



El comienzo

Soyborderline.com nace en el 2006 por la necesidad de comprender el caos interior que me abatía y no permitía poner orden en ningún aspecto de mi vida. Cuando me diagnosticaron el trastorno límite de personalidad no sentí alivio, ni tan siquiera quise saber teóricamente su significado. Al fin y al cabo mi sufrimiento y sus consecuencias tenían un nuevo nombre y nada iba a cambiar.

No tardé en querer saber si era la única rara o en realidad todos mis síntomas estarían escritos en manuales, estudios, investigaciones y hasta en noticias. Comprendí que no podía quedarme con los brazos cruzados y dejarme abatir por tanto testimonio lleno de dolor, ira, desesperación y miedo.

Estaba desorientada, llevaba casi toda mi vida con este trastorno sintiéndome un desecho. Ahora parecía que todo apuntaba que en esta oscuridad entraría un rayo de luz. Es posible que fuese demasiado optimista y creyese que con la medicación el resultado iba a ser notable en poco tiempo. No fue así, ya que los resultados de mi mejoría tardaban en aparecer.

Pensé que todo estaba perdido, pero después de una de mis innumerables subidas y bajadas decidí hacer algo por mí. Abrí un foro pensando en que nadie iba a escribir pero aún así tenía el convencimiento de que me vendría bien para crear una rutina, aunque fuese pequeña.

Al poco tiempo fui testigo del apoyo de muchas personas, de historias que me ponían los pelos de punta, de gritos desesperados suplicando ayuda y me sentí por fin una persona, un ser humano que sufría y que tan solo había sido víctima de una infancia muy negra. Que no era la única que sentía así.

Demonia .

Soyborderline cree en los GAM

Ya han pasado casi 3 años y medio y la Web se queda pequeña, las ideas desbordan el espacio online y sobre todo algunos confiamos en que el contacto y el reunirnos puede ayudarnos de una forma directa y con resultados que podemos sentir y vivir prácticamente en el acto. Por eso hemos pensado en los GAM, algo que como se explica a continuación lleva haciéndose con mucho éxito y se han conseguido grandes cosas en muchos países del mundo.



Los GAM (grupos de ayuda mutua) un camino que soyborderline quiere seguir

Un tipo de voluntarios que han surgido en los países más desarrollados son los denominados Grupos de Ayuda Mutua (GAM).

En la definición de GAM se hace **hincapié en el concepto de “iguales”** y en la necesidad común que no puede ser afrontada por las instituciones existentes. Los GAM son un auténtico fenómeno social de nuestros días y se definen como “modelo social de salud”. **La formación de estos grupos ha sido recomendada por la Organización Mundial de la Salud** para dar un carácter más comunitario en la atención a las personas con necesidades sociosanitarias.

Los GAM aportan su beneficio al propio afectado y también a aquellas personas que sufren el problema a través de su convivencia. Los motivos para incorporarse a un GAM son diversos. **La base de los GAM se apoya en sus reuniones, sus conocimientos, sus experiencias adquiridas y el apoyo mutuo.**

Los iniciadores y miembros de estos grupos perciben que sus necesidades no son o no pueden ser satisfechas por las instituciones sociales existentes. Los grupos de ayuda mutua enfatizan la interacción social cara a cara y la responsabilidad personal de sus miembros. **Los GAM están orientados a la causa del problema y promueven una ideología o conjunto de valores a través de los cuales los miembros del grupo pueden obtener e incrementar un sentimiento de identidad personal.**

Los Grupos de Ayuda Mutua están formados por personas con una misma enfermedad o una misma situación conflictiva, que se proponen combatir y aprender a superar el problema con el cual se están enfrentando a fin de conseguir mejoras personales y colectivas.

Estos Grupos de Ayuda Mutua son una muestra de participación comunitaria y han aparecido por una necesidad sentida y expresada por la propia comunidad y como una respuesta a un vacío no cubierto por los servicios profesionales.

Los efectos positivos de estos grupos se consiguen a través de experiencias personales profundas, de una empatía sin mediaciones, de la solidaridad y del apoyo social. Sus miembros ofrecen ayuda, reciprocidad y sus propias modelos para afrontar con éxito los problemas comunes.

Un GAM no puede nacer de la nada. Se necesita el soporte previo del esfuerzo de personas afectadas que, conscientes de una problemática, trabajan desinteresadamente

para crear un espacio real de acogida; con su formación y experiencia facilitan el apoyo afectivo y solidario. Una situación de dar y recibir entre iguales es compleja y como todo lo que es humano, precisa regirse por unas estructuras de relación social y de normas que hay que respetar. **Cuando disfrutamos de un beneficio no hemos de ignorar que es fruto de nuestro trabajo y de alguien que lo ha hecho posible**

Los GAM deben considerarse complementarios de los servicios profesionales y no en competencia con ellos. Por esta razón, la cooperación entre GAM y profesionales es imprescindible para el beneficio de unos y otros.

Actualmente se estima que hay cerca de un millón de diferentes tipos de GAM en Estados Unidos, y alrededor de 12 millones de personas formando parte de algunos de estos grupos. El índice aproximado de crecimiento de GAM es de un 12% anual y su “pérdida” o anulación de grupos es de un 4%.

En Europa aparecen los primeros GAM en el Reino Unido y en la República Federal Alemana a finales de la década de los 70. También en Flandes, la zona de habla flamenca de Bélgica, se registran GAM en 1985. A partir de 1976 aparece este fenómeno en la antigua Yugoslavia.

En Cataluña se empezaron a hacer estos grupos más o menos en 1987 y desde entonces se ha detectado un crecimiento continuo.

¿Para quién están indicados los GAM?

Cualquier persona que tenga un problema que le afecte negativamente su salud, puede unirse a otras personas con el mismo problema y buscar soluciones.

Beneficios que aportan los GAM

Los beneficios que aportan estos grupos de ayuda mutua son muchos:

A escala personal:

La persona al participar en un GAM y adquirir información, adquiere al mismo tiempo conocimientos y sobretodo habilidades para poder manejar mejor sus dificultades.

Al descubrir sus propias necesidades hacen que pueda poner remedio a los problemas que tenía, y sobre todo le responsabiliza y capacita para afrontar las situaciones.

Ayuda a salir del aislamiento, esto es una de las cosas importantísimas que tiene el grupo, hay personas que muchas veces no saldrían de su casa debido a su problema, y el hecho de ir al grupo les anima, y les da mucha más fuerza.

Y por otro lado, el compartir la solidaridad y la participación. Está comprobado que las personas que han tenido experiencias positivas en grupos, no solo de ayuda mutua, sino en cualquier otro tipo de grupo, son más solidarias, son más participativas en la sociedad.

Por último, da mucho soporte, seguridad y fuerza para poder convivir cada día con aquella dificultad, que se llega a convertir en un compañero de viaje inseparable. Sentimos que forma parte de nosotros y vale más que nos aliemos con ella.

Los beneficios sociales:

"La normalización de la enfermedad. Refuerza y complementa los tratamientos. Hay muchos estudios de los especialistas, sobre todo en América que han comprobado que las personas que participan en los grupos de ayuda mutua, mejoran:

El sistema inmunológico.

Disminuye el consumo de fármacos o medicaciones y no se tienen tantas recaídas...

Disminuyen los reingresos hospitalarios y las bajas laborales.

Hay mayor integración social y participación en la comunidad. Una comunidad con muchas asociaciones democráticas y participativas, es una sociedad con un gran patrimonio y riqueza de valores, es más abierta, acogedora y solidaria.

De la experiencia recogida y de los estudios realizados en otros países más avanzados en estos temas, nos indican que en la medida que se fomenta y se da apoyo a los grupos de ayuda mutua, la salud, la solidaridad y la participación de la sociedad aumenta.

¿A que esperamos?

¿Cómo funcionan los grupos de ayuda mutua (GAM)?

De tú a tú. A veces la ayuda es individual, de una persona a otra con el mismo problema, sea por trato personal, o telefónico.

En encuentros informales. Son los contactos espontáneos de las personas afectadas por una enfermedad o de sus familiares en salas de espera, en los centros de tratamiento, etc.

En reuniones de grupos. Las personas afectadas por la enfermedad se reúnen en ausencia de un profesional, a no ser que alguien lo solicite en una determinada reunión. Entre ellos encuentran comprensión y apoyo, y al no estar dirigidos por alguien externo al grupo se responsabilizan del control de su salud y se sienten más autónomos.

Más sobre los GAM

Facilitan la adquisición de información y conocimientos. Los GAM son una fuente importante de aprendizaje, que es el primer paso para que el individuo tome conciencia de su propia situación. Ser miembro de un GAM también facilita cambios de actitudes más saludables que contribuyen a una mejor calidad de vida.

Las personas que sufren enfermedades de larga duración están expuestas a tener ansiedad, miedos y depresiones y precisan de mucho apoyo. En el GAM “no estás solo”. Los componentes del GAM pueden expresar sus sentimientos y compartirlos con otros miembros del GAM que están pasando o han pasado por una situación similar y por necesidades semejantes. El GAM facilita la descarga emocional. En el grupo cada miembro recibirá apoyo y tendrá la oportunidad de darlo, principio terapéutico basado en “quien ayuda a otros se ayuda así mismo”.

Los GAM estimulan la actividad y dan a sus miembros la oportunidad de “participar”, una de las necesidades básicas del individuo. Participar es “tomar parte en algo”. Participar es estimulante, sentirse sujeto activo “de la acción y en la acción” y saca al individuo de su condición de “paciente”.

Participar da protagonismo, da valor personal, ayuda a sentirse más útil y mejora la autoestima.

El GAM da poder a sus miembros. El grupo se atreve a defender sus derechos y a pedir cambios sociales importantes a las instituciones y también genera cambios de actitud de los mismos profesionales. A través del poder generado por el grupo se consiguen mejoras importantes para el colectivo.

La característica es que no hay la presencia de ningún profesional, porque se entiende que el grupo viven ellos mismos su mismo. No quiere decir que el grupo no pueda solicitar la presencia del profesional cuando la necesite o crea conveniente.

Hay grupos que muchas veces buscan que haya un profesional que les dé una determinada charla, una determinada conferencia.

www.soyborderline.com

Portal de autoayuda para afectados por el trastorno límite de la personalidad.

Otras fuentes de información:

Grupos de Ayuda Mutua
Dirección General de Salud Pública
Consejería de Sanidad y Consumo - Comunidad de Madrid

ROCA, E., 'ILLALBÍ, JR (1992), DirectoridOrganitzacions i Grups dAjuda Mútua de Barcelona. Publicaciona do l'Ajuntament de Barcelona

RAIF, NR. (1984), Some hoalth rolatedoutcomes f self-help participation. En: Gartner A.Riessman, F. (eds, Tho selt-help revolution.New York: Human Sciences Prese, págs.183-193.

MATZAR. J. (1987, Selt-help grcups in WestGermany Acta Psichialrica Soandinavica, 76Supí 337: 42-51.