



# تحدّث عن الموضوع

## تقديم الإستشارات لمقدمي الرعاية

إذا كانت هناك أشياء كثيرة تشغل بالك، يمكن أن يكون من المفيد أن تتحدّث عنها.

يدرك مستشارونا المهنيون مختلف التحديات التي قد تواجه مقدّمي الرعاية.

يُتّصف المستشارون بالإحترام ويستمعون بدقة ويركّزون على أهمّ شيء بالنسبة لك في دور الرعاية الذي تقوم به.

”ساعدتني الإستشارة على الشعور بأنني أقوى وبأنني أستطيع أن أتدير الأمور بطريقة أفضل. لقد فهمني المستشار وعملنا معاً على إيجاد سبل للمضي قدماً. لقد اكتسبت رؤية واضحة وأدركت قيمة رعايتي لنفسى أيضاً.“

يمكن أن تقدم لك خدماتنا الإستشارية جلسات فردية أو عائلية أو جماعية.

تتوفر الإستشارة في معظم اللغات.

للمزيد من المعلومات الرجاء الإتصال هاتفياً بخط تقديم النصيحة لمقدّم الرعاية (Carer Advisory Line) على الرقم 1800 242 636.

إن أستراليا بلد يقدر و يدعم جميع مقدمي الرعاية

في حين أن تقديم الرعاية يمكن أن يكون مجزياً وإيجابياً، ولكن هناك بعض الأوقات قد تواجه فيها التحديات كمقدم للرعاية. قد تشمل الأحاسيس الشعور بالإرهاق والتعب والإجهاد والذنب والحزن والتردد.

ليس من السهل دائماً التعامل مع هذه الأحاسيس. يمكن أن يكون من المفيد أن تتحدث عنها.

### الإستشارة الفردية أو العائلية

يقدم مستشارونا الإستشارة السرية والقصيرة الأمد للفرد والأسرة.

قد يتم تقديم المشورة شخصياً، أو على الهاتف أو عبر الفيديو. وتقدم الجلسات في غرف إستشارات مؤسسة Carers Victoria الواقعة في فوتسكراي أو تُعقد في مكان قريب منك من خلال مستشارينا الخارجيين.

### الإستشارة الجماعية

توفر الإستشارات الجماعية الفرصة لمقدمي الرعاية للتعبير عن مجموعة متنوعة من القضايا واستكشافها ومناقشتها مع مقدمي الرعاية الآخرين الذين يعيشون تجارب مماثلة.

تشمل الإستشارات الجماعية مجموعة صغيرة من مقدمي الرعاية (5 إلى 10 مشاركين). ويدير كل جلسة مستشار ذو خبرة.

### للمزيد من المعلومات:

هاتف: 1800 242 636

بريد إلكتروني:

reception@carersvictoria.org.au

Carers Victoria/ 

CarersVictoria@ 

### إن أستراليا بلد يقدر و يدعم جميع مقدمي الرعاية

تدعم دائرة الخدمات الإجتماعية في الحكومة الأسترالية هذه الخدمة. قم بزيارة الموقع [www.dss.gov.au](http://www.dss.gov.au) للحصول على المزيد من المعلومات. وتعتبر Carers Victoria عن تقديرها لدعم حكومة فيكتوريا.

ABN 12 533 636 427 ARBN 143 579 257