सहायता समूह (Circles of support)

बहुसांस्कृतिक सहकर्मी सञ्जाल (Multicultural Peer Network)

सहायता समूह (Circles of support) मानिसका समूह हुन् **जो एक व्यक्तिको लक्ष्य र हितको प्रवर्द्धनका लागि मद्दत गर्न एकजुट भएर आउँछन्।** तिनीहरू सबै सहायता समूहको केन्द्रमा रहेको सो व्यक्तिको बारेमा हुन्छन्: यस अवस्थामा, तपाईं!

तपाईंको सहायता समूह

मानिसहरूको सबै चार वृत्त (समूह) सँग सम्बन्ध हुन सक्छन्।

सहायता समूहहरूले निम्न कुराहरू प्रतिस्थापन गर्न सक्दैनन्:

- **परिवारको** भूमिका
- **सहायता कार्यकर्ताहरूको** भूमिका
- **व्यक्तिगत हेरचाह** जुन तपाईले दैनिक रूपमा प्राप्त गर्नुहुन्छ।

आफ्नो वृत्त (समूह) मा कसलाई आमन्त्रित गर्ने

तपाईले चिन्ने र विश्वास गर्ने व्यक्तिहरू जो सहयोगी बन्नको लागि पक्का रूचि भएका मानिसहरूलाई, निमन्त्रणा गर्नुहोस्।

- परिवार र साथीहरू
- शिक्षकहरू
- छिमेकी
- सहपाठी/सहकर्मी
- मनोरञ्जन/खेलकुद/समुदाय/विश्वासमा आधारित समूहका मानिसहरू

तपाईंको वृत्तका मानिसहरूलाई कसरी आमन्त्रित गर्ने

वृत्तका प्रत्येक सदस्यले तपाईंलाई कसरी सहायता गर्न सक्छन् भनी व्याख्या गर्नुहोस्:

- तपाईको वृत्त (समूह) को **उद्देश्य**
- तपाईको **लक्ष्यहरू**
- तपाईलाई चाहिने **सहायता** ।

यदि कसैले 'हुँदैन' भनेमा, त्यसलाई तपाईलाई व्यक्तिगत अस्वीकार गरिएको रूपमा नलिनुहोस्।

तपाईंको वृत्त (समूह) को उद्देश्य के हो?

वृत्त (समूह) बैठकहरू

- **अनौपचारिक वा औपचारिक** — आरामसहित वा अधिकरूपमा संरचित
- **नियमित बैठकहरू** — हरेक केही हप्ता वा हरेक केही महिनामा
- **सम्झौताहरू** — समस्याहरूको छलफल र निर्णय लिने
- **सहजकर्ताहरू** — कुराहरूलाई ट्र्याकमा राख्ने (मूल बिषय भन्दा बाहिर जान रोक्ने) कोही व्यक्ति
- **स्थान** — आराम र गोपनीयता, अनलाइन प्रविधि प्रयोग गरेर
- **समय** — सबैको आवश्यकतालाई ध्यानमा राख्दै मिलाउने
- **लम्बाइ** — एक देखि दुई घण्टा - याद गर्नुहोस् कि मानिसहरू स्वयंसेवक हुन्

योजना बनाउँदा

- तपाईको लागि के राम्रो भइरहेको छ?
- तपाईं आफ्नो जीवनमा के परिवर्तन गर्न चाहनुहुन्छ?
- कुनै पनि परिवर्तनमा तपाईंलाई सहायता गर्नमा वृत्तको भूमिका के हुनेछ?
- कति पटक भेट्ने ?
- अर्को बैठकको मिति तोक्नुहोस्
- लक्ष्य वा कार्यहरू निर्धारण गर्नुहोस् (अल्पकालीन र दीर्घकालीन)
- समीक्षा र पुर्नविचार

बहुसांस्कृतिक सहकर्मी सहायता सञ्जाल (MPN) अन्तर्राष्ट्रिय बसोबास सेवा (Settlement Services International (SSI)) को एउटा पहल हो। परियोजनालाई अष्ट्रेलिया सरकारको सामाजिक सेवा विभाग (Department of Social Services) द्वारा आर्थिक सहायता उपलब्ध छ।

www.ssi.org.au/services/disability-services/multicultural-peer-network

SSI settlementservices international