



Australian Government

¿Se ve afectada su vida por una enfermedad mental?

Le gustaría contar con alguien que pueda brindarle apoyo para:

- mejorar o reestablecer sus relaciones con su familia y amigos,
- comenzar a participar en actividades o grupos sociales o comunitarios,
- organizarse mejor para realizar sus tareas diarias como viajar en transporte público, hacer las tareas del hogar y preparar el presupuesto familiar,
- acceder a servicios comunitarios, tales como servicios de salud, vivienda o apoyo familiar,
- mejorar o desarrollar sus habilidades y su confianza personal,
- fijar y alcanzar objetivos para mejorar su vida.

Personal Helpers and Mentors (PHaMs) se concentra en la recuperación: creemos que la gente puede recuperarse de una enfermedad mental y llevar una vida satisfactoria y gratificante. Si se une a PHaMs, trabajará con su propio Colaborador y Mentor Personal (Personal Helper and Mentor), quien le brindará apoyo en su camino hacia la recuperación personal.

Los Colaboradores y Mentores Personales entienden los problemas relacionados con la salud mental (algunos de ellos han convivido con una enfermedad mental).

Ellos podrán hacer lo siguiente:

- lo valorarán a usted como una persona única,
- lo comprenderán y lo tratarán con respeto y dignidad,
- se tomarán el tiempo para conocerlo y entender sus necesidades individuales,
- hablarán con usted acerca de sus preferencias y opciones,
- lo ayudarán a resolver qué es lo que le gustaría lograr, y
- usarán sus conocimientos acerca de los servicios y las oportunidades locales para brindarle apoyo para alcanzar sus objetivos.

Puede reunirse con sus Colaboradores y Mentores Personales en un lugar donde se sienta cómodo y seguro y trabajar con ellos para alcanzar sus objetivos a su propio ritmo.

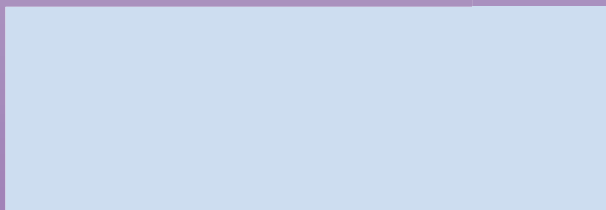
¿Reúno los requisitos para acceder a este servicio?

Si tiene 16 años o más puede reunir los requisitos para recibir los servicios de PHaMs. No es necesario que le hayan diagnosticado formalmente una enfermedad mental para acceder a PHaMs. Le harán algunas preguntas acerca de cómo afecta la enfermedad mental su vida para averiguar si usted reúne los requisitos para recibir los servicios o no.

¿Qué debo hacer para acceder a los servicios?

Simplemente comuníquese con el proveedor local de servicios de PHaMs. Puede venir acompañado de un familiar, de un cuidador o de un amigo si así lo prefiere.

¿Dónde se encuentra mi servicio de PHaMs más cercano a mi domicilio?



www.fahcsia.gov.au

Personal Helpers
& Mentors

