

A!mBD
autea

Grup d'Ajuda Mútua



1. Autea

L'Associació de l'Espectre de l'Autisme d'Andorra, també denominada AUTEA, és una organització sense ànim de lucre que va ser creada al 2006 per un grup de famílies amb fills i filles amb autisme. El propòsit d'AUTEA és la defensa dels drets, oportunitats i qualitat de vida de les persones amb Trastorn de l'Espectre de l'Autisme (TEA) i de les seves famílies.

Des del 2018, AUTEA ha estat sumant esforços tècnics, humans, i estructurals per millorar l'atenció de persones amb TEA i contribuir a l'ampliació de l'oferta de serveis especialitzats del nostre país.

2. El programa

Des d'aquesta perspectiva, AUTEA presenta el programa **A.MBD**. Aquest projecte ha estat desenvolupat per l'equip tècnic d'AUTEA.

A.MBD és un GAM (Grup d'Ajuda Mútua) dirigit a dones i noies majors d'edat amb un funcionament dins de l'espectre de l'autisme. La metodologia emprada en el nostre programa es basa en el model de Grups d'Ajuda Mútua (GAM), desenvolupada per Hernán María Sampietro i Laura Sicilia Matat de l'entitat *Activament Catalunya Associació*, emmarcat en el programa *Activa't per la Salut Mental*, de la *Generalitat de Catalunya*, *Federació Salut Mental Catalunya*, i la *Federació Veus* (*Federació Catalana d'Entitats de Salut Mental en 1era Persona*).

Un Grup d'Ajuda Mútua és un espai d'escolta i comprensió, en el que diverses persones que comparteixen una mateixa condició, dificultat o preocupació relacionada es reuneixen per intentar superar o millorar la seva situació i les conseqüències psicosocials que comporta

3. Objectius

1. Compartir experiències i aprendre col·lectivament.

El grup és un espai per rebre i oferir els coneixements específics, aprenentatges i informació desenvolupats com a persona amb TEA. Es comparteixen les pròpies vivències i es parla des de l'experiència pròpia amb altres persones que han experimentat situacions semblants.

2. Donar i rebre suport.

Fer-se costat es l'essència del GAM. Les participants coneixen el que suposa el procés diagnòstic, la necessitat de suport i tractament, les dificultats funcionals, els patiments i l'estigma associats al TEA, però també les potencialitats de les persones amb aquesta condició. El suport mutu significa que totes les participants poden ajudar i ser ajudades.

3. Ampliar la xarxa social i trencar l'aïllament

Moltes persones amb un diagnòstic de TEA han tingut dificultats per desenvolupar i mantenir amistats i relacions. Per les mateixes dificultats de comunicació social, ansietat social, prejudicis socials o per autoestigma, sovint es troben en una situació d'aïllament que dificulta el desenvolupament personal. Formar part d'un GAM és una oportunitat per revertir aquesta situació, i ampliar el cercle de relacions.

4. Oferir un espai sense estigma

En un GAM no és habitual reproduir els prejudicis que la societat vehicula al voltant de les persones amb TEA. Les reaccions discriminatòries de la societat, de por i rebuig, i l'anticipació d'aquests reaccions per part de la persona amb TEA, són molt limitants per a les relacions socials. Aquesta dificultat no existeix en el GAM.

5. Millorar en benestar.

Totes les persones, amb independència de les dificultats a les que fan front i del seu nivell de malestar, poden millorar la seva qualitat de vida. Un espai de socialització des de la horitzontalitat on poder expressar-se lliurement i compartir, pot contribuir al desenvolupament de l'autoestima, el sentiment de control i d'eficàcia.

6. Abandonar el rol de pacient

Els diagnòstics psiquiàtrics, i especialment el diagnòstic d'un trastorn del neurodesenvolupament com el del TEA, poden tenir un fort efecte sobre la manera com la persona es percep i el seu sentiment d'identitat personal. Participar en un GAM en 1a persona promou l'apoderament i la corresponsabilització, accentuant el valor de l'experiència com un saber exclusiu de la persona amb TEA i posicionant-la en un rol actiu en la construcció del seu benestar.

7. Atorgar un sentit positiu a la pròpia experiència

Les experiències de patiment psicològic i diversitat mental són una oportunitat d'aprenentatge i creixement personal. Quan es pot atorgar un significat a les vivències i s'és capaç d'entendre-les com un bagatge de coneixement, s'opera un creixement personal que té un impacte important en el benestar i la qualitat de vida. És una oportunitat per resignificar el passat, i donar un sentit positiu al patiment.

8. Desenvolupar l'autoestima

Participar en un GAM dona experiència, capacitat d'escolta, i permet exercir un rol socialment valorat. Per a totes, pot ser una font d'enfortiment de l'autoestima basada en el benestar que genera poder ser un recolzament per a altres.

4. Gam i serveis professionals de salut mental

TEA FEMENÍ és un espai per a cobrir unes necessitats específiques, i de cap manera, competeixen o entren en contradicció amb l'atenció professional especialitzada. Cada un desenvolupa les seves funcions i respon a objectius diferents. Els serveis professionals especialitzats permeten de cobrir necessitats sanitàries i comunitàries. Els recursos assistencials de salut mental, així com els serveis professionals de l'àmbit social, educatiu i laboral representen la part central i indispensable en el sistema de suports a la persona amb TEA i el seu entorn natural. La participació a un GAM aporta uns beneficis complementaris i dona resposta a unes necessitats socials, afectives, i identitàries. La complementarietat entre ambdós recursos enriqueix les possibilitats de benestar dels seus participants

5. Funcionament

Requisits: ser resident al principat, estar associada a Autea, i haver rebut l'aprovació de l'equip tècnic segons els criteris d'inclusió del programa.

Quòrum d'assistència: cada grup té un mínim de 3 i un màxim de 10 participants.

Durada de les sessions: cada sessió té una durada de 90 minuts.

Freqüència: dues sessió al més, els divendres a les 20:30

Període: les activitats del grup duraran 10 mesos, de setembre a juny.

Apertura del grup: AMBD és un grup obert, és a dir que permet la inclusió de nous membres fins a arribar al seu aforament màxim, llavors passa a ser un grup tancat. No es permeten les visites de persones que no siguin membres del grup.

Professional acompanyant: Montse Mases, neuropsicòloga especialitzada en TEA, acompanya el grup en les seves activitats i dona suport al seu funcionament quan és necessari.

Inscripcions:

Trucar al **321190** o escriure a correuautea@gmail.com