

## 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, 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 del seu territori o de les diferents entitats públiques i privades.

## Població destinatària

El Grup de Suport Emocional i Ajuda Mútua (GSAM) està adreçat a les persones cuidadores no professionals de persones en situació de dependència.

Les persones que participin s'han de comprometre a:

- Voler compartir les seva experiència de cuidadora amb les altres persones que es troben en la mateixa situació que ella.
- Assistir a totes les sessions

Compta amb l'ajut d'un psicòleg i té una durada de 10 sessions d'una hora i mitja.

## Estructura del grup

### Nombre de participants

El grup pot estar format entre **16 i 20 persones**.

### Espai

Els grups es desenvoluparan en espais municipals.

Han de reunir les condicions bàsiques d'accessibilitat, salubritat i acolliment, a més a 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 a l'Ajuntament. Compta amb la col.laboració d'entitats del tercer sector per fer l'activitat 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:** Realitza l'activitat al territori amb la Diputació de Barcelona i l'ajuntament. Informa a la Diputació mitjançant unes fitxes sobre el desenvolupament del grup.

[www.diba.cat/benestar](http://www.diba.cat/benestar)



Diputació  
Barcelona

Àrea d'Atenció  
a les Persones