

Grups d'Ajuda Mútua en Salut Mental en Primera Persona

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Salud mental/Bienestar emocional, Enfermedades crónicas.

Descripción

Els Grups d'Ajuda Mútua (GAM) d'ActivaMent Catalunya Associació són espais en els quals diverses persones que hem travessat o travessem l'experiència del malestar psíquic i/o la diversitat psicosocial ens reunim setmanalment per compartir les nostres experiències i vivències, trencar l'aïllament, perdre la por al rebuig, trobar noves persones amb les quals relacionar-nos, escoltar i ser escoltades, aprendre col·lectivament i enfortir el nostre propi procés de recuperació. Són espais de confiança, seguretat, empatia, acceptació i comprensió en els quals expressar-nos lliurement sense jutjar ni ser jutjades, aprendre més de nosaltres mateixes i de les altres persones i donar-nos suport mutu.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

ActivaMent Catalunya Associació (600 687 634) (activament@activament.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

ActivaMent Catalunya Associació

Fecha de última actualización de la actividad

19/04/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Rocafort 242 bis 08029 Barcelona Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

<https://www.activament.org/>