

### Gdje se nalazi meni najbliža Carer Support Group?

Nazovite **Carers NSW** na **1800 242 636** da dobijete podatke o lokalnoj carer support group ili da zatražite odštampani spisak grupa za pružanje podrške na vašem području.

Nazovite **Commonwealth Carelink i Carer Respite Centre** na **1800 059 059** da dobijete podatke o nekim drugim carer support groups koje oni podržavaju. Te službe će vam također pomoći da organizujete odmjenu i prijevoz, ako vam je to potrebno, da biste mogli da odete na sastanak grupe.

**Takođe možete da nazovete udruženje za vrstu invalidnosti ili oboljenja koju ima osoba koju negujete, tj. Stroke Recovery Association (Udruženje za oporavak od moždanog udara), Autism Association (Udruženje za autistične), Mental Health Association (Udruženje za duševno oboljele), itd. jer oni mogu da vam kažu koje grupe za podršku negovatelja oni održavaju.**

Informativni list za negovatelje

3

# Grupe za pružanje podrške negovateljima

Njegovanje člana porodice, rođaka ili prijatelja može istovremeno i da ispunjava, ali i da predstavlja izazov za njegovatelja. Kao njegovatelj, vaše potrebe se razlikuju od potreba osobe koju njegujete. Možete da steknete utisak da mnogi vaši prijatelji, članovi porodice i stručnjaci sa kojima dolazite u kontakt ne razumiju u potpunosti vašu situaciju, iako su dobronamjerni i žele da vam 'pomognu savjetom'.

Carer support groups su jedna od više vrsta usluga koje su namijenjene specifično njegovateljima. Njegovatelji ih često proglašavaju najboljom vrstom pomoći. Grupe vam pružaju mogućnost da se sastanete sa osobama koje su u istoj situaciji kao i vi i koje razumiju šta znači biti njegovatelj. Razgovor sa drugim njegovateljima vam često pomogne da shvatite da su i vaše potrebe opravdane i da saznate koja praktična rješenja će vam pomoći u ulozi njegovatelja.

### Kakve koristi ću imati od odlaska u Carer Support Group?

U carer support group se redovno sastaju njegovatelji i razgovaraju o svojoj ulozi, što im takođe omogućava da predahnu od svojih obaveza njegoavanja. Grupa vam pruža priliku da:

#### **dobijete informacije**

Odlazak u carers support group vam pomaže da se upoznate sa svojim pravima, uslugama i informacijama za njegovatelje. Organizatori grupe mogu takođe da pozovu nekoga da održi informativno predavanje o temama koje vas interesuju ili vam reći gdje možete da dobijete informacije. Grupa predstavlja naročito važan izvor informacija za njegovatelje iz neengleskih govornih sredina.

#### **saznate koja praktična rješenja postoje**

U svojoj ulozi njegovatelja možete da naidete na teškoće u rješavanju praktičnih problema, a da drugi, uključujući stručnjake, ne znaju kako da vam pomognu. Kod vas takođe mogu da se jave osjećanja kao što su tuga, depresija, osjećaj krivice, iscrpljenost, frustracija, ljutnja, razdražljivost, a da smatrate da ne treba da ih ispoljavate. Carer support groups vam omogućava da iskažete ta osjećanja i da saznate kako drugi njegovatelji izlaze na kraj sa praktičnim i emotivnim teškoćama.

#### **budete sa osobama koje razumiju uticaj njegoavanja na njegovatelja**

Njegovanje nekoga može da izoluje njegovatelja. Važno je da znate da niste sami. Kada budete razgovarali sa drugim njegovateljima, vidjećete da niste vi jedini koji se tako osjećate, a to može da vam donese veliko olakšanje.

#### **se upoznate sa novim ljudima**

Možda ćete trebati da promijenite svoje svakodnevne rutinske aktivnosti i da steknete nove vještine za uspješno izvršavanje dužnosti njegovatelja. Vaši prijatelji i članovi porodice možda neće razumijeti promjene koje su nastale u vašem životu. Carer support groups vam omogućavaju da se upoznate sa novim ljudima koji već imaju iskustva, vještine i drugačije predstave o tome. Možda ćete tamo sklopiti i nova prijateljstva.

### Da li postoji više vrsta grupa za pružanje podrške?

Da, postoji više vrsta carer support groups koje ispunjavaju potrebe različitih njegovatelja.

#### ✓ **Grupe za specifičnu vrstu invalidnosti/oboljenja ili opšte grupe**

Neke grupe su samo za one njegovatelje koji njeguju osobu sa određenom vrstom invalidnosti ili bolesti, kao što su na primjer demencija ili duševno oboljenje, a druge grupe su za roditelje djece invalida. Međutim, mnoge grupe su otvorene za njegovatelje koji njeguju osobe sa različitim vrstama invalidnosti ili oboljenja.

#### ✓ **Kulturno i jezički specifične grupe**

Neke opštine, zdravstveni centri, centri za dobrosusjedske odnose i specijalističke organizacije u različitim dijelovima grada održavaju sastanke grupa za pružanje podrške njegovateljima koji potječu iz kulturno i jezički raznolikih sredina i koje su prema tome multikulturne, a razgovara se na određenom jeziku.

#### ✓ **Lično ili telefonom**

Neke grupe za pružanje podrške održavaju svoje sastanke preko telefona. Ti sastanci naročito odgovaraju onim njegovateljima koji nisu u mogućnosti da lično odu na sastanak grupe zbog nedostatka vremena ili zbog toga što daleko stanuju. Telefonski sastanci su takođe veoma korisni za povezivanje njegovatelja iz iste kulturne sredine, a koji žive širom Novog Južnog Velsa.

### Šta još treba da znam o Carer Support Groups?

#### ✓ **Koliko često se održavaju sastanci, kojim danima, u koliko sati i gdje**

Većina grupa se sastaje jedanput mjesečno na nekoliko sati, i to je uglavnom uvijek na istom mjestu. Neke grupe se češće sastaju, a neke grupe mijenjaju dan i sat sastanka. U unutrašnjosti se sastanak grupe svaki put održava na drugom mjestu.

#### ✓ **Prijevoz, odmjena njegovatelja i druga vrsta pomoći**

Ako vam je potreban prijevoz, da vas neko odmijeni ili neka druga vrsta pomoći da biste mogli da odete na sastanak grupe za pružanje podrške, obratite se koordinatoru ili Commonwealth Carelink (Saveznoj organizaciji za njegovatelje) i Carer Respite Centre (Centru za odmjenu njegovatelja) na 1800 059 059 da saznate koje su vam mogućnosti.

#### ✓ **Povjerljivost**

Carer Support groups poštuju povjerljivost i ono što je rečeno o nečijoj ličnoj situaciji ne smije da se priča van grupe.

#### ✓ **Cijena**

Učešće na sastanku grupe je besplatno, iako vas neke grupe zamole da date mali prilog za nabavku osveženja.

Ne zaboravite da su grupe za pružanje podrške kao i svaka druga grupa, što znači da će vam trebati da nekoliko puta odete na sastanak dok ne steknete osjećaj 'da joj pripadate'. Ako vam se jedna grupa na sviđa, uvijek možete da odete u neku drugu.