

记住：支持团体和其它任何类型的团体类似；您可能需要过一段时间才能找到归属感。如果您在某个团体感到不开心，您可尝试参加另外的团体。

离我最近的Carer Support Group在哪里呢？

拨打**1800 242 636**联系**Carers NSW**，了解当地**carer support group**的详情，或者索要您所在地区支持团体的打印名单。

拨打**1800 059 059**联系**Commonwealth Carelink**和**Carer Respite Centre**，了解这两个机构额外的carer support groups。如果您有要求，它们也会为您安排暂休服务和交通接送服务，这样您就可以参加支持团体的活动了。

或者，联系支援您所护理者的残疾人协会，如：**Stroke Recovery Association**（中风康复协会）、**Autism Association**（自闭症协会）、**Mental Health Association**（心理健康协会）等，因为这些机构也能向您提供它们下属的护理者支持团体的详情。

为照顾者提供的说明

3

护理者支持团体

护理家人、亲戚或朋友是一件值得做的事情，但同时也对护理者提出了很高的要求。作为一名护理者，您正在护理的人向您提出不同的需求。您可能会发现：尽管您的许多朋友、家人以及遇到的专业人员出于善意想给您一些“有益的建议”，但他们并不真正了解您的处境。

Carer support groups是专门针对护理者而成立的少数机构之一，护理者常常将其视为最好的帮助。这些团体会向您提供机会与其他护理者见面，并能使您理解护理者的具体工作。与其他护理者谈话常常可使您意识到您的需要也是正当的，并使您了解到一些对护理工作有帮助的实用方法。

参加Carer Support Group有什么好处？

Carer support group可使护理者定期见面讨论护理事宜，并从护理工作中解放出来暂时休息一下。该团体为您提供机会：

获得信息

参加carers support group可帮助您及时了解最新的与护理者相关的权利、服务和信息。他们也会安排演讲嘉宾来谈论护理者感兴趣的话题或告诉护理者从何处获得信息。对于来自非英语背景的护理者而言，这样的团体是特别重要的信息来源。

获得实用的方法

在您的护理工作中，您也许会遇到一些实际的问题，并且觉得其他人（包括专业人员在内）都不知道该怎么帮助您。您也许还有过悲伤、沮丧、内疚、疲惫、受挫、愤怒、暴躁等感受，并觉得您不应该将这些感受发泄出来。Carer support groups可帮助您将这些感受倾吐出来，并了解其他护理者如何处理这些实际问题和情感问题。

与理解护理工作感受的人在一起

护理工作可能会是一种非常孤立无援的体验，所以摆脱这种孤单的感觉很重要。通过与其他护理者的交谈，您会发现并非只有您一个人有这样的感受，这样的发现会使您感到宽慰。

认识其他的护理者

您可能需要改变一下平时的日常安排，并学习新的护理技能。您的朋友和家人可能不理解您生活中的变化。Carer support groups可帮助您认识拥有经验、技能和不同见解的其他护理者。您甚至可能通过参加团体活动而结交到一些新朋友。

有不同类型的支持团体吗？

是有的，为了满足不同护理者的需求，成立了不同类型的carer support groups。

✓ 针对专门护理工作或一般护理工作

一些团体是专门针对照顾某些病人（如痴呆病人或精神病人）的护理者而成立的，还有一些团体是为残疾儿童的父母成立的。然而，许多护理者支持团体都是开放的，从事不同护理工作的护理者均可参加。

✓ 针对不同的文化和语言

一些市议员、健康中心、邻舍中心和专业组织会成立专门的多文化和语言支持团体，以帮助来自不同地区、拥有不同文化语言背景的护理者。

✓ 亲自参与或通过电话参与

一些支持团体通过电话向护理者提供帮助。这样的团体尤其适合那些因为时间或地点原因而不能亲自参加团体的护理者。这些团体也有助于将来自新州各地的相同文化背景护理者联系起来。

关于Carer Support Groups，我还需要了解什么呢？

✓ 聚会的次数、日期/时间和地点

大多数团体通常在同一地点每月聚会一次，每次三两个小时。一些团体的聚会次数也许会更频繁一些，还有一些团体可能会改变聚会的日期、时间，农村地区的团体可能还会改变聚会的地点。

✓ 交通接送服务、暂休服务和其它帮助

如果您为了参加支持团体而需要交通接送服务、暂休服务或其它帮助，请与协调员联系或拨打1800 059 059 与 Commonwealth Carelink（联邦护理联系服务人员）和 Carer Respite Centre（护理人员暂休中心）联系，以获悉您的选择。

✓ 私密性

Carer Support groups尊重护理者的秘密，不得与团体外的人士讨论涉及隐私的事情。

✓ 费用

这些团体都是免费的，但也会有一些团体要求成员交一点饮料点心费。