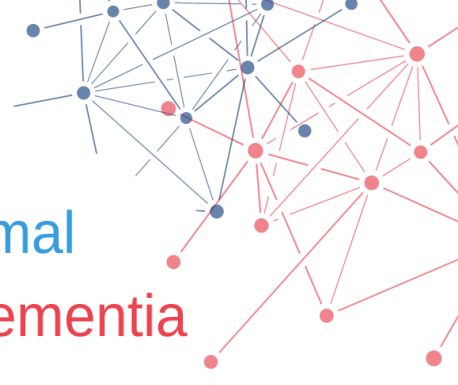




InfoCARE | Supporting Informal
Caregivers of People with Dementia



Demanslı Kişilerin Gayri Resmi Bakıcıları için Destek Gruplarının Geliştirilmesi.

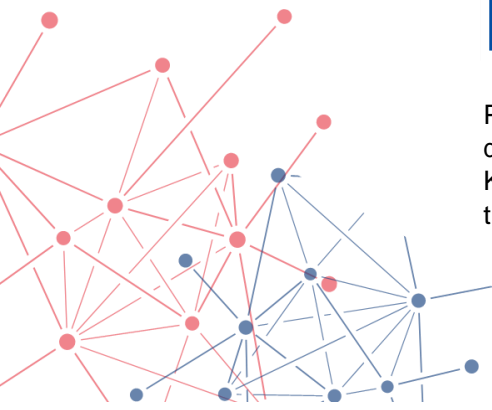


Co-funded by
the European Union

Proje No: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.



Bu çalışma [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) altında lisanslanmıştır.





InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

PROJE BİLGİLERİ

PROJE NUMARASI

2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660

ERASMUS PLUS TEMEL EYLEM

KA220 - ADU - Yetişkin Eğitiminde İşbirliği Ortaklıkları

PROJE WEBSITE

www.infocare.me

SOSYAL MEDYA

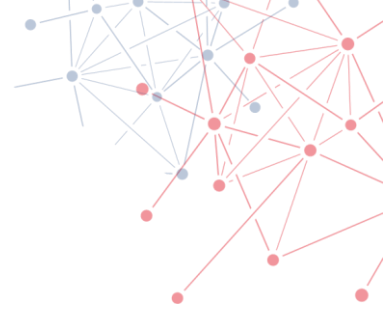


@infocareproject

Bu yayın InfoCARE Konsorsiyumu tarafından hazırlanmıştır:

- › Danimarka Sağlık Eğitimi Komitesi
- › Fundación Sorapán de Rieros | FSR
- › EURASIA Enstitüsü
- › Yunanistan Alzheimer Hastalığı ve İlgili Bozukluklar Derneği (Alzheimer Hellas)
- › Avusturya Kapsayıcı Toplum Derneği (AIS)



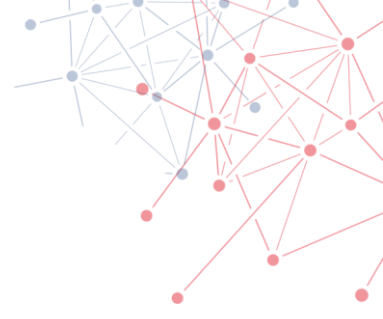


İçindekiler

İÇİNDEKİLER	2
GİRİŞ " DEMANSLI KİŞİLERİN YAKINLARI İÇİN AKRAN DESTEK GRUPLARININ FAYDALARINI ANLAMAK "	5
1.1. BAKIM VERENLERİN KENDİLERİNE BAKMALARI NEDEN ÖNEMLİDİR?	5
1.2. BİR DESTEK GRUBUNA KATILMANIN FAYDALARI	8
1.3. KILAVUZ HAKKINDA	10
BÖLÜM 1 " BİR DESTEK GRUBU OLUŞTURMAK "	14
1.4. GRUBUN TANIMLANMASI VE TASARLANMASI	14
1.5. POTANSİYEL ÜYELERE ULAŞMA	16
1.6. GRUBUN KOLAYLAŞTIRILMASI VE KOORDİNE EDİLMESİ	18
1.6.1. GRUP İLE İLETİŞİM ARAÇLARI	18
1.6.2. DİJİTAL TOPLANTILAR	21
1.7. KURUMSAL DESTEK SAĞLANMASI	23
1.8. FACEBOOK'TA DESTEK GRUPLARI OLUŞTURMA	24
BÖLÜM 2 " GRUP İÇİNDE DAVRANIŞ KURALLARININ TANIMLANMASI "	29
2.1. GÜVENLİ BİR ALAN YARATILMASI	29
2.2. TEMEL GRUP DEĞERLERİNİN TANIMLANMASI	31
2.3. GRUBUN TEMEL DEĞERLERİNİN YENİ GRUP ÜYELERİNE NASIL İLETİLECEĞİ	35
BÖLÜM 3 " DESTEK GRUBUNDA KİŞİLER ARASI İLİŞKİLER "	38
3.1. GRUBUNUZLA BAĞLANTI KURMAK	38
3.2. GRUP İÇİNDE UYUMUN VE AIDIYET DUYGUSUNUN TEŞVİK EDİLMESİ	39
3.3. ZORLUKLARLA BAŞA ÇIKMAK	40
3.4. KENDİN OLMA ÖZGÜRLÜĞÜ	41
3.5. AÇIK BİR DİYALOĞUN TEŞVİK EDİLMESİ	41
3.6. ÜYELERİN BAĞLILIĞINI TEŞVİK EDEREK GRUBUN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİNİ SAĞLAMAK	43
BÖLÜM 4 " DESTEK GRUBU OTURUMLARININ YÜRÜTÜLMESİ "	47
4.1. HEDEFLERİN BELİRLENMESİ	47
4.2. BİR GRUP OTURUMU İÇİN BEKLENTİLERİN VE KURALLARIN BELİRLENMESİ	49

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

4.3. OTURUMUN VE GÜNDEMİN YAPILANDIRILMASI	50
4.4. BUZLARI KIRMAK VE UYUMU TEŞVİK ETMEK	51
4.4.1. BUZ KIRICILAR	51
4.4.2. EKİP OLUŞTURMA EGZERSİZLERİ	53
4.5. DENEYİMLERİN PAYLAŞILMASI	55
4.6. DUYGUSAL SAĞLIĞIN TEŞVİK EDİLMESİ	57
SONUÇLAR	62
REFERANSLAR	63



GİRİŞ

» Demanslı kişilerin yakınları için akran destek gruplarının faydalarını anlamak «



GİRİŞ » Demanslı kişilerin yakınları için akran destek gruplarının faydalarını anlamak



1.1. Destek grubu nedir?

Çevrimiçi Merriam-Webster sözlüğü destek grubunu "ortak deneyimleri ve endişeleri olan, birbirlerine duygusal ve manevi destek sağlayan bir grup insan" olarak tanımlamaktadır ("Support group." Merriam-Webster.com Dictionary, Merriam-Webster). Çoğu zaman, insanlar kendi özel durumlarına hitap eden organize bir destek grubunda bir araya gelirler. Örneğin, kanserli bir kişinin gayri resmi bakıcısıysanız, kanser hastalarının gayri resmi bakıcılarına yönelik bir destek grubu aramalısınız. Destek grubu, gerekli yetkinliklere sahip ve bir destek grubunu yönetmenin çeşitli yönlerini yönetmek için eğitilmiş bir koordinatör tarafından yönetilir. Bu, gayri resmi bakıcıların yalnızca destek grubu toplantılarına katılmaya ve diğer destek grubu üyeleriyle deneyimlerini ve endişelerini paylaşarak katılım göstermeye odaklanmalarını sağlayacaktır.

1.2. Bakıcıların kendilerine bakmaları neden önemlidir?

Demans gayri resmi bakıcıları

Sevdiğimiz ve hassas bir durumda olan birine bakmak önemli bir sorumluluktur ve bu nedenle tam zamanlı bir bağlılık gibi görünebilir. Bir bakıcı olarak, bakımını üstlendiğiniz kişinin ihtiyaçlarına öncelik verme eğiliminde olursunuz ve böylece kendi hayatınızı ve öz bakımınızı arka planda bırakırsınız.

Demansla yaşayan birine bakmak söz konusu olduğunda ise durum daha da zorlaşır. Çünkü mesele sadece tüm ihtiyaçlarının karşılandığından ve desteklendiğini, iyi bakıldığını ve sevildiğini hissettiğinden emin olmak değil, aynı zamanda demansın geri döndürülemez olduğu, dolayısıyla kişinin sağlığının ve bilişsel yeteneklerinin, anılarının, muhakeme yeteneğinin, iletişim kurma becerisinin vb. zaman geçtikçe kötüleşeceği perspektifiyle yüzleşmektir. Kişi sonunda kişilik özelliklerinin çoğunu kaybedebilir. Davranışları da önemli ölçüde değişecektir ve bu, üstesinden gelinmesi zor bir durumdur.

Demans bakıcısının yükleri

Ayrıca, sevdiğiniz kişinin durumu kötüleştikçe bir bakıcı olarak sorumluluklarınızın artması ve **yüklenme olasılığınızın** daha da yükselmesi beklenmektedir.

Bilimsel araştırmalar, demans hastalarına bakan aile bireylerinin, demans hastası

olmayan aile bireylerine kıyasla çok daha fazla stres altında olduklarını ve maddi, duygusal, fiziksel ve sosyal olmak üzere birçok açıdan daha fazla yük altında olduklarını göstermektedir. Hastalar ve bakıcılar için resmi ve kamu hizmetlerine erişimin yetersiz olduğu durumlarda durum daha da ciddileşmektedir.

Duygusal sıkıntı ve ruh sağlığının bozulması, demans hastalarına gayri resmi olarak bakan kişilerde yaygın ve endişe verici bir yüküdür; çünkü araştırmalar bu kişilerin daha ciddi stres, depresif ve anksiyete semptomları ve/veya bozuklukları yaşadığını göstermektedir. Öfke, üzüntü, öz-şefkat, hayal kırıklığı, korku ve izolasyon gibi olumsuz duygular da gayri resmi bakıcıların yaşadığı yaygın zorluklardır.

Ayrıca, ağır yük altında olan bakım verenler, bu zorlu durumdan bir çıkış yolu olarak demanslı bireyin kurumsallaşmasını tercih edebilirler ki bu da aslında bakım verenin ruh sağlığına zarar veren "suçluluk" duygularının artmasıyla ilişkilidir.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Fiziksel faktörler arasında, uyku bozuklukları ve fiziksel efor (özellikle demanslı kişinin hareket kabiliyeti kısıtlı olduğunda) genellikle bakıcıları fiziksel tükenmişliğe, bitkinliğe ve hatta ağrıya, nefes alma sorunlarına, düşük güce ve enerjiye götürür.

Sosyal açıdan bakıldığında, bakım verme faaliyetleri genellikle gayri resmi bakıcıları ailelerini veya arkadaşlarını ziyaret etmekten, etkinliklere veya dini hizmetlere katılmaktan, eğlenmek için dışarı çıkmaktan, gönüllü olmaktan veya başka biriyle ilgilenmekten alıkoymaktadır.

Mali yük esas olarak bakım görevlerini yerine getirmek için iş gücünden ayrılma veya çalışma saatlerini azaltma ihtiyacından kaynaklanmaktadır; bu da bakım verenler ve aileleri için kesinlikle daha fazla mali kısıtlamaya neden olacaktır. Bu durum, mali yardım, kreşler, evde yardım, profesyonel bakım gibi kamusal destek ve kaynaklara erişimin olmaması halinde daha da ağırlaşmaktadır.

Öz bakımın önemi

Bir bakıcı olarak, öz bakımınızı ve kendi sağlığını bir kenara bırakmak yapmanız gereken bir şey gibi görünebilir, ancak bunun size gerginlik, baskı, stres, zihinsel ve fiziksel rahatsızlık getireceğini de fark etmeniz gerekir. Dolayısıyla, hissettiğiniz yükü artıracaktır.

Kendinize daha iyi bakmanın hem sizin yaşam kalitenizi hem de bakım verdiğiniz kişinin yaşam kalitesini artıracak olduğunu anlamak önemlidir.

Başka bir deyişle: Öz bakım, sevdiğinizlere daha iyi bakım sağlamanıza ve aynı zamanda kendi sağlığını ve refahınızı korumanıza olanak tanıyacaktır.

Öz bakıma daha fazla zaman ayırmak başlangıçta zor olabilir, ancak fiziksel ve zihinsel olarak kendinizi daha iyi hissedeceksiniz ve bu, bakım sorumluluklarınızı daha iyi yerine getirmenize yardımcı olacaktır.

Bunu her zaman hatırla:

- › Bakım verdiğiniz kişinin hayatı *kadar sizin hayatınız da bakımı hak etmektedir.*
- › Bakım sağlayıcı sizsiniz ve bu nedenle dirençli olmanız gerekir. Bu nedenle *kendi ihtiyaçlarınızı da karşılamanız gerekir.*
- › Suçluluk duygusuna yer yoktur, *kendinize zaman ayırdığınız* ve dinlenme, boş *zaman*, duygusal destek, akran desteği vb. ihtiyaçlarınızı karşıladığınız için *bencil bir insan değilsiniz.*
- › *İhtiyaçlarınızı karşılamak size daha fazla enerji verecektir* ve bu iki nedenden dolayı harikadır: bir yandan tükenmişliği önleyecek ve hastalanma olasılığını azaltacaksınız ve diğer yandan sevdiğinizlere en iyi bakımı sağlamak için dahaiyi fiziksel ve zihinsel koşullara sahip olacaksınız.
- › Bir bakıcı olarak rolünüze karşı tutumunuz çok önemlidir: *olumsuz duygular bakım verdiğiniz kişiyle olan ilişkinizi, öz bakımınızı ve sağladığınız bakımı engeller.* Aksine, olumlu duygular bu yönleri teşvik eder.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Daha fazla yardım ve desteğe duyulan ihtiyaç

Demansla yaşayan bir kişiye gayri resmi bakım sağlamak birçok açıdan zordur. Bu nedenle, bilimsel araştırmaların da gösterdiği gibi, *destek programları ve mekanizmaları*, özellikle fiziksel yorgunluk ve duygusal stresle ilgili olarak bakım *verenlerin ihtiyaçlarının ve refahının ele alınmasında çok önemlidir.*

Öte yandan, küresel yaşlanmaya bağlı olarak her 20 yılda bir ikiye katlanan demanslı insan sayısının artmasının aslında endişe verici olduğunu unutamayız. Şu anda dünya genelinde 55 milyondan fazla kişi demans hastasıdır ve bunların çoğu evde kalma ve toplum içinde gayri resmi bakıcılardan (çoğunlukla aile üyeleri) bakım alma eğilimindedir. Bu durum, demanslı gayri resmi bakıcılara yönelik daha fazla desteğe ihtiyaç duyulduğu gerçeğine olan dikkati güçlendirmektedir. Dahası, bu konu çok boyutlu bir bakış açısıyla (sosyal ve sağlık sistemleri, STK'lar, özel kuruluşlar, vb) ele alınması gereken bir öncelik olmalıdır.

Bu bağlamda, bakım verenlerin yükünü hafifletmeyi amaçlayan müdahaleler çok sayıda ve çeşitli olabilir; bunlara örnek olarak bakım hizmetleri, psikoterapi, öz bakım eğitimi, beceri eğitimi, akran desteğinin teşvik edilmesi vb. verilebilir.

Akran desteği ve akran destek gruplarını anlamak

Akran desteği, *kişilerin birbirlerine yardımcı olmak için kendi deneyimlerini kullanmasından* oluşur ve bu nedenle bazı temel unsurlara dayanır:

- › Akranlar arasında **bağlantı**, çoğunlukla benzer deneyimler yaşamış ve aynı zorluklarla uğraşan insanlar.
- › **Karşılıklı destek**, başka bir deyişle, başkalarına destek verirken destek almak.
- › **Eşitlik**, herkesin görüş ve deneyimlerine eşit değer verilir ve hiç kimse diğerlerinden daha uzman değildir.

Akran desteği birçok formatta olabilir: destek grupları veya kendi kendine gruplar, bire bir destek, çevrimiçi forumlar vb. Bu kılavuzda, demans hastalarının gayriresmi bakımına yönelik akran destek gruplarının nasıl kurulacağına ilişkin pratik bilgiler sunmaya odaklanacağız.

1.3. Bir destek grubuna katılmanın faydaları

Destek grupları, demanslı bireylerin gayri resmi bakıcıları için çok önemli bir rol oynayabilir ve benzersiz zorluklar ve duygusal talepler karşısında çok ihtiyaç duyulan bir yaşam çizgisi sunabilir. Bakıcılık son derece tatmin edici olsa da, aynı zamanda izole edici ve duygusal olarak yıpratıcı da olabilir.

Bir destek grubunda, benzer deneyimler, zorluklar veya endişelerle karşı karşıya olan insanlar birbirlerine destek ve anlayış sağlamak için bir araya gelirler. Bu nedenle, bu gruplar bakım verenlere, yolculuklarını anlayan diğer kişilerle bağlantı kurmak, deneyimlerini paylaşmak, değerli bilgiler edinmek ve benzer düşünen bireylerle birlikte rahatlamak için güvenli ve destekleyici bir alan sağlar.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek grupları çeşitli şekillerde son derece yararlı olabilir.

Empati

- › Destek grupları, bakım verenlerin duygularını ifade edebilecekleri, deneyimlerini paylaşabilecekleri ve mücadeleleriyle gerçekten ilgili olan diğer kişilerden anlayış, onay ve empati alabilecekleri, **yargılayıcı olmayan bir ortam** sunabilir.

Pratik ve uygulanabilir

- › Destek grupları, kaynaklar ve hizmetler hakkında **değerli bilgiler** sağlayarak bakıcıların durumu daha iyi anlamalarına ve ihtiyaç duydukları desteğe erişmelerine yardımcı olabilir.
- › Bakım verenler pratik ipuçları, stratejiler ve içgörüler **paylaşabilir**. Benzer durumdaki diğer kişilerden öğrenmek, zorlukları etkili bir şekilde yönetmek için değerli rehberlik, bilgi ve beceriler sağlayabilir.
- › Bakım verenler kişisel hikayelerini, içgörülerini ve tavsiyelerini paylaşarak yaşadıkları zorlukları normalleştirebilir ve bir **bağlantı duygusu geliştirebilirler**. Bireylerin mücadelelerinde yalnız olmadıklarını fark etmelerine yardımcı olur.

Ağ ve topluluk

- › Destek grupları, yeni **sosyal bağlantılar ve arkadaşlıklar** kurma fırsatları sundukları için bakıcının sosyal ağını genişletebilir. Bakım verme yolculuğunu anlayan diğer kişilerle ilişki kurmak, duygusal rahatlık, arkadaşlık ve grup ortamı dışında bir destek ağı sağlayabilir.
- › Destek grupları **yalnızlık ve izolasyon** duygularıyla mücadeleye yardımcı olabilir.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Ajans

- › Bakım verenler, tartışmalara aktif olarak katıldıkça, deneyimlerini paylaştıkça ve gruba katkıda buldukça, **kendi durumları üzerinde bir yetki ve kontrol** duygusu geliştirebilirler.

Bakım yorgunluğu ve tükenmişliğinin azaltılması

- › Destek grupları, bakıcıların **kendi refahlarına** öncelik vermelerine izin vermelerine ve bakıcı tükenmişliğini azaltmalarına yardımcı olabilir.

Genel olarak, demanslı kişilerin gayri resmi bakıcılarına yönelik destek grupları, duygusal destek, paylaşılan deneyimler, başa çıkma stratejileri, akran onayı, izolasyonun azaltılması, pratik kaynaklara erişim ve damgalanmanın azaltılması dahil olmak üzere bir dizi fayda sağlamaktadır. Bu faydalar, demans bakımının zorluklarını daha etkili bir şekilde aşmaya yardımcı olabilir ve bakım verenler için daha iyi bir yaşam kalitesi ve esenliğe katkıda bulunabilir.

Buna ek olarak, akran destek grupları yerel sağlık sistemleri, girişimleri ve kuruluşları için bireyler, aileler ve topluluklar için hayati sağlık okuryazarlığı oluşturmanın ortak yaratıcı bir yolu olarak ek bir araç sunar ve bu da profesyonel bakım ekosistemi ile etkileşimlerine fayda sağlar. Aynı zamanda ekstra güven ve bakım kalitesi düzeyleri eklemenin en etkili yollarından biridir.

1.4. Kılavuz hakkında

Bu kılavuz, öncelikle demans bakımı alanında çalışan ve bir destek grubu kurmak isteyen sağlık profesyonellerine yöneliktir. Ancak, STK'lar gibi diğer paydaşlar da kılavuzdan faydalanabilir. Sağlık profesyonelleri, bir destek grubu oluşturma sürecine başlarken bu kılavuzdan yola çıkabilirler. Bu kılavuz, bir destek grubu oluşturmaya ilgili her adım hakkında bilgi içermekte olup, destek grubu oluşturma süreci, grup içinde davranış kurallarının nasıl belirleneceği, destek grubu içinde kişiler arası ilişkilerin nasıl ele alınacağı ve grup oturumlarının nasıl yürütüleceği konularında size rehberlik edecektir.

Kılavuzun yapısı:

Kılavuz dört bölümden oluşmaktadır.

Destek grubu oluşturma başlıklı birinci bölüm, destek grubu oluşturmaya ilgili hususları ele alan beş alt bölüme ayrılmıştır. İlk alt bölüm destek grubunun tanımlanması ve tasarlanması hakkında bilgi vermekte ve hedef grup kimdir? Kaç katılımcı olacak? Açık mı yoksa kapalı bir grup mu olmalı? Destek grubu ne sıklıkla, ne zaman ve ne kadar süreyle toplanmalıdır? Ayrıca, içerik konusunu da ele almaktadır; Grup ne sunuyor? İkinci alt bölümde potansiyel grup üyelerine nasıl ulaşılacağı, GDPR'nin önemi ve katılım öncesinde grup üyelerine hangi bilgilerin sağlanacağı ele alınmaktadır. Üçüncü alt bölüm, grupla iletişim araçları ve dijital toplantılar da dahil olmak üzere destek grubu toplantılarının kolaylaştırılması ve koordinasyonu için önerilen yaklaşımları içermektedir. Dördüncü alt bölüm, demansla çalışan STK'lara veya kuruluşlara yönelik olarak kurumsal desteğin nasıl sağlanacağına ilişkin bilgiler sunmaktadır. Son olarak, beşinci alt bölüm Facebook'ta bir destek grubunun nasıl oluşturulacağını açıklamakta, bir Facebook grubu oluşturma ve bir Facebook destek grubuna katılım sağlama sürecinde size rehberlik etmektedir. Ayrıca, demans bakımı konusunda çevrimiçi destek gruplarının nasıl bulunacağı da ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Grup içinde davranış kurallarının tanımlanması başlıklı ikinci bölümde, güvenli bir alanın önemi ve destek grubu içinde grubun temel değerlerinin oluşturulması ihtiyacı ele alınmaktadır. Bu bölüm üç alt bölümden oluşmaktadır. İlk alt bölümde destek grubu içerisinde güvenli bir alan yaratmanın önemi üzerinde durulmakta ve bunu başarmak için kullanılabilir pratik bir alıştırma sunulmaktadır. İkinci alt bölümde, temel grup değerlerinin nasıl tanımlanacağı, Etik Kuralların nasıl oluşturulacağı, mahremiyetin korunması ve grup üyelerinin demans bakımına farklı yaklaşımlarına saygı göstermenin önemi ele alınmaktadır. Üçüncü alt bölüm, grubun temel değerlerinin yeni grup üyelerine nasıl iletileceğine dair önerilen yaklaşımları sunmaktadır.

Üçüncü bölüm olan **Destek Grubunda Kişilerarası İlişkiler**, gruptaki kişilerarası ilişkilerle ilgili hususları ele almaktadır. Bu bölüm altı alt bölümden oluşmakta olup ilk dört alt bölümde aşağıdaki konular ele alınmaktadır: Koordinatör olarak grubunuzla nasıl bağlantı kuracağınız, grupta uyum ve aidiyet duygusunu nasıl teşvik edeceğiniz, zorluklarla nasıl başa çıkacağınız ve herkesin olduğu gibi olma hakkına sahip olduğunu hatırlamak. Beşinci alt bölüm, örneğin söz sırasına saygı göstererek, herkesi katılmaya ve deneyimlerini paylaşmaya teşvik ederek, yargılayıcı olmayan bir ortam yaratmak için birbirinize saygı duyarak ve birbirinizi kabul ederek ve pratik çözümlerin her zaman çözüm olmadığını farkına vararak grupta açık bir diyalogun nasıl teşvik edileceğini ele almaktadır. Altıncı alt bölüm, üyeleri gruba bağlı kalmaya teşvik ederek destek grubunun sürdürülebilirliğini sağlamakla ilgilidir. Alt bölümde bununla ilgili çeşitli hususlar sunulmaktadır; örneğin destek grubunda ortak sorumluluk duygusunun artırılması, aktif katılımın özencülmesi, üyelerin grup dışındaki iletişimlerinin teşvik edilmesi, destek grubunun kalitesini ve içeriğini sağlamak ve geliştirmek için grup üyelerinden geri bildirimde bulunmalarının istenmesi gibi.

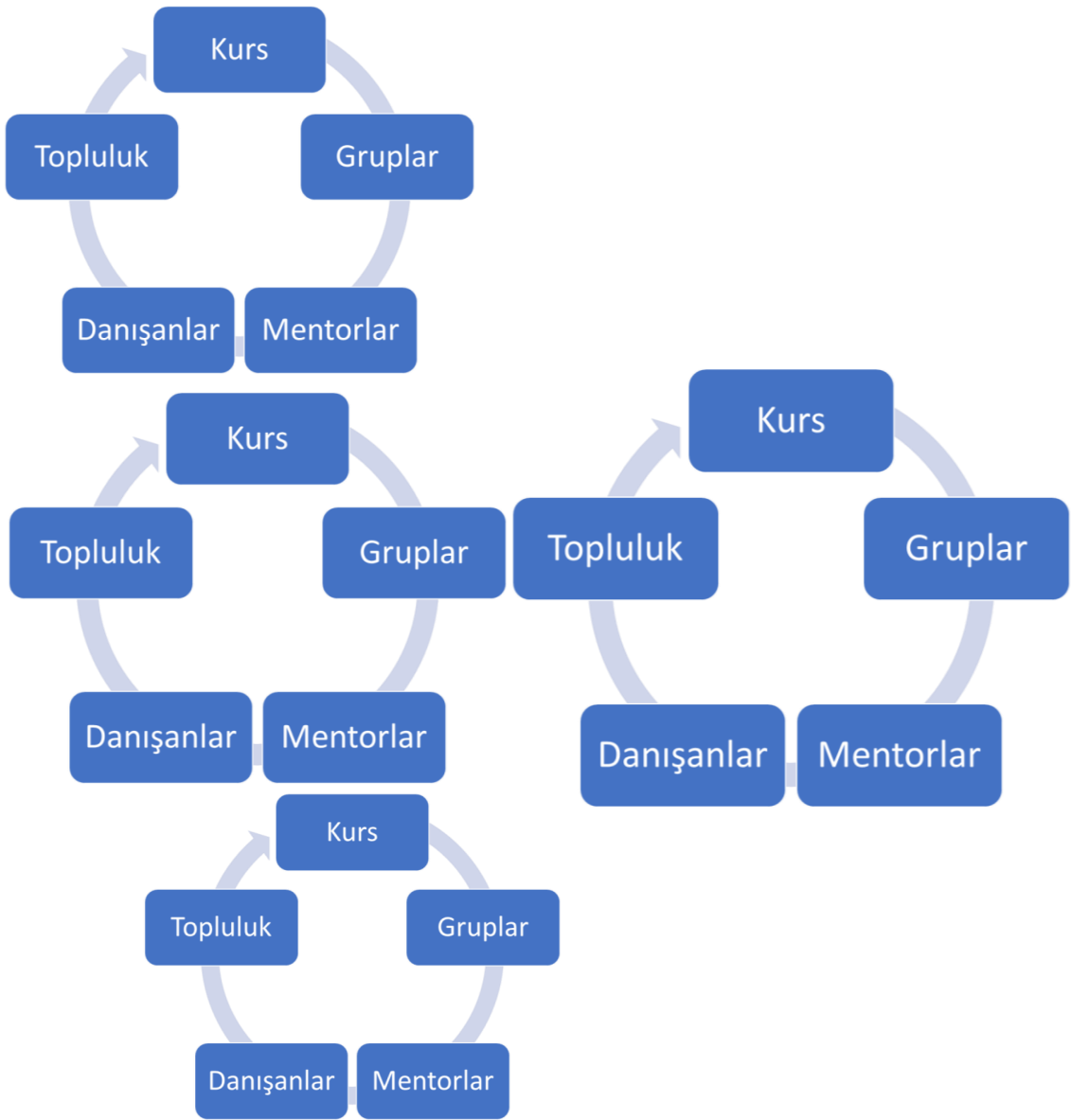
Destek grubu oturumlarının yürütülmesi başlıklı dördüncü bölümde, bir destek grubu oturumunun nasıl düzenleneceği ve bununla ilgili hususlar ele alınmaktadır. Bölüm altı alt bölüme ayrılmış olup, ilk alt bölüm hedef belirlemenin önemiyle ilgilidir. İkinci ve üçüncü alt bölümlerde grup oturumu için beklentilerin ve kuralların nasıl belirleneceği, oturumun ve gündemin nasıl yapılandırılacağı ele alınmaktadır. Dördüncü alt bölüm, grup üyeleri arasındaki olası gerginliği veya gerginliği hafifletmek için ilk oturumda ve/veya gruptaki uyum duygusunu geliştirmek için düzenli olarak kullanılabilir buz kırma ve ekip oluşturma egzersizlerini sunmaktadır. Beşinci alt bölümde, destek grubunda deneyimlerin paylaşılmasını teşvik etmek için kullanılabilir farklı araçlar üzerinde durulmaktadır. Örneğin, bakımla ilgili ifadelerin bir listesini oluşturmak ve her grup üyesine bu ifadeyle ilişki kurup kuramayacaklarını sormak gibi. Altıncı alt bölüm, örneğin sık egzersiz yapmak, uykuya öncelik vermek gibi yollarla duygusal sağlığını teşvik edilmesiyle ilgilidir.

Son olarak, sonuç bölümünde her bölümün ana noktaları özetlenecektir.

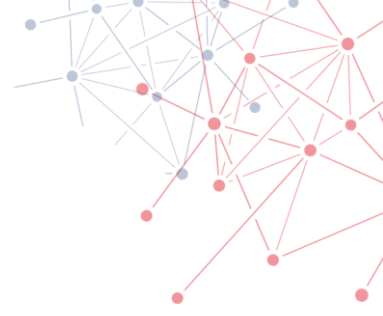
Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Eşler arası destek grupları oluşturmak **basamaklı** bir **model** olarak görülmelidir. Herhangi bir grubun başlatılması, bazı katılımcıların yeni grupların oluşturulmasına öncülük edecek veya kolaylaştıracak kadar ilham verici veya güçlü hissetmeleri nedeniyle daha fazla ve yeni grup oluşturma potansiyeline sahiptir. Bu kolaylaştırıcıların eğitilmesi ve desteklenmesi, destekleyici/girişimci kuruluşun temel görevlerinden ve zorluklarından biridir. Grupların bu organik büyümesi sadece küçük bir damla su ile devam edebilir ve zaman içinde eşler arası destek ağlarının mevcut ve önceki üyelerinden oluşan güçlü bir ağ oluşturabilir.

Aşağıdaki resimde bunların birbirleriyle nasıl bağlantılı olduklarını, büyüdüklerini ve zaman içinde güçlü bir katılımcı ve kolaylaştırıcı ağına dönüşerek birbirlerini nasıl desteklediklerini görebilirsiniz.



Şekil 1. Basamaklı Destek Grupları modeli. Kaynak: Kendi detaylandırması



BÖLÜM 1

» Destek grubu oluşturma «



BÖLÜM 1 » Destek grubu oluşturma «

1.5. Grubun tanımlanması ve tasarlanması

Bir destek grubunu tanımlarken ve tasarlamakta tutulması gereken birkaç önemli husus vardır. İşte dikkate alınması gereken bazı kilit sorular.

Grup Kompozisyonu. Grup kimler içindir?

Giriş bölümünde açıklandığı gibi, demanslı kişilere bakım ve destek sağlayan gayri resmi bakıcılar birçok ortak zorluğa sahiptir ve bu, destek grubunuzun hedef kitlesini değerlendirirken geniş düşünmeniz için iyi bir nedendir. Bir başka argüman da, daha geniş bir bakıcı yelpazesi ile grubun farklı bakış açılarından faydalanabileceği, tartışmaları zenginleştirebileceği ve daha fazla potansiyel çözüm sunabileceğidir. Buna ek olarak, belirli kriterleri tam olarak karşılamayan ancak gruba katılmaktan fayda sağlayabilecek bakım verenleri dışlamamış olursunuz ve bulunduğunuz yere bağlı olarak, kriterler çok dar ise bir grup oluşturmak için yeterli sayıda üye toplamak zor olabilir.

Bununla birlikte, grupta iyi bir dinamik elde etmek için, demanslı bir kişinin gayri resmi bakıcısı olmak her zaman yeterli olmayabilir. Örneğin, demanslı kişiyle olan ilişki (örn. eş/partner, çocuk, komşu) bakım verenlerin ihtiyaçlarını ve deneyimlerini etkileyebilir. Ayrıca bakıcıların karşı karşıya olduğu demans evresini, bakıcıların yaş farklılıklarını, kültürel ve dilsel farklılıkları da göz önünde bulundurmak uygun olabilir.

Bir destek grubu için hedef kitleyi belirlemeye karar verirken avantaj ve dezavantajları tartmak önemlidir. [Hedeflenen destek ile erişilebilirlik ve çeşitliliğin sağlanması arasında bir denge kurmak en iyi sonuçların elde edilmesini sağlayabilir.](#)

Resmi olmayan bakıcıların sınıflandırılması

Eşler veya partnerler genellikle önemli bir duygusal ve fiziksel yük yaşarlar. Sevdiklerinin bilişsel gerilemesini görmenin zorluğuyla karşı karşıya kalırlar ve ayrıca ev sorumluluklarını, kişisel bakımı yönetmek ve bakım seçenekleri hakkında zor kararlar vermek zorunda kalabilirler. Ayrıca, eşlerin/partnerlerin kendi sağlık endişeleri veya yaşlanmayla ilgili sorunları da olabilir. Evde yaşayan bir eşe sahip olmak ile huzurevinde yaşayan bir eşe sahip olmak arasında da fark vardır.

Yetişkin çocuklar, demanslı ebeveynlerine bakmanın yanı sıra kendi çocuklarını yetiştirme, kariyer ve özel hayatlarını yönetme gibi çifte sorumlulukla karşı karşıya kalabilirler. Bakım görevlerini diğer sorumluluklarla dengelemek çok zor olabilir. Ayrıca, genellikle birincil bakıcı olan ebeveynin endişelerinden etkilenirler veya kendileri birincil bakıcı olabilirler.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Kardeşler veya torunlar gibi **diğer aile üyelerinin** bakım işlerine katılım düzeyleri farklı olabilir. Bu durum potansiyel çatışmalara veya sorumluluklarda eşitsizliklere yol açabilir. Aile dinamikleri, iletişim zorlukları ve bakım kararlarına ilişkin görüş farklılıkları aile üyeleri arasında ek stres ve gerginlik yaratabilir.

Çoğunluk gruptan **farklı kültürel geçmişe** sahip bakıcıların dil engelleri ve başka ihtiyaçları olabilir.

Kaç katılımcı olmalı?

Bir destek grubundaki ideal katılımcı sayısı için sabit bir kural yoktur, çünkü bu sayı grubun ihtiyaçlarına ve kaynaklarına bağlıdır. Ancak, **genellikle 5-10 kişilik bir grup büyüklüğü tavsiye edilir.**

Daha az sayıda katılımcı, üyeler arasında daha samimi ve derinlemesine etkileşimlere olanak tanır. Küçük bir grupta güven ve yakınlık duygusu yaratmak daha kolay olabilir, bu da katılımcıların kişisel deneyimlerini ve duygularını açıkça paylaşmalarını sağlar. Öte yandan, daha büyük bir grup, daha geniş bir perspektif, deneyim, girdi ve tavsiye yelpazesi sunabilir.

Herkesin ihtiyaçlarının karşılanabileceği güvenli ve destekleyici bir ortam sağlamak ve aynı zamanda farklı bakış açıları ve deneyimler sunacak yeterli sayıda üyeye sahip olmak **için bir denge bulmak çok önemlidir.**

Açık veya kapalı grup?

Destek grubunun açık mı yoksa kapalı bir grup mu olması gerektiği de önemlidir. Açık bir grupta, gruba sürekli bir alım söz konusudur. Bu, ağın katılımcıların ayrılmasıyla seyrilmemesini ve grup oluştuktan sonra desteğe erişimin engellenmemesini sağlamaya yardımcı olur.

Kapalı gruplar, üyelerin ortak deneyimlerini daha derinlemesine incelemelerine ve birbirlerine daha hedefli destek sağlamalarına olanak tanıyan tutarlı bir üye grubundan oluşur. Grubun kapalı yapısı, üyeler arasında daha büyük bir güven ve gizlilik duygusunu teşvik eder ve genellikle daha güçlü ve daha uzun süreli ilişkilerle sonuçlanır.

Bazı bireyler açık bir grup ortamında başarılı olabilirken, diğerleri kapalı bir grubun yapısından ve tutarlılığından daha fazla fayda sağlayabilir.

Hangi sıklıkta, sürede ve zamanda?

Destek grubu toplantılarının sıklığına, süresine ve zamanına karar verin. Bakım verenlerin müsaitlik durumunu ve zaman kısıtlamalarını göz önünde bulundurun. Düzenli toplantılar sürekli destek sağlayabilirken, daha uzun oturumlar daha derinlemesine tartışmalara ve etkinliklere olanak tanıyabilir.

Bir bakıcı grubu genellikle haftada bir ile ayda bir arasında ve bir seferde 2½ saatten fazla olmamak üzere toplanır.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Günün en iyi zamanı hedef kitleye ve sunulabilecek imkanlara bağlıdır. Örneğin, grubun akşam saatlerinde toplanması veya sabah çok erken saatlerde başlaması halinde yaşlı kişilerin katılma olasılığı daha düşük olabilir ve çalışan kişilerin gün içinde katılmaları engellenebilir, vb.

İçerik. Grubunuz ne sunuyor?

Destek grubunun birincil amacının deneyim ve bilgi alışverişinde bulunmak, akranlarla sosyal ilişkiler kurmak ve psikososyal destek almak olduğunu göz önünde bulundurarak destek grubunun içeriğine karar verin.

Toplantıların içeriği grup üyelerinin **tercihlerine** bağlı olmalıdır. Eğer grup belirli konularda bilgi almakla ilgileniyorsa, toplantıya grubun ilgilendiği bir konuda bir sunum/seminer ile başlamak iyi bir fikir olabilir (örneğin, kendine bakmak, üzüntü ile nasıl başa çıkılacağı, gayri resmi bakıcı olmanın sorumluluğu ile nasıl başa çıkılacağı). Sunum/seminer, grubun koordinatörü/kolaylaştırıcısı (eğer yeterliyse) ya da bir sağlık uzmanı tarafından gerçekleştirilebilir.

Alternatif olarak, konuyla ilgili bir film izlemek ve sonrasında içeriği tartışmak da olabilir. Grup üyeleri, birbirleriyle sosyal ilişkiler kurmak veya geliştirmek için ekip oluşturma veya oyun oynama gibi birlikte faaliyetler yapmakla da ilgilenebilirler. Ayrıca, grup üyeleri bireysel yansıtıcı faaliyetler yapmaktan ve bunları diğerleriyle paylaşma fırsatına sahip olmaktan memnuniyet duyabilirler.

1.6. Potansiyel üyelere ulaşma

Destek grupları için katılımcı bulmak dikkatli bir planlama, etkili sosyal yardım stratejileri ve zaman gerektirir. Grubun bir parçası olmasını istediğiniz katılımcı sayısına ulaşmak zor olabileceğinden, grup toplanmaya başlamadan 2 ay önce işe alımlara başlamanız önerilir.

İşe alımlara başlamadan önce kimi işe almak istediğinizi düşünün. Belirli bir bölgedeki insanlar mı, erkekler mi, çalışan insanlar mı vb. Bu, işe alımınızı hedeflemenize yardımcı olabilir, çünkü hedef grup oturumları nerede ve ne zaman düzenleyeceğinizin yanı sıra nerede ve nasıl reklam yapacağınızı da etkiler.

Bir bakıcı destek grubu için üye toplarken, hedef grubunuzun nerede olduğunu düşünün ve onlarla orada buluşmaya çalışın. Yüz yüze yapılabilecek her şey tercih edilir. Ayrıca bakıcıları destek grubunuza sözlü olarak yönlendirmeye istekli kişiler bulmaya çalışın. Yazılı materyaller elbette hala faydalıdır, en azından takip etmek için.

İşte size grubunuza üye kazandırmanıza yardımcı olacak bazı fikirler:

- › Hedef grubunuzun aktif olduğu dernek, kulüp vb. yerlerde **bilgilendirme toplantıları** düzenleyin.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

- › Alzheimer dernekleri, demans destek kuruluşları ve hafıza bakım tesisleri gibi demans bakımına odaklanan **kuruluşların yanı sıra** doktorlar, nörologlar ve geriatristler gibi demans bakımı konusunda uzmanlaşmış ve bakıcılara erişimi olan sağlık uzmanlarıyla **iletişime geçin**. Onları destek grubu hakkında bilgilendirin ve işe alım konusunda size yardımcı olmalarını sağlayın.
- › İlgili Facebook sayfaları, Instagram vb. **sosyal medya** platformlarını reklamlar ve makaleler ile kullanın.
- › Kaynaklarınız varsa, destek grubunuz hakkında bilgi içeren özel bir **web sitesi** (veya açılış sayfası) oluşturun.
- › Destek grubunuzun hikayesini paylaşmak için **yerel gazeteler**, televizyon veya radyo istasyonları ile iletişime geçin.
- › Mevcut veya eski katılımcıları destek grubu hakkında bilgi **yaymaya** teşvik edin. Mevcut katılımcıların kişisel tavsiyeleri ve referansları, başkaları tarafından paylaşılan olumlu deneyimlere dayanarak katılma konusunda daha rahat hissedebilecek bakıcıların ilgisini çekmede etkili olabilir.
- › Sağlık tesisleri, eczaneler, pratisyen hekimler, sosyal hizmetler, kütüphaneler, süpermarketler, çevrimiçi platformlar, sosyal medya vb. aracılığıyla dağıtılabilecek bilgilendirici **broşürler/broşürler** oluşturun.

Bir broşürde neler yer almalıdır?

- › Sizden ne bekleyebilirler
- › Grup toplantılarının nasıl yürütüldüğü
- › Katılım için gerekenler (dinlemek ve deneyimleri paylaşmak).
- › Tarih ve saat
- › Katılımın ücretsiz olup olmadığı
- › Nerede buluşacakları (adres / çevrimiçi?)
- › İletişim bilgileri.

Veri Korumanın Önemi

Bir destek grubunun üyeleri, destek grubuna girmeden önce bilgilendirilmiş bir onay formu imzalamalıdır. Üyeler böylece isim, yaş, e-posta adresi, telefon numarası gibi kişisel bilgilerinin potansiyel koordinatörle ve muhtemelen destek grubunun diğer üyeleriyle paylaşılmasına rıza göstermiş olurlar. Üyelerin ayrıca fotoğraflarının çekilmesine ve sosyal medya platformlarında paylaşılmasına izin verip vermeyeceklerine de karar vermeleri gerekir.

Adres, telefon numarası, e-posta vb. kişisel veriler Genel Veri Koruma Yönetmeliği'ne (GDPR) göre ele alınmalı ve saklanmalıdır. Destek grubu üyelerinin kişisel bilgileri destek grubu dışındaki kişilerle paylaşılmamalıdır. Ayrıca, üyelerin istedikleri zaman onaylarını geri çekebilmeleri zorunludur.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Katılım öncesinde potansiyel grup üyeleriyle ne hakkında konuşmak iyi olabilir?

Destek grubunun şekli, içeriği ve yapısı hakkında ilgili taraflarla açıklayıcı bir konuşma veya bilgilendirme toplantısı yapmak iyi bir fikirdir. Katılımcıların genellikle bir destek grubuna katılmaktan çok şey kazandıklarını açıklayın (yani, kaybedecek bir şey yok, ancak katılarak kazanılacak her şey var).

Bunu unutmayın: Destek grupları herkes için değildir. Örneğin, derin üzüntü içinde olan veya ağır depresyon geçiren kişiler, pratisyen hekimlerinden profesyonel yardım almak üzere görevlendirilmelidir.

1.7. Grubu kolaylaştırma ve koordine etme

Destek grubunuz kurulduktan sonra, grubun iletişimi ve toplantıları gibi işleyişindeki kilit unsurları nasıl kolaylaştıracağınızı ve koordine edeceğinizi düşünmenin zamanı gelmiştir. *Etkili iletişim ve koordinasyonun, bakım verenlerin bağlantı kurmasına, öğrenmesine ve birlikte büyümesine olanak tanıyan destekleyici bir ortam oluşturmak için hayati önem taşıdığı* unutmayın.

Bu bölümde, e-posta ve telefon görüşmeleri gibi geleneksel yöntemlerden mesajlaşma uygulamaları ve çevrimiçi forumlar gibi daha etkileşimli ve gerçek zamanlı yaklaşımlara kadar grubunuz içinde kullanabileceğiniz **iletişim araçlarını** keşfetmenize yardımcı olacağız. Ayrıca, Zoom ve Meet gibi platformları kullanarak dijital toplantılar gerçekleştirme pratiklerine de değineceğiz.

Bu bölümün sonunda, destek grubu üyeleriyle etkili bir şekilde iletişim kurma, dijital toplantılar için uygun platformları seçme ve olası zorlukların üstesinden gelme konusunda değerli bilgiler edinmiş olacaksınız. Bu beceriler, bakım verme deneyimini zenginleştiren ve bakım verenlerin ihtiyaç duydukları desteği almalarını sağlayan besleyici bir ortam yaratmanız için size güç verecektir. Dijital araçları benimsemenin ve açık diyalogu teşvik etmenin destek grubu deneyimini nasıl dönüştürebileceğini ve bakım verenlere güçlü bir teşvik ve yardım ağı sağlayabileceğini keşfedin.

1.7.1. Grup ile iletişim araçları

Mevcut farklı iletişim araçlarını anlayarak, grubunuzdaki bakım verenleri bilgilendirmek, tartışmaları kolaylaştırmak ve grup içinde sürekli destek sağlamak için en uygun kanalları seçebileceksiniz.

Bunları seçerken göz önünde bulundurmanız gereken bir diğer önemli husus da üyelerinizin profili, iletişim alışkanlıkları, dijital becerileri ve tercihleridir. Hangi araçların daha uygun olabileceğinden emin değilseniz, üyelerinizden geri bildirim istemekten çekinmeyin.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Destek grubu içinde kullanılacak en yaygın iletişim araçları şunlardır:

- › **E-posta:** Destek grubu üyeleriyle iletişim kurmanın en basit yollarından biri e-postadır. Güncellemeleri, toplantı programlarını ve ilgili kaynakları paylaşmanıza olanak tanır. Ancak, en etkileşimli veya en hızlı iletişim şekli olmayabilir.
- › **Telefon görüşmeleri:** Telefon görüşmelerinden yararlanmak, bire bir iletişim için veya daha ileri teknoloji konusunda rahat olamayan grup üyeleriyle acil konuları ele almak için etkili bir yöntem olabilir.
- › **Mesajlaşma Uygulamaları:** WhatsApp veya Telegram gibi platformlar, üyelerin etkileşimde bulunabileceği, sorular sorabileceği ve birbirlerine destek sunabileceği grup sohbetleri oluşturmak için uygun bir yol sağlar. Bu uygulamalara akıllı telefonlardan kolayca erişilebilir ve gerçek zamanlı iletişimi kolaylaştırabilir.
- › **Çevrimiçi Forumlar:** Reddit veya özel bakıcı web siteleri gibi platformlarda özel bir forum veya tartışma panosu oluşturmak, bakıcıların sürekli bilgi ve deneyim paylaşımında bulunmalarına olanak tanır.

Destek Grubu İletişimi için E-posta Kullanımı

E-posta iletişimi, deneyimlerin, güncellemelerin ve kaynakların paylaşılması ve devam eden tartışmalara katılmak için uygun bir platform sağlar. Bakım verenlerin bilgi sahibi olmalarını, deneyimlerini paylaşmalarını ve gayri resmi bakım veren rollerinde benzer zorluklarla karşılaşan diğer kişilerle bağlantı kurmalarını sağlar.

Destek grubunuzda iletişim aracı olarak e-postaları kullanmaya karar verirsiniz, uygulamaya koyabileceğiniz bazı öneriler aşağıda yer almaktadır:

- › **E-posta Listesi Oluşturma:** Destek grubundaki tüm gayri resmi bakıcıları içeren bir e-posta listesi derleyerek işe başlayın. İzinlerini aldıktan sonra ve gizlilik tercihlerine saygı duyduğunuzdan emin olun.
- › **Grup Duyuruları ve Güncellemeleri:** Toplantı programları veya mekan değişiklikleri gibi önemli grup duyuruları için e-postaları kullanın. Alıcıların dikkatini çekmek için konu satırını açık ve ilgi çekici hale getirin. Topluluk ve takdir duygusunu geliştirmek için kişiselleştirilmiş selamlar ekleyin.
- › **Kaynak Paylaşımı:** Demans bakımı ve desteği ile ilgili eğitici ve bilgilendirici kaynakları, makaleleri ve ilgili araştırma materyallerini paylaşın. Bakım verenleri kendi deneyimleri ve önerilen kaynaklarla katkıda bulunmaya teşvik edin, işbirlikçi ve destekleyici bir ortamı teşvik edin.
- › **Tartışma ve Soru-Cevap:** Demans bakımı, bakımla ilgili zorluklar ve öz bakım gibi konularda e-postalar aracılığıyla tartışmalar başlatın ve kolaylaştırın. Bakım verenleri kendi bakış açılarını ve stratejilerini paylaşmaya teşvik ederek sürekli diyalog ve karşılıklı destek için sanal bir alan yaratın.
- › **Gizlilik ve Mahremiyet:** E-posta yoluyla iletişim kurarken gizliliğin korunmasının önemini vurgulayın. Bakım verenlere kendilerinin veya sevdiklerinin mahremiyetini tehlikeye atabilecek hassas bilgileri paylaşmaktan kaçınmaları gerektiğini hatırlatın. Uygunluğu sağlamak için grup e-postalarına düşünceli yanıtlar verilmesini teşvik edin.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

- › **Erişilebilirlik ve Teknik Destek:** Tüm bakım verenlerin e-postaya rahatça erişebilmesini ve kullanabilmesini sağlayın. E-postaya daha az aşina olanlar için teknik destek veya alternatif iletişim kanalları sağlayın.

Destek Grubu İletişimi için Telefon Görüşmelerinin Kullanılması

Telefon görüşmeleri, demanslı kişilerin gayri resmi bakıcılarını desteklemek için değerli ve kişisel bir yöntemdir, çünkü doğrudan bağlantılar sunar, bakıcıların deneyimlerini paylaşmasına ve birbirlerine destek sağlamasına olanak tanır.

Destek grubu iletişimi için telefon görüşmelerini kullanmaya yönelik bu pratik ipuçlarına göz atın:

- › **İletişim Kurma:** Bakıcıların iletişim bilgilerini onların rızası ve gizlilik tercihlerine saygı göstererek toplayın ve düzenleyin.
- › **Bireysel Kontroller:** Bakım verenlerin deneyimlerini, endişelerini ve zorluklarını paylaşabilecekleri gizli bir alan sağlamak için düzenli olarak bire bir görüşmeler planlayın. Empatik destek sunun ve özel durumlarına göre kaynaklar sağlayın.
- › **Grup Konferans Görüşmeleri:** Demans bakım teknikleri ve başa çıkma stratejileri gibi ilgili konulara odaklanarak toplu tartışmalar için grup çağrılarını düzenleyin. Aktif katılımı teşvik edin ve herkesin dinlendiğinden emin olmak için bir kolaylaştırıcı belirleyin. Aşağıdaki bölümü kontrol edin (**Dijital toplantılar**) bu konuda daha fazla ayrıntı almak için.
- › **Planlama ve Hatırlatmalar:** Destek grubu toplantı detaylarını iletmek için telefon görüşmelerini kullanın, bakım verenlerin bilgilendirilmesini ve hazırlanmasını sağlayın.
- › **Duygusal Destek:** Telefon görüşmeleri, bakıcıların hayal kırıklıklarını, endişelerini veya başarılarını paylaşmalarına olanak tanıyarak anında duygusal destek sağlar. Destekleyici bir ortam oluşturmak için deneyimlerin paylaşılmasını teşvik edin.
- › **Erişilebilirlik ve Teknik Destek:** Tüm bakıcıların telefonlara rahatça erişebilmesini ve kullanabilmesini sağlayın. Gerekirse teknik destek veya eğitim sağlayın.

Destek Grubu İletişimi için Mesajlaşma Uygulamalarını Kullanma

Mesajlaşma uygulamaları gerçek zamanlı mesajlaşma ve dosya paylaşımı sağlar. İnteraktif ve dinamik bir topluluğu teşvik ederek gayri resmi bakıcılar arasındaki iletişimi, işbirliğini ve desteği geliştirirler.

Bu uygulamaları grubunuz içinde iletişim için kullanmak istiyorsanız, bu pratik hususları göz önünde bulundurun:

- › **Uygulama Seçimi:** Çeşitli cihazlarla uyumlu, kapsayıcı ve kullanıcı dostu bir uygulama seçin.
- › **Grup Oluşturma:** Gizlilik tercihlerine saygı gösterin ve tartışmalar için özel bir grup sohbeti oluşturun.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

- › **Anında İletişim:** Hızlı güncellemeler, sorular ve anında destek için uygulamayı kullanın.
- › **Kaynak Paylaşımı:** Eğitici ve bilgilendirici materyalleri paylaşın ve bakım verenleri kendi görüşleriyle katkıda bulunmaya teşvik edin.
- › **Tartışma Konuları:** Odaklanmış ve erişilebilir konuşmalar için tartışma konularını kullanarak tartışmaları düzenleyin.
- › **Anketler ve Anketler:** Görüşler ve girdiler için yerleşik özellikleri kullanarak geri bildirim toplayın.
- › **Gizlilik ve Güvenlik:** Uygulamanın bakıcıların kişisel bilgilerini koruduğundan emin olun.
- › **Bildirimler:** Gizlilik tercihlerine saygı gösterirken güncellemeleri teşvik edin.
- › **Teknik Destek:** Gerektiğinde bakıcılara uygulama kullanımı konusunda yardımcı olun.

Destek Grubu İletişimi için Çevrimiçi Forumların Kullanımı

Çevrimiçi forumlar, gayri resmi bakım verenlere bağlantı kurabilecekleri, deneyimlerini paylaşabilecekleri ve destek arayabilecekleri bir alan sunar. [Açık tartışmalar için esneklik ve anonimlik sunarak, 7/24 erişilebilen çeşitli bakım verenlerden oluşan daha geniş bir topluluk sağlarlar.](#) Bu forumları bulmak için arama motorları ve sosyal medya platformları yardımcı olabilir.

Forum kurallarına aşına olun, empatik olun ve işbirliğini teşvik etmek için kaynakları paylaşın. Katılırken kişisel bilgilerinizi koruyun ve bu forumların demans bakımıyla ilgili zorlukların üstesinden gelmek için sağladığı aidiyet duygusunu ve değerli içgörülerini benimseyin.

1.7.2. Dijital toplantılar

Modern dijital çağda teknoloji, bağlantı kurma ve iletişim kurma yöntemlerimizde devrim yaratmıştır. Zoom, Google Meet ve diğer video konferans araçları gibi platformlar tarafından kolaylaştırılan dijital toplantılar, demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları da dahil olmak üzere destek grupları için uygun ve erişilebilir iletişim araçları sunarak giderek daha popüler hale gelmiştir.

[Sanal toplantılar veya video konferanslar olarak da bilinen dijital toplantılar, demanslı kişilerin gayri resmi bakıcılarına fiziksel mesafelere rağmen yüz yüze etkileşim kurma fırsatı sağlar.](#)

Bu bölümde, dijital toplantıların artılarını, eksilerini ve pratikliklerini inceleyecek, bunların kullanımıyla ilgili faydalara, zorluklara ve dikkat edilmesi gereken hususlara ışık tutacağız.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Destek Gruplarında Dijital Toplantıların Avantajları

Destek gruplarındaki dijital toplantılar, demanslı kişilere bakım veren bireyler için bakım verme deneyimini geliştiren çok sayıda avantaj sunar. Bu avantajlar şunları içerir:

- › **Erişilebilirlik ve Kolaylık:** Dijital toplantılar, bakım verenlerin seyahat etme ihtiyacını ortadan kaldırarak kendi evlerinin rahatlığında katılmalarına olanak tanır. Bu kolaylık, özellikle hareket zorluğu veya coğrafi kısıtlamaları olanlar için faydalıdır, kapsayıcılığı sağlar ve destek grubu katılımının erişimini genişletir.
- › **Gerçek Zamanlı İletişim:** Video konferans araçları gerçek zamanlı iletişimi mümkün kılarak gayri resmi bakıcıların etkileşime geçmesine, deneyimlerini paylaşmasına ve birbirlerine anında destek sunmasına olanak tanır. Yüz ifadelerini görme ve sesleri duyma yeteneği, bağlantı ve empati duygusunu teşvik ederek destek grubu içinde anlamlı konuşmaları kolaylaştırır.
- › **Programlamada Esneklik:** Dijital toplantılar, zamanlama konusunda esneklik sunarak, farklı müsaitliğe ve saat dilimlerine sahip bakım verenlere uyum sağlar. Destek grupları, fiziksel toplantıların kısıtlamalarından kaçınarak, daha geniş bir katılımcı yelpazesi için uygun olan zamanlarda oturumlar düzenleyebilir ve maksimum katılım ve katılım sağlayabilir.
- › **Geliştirilmiş Duygusal Bağlantı:** Dijital toplantıların görsel ve işitsel unsurları, daha kişisel ve duygusal açıdan ilgi çekici bir deneyime katkıda bulunur. Bakım verenler sözel olmayan ipuçlarını gözlemleyebilir, empati kurabilir ve grup içinde daha güçlü bir arkadaşlık duygusu oluşturabilir; bu da özellikle duygusal desteğe ihtiyaç duyan bireyler için değerli olabilir.

Özetle, destek gruplarındaki dijital toplantılar, gayri resmi bakıcılara erişilebilirlik, gerçek zamanlı iletişim, zamanlama esnekliği ve gelişmiş duygusal bağlantı avantajları sağlar. Bu avantajlar, demanslı kişilerin bakıcıları için daha kapsayıcı, uygun ve destekleyici bir ortama katkıda bulunur.

Destek Gruplarında Dijital Toplantıların Dezavantajları

Destek gruplarındaki dijital toplantılar çok sayıda avantaj sunarken, dikkate alınması gereken bazı dezavantajlar da vardır. Bunlar şunları içerir:

- › **Teknik Zorluklar:** Dijital toplantılar istikrarlı internet bağlantılarına ve çalışan cihazlara bağlıdır. Düşük ses veya görüntü kalitesi, bağlantı sorunları veya teknolojiye aşina olmama gibi teknik zorluklar etkili iletişimi engelleyebilir ve bazı katılımcılar için hayal kırıklığına neden olabilir.
- › **Dijital Uçurum:** Tüm gayri resmi bakıcılar, dijital toplantılara katılmak için gerekli teknolojiyi kullanabilecek erişime veya dijital becerilere sahip olmayabilir. Bu dijital uçurum, katılımda eşitsizlikler yaratabilir ve destek gruplarının kapsayıcılığını sınırlandırabilir. Sanal toplantılara katılmayan kişiler için alternatif iletişim yöntemlerini değerlendirmelisiniz.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

- › **Fiziksel Varlık Eksikliği:** Dijital toplantılar bağlantı kurmak için uygun bir yol sunarken, yüz yüze etkileşimlerin fiziksel varlığı ve samimiyetinden yoksundur. Bazı gayri resmi bakıcılar, yalnızca sanal yollarla derin bağlantılar kurmayı zor bulabilir ve fiziksel dokunuşun ve sözel olmayan ipuçlarının yokluğu, grup içindeki duygusal bağın derinliğini sınırlayabilir.

Bakım verenler için mümkün olan en iyi destek grubu deneyimini sağlamak için bu dezavantajları kabul etmek ve proaktif olarak ele almak önemlidir. Teknik destek sağlayarak, alternatif iletişim yöntemlerini göz önünde bulundurarak ve sanal etkileşimlerin sınırlamalarına dikkat ederek, daha etkili ve kapsayıcı bir destek grubu ortamı oluşturmak için dijital toplantıların dezavantajları azaltılabilir.

Destek Gruplarında Dijital Toplantılar için Pratik Hususlar

Başarılı bir dijital destek grubu deneyimi için bu yönergeleri izleyin ve grup üyeleriniz arasında yaygınlaştırın:

1. Video platformunu tanıyın ve gerekirse yardım isteyin.
2. Toplantı görgü kurallarını uygulayın: konuşmadığınız zamanlarda kendi mikrofonunuzun sesini kapatın, sohbet özelliklerini kullanın ve aktif bir şekilde dinleyin.
3. Gizliliğinizi koruyun ve yalnızca açıklamakta rahat olduğunuz şeyleri paylaşın.
4. Başkalarını desteklemek için deneyimlerini ve içgörülerini paylaşarak aktif olarak katılın.
5. Grup içindeki bağlantıları güçlendirmek için interaktif özelliklerden yararlanın.
6. Erişilebilirlik ihtiyaçlarına dikkat edin ve herhangi bir kolaylığa ihtiyacınız olup olmadığını söyleyin.
7. Kayıt politikalarını anlayın ve başkalarının gizlilik tercihlerine saygı gösterin.

1.8. Organizasyonel destek sağlanması

Kar amacı gütmeyen bir kuruluşta, STK'da veya demans, bakıcılık veya ilgili herhangi bir konuyu destekleyen başka bir kuruluşta çalışan bir profesyonelseniz, ait olduğunuz kuruluşun destek grubunu geliştirmek ve canlı tutmak için katkıda bulunabileceği pek çok şey vardır.

Özellikle kuruluş desteği açısından, siz ve kuruluşunuz birden fazla şekilde katkıda bulunabilirsiniz. Bazı örnekler şunlardır:

- › Koordinasyon **konusunda yardım sunun:** Destek grubu toplantıları (toplantıların planlanması) & Destek grubunun kuralları ve yönergeleri.
- › Destek grubunun toplantılar sırasında kullanabileceği **fiziksel alanlar sağlayın.**
- › Destek grubu toplantılarına ev sahipliği yapmaktan sorumlu bir **koordinatör** sağlayın.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

- › Destek grubu üyelerine birbirleriyle bağlantıda **kalabilecekleri** ek bir alan, örneğin bir Facebook grubu sağlayın.

Demans bakımı konusunda bir destek grubu oluşturmak ve teşvik etmek isteyen bir sağlık uzmanıysanız, yalnız olmadığınızı unutmayın; bu tür organizasyonel düzenlemelerde size yardımcı olması için yerel kuruluşlardan, STK'lardan ve hatta yerel kamu hizmetlerinden destek alabilirsiniz.

1.9. Facebook'ta destek grupları oluşturma

Destek grubunuzu daha dijital hale getirmek istiyorsanız göz önünde bulundurmanız gereken farklı seçenekler arasında Facebook çok iyi bir seçenektir, çünkü demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek grupları oluşturmak ve yönetmek için popüler ve erişilebilir bir platform sağlar.

İşte Facebook'ta destekleyici bir topluluk oluşturmanıza yardımcı olacak bazı adımlar ve dikkat edilmesi gereken noktalar:

- 1. Amaç ve Hedefleri Belirleyin:** Destek grubunun amacını ve hedeflerini net bir şekilde tanımlayın. Ne tür bir destek sağlamak istediğinizi ve gruptaki bakıcıların özel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurun. Ana tartışma konularını ve grup içindeki etkileşimlerin tonunu ve yönergelerini belirleyin. Bölümü kontrol edin **1.4 Grubun tanımlanması ve tasarlanması** bu konuda daha fazla rehberlik için.
- 2. Facebook Grubunu Kurun:** Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcılarına adanmış yeni bir Facebook grubu oluşturun. Destek grubunun odağını ifade eden açıklayıcı ve kapsayıcı bir grup adı seçin. Grubun gizlilik ayarlarının üyelerin tercihlerine uygun olduğundan emin olun; seçenekler herkese açık, kapalı ve gizli gruplar arasında değişir.

Facebook'ta nasıl grup oluşturabilirim?

İşte adım adım bir kılavuz:

- 1. Facebook'ta oturum açın:** Facebook web sitesini ziyaret edin veya Facebook uygulamasını açın ve hesap kimlik bilgilerinizi kullanarak giriş yapın.
- 2. Gruplara gidin:** Facebook ana sayfasında, sol kenar çubuğunu bulun ve "Gruplar" bölümünü bulun. Gruplar sayfasına erişmek için üzerine tıklayın.
- 3. Yeni Bir Grup Oluşturun:** Gruplar sayfasında, genellikle sayfanın sağ üst köşesinde bulunan "Grup Oluştur" düğmesine tıklayın. Alternatif olarak, mevcutsa "+ Grup Oluştur" düğmesine de tıklayabilirsiniz.
- 4. Bir Grup Adı Seçin:** Belirlenen alana grubunuz için açıklayıcı ve anlamlı bir ad girin. Adın grubun amacını veya konusunu doğru bir şekilde temsil ettiğinden emin olun.

5. **Gizlilik Ayarlarını Ayarlayın:** Grubunuz için istediğiniz gizlilik ayarını seçin. Facebook üç seçenek sunar:
- › **Herkese açık:** Herkes grubu, üyelerini ve gönderileri katılmadan görebilir.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

- › **Kapalı:** Grup herkes tarafından görülebilir, ancak yalnızca üyeler gönderileri görebilir ve tartışmalara katılabilir.
 - › **Gizli:** Grup ve içeriği üye olmayan herkesten gizlidir.
6. **Grup Üyeleri Ekleyin:** Grubunuza üye eklemeye başlayın. Belirli Facebook arkadaşlarınızın adlarını manuel olarak yazabilir veya arama çubuğunu kullanarak kişileri adlarına veya e-posta adreslerine göre arayabilirsiniz. Ayrıca bu adımı şimdilik atlayabilir ve üyeleri daha sonra ekleyebilirsiniz.
7. **Ek Ayarları Yapılandırın:** Aşağıdakiler gibi seçenekler dahil olmak üzere grubunuz için ek ayarları özelleştirin:
- › **Grup Açıklaması:** Grubun amacını, yönergelerini ve hedeflerini açıklayan kısa bir açıklama yazın.
 - › **Etiketler:** Potansiyel üyelerin grubunuzu bulmasına yardımcı olmak için ilgili etiketler ekleyin.
 - › **Grup Türü:** Grubunuzun odak noktasını en iyi temsil eden kategoriye seçin.
 - › **Grup Simgesi:** Grubunuzu görsel olarak temsil etmek için bir resim seçin veya bir grup simgesi yükleyin.
 - › **Grup Gizlilik Seçenekleri'ni** seçin: Yeni üyelerin mevcut üyeler tarafından eklenmesine izin vermek isteyip istemediğinizi veya üyelik taleplerini manuel olarak inceleyip onaylamayı tercih edip etmediğinizi belirleyin.
8. **Grubu Kaydedin ve Oluşturun:** Grubunuz için seçtiğiniz tüm ayrıntıları ve ayarları gözden geçirin. Her şey doğru görünüyorsa, grubu resmi olarak oluşturmak için "Oluştur" düğmesine tıklayın.
9. **Grubu Özelleştirin:** Grubu oluşturduktan sonra, bir kapak fotoğrafı ekleyerek, grup kuralları oluşturarak, grup konuları ekleyerek ve ek ayarlar yaparak grubu daha da özelleştirebilirsiniz. Bu seçeneklere grubun ana sayfasındaki "Daha Fazla" düğmesi aracılığıyla erişin.
10. **Daha Fazla Üye Davet Edin:** Grubun bağlantısını paylaşarak, Facebook arkadaşlarınıza doğrudan davet göndererek veya grubu diğer kanallar aracılığıyla tanıtarak daha fazla üyeyi grubunuza katılmaya davet edin.

Facebook destek grubuna katılımın sağlanması

Grup yaratıcısı ve yöneticisi olarak, grubu yönetme, tartışmaları yönetme ve grup yönergelerini uygulama becerisine sahipsiniz. Grup faaliyetlerini düzenli olarak izleyin, üyelerin sorularına yanıt verin ve oluşturduğunuz toplulukta olumlu ve destekleyici bir atmosfer yaratmak için aşağıdaki önerileri uygulayın.

Konuksever Bir Destek Grubu Oluşturun: Sıcak ve bilgilendirici bir grup tanımı oluşturun, beklentileri net bir şekilde belirleyin ve saygılı iletişim için ana hatları çizin. Bakım verenler için güvenli bir alan sağlamak için gizliliğe vurgu yapın.

Destekleyici Yönergeler Oluşturun: Üyeler arasında empati, yargılamama ve duyarlılığı teşvik edin. Gizliliğin ve karşılıklı saygının önemini vurgulayın.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Aktif Katılımı Teşvik Edin: Bakım verenleri deneyimlerini paylaşmaya ve temalı tartışmalara katılmaya teşvik edin. Yararlı kaynaklar sağlayın ve soruları ve tavsiye arayışlarını davet edin.

Duygusal Desteği Teşvik Edin: Bakıcıların duygularını, mücadelelerini ve başarılarını ifade edebilmeleri için empatik bir ortam yaratın. Eşler arası destek ve teşviki kolaylaştırın.

İlgili Kaynakları Paylaşın: Bakıcıların becerilerini ve refahlarını geliştirmelerine yardımcı olmak için makaleler ve web seminerleri gibi güvenilir kaynakları derleyin.

Moderatörlük ve Katılımcılık: Saygılı bir moderatör olarak hareket edin, tartışmaları konu üzerinde ve destekleyici tutun. Aidiyet duygusunu geliştirerek toplulukla etkileşim kurun.

Sürekli İyileştirme: Üyelerden düzenli olarak geri bildirim alın ve stratejileri bakım verenlerin değişen ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde uyarlayın.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destekleyici ve ilgi çekici bir Facebook grubu oluşturmanın zaman ve çaba gerektirdiğini unutmayın. Misafirperver ve saygılı bir ortam oluşturarak, anlamlı etkileşimleri kolaylaştırarak ve değerli kaynaklar sağlayarak, gayri resmi bakıcılar için destek, teşvik ve bağlantı sunan sanal bir topluluk oluşturabilirsiniz.

Demans Bakımıyla ilgili çevrimiçi destek grupları bulma

Çevrimiçi destek grupları, demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için değerli kaynaklar olabilir. Aşağıda, Facebook'ta destek grupları bulmak için bazı ipuçları sunuyoruz. Bu ipuçlarını kullanarak, bakıcılar Facebook platformunda daha etkili bir şekilde gezinebilir ve kendi özel ihtiyaçlarına hitap eden destek gruplarını oluşturma şanslarını artırabilirler.

- › Aradığınız destek grubuyla ilgili **anahtar kelimeleri aramak** için Facebook arama çubuğunu kullanın, örneğin "demans bakıcısı destek grubu" veya "Alzheimer destek grubu".
- › Facebook ana sayfanızdaki "Katılmanız Gereken Gruplar" bölümüne veya Facebook mobil uygulamasındaki "Keşfet" sekmesine bakarak Facebook **önerilerini keşfedin**.
- › Destek gruplarına ilişkin önerileri keşfetmek için **ilgili Facebook sayfalarına** veya gayri resmi bakıcılık, demans veya belirli sağlık koşullarına odaklanan gruplara katılın.
- › Facebook'taki yararlı destek gruplarından haberdar olabilecek **arkadaşlarınızdan**, ailenizden veya bakıcı ağlarından **öneriler alın**.
- › İlgili destek gruplarını bulmak için **Facebook grup dizinlerini** kullanın veya ilgi kategorilerini keşfedin.
- › **Bakım veren veya sağlıkla ilgili diğer gruplarla** iletişime geçin ve destek grupları için öneriler toplamak üzere tartışmalara katılın.
- › Tavsiye edilen destek grupları hakkında bilgi almak için Facebook'ta bakım verme veya belirli sağlık koşullarına adanmış **kar amacı gütmeyen kuruluşlar** ve derneklerle **bağlantı kurun**.

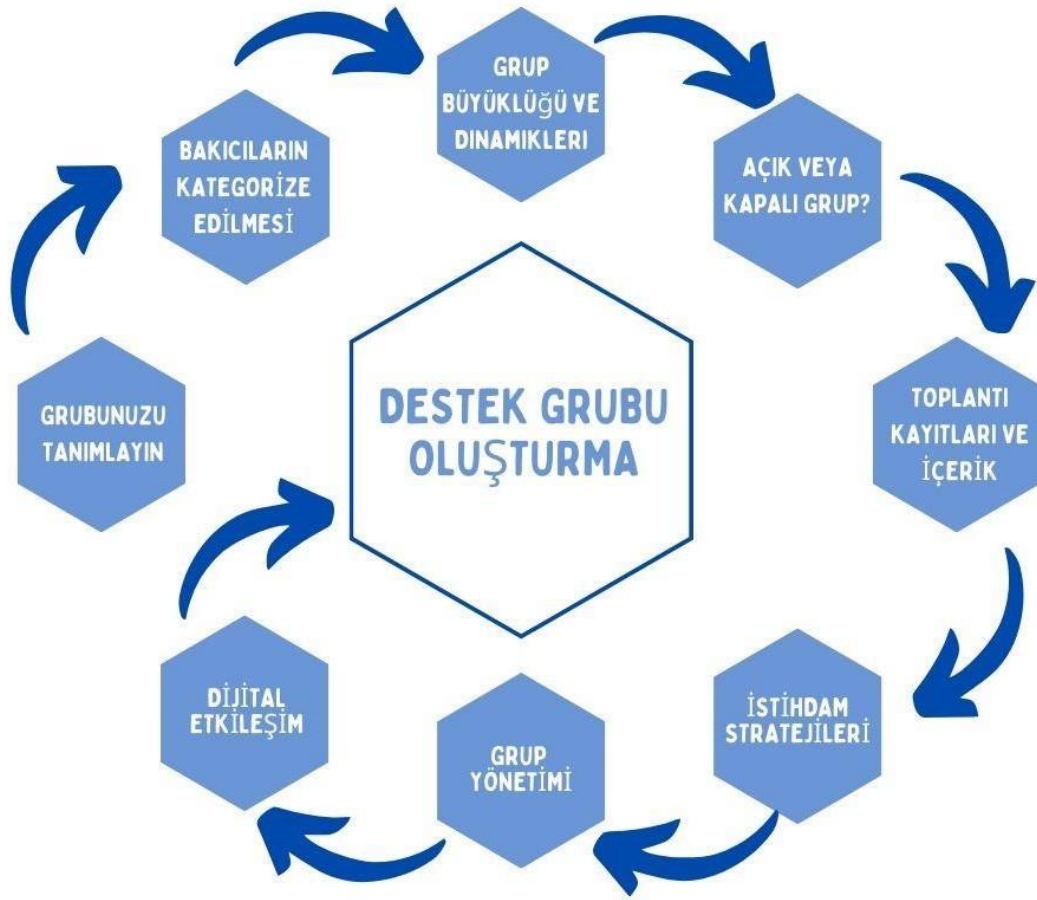
Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

- › Destek grupları veya tartışmalar hakkında bilgi sağlayabilecekleri için, bakım verme veya sağlık koşullarıyla ilgili **Facebook Etkinliklerine** göz atın.

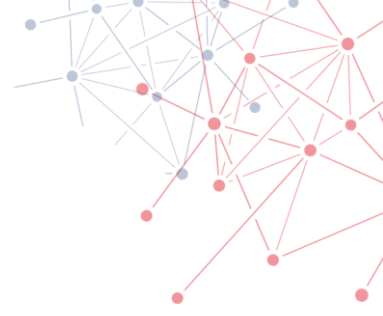
Karşılaştığınız herhangi bir destek grubunu, güvenilirlik, uygunluk ve grubun kuralları ve gizlilik ayarları gibi faktörleri göz önünde bulundurarak dikkatlice değerlendirmeyi unutmayın.

Bu bölümden çıkarılacak ana sonuçlar...

Bir destek grubu oluşturmak, başlatıcı ve üyeler için zenginleştirici bir süreçtir, ancak aynı zamanda bağlılık ve özveri gerektirir, burada bu başlangıç aşaması için göz önünde bulundurmanız gereken bazı ana hususları özetliyoruz:



Şekil 2. Bir destek grubu oluştururken göz önünde bulundurulması gereken temel hususlar. Kaynak: Kendi detaylandırması



BÖLÜM 2

» Grup içinde davranış kurallarının tanımlanması «



BÖLÜM 2 " Grup içinde davranış kurallarının tanımlanması "

2.1. Güvenli bir alan yaratmak

Güvenli bir alan yaratmak, bir destek grubu kurmanın önemli bir parçasıdır, çünkü destek gruplarının temel amacı, gayri resmi bakıcılara deneyimlerini ve bilgilerini akranlarıyla paylaşabilecekleri ve değiş tokuş edebilecekleri bir alan sağlamaktır. Bu, demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için özellikle önemlidir.

Demans teşhisi konulması ve buna adapte olunması zor bir durumdur ve genellikle aile üyelerini daha çok bakıcı ve daha az eş/kız/oğul vb. olmaya iter. Bu nedenle bir destek grubu, gayri resmi bakıcıların hayal kırıklıklarını, sevinçlerini, zorluklarını, üzüntülerini vb. paylaşma fırsatı bulduğu yararlı bir araç olabilir.

Bu nedenle, gayri resmi bakım verenlerin hikayelerini ve deneyimlerini paylaşacak kadar rahat hissetmeleri için destek grubundaki alanın güvenli olması son derece önemlidir.

Bir alanın tüm grup üyeleri için tamamen güvenli hissettirmesi nadirdir. Bununla birlikte, *grup üyelerinin çoğunluğunun (ve tercihen hepsinin) destek grubu içinde kendilerini güvende hissetmelerini sağlamak için farklı yaklaşımlar ve girişimler uygulanabilir.*

Uygulayabileceğiniz yaklaşımlardan biri, destek grubunun ilk toplantı(ları) için çok uygun olan aşağıdaki pratik alıştırmada sunulan yaklaşımdır. Destek grupları, demans bakımı konusunda profesyonel bilgi gerektirdiğinden profesyonel bir koordinatör tarafından yönetilmelidir. Bu nedenle, demans, sosyal eğitim, psikoloji, akran desteği, sağlık hizmetleri konularında eğitilmiş bir koordinatörün olmasını öneriyoruz.

Güvenli bir alan nasıl oluşturulur? Pratik alıştırma

Alıştırmanın amacı, güvenli bir alan yaratmak için destek grubu içinde üyelerin kabul edeceği bazı kurallar ve yönergeler oluşturmaktır.

Adım 1: Giriş

Alıştırmanın amacını açıklayarak başlayın: Birlikte, destek grubunuzdaki tüm grup üyeleri için güvenli bir alan sağlamak amacına hizmet eden bir dizi kural veya yönerge bulmalısınız.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Daha sonra, grup içinde güvende ve rahat hissetmenin önemini tartışıldığı bir genel tartışma yapılmalıdır: *Kendinizi güvende hissettiğinizde ne olur? Güvensiz hissetmenin veya rahatsız edici bir şey yaşamının sonuçları nelerdir?*

Yanıtları merak edin ve kilit noktaları özetlemeyi unutmayın. Kilit noktalara örnek olarak şunlar verilebilir:

- › Konuşma ve hareket tarzımız, kime yer olduğu ve kime yer olmadığı üzerinde büyük bir etkiye sahiptir.
- › Her birimizin neyi güvenli ya da güvensiz olarak gördüğü kişiden kişiye büyük ölçüde değişir.
- › Güvenli bir alan yaratmak kolektif bir sorumluluktur.

Adım 2: Daha küçük gruplara ayrılın

Destek grubunun büyüklüğüne bağlı olarak, 2-3 kişilik daha küçük gruplara ayrılın ve alanı nasıl daha güvenli hale getirebileceğinizi düşünün/tartışın. Kolaylaştırıcı üyelerden aşağıdakileri göz önünde bulundurmalarını isteyebilir:

- › *Bir grup olarak herkesin kendini güvende ve dahil hissetmesini nasıl sağlıyorsunuz?*
- › *İnsanların kendilerinin veya başkalarının sınırlarının aşılması durumunda seslerini yükseltmelerini nasıl kolaylaştıracaksınız?*
- › *Sen nasıl iyi bir arkadaşsın?*

Herkesin öneri ve algılarının duyulmasını sağlamak için herkes destek grubu içindeki anlaşmalarla ilgili tartışmalara katılmaya teşvik edilmelidir.

Anlaşma örnekleri:

- › Birbirimizin farklılıklarına saygı duyarız (örneğin, birisi katılmadığımız bir şey söylediğinde göz devirmek yok).
- › Ayrımcı dile müsamaha gösterilmeyecektir.
- › Etkinlik konusunda kendinizi rahat hissetmiyorsanız katılmamanızda bir sakınca yoktur.
- › Herkesin kendini gruba dahil hissetmesini sağlamakla ilgili olarak herkes sorumluluğun bir parçasını taşımaktadır.

3. Adım: Sunumlar

Küçük gruplarda varılan anlaşmaların sunulması ile ilgilidir. Bu genel tartışma, farklı grupların güvenli bir alan yaratmak için yararlı olduğunu düşündükleri yönergeleri sunmalarına olanak tanır; bu da destek grubu için bir dizi kural / yönerge üzerinde anlaşmaya varılmasına yol açacaktır. Kolaylaştırıcı veya diğer grup üyeleri, net olmayan bir şey varsa sunum yapan kişiye/gruplara soru sorabilir. Örneğin, bir kişi herkesin kendini grubun bir parçası olarak hissetmesinin önemli olduğunu belirtebilir. Ancak burada bunun nasıl başarıldığını sormak yerinde olabilir.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Kolaylaştırıcı/koordinatör önerilen anlaşmaları yazmalı ve daha sonra kılavuz ilkeler/anlaşmalar kopyalanarak destek grubunun her üyesine dağıtılabılır ve böylece gruptaki herkesin üzerinde anlaşılacak şartların bir kopyasına sahip olması sağlanabilir. Ayrıca, destek grubu her seferinde aynı odada toplanıyorsa, yönergelerin bir kopyasını odaya asabilirsiniz.

2.2. Temel grup değerlerinin tanımlanması

Bir Demans Bakım Destek Grubu için temel değerleri tanımlama süreci, grubun dinamiklerini kolaylaştıran ve tanımlayan değerler tarafından yönlendirilmelidir. *Bu nedenle, grup dinamiği ve temel değerler, destek, empati ve eğitimin temel unsurlarını kapsayacak şekilde özenle geliştirilmelidir.*

Demans bakımı ile ilgili zorluklar ve karmaşıklıklar, bakım verenlerin anlayış, değerli bilgiler bulabileceği ve deneyimlerini paylaşabileceği **uyumlu ve besleyici bir grup ortamına** ihtiyaç duyar.

Grup dinamiğinin en önemli yönlerinden biri, gayri resmi bakıcılara sarsılmaz bir destek sağlanmasıdır. Demans bakımının karmaşık ve duygusal açıdan zorlu ortamında gezinirken, deneyimleri ve zorluklarıyla empati kuran bir akran ağına sahip olmak son derece rahatlatıcı olabilir.

Grup içinde **karşılıklı anlayış** duygusu, resmi olmayan bakım verenlerin karşılaşabileceği izolasyon duygularını önemli ölçüde hafifletebilir. Bu nedenle, destek grupları, bakım verenleri resmi olmayan bakım vermenin çeşitli duygusal, fiziksel ve bilişsel talepleriyle başa çıkma konusunda güçlendiren hayati bir kaynak olarak hizmet eder.

Grup dinamiğini geliştiren kilit unsurlardan biri de üyeler arasında **empati** ve anlayışın geliştirilmesidir. Her bakıcı, bakıcılık rolünde benzersiz koşullar ve mücadelelerle karşı karşıyadır. Şefkati teşvik eden bir ortam, onların yolculuklarını açıkça, çekincesiz ve yargılanma korkusu olmadan paylaşmalarını sağlar. Bakım verenler, birbirlerinin mücadelelerini tanıyıp kabul ederek derin bir **aidiyet duygusu** geliştirir ve gayri resmi bakım veren rollerinde yalnız olmadıkları fikrini pekiştirir. Bu tür ortak deneyimler, bakım verenlerin birbirleriyle ilişki kurabileceği ve birbirlerinden öğrenebileceği uyumlu ve empatik bir grubu teşvik eder.

Ayrıca, **eğitim** grup dinamiğinin vazgeçilmez bir yönüdür. Demans bakımının karmaşıklığı, sürekli öğrenmeyi ve yeni bilgi ve becerilerin edinilmesini gerektirir. Eğitim kaynakları, atölye çalışmaları ve bilgilendirici tartışmalar sunarak, grup üyeleri yeteneklerini geliştirmek için değerli bilgiler ve kanıta dayalı uygulamalarla birbirlerini güçlendirebilirler. Bakım verenleri bilgi ile güçlendirmek, rollerinde daha fazla güven ve yetkinlik duygusuna katkıda bulunur ve bakım verdikleri bireyler için daha iyi bakım sonuçlarını teşvik eder.

Eğitim açısından, bakım verenler, akranlarıyla uygulama alışverişi sayesinde demans ve etkili bakım verme teknikleri hakkında da değerli bilgiler edinebilirler.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Destek, empati ve eğitim, bakım verenlerin ilişkilerini kolaylaştırmak ve karşılıklı büyümeyi teşvik etmek için bir grubun sahip olması gereken temel nitelikler ve özelliklerdir. Bu destekleyici ortam, bakım verenlere ihtiyaç duydukları hayati duygusal desteği sağlar, aidiyet duygusunu geliştirir ve bakım vermenin zorluklarıyla başa çıkmalarını sağlar. Grup üyeleri arasındaki empati, anlayış bağlarını ve paylaşılan deneyimleri güçlendirerek şefkat ve karşılıklı destek atmosferini teşvik eder. Ayrıca, eğitim kaynaklarının sağlanması, gayri resmi bakıcıları demanslı sevdiklerine mümkün olan en iyi bakımı sağlamak için gerekli bilgi ve becerilerle güçlendirir. Bu unsurlar birlikte, demanslı bireylere bakım verme rollerinde bakıcıları yükselten güçlü ve dönüştürücü bir grup dinamiği yaratmaktadır.

Aktif dinleme, bakım verenlerin duyduklarını ve duygularının onaylandığını hissettikleri, deneyimlerini ve duygularını yargılamadan paylaştıkları bir atmosferi teşvik etmek için çok önemlidir. Grup, özellikle aile üyelerine bakan gayri resmi bakıcılar için bu rolün getirdiği hayal kırıklığı, yorgunluk ve acı gibi duyguları normalleştiren olumlu bir ortam oluşturmaktadır. Grup, sorun çözme tekniklerini ve başa çıkma stratejilerini paylaşmak için bir platform görevi görerek bakım verenleri zorlukları güvenle yönetmeleri için güçlendirir. **Kapsayıcılık**, farklı geçmişleri kucaklayarak tartışmaları zenginleştirir ve **birliği** teşvik eder. Mahremiyet ve gizliliğe **saygı** gösterilmesi grup içinde güven tesis eder. **Olumlu pekiştirme** morali yükseltir, başarıları kutlar ve dostluğu teşvik eder. Düzenli toplantılar yoluyla uzun vadeli destek, anlamlı bağlantıları sürdürür. Bu destekleyici ve empatik grup dinamiği bakım verenleri güçlendirerek hem bakım verenlerin hem de bakım verdikleri kişilerin refahını artmaktadır.

Etik Kuralların Oluşturulması

Demanslı bireylere bakmak, empati, anlayış ve mümkün olan en iyi bakımı sağlama taahhüdü gerektiren tatmin edici ancak zorlu bir sorumluluktur. Bakım verme ile ilgili olarak, destek grubu içinde etik kuralların oluşturulması çok değerli bir husustur.

İyi hazırlanmış bir etik kurallar, bakım verenlerden *oluşan destekleyici, saygılı ve şefkatli bir destek grubunun temelini oluşturur ve* iyi uygulamaları ve ilgili bilgileri paylaşırken bakım vermenin karmaşıklıklarını dürüstlikle ele almalarını sağlar.

Etik kurallar açık bir şekilde iletmeli ve kullanımı grup içinde aktif olarak teşvik edilmelidir. Üyeler bu kuralların önemini farkında olmalı, kurallarda belirtilen ilkeler, değerler ve beklenen davranışlar hakkında kapsamlı bir anlayışa sahip olmalıdır. Şeffaf iletişim, çalışanların kuralların önemini kavramasına yardımcı olur ve kurallara sahip çıkma ve ilkelerini koruma konusunda kararlılık duygusu aşılacaktır.

Etik kuralların destek grubunun değerlerini ve ihtiyaçlarını gerçekten yansıttığından emin olmak için, *tüm üyeleri bu kuralların geliştirilmesine dahil etmek çok önemlidir*. Bu **katılımcı yaklaşım**, bakım verenleri görüşlerini sunmaya, deneyimlerini paylaşmaya ve taslak hazırlama sürecine katkıda bulunmaya davet eder. Bu şekilde bakım verenler kendilerini tüzüğe dahil hisseder ve tüzüğün ilkelerini gönülden benimseme olasılıkları artmaktadır.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Destek grubunun koordinatörleri, etik davranış biçimini belirlemede çok önemli bir rol oynar. Etik davranış, empati ve saygıgöstermek olumlu ve destekleyici bir ortam yaratarak tüm bakıcılara kurallarıbenimsemeleri ve etik mükemmelliği taklit etmeleri için ilham vermektedir.

Sürekli değerlendirme, etik kuralların etkinliğini ve üyelerin refahı üzerindeki etkisini değerlendirmenin anahtarıdır. Düzenli anketler, geri bildirim oturumları ve tartışmalar gelecekte yapılacak iyileştirmeleri mümkün kılar ve kuralların destek grubu için ilgili ve değerli bir rehber olarak kalmasını sağlar.

Gizlilik Koruması

Resmi olmayan bakıcılar demanslı bireylerin yaşamlarında önemli bir rol oynar ve bu nedenle **mahremiyetlerinin korunması güven, saygınlık ve özerkliğin sürdürülmesi için esastır.**

İnformel bakıcılar, gruba katılarak bakmakta oldukları kişi ve hatta ailenin diğer bazı üyeleri hakkında bilgi paylaşabileceklerinin farkında olmalıdır. Özellikle başkalarının kişisel ve hassas bilgileri söz konusu olduğunda, mahremiyet hakkını korumak ve diğerinin rızasına güvenmek önemlidir. Buna tıbbi kayıtlar, sağlık bilgileri ve kişileri tanımlayabilecek her türlü kişisel detay dahildir. Ancak destek grubunun temel amacı demanslı kişinin tıbbi kayıtlarından ziyade gayri resmi bakıcının deneyimlerini ve duygularını tartışmaktır.

Bakıcılıkla ilgili hikayeleri veya deneyimleri paylaşırken, gayri resmi bakıcılar demanslı bireylerin ve diğer aile üyelerinin mahremiyetini korumak için **takma isimler kullanmayı veya tanımlanabilir ayrıntıları değiştirmeyi** düşünmelidir.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için mahremiyetin korunması yalnızca yasal ve etik bir sorumluluk değil, aynı zamanda bakıcı topluluğu içinde güven ve saygıyı teşvik etmenin bir yoludur. Bakıcılar, mahremiyet haklarına değer vererek ve bu hakları koruyarak, bakımını üstlendikleri bireylerin refahını ve saygınlığını artıran destekleyici ve özenli bir ortam yaratabilirler. Resmi olmayan bakıcılar, demanslı bireyle ilgili herhangi bir bilgiyi destek grupları veya diğer bakıcılar gibi harici taraflarla paylaşmadan önce açık onay almalıdır.

Hassas bilgiler destek grubunda veya diğer gayri resmi bakıcılarla paylaşılmamalıdır.

Seçim ve Kontrol

"Seçim ve kontrol", her bakıcının **bakım verme yaklaşımının** kendi kişisel değerleri, deneyimleri ve demanslı bireyin özel ihtiyaçlarına göre farklılık gösterebileceğini kabul eder. Resmi olmayan bakıcılar, demans bakımı için etik ve en iyi uygulama kılavuzlarına bağlı kalırken, inançları ve tercihleriyle uyumlu bakım verme uygulamalarını benimseme özgürlüğüne sahip olmalıdır. Destek grubu dinamiğine uygulandığında bu, grup üyelerinin açık fikirli olması ve kendi bakım yaklaşımlarından farklı olsa bile diğer üyelerin bakım yaklaşımlarına saygı duyması gerektiği anlamına gelir.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

"Seçim ve kontrol"ün bir diğer ilkesi de, gayri resmi bakıcıların demanslı kişinin bakımı ve refahı ile ilgili kararların alınmasına aktif olarak dahil olmaları gerektirir. Bu, tıbbi tedaviler, günlük rutinler ve genel bakım planlarıyla ilgili kararları içerebilir. Destek grubu üyelerinin bu **karar verme sürecine** aktif olarak katılmalarını teşvik etmek, sağlanan bakımın kişi merkezli olmasını ve bireyin tercih ve isteklerine saygılı olmasını sağlar.

Her bakıcının ihtiyaçlarının farklı olabileceğinin bilincinde olarak, "seçim ve kontrol", farklı tercihlere ve programlara hitap eden bir dizi destek hizmeti sunmak anlamına gelir. Bu, geçici bakım seçeneklerini, destek gruplarını, eğitim atölyelerini ve çevrimiçi kaynakları içerebilir. Bakıcılar, ihtiyaçlarına ve uygunluk durumlarına en uygun **destek hizmetlerini** seçme esnekliğine sahip olmalıdır ve bu hakla ilgili farkındalığın artırılması, grup kolaylaştırıcıları tarafından da aktif olarak teşvik edilebilir.

Bakım verenler karar verme özerkliğine sahip olsa da, "seçim ve kontrol" aynı zamanda destek grubu içinde **işbirliğinin ve ortak karar vermenin** önemini de kabul eder. Bakım verenler birbirlerinden öğrenebilir, deneyimlerini paylaşabilir ve ortak zorluklara birlikte çözüm bulabilirler. Hem kendilerinin hem de bakımını üstlendikleri demanslı kişinin ihtiyaçlarını ve haklarını savunmaları için teşvik edilmelidirler.

Resmi olmayan bakıcıları haklarını ve ihtiyaçlarını savunmaları için güçlendirmek, resmi olmayan bakıcı rollerinde karar alabilmelerini sağlamak "seçim ve kontrolün" büyük bir parçasıdır ve destek grubu faaliyetlerinin bir parçası olarak aktif bir şekilde teşvik edilebilir.

2.3. Grubun temel değerlerinin yeni grup üyelerine nasıl iletilebileceği

Grubun temel değerlerinin yeni üyelere aktarılmasıyla ilgili olarak, yeni üyelerin ilk toplantısında koordinatörün yeni gelenlere yönergeleri ve değerleri açıklayacağı bir zaman (15-20 dakika, gerekirse daha uzun) ayırmak iyi bir fikirdir.

Buna ek olarak, yeni grup üyelerine destek grubunun kılavuz ilkelerinin, sözleşmelerinin ve grubun işleyişiyle ilgili bilgi sağlayan diğer belgelerin (etik kurallar gibi) bir kopyası da verilmelidir. Bu "katılım sürecini" kolaylaştırmak için, ilgili tüm bilgi ve belgeleri, grup faaliyetlerine ve toplantılarına katılmadan önce yeni üyelerle paylaşılacak **bir karşılama veya bilgilendirme paketinde** toplamak iyi bir fikirdir.

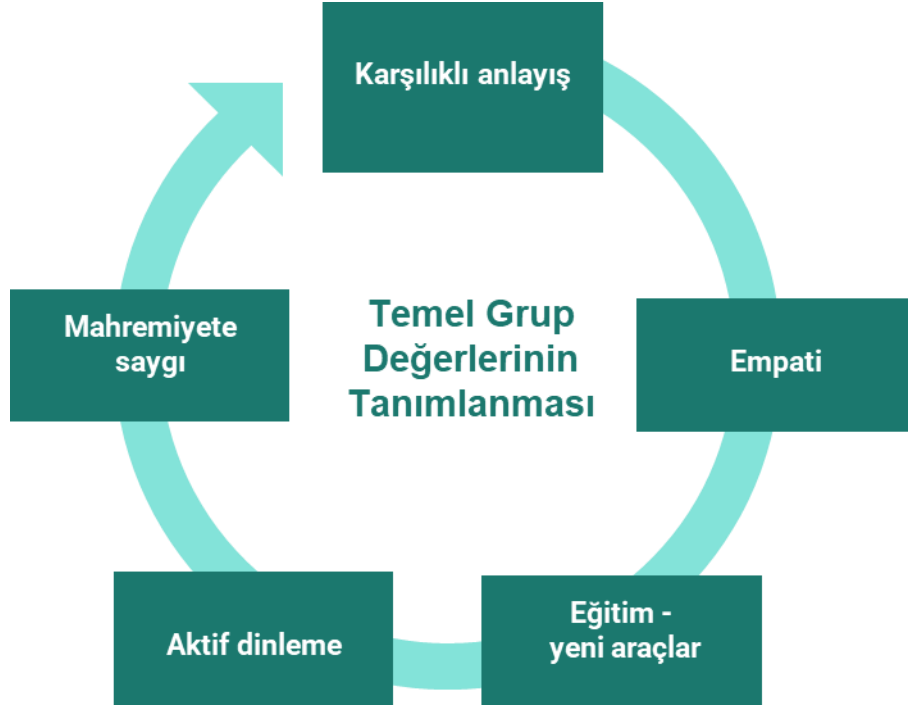
Bu, yeni grup üyelerinin deneyimlerini paylaşmadan önce grubun kültürü hakkında bilgi edinmelerini sağlar. Ayrıca, mevcut üyelere yeni grup üleriyle tanışma ve onlarla hikayelerini paylaşmadan önce grubun kurallarına aşina olduklarından emin olma fırsatı vermektedir.

Bir başka seçenek de grubun koordinatörünün yeni grup üleriyle dışarıda bir toplantıda bir araya gelerek onlara yönergeleri ve anlaşmaları açıklamasıdır. Bu, yeni grup üyelerinin ilk gerçek destek grubu toplantıları için iyi donanımlı olmalarını sağlamaktadır.

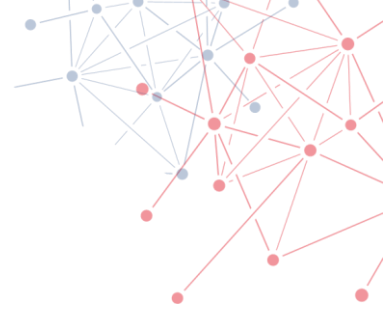
Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Bu bölümden çıkarılacak ana sonuçlar...

Temel grup değerleri, iyi bir işlev ve üyeler arasında karşılıklı anlayış ve saygı için esastır. En önemli olanları kaçırmayın:



Şekil 3. Bir destek grubu için temel değerler. Kaynak: Kendi detaylandırması



BÖLÜM 3

» Destek grubunda kişilerarası ilişkiler «



BÖLÜM 3 » Destek grubunda kişilerarası ilişkiler «

3.1. Grubunuzla bağlantı kurma

Bir koordinatör olarak, grup içindeki davranış biçiminizin grubun atmosferini ve dinamiğini büyük ölçüde etkileyeceğini bilmeniz önemlidir. Bu nedenle, gruptaki diğer üyelerin davranışları için rol model olacağınızdan, örnek olarak liderlik etmelisiniz.

Bir destek grubunda üyelerle iyi bir bağ kurmak empati, saygı, aktif dinleme ve güvenli ve destekleyici bir ortam yaratma becerisinin bir kombinasyonunu gerektirir. **2.2 Temel grup değerlerinin tanımlanması.**

İşte temel değerlere hakim olurken grup üleriyle iyi bir bağ kurmanıza yardımcı olacak bazı pratik adımlar:

Empatik olun: Grup üyelerinin deneyimlerine, duygularına ve karşılaştıkları zorluklara karşı ilgi ve anlayış gösterin. Yargılamadan bakış açlarına açık ve takdir edici olun.

Güven oluşturun: Destekleyici ve gizli bir atmosfer yaratarak güven tesis edin. İletişiminde özgün ve inandırıcı olun. Gizliliğe saygı gösterin ve grup içinde güvenliği sağlayın.

Dikkatli olun ve aktif bir şekilde dinleyin: Aktif dinleme çok önemlidir. Grup üyelerinin söylediklerine tüm dikkatinizi vererek ilgi gösterin. Kesintiye uğramadan kendilerini ifade etmelerine izin verin ve bakış açlarına saygı gösterin.

Saygı gösterin: Geçmişleri, deneyimleri veya görüşleri ne olursa olsun tüm grup üyelerine karşı saygılı olun. Herkesin kendini değerli ve saygıdeğer hissettiği bir ortam yaratın.

Güvenli bir ortam yaratın: Grup üyelerinin duygu ve düşüncelerini paylaşırken kendilerini güvende hissetmelerini sağlayın. Grup içindeki yargılayıcı davranışların farkında olun. İletişim ve davranış için açık kurallar belirleyin.

Grup kimliğini teşvik edin: Grup içinde bir topluluk ve uyum duygusunu teşvik edin. Üyeler arasında işbirliğini ve karşılıklı desteği teşvik eden faaliyet ve egzersizleri kolaylaştırın.

Bireysel ihtiyaçlara önem verin: Grup içindeki bireysel farklılıkları ve ihtiyaçları kabul edin ve bunlara saygı gösterin. Gerekliğinde bireysel zaman ve destek için fırsatlar sağlayın ve destek grubunu üyelerin benzersiz durumlarına uyacak şekilde uyarlayın.

Yapı ve amaç sağlayın: Oturumları net bir yapı ve amaçlarla kolaylaştırın. Grup için hedefler ve amaçlar belirleyin ve üyelerin bunlar doğrultusunda çalışmalarına yardımcı olun.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Grup dinamikleri konusunda dikkatli olun: Grup üyeleri arasındaki etkileşimlere dikkat edin ve herhangi bir çatışma veya gerginliğe karşı uyanık olun. Bu durumları hassas ve yapıcı bir şekilde ele alın.

Geri bildirim açık olun: Kolaylaştırma becerilerinizle ilgili olarak grup üyelerinden geri bildirim almaya ve yaklaşımınızı gerektiği gibi düzenlemeye istekli olun. Onların endişelerine ve isteklerine duyarlı olduğunuzu gösterin.

Bu ilkeleri uygulayabilir, olumlu ve destekleyici bir atmosfer yaratabilirseniz, bir kolaylaştırıcı olarak grup üyeleriyle iyi bir bağ kurabilir ve onların destek grubundan maksimum fayda sağlamalarına yardımcı olabilirsiniz.

Daha pratik bir yaklaşımla, küçük sohbetler yapın ya da her bir grup üyesinin size kendileriyle ilgili anlattığı şeyleri gözden geçirin. Örneğin "Doktorla randevun nasıl geçti?" Bahsettiğiniz ayakkabıları aldınız mı?" vb.

3.2. Grup içinde uyumun ve aidiyet duygusunun teşvik edilmesi

Gruplar ve aidiyet duygusu söz konusu olduğunda, ilişki becerilerinden bahsetmek gerekir.

Grup bağlamında ilişki becerileri, bir bireyin başkalarıyla olumlu ve anlamlı ilişkiler kurma ve sürdürme becerisini ifade eder. Destek gruplarına uygulandığında, bireylerin gördüklerini, duyduklarını ve değerli olduklarını hissettikleri güvenli ve destekleyici bir ortam yaratmayı içerir.

Bir kolaylaştırıcı veya koordinatör olarak, güçlü ilişki becerilerine sahip olmak, gruptaki her birey üzerinde olumlu ve önemli bir etki yaratmanızı sağlayacaktır. İşte bir grup ortamındaki yetişkinleri etkilemenin bazı yolları:

Aidiyet duygusu: Güçlü ilişki becerilerine sahip bir kolaylaştırıcı, bireylerin kendilerini gruba dahil edilmiş ve kabul edilmiş hissetmelerine yardımcı olabilir. Bu, aidiyet duygusunu teşvik eder ve grup faaliyetlerine katılımlarını artırır.

Güvenlik ve esenlik: Bir kolaylaştırıcı grup üyeleriyle olumlu bir ilişki kurduğunda, bu bir güvenlik ve esenlik ortamı yaratır. Yetişkinler kendilerini ifade ederken, düşüncelerini paylaşırken ve grup tartışmalarına aktif olarak katılırken daha rahat hissederler.

Motivasyon ve güçlendirme: Bireylerin ihtiyaçlarına ve ilgi alanlarına samimi ilgi gösteren bir kolaylaştırıcı, katılım motivasyonlarını artırabilir. Yetişkinler, kolaylaştırıcıdan destek ve takdir gördüklerinde kişisel gelişim için çaba gösterme konusunda kendilerini ilham almış ve güçlenmiş hissederler.

Geliştirilmiş kişiler arası bağlantılar: Yetişkinler kendilerine değer veren ve saygı duyan bir kolaylaştırıcıya tanık olduklarında, diğer grup üyelerine karşı da benzer saygı ve empati sergilemeleri için onlara ilham verebilir. Bu, grup katılımcıları arasında olumlu ilişkileri teşvik eder ve daha uyumlu ve kapsayıcı bir grup dinamiğine katkıda bulunur.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Duygusal destek: Güçlü ilişki becerilerine sahip bir kolaylaştırıcı, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını etkili bir şekilde ele alabilir ve uygun desteği sunabilir. Bu, yetişkinlerin stres, endişe veya karşılaşılabilecekleri zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olarak grup içinde zihinsel ve duygusal refahlarını sağlar.

Artan öğrenme ve kişisel gelişim: Yetişkinler kolaylaştırıcı ile olumlu bir ilişkiye sahip olduklarında, grup faaliyetlerine aktif olarak katılmak için daha fazla motive olurlar. Bu da öğrenmenin artmasına, kişisel gelişime ve grup içinde genel olarak daha fazla ilerleme kaydedilmesine yol açar.

3.3. Zorluklarla başa çıkmak

Bir destek grubundaki zorluklar pek çok şekilde ortaya çıkabilir, yıkıcı üyeler belki de liderlik rolünüzün bir parçası olarak başa çıkmanız gereken bir şeydir. Genel olarak konuşursak, bunları çözmek için en iyi yolu bu konu hakkında konuşmak ve ona biraz alan tanımadır.

Bir kolaylaştırıcı olarak yapabileceğiniz en kötü şey bir şeyi varsaymaktır. Aptalca sorular soracak kadar cesur olun. Gruba konu hakkındaki düşüncelerinizi sorun.

İşte zorlukları yönetmek için bazı öneriler:

Net yönergeler belirleyin: Destek grubunun başlangıcında açık kurallar veya temel kurallar belirleyin. Saygılı davranış, aktif dinleme, gizlilik ve güvenli bir ortamın sürdürülmesine ilişkin beklentileri açık bir şekilde iletin. Kontrol edin **2.1 Güvenli bir alan yaratmak** ve **2.2 Temel grup değerlerinin tanımlanması** bu konuda daha fazla rehberlik için.

Açık iletişimi teşvik edin: Tüm grup üyelerinin duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebilecekleri bir ortam yaratın. Herkesin deneyimlerini yargılamadan paylaşmasına izin vererek açık ve saygılı iletişimi teşvik edin.

Aktif kolaylaştırıcılık: Bir kolaylaştırıcı veya koordinatör olarak grup dinamiklerini yönetmede aktif bir rol üstlenin. Tartışmaları yönlendirin, verimsiz veya konu dışı hale geldiklerinde konuşmaları yeniden yönlendirin ve herkesin konuşma fırsatı bulduğundan emin olun.

Kargaşaya yol açan üyelerle ilgili olarak, şunları yapmalısınız:

Yıkıcı davranışları derhal ele alın: Yıkıcı davranışlar ortaya çıktığında, derhal ve iddialı bir şekilde ele alın. Grup üyesine belirlenmiş kuralları ve davranışlarının grubun dinamiklerini nasıl etkilediğini hatırlatın.

Bireysel tartışmaları sürdürün: Bir grup üyesi sürekli olarak yıkıcı davranışlar sergiliyorsa, grup ortamı dışında onunla özel bir konuşma yapmayı düşünün. Endişelerinizi dile getirin, onların bakış açısını dinleyin ve bir çözüm bulmak için birlikte çalışın.

Davranışın arkasına bakın: Birisi temel kuralları veya gruptaki atmosferi bozuyorsa, o kişiye neler olduğunu anlamaya çalışmak için zihinselleştirmeyi kullanın. Kendinize sorun:

Kiřinin belirli bir davranıřın arkasındaki niyeti veya dūřünceleri ne olabilir?

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Unutmayın, genel amaç grup içinde destekleyici bir ortam yaratmaktır. Zorlukları ve yıkıcı davranışları derhal ve etkili bir şekilde ele alarak, tüm üyeler için olumlu bir deneyim sağlayabilirsiniz.

3.4. Kendin olma özgürlüğü

Destek grubunu geliştirmeye başladığınızda, gruba katılan kişilerin nasıl insanlar olduğu hakkında hiçbir fikriniz yoktur. Her bireyin kendine özgü özellikleri ve ilişkisel becerileri vardır (dışa dönük veya içe dönük, iletişimci veya utangaç, duygusal veya duygusuz, vb) ve grup, bu insanlar arasındaki etkileşimlerin size her üyenin kişiliği ve endişeleri hakkında bilgi vereceği yeni bir ortamdır.

Grubun koordinatörü veya kolaylaştırıcısı olarak, üyeleri ortak bir hedefe doğru yönlendirecek becerilere sahip olmalısınız: kabul edici, yargılayıcı olmayan bir ortam ve aynı zamanda her bireyin kendisi olabilecek kadar güvende hissettiği bir alan yaratmak. *Yargılanma korkusu olmadan özgürce ifade edebilme becerisi, insanların zor deneyimlerini paylaşabilmeleri için gereklidir.*

Bu anlamda teşvik etmeniz gereken kurallardan bazıları şunlardır:

- › İnsanları etiketlemekten kaçının.
- › İnsanların benzersizliğini kabul edin.
- › Dışlama veya damgalama yok.
- › Yeni katılımcıları kutlayın.

3.5. Açık bir diyalogun teşvik edilmesi

Daha önce de gördüğümüz gibi, destek grubunda insanların özgürce konuşmak ve nasıl hissettiklerini ifade etmek için kendilerini rahat hissetmeleri çok önemlidir. Bakım sorumluluklarıyla başa çıkmak bazen yorucu olabilir ve bu nedenle bazı hoş olmayan duygular ortaya çıkabilir, ancak demanslı kişilerin günlük bakımında hoş duygular da mevcut olabilir. Üyelerin yargılayıcı olmayan ve güvenli bir ortamda her ikisini de ifade etmekte kendilerini özgür hissetmeleri gerekir.

Koordinatör olarak, açık diyalogu kolaylaştırmak ve grup üyeleri arasında iletişimin sorunsuz, saygılı ve açık olmasını sağlamak için çeşitli grup kurallarını teşvik edebilirsiniz.

Söz sıralarına saygı duymak ve herkesi katılmaya teşvik etmek

Bir üye paylaşımında bulunurken, grubun geri kalanı araya girmeden dinlemelidir. *Söz sırası, dinlendikleri hissini artıracak ve herkesin kendini ifade etmek için kendi alanı olacaktır.* Söz sırası, üyeler arasında geçirilebilecek fiziksel bir nesne (top, yastık, şişe) ile daha görsel bir şekilde gerçekleştirilebilir.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Ayrıca katılımın sadece bazı üyelerle sınırlı olmasından kaçınılmalıdır, aksi takdirde sosyal becerileri daha az olan kişiler katılmadıklarını düşündükleri için gruba bağlılıkları azalabilir. Ancak aynı zamanda bazı üyelerin aktif olarak katılma ve deneyimlerini paylaşma konusunda daha az istekli hissedebileceklerine de saygı duymalısınız.

Herkesin paylaştığından ve kendi anını yaşadığından emin olmak için deneyebileceğiniz bazı seçenekler şunlardır:

- › Oturumların başında kişi başına birkaç dakika ayırarak grubun geri kalanına demanslı sevdiklerinin bakımıyla ilgili yaşadıkları bir olumlu ve bir olumsuz deneyimi anlatmaları (bu aynı zamanda oturumun ana kaygıları hakkında bilgi verecektir).
- › Oturumların sonunda, toplantı sırasında öğrendikleri ana dersin ne olduğunu ve şu anda nasıl hissettiklerini paylaşmak için kişi başına birkaç dakika ayırmak.

Dinleme ve beden dili ile empati gösterme

Akran desteğinde duyulduğunu ve anlaşıldığını hissetme deneyimi güçlüdür. İformel bakım verenler, söz sırası kendilerine geldiğinde diğer üyelerin kendilerini gerçekten dinlediğini hissetmelidir. Sözlü olarak araya girmek bir seçenek olmadığından, sözsüz iletişim diğer üyelerin konuşmalarına ilgi göstermenin bir yolu olabilir.

Grup üyeleri arasındaki empati, bağlantı kurmalarını sağlamanın anahtarıdır. Hepsini demanslı bir kişiye bakım sağladığı için, yaşadıkları benzer durumlarda ortaya çıkabilecek davranış, duygu ve düşünceler onları birbirine yaklaştırabilir.

Yargılamadan duygusal kabul

Bu, üyeler arasında sağlam bir güven oluşturmak ve insanları özgürce iletişim kurmaya teşvik etmek için gereklidir.

Seanslar sırasında muhtemelen hem olumlu hem de olumsuz duygu yüklü deneyimler veya düşünceler ortaya çıkacaktır. Diğer üyelerin bunlarla başa çıkmaya ve paylaşımında bulunan kişiyle birlikte hareket etmeye hazırlıklı olması gerekir.

Destek grubu oturumları sırasında yargılamaya izin verilmez, koordinatör olarak empati yeteneği düşük olan ve diğer insanların duygularını geçersiz kılma eğiliminde olabilecek olası üyelerin farkında olmalısınız.

Diğer grup üyelerinin başka bir üyenin hikayesine tepki vermesine izin vermenin bir yolu da gruba sormaktır: *Bu hikaye sizde ne uyandırdı?* Bu, odağı hikayeyi paylaşan kişiye değil üyelere kaydırmaya yardımcı olacaktır.

Benzer deneyimlerin paylaşılması

Bu, empati göstermenin güçlü bir yoludur. Bir kişi söz sırasını tamamladığında, koordinatör olarak diğer üyelerden demans bakımıyla ilgili benzer deneyimlerini veya benzer duygu, davranış, düşünce veya tutumlarını paylaşmalarını isteyebilirsiniz. Bu alıştırmaya ilk etapta hikayeyi paylaşan kişi grup desteği ile rahatlamış hissedecektir.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Pratik çözümler sadece bir seçenektir

Bazen insanların bir deneyimlerini paylaşırken bir çözüm istemediklerini, sadece anlaşıldıklarını hissetmek veya dinlenmek istediklerini unutmamalısınız. İstedikleri şey olmayabilecek pratik bir çözüm sunmadan önce diğer insanların duyguları ve beklentileri üzerine düşünmek çok önemlidir. Çözümler yalnızca öneri niteliğinde olmalı ve paylaşımda bulunan kişi her zaman bunu kabul edip etmeme konusunda karar verme özgürlüğüne sahip olmalıdır.

Bu ipuçlarını takip ederek, insanların güven bağları geliştirmeye başlayacağı güvenilir bir ortam oluşturacaksınız. Açıkçası, daha iyi iletişim becerilerine sahip grup üyelerine sahip olmak bu süreci kolaylaştıracaktır. Diğer üyeler için olumlu bir rol model oluşturabileceklerinden, ilk müdahalelerden başlamak için onlara güvenebilirsiniz.

3.6. Üyelerin bağlılığını teşvik ederek grubun sürdürülebilirliğini sağlamak

Kılavuz boyunca bahsedilen bazı temel değerler, grubun zaman geçtikçe canlı kalmasını sağlamak için özellikle yararlıdır. Bu değerler şunlardır:

- > **Üyelerin bağlılığı** ve **karşılıklı güven**
- > **Motivasyon, adanmışlık** ve **azim**
- > **Aidiyet** ve **uyum duygusu**
- > **Amaç**

Ortak sorumluluk duygusunu artırın

Sürdürülebilirlik açısından, grup üyelerine *aktif katılımlarının gerekli olduğunu ve memnuniyetle karşılandığını açık bir şekilde ileterek ve ortak sorumluluk duygusunu teşvik eden bir ortamı destekleyerek* bağlılıklarını güçlendirmek iyi bir fikirdir.

Koordinatör olarak, onları becerileri, uzmanlıkları, yetenekleri veya gruba katma değer sağlayan diğer yönleriyle katkıda bulunmaya teşvik etmelisiniz. Karşılığında, katılımlarıyla kendilerini daha tatmin olmuş hissedecekler ve tüm sorumluluğu omuzlarında taşıyan birkaç üyeye bağımlı olmaktan kurtulacaksınız.

Aktif katılımı ve gruba katkıyı övün ve ödüllendirin

Katılım gerçekleştiğinde bunu pekiştirmek ve suçlamaktan kaçınmak önemlidir. *İyi ya da kötü, doğru ya da yanlış katkılar olmadığını vurgulamayı unutmayın. Her türlü katkı eşit derecede geçerli ve değerlidir.* Grup yargılamak için değil, yardım etmek ve destek olmak için oradadır. Güven, açıklık ve birliktelik ortamı yaratabilirsanız, üyeler burada kalacaktır.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Paylaşım ve bir araya gelme zamanından vazgeçmeyin veya azaltmayın

Birçok destek grubu zaman geçtikçe paylaşım süresini (oturumların süresi veya sıklığı) azaltma eğilimindedir. *Daha az paylaşım süresi aynı zamanda daha az bağlılığa neden olur*, üyeler grubun artık yararlı olmadığını düşünmeye başlayabilir veya başlangıçtaki motivasyonlarını kaybedebilir, hatta ihtiyaç duydukları yardımı veya cevapları aldıktan sonra gruptan ayrılabilirler.

Bu nedenlerle, sürekli olmak ve üyelerle bağlantıda kalmak önemlidir. İşte grubun bağlılığını ve sürdürülebilirliğini korumanıza yardımcı olacak bazı fikirler:

- › **Oturumları önceden planlamak**, farklı konuları ve ilgili bilgileri tanıtmak; bu, grubun durgunlaşmasını önleyecektir.
- › **Gruba**, grup konuşmasında ya da bireysel olarak oturumlarda **neyin** eksik olduğunu **düşündüklerini sorun**.
- › Zaman zaman grubun eski üyeleri, demans veya Alzheimer dernekleri, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları, mesleki terapistler, diğer profesyoneller ve hatta demanslı kişiler ve diğer yakınları gibi **konuşmacılar davet edin**.
- › **Dinamik etkinlikler düzenleyin ve boş zaman ve eğlence için biraz zaman ayırın**. Amaç karşılıklı yardım ve akran desteği olsa da, eğlence ve hafif şeyler için biraz zaman ayırmak üyelere biraz soluk aldıracak ve daha rahat hissetmelerine yardımcı olacaktır.

Üyelerin grup dışında uyumunu ve iletişimini teşvik etmek

Üyeleri buluşmaya ve birbirleriyle iletişim halinde olmaya teşvik edin. *Üyelerin grup faaliyetleri dışında da diğer üyeleri destekleyebileceklerini ve desteklemeleri gerektiğini belirtin*, ancak bazı üyeler, özellikle de grup yeni kurulduğunda veya yeni gelenler olduğunda daha fazla *mahremiyet* isteyebileceğinden, her *zaman mahremiyet hakları arasında bir denge kurun*.

Gruba yeni katılanları kabul ettiğinizde, kıdemli bir üyeden "katılım sürecinde" onlara destek olmasını istemeniz tavsiye edilir.

Grubun amacını kaçırmayın, takip edin ve değerlendirin

Üyeleri değerlendirmek ve onlardan geri bildirim almak önemlidir. *Üyelerin geri bildirimleri ve görüşleri, bir yandan olumlu yönleri ve güçlü yanları artırmanıza, diğer yandan da memnuniyetsizlik veya hayal kırıklığı kaynakları üzerinde çalışmanıza olanak tanıyacaktır*.

Üyelerin beklentilerinin farkında olmak da çok önemlidir, çünkü bunlar grubun amacına uygun olmayabilir. Eğer böyle bir durum söz konusuysa, grubun sürdürülebilirliğini engelleyebilecek nihai memnuniyetsizliği önlemek için bunu mümkün olan en kısa sürede netleştirmeye çalışın.

Grubun işleyişini gözden geçirmek ve dürüst geri bildirim almak için aşağıdaki gibi sorular içeren anonim formlar oluşturabilirsiniz:

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

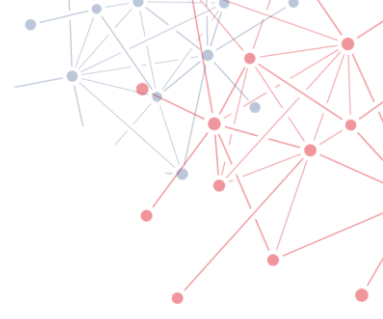
- › Toplantıların yeri ve programı sizin için uygun mu?
- › Kendinizi rahat ve hoş karşılanmış hissediyor musunuz?
- › Toplantılar sırasında özgürce konuşabiliyor ve dilediğinizi söyleme şansına sahip olabiliyor musunuz?
- › Toplantıların faydalı olduğunu düşünüyor musunuz?
- › Grubu nasıl geliştirebiliriz?
- › Sizce grupta ilgili düzeltmemiz gereken bir şey var mı?
- › Grubun büyüklüğü kontrol edilmeli mi?
- › Hangi konuların ele alınmasını istersiniz?
- › Grupla birlikte yapmak istediğiniz özel bir etkinlik var mı?

Bu bölümden çıkarılacak ana sonuçlar...

Destek grupları içinde sağlam kişilerarası ilişkiler kurmak, üyeler arasındaki bağ ve güveni büyük ölçüde etkileyecek temel bir husustur. Aşağıdaki grafik, bu amaca ulaşmak için dikkat etmeniz ve güçlendirmeniz gereken kilit noktaları özetlemektedir.



Şekil 4. Grupla kişiler arası ilişkiler kurmak için kilit faktörler. Kaynak: Kendi detaylandırması



BÖLÜM 4

» Destek grubu oturumlarının yürütülmesi «



BÖLÜM 4 » Destek grubu oturumlarının yürütülmesi «

Grup oturumlarına başlamaya hazır olduğunuzda, oturumlara anlam, tutarlılık ve amaç kazandırmak için bir yol haritasına sahip olmanız önemlidir. Bu bağlamda, genelden özele bir yaklaşım kullanmanızı öneririz.

İlk olarak, daha önce ele aldığımız temel değerler ve etik hususlarla uyumlu olarak hedefler belirlemek, beklentileri anlamak ve genel temel kuralları belirlemek gibi çapraz/yatay hususlarla başlayın. **BÖLÜM 2 " Grup içinde davranış kurallarının tanımlanması "**.

Söz konusu çapraz/yatay yönleri tanımlamak, daha sonra yapı, gündem, içerik ve oturumlar sırasında ele alınacak diğer belirli yönler üzerinde çalışmak için size mükemmel bir temel sağlayacaktır.

Grup çalışmasını önceden planlamak ve yapılandırmak iyi olsa da, esneklik ve uyarlama için her zaman yer olduğunu unutmayın. Bu, işe yaramadığını veya üyelerin memnun olmadığını fark ederseniz ilk plana tamamen sadık kalmanız gerektiği anlamına gelir. Gözlem ve adaptasyon, grubun ihtiyaçlarına cevap vermenin ve kolektif büyümeye izin vermenin anahtarıdır.

4.1. Hedef belirleme

"Bir kişi bir başkası tarafından gerçekten olduğu gibi kabul edildiğini hissettiğinde, oradan hareket etmek ve nasıl değişmek istediğini, nasıl büyümek istediğini, nasıl farklı olabileceğini, nasıl daha fazla olabileceği hakkında düşünmeye başlamak için özgürleşir."

Thomas Gordon 1970, 1975, 2000 s. 38'den uyarlanmıştır.
<http://www.gordontraining.com>

Hedef belirlemek neden önemlidir?

Hedef belirleme, ulaşmak istediğiniz yeni bir hedefi, beceriyi veya projeyi tanımlamakla başlayan amaçlı ve açık bir süreçtir. Hedef belirleme, belirli hedeflerin tanımlanması ve bunlara ulaşmak için bir plan oluşturulmasına yönelik amaçlı ve kasıtlı bir süreci içerir. Bireylerin çabalarını ve kaynaklarını etkili bir şekilde odaklamalarına olanak tanıyan bir yön duygusu sağlar. Bir hedef belirlemek, belirli bir amaç olmaksızın faaliyetlerde bulunmanın ötesine geçer. Başarmak istediğiniz net bir hedefi veya sonucu tanımlamayı içerir. Dikkatli planlama, bağlılık ve disiplin, hedefinize ulaşmanın önemli bileşenleridir.

Demanslı bakıcılardan oluşan bir destek grubuna uygulandığında, hedef belirleme hem kolektif hem de bireysel düzeyde görülebilir.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Kişisel hedefler belirleme

Grup üyelerini **kendi bireysel hedeflerini belirlemeye** teşvik edin, bu onlara bir amaç sağlayacak ve daha fazla motivasyon, gruba bağlılık ve azim yaratacaktır. Her üye kendi hedeflerini belirleyerek, gruba katılımlarının kişisel gelişimlerine nasıl katkıda bulunduğunu anlayacaktır.

Bir hedefe karar vermek ve ona ulaşmak için çeşitli stratejiler vardır. Bunlardan biri de "**SMART/AKILLI hedef çerçevesi**"dir. SMART hedefleri, spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, ilgili ve zamana bağlı hale getirerek hedef belirlemeyi geliştirmek için tasarlanmıştır. Bu, hedefe ulaşma olasılığını artırır, ilerleme için bir yol haritası sağlar ve etkili izleme ve değerlendirmeye olanak tanır. Aşağıda her bir bileşenin açıklamasını bulacaksınız:

- › S: Spesifik - açıkça tanımlanmış ve spesifik. Kim, ne, nerede, ne zaman, neden ve nasıl sorularına yanıt vermelidirler. Spesifik olmakla hedef daha somut ve anlaşılması daha kolay hale gelir.
- › M: Ölçülebilir - ilerlemeyi izlemek ve başarıyı belirlemek için kullanılacak ölçütleri veya kriterleri içerir. Ölçülebilir hedefler, hedefe ulaşıp ulaşılmadığına dair net bir gösterge sağlar ve sürekli değerlendirme ve ayarlamalara olanak tanır.
- › A: Ulaşılabilir - zorlayıcı ama gerçekçi ve ulaşılabilir. Kişinin yeteneklerini esnetmeli ve olasılık alanı içinde kalırken büyümeyi teşvik etmelidir. İddialı hedefler belirlemek ve bunların uygulanabilir olmasını sağlamak arasında bir denge kurmak önemlidir.
- › R: İlgili - ilgili ve bireyin başarmaya çalıştığı şeyle korelasyon içinde.
- › T: Zamana bağlı - belirli bir zaman dilimi veya son tarih. Bir hedef tarih belirlenerek bireyler hedefleri üzerinde çalışmaya ve hedeflerine öncelik vermeye teşvik edilir. Zamana bağlı bir hedef, hesap verebilirlik duygusu yaratmaya yardımcı olur ve değerlendirme için net bir zaman çizelgesi sağlar.

Grup hedeflerinin tanımlanması

Kolektif grup hedeflerinin oluşturulması, üyelerin aynı yöne doğru çalışmasını sağlayacak, grup uyumunu ve ortak sahiplenmeyi teşvik edecek ve ayrıca grup içinde kolektif büyümeyi destekleyecektir.

Grup hedeflerini belirlerken, hedeflerin tüm grup üyeleri tarafından paylaşıldığından emin olmanız gerekir, bu nedenle kolektif hedeflerin aktif bir katılım ve birlikte oluşturma sürecinin ürünü olması önemlidir. Grubunuzda sağlam hedeflerin belirlenmesini ve başarılmasını sağlamak için şu mantıksal sırayı takip edebilirsiniz:

1. Grubun amacını ve temel değerlerini tanımlayın: Grupla neyi başarmak istiyoruz? Hangi ihtiyaçları karşılamamız gerekiyor? Hangi değerleri paylaşmak istiyoruz? Hangi faydaları elde etmek istiyoruz?

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

2. Grup üyelerinin ihtiyaçlarını, ilgi alanlarını ve beklentilerini belirleyin: üyelerin kişisel hedeflerini, motivasyonlarını, güçlü yönlerini, geliştirmeleri gereken alanları vb. anlayın ve grup hedeflerini temel almak için ortak bir zemin bulun. Bu, ilgili, zorlayıcı ve uygun hedeflerin belirlenmesini sağlayacaktır.

3. Hedefleri belirlemek ve başarılarını ölçmek için sağlam bir strateji izleyin. Kişisel hedefler belirlemek için daha önce bahsettiğimiz SMART hedef çerçevesini öneriyoruz.

4. Bir eylem planı belirleyin. Hedefleri belirledikten sonra, grubun bu hedeflere ulaşmak için bir strateji tasarlaması gerekecektir: eylemler neler olacak? hangi kaynaklara ihtiyacımız olacak? kim neyle ilgilenecek? Bunu nasıl ölçeceğiz?

5. Hedefler ve eylem planı üzerinde iletişim kurun ve anlaşmaya varın. Tüm sürecin, tüm üyelerin girdi sağlayabileceği ve anlaşmaya varmak için tartışabileceği işbirlikçi bir bakış açısıyla geliştirilmesi önemlidir.

6. İlerlemeyi ve hedeflere ne ölçüde ulaşıldığını izleyin. Hedeflere ulaşılmasıyla ilgili ilerlemenin takip edilmesi, grubun ne kadar iyi çalıştığını görmek ve ayrıca olası iyileştirme veya düzeltme alanlarını tespit etmek için esastır.

7. Başarıları kutlayın ve kabul edin. Grup ne zaman önemli bir kilometre taşına ulaşsa, tüm çabalar ve üyelerin katkıları kutlanmalı ve moral yükseltmek için ödüllendirilmelidir. Alınan dersler üzerinde düşünmek ve bir grup olarak büyümeye devam etmek için diğer fırsat alanlarını belirlemek de önemlidir.

4.2. Bir grup oturumu için beklentileri ve kuralları belirleme

Kolaylaştırıcılığınızı yapabilecek veya bozabilecek kilit faktörlerden biri, kendiniz ve grup için net beklentiler ve temel kurallar belirlemektir.

Bir destek grubu oturumunda etkileşimde bulunurken tüm katılımcıların uyması gereken temel kurallar açık ve hatırlanması kolay olmalıdır. Basit ama temel bir kural şöyle olabilir: *Asla yargılamayız, asla yorum yapmayız ve asla tavsiye vermeyiz.*

Bu kurallar, gruptaki her üyenin duygu ve düşüncelerinden sorumlu tutulmadan ve yargılanmadan özgürce konuşabilmesini sağlar. Bir üye, bir başkası hakkında sadece kendisini nasıl hissettirdiğini veya gruptaki diğer kişiler tarafından gündeme getirilen konularla kişisel olarak nasıl ilişki kurabileceğini açıklayacak şekilde yorum yapabilir. Dolayısıyla, odak noktası kendileri ve kendi gelişimleridir.

Bu en iyi uygulamaları takip ederek kolaylaştırıcılığınız, koordinatörlüğünüz, ve grubunuzun iyi işlemesi için sağlam bir temel oluşturacaksınız:

› **Amacı ve sonuçları tanımlayın:** Kolaylaştırmanın nedenlerini ve istenen sonuçları açıkça ifade edin. Herkesin kolaylaştırmanın değerini ve uygunluğunu anlaması için bu bilgileri gruba iletin.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

- › **Rolleri ve sorumlulukları belirleyin:** Kolaylaştırıcı ve koordinatör olarak rolünüzü netleştirin ve grubu nasıl destekleyeceğinizi açıklayın. Grup üyelerinin ve kolaylaştırma sürecinedahil olan diğer paydaşların rol ve sorumluluklarını tanımlayın.
- › **Normlar ve beklentiler üzerinde anlaşın:** Güvenli, saygılı ve yapıcı bir ortam yaratacak temel kuralları işbirliği içinde belirleyin. Kolaylaştırma sırasında gruptan beklenen davranışları ve etkileşimleri tartışın ve kararlaştırın.
- › **Anlayış ve bağlılığı kontrol edin:** Grubun amacı, sonuçları, rolleri, sorumlulukları, normları ve beklentileri anladığını ve kabul ettiğini doğrulayın. Geri bildirim alın, sorular sorun ve herkesin üzerinde anlaşmaya varılan yönergelerle uymaya kararlı olduğundan emin olun.
- › **Beklentileri ve temel kuralları belirlemenin devam eden bir süreç olduğunu unutmayın.** Grubun dinamiklerine dikkat edin ve gerektiğinde yönergeleri ayarlamaya veya revize etmeye istekli olun. Esneklik ve duyarlılık, güven ve yakınlık oluşturmaya katkıda bulunacak ve sonuçta daha etkili kolaylaştırma oturumlarına yol açacaktır.

4.3. Oturumun ve gündemin yapılandırılması

Toplantıya her seferinde aynı şekilde başladığınızdan emin olun. Toplantı için görsel bir plan (örneğin, bir tahta üzerinde) herkesin planı görmesini ve gerekirse soru sorabilmesini sağlamanın bir yoludur. Toplantı başlamadan en az 15 dakika önce toplantının yapıldığı odada hazır bulunun; bu, grup üyeleriyle aranızda gayri resmi toplantılar ve konuşmalar yapma olasılığını artıracaktır. Planı tahtaya yazarak, çay/kahve yaparak, ayaküstü konuşarak, sandalyeleri yerleştirerek vs. başlayın, böylece siz bir şeylerle meşgul olursunuz ve grup üyeleri size yaklaşabilir. Biraz müzik ya da pencereleri açmak da odada hoş bir atmosfer yaratabilir.

Bir grup oturumu için plan şu şekilde olabilir:

- › Hepiniz hoş geldiniz! (5 dk.)
- › Son toplantıdan bu yana yapılan yorumlar veya düşünceler (20 dk.)
- › Paylaşım ve öğrenme, kişisel hikayeler (30 dk.)
- › Mola (10 dk.)
- › Duygusal sağlık için stratejiler (30 dk.)
- › Bir sonraki dönem için hedeflerin belirlenmesi (10 dk.)
- › Toplantının değerlendirilmesi (10 dk.)
- › Hoşçakalın ve yakında görüşmek üzere! (5 dk.)

Her şey ayarlandıktan sonra, grubun dikkatini çekene kadar bekleyin ve gruba bugünkü plan üzerinden yürüyün. Gruba soru sormaları için zaman tanıdığınızdan ve grup için temel kuralları tazelediğinizden emin olun.

Her zaman zamanında başlayın, aksi takdirde program gecikir ve insanlar zamanlarına değer verilmediğini düşünmeye başlar. İnsanlar zamanında orada olurlar ve eğer birisi gecikirse, o zaman sessizce odaya girmeli ve yerleşmelidir.

4.4. Buzları kırmak ve uyumu teşvik etmek

Buz kırma ve ekip oluşturma etkinlikleri, grup üyelerinin kendilerini rahat hissetmelerini sağlamak ve onları oturma içeriğine dahil etmeye başlamak için mükemmel bir yoldur.

4.4.1. Buz kırıcılar

Buz kırıcıları planlarken göz önünde bulundurmanız gereken temel bileşenler şunlardır:

- › **Amaç:** Buz kırıcı egzersizin amacını açıkça tanımlayın. Bakım verenler için bu, bağlantıyı güçlendirmek, destekleyici bir ortam yaratmak, öz bakımı teşvik etmek veya grup üyeleri arasında empatiyi teşvik etmek olabilir. Ve tabii ki birbirimizi tanımak.
- › **Katılım:** Bakım verenlerin aktif olarak ilgisini çeken ve katılımı teşvik eden etkinlikler tasarlayın. Buz kırıcılar kişisel deneyimleri paylaşmayı, işbirliği içinde çalışmayı veya güvenli ve destekleyici bir alanda duyguları ifade etmeyi içerebilir.
- › **İletişim:** Açık iletişimi, aktif dinlemeyi ve düşünmeyi teşvik edin. Buz kırıcılar diyalogu kolaylaştırmalı ve bakım verenleri düşüncelerini, zorluklarını ve stratejilerini birbirleriyle paylaşmaya teşvik etmelidir.
- › **Empati ve Destek:** Bakım verenler arasında empati ve desteği teşvik eden unsurları dahil edin. Paylaşımı, aktif dinlemeyi ve birbirlerinin güçlü yönlerini tanımayı teşvik eden faaliyetler, anlayış duygusunu geliştirmeye yardımcı olabilir.
- › **Çeşitlilik ve Kapsayıcılık:** Buz kırıcı egzersizlerin bakım verenlerin farklı geçmişlerine, deneyimlerine ve bakış açılarına saygı duyduğundan ve bunları içerdiğinden emin olun. Herkesin kendini değerli hissettiği ve dinlendiği kapsayıcı bir ortam yaratın.
- › **Zamanla İlgili Hususlar:** Buz kırıcı alıştırmaların süresini ve genel grup oturumuna nasıl uyacağını aklınızda bulundurun. Faaliyet için harcanan zamanı gündemin geri kalanıyla dengeleyin.

Test ve Takas

Kagan Cooperative Learning'in "Quiz/Test and/ve Swap/Takas" işbirlikçi öğrenme yapısı, katılımcıları aktif öğrenme ve akran etkileşimine dahil eden işbirlikçi bir etkinliktir. İşte sürecin adım adım açıklaması:

1. Test Kartları Hazırlayın: İnsanların birbirleriyle konuşmalarını sağlamak için ilk toplantı için bir dizi test kartı hazırlayın. Her kart bir soru içermelidir. İşte bazı örnekler:

- › *Hiç yapmadığınız ama yapmayı denemek istediğiniz şey nedir?*
- › *Denediğiniz ama bir daha asla yapmayacağınız şey nedir?*
- › *Genellikle erken mi, geç mi, yoksa zamanında mı gelirsiniz?*
- › *En iyi beceriniz/yeteneğiniz nedir?*
- › *Kendi başınıza mı uyanırsınız, alarmla mı, müzikle mi, yoksa bir başkası mı sizi uyandırır?*
- › *Daha çok spontane mi yoksa planlı bir insan mısınız?*

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

- › Arkadaşlarınız ve aileniz sizi nasıl tanımlar?
- › Sizi motive eden nedir?
- › Okul/işiniz/vb hakkında neleri seviyor ve/veya sevmiyorsunuz?
- › Hobi veya spor/vs ile nasıl ilgilenmeye başladınız?
- › Sizi [güldüren/gülümseten/mutlu eden] bazı şeyler nelerdir?
- › Doğum gününüzü/Bayramı/Yılbaşı gecesini nasıl kutlamaktan hoşlanırsınız?
- › İşiniz/okulunuz/aileniz hakkında en çok neyi seviyorsunuz?

2. Sınav Kartlarını Dağıtın: Her katılımcıya bir sınav kartı dağıtın. Her katılımcının farklı bir kart aldığından emin olun. Katılımcıları kartlarını başkalarına göstermemeleri konusunda teşvik edin.

3. Ayağa Kalkın ve Sınav Yapın: Katılımcılardan ayağa kalkmalarını ve odada bir eş bulmalarını isteyin. Katılımcılar, kendilerininkinden farklı bir sınav kartı olan biriyle eşleşmelidir. Bu, farklı tartışmaları ve bilgi paylaşımını teşvik eder.

4. Birbirinizi Sınavın: Eşleştikten sonra, katılımcılar sırayla sınav kartlarını paylaşır ve partnerlerine kartlarındaki soruyu sorarlar. Partner dikkatle dinler ve soruya yanıt verir. Her katılımcının hem soruyu soran hem de yanıtlayan olma şansı vardır.

5. Sınav Kartlarını Değiştirin: Her iki katılımcı da sorularını sorduktan ve yanıtladıktan sonra, sınav kartlarını değiştirirler. Bu, her katılımcının etkinliğin bir sonraki turu için yeni bir soru kartı almasını sağlar.

6. Yeni Ortaklar Bulun: Katılımcılara odada yeni bir ortak bulmalarını söyleyin. Bunu, ellerindeki kartla birlikte bir ellerini kaldırarak yaparlar. Bu şekilde grup üyeleri konuşmak için serbest olduklarını görebilirler.

7. 4-7. Adımları Tekrarlayın: Katılımcılar ayağa kalkma, yeni bir partnerle eşleşme, birbirlerini test etme ve test kartlarını değiştirme sürecine devam eder. Bu döngü, istenen katılım düzeyine ve mevcut zamana bağlı olarak birkaç kez tekrarlanabilir.

8. Kapanış ve Tartışma: Birkaç tur sorgulama ve değiş tokuştan sonra etkinliği sonlandırın. Katılımcıların oturup bir grup tartışması yapmalarına ve etkinlik sırasında edindikleri temel bilgileri, cevapları ve yeni içgörülerini paylaşmalarına izin verin.

Test ve Takas etkinliği aktif katılımı, işbirliğini ve akran öğrenimini teşvik eder. Katılımcıları içeriği gözden geçirmeye, bilgiyi uygulamaya ve farklı perspektiflerle etkileşime girerken anlayışlarını iletmeye teşvik eder.

Aradaki buzları eritmek için mükemmel olan sohbet soruları için aşağıdaki bağlantılara tıklayın:

[100 Sohbet Sorusu \(conversationstarters.com\)](https://www.conversationstarters.com)

[Sohbetler için Açık Uçlu Sorular \(conversationstarters.com\)](https://www.conversationstarters.com)

4.4.2. Ekip oluşturma egzersizleri

Ekip kurma faaliyetlerinin temel amacı, üyeler arasında güçlü bir uyum yaratmak, bağları ve bağlantıları güçlendirmek ve ortak bir hedef doğrultusunda çalışmalarını sağlamaktır. Bu faaliyetler aynı zamanda üyelerin motivasyonunu korumaya, aralarındaki iletişimi kolaylaştırmaya ve eğlenmeye yardımcı olur.

Aşağıdaki bölümde, grubunuzda uygulayabileceğiniz, özellikle bakıcılara yönelik destek grupları için uyarlanmış bazı ekip kurma fikirleri ve alıştırmaları sunuyoruz.

Takdir Duvarı

Büyük bir poster veya ilan panosu hazırlayın ve yapışkan notlar veya keçeli kalemler temin edin. Bakıcıları, grup üyeleri için takdir ve destek notları yazmaya ve gözlemlenen belirli nezaket eylemlerini veya güçlü yönleri vurgulamaya teşvik edin. Bu etkinlik, grup içinde olumlu ve destekleyici bir ortamı teşvik eder.

Sanat Yoluyla Ekip Oluşturma

Bakım verenleri ortak bir sanat projesine dahil edin. Sanat malzemeleri sağlayın ve gruptan birlikte çalışarak bakım verme yolculuklarının veya birbirlerine sağladıkları desteğin görsel bir temsili oluşturmalarını isteyin. Bu egzersiz yaratıcılığı, ekip çalışmasını ve kendini ifade etmeyi teşvik eder.

İşbirlikçi Bulmaca

Bir yapboz verin ve grubu daha küçük ekiplere ayırın. Her ekip yapbozu tamamlamak için birlikte çalışır. Bu alıştırma ekip çalışmasını, iletişimi ve sorun çözme becerilerini teşvik ederken, bir destek ağı olarak birlikte çalışmanın önemini sembolize eder. LEGO tuğlaları da kullanılabilir.

Bir Çizimin Çizimini Çizin

"Bir Çizimin Çizimini Yap" alıştırması, bir grup içinde işbirliğini teşvik etmenin etkileşimli ve eğlenceli bir yoludur. Adımlar aşağıdaki gibi detaylandırılmıştır:

1. Oluşum: Katılımcılardan arka arkaya durarak bir sıra oluşturmalarını isteyin.

2. Sırtlara Çizim Yapma: Sıradaki son kişinin, önündeki kişinin sırtına parmağını veya (eğer rahatsa) bir keçeli kalem kullanarak basit bir şekil veya nesne çizerek başlayacağını açıklayın. Çizimin basit tutulması ve kolay kopyalanabilir olması gerektiğini vurgulayın.

3. Çizimi Geçirme: Her bir kişiye çizimi önündeki kişinin sırtında yeniden yaratarak aktarmasını söyleyin. Katılımcılar kendi sırtlarında hissettikleri çizimi parmaklarıyla veya bir keçeli kalemle (eğer rahatlırsa) önlerindeki kişinin sırtına çizmelidir.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

4. Kağıt Üzerine Çizim: Çizim sıradaki ilk kişiye ulaştığında, çizimi bir kağıt parçasına aktaracaktır. Sırtlarında hissettikleri hislere dayanarak çizimi anladıkları gibi yorumlayabilir ve yeniden yaratabilirler.

5. Karşılaştırma: Çizim kağıda döküldükten sonra grubu toplayın ve son çizimi son kişinin sırtındaki orijinal çizimle karşılaştırın. Süreç boyunca ortaya çıkan farklılıkları ve varyasyonları tartışın.

Faaliyeti gerçekleştirirken dikkat edilmesi gerekenler:

- › **Etkileşimi ve Eğlenceyi Teşvik Edin:** Katılımcıları etkinlikten keyif almaya, deneyimleri hakkında sohbet etmeye ve ortaya çıkan farklılıkları eğlenceli bulmaya teşvik edin.
- › **Hassasiyeti Göz Önünde Bulundurun:** Kişisel alan kaygıları olan veya fiziksel dokunuştan rahatsız olan bireylere karşı dikkatli olun. Onların sınırlarına saygı gösterin ve dokunmak yerine ayrı bir yüzeye çizmek gibi alternatif seçenekler sunun.

Not: Daha net talimatlar vererek ve kişisel sınırlara saygı göstermenin önemini vurgulayarak, tüm katılımcılar için daha ilgi çekici ve kapsayıcı bir deneyim yaratabilirsiniz.

Yirmiye kadar sayın

"Yirmiye Kadar Sayın" egzersizi, bir grup içinde ekip çalışmasını, iletişimi ve koordinasyonu teşvik eden basit ve etkileşimli bir etkinliktir. Alıştırmanın açıklaması:

1. Oluşum: Katılımcıları ayakta ya da oturarak bir daire şeklinde toplayın.

2. Amaç: Alıştırmanın amacının grubun aynı anda iki katılımcı konuşmadan birden yirmiye kadar sırayla sayması olduğunu açıklayın.

3. Başlangıç Noktası: "Bir" diyerek sayma işlemi başlatacak bir kişi belirleyin.

4. Paslaşarak Sayma: Sayma işleminin daire etrafında bir sırası yoktur, ancak her katılımcı bir sonraki sayıyı sırayla söylemelidir.

Kurallar ve Yönergeler:

- › Her katılımcı aynı anda sadece bir sayı söyleyebilir.
- › Katılımcılar çembere dikkat etmeli ve sadece sıra kendilerine geldiğinde konuşmalıdır.
- › İki katılımcı yanlışlıkla aynı anda veya yanlış sırada konuşursa, sayım birden yeniden başlar.

Faaliyeti gerçekleştirirken dikkat edilmesi gerekenler:

- › **İletişim ve Koordinasyon:** Katılımcıları, numaralarını söylemek üzere olduklarını ve konuşmalarını bitirdiklerini belirtmek için göz teması, jestler veya diğer işaretleri kullanarak sözsüz iletişim kurmaya teşvik edin.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

- › **İlerleme ve Destek:** Sayım ilerledikçe, katılımcılar sorunsuz ve doğru sayımı sağlamak için birbirlerine destek ve teşvik sağlamalıdır.
- › **Görevi Tamamlama:** Grubun hedefi, herhangi bir hata yapmadan veya üst üste saymadan birden yirmiye kadar başarılı bir şekilde saymaktır.
- › **Düşünme ve Tartışma:** Görevi tamamladıktan sonra (veya hatalar oluştuysa yeniden başladıktan sonra), grubu deneyim hakkında bir tartışmaya dahil edin. Kullanılan stratejiler, iletişim ve koordinasyonun önemi ve egzersiz sırasında karşılaşılan zorluklar üzerine düşünün.

"Yirmiye Kadar Sayın" egzersizi ekip çalışmasını, aktif dinlemeyi ve grup içinde koordinasyonu teşvik eder. Katılımcıların ortak bir hedef doğrultusunda çalışırken açık iletişim, sabır ve diğerlerine dikkat etme pratiği yapmalarına yardımcı olur. Bu etkinlik, daha yüksek bir sayıya kadar saymak veya mücadelenin karmaşıklığını artırmak için ek kurallar getirmek gibi farklı grup boyutları ve varyasyonları için uyarlanabilir.

4.5. Deneyimlerin paylaşılması

Önceki bölümlerde gördüğümüz gibi, deneyimleri paylaşmak grup üyeleri için, özellikle başlangıçta kolay olmayabilir. Bu nedenle katılımcılar arasında paylaşımı teşvik etmek için farklı yöntemler belirlemek iyi bir fikirdir. Oturumlar sırasında uygulamaya koymak için bazı fikirlere göz atın:

Hikayenizi Paylaşın

Her bir bakıcıdan motivasyonları, karşılaştıkları zorluklar ve deneyimleri de dahil olmak üzere bakım verme yolculuklarını kısaca paylaşmalarını isteyin. Bu egzersiz, grup üyeleri arasında empati ve anlayışı geliştirmeye yardımcı olur. Bunu kısa bir zaman diliminde tutmayı unutmayın. Her yeni toplantının programında 1-2 bakıcının kişisel hikayesi vardır.

Ortak Zemin

Bakıcılıkla ilgili ifadeler veya deneyimlerden oluşan bir liste oluşturun ve her bir bakıcının her bir maddeyle ilişki kurup kuramayacağını belirtmesini sağlayın (örneğin, "Bakıcı tükenmişliği yaşadım", "Öz bakımla mücadele ettim"). Ortak noktaları ve farklılıkları tartışın ve bakım verenlerin ortak deneyimler üzerinden bağlantı kurmasını sağlayın.

Güçlü Yönler ve Takdir Çemberi

Bir çember oluşturun ve her bakıcının grup içindeki başka bir bakıcıya takdir ettikleri bir güç veya olumlu nitelikten bahsetmesini sağlayın. Bu egzersiz karşılıklı takdiri teşvik eder ve morali yükseltir.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Bakıcı Destek Ağı

Bakım verenleri çiftlere veya küçük gruplara ayırın ve destek grubu toplantıları dışında birbirlerini nasıl destekleyebilecekleri konusunda beyin fırtınası yapmalarını sağlayın. Bakım verenleri iletişim bilgilerini paylaşmaya ve sürekli yardım için bir destek ağı kurmaya teşvik edin. Bu şekilde grup üyeleri, birisinin toplantıya katılmaması durumunda birbirlerini kontrol edebilirler.

Öz Bakım Planlaması

Bakım verenlere kendi öz bakım planlarını oluşturmalarında rehberlik edin. Öz bakımın önemini tartışın ve onları kendi refahlarını destekleyen stratejileri, kaynakları ve faaliyetleri paylaşmaya teşvik edin. Bu alıştırma öz yansımayı teşvik eder ve bakım verme yolculuğunda öz bakımın önemini vurgular. Onlara belirli bir görev vererek başlayın: "Bu hafta bir öz bakım seçimi yapmalı ve bunu bir sonraki toplantıda bize anlatmalısınız."

Kaynak Değişimi

Her bakıcıdan grupta paylaşmak üzere demans bakımı ile ilgili bir kaynak veya ipucu getirmesini isteyin. Bu bir kitap, bir uygulama, bir web sitesi ya da kendilerine yardımcı olmuş basit bir teknik bile olabilir. Bakıcıların kaynaklarını sunmaları ve potansiyel faydaları hakkında bir tartışma başlatmaları için zaman tanıyın.

İşbirliğine Dayalı Problem Çözme

Bir bakım verme senaryosu veya zorluğu sunun ve bakım verenleri küçük gruplara ayırın. Çözümleri birlikte beyin fırtınası yaparak buldukları çeşitli bakış açılarını ve stratejileri tartışmaları için onları teşvik edin. Üretilen içgörü ve fikirleri paylaşmak için daha büyük bir grup olarak yeniden bir araya gelin.

Farkındalık ve Rahatlama

Bakıcılara stresi azaltmalarına ve duygusal refahı teşvik etmelerine yardımcı olmak için rehberli bir farkındalık veya rahatlama egzersizi yaptırın. Bu egzersiz, bakım verenlerin ara vermesine, yeniden odaklanmasına ve yeniden şarj olmasına olanak tanır.

Yazma alıştırmaları

Yazma egzersizi, üyelerin bakım verme yolculukları üzerinde daha fazla düşünmeleri ve ayrıca deneyimlerini başkalarıyla sözlü olarak paylaşma konusunda daha isteksiz olanlar için mükemmel bir seçenektir.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Basit bir alıştırma, üyelerin bu sorular üzerinde düşüncelerini ve cevaplarını yazmalarını sağlamaktır:

- › *Bakım verme yolculuğu boyunca en güçlü duygularınızı yansıtın*
- › *Bakım verme yolculuğunun başında kendinize ne tavsiye edersiniz?*
- › *Deneyiminizi daha iyi anlatan bir başlık/resim/moto/logo sağlayın*
- › *Deneyimlerinize göre bakımın olumlu yönleri nelerdir?*

Bakım verenler, yazılı cevapları sonraki oturumlarda gözden geçirmek veya daha fazla deneyim paylaşımı ve tartışmaya temel oluşturmak için saklayabilirler.

4.6. Duygusal sağlığın teşvik edilmesi

Esenlikten bahsettiğimizde buna aşağıdakiler de dahildir:

- › **Olumlu duyguların** ve ruh hallerinin **varlığı** (örn. memnuniyet, mutluluk),
- › **olumsuz duyguların yokluğu** (örn. depresyon, anksiyete),
- › hayattan memnuniyet,
- › tatmin ve pozitif işlevsellik



Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Şekil 5. Refaha giden 5 yol. Kaynak: <https://wellnesstool.com/eight-dimensions-if-wellness-was-a-house/>

Destek gruplarının amaçlarından bazıları farkındalığı artırmak, destek sağlamak ve ilgili becerileri geliştirmektir:

- › **Sağlıklı yaşamın yönlerini** anlamak: fiziksel, duygusal, entelektüel, sosyal/kültürel, çevresel, mesleki ve ruhsal.
- › Potansiyel tetikleyicileri veya nüksün erken belirtilerini belirlemek ve bunlarla başa çıkmak için kişiselleştirilmiş bir strateji içeren sağlıklı **yaşam planlarının** ve/veya diğer kaynakların **önemini** anlamak.
- › Doğal güçlü yönlerle dayanan ve/veya yeni ilgi alanları keşfeden bir **öz bakım planının** nasıl oluşturulacağını akranlarıyla birlikte keşfetmek.
- › **Dayanıklılığı** neyin teşvik ettiğini ve nasıl geliştirileceğini anlamak.

Akran desteği, sağlıklı yaşamın tam bir yaşam deneyimi olduğunu kabul eder. Bir akran destek grubunda, sağlık ve esenliği sürdürmek için stres yönetimi ve dayanıklılık stratejileri yoluyla kişisel öz bakım taahhüdünü göz önünde bulundurmanız ve destekledikleri her akranın öz bakım için kendi benzersiz yaklaşımını bulması gerektiğini kabul etmeniz gerekecektir.

Dayanıklılık oluşturmak, sağlığı korumak ve kriz durumları için planlama yapmak, kendilerinin veya sevdiklerinin ruh sağlığı sorunlarıyla uğraşanlar için önemlidir. Dayanıklılık ve öz bakım hakkında daha fazla bilgi edinmek, üyelerin potansiyel olarak stresli durumlarda çalışırken kendi sağlıklarını korumalarına yardımcı olacak ve başkalarıyla işbirliği içinde kendileri için en uygun ve etkili olduğunu düşündükleri şeyleri keşfetme becerilerini geliştirecektir.

Bu nedenle, sağlıklı yaşam, dayanıklılık ve öz bakım stratejileri, destek grupları oturumları sırasında üzerinde çalışmanız gereken temel hususlar olmalıdır. Bu anlamda, grup içinde paylaşılabileceğiniz ve tanıtılabileceğiniz pek çok faydalı kaynak bulunmaktadır. **Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH) Sağlıklı Yaşam Araç Kiti** (link [burada](#)) basit ama faydalı öz bakım stratejileri önerdiği için mükemmel bir örnektir:

- 1. Düzenli egzersiz:** Her gün en az 30 dakika yürüyüş gibi fiziksel aktivitelerde bulunun. Az miktarda egzersiz bile ruh hali ve genel sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir.
- 2. Dengeli beslenin ve susuz kalmayın:** Sağlıklı, düzenli yemekler yiyin ve bol su için. Besleyici bir diyet ve uygun hidrasyon, enerji seviyelerini artırabilir ve odaklanmayı geliştirebilir.
- 3. Uykuya öncelik verin:** Tutarlı bir uyku programı oluşturun ve yeterli kalitede uyku aldığınızdan emin olun. Daha iyi bir uyku için yatmadan önce cihazlardan gelen mavi ışığa maruz kalmayı azaltın.
- 4. Rahatlama tekniklerini keşfedin:** Meditasyon, kas gevşetme veya nefes egzersizleri gibi rahatlama veya sağlıklı yaşam programlarını deneyin. Stresi azaltmak için bu aktiviteleri rutininize dahil edin.

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

5. Hedefler ve öncelikler belirleyin: Hemen ilgilenilmesi gereken görevleri belirleyin ve bunalmış hissettiğinizde ek taahhütlere "hayır" demeyi öğrenin. Bitmemiş görevler üzerinde durmak yerine başardıklarınıza odaklanın.

6. Minnettarlık pratiği yapın: Minnettar olduğunuz şeyleri kabul etmek ve takdir etmek için günlük bir uygulama geliştirin. Olumlu bir zihniyet geliştirmek için bunları yazın veya üzerinde düşünün.

7. Olumsuz düşüncelere meydan okuyun: Ortaya çıkabilecek olumsuz veya yararsız düşünceleri belirleyin ve bunlara meydan okuyun. Olumlu ve iyimser bir bakış açısı geliştirin.

8. Bağlantıda kalın: Duygusal destek ve pratik yardım için arkadaşlarınıza ve ailenize ulaşın. Sosyal bağlantıları sürdürmek genel esenlik için önemlidir.

Üyelerinizin stresi proaktif bir şekilde yönetmeleri, ruh sağlıklarını iyileştirmeleri ve genel yaşam kalitelerini artırmaları için bir yol olarak bu günlük yaşam, kişisel bakım ipuçlarını grubunuz içinde aktif olarak tanıtın.

Onlara hatırlatın: "Başkalarına yardım ederken sağlığınıza korumayı unutmamanız çok önemlidir". Küçük öz bakım eylemleri bile zaman içinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Onları sağlıklarına dikkat etmeleri ve öz bakımı rutinlerinin düzenli bir parçası haline getirmeleri için teşvik edin.

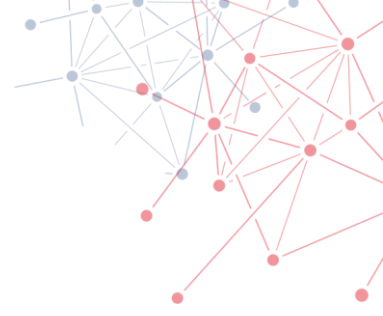
Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Bu bölümden çıkarılacak ana sonuçlar...

Destek grubu oturumları iyi planlanır ve yapılandırılırsa herkes için daha sorunsuz ve daha verimli olur, burada oturumların başarılı olmasını sağlamak için üzerinde çalışmanız gereken temel hususları bulabilirsiniz:



Şekil 6. Destek grubu oturumlarını planlamak ve uygulamak için genelden özele yaklaşımının kullanılması.
Kaynak: Kendi detaylandırması



SONUÇLAR & REFERANSLAR



SONUÇLAR

Bu kılavuzun amacı, demans yöneticilerine, demans alanındaki profesyonel sağlık çalışanlarına, hastabakıcılara ve diğer ilgili paydaşlara destek grubu toplantılarının oluşturulması, yönetilmesi ve ev sahipliği yapılmasıyla ilgili farklı adımlarda rehberlik etmektir.

İlk bölüm bir destek grubunun nasıl oluşturulacağı ile ilgili olup, destek grubunun nasıl tanımlanacağı ve tasarlanacağı, gayri resmi bakım verenlerin kategorize edilmesi, destek grubunun büyüklüğü ve dinamikleri, toplantı lojistiği ve içeriği, potansiyel üyelerin nasıl işe alınacağı, grup yönetimi, iletişim ve dijital katılım gibi konulara değinmektedir.

İkinci bölümde, destek grubu içerisinde güvenli bir alan yaratmanın ve grup üyelerinin uyması gereken davranış kurallarını tanımlamanın önemi ele alınmıştır. Bir destek grubu içerisinde temel grup değerlerinin tanımlanması, farklı yönleri olan ve devam eden bir süreçtir. Destek grubu üyeleri arasında karşılıklı anlayış ve empati gerektirir. Ayrıca, destek grubunun temel değerlerini tanımlama görevine nasıl yaklaşılabileceğine dair bilgi ve araçların yanı sıra aktif dinlemeyi de gerektirir. Ayrıca, enformel bakım verenlerin deneyimlerini paylaşmaları için güvenli ve emniyetli bir alan yaratmak amacıyla birbirlerinin mahremiyet hakkına saygı duymak önemlidir.

Üçüncü bölüm, grup içinde kişiler arası ilişkiler kurmanın kilit yönlerini ele almıştır. Bukilit hususlar şunlardır Empati kurarak, güvenerek ve aktif bir şekilde dinleyerek grupla bağlantı kurmak, motivasyon ve duygusal destek sağlayarak ve grup üyeleri için bir aidiyet duygusu oluşturarak uyumu teşvik etmek, belirlenen yönergeleri izleyerek grup içindeki zorluklarla başa çıkmak, sağlıklı iletişimi teşvik etmek ve yıkıcı davranışları ele almak, Grup üyelerinin herhangi bir damgalama veya etiketleme olmadan kendileri olmalarına izin vermek, deneyimlerin paylaşılmasını teşvik ederek ve yargılayıcı olmayan bir ortam yaratarak destek grubunda açık bir diyalogu teşvik etmek ve son olarak grup üyelerinin ortak sorumluluğunu vurgulayarak, övgü ve ödüllendirme yaparak ve grup üyelerinden geri bildirim toplayarak sürdürülebilirliği sağlamak.

Dördüncü bölüm bir destek grubu oturumunun nasıl düzenleneceği ve yürütüleceği ile ilgilidir. Temel unsurlar arasında şunlar yer almaktadır: hedeflerin belirlenmesi, bir amaç oluşturmak için beklentilerin ve kuralların belirlenmesinin önemi, destek grubu içindeki normlar ve roller, oturumun yapılandırılması ve her toplantı için bir gündem oluşturulması, buzları kırmak ve destek grubu üyeleri arasında uyumu teşvik etmek için ekip oluşturma egzersizlerinin kullanılması, resmi olmayan bakıcıların deneyim ve bilgi alışverişini teşvik etmek için farklı yöntemler kullanılması ve farkındalığı artırarak ve duygusal zindelik becerilerinin geliştirilmesine destek sağlayarak duygusal zindeliğin teşvik edilmesi.

REFERANSLAR

"Support group." Merriam-Webster.com Dictionary, Merriam-Webster
<https://www.merriam-webster.com/dictionary/support%20group>. Accessed 4 Jan. 2024.

Akran desteği | Mental Health Foundation. (n.d.). Mental Health Foundation; Ruh Sağlığı Vakfı. Ağustos 7, 2023 tarihinde <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/peer-support#:~:text=support%20groups%20or%20self%2Dhelp,to%20set%20goals%2C%20for%20example> adresinden alındı.

Alzheimer Derneği. (2019). 2019 Alzheimer hastalığı gerçekleri ve rakamları. *Alzheimer's & Dementia*, 15(3), 321-387. doi:[10.1016/j.jalz.2019.01.010](https://doi.org/10.1016/j.jalz.2019.01.010)

Alzheimer Hastalığı ve İlgili Demansları Olan Kişilerin Aile Bakıcılarını Yıkıcı Davranışları Yönetmede Destekleyen Mobil Uygulamalar: Kapsamlı Bir İncelemeye Yerleştirilmiş Kullanıcılarla Nitel Çalışma JMIR Aging 2021;4(2):e21808 doi: 10.2196/21808

Andrews FM, Withey SB. Refahın sosyal göstergeleri. NewYork: Plenum Press; 1976:63-106.

Armstrong, M. J., & Alliance, S. (2019). Demanslı Bireylerin Gayri Resmi Bakıcıları için Sanal Destek Grupları. *Alzheimer Disease & Associated Disorders*, 33(4), 362-369. <https://doi.org/10.1097/wad.0000000000000349>

Bachmann, P. (2020). Bakım Verenlerin Alzheimer Hastası Bir Aile Üyesine Bakma Deneyimleri: Boylamsal Sosyal Medya İletişiminin İçerik Analizi. *Uluslararası Çevre Araştırmaları ve Halk Sağlığı Dergisi*, 17(12), 4412. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124412>

Başlık 21. Yardımlaşma, teşvikler ve kaynakların iyileştirilmesi | Bölüm 2. Crear y facilitar groups de apoyo entre iguales | Sección Principal | Community Tool Box. (t.y.-b). Topluluk Araç Kutusu. Haziran 22, 2023 tarihinde <https://ctb.ku.edu/es/tabla-de-contenidos/implementar/mejora-de-apoyo/grupo-de-apoyo-entre-iguales/principal> adresinden alındı.

Beth L. Hoffman, Jaime E. Sidani, Yunwen Wang, Jonah Chang & Jessica G. Burke (2022) "Aile Tartışmalarını Teşvik Ediyor": This Is Us Alzheimer's Disease & Caregiving Storyline'in Karma Yöntemlerle İncelenmesi, *Sağlık İletişimi Dergisi*, 27:6, 382-393, DOI: 10.1080/10810730.2022.2111620

Brown, Rick MSW; Pain, Kerrie PhD; Berwald, Claudia MSW; Hirschi, Patrick MSW; Delehanty, Rosalyn PhD; Miller, Harry PhD. Uzaktan Eğitim ve Bakıcı Destek Grupları: Geleneksel ve Telefon Gruplarının Karşılaştırılması. *Journal of Head Trauma Rehabilitation* 14(3):p 257-268, Haziran 1999.

C. Soares, R. Madeira, G. Colaco, P. Macedo (2022) ALZHEIMER INFORMAL CAREGIVERS İÇİN DİJİTAL ÇÖZÜMLERİN BRLİKTE YARATILMASI: BR PLOT EĞİTİM KURSU, İCERİ2022 Proceedings, s. 5685.

Cheng ST. Demans Bakıcı Yükü: Bir Araştırma Güncellemesi ve Eleştirel Analiz. *Curr*

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Chiao, C. Y., Wu, H. S., & Hsiao, C. Y. (2015). Demanslı hastaların gayri resmi bakıcıları için bakıcı yükü: Sistematik bir derleme. *International Nursing Review*, 62(3), 340-350. doi:[10.1111/inr.12194](https://doi.org/10.1111/inr.12194)

Chien, L. C., Chu, H., Guo, J. L., Liao, Y., Chang, L., Chen, C., & Chou, K. R. (2011). Demanslı hastalarda bakım veren destek grupları: bir meta-analiz. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(10), 1089-1098. <https://doi.org/10.1002/gps.2660>

Como empezar un grupo de auto-ayuda. (2000, Ocak). Alzheimer's Disease International; Alzheimer's Disease International. www.alzint.org. Haziran 22, 2023 tarihinde <https://www.alzint.org/u/esselfhelpgroup.pdf> adresinden alındı.

Costa-Font, J. (2023). Yetişkin bakıcılar nasıl desteklenir? *IZA World of Labor*. <https://doi.org/10.15185/izawol.510>

Deering, M. J. (2015). Sağlık Bilgi Teknolojisi: Tüketicileri, Hastaları ve Bakıcıları Güçlendirmek. *Sciforum.net*. <https://doi.org/10.3390/isis-summit-vienna-2015-1006>

Demans. (2023, 15 Mart). Dünya Sağlık Örgütü (WHO). Bağlantı: [Demans \(who.int\)](https://www.who.int)

Désormeaux-Moreau M, Michel C, Vallières M, Racine M, Poulin-Paquet M, Lacasse D, Gionet P, Genereux M, Lachiheb W, Provencher V

Diener E. Öznel iyi olma hali: mutluluk bilimi ve ulusal bir endeks önerisi. *American Psychologist* 2000;55(1):34-43.

Gleason, D. (2016, Mart 4). *Bir Destek Grubunu Devam Ettirmek: Hatırlanması Gereken Beş Şey*. Studylib.Net; Wichita Eyalet Üniversitesi. Toplum Destek ve Araştırma Merkezi. <https://studylib.net/doc/8174924/keeping-a-support-group-going-five-things-to-remember>

Hollanda. Akran desteği & Kendi kendine yardım. IFS Fostering Social Justice 2021. Bağlantı: https://ifsnetwork.org/wp-content/uploads/2022/09/TOOL-peer-support-tool-Enik_-Lister.pdf

Hougaard, H. (s.d.). P S Y K O T E R A P E U T E N S O M F A C I L I T A T O R I GRUPPETERAPIEN: Inspiration til struktur og metode i gruppeterapi. *TIDSSKRIFT for PSYKOTERAPI - NR . 3 - OKTOBER 2022*, 2022(3), 6-11. <https://www.traume-og-psykoterapi.dk/wp-content/uploads/2022/10/Artikel-om-gruppeterapi.pdf>

HSE Ruh Sağlığı Hizmetleri. Araç Seti: Sağlık Hizmetleri İdaresinde çalışan Akran Destek Çalışanlarını Desteklemek için. Bağlantı: <https://www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/mentalhealthengagement/peer-support-workers-toolkit.pdf>

Indeed Editör Ekibi. Ekip Olarak Hedefler Nasıl Belirlenir? Adımlar ve Örnekler. Temmuz, 22 2022. Bağlantı: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/how-to-set-team-goals>

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Khanassov, V., Rojas-Rozo, L., Sourial, R., Yang, X. Q., & Vedel, I. (2021). Birinci basamakta demanslı hastaların ve bakıcılarının ihtiyaçları: Quebec Alzheimer planından alınan dersler. *BMC Family Practice*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12875-021-01528-3>

Lauritzen J, Pedersen PU, Sørensen EE, Bjerrum MB. Demanslı yaşlı yetişkinlerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarına katılmanın anlamlılığı: sistematik bir inceleme. *JBHI Database System Rev Implement Rep*. 2015, 17;13(6):373-433, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26455756/>

Logan, B. (2016). *Demans Davranışlarını Anlamak için Bakıcı Rehberi*. Family Caregiver Alliance. <https://www.caregiver.org/resource/caregivers-guide-understanding-dementia-behaviors/>

Manual Del Cuidador de Enfermos de Alzheimer Ebook. (2005). İspanya: Editorial MAD. Bağlantı: [Manual Del Cuidador de Enfermos de Alzheimer Ebook - Google Books](https://books.google.com/books?id=...)

Matthiesen, Simon Meggers. Øvelse: Det trygge rum. <https://duf.dk/artikel/oevelse-det-tryggere-rum>

Mindi Ann Golden & Dale A. Lund (2009) Identifying Themes Regarding the Benefits and Limitations of Caregiver Support Group Conversations, *Journal of Gerontological Social Work*, 52:2, 154-170, DOI: 10.1080/01634370802561968

NIHM Bilgi Kaynak Merkezi. Ruh Sağlığınızın Bakımı. Bağlantı: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>

Öğretimde Mükemmellik Merkezi, Waterloo Üniversitesi. Ekip Çalışması Becerileri: Etkili Bir Grup Üyesi Olmak. Bağlantı: <https://uwaterloo.ca/centre-for-teaching-excellence/catalogs/tip-sheets/teamwork-skills-being-effective-group-member>

Queluz, F. N. F. R., Kervin, E., Wozney, L., Fancey, P., McGrath, P. J., & Keefe, J. (2019). Demanslı kişilerin bakıcılarının ihtiyaçlarını anlamak: bir kapsam incelemesi. *International Psychogeriatrics*, 32(1), 35-52. <https://doi.org/10.1017/s1041610219000243>

Ronald W. Toseland, PhD , Charles M. Rossiter, PhD, Group Interventions To Support Family Caregivers: A Review and Analysis, *The Gerontologist*, Cilt 29, Sayı 4, Ağustos 1989, Sayfa 438-448, <https://doi.org/10.1093/geront/29.4.438>

Ruotong Liu, MPP ve diğerleri, Kesişimsellik Merceğinden Demanslı Kişilerin Bakıcıları Arasında Bakım Verme Yükü, *The Gerontologist*, Cilt 62, Sayı 5, Haziran 2022, Sayfa 650-661, <https://doi.org/10.1093/geront/gnab146>

Ryff CD, Keyes CLM. Psikolojik iyi oluşun yapısı yeniden gözden geçirildi. *Journal of Personality and Social Psychology* 1995;69(4):719-727.

Shoukr, E.M.M., Mohamed, A.A.ER., El-Ashry, A.M. ve ark. Psikolojik ilk yardım programının alzheimer hastalığı olan yaşlı yetişkinlerin bakım verenleri arasında stres düzeyi ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *BMC Nurs* 21, 275 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12912-022-01049-z>

Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcıları için destek gruplarının geliştirilmesi

Tilly, J., & Rees, G. (2007). *Tüketiciye Yönelik Bakım Tüketicileri güçlendirmenin bir yolu mu?* https://library.bsl.org.au/jspui/bitstream/1/3400/1/Consumer-directed%20care_A%20way%20to%20empower%20consumers%20ConsDirCare.pdf

Tilly, J., & Wiener, J. M. (2001). Sekiz Eyalette Tüketicinin Yönlendirdiği Ev ve Toplum Hizmetleri Programları. *Journal of Aging & Social Policy*, 12(4), 1-26. https://doi.org/10.1300/j031v12n04_01

Topluluk Araç Kutusu. Liderlik ve Yönetim. Kolaylaştırma Becerilerinin Geliştirilmesi. Bağlantı: <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/leadership/group-facilitation/facilitation-skills/main>

Toplumda Akran Desteğinin Geliştirilmesi: bir araç kiti. Bağlantı: <peer-support-toolkit-final.pdf> (mind.org.uk)

Vandepitte, S., Van Den Noortgate, N., Putman, K., Verhaeghe, S., Faes, K., & Annemans, L. (2016). Demanslı kişilerin gayri resmi bakıcılarını desteklemenin etkinliği: Randomize ve randomize olmayan kontrollü çalışmaların sistematik bir incelemesi. *Journal of Alzheimer's Disease*, 52(3), 929-965. doi:[10.3233/JAD-151011](https://doi.org/10.3233/JAD-151011)

Weems, J. A., Rhodes, S., & Powers, J. C. (2021). Demans Bakıcısı Sanal Desteği - COVID-19 Sırasında İki Pragmatik Modelin Uygulama Değerlendirmesi. *Geriatrics*, 6(3), 80. <https://doi.org/10.3390/geriatrics6030080>

Werner N, Brown J, Loganathar P, Holden R. Alzheimer Hastalığı ve İlgili Demansları Olan Kişilerin Bakım Ortakları için Mobil Uygulamaların Kalitesi: Mobil Uygulama Derecelendirme Ölçeği Değerlendirmesi *JMIR Mhealth Uhealth* 2022;10(3):e33863. URL: <https://mhealth.jmir.org/2022/3/e33863> DOI: 10.2196/33863

White MH, Dorman SM. Bakıcılar için çevrimiçi destek. Bir İnternet Alzheimer posta grubunun analizi. *Hemşirelikte Bilgisayarlar*. 2000 Jul-Aug;18(4):168-76; quiz 177-9. PMID: 10939186.

Willis E, Semple AC, de Waal H. Demanslı kişiler için akran desteğinin faydalarının ölçülmesi: Bir Yatırımın Sosyal Getirisi (SROI) çalışması. *Demans*. 2018,17(3):266-278. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1471301216640184>

Wu, Q., Qian, S., Deng, C., & Yu, P. (2020). Kişi Merkezli Demans Bakımında Bakım Verenler ve Bakım Alanlar Arasındaki Etkileşimleri Anlamak: Hızlı Bir İnceleme. *Clinical Interventions in Aging*, 15, 1637-1647. <https://doi.org/10.2147/CIA.S255454>

Zhang, J., Wang, J., Liu, H. ve ark. Demans komorbiditelerinin bakıcıların fiziksel, psikolojik, sosyal ve mali yükü ile ilişkisi. *BMC Geriatr* 23, 60 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12877-023-03774-9>