

다른 모임들과 마찬가지로 이 간병인 지원 모임도 몇차례 참석한 다음에야 ‘소속감’ 을 느끼시게 된다는 것을 기억하시기 바랍니다. 특정 모임에 참석한 후 마음에 들지 않는다면 언제든지 다른 모임도 시도해 보시기 바랍니다.

제 인근의 Carer Support Group를 어떻게 찾을 수 있습니까?

Carers NSW 전화 1800 242 636로 연락하시면 여러분 인근의 carer support group의 연락처나 또한 여러분 지역내의 지원 모임들의 목록이 담긴 인쇄물을 구할 수 있습니다.

Commonwealth Carelink와 Carer Respite Centre의 전화 1800 059 059로 연락하시면 다른 carer support groups에 대한 연락처도 구할 수 있습니다. 또한 이 기관들은 여러분이 모임 참석시 필요하게 되는 교통편이나 임시 간병인에 대한 지원도 해 드릴 수 있습니다.

또한 Stroke Recovery Association (뇌졸중 회복 협회), Autism Association (자폐증 협회), Mental Health Association (정신 건강 협회) 등과 같은 여러분이 간병하고 있는 환자분이 속한 장애인 협회를 연락하시면, 간병인 지원 모임에 대한 연락처를 얻을 수 있습니다.

간병인을 위한 안내서:

3

간병인 지원 모임들



가족, 친척 혹은 친구를 간병한다는 것은 보람된 일임과 동시에 대단히 힘든 일입니다. 간병인으로서, 여러분은 자신이 돌보는 사람의 여러가지 필요에 대해 신경을 써야 합니다. 여러분은 자신들의 친구들, 가족들 그리고 전문인들로부터 비록 좋은 의도로 ‘도움이 되는 조언’ 을 받더라도 실지로는 그들이 여러분의 상황을 잘 이해하지 못한다고 종종 느끼게 됩니다.

Carer support groups은 간병인을 상대로 제공되는 서비스 중의 하나입니다. 많은 간병인들이 이 서비스를 가장 도움이 되는 서비스라고 지명하고 있습니다. 이 서비스는 여러분과 같은 상황에 있는 다른 간병인을 만날 기회를 제공해 주고 간병인으로서의 생활이 어떠한 것인지를 이해할 수 있도록 도와줍니다. 다른 간병인과 대화를 나누는 것은 여러분 자신의 필요도 다른 누구의 필요에 못지 않게 중요하다는 것을 인식하도록 도와주며 간병인으로서의 역할에 도움이 될만한 실질적인 아이디어를 얻을 수 있는 기회도 얻게 됩니다.

Carer Support Group에 참여함으로써 어떤 혜택이 있습니까?

Carer support group은 간병인으로서 자신들이 처한 상황을 서로 나누기 위해 정기적으로 만나는 간병인 단체로서 간병 업무로부터의 ‘휴식’ 을 제공합니다. 따라서 다음과 같은 기회를 여러분에게 제공합니다:

정보를 얻기

Carers support group에 참여함으로써 간병인에 대한 최신의 혜택, 서비스 및 정보 등을 얻을 수 있습니다. 또한 이 모임들은 관심있는 주제에 대해 초청연사를 모시기도 하고 특정 정보를 어디서 구할 수 있는지도 알려 줍니다. 특히 비영어권 출신의 간병인들이 필요한 정보를 구할 수 있는 중요한 정보원이 됩니다.

실질적인 아이디어를 얻기

여러분은 간병인으로서의 여러가지 실질적인 문제들을 경험하시게 되는데 이에 대해 전문가들을 비롯한 다른 사람들은 여러분을 어떻게 도울지 모르는 수가 많습니다. 또한 슬픔, 우울증, 죄의식, 과로, 좌절, 짜증 등의 감정들을 경험하게 되지만 실지로 여러분은 그러한 감정의 표현을 자제하고 있을 수도 있습니다. Carer support groups은 이러한 감정들을 다른 간병인들과 나누고 실질적이고 감정적인 문제들을 다른 간병인들은 어떻게 이겨나가고 있는지 알아보게 됩니다.

간병의 영향을 이해하는 다른 간병인과 교감하기

간병은 매우 외로운 경험이 될 수 있기 때문에 여러분이 혼자가 아니라는 것을 느끼는 것이 중요합니다. 다른 간병인들과 이야기를 나눔으로써, 여러분은 자신이 느끼는 감정들이 혼자만이 겪는 것이 아니라는 걸 알게 되고 따라서 위로감을 느낄 수 있습니다.

새로운 사람들을 만나기

여러분은 자신의 틀에 박은 일상에서 벗어나 새로운 변화를 경험하고 간병인의 업무에 필요한 새로운 기술들을 배울 필요가 있을 겁니다. 여러분의 친구와 가족들은 여러분의 삶에 일어난 변화들을 이해하지 못할 수도 있습니다. Carer support groups은 다른 경험, 기술 그리고 아이디어를 가진 새로운 사람들을 만날 기회를 제공합니다. 이 과정에서 여러분은 새로운 친구들도 사귄 수 있게 됩니다.

지원 모임들에는 다른 종류들이 있습니까?

예, 간병인들의 각자 다른 필요에 따라 다른 종류의 carer support groups 있습니다.

✓ 구체적인 혹은 일반적인 질환의 간병인 대상 모임

일부 모임들은 치매 혹은 정신질환 등의 특정 질환을 앓고 있는 환자들의 간병인이나 특정 장애를 가진 아동들의 부모들을 대상으로 합니다. 하지만, 대부분의 모임들은 다양한 간병인들을 대상으로 개방적인 모임들입니다.

✓ 구체적인 문화적 및 언어권 간병인 대상 모임

일부 도시, 의료 센터, 이웃 센터 및 전문의 단체들은 다양한 지역에 거주하는 다양한 문화 및 언어적 배경을 가진 간병인을 대상으로 하는 모임을 운영합니다.

✓ 직접 대면 혹은 전화상 모임

일부 지원 모임은 전화상으로 이루어집니다. 이러한 서비스는 시간 혹은 거리적 제약으로 인해 직접 모임에 참여할 수 없는 간병인에게 적합합니다. 또한 NSW주 전역에서 서로 떨어져 거주하고 있는 같은 문화적 배경의 간병인들을 연결하는데도 유용하게 이용됩니다.

Carer Support Groups에 대해 더 알아두어야 할 사항이 있습니까?

✓ 모임의 빈도수, 날짜/시간 및 모임 장소

대부분의 모임은 대개 같은 장소에서 한달에 한번 2시간정도 만납니다. 일부 모임들은 더 자주 만나기도 하고 일부 모임들은 날짜, 시간 및 장소를 바꿔가며 만나기도 합니다.

✓ 교통편, 간병인 휴가 및 기타 지원

여러분이 지원 모임에 참여하기 위해 교통편, 레스파이트 (임시 간병인 제공) 혹은 기타 다른 지원이 필요하시다면, 코오디네이터나 Commonwealth Carelink (연방 케어링크) 그리고 Carer Respite Centre (간병인 레스파이트 센터) 전화 1800 059 059에 연락해서 여러분의 혜택 여부를 알아 보십시오.

✓ 기밀 유지

Carer Support groups는 여러분의 기밀을 존중하며 개인 신상에 대한 상담 내용을 제 3자에게 누설하지 않을 것입니다.

✓ 비용

모임은 무료입니다 (일부 모임에서는 다과에 대한 소액의 찬조금을 내기도 합니다).