

Formació per a la dinamització de Grups d'Ajuda Mútua (GAM) de familiars.

Des del projecte Activa't per la salut mental impulsem aquesta iniciativa posant a l'abast de la comunitat la nostra experiència en el model de GAM.

Aquestes formacions estan adreçades als familiars, entorn proper o amics de persones que passen o han passat un problema de salut mental i volen aprendre a moderar i crear o enfortir un GAM.

Els GAM són espais d'escolta, comprensió i suport mutu, on diverses persones que comparteixen un mateix problema, dificultat o preocupació es reuneixen per intentar superar o millorar la seva situació.

Horitzontalitat: tots els/les membres del grup, inclòs els/les dinamitzadores són iguals. No són grups facilitats per professionals.

Més informació i inscripcions:

gramenet@activatperlasalutmental.org
(605 408 243)
noubarris@activatperlasalutmental.org
(606 605 887)

Formació presencial

Associació Arep per la salut mental
(sala gran)
Passeig Maragall, 124
08027 Barcelona



* Impulsors inicials del projecte Activa't per la salut mental: Federació Salut Mental Catalunya, Federació VEUS i Generalitat de Catalunya

Aprèn a dinamitzar GAM per a familiars

Barcelona

4 maig - 6 juliol
2022 - Presencial
dimecres 16:00-19:30h

Els Grups d'Ajuda Mutua són espais d'escolta, comprensió i suport mutu per a persones que han viscut situacions semblants (suport entre iguals).

Formació per a la dinamització de GAM per a familiars de persones amb problemes de salut mental.

10 sessions | 3,5 h per sessió
4 teòriques + 6 pràctiques



10 sessions (4 teòriques + 6 pràctiques)

1: Presentació. El GAM en perspectiva
2: Què és un GAM i la seva moderació
3-8: Pràctica GAM i càpsules formatives

9: Posant en marxa un GAM.
Seguiment i creixement del GAM.
Acollides i inclusió de les participants
10: La sortida i el tancament d'un GAM

Càpsules formatives

En el marc de les sessions pràctiques de GAM, s'aborden determinats continguts, en funció de les necessitats del grup en base a les següents càpsules formatives:

El funcionament d'un GAM

El compromís d'assistència
La norma de respecte
La norma d'inclusió
La norma de confidencialitat

Les eines d'un GAM

La comunicació efectiva
La comunicació no verbal i el silenci
La gestió de conflictes

Els temes del GAM

La cura
L'estigma
El dol, la culpa i el suïcidi
La resiliència

Objectius de la formació

- Posar en valor i promoure les xarxes de suport mutu.
- Formar i dotar d'eines i habilitats a les persones que volen aprendre a moderar o dinamitzar GAM de familiars o persones amb experiència en acompanyar a persones que passen o han passat per un problema de salut mental.
- Oferir els coneixements i les experiències necessàries per aprendre a crear, moderar i realitzar un seguiment dels GAM.

A qui es dirigeix?

Familiars, entorn proper o amics de persones que passen o han passat un problema de salut mental i volen aprendre a moderar i crear o enfortir un GAM.

La finalitat és facilitar eines per promoure la creació de grups d'ajuda mútua i l'acompanyament del seu funcionament, seguint el model autogestionat de GAM de l'Activa't, basat en el suport entre iguals, que permeti garantir la sostenibilitat del GAM i promocionar el benestar dels seus membres.

És recomanable que les persones tinguin certes habilitats de comunicació.

