



دعم للمثليات، والمثليين وثنائيي الجنس، والمتحولين جنسيا والأشخاص المتحيرين بشأن هويتهم الجنسية الذين تكون لديهم هموم فيما يتعلق بالصحة العقلية والنفسية

تشمل خدماتنا ما يلي:

المشورة والمعلومات

تفضل بزيارتنا للتحدث إلينا فيما يتعلق بأية مخاوف لديك أو بالمعلومات التي تكون بحاجة إليها. إذا كنت ترغب في الدردشة عن أي أمر يصعب عليك فهمه، فإنه إذا بإمكاننا تقديم المساعدة. إن التأكد من أن تكون لديك المعلومات الصحيحة سوف من شأنه أن يساعدك على رسم خطة لما ينبغي عليك عمله فيما بعد.

المناصرة

إنه بإمكاننا مساعدتك وذلك بالاستماع لك ونقل وجهة نظرك. أننا نستمع لك ونساعدك على أن تطلب ما تريده، وتقرر بشأن اختياراتك والتعرف على حقوقك. وإنه بإمكان المناصر أن يساعدك على تحديد الأولويات أو مساعدتك على الإفصاح بما تريده أو بإمكانه أن يُملكك، إذا كان هذا ما تفضله. وربما يشمل هذا على مساعدتك لتقديم الشكاوى.

تقديم الدعم عبر الإنترنت

إنه بإمكانك الاتصال بنا خارج ساعات الدوام الرسمي عبر خدمة الدعم على الإنترنت للدردشة مع أحد المتطوعين لدينا المدرب والتابع لخدمة مجاميع المثليات، والمثليين، وثنائيي الجنس، والمتحولين جنسيا والمتحيرين بشأن هويتهم الجنسية (LGBTQ) للحصول على الدعم، والمشورة والمعلومات.

مجموعات الدعم

إننا ندير مجموعات حيث يمكن للأشخاص التابعين لمجاميع (LGBTQ) تبادل تجاربهم ومشاعرهم ومشاكلهم مع بعضهم البعض في مكان آمن وداعم. إنه بإمكان أن يتبادل الأشخاص بما يشعرون به ويقدمون الدعم لبعضهم البعض.

توجيه الأقران

إذا كنت ترغب في تعلم أشياء جديدة، واكتشاف هوايات جديدة أو تحقيق أهداف جديدة، فإنه بإمكاننا أن نعرفك بموجه من الأقران الذي يتلاءم معك ويمكنه أن يساعدك على بناء الثقة اجتماعيا، واستكشاف فرص جديدة والشعور بقدر أكبر بالارتباط بمجتمعك المحلي.

دورات الرفاه

إننا ندير مجموعة متنوعة من دورات الرفاه لمواضيع مثل: احترام الذات، وبناء الثقة، والتأمل لحالة الوعي لديك، والنوم الجيد، وإدارة التوتر.

وللمزيد من المعلومات:

زر موقعنا الإلكتروني التالي: www.mindout.org.uk

البريد الإلكتروني: info@mindout.org.uk

تلفون: 01273 234 839