

Πρόσβαση σε Mental Health and Wellbeing Local [Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας] στη Βικτώρια

Greek | Ελληνικά

Αυτή η πηγή παρέχει πληροφορίες σχετικά με Τοπικές Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας (MHWL). Εξηγεί πώς οι MHWL μπορούν να υποστηρίξουν αυτιστικά άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Εξηγεί επίσης πώς μπορείτε να επικοινωνήσετε με μια υπηρεσία MHWL.

Τι είναι οι MHWL;

Οι MHWL είναι υπηρεσίες για ενήλικες ηλικίας 26 ετών και άνω. Μπορούν να παρέχουν υποστήριξη ψυχικής υγείας και ευεξίας προσαρμοσμένη στις ατομικές σας ανάγκες. Μπορούν επίσης να σας παρέχουν θεραπεία και φροντίδα αν αντιμετωπίζετε προβλήματα ψυχικής υγείας ή/και χρήσης εθιστικών ουσιών. Λειτουργούν σε τοποθεσίες σε όλη τη Βικτώρια.

Αυτή η υπηρεσία είναι επίσης διαθέσιμη σε οικογένειες, φροντιστές και φίλους που υποστηρίζουν κάποιον με προβλήματα ψυχικής υγείας. Οι MHWL μπορούν να σας υποστηρίξουν στον ρόλο σας ως φροντιστή αλλά και στις δικές σας ανάγκες ψυχικής υγείας.

Οι MHWL έχουν δημιουργηθεί με και για τις τοπικές κοινότητες που εξυπηρετούν. Μπορούν να σας βοηθήσουν να συνδεθείτε με μορφές υποστήριξης και υπηρεσίες με έδρα την περιοχή σας. Έχουν σχεδιαστεί για να είναι εύκολα προσβάσιμες, είτε μέσω τηλεφώνου, είτε μέσω επίσκεψης στο σπίτι.

Τι είδους μορφές υποστήριξης παρέχει το MHWL;

Όταν έχετε πρόσβαση σε MHWL, θα πραγματοποιηθεί μια αρχική αξιολόγηση των αναγκών σας. Στη συνέχεια, θα δημιουργηθεί ένα σχέδιο φροντίδας σε συνεργασία μαζί σας. Οι εργαζόμενοι στην υπηρεσία θα καθοδηγούνται από εσάς σε όλη αυτή τη διαδικασία.

Οι MHWL μπορούν να παρέχουν μια σειρά βραχυπρόθεσμων, μεσοπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων υπηρεσιών (διάρκειας έως 12 μηνών), που συμπεριλαμβάνουν:

- **Προσωπική υποστήριξη** με έναν εργαζόμενο ψυχικής υγείας.
- **Βοήθεια σχετικά με πρακτικές δεξιότητες ζωής**, π.χ. σύνδεση με κοινοτικές ομάδες ή δραστηριότητες. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει βοήθεια για να έχετε πρόσβαση σε άλλες κοινοτικές και κοινωνικές υπηρεσίες ανάλογα με τις προσωπικές σας ανάγκες (π.χ. οικονομικές υπηρεσίες, υπηρεσίες απασχόλησης ή/και στέγασης).
- **Ομάδες εκπαίδευσης, αυτοβοήθειας και αλληλοϋποστήριξης** που δημιουργούν ευκαιρίες για μάθηση, ανταλλαγή εμπειριών και κοινωνική σύνδεση.

Οι MHWL μπορούν επίσης να συντονίσουν τη φροντίδα σας και να συνεργαστούν με γιατρούς, ιδιωτικούς θεραπευτές, εξειδικευμένες υπηρεσίες και άλλους επαγγελματίες υγείας που μπορεί να σας υποστηρίζουν.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι MHWL δεν παρέχουν υπηρεσίες αξιολόγησης και διάγνωσης αυτισμού. Δεν είναι επίσης υπηρεσίες κρίσης.

Εάν λάβετε μορφές υποστήριξης χρηματοδοτούμενες από το NDIS, οι MHWL δεν μπορούν να σας παρέχουν τον ίδιο τύπο υποστήριξης.

Μπορούν να σας υποστηρίξουν με άλλες υπηρεσίες που διαφέρουν από το πρόγραμμα NDIS.

Πώς οι MHWL μπορούν να βοηθήσουν την Αυτιστική κοινότητα

- Να αξιολογήσουν τις ανάγκες ψυχικής υγείας σας και να συνεργαστούν μαζί σας για να προσδιορίσουν τα επόμενα βήματα.
- Να συνδέσουν τα αυτιστικά άτομα ή/και τους γονείς/φροντιστές τους με ομάδες αλληλοϋποστήριξης.
- Εάν είστε γονέας/φροντιστής, μέλος της οικογένειας ή φίλος, οι MHWL μπορούν να σας παρέχουν υποστήριξη.
- Μπορείτε να μιλήσετε με έναν ομότιμο εργαζόμενο που έχει βιώσει εμπειρία προβλημάτων ψυχικής υγείας.
- Να σας βοηθήσουν με άλλες υπηρεσίες ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της παραπομπής σε ειδικούς.
- Να σας βοηθήσουν να βρείτε τοπικές κοινοτικές ομάδες και κοινωνικές δραστηριότητες για να συμμετάσχετε.

- Να σας υποστηρίξουν στην υπεράσπιση των δικαιωμάτων σας, αν αντιμετωπίζετε εμπόδια στην πρόσβαση σε άλλες υπηρεσίες και μορφές υποστήριξης.
- Να σας βοηθήσουν με εργασίες ανεξάρτητης διαβίωσης, όπως κράτηση ραντεβού, εξόδων και εσόδων σας, οδήγηση και ψώνια.
- Να σας βοηθήσουν στην πλοήγηση στο NDIS και σε άλλες κυβερνητικές υπηρεσίες.
- Να σας παρέχουν δωρεάν πρόσβαση στο διαδίκτυο και υπολογιστές όπου χρειάζεται.
- Υπάρχουν ιδιωτικά δωμάτια αν χρειάζεστε ιδιωτικό χώρο.
- Μπορείτε να έλθετε για ένα τσάι ή καφέ και να εξοικειωθείτε με τον χώρο.

Οι μορφές υποστήριξης και οι υπηρεσίες που παρέχονται από διαφορετικές MHWL μπορεί να διαφέρουν. Επικοινωνήστε με τις τοπικές MHWL για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το τι μπορούν να προσφέρουν.



Πώς μπορώ να αποκτήσω πρόσβαση σε υπηρεσία MHWL;

Κριτήρια επιλεξιμότητας:

✓ ΠΡΕΠΕΙ

- Να είστε 26 ετών και άνω.
- Να είστε κάτοικος της τοπικής περιοχής, σε ορισμένες περιπτώσεις. Αυτό γίνεται για να διασφαλίσετε ότι λαμβάνετε διαθέσιμες μορφές υποστήριξης κοντά στην περιοχή όπου ζείτε.

✗ ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ

- Παραπεμπτικό σημείωμα από γιατρό.
- Κάρτα Medicare.
- Να πληρώσετε για υπηρεσίες MHWL. Δεν υπάρχει κόστος για την πρόσβαση σε υπηρεσίες MHWL και οι υπηρεσίες τους είναι δωρεάν.

Για να μάθετε πού βρίσκονται οι MHWL, [κάντε κλικ εδώ](#). Η λίστα θα επικαιροποιηθεί καθώς ανοίγουν νέες MHWL. Προσδιορίστε ποια είναι η τοπική σας MHWL ή πιο κοντά στο μέρος όπου ζείτε. Μόλις το κάνετε αυτό, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τις MHWL με τους ακόλουθους τρόπους:

- Τηλεφωνικά
- Με επίσκεψη στην υπηρεσία αυτοπροσώπως (δεν απαιτείται ραντεβού)
- ΟΙ υπάλληλοι των MHWL μπορούν να έρθουν να σας δουν στο σπίτι, σε ορισμένες περιπτώσεις. Αυτό θα πρέπει να προγραμματιστεί εκ των προτέρων. Επικοινωνήστε με την MHWL σας μέσω τηλεφώνου ή αυτοπροσώπως για να το συζητήσετε

Δείτε την παραπάνω λίστα για πληροφορίες σχετικά με τους αριθμούς τηλεφώνου και τις διευθύνσεις MHWL. Οι ώρες λειτουργίας ποικίλλουν σε διαφορετικές MHWL. Επισκεφθείτε τον σχετικό ιστότοπο MHWL για περισσότερες πληροφορίες. Μια λίστα ιστοτόπων MHWL είναι διαθέσιμη [εδώ](#).

Φροντιστές, οικογένειες και φίλοι είναι ευπρόσδεκτοι να επικοινωνήσουν με μια υπηρεσία MHWL για λογαριασμό κάποιου άλλου. Σε αυτήν την περίπτωση, βεβαιωθείτε ότι έχετε λάβει τη συγκατάθεση του ατόμου για να το κάνετε.

Επικοινωνήστε με το Autism Connect για βοήθεια:

Οι σύμβουλοι του Autism Connect μπορούν να παρέχουν γενικές συμβουλές και πληροφορίες για να σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε για μια επίσκεψη σε μια υπηρεσία MHWL.

Τηλέφωνο: 1300 308 699

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο:

info@autismconnect.org.au

Ιστοσελίδα και διαδικτυακή συνομιλία:

www.amaze.org.au/autismconnect/