



Salut Mental Catalunya Treballem per millorar la qualitat de vida, la inclusió social i la defensa dels drets de les persones amb problemes de salut mental i de les seves famílies.

Promovem el suport mutu, la participació activa i la sensibilització social, tot impulsant un model comunitari de salut mental basat en la recuperació, la igualtat d'oportunitats i el respecte a la diversitat.

Els grups de suport mutu: teixint xarxes comunitàries per a la promoció de la salut mental i el benestar

Activa't per la Salut Mental

Grups d'Ajuda Mútua (GAM)

136 GAM al territori



32 GAM online

Les **xarxes de suport** social tenen la capacitat de **millorar el benestar emocional i la qualitat de vida de persones**, i facilitar la **recuperació** de les que tenen problemes de salut mental, a més d'evitar l'exclusió social i **prevenir les possibles recaigudes**.

CoActuem per la Salut Mental.



+1.600 participants en GAMs

