

No Estas

SOL@...

Bienvenido@  
Ram-a.net a





Help me...

EMERGENCY



## Encuentro de la Red de Grupos de Apoyo Mutuo Sevilla 21 y 22 de Noviembre de 2014

### **Día 21/11/2014**

16:00 Presentación de la R.A.M.A. su constitución

16:30 Presentación de los Grupos Asistentes ( 3 minutos por intervención)

Quiénes sois?

Que os ha motivado a formar el GAM?

En que momento os encontráis?

17:15: Ejercicio y Debate, que necesitamos cada grupo.

18:00 Descanso/merienda.

18:30 Otras experiencias de Grupos de Apoyo Mutuo. (Asturias, Catalunya)

19:30 a 21:00 Taller de Facilitación de Grupos.

21:00 Cena en el albergue.

22:00 Paseo con nocturnidad.

### **Día 22/11/2014**

9:30 GAM específico: Oyendo Voces – [primeravocal.org](http://primeravocal.org)

10:30 Taller uso página web y foros de [ram-a.net](http://ram-a.net)

12:00 Descanso

12:30 Tipos de GAM, Facilitación y herramientas a compartir.

13:30 Trabajo y apoyo en Red: de lo común a lo colectivo.

Objetivos: principios, tácticas y finalidades.

Conclusiones.

Cronograma de trabajo.

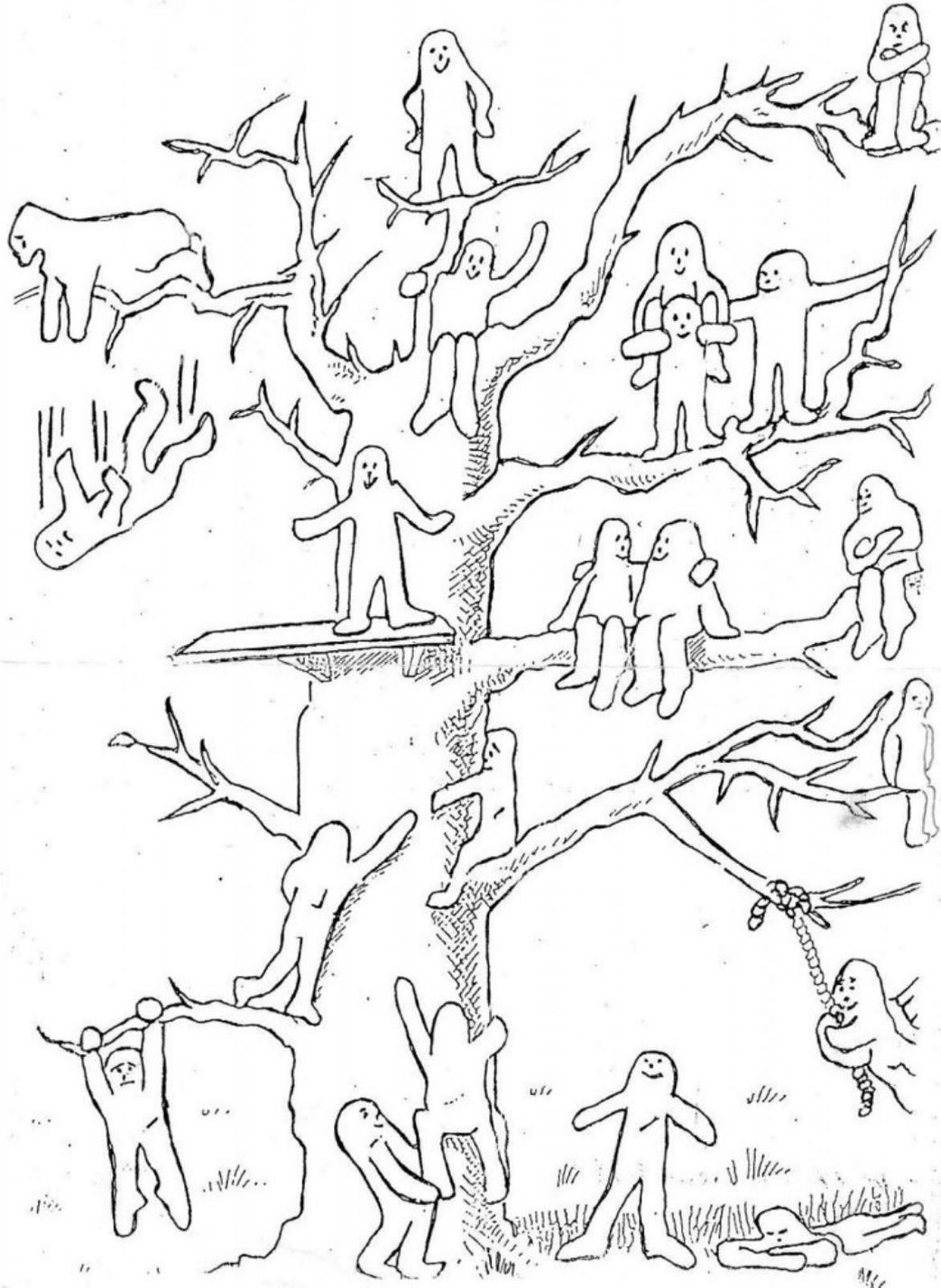
15:00 Comida.

No Estas

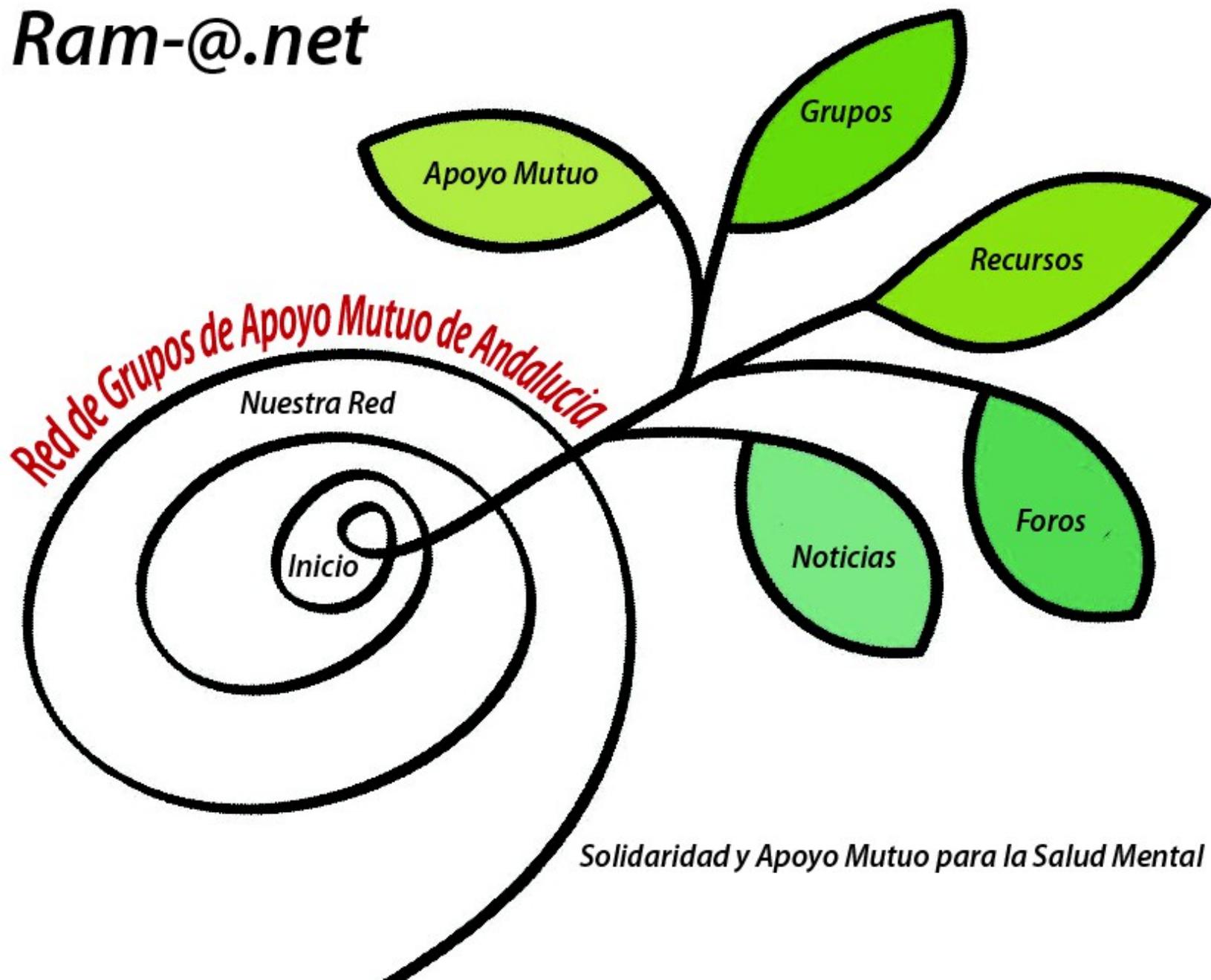
SOL@...

Bienvenido@  
Ram-a.net a





**Ram-@.net**



*Solidaridad y Apoyo Mutuo para la Salud Mental*

Los Amigos son la Mejor Medicina



Extraído y adaptado de “Los Amigos Son la Mejor Medicina – Una Guía para crear Redes de Apoyo en Salud Mental Comunitarias” elaborada por la comunidad de The Icarus Project.

<http://theicarusproject.net>

Adaptado y editado por la Red de Grupos de Apoyo Mutuo de Andalucía – Federación de Asociaciones de Usuarios de Salud Mental de Andalucía “En Primera Persona” bajo licencia Creative Commons.

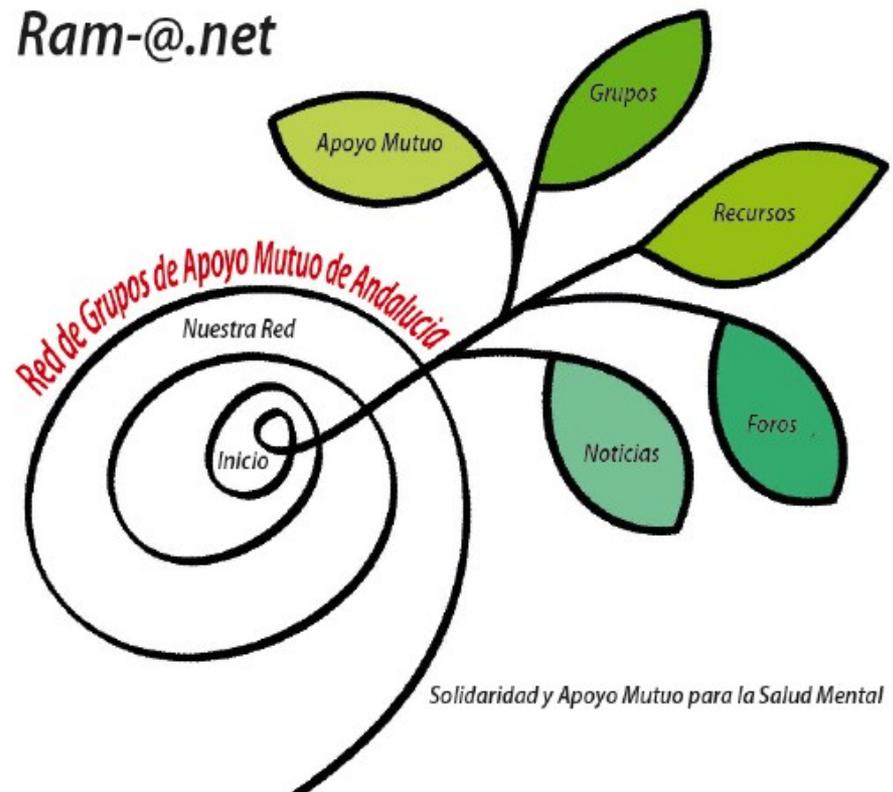
Usa, copia y difunde estos materiales libremente citando la fuente.

<http://ram-a.net> <http://enprimerapersona.org>

Traducción y Diseño Maquetación: <http://licaria.cc> y Orquídea Negra.

# Guía de para la creación y facilitación de Grupos de Apoyo Mutuo

Ram-@.net



[www.ram-a.net](http://www.ram-a.net)



[apoyo@ram-a.net](mailto:apoyo@ram-a.net)

# Creación de Grupos de Apoyo Mutuo y Espacios de Escucha

La extravagancia no tiene límites. La arena se mezcla con agua salada, las hojas se dejan llevar hacia los arroyos, la lluvia cala la roca. Cuando nos perdemos en el dolor de la locura, son realmente los muros del aislamiento los que nos hacen sufrir. Queremos que alguien nos entienda, que alguien nos vea, queremos a alguien con quien estar. Cual tenaces zarcillos verdes que se extienden más allá de toda barrera y a través de toda valla, nuestro extravagante ser se encuentra en la búsqueda de otros. Atravesar los muros y establecer una conexión puede marcar toda una diferencia en este mundo.

Los grupos de apoyo y respaldo mutuos constituyen una manera de derribar los muros que nos aíslan. Nadie en el grupo está por encima de nadie: Apoyo Mutuo significa que nos escuchamos y respaldamos entre nosotros como una comunidad de iguales, sin profesionales pagados o personal que interfiera o que defina quiénes somos. Cada uno de nosotros es experto en su propia experiencia y cada uno de nosotros es el centro de nuestras decisiones – y no estamos solos.

Cuando nos reunimos con quienes han atravesado lo que nosotros hemos atravesado, compartimos algunos de los misterios y el



sufrimiento de lo que se etiqueta como 'enfermedad mental', descubrimos nuevos mapas con los cuales atravesar la crisis, aprendemos nuevas herramientas para mantenernos sanos y entretejemos comunidades de solidaridad para cambiar el mundo. Descubrimos algo en el corazón del peligroso don de la locura: cuidar a los demás es, a menudo, la mejor forma de cuidarnos a nosotros mismos.

## Espacios donde escucharnos

Existe una gran diversidad de modelos de grupo a los que podría recurrirse y os invitamos a que experimentéis hasta encontrar cuál será aquél con el que os sintáis más cómodos. Sin embargo, todos estos enfoques mantienen el mismo principio esencial: Crear un espacio seguro de escucha.

En la naturaleza, el sosiego, el silencio y el cielo generan un vasto continente del cual es necesario emerger. Ingresas en la extravagancia y encuentras una paciencia susurrante así como un sostén amable, inusual en el clamor, choque y aceleración de nuestras ruidosas vidas urbanas. La recortada cultura corporativa suprime la escucha auténtica e impone sus etiquetas, hábitos rígidos así como nociones preconcebidas. El verdadero apoyo y cuidado implican derribar las formas habituales de interactuar y al mismo tiempo, encontrarnos los unos a los otros en espacios de escucha auténtica y efectiva.

## Elementos clave de la escucha:

- No hables a la vez que otros ni tampoco los interrumpas. Si alguien interrumpe, pídele amablemente que deje de hacerlo. Hablad por turnos: levantad la mano o respetad el turno de palabras que anote el moderador.
- No te apresures o quieras mantener un ritmo demasiado rápido. Genera un espacio tranquilo, pausado y calmo sin interrupciones ni distracciones.
- Permite pausas o silencios mientras los componentes del grupo encuentran palabras para expresar lo que quieren decir.

- Deja que cada cual decida cuándo ha acabado su intervención. No cortes las intervenciones. Si el tiempo es una limitación, el grupo deberá decidir cual es la dinámica adecuada y ajustarse a ella.

- No reacciones ni hables automáticamente. Toda vez que alguien se encuentre en el uso de la palabra, observa en que medida tus reacciones sobre lo que dice reflejan tu propia experiencia, y no la de quien está hablando. Date tiempo para responder con mayor perspectiva y profundidad.

- Pide permiso antes de dar sugerencias o de responder directamente a lo que alguien haya dicho. A veces, las personas sólo desean ser escuchadas.

- Cuando alguien te responda o aconseje, reflexiona y acepta lo que te resulte provechoso de las opciones presentadas y deja el resto, en lugar de defenderte si no estás de acuerdo.

- Escucha como receptor y no como crítico. Imagina diferentes perspectivas y experiencias, en lugar de asumir que todas ellas son como las tuyas propias.

## Facilitación y Auto-facilitación

Con las raíces en una escucha efectiva, los grupos pueden nutrir el proceso de curación y a la comunidad, a través de la facilitación. Los facilitadores contribuyen a que el grupo escuche con mayor eficacia y prestan atención específica a las necesidades generales así como a la dirección de cada uno de los integrantes, no sólo a sus necesidades individuales. El facilitador debería evitar sesgos y si está demasiado comprometido con la temática de un determinado grupo, entonces alguien más debería asumir su rol. Resulta útil, por ejemplo, cuando dos personas operan como facilitadores y cuando estos reflejan la diversidad del grupo tales como género, edad y raza. También es bueno que haya un par de facilitadores, uno con más experiencia y otro con menor experiencia, para permitir que nueva gente tenga la oportunidad de desarrollar habilidades de facilitación. Igualmente relevante es que todos tuviesen en cuenta las necesidades generales del grupo y que todos pudiesen colaborar con él a través de la auto-facilitación.

## Elementos clave de la facilitación y de la auto-facilitación:



- Generar una agenda o un plan claros con respecto a cómo pasar el día juntos.

- Controlar el tiempo para que la gente pueda hacer un cierre con sus sentimientos sin que sientan que se los ha interrumpido o que no se los ha escuchado. Poner fin a la reunión respetuosamente es tan importante como iniciarla.

- Recordar a todos que respeten la confidencialidad del grupo; la información sensible no debe circular fuera de la sala.

- Acelerar el ritmo de la actividad e intervenir si alguien está dominando la conversación o si está utilizando un lenguaje opresivo o formulando juicios que pueden ser un disparador para otros miembros del grupo. No respaldar ni permitir el racismo, la homofobia, el capacitismo, el clasismo y todo otro -ismo que haga que los miembros se sientan inseguros. Convertirse en un aliado. No confiar en gente proveniente de grupos discriminados o marginados, por el mero hecho de su procedencia, para que eduquen a otros miembros más nuevos en las ideas anti-opresión. Si alguien, por ejemplo, necesita algún tipo de formación con respecto a la supremacía blanca y si tú eres un miembro blanco que ha pasado cierto tiempo desentrañando estos conceptos por tu propia cuenta, ofrécele a esta persona trabajar sobre el tema fuera de la reunión y sugiérele recursos bibliográficos de los que pueda servirse.

- Controlar el nivel de energía y atención del grupo y redireccionar la conversación si se está dispersando o empantanando. Sugerir pausas, ejercicios, juegos o bien, un orden del día y control del tiempo cuando sea necesario. Si la conversación decae, formula preguntas, narra una historia o levántate y estírate. A veces, si el grupo está estancado, el facilitador puede formular una pregunta clarificadora, reformular un tema o vincular con puntos de un debate previo.
- Ofrecer opciones, en especial, si desean un *feedback* o no después de que hayan hablado.
- Plantear que al hablar, se utilice la primera persona, por ejemplo, “Yo siento”, “Yo quiero”, con el propósito de mantenerse enfocados en las necesidades y sentimientos propios. Hablar de otras personas o incluso hacer circular chismes, aleja del foco de la experiencia propia.
- Fomentar la definición de problemas dentro del concepto de “dones peligrosos” y de “talentos misteriosos y singulares” en lugar de vernos a nosotros mismos como defectuosos o enfermos.
- Emplear un vocabulario común y minimizar el uso de terminología o jerga clínica.
- Reflexionar en torno a la dimensión política de los problemas personales y recontextualizar los problemas en el marco de una sociedad que genera locos en lugar de responsabilizarse por el sufrimiento de las personas.
- Considerar a la gente responsable de sus actos; pero no las criticarlas por quiénes son como personas.
- Enfócate en cuanto puedes controlar y deja ir aquello que no, pero ¡No depongas tus ideales de cambio y revolución!
- Mantén una actitud experimental y el deseo de explorar nuevas perspectivas y opciones.
- Recuerda que el grupo no es una promesa de que los problemas se resolverán, sino un espacio para abordarlos de manera segura.
- Y finalmente: ¡Tú sabes cuándo se produce la descarga! La Naturaleza no siempre es prolija y ordenada. En ocasiones, una conversación intensa, espontaneidad y “romper todas las reglas de la facilitación” es

exactamente lo que el grupo necesita en ese momento. Un facilitador capacitado y participantes entrenados pueden percibir que la irrupción del caos y la disonancia son refrescantes y legítimos para el grupo, así como cuándo proceder en tal sentido. Luego viene el momento de reencauzar todo y de retornar a la estructura básica del diálogo por turnos y con una escucha atenta.



***“El Grupo de Apoyo Mutuo nos brinda la oportunidad de compartir sentimientos, problemas, alegrías, ideas e información con otros individuos que están pasando por la misma experiencia; nos ayuda a tomar conciencia de nuestro problema y atender nuestras propias necesidades comenzando por cuidarnos a nosotros mismos. Asimismo nos proporciona la satisfacción que resulta de compartir y apoyar a otros, descubriendo que no estamos solos”***

## Inclusión y Auto-Determinación

El Proyecto Ícaro es un espacio para la gente que entiende los diagnósticos de bipolaridad así como de otros problemas de salud mental, fuera de la corriente hegemónica de trastornos, enfermedades y conformidad. Los grupos deben ser receptivos e inclusivos, espacios en los que se respete la diversidad de perspectivas y opciones de vida, honrándolos según los principios de reducción del daño y autodeterminación. Por ejemplo, tanto quienes están medicados con fármacos psiquiátricos como quienes no lo están, son igualmente bienvenidos. Quienes emplean categorías como “bipolar” o “esquizofrénico” para describirse a sí mismos, son bienvenidos al igual que otros que se definen de otra manera.



### Formas de crear inclusión grupal

- Invita a los recién llegados a que se presenten si así lo desean.
- Comienza con introducciones que incluyan el nombre, el pronombre con el género que prefieran (en el caso de personas trans o de otras opciones sexuales) y accede a sus necesidades (por ejemplo, hablar con

un tono de voz más elevado porque alguien tenga problemas de audición o apagar las luces fluorescentes).

- Practica el “adelantamiento-retroceso” para que todos aporten a una participación igualitaria. Otorga prioridad a quienes no hayan hablado aún.
- Ten cuidado de no dominar el debate, ni de hablar en forma altisonante, ni de replantear lo que otros dicen ni de hablar por otros.
- Si no estas de acuerdo con alguien, formula preguntas para entender mejor su punto de vista. Este no es un momento para debates ni para tratar de convencer a otros de que tú estás en lo cierto.
- Respeta las distintas elecciones y puntos de vista, tales como diagnósticos, medicamentos, drogas recreativas, nutrición, asistencia médica, salud holística, ejercicio, espiritualidad, estilo de vida y otras decisiones personales. ¡El cambio es difícil! La gente crece a su propio ritmo y no puedes saber qué es lo mejor para cada uno, sencillamente porque no eres ninguno de ellos.
- Si fuera posible ofrecer alimentos o el cuidado de niños, esto facilitaría el acceso de más personas.
- Produce adaptaciones del espacio de acuerdo con las limitaciones de las personas así como con sus necesidades de acceso, tales como accesibilidad para sillas de ruedas e intérpretes en lenguas de señas. Ten en cuenta cómo pueden afectar a la gente, los lugares seleccionados para mantener las reuniones, como ámbitos institucionales –clínicas o centros de salud que despierten recuerdos dolorosos o sitios con sustancias tóxicas (pintura fresca, muebles nuevos, alfombras), a los que la gente puede ser alérgica.
- Identifica y debate acerca de cómo se desarrollan el poder y el privilegio, entendiendo de qué manera la supremacía blanca, el patriarcado, el clasismo, el heterosexismo, el capacitismo y otras formas de opresión nos afectan a cada uno de nosotros e impactan en nuestra participación grupal.

- Observa quién tiende a ocupar roles de liderazgo en tu grupo y rótales si es posible. Si tu grupo está a menudo organizado y facilitado por compañeros de una determinada raza y entorno de clase, piensa qué puedes hacer para invitar a otros miembros para que asuman los roles de liderazgo y contribuyan a darle forma a lo que sucede en el grupo. Si los hombres dominan la conversación, evalúa el uso de técnicas que permitan la intervención de mujeres y de personas con otras opciones sexuales. A veces es necesario cambiar la estructura de funcionamiento, de un espacio en el cual levantan la mano para hablar, a un espacio donde la palabra circula por turnos.

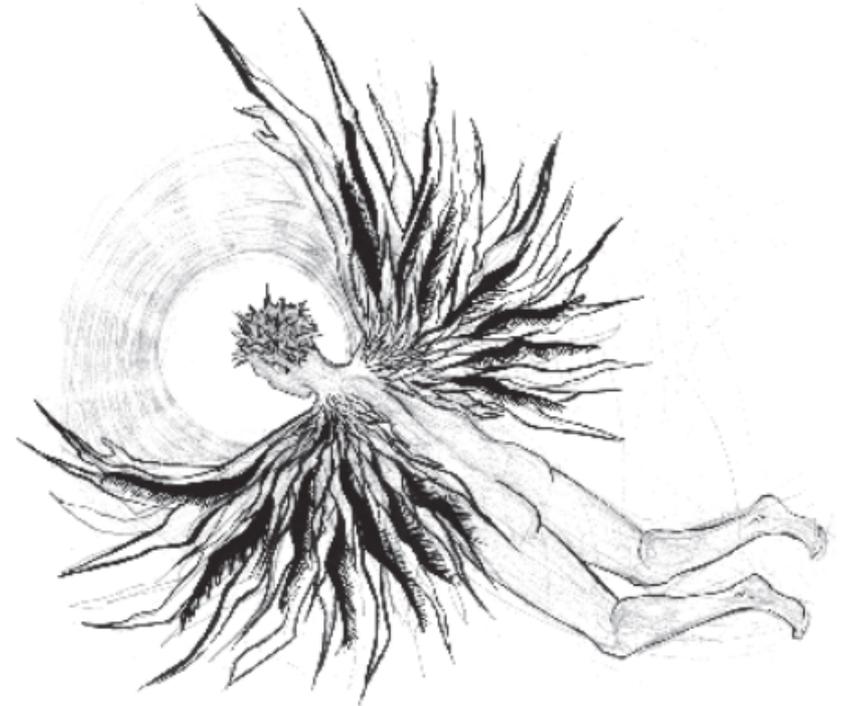
## Apoyo Mutuo y Defensa

Cuando nos escuchamos eficazmente, comenzamos a entender nuestras necesidades y cómo satisfacerlas. Los grupos Ícaro pueden convertirse en lugares que nutran las redes comunitarias de apoyo mutuo y defensa, que ayuden a cada uno a atravesar los períodos de crisis, a hacerle frente al sistema de salud mental, así como a incorporar nuevas opciones y recursos.

### Apoyo Mutuo significa...

- Asegurarle a la gente que puede tomar sus mejores decisiones si disponen de información consistente con respecto a las drogas que ingieren, el diagnóstico y las opciones. Los fármacos psiquiátricos son tóxicos y presentan enormes riesgos sobre los que las compañías farmacéuticas no informan y las etiquetas derivadas del diagnóstico, a menudo son confusas y desempoderantes. Al mismo tiempo, la salud holística no funciona para todos de la misma manera y eliminar por completo los fármacos puede ser ocasionar riesgos. Comparte una lista de libros, sitios web y artículos que contengan información reveladora de la desinformación convencional.
- Compara las experiencias con hierbas y salud holística, fármacos que ayudan y diversos tratamientos.
- Comparte consejos y conocimientos acerca de cómo reducir y abandonar la medicación en forma segura, si la gente lo desea.

- Elabora una lista de recursos en tu área de bajo costo/escala proporcional de profesionales de la salud que estén abiertos a corrientes no convencionales para el tratamiento y recuperación de la salud mental, así como de los servicios disponibles en la comunidad, a fin de que los componentes de los grupos puedan conocer y decidir que como utilizan los servicios. Utiliza el formulario disponible en [ram-a.net](http://ram-a.net)



y en la web del Proyecto Ícaro para ayudarnos a elaborar un mapa global de los servicios disponibles tradicionales, no convencionales o complementarios, de salud y apoyo social.

- Ayuda a la gente a que se defiendan por sí misma ante los médicos y profesionales de la salud que los atiendan; acompáñalos a las consultas.
- Defiende a quienes están luchando por obtener justicia: Da a conocer las violaciones a los derechos humanos; conecta a la gente con organizaciones que defienden a los pacientes; visita hospitales; contacta

a los medios de comunicación de tu área; envía cartas a los directores de medios gráficos.

- Pon en contacto a cada uno con consultorías legales, vivienda, jardines comunitarios, alimentos gratuitos y otras necesidades.
- Si una persona perturba o necesita mucha atención, se le puede atender de forma personalizada, de tal modo que él/ella obtenga la atención que necesita y que el resto del grupo pueda continuar.
- Deja a un lado asuntos o conflictos que demanden demasiado tiempo del grupo, para tratarlos fuera del mismo. En ocasiones, la mediación interpersonal en forma individual es mejor que la intervención de todo un grupo tratando de resolver un problema que atañe a dos personas.
- Comparte información con respecto a activismo, eventos comunitarios y recreativos, para que la gente pueda encontrarse por fuera del grupo.
- Aprende formas de ayudar a las personas cuando sus asuntos comiencen a colapsarlos. Diseña un plan de crisis en el cual los participantes nombren cuáles son los signos tempranos que anuncian la crisis y describan el tipo de respaldo que quieren en caso de entrar en crisis.

***“Capacitaros para explorar distintas opciones así como para crear vuestros propios grupos de forma que funcionen de la mejor manera posible para todos”***

## Diferentes Formas de Grupos de Terapia entre Iguales

Con el principio de escucha como fundamento, los grupos pueden adoptar muchas formas. ¿Frecuencia semanal? ¿Frecuencia mensual? ¿Es un grupo informal? ¿O es un grupo con gente comprometida para asistir a una serie de reuniones? ¿Está abierto al público en general o el grupo selecciona sus miembros? Observar y aprender de distintos tipos de grupos, te otorgará una visión más amplia de cuanto es posible hacer así como de la manera de estructurar tu grupo.

- Programas de 12 Pasos como Alcohólicos Anónimos. Los miembros del grupo cuentan sus historias personales recurriendo a años de sabiduría compartida y siguen un modelo de recuperación por etapas a través de metas personales y espirituales. Los miembros más experimentados entrenan a los más nuevos mediante el respaldo personalizado. Se cronometran los tiempos de exposición para que cada uno disponga de la misma cantidad de tiempo en el uso de la palabra.
- Proceso Estilo Consejo (modelo “Permiso para Expresarse”). Los miembros hablan por turnos acerca de un determinado tema/asunto, sin ser interrumpidos ni responder a preguntas.
- Díadas de Terapia entre Pares: Los miembros se organizan en parejas, en las que uno es el expositor y el otro, sólo escucha, luego cambian los roles. Ambos disponen del mismo tiempo en el uso de la palabra.
- Comparte habilidades y recursos; tales como recursos médicos específicos, recursos holísticos específicos o recursos específicos de defensa.
- Lectura/Debate grupal. El grupo elige un artículo o un libro para debatir en cada reunión.
- Grupos de Sostén Emocional: Los participantes se reúnen porque comparten una situación o problema en particular, por ejemplo, dolor crónico, ser un veterano o sufrir aflicciones y pérdidas.
- Grupos de Escucha de Voces: Pequeños grupos distribuidos por toda Europa y Gran Bretaña, donde los participantes debaten en torno a la experiencia de oír voces y comparten formas de enfrentar la situación dentro de una atmósfera libre de todo tipo de juicios.

***“El Apoyo Mutuo sirve para identificar los aspectos más relevantes y positivos de cada persona y para crear sentimiento de pertenencia”***

***“Cuando una persona ayuda a las demás, se está ayudando a sí misma”***

## Confidencialidad

Revelar información confidencial convierte a la gente en seres vulnerables. Los grupos construyen la confianza cuando la vulnerabilidad es respetada y cuidada. Tu grupo debería establecer acuerdos en torno a una política de confidencialidad, asegurándose de practicarla.

### Algunas opciones son:

- Sólo experiencia general: Los miembros pueden debatir lo que ellos y otros dicen y hacen con gente fuera del grupo, pero solo en términos generales, sin brindar nombres, detalles o pistas con respecto a las personas o eventos específicos. Es una política habitual, empleada en el Grupo Ícaro de Nueva York y en el *Freedom Center*: respalda la discusión sobre temas sensibles tales como abuso, conducta criminal y suicidio y permite que los participantes lleven al mundo externo, lo que ellos aprenden.
- Sólo la experiencia personal: "Todo cuanto se dice aquí se queda aquí". Los participantes pueden debatir lo que dicen y hacen con personas que no pertenecen al grupo, pero no pueden hablar ni tampoco referirse en términos generales, a lo que otros dicen o hacen. Esta es una política más restrictiva utilizada en grupos como los de los 12 Pasos, enfocados específicamente en temas difíciles como lo son la adicción y el abuso.
- Apertura Completa: Los participantes del grupo tienen libertad para hablar acerca de cuanto suceda en el grupo. A pesar de que es común entre organizaciones de activistas y en eventos públicos que desean que la palabra circule libremente, esta modalidad debe evaluarse cuidadosamente en aquellos grupos que brinden asistencia emocional mutua.
- Cierre Total: Nada de lo que se diga o haga deberá ser repetido, hecho o siquiera aludido en términos generales, a ninguna persona que no pertenezca al grupo. Esto puede ser útil para un grupo cerrado focalizado en alguna temática muy sensible, donde los participantes desean abordar en profundidad sus situaciones personales con el transcurso del tiempo.

- Cada grupo tiene distintas necesidades, de modo que mientras Sólo la Experiencia General es la política más común entre los grupos de apoyo, cada grupo debe establecer su propia política. Asegúrate de explicar la política de confidencialidad al comienzo de las reuniones, quizá como parte del preámbulo.

### EJEMPLO de DINÁMICA de FUNCIONAMIENTO de un GAM:

(de la experiencia del GAM de ABBA)

**En las últimas reuniones del GAM, se han propuesto y acordado por consenso varios puntos relacionados a la dinámica de funcionamiento del grupo, estos acuerdos podrán ser revisados a propuesta de los componentes del Grupo y/o en función de las necesidades que vayamos encontrando con el tiempo:**

1. Mantener y respetar las mismas normas de funcionamiento básico que el GAM asumió como propias, y que aparecen en nuestra web (Voluntariedad, Confidencialidad, Puntualidad, ...)
2. Iniciar las reuniones en un ambiente seguro de apertura, cercanía y confianza mediante una presentación breve de cada uno de los asistentes, explicándose, si se desea, cómo nos encontramos en ese momento o en los días precedentes. Cuestiones personales que necesiten de más tiempo o de desarrollo de la historia personal, se



Red de Grupos de Apoyo Mutuo de Andalucía  
Ram-a.net enprimerapersona.org

# Structure of each session

## *Example*

'Session plan' sheets provided for all participants at the beginning of each session:

- Review ground rules e.g. Confidentiality, respect time to talk,...
- Feedback from last session
- Read and discuss users authored article (with trigger questions)
- *15 minute break (socialising)*
- Building a Recovery Tool Box
- Most Important Event Question
- Mindfulness of Breath exercise

Narrative Therapy



Staying Well, Recovery  
and Crisis Plans



(Session Review by Facilitators and volunteer members)

tratarán después de la ronda de presentaciones. Esta PRIMERA PARTE, tendrá una duración aproximada de una hora.

3. 5 a 10 minutos de descanso.
4. 5 minutos de ejercicio de Atención Plena (Mindfulness) guiado por un facilitador.
5. SEGUNDA PARTE de la reunión de una hora aproximada, donde se propondrá profundizar de manera participativa en un tema concreto, elegido de entre varios de los propuestos en reuniones anteriores.
6. El grupo funcionará preferentemente con dos facilitadores que dinamizarán el grupo, de manera rotativa, en el tiempo. Actualmente es la Hormiga Atómica quien asume la principal labor de facilitar el



grupo, y al menos con el apoyo de uno de los asistentes en la moderación del turno de palabras.

## R.A.M.A y El Proyecto Ícaro comparten Habilidades, Círculos de Aprendizaje y Formación

El colectivo Proyecto Ícaro comenzó cuando Jacks y Sascha se encontraron y comenzaron a viajar, compartiendo sus experiencias y desencadenando diálogos acerca de la salud mental. En la actualidad, el personal del colectivo Proyecto Ícaro viaja por todo el país e incluso a otros países, para ayudar en debates y eventos comunitarios donde se hable del tema, así como también, comparte habilidades, círculos de

aprendizaje y entrenamientos. Así mismo la Red de Grupos de Apoyo Mutuo de Andalucía inspirada por la experiencia del Proyecto Ícaro ofrece recursos de formación, foros para compartir experiencias, participa en debates, conferencias y en proyectos de trabajo para extender la solidaridad y el Apoyo Mutuo con servicios de salud mental.

Contamos con años, a través del Proyecto Ícaro y la Federación En Primera Persona, de experiencia en temas tales como facilitación de grupos, organización de la comunidad, abordaje de una crisis emocional y estados extremos de conciencia; proveemos asistencia emocional efectiva y resolución de conflictos. También estamos capacitados en el uso de nuevas tecnologías, solicitud de becas/subsidios, música, así como de recursos para el bienestar como el yoga, *Mindfulness*, la nutrición y terapias complementarias. Si quieres invitarnos a tu comunidad, trabajamos sobre la base de "a cada cual según su posibilidad de pago", lo que significa que independientemente de que no tengas dinero o de que integres una organización o escuela que posea fondos, nosotros resolveremos algo y ayudaremos en lo que esté a nuestro alcance. En Andalucía contamos con cierto presupuesto y disponibilidad de los trabajadores de la Federación En Primera Persona para cubrir gastos de talleres de facilitación locales, seguimiento y asesoría a nuevos GAM. Contacta con nosotros localmente en: [apoyo@ram-a.net](mailto:apoyo@ram-a.net), internacional: [support@theicarusproject.net](mailto:support@theicarusproject.net)

## La cajas de herramientas de R.A.M.A y del Proyecto Ícaro

En las paginas web de RAMA, En Primera Persona y del Proyecto Ícaro encontrarás, guías, gráficos, folletos, hojas informativas así como una copia de nuestros principios, métodos y finalidades, todo lo cual ¡Lo puedes fotocopiar, distribuir y utilizar libremente en tus propias reuniones!

R.A.M.A. [ram-a.net](http://ram-a.net) es la Red de Grupos de Apoyo Mutuo de Salud Mental de Andalucía, nacida por iniciativa de los GAM organizados por las Asociaciones de Usuarios de Salud Mental que componen la Federación "En Primera Persona" y que esta abierta a incluir Grupos de

# Caja de Recursos de Recuperación – Madness First Aid Kit

## KEEPING BALANCED

We all know diet, exercise and sleep are important to our health. Any good physician, naturopath, psychiatrist, or southern grandma will tell us that eating fresh veggies and fruits, good fats, whole grains, and enough protein is the key to our health. They'll tell us to get at least 30 minutes of exercise a day, and 8 hours of sleep. Then, they may give us a prescription for a drug, homeopathic medicine, or something that may direct our attention away from our lifestyle to the magic potion we're about to possess.

Symptoms can go away if we continue with our regular routine and take the potion, but they're likely to return. I'm not going to write all the things we already know about what we should eat, because it's written, painfully detailed, in so many books available to everyone—some of which are listed in the resources section. But, instead, I'll include some of the things that I find are pretty important to know, and simple to remember:

## Food

I find that no matter how many times I read about something, or am told something, I will not use that information until I really feel its importance to my survival. I'm asking everyone reading this to sit and think, really try and feel, about food and what food is to us. And then what food does to us, what it gives us, what it takes from us. Think about specific foods, and specific habits. What can be changed about your diet, how you can change it, and what will come from that change? Then think of the first step and take it as soon as possible! Some possible first steps could be:

Getting a food allergy test, or testing yourself. Eating something good for you!

- Giving away (or throwing out) food that you feel is hurting your body
- (Making a meal plan, finding recipes or buying ingredients are not first steps.)

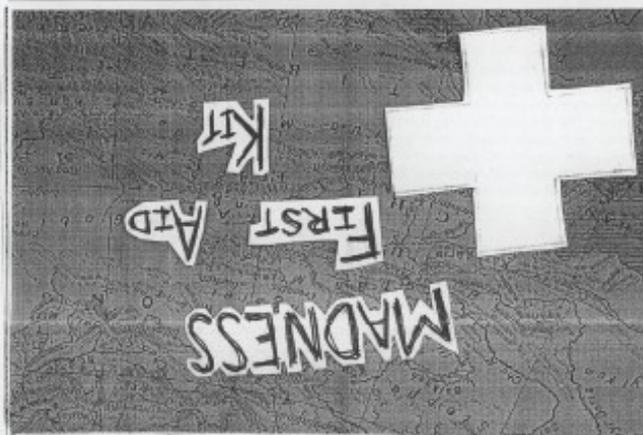
## SOME TIPS:

eat a variety of food/don't skip breakfast/eat protein for breakfast/get an allergy test or test yourself/don't kid yourself if you feel something is affecting you negatively/drink water/drink a lot of water/eat fresh as often as possible/hot liquids kill food nutrients in the tummy/try to wake up at the same time each day/whole grains release energy slowly/the more food in your stomach the less blood flow to your brain/some antidepressants can cause a vitamin B deficiency, a key vitamin/balancing your blood sugar is balancing your mood.

Flaxseed is magical. It's cheap, it doesn't taste that bad, it can be used as an egg replacement, and it's good for both your mind and digestion! Buy it whole and keep it in the refrigerator.



In the morning, grind it up with some water and add it to your oatmeal, pancakes, or just take a flaxseed shot, mmmmm...



*"you cry and cry alone; you weep alone. you wanna shut up in your room someplace - you don't want no company. you're not with the other people, but you wanna lock your door. you don't wanna hear 'em - it's not you're mad with them. you don't want no company right now. you want to sit down and concentrate in your own mind. you don't want no botherin' - wln with daddy, sister, mama - nobody. shd wish they would go away." - SonHouse*



## RESOURCES

- Natural Healing for Schizophrenia and Other Common Mental Disorders, Eva Edelman  
 The Food-Mood Solution, Jack Challam  
 The Food Mood Body Solution, Gary Null  
 Yoga for Depression, Amy Weintraub  
 Meditation as Medicine, Dharma Singh Khalsa
- Making an Advanced Directive:  
<http://www.bazon.org/issues/advanceddirectives/templates.htm>  
<http://www.mentalhealthrecovery.com/pdfs/crisisplan.pdf>
- The Icarus Project: [www.theicarusproject.net](http://www.theicarusproject.net)  
 The Bay Area Radical Mental Health Collective: <http://www.radicalmentalhealth.net/>  
 National Suicide Hotline: 1 800-784-2433  
[www.MindFreedom.org](http://www.MindFreedom.org)  
<http://www.mind.org.uk/Information/Booklets/>  
[www.psychrights.org](http://www.psychrights.org)  
[www.mentalhealthrecovery.com](http://www.mentalhealthrecovery.com)

## SLEEP

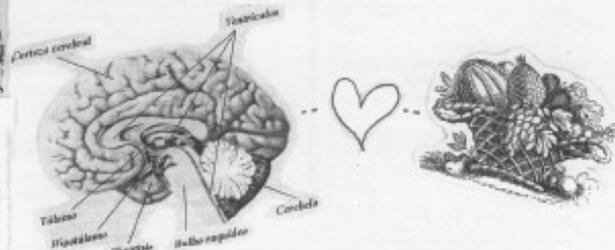
## KEEPING BALANCED

Sleep is important; it's your daily mind and body tune-up in a sense. Sleep can sometimes be the one thing needed to get you back to feeling healthy. Sometimes, sleep doesn't seem important compared to the projects and ideas you have, but missing a few nights sleep may make those same projects seem hopeless and impossible two days later. There is no way to catch up on sleep, but there is a way to help you get back to a balanced schedule. Here are some tips:

- Go to sleep at the same time every night
- Have your last meal a few hours before sleeping
- Don't worry about losing sleep; instead, get up and finish something and then try again
- Exercise, but not right before bed

Figure out what helps and hurts your sleeping schedule, how many hours you need to feel healthy, and what remedies work for you when you can't fall asleep. There are many herbs particularly recommended for sleep: valerian, skullcap, passion flower, kava, hops, and ginger are a few known to calm nerves and help with insomnia. Always use caution when taking herbs or nutritional supplements.

Finally, make sure there are no other underlying injuries or illnesses wrecking havoc on your body. This includes allergic reactions, which can become quite serious and even be mistaken as certain mental disorders. Listen to your body; is your digestive system functioning properly? Are you constantly coughing? Sneezing? Stripping whatever you're doing because of an awful pain in your back? Attend to any injuries and illnesses you think you may have with whatever resources you have as soon as you can. You never know what you may fix by eating fresh vegetables and fruit!



Here's the deal on the mood and brain and food connection: The brain makes neurotransmitters, such as serotonin, dopamine, and norepinephrine. Neurotransmitters are the messengers of the brain and regulate many things such as alertness, relaxation, and concentration. Amino acids, vitamins and minerals (all of which are nutrients) are the ingredients for neurotransmitters, and if the brain doesn't receive these ingredients, it can't make the neurotransmitters. On a larger level, protein helps produce dopamine and norepinephrine, which can increase alertness and concentration; carbohydrates produce serotonin, which can increase calmness and relaxation.

On the outside, or somewhere prominent and visible when opening your kit, write down a checklist of basic health and environment considerations. Using your mad map, pull together ten or so of things that you tend to overlook, or things that can be done to help stabilize you—even if it's just your blood sugar. This checklist can also serve as a checklist of how to use your kit, if you think a specific routine will help. Include your medication schedule if you have one. Here's an example: 1. Have you eaten? Eat a blood-sugar stabilizer (protein/fat combination). 2. Have you slept? Prepare valerian root tea. 3. Have you had coffee lately? etc...

## CHECK-LIST

## JOURNAL

If you can, try and write down your mind during a crisis and after. Write down thoughts, emotions, events, plans, physical symptoms, images, everything. Later, when the crisis has passed you may be able to figure out what caused it, or at least some factors leading up to it. By reading over this timeline of feelings and thoughts you may be able to bypass certain pitfalls the next time around, because you know what comes next. These writings can be transcribed into your Mad Map. Writing can be a process of discovery if you let it. Translating feelings into words can make it easier to connect everything together, and to understand your own language in how you describe yourself in the world.

Put a list of places that you enjoy being in your kit, along with pictures, directions, maps and reasons why you like being at each place. Try to include at least one place that inspires you, one place that calms you and one place that reminds you of the beauty in being alive and who you are. You can also include directions to places you haven't been before if you think you would react well to them. The idea is to take you into another place, which can take you into another perspective. Another important reason for changing places during stagnant depression is that it gets you moving. Be sure to detail possible problems that you may encounter at each location so you can avoid what you need to avoid.

## PLACES

A Mad Map is the instruction manual to your mind, focusing on the rougher territories. It can be anything—a list, a diagram, even a real map—anything that can clearly communicate to you when you are in crisis. Keeping a journal can help bring to light some of things that should be included in your Mad Map. Here's a list of things that should be included in your Mad Map:

- Description of the territory: What/where are you when you feel balanced and healthy? What/where are you when you feel unhealthy, in crisis, unbalanced?
- Warning signs that you are straying "off the path," or away from your balanced self: This can include descriptions of usual behavior that precedes a crisis, whether it's severe depression or extreme mania. It may help to categorize these signs on different levels.
- What leads you off the path: causes and triggers. It's important to write down what are the potential triggers of your imbalance(s), that way you can prevent further damage or adjust your situation to help balance yourself. Triggers can be verbal, physical, environmental, emotional, spiritual, nutritional, and more.
- Directions: When you're astray, directions are the most beneficial thing to have. When you get through a crisis, write down what you did, that way you can do it again if you ever find yourself in the same situation. Also include what doesn't help you get back to being balanced—that way you won't make the same mistake.

## MAD MAP & ADVANCE

## DIRECTIVE

A psychiatric Advance Directive is a Living Will for crisis situations, and can be your only voice if you lose complete control of expressing yourself. It's similar to a Mad Map but more formal, and should be signed by a witness and given to people who you would want to be informed of your wishes in a severe crisis situation. A few versions are available online, and I list two in the resources section.

## THE CONTAINER

Where you should store all this stuff depends on what you want to store and what you have. Any box will do, but having four pieces of paper and some tea in a huge shoebox may depress you to look at. Searching through piles of unorganized scraps and items in a small coffee can may make your kit more of a hassle than a help. I use a flat, wide box, for my papers and letters, and a small treasure box, like the illustration, for my other items. Whatever you use, decorate it and make it personal, and keep it somewhere easily accessible.

## INSPIRATIONS

Anything that inspires you, reminds you of beauty, or reminds you of your own beauty should be kept in your kit. Photographs, books, scraps of writing, quotes, music, paintings, movies, and a list of goals you have, or projects you're working on. Though you should probably have all your art supplies out and around your living space, you can keep some small reminding tools in your kit. It can be depressing to read a list of places that haven't been accomplished, so be sure to include goals already completed and things you're proud of. I usually keep a few things that remind me to appreciate depression and the beauty of being open to what's around me. The idea is to motivate you to work on something, or gain something from your current crisis. Most importantly, these should remind you of how beautiful you are and the world can be, and how the two connect through you doing the things you love to do.

## LETTERS

Keep a few stamped envelopes in your kit, addressed to people that you've been meaning to write and/or to friends you feel comfortable writing anything to. The idea is to connect and communicate with those in your support system and other people in general. Not everyone will always be available to talk to, this way you can collect your thoughts and give a gift at the same time...everyone likes to receive a letter.

## HERBS, OILS, TEAS, ETC.

Any regimen, whether it's medication, herbs, vitamin supplements, yoga or acupuncture, should be regularly maintained (or carefully removed) to avoid huge swings in mood and mind. Keeping herbs, teas, oils, and nutritional supplements in your kit can be very helpful in giving you something to do and keeping you within your body during crisis situations. Making a cup of tea can be an extremely empowering activity if it seemed impossible to get out of bed ten minutes earlier. Or having a nutritional bar, or vitamins, ready to re-supply an undernourished brain and body can be helpful when there are people in the kitchen you just don't feel like seeing.

## DEPRESSION

## JUMP-START

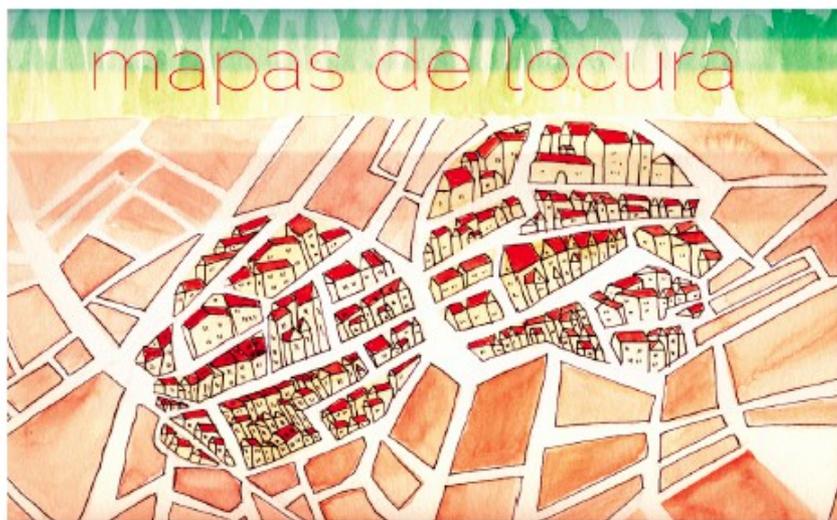
There are tons of books and people out there that can tell you what to do when depression paralyzes you to the point of not being able to move. They are readily available at libraries, book stores, and clinics. Some will suggest drugs, some suggest yoga, some acceptance and some coffee. For me, a combination of breathing, acceptance, observance and actually embracing the depression help to at least let me feel some form of beauty while stagnant in bed. I've found that, though I have an abundant amount of energy to create when filled with "mania," my senses are more keen and receptive, open like a wound when I am filled with "depression." And I've learned to embrace these moments as beautiful and, thankfully, impermanent moments, which makes it a lot easier for me to appreciate them. But, that is what helps me during paralysis. Why am I telling you this? Because your kit can't really be used if there's no motivation to use it. And sometimes, the fact that it may be stored in a closet, which is on the other side of a cold room, makes it seem impossible to even reach. So a depression jump start needs to be something readily available, whether it's a known process you can access in your memory, written sentence on your wall next to your bed as a memory trigger, tattoo, or written list kept stuffed in your pillow. But what that process is, you must figure out. Keeping a journal of your moments of crisis may help.

"Take a small step, even if it's imperceptible to anyone around you. Your first small step may simply be that you sit up in bed instead of lying down. Your next small step may simply be inhaling deeply through your nostrils, holding the breath for a moment, then exhaling. Maybe you'll do that five times, maybe twenty. Notice how you feel. You might just have mustered enough energy to climb out of bed." -Amy Weintraub, Yoga for Depression



Apoyo Mutuo autónomos, de nueva formación o que funcionen bajo el paraguas de otras organizaciones, siempre y cuando respeten nuestros principios, métodos y finalidades en pos de extender la solidaridad y el Apoyo Mutuo entre las personas etiquetadas 'con problemas de Salud Mental'. Perseguimos crear comunidades de Apoyo Mutuo y comunidades y sociedades en las que vivir de forma sostenible, basadas en relaciones significativas, de solidaridad y libertad.

El Proyecto Ícaro [www.theicarusproject.net](http://www.theicarusproject.net) Una Red Radical de Asistencia en Salud Mental por y para la gente que lucha con dones peligrosos usualmente calificados como enfermedad mental.



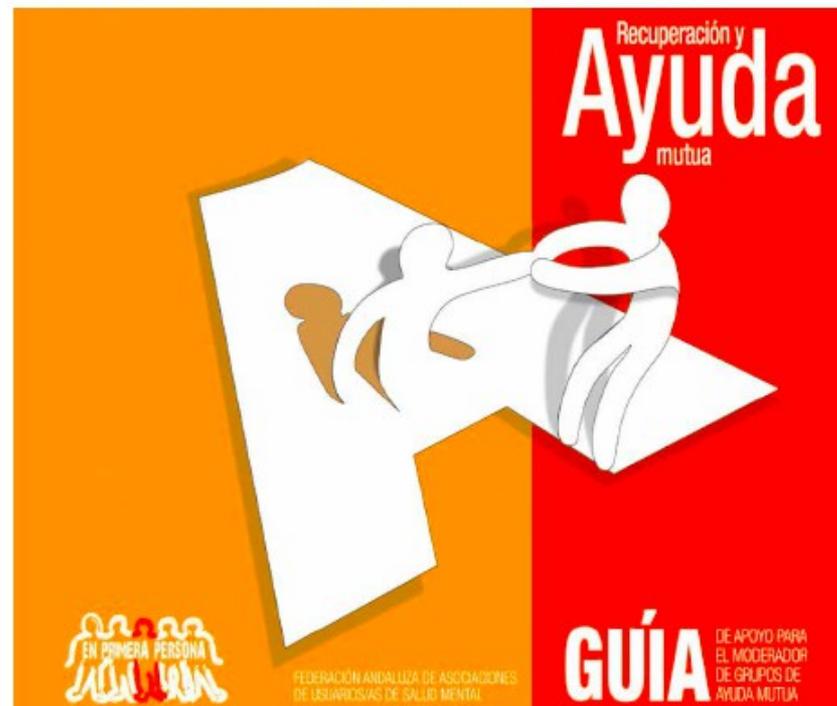
Una de las herramientas en las que estamos trabajando son Los Mapas de la Locura o Mapas del Bienestar, son documentos que creamos para nosotros/as mismos/as como recordatorios de nuestros objetivos, lo que es importante para nosotros/as, nuestras señales de que no estamos bien y nuestras estrategias para el bienestar autodeterminado. Inspirado originalmente por la idea de Directivas Anticipadas (documentos legales para compartir con profesionales de la salud, familiares y amigos en caso de hospitalización), luego hemos expandido esta iniciativa para incluir un elemento de transformación: ¿cómo nos

movemos desde la adaptación y la supervivencia, hacia la realidad de cambiar el mundo en el que vivimos? Mediante la creación de documentos que nos ayuden a explorar nuestros dones peligrosos y a comprender mejor los momentos difíciles, y a superarlos, somos capaces de re-imaginar los límites de nuestro potencial individual y colectivo.

**“Se comprende fácilmente que, sin respeto, simpatía ni apoyo mutuo, la especie degenera. Pero eso no importa a la clase directiva e inventa toda una ciencia falsa para probar lo contrario”**

**Piotr Kropotkin: Geógrafo, Naturalista y Pensador ruso, autor de la obra 'El Apoyo Muto, Un Factor de la Evolución' editado en 1902.**

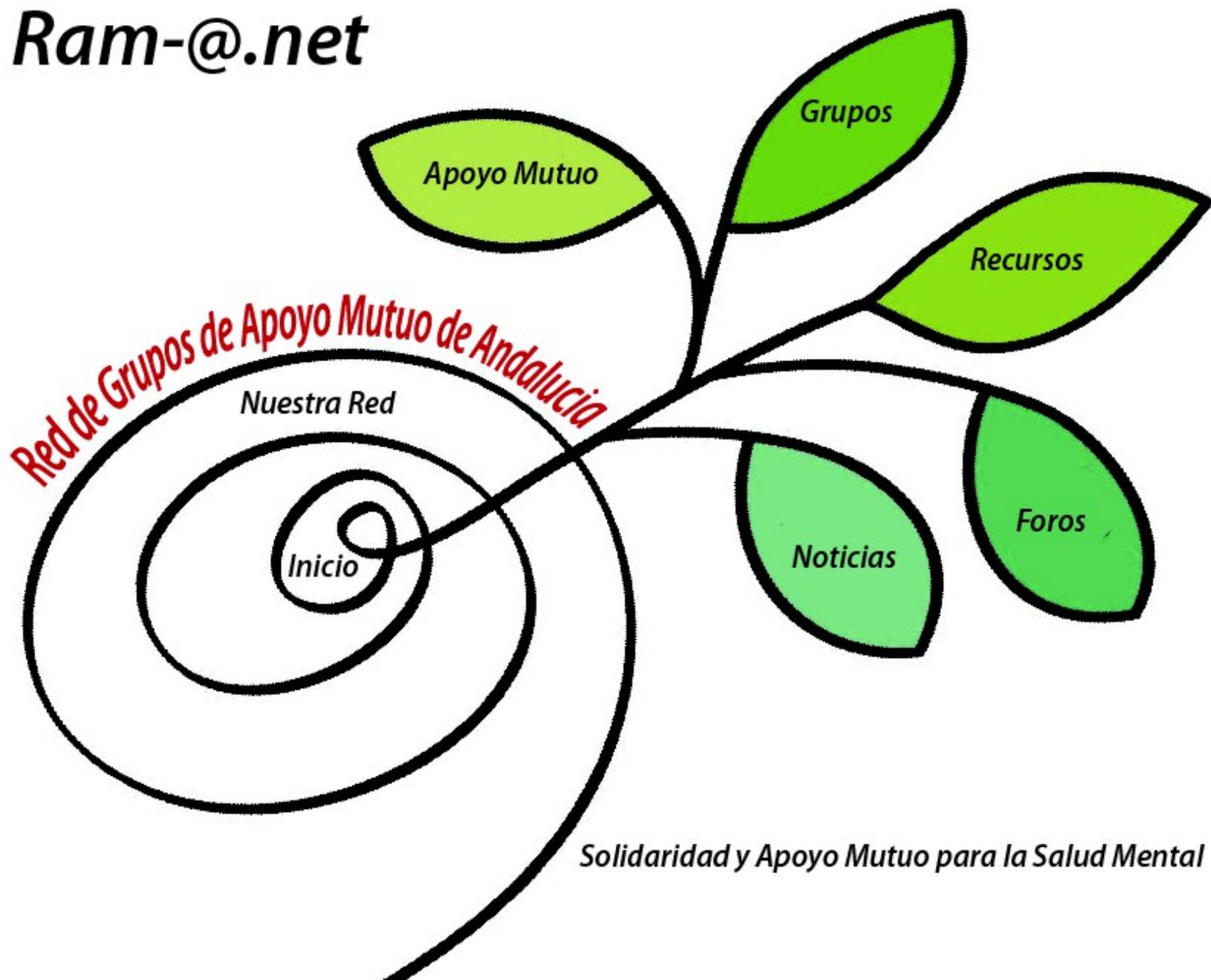
Entre los documentos que puedes encontrar en <http://ram-a.net> se encuentra la La Guia de Apoyo para Facilitadores de Grupos de Apoyo Mutuo editada por la Federacion En Primera Persona y que recoge abundante material de referencia para los debates en grupo.





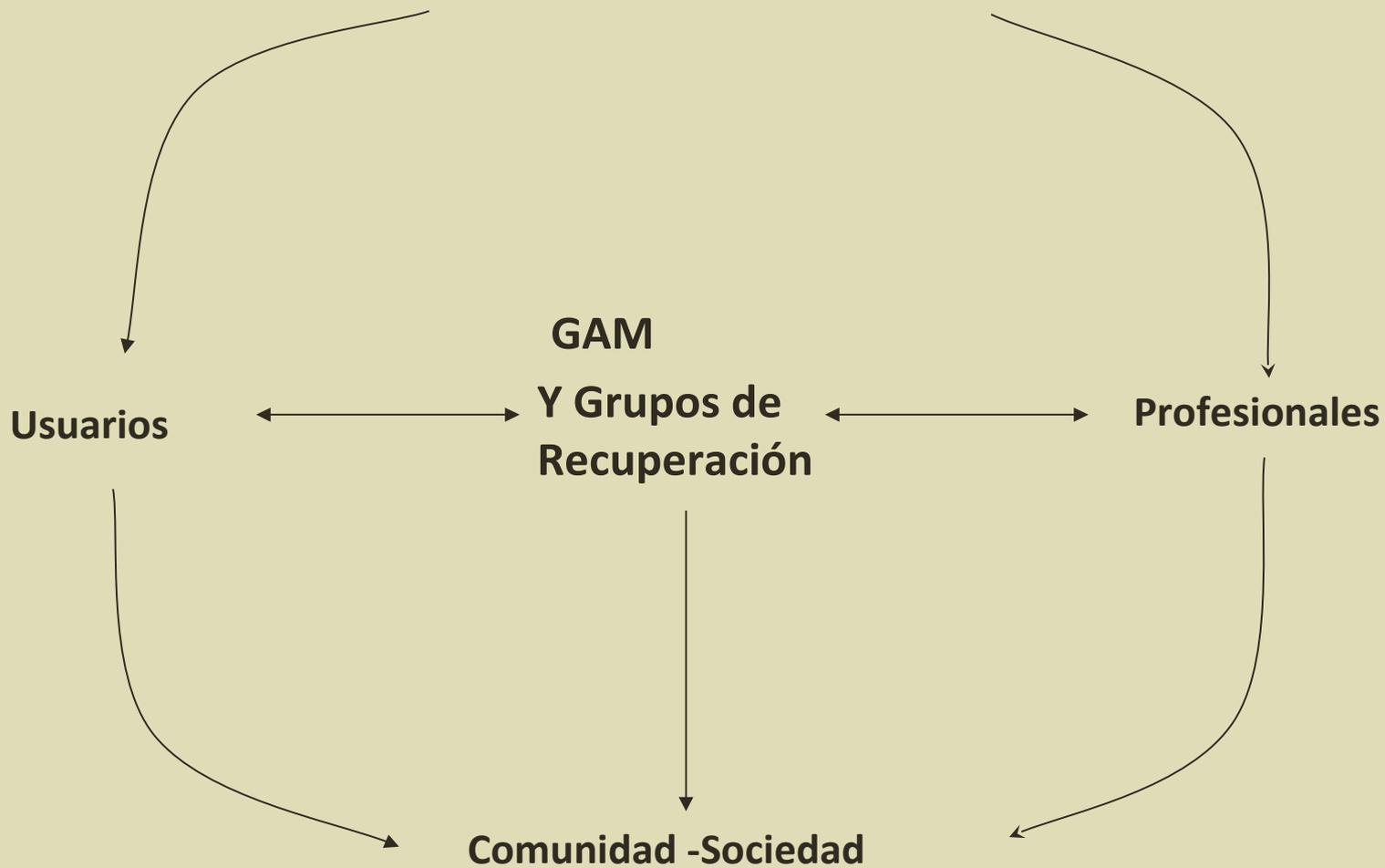
GAM de:

**Ram-@.net**



*Solidaridad y Apoyo Mutuo para la Salud Mental*

# Educando



i.e. Educando a  
Familia y Amigos

# Materialles Divulgativos

## Folletos

### Help Getting To Sleep Information Sheet



Not sleeping for long periods of time is extremely dangerous for physical and emotional wellbeing. Lack of sleep can lead to accidents, make you more likely to get sick, and is one of the primary reasons for emotional crisis, mania, or psychosis. This information sheet was created to aid in maintaining a healthy sleep schedule.

#### What is good sleep?

Everyone is different in how much sleep they need, and it can change with changing life situations. Most adults need 7-8 hours a night, but this varies by person. Teens need around 9 hours, children up to 3 years 14-16 hours. The best sleep happens when we get to bed early.

#### What interferes with good sleep?

- \* Stress, anxiety, and trauma.
- \* Caffeine, esp. when taken after 2pm. Caffeine is in many products not just coffee. Many teas such as green and black tea contain caffeine, as do chocolate, energy drinks, and some cold and headache medicines.
- \* Medication side effects. Read labels carefully.
- \* Poor nutrition or lack of food. You might also have food allergies that interfere with sleeping.
- \* Alcohol taken 2hrs before bedtime can prevent the body from reaching the deep stage of sleep necessary for the body to rejuvenate itself.
- \* Sugar, corn syrup, and sweeteners.

#### What helps people get to sleep?

Routine is important. Try to go to bed at the same time every night. Your body automatically will start to feel tired at this time.

Don't read or watch tv in bed. Train your body to associate your bed with sleep. If you are having a hard time, get out of bed. Turn a light on and read, or watch a movie for half an hour or so before trying to sleep in bed.

Meditation can help to relax. One method is to concentrate on watching your breath rise and fall in your belly, notice when you are distracted by thoughts, and then return to your breath.

If you missed sleep, take a short nap during the day.

Deep, slow breathing from the belly can help to relax your muscles. Visualizing releasing tension in each part of your body with your feet all the way to your head are relaxing...my feet are relaxing...relaxing...

Nightmares, sometimes caused by trauma, can prevent deep sleep. Talk about the dream as you awake to reaffirm what is real and not. If another person is not available, deep breathing may help get it out of your head.

Acupuncture, including ear treatment, is effective for many people to get to sleep. Acupuncture is a safe, natural way to help people in manic states or with excessive sleep. Ask to find a practitioner in your area.

Simple yoga stretches, a bath, or massage can help to relax your muscles. Visualizing releasing tension in each part of your body with your feet all the way to your head are relaxing...my feet are relaxing...relaxing...

Herbal teas (such as chamomile) can help to relax your muscles. Visualizing releasing tension in each part of your body with your feet all the way to your head are relaxing...my feet are relaxing...relaxing...

Use earplugs if your environment is distracting. If you are used to no sound, turn on some background music with a towel over it.

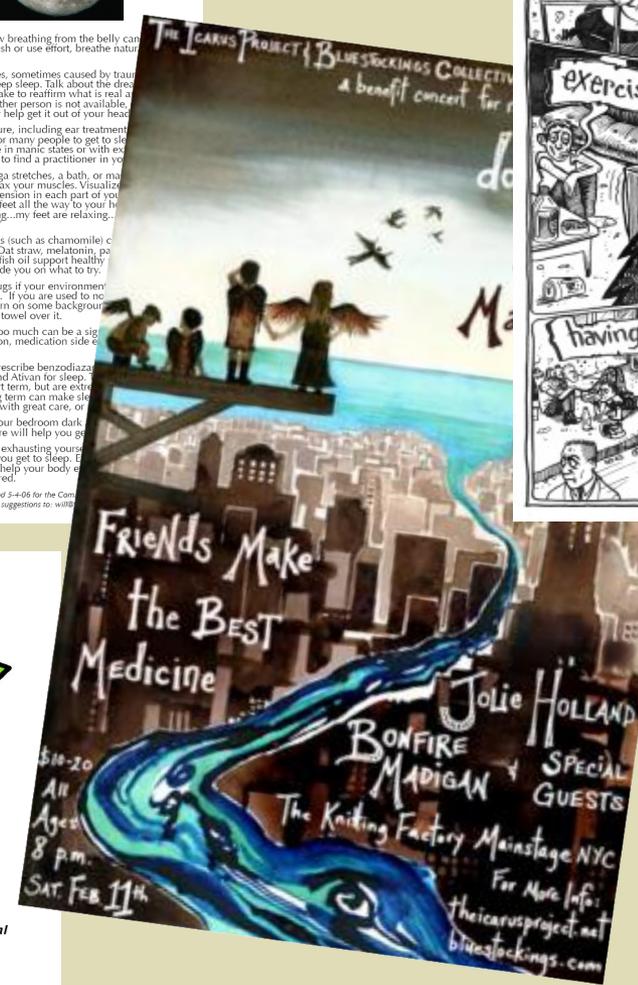
Sleeping too much can be a sign of malnutrition, medication side effects, or illness.

Doctors prescribe benzodiazepines, Valium, and Ativan for sleep. These work in the short term, but are addictive in the long term can make sleep worse. Use them with great care, or not at all.

Keeping your bedroom dark and cool. Temperature will help you get to sleep. Physically exhausting yourself will help you get to sleep. Exercise a week will help your body relax and feel tired.

DRAFT created 5-4-06 for the Commission on Mental Health and Substance Abuse. Feedback and suggestions to: will@theicarusproject.net

## Posters

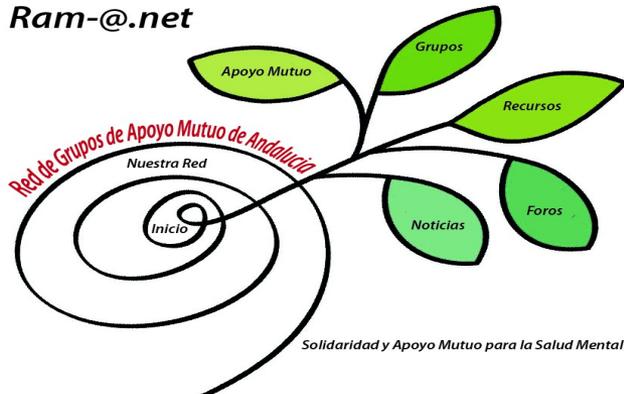


## Pegatinas



## Website

Ram-@.net

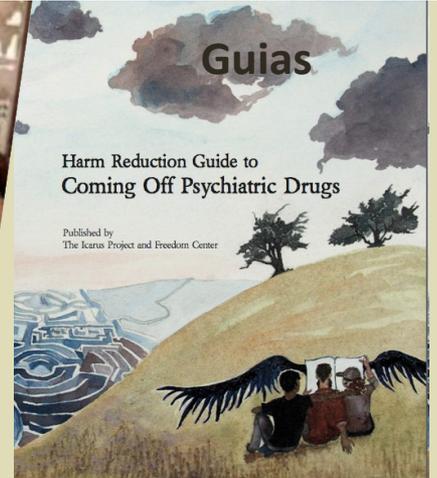


Solidaridad y Apoyo Mutuo para la Salud Mental

## Guias

### Harm Reduction Guide to Coming Off Psychiatric Drugs

Published by The Icarus Project and Freedom Center

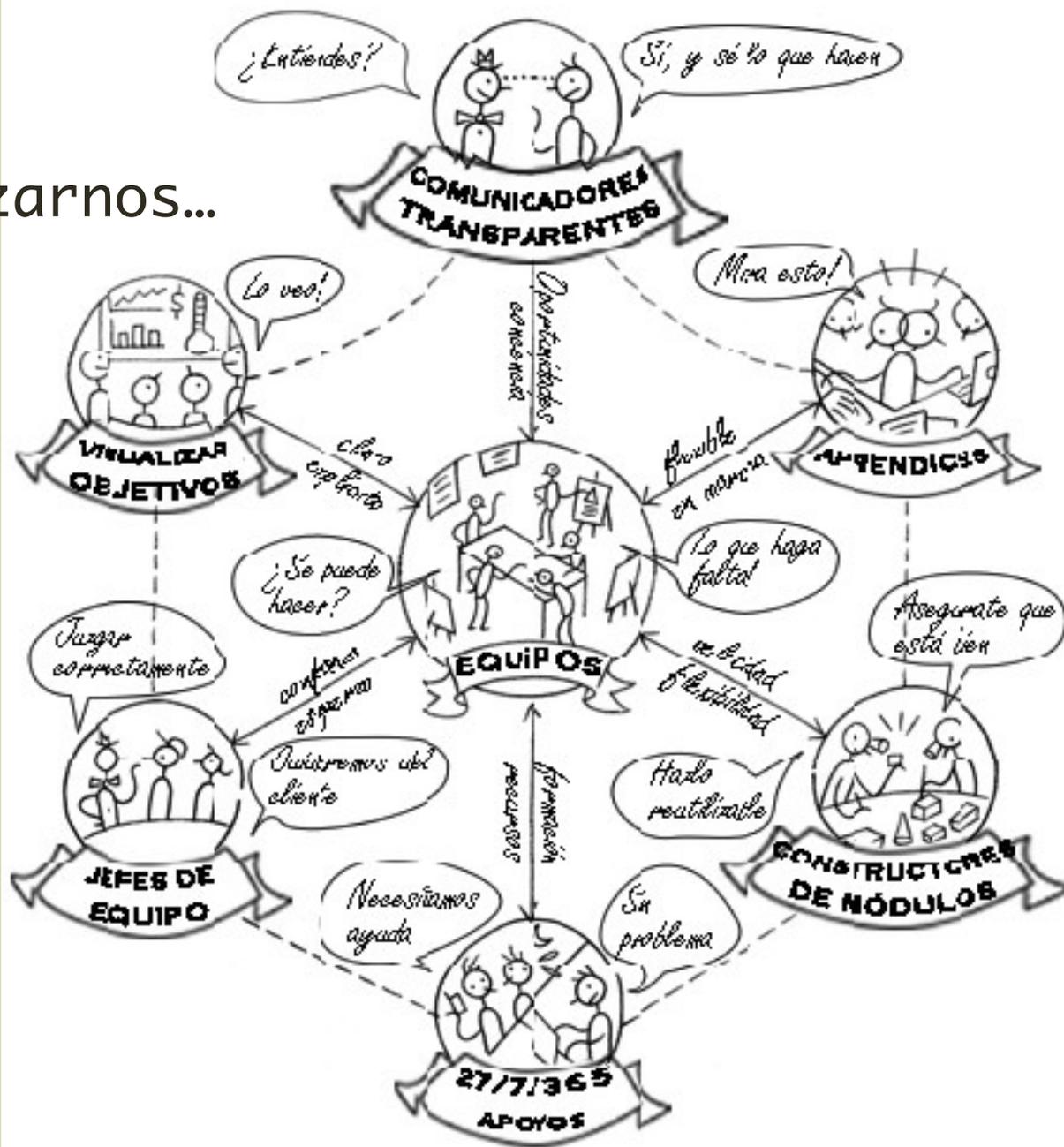


# Principios

# Tácticas

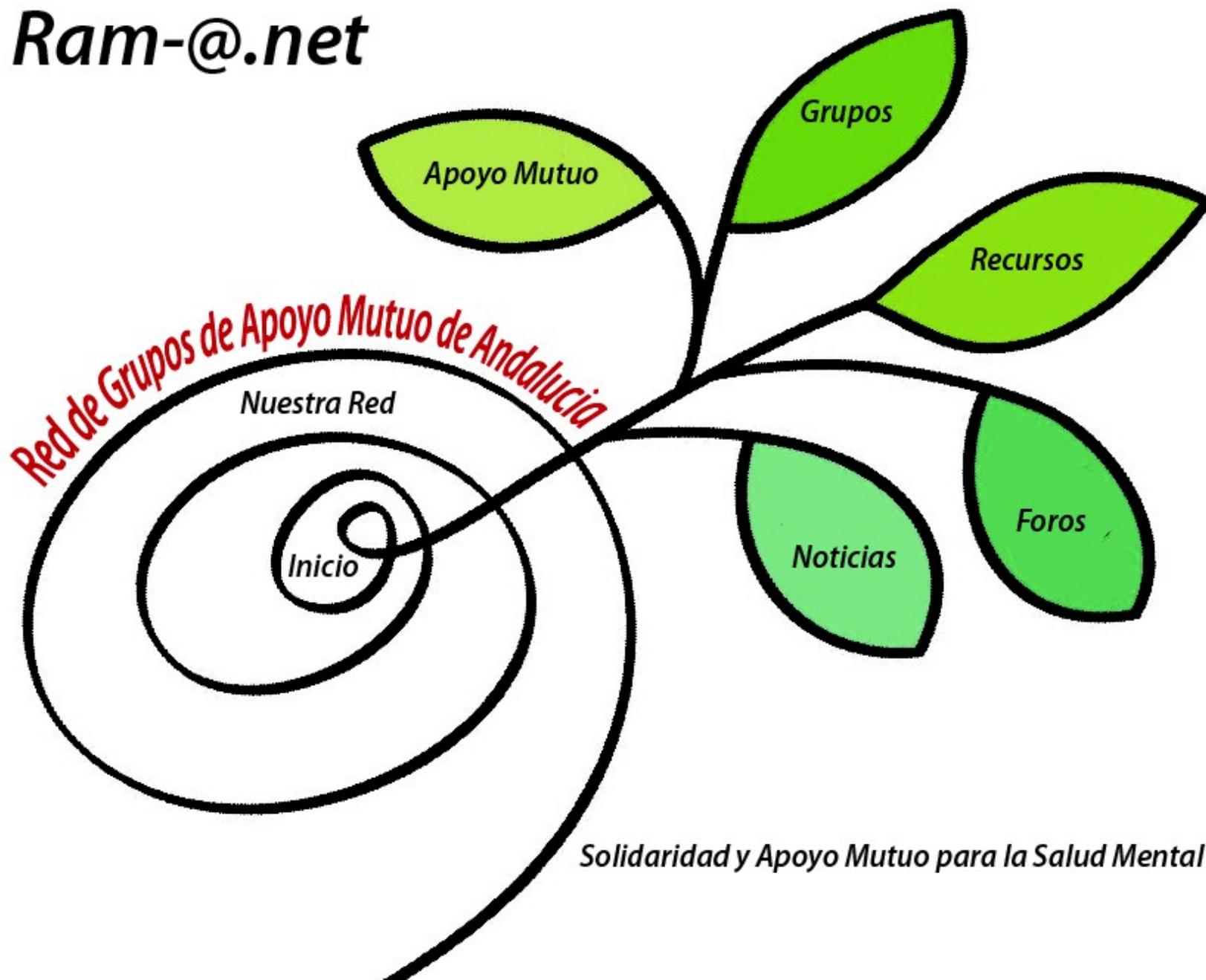
# Finalidades

# Como Organizarnos...



# Cronograma

**Ram-@.net**



*Solidaridad y Apoyo Mutuo para la Salud Mental*