



## Μιλήστε γι' αυτά που σας προβληματίζουν Συμβουλευτικές Υπηρεσίες Φροντιστών

Αν έχετε πολλά στο μυαλό σας, μιλώντας γι' αυτά που σας προβληματίζουν μπορεί να σας βοηθήσει.

Οι επαγγελματίες σύμβουλοί μας καταλαβαίνουν τα διάφορα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν στους φροντιστές.

Οι σύμβουλοι σέβονται τους άλλους, ακούνε προσεκτικά και δίνουν προσοχή σ' αυτά που είναι πιο σημαντικά σε εσάς στον ρόλο σας ως φροντιστής.

*«Η συμβουλευτική συνεδρία με βοήθησε να αισθανθώ πιο ισχυρός/ή και πιο ικανός/η να διαχειριστώ την κατάσταση. Ο σύμβουλος με κατάλαβε και βρήκαμε μαζί τρόπους για προχωρήσω μπροστά. Είδα τα πράγματα στις σωστές τους διαστάσεις και συνειδητοποίησα επίσης την αξία να φροντίζω τον εαυτό μου».*

Η συμβουλευτική μας υπηρεσία μπορεί να προσφέρει ατομικές, οικογενειακές ή ομαδικές συνεδρίες.

Η συμβουλευτική υπηρεσία διατίθεται στις περισσότερες γλώσσες.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να καλέσετε την Συμβουλευτική μας Γραμμή Φροντιστών στο 1800 242 636.

ΜΙΑ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ ΠΟΥ ΕΚΤΙΜΑ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΙ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

Ενώ η φροντίδα για κάποιον μπορεί να προσφέρει ικανοποίηση και να είναι θετική, υπάρχουν στιγμές που μπορεί να δοκιμάζεστε σκληρά ως φροντιστής. Μπορεί να αισθάνεστε καταβεβλημένοι, κουρασμένοι, αγχωμένοι, ένοχοι, λυπημένοι και αβέβαιοι.

Η αντιμετώπιση αυτών των συναισθημάτων δεν είναι πάντα εύκολη. Αν μιλάτε γι' αυτά που σας προβληματίζουν μπορεί να σας βοηθήσει.

## **Ατομικές και Οικογενειακές Συμβουλευτικές Συνεδρίες**

Οι σύμβουλοί μας παρέχουν εμπιστευτικές, βραχυπρόθεσμες ατομικές και οικογενειακές συμβουλευτικές συνεδρίες.

Η συμβουλευτική συνεδρία μπορεί να είναι προσωπική, τηλεφωνική ή με βίντεο. Οι συνεδρίες γίνονται στα δωμάτια συμβουλών του οργανισμού Carers Victoria στο Footscray ή να γίνουν πιο κοντά σας μέσω εξωτερικών συμβούλων.

## **Ομαδικές Συμβουλευτικές Συνεδρίες**

Οι ομαδικές συμβουλευτικές συνεδρίες δίνουν την ευκαιρία στους φροντιστές να εκφραστούν, να διερευνήσουν και να συζητήσουν διάφορα θέματα μαζί με άλλους φροντιστές με τους οποίους μοιράζονται παρόμοιες εμπειρίες.

Οι ομαδικές συμβουλευτικές συνεδρίες γίνονται με μια μικρή ομάδα φροντιστών (5-10 συμμετέχοντες). Η κάθε συνεδρία οργανώνεται από έμπειρο σύμβουλο.

## **Για περισσότερες πληροφορίες**

**Τηλέφωνο:** 1800 242 636

**Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο:**

reception@carersvictoria.org.au

 /Carers Victoria

 @CarersVictoria

**ΜΙΑ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ ΠΟΥ ΕΚΤΙΜΑ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΙ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ**

Υποστηρίζεται από το Υπουργείο Κοινωνικών Υπηρεσιών της Αυστραλιανής Κυβέρνησης. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [www.dss.gov.au](http://www.dss.gov.au). Ο οργανισμός Carers Victoria αναγνωρίζει την υποστήριξη της Κυβέρνησης Βικτώριας.  
ABN 12 533 636 427 ARBN 143 579 257