

# Nếu tôi không đáp ứng các yêu cầu xin gia nhập. Tôi có thể làm gì?

## Bước 3 - Nếu tôi không đáp ứng các yêu cầu xin gia nhập. Tôi có thể làm gì?

Nếu quý vị nhận được thư từ Cơ quan Bảo hiểm Khuyết tật Quốc gia nói rằng quý vị không đáp ứng các yêu cầu xin gia nhập để hưởng các dịch vụ tài trợ của NDIS (tức là quý vị không đủ tiêu chuẩn), quý vị có thể yêu cầu xin [tái xét quyết định này](#).

Không phải ai cũng có thể trở thành người tham gia NDIS được tài trợ nhưng quý vị vẫn có các lựa chọn có thể hỗ trợ sự phục hồi của quý vị.

Quý vị có thể:

### Tìm hiểu những gì quý vị có thể làm để hỗ trợ sự hồi phục cho riêng mình

Một trong những điều mọi người có thể làm là đặt ra cho mình một số mục tiêu cho đời sống: những mục tiêu nhỏ mà quý vị có thể tự mình đạt được trong cuộc sống hàng ngày, cũng như những mục tiêu lớn hơn mà quý vị có thể hướng tới trong tương lai.

Bằng cách đặt ra các mục tiêu nhỏ mà quý vị có thể tự mình đạt được trong cuộc sống hàng ngày, quý vị có thể hướng tới một cuộc sống có ý nghĩa và đóng góp. Khi quý vị cảm thấy sẵn sàng để hướng tới những mục tiêu lớn hơn hoặc phức tạp hơn, quý vị có thể tìm ra những lựa chọn hỗ trợ nào có sẵn.

Có thể khó đặt ra mục tiêu phục hồi liên quan đến hy vọng và ước mơ của quý vị cho tương lai mà không cần hỗ trợ. Gia đình và bạn bè của quý vị là nơi tốt để bắt đầu cuộc nói chuyện. Quý vị có thể thích nói chuyện hơn với những người khác có kinh nghiệm sống với bệnh tâm thần về những điều gì đã giúp họ. Điều này được gọi là 'hỗ trợ của người đồng cảnh ngộ'.

Nhiều người mắc bệnh tâm thần (được gọi là 'người sử dụng dịch vụ' có quyền lựa chọn các dịch vụ) thấy thực sự hữu ích để gặp gỡ và học hỏi từ những người khác có kinh nghiệm sống với bệnh tâm thần (người đồng cảnh ngộ).

Quý vị có thể gặp những người đồng cảnh ngộ và học hỏi thêm về sự hồi phục tại các nhóm hỗ trợ địa phương, Câu Lạc bộ, Trường Cao đẳng Phục hồi và nhóm người sử dụng dịch vụ, bao gồm các cơ quan hỗ trợ chuyên ngành.

Nhiều tổ chức có những nhân viên đồng cảnh ngộ. Đây là những nhân viên được trả lương có kinh nghiệm sống với bệnh tâm thần và phục hồi là một phần thiết yếu trong công việc của họ. Quý vị có thể cần phải hỏi xem nếu một nhân viên đồng cảnh ngộ có sẵn để làm việc với quý vị.

Nếu quý vị cần nói chuyện với những người cùng cảnh ngộ, một nhân viên hỗ trợ đồng cảnh ngộ hoặc một nhà cung cấp dịch vụ tâm thần về các lựa chọn hồi phục của quý vị, có một số thông tin dưới đây. Ngoài ra còn có các nhóm người chăm sóc và các cơ quan chuyên ngành hỗ trợ bạn bè và người nhà quý vị, giúp họ hiểu các hỗ trợ nào hiện có sẽ giúp họ.

Để khám phá hy vọng và ước mơ của quý vị và đặt ra một số mục tiêu phục hồi/cuộc sống, xin đến [Bước 5: Hình dung đời sống quý vị \(Reimagine your life\)](#)

## **Tìm hiểu những cách khác NDIS có thể hỗ trợ quý vị**

Như đã đề cập trong [Bước 2](#), ngay cả khi quý vị không đủ tiêu chuẩn để trở thành người tham gia NDIS, các Điều Phối viên Khu vực Địa phương vẫn có thể giúp quý vị:

- Tìm thông tin về các hỗ trợ trong cộng đồng địa phương
- Hiểu những gì quý vị có thể mong đợi từ các hỗ trợ chính khác - như y tế, sức khỏe tâm thần, phát triển trẻ thơ, bảo vệ trẻ em và hỗ trợ gia đình, giáo dục học đường, giáo dục đại học và giáo dục huấn nghề (VET), việc làm, nhà ở và cộng đồng, phương tiện di chuyển, công lý và dịch vụ chăm sóc người già
- Duy trì các hỗ trợ không chính thức - đây là gia đình, bạn bè và các hoạt động trong cộng đồng địa phương của quý vị.

Điều Phối viên Khu vực Địa phương và hàng loạt các dịch vụ sức khỏe tâm thần chính có thể giúp suy nghĩ về hy vọng, ước mơ hoặc mục tiêu của quý vị. Tiếp theo là một số dịch vụ khác có thể hỗ trợ quý vị.

### **Liên kết hữu ích**

[Cách NDIS Làm việc với các Hệ thống Chính mạch Khác \(How the NDIS Works with Other Mainstream Systems\)](#) [Trang mạng]

[Liên kết với chính mạch \(Connecting with the mainstream\)](#) [Trang mạng]

[NDIS và Cộng đồng \(NDIS and Community\)](#) [Trang mạng]

## **Khám phá các dịch vụ khác có thể hỗ trợ quý vị**

Có nhiều tổ chức cung cấp các dịch vụ và hỗ trợ khác nhau giúp đáp ứng nhu cầu của quý vị. Khám phá hy vọng và ước mơ của quý vị và sau đó đề ra các mục tiêu hướng tới có thể giúp tìm ra những hỗ trợ nào quý vị có thể cần. Khi biết loại hỗ trợ nào quý vị cần, quý vị có thể tìm hiểu những gì có sẵn gần quý vị.

[Hãy đến đây để có danh sách các tổ chức quốc gia có thể giúp quý vị](#)

no results