

## On puc trobar un grup de suport?

**ASM La Noguera:** 973 449 488

[asm.lanoguera@gmail.com](mailto:asm.lanoguera@gmail.com)

Balaguer

**ASM Ondara Sió:** 973 532 547

[ondarasio1@yahoo.es](mailto:ondarasio1@yahoo.es)

Cervera

**ASM Pallars:** 973 629 081 - 696 83 73 53

[salutmentalpallars@gmail.com](mailto:salutmentalpallars@gmail.com)

Sort

**ASM Pla d'Urgell:** 973 606 376

[asm.pladurgell@gmail.com](mailto:asm.pladurgell@gmail.com)

Mollerussa

**ASM Ponent:** 973 221 019

[atenciosocial@smponent.com](mailto:atenciosocial@smponent.com)

Lleida

**ASM Sol del Solsonès:** 973 483 683

[soldesolsones@yahoo.es](mailto:soldesolsones@yahoo.es)

Solsona

**Alba Jussà:** 673 31 33 23

973 650 647 / [albijussa@aalba.cat](mailto:albijussa@aalba.cat)

Tremp

**Alba:** 973 312 221 /

[salutmental@aalba.cat](mailto:salutmental@aalba.cat)

Tàrraga

**Talma:** 973 151 167 / [compas@talma.cat](mailto:compas@talma.cat)

Juneda



Amb la col·laboració de



**Diputació de Lleida**  
municipis, territori i tu



## Grups de Suport en Salut Mental Terres de Lleida



## Qui som i què ens defineix?

Som un col·lectiu de **familiars i persones amb experiència pròpia en salut mental** que ens trobem amb l'objectiu de **millorar la nostra qualitat de vida** i la dels nostres familiars.

El que ens defineix és la motivació per donar-nos **suport i ajuda mútua** amb la força de la nostra pròpia experiència i amb el suport i l'acompanyament dels i les professionals.



## Què fem i com funcionem?

En els grups de suport **compartim experiències** comuns vers a l'**abordatge de la salut mental**, aprenem a gestionar les nostres emocions, treballem aspectes vers a l'autocura i millorem la nostra salut i el nostre benestar. A més, donem visibilitat a la problemàtica i és un espai on **identificar necessitats i serveis** per la millora de l'atenció en salut mental.

Conviven **dues tipologies de grups de suport**: els **GAM (grups d'ajuda mútua)** autogestionats i que fomenten l'apoderament entre iguals, i aquells conduïts per **professionals**. Tots ells, estan vinculats a la xarxa associativa en salut mental arreu del territori. Les **reunions** són periòdiques amb una durada aproximada d'**entre una i dues hores**.



## Quins beneficis aporta?

Els grups de suport són espais que milloren el coneixement i l'abordatge de la salut mental i en els quals poder:

- Sentir-te recolzat/da
- Compartir vivències
- Tenir una visió diferent de la salut mental
- Obtenir certa tranquil·litat
- Sentir-me acompanyat/da
- Superar l'estigma i l'autoestigma

