



লেসবিয়ান, গে, বাইসেক্সুয়াল, ট্রান্সজেন্ডার (সমকামী) এবং যারা নিজেদের লিঙ্গ এলজিবিটি'র মধ্যে পড়ে কিনা সে সম্পর্কে নিশ্চিত নন, সেসব সম্প্রদায়ের লোকজন যাদের নিজেদের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদ্বেগ রয়েছে তাদের জন্য সহায়তা

আমাদের সেবাগুলো হচ্ছে:

তথ্য ও পরামর্শ

আপনার যেকোনো উদ্বেগ বা কোন তথ্যের জন্য আমাদের সাথে কথা বলুন। কোন বিষয় বুঝতে আপনি যদি সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন, তাহলে আমরা সাহায্য করতে পারি। পরবর্তী পদক্ষেপ কি হবে তা ঠিকভাবে পরিকল্পনা করার জন্য আপনার কাছে যাতে সঠিক তথ্য থাকে তা নিশ্চিত করব।

এডভোকেসী

আপনার মতামত অন্যদের কাছে পৌঁছাতে আমরা আপনাকে সহায়তা করতে পারি। আমরা আপনার কথা শুনবো, আপনার চাহিদার কথা প্রকাশ করতে, পছন্দ অনুযায়ী বাছাই করতে এবং আপনার অধিকার জানতে সাহায্য করবো। একজন এডভোকেট আপনার চাহিদাগুলোকে অগ্রাধিকার অনুযায়ী ঠিক করতে, আপনাকে কথা বলতে সাহায্য করবেন এবং আপনি চাইলে আপনার প্রতিনিধিত্ব করবেন। আপনাকে অভিযোগ করতে সহায়তা করা এটার অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।

অনলাইন সহায়তা

আপনি আমাদের আউট অব আওয়ার অনলাইন সাপোর্ট সার্ভিসে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত এলজিবিটিকিউ ভলান্টিয়ারের কাছ থেকে সহায়তা, পরামর্শ ও তথ্য পাবার জন্য যোগাযোগ করতে পারেন।

সাপোর্ট গ্রুপ

আমরা বিভিন্ন গ্রুপ পরিচালনা করি যেখানে এলজিবিটিকিউ সম্প্রদায় তাদের অভিজ্ঞতা, মনোভাব এবং অসুবিধার কথা নিরাপদ পরিবেশে অন্যদের সাথে আলোচনা করতে পারবেন।

সহযোগীদের সহায়তা

আপনি যদি নতুন কিছু শিখতে চান, কোন শখ অনুসন্ধান করতে বা কোন নতুন লক্ষ্য অর্জন করতে চান, আমরা আপনাকে একজন সমমনা সহযোগীর সাথে যোগাযোগ করিয়ে দেব যে আপনাকে সামাজিক প্রেক্ষাপটে আত্মবিশ্বাস অর্জনে, নতুন সুযোগ অনুসন্ধান এবং আপনার কমিউনিটির সাথে যুক্ত থাকতে সহায়তা করবেন।

ওয়েলবিয়িং কোর্স

আমরা নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর উপর বিভিন্ন রকমের ওয়েলবিয়িং কোর্স পরিচালনা করি: আত্মবিশ্বাস, মনোবল গঠন, মাইন্ডফুলনেস মেডিটেশন, ভাল ঘুম হওয়া, উদ্বেগ নিয়ন্ত্রন।

আরো তথ্যের জন্য:

Bengali

আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন www.mindout.org.uk

ইমেইল info@mindout.org.uk

টেলিফোন: ০১২৭৩ ২৩৪ ৮৩৯