

Bana en yakın Carer Support Group nerededir?

Yerel carer support group'unuz hakkında bilgi almak veya bölgenizdeki destek gruplarının basılı listesini istemek için **1800 242 636** numaralı telefondan **Carers NSW** ile ilişkiye geçin.

Commonwealth Carelink ve Carer Respite Centre ile, destekledikleri ek carer support groups hakkında bilgi için **1800 059 059** numaralı telefondan ilişkiye geçin. Katılabilmeniz için gerekirse mola bakımı ve ulaştırma sağlamanıza da yardımcı olacaklardır.

Başka bir şık olarak, baktığınız kişiyi destekleyen engellilik derneği, örneğin Stroke Recovery Association (Felçten İyileşme Derneği), Autism Association (Otizm Derneği), Mental Health Association (Akıl Sağlığı Derneği), vs. ile, size kendilerinin bakıcı destek grubu hakkında bilgi verebilecekleri için, ilişkiye geçin.

Bakıcılar için bir bilgilendirme belgesi:

3

Bakıcı Destek Grupları

Bir aile mensubuna, akrabaya veya arkadaşına bakmak hem değerlidir hem de çaba gerektirir. Bir bakıcı olarak, baktığınız kişiden farklı gereksinimleriniz vardır. Arkadaşlarınızın, ailenizin ve karşılaştığınız profesyonellerin birçoğunun, iyi niyetli olmalarına ve 'yararlı tavsiyeler' vermek istemelerine karşın, sizin durumunuzu gerçekten anlamadıklarını görürsünüz.

Carer support groups, bakıcılara özgü mevcut birkaç servisten bir tanesidir. Bakıcılar onları çoğu kez en iyi yardım türüne aday gösterir. Size, kendinize benzeyen ve bakıcı olmanın ne demek olduğunu anlayan insanlarla tanışmanız için bir yol sağlarlar. Diğer bakıcılarla konuşmak çoğu kez gereksinimlerinizin geçerli olduğunu kabul etmenize ve bakıcı rolünüzde yararlı olabilecek kimi pratik fikirler edinmenize yardımcı olur.

Bir Carer Support Group'a katılmanın yararları nelerdir?

Bir carer support group, bakım konularını görüşmek ve bakımdan 'uzak bir zaman' geçirmek üzere düzenli şekilde toplanan bir bakıcılar grubudur. Şunlar için size olanaklar sağlar:

bilgi almak

Bir carers support group'a gitmek, bakıcı hakları, servisleri ve bilgilerini güncellemenize yardımcı olur. İlgili duyulan konularda konuk konuşmacılar ayarlayabilir veya nereden bilgi alınabileceğini bilebilirler. Özellikle İngilizce konuşulmayan kökene sahip bakıcılar için önemli bir bilgi kaynağıdır.

pratik fikirler edinmek

Bakıcı rolünüzde kimi pratik sorunlar yaşayabilir ve profesyoneller de dahil başkalarının size nasıl yardımcı olunabileceğini bilmediğini görebilirsiniz. Ayrıca, üzüntü, çökkünlük, suçluluk, bitkinlik, kızgınlık, sinirlenme, hırçınlaşma gibi duyguları yaşayabilir ve bunları ifade etmemeniz gerektiğini duyumsayabilirsiniz. Carer support groups bunlar hakkında konuşmanızı ve diğer bakıcıların pratik ve duygusal konuları nasıl ele aldıklarını öğrenmenizi olanaklı kılar.

bakıcılığın etkilerini anlayan kişilerle birlikte olmak

Bakıcılık çok soyutlayıcı bir deneyim olabilir, kendinizi yalnız duyumsamamanız önemlidir. Bu bakıcılarla konuşarak, o şekildeki duygulara sahip olan kişinin sadece siz olmadığınızı öğrenebilirsiniz ve bu da büyük bir rahatlama olabilir.

yeni insanlarla tanışmak

Günlük alışkanlıklarınızı değiştirip bakıcı rolünüz için yeni beceriler öğrenmeniz gerekebilir. Arkadaşlarınız ve aileniz yaşamınızdaki değişiklikleri anlamayabilir. Carer support groups deneyimli, becerili ve farklı düşünceleri olan yeni insanlarla tanışmanızı olanaklı kılar. Bu sırada yeni arkadaşlar da edinebilirsiniz.

Farklı türlerde destek grupları var mıdır?

Evet, farklı bakıcıların gereksinimlerini karşılamak üzere farklı türlerde carer support groups vardır.

✓ Koşula özgü veya genel

Kimi gruplar, bunaklık veya akıl hastalığı gibi belirli koşulları olan kişilere bakan bakıcılara özgüdür, diğerleri ise engelliliği olan çocukların anababaları içindir; ancak birçoğu, farklı bakım koşullarına sahip bakıcılar için açık gruplardır.

✓ Kültürel ve dilsel özellikli

Kimi belediyeler, sağlık merkezleri, komşuluk merkezleri ve uzman kuruluşlar, değişik yerlerde, farklı kültürel ve dilsel kökene sahip bakıcılar için çokkültürlü ve dilsel özellikli destek grupları yürütür.

✓ Yüz yüze veya telefonla

Kimi destek grupları telefonla yürütülür. Bunlar, zaman ve yer nedeniyle özellikle fiziksel olarak bir gruba katılmayan bakıcılar için uygundur. Bunlar ayrıca, tüm NSW'e yayılmış aynı kültürel kökene sahip bakıcılar arasında bağlantı kurmak için de çok yararlıdır.

Carer Support Groups hakkında başka neleri bilmem gerekir?

✓ Toplantıların sıklığı, günü/zamanı ve yeri

Çoğu gruplar ayda bir kez, birkaç saatliğine ve genellikle aynı yerde toplanır. Kimi gruplar daha sık toplanır, kimi gruplar ise günlerini, zamanlarını ve, taşra bölgelerinde, yerlerini değiştirir.

✓ Ulaştırma, mola ve diğer destekler

Bir destek grubuna katılmak için ulaştırma, mola veya diğer desteklere gereksinmeniz varsa, seçeneklerinizi öğrenmek üzere koordinatör veya Commonwealth Carelink (Commonwealth Bakım Bağlantısı) ve Carer Respite Centre (Bakıcı Mola Merkezi) ile 1800 059 059 numaralı telefondan ilişkiye geçin.

✓ Gizlilik

Carer Support groups gizliliğe saygı duyar ve kişisel durumlara ilişkin görüşmeler grubun dışındaki başka kişilerle görüşme konusu yapılmamalıdır.

✓ Maliyet

Gruplar ücretsizdir, ancak kimi gruplar, içecekler için küçük bir katkı ister.

Destek gruplarının herhangi başka bir grup gibi olduğunu aklınızdan çıkarmayın; gruba 'ait olduğunuzu' duyumsamanız için birkaç oturumun geçmesi gerekebilir. Belirli bir grupta mutlu olmazsanız, daima başka bir grubu deneyebilirsiniz.