

العثور على الدعم

للآباء الذين يفكرون بأولادهم ...



إن الحصول على الدعم الصحيح في الأوقات الصعبة قد يكون بالغ الأهمية كي تتمكن من مواصلة تواجده من أجل عائلتك.

إن قضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة قد يكون مُطمئناً، لكن هذا الأمر قد يحتاج إلى إرشاد وتوجيه مهني صحة. إن العثور على الدعم الملائم قد يُسبب بعض التحدي وأحياناً قد يتطلب الأمر بضعة أشهر من التحدث إلى أشخاص مختلفين كي تتمكن من التوصل إلى تحديد نوع المعونة التي تناسبك أنت وأسرته على أفضل وجه. لكن يجب عليك المثابرة والإصرار كي تصل إلى الدعم الذي يناسبك، واعلم أن هناك الكثير من الدعم المتاح لك.

ماذا يمكنك أن تفعل

- إلبأ إلى صديق تثق به أو زميل أو أحد أفراد الأسرة كي تسر إليه بما يُقلقك.
- إلبأ إلى مهني صحة عن طريق إحالة من طبيبك العام.
- إطلع على قائمة الخدمات والمعلومات على الطرف الخلفي من هذه النشرة والتي هي عبارة عن بعض خدمات الدعم المتاحة لك ولأسرتك.
- قم بصناعة بطاقات تضعها في محفظتك كي تستعملها أنت وطفلك أو قم ببرمجة الأرقام في هاتفك.
- قم بصناعة «يد داعمة» لك ولطفلك كي تطمئن به بوجود شخص يمكنك الإتصال به والتحدث عن المصاعب التي تواجهكما.

“ كان يختفي لبعض الوقت، لكن لو قدر لنا عيش تلك الفترة مرة أخرى فإننا نعرف الآن كيف سنحصل على الدعم كي يبقى منخرطاً في حياتنا. ”

كلام أولاد

“ يصعب العثور على المساعدة إذا كنت لا تريد. علماً أنها موجودة لمن يُريدها. وقد عثرنا عليها من خلال العمل مع العاملين في مجال الصحة العقلية وفي مراكز الصحة. ”

كلام آباء

“ يحصل الرجال على الدعم من رجال آخرين وذلك بمجرد التواجد مع بعضهم الآخر. ”

كلام عاملون في قطاع الصحة

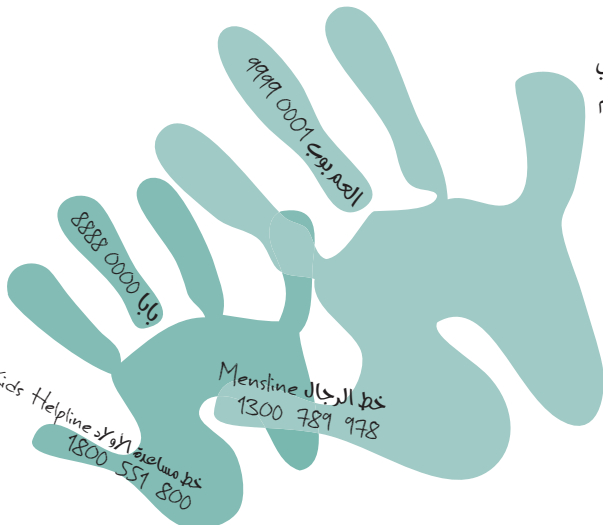
بطاقة بابا "أخرج من السجن بحرية"

Mensline (خط الرجال): 1300. 78. 99. 88.
Lifeline (خط الحياة): 13 11 14
العم بوب: 9876 5432

هل تشعر ببعض الضيق؟ إتصل بي...

Kids Helpline (خط مساعدة الأولاد): 1800. 551. 800.
Dad. at. work (بابا في العمل): 8888. 0000.
العم بوب: 9876 5432
www.kidshelp.com.au

اصنع بطاقة ليضعها طفلك في محفظته أو برمج الأرقام في هاتفه.



ارسم خطاً حول يدك ويد طفلك، واكتب عند كل أصبع أرقام هواتف الأشخاص الذين تثق بالتحدث إليهم حين تكون قلقاً. واكتب على إبهام طفلك رقم هاتف خط مساعدة الأولاد (Kids Helpline) وعلى إبهامك خط الرجال (Mensline).

نقاط إتصالي المحلية

خدمة البديلة المؤقتة لمقدمي العناية

مجموعة لهو ولعب الأطفال

جليسة الأطفال

عيادة صحة الطفل المحلية

المدرسة

حضانة الطفل

خط الآباء

الطبيب

قم بتعبئة البيانات بخدمات الدعم المحلية واحتفظ بهذه الورقة بمتناولك

إيجاد الدعم والاستشارة المهنية في مجال الصحة العقلية

Beyondblue (بيوند بلو) | دليل بممارسي خدمات الطب والمهن الصحية
المرافقة في مجال الصحة العقلية | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

Australian Psychological Society (جمعية علم النفس
الأسترالية) | لإيجاد متخصص في علم النفس | 1800 333 497 | www.psychology.org.au

Occupational Therapy Australia (جمعية المعالجة بالإشغال في
أستراليا) | لإيجاد متخصص في المعالجة بالإشغال الذي يعمل مع أشخاص
يعانون من الأعباء والتوتر الاجتماعي أو الحسي أو من أمراض عقلية وذلك
لمساعدتهم على المشاركة في أنشطتهم المختارة و/أو في أعمالهم |
www.otaus.com.au

مقاطعة العاصمة الأسترالية | 1300 68 2878

نيو ساوث ويلز | 02 9648 3225

المقاطعة الشمالية | 1300 68 2878 | كوينزلند | 07 3397 6744

جنوب أستراليا | 08 8342 0022 | تسمانيا | 08 654 432

فكتوريا | 03 9481 6866 | غربي أستراليا | 08 2878 6878

Australian Assoc of Social Workers (جمعية العاملين الاجتماعيين
الأسترالية) | إبحث في الدليل لإيجاد عامل اجتماعي مُعتمد للعمل في مجال
الصحة العقلية يعمل في منطقتك | www.aasw.asn.au

رُز الموقع www.copmi.net.au/dads

لمشاهدة الفيديو والروابط من أجل المزيد من المعلومات

تحدّث إلى شخص ما | احصل على المزيد من المعلومات

Mensline | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Beyond blue | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

SANE Australia | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org

الدعم للآباء

Mensline Australia (خط الرجال - أستراليا) | يقدم الدعم للرجال عبر
الهاتف وشبكة الإنترنت إضافة إلى المعلومات وخدمة الإحالة | 1300 78 99
88 | www.mensline.org.au

Read the signs (اقرأ المؤشرات) | خدمة دعم عبر الشبكة للرجال الذين
يطلبون المساعدة | www.readthesigns.com.au

Lifeline | خدمة النصائح والإرشاد الهاتفي على مدار الساعة | 13 11 44
Grow (النمو والتطور) | الدعم من قبل النظراء في مجال الصحة العقلية |
www.grow.net.au | 1800 558 321

Family Relationship Advice Line (خط النصائح بخصوص
العلاقات الأسرية) | 1800 050 321 | www.familyrelationship.gov.au

التربية: التواصل مع الأطفال

COPMI: أطفال آباء يعانون من مرض عقلي
موارد للأطفال صغار من سن الولادة - ستة أعوام

موارد للأطفال ما بين 7-12 سنة

موارد للأطفال الصغار ما بين 13-18 سنة

موارد للوالدين

www.copmi.net.au | 08 8367 0888

Parentline (خط الوالدين) | www.parentline.com.au
كوينزلند والمقاطعة الشمالية | 1300 30 1300 | 8 صباحًا - 10 مساءً
7 أيام في الأسبوع

فكتوريا | 13 22 89 | 8 صباحًا حتى منتصف الليل | 7 أيام في الأسبوع
جنوب أستراليا | 1300 364 100 | 24 ساعة في اليوم | 7 أيام في الأسبوع

نيو ساوث ويلز | 1300 1300 52 | 24 ساعة في اليوم | 7 أيام في الأسبوع
غربي أستراليا | 08 9272 1466 أو 1800 654 432 في المناطق الريفية

والناحية/ على مدار الساعة

مقاطعة العاصمة الأسترالية | 02 6287 3833 | 9 صباحًا - 9 مساءً، من
الاثنين إلى الجمعة

تسمانيا | 1300 808 178 | 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

الدعم للآباء في علاقاتهم

Relationships Aust (العلاقات أستراليا) | النصائح والإرشاد وحل
النزاعات الأسرية (الوساطة) وسلسلة من الدعم العائلي والمجتمعي والبرامج
التثقيفية | 1300 364 277 | www.relationships.org.au

Mensline Australia (خط الرجال - أستراليا) النصائح والإرشاد
للرجال |

www.mensline.org | 1300 78 99 88

الدعم مع العناية

Mental Health Carers Arafmi Australia (مؤسسة أرافمي
للمعتنين في مجال الصحة العقلية في أستراليا) | الدعم لمقدمي العناية في
مجال الصحة العقلية ولعائلاتهم | 03 9457 7130 | www.arafmiaustralia.asn.au

Carers Australia (مقدمو العناية - أستراليا) | الإستشارة وخدمة الدعم
لمقدمي العناية | 1800 242 636 | www.carersaustralia.com.au

Black Dog Institute (معهد بلاك دوغ) | 02 9382 4530

| www.blackdoginstitute.org.au | راجع "مجموعات الدعم".

