

# Erişim gereklerini karşılamıyorsam ne yapabilirim?

## Adım 3 -Erişim gereklerini karşılamıyorsam ne yapabilirim?

Ulusal Engellilik Sigortası Kurumu'ndan NDIS tarafından fonlanan hizmetlere erişim gereklerini karşılamadığınızı (yâni hakkınız olmadığını) belirten bir mektup alırsanız, [bu kararın gözden geçirilmesini](#) isteyebilirsiniz.

Herkes kendisine NDIS tarafından fon sağlanan bir katılımcı olmayabilirse de iyileşmenize destek olabilecek başka seçenekler de vardır.

Şunları yapabilirsiniz:

### Kendi iyileşmenizi desteklemek için kendinizin neler yapabileceğini araştırmak

Herkesin yapabileceği şeylerden birisi kendinize bazı yaşam hedefleri koymaktır: gündelik yaşamınızda kendi başınıza başarabileceğiniz daha küçük şeyler, ve ileride üzerinde durabileceğiniz daha büyük şeyler.

Gündelik yaşamınızda kendi başınıza ulaşabileceğiniz küçük hedefler koyarak anlamlı ve katkılı bir yaşam elde etmeye doğru ilerleyebilirsiniz. Kendinizi daha büyük ve karmaşık hedeflere ulaşmaya hazır hissettiğiniz zaman hangi destek seçeneklerinin bulunduğunu araştırabilirsiniz.

Destek olmadan ilerideki umut ve hayallerinizle ilgili iyileşme hedefleri koymak güç olabilir. Buna aileniz ve arkadaşlarınızla konuşarak başlayabilirsiniz. Akıl sağlığı rahatsızlığıyla yaşam deneyimi olmuş başka kişilerle onlara ne tür şeylerin yardımcı olduğu hakkında konuşmayı yeğleyebilirsiniz. Buna 'akran desteği' denir.

Akıl sağlığı rahatsızlığıyla yaşayan bir çok kişi (hizmetleri seçme hakları olduğu için bunlara 'tüketici' diyoruz) akıl sağlığı rahatsızlığı ile yaşama deneyimi olan kişilerle (akranlar) tanışmayı ve onlardan öğrenmeyi çok yararlı bulurlar.

Akranlarla tanışabilirsiniz ve yerel destek gruplarında, Kulüp lokallerinde, İyileşme Kolejlere ve üst kuruluşlar dahil, tüketici gruplarında iyileşme konusunda daha fazla şey öğrenebilirsiniz.

Bir çok kuruluşta akran çalışanlar vardır. Bu kişiler, akıl sağlığı rahatsızlığı yaşam deneyimi ve iyileşmeleri işlerinin temel öğeleri olan maaşlı çalışanlardır. Sizinle çalışacak bir akran çalışan olup olmadığını sorabilirsiniz.

Akranlarla, akran destek görevlisi ya da akıl sağlığı hizmet sağlayıcısı ile iyileşme seçenekleriniz hakkında konuşmak isterseniz, aşağıda bazı bilgiler vardır. Ayrıca arkadaşlarınızı ve ailenizi destekleyecek ve onların kendileri için hangi destekler bulunduğunu anlamalarına yardımcı olacak bakıcı grupları ve üst kuruluşlar vardır

Umutlarınızı ve hayallerinizi araştırmak ve bir takım iyileşme/yaşam hedefleri belirlemek için [5. Adım: Yaşamınızı yeniden düşünün](#)'e gidiniz.

## Explore other ways the NDIS could support you

[2. Adım](#)'da sözü edildiği gibi, NDIS katılımcısı olmaya hakkınız yoksa bile, Yerel Bölge Koordinatörleriniz şu konularda size yardımcı olabileceklerdir:

- Yerel toplumunuzdaki destekler hakkında bilgileri bulmak
- Sağlık, akıl sağlığı, erken çocukluk gelişimi, çocukları koruma ve aile desteği, okul eğitimi, yüksek öğrenim ve meslek eğitim ve öğrenimi (VET), istihdam, iskân ve toplum, ulaşım, adalet ve yaşlılar bakım servisleri gibi diğer ana akım desteklerinden neler bekleyebileceğinizi anlamak
- Gayri resmî destekleri sürdürmek - bunlar aile, arkadaşlar ve yerel toplumunuzdaki etkinliklerdir.

Yerel Bölge Koordinatörleriniz ve çeşitli ana akım akıl sağlığı servisleri umutlarınız, hayalleriniz ve hedefleriniz hakkında düşünmenize yardımcı olabilirler. Size destek sağlayabilecek diğer servisler de ileridedir.

### Yararlı bağlantılar

[NDIS Öteki Ana Akım Sistemlerle Nasıl Çalışır](#) [İnternet sitesi]

[Ana Akımla Bağlantı Kurmak](#) [İnternet sitesi]

[NDIS ve Toplum](#) [İnternet sitesi]

## Sizi destekleyebilecek diğer servisleri araştırın

Sizin gereksinimlerinizi karşılamanıza yardımcı olabilecek değişik servisler ve destekler sağlayan bir çok kuruluş vardır. Umutlarınızı ve hayallerinizi araştırıp, sonra da bunları gerçekleştirmek üzere hedefler koymak hangi desteklere gereksiniminiz olduğunu bulmanıza yardımcı olabilir. Ne tür desteklere gereksiniminiz olduğunu belirledikten sonra yakınınızda nelerin olduğunu araştırabilirsiniz.

no results