

# Guia per als Equips d'Acompanyament

Xarxes autogestionades de  
suport per a moments de crisi  
i necessitat





**Material elaborat per:**



**Autores:** Hernán María Sampietro i Laura Sicilia.

**Col·laboració:**

Les persones participants dels grups de reflexió que han fet possible recollir l'experiència i elaborar el guió del present material, són:

Laura Jareño, Santi Casacuberta, Marta Díez, José Serena, Gemma Delgado, Carla Gavalrà, David García, Àngels Bardají, Paula Cavada i Amparo Escudero.





***“El Suport Mutu fa referència a tota pràctica d'organització col·lectiva i cooperació tendent a superar les dificultats de la vida.”***

***“El Suport Mutu no és exclusiu de certes persones o col·lectius, sinó que és propi de tota espècie gregària i de l'ésser humà, en general.”<sup>1</sup>***

**(Piotr Kröpotkin, 1902)**

---

<sup>1</sup> Kröpotkin, Piotr. (1902). “El apoyo mutuo. Un factor de la evolución”. Instituto de estudios anarquistas. 2005.



## Índex

Presentació del material .....	4
A qui va dirigida aquesta guia .....	7
Què és el Suport Mutu .....	7
Què defineix als espais de Suport Mutu? .....	8
Diferències entre el Suport Mutu i el Suport entre Iguals .....	9
Tipus d'espais de Suport Mutu .....	10
Què és un Equip d'Acompanyament .....	11
Davant de quines situacions es fa un Acompanyament .....	12
Quins són els beneficis de participar d'un Equip d'Acompanyament .....	13
Diferències dels Equips d'Acompanyament amb altres espais de suport mutu .....	14
Les Normes Bàsiques dels Equips d'Acompanyament .....	16
Els Pactes Grupals dels Equips d'Acompanyament .....	20
Com iniciar un Equip d'Acompanyament .....	23
Les Persones Referents: una necessitat personal i d'equip .....	27
Les Trobades d'Equip: una estratègia pel bon funcionament .....	29
Altres lectures recomanades .....	31





## Presentació del material

La **Guia per als Equips d'Acompanyament** presenta una primera sistematització dels aprenentatges fets per ActivaMent organitzant xarxes autogestionades de suport per a moments de crisi o necessitat.

L'acompanyament és un dels projectes pilars i fundacionals de la nostra entitat. Existeix des d'abans de la nostra constitució jurídica. Ara bé, al llarg dels primers anys es feia de manera informal i, fins al 2017, no es va plantejar la necessitat de començar a fer trobades de reflexió de l'equip per aprendre dels encerts i els errors, i per a produir materials a partir d'aquest coneixement acumulat. La necessitat es va fer palesa a mesura que hem anat creixent. Els últims 3 anys, vam triplicar la base social i també s'han incrementat les alertes per l'equip i les persones que són o volen ser voluntàries. A més a més, les delegacions territorials també han iniciat els seus propis equips d'acompanyament. Aquest canvi ha fet necessari repensar l'organització, responsabilitats i manera de funcionar del projecte, a l'hora que fa imprescindible comptar amb un material didàctic i contingut formatiu per implementar tallers a tots els territoris d'ActivaMent.

El procés participatiu que ha conclou amb aquesta Guia ha consistit de 2 Grups Focals, dels que han participat 12 persones, i diverses entrevistes individuals a ex-membres de l'equip o a persones que volen iniciar el seu propi equip.

El projecte s'emmarca dins del **Programa Integral de Capacitació de la Base Social per l'Empoderament i l'Autogestió**.



## A qui va dirigida aquesta guia

El present material és una eina de suport i orientació per als **col·lectius o entitats** que porten endavant o volen iniciar una xarxa autogestionada de suport entre **persones amb experiències de patiment psicològic o diversitat mental**. La guia està pensada per a qui volen organitzar-se en grups en els quals totes les participants ofereixen i reben recolzament quan ho necessiten.

Per contra, la Guia no pretén reemplaçar ni va orientada als equips professionalitzats de suport entre iguals (*peer to peer*, tècnics professionals d'acompanyament, etc.). La funció professionalitzada del suport entre iguals pot ser fonamental i cobrir diverses necessitats en un procés de recuperació, aportant a l'atenció socio sanitària la mirada de qui també és o ha sigut usuària dels serveis. El suport mutu, per la seva banda, cobreix unes necessitats diferents, que veurem a les següents pàgines.

## Què és el Suport Mutu

Quan parlem de suport mutu ens referim a tota pràctica col·lectiva en la que ens **organitzem i cooperem de manera grupal per a fer front a les dificultats de la vida**.

Totes les espècies gregàries practiquem el suport mutu; és un fonament de la vida social i de tota comunitat. Ara bé, aquesta estratègia bàsica de supervivència no sempre és fomentada per la nostra societat actual, de manera que sovint (mal)vivim aïllades, sense xarxa i competint, enlloc de col·laborar.

El **Suport Mutu** té unes **característiques distintives** que el fan diferent d'altres pràctiques grupals. Aquestes, són:



## Característiques Distintives

### Igualtat

Les persones compartim una experiència o necessitat comuna. La dificultat o patiment al que hem de fer front la vivim totes les persones que ens recolzem mútuament.

### Reciprocitat

El suport és d'anada i tornada; no hi ha unes persones que donem i altres que rebem recolzament, sinó que totes les participants desenvolupem ambdues funcions.

### Corresponsabilitat

Cadascuna de les participants entenem que el benestar propi i col·lectiu és el resultat de les accions de totes, i ens comprometem per assolir-ho grupalment.

## Què defineix als espais de Suport Mutu?

Aquestes característiques suposen, a més a més, que el Suport Mutu requereix:

- **Un funcionament horitzontal**, sense jerarquies, en el qual totes les participants tenen la mateixa importància, autoritat i reconeixement.
- **Una organització autogestionada**, en la qual el propi grup assumeix la responsabilitat del seu correcte desenvolupament, sense ningú exterior que coordini o dirigeixi el seu funcionament.



## Diferències entre el Suport Mutu i el Suport entre Iguals

Sovint sol pensar-se que el fet de compartir una experiència comuna (per exemple, passar o haver passat l'experiència del trastorn mental) és condició suficient per definir un recolzament ofert com Suport Mutu. Aquesta creença pot generar confusió. Hi ha recursos o eines pròpies de l'atenció socio sanitària, com el Pacient Expert o el Tècnic d'Acompanyament, que es basen en el saber que atorga l'experiència per complementar o enriquir l'abordatge d'un problema de salut mental: Tot i la seva utilitat, no s'han de confondre amb els espais de suport mutu. Cadascú té les seves característiques, objectius i utilitat.

Els **Equips d'Acompanyament** són un **recurs de Suport Mutu**, i no pas de Suport entre Iguals. A continuació s'expliquen les diferències bàsiques entre ambdós recursos:



- **Experiència comuna:** Qui ens oferim recolzament compartim una mateixa experiència o necessitat.
- **Reciprocitat:** el suport és d'anada i tornada, les persones rebem i oferim recolzament.
- **Co-responsabilitat:** totes les participants assumim una part de responsabilitat pel benestar col·lectiu.

- **Experiència comuna:** Qui ofereix i qui rep recolzament comparteixen una mateixa experiència o necessitat.
- **Asimetria de Rols:** Una persona ofereix suport i l'altra en rep, no és d'anada i tornada.
- **Responsabilitat unidireccional:** Una part assumeix la responsabilitat del benestar de l'altra.



## Tipus d'espais de Suport Mutu

Quan parlem de suport mutu ens podem referir a moltes activitats diferents, cadascuna de les quals cobreix unes determinats necessitats i té els seus propis objectius. Algunes de les més importants, són:

### Grups d'Ajuda Mútua

Espai d'escolta i comprensió, al qual ens reunim de manera regular diferents persones que compartim un mateix problema o dificultat per millorar o superar la nostra situació.

### Equips d'Acompanyament

Xarxa de persones auto-organitzada per donar-nos suport en moments de crisi, dificultats o patiment intens.

### Xarxa de Lleure

Organització col·lectiva d'activitats autogestionades orientades a promoure el lleure compartit en espais de la comunitat o la natura.

### Espais de Debat

Espais d'aprenentatge col·lectiu, amb diverses activitats que ens ajuden a reflexionar grupalment, com ara: CineFòrums, clubs de lectura, trobades de reflexió, etc.

El present material es centra en el segon tipus d'espais: els Equips d'Acompanyament. A les següents pàgines veure'm què son, per a quines situacions serveixen, com posar-los en marxa, com afavorir el seu bon funcionament, quins aprenentatges hem fet qui portem endavant un equip així, etc.



## Què és un Equip d'Acompanyament

Totes les persones, amb o sense un problema de salut mental, hem de fer front en diversos moments de la nostra vida a situacions de patiment o dificultats que poden afectar-nos i que, de vegades, superen les nostres capacitats de fer-les front. Aquests moments difícils es travessen més fàcilment quan tenim una xarxa afectiva, de familiars i amigats, que estan al nostre costat per recolzar-nos. Cuidar, enfortir o refer el nostre entorn afectiu proper és una estratègia bàsica per enriquir els nostres recursos de resiliència i de recuperació. Si la nostra xarxa afectiva és saludable i forta tindrem millors condicions per fer front al patiment o refer-nos de les crisis. En cas contrari, la vulnerabilitat pròpia de tot ésser humà pot ser viscuda com indefensió.

Ara bé, sovint moltes persones ens trobem en una situació de solitud o no comptem amb una xarxa familiar i social prou forta que ens serveixi de suport davant de les adversitats de la vida. Aquesta sol ser una circumstància habitual per a qui hem travessat o travessem situacions de patiment psicològic i/o diversitat mental. Ja sigui perquè hem perdut vincles afectius, perquè aquests no són saludables o perquè nosaltres mateixes ens aïllem, ens podem trobar sense un entorn proper de protecció. Aleshores, les dificultats i patiments de la vida es poden fer molt difícils de travessar. Per omplir aquest buit existeixen els Grups o Equips d'Acompanyament.

Un grup o equip d'acompanyament és una **xarxa autogestionada** en la que totes les persones que hi participem ens oferim de manera **voluntària suport** i **ajuda** en els moments que podem necessitar-la.

En el cas d'ActivaMent, som les pròpies persones sòcies i amigues qui ens organitzem col·lectivament per fer-nos costat quan alguna de nosaltres ho necessita, ja sigui per situacions que tenen a veure amb salut mental o davant d'altres dificultats pròpies de la vida.



## Davant de quines situacions es fa un Acompanyament

Cada xarxa de persones que decideix brindar-se recolzament davant de les possibles dificultats de la vida estableix quines són les situacions que requereixen una alerta grupal per organitzar-se col·lectivament i fer costat a qui ho necessita. Ara bé, en salut mental hi ha algunes situacions que és habitual viure-les i que solen ser motiu per fer un Acompanyament en equip:

### Ingressos psiquiàtrics

Visitant a les companyes que han de travessar un ingrés. Rebre algú conegut amb qui xerrar o poder sortir a passejar pot fer menys difícil aquests moments.

### Recaigudes i crisis

Fent costat a qui està amb un problema de salut mental, tot i que no hagi estat ingressada. Visitant-la a casa seva, quedant per

### Solitud i aïllament

Ajudant a trencar l'aïllament o oferint-nos en situacions d'agorafòbia o dificultats per fer vida social. A totes ens pot ser de profit tenir qui ens permeti sentir que no estem soles.

### Visites mèdiques

Acompanyant al CSMA, al CAP o a altres dispositius. Especialment després d'un ingrés o en moments de crisi, comptar amb un recolzament pot fer més fàcil les visites.

### Processos judicials

Oferint suport a qui ha de passar per un tribunal metge, un judici per acomiadament improcedent, reclamar judicialment una pensió o altres diverses situacions legals.

### Altres problemes de salut

Més enllà de salut mental, totes podem patir diversos problemes de salut. Per exemple, una operació. Tenir qui ens acompanyi en aquests moments fa més fàcil viure'ls.



## Quins són els beneficis de participar d'un Equip d'Acompanyament

Les xarxes autogestionades horitzontals de suport mutu tenen unes característiques pròpies i ofereixen uns beneficis a les persones que hi participem que no es troben en altres espais.

En el cas dels Equips d'Acompanyament, el benefici més evident és que ens permet **comptar amb el recolzament d'altres persones de la nostra confiança en moments especialment vulnerables o difícils de travessar.**

Ara bé, allò que aporta el suport mutu també té a veure amb el que donem a les demés. Per això, altres beneficis són:

### Font d'Empoderament

L'aprenentatge del valor de l'organització col·lectiva entre iguals o experimentar que totes les persones tenim molt a aportar a la nostra comunitat fa que aquests espais promoguin l'empoderament personal i grupal.

### Superació del Rol de Malalt

La co-responsabilització, la reciprocitat de donar tant com rebre recolzament, el desenvolupar un rol valuós, permet desmuntar la idea de que som persones incapaces, que sempre necessitem dels demés, que no som prou vàlides, etc., superant el rol de persona malalta.

### Millora de l'Autoestima

És un espai de voluntariat a on les persones podem adquirir o recuperar el sentiment de ser vàlides per ajudar als demés. Possibilita mirar-nos a nosaltres mateixes de manera més positiva, enfortint l'autoestima.



## Diferències dels Equips d'Acompanyament amb altres espais de suport mutu

Per tenir més fàcilment present què és un Equip d'Acompanyament, quines són les seves funcions, i no caure en possibles distorsions del seu funcionament, pot resultar-nos útil saber en què es diferencia d'altres espais de suport mutu. A continuació, veurem algunes de les seves característiques distintives més importants:

### La Reciprocitat no és Simultània

La més important de les diferències amb tots els altres espais i activitats de suport mutu es refereix a que aquí fer-nos costat les unes a les altres no vol dir fer-ho al mateix temps. Quelcom fonamental a tenir present és que si algú travessa una crisi o un moment especialment difícil i demana suport, és la seva necessitat la que centra les interaccions i converses. Això significa que si som la persona que ofereix l'acompanyament, no el demanarem en aquell mateix moment a qui l'està rebent. La frase que millor podria definir aquesta característica és: "**Avui per tu, demà per mi**".

En termes pràctics, vol dir, per exemple, que no descarregarem el nostre patiment, preocupacions i dificultats en algú que ens crida per fer-li costat perquè està ingressat en una unitat d'aguts de psiquiatria.

### El Recolzament no es dóna en Grup

Una altra característica distintiva d'aquestes xarxes és que l'acompanyament és una **activitat interpersonal** més que no pas grupal. És a dir, no anirem totes o moltes de les persones de l'equip a l'hora a fer costat. Aquí, no és la presència simultània de les participants de la xarxa el que fa falta, sinó la coordinació grupal per a que hi hagi més moments de suport



oferts. En termes generals, en els moments de crisi o patiment intens sol ser-nos més útil compartir amb una o dues persones properes amb qui ens sentim segures, que no pas amb tot un grup.

Seguint amb el nostre exemple, no és el més recomanable anar 5, 6 o 10 persones juntes a fer una visita a la Unitat d'Aguts. És més útil i, fins i tot, potser més saludable organitzar-nos per a que cada dia puguem anar-hi una o dues persones.

### L'Acompanyament no (sempre) és un Espai de Benestar

Quan engeguem o participem d'un Equip d'Acompanyament hem de tenir present que les alertes solen referir-se a **moments que no són pas fàcils de travessar ni, de vegades, d'acompanyar**. Qui ens oferim no hauríem de tenir com uns dels nostres objectius principals "passar una bona estona". Fins i tot els Grups d'Ajuda Mútua, a on es parla tant de trastorn mental com de salut mental, solen tenir moments de distensió. Això és possible que succeeixi també fent costat en una crisi, però no sol ser quelcom habitual.

En la pràctica, això vol dir que si bé podem oferir a qui acompanyem fer alguna activitat més lúdica, com prendre un cafè a un bar, no hem d'oblidar que estem allí per les seves necessitats, i no les nostres. El millor que podem fer sempre és preguntar què voldria fer la persona acompanyada l'estona que estem juntes, acceptant la seva proposta.



## Les Normes Bàsiques dels Equips d'Acompanyament

Si bé cada grup hauria d'establir les seves pròpies normes i pactes de bon funcionament i relacions saludables, l'experiència ensenya que hi ha algunes **Normes Bàsiques** que són una **condició de possibilitat per a que un equip tingui continuïtat:**

### Compromís

Les xarxes autogestionades d'acompanyament basen la seva existència en la confiança mútua de que, quan estiguem travessant un moment difícil, comptarem amb el recolzament de la resta de persones del grup per fer-nos costat. Per a que aquesta situació de **confiança recíproca** es produeixi, totes hem d'**assumir la nostra part de compromís** amb la resta de membres del grup.

Ara bé, el compromís **no significa que hem de tenir una disponibilitat absoluta ni permanent**, sinó simplement que assumim la responsabilitat, dins les nostres possibilitats, d'organitzar-nos col·lectivament amb les altres participants per donar resposta a les necessitats que puguin aparèixer. Totes les persones podem aportar al benestar col·lectiu, tot i que, potser, no podem fer-ho en igual mesura ni en tot moment.

La responsabilitat de la xarxa és grupal, però per a que l'equip funcioni, totes hem d'assumir una part de coresponsabilitat personal. Per exemple, si ens comprometem a fer una visita a una companya ingressada, hem de ser responsables d'avisar tant a la companya com a la resta del grup en cas que no puguem anar-hi. També hauríem d'avisar en cas que la nostra disponibilitat per fer acompanyaments canviés i/o disminuís.





## Voluntarietat

Formar part d'un Equip d'Acompanyament **ha de ser una decisió lliure** i sense cap mena de pressió feta per cadascuna de les persones que participen de la xarxa. Fer costat en moments de crisi o patiment és quelcom que suposa una intensitat emocional que no totes les persones podem assumir, al menys en determinats moments de la nostra vida.

Sovint, els equips es formen al voltant d'altres activitats, com per exemple un GAM o altres grups pre-existents, o fins i tot, a partir d'un servei de salut mental del que totes som usuàries. Pot succeir que la participació de la xarxa es presenti com una "obligació" o requisit pel fet de formar part de l'altre grup. En cap cas és recomanable plantejar la participació en termes d'obligació. **L'acompanyament és** (cal que sigui) **voluntari**. Tan sols així és una font d'empoderament, benestar personal i enfortiment dels llaços grupals.

La voluntarietat també és per a qui ha de rebre l'acompanyament: **el suport es pot oferir però no es pot imposar**. En cas contrari, no és recolzament, ni genera benestar. Per exemple, si una companya s'aïlla a casa seva o té un ingrés psiquiàtric, però no vol rebre visites, hem d'acceptar la seva decisió, tot i que la situació ens generi un malestar emocional. En tot cas, abordarem grupalment aquest malestar que sentim, però sense forçar a la persona que no vol ser acompanyada.



## Confidencialitat

Les xarxes autogestionades de suport per a moments de crisi o necessitat han de ser **espais de seguretat** per a totes les participants. Una condició de possibilitat per a que un Equip d'Acompanyament funcioni és que cadascuna de les persones del grup confiïm que allò que compartim amb qui ens acompanya no serà explicat a terceres persones, sense el nostre consentiment.

**La confiança requereix confidencialitat.** Per a que totes puguem sentir-nos segures dins d'una xarxa de suport hem d'assumir la responsabilitat de mantenir en secret el que parlem o compartim en el moment de fer costat a qui travessa una crisi, viu un patiment intens, hi és ingressada, etc. Això inclou també als altres membres de l'equip, que no hi són presents en el moment que es fa l'acompanyament. En altres espais, com el GAM, la confidencialitat és grupal. Aquí, la **confidencialitat és interpersonal**: inclou només a qui hem compartit aquest moment.

Sovint, qui hem fet un acompanyament necessitem poder treure de dins les emocions que ens ha mogut l'experiència viscuda. Per exemple, tornar a un servei al que nosaltres hem estat ingressades ens pot despertar molts records i sentiments. En aquests casos, allò que compartirem són les **nostres emocions** i el que hem **viscut en primera persona**, i no pas el que ens ha explicat la persona a qui hem fet costat.

Una norma simple per evitar trencar la confidencialitat és **preguntar-li explícitament** a qui acompanyem, sense cap compromís ni pressió, si li sembla correcte i adient compartir amb la resta del grup, o amb alguns membres concrets, quelcom que ens hagi dit o que hem viscut. La seva preferència i decisió és la que haurem de seguir.



## Respecte

El suport mutu comença pel reconeixement de l'altre, amb el seu patiment, dificultats, eines pròpies i maneres d'entendre la vida. L'acompanyament es fa des de l'**escolta i la comprensió**. Qui acompanyem no hem d'intentar adoptar un rol professional ni familiar, en tant que això trencaria la reciprocitat i horitzontalitat. Això significa que **no farem judicis** de la seva situació, no direm què ha fet malament, com ho hauria d'haver fet o perquè ara es troba així. Tampoc li direm què ha de fer o deixar de fer a partir d'ara, **no donarem consells**. Aquesta no és pas la funció de qui ens fem costat en una xarxa de persones amb experiències de patiment psicològic i/o diversitat mental.

En tot cas, el que podem fer és compartir què ens serveix o ens ha servit a nosaltres quan hem estat en la seva situació. Ara bé, potser aquest no sigui el moment de compartir les nostres eines. A un acompanyament, a diferència d'altres espais de suport mutu, estem per **escoltar l'altra**, més que no pas per parlar de nosaltres (l'escolta aquí és asimètrica). La manera més simple d'evitar caure en aquesta possible confusió de rols és permetre que la persona acompanyada porti el fil de la conversa i/o orientar-nos en els temes per les seves preguntes.

El respecte també suposa que cada membre del grup hem de poder explicitar des d'on podem acompanyar, a què ens podem comprometre i **quins són els nostres límits**. Per exemple, no totes les persones ens sentim bé fent visites a una companya ingressada en una unitat d'aguts o tornant a on lloc al qual vam estar nosaltres ingressades. És molt important acceptar i validar a cada participant també en els seus límits. Oferir-se per quedar a fer un cafè o per xerrar amb qui ho necessiti, quan nosaltres estem bé, és un compromís prou vàlid per formar part de la xarxa.



## Els Pactes Grupals dels Equips d'Acompanyament

Per afavorir el bon funcionament de la xarxa i les relacions interpersonals saludables, és recomanable que cada grup que decideixi iniciar un Equip d'Acompanyament estableixi de manera col·lectiva els seus propis pactes o acords addicionals.

Els **Pactes Grupals** són una **sèrie d'acords, específiques de cada Equip**, que complementen o precisen les normes bàsiques i que responen a les necessitats de totes les participants. És fonamental que aquests acords es prenguin de manera col·lectiva per a que totes les participants els facin seus.

A continuació es presenten alguns Pactes Grupals possibles, nascuts de l'experiència, que es poden fer per a que la xarxa funcioni millor per a totes les participants:

1

### **Donar resposta a totes les alertes rebudes**

Si ve l'acompanyament és voluntari, es recomanable que com a grup ens organitzem per a que no es quedi sense resposta cap alerta o demanda a l'equip. Pot succeir, especialment quan la xarxa és gran i inclou moltes persones (30, 40 o més), que es superposen les alertes i que acabem donant més recolzament a aquelles persones amb qui tenim més afinitat o hi ha una amistat prèvia. El resultat pot ser que qui més ho necessita rebi menys suport de la resta del grup.

Comunicar-nos entre totes, tenir una graella o alguna manera visual de veure com ens organitzem, pot ajudar a prendre consciència col·lectiva de les necessitats que es cobreixin i quines es queden sense (o gairebé sense) resposta.



2

## **Atendre a les despeses de l'acompanyament**

Sovint, quan fem o rebem recolzament en un ingrés hospitalari o altres situacions semblants pot succeir que qui acompanya o rep l'acompanyament hagi d'assumir una despesa derivada d'aquesta activitat. Per exemple: que s'hagin de pagar els cafès del bar, comprar tabac, gastar en transport públic o, fins i tot, fer alguna despesa major. És recomanable fer una reflexió grupal i arribar a acords consensuats sobre els límits d'aquestes despeses i la manera d'abordar-les.

Totes les persones que formem part de la xarxa hauríem de conèixer i compartir aquests límits. Igualment si l'Equip pertany a una entitat o moviment social organitzat, es pot plantejar la possibilitat de cobrir aquestes despeses, en cas fos necessari. No tenir aquest pacte establert pot ser una font de conflictes, comportaments abusius i/o abandonaments de la xarxa.

3

## **Establir compromisos mínims amb la xarxa**

Sovint, els grups requereixen que les normes de Compromís i Voluntarietat estiguin matisades de forma explícita, per a que no es plantegin de manera massa rígida ni que perdin el seu sentit (per a que siguin inclusives, i no pas excloents). Una estratègia per fer-ho és establir col·lectivament quines són les responsabilitats mínimes necessàries per formar-ne part.

Per exemple, un compromís mínim podria ser: disposar d'unes hores a la setmana (possibles, no obligatòries) per quedar amb algú a fer un cafè, sempre que nosaltres mateixes no estiguem en crisi o recaiguda. Un altre compromís mínim pot ser: avisar en cas que la nostra disponibilitat amb la xarxa hagi variat.

Com sempre, la millor manera d'establir els compromisos mínims és fer-ho de manera participativa en espais de reflexió grupal a on puguem tenir present les circumstàncies de vida de tots els membres del grup.



4

#### **Prendre cura de la vulnerabilitat afectiva**

Treballar amb perspectiva de gènere és fonamental en tots els espais de suport mutu. És una manera d'afavorir les relacions interpersonals enriquidores i saludables. Aquesta màxima s'expressa en els Equips d'Acompanyament d'una manera especial, atès que les persones quan travessem una crisi de salut mental o un patiment intens solem trobar-nos en una situació de vulnerabilitat afectiva. En aquest cas, no és mai recomanable (i sovint tampoc acceptable) intentar seduir o "lligar" a qui estem fent o a qui ens fa un acompanyament. Aquest és un límit que ha de quedar clar per a totes.

Això no vol dir, ni molts menys, que estiguin vetades les relacions sexo-afectives entre companyes d'Equip. Però el que no s'hauria de fer és intentar construir aquesta relació en el moment de fer l'acompanyament. Si qui hauria de ser una bassa en la tempesta té altres intencions personals més enllà de fer-nos costat per travessar aquell moment difícil es trenca la norma de Respecte i solen esdevenir malestars que afecten al funcionament de tot el grup.

5

#### **Tenir compromís amb els espais d'equip**

Com tots els grups humans, les xarxes d'acompanyament han de fer front a dificultats pròpies del seu funcionament i/o de les relacions interpersonals dels seus membres. Per evitar conflictes o resoldre'ls, per millorar les dinàmiques grupals i la coordinació de les participants, i per afavorir el seu bon desenvolupament, cal que totes ens comprometem a assistir a les trobades i espais d'equip.

Comprometre's amb els espais d'equip no significa haver d'anar a totes les trobades que s'organitzin, però sí assistir-hi sempre que sigui possible. Això enforteix els llaços entre totes les participants, la pertinença grupal, la confiança mútua i la co-responsabilització pel funcionament de la xarxa.



## Com iniciar un Equip d'Acompanyament

A l'hora d'engegar una xarxa auto-organitzada de persones per fer-nos costat en moments de crisi, patiment o necessitat, hi ha algunes qüestions bàsiques a tenir en compte:

### Decidir qui pot participar-hi

El primer pas per iniciar un Equip d'Acompanyament és establir qui serem les participants. Cal decidir col·lectivament quines persones concretes i/o perfils podem ser els membres de la xarxa.

En el nostre cas, **totes les persones de la base social** podem, si així ho desitgem, incorporar-nos a un dels Equips de l'entitat. Per tant, a ActivaMent les xarxes estan obertes a les persones sòcies (amb l'experiència del trastorn mental), amigues (sense aquesta experiència) i voluntàries.

Partint del reconeixement que totes les persones som vulnerables al patiment psicològic i totes podem travessar moments especialment difícils a la vida, més enllà del que pot ser identificat com símptomes, a ActivaMent considerem que per participar d'un equip **no cal portar un diagnòstic psiquiàtric**.

Allò fonamental és **participar des d'un lloc horitzontal i recíproc**, acceptant que, en qualsevol moment de la vida, podem necessitar dels demés per recolzar-nos. Situacions com un dol, un problema de salut física, la solitud, etc., poden requerir d'un acompanyament per travessar-los o superar-los, i són circumstàncies que tot ésser humà haurem de viure.



## Trobar els membres de l'Equip

Un cop establert quines persones podem formar-hi part, és el moment de trobar als membres de la xarxa. Si som una entitat o moviment social petit, podem convidar a tota la base social a iniciar un Equip d'Acompanyament. Ara bé, per fer-nos costat no necessitem estar sota un paraigües institucional, tan sols cal ser un número mínim de persones interessades en participar-hi. Tot grup d'usuàries i/o ex-usuàries de serveis, o simplement de persones amb experiències de patiment psicològic i diversitat mental poden auto-organitzar-se amb aquesta funció.

Com tots els grups humans, depenent dels seus objectius, sempre hi ha una quantitat mínima i màxima recomanable per afavorir el seu bon funcionament.

La nostra experiència recomana ser **al menys 10 persones, però no més de 100**, per engegar i desenvolupar una xarxa autogestionada de suport per a moments de crisi o necessitat.

Aquests números són estimacions, i no pas una norma. Cada col·lectiu haurà de decidir, en funció de les seves necessitats i possibilitats, quins límits estableix. Ara bé, tant si el grup és massa petit com si és massa gran, és difícil coordinar-se i/o donar resposta a les alertes. **Quan som massa poques participants:**

- No sempre hi ha disponibilitat de voluntàries per acompanyar a qui ho necessita i fins i tot una única demanda pot fer-se difícil de cobrir.
- Unes poques baixes poden fer desaparèixer l'equip.
- La manca d'alertes per períodes llargs de temps pot generar la sensació de manca de necessitat i restar valor a l'equip.





Per contra, **Quan som massa participants:**

- Es multipliquen les crides d'acompanyament i més sovint són simultànies.
- És més difícil mantenir un vincle fort entre totes les participants, fins i tot, en ocasions podem ni tan sols conèixer-nos.
- Hi ha més riscos que la implicació es redueix a unes poques persones més compromeses.
- Sovint s'acaba, conscient o inconscientment, donant més suport a qui ens resulta més proper o conegut, podent donar lloc a greuges comparatius

### Establir un sistema de coordinació

El següent pas lògic, es refereix a la necessitat d'establir una manera d'**engegar les alertes** i d'**organitzar-nos col·lectivament** per fer l'acompanyament. És a dir, en cas que una companya de la xarxa comuniqui que està travessant un moment difícil i requereix el suport de l'Equip, hem de tenir una manera de poder avisar-nos entre totes i coordinar-nos per saber qui hi serà amb ella i en quin moment. En cas contrari, podem anar-hi totes el primer dia i cap als següents.

La coordinació a través d'un sistema d>alertes o avisos a l'Equip permet que puguem donar una millor resposta a les necessitats i demandes, **establint torns o distribuint els dies o horaris** en que cada participant fem l'acompanyament.



Hi ha diverses eines i recursos simples per fer aquesta coordinació, des dels sistemes de missatgeria grupal, com Whatsapp, Telegram, Messenger o d'altres que permeten fer missatges grupals a tots els membres de la xarxa. Altres sistemes, com les llistes de correus, tot i ser vàlids, no tenen la mateixa immediates i rapidesa de la missatgeria digital.

## Implementar un sistema de seguiment col·lectiu del funcionament

Potser, quan som poques persones a la xarxa i/o quan estem començant, no sigui fàcil veure la importància de portar alguna mena de registre o de comptar amb eines per fer un seguiment col·lectiu del funcionament de l'Equip. A mesura que la xarxa creix o que les demandes d'acompanyament es fan més habituals, aquesta necessitat es fa palesa. Hem de poder tenir criteris per valorar què es fa, com es fa, qui ho fa i si el funcionament actual dóna resposta a les necessitats de les participants o si, per contra, hem de repensar com ens organitzem.

Un sistema de seguiment col·lectiu es refereix als recursos utilitzats per **registrar les alertes rebudes, els acompanyaments fets, les persones que acompanyen i la valoració de l'experiència viscuda.**

Hi ha diversos recursos simples que ens poden afavorir fer aquest seguiment. Per exemple, un Full de Càlcul de Google Drive. Podem buscar l'alternativa que ens resulti més adient. Allò fonamental és que totes podem ser conscients, fàcilment, de com es desenvolupa l'Equip. Quan organitzem Trobades d'Equip, aquesta informació ens ajudarà a fer les valoracions grupals i a pensar les necessitats de la nostra xarxa.



## Les Persones Referents: una necessitat personal i d'equip

A cap persona ens agrada pensar que podem patir una recaiguda, haver de tornar a travessar una crisi de salut mental o fer front a una altra dificultat important de la vida. Precisament, per no quedar-nos vulnerables davant d'aquestes contingències, el millor que podem fer és preparar-nos per tenir recursos disponibles, en cas que es doni una situació així. En aquest sentit, per als Equips d'Acompanyament un recurs fonamental són les Persones Referents.

Una **Persona Referent** és algú **a qui volem que s'avisi** en cas que tinguem una nova crisi o recaiguda i/o qui **pot donar informació segura** sobre la nostra situació, perquè **ens coneix molt bé**, és **propera a nosaltres** i li atorguem la nostra **confiança plena**. Pot ser un familiar, una amigat, la parella, un professional, etc.

És recomanable que totes les persones de l'equip omplim el full amb les dades de contacte de les nostres persones referents. De manera que si el grup requereix parlar amb algú, sabrà amb qui fer-ho, tant per avisar en cas que considerin que podem estar tenint una recaiguda, com per poder preguntar per nosaltres, en cas que no puguin contactar-nos per altres mitjans.

Com a altres aspectes del funcionament de l'Equip, atorgar el consentiment informat amb les dades de contacte és (ha de ser) quelcom voluntari. Aquest és un recurs que afavoreix el funcionament del grup, però no és pas una obligació. Tota participant hem de poder triar lliurement si volem donar aquesta informació i, en cas de decidir fer-ho, a qui considerem les nostres Persones Referents.

A la següent pàgina trobem un full per imprimir, amb un model de document de consentiment informat, per recollir les dades de contacte de les persones referents.



## CONSENTIMENT INFORMAT DADES DE CONTACTE PERSONES REFERENTS

Amb el present document atorgo el meu consentiment informat a ActivaMent Catalunya Associació per a tenir les dades de contacte d'una o dues persones referents del meu entorn: amic/amiga, família, parella, professional, etc. En cas que estigui o fos possible que estigués patint una situació de crisi o vulnerabilitat i/o que no puguin trobar-me, ActivaMent pot contactar amb aquests referents.

Jo (Nom) \_\_\_\_\_, amb DNI/NIE \_\_\_\_\_ considero un referent per contactar a les següents persones:

1) Nom i cognoms: \_\_\_\_\_

2) Nom i cognoms: \_\_\_\_\_

Telèfon de contacte: \_\_\_\_\_

Telèfon de contacte: \_\_\_\_\_

A data \_\_\_\_\_, autoritzo a (nom de persona de l'associació) \_\_\_\_\_, amb DNI/NIE \_\_\_\_\_ per a que pugui contactar amb les persones referents en les situacions abans esmentades.

Signatura:

DNI:

D'acord amb el que estableix la Llei Orgànica de Protecció de Dades (LOPD) 15/1999, informem que les dades personals recollides en aquest document seran incloses en un fitxer sota la responsabilitat d'ActivaMent Catalunya Associació, amb la finalitat de complir els compromisos entre les parts. Pot exercir els seus drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició a: C/ Rocafort 242 Bis, 3a Planta, (08029) Barcelona.



## Les Trobades d'Equip: una estratègia pel bon funcionament

Una xarxa autogestionada és més que un conjunt de persones que comparteixen una mateixa dificultat. Per a que un Equip d'Acompanyament es constitueixi, funcioni i sigui sostenible és fonamental que les participants es reconeixin mútuament. La vinculació, sentit de pertinença i benestar col·lectiu són factors bàsics que s'han de promoure i cuidar. Per cobrir aquestes necessitats, cal que els membres de la xarxa tinguem espais per compartir grupalment, més enllà dels moments en els quals fem els acompanyaments.

Les Trobades d'Equips són els **espais de participació grupal** implementats per **enfortir els vincles de totes les participants entre sí mateixes i amb la pròpia xarxa**. Fan que els interessos i les accions individuals esdevinguin un projecte col·lectiu.

Hi ha tres **Tipus de Trobades d'Equip**, d'acord a la funció que a compleixen i/o a la necessitat a la qual responen:

**Reflexió i Aprenentatge Grupal**

**Supervisió i Gestió Emocional**

**Lleure i enfortiment de vincles**

Si bé en una única trobada (un mateix dia) podem abordar les diferents necessitats, allò recomanable és que cadascuna d'elles compti amb el seu propi moment i espai. Per exemple, primer dediquem una estona a la gestió grupal de possibles conflictes i dificultats, després fem la reflexió i sistematització de l'experiència, i finalment marxem a compartir un dinar o un altre espai lúdic a on abordem temes personals o de lleure.



### **Espais de Reflexió i Aprenentatge Grupal**

Trobades dedicades a recopilar l'experiència de l'equip. Serveixen per aprendre què ha funcionat i què no ha funcionat, com podem fer-ho millor, etc. Els temes de conversa tenen a veure, per exemple, amb el sistema d'alertes, la coordinació de les persones, el seguiment o feedback d'un acompanyament, etc. Aquestes trobades permeten actualitzar el coneixement i produir nou material d'aprenentatge per futures formacions.

### **Espais de Supervisió i Gestió Emocional**

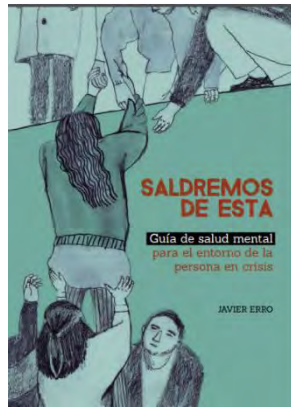
Trobades dedicades a l'abordatge de la dimensió relacional i afectiva de l'equip. Serveixen per evitar o resoldre conflictes, ajudar a gestionar col·lectivament les emocions, fer-nos costat entre qui estem donant recolzament a altres, etc. Els temes de conversa es refereixen, per exemple, a l'afectació emocional de les persones que fan un acompanyament, els malestars que alguna situació pugui ocasionar, etc. Aquests espais ajuden a cuidar el benestar de totes les participants.

### **Espais de Lleure i Enfortiment de Vincles**

Trobades dedicades a compartir amb les participants del grup. És un espai de benestar col·lectiu, un moment per gaudir en companyia. No és necessari (sovint tampoc recomanable) que s'abordin temes propis de la tasca realitzada. Aquestes trobades serveixen per a "fer equip", enfortint el sentiment de pertinença i els vincles entre totes les participants de la xarxa.

## Altres lectures recomanades

Opcionalment, qui formem part d'una xarxa de suport mutu podem llegir altres materials que ens poden ajudar a desenvolupar millor la nostra tasca quan fem un acompanyament. Entre les lectures recomanades, trobem:



### **Saldremos de Esta. Guía de salud mental para el entorno de la persona en crisis.**

El llibre ens presenta estratègies i recomanacions sobre com ens poden acompanyar i què cal tenir en compte per fer front de manera col·lectiva i afectiva, a una situació de patiment psicològic.

Podem trobar-lo a:

<http://www.infocop.es/pdf/saldremos-de-esta.pdf>



### **Com acompanyar millor en Salut Mental.**

Recopilació d'eines i consells per saber com comunicar-nos i fer costat a una persona que està passant per un problema de salut. Material del projecte Activa't per la Salut Mental.

Podem trobar-lo a:

[http://activatperlasalutmental.org/wp-content/uploads/2017/08/Miniguia\\_acompanyarSM.pdf](http://activatperlasalutmental.org/wp-content/uploads/2017/08/Miniguia_acompanyarSM.pdf)



[www.activament.org](http://www.activament.org)

[activament@activament.org](mailto:activament@activament.org)

C/ Rocafort 242 Bis, 3a Planta (08029). Barcelona

600 687 634

