

हम सब के लिए परिवर्तन लाने में हम सभी को कोशिश करने की जरूरत है।

यह whānau ora है, और यह हमारे काम के हर पहलू को प्रेरित करने के लिए एक आधार (नींव) है।

हम Yellow Brick Road (यैलो ब्रिक रोड) हैं, एक राष्ट्रीय संगठन जो ऐसे whānau (परिवारों) को सहायता प्रदान करने में माहिर है, जो मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रहे हैं।

न्यूज़ीलैंड भर में लोगों के साथ 40 वर्ष काम करने के बाद, हम जानते हैं कि अगर मानसिक परेशानी का अनुभव करने वाले प्रियजन के परिवार को सही ढंग से सहायता दी जाए और उन्हें सशक्त बनाया जाए, तो वे जिस रास्ते पर चलते हैं, वह सारे whānau (परिवार) को अधिक भलाई की ओर ले जाता है।

हम न्यूज़ीलैंड में ऐसे किसी भी परिवार का साथ देंगे, जिन्हें उनके प्रियजन की मानसिक भलाई के सफर के दौरान सहायता, ज्ञान, सिफारिश या पक्ष-समर्थन और सशक्तिकरण की जरूरत है।

अगर आप मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रहे परिवार के किसी सदस्य के बारे में चिंतित हैं, तो हम आपकी मदद कर सकते हैं।

आप हमारी सेवाओं का उपयोग देश भर में कर सकते हैं।

उत्तर और दक्षिण द्वीप में हमारी क्षेत्रीय शाखाएं हमें अपनी सेवाओं के साथ समुदायों की एक विस्तृत श्रृंखला तक पहुंचने का अवसर देती हैं।

हम कल्याण सम्बन्धी वेबिनार, समूह सहायता और स्व-विकास कार्यक्रमों समेत ऑनलाइन सेवाएं भी प्रदान करते हैं।

आपको हमारी वेबसाइट पर कई तरह की सामग्री और संसाधन भी मिल सकते हैं।

हमारी सेवाएं मुफ्त और गोपनीय हैं। अधिक जानने के लिए आज ही हमें सम्पर्क करें।

**Yellow  
Brick  
Road**

Supporting families  
towards mental wellbeing

नॉर्थ रीजन

0800 732 825

सैंट्रल नॉर्थ आयलैंड

0800 555 434

साउथ आयलैंड

0800 876 682

[yellowbrickroad.org.nz](http://yellowbrickroad.org.nz)

**Yellow  
Brick  
Road**



**क्या आप मानसिक स्वास्थ्य  
की चुनौतियों का सामना कर  
रहे (परिवार) के किसी सदस्य  
की सहायता कर रहे हैं?**

हम यहाँ आपके और आपके प्रियजनों के लिए जरूरी सहायता  
प्राप्त करने में मदद के लिए हैं।

## Yellow Brick Road आपकी सहायता कर सकता है

हर दिन हमारी यही कोशिश रहती है कि हम यह सुनिश्चित करें कि परिवारोंको लगे कि उनकी बात को सुना गया है, वे समर्थित, उचित रूप से सशक्त हैं, और अंततः सामने आई चुनौतियों का सामना करने के लिए आश्वस्त हैं। सकारात्मक परिवर्तन हमारा एकमात्र फोकस है।

हम सिर्फ लचीलापन लाने का काम ही नहीं करते हैं। हम सक्रिय रूप से जिन लोगों की हम सहायता करते हैं, उनकी सभी चुनौतियों के माध्यम से उनके whānau (परिवार) की भलाई को बहाल करने तक उनका साथ देते हैं।

आपके पास अपना व्यक्तिगत whānau (परिवार) सहायता कर्मचारी हो सकता है जो जब तक आपको जरूरत होगी आपके साथ रहेगा।

हमारे सपोर्ट (सहायता) कार्यकर्ता अत्यधिक योग्य और अनुभवी हैं। कुछ लोगों को अपने खुद के या परिवार के सदस्यों के मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियों का जीवन्त अनुभव होता है।

हम आपके whānau के लिए सहायता, सूचना, शिक्षा और सिफारिश सेवाएं प्रदान कर सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- ➔ 1-ऑन-1 (अकेले) और समूह सहायता सत्र
- ➔ वयस्कों, तामरिकी (बच्चों) और रांगताही (युवाओं) के लिए अभिनव शिक्षा कार्यक्रम; जो मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण संबंधी विषयों की एक श्रृंखला को कवर करते हैं।
- ➔ एडवोकेसी (सिफारिश), जब आपको अपने whānau के लिए जरूरी सेवाओं तक पहुंचना मुश्किल लगता है।
- ➔ फैमिली पीयर सपोर्ट (परिवार सहकर्मी सहायता) समूह
- ➔ आत्मघाती विचारों का तनाव और पोस्टवेंशन सपोर्ट (आत्महत्या के बाद दी जाने वाली सहायता)

हम आपको अपनी देखभाल करने और माइंडफुलनेस की तकनीकों, सत्यापन कौशल, संचार कौशल तथा अन्य के साथ यह सिखा सकते हैं कि आप अपनी मानसिक भलाई में कैसे सहायता करें और अपने तनाव के स्तर को कैसे कम करें।

ये सभी मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियों का सामना कर रहे प्रियजन की सहायता की मांगों का बेहतर सामना करने में मदद करेंगे।

आपकी और आपके प्रियजन के पुनः स्वास्थ्य-लाभ के दौरान सहायता के लिए हम एक कार्य योजना भी तैयार कर सकते हैं। हमारे पास आपकी सहायता के लिए स्थानीय रूप से उपलब्ध सेवाओं के बारे में पुस्तकें, लेख और जानकारी उपलब्ध है।

## हम सभी संस्कृतियों का सम्मान करते हैं

हमारी सहायता असंख्य विकल्पों के माध्यम से प्रत्येक व्यक्ति की जरूरतों के अनुकूल होती है। हम इसमें आपकी संस्कृति के उन पहलुओं को शामिल कर सकते हैं जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं, जैसे कि तिकांगा माओरी (माओरी रीति-रिवाज) और माओरी कल्याण मॉडल।

लोगों की गहन व्यक्तिगत स्तर पर सहायता करने के साथ-साथ, हम बदलती और चुनौतीपूर्ण जरूरतों को पूरा करने के लिए अपने समुदायों के साथ मिलकर काम करते हैं। स्थानीय Iwi प्रदाताओं के साथ सहयोग करना इसका एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

## हमारी सेवाएं सभी whānau (परिवार के) सदस्यों के लिए उपयुक्त हैं

हम जो सेवाएं प्रदान करते हैं, वे विभिन्न आयु वर्गों के लिए उपयुक्त हैं, जिनमें तामरिकी (बच्चे), रांगताही (युवा), वयस्क और वृद्ध लोग शामिल हैं।

हम राष्ट्रीय स्तर पर कई सेवाएं प्रदान करते हैं, जिनमें विशेष रूप से महिलाओं के लिए सहायता, युवा विकास कार्यक्रम और आत्महत्या शोक सेवा शामिल हैं।

हम चाहते हैं कि हमारा समर्थन मानसिक भलाई की दिशा में अपनी यात्रा शुरू करने के लिए लोगों और समुदायों को प्रेरित करने में मदद करे।

