

Què farem avui?



Què és moviment de salut mental en primera persona?

Què és ActivaMent?

Què fem?

Com promovem el suport mutu i l'empoderament?



Figura jurídica i Autodefinició d'ActivaMent

Què som?

Associació de salut mental en primera persona

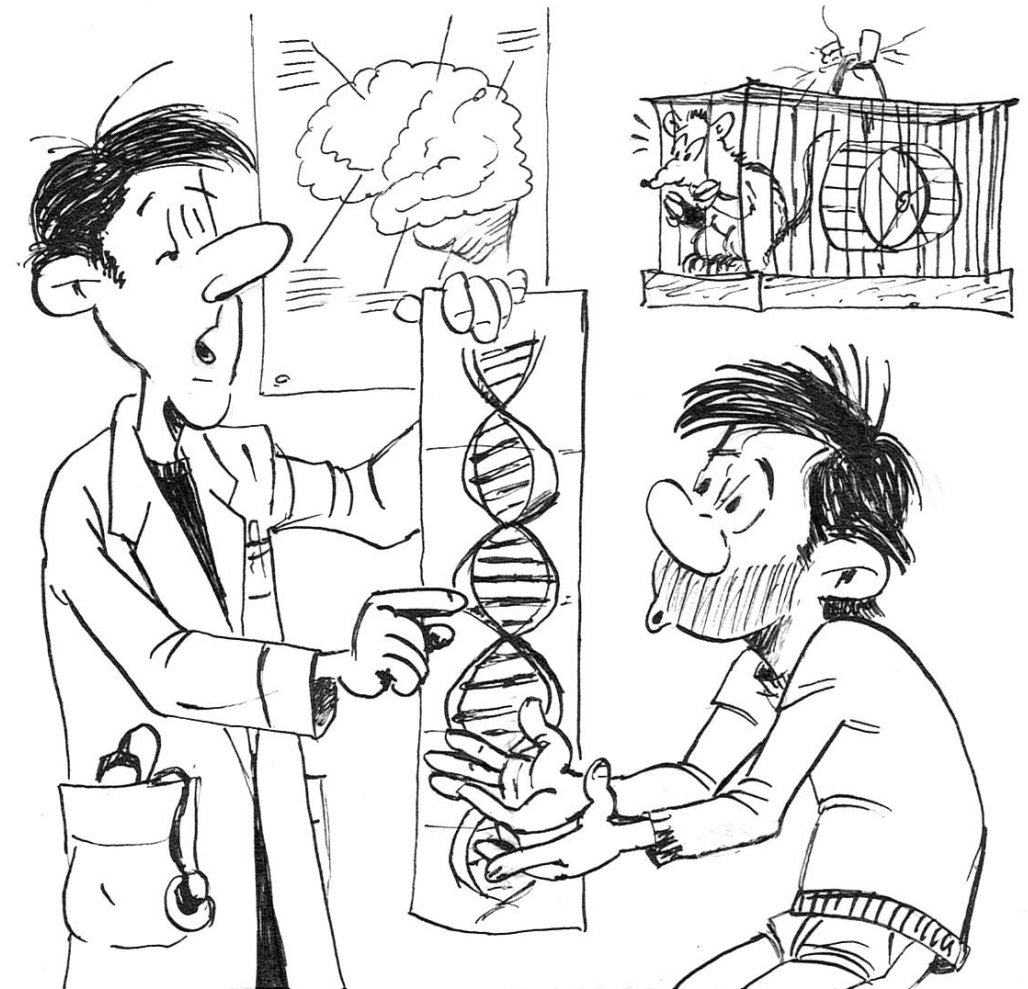
Com ens definim?

Col·lectiu actiu de persones amb l'experiència del trastorn mental

Figura jurídica i Autodefinició d'ActivaMent

Com NO ens definim?

Com persones amb malaltia mental o amb altres conceptes Biomèdics



Tipus de membres d'ActivaMent

Quins tipus de persones poden formar part d'ActivaMent?



Tipus de membres d'ActivaMent

Persones Sòcies

Persones amb experiència de salut mental en primera persona.

Persones Amigues

Persones sense aquesta experiència que volen col·laborar.





El Valors de la nostra entitat

HORITZONTALITAT

Promovem un funcionament no-jeràrquic i la presa de decisions compartides.

DIVERSITAT

Entenem el valor de les diferències, enriquint-nos amb les capacitats de totes les persones.

JUSTÍCIA

Tenim el compromís de fer la nostra societat més justa i inclusiva, defensant el nostres drets.



El Valors de la nostra entitat

INCLUSIÓ

Promovem que totes les persones puguin fer sentir la seva pròpia veu, les seves idees i propostes.

SOLIDARITAT

Treballem des de la col·laboració, no des de la competència, fent xarxa amb altres col·lectius discriminats.

PERSPECTIVA GÈNERE

Lluitem contra la doble discriminació i per l'empoderament de les dones amb problemes de salut mental.

ANTIFEIXISME

Lluitem contra totes les formes de discriminació i supremacisme.



El sistema assembleari i l'Empoderament

**L'activisme és un camí
d'Empoderament**



Suport Mutu - GAM

Un 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.

Grup

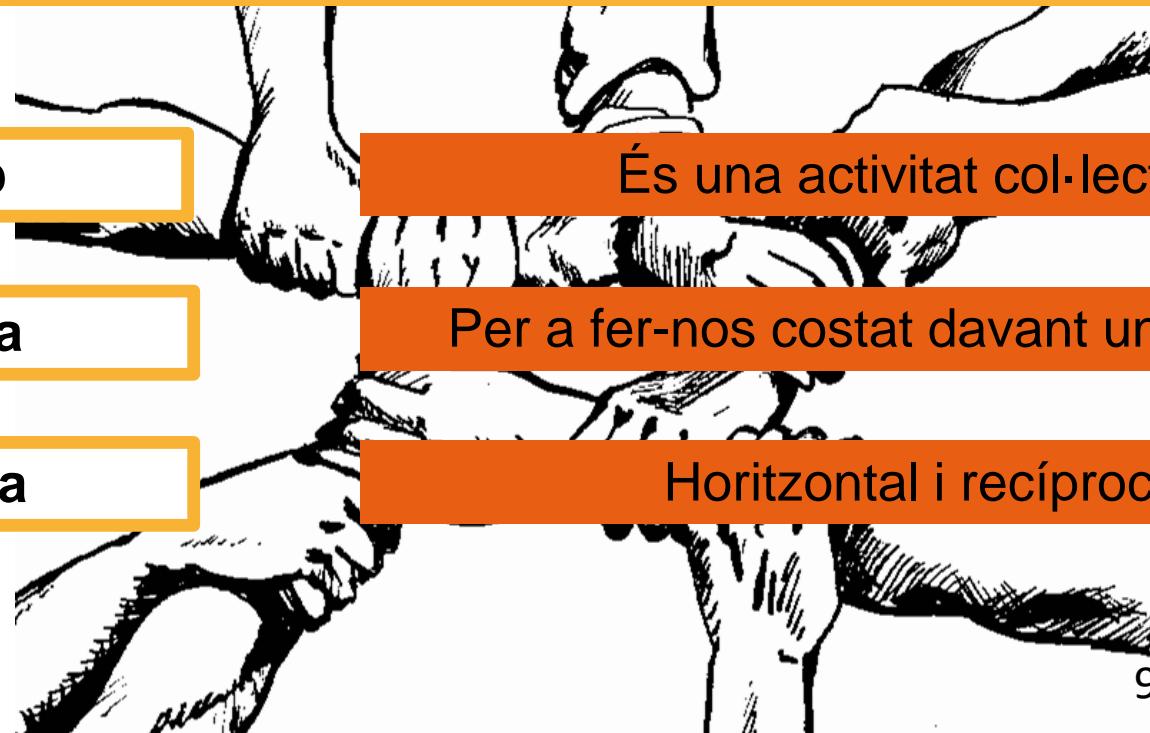
És una activitat col·lectiva

Ajuda

Per a fer-nos costat davant un problema

Mútua

Horitzontal i recíproca





Suport Mutu - GAM

En un GAM de **Salut Mental en 1a persona** ens reunim qui hem passat o estem passant per una situació de patiment psicològic i/o diversitat mental.



Ens uneix haver viscut un **problema de salut mental** i les **conseqüències psicosocials**



Suport Mutu - GAM

Diferències amb l'atenció professional

Grup d'Ajuda Mútua



Atenció professional

A cada espai es desenvolupen activitats i **funcions pròpies** i respon a **necessitats diferents**.

No s'oposen ni competeixen entre sí, són **intervencions complementàries**.



Suport Mutu - GAM

Diferències amb l'atenció professional

Grup d'Ajuda Mútua

Necessitats Socials i
Afectives

Valor de l'Experiència

Abandonar el Rol de
Malalt

Atenció professional

Necessitats Sanitàries

Saber Acadèmic

Situacions que ens
superen

Suport Mutu - GAM

Persones usuàries de Salut Mental

Persones amb un diagnòstic o símptomes concrets

Supervivents de la psiquiatria

Persones amb l'experiència del Trastorn Mental

Persones amb experiències concretes o problemàtiques afegides

Suport Mutu - GAM

Compartir experiències i aprendre col·lectivament

Donar i rebre suport

Millorar en benestar

Abandonar el rol de malalt



Suport Mutu - GAM

Existeixen confusions freqüents.

Teràpia grupal

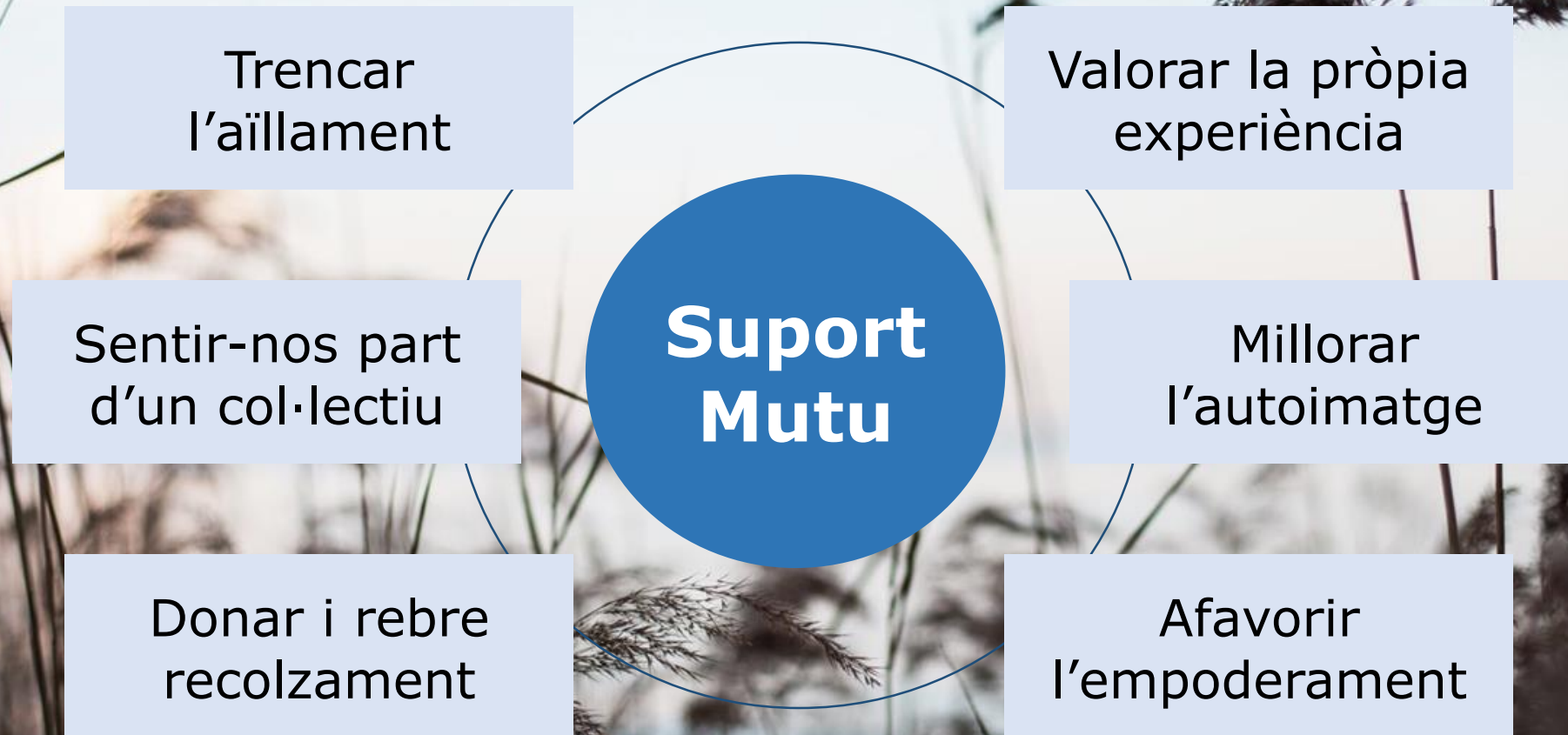
Tertúlia d'amics

Espai de debat



Suport Mutu i superació del Rol de Malalt

Perquè afavorir la participació en espais de suport mutu



ACTIVITATS ACTIVAMENT

GRUP D' AJUDA MÚTUA (G.A.M.)

Tots els divendres de 10,30 a 12 h

Centre Civic la Geltrú

SENDERISME

Caps de setmana

Telf-607019137

TALLER DE CLOWN

Tots els dimarts de 19 a 21 h

Centre Civic la Geltrú

Plaços limitades

Aquestes activitats son gratuïtes



ActivaMent Catalunya Associació

Plaça Alumnes Obrers, nº 1

Vilanova i la Geltrú

Telf- 607 019 137

garraf@activament.org

www.activament.org