

“There are different types of mental illnesses, some of which are common, such as depression and anxiety disorders, and some which are less common, such as schizophrenia and bipolar disorder. All mental illnesses, as with any health difficulty, cause disability, which is sometimes severe. This is not always well understood by people who have never experienced a mental illness. We



Our Magpie project staff can help you to access any of the free, wider Mind in Kingston services such as:

- Art Therapy
- Physical Activity for Wellbeing (Happy Feet, Jog Together, Kingstonian Mind United Football Team)
- Time to Change Kingston
- Creative Activities & Groups
- Wellbeing Wednesdays
- Empowering Minds Forum

Get in touch with us:

Soyeon Park 박소연
Magpie Project outreach
coordinator
까치프로젝트 코디네이터
T: 07501 766 276
E: soyeon@mindinkingston.org.uk

Mind in Kingston
Siddeley House
50 Canbury Park Road
Kingston upon Thames
KT2 6LX

[www.mindinkingston.org.uk/
magpieproject](http://www.mindinkingston.org.uk/magpieproject)

@mindinkingston



No one should be ashamed to experience a mental health problem. It can happen to anyone. ♡

Mind in Kingston is a registered charity
no 10767791 and a company limited by
guarantee no 3719792

까치 프로젝트

The Magpie Project



당신의 Mind Matters



 **mind**
in Kingston

Pears
Foundation



HM Government



About Us

The Magpie Project supports the wellbeing of local Korean individuals and communities in the borough of Kingston upon Thames and surrounding areas. Our team is led by bilingual staff and volunteers (Korean and English), who can provide support and advice. Our staff will help you to feel more confident to navigate local mental health services and find safe spaces for support. Our aim is to help our local Korean community to challenge mental health stigma and promote positive wellbeing, care and respect for all.



We offer support with issues such as stress, loneliness, anxiety, depression, panic attacks, self-harm, low self esteem, eating disorders, postnatal depression, psychosis, suicidal thoughts and more.

Our Services & Projects

One to One ~ Information, Advice & Support

It can be difficult to know where to turn if you, or someone you know, is experiencing emotional or mental health problems. We offer confidential 1:1 support from our Korean Magpie Outreach Coordinator. Whether you are seeking help yourself, or need advice on how to get support for a friend or family member, contact us to have a private, non-judgmental conversation about ways we might be able to help.



Drop-in Cafés ~ New Malden

Safe, non-judgemental café for people who want to find out more about what mental health support is available locally. These are welcoming spaces for people to enjoy refreshments, connect with others and take part in wellbeing activities. At our drop-in sessions, there is the opportunity to have a private chat if needed.

Counselling Service

Offers individuals free, one-to-one counselling with a bilingual, Korean-speaking counsellor; either remotely or in a safe environment. Our counselling service can provide support with a range of issues such as anxiety, stress, family or relationship issues, loneliness, low self-confidence and depression.

“Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realises his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community.”

(World Health Organisation 2014)

Mental Health Awareness & Champions Training

We provide bespoke training for local charities, groups and businesses, designed to increase awareness of mental health issues, improve your team's ability to recognise symptoms and learn ways to respond effectively. Our champions training will empower you to become an ambassador for positive wellbeing in your community.

“여러가지 종류의 정신과 관련된 질환이 있는데, 어떤것들은 우울증, 불안장애와 같이 일반적으로 잘 알려진 것도 있고 어떤 것들은 조현병, 조울증과 같이 일반적이지 않는것들도 있습니다. 정신질환은 건강에 어려움과, 장애를 유발함과 함께 심각할수도 있습니다. 이런 증상들은 정신질환을 한번도 경험하지 못한 건강한 정신을 가진 일반인들에게는 그것을 이해하고 공감하는 것이 쉽지 않습니다.”



저희 까치 프로젝트 직원은 킹스턴 마인드에서 제공하는 서비스를 무료로 이용할수 있도록 도와 드릴수 있습니다.

- 아트 테라피
- 웰빙 신체활동 (산책클럽, 조깅클럽, 킹스토니아 마인드 축구팀)
- 타임투 체인지 킹스턴 프로젝트
- 창의적 모임 활동
- 웰빙 수요일
- 엠파워링 포럼

문의하기:

Soyeon Park 박소연
Magpie Project outreach
coordinator
까치프로젝트 코디네이터
T: 07501 766 276
E: soyeon@mindinkingston.org.uk

Mind in Kingston
Siddeley House
50 Canbury Park Road
Kingston upon Thames
KT2 6LX

[www.mindinkingston.org.uk/
magpieproject](http://www.mindinkingston.org.uk/magpieproject)

@mindinkingston



“어느 누구도 정신과 관련된 건강문제를 경험함으로 인해서 창피할 필요는 없습니다. 이런 경험은 어느 누구에게나 일시적으로 일어날수 있는 일입니다. -마인드 인 킹스턴 ♡

~ Mind in Kingston

Mind in Kingston은 자선 단체 번호 10767791
및 회사 번호 3719792 로 등록되 있습니다.

까치 프로젝트

The Magpie Project



당신의 Mind Matters



 **mind**
in Kingston

Pears
Foundation



HM Government



프로젝트 소개

까지 프로젝트는 킹스턴과 그 인근지역에 계신 한국 사회와 개인분들의 정신과 관련된 건강과 복지를 지원합니다. 이 팀은 **한국어와 영어가 능숙한 직원**과 자원봉사자 분들에 의해서 운영되고 여러분들이 도움이나 자문 그리고 안내가 필요할 때 바로 연락할 수 있는 분들입니다. 저희들은 여러분들이 영국내의 정신과 관련된 서비스를 잘이용하고 편하게 사용할수 있도록 그리고 지원을 받을수 있는 안전한 곳을 찾는 데 도움을 드리고자 합니다. 저희의 목표는 이 지역의 한국인 공동체가 정신과 관련된 부정적인 인식을 없애고 그것의 회복을 위하여 긍정적인 정신건강 복지 증진을 돕는데 있습니다.



저희는 스트레스, 외로움, 불안, 우울, 공황장애, 자해, 낮은 자존감, 섭취장애, 산후우울증, 자살충동 그리고 그 외에 정신질환과 관련된 지원을 제공합니다.

서비스와 업무안내

일대일 정보, 자문, 지원

여러분 본인, 여러분의 지인들이나 친구들이 감정이나 정신적인 문제로 힘들어 하고 계시면 그상황에서 어떻게 해야 하는지 힘드실수 있습니다. 저희는 비밀유지로 한국인 직원이 일대일로 지원을 해드립니다. 당신이 직접 도움을 찾으시거나 혹은 친구나 가족이 도움을 필요해서 그들을 위해 정보를 원하시면, 저희에게 연락을 주시면 도움을 받으실수 있는 방법을 편견없이 그리고 개인적으로 도움을 드리겠습니다.



열린카페 -뉴몰든

안전하고, 편견없는 카페는 정신건강지원에 대해서 궁금하시고 더 아시기를 원하는 모든분들에게 열려 있습니다. 이 장소는 차를 한잔 원하시는 분들도 환영하고 다른분들과 교류를 원하시거나 웰빙 활동에 참여 하시고 싶은 분들을 위해 열려있는 곳입니다. 열린카페에서는 직원과 개인적으로 얘기를 필요로 하신다면 그런 기회도 가능합니다.

상담 서비스

상담서비스는 무료이며, 한국어나 영어로 1:1 서비스로 지원 됩니다. 상담은 온라인 혹은 대면으로 안전한 환경에서 이루어 집니다. 저희 상담서비스는 불안, 스트레스, 가족관계나 인간관계 문제, 외로움, 낮은 자존감과 우울증등의 다양한 분야에 지원을 돕습니다.

“정신건강은 다음에 나오는 복지 상태라고 정의 할수 있다. 그 상태는 개개인이 자신들의 잠재 가능성을 인지하는 상태로 그것은 일상생활에서의 스트레스를 감당할 수 있고, 생산적이고 효과적으로 일을 할수 있으며 자신이 속해있는 커뮤니티에 좋은 영향을 미칠수 있는 인지 상태를 말한다.” (세계보건기구, 2014)

마음건강 개선과 트레이닝

저희는 지역에 계신 자선단체, 그룹 그리고 개인사업체를 운영하시는 분들에게 그분들의 상황에 맞추어 마음건강 개선 트레이닝을 제공합니다. 이 훈련프로그램은 마음건강에 관련된 문제의 인식을 증진시키기 위해 디자인된 프로그램이고, 당신의 팀이 마음건강과 관련된 조짐을 인식하고 그 상황에 효과적으로 대처 할수 있는 능력을 향상시키는데 중점을 두고 있습니다. 이 트레이닝을 통해 여러분을 더욱 강하게 만들어 줄것이고, 당신을 커뮤니티의 긍정적인 웰빙 대사가 되게 할것입니다.