

“Cuida’t per cuidar”: suport a famílies d’infants i joves amb problemes de salut mental

Vivim un moment social en què la salut mental ha deixat de ser un tema invisible per convertir-se en una preocupació col·lectiva de primer ordre. En els darrers anys, els casos de malestar emocional i trastorns de salut mental entre infants i adolescents han augmentat de manera significativa. Com a societat hem construït un context cada vegada més exigent, accelerat i incert, que no sempre ha sabut acompanyar infants i joves en la manera de gestionar el seu malestar. El resultat és un augment evident del patiment emocional i dels problemes de salut mental en aquesta població. No és una qüestió individual, sinó una expressió d'un entorn que sovint desborda. I és en aquest escenari on les famílies es troben sostenint situacions per a les quals no sempre tenen eines ni suport. Aquesta realitat ha tensionat un sistema públic que, malgrat l'esforç i la professionalitat dels equips, sovint no pot donar resposta amb la rapidesa i la intensitat desitjades. La situació demana proximitat i continuïtat. I en aquest escenari, hi ha un actor sovint invisibilitzat: les famílies. És a casa on es concentra tot: les preguntes, la por, els silencis i la necessitat de tirar endavant sense tenir sempre les eines. És també on s'intenta entendre què està passant mentre es busquen respostes que no sempre arriben. Entre visita i visita, les famílies han de gestionar situacions complexes i, massa sovint, ho fan des de la solitud. Reconèixer-ho no és assenyalar ni estigmatitzar, sinó assumir que la salut mental forma part de la vida i que calen espais on poder-la cuidar amb normalitat. Des de l'Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques fa més de vint-i-cinc anys que treballem al costat de famílies de persones adultes. Però aquesta realitat ens interpel·lava: calia fer un pas més i arribar també a les famílies d'infants i adolescents. No podíem esperar que el sistema ho resolgués tot. Calia sumar, des de l'experiència i el compromís. Així neix el projecte “Cuida’t per cuidar”, una iniciativa impulsada des del voluntariat i des de la vivència compartida. El cor del projecte és el Grup d'Ajuda Mútua (GAM), un espai de trobada entre famílies que viuen situacions similars. Un espai on poder parlar sense por de ser jutjats, compartir experiències i dubtes, i sentir-se escoltat i comprès. Un espai, en definitiva, per cuidar-se mentre es cuida. Aquest tipus d'acompanyament entre iguals no substitueix els serveis professionals, però els complementa d'una manera essencial: aporta proximitat, comprensió i suport emocional immediat. Perquè ningú no entén millor el que estàs vivint que algú que ha passat pel mateix. La resposta a aquesta iniciativa ha estat clara des del primer moment. Famílies de diferents comarques han mostrat interès, evidenciant una necessitat real i estesa al territori. El primer grup, celebrat a Girona, ja va reunir una dotzena de pares i mares amb realitats diverses però amb una experiència compartida. Actualment, el Grup d'Ajuda Mútua es duu a terme tots el tercer dijous de cada mes a les 18 h al Hotel d'entitats - Casal Cívic i Comunitari Girona-La Rutlla. La propera sessió serà dijous 16 d'abril de 2026. Les persones interessades poden adreçar-se a l'associació a través del correu cuidatxcuidar@familiaisalutmental.cat o del telèfon 972 200 463. El repte ara és continuar creixent, arribar a més famílies i facilitar que aquest model es pugui replicar en altres territoris. Perquè cuidar també vol dir poder dir: “jo també necessito ajuda”. I trobar un lloc on això sigui possible ho canvia tot.

Font del document: <https://www.diaridegirona.cat/girona/2026/03/26/cuida-t-per-cuidar-suport-128411740.html>