



**Carers VIC**  
Australia

## TRAO ĐỔI VỚI NGƯỜI KHÁC

### Tư vấn cho Người chăm sóc

Nếu quý vị có nhiều điều cần suy nghĩ, việc trao đổi với người khác có thể giúp ích cho quý vị.

Các nhân viên tư vấn chuyên nghiệp của chúng tôi hiểu những thử thách khác nhau mà người chăm sóc phải đối mặt.

Các nhân viên tư vấn tôn trọng, chú ý lắng nghe và sẽ tập trung vào những gì quan trọng nhất đối với quý vị trong vai trò người chăm sóc.

*"Việc tư vấn đã giúp tôi cảm thấy vững tin hơn và đối phó dễ dàng hơn. Nhân viên tư vấn hiểu tôi và chúng tôi cùng nhau tìm ra các giải pháp. Tôi cũng hiểu thấu và nhận ra giá trị của việc chăm sóc cho bản thân mình."*

Dịch vụ tư vấn của chúng tôi có thể cung cấp các buổi trao đổi cá nhân, gia đình hoặc theo nhóm.

Chúng tôi tư vấn bằng hầu hết các ngôn ngữ.

Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi tới Carer Advisory Line số 1800 514 845.

MỘT NƯỚC ÚC COI TRỌNG VÀ HỖ TRỢ TẤT CẢ NGƯỜI CHĂM SÓC

[www.carersvictoria.org.au](http://www.carersvictoria.org.au)

Mặc dù việc chăm sóc có thể bổ ích và tích cực, nhưng đôi khi quý vị có thể cảm thấy khó khăn khi làm một người chăm sóc. Quý vị có thể cảm thấy bị choáng ngợp, mệt mỏi, căng thẳng, có lỗi, buồn và ngờ vực.

Không phải lúc nào cũng dễ dàng đối phó với những cảm xúc này. Việc trao đổi với người khác có thể giúp ích cho quý vị.

## **Tư vấn Cá nhân và Gia đình**

Các nhân viên tư vấn của chúng tôi cung cấp các buổi tư vấn ngắn và bảo mật cho các cá nhân và gia đình.

Việc tư vấn có thể là gặp mặt trực tiếp, trên điện thoại hoặc qua video. Các buổi tư vấn được thực hiện tại các phòng tư vấn của Carers Victoria tại Footscray hoặc tại nơi gần với quý vị hơn thông qua các nhân viên tư vấn bên ngoài của chúng tôi.

## **Tư vấn theo Nhóm**

Tư vấn theo nhóm tạo cơ hội cho người chăm sóc bày tỏ, tìm hiểu và thảo luận vấn đề với những người chăm sóc khác và cùng nhau chia sẻ kinh nghiệm.

Tư vấn theo nhóm bao gồm một nhóm ít người chăm sóc (từ 5 đến 10 người). Mỗi buổi thảo luận sẽ do nhân viên tư vấn giàu kinh nghiệm phụ trách.

## **Để biết thêm thông tin:**

**Điện thoại:** 1800 514 845

**E-mail:** [reception@carersvictoria.org.au](mailto:reception@carersvictoria.org.au)

 /Carers Victoria

 @CarersVictoria