



پشتیبانی از افراد همجنس گرای زن و مرد، دوجنس گرا، افرادی که متمایل به تغییر جنسیت بوده یا تغییر جنسیت داده اند (تراجنسی) و یا افرادی با هرگونه گرایش جنسی که در اجتماع در اقلیت هستند و نگران سلامت روانی خود می باشند.

خدمات ما شامل:

راهنمایی و اطلاعات

در صورت داشتن هرگونه نگرانی و احتیاج به داشتن اطلاعات به ما مراجعه کرده و صحبت کنید. اگر مایلید در مورد چیزی که درک آن برایتان مشکل است صحبت کنید، ما می توانیم به شما کمک کنیم. به شما اطمینان بدهیم اطلاعات صحیح داشته باشید که برای برنامه ریزی قدم بعدی به شما کمک کند.

مدافعه

ما به شما یاری می دهیم که نقطه نظر های شما شنیده شده و انتقال داده شود. ما به سخنان شما گوش میدهم و به شما کمک می کنیم در مورد این که خواسته شما چیست سوال کنید، حق انتخاب داشته باشید و از حقوق حقه خود آگاهی بیابید. یک شخص مدافع میتواند در اولویت بندی به شما یاری بدهد، کمک کند شما صحبت کنید و یا اگر ترجیح می دهید به نمایندگی از طرف شما صحبت کند. این ممکن است شامل کمک برای ارائه شکایات شما باشد.

حمایت رایانه ای (آنلاین)

شما می توانید در ساعات غیراداری از طریق آنلاین با خدمات پشتیبانی از افراد دوره دیده LGBTQ (افراد همجنس گرای زن یا مرد، دوجنس گرا، افراد تراجنسی و یا افرادی با هرگونه گرایش جنسی) و یا افراد داوطلب برای حمایت، راهنمایی و گرفتن اطلاعات تماس بگیرید و با آنها صحبت کنید.

گروه حمایت کننده

ما گروهی دایر کرده ایم که در آن افراد LGBTQ می توانند در بیان تجربیات خود سهیم باشند و احساسات و مشکلات خود در محیطی امن و پشتیبان با یکدیگر مطرح کنند. افراد در این گروه می توانند با سهیم کردن دیگران در مورد اینکه چه احساسی دارند از حمایت متقابل برخوردار شوند.

مشاوره با یک همفکر

اگر تمایل دارید چیزهای جدید بیاموزید، سرگرمی تازه کشف کنید و یا به هدف های جدید نائل شوید، ما می توانیم شما را با فردی تطبیق بدهیم که با کمک وی بتوانید اتکا به نفس اجتماعی خود را بسازید، دنبال کشف موقعیت های جدید باشید و احساس برقرار کردن ارتباط بیشتر با جامعه خود را بدست بیاورید.

دوره های سلامتی

ما دوره های متنوع برای سلامتی در فصل هائی مانند عزت نفس، آگاهی خالص حضور ذهن، ساختن اعتماد به نفس، خواب راحت و مدیریت استرس یا فشار روانی دایر کرده ایم.

برای دریافت اطلاعات بیشتر :

به وب سایت [www.mindout.org.uk](http://www.mindout.org.uk) مراجعه کرده یا ایمیل [info@mindout.org.uk](mailto:info@mindout.org.uk) تماس بگیرید. تلفن: 01273 234839