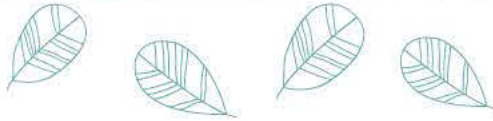


ΝΟΥΣ-ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΓΩΓΗΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ONE DOOR MENTAL HEALTH



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΝΟΥΣ

Το ΝΟΥΣ είναι ένα πρόγραμμα στο πλαίσιο των δράσεων του οργανισμού One Door Mental Health, το οποίο παρέχει ομαδική υποστήριξη στους ελληνικής καταγωγής φροντιστές ατόμων που έχουν διαγνωστεί με χρόνια προβλήματα ψυχικής υγείας, καθώς και στα ίδια τα άτομα με ελληνική καταγωγή που έχουν διαγνωστεί με προβλήματα ψυχικής υγείας.

Το πρόγραμμα ΝΟΥΣ προσφέρεται δωρεάν και χρηματοδοτείται από την Κυβέρνηση της ΝΝΟ.

ΤΙ ΠΑΡΕΧΕΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΝΟΥΣ

Σκοπός του προγράμματος ΝΟΥΣ είναι η υποστήριξη ελληνικής καταγωγής φροντιστών μέσω ψυχοεκπαιδευτικών σεμιναρίων που αποσκοπούν στην επιμόρφωσή τους σε θέματα ψυχικής υγείας, στην ευρύτερη ευαισθητοποίηση όσον αφορά θέματα πρόληψης ψυχικής ασθένειας, στη μείωση του στίγματος που περιβάλλει την ψυχική ασθένεια, καθώς και στη βελτίωση των δυνατοτήτων και της αντοχής των φροντιστών για να ανταπεξέρχονται στον ρόλο τους.

Το ΝΟΥΣ φιλοξενεί επισκέπτες ομιλητές, οι οποίοι μέσω δημιουργικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων ενημερώνουν για θέματα σχετικά με την ποιότητα ζωής και την ευεξία των φροντιστών ή άλλα ζητήματα που απασχολούν τους φροντιστές.

Επιπλέον, το ΝΟΥΣ υποστηρίζει τα άτομα ελληνικής καταγωγής που έχουν διαγνωστεί με προβλήματα ψυχικής υγείας μέσω κοινωνικών συναντήσεων που αποσκοπούν στη μείωση της κοινωνικής τους απομόνωσης και στην ανάπτυξη των κοινωνικών τους δεξιοτήτων.

Τόσο οι φροντιστές όσο και τα άτομα που αντιμετωπίζουν ζητήματα ψυχικής ασθένειας λαμβάνουν το διμηνιαίο δίγλωσσο φυλλάδιο του ΝΟΥΣ.

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΕΤΕ ΣΤΟ ΝΟΥΣ

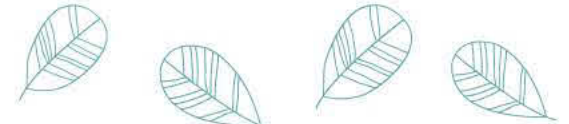
Σ' ένα εμπιστευτικό και φιλικό περιβάλλον, οι ελληνικής καταγωγής φροντιστές μοιράζονται τις εμπειρίες και τη διαδρομή τους και εμπνέονται από τις ιστορίες των άλλων φροντιστών. Σ' ένα περιβάλλον αλληλοϋποστήριξης και σεβασμού τα άτομα ελληνικής καταγωγής που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας γνωρίζουν νέα άτομα και αναπτύσσουν την ικανότητά τους να επικοινωνούν και να διατηρούν ουσιαστικές σχέσεις.

Η αποτελεσματική υποστήριξη ψυχικής υγείας απαιτεί μία πολιτισμικά ευαισθητοποιημένη και ολιστική προσέγγιση της ψυχικής ασθένειας. Το υποστηρικτικό πρόγραμμα ΝΟΥΣ επιδιώκει να ανταποκριθεί με αυτόν ακριβώς τον τρόπο στις ανάγκες των φροντιστών, των οικογενειών τους, καθώς και των ατόμων που έχουν διαγνωστεί με προβλήματα ψυχικής υγείας.

ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΙΕΤΑΙ Η ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ ΝΟΥΣ

Η ομάδα υποστήριξης για φροντιστές συναντιέται κάθε πρώτη και τρίτη Δευτέρα του μήνα στο Bridgewater House στην οδό 11 Berna Ave, στο Canterbury NSW 2193, 10:00 πμ-13:00μμ.

Οι συναντήσεις υποστήριξης για άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας πραγματοποιούνται κάθε πρώτη και τρίτη Τρίτη του μήνα σε διαφορετικά σημεία μετά από συνεννόηση.



ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΝΟΥΣ

Εργαζόμενος/η Υποστήριξης στο Πρόγραμμα ΝΟΥΣ

Διεύθυνση: Level 2, 74-75 Burwood Rd

Burwood NSW 2134

Τηλέφωνο: 0428 907 573

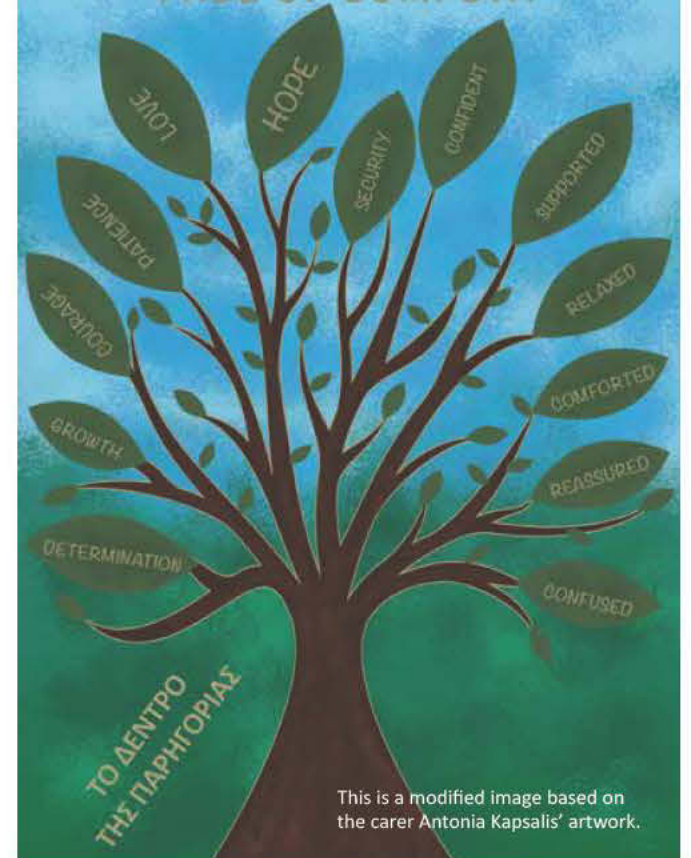
Δευτέρα με Τετάρτη

Ηλεκτρονική διεύθυνση: nous@onedoor.org.au



NOUS Greek Mental Health Carer Support

TREE OF COMFORT

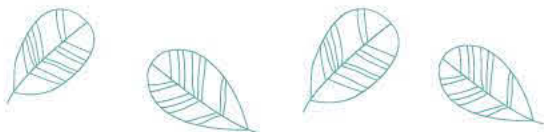


This is a modified image based on the carer Antonia Kapsalis' artwork.

WHAT NOUS IS ALL ABOUT

NOUS is a program run under the One Door Mental Health organisation, providing group support to Greek descent carers of people who live with persistent mental health issues, as well as to persons of Greek descent who have been diagnosed with mental health issues.

NOUS is a free of charge program funded by NSW Government.



WHAT NOUS PROVIDES

The NOUS program aims at supporting Greek descent carers by delivering psychoeducational courses that intend to increase their knowledge in mental health topics, raise awareness in preventing mental health illness, decrease the stigma surrounding mental illness, as well as enhance the carers' capacity and resilience to carry out their roles.

NOUS also hosts guest speakers who present on topics about the quality of life and the well-being of carers by providing information on issues the latter are interested in or through creative and recreational activities.

Additionally, NOUS supports persons of Greek descent who have been diagnosed with mental health problems through social meetings that aim at reducing their social isolation and developing their social skills.

Carers and persons affected by mental illness receive the NOUS bilingual newsletter bimonthly.

WHY JOIN IN NOUS

In a confidential and friendly environment, the Greek descent carers share their experiences and journey, and get inspired by other carers' stories. In an inclusive and respectful environment, persons of Greek descent affected by mental illness encounter new people and build up their capacity to stay connected and develop meaningful relationships.

Effective mental health support requires a culturally sensitive and holistic approach of mental illness, and NOUS aspires to address accordingly the needs of the carers and their family, as well as the needs of the persons affected by mental health issues.

WHEN AND WHERE NOUS MEETS

The carers support groups run every first and third Monday of the month at the Bridgewater House
11 Berna Ave, Canterbury NSW 2193

10:00 am - 1:00 pm.

The support meetings for persons affected by mental illness take place every first and third Tuesday of the month at various locations via previous arrangement.

WHO TO CONTACT AT NOUS

NOUS Support Worker

Address: Level 2 / 74-75 Burwood Road,

Burwood NSW 2134

Telephone: 0428 907 573

Monday to Wednesday

Email: nous@onedoor.org.au