

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

Nola funtzionatzen dute?

Antolatzeko modua talde bakoitzak finkatzen du, jarritako helburuen eta kideen premien eta baliabideen arabera. Normalean, hilean behin elkartzen dira, guztiei ondoren datozkien egun eta orduetan. Hitz egin egiten dute, baina profesionalen solasaldi, hitzaldi edo tailerretara ere joaten dira; profesional horiek, gainera, lagundu egiten diete behar dituztenean.

Profesional horiek taldearen eskura jartzen dute dakitena, eguneroko arazoak errazago eta arinago egiteko. Taldeak interesgarritzat jo dituen jarduera – norberaren egoera eta bizi – kalitatea hobetzeko edo egunerokotasun edo isolamendutik irteteko – antolatzen ere laguntzen dute.

Taldeko kideen arteko topaketa formalago horietatik kanpo, askoz harreman naturalagoa, biziagoa eta iraunkorragoa dago; telefonoz egoten dira, kide batekin edo batzuekin elkartzen dira edo beste edozein era finkatzen dute.

Talde guztien oinarria bakartasun – sentimenduaren aurka egitea da, batez ere hiri handietan, eta, horretarako, informazioa eta esperientziak trukatzeko dira eta antzeko arazoak dituen jendea topatzekoaren babesa sentitzen da.

Non aurki ditzaket informazioa eta helbideak?

Nork bere buruari laguntzeko talde asko, denboraren poderioz, talde formal bilakatu dira, elkarleen nortasun juridiko hartu dute, baina, beren barruan edo aparte, nork bere buruari laguntzeko taldeak izaten jarraitu dute.

Erakundeok gaixotasun jakin batzuen premiei erantzuten diete. Gaixotasun hauek izan daitezke: alzheimerra, parkinsona, kalte zerebrala, esklerosi anizkoitza, etab. Eta horiei buruzko informazioa aise ta hainbat eratara aurki daiteke, erakunde ezagunak dira eta.

Oro har, erkidegoko administrazioek erakunde horien erregistroa izaten dute, eta datuak ematen dituzte haiekin harremanetan jartzeko.

Teknologia berriak, nork bere buruari laguntzeko eredu berri bat

Etengabe aldatzen den eta gauza askotarako astirik ez duen gizarte honetan, Internet nork bere buruari laguntzeko tresna egokia dela egiaztatu da.

Foroak, blogak eta Messenger-a nork bere buruari errazago laguntzeko eredu berriak dira. Moduren bat edo beste aurkitu behar dugu egoera txarretik irteteko eta aberastuko gaituen eta lagunduko digun jendearekin harremanetan jartzeko, horixe baita garrantzitsuena; esperientziak eta egoerak kontatuko dizkiogu elkarri, eta guk ere lagunduko diogu jende horri.

Nabarmendu behar da, hala ere, sistema horien bidez nork bere buruari laguntzeko taldeetan errazago parte hartzen bada ere, zuzeneko eta aurrez aurreko harremana oso garrantzitsua dela oraindik.

Interneteko foroak

Atari honetako osagaiak izan ohi dira. Besteak beste, iritziak eamteko, galderak egiteko, salaketak egiteko eta atariaren gaiari buruzko informazioa emateko eskatzen zaie bisitariari. Era aske eta informalean funtzionatzen dutenez, benetako komunitateak eratzen dira guztion intereseko gai baten inguruan. Normalean, moderatzailea izaten dute, foroa dinamizatzeaz eta ondo funtzionatzeaz arduratzen dena.

Foro asko daude: espezifikoak eta orokorrak; profesionalentzakoak eta guztientzakoak; gai, egoera, zaletasun, adin – talde, talde eta abarren arabera; eta horiek, aldi berean, komunitate eta gai zehatzetan banatzen dira, errazago eta arinago bilatzeko.

Interneteko atari askotan, kolektibo edo interes – talde jakin bat tratatzen duen komunitate bat baldin badago, komunitate horren barruan foro berri bat sor daiteke gai berriak jorratzeko, lehengo desberdinak.

Blogak

Interneten barruko gune bat da; norbaitek bere ideiak, bizipenak eta iritziak azaltzen ditu, eta beste batzuek erantzuten diote oharren bidez. Parte – hartzaileek ere erantzuten diezaioke elkarri.

Interneten nahiz blogen bitartez, beste herri, hiri edo herrialde batzuetan bizi den jende ezagutu dezakegu, errazago kontatzen dizkiegu gauzak elkarri eta lagun berriak egin ditzakegu.

Messenger-a

Berehalako mezularitzaren modalitate bat da, eta denbora errealean elkarrizketa bat – ahozkoa edo idatzizkoa – izateko aukera ematen du, erabiltzaileek konektatuta badaude, betiere.

Orohar, foro edo blog batean norbaitekin konfiantza handiagoa hartzen badugu, Messenger-eko helbideak ematen dizkogu elkarri lagunartean hitz egiteko.