

ਹਫਲ, ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੇਲਸ ਦੀ ਮੁਖ ਚੈਰੀਟੀ, ਇੱਕ ਪਰਮਾਰਥੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ:

?? ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਗਾਹਕਾਂ ਵਲੋਂ

ਹਫਲ ਨੂੰ ਉਹ ਲੋਕ ਹੀ ਚੱਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਚੁਣੇ ਗਏ ਟ੍ਰਸਟੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਚੱਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਪ ਹੀ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

?? ਬਰਾਬਰੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

‘ਹਫਲ’ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬਰਾਬਰੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਮਿਸ਼ਨ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ, ਰਿਹਾਈਸ਼, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ:

- ਬੇਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਲਈ
 - ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ
 - ਭੇਦਭਾਵ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ
- ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਹੈ।

‘ਹਫਲ’ ਦੇ ਰਿਕਵਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਦਾ ਸਦਕਾ ਮੈਂ ਜਿਹਨਾ ਸੋਚਦੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ, ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਕਿਹਨਾ ਵੱਧ ਕਰ ਸਕੀ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੇਰੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਆ ਗਈ ਹੈ। — ਹੇਲੇਨ ਓਸਮੈਨ, ਗਾਹਕ

?? ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਅਨੋਖੇ ਰਿਕਵਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਮਾਨੀ ਸੇਹਤ ਨੂੰ ਮੁੜ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੇਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ:

- ਤਕਤ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ: ਆਪਣੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਮਾਂ ਆਪ ਲੈਣਾ
- ਇੱਕ ਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਚ: ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ
- ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ: ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਦਮ ਤੇ ਚੱਲਣਾ।

ਇਹ ਇੱਕ ਅਸਾਨੀ ਚੁਲੌਤੀ ਹੈ – ਪਰ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤਿੰਨੋਂ ਭਾਗ ਅਸਾਨੀਅਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਫਲ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

?? ਪੂਰੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣਾ

ਰੋਜ਼ ਸਾਡੇ ੧੩੦ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ੧੫੦ ਵੋਲੰਟੀਅਰ, ਵੇਲਸ ਦੀ ਸਾਰੀਆਂ ੨੨ ਕਾਉਂਟੀਆਂ ਵਿੱਚ, ੭੦੦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ: ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਸਿੱਖਲਾਈ, ਰਿਹਾਈਸ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ, ਸੰਸਾਧਨ ਕੇਂਦਰ, ਦੋਸਤੀ ਕਰਨਾ, ਕਲਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੰਮ, ਗਲਤ ਗੱਲ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਕਾਲਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਾਥ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਸੇਵਾ।

?? ਬਦਲਾਵ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨਾ

ਹਫਲ, ਮਾਨਸਕ ਸੇਹਤ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿਮਾਯਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬੇਹਤਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਝਾਕੇ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਰਿਸਰਚ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਵੀ, ਅਤੇ ਏਐਮ ਅਤੇ ਐਮਪੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਮਿਲ ਕੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਫਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ?

ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਮਿਲੋ:

ਹਫਲ

ਸੂਟ ਸੀ ੨, ਵਿਲੀਯਮ ਨੌਕਸ ਹਾਊਸ

ਬ੍ਰਿਟੈਨਿਕ ਵੇ, ਲਾਂਡਰੀ

ਨੀਥ SA10 6EL

ਫੋਨ: 01792 816 600

ਈਮੇਲ hafal@hafal.org

“ਮੈਂ ਹਫਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਾਂ ਲਈ ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।” — ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਕੀਥ ਲਾਯਡ, ਦੀ ਸਕੂਲ ਆ ਫਫ ਮੈਡੀਸਿਨ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਵੇਲਸ ਸਵਾਨਸੀ

‘ਹਫਲ ਦੇ ਰਿਕਵਰੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਦਾ ਸਦਕਾ ਮੈਂ ਜਿਹਨਾ ਸੋਚਦੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ, ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਕਿਹਨਾ ਵੱਧ ਕਰ ਸਕੀ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੇਰੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਖੁੜ ਆ ਗਈ ਹੈ।’—ਹੇਲੇਨ ਓਸਮੋਨ, ਗਾਹਕ

“ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿੱਚ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਸਚਮੁੱਚ ਹੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਚੱਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਿਆ। ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਬਦਲਿਆ ਹੈ” —ਟ੍ਰਕ ਜੋਹਨਸਟੋਨ, ਗਾਹਕ

“ਹਫਲ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਹਫਲ ਦਾ ਸਦਕਾ ਮੈਂ ਹੁਣ ਅਕਸਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਟਾਈਮ ਕੱਢ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕੀ ਹਾਂ।” — ਜੇਨ ਅਹੀਰਨ, ਕੇਯਰਰ

“ਮੈਂ ਹਫਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਾਂ ਲਈ ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।” —ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਕੀਥ ਲਾਯਡ, ਦੀ ਸਕੂਲ ਆਫ ਮੈਡੀਸਿਨ, ਯੂਨੀਵਰਸੀਟੀ ਆਫ ਵੇਲਸ ਸਵਾਨਸੀ

ਹਫਲ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ £1 ਦੀ ਛੋਟੀ ਰਕਮ ਨਾਲ ਵੀ ਹਫਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵੇਲਸ ਜਰਨਲ ਅਤੇ ਚਿੱਠੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਾਨਸਕ ਸੇਹਤ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀਮਤੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਫਲ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ, ਨਵੀਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ – ਅਸੀਂ ਇੱਕਠੇ ਹੋ ਕੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

www.hafal.org/joinus