



리이매진
마이 라이프
NDIS와 함께
여러분을 지원하는
워크북

버전 2.0

이름:



목차

이 워크북에 관하여

4

나는 국립장애인보험(NDIS)을 이용할 수 있나요?

5

소개: 나에 관하여

7

개인 신상명세

7

단계 1: 심리사회적 장애란 무엇입니까?

13

나에게 필요한 지원

13

단계 2: 국립장애인보험제도 이해하기

16

내가 가진 질문들

17

단계 3: 자격

18

단계 4: 국립장애인보험제도 지원 신청하기

19

약속

19

NDIS 이용 신청에 있어 관여되었으면 하는 사람들

20

NDIS 이용 신청에 있어 연락이 가지 않았으면 하는 사람들

20

내 서식과 입증자료

21

내 신청의 진척 상황

22

단계 5: 나의 삶을 다시 상상하기

23

의미 있는 삶을 위한 나의 희망과 꿈들

23

나의 희망과 꿈을 탐색하기

26

나의 계획을 세우기

26

단계 6: 국립장애인보험제도와의 계획

32

내 국립장애인보험제도 편드 관리를 위한 준비

33

나는 내 국립장애인보험제도 편드를 어떻게 관리하기를 원하는가?

34

이 워크북에 관하여

이것은 귀하를 위한 그리고 귀하에 관한 것입니다! 이것은 정신 건강 질환을 가지고 살아가는 분들을 국립장애인보험이제도를 통해 지원하기 위해 만들어진 것이지만 어느 누구라도 사용할 수 있습니다.

도움을 원하십니까?

이 워크북과 관련하여 그리고/또는 귀하의 NDIS 여성 동안 가족구성원 또는 지원종사자와 같은 귀하가 신뢰할 수 있는 누군가에게 도움을 구하십시오.

귀하의 정보를 모아두십시오

여기에는 타인과 기꺼이 공유하기 원하는 모든 정보를 모아둘 수 있습니다. 이것은 귀하가 누구인지, 귀하의 삶이 어떤지 그리고 귀하는 어떤 변화를 원하는지를 포함합니다.

이것을 다음의 용도로 사용하실 수 있습니다:

- 사람들에게 이야기 할 때 귀하의 상황을 설명합니다.
- 귀하에게 계속 희망을 줄 수 있는 생각과 꿈들을 모아줍니다.
- 삶이 바빠질 때 귀하가 세세한 것들을 기억할 수 있도록 돕습니다.
- NDIS를 위한 준비가 됩니다.

웹사이트를 사용하십시오

이 워크북은 <https://reimagine.today>. 웹사이트와 함께 사용하도록 고안되었습니다.

이 웹사이트는 이 워크북에 있는 활동들을 완수하는 데 도움이 되는 정보와 예들을 제공합니다.

귀하는 이 워크북을 사용할 때 누군가의 도움을 받기를 선택하실 수도 있습니다. 하지만 이 워크북을 귀하의 방식대로 귀하의 시간에 맞추어 사용할 수 있다는 점을 기억하십시오. 또한 생활의 변화에 따라 추후에 다시 추가 또는 수정을 할 수 있습니다.

단 이것을 기억하세요-귀하의 희망과 꿈은 중요하지만 그것으로 인해 귀하가 불안하거나 나약하게 느껴질 수도 있습니다. 그러므로 이 워크북은 귀하가 믿을 수 있고 안전하게 느끼는 사람들하고만 공유하는 것이 중요합니다.

시작하기 전에: 누가 국립장애인보험제도 계획을 받을 수 있나요?

이 체크리스트는 귀하가 국립장애인보험제도를 이용할 자격이 있는지를 알아보는 데 도움이 됩니다. 이것은 단지 안내서일 뿐이고 이용에 관한 최종 결정은 국립장애인보험청에 달려있음을 기억하십시오.

국립장애인보험제도 이용 체크리스트:

질문	대답
<p>1. 귀하는 호주에 거주하고 있습니까? 국립장애인보험제도를 이용하려면 귀하는 반드시 호주에서 살고 계시며 다음에 해당해야 합니다:</p> <ul style="list-style-type: none">• 호주 시민 또는• 영주권자 또는• 보호받는 특별한 범주의 비자 소지자	<p><input type="checkbox"/> 네 질문 2로 가십시오</p> <p><input type="checkbox"/> 아니오 귀하는 다른 지원을 이용할 수 있을지도 모릅니다*</p>
<p>2. 귀하는 65 세 미만입니까? 국립장애인보험제도를 이용하기 위해서는 귀하의 나이가 국립장애인보험제도를 신청했을 때에 65 세 미만이어야 합니다.</p>	<p><input type="checkbox"/> 네 질문 3으로 가십시오</p> <p><input type="checkbox"/> 아니오 귀하는 다른 지원을 이용할 수 있을지도 모릅니다*</p>
<p>3. 귀하는 영구적일 가능성이 있는 장애나 질환으로 인하여 보통 일상 생활에 있어 타인이나 장비의 도움을 필요로 합니까? 영구적일 것으로 보이는 (일생) 장애나 질환을 지니고 있어야하며 그것으로 인해 일상적인 일들을 혼자서 할 수 없는 경우에 국립장애인보험제도를 이용하실 수 있습니다. 이것은 일상 생활에 심각한 영향을 미치는 정신건강 질환이 있는 경우에 종종 해당되는 단편적이고 그 심한 정도가 다양하게 발생하는 장애들을 포함합니다.</p>	<p><input type="checkbox"/> 네 국립장애인보험청에 1800 800 110 번으로 연락하셔서 이용신청양식을 달라고 하십시오.</p> <p><input type="checkbox"/> 아니오 귀하는 국립장애인보험제도 기금으로 운영되는 지원들을 받을 수 없을 것입니다.</p> <p>a) 귀하는 여전히 귀하의 꿈과 희망을 고려할 수 있습니다. (5단계, 23페이지)</p> <p>b) 귀하는 다른 지원을 이용할 수 있을지도 모릅니다*</p>

*이용가능한 다른 지원들에 관한 추가 정보를 원하시면 리이메진.투데이 웹사이트의 ‘나를 지원할 수 있는 다른 서비스들’ 부분을 참조하십시오:

<http://reimagine.today/step-3/other-services-that-could-support-me/>



소개: 나에 관하여

이 부분은 귀하에 관한 일반적인 정보를 취합하기 위함입니다. 국립장애인보험제도의 이용자가 아닐지라도 귀하에게 간병, 지원 및 치료를 제공하는 사람들과 같은 새로운 사람들을 만날 때 이것을 이용하실 수 있습니다.

개인 신상명세:

내 이름	
내 주소	
내 전화번호	
내 이메일 주소	

다음 페이지들에서는 귀하에 대해서 좀 더 알아보고자 합니다!

여기에는 포함할 내용은 귀하를 지원하는 일을 하는 사람들이 현재의 귀하에 대해 그리고 귀하가 의미 있는 삶을 영위하기 위해 선택한 지원들에 대해 더욱 잘 이해하는 데 도움이 될 것입니다.

힌트: 이 워크북 전반에 걸쳐, 귀하에게 유용할 수 있는 샘플 단어들 및 그림들이 포함되어 있습니다.

나는...

나무의 가지들, 단어들, 그림들을 사용하여 귀하의 성격과 귀하가 어떤 종류의 사람인지 설명하십시오.

필요하다면 가지를 더 추가하십시오!

나를 행복하게 하는 것들...

내가 필요로 하는 것들...

내가 잘하는 것들...

내가 하기 좋아하는 것들...

내가 가장 좋아하는 사람들/동물들

내가 하기 싫어하거나 할 수 없는 것들...

내가 내면으로 어떻게 느끼는가
뿌리들을 사용해 귀하가 자신의 삶에 관해
느끼는 바를 적으십시오

내가 … 하는 것들

귀하가 좋아하고 좋아하지 않는 것들을 설명해주는 단어들과 그림들.

나는 …을 좋아합니다.

예. 활동들…



나를 …한 느낌이 들게 하는 사람들



…과 같은 장소들



그 외에 다른 것들은?



나는 …을 좋아하지 않습니다.

예. 활동들…



나를 …한 느낌이 들게 하는 사람들



…과 같이 나를 혼란스럽게/어렵게 하는 장소들,



그 외에 다른 것들은?



나를 지원해주는 사람들

이들은 귀하에 대해 염려하며 지원해주는 친구, 가족, 동거인, 이웃, 직장동료, 팀동료 또는 다른 사람들을 포함합니다 (동물 포함!). 그들은 또한 귀하가 지원해주는 사람일 수도 있습니다.

귀하의 삶 속에 있는 사람들의 수가 많지 않다면 이것은 귀하의 희망과 꿈의 일부로서 노력해서 이루어갈 무엇이 될 수도 있을 것입니다 (23 페이지).

성명	귀하와의 관계	그들이 어떻게 귀하의 삶에 관여되어 있는지 설명해주십시오.

정신 건강에 있어서 나의 경험은

귀하가 정신 건강 질환, 장애 또는 어려움을 가지고 살았던 경험을 설명해주는 단어들 또는 그림들.

… 귀하의 경험을 설명해주는 단어들 또는 그림들:



예:
슬픈



좌절한
혼란스런
화난



듣는 사람이 아무도 없음
사람들은 이해하지 않음

…그것이 귀하의 일상 생활에 어떻게 영향을 주었습니까?



예:

…을 하는 것이 어려움



사람들이…

…주변을 다니기



이것에 도움이 되도록 귀하는 이미 어떤 일들을 하였습니까?



예:

햇살

친구들/가족



운동

명상



문화

…와 연결되기

내가 지원을 필요로 하는 것들

귀하가 지원을 필요로 하는 것들을 설명하는 단어들 또는 그림들.

잘 지낼 때, 내가 지원이
필요한 것들은 …



예:

집에서



요리



청소



돌아 다니기



교통수단



어디에 갈 것인지 알기



활동들



사람들과 만나기



친구 사귀기



공부하기



일하기

잘 지내지 못할 때, 내가
지원이 필요한 것들은…

이러한 것들을 나에게 총족시키기 위해 누가 지원해줄 수 있습니까?

단계 1: 심리사회적 장애란 무엇입니까?

여기에서 귀하의 국립장애보험제도 신청(가입 신청이라고 불리는)에 필요할 수 있는 정보를 모아두실 수 있습니다. 귀하의 보건 및 커뮤니티 서비스 종사자들이 귀하의 증빙서류를 준비하는 것을 도와드릴 때 이를 안내 지침으로 사용할 수 있습니다.

나에게 필요한 지원

앞 페이지에서 우리는 ‘귀하가 지원이 필요한 것들은’...을 살펴 보았습니다. 귀하가 국립장애보험제도를 신청하려고 한다면 귀하는 귀하의 ‘심리사회적’ 그리고 그 외 기타 모든 장애 지원에 대해 정보를 제공하도록 요청될 것입니다.

‘심리 사회적 장애’라는 용어에 대해 더 많이 알고 싶으시면 –
심리사회적 장애가 무엇인지 이해하지 못하신다면 – 오늘 다시 상상하세요 (리이메진 투데이) 웹사이트 단계 1을 확인하십시오.

이제, 다음의 국립장애보험제도 신청 카테고리를 참조하여 정신 건강 질환이 귀하의 일상생활에 어떻게 영향을 미치는지와 목록에 명기된 부문들에서 귀하가 필요로 하는 지원은 무엇인지를 다시 생각해보십시오. 이 정보를 질환이 귀하의 삶에 미치는 영향-가장 좋은 날과 나쁜 날 모두-를 보여주는 귀하의 신청을 지원하기 위한 자료로서 제출하도록 요청될 것입니다.

이들의 예는 – 오늘 다시 상상하세요 (리이메진 투데이) 웹사이트의 단계 1을 확인하세요.

기동성/운동 기능

침대에서 일어나서 집 주변과 집 밖을 돌아다니기

의사소통

타인들의 말을 이해하고 타인들이 나의 말을 이해할 수 있음

사회적 상호작용

친구를 만들고 친구관계를 유지하며 감정과 기분에 대해 대처함

배우기

이해하고, 기억하고, 새로운 것을 배움

셀프-케어

목욕 또는 샤워하기 옷입기와 먹기를 위해 도움이 필요함

셀프-관리

일상의 일들, 돈 다루기 및 결정 내리기

귀하는 어떤 장애를 가지고 살아갑니까?
귀하가 진단을 받았고 그것이 도움이 된다고 생각한다면 그 정보를 이곳에 공유하십시오.
귀하의 증상에 대한 정보 또한 포함시킬 수 있습니다.

심리사회적 (정신 건강), 지적, 신체적, 감각적, 기타

귀하는 어떤 치료를, 치료 받은 적이 있다면, 받았거나 현재 받고 있습니까?
이것은 신체적 그리고/또는 정신 건강과 관련된 것일 수 있습니다.

의학적, 치료적, 상담적, 물리적, 치과적, 영양학적, 발병치료적, 기타

정신 건강, 신체 건강 질환 등을 위한 약물

귀하는 치료로 인해 어떤 장기적 영향 또는 부작용을, 그런 것이 있는 경우라면,
겪었습니까? (신체 건강 그리고/또는 정신 건강과 관련하여)

체중, 실금, 변비, 졸림, 통증, 성욕, 기타

단계 2: 국립장애인보험제도(NDIS)는 무엇입니까?

이 부분에 국립장애인보험제도에 관한 어떤 중요한 정보 또는 질문을 기입해 나갈 수 있습니다. 귀하가 그것에 관해 생각하면서 문의사항을 적어두면 추후에 국립장애인보험청의 대리인 또는 귀하를 지원하는 사람들을 만나서 질문을 하는 데에 유용합니다.

국립장애인보험청 또는 연락처에 관한 추가 정보를 원하시면 오늘 다시 상상하세요 (리이메진 투데이) 웹사이트의 단계 2를 확인하세요.

내 지역 국립장애인보험청 사무소

전화번호/들	
주소	

내 지역 코디네이터 사무소

파트너 기관 이름 (필요한 경우)	
현지 지역 코디네이터 직원 이름	
전화번호/들	
주소	

국립장애인보험제도에 대해 내가 가진 질문들

질문들	대답

단계 3: 자격



귀하가 자격이 있는지 확인하려면 5 페이지로 가십시오:
시작하기 전에: 누가 NDIS 플랜(계획)을 받을 수 있습니까?

자격에 관한 그리고 ‘수혜 요건’을 만족하지 못할 경우 무엇을 해야하는지에 관한 더 자세한 정보는 리이매진. 투데이 웹사이트 3단계를 참조하십시오.

기억하십시오: 귀하의 자격 유무와 관계없이 이 책자 (23 페이지) 의 5단계는 귀하의 희망과 꿈을 탐색하고 계획하는 것에 사용될 수 있습니다.

단계 4: 국립장애인보험제도 지원 신청하기

여기에서 장애가 귀하의 삶에 미치는 영향을 입증하는 데에 필요한 정보들을 취합하고 계속적으로 파악할 수 있습니다. 이것은 귀하의 국립장애인보험제도 신청 (또는 이용 신청) 을 뒷받침해 줄 수 있습니다. 이것은 단지 안내 사항이라는 점을 기억하십시오. 사람들 모두는 각자 고유한 상황에 있기에 귀하에게 필요한 정보나 증빙은 다를 것입니다.

이용 신청서는 국립장애인보험제도를 신청하기 위해 작성해야하는 서식입니다.

국립장애인보험제도에 **1800 800 110** 번으로 연락하여 가입 신청서를 요청하십시오.

서포트와의 약속

이곳에 국립장애인보험제도 신청을 도와주는 사람들과의 약속들을 적어 두십시오. 그들은 국립장애인보험기관의 대리인들, 케이스 매니저, 옹호자, 지원 종사자, 귀하의 일반의 또는 기타 의료 종사자를 포함할 수 있습니다.

날짜 (언제)	장소 (어디)	만나는 사람 (누구)	중요한 메모 또는 물어볼 질문들

NDIS 이용 신청에 있어 관여되었으면 하는 사람들

여기에는 귀하의 삶 속에서 귀하를 돕고 지원하는 사람들의 연락처를 추가할 수 있습니다. 그들은 가족, 친구, 의료 종사자 또는 정신 건강 또는 장애 지원 기관에서 일하는 사람들이 될 수 있습니다.

이름		그들이 일하는 단체	
나와의 관계		전화번호 (해당한다면)	
어떻게 그들이 나를 지원하는가			
이름		그들이 일하는 단체	
나와의 관계		전화번호 (해당한다면)	
어떻게 그들이 나를 지원하는가			
이름		그들이 일하는 단체	
나와의 관계		전화번호 (해당한다면)	
어떻게 그들이 나를 지원하는가			
이름		그들이 일하는 단체	
나와의 관계		전화번호 (해당한다면)	
어떻게 그들이 나를 지원하는가			

NDIS 이용 신청에 관해서 연락이 가지 않았으면 하는 사람들

이용 신청에 있어 귀하가 귀하를 지원하지 않기를 바라는 사람들이 누구인지 생각해보십시오. 사람들에게 귀하는 도움이 필요하지 않다 또는 도움을 원하지 않는다고 말해도 괜찮습니다!

내 서식들과 입증 자료

이 부분을 사용해서 귀하의 NDIS 이용 신청을 지지하기 위해 어떤 서식들과 입증 자료들을 모아왔는지 계속적으로 파악할 수 있습니다. 각 항목들을 취합할 때마다 체크 표시를 하시고 메모란에 기억해야 할 중요한 사항들을 기입하십시오.

서식 또는 입증 자료	포함이 되었다면 체크 표시를 하십시오	중요한 메모 또는 물어볼 질문
가입 신청서	<input type="checkbox"/> 전화상으로 <input type="checkbox"/> 직접 <input type="checkbox"/> 종이 서식	
입증 자료 서식 (이것이 요구된다면 국립장애인 험기관에서 통지를 받으실 것입니다.)		
의학적 보고서/기록		
간병인의 진술서		
지원 확인서 (가족, 지원 종사자, 일반의, 정신과 전문의 등)		
케이스 매니저 또는 지명된 간병인		
후견인 또는 신탁 관리자		
기타		

내 신청의 진척사항

이것을 이용하여 귀하의 신청이 어디까지 진행되었는지를 계속하여 파악하십시오.

조치	완료된 날짜	중요한 메모
자격을 확인하려면 국립장애인보험 기관에 연락하여 주십시오.		
가입 신청서를 작성하십시오. (주의: 현재 장애지원서비스를 받고 있다면 이것을 하실 필요가 없을 수도 있습니다)		
입증 자료를 제출하십시오 (많을 수록 좋습니다)		
이 워크북에 있는 내 삶을 다시 상상하여 미리 계획하기 부문을 작성하십시오. (국립장애인보험제도의 이용 여부와 무관하게 이것은 유용할 것입니다)		
결정문을 받으십시오 (필요하다면 모든 증빙자료가 제출된 지 21일 후에 확인해 보십시오)		
선택 사항: 국립장애인보험기관에 재심을 요청하십시오 [결정이 “자격 없음”이고 그것에 동의하지 않을 경우] (필요하다면 이러한 요청은 그 결정을 받은 시점으로부터 3개월 이내에 제출하십시오)		
선택 사항: 자격이 없다라는 결정에 관해 추가 정보를 요청하십시오 (결정문에 나와 있는 이유를 이해할 수 없을 경우)		
선택 사항: 행정재심재판소 (AAT)의 재심을 고려해보십시오. 1800 228 333		

단계 5: 내 삶을 다시 상상하기



여기에서 귀하는 국립장애인보험제도와 같이 하는 또는 같이 하지 않는 귀하의 삶을 상상하기 시작할 수 있습니다. 귀하의 희망, 꿈 그리고 어떻게 그것을 현실로 만들 것인지에 관해 생각할 수 있습니다. 귀하에게 정신 건강 질환이 있는지 그렇지 않던지 귀하의 희망과 꿈에 다다르는 것은 많은 시간과 노력을 요할 수 있음을 기억하시고 한번에 한 걸음씩 다가가십시오!

내 삶을 위한 희망과 꿈

귀하의 희망과 꿈을 탐색하는 것에는 많은 방법이 있습니다.

여기에서 국립장애인보험제도에서 지원을 제공하는 일상생활의 여덟 가지 부분들을 볼 것입니다. 그 부분들이란:

1. 선택과 통제 - 귀하의 삶에 있어 무엇이 중요한가, 어떻게 그것을 살아나가며 누가 귀하를 지원하는가에 관한 귀하 자신의 결정을 내리는 것.
2. 일상의 활동들 - 요리, 쇼핑, 청소 및 어떤 장소들에 가는 것과 같은 매일의 삶에서 하는 일들.
3. 관계 - 귀하의 삶 속에 있는 사람들과 그들이 좋은 영향인지 아닌지.
4. 집 - 귀하가 거주하는 장소와 그 장소가 귀하에게 좋은지.
5. 일 - 자원봉사, 공부 또는 유급 근무와 같이 귀하에게 삶의 의미를 주는 삶 속의 활동들.
6. 건강과 웰빙 - 신체적 정신적으로 얼마나 건강한가 그리고 얼마나 건강하기를 원하는가.
7. 사교 및 지역 사회 참여 - 타인과 함께 귀하의 삶 속에서 귀하가 하는 다른 일들을 나누고 참여함으로써 귀하에게 소속감을 느끼게 해주는 것.
8. 일생에 걸친 배움 - 일생 동안 배우기를 원하는 것들과 그러한 배움에는 다양한 방법이 있다는 것.

이러한 부분 각각에 대해 귀하는 현재 귀하의 삶이 어떤지 (무엇에 관해 지원을 받기를 원하는지)와 어떤 변화가 있기를 바라는지를 살펴볼 것입니다.

나의 희망과 꿈들

이 페이지를 사용하여 귀하의 삶을 적어보고, 그려보고, 다시 상상할 수 있습니다.

열망

나는 다음을 할 수 있기를 원합니다:

나는 다음을 위해 더 많은 시간을 보내길 원합니다:

나는 다음과 같이 살기를 원합니다:

예:

자연



음악



예술



독립



집



친구들



스포츠



건강



공부



일



내가 어떻게 그것을 할 수 있을까요?

미래에 대한 희망과 꿈들에 대해 탐색해보았으니 이제 시간을 내어 그것을 이루는 데 도움이 되는 목표들을 세워보십시오!

앞선 페이지에서 미래에 집중하고 싶은 세 가지를 선택하십시오. 각각에 대해 3개월 내에, 6개월 내에 그리고 1년이 지날 때까지 완수할 수 있는 한 가지 단계를 설정하십시오. 귀하가 필요한 지원이 무엇인지 또한 살펴볼 수 있습니다.

지원과 서비스는 반드시 합당하고 필요한 것이여야 합니다.

합당한 이란 공정한 것을 말합니다.

필요한 이란 귀하가 필요로 하는 무엇을 말합니다.

다음은 NDIS 기금 카테고리를입니다...

능력 쌓기: 귀하의 독립성과 기술을 쌓는 데 도움이 되는 가능한 지원들.

- 향상된 일상 생활, 예. 청소와 쇼핑과 같은 기술을 개발
- 향상된 거주 형태, 예. 혼자서 살도록 지원
- 향상된 인간관계, 예. 인간관계 형성을 위한 수업들
- 사교 및 지역사회 참여 증가, 예. 사회활동에 참여
- 향상된 학습, 예. 학교에 출석
- 직업 찾기와 직업 유지하기
- 향상된 건강 및 웰빙, 예. 운동
- 향상된 삶의 결정들, 예. 결정 내리는 것을 돋는 지원
- 지원의 조정, 예 ‘지원 조정자’.

핵심: 일상 생활을 위한 활동들을 돋는 지원들.

- 일상생활을 위한 도움, 예. 집안일을 도와주는 사람
- 사교 및 지역사회 참여를 위한 도움, 예. 사교적 활동에 가는 것을 도와주는 사람
- 소모품들, 예. 장비
- 교통수단

자본: 이것은 투자 또는 귀하가 장기적으로 필요로 하는 것들을 구매하는 것에 관한 것입니다.

- 보조공학 예. 휠체어
- 집 변경 예. 난간

필요할 수 있는 지원들의 더 상세한 예를 찾으려면 –

오늘 다시 상상하세요 (리이메진 투데이) 웹사이트의 단계 5를 확인하십시오.

나의 희망과 꿈을 탐색하기 – 희망/꿈 1

전 활동에서 기입한 귀하의 희망과 꿈을 확인하십시오. 더 자세히 탐색하기를 원하는 희망과 꿈을 세가지까지 선택하십시오. 귀하의 희망과 꿈을 페이지의 중간에 적고 그 주변의 질문들을 완성하십시오.

나는 왜 이것을 하고 싶어합니까?

나는 지금 유용할 수 있는 어떤 기술을 가지고 있습니까?

나는 지금 유용할 수 있는 어떤 지원을 가지고 있습니까?

희망/ 꿈 1:

이것을 위해 나에게 필요한 기술은 무엇입니까?

어떤 지원이 내가 이것을 이루는 것을 도울 것입니까?

희망/ 꿈 #1

(이것을 이 전 페이지에서 복사하여 다음의 빈칸을 채우십시오.).

나의 희망/ 꿈은...

나는 어떻게 그곳에 갈 것입니까?

귀하의 희망/꿈에 다다르는 것은 한 번에 이루어지지 않습니다. 그것은 작은 단계들로 이루어집니다.

기간	나의 희망/꿈에 도달하는 단계들	누가 또는 무엇이 나를 도울 수 있습니까?
다음의 기간 내에 3 개월 내가 가지고 있을 것은		
다음의 기간 내에 6 개월 내가 가지고 있을 것은		
다음의 기간 내에 1년 내가 가지고 있을 것은		

나의 희망과 꿈을 탐색하기 – 희망/꿈 2

귀하의 희망과 꿈을 페이지의 중앙에 적고 그 둘레의 질문들을 완성하십시오.

나는 왜 이것을 하고 싶어합니까?

나는 지금 유용할 수 있는 어떤 지원을 가지고 있습니까?

어떤 지원이 내가 이것을 이루는 것을 도울 것입니까?

나는 지금 유용할 수 있는 어떤 기술을 가지고 있습니까?

이것을 위해 나에게 필요한 기술은 무엇입니까?

희망/ 꿈 2:

희망/ 꿈 #2

(이것을 이 전 페이지에서 복사하여 다음의 빈칸을 채우십시오.).

나의 희망/ 꿈은...

나는 어떻게 그곳에 갈 것입니까?

귀하의 희망/꿈에 다다르는 것은 한 번에 이루어지지 않습니다. 그것은 작은 단계들로 이루어집니다.

기간	나의 희망/꿈에 도달하는 단계들	누가 또는 무엇이 나를 도울 수 있습니까?
다음의 기간 내에 3 개월 내가 가지고 있을 것은		
다음의 기간 내에 6 개월 내가 가지고 있을 것은		
다음의 기간 내에 1년 내가 가지고 있을 것은		

나의 희망과 꿈을 탐색하기 – 희망/꿈 3
귀하의 희망과 꿈을 페이지의 중앙에 적고 그 둘레의 질문들을 완성하십시오.

나는 왜 이것을 하고 싶어합니까?

나는 지금 유용할 수 있는 어떤 기술을 가지고 있습니까?

HOPE/DREAM 3:

나는 지금 유용할 수 있는 어떤 지원을 가지고 있습니까?

이것을 위해 나에게 필요한 기술은 무엇입니까?

어떤 지원이 내가 이것을 이루는 것을 도울 것입니까?

희망/ 꿈 #3

(이것을 이 전 페이지에서 복사하여 다음의 빈칸을 채우십시오.).

나의 희망/ 꿈은...

나는 어떻게 그곳에 갈 것입니까?

귀하의 희망/꿈에 다다르는 것은 한 번에 이루어지지 않습니다. 그것은 작은 단계들로 이루어집니다.

기간	나의 희망/꿈에 도달하는 단계들	누가 또는 무엇이 나를 도울 수 있습니까?
다음의 기간 내에 3 개월 내가 가지고 있을 것은		
다음의 기간 내에 6 개월 내가 가지고 있을 것은		
다음의 기간 내에 1년 내가 가지고 있을 것은		

단계 6: 국립장애인보험제도와의 계획

이 워크북은 귀하가 국립장애인보험제도 신청 준비를 하고 국립장애인보험기관의 계획 담당자와 계획해 나가는 과정에 사용할 중요한 정보를 모아두는데 도움을 주었습니다.

오늘 다시 상상하세요 (리이메진 투데이) 웹사이트는 단계 6에 있는 계획의 절차에 관한 정보를 제공합니다.

국립장애인보험제도를 일단 이용하게 되었다면, 귀하의 모든 계획과 펀드 관리는 오늘 다시 상상하세요 (리이메진 투데이) 웹사이트나 워크북이 아닌 국립장애인보험청의 절차에 따라 완료될 것입니다.

이것에 관한 모든 문의사항은 국립장애인보험청에서 도와드릴 수 있을 것입니다.

내가 가진 질문들

질문	대답

귀하의 국립장애보험제도 펀드 관리를 준비하기

귀하가 국립장애보험제도 펀드를 받게 된다면 계획 회의에 참석하기 전에 귀하가 내려야 할 두가지 중요한 결정이 있습니다.

귀하의 옵션에 관한 추가 정보는 리이매진.

투데이 웹사이트의 5단계 ‘내 플랜에 관해 생각하기’를 먼저 살펴보십시오.

<http://reimagine.today/step-5/thinking-about-my-plan/>

» ‘서포트(지원)의 코디네이션(조정)’에 관한 비디오를 시청하십시오.

» ‘기금 관리에 관한 옵션들’을 읽으십시오.

이제 이러한 옵션들에 대해 읽으셨으니, 몇몇 장점(긍정적인 점)과 단점(부정적인 점)의 목록을 만들어 귀하에게 가장 좋은 것이 무엇인지를 생각해 볼 수 있습니다.

이것에 대해 지원 종사자와 함께 의논해 보는 것 또한 유용할 수 있습니다.

나는 지원 코디네이터를 원하는가?

장점 (긍정적 요소)

단점 (부정적 요소)

나의 결정은:

나는 어떻게 내 국립장애인보험제도 펀드를 관리하길 원하는가?

먼저 살펴보는 것을 잊지 마십시오

reimagine.today 웹 사이트에서 5 단계 ‘내 계획에 대해 생각하기’:

<http://reimagine.today/step-5/thinking-about-my-plan/>

옵션들	장점 (긍정적 요소)	단점 (부정적 요소)
셀프-관리		
셀프-관리 (지명된 계획담당자)		
플랜에 따른 관리 (등록된 플랜 관리 제공자)		
NDIA에 따른 관리		
위를 혼합한 형태		
나의 결정은:		

추가 메모 및 아이디어들

추가 메모 및 아이디어들

워크북 추가 사항

이 그림들을 잘라서 워크북 과제들을 완수할 수 있도록 워크북에 붙이십시오. 언제든지 다른 그림들을 찾아서 사용할 수도 있음을 기억하십시오.



일상 다이어리: 활동 추적

이 자료를 제작했을 때 우리가 자문을 구했던 이들 모두가 일상의 활동들을 다이어리에 기록하는 것을 추천했습니다. 매일 다이어리를 사용하면 귀하의 정신 건강이 매일의 생활에 끼치는 영향을 공유할 수 있습니다. 귀하가 하는 일들과 그것들을 할 수 있도록 받은 지원을 기록하기 위해 이 매일의 다이어리를 복사해서 사용하실 수 있습니다.

날짜 (월/년)	매일의 활동들	이것들을 하기 위해 내가 도움과 지원을 얻는 곳은
월요일		
화요일		
수요일		
목요일		
금요일		
토요일		
일요일		

행운을 빕니다

오늘 다시 상상하세요 (리이메진 투데이) 팀에서 귀하에게 귀하의 희망과 꿈을 이루는 여정에 행운을 빕니다. 귀하가 국립장애보험제도를 이용하시는 지의 여부와 관계없이 오늘 다시 상상하세요 (리이메진 투데이) 웹사이트와 이 워크북이 귀하에게 도움이 되었기를 바랍니다.

오늘 다시 상상하세요 (리이메진 투데이)
웹사이트나 워크북에 관하여 제안사항 또는
피드백이 있다면 이메일 [reimagine@mhcc.org.
au](mailto:reimagine@mhcc.org.au)로 연락하십시오.

모든 국립장애보험제도와 관련된 문의는
국립장애보험제도에 직접 연락하여 주십시오.

1800 800 110
감사합니다 !



감사합니다:

Alolka, Kat, Arahni, Mark C, Petra, Simon, Peter, Jason, Marita, Vanessa, Lara, SJ, Paz, David P, Dianne, Erika, Gwen, Nicole, Reuben, John, Becky, Lynette, Michael S, Tina, Sean, Bridget, David S, Matthew, Eileen, Simone, Samantha, Scott, Mark R, Karen, Laura, Dean, Lorna, Debbie, Larry, Michael B, Rodney, Michael M, Janet, Cathy, Magali, Stephen, Robert