

## BAME Mental Health Online/Telephone Support Project

سیاہ فام، ایشیائی یا اقلیتی نسل کی برادری کے افراد کی آن لائن اور فون پر مدد کا منصوبہ

کیا آپ سیاہ فام، ایشیائی یا اقلیتی نسل کی برادری سے تعلق رکھتے ہیں؟ کیا آپ متفرق زبانیں بول سکتے ہیں؟ کیا آپ خراب ذہنی صحت سے دوچار رہے ہیں؟ کیا آپ خراب ذہنی صحت والے افراد کی مدد کرنے کا جذبہ رکھتے ہیں؟ کیا آپ کی عمر اٹھارہ برس سے اوپر ہے؟

ڈیورس.... کو ایسے رضاکاروں کی تلاش ہے جو سیاہ فام، ایشیائی یا اقلیتی نسل کی برادری کے خراب ذہنی صحت والے افراد کی مدد کر سکیں، اور انکی ذہنی حالت بہتر بنانے میں مدد کریں

اس میں کیا کرنا ہوگا؟

سیاہ فام، ایشیائی یا اقلیتی نسل کی برادری کے افراد کی آن لائن اور فون پر مدد جیسے کہ

ورکشاپس (تقریب)

گفتگو

مدد کے گروپ یا انجمنیں

ہم مرتبہ افراد کی ایک دوسرے کی مدد

ایسی سرگرمیوں کی شناخت جن سے فرد یا افراد کو ذہنی خوشحالی مل سکے

اپنے سرپرست کیساتھ باقاعدہ سپورٹ/مدد میٹنگز میں شامل ہونا

طلوبہ خصوصیات یا صلاحیتیں

باہمی رابطے کی خصوصیت اور ٹیم میں کام کرنے کی صلاحیت

اچھا سامع (سننے والا) ہونے کی صلاحیت

ڈیجیٹل خروج یا اکیلا کرنے کو کم کرنے کا شوق اور جذبہ

ویلز کے مختلف حصوں کے لوگوں سے بات کرنے کا شوق اور صلاحیت  
ہم کثیرالسان (ایک سے زیادہ زبانیں بولنے والے) افراد کی بھی ضرورت ہے

کیا فائدے حاصل ہونگے

نئے ہنر سیکھنے کا موقع

ذمہداری کے مطابق تربیت فراہم کی جائے گی

نئے لوگوں سے مل کر قسم قسم کی ثقافتی تہذیبوں کے لوگوں کو جاننے کا موقع حاصل ہوگا

اگر آپ کو انٹرنیٹ کی ضرورت ہوئی تو متعلقہ سہولیات فراہم کی جائیں گی

اپنے سرپرست سے باقاعدہ طور پر مدد اور رہنمائی ملے گی

تمام متعلقہ معقول اخراجات بھی ادا کیے جائیں گے

مزید معلومات کیلئے ہم سے رابطہ کیجئے

۰۷۹۳۲ ۵۱۲ ۲۴۰