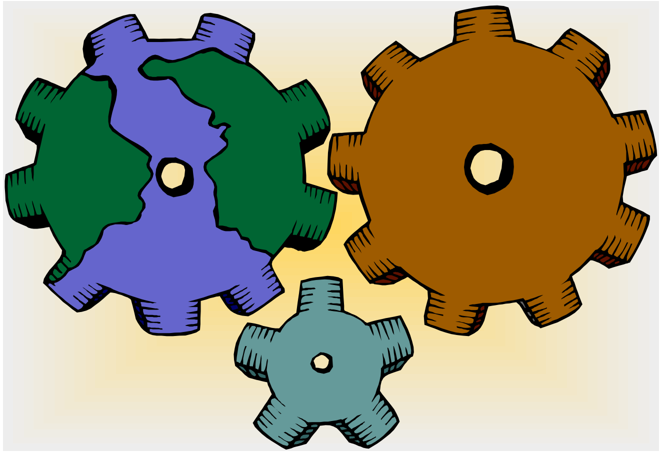
ਸਥਾਨਕ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਮਾਹਿਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਵਰਕ ਵਿੱਚ ਸੁਲਝੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਇਹ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

MERIDEN
The West Midlands Family Programme

PANJABI

ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਸੁਪੋਰਟ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ



ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਵਰਕ

MERIDEN
The West Midlands Family Programme

ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਵਰਕ (ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੰਮ) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੀ ਹੈ:

- ***ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ***
- ***ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ***
- ***ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ***
- ***ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ***

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਵਰਕ ਆਮ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸੁਲਝਿਆ ਹੋਇਆ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਲਣ ਲਈ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਹੋਇਆ ਕਰਨਗੀਆਂ ਅਤੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਚੱਲਣਗੀਆਂ।

ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਵਰਕ ਤਕਰੀਬਨ 12 ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਵਰਕ ਸਦਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਇਜ਼ੇ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਕਰਕੇ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਇਕੱਠੀ ਮੀਟਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋਵੇਗੀ:

- ***ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ***
- ***ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ***
- ***ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ।***

ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਕਿਸ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਵਰਕ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਵਰਕ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੇਅਰ ਕੋ–ਔਰਡੀਨੇਟਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਟੀਮ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਨਕ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਕਰਵਾ ਦੇਣਗੇ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਸਾਇਕਿਐਟਰਿਸਟ ਨਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਸ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਟੀਮ ਰਾਹੀਂ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਵਰਕ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਵੇ।

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸ ਜਾਕੇ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਟੀਮ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਸ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਵਰਕ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਦੇਵੇ।

"ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ"

(ਇੱਕ ਪਤੀ)

"ਮੇਰਾ ਪੁੱਤਰ, ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਵਰਕ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਇਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਾਪਸ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ"

(ਇੱਕ ਮਾਪਾ)

"ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦੇ। ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਸੀ"

(ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ)