

## ***La experiencia de los grupos de ayuda mutua y autoayuda como soporte emocional al cuidador familiar***

### **¿Para qué sirven?**

Todos nosotros, cuando tenemos que afrontar una situación difícil que nos ha obligado a tener que realizar cambios profundos en nuestra forma de vida, nos sentimos más vulnerables, inseguros y necesitados de ayuda, comprensión, información y conocimientos para poder vivirla con cierta normalidad.

Si se nos diagnostica una enfermedad degenerativa o por un accidente pasamos a estar en una situación de dependencia, de lo primero que tomamos conciencia es de nuestro desconocimiento sobre las consecuencias de la nueva situación.

Se nos abre todo un mundo de interrogantes para los que no tenemos respuestas: no sabemos qué consecuencias va a tener en nuestra vida y en nuestro trabajo; qué cambios vamos a tener que hacer; en qué forma lo van a asumir y afrontar los que viven con nosotros; en qué forma tenemos que hacerlo nosotros; qué evolución va a tener la nueva situación en la que nos hallamos; si podemos obtener ayudas de las administraciones; qué recursos tiene la sociedad en tales situaciones, etcétera.

Lo mismo sucede cuando, de repente o de forma paulatina, un miembro de la familia comienza a precisar de unos cuidados especiales que no había necesitado hasta entonces. Nos encontramos con la realidad de que ya no es la persona que era, que necesita de nuestra ayuda de forma cada vez más continua y en mayor grado, y de que esta nueva situación nos obliga a tener que modificar totalmente nuestra forma de vida y la de nuestra familia.

Para esto no estamos preparados ni sabemos cómo afrontarlo en su totalidad. Tenemos miedo de no hacer lo debido, de no acertar en los cuidados. Nos sentimos inseguros. Se nos cae la casa encima por las horas que tenemos que permanecer en ella sin más aliciente que el de cuidar a la persona en situación de dependencia. Y con el paso del tiempo, nos sentimos cada vez más cansados, más tristes, con menos fuerzas y más angustiados por no ser capaces de encontrar soluciones que hagan un poco más llevadera la carga.

Podemos ver cómo la familia, que al principio nos ayudaba, ha ido reorganizando su vida y ahora nos ayuda mucho menos; podemos ver cómo los amigos han ido desapareciendo y cómo nos hemos ido encerrando en nosotros mismos, abandonando aquellas pequeñas actividades que nos gustaban.

En los grupos de autoayuda o de ayuda mutua encontramos a personas que están pasando o han pasado por la misma situación que nosotros, han sentido lo mismo que nosotros, han tenido los mismos miedos, inseguridades, necesidades, angustias y deseos.

Al unirnos a cualquiera de estos grupos:

- Encontramos comprensión, personas con las que poder hablar, que nos van a entender y explicar sus propias experiencias.
- Encontramos información sobre cómo atender mejor a la persona en situación de dependencia, sobre los procesos por los que va a pasar y de qué forma podemos atenderla haciendo menos esfuerzo.
- Obtenemos información sobre las prestaciones o recursos que tiene las administraciones para ayudarnos.
- Nos ayudan a encontrar formas de disponer de algún tiempo libre para nosotros, recuperar los amigos perdidos, hacer aquello que nos gustaba e, incluso, participar en actividades del propio grupo.

### **¿A qué pueden ayudarnos los grupos de ayuda?**

- A conocernos mejor a nosotros mismos y a saber gestionar en mayor medida los problemas que tenemos.
- A aumentar los niveles de conocimiento para el cuidado de la persona en situación de dependencia y para uno mismo, mediante charlas con especialistas, cursos, talleres, etc.
- A acceder a la información que se tiene sobre el problema.
- A compartir, con normalidad, experiencias dolorosas, dudas y temores.
- A encontrar la comprensión de otras personas que están en la misma situación.
- A hacer amistades con personas que nos comprenden y aceptan.
- A conocer y saber cómo acceder a los recursos de la comunidad.
- A dar apoyo a otras personas que lo necesiten.
- A no sentirnos tan solos, angustiados o deprimidos.
- A salir del aislamiento.
- A tener mucha más seguridad en nosotros mismos.

### **¿Qué tipos de grupos hay?**

Son muchos y diversos y van creciendo en número y servicios. También, con las nuevas tecnologías, especialmente Internet, están apareciendo otras modalidades de sistemas de autoayuda. Pero, esencialmente, podría decirse que existen dos grandes bloques de grupos de autoayuda o ayuda mutua:

- Los integrados por las propias personas afectadas, que a su vez pueden agruparse para:
  - Únicamente funcionar como grupo de autoayuda.
  - Generar y prestar servicios.
  - Conseguir, como grupo de presión, mejoras en la calidad de vida de las personas que están en su misma situación.
  - Para combinar alguna o todas las funciones descritas anteriormente.
- Los integrados por familiares o cuidadores familiares de personas mayores dependientes, de personas enfermas o de personas con reducción en su movilidad o comunicación, que también pueden optar por una o varias de las modalidades descritas.