



લેસ્બિયન, ગે, ઢિજાતિય, લિંગ પરિવર્તન કરાવેલ અને અસાધારણ લોકો, જેમને પોતાના માનસિક આરોગ્યની ચિંતા હોય તેમના માટે સહાયતા

Support for Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender and Queer people who have concerns about their mental health

અમારી સેવાઓમાં સમાવેશ થાય છે:

સલાહ અને માહિતી

તમને કોઈ ચિંતા હોય કે માહિતી જોઈતી હોય, તો તે વિશે અમારી સાથે વાત કરો. જો તમને કોઈ બાબત સમજવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય, અને તેના વિશે તમારે વાતચીત કરવી હોય, તો અમે મદદ કરી શકીએ છીએ. તમારી પાસે સાચી માહિતી હોવાની ખાતરી કરવાથી તમે હવે પછી શું કરવા માગો છો તે નક્કી કરવામાં તમને મદદ થશે.

એડવોકેસી (હિમાયતીની સેવા)

તમારી વાત સંભળાવવામાં અને તમારો મુદ્દો સમજાવવામાં અમે તમારી મદદ કરી શકીએ છીએ. અમે તમારી વાત સાંભળીએ છીએ અને તમે જે ઈચ્છતાં હો તેની માગણી કરવામાં પસંદગીઓ કરવામાં અને તમારા અધિકારો જાણવામાં તમારી મદદ કરીએ છીએ. એક એડવોકેટ તમને અગત્યની બાબતોને અગ્રેસર મૂકવામાં મદદ કરી શકે છે, તમારી વાત સંભાળવામાં અથવા જો તમે ઈચ્છો તો તમારા વતી તમારું પ્રતિનિધત્વ કરવામાં તમારી મદદ કરી શકે છે. આમાં કોઈ ફરિયાદો કરવામાં તમારી મદદ કરવાનો પણ સમાવેશ થઈ શકે.

ઓનલાઈન સહાયતા

તમે સહાયતા, સલાહ અને માહિતી માટે અમારા તાલીમ પ્રાપ્ત LGBTQ વોલન્ટીયરોમાંથી કોઈની સાથે વાતચીત કરવા કામના કલાકો સિવાયના સમયની અમારી ઓનલાઈન સહાય સેવાનો સંપર્ક કરી શકો છો.

સહાય જૂથો

અમે એવાં જૂથો ચલાવીએ છીએ જ્યાં LGBTQ લોકો કોઈ સલામત અને ટેકારૂપ સ્થળે તેમના અનુભવો, લાગણીઓ અને સમસ્યાઓની એકબીજાં સાથે આપ-લે કરી શકે છે. લોકો પોતે કેવી લાગણી અનુભવે છે તેની વાતચીત કરીને એકબીજાંને ટેકો આપી શકે છે.

સાથીદાર દ્વારા માર્ગદર્શન

જો તમે નવી ચીજો શીખવા માગતાં હો, નવાં શોખો કેળવવા કે નવાં લક્ષ્યો પ્રાપ્ત કરવા માગતાં હો, તો અમે માર્ગદર્શક સાથીદાર (પીઅર મેન્ટોર) સાથે તમને મેળવી આપી શકીએ, જેઓ તમને સામાજિક રીતે આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં, નવી તકો શોધવામાં અને તમારા સમુદાય સાથે વધારે જોડાણ અનુભવવામાં તમારી મદદ કરી શકે છે.

તંદુરસ્તીને લગતા કોર્સીસ

અમે તંદુરસ્તી અને સુખાકારી પરના વિષયોના અનેક જુદા જુદા કોર્સ ચલાવીએ છીએ, જેમ કે: આત્મવિશ્વાસ, આત્મ-નિર્ભરતા વધારવી, માનસિક શાંતિ માટે મેડિટેશન, સારી ઊંઘ આવવી, તનાવને પહોંચી વળવું.

વધુ માહિતી માટે:

અમારી વેબસાઈટ જુઓ www.mindout.org.uk

ઈમેઈલ info@mindout.org.uk

ટેલીફોન: 01273 234 839