¿Cómo viviste el paso de ser una persona atendida por el sistema de salud mental a convertirte en profesional dentro de él?

Lo viví con mucha gratitud y responsabilidad. Haber recibido apoyo en momentos difíciles y poder ofrecerlo ahora a otras personas supone cerrar un círculo, no lo llamo trabajo para mí es un tragozo ya que compartir el tiempo con personas que han pasado situaciones de sufrimiento igual que yo… y hay días muy duros, el apoyarnos mutuamente y saber que todo pasa y de que todo se sale, por eso al principio mi figura se llamaba Técnico de Apoyo Mutuo TAM ahora ha variado y nos denominamos: Agente de Apoyo Entre Iguales AAI, Además, demuestra que la recuperación es posible y que la experiencia vivida puede aportar un valor profesional único dentro de los equipos de salud mental.

¿Cómo es vuestro trabajo diario y qué aporta el apoyo entre iguales que resulte diferente del acompañamiento de otros profesionales?

Nuestro trabajo consiste en acompañar, escuchar activamente, no juzgar, comprender, orientar y compartir experiencias y estrategias o herramientas desde una posición de igualdad. Lo que diferencia al apoyo entre iguales es que existe un conocimiento basado en la experiencia vivida. Cuando una persona sabe que quien la acompaña ha pasado por situaciones parecidas, se genera una conexión, una confianza y una comprensión mutua que complementan el trabajo del resto de profesionales y pueden facilitar el proceso de recuperación.

¿Recuerdas algún momento en el que vuestra experiencia vivida haya sido especialmente útil para acompañar a otra persona? ¿Podrías compartirlo sin revelar información personal?

Sí, ocurre con frecuencia en el día a día. Uno de los aspectos más gratificantes es observar cómo las personas recuperan la confianza en sí mismas, vuelven a realizar actividades(sociabilizar, Movilidad, Estudios, Deportes, Ocio,) que habían abandonado por miedo o inseguridad y empiezan a plantearse nuevos objetivos… siempre consensuadas con las personas… ellas deciden. Ver esos cambios y saber que compartir nuestra experiencia ha contribuido a ello es una de las mayores satisfacciones del trabajo.

¿Qué dificultades encontráis para que esta figura profesional sea reconocida e incorporada a más recursos de salud mental? ¿Qué debería cambiar en el sistema?