

Benessere dei genitori e dei caregiver



Italian | Italiano

Benessere per genitori e caregiver

Questa risorsa è destinata a genitori e caregiver, inclusi padri, madri, nonni e caregiver non biologici di bambini, adolescenti o giovani adulti affetti da paralisi cerebrale (PC). Questa risorsa è stata sviluppata attraverso colloqui con genitori che hanno condiviso la loro esperienza da caregiver. I loro punti di vista sono espressi in questa risorsa.



Cos'è il benessere?

Il benessere consiste nella felicità e nella soddisfazione che proviamo riguardo alla nostra vita. Ha spesso alti e bassi, a seconda delle circostanze.

Si può godere di un buon livello di benessere quando:

- ci si sente in grado di gestire gli stress quotidiani della vita;
- si hanno relazioni sociali solidali;
- ci si sente legati alla propria comunità;
- generalmente si apprezza la vita.

Il benessere ci permette di dare il nostro meglio nella vita familiare e sociale. Godere di un buono stato di benessere non vuol dire non avere alcuna malattia e non provare mai sentimenti difficili, o non trovarsi mai in situazioni difficili. Ognuno di noi può raggiungere il benessere in modo diverso, in quanto ognuno di noi ha il proprio modo di pensare e di percepire le cose.

Per alcune persone, benessere può significare avere del tempo libero e leggere un libro, oppure poter andare a fare un giro in bici; per qualcun altro, potrebbe voler dire sentire di avere più controllo su quello che accade a sé stessi e nella vita dei propri figli. Potrebbe voler dire seguire una buona alimentazione o ricevere aiuto per salvare il proprio matrimonio.

SUSAN, GENITORE DI ANDREW (8 ANNI)



Benessere dei genitori e dei caregiver

Prendersi cura di un bambino è un ruolo che comprende sia momenti difficili che momenti gratificanti. È un percorso a lungo termine. Prendersi cura di un bambino affetto da paralisi cerebrale lo è ancora di più, presenta ulteriori sfide e richiede maggior adattamento a nuove situazioni e informazioni. Può essere facile trascurare la propria salute fisica ed emotiva.

Fare ciò che fai per prenderti cura del tuo bambino metterebbe a dura prova le capacità di chiunque. A volte, potresti provare emozioni forti, ad esempio sentirti sopraffatto/a e stressato/a. Potrebbero esserci momenti di dolore, rancore, frustrazione e altre emozioni forti. Questi sentimenti potrebbero derivare dalle continue sfide che devi affrontare per destreggiarti fra diversi servizi e fonti di informazione, e per trovare fondi disponibili per i bisogni del tuo bambino.

È importante ricordare che questi sentimenti, sebbene spiacevoli, sono totalmente normali e comprensibili. Ciò nonostante, hai anche il diritto di sentirti contento/a e soddisfatto/a della tua vita. Alcuni genitori trovano che parlare di come si sentono nei momenti positivi e in quelli negativi sia difficile, ma utile.

Potresti avere la sensazione di non avere abbastanza tempo o energie per altre relazioni all'interno della tua famiglia. Potrebbe essere difficile passare del tempo di qualità con il tuo compagno o la tua compagna. Non c'è da stupirsi se pensare al tuo benessere può sembrare un'impresa impossibile.

Spesso, per un caregiver, quello è il ruolo che svolge da 10, 15 anni o quel che è, e lui stesso non sa di non essere felice... Magari la felicità è un'emozione che non prova da tanto tempo.

IRENE, GENITORE DI TRACY (13 ANNI)

È qualcosa di cui i genitori preferiscono non parlare perché non vogliono passare per cattive persone. Non vogliono dare l'impressione di non amare il proprio figlio o la propria figlia, perciò si tengono dentro quel tipo di sentimento, e questo non è per niente sano.

FREDERICA, GENITORE DI BENITO (12 ANNI)

Ti fai trasportare troppo dai bisogni degli altri e metti te stesso all'ultimo posto. A meno che qualcuno non ti dica espressamente di darti la priorità, tendi a non farlo.

TINA, GENITORE DI STACEY (4 ANNI)

Non hai il tempo di pensare alla tua salute mentale, è impossibile.

BILLIE, GENITORE DI ANDRE (17 ANNI)

Perché è importante prendersi cura di sé stessi?

Può essere facile dimenticare di non avere poteri sovrumani. La salute fisica ed emotiva di ciascuno di noi ha dei limiti. È molto importante che ti fermi a pensare a come prenderti cura di te stesso/a, per evitare di arrivare allo sfinimento e di ammalarti. Prenderti cura di te stesso/a può farti sentire più forte nel tuo ruolo da genitore e caregiver, e anche più felice in altri ambiti della tua vita.

È facile sottovalutare l'importanza di prenderti cura di te stesso/a quando sei impegnato/a a metterti in contatto con diversi fornitori di servizi, a bilanciare i bisogni dei tuoi familiari più stretti, a sbrigare tutti gli impegni legati alla gestione domestica, e inoltre lavori fuori casa, svolgendo ruoli retribuiti o non retribuiti.

Quest'anno mi sono svegliata pensando che devo mettere me stessa al primo posto. Ho appena compiuto 50 anni e, tutto d'un tratto, mi sto rendendo conto che se non mi prendo cura di me stessa, non potrò prendermi cura di loro. Credo che quando ero più giovane non ci ho mai pensato.

TESSA, GENITORE DI DUNCAN (13 ANNI)

Il benessere degli altri deriverà dal tuo star bene. Punta tu per prima a sentirti bene.

ANNE, GENITORE DI BJORN (15 ANNI)

Puoi essere un genitore migliore se ti prendi del tempo libero e se sei felice, se ti senti più felice e parli di quello che sta succedendo, se ti prendi una pausa e ti concedi un po' di tempo per te stesso.

HANNAH, GENITORE DI DANIELLE (13 ANNI)

Ci si dimentica che fare la cosa giusta per i propri figli vuol dire anche prendersi cura di sé stessi.

PHOEBE, GENITORE DI JIN (5 ANNI)

Prendersi cura di sé stessi non deve richiedere molto tempo o comportare grandi cambiamenti al proprio stile di vita. Può consistere nel fare piccole cose qua e là, ogni volta che puoi, per assicurarti di prenderti cura del tuo benessere. Ad esempio, potrebbe voler dire ricordarti di pensare alla tua schiena quando ti giri e sollevi il tuo bambino.

Potresti avere la sensazione di non avere altra scelta se non continuare a fare ciò che stai facendo, o di avere bisogno di un permesso per fermarti e riflettere sul modo in cui ti senti. Potresti addirittura sentirti in colpa per pensare di aver bisogno di un po' di tempo per te stesso/a. La realtà è che prenderti una pausa per te stesso/a è molto importante per la tua salute attuale e futura. Affronterai meglio le cose e ti sentirai più forte fisicamente, emotivamente e mentalmente. Fa bene a tutti quanti.

È stato di grande aiuto quando le persone mi hanno detto "In realtà, TU vieni prima di tutto, perché senza di te nient'altro funziona". È compito tuo metterti al primo posto. Non metterti all'ultimo posto, non è sostenibile.

MARIAN, GENITORE DI KATIE (10 ANNI)

È dire a te stessa che prendere un tè con un'amica è importante tanto quanto lavare i piatti.

HELENE, GENITORE DI EMIL (4 ANNI)

Prendersi cura di sé potrebbe voler dire prendersi 10 minuti per riflettere quando le cose diventano troppo stressanti.



Pensa al tuo benessere

Non è sempre facile pensare al proprio benessere e potresti sentire che adesso non è il momento giusto per farlo. Quando ti senti pronto/a, cerca di spingerti a chiedere a te stesso/a: "Come sto?". È un modo per valutare il tuo livello di benessere e potrebbe aiutare ad evitare che le cose si accumulino.

Le seguenti domande potrebbero aiutarti a riflettere sul tuo benessere. Provare a fare tutte queste cose insieme è estremamente irrealistico; potremmo farne alcune, ma non altre. Le domande servono solo da guida per aiutarti a riflettere su come stai.

Queste domande potrebbero anche far emergere qualche idea su come potresti migliorare il tuo benessere, sia per conto tuo che con l'aiuto di qualcun altro. Ricorda, fare dei piccoli passi per migliorare il tuo livello di benessere può avere un impatto positivo su come ti senti. Non devi cambiare tutto e subito.

Mi dico: "Prima di tutto, rallenta e fermati. Fai un controllo o una valutazione della tua situazione attuale". Di' a te stesso/a: "Ok, questo è quello che sto facendo e questo è il modo in cui mi sento, questo è il sentimento che provo". Guardati per bene allo specchio. Come penso? Come funziono?"

DAVID, GENITORE DI SARAH (8 ANNI)

Chiedi a te stesso/a, ...



ho qualcuno con cui parlare dei miei sentimenti e delle mie esperienze?



mi concedo regolarmente del tempo per rilassarmi e fare attività che mi piacciono?



dedico tempo alla vita sociale, per stare in compagnia di altre persone?



dormo abbastanza e bene?



mi prendo pause sufficienti dagli impegni quotidiani?



mi sento felice e soddisfatto/a della mia vita, il più delle volte?



consumo pasti sani e regolari?



faccio cose che mi fanno stare bene?



ho speranza nel futuro?



faccio regolarmente attività fisica?



mi sento in grado di pensare in modo chiaro e di affrontare i problemi?



mi concedo del tempo per distrarmi e ridere?

Come renderti conto che non stai bene

Ci sono momenti in cui tutti abbiamo difficoltà e facciamo fatica a rimetterci in carreggiata. I nostri pensieri, sentimenti e comportamenti possono cambiare. Non è sempre facile sapere cosa pensiamo o sentiamo. A volte, se notiamo che il nostro comportamento non è quello di sempre, può essere un indizio di qualcosa che non va.

Potresti notare cambiamenti per quanto riguarda



l'appetito



i ritmi sonno/veglia



i livelli di energia



o potresti perdere interesse nello svolgimento di attività di routine.

A volte, il nostro umore può cambiare e possiamo sentirci molto tristi e senza speranza nel futuro. Anche i nostri pensieri possono diventare negativi, rendendo difficile sentirci meglio e funzionare nella vita quotidiana.

Se senti che le cose stanno diventando molto difficili e che il tuo benessere ne sta risentendo, può essere utile parlare con i tuoi familiari o i tuoi amici di come ti senti. Potrebbero darti suggerimenti speciali su cosa è stato di aiuto per loro, o incoraggiarti a prendere altre iniziative per cercare aiuto. Parlare di come ci si sente con familiari e amici non funziona per tutti, perciò è importante pensare ad altri modi per trovare aiuto quando ne hai bisogno. Ci sono anche servizi di assistenza telefonica che possono offrire conforto nei momenti di bisogno.

Se senti che nulla può aiutarti a sentirti meglio e che le cose stanno peggiorando, devi immediatamente chiedere aiuto e consiglio. Un modo per farlo è contattare le linee di assistenza telefonica nazionali, come **Lifeline** (al numero 13 11 14), che hanno a disposizione counselor disponibili 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Ti ascolteranno e ti guideranno passo passo per accedere all'aiuto di cui hai bisogno.

Dovresti anche prendere un appuntamento con il tuo medico di base (GP). Potrà indicarti i servizi e i tipi di supporto disponibili. Ricevere il sostegno di cui hai bisogno ti aiuterà molto a sentirti meglio.



Ho notato delle piccole cose in me stessa e dei comportamenti che erano un po' inusuali.

NICOLE, GENITORE DI KIERAN (13 ANNI)

Come migliorare il tuo benessere

Ci sono diverse cose che possono aiutarci a migliorare il nostro benessere. È importante pensare a cosa potrebbe funzionare meglio per te in questa fase della tua vita. Ognuno di noi reagisce in modo diverso. Di seguito trovi qualche suggerimento su come puoi prenderti cura di te stesso/a.

Chiedi aiuto

Ci sono momenti in cui tutti abbiamo bisogno di chiedere aiuto per aspetti pratici della nostra vita o per il nostro benessere emotivo. Non tutti riescono a farlo facilmente. Alcuni genitori si sentono in dovere di provvedere a tutte le necessità dei propri figli e di gestire lo stress. Questo può rendere molto difficile accettare aiuto.

È importante ricordare che è tuo diritto chiedere aiuto quando ne hai bisogno. Continuare a fare ciò che stai facendo, allo stesso ritmo e senza alcun aiuto, potrebbe essere impossibile e potrebbe mettere a rischio la tua salute fisica ed emotiva in futuro.

Penso sia sempre difficile fare il primo passo e rendersi conto di avere bisogno dell'aiuto di qualcuno; è sempre difficile prendere la decisione iniziale.

WENDY, GENITORE DI PAOLO (10 ANNI)

Un consiglio che darei in base alla mia esperienza è quello di accogliere a braccia aperte qualsiasi aiuto ti viene offerto. Non fare l'orgogliosa e non pensare che, in quanto madre, dovresti fare tutto tu.

BERYL, GENITORE DI CHRISTINA (16 ANNI)



Chiedere aiuto ai tuoi familiari e amici è un buon punto di partenza. Magari loro vorrebbero tanto aiutarti, ma non sanno come farlo. Prova a dire loro di cosa hai bisogno; potresti solo avere bisogno di qualcuno che ti ascolti o che ti accompagni agli appuntamenti. Per chiedere aiuto, potresti anche rivolgerti a gruppi di supporto per genitori, a fornitori di servizi o di assistenza sanitaria di fiducia, oppure a professionisti del settore sanitario, quali il tuo medico di base (GP).

A seconda della persona o del servizio a cui ti rivolgi, potresti dover insistere nel chiedere aiuto. Cerca di non farti scoraggiare da tutto ciò e cerca di non arrenderti se la persona a cui stai cercando di chiedere aiuto non capisce cosa stai passando. Chiedere aiuto in queste situazioni vuol dire tirare fuori le unghie ed essere determinati, il che può essere difficile quando si sta attraversando un periodo difficile. Ricorda che ognuno ha il diritto di chiedere e di ricevere aiuto quando ne ha bisogno.

Chiedi a un amico o a un'amica di "venire con te". Avere qualcuno che ti accompagni agli appuntamenti ti aiuta ad occupare il tempo mentre aspetti.

MAI, GENITORE DI TAN (7 ANNI)

Carer Gateway

Questo servizio mette a disposizione supporto telefonico e online. Offre consigli pratici e supporto. I caregiver possono ricevere diversi tipi di aiuto, dal counseling al sostegno tra pari al ricovero di sollievo. Visita il sito web www.carergateway.gov.au oppure telefona al numero 1800 422 737.



Cerca di non essere troppo duro/a con te stesso/a

È comprensibile che tu voglia fare del tuo meglio per il tuo bambino o giovane adulto affetto da paralisi cerebrale. L'ottimo lavoro che fai per il tuo bambino e per la tua famiglia può essere facilmente sottovalutato, se ti concentri su cos'altro potresti fare o sulle altre cose che hai da fare. Il tuo benessere risente delle tue aspettative e degli obiettivi che ti poni come genitore o caregiver.

Un buon livello di benessere deriva da aspettative equilibrate e dal riconoscimento dei propri successi. Cerca di trovare un equilibrio tra le aspettative che hai in termini di ciò che vorresti fare per il tuo bambino, ed aspettative che potresti realisticamente soddisfare, considerando il tempo e le risorse che il tuo ruolo di caregiver richiede.

Ci sentiamo sopraffatti dal quadro generale, perciò, è utile suddividere il tutto in piccoli obiettivi raggiungibili e spuntarli uno alla volta dalla lista.

LUCINDA, GENITORE DI STEFAN (8 ANNI)



Prova a fermarti ogni giorno e a pensare a quello che sei riuscito/a a fare. Potresti essere riuscito/a a:

- rimanere calmo/a in una situazione stressante
- leggere un documento importante
- chiedere aiuto a un fornitore di servizi alla disabilità o di assistenza sanitaria
- fare una telefonata importante
- andare dove dovevi.



Anche riuscire fare attività che ti piacciono è un traguardo, sia che si tratti di leggere il giornale o di farti qualche risata con i tuoi figli, amici o familiari. Potrebbe essere utile mettere per iscritto questi traguardi positivi e andarli a rivedere nei momenti difficili.

È improbabile che gli altri riconoscano questi successi, perciò è importante che lo faccia tu per te stesso/a.

Sii gentile con te stesso/a quando realizzi qualcosa. Prendersi cura di qualcuno è un percorso a lungo termine ed è importante che tu riconosca costantemente il lavoro che fai. Questo può risultare difficile quando senti di non ricevere abbastanza supporto dai servizi e quando accedere ad informazioni importanti ti sembra una battaglia continua. Ricorda che stai facendo un ottimo lavoro ad affrontare queste difficoltà e che meriti di trattarti con gentilezza. Uno dei modi per farlo è avere dialoghi interiori positivi o fare qualcosa di piacevole dopo aver svolto uno dei compiti assistenziali.

Le piccole cose semplici mi danno la carica, quei piccoli, minuscoli successi.

LUCILLE, GENITORE DI MELINA (9 ANNI)

Non vieni mai apprezzato per l'assistenza che dai, quindi a volte, anche solo sentirti dire "stai facendo un ottimo lavoro" è tutto quello di cui hai bisogno, "continua così, stai facendo un ottimo lavoro".

TIM, GENITORE DI HARRY (2 ANNI)

Fai una lista delle cose da fare, ma allo stesso tempo di' a te stessa: "Non devo fare tutto in un giorno" oppure "Faccio quella telefonata e poi esco a prendere un caffè e una torta".

JOANNE, GENITORE DI THOMAS (17 ANNI)

**Ricorda che
stai facendo un
ottimo lavoro ad
affrontare queste
difficoltà e meriti
di trattarti con
gentilezza.**



Programma del tempo per te stesso/a

In quanto genitore o caregiver, avrai tanta esperienza nel programmare appuntamenti e sostenere le necessità del tuo bambino. Potrebbe sembrarti più facile fare cose per gli altri anziché per te stesso/a, ma se puoi, prova ad usare quelle abilità per programmare del tempo per te stesso/a.

Ecco alcuni suggerimenti che potrebbero aiutarti a programmare del tempo per te stesso/a:



Attività di brainstorming

che ti aiutino a sentirti bene e che siano realistiche per il tuo stile di vita. Potrebbe essere utile fare queste attività con un'altra persona, ad esempio con il/la tuo/a compagno/a, un/un' amico/a o un altro familiare.



Programma del tempo per te stesso/a come se fosse un appuntamento

Mettilo sulla tua agenda o sul calendario. Prova a prenderti soltanto 10 minuti al giorno, ovunque riesci, e incorpora gradualmente questo tempo nella tua routine quotidiana. Con la pratica diventerà più semplice.



Parla con i tuoi amici, familiari e fornitori di servizi e di assistenza sanitaria di fiducia per ricevere altri consigli su come prenderti del tempo per te stesso/a.

Prenditi il piacere di pensare a cosa potresti fare nel "tuo tempo". Può essere utile ricordare cosa ti piaceva fare prima che avessi figli; potresti risvegliare vecchi interessi. Potresti fare piccole cose, come prenderti un attimo di tempo per ricaricarti o fare un respiro profondo.

È molto importante avere qualcos'altro al di là del [ruolo di assistenza]. Per me quel qualcos'altro sono la pittura e il fitness. Posso guardare la situazione un po' più dall'esterno e dire "questa è la vita, ci saranno alti e bassi, non devo per forza incassare ogni singolo colpo".

KATIE, GENITORE DI JOANNE (12 ANNI)

Devi fare cose che siano realistiche per il tuo stile di vita; per me, andare in palestra ogni giorno non è proprio realistico, ma uscire dalla porta di casa e andare a fare una camminata vigorosa lo è, adesso che lui va a scuola. Si tratta di trovare il modo di far sì che le cose accadano.

ANNA, GENITORE DI ALEX (11 ANNI)

Sentivo che stavo diventando ansiosa e che ero più giù di morale. C'erano meno momenti di gioia. Recuperare la mia forma fisica è stato di grande aiuto.

KIRSTY, GENITORE DI MATIAS (6 ANNI)

Portare il cane a passeggio è la mia terapia; è il momento in cui mi rilasso.

TERRY, GENITORE DI MARCUS (11 ANNI)

È anche importante programmare del tempo con il/la tuo/a compagno/a o con altri membri della tua famiglia. Potreste godervi una buona cena insieme (anche a casa), andare a fare una passeggiata o spostarvi in macchina per raggiungere un luogo sereno. Un'altra buona idea potrebbe essere quella di fare un piano, insieme al/alla tuo/a compagno/a, alla tua famiglia e ai tuoi amici, su come potete aiutarvi a vicenda a prendervi delle pause; ad esempio, potreste fare le cose a turni e favorire così il benessere l'uno dell'altro. Anche usufruire del ricovero di sollievo potrebbe aiutarti a programmare del tempo per te stesso/a.

Per noi, si tratta di pensare al nostro "tempo insieme" e programmarlo. Quella è la nostra opportunità, il nostro momento.

MIRA, GENITORE DI NICO (11 ANNI)

Passare del tempo con il/la tuo/a compagno/a è un buon punto di partenza. Anche se si tratta soltanto di mezz'ora o un'ora alla settimana, quando sei libera da tutto il resto, dagli appuntamenti, dai terapisti. Giusto dei piccoli passi per iniziare.

NAOMI, GENITORE DI REBECCA (2 ANNI)



Prenditi una pausa dal tuo ruolo di caregiver

Tutti hanno bisogno di una pausa per occuparsi della propria salute e del proprio benessere. Potresti pensare che al momento non hai bisogno di una pausa perché le cose stanno andando bene, ma in realtà, questo potrebbe essere il momento migliore; è molto più difficile prendersi una pausa quando le cose non vanno bene. Un modo per prenderti una pausa è quello di avvalerti di supporto formale o informale.

Il supporto informale include chiedere ad amici e familiari di aiutarti a prenderti cura del bambino, così tu puoi prenderti una pausa. Possono aiutarti facendo piccole cose, ad esempio preparando la cena, dandoti una mano con le faccende di case, o occupandosi del bambino per un'ora o più.

Non tutti i genitori e i caregiver potrebbero sentirsi a loro agio a chiedere aiuto a familiari e amici. Le opzioni di supporto formale, come l'accesso ai servizi di ricovero di sollievo sotto forma di assistenza a domicilio o fuori casa, potrebbero essere più adatte a te. **Carers Gateway** fornisce informazioni sulle opzioni per il ricovero di sollievo (chiama il numero 1800 422 737).

Per quanto le persone ti dicano di assicurarti di prenderti del tempo per te stessa, non è sempre possibile, perché devi trovare qualcuno che possa occuparsi del bambino, devi fidarti di chi si occupa del bambino mentre tu esci e vai a fare una camminata o altro.

VERONICA, GENITORE DI LINA (13 ANNI)



Il ricovero di sollievo può essere un'esperienza sia positiva che negativa per genitori e caregiver. Tra i vantaggi, c'è quello di avere tempo per te stesso/a e per fare cose nuove, compreso passare del tempo con altri membri della famiglia. Anche il bambino potrebbe trarre vantaggio dal cambiamento, avendo l'opportunità di incontrare nuove persone e di impegnarsi in attività diverse.

Il ricovero di sollievo, però, può anche essere una decisione molto difficile a livello emotivo e provocare sensi di colpa ed ansia. Potresti preoccuparti del fatto che il livello di assistenza fornito da un'altra persona potrebbe non essere uguale al tuo. Tutti questi sentimenti sono assolutamente naturali e prevedibili, ed è importante scegliere il tipo di ricovero di sollievo con cui ti senti più a tuo agio. È molto importante acquisire fiducia e dare a te stesso/a il permesso di avvalerti del ricovero di sollievo.

Può essere utile iniziare a piccoli passi, ad esempio facendo richiesta per il ricovero di sollievo a domicilio, così puoi restare a casa mentre un'altra persona si occupa del bambino. Questo può aiutarti a sviluppare fiducia nella persona che si prende cura del bambino e, col tempo, potresti sentirti pronto/a a lasciarla da sola ad occuparsi del bambino, mentre tu ti concedi una pausa.

È come se avessi bisogno di dare a te stessa l'autorizzazione di affidare tuo figlio a qualcun altro...

JACQUELINE, GENITORE DI HOANG (10 ANNI)

Per alcune famiglie, usufruire del ricovero di sollievo è davvero un problema. Pensano che nessun altro sia in grado di fornire l'assistenza che forniscono loro. Ma il ricovero di sollievo può darti una pausa. Sarà diverso da quello che fai tu, ma si tratta di investire nella tua famiglia, nel tuo matrimonio, nei tuoi figli e nel fatto che vuoi che sia sostenibile.

ELIANA, GENITORE DI DANA (11 ANNI)

Anche il bambino potrebbe trarre vantaggio dal cambiamento, avendo l'opportunità di incontrare nuove persone e di impegnarsi in attività diverse.



Instaura rapporti solidali

Condividere sia le esperienze positive che quelle negative con le persone di cui ci fidiamo migliora il nostro benessere. Comunicare con altri genitori e caregiver e condividere le tue esperienze può portare sollievo e ilarità; potrebbe anche aiutarti a venire a conoscenza di nuove risorse e opzioni di sostegno. Non sei da solo/a in questo percorso.

Un modo per instaurare nuovi rapporti solidali potrebbe essere a scuola del bambino, con altri genitori. Fra le altre opzioni, c'è quella di partecipare a un gruppo di sostegno per genitori. Concediti il tempo per trovarne uno in cui ti senti a tuo agio. Alcuni gruppi di sostegno genitoriale prevedono lo svolgimento di attività, mentre in altri si parla della propria esperienza e si ascolta quella degli altri. Puoi partecipare a diversi gruppi di supporto; dipende da quello di cui hai bisogno. I gruppi di sostegno genitoriale non fanno per tutti e a volte, funzionano in una fase della vita, ma non in un'altra.

Un'altra idea per costruire rapporti solidali è quella di mettersi in contatto con familiari, amici e fornitori di servizi alla disabilità, oppure partecipare a gruppi di interesse specifici nella tua comunità locale.



Pensi di essere l'unica persona che sta attraversando una cosa simile, ma in realtà ci sono altre persone che con ogni probabilità si sono ritrovate nella stessa situazione e hanno vissuto quello che stai vivendo tu. Avere quel tipo di sostegno e potersi confrontare con qualcuno non ha prezzo, specialmente per gli uomini.

SIMON, GENITORE DI ANNE (4 ANNI)

Pensavo di essere l'unica persona che stesse attraversando una cosa del genere. Fa bene sapere che c'è qualcuno là fuori che sta attraversando quello che sto attraversando io. Non sono l'unica.

SIAN, GENITORE DI ALEX (16 ANNI)

Mi assicuro di parlare regolarmente con i miei amici, per sfogarmi un po' e non tenermi tutto dentro. È importante parlare e divertirsi con le persone.

COLLEEN, GENITORE DI LAURA (13 ANNI)

Faccio parte di un paio di gruppi per genitori e non penso che avrei potuto farcela senza di loro.

JOSELINE, GENITORE DI YIN (9 ANNI)

Mi piacciono i gruppi che si concentrano sullo svolgimento di attività, come l'arteterapia o i gruppi di cammino, qualcosa che non sia solo "sediamoci e parliamo dei nostri problemi mentre beviamo un caffè", ma piuttosto "godiamoci un'attività di svago che non riguardi soltanto la disabilità".

RINA, GENITORE DI NAHO (6 ANNI)

Pensa all'aiuto che puoi crearti da solo, ad esempio tramite il tuo compagno o la tua compagna, la tua famiglia, i tuoi amici, oppure all'aiuto che possono offrirti dei professionisti.

CASSANDRA, GENITORE DI HAYLEY (17 ANNI)

Parla di come ti senti

Ognuno di noi attraversa dei momenti nella vita in cui si sente sopraffatto e ha bisogno di parlare di come si sente. L'idea di parlare con qualcuno di come ti senti può sembrarti molto difficile.

Non devi necessariamente rivolgerti a un professionista. Potrebbe essere più facile parlare con i tuoi familiari, amici o altri genitori. Parlare di come ti senti può essere un passo difficile da compiere, un po' come chiedere aiuto.

Hai bisogno di quell'ora di tempo ogni qualche settimana per sederti davanti a qualcuno e tirare tutto fuori, perché è meglio parlarne con qualcuno come uno psicologo che con il tuo compagno o la tua compagna e creare attriti in casa.

MABEL, GENITORE DI FINN (2 ANNI)

Parlare di come ci si sente aiuta a:



Ridurre lo stress



Sentirsi sollevati



Sentirsi più ottimisti



Essere maggiormente supportati



Costruire la resilienza

Non serve solo quando c'è un "problema".



Non tutti potrebbero sentirsi a di condividere i propri pensieri e le proprie emozioni con familiari e amici; in questi casi, si potrebbe preferire il counseling professionale. Il servizio di counseling può essere erogato da una serie di professionisti, in un ambiente sicuro e riservato. Scegli tu quante volte vedere il tuo counselor. Magari un'ora alla settimana o ogni qualche settimana è tutto ciò di cui hai bisogno.

È importante trovare un professionista che ti piace, perché sviluppare la fiducia è fondamentale per parlare delle tue esperienze e dei tuoi sentimenti. Prima di sceglierne uno, potresti fargli qualche domanda per capire se è quello giusto per te. Se per te è importante, puoi chiedere se ha esperienza nel settore della disabilità.

Esistono servizi sovvenzionati a cui puoi accedere. Il tuo medico di base (GP) può darti informazioni su come accedere ai servizi di counseling professionale.

È importante avere qualcuno con cui discutere principalmente delle tue necessità, "mi sento così, cosa posso fare?". Perché spesso non lo sai neanche tu.

AMAYA, GENITORE DI MADISON (16 ANNI)

Avere qualcuno con cui parlare semplicemente a livello individuale, senza discutere di questioni economiche o di soldi, è di grande aiuto. Parlare di come ti senti e di quello che stai attraversando aiuta, perché spesso è come essere sulle montagne russe.

MONICA, GENITORE TOMMY (11 ANNI)

Ti dico, è semplicemente fantastico entrare lì dentro e sapere che qualsiasi cosa dirai non uscirà da quella stanza.

NINA, GENITORE DI JOSHUA (14 ANNI)



In sintesi

Puoi favorire il tuo benessere:

- prendendoti cura di te, svolgendo attività adatte al tuo stile di vita;
- riflettendo sul tuo benessere e chiedendoti "Come sto?";
- chiedendo aiuto;
- non essendo troppo duro/a con te stesso/a e riconoscendo i tuoi successi;
- programmando tempo per te stesso/a;
- prendendoti una pausa dal tuo ruolo di caregiver;
- instaurando rapporti solidali;
- parlando di come ti senti.



Risorse utili

Per ulteriori informazioni sulla salute e il benessere mentale

Beyond Blue

Informazioni su ansia e depressione

www.beyondblue.org.au

Chiama l'1300 224 636

Head to Health

Informazioni sui servizi e i tipi di supporto

www.headtohealth.gov.au

Per ulteriori informazioni sulla genitorialità e la disabilità

Association for Children with a Disability (ACD)

Risorse per le famiglie, incluso un servizio di supporto alla genitorialità

www.acd.org.au

Chiama l'1800 654 013

Raising Children Network

Sito web australiano sulla genitorialità, che offre informazioni sulla genitorialità di bambini affetti da disabilità

www.raisingchildren.net.au

Siblings Australia

Offre sostegno ai fratelli e alle sorelle di persone con bisogni particolari e disabilità

www.siblingsaustralia.org.au

Cerebral Palsy Support Network

Supporto e consigli per genitori di bambini affetti da paralisi cerebrale, inclusi servizi di telemedicina (telehealth)

www.cpsn.org.au

Telefona allo (03) 9478 1001

My CP Guide

Informazioni sulla genitorialità di bambini con paralisi cerebrale

www.mycpguide.org.au

Carers Gateway

Supporto emotivo, pratico ed economico per caregiver

www.carergateway.gov.au

Chiama l'1800 422 737

Per ulteriori informazioni su come mettersi in contatto con altri

MyTime

Sostegno tra pari per genitori che svolgono il ruolo di caregiver

www.mytime.net.au

Per ulteriori informazioni su come trovare qualcuno con cui parlare

Parentline

Counseling riservato per genitori e caregiver

www.parentline.com.au

Chiama l'1300 301 300

Beyond Blue

Counseling telefonico 24 ore su 24

www.beyondblue.org.au

Chiama l'1300 224 636

Lifeline

Counseling telefonico 24 ore su 24 e supporto in momenti di crisi

www.lifeline.com.au

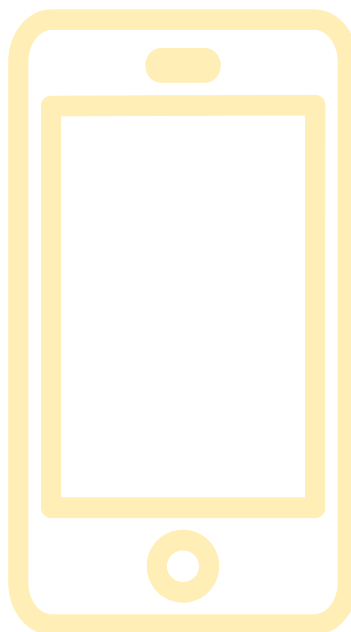
Chiama l'13 11 14

MensLine Australia

Supporto alle relazioni dedicato agli uomini

<https://mensline.org.au>

Chiama l'1300 789 978



Benessere dei genitori e
dei caregiver

Italiano

Versione di maggio 2022



Questa pubblicazione si basa su un progetto di ricerca condotto da un team dell'Università di Melbourne. La ricerca in questa pubblicazione è stata sostenuta dal Ministero per le famiglie, gli alloggi, i servizi per la comunità e gli affari aborigeni australiano, attraverso i fondi del Disability Care Practical Design Fund.

La creazione di questa pubblicazione è stata finanziata attraverso il programma del Governo australiano "Information, Linkages and Capacity Building".

Le opinioni, i commenti e/o le analisi espresse in questo documento sono quelle degli autori, non rappresentano necessariamente le visioni del Governo australiano e non possono essere in alcun modo considerate come raccomandazioni da parte del Governo australiano o espressioni delle politiche governative.