

¿Qué son los grupos de ayuda mutua(GAM)?



Los GAM están formados por personas con un problema común que buscan mejorar su situación social y colectiva. Formar parte de ellos aporta beneficios para ejercer el cuidado.

El papel del cuidador no es fácil. Son muchas las ocasiones en las que, pese a realizar tal ardua tarea de corazón, la situación acarrea tristeza, angustia y malestar emocional en general.

Las dudas persiguen al cuidador. "¿Estaré haciendo lo correcto?", "¿qué pasará el día de mañana?" La incertidumbre se hace hueco en su vida y se instala a su lado.

El ser humano tiende a agruparse por naturaleza. Por esta razón aparecen los GAM, **Grupos de Ayuda Mutua**. Estos Grupos los integran personas con problemas o situaciones comunes que se reúnen para compartir tanto lo que les hace sufrir como lo que les ayuda.

En los Grupos **se comparten información, experiencias, problemas, miedos y sentimientos**. Esto supone que el cuidador podrá utilizar sus experiencias personales para ayudar a otros, y a la vez será ayudado por personas que se encuentren en su misma situación.

Juntos, construyen una red de apoyo que posibilita el intercambio de afectos, información, destrezas para cuidar, sentimientos, etc.

Los GAM pueden desarrollar sus **encuentros de forma física, vía Internet o mediante una combinación de ambas**. Cuando son reuniones presenciales la comunicación es de mayor calidad, puesto que implica recibir e interpretar el mensaje no sólo con el contenido textual, sino también con la comunicación no verbal.

Sin embargo, si las reuniones se organizan a través de Internet, la posibilidad de encontrar a alguien bajo las mismas circunstancias se amplía enormemente, porque no es necesario salir de casa. Esto también permite ampliar la frecuencia de las reuniones, al no existir horarios para participar.

Para ser miembro de un Grupo de Ayuda se puede **acudir a los servicios sociales y organizaciones de afectados**, que son quienes suelen organizar estos encuentros o tienen directorios de otras entidades que los organizan.

Beneficios de participar en un GAM

- Participar en uno de estos grupos proporciona al cuidador **un mayor grado de control** para abordar su situación. A la vez, obtiene una percepción diferente y más informada sobre el problema al que se enfrenta.
- Confiere la **capacidad de conocerse mejor** a uno mismo y provoca cambios positivos de actitud respecto al problema, por lo que también **genera nuevas perspectivas para el futuro** inmediato y a largo plazo.
- Además producen una **mayor integración social** y participación en la comunidad. Ayudan a los cuidadores informales a salir del aislamiento que en ocasiones experimentan.
- Por último, facilitan la satisfacción de las necesidades emocionales cuando existen dificultades para ello y permiten **paliar los sentimientos y pensamientos negativos** que puede producir el desgaste.

En Antequera:

Más información en

<http://cuidadores.unir.net/el-cuidador-cuidado/tienes-mas-vida/14-ique-son-los-gam>