

Dovete tenere presente che i gruppi di supporto sono come tutti gli altri gruppi; potrebbero volerci alcune sessioni prima di acquisire un senso di 'appartenenza'. Se non vi trovate bene con un particolare gruppo, potete sempre provarne uno diverso.

Dove si trova il più vicino Carer Support Group?

Contattate il **Carers NSW** al numero **1800 242 636** per ottenere i particolari del più vicino carer support group o per richiedere un elenco stampato dei gruppi di supporto nella vostra zona.

Contattate il **Commonwealth Carelink e il Carer Respite Centre** al numero **1800 059 059** per ottenere i particolari di altri eventuali carer support groups che tali enti potrebbero assistere. Se necessario, gli stessi enti vi aiuteranno anche ad organizzare assistenza sostitutiva e trasporto in modo che possiate partecipare agli incontri.

Altrimenti, contattate le associazioni per disabili che assistono la persona di cui vi prendete cura, ad esempio la Stroke Recovery Association (associazione per le vittime di ictus), Autism Association (associazione per le vittime dell'autismo), Mental Health Association (l'associazione di igiene mentale) ecc., in quanto anche tali associazioni possono darvi i particolari dei propri gruppi di supporto per accompagnatori.

Una scheda informativa per addetti all'assistenza

3

Gruppi di supporto per accompagnatori

Il prendersi cura di un familiare, di un parente o di un amico può essere un'incombenza appagante e allo stesso tempo impegnativa. In veste di accompagnatore ('carer' in inglese), avete delle esigenze diverse da quelle della persona di cui vi prendete cura. Scoprirete che molti dei vostri amici e familiari nonché i professionisti con cui avete a che fare non capiscono appieno la vostra situazione anche se sono motivati da buone intenzioni e desiderano offrire 'consigli utili'.

I carer support groups rappresentano uno dei pochi servizi disponibili destinati in modo specifico agli accompagnatori. Gli accompagnatori spesso li indicano come il miglior tipo di aiuto a loro disposizione. Tali gruppi vi offrono uno strumento per incontrare persone nella stessa vostra situazione e capire cosa significa essere un accompagnatore. Il parlare con altri accompagnatori spesso vi aiuta a riconoscere che le vostre esigenze sono altrettanto valide e ad apprendere alcune idee pratiche per il vostro ruolo assistenziale.

Quali sono i vantaggi derivanti dal partecipare ad un Carer Support Group?

Un carer support group è un gruppo di accompagnatori che si incontra periodicamente per discutere la propria situazione e concedersi una tregua dalle proprie incombenze assistenziali. Un tale gruppo vi offre l'occasione di:

ottenere informazioni

La partecipazione ad un carers support group vi aiuta a tenervi aggiornati sui vostri diritti, sui servizi a vostra disposizione e sulle informazioni di cui potete avvalervi. Tali gruppi possono anche organizzare la presenza di oratori su argomenti d'interesse o sui soggetti erogatori di informazioni. Si tratta di una importante fonte di informazioni soprattutto per gli accompagnatori di estrazione non anglofona.

ottenere idee pratiche

Potreste incontrare alcuni problemi pratici nel vostro ruolo di accompagnatore e scoprire che gli altri, compresi i professionisti del settore, non sanno come aiutarvi. Potreste anche provare emozioni quali tristezza, depressione, senso di colpa, spossatezza, frustrazione, rabbia e irascibilità e pensare di non poterle esprimere. I carer support groups vi consentono di parlarne e di imparare come altri accompagnatori fanno fronte a problemi di natura pratica ed emotiva.

stare con persone che comprendono l'impatto del ruolo assistenziale degli accompagnatori

Il prendersi cura di un'altra persona può essere un'esperienza molto isolante ed è importante che non vi sentiate soli. Parlando a tali accompagnatori, scoprirete che non siete i soli a provare certe emozioni e questo può essere un vero sollievo.

incontrare nuove persone

Potreste dover cambiare le vostre routine quotidiane e apprendere nuove conoscenze per il vostro ruolo di accompagnatore. I vostri amici e familiari potrebbero non capire i cambiamenti nella vostra vita. I carer support groups vi consentono di incontrare nuove persone dotate di esperienza, conoscenze e idee diverse.

Vi sono diversi tipi di gruppi di supporto?

Sì, esistono diversi tipi di carer support groups per soddisfare le esigenze di accompagnatori diversi.

✓ **Specifici per determinate condizioni di salute o generali**

Alcuni gruppi si rivolgono in modo specifico ad accompagnatori che si prendono cura di persone affette da determinati disturbi, ad esempio la demenza o la malattia mentale, mentre altri sono per i genitori di bambini disabili. Tuttavia, molti sono gruppi aperti per accompagnatori con svariate incombenze assistenziali.

✓ **Specifici per determinate culture o lingue**

Alcune amministrazioni comunali, centri sanitari, centri di buon vicinato e enti specialistici gestiscono gruppi di supporto multiculturali e linguisticamente specifici per accompagnatori di diversa estrazione culturale e linguistica in zone diverse.

✓ **Di persona o al telefono**

Alcuni gruppi di supporto gestiscono i propri incontri al telefono. Questi sono particolarmente adatti agli accompagnatori che non sono fisicamente in grado di partecipare ad un incontro di gruppo a causa della mancanza di tempo o della distanza. Sono anche molto utili per collegare tra di loro accompagnatori di simile estrazione culturale che sono distribuiti in tutto il NSW.

Cos'altro devo sapere dei Carer Support Groups?

✓ **Frequenza, giorni/orari e sede degli incontri**

La maggior parte dei gruppi si incontra una volta al mese per un paio d'ore e di solito nello stesso luogo. Alcuni gruppi si incontrano con maggiore frequenza mentre altri variano i giorni, gli orari e, nelle zone rurali, il luogo.

✓ **Trasporto, assistenza sostitutiva e altre forme di supporto**

Se vi serve trasporto, assistenza sostitutiva ('respite' in inglese) o altre forme di supporto per partecipare ad un gruppo di supporto, contattate il coordinatore o il Commonwealth Carelink e il Carer Respite Centre (centro di assistenza sostitutiva per accompagnatori) al numero 1800 059 059 per saperne di più delle vostre opzioni.

✓ **Riservatezza**

I carer support groups rispettano la riservatezza e pertanto la discussione di situazioni personali non deve essere divulgata a persone terze fuori del gruppo.

✓ **Costo**

I gruppi sono gratuiti, anche se alcuni richiedono un piccolo contributo per gli snack.