

Grup de Suport Emocional i Ajuda Mútua (GSAM)



Definició

El model de **Grup de Suport Emocional i Ajuda Mútua (GSAM)** és una modalitat d'intervenció psicosocial que pretén reduir l'impacte negatiu de la cura que a vegades poden experimentar els cuidadors i cuidadores no professionals, i millorar la qualitat de vida de les persones en situació de dependència.

Objectiu general

L'objectiu general del Grup de Suport Emocional i Ajuda Mútua és millorar la qualitat de vida de les persones cuidadores no professionals i de les persones en situació de dependència.

Es tracta d'un recurs que promou el suport emocional i la relació entre persones cuidadores que comparteixen una mateixa problemàtica, per tal que se sentin recolzades en el procés de cura de la persona en situació de dependència. **No és una activitat de formació.**

Els objectius específics:

- Generar vincles de relació, de recolzament i d'ajuda mútua entre les persones cuidadores perquè puguin compartir l'experiència de cuidar d'una manera satisfactòria.
- Oferir estratègies al cuidador perquè gestioni favorablement necessitats i conflictes.
- Donar suport al cuidador per a la gestió d'emocions i sentiments que surtin durant el procés de cura per tal de prevenir i evitar situacions d'esgotament.
- Informar als cuidadors dels diferents recursos de suport que hi ha al seu territori o de les diferents entitats públiques i privades que els poden ajudar.

Població destinatària

El Grup de Suport Emocional i Ajuda Mútua (GSAM) està adreçat a les persones cuidadores no professionals de persones grans, de persones amb dependència o de persones amb discapacitat o problemes de salut mental.

Les sessions grupals estan conduïdes per una persona professional que, preferiblement, serà un/a psicòleg/a.

El grup té una durada de 10 sessions d'una hora i mitja cadascuna.

Les persones que participin s'han de comprometre a:

- Voler compartir les seves experiències com a cuidador/cuidadora amb altres persones que es troben en la mateixa situació.
- Assistir a totes les sessions o avisar telefònicament en el cas que no puguin anar.

Estructura del grup

Nombre de participants

El grup consta d'entre **10 i 15 persones**.

Espai

Les activitats dels grups es desenvoluparan en espais municipals.

Han de reunir les condicions bàsiques d'accessibilitat, salubritat i acolliment, a més a més de permetre la **confidencialitat i la intimitat del grup**.

Funcionament general del programa

- **Diputació de Barcelona:** Participa en el desplegament, al territori, dels grups. Realitza el contacte, seguiment i avaluació durant tot el procés del GSAM amb l'ajuntament. Compta amb la col·laboració d'entitats del tercer sector per posar en pràctica els GSAM als municipis.
- **Ajuntament:** Detecta i incorpora les persones cuidadores no professionals procedents de Serveis Socials i col·labora amb la Diputació de Barcelona en el projecte. Cerca els espais i coordina el desenvolupament del grup i de les persones participants conjuntament amb l'entitat proveïdora.
- **Entitat del tercer sector:** Participa en el GSAM al territori, juntament amb la Diputació de Barcelona i l'ajuntament. Informa a la Diputació, mitjançant unes fitxes, sobre el desenvolupament del grup.

www.diba.cat/benestar



Diputació
Barcelona

Àrea d'Atenció
a les Persones