

Elkarri ta nork bere buruari laguntzeko taldeen esperientzia, familiako zaintzailearentzako babes emozional gisa

Zertarako balio dute?

Bizimodua asko aldatzera behartu gaituen egoera bati aurre egitean, guztiok sentitzen gara askoz ahulago, dudatsuago eta laguntza, ulermen, informazioa eta jakintza beharrean, normaltasunez bizitzeko.

Endekapenezko gaixotasun bat diagnostikatzen badigute edo istripu baten ondorioz mendekotasun–egoeran jartzen bagara, egoera berri horrek zer ondorio dakartzan ez genekiela ohartzen gara lehen–lehenik.

Galderak eta galderak sortzen zaizkigu, eta erantzunik ez: ez dakigu zer ondorio izango dituen gure bizitzan eta lanean; zer aldaketa egin beharko ditugun; gurekin bizi direnek nola onartu eta aurre egingo duten; nola onartuko dugun guk; zer bilakaera izango duen gure egoera berriak; administrazioetatik laguntzak lortzerik badugun; zer baliabide dituen gizarteak halakoetan; etab.

Gauza bera gertatzen da senide bat, bat – batean edo pixkanaka, ordura arte behar izan ez zitiuen zaintza berezi batzuk behar izaten hasten denean. Jabetu behar gara ja ez dela lehengo hura, gero eta gehiago behar duela gure laguntza, eta egoera berri horrek gure bizimodua eta familiarena erabat aldatzera behartzen gaituela.

Ez gaude horretarako prestatuta, eta ez dakigu nola onartu guztia. Beldur gara egin beharrekoa ez egiteko, zaintza egokiak ez emateko. Zalantzati sentitzen gara. Etxea jasangaitza egiten zaigu, orduak eta orduak pasa behar ditiugulako han, mendekotasun – egoeran dagoen pertsona zaintzeko bakarrik. Eta denboraren poderioz, gero eta nekatuago, tristeago, ahulago eta estutuago sentitzen gara, zama arinduko duen konponbiderik aurkitzeko gauza ez garelako.

Ikusiko dugu hasieran laguntzen zigun familia bere bizitza berria antolatuz joan dela eta orain askoz gutxiago laguntzen digula; ikusiko dugu lagunak desagertuz joan direla eta gu geure barruan itxi garela, gustuko genituen jarduera haiek atzean utzita.

Nork bere buruari edo elkarri laguntzeko taldeetan topatuko dugun jendea gure egoera berdinean dago edo egon da, guk sentitu duguna sentitu du, beldur berdinak izan ditu, duda, premia, estutasun eta nahi berdinak.

Talde horietako batekin elkartutakoan:

- Ulermena aurkituko dugu, hitz egin diezaiokegun jendea, ulertuko gaituen eta bere esperientziak kontatuko dizkigun jendea.
- Informazioa aurkituko dugu gai hauei buruz: mendekotasun – egoeran dagoen pertsonari arreta hobea nola eman, zer prozesu pasatuko dituen eta nola zain dezakegun ahalegin gutxiago eginez.
- Trebakuntza jasoko dugu, eta, horri esker, ziur egongo gara egin beharrekoa egiten ari garela eta zaintza onenak ematen ari garela.
- Administrazioek guri laguntzeko dituzten zerbitzuei edo baliabideei buruzko informazioa izango dugu.
- Guretzako aisialdia izaten laguntzen digute, galdutako lagunak berreskuratzen, gustatzen zitzaiguna egitne, eta taldearen beraren jardueretan parte hartzen ere bai.

Zertan lagun diezagukete laguntzeko taldeek?

- Geure burua hobeto ezagutzen eta gure arazo gehienak kudeatzeko gai izaten.
- Mendekotasun – egoeran dagoen pertsona eta geure burua zaintzeko dugun jakintza hobetzen, adituen hitzaldien, ikastaroen, tailerren eta abarren bidez.
- Arazoari buruz dagoen informazioa eskuratzen.
- Esperientzia mingarriak, zalantzak eta beldurrak normaltasunez kontatzen.
- Egoera berdinean dagoen jendearen ulermena aurkitzen.
- Ulertzen eta onartzen gaituen jendea lagun egiten.
- Komunitatearen baliabideak nola eskuratu jakiten.
- Laguntza – beharrean dagoen jendeari laguntzen.
- Hain bakarrik, estu eta lur jota ez sentitzen.
- Isolamendutik irteten.
- Geure buruarengan segurtasun haundiagoa izaten.

Zer motatako taldeak daude?

Talde asko eta askotarikoak daude, gero eta gehiago, eta zerbitzu gehiago ematen dituzte. Gainera, teknologia berriak direla eta, Internet batez ere, nor bere buruari laguntzeko beste sistema batzuk ari dira agertzen. Baina, funtsean, nor bere buruari edo elkarri laguntzeko taldeen bi multzo handi daudela esan dezakegu:

- Mendekotasun – egoeran daudenak berak. Zeregin hauetarako biltzen dira:
 - Nor bere buruari laguntzeko talde gisa bakarrik aritzeko.
 - Zerbitzuak sortu eta emateko.
 - Egoera berdinean dagoen jendearen bizi – kalitatea hobetzeko.
 - Lehen azaldutako zeregin guztiak egiteko.
- Mendeko adinduen, gaixoen edo mugikortasun murriztutako pertsonen senideek edo zaintzaileek osatutakoak; azaldutako modalitate horietakoren bat edo batzuk aukera ditzakete.