



Australian Government

귀하의 삶이 정신질환으로 영향을 받고 있습니까?

귀하의 삶에서 다음을 영위하기 위해 자신을 도와줄 누군가가 필요하십니까?

- 가족과 친구들과의 관계를 개선하거나 정상적으로 회복
- 사회 또는 공동체 활동 또는 단체 참여
- 대중교통을 이용하여 여기저기 다니기, 집안일하기, 예산 짜기 등과 같은 일상생활 영위
- 건강, 주택, 가족 지원과 같은 지역사회 서비스 이용
- 개인적인 능력 및 자신감 향상 및 발전
- 삶을 개선하기 위한 목표 설정 및 달성

개인 도우미 및 멘토(Personal Helpers and Mentors, PHaMs) 프로그램은 회복에 중점을 두고 있습니다. 저희는 사람들이 정신질환에서 회복하여 만족스럽고 보람있는 삶을 이끌 수 있다고 믿습니다.

PHaMs에 가입하시면 귀하의 회복 과정에서 개인 도우미와 멘토들이 지원을 제공하게 됩니다. 개인 도우미 및 멘토 프로그램의 직원들은 정신질환 관련 문제를 잘 이해하고 있습니다(이들 중 일부는 본인도 정신질환을 앓은 적이 있습니다). 이들의 역할은 다음과 같습니다.

- 귀하를 한 사람의 고유한 인격으로 존중합니다.
- 귀하를 존중하고 이해하며 존엄성을 가진 대상으로 대합니다.
- 시간을 들여 귀하를 알아 가고 귀하 개인이 필요하는 것들을 이해하려 노력합니다.
- 귀하의 선호 및 선택에 대해 귀하와 이야기합니다.
- 귀하가 이루고 싶은 것을 할 수 있도록 돕습니다.
- 현지 서비스와 기회에 대한 지식을 이용하여 귀하가 목표를 이룰 수 있도록 돕습니다.

개인 도우미와 멘토 그리고 귀하 모두가 편안하고 안전하게 여기는 장소에서 만날 수 있으며, 귀하의 속도에 맞추어 목표를 달성할 수 있도록 도움을 제공할 것입니다.

가입 자격은 무엇인가요?

개인 도우미 및 멘토 서비스를 받으려면 16세 이상이어야 합니다. PHaMs에 가입하기 위해서 반드시 공식적인 정신질환 진단을 받지 않아도 됩니다. 귀하가 자격 대상이 되는지 판별하기 위해서 정신질환이 귀하의 삶에 어떠한 영향을 미치는가에 대한 몇 가지 질문을 받게 될 것입니다.

가입은 어떻게 해야 하나요?

살고 있는 지역의 개인 도우미와 멘토 서비스 제공기관에 연락하시면 됩니다. 원하실 경우 가족, 간병인 또는 친구와 함께 오셔도 좋습니다.

가장 가까운 개인 도우미와 멘토 서비스 제공기관의 위치는?



www.fahcsia.gov.au

Personal Helpers
& Mentors

