Запомнете дека групите за поддршка се исти како било кој друг вид групи; може ќе треба да минат неколку состаноци пред да се почувствувате дека „припаѓате“ кон групата. Ако не се чувствувате срејни во некоја одредена група, секогаш можете да се обидете да се придружите на некоја друга.

Каде се наоѓа мојата најблиска Carer Support Group?

Јавете се во **Carers NSW** на **1800 242 636** за поединости за вашата локална carer support group или за да побарате печатен список на групите за поддршка во вашиот регион.

Јавете се во **Commonwealth Carelink и Carer Respite Centre** на **1800 059 059** за поединости за било какви други дополнителни carer support groups што тие можеби ги поддржуваат. Тие исто така ќе ви помогнат да организирате одмена од негата и превоз, ако е потребно, за да можете да присуствувате на состанокот на групата.

Или пак јавете се во здружението за онеспособени лица што му пружа поддршка на лицето кое го негувате, на пример, Stroke Recovery Association (Здружение на лица што закрепнуваат од мозочен удар), Autism Association (Здружение на лица што боледуваат од аутизам), Mental Health Association (Здружение за душевно здравје) итн., зашто тие исто така можат да ви дадат поединости за нивните групи за поддршка на негувателите.

Информативен лист за негуватели

3

Групи за поддршка на негуватели

Carers NSW Australia

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 **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

DADHC Department of Ageing, Disability & Home Care

2585 support - macedonian

Негата на член од семејството, роднина или пријател може да биде истовремено и благодарна но и тешка задача. Како негувател, вие имате различни потреби од лицето кое го негувате. Може ќе утврдите дека многумина од вашите пријатели, роднини и професионални работници што ги среќавате не ја разбираат вистински вашата ситуација, иако се добронамерни и сакаат да ви дадат„корисен совет".

Carer support groups се една од ретките служби наменети исклучиво за негуватели што може да се сретнат. Негувателите често велат дека тие им се најдобриот вид на помош. Тие ви овозможуваат начин да се сретнете со луѓе слични како вас, и сфаќаат како изгледа да се биде негувател. Разговорот со други негуватели често ќе ви помогне да сфатите дека вашите потреби се исто толку важни и да научите некои практични идеи што ќе ви помогнат во вашата улога на негувател.

Кои се користите од посетувањето на Carer Support Group?

Carer support group е група на негуватели што редовно се среќаваат за да разговараат за својата положба на негуватели и за да „здивнат" малку од негата. Таа ви пружа можност:

да добиете информации

Посетувањето на carers support group ви помага да останете во тек со правата, услугите и информациите за негувателите. Групата исто така може да организира и посета на гости говорници на теми што ве интересираат или да знае каде може да се добијат информации. Таа е особено значаен извор на информации за негувателите од неанглиско говорно потекло.

да добиете практични идеи

Може да наидете на некои практични проблеми при вршењето на вашата улога на негувател и да откриете дека другите, вклучувајќи ги и професионалните работници, не знаат како да ви помогнат. Исто така може да ви се јават чувства како тага, потиштеност, вина, исцрпеност, незадоволство, гнев, раздразливост, и да чувствувате дека не смеете да ги искажете тие чувства. Carer support groups ви овозможуваат да ги надминете тие чувства преку зборување за нив, и да научите како другите негуватели излегуваат на крај со практичните и душевните проблеми.

да бидете со луѓе што сфаќаат како влијае негувањето на негувателот

Негувањето може многу често да доведе до голема осаменост и важно е да не се чувствувате дека сте сами. Преку разговор со другите негуватели, ќе откриете дека не сте единствениот што се чувствува така, а тоа може да ви донесе прилично олеснување.

да запознаете нови луѓе

Може ќе треба да ги промените вашите секојдневни навики и да научите нови вештини и способности заради вашата улога на негувател. Вашите пријатели и членовите на семејството можеби нема да ги разберат промените во вашиот живот. Carer support groups ви овозможуваат да запознаете нови луѓе што имаат искуство, вештини и способности и нови идеи. Патем можеби ќе стекнете и пријатели.

Дали има различни видови на групи за поддршка?

Да, има различни видови на carer support groups за да се задоволат потребите на различни негуватели.

✓ Групи специјализирани за некоја здравствена состојба или општи групи

Некои групи се специјално наменети за негуватели што негуваат некое лице со одредена здравствена состојба, како што е деменција или душевна болест, други се за родители на онеспособени деца; меѓутоа, многу од групите се отворени за негуватели со најразлични околности на негување.

✓ Групи специјализирани за одредени култури и јазици

Некои општини, здравствени центри, центри во соседството и специјализирани организации раководат мултикултурни групи за поддршка и групи за одредени јазици за негувателите од различни културни и јазични потекла во разни подрачја.

✓ Групи што се среќаваат лично или преку телефон

Некои групи за поддршка се водат преку телефон. Тие се особено погодни за негуватели што не можат физички да присуствуваат на состанок на групата поради несоодветно време или местоположба. Тие се исто така многу корисни за поврзување на негуватели од исто културно потекло што се распрснати ширум цел Нов Јужен Велс.

Што друго треба да знам за Carer Support Groups?

✓ Колку често, во кои денови и време и на кое место се одржуваат состаноците

Повеќето групи се состануваат еднаш месечно во текот на неколку часа, и тоа обично на истото место. Некои групи се состануваат и почесто, а некои групи ги менуваат деновите и времето на состаноците, а оние во селските подрачја го менуваат и местото.

✓ Превоз, одмена од негата и друга поддршка

Ако ви треба превоз, одмена од негата и друга поддршка за да присуствувате на средбите на групата за поддршка, javете се кај координаторот, или во Commonwealth Carelink (Сојузниот центар за поврзување на негуватели) и Carer Respite Centre (Центарот за одмена на негувателите од негата) на 1800 059 059 за да дознаете какви можности се нудат.

✓ Доверливост

Carer Support groups ја почитуваат доверливоста и разговорите за личните ситуации не смеат да се пренесуваат на други луѓе надвор од групата.

✓ Цена

Групите се бесплатни, иако некои од нив бараат мал придонес за набавка на закуска.

2585 MACEDONIANCAR Support Group3-4   3-4
11/10/07   8:01:19 PM