

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

### 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 tiskani popis grupa za pružanje potpore 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 organizirati odmjenu i prijevoz, ako ih trebate, da biste mogli otići na sastanak grupe.

**Također možete nazvati 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 vam oni mogu reći koje grupe za potporu njegovatelja oni održavaju.**

3  
Informativni list za njegovatelje

# Grupe za pružanje potpore njegovateljima

Carers NSW Inc. ABN 45 461 578 851  
Roden Cutler House, Level 18, 24 Campbell Street, Sydney NSW 2000 • PO Box 20156, World Square NSW 2002  
P 02 9280 4744 F 02 9280 4755 E [contact@carersnsw.asn.au](mailto:contact@carersnsw.asn.au) [www.carersnsw.asn.au](http://www.carersnsw.asn.au)  
Carers line: 1800 242 636 (free call)  
Carers NSW is funded by State and Australian Governments



Donations over \$2 are tax deductible

Njegovanje člana obitelji, rođaka ili prijatelja može istovremeno i ispunjavati, ali i predstavljati izazov za njegovatelja. Kao njegovatelj, vaše potrebe se razlikuju od potreba osobe koju negujete. Možete steći dojam da mnogi vaši prijatelji, članovi obitelji i stručnjaci s kojima dolazite u kontakt ne razumiju u potpunosti vašu situaciju, iako su dobronamjerni i žele vam 'pomoći 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 s osobama koje su u istoj situaciji kao i vi i koje razumiju što znači biti njegovatelj. Razgovor s drugim njegovateljima vam često pomogne shvatiti da su i vaše potrebe opravdane i saznati koja praktična rješenja će vam pomoći u ulozi njegovatelja.

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

U carer support group se redovito sastaju njegovatelji i razgovaraju o svojoj ulozi, što im također omogućava da predahnu od svojih obaveza negovanja. Od odlaska u grupu imat ćete slijedeće koristi:

##### **dobit ćete informacije**

Odlaskom u carers support group upoznat ćete se sa svojim pravima, uslugama i informacijama za njegovatelje. Organizatori grupe mogu također pozvati nekoga da održi informativno predavanje o temama koje vas interesiraju ili vam reći gdje možete dobiti informacije. Grupa predstavlja osobito važan izvor informacija za njegovatelje iz neengleskih govornih sredina.

##### **saznat ćete koja praktična rješenja postoje**

U svojoj ulozi njegovatelja možete naići na teškoće u rješavanju praktičnih problema, a da drugi, uključujući stručnjake, ne znaju kako bi vam pomogli. Kod vas se također mogu javiti osjećanja kao što su tuga, depresija, osjećaj krivice, iscrpljenost, frustracija, ljutnja, razdražljivost, a da smatrate da ih ne trebate ispoljavati. Carer support groups vam omogućava da iskažete ta osjećanja i da saznate kako drugi njegovatelji izlaze na kraj s praktičnim i emotivnim teškoćama.

##### **bit ćete s osobama koje razumiju utjecaj negovanja na njegovatelja**

Njegovanje nekoga može izolirati njegovatelja. Važno je znati da niste sami. Kada budete razgovarali s drugim njegovateljima, vidjet ćete da niste vi jedini koji se tako osjećate, a to vam može donijeti veliko olakšanje.

##### **upoznat ćete se s novim ljudima**

Možda ćete trebati promijeniti svoje svakodnevne rutinske aktivnosti i steći nove vještine za uspješno izvršavanje dužnosti njegovatelja. Vaši prijatelji i članovi obitelji možda neće razumijeti promjene koje su nastale u vašem životu. Carer support groups vam omogućavaju da se upoznate s 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 potpore?**

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

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

Neke grupe su samo za one njegovatelje koji neguju osobu s 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 neguju osobe s različitim vrstama invalidnosti ili oboljenja.

##### **✓ Kulturno i jezično specifične grupe**

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

##### **✓ Osobno ili telefonom**

Neke grupe za pružanje potpore održavaju svoje sastanke preko telefona. Ti sastanci osobito odgovaraju onim njegovateljima koji nisu u mogućnosti osobno otići na sastanak grupe radi nedostatka vremena ili radi toga što daleko stanuju. Telefonski sastanci su također veoma korisni za povezivanje njegovatelja iz iste kulturne sredine, a koji žive širom Novog Južnog Velsa.

#### **Što još trebam znati 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 netko odmijeni ili neka druga vrsta pomoći kako biste mogli otići na sastanak grupe za pružanje potpore, 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 osobnoj situaciji ne smije se pričati izvan grupe.

##### **✓ Cijena**

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