

NOTA DE PREMSA

Els GAM: espais de suport mutu que reforcen els vincles i el benestar comunitari

Càritas Diocesana de Terrassa, 17 de agost de 2026,

Els Grups d'Ajuda Mútua (GAM) són espais de trobada on persones que comparteixen situacions, experiències o inquietuds semblants es reuneixen per donar-se suport mútuament. A través de l'escolta, el respecte i l'acompanyament entre iguals, les persones participants troben un entorn segur on expressar-se, compartir recursos i descobrir que no estan soles davant les dificultats de la vida.

La característica principal dels GAM és la reciprocitat. Totes les persones poden rebre ajuda, però també oferir-la. Aquesta dinàmica afavoreix el creixement personal, reforça les capacitats individuals i crea vincles de confiança que contribueixen al benestar emocional i social.

A Càritas Diocesana de Terrassa impulsem diversos Grups d'Ajuda Mútua en diferents punts de la diòcesi. Actualment, aquests espais es desenvolupen a Terrassa, Rubí, Sant Cugat del Vallès i Llinars del Vallès, apropant el suport mutu a persones de diferents realitats i territoris. Aquest projecte es desenvolupa amb el suport del Departament de Drets Socials i Inclusió de la Generalitat de Catalunya, una col·laboració que permet continuar promovent espais de participació, relació i suport mutu arreu del territori.

El valor de les relacions i del capital social

Els GAM no només ofereixen suport emocional. També contribueixen a generar i reforçar el que coneixem com a capital social, és a dir, el conjunt de relacions de confiança, ajuda i col·laboració que connecten les persones entre si i les vinculen amb la comunitat.

Segons el [IX Informe FOESSA](#), la societat actual afronta una creixent ruptura dels llaços comunitaris i una progressiva fragmentació social. L'informe identifica aquesta debilitació dels vincles socials com un dels principals reptes per a la cohesió social i posa de manifest la importància de promoure espais de confiança, suport mutu i participació comunitària.

En aquest context, els GAM esdevenen una eina valuosa per combatre la solitud i l'aïllament relacional, facilitant que les persones amplïin les seves xarxes de suport i recuperin la confiança en les seves pròpies capacitats i en la força de la comunitat. L'informe FOESSA assenyala, que la manca de xarxes socials i de suport és un dels factors que contribueixen a les situacions de vulnerabilitat i exclusió social.

Beneficis per a les persones participants

Participar en un Grup d'Ajuda Mútua permet reduir la sensació de solitud i aïllament, compartir experiències amb persones que han viscut situacions similars, millorar l'autoestima i la confiança personal, desenvolupar habilitats socials i comunicatives, crear noves xarxes de suport i relació, reforçar el sentiment de pertinença a la comunitat i potenciar l'autonomia i la capacitat d'afrontar dificultats.

Els GAM demostren que, quan les persones es troben, s'escolten i es donen suport, es generen processos de transformació que beneficien tant les persones participants com el conjunt de la comunitat. Aquests espais contribueixen a enfortir els vincles socials, promouen la participació activa i generen oportunitats perquè les persones se sentin part d'una xarxa de suport basada en la confiança, la reciprocitat i la solidaritat.

Construint comunitat des de la proximitat

En una societat cada vegada més individualitzada, disposar d'espais on compartir experiències, generar relacions significatives i sentir-se part d'un grup és fonamental. Els GAM ofereixen aquesta oportunitat: un espai de trobada on les persones es reconeixen, es cuiden i creixen conjuntament.

Més enllà del suport que rep cada participant, els Grups d'Ajuda Mútua contribueixen a construir comunitats més cohesionades, inclusives i resilients. Perquè quan es reforcen els vincles entre les persones, també s'enforteix el benestar comunitari.

Sabadell, 17 de agost de 2026

NOTA DE PRENSA

Títol

Subtítol

Càritas Diocesana de Terrassa, 16 de junio de 2022,

Texto de la noticia

Sabadell, 16 de junio de 2022