

## Contents

हम बच्चों, युवा लोगों और उनके परिवारों का उनके जीवनों के अलग-अलग चरणों पर समर्थन करने के लिए कई प्रकार की विशेषीकृत सेवाएँ प्रदान करते हैं। .....	2
जल्दी मायने रखता है.....	2
headspace Sale .....	4
headspace Wonthaggi .....	6
headspace Bairnsdale.....	7
मैं पसंद करता हूँ, तुम्हारे जैसे: सेकेंडरी स्कूलों के लिए एक स्वस्थ घनिष्ठ संबंध कार्यक्रम .....	9

## हम बच्चों, युवा लोगों और उनके परिवारों का उनके जीवनों के अलग-अलग चरणों पर समर्थन करने के लिए कई प्रकार की विशेषीकृत सेवाएँ प्रदान करते हैं।

हम संकट सेवा प्रदान नहीं करते हैं। यदि आपको अत्यावश्यक सहायता की ज़रूरत है, तो कृपया [1800 55 1800](tel:1800551800) पर [बाल हेल्पलाइन](#) से संपर्क करें।

परिवारों के लिए हमारी सेवाओं के भाग के रूप में, हम पालन-पोषण कौशल कार्यशालाओं के सहित कई प्रकार के पारिवारिक समर्थन और पालन-पोषण समर्थन कार्यक्रम प्रदान करते हैं।

हम निम्न के लिए प्रतिबद्ध हैं:

- समस्त समुदायों, जैसे कि स्कूलों और मेटर्नल और बाल स्वास्थ्य केंद्रों के साथ निवारक ढंग में काम करने के लिए
- व्यक्तियों और परिवारों की स्वस्थ संबंध बनाने में सहायता करने के लिए एक पूर्व दखल ढंग में काम करने के लिए
- कठिन जीवन अनुभवों जैसे कि मानसिक स्वास्थ्य या भावनात्मक स्वास्थ्य कठिनाइयों, पारिवारिक हिंसा या अन्य किसी सदमे से प्रभावित परिवारों के लिए उच्च-गुणवत्ता वाली सेवाएँ प्रदान करने के लिए

हमें आम तौर पर 18 से कम की आयु के बच्चों के साथ काम करने के लिए माता-पिता की सहमति की आवश्यकता होती है, लेकिन विशिष्ट परिस्थितियों में, हम माता-पिता की सहमति के बिना 15 से 17 वर्ष की आयु वाले लोगों के साथ काम करेंगे। इन परिस्थितियों में, युवा व्यक्ति को प्रदान की जाने वाली सेवा को समझने के योग्य होना चाहिए और उन्हें अपनी सूचित सहमति प्रदान करनी होगी।

## जल्दी मायने रखता है

हमारा *जल्दी मायने रखता है* कार्यक्रम माता-पिता और बच्चों के लिए शैक्षिक कार्यक्रमों, और होम विज़िटिंग / सहायता सेवा के माध्यम से स्वस्थ, सुरक्षित, पारिवारिक संबंधों को प्रोत्साहितकरता है एवं उनका समर्थन करता है।

हम जानते हैं कई बार जीवन के किसी पड़ाव पर परिवारों में आपसी रिश्तों में समस्याएँ आ जाती हैं। यह अक्सर जीवन के महत्वपूर्ण चरणों में होता है, जैसे कि:

- शिशु का जन्म
- जब बच्चे किंडरगार्टन, प्राइमरी या हाई स्कूल शुरू करते हैं
- अलग होने या तलाक होने पर
- स्टेप परिवार बनने पर
- किसी पारिवारिक सदस्य की मौत पर।

परिवार कोविड-19 महामारी के दौरान इस समय अतिरिक्त चुनौतियों का सामना भी कर रहे हैं।

इन सभी स्थितियों के कारण, हमारा मानना है कि पहले से ही बात करना महत्वपूर्ण है।

*हम विशेष रूप से बैलारेट (विंडूर, माइनर्ज रेस्ट और बैलारेट साउथ) और सनशाइन (डेलाहे और किंगज पार्क) में रह रहे परिवारों के लिए 'जल्दी मायने रखता है' कार्यक्रम प्रदान करने के लिए ऑस्ट्रेलियाई सरकार के सामाजिक सेवाओं के विभाग द्वारा वित्तपोषित हैं।*

### समूह कार्यक्रम

हम किंडरगार्टन, प्राइमरी स्कूलों, अस्पतालों, मेटर्नल और बाल स्वास्थ्य सेवाएँ और प्ले ग्रुप्स जैसी सर्वव्यापी सेवाओं में कई प्रकार के समूहिक कार्यक्रमों का वितरण करते हैं।

हमारे [जल्दी मायने रखता है](#) परचे [PDF 823Kb] में हमारे समूह कार्यक्रमों के बारे में अधिक पढ़ें या नीचे दिए किसी लिंक के माध्यम से आगामी कार्यक्रम में पंजीकरण करें।

### होम विज़िटिंग / सहायता सेवा

हमारी होम विज़िटिंग / सहायता सेवा परिवारों का उनकी सबसे बड़ी चिंता या सबसे महत्वपूर्ण चुनौती के साथ कम-अवधि दखल के एक से लेकर चार सेशन प्रदान करती है।

हमारी सेवा:

- कई स्वास्थ्य और तंदरुस्ती डोमेन में बच्चों के स्वस्थ विकास को प्रोत्साहित करती है।
- ऐसे पालन-पोषण अभ्यासों को प्रोत्साहित करते हैं जो स्वस्थ और सुरक्षित पारिवारिक संबंधों में बढ़ावा करती है।
- परिवारों का समर्थन करने के लिए काम करती हैं ताकि इस बात की संभावना कम हो सके कि उन्हें तृतीय सेवा दखलों की आवश्यकता हो, जैसे कि बाल सुरक्षा की सहभागिता।
- परिवारों के लिए क्या महत्वपूर्ण है, इस पर विचार करते हुए एक ताकत-आधारित, परिवार-केंद्रित ढंग का उपयोग करते हुए उनका समर्थन करती है।

## जल्दी मायने रखता है संदर्भ मापदंड

- परिवारों के 12 वर्ष की आयु से कम के एक या अधिक बच्चे होने चाहिए।
- परिवार सक्रिय रूप से बाल सुरक्षा में शामिल नहीं होने चाहिए। जहाँ बाल सुरक्षा शामिल होती है, 'जल्दी मायने रखता है' सेकेंडरी परामर्श और संदर्भ पाथवे प्रदान करता है।
- वर्तमान मानसिक स्वास्थ्य या नशा उपयोग समस्याओं वाले पारिवारिक सदस्य, या पारिवारिक हिंसा के इतिहास का 'जल्दी मायने रखता है' सेवाओं की उचितता के लिए मूल्यांकन किया जाएगा। जहाँ 'जल्दी मायने रखता है' सेवाएँ उचित नहीं हैं, वहाँ हम अन्य सेवाओं को संदर्भ देने के माध्यम से परिवारों का समर्थन कर सकते हैं।
- ग्राहकों को स्वेच्छा से सेवाओं की माँग करनी चाहिए और यह अदालत द्वारा आवश्यक नहीं होनी चाहिए।

## हमें संपर्क करें

- ईमेल करें: [earlymatters@rav.org.au](mailto:earlymatters@rav.org.au)
- हमें बैलारेट में कॉल करें: [\(03\) 5337 9222](tel:(03)53379222)
- हमें सनशाइन में काल करें: [\(03\) 9313 0444](tel:(03)93130444)

## headspace Sale

### हम सेल, विक्टोरिया में headspace सैटेलाइट सेवा के लिए प्रमुख एजेंसी हैं।

headspace राष्ट्रीय युवा मानसिक स्वास्थ्य फ़ाउंडेशन है, जो ऑस्ट्रेलिया भर में 110 से अधिक केंद्रों में, और eheadspace राष्ट्रीय ऑनलाइन और फ़ोन समर्थन सेवा के माध्यम से 12-25-वर्षीय-व्यक्तियों को पूर्व दखल मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान कर रही है।

headspace केंद्र वन-स्टॉप दुकान के रूप में काम करते हैं, और उन युवा लोगों के लिए मुफ्त ( या कम खर्च की) सहायता प्रदान करते हैं जिनको मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य (सहित लैंगिक स्वास्थ्य), शराब और अन्य नशे या कार्य और अध्ययन सहायता चाहिए होती है।

headspace केंद्रों का प्रमुख लक्ष्य यह सुनिश्चित करना है कि युवा लोग एक सुरक्षित, गोपनीय और युवा-अनुकूल वातावरण में माहिर स्वास्थ्य कर्मचारियों तक पहुँच प्राप्त कर सकें।

headspace स्वास्थ्य सेवाओं के प्रावधान में विविधता को स्वीकार करने और सभी प्रकार का भेदभाव को समाप्त करने के लिए प्रतिबद्ध है। हम जाति, जीवन शैली पसंद, विश्वास, यौन अभिविन्यास और लिंग पहचान की परवाह किए बिना सभी लोगों का स्वागत करते हैं।

## हमारी मुफ्त और गोपनीय सेवाएँ

- मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ
- शराब और नशा सेवाएँ
- कार्य और अध्ययन सेवाएँ

## headspace Bairnsdale/Sale Consortium

headspace Sale सैटेलाइट सेवा प्रमुख केंद्र [headspace Bairnsdale](#) से प्रबंधित और प्रशासित है, जिसका संचालन प्रमुख एजेंसी Relationships Australia Victoria द्वारा headspace Bairnsdale/Sale Consortium वाले कई स्थानीय सेवा प्रदाताओं के साथ सहभागिताओं में किया जाता है।

- Relationships Australia Victoria
- Advanced Personnel Management (APM)
- Australian Community Support
- Organisation (ASCO) Traralgon
- Gippsland Centre Against Sexual Assault (GCASA)
- Gippsland Lakes Complete Health
- HeadtoHelp
- Latrobe Regional Hospital (LRH)
- Moogji Aboriginal Council East Gippsland
- Quantum Support Services
- Wellington Shire Council
- Australia में
- Youth InSearch
- Youth Support and Advocacy Service (YSAS).

*Headspace Sale Gippsland Primary Health Network और ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य विभाग से वित्तीय और अन्य सहायता को स्वीकार करता है।*

## सहायक लिंक

- [हमें Instagram पर फॉलो करें](#)
- [हमें Facebook पर लाइक करें](#)
- [हमारे स्थान पृष्ठ को विजिट करें](#)
- [हमारी समर्पित वेबसाइट को चेक करें](#)
- [हमारे मुफ्त संसाधनों को एक्सेस करें](#)

## headspace Wonthaggi

हम विक्टोरिया में Bass Coast और South Gippsland में युवा लोगों के लिए headspace सेवाओं का वितरण करने वाली एक प्रमुख एजेंसी है, headspace Wonthaggi केंद्र के माध्यम से सहित।

headspace राष्ट्रीय युवा मानसिक स्वास्थ्य फ़ाउंडेशन है, जो ऑस्ट्रेलिया भर में 110 से अधिक केंद्रों में, और eheadspace राष्ट्रीय ऑनलाइन और फ़ोन समर्थन सेवा के माध्यम से 12-25-वर्षीय-व्यक्तियों को पूर्व दखल मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान कर रही है।

headspace केंद्र वन-स्टॉप दुकान के रूप में काम करते हैं, और उन युवा लोगों के लिए मुफ्त ( या कम खर्च की) सहायता प्रदान करते हैं जिनको मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य (सहित लैंगिक स्वास्थ्य), शराब और अन्य नशे या कार्य और अध्ययन सहायता चाहिए होती है।

headspace केंद्रों का प्रमुख लक्ष्य यह सुनिश्चित करना है कि युवा लोग एक सुरक्षित, गोपनीय और युवा-अनुकूल वातावरण में माहिर स्वास्थ्य कर्मचारियों तक पहुँच प्राप्त कर सकें।

headspace स्वास्थ्य सेवाओं के प्रावधान में विविधता को स्वीकार करने और सभी प्रकार का भेदभाव को समाप्त करने के लिए प्रतिबद्ध है। हम जाति, जीवन शैली पसंद, विश्वास, यौन अभिविन्यास और लिंग पहचान की परवाह किए बिना सभी लोगों का स्वागत करते हैं।

headspace Wonthaggi, Wonthaggi में केंद्रीय हब से Cowes, Foster, Korumburra, Leongatha और Wonthaggi में पाँच सहायता स्थानों के सहयोग से सेवाएँ प्रदान करता है।

### हमारी मुफ्त और गोपनीय सेवाएँ

- मानसिक स्वास्थ्य सहायता
- सामान्य और लैंगिक स्वास्थ्य सेवाएँ
- कार्य और अध्ययन सहायता
- संबंधों में सहायता
- GP क्लीनिक
- लैंगिक हमला परामर्श
- सामान्यज्ञ परामर्श
- नशे और शराब का मूल्यांकन और संदर्भ
- समूह कार्य
- विकलांगता सहायता
- परिवार परामर्श
- व्यावसायिक मार्गदर्शन
- नौकरी ढूँढने में सहायता
- स्वास्थ्य और तंदरुस्ती सेवाएँ

## headspace Wonthaggi Consortium

headspace Wonthaggi का संचालन कई स्थानीय सेवा प्रदाताओं के सहयोग और योगदान के माध्यम से संभव है, जिसका नेतृत्व RAV द्वारा किया जाता है, जो कि मिल कर headspace Wonthaggi Consortium बनाते हैं।

- Relationships Australia Victoria
- Latrobe Regional Hospital
- Wellways
- Advanced Personnel Management
- Australian Community Support Organisation
- Quantum Support Services
- Gippsland Centre Against Sexual Assault
- Youth Support and Advocacy Service
- Bass Coast Health Service
- Department of Education and Training
- South Gippsland Hospital
- Wonthaggi Medical Group
- Leongatha Healthcare Services
- Korumburra Medical Centre

*headspace Wonthaggi Gippsland Primary Health Network और ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य विभाग से वित्तीय और अन्य सहायता को स्वीकार करता है।*

## सहायक लिंक

- [हमें Instagram पर फॉलो करें](#)
- [हमें Facebook पर लाइक करें](#)
- [हमारे स्थान पृष्ठ को विजिट करें](#)
- [हमारी समर्पित वेबसाइट को चेक करें](#)
- [हमारे मुफ्त संसाधनों को एक्सेस करें](#)

## headspace Bairnsdale

### हम Bairnsdale, Victoria में headspace केंद्र के लिए प्रमुख एजेंसी हैं।

headspace राष्ट्रीय युवा मानसिक स्वास्थ्य फ़ाउंडेशन है, जो ऑस्ट्रेलिया भर में 110 से अधिक केंद्रों में, और eheadspace राष्ट्रीय ऑनलाइन और फ़ोन समर्थन सेवा के माध्यम से 12-25-वर्षीय-व्यक्तियों को पूर्व दखल मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान कर रही है।

headspace केंद्र वन-स्टॉप दुकान के रूप में काम करते हैं, और उन युवा लोगों के लिए मुफ्त ( या कम खर्च की) सहायता प्रदान करते हैं जिनको मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य (सहित लैंगिक स्वास्थ्य), शराब और अन्य नशे या कार्य और अध्ययन सहायता चाहिए होती है।

headspace केंद्रों का प्रमुख लक्ष्य यह सुनिश्चित करना है कि युवा लोग एक सुरक्षित, गोपनीय और युवा-अनुकूल वातावरण में माहिर स्वास्थ्य कर्मचारियों तक पहुँच प्राप्त कर सकें।

headspace स्वास्थ्य सेवाओं के प्रावधान में विविधता को स्वीकार करने और सभी प्रकार का भेदभाव को समाप्त करने के लिए प्रतिबद्ध है। हम जाति, जीवन शैली पसंद, विश्वास, यौन अभिविन्यास और लिंग पहचान की परवाह किए बिना सभी लोगों का स्वागत करते हैं।

### हमारी मुफ्त और गोपनीय सेवाएँ

- मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ
- सामान्य और लैंगिक स्वास्थ्य सेवाएँ
- संबंधों में सहायता
- थैरेपी संबंधी, नशा और शराब परामर्श
- मानसिक परामर्श
- व्यावसायिक मार्गदर्शन
- नौकरी ढूँढने में सहायता
- स्वास्थ्य और तंदरुस्ती सेवाएँ

### headspace Bairnsdale/Sale Consortium

headspace Bairnsdale का संचालन कई स्थानीय सेवा प्रदाताओं के सहयोग और योगदान के माध्यम से संभव है, जिसका नेतृत्व Relationships Australia Victoria द्वारा किया जाता है, जो कि मिल कर headspace Bairnsdale/Sale Consortium बनाते हैं।

- Relationships Australia Victoria
- Advanced Personnel Management (APM)
- Australian Community Support Organisation (ASCO) Traralgon
- Gippsland Centre Against Sexual Assault (GCASA)
- Gippsland Lakes Complete Health  
HeadtoHelp
- Latrobe Regional Hospital (LRH)
- Moogji Aboriginal Council East Gippsland
- Quantum Support Services
- Wellington Shire Council
- Australia में
- Youth InSearch
- Youth Support and Advocacy Service (YSAS).

*headspace Bairnsdale Gippsland Primary Health Network और स्वास्थ्य विभाग से वित्तीय और अन्य सहायता को स्वीकार करता है।*

## सहायक लिंक

- [हमें Instagram पर फॉलो करें](#)
- [हमें Facebook पर लाइक करें](#)
- [हमारे स्थान पृष्ठ को विजिट करें](#)
- [हमारी समर्पित वेबसाइट को चेक करें](#)
- [हमारे मुफ्त संसाधनों को एक्सेस करें](#)

## मैं पसंद करता हूँ, तुम्हारे जैसे

### मैं पसंद करता हूँ, तुम्हारे जैसे: सेकेंडरी स्कूलों के लिए एक स्वस्थ घनिष्ठ संबंध कार्यक्रम

मैं पसंद करता हूँ, तुम्हारे जैसे (ILLY) एक पूर्व दखल संबंध कार्यक्रम है जो स्वस्थ घनिष्ठ संबंधों, और भावनात्मक स्वास्थ्य और तंदरुस्ती के बीच में सहयोग का प्रचार करता है।

समस्त-स्कूल कार्यक्रम तीन से चार सप्ताहों में वितरित किया जाता है, और इस में हिंसा रोकथाम और मानसिक स्वास्थ्य प्रचार पर बहुत ज़ोर दिया जाता है। ILLY बालगों को स्वस्थ, न्यायसंगत और आदरकारी संबंधों को प्रोत्साहित करने वाले ज्ञान, अभ्यासिक कौशल और प्रवृत्ति से परिचित करवाता है।

#### इन विषयों में शामिल हो सकते हैं:

- घनिष्ठता क्या है
- एक सुरक्षित और स्वस्थ संबंध किस तरह का दिखाई देता है
- इस बात की पहचान कैसे करनी है कि कोई संबंध आपके लिए कब सुरक्षित नहीं है
- संबंधों को समर्थित एवं नुकसान पहुँचाने वाली प्रवृत्ति
- अच्छा मानसिक स्वास्थ्य कायम रखने के लिए व्यवहारिक तरीके
- नकारात्मक बातों को कैसे प्रबंधित करें और विवाद के बाद कैसे ठीक करें
- टेक्नोलॉजी सुरक्षा और संबंध
- अलगाव के बाद स्वयं की सहायता कैसे करें

एक असुरक्षित संबंध में फंसे दोस्त की सहायता कैसे करें।

## मैं पसंद करता हूँ, तुम्हारे जैसे - ऊपरी प्राइमेरी (ILLY UP): प्राइमेरी स्कूलों के लिए स्वस्थ घनिष्ठ संबंध कार्यक्रम

ILLY UP हमारे एक सफल और मशहूर सेकेंडरी स्कूल कार्यक्रम, मैं पसंद करता हूँ, तुम्हारे जैसे का रूपांतरण है। यह स्वस्थ संबंधों और भावनात्मक स्वास्थ्य और तंदरुस्ती के बीच तालमेल को प्रोत्साहित करने वाली एक समस्त-स्कूल पहल है। गतिविधियों, खेलों और आनुभविक अभ्यासों के मिश्रण का उपयोग करता हुआ यह कार्यक्रम निम्न थीमों पर केंद्रित है:

- **मैं:** स्वयं की देखभाल कैसे करें और एक स्वस्थ संबंध की पहचान कैसे करें।
- **आप:** आपके करीबी लोगों के साथ संचार करने के लिए आपके लिए आवश्यक कौशल और ज्ञान का अभ्यास करना और उसे सीखना।
- **हम:** एक स्वस्थ संबंध बनाने के लिए एक साथ 'मैं' और 'आप' की देखभाल करने के सक्षम होना।

इस कार्यक्रम को बच्चों को उनके दोस्तों, बहनों-भाईयों, अध्यापकों, पड़ोसियों और माता/पिता के साथ स्वस्थ संबंध विकसित करने के लिए बनाया गया है। हम मानते हैं कि संबंधों में तीन प्रमुख भाग शामिल हैं... एक मैं, एक आप और एक हम। एक स्वस्थ संबंध बनाने के लिए, हमारा मानना है कि इन सभी तीनों भागों की देखभाल की जानी चाहिए।

## विविध समुदायों और विकासात्मक जीवन चरणों के लिए ILLY

ILLY कार्यक्रम की ताकत इसके लचीलेपन में है। भावनात्मक स्वास्थ्य और स्वस्थ संबंधों के बीच आपसी संबंध के संदर्भ में इसका प्रमुख विचार कई आयु समूहों, विकासात्मक पारिवारिक चरणों और समुदायों के लिए अनुकूलित किया जा सकता है।

इस कार्यक्रम को 13-18 वर्षों के बीच के बालगों; ऊपरी प्राइमेरी स्कूल विद्यार्थियों; मध्यम बौद्धिक विकलांगता वाले विद्यार्थियों; युवा आदिवासी और टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर लोगों और घर की देखभाल के बाहर रहने वाले विद्यार्थियों के लिए अनुकूलित किया गया है। इस कार्यक्रम के प्रमुख विचारों को प्रसवोत्तर माता-पिता और दम्पतियों के लिए भी विकसित किया जाएगा।

## हमसे संपर्क करें

हमारे ILLY या ILLY UP कार्यक्रमों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, और इसके सहित कि इन्हें आपके स्कूल और विद्यार्थियों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अनुकूल किया जा सकता है:

- ईमेल करें [illy@rav.org.au](mailto:illy@rav.org.au)
- (03) 8573 2222 को कॉल करें

