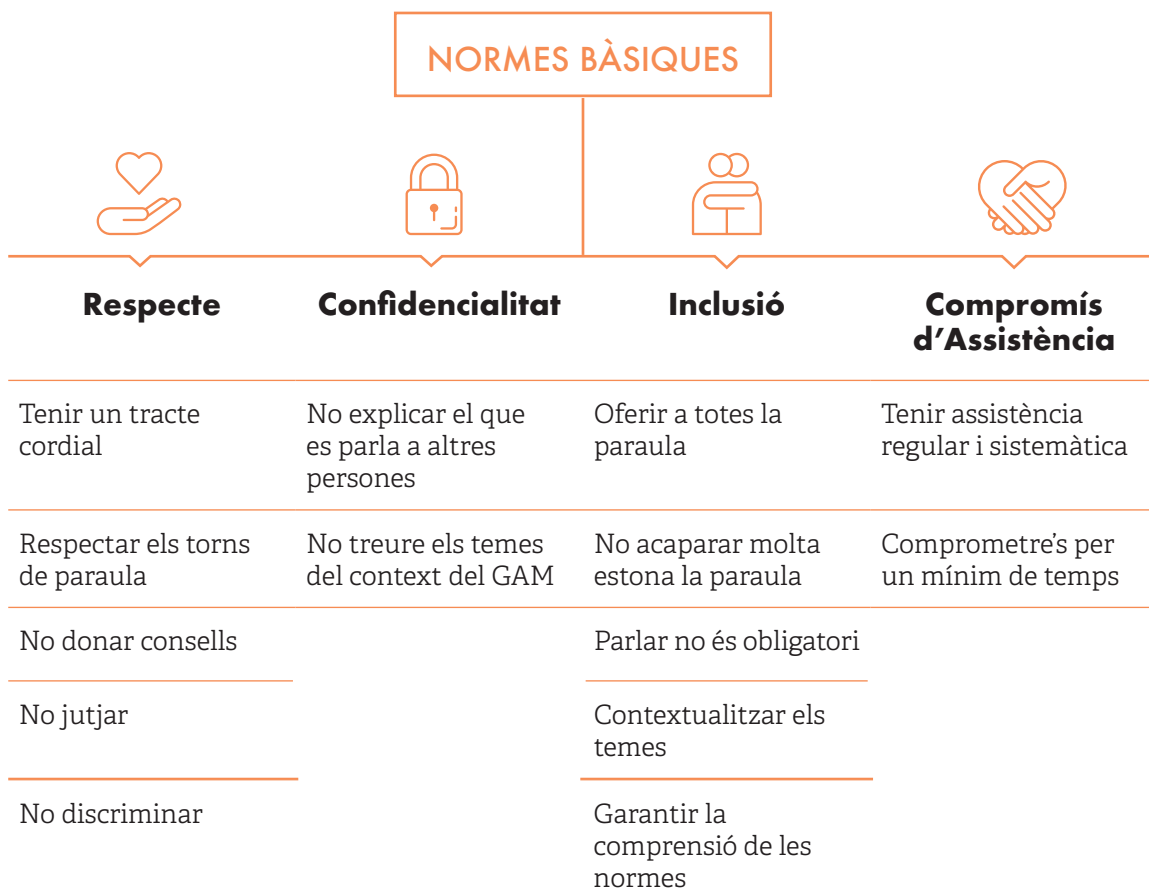
Com funciona un GAM?



Un cop constituït el GAM, aquest requerirà d'un conjunt de normes, pactes i dinàmiques de grup per tal de seguir funcionant de manera estable i sostenible, i continuar proporcionant al grup les condicions propícies per al suport mutu.

3.1. LES NORMES BÀSIQUES DEL GAM

Les **Normes Bàsiques de Funcionament** són el conjunt de regles que el grup haurà d'acomplir per tal de garantir el seu propi desenvolupament. Com a normes, són de compliment obligatori i és responsabilitat de tot el grup vetllar per a que es respectin.



Per què són Bàsiques aquestes normes?

La seva condició de normes bàsiques no respon a qüestions conceptuals o ètiques. No s'han de seguir perquè això sigui allò correcte sinó perquè quan no s'acompleixen generen grans distorsions dins de les dinàmiques grupals, podent donar lloc a molt de malestar entre els participants, produir abandonaments del grup i/o desembocar en la dissolució del GAM.

RESPECTE

En el GAM hem de ser respectuosos amb la resta de persones que formen part del grup, amb les seves idees, valors, maneres d'ésser i experiències de vida. Fins hi tot en aquells casos en què l'experiència dels altres pot ser contradictòria amb la meua. No estem cercant una experiència més verdadera o superior a la resta, més aviat volem conèixer les diferents experiències que tenim sobre una mateixa situació per poder donar-nos suport. El suport comença amb el no judici de l'experiència dels altres.

Tenir un tracte cordial.

Tenir un tracte cordial i unes maneres adequades a l'hora de relacionar-nos. Cal que siguem amables amb els demés, no utilitzem grolleries, no aixequem la veu i intentem evitar 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 a l'hora i que no hem de canviar o saltar d'un tema que hagi iniciat un altre membre del grup fins que no s'acabi de compartir i tractar.

No jutjar als demés.

Cadascú té les seves idees, valors i maneres d'ésser. Tota persona participant del GAM s'ha de sentir còmoda i segura per poder parlar amb naturalitat de les seves experiències. Hem de ser curosos amb les paraules i expressions que utilitzem, que poden estar carregades de judicis de valor.

No imposar consells.

Totes les persones participants d'un GAM som adultes, racionals i intel·ligents per fer el nostre propi procés d'aprenentatge. Podem explicar què ens ha servit, des de la nostra experiència, i mirar d'identificar plegats bones pràctiques, però no podem dir als demés què han de fer, com s'han de comportar o què haurien de pensar. Cadascú pren les seves pròpies decisions, sense interferència de tercers.

No discriminar.

A un GAM no es poden permetre comportaments racistes, masclistes, homòfobs, islamòfobs ni cap tipus de discriminació o prejudici. La llibertat d'expressió i el no jutjar tenen el límit de les agressions i la violència que suposa la discriminació.

INCLUSIÓ

En el 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 del seu funcionament. En cas contrari, si no ens sentim incloses, serà difícil que teixim vincles amb el grup; inclús potser acabarem marxant o sentint-nos malament.

Oferir la paraula a totes les persones.

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

No forçar la paraula de ningú.

A un GAM ningú està obligat a parlar. Tenir l'oportunitat de fer-ho no significa que hi estiguem obligats. Hi ha moltes maneres de participar, més enllà de la paraula. Cada persona necessita el seu temps per obrir-se al grup i ha de poder definir quin és el moment adient per a compartir les seves experiències, opinions i sentiments.

Tenir cura que ningú no acapari la paraula.

Tenir cura que ningú no acapari la paraula, i que no es produeixin llargs diàlegs entre dos o més membres, en detriment de la resta de companys/es. Hem de ser molt curoses a l'hora de garantir que els temps estiguin repartits i que totes les persones puguin participar de les converses.

Contextualitzar els temes de conversa.

Cal assegurar-nos que tots els membres del GAM saben de què es parla i a què es fa referència en cada sessió. Cal prestar especial atenció a les persones que s'incorporen noves a un grup que ja porta un temps en funcionament i als participants que han faltat a algunes sessions.

Assegurar-se que tots els membres entenen el funcionament.

Assegurar-se que tots els membres entenen el funcionament del GAM, amb especial atenció a 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 molt les dinàmiques del grup.

CONFIDENCIALITAT

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

No es revelarà a terceres persones.

No es revelarà a terceres persones cap detall que s'hagi conegut d'un company o companya de GAM dins d'una sessió. A totes les persones ens feriria molt que allò que hem compartit amb el grup arribés a persones alienes. Hem de ser molt curoses en no revelar qui o què ens ha explicat quelcom en una sessió.

No es trauran fora del context del GAM els temes.

No es trauran fora del context del GAM els temes que apareguin dins d'una sessió. Es convenient que quan es treguin temes fora del GAM sigui degut a un consentiment per part de les persones implicades. Si ens queden temes pendents de parlar es convenient tractar-los en les properes sessions de GAM. No qualsevol lloc o moment és adient per a parlar d'allò que tractem a les sessions.

COMPROMÍS D'ASSISTÈNCIA

És necessari que les persones que vulguin formar part d'un GAM assumeixin la responsabilitat d'assistir a les seves sessions. Tots els membres han d'entendre que no es tracta d'una activitat puntual, sinó que el bon funcionament requereix la participació dels membres del grup al llarg d'un cert temps. Aquest compromís, pren dues formes:

Assistir de manera regular.

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

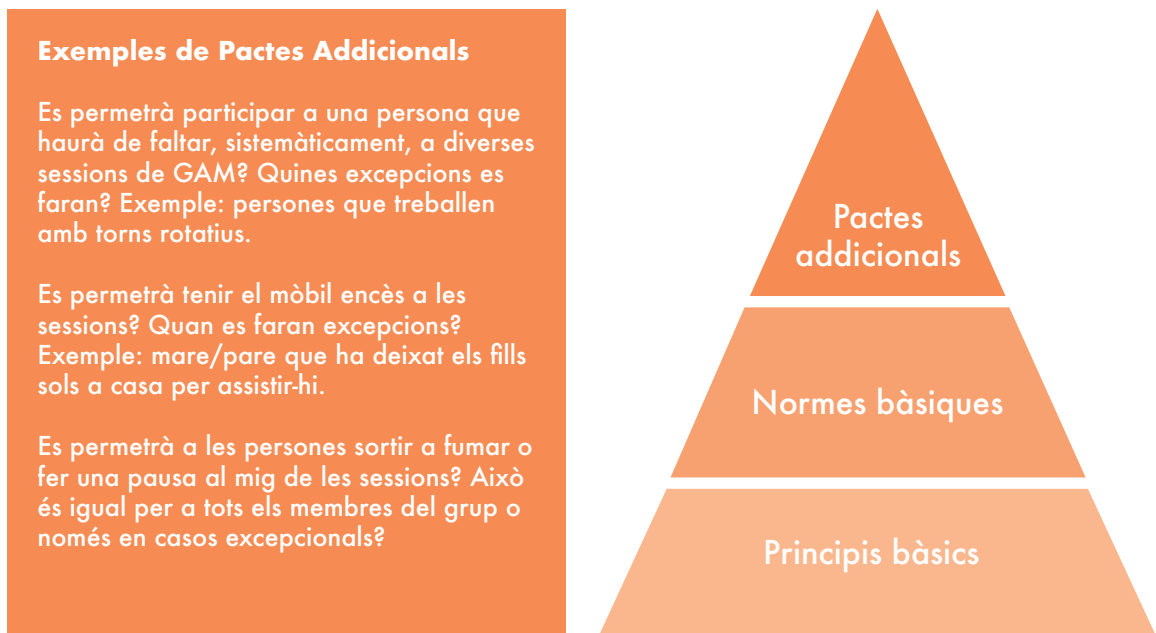
Comprometre's per un mínim de sessions.

Comprometre's per un mínim de sessions. Ser membre d'un GAM requereix assumir que caldrà participar al llarg de diverses trobades. Molts temes no poden ser tractats i/o elaborats emocionalment en un únic dia i l'entrada i sortida de persones distorsiona el funcionament del grup i perjudica als altres. Així, és important que tota persona, a l'hora d'entrar a un GAM, es comprometi amb sí mateixa a assistir a un mínim de sessions (és recomanable un mínim de 6 sessions).

3.2. ELS PACTES ADDICIONALS DE CADA GRUP

Els Pactes Addicionals són una sèrie d'acords, complementaris a les normes bàsiques, als que han d'arribar els membres d'un GAM per afavorir el seu correcte desenvolupament. La seva particularitat és que són específics de cada grup, en la mesura en que responen a les necessitats dels seus membres.

És important que s'articulin i siguin coherents amb les normes bàsiques i amb els principis del GAM, entenent però que tota aquesta estructura normativa no és pas dogmàtica; al contrari, ha de servir com un instrument pràctic per a afavorir el compliment dels objectius del GAM i adaptar-ne el funcionament a les característiques i necessitats dels seus participants.



Els pactes ens ajuden doncs a concretar les normes bàsiques i a evitar malentesos i dificultats en el funcionament del GAM, ja que afegeixen consideracions que no recullen les normes però que poden afectar a les dinàmiques del grup. Tant el seu disseny com el fet de vetllar per al seu compliment són **responsabilitat de tots els membres del grup**; per tant, han d'ésser consensuats de manera grupal. Conseqüentment, quan la composició del grup varia, per exemple perquè s'incorporen persones noves, cal actualitzar o redefinir els pactes.

3.3. LA MODERACIÓ¹

La moderació és la tasca que fa un grup per a que els intercanvis entre les persones que hi participen siguin adients per a l'acompliment dels objectius grupals.

La moderació és, doncs, una **funció grupal**. Això implica, d'una banda, que tots els membres del grup s'han de **corresponsabilitzar** del seu exercici i bon funcionament; i de l'altra, que tots els participants del GAM poden ser moderadors. Així doncs, per a moderar un GAM no cal tenir cap tipus de formació acadèmica prèvia ni comptar amb cap qualitat especial. És la moderació, no la persona, el que ha de tenir unes determinades característiques per a funcionar correctament. Així doncs, recomanem que sigui:

-
- **EMPÀTICA:** la moderació ha de promoure que els participants es posin sempre al lloc de l'altre, de qui està parlant o callant. I és important que aquest altre percebi l'esforç de comprensió que està fent el grup. Aquest esforç es transmet escoltant, preguntant sense jutjar i oferint ajuda. L'empatia és fonamental per a establir una comunicació fluida i una dinàmica de grup basada en la confiança i el respecte.
-
- **ESCOLTA ACTIVA:** la moderació ha de promoure una sèrie de comportaments i dinàmiques que facilitin que els participants s'escoltin amb atenció i interès els uns als altres, per tal de proporcionar-se respostes.
-
- **OBERTA I FLEXIBLE:** la moderació ha d'estar oberta a tractar amb diferents opinions, postures i creences sense jutjar, categoritzar, ni prioritzar-ne unes per sobre, o en contraposició, a unes altres.
-
- **ASSERTIVA:** la moderació ha de promoure la defensa de les opinions, els sentiments i les creences de cadascú, sense qüestionar ni deslegitimar les dels demés. Ha de promoure l'autoafirmació de tots els participants del GAM.
-
- **SENSIBLE:** la moderació ha de ser sensible a l'hora d'identificar els moments del grup. És a dir, capaç de fer sentir als participants que la dinàmica del grup fluctua i que per tant, passa per moments diferents (bons i dolents, tensos i divertits, intensos i avorrits...); però que tots són importants i necessaris, i mereixen l'atenció del grup. La moderació ha d'estar orientada al que passa "aquí i ara".
-
- **MOTIVADORA:** la moderació no necessàriament ha de ser positiva o optimista, però sí motivadora, en el sentit que ha de desprendre un interès pels temes tractats. Així mateix, ha de transmetre un esperit de superació i de millora, de creixement i d'acompanyament en el procés.

¹ Tradicionalment la Federació Salut Mental Catalunya ha utilitzat el terme dinamització per referir-se a la moderació. En aquesta Guia, ambdós conceptes, la moderació i la dinamització tenen el mateix sentit.

-
- **DEMOCRÀTICA:** la moderació ha de promoure la igualtat i la participació de tots els membres del GAM, sense lideratges, doncs les decisions les pren el grup.

Una moderació que compleixi amb aquestes característiques facilita l'assoliment dels objectius del grup. Addicionalment, el desenvolupament del rol de moderadores té assignades una sèrie de funcions i tasques a l'interior del grup, que en faciliten el bon funcionament. Per això és **recomanable**, no és indispensable, que les persones tinguin **experiència prèvia participant en GAM** i/o hagin realitzat una formació en moderació de GAM.



EL ROL DE LES PERSONES MODERADORES

- Promoure la reflexió i l'aprenentatge de tots els membres del grup, afavorint dinàmiques que facilitin l'assoliment dels objectius del GAM.
- Vetllar pel compliment de les normes i els pactes establerts (recordant-los i explicant-los quan calgui).
- Ajudar a identificar i posar sobre la taula possibles distorsions i malestars, per tal d'abordar-los de manera dialogada i grupal.
- Evitar la formació de subgrups (petits grups a l'interior del GAM que distorsionen la dinàmica general).
- La gestió logística de l'espai (convocatòria, reserva de sala, ús de les claus, portar refrescos en cas que calgui, etc.).
- Fer les acollides de noves persones que es vulguin incorporar al grup.

És important **no confondre la funció de la moderació amb la persona** o persones que l'exerceixen. Aquesta confusió porta fàcilment a trencar el principi d'horitzontalitat del GAM. Així, quan la moderació es confon amb la persona es corren dos riscos bàsics:

Es pot donar el cas de què la **persona assumeixi** com a pròpia la responsabilitat de la moderació, prenent decisions sense fer partícip al grup. Aquest fet pot desenvolupar fàcilment en una moderació directiva que no permeti que el grup pugui seguir el seu ritme i generi malestar en els seus membres.

Es pot donar el cas de què el propi **grup atribueixi** a la persona la responsabilitat de la moderació i la pretensió de que prengui decisions en nom de tots. Aquest fet pot derivar en una sobrecàrrega de la persona que està fent de moderadora ja que li recaurà tot el pes de la dinamització del grup i, a la vegada, li impossibilitarà parlar del seu malestar ja que haurà d'estar moderant tota l'estona.

3.4. RECOMANACIONS PER AFAVORIR BONES DINÀMIQUES



A continuació ressaltem una sèrie d'elements que afavoreixen la continuïtat i el bon funcionament dels GAM:

- **COMPTAR AMB MEMBRES EXPERIMENTATS:** Encara que no sigui indispensable, es recomana comptar amb persones que hagin tingut una experiència prèvia amb els GAM a l'hora de començar-ne un. El seu bagatge facilita que el grup tingui referències en relació a com actuar i, per tant, ajuda a que els nous membres es familiaritzin amb les dinàmiques del GAM més fàcilment.
- **PARLAR DES DE L'EXPERIÈNCIA:** El GAM es constitueix com a espai de suport, de coneixement i de recolzament emocional en la mesura en que els participants parlen des de la seva pròpia experiència, sense mirar de consensuar posicions, jerarquitzar coneixements ni deslegitimar opinions. Cadascú explica la manera com ha viscut una determinada situació i allò que li ha funcionat, o no, a l'hora d'enfrontar-la.
- **RESPECTAR ELS SILENCIS:** De la mateixa manera que és fonamental respectar la participació i les opinions de tots els membres del GAM també és clau respectar els seus silencis, inclús els silencis del grup. Els silencis no són dolents, només fan ús d'un altre tipus de llenguatge per expressar opinions i sentiments. Els silencis poden deure's a molts factors: l'abordatge d'un tema emocionalment intens, la dificultat per donar resposta a una pregunta o situació, la necessitat de canviar de tema... No ens han de fer por els silencis i, per tant, no hem de tenir pressa per omplir-los. El silenci és part de l'intercanvi emocional entre les participants.

- **ENTENDRE EL CONFLICTE DE MANERA GRUPAL:** Com qualsevol grup de persones, el GAM no està exempt de possibles conflictes entre els seus membres. Per això, quan sorgeixin diferències, dificultats o enganxades entre diferents persones és important reconduir-les. Es recomana obrir la discussió a la totalitat del grup i en cap cas deixar que la discussió s'encalli en dos persones. Es recomana recórrer a les normes bàsiques per tots acceptades per resoldre el conflicte.
- **VETLLAR PER A QUE TOTS ELS PARTICIPANTS SE SENTIN PART D'UNA COL·LECTIVITAT:** Més enllà d'un funcionament plenament horitzontal, és fonamental que tots els membres del grup sentin que tenen capacitat d'incidència en les dinàmiques de funcionament del GAM, en les temàtiques abordades i en les normes i pactes assumits.
- **PROCURAR MOMENTS DIVERTITS:** L'humor ajuda a alleugerar la càrrega emocional del GAM i a amenitzar les sessions. Tanmateix, se n'ha de fer un ús curós i sempre respectuós.
- **RECONDUIR EL VICTIMISME:** Donat que el GAM es concep com un espai i una eina de suport, és fonamental que el grup entengui que no es pot caure en el victimisme. El victimisme comporta un rol passiu de la persona i una desresponsabilització vers la situació que s'està vivint. Des del victimisme no es pot donar suport. Això no significa que s'hagi d'amagar el patiment, al contrari. Només que cal evitar exaltar-lo.
- **ORIENTAR EL DEBAT A LES NECESSITATS PRÒPIES:** El GAM és un espai per parlar de salut mental en primera persona i per tant, per compartir experiències, sentiments i dubtes que vivim nosaltres (no el nostre familiar) en el procés d'acompanyament i cura a un familiar amb un problema de salut mental. És un espai per donar i rebre ajut en tant que persones; per expressar i donar resposta a les nostres pròpies necessitats i interessos (no a les del nostre familiar).

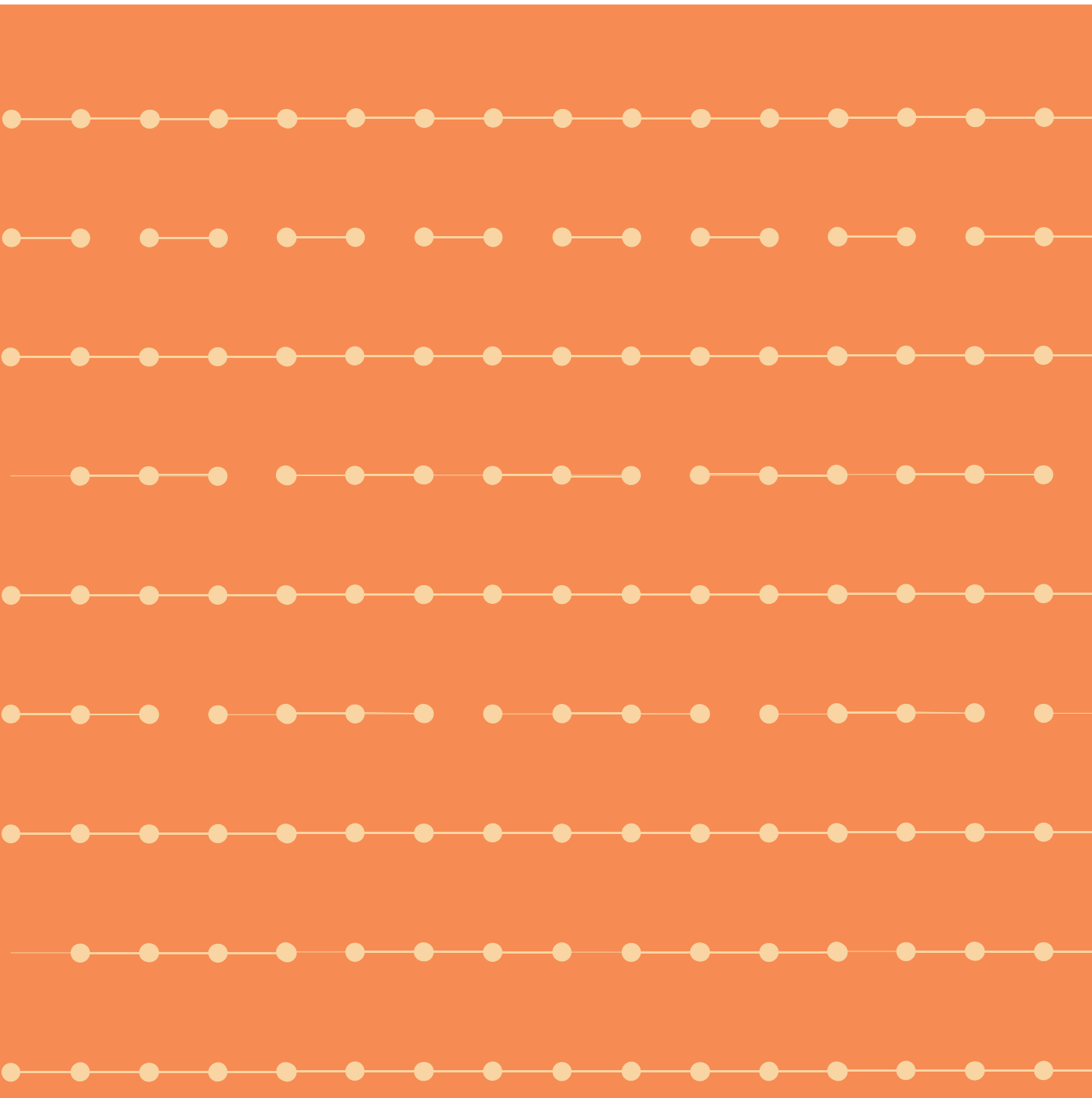
3.5. DINÀMIQUES QUE DISTORSIONEN UN GAM

El GAM és com un vaixell que navega, per mars canviants, buscant el seu equilibri. No sempre funciona de la mateixa manera ni en el mateix context. Així, a vegades, es donen situacions en què es posen en risc o directament es trenquen les normes bàsiques o els objectius del suport mutu en salut mental, i no sempre són fàcils de detectar. Per això és important que el grup compti amb eines per a detectar aquestes situacions i reconduir-les, en especial quan es tracta de situacions recurrents o persistents.

<p>El Monòleg</p> 	<p>Es dona quan una persona acapara durant molta estona el torn de paraula, la qual cosa 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 comentar que el torn tornarà a arribar-li.</p>
<p>El Ping Pong</p> 	<p>Situació en què dues o més persones del GAM mantenen la paraula i no deixen espai a la resta. El torn de paraula circula, però no entre totes, la qual cosa 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>Situació en què una persona porta tots els temes de conversa cap a sí mateixa. Enlloc 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 explícit el que ocorre i tornar a obrir al grup el tema del que es parlava.</p>
<p>La Discussió</p> 	<p>Algú intenta convèncer una altra persona o al grup de la veritat o preferència d'una idea o teoria. Suposa un trencament de la norma de respecte. Cal recordar que al GAM no hi ha idees bones ni dolentes. Podem explicar perquè ens serveix a nosaltres pensar d'una manera, però 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 en la qual s'inscriu el GAM o 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 fora del GAM.</p>
<p>La Tertúlia de Bar</p> 	<p>Es dona quan algunes persones parlen de temes lúdics i/o quotidians, no relacionats amb la salut mental. Si aquesta situació s'allarga impedeix 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 Sufrímetro"</p> 	<p>Es dona quan una o més persones comparen a veure qui pateix més o qui té més dret a patir. Invalida les vivències de les altres, genera molt de malestar i trenca la norma del respecte. Quan es detecta s'ha de dir i no permetre que continuï, doncs és una distorsió que sol desembocar en conflictes i abandonaments del grup.</p>
<p>"Jo et veig bé"</p> 	<p>Una o més persones contradiuen el malestar o patiment que exposa un/a participant del GAM perquè elles no el perceben. Aquest fet invalida les vivències i els sentiments de la persona, genera molt de malestar i per tant trenca la norma de respecte.</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>

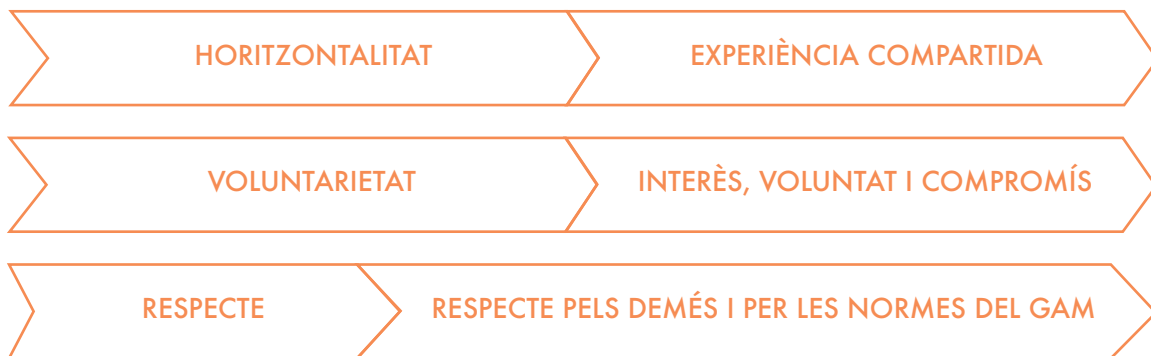
4 Els Moments del GAM



L'element bàsic per a constituir un GAM és comptar amb un grup de persones que, més enllà de tenir en comú una experiència o situació, tenen la motivació de compartir-la i d'enfrontar-la mitjançant el suport que es poden brindar els uns als altres. Aquest interès compartit constitueix el **motiu del grup**, element fonamental a l'hora de definir qui participarà al GAM i com funcionarà.

4.1. COM ES CONSTITUEIX UN GAM?

En un **GAM de familiars** hi pot participar **tota persona** que sigui familiar d'una persona que tingui o hagi tingut un problema de salut mental i que estigui disposada a compartir la seva experiència, en primera persona. Així mateix, per participar en el GAM cal acceptar els criteris per a la participació que es deriven dels mateixos principis del GAM així com les seves normes bàsiques:



Generalment les persones ens agrupem en GAMs per afinitats. Més enllà de compartir un motiu i una situació, tenen uns interessos, experiències o visions comunes que defineixen la identitat del GAM. Així doncs, malgrat que tots els GAMs comparteixen una sèrie de característiques, cada GAM és un món singular i únic.

Tots els membres del grup participem **en qualitat de familiars** que d'una manera o altre participem en l'acompanyament i la cura d'una persona amb un problema de salut mental. És important entendre que, per tal de garantir el principi d'horitzontalitat, en un GAM de familiars només podem parlar des de l'experiència de ser mares, pares, germans, germanes, fills... d'una persona amb un problema de salut mental. Es pot donar la situació que determinades persones també puguem compartir altres condicions com per exemple tenir un problema de salut mental o ser una professional de la salut mental però aquests no seran els elements sobre els que discorrerà el GAM de persones familiars.

Des d'on iniciu la constitució del GAM?

La constitució del GAM es pot donar en el marc d'una entitat o associació, o per iniciativa d'un conjunt de persones que s'autorganitzen per donar resposta a les seves necessitats i motivacions. Tot i que la gran majoria de GAMs es constitueixen en el sí d'una entitat, ambdues opcions són igualment vàlides i tenen les mateixes oportunitats de ser exitoses.

Si som una entitat o organització:

És recomanable iniciar un GAM a partir de la pròpia base social o de persones que ja coneguin l'entitat. Posteriorment, es pot obrir la participació al GAM a persones que són de fora l'entitat. Això facilita la posada en marxa del grup ja que l'entitat fa de referent i paraigües comú en el que ubicar el GAM.

És important fer una acollida a l'entitat per aquelles persones que venen de fora i no en coneixen els seus principis i valors. Així mateix, participar en un GAM d'una entitat no té perquè ser una condició per haver de participar en l'entitat que l'acull.

Si no som una entitat o organització:

És recomanable iniciar un GAM a partir dels serveis de salut mental amb els que tenim contacte, fent una proposta de convocatòria a través de les figures professionals dels serveis per tal de que ens ajudin a promoure la seva constitució. Seria convenient promoure que aquestes figures professionals amplifiquin la convocatòria de constitució del GAM més enllà dels serveis amb els que estem vinculats.

En la mateixa línia, és recomanable posar-se en contacte amb la Federació Salut Mental Catalunya (www.salutmental.org) per aprofitar tant els seus canals de comunicació com els seus coneixements vers les entitats de salut mental del territori o d'altres agents clau.

Consideracions bàsiques abans d'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 realitzar una activitat grupal

Un GAM requereix d'un espai prou confortable que permeti que varies persones es reuneixen 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 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 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 alguns dels membres 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 temps determinat.

Aspectes formals del 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 poder continuar en cas de baixes o absències, ni amb més de 10 participants, per deixar temps a totes les persones de poder expressar-se. Aquesta mida facilita un ambient de confiança i una dinàmica interactiva.

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, esplaïar-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 NOUS MEMBRES? Es recomana tancar el grup a la incorporació de noves persones quan arribem a 10 participants. Com a grup també podem decidir tancar-se temporalment quan estem tractant temes delicats emocionalment, que requirien 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 un onzè membre 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.

La freqüència del GAM no exhaureix les trobades del grup

El GAM és el grup (de participants) però el grup és més que el GAM. Per tant, el grup pot trobar-se en espais diferents del GAM: espais de debat, trobades d'amics, sortides culturals, formacions, conferències... D'aquesta manera, encara que el GAM es reuneixi setmanalment o quinzenalment pot ser que el grup (o una part del grup) es trobi més vegades al mes. De fet, l'experiència ens demostra que aquestes trobades del grup en d'altres espais tenen una repercussió positiva en el funcionament del GAM.

4.2. EL CREIXEMENT DEL GAM

Es pot donar el cas que un GAM adquireixi una amplada superior a la desitjable. En aquestes ocasions és important que el grup es plantegi si aquest fet té repercussions negatives en el seu funcionament o en el grau de comoditat i satisfacció dels participants respecte del GAM. Es recomana discutir la possibilitat de crear un segon GAM quan el nombre de persones es consideri massa nombrós i estigui generant dificultats o malestars a l'interior del grup.

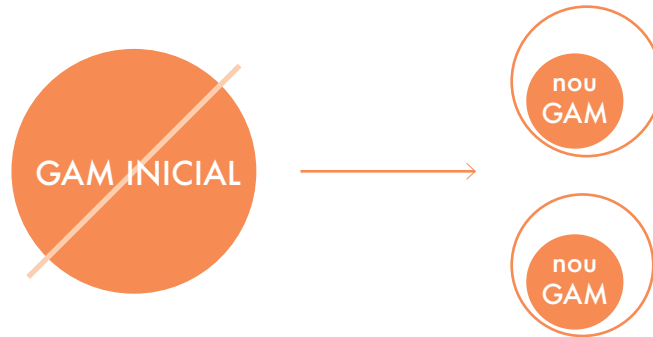
A l'hora d'iniciar un segon grup hi ha dues estratègies possibles: el que denominem un **Nou Principi** i la **Mitosi Grupal**. Cadascuna té les seves avantatges i inconvenients i, per descomptat, el model que s'utilitzi ha d'ésser una decisió del grup. És important tenir en compte que aquesta decisió pot distorsionar el funcionament del GAM inicial, de manera que no es pot prendre a la lleugera.



Aquest model té com a avantatge que és menys arriscat per al GAM inicial, en tant que no afecta en gran mesura la seva estabilitat i continuïtat. Així mateix, facilita la inclusió dels membres del nou GAM des d'un punt molt similar de coneixement vers el què és un GAM. El nou grup enfronta doncs les dificultats que enfrontaria un GAM que comença de zero pel que fa a garantir l'acompliment de les normes i aconseguir la continuïtat, vinculació, cohesió, etc. dels participants. No obstant, el fet que la o les persones que provenen del GAM inicial siguin les impulsores del grup, genera una asimetria inicial que pot dificultar la corresponsabilització i augmentar la possibilitat que es confongui la funció de la moderació amb la o les persones que temporalment l'exerceixen.

MITOSI GRUPAL

Aquest model consisteix en subdividir el GAM d'origen en dos nous GAMs, de mida aproximadament igual, incorporant gradualment nous integrants.



La mitosi facilita el funcionament dels nous GAMs en termes de sostenibilitat, compliment de les normes i comprensió de la dinàmica de corresponsabilització. Això es deu al fet que un nombre significatiu de persones que porten temps participant del GAM inicial inicien juntes un segon GAM. La dificultat resideix justament en el dol que suposa el trencament del GAM inicial i les conseqüències que pot tenir per alguns membres del GAM inicial separar-se de determinades persones o subdividir el grup. Addicionalment, aquest origen dels nous GAMs fortament determinat per la identitat del GAM inicial, obliga als participants a prestar especial atenció a la inclusió de nous membres.

El model que es triï per obrir un nou GAM ha de respondre a una **elecció consensuada i conscient** dels participants del grup d'origen. Les decisions compartides faciliten el canvi i que tots i totes les participants sentin seu el nou grup.

4.3. EL SEGUIMENT DEL GAM

El seguiment del GAM és molt important per conèixer com estem funcionant i com ens estem relacionant com a grup. Atendre a les necessitats, les oportunitats i els riscos que tenim com a grup és un element cabdal per anar harmonitzant el nostre funcionament i assegurar-nos la supervivència del GAM.

És important que com a GAM fem un seguiment de la nostra pròpia evolució. Així, és important atendre als elements bàsics que hem anat plantejant en aquesta Guia, per exemple, la satisfacció de les persones que estem participant en el GAM, l'assistència que estem tenint o la distribució del rol de moderadora entre diferents persones. Si es considera necessari, el seguiment del GAM es pot formalitzar amb la creació d'eines de seguiment pròpies, per exemple, fulls d'assistència, sessions de reflexió sobre com estem funcionant com a grup o qüestionaris de satisfacció.

En aquesta línia, sempre podem recórrer a la **Federació Salut Mental Catalunya** per demanar la participació d'una persona formadora en dinamitzadores de GAM per tal de que ens pugui ajudar en aquest treball de reflexió grupal.

Així mateix, a continuació presentem dos eines específiques per fer seguiment de grups.

L'Eina d'Autoreflexió del GAM

Hem creat uns 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. És una eina creada de manera participativa a partir d'entrevistes realitzades a diversos grups d'ajuda mútua (veure Annex).

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 qualitativa participativa que ha inclòs una extensa **revisió de literatura, 10 entrevistes grupals amb GAMs** 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 GAMs orientats a **enfortir el funcionament del grup i la qualitat de les relacions de suport mutu** en base als **Elements Bàsics dels GAMs** 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?

- 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.

S'acompleixen els Principis Bàsics d'Ajuda Mútua i les Normes de Funcionament?

- 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 forteses 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.

Què ens aporta participar al GAM?

- 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.

Les Trobada de persones moderadores de GAM

Les trobades de persones moderadores pretenen crear un espai que permeti a les persones moderadores dels GAM poder gaudir d'un espai de supervisió col·lectiva i suport emocional mutu. Les persones que assumim la moderació d'un GAM tenim uns coneixements i unes necessitats que es poden vehicular a través de trobades amb d'altres persones que estan realitzant el mateix. Les trobades permeten compartir aprenentatges i reflexions fetes a diferents grups, un recurs bàsic per sistematitzar l'experiència i actualitzar el coneixement.

Així, les trobades són una eina especialment rellevant en el cas que siguem una entitat o col·lectiu que realitza més d'un GAM. L'entitat o el col·lectiu promou espais en que les diferents persones que dinamitzen els seus GAM poden compartir i elaborar estratègies de suport pròpies. És a dir, a partir d'aquestes trobades l'entitat crea un coneixement col·lectiu que pot enriquir a tots els seus GAM.

En els casos de ser l'únic GAM d'una entitat o col·lectiu o de no pertànyer a cap entitat que ens faci de paraigües llavors es recomana posar-se en contacte amb la **Federació Salut Mental** Catalunya que farà de pont amb d'altres persones moderadores de GAM vinculades a alguna de les seves entitats del nostre territori.

OBJECTIUS DE LES TROBADES DE PERSONES MODERADORES

Resoldre Dubtes: Una trobada permet arribar a acords col·lectius i/o prendre decisions davant d'aquelles situacions que vivim en el GAM i que ens plantegen dubtes o 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. Aquests malestars poden ser fruit de les històries de vida de les participants, de les dinàmiques del grup o d'altres situacions que estem vivint. Comptar amb aquests espais ajuda a que no ens "cremem" els qui assumim aquesta funció.

Sistematitzar el coneixement: La moderació d'un GAM és un aprenentatge constant, sempre apareixen noves situacions i dubtes a resoldre. Sistematitzar les experiències dels diferents GAMs ens permet elaborar un conjunt de bones pràctiques i consells dirigits a no caure en els mateixos errors i a tenir referències per a actuar quan es presenta una situació semblant.

4.4. COM ES TANCA UN GAM?

El tancament suposa la finalització de l'activitat del GAM. Cal distingir però, els tancaments definitius dels tancaments temporals.

- Els **tancaments definitius** són aquells que finalitzen l'activitat del GAM de manera permanent. El grup ja no es tornarà a reunir.
- Els **tancaments temporals** es duen a terme durant un període de temps determinat perquè el grup ho considera pertinent. Es poden donar, per exemple, en període de vacances, moments de dol grupal o situacions intenses de cura.

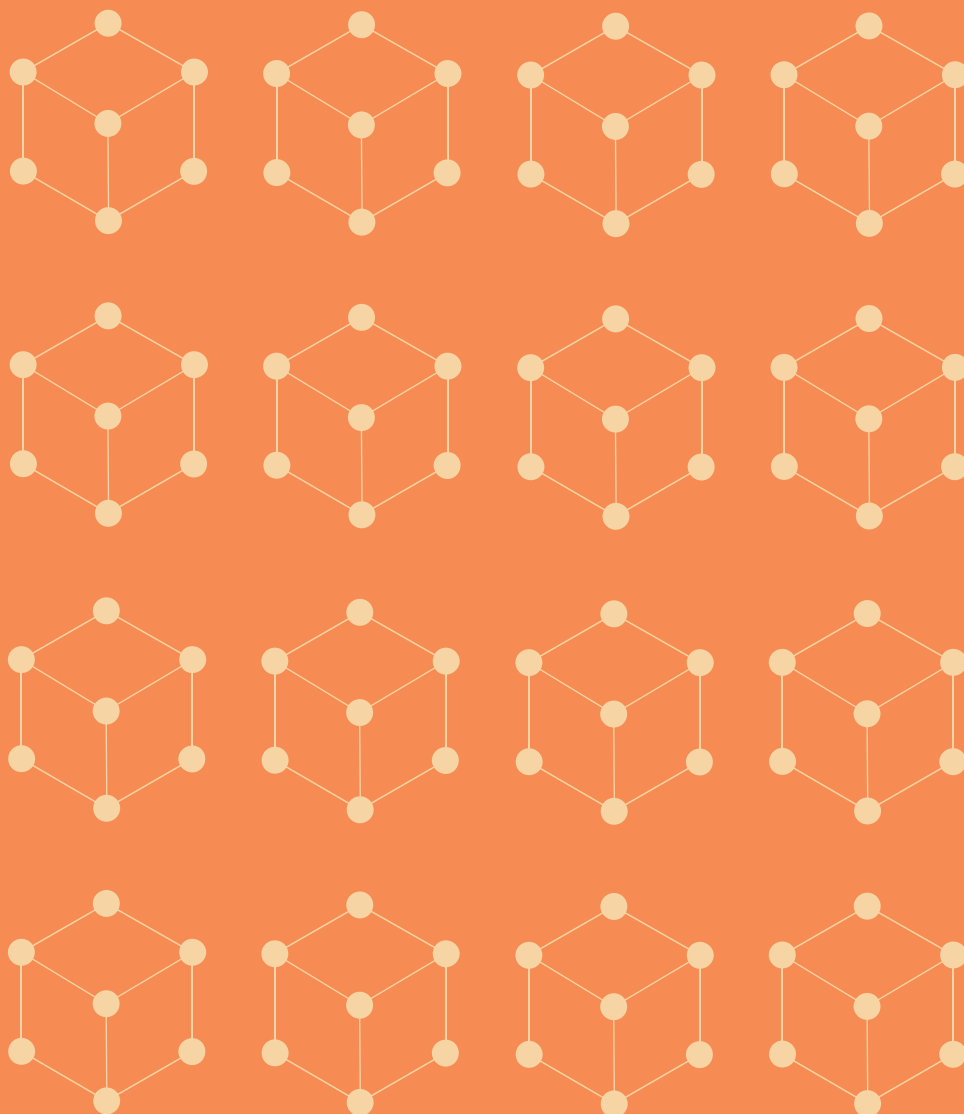
Un tancament definitiu suposa la darrera etapa en la vida del GAM i es pot produir per raons diverses. La més comú, malauradament, és la **manca de participació** o d'una assistència continuada per part dels membres del GAM. Un fet que impossibilita el correcte funcionament i

acaba justificant la decisió dels participants de tancar el GAM.

Es poden donar, també, **tancaments orgànics**. És a dir, tancaments decidits de manera consensuada pels membres del GAM al considerar que ja han cobert les seves necessitats de suport mutu. El GAM ha acomplert la seva missió.

En aquests casos es recomana dedicar una o més sessions al tancament del GAM. És important parlar del cicle que acaba, d'allò que cadascun dels participants hem après dins el GAM, d'allò que ens emportem i, si és necessari, del dol que pot suposar el tancament. És a dir, cal treballar per a que aquest no sigui viscut com una pèrdua, sinó com un assoliment personal i col·lectiu. Recordem però, que anteriorment hem comentat que el suport mutu no s'esgota amb els grups d'ajuda mútua. Hi ha moltes altres activitats a través de les quals podem seguir fent-nos costat i continuar el nostre procés de creixement personal. Així, és recomanable que les persones del grup mantinguin el suport, a través d'espais de lleure compartit, activisme o altres formes de cura col·lectiva.

5 Les participants del GAM



Les persones que anem a un GAM hem acceptat, per un motiu o altre, que necessitem suport per fer front a una situació que estem vivint. En aquest sentit, hem fet el primer pas per acceptar que hi ha quelcom que ens genera un malestar i que volem fer alguna cosa al respecte.

La proposta del GAM és ajudar-nos a gestionar la situació creant un espai de suport mutu, en el qual tots els participants donem i rebem suport. Per això parlem d'ajuda mútua, perquè implica:

1. Estar **disposats a rebre ajuda**, per tant, a expressar les nostres dificultats i malestars amb honestedat, amb la finalitat d'obtenir, per part del grup, algun tipus de retorn.
2. Estar **disposats a donar ajuda**, és a dir, a escoltar el malestar dels altres des de l'empatia i acollir-lo i acompanyar-lo des del grup.

Hem estructurat els recorreguts que poden fer les persones en el GAM en **tres fases**:



La primera, **l'Acollida**, correspon a l'arribada al grup, ja sigui perquè totes les persones estem davant la mateixa situació de constituir un GAM. Ja sigui perquè una persona nova arriba a un GAM ja constituït i l'hem d'acollir.

La segona, el **Seguiment**, és una fase en la qual els diferents membres del GAM fem un procés d'intercanvi de suport, seguint la pròpia dinàmica del GAM.

La tercera, la **Sortida**, té a veure amb la decisió de deixar de participar al GAM (quan tanquem el GAM col·lectivament o quan deixo el GAM individualment).

5.1. L'ACOLLIDA

L'acollida fa referència al procés d'incorporació d'una persona en un GAM. Pot ésser un procés col·lectiu o individual. Parlem de procés col·lectiu quan constituïm un GAM per primera vegada, doncs totes les persones del GAM estem en la mateixa situació i per tant cal que ens acollim mútuament. D'altra banda, parlem d'un procés individual quan m'incorporo com a nou membre en un GAM ja existent. Arribo a un GAM que ja està funcionant i la resta de persones m'acullen com a nou integrant del grup. En aquest apartat ens centrarem principalment en l'acollida individual.

L'acollida d'una persona al GAM és un moment molt sensible, tant per a la persona que arriba

com per a la resta del grup. Cal tenir en compte que l'acollida suposarà haver d'atendre a situacions molt diverses i especials:

- La persona nouvinguda probablement no hagi viscut mai una sensació similar a la que genera l'efecte mirall del GAM. El grup ens retorna un reflex de les nostres pors, emocions, de les nostres necessitats més vitals, com a individus, i de les nostres necessitats en l'acompanyament i la cura del nostre familiar amb un problema de salut mental. Valorem i compremem la nostra experiència a partir de les vivències de la resta de persones del GAM.
- El grup obre la seva confiança a un nou individu, amb els riscos que això comporta. El suport en el GAM passa per la confiança i per poder explicar situacions personals complexes i, en ocasions, doloroses. Confiar en el grup significa mostrar la nostra vulnerabilitat a la resta dels membres i acollir la vulnerabilitat dels demés. L'arribada d'una nova persona explícita i posa en joc aquesta vulnerabilitat.

L'acollida és un moment que comença fora del GAM, des de que atenem a la persona, i finalitza dins el GAM, un cop fetes una o dos sessions. Per tant, en l'acollida cal que assolim diferents objectius per tal de garantir que tant la persona com el grup s'alinearan adequadament.

Contextualitzar els GAMs

És important assegurar-se que la persona entén el què és un GAM i què és allò que aquest espai de suport mutu li pot aportar. Per això, en l'acollida és fonamental explicar quins són els principis del GAM, els seus objectius, les seves normes i com funciona o es dinamitzen els GAM.

Ajustar expectatives

L'acollida ha de servir-nos per situar a la persona i conèixer quines expectatives té. Cal determinar si el GAM i les expectatives de la persona s'alineen. És a dir, considerar amb la persona si el GAM és l'espai idoni per a realitzar allò que es persegueix.

Adoptar compromisos

El nou integrant haurà d'estar disposat a adoptar els principis bàsics del GAM i les normes bàsiques si el GAM es considera l'espai adequat. Inicialment, la persona haurà de seguir els pactes del grup però un cop s'incorpori podrà participar de la seva ratificació o modificació, com qualsevol membre del GAM.

Conèixer-se mútuament

L'acollida ha de crear les bases de confiança entre el grup i la persona per tal de que aquests iniciïn la creació d'un vincle. Caldrà que la persona tingui la oportunitat de conèixer el caràcter, la cultura i la identitat del grup. Simultàniament, caldrà que el grup pugui aproximar-se a la història i al tarannà del nou membre.

Es recomana que el procés d'acollida es realitzi per més d'una persona ja que facilitarà l'establiment dels objectius i de l'entesa mútua. A més, d'aquesta manera l'acollida no dependrà només d'una persona.

Per tal d'acomplir els objectius en el procés d'acollida disposem de tres **espais** o **moments**. Aquests espais o moments es poden fusionar o allargar atenent a les característiques de les entitats que acullen o de si no hi ha entitats paraigües del GAM.

L'acollida a l'entitat (quan s'escaigui). Aquesta consisteix en presentar l'entitat, la seva història, els seus principis i valors i el seu funcionament. Així mateix, en aquest moment cal explicar què és un GAM, com funciona i quins objectius té. Aquesta primer espai té l'objectiu de donar conèixer els aspectes més generals i bàsics tan de l'entitat com dels Grups d'Ajuda Mutua. En aquest punt cal recollir les expectatives de la persona i pactar si l'espai GAM li és adequat o no.

L'acollida al GAM. Aquest segon moment o espai ja està a càrrec de les persones moderadores dels GAM. En aquest espai es constitueix la primera interacció entre la persona (amb la seva història, caràcter i expectatives) i el GAM (amb els seus objectius, cultura grupal, normes i identitats). Les dinamitzadores del GAM apopen els seus coneixements i experiències a la persona que acullen. En aquest moment és molt important escoltar a la persona i poder donar resposta, en la mesura del possible, a tots els dubtes que s'hagin de resoldre.

L'acollida al grup. Aquest tercer moment es dóna en les primeres sessions del GAM, principalment en la primera i segona sessió, en les quals el nou membre participa en el grup. En aquestes sessions és important fer una breu presentació del membres entre si, un recordatori de les normes i pactes de grup i una breu valoració en que els participants expliquin que els està aportant de bo el GAM. Així mateix, es recomanable que un cop acabades les sessions les persones dinamitzadores facin un seguiment de com ha anat la sessió: resoldre dubtes, aclarir malentesos, recordar aspectes bàsics del funcionament, etc.

Orientacions per l'Acollida

És important diferenciar el què significa informar a la persona del que implica acollir-la al grup. La informació està pensada per donar coneixement a la persona, en canvi l'acollida està pensada per crear confiança i vincle.

La trobada o entrevista amb les persones moderadores es genera en un ambient d'intimitat que facilita l'obertura de la persona i possibilita parlar amb sinceritat i claredat sobre el GAM.

És fonamental que les primeres trobades, independentment de si són amb l'entitat, amb les persones moderadores o amb el grup, siguin extremadament respectuoses i honestes. Escoltar amb atenció és fonamental, així com respectar els temps de la persona a l'hora d'expressar-se: la paraula i els silencis.

Durant tot el procés d'acollida és important tenir en compte l'impacte emocional de les informacions o els continguts que es puguin expressar.

L'entrevista amb les persones moderadores pot constituir un espai adequat per a presentar al nou membre els principis, les normes i els pactes del GAM. No obstant, donat que les normes i els pactes les construeix el grup, l'adopció dels compromisos hauria de ser davant del grup.

Situacions que poden dificultar les acollides

El llibre d'instruccions. A vegades anem a les acollides esperant rebre un llibre d'instruccions sobre com hem de tractar al nostre familiar per a què la conflictivitat o el malestar desapareguin en el nostre procés d'acompanyament i cura.

El suport mutu no es basa en un protocol o procés pautat que ens solucionarà el malestar que ens suposa l'acompanyament i la cura del nostra familiar. El GAM és un espai de reflexió i pensament sobre nosaltres mateixes i sobre com acompanyem als nostres familiars. Mitjançant l'acció d'ajudar-nos mútuament els GAM ens ajudaran a travessar els moments de malestar i a trobar o crear espais de benestar.

La recepta de la cura. En ocasions anem a les acollides esperant rebre les directrius i els coneixements per saber que ha de fer el nostre familiar per estar millor amb el seu propi procés de cura i recuperació.

El suport mutu no és una intervenció clínica destinada a la cura o la recuperació del nostre familiar. En els GAM no hi ha la solució al malestar dels nostres familiars. El GAM està enfocat a intercanviar i compartir experiències, sabers i coneixements que ens poden ajudar a nosaltres en l'acompanyament i la cura del nostra familiar.

La cerca de l'autoritat. Podem apropar-nos esperant ser rebudes per una persona professional de la salut mental que ens digui quina és la solució que nosaltres necessitem. Ens apropem al GAM cercant una autoritat que ens digui que hem de fer i que ens legitimi.

La participació en un GAM es basa en el principi d'horitzontalitat i no hi ha figures professionals en el grup. Així mateix, les dinàmiques de funcionament dels GAM no es basen en seguir les instruccions d'una figura que sap el que els convé i que han de fer la resta de participants. El GAM és un espai de suport mutu en que totes les experiències dels seus participants són igual de vàlides.

El desenfocament. En ocasions ens apropem als GAM sense tenir-nos en compte. Només anem al GAM esperant aconseguir millorar la situació del nostre familiar i ens oblidem de nosaltres mateixes i la nostra situació.

Els GAM són un espai per a què ens centrem en nosaltres mateixes i en el nostre benestar en el procés de cura i acompanyament. És un espai en què se'ns recorda que el nostre benestar reverteix positivament en l'acompanyament i la cura que tenim dels nostres familiars amb un problema de salut mental.

L'acollida de la persona al Grup

Un moment especialment sensible és la primera sessió de GAM en què la persona s'incorpora. Aquesta primera sessió està orientada a facilitar la integració del nou membre 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 al menys 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 un nou membre, 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 inclusivess ni facilitant que el nou membre se 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. EL SEGUIMENT DELS MEMBRES DEL GRUP

Durant l'esdevenir del GAM podem trobar-nos en moments difícils, en què en prou feines podem assistir al GAM, ja que ens sentim sense forces. O podem estar en moments positius, en què ens sentim capaços de compartir la nostra vulnerabilitat i acollir la de la resta del grup. En aquest va i ve, els membres del grup ens ajudem mútuament.

Tanmateix, en moments difícils el suport i l'ajuda que el grup ofereix als seus membres pot transcendir l'espai del GAM. El grup funciona doncs, com una xarxa de suport mutu que sovint actua fora de l'espai del GAM. En posarem alguns exemples:

- És habitual que els grups es reunixin per a fer sortides, assistir a esdeveniments culturals, conferències o inclús per a passejar o prendre alguna cosa com un grup d'amics. Es considera que aquestes dinàmiques enforteixen i enriqueixen el GAM. Tanmateix es molt recomanable distingir les diferències de cada espai i respectar-ne els límits i funcions. El GAM és el grup, però el grup és més que el GAM.
- Quan un membre del GAM està passant un moment especialment difícil, el GAM, encarnat generalment en les figures dels moderadors, li podem brindar un suport addicional: es realitzen trucades o acompanyaments per a realitzar diferents tràmits (en cas que la persona ho sol·liciti). En ocasions les entitats paraigües del GAM ofereixen altres serveis de suport o acompanyament que poden solucionar aquests moments: demandes de suport terapèutic, acompanyament en la crisi d'un familiar, suport en tràmits legals o burocràtics, cerca de professionals o serveis especialitzats pel nostra familiar, etc. La mesura en que es presta aquesta atenció individualitzada i la manera com es fa, depèn tant del caràcter del grup com dels serveis de què disposa l'entitat paraigües.

La importància de comptar amb espais de lleure

Les persones que participem en un GAM també necessitem comptar amb altres espais de suport i realització. Els moments de lleure són especialment importants, doncs més enllà de socialitzar, ens ajuden a desconnectar i ens serveixen per a donar resposta a les nostres pròpies necessitats com a individus. Moments de realització personal que després ens ajuden a dur amb més energia l'acompanyament i la cura dels nostres familiars.

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 les catarsis emocionals

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 catarsis emocional i descarreguen tots els sentiments i les emocions que tenien retingudes. Sovint, després d'aquestes catarsis, les persones ja no tornen al GAM degut al sentiment de vergona o d'exposició que viuen. Es recomana trucar a les persones que fan aquestes catarsis emocionals l'endemà o durant la setmana per tal de naturalitzar aquestes situacions de vulnerabilitat que totes podem viure en un GAM.

5.3. LA SORTIDA DEL GAM

La sortida d'un membre del GAM pot ser definitiva o temporal i es pot donar per raons diverses. Les sortides temporals generalment es donen en moments especialment difícils (períodes de cures intensos, dols, etc.) o per situacions de la vida quotidiana: situacions laborals, mudances, vacances, etc. En cas que el grup ho consideri necessari i pertinent, les sortides puntuals es poden regular en els pactes del grup: quines raons es consideren vàlides i com s'han de comunicar al grup.

Les sortides permanents no han de ser consensuades amb el grup sinó que són una decisió individual. Tot i així, de la mateixa manera que l'acollida, es tracta d'un moment important, tant per a la persona com per al grup. És molt recomanable realitzar com a mínim una sessió del GAM per parlar de les sortides permanents així tan la persona com el grup poden tancar la seva relació mútua sense que els quedi res pendent.

Presentem a continuació algunes de les sortides que es poden donar en un GAM:

- **LA SORTIDA ORGÀNICA:** Es produeix perquè la persona considera que, com a part del seu procés personal, ha d'explorar altres alternatives o espais, de suport o no. La sortida del GAM no necessàriament ha de comportar la sortida o el distanciament del grup; ans al contrari, pot resultar convenient que la persona mantingui el contacte amb el grup fora del GAM.
- **SITUACIONS DE LA VIDA QUOTIDIANA:** En ocasions la vida dóna un tomb i hem de deixar les activitats que estem duent a terme 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.

- **LA SORTIDA PER INCOMPLIMENT D'EXPECTATIVES:** Es dona de manera voluntària, per part d'una persona que, o bé considera que el GAM no està omplint les seves expectatives, o bé s'ha adonat que no és l'espai més adequat per a acompanyar-la en aquest moment del seu procés personal.
- **LA SORTIDA CONFLICTIVA:** Es pot donar si la persona no aconsegueix les normes del GAM o els pactes del grup. És a dir, si es trenca la confidencialitat, falta repetidament al respecte a d'altres participants, arriba tard a totes les sessions o distorsiona amb el seu comportament la dinàmica del grup de manera constant.
- **SORTIR D'UN GAM PER ENTRAR-NE A UN ALTRE:** Es pot donar el cas, que una persona decideixi sortir d'un GAM, després de força temps, perquè entén que ja hi ha acomplert un cicle, o n'ha exhaurit els recursos, però decideixi incorporar-se a un altre GAM, per tal de crear nous vincles i compartir experiències i visions diferents.
- **DISSOLUCIÓ DEL GAM:** Finalment existeix la possibilitat que la sortida d'una persona del GAM sigui conseqüència de la dissolució del propi GAM.

Sortir del GAM no implica sortir de l'entitat

Deixar de participar en un GAM no ha de suposar que sortim de l'entitat que l'acull. Les entitats ofereixen altres espais i activitats vinculades al suport mutu, a l'activisme o la gestió en les quals podem participar més enllà del GAM.

Consells per afavorir una bona sortida d'un GAM

Fer un comiat de tancament

- Sempre que sigui possible, és recomanable dedicar una sessió al comiat de la persona que deixa el grup. Es facilita així la gestió emocional del final d'un cicle personal, així com la repercussió que aquesta pot tenir en el cicle col·lectiu (del grup).

Obrir el suport mutu

- La sortida d'un espai dedicat específicament a parlar de temes de salut mental no implica que les persones deixem de necessitar recolzament. El suport mutu és molt més ample que el GAM. Així doncs, sempre que sigui possible, hem d'intentar mantenir el vincle i oferir a les persones que marxen participar en d'altres espais col·lectius.

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. Al GAM podem fer autocrítica per tal d'aprendre a gestionar millor la situació en el futur.

El GAM és un espai pensat per **parlar de salut mental**. Concretament per parlar de la salut mental pròpia (de les nostres angoixes, les pors, els dubtes, els nostres sentiments i emocions, i també d'allò que ens fa sentir bé, tranquils i feliços) i de l'acompanyament i la cura dels nostres familiars. De fet, inevitablement una cosa ens portarà a l'altre. Parlarem de com ens trobem nosaltres, d'allò que ens fa feliços i d'allò que ens causa patiment, en relació a la situacions que estem vivint, a saber, l'acompanyament i la cura d'un familiar amb un problema de salut mental.

Els temes dels què parla el GAM els estableixen els mateixos membres del GAM. Cada grup, en cada sessió, decideix de manera natural, consensuada i fluida, de què vol parlar. A l'hora d'abordar qualsevol tema, no obstant, és important tenir en compte dues coses:

1. Parlar **en primera persona**, exposant, argumentant, preguntant i dialogant des del que nosaltres, com a persona familiars, volem, fem i sentim.
2. Fer-ho des d'una perspectiva de **salut mental positiva**. És a dir, no entenent la salut mental com absència de trastorn mental. La salut mental és més que el fet de tenir o no tenir un trastorn mental. Així, la salut mental ens remet a un estat de benestar i es refereix a tot allò que ens fa sentir bé amb nosaltres mateixes i amb el món. Fa referència a tot allò que ens permet expressar-nos, cuidar-nos, créixer i millorar la nostra qualitat de vida.

Recursos per a parlar de salut mental

-
- Parlar de salut mental a partir d'experiències concretes, vitals, i no a partir d'abstraccions o teories.
-
- Actuar en el GAM tenint en compte els principis, normes i pactes del grup.
-
- Iniciar les converses sobre un tema quan ningú ho fa.
-
- Introduir temes vers el quals podem aportar-ne la nostra experiència.
-
- Reprendre un tema que s'hagi parlat anteriorment sobre el qual volem aportar la nostra experiència.
-
- Reconduir les converses quan ens desviem del tema inicial.
-
- Parlar de salut mental amb els nostres familiars seguint els principis del GAM: de com ens sentim nosaltres i com se senten ells.
-
- Promoure altres espais per poder abordar aquells temes que no són propis dels continguts del GAM.

6.1. LA SALUT MENTAL I LA CURA

A vegades quan parlem del què ens passa comencem a parlar del què li passa al nostre familiar amb un problema de salut mental. Ens costa separar el relat sobre la persona a la que acompanyem o de la que tenim cura, del relat sobre el que nosaltres mateixes necessitem. En ocasions davant la pregunta: *i tu, com estàs?* La nostra resposta és començar a parlar del nostre familiar. Certament, moltes de nosaltres necessitem que el nostre familiar estigui bé per poder afirmar que nosaltres estem bé.

Tanmateix, sota aquesta premissa, el nostre benestar queda atrapat i diluït en el malestar i el patiment del nostre familiar. I en aquesta situació és difícil donar-nos suport i rebre suport, ja que tot queda determinat per com està el nostre familiar i les seves necessitats. El suport mutu requereix que ens manifestem i ens mostrem davant dels altres. Explicar el què necessito i el què sento és bàsic per rebre i donar ajuda. *I jo que sento i necessito davant la situació que viu el meu familiar amb un problema de salut mental?* Atendre a aquesta pregunta és atendre a la nostra salut mental.

L'acompanyament i la cura del nostre familiar



Parlarem de temes vinculats al fet de conviure, acompanyar o tenir cura d'una persona que té un problema de salut mental. Parlarem de les situacions que el nostre familiar viu i com aquestes ens afecten tan a ell com a nosaltres. Per exemple, el procés terapèutic i les relacions amb els i les professionals de la salut mental, les relacions laborals, les relacions de parella, la convivència a casa, etc.

La meua salut



Parlarem de l'impacte que té la situació del nostre familiar en la nostra salut. El patiment dels nostres éssers estimats té un impacte negatiu en el nostre benestar i, en el pitjor dels casos, en la nostra salut. Per això és especialment important atendre la nostra pròpia cura, doncs si no ho fem correm el risc de deixar que la nostra salut es deteriori i acabar emmalaltint.

La meva cura



Parlarem de totes aquelles experiències i recursos que despleguem per tenir cura de nosaltres mateixes en l'acompanyament i la cura del nostre familiar. De la mateixa manera que cuidar d'un altre implica temps, la pròpia cura també requereix de temps i espais. Requereix dedicació. Per això és clau entendre que per a poder acompanyar al nostre familiar o millorar la convivència a l'interior del nucli familiar, hem de començar per sentir-nos bé amb nosaltres mateixes.

Les relacions familiars



Parlarem de com ens distribuïm la responsabilitat del treball de cura entre els diferents membres de la família, de quin paper i quin rol tenim els diferents membres de la família en la cura del nostre familiar amb un problema de salut mental. Així mateix, parlem de si estem permetent-nos responsabilitzar-nos sobre la pròpia autocura, tan a nosaltres mateixes com a la resta de membres de la família (tinguin o no tinguin un problema de salut mental).

També parlarem de com ho estem tractant en la família i de quins problemes veiem en com ho estem tractant. Estem tenint una visió positiva de la salut mental? Estem distribuint la responsabilitat de la cura? Estem tenint comportaments ben intencionats amb efectes discriminatoris?

Els efectes negatius de les nostres accions de cura



Parlarem de l'impacte que tenen les nostres actituds i els comportaments en la cura i la recuperació del nostre familiar amb un problema de salut mental. En ocasions les nostres accions, amb les millors intencions del món, no tenen efectes beneficiosos per la persona. Parlarem de com conciliar les nostres bones intencions amb les demandes i necessitats expressades pel nostre familiar.

6.2. ALTRES TEMES DEL GAM

En els GAM apareixeran temes que no són pròpiament de salut mental però que tenen a veure amb la nostra vida personal o amb el moment vital que estem vivint i que poden sortir de manera espontània en els GAM. Així mateix, molts dels temes que apareixen en el GAM tenen a veure amb la situació que viuen els nostres familiars amb un problema de salut mental o amb el seu moment vital.

Tots aquests temes ens ajuden a **contextualitzar** la nostra exposició, a partir de la qual podem parlar de com ens sentim o del que pensem. En ocasions, aquests temes també ens permeten introduir **moments de distensió** al GAM, parlant de temes laterals a la cura i l'acompanyament dels nostres familiars com poden ser activitats que ens realitzen com a persones o activitats que ens aporten benestar o qualitat de vida.

Condicionants Socials

El nostre context i condicions socials d'existència són bàsiques pel nostre benestar i el del nostres familiars. Sense cobrir necessitats bàsiques i els drets socials no hi ha qualitat de vida. Sovint apareixen temes com l'economia, la llar, el ritme de vida, la feina, l'educació, etc. que determinen la nostra salut mental i la dels nostres familiars.

Temes Quotidians

El nostre dia a dia està ple d'estímul 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 confiança i la confidencialitat del grup.

Respectar les creences dels participants

Els participants del GAM són diversos i cadascun té la seva identitat: els seus valors, les seves creences religioses o espirituals, la seva ideologia política... És fàcil que aquestes identitats es vegin reflectides en les seves experiències i opinions, i es pot donar el cas en que les creences d'un membre entrin en contradicció amb les d'un altre. En aquestes situacions es recomana prioritzar el principi bàsic del **respecte** i evitar la discussió, ja que temes com la **religió** o la **política**, poden ferir fàcilment les sensibilitats dels participants i distorsionar la dinàmica del grup, allunyant el debat dels temes de salut mental.

