

POLISH



Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego dla lesbijek, gejów, osób biseksualnych i transpłciowych oraz osób queer

Nasze usługi obejmują:

Porady i informacje

Przyjdź i porozmawiaj z nami na temat jakichkolwiek obaw lub potrzebnych Ci informacji. Jeżeli chcesz porozmawiać o sprawach, które są dla Ciebie trudne do zrozumienia - możemy pomóc. Pewność, że posiadasz właściwe informacje pomoże Ci w zaplanowaniu podejmowanych działań.

Rzecznictwo

Możemy pomóc Ci zostać wysłuchanym i przedstawić swój punkt widzenia. Wysłuchamy Cię i pomożemy w zadawaniu pytań dotyczących Twoich potrzeb, dokonywania wyborów i znajomości Twoich praw. Rzecznik może pomóc Ci w uszeregowaniu spraw pod względem priorytetów, wypowiedaniu się lub może Cię reprezentować, jeśli będziesz sobie tego życzyć. Może to obejmować pomoc w złożeniu przez Ciebie skargi.

Wsparcie przez Internet

Poza godzinami otwarcia biura możesz skorzystać z naszych usług wsparcia przez Internet i porozmawiać na temat uzyskania pomocy, porad oraz informacji z jednym z naszych wolontariuszy przeszkolonych w sprawach LGBTQ.

Grupy Wsparcia

W bezpiecznym i dającym wsparcie środowisku prowadzimy grupy, w których osoby queer mogą podzielić się z innymi uczestnikami grupy swoimi doświadczeniami, uczuciami i problemami oraz zaoferować wzajemną pomoc.

Rówieśnik w roli Mentora

Jeżeli chcesz nauczyć się nowych rzeczy, odkryć nowe zainteresowania lub osiągnąć nowe cele, możemy skontaktować Cię z Twoim rówieśnikiem, który wystąpi w roli mentora i pomoże Ci w nabyciu społecznej pewności siebie, odkrywaniu nowych możliwości i poczuciu głębszych związków z Twoją społecznością.

Kursy dobrego samopoczucia

Prowadzimy różnego rodzaju kursy dobrego samopoczucia obejmujące tematy, takie jak: poczucie własnej wartości, nabywanie pewności siebie, zdrowy sen, medytacje na temat świadomości oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem.

W celu uzyskania dodatkowych informacji:

Odwiedź naszą stronę internetową www.mindout.org.uk

Wyślij e-maila na adres info@mindout.org.uk

Zadzwoń pod numer: 01273 234 839