



# KUPATA USAIDIZI

*Kwa kina Baba wanaofikiria kuhusu watoto*

## Kwa kina Baba

“Amekuwa haonekani wakati mwengine lakini kama wakati ule ungejirudia, tungekuwa tunajua namna ya kupata msaada ili aendelee kushirikiana nasi.”

**Maneno ya Watoto**

“Ni vigumu kupata msaada kama huitaji usaidizi. Msaada unapatikana. Tumepata msaada kupitia vituo vya afya ya jamii na wataalam wa afya ya akili.”

**Maneno ya kina Baba**

“Wanaume wanapata usaidizi kupitia wanaume wengine... wewe shirikiana nao.”

**Maneno ya Wafanyakazi wa Afya**

## Kupata msaada unaotakiwa kipindi cha wakati mgumu inaweza kusaidia wewe kuendelea kuwa na familia yako.

Kupata muda na marafiki na familia inaweza kukupa moyo, lakini unaweza kuhitaji muongozo kutoka kwa mtaalam wa afya. Kupata huduma inayotakiwa ni zoezi gumu na wakati mwingine, inaweza kuchukua miezi kadhaa kuongea na watu tofauti ili kuona aina gani ya usaidizi ambayo itakufaa wewe na familia yako. Lakini usikate tamaa kuendelea kutafuta usaidizi unaoendana na mahitaji yako. Kuna usaidizi mwingi tu.

### Unaweza kufanya nini

- Tafuta rafiki, mfanyakazi mwenzio au mtu wa kwenye familia yako unayemwamini ili kuzungumza naye.
- Tafuta mtaalam wa afya kupitia rufaa ya Daktari wako GP.
- Angalia huduma na maelezo yaliyoainishwa ili kupata mfano wa huduma unazoweza kupata wewe na familia yako.
- Tengeneza kadi unazoweza kuweka kwenye pochini yako au mtoto wako yenye namba za simu au andika namba hizo kwenye simu zenu.
- Tengeneza mtu wa usaidizi - support hand' kwa ajili yako na mtoto wako kuwahakikishia kuwa wote mtakuwa na mtu wa kumpigia simu kuongea naye kuhusiana na matatizo yeyote.

Baba tengeneza kadi yenye namba za simu zitakazoweza kukusaidia kipindi ukiwa kwenye shida

Mens. Line 1300 78 99 88

Lifeline 13 11 14

Bob 9876 5432

Tengeneza kadi yenye namba za simu ambazo unaweza kupiga kipindi ukiwa hujisikii vizuri

Kids Helpline 1800 551 800

Dad at work 8888 0000

Mjomba Bob 9876 5432

www.kidshelp.com.au

Tengeneza kadi kwa ajili ya kuweka kwenye pochini ya mtoto wako au andika namba kwenye simu zao.



Chora kwenye mkono wako na mtoto wako. Andika namba za simu za watu unaowaamini kuongea nao kipindi ukiwa na shida kwenye kila kidole cha mkono wako. Kwenye kidole gumba cha mtoto wako, andika namba ya Kids Helpline na cha kwako andika namba ya Mensline.

### Msaada kwa kina baba

**Mensline Australia** | Simu na usaidizi kupitia internet, maelekezo na huduma za rufaa kwa wanaume | 1300 78 99 88 [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

**Read the signs** | Ushauri kwa Wanaume kupitia mtandaoni ili kupata msaada [www.readthesigns.com.au](http://www.readthesigns.com.au)

**Lifeline** | Huduma ya ushauri nasaa simu masaa 24 namba | 13 11 44

**Grow** | Usaidizi kutoka kwa wenzio kuhusu afya ya akili | 1800 558 268 [www.grow.net.au](http://www.grow.net.au)

**Family Relationship Advice Line** | 1800 050 321 [www.familyrelationship.gov.au](http://www.familyrelationship.gov.au) (Ushauri kuhusu Mahusiano ya Kifamilia)

### Malezi: maongezi na watoto

**COPMI** Watoto ambao Wazazi wao wanamagonjwa ya Akili

Maelezo ya Msingi kwa watoto wenye umri kati ya 0–6  
Maelezo ya Msingi kwa watoto wenye umri kati ya 7–12  
Maelezo ya Msingi kwa watoto wenye umri kati ya 13–18  
Maelezo ya Msingi kwa wazazi  
08 8367 0888 | [www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au)

**Simu kwa ajili ya kusaidia wazazi Parentline** | [www.parentline.com.au](http://www.parentline.com.au)

QLD & NT | 1300 30 1300 | saa 2 asubuhi – 4 usiku kwa siku 7 kwa wiki

VIC | 13 22 89 | saa 2 asubuhi – 6 usiku kwa siku 7 kwa wiki

SA | 1300 364 100 | Masaa 24 kwa siku 7 kwa wiki

NSW | 1300 1300 52 | Masaa 24 kwa siku 7 kwa wiki

WA | 08 9272 1466 au 1800 654 432 mijini/vijijini | 24/7

ACT 02 6287 3833 | saa 3 asubuhi – 3 usiku Jumatatu - Ijumaa

TAS 1300 808 178 | Masaa 24 kwa siku 7 kwa wiki

### Msaada kwa kina Baba walio katika mahusiano

**Relationships Aust** | Ushauri nasaa, kutatua (upatanishi) wa familia, na mengineyo mengi kuhusiana na usaidizi na utoaji elimu kwa familia na jumua. 1300 364 277 | [www.relationships.org.au](http://www.relationships.org.au)

**MensLine Australia** | Ushauri nasaa kwa wanaume | 1300 78 99 88 [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

### Usaidizi wa matunzo

**Mental Health Carers Arafmi Australia** | Inasaidia watoa huduma kwa wenye matatizo ya Akili na familia zao | 03 9457 7130 | [www.arafmiaustralia.asn.au](http://www.arafmiaustralia.asn.au)

**Carers Australia** | Huduma ya ushauri kwa Watoa huduma | 1800 242 636 | [www.carersaustralia.com.au](http://www.carersaustralia.com.au)

**Black Dog Institute** | 02 9382 4530 [www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au) |

### Usaidizi ulio karibu nawe

Mapumziko ya Mlezi

Kikundi cha kucheza pamoja

Mlezi wa mtoto

Zahanati ya watoto karibu nawe

Kituo cha Malezi ya Watoto

Simu kwa ajili ya kusaidia wazazi

Parentline - Simu kwa ajili ya kusaidia wazazi

Daktari

Taarifa zilizokamilika kuhusiana na usaidizi uliokaribu na weka karatasi hii mahali inapofikika kiurahisi

### Utafutaji wa huduma za kitaalam na ushauri nasaa kuhusiana na afya ya Akili

**beyondblue** | Makusanyo ya majina ya watabibu wa masuala yanayohusu afya ya akili | 1300 22 4636 | [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

#### Australian Psychological Society

Find a Psychologist Tafuta mtaalam wa Saikolojia | 1800 333 497 | [www.psychology.org.au](http://www.psychology.org.au)

#### Occupational Therapy Australia

Tafuta mtaalam anayefahamu kuhusu OT ambaye amefanya kazi na watu walio na wasiwasi kuhusiana na mahusiano ya kijamii, au magonjwa ya akili, ili kuwasaidia kushiriki katika kazi na/au mambo waliyochagua. | [www.otaus.com.au](http://www.otaus.com.au)

ACT 1300 68 2878 | NSW 02 9648 3225

NT 1300 68 2878 | QLD 07 3397 6744

SA 08 8342 0022 | TAS 1300 68 2878

VIC 03 9481 6866 | WA 1300 68 2878

#### Australian Assoc of Social Workers

Tafuta kwenye orodha kuangalia mtaalam aliyeidhinishwa kufanya kazi kama msaidizi wa kijamii kuhusiana na afya ya akili. | [www.aasw.asn.au](http://www.aasw.asn.au)

Tembelea [www.copmi.net.au/dads](http://www.copmi.net.au/dads) ili kuona video na viunganishi mtandaoni kukupa maelezo zaidi



### Ongea na mtu | Pata maelezo zaidi

**Mensline** | 1300 78 99 78 | [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

**Beyond blue** | 1300 22 4636 | [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

**SANE Australia** | 1800 18 SANE (7263) | [www.sane.org](http://www.sane.org)