



为女同性恋、男同性恋、双性恋、变性及其他异常性取向者中 有心理健康问题者的帮助

我们的服务包括:

建议和资讯 (Advice and Information)

来同我们谈一谈任何您所关注的问题或是所需要的资讯。如果您想谈一些您觉得不容易理解的东西，我们可以帮助。确保您得到正确的资讯会帮助您计划下一步怎样做。

代言服务 (Advocacy)

我们可以帮助您让人们听到您的声音，了解您的观点。我们倾听您的需要并帮助您要求您所想要的，做出选择并了解您的权利。代言人可以帮助您做出优先安排，帮您讲出来，或者如果您更愿意，可以代表您。这包括帮助您投诉。

在线帮助 (Online Support)

您可以同我们的工作时间内在线支持服务联系，同我们的经过训练的帮助女同性恋、男同性恋、双性恋、变性者和其他异常性取向者 (LGBTQ) 的志愿者交谈得到支持、建议和资讯。

支持小组 (Support Groups)

我们组织小组活动，女同性恋、男同性恋、双性恋、变性者和其他异常性取向者 (LGBTQ) 可以在一个安全且得到支持的环境中彼此分享他们的经历、感觉以及遇到的问题。人们可以分享他们的感受并给彼此以支持。

伙伴辅导 (Peer Mentoring)

如果您想学新的东西，发现新的爱好，或实现新的目标，我们可以根据您的情况安排伙伴辅导员，帮助您建立社交的信心，探索新的机会并感受与您的社区更紧密的联系。

幸福生活课程 (Wellbeing Courses)

我们开设各种幸福生活方面的课程，主题诸如：自尊、建立自信、正念冥想、良好睡眠、压力管理。

如需更多资讯：

请访问我们的网站 www.mindout.org.uk

电子邮件 info@mindout.org.uk

电话: 01273 234 839