마인드 인 킹스턴(Mind in Kingston) 소개

우리는 정신 건강을 지키기 위해 존재합니다.

지지하기 위해. 존중하기 위해. 당신을 위해.

1972년에 설립된 마인드 인 킹스턴은 킹스턴 어폰 템스 왕립구(Royal Borough of Kingston upon Thames)에 있는 약 1,500명의 정신 건강과 웰빙을 지원합니다.

우리는 사용자 주도적입니다. 대부분의 수탁자, 직원 및 자원봉사자들이 정신 건강 문제에 대한 '살아있는'(개인적인) 경험을 가지고 있습니다.

우리는 지역 사회를 기반으로 하며, 다른 지역의 자선 단체, 지역 사회 및 법정 단체와 공동으로 작업하거나 협력하여 일합니다.

우리는 독립적인 자선 단체이며 국립 Mind와 제휴된 114개의 지역 Mind 협회 중 하나입니다.

우리가 하는 일?

우리는 다음과 같은 의료 지원을 제공합니다.

* 상담 - 개인 중심 상담(person- centred)과 정신 역동적 상담 등의 접근 방식을 혼합하여 최대 12주 동안 1:1 상담 세션
* 미술 치료 과정 — 자격을 갖춘 미술 치료사와의 그룹 세션

우리는 지역 사회 기반 지원을 제공합니다.

* 이동 지원(Floating support) - 정신 질환이 있는 사람들이 지역 사회에서 독립적으로 생활할 수 있도록 지원
* 드롭 인 카페(Drop-in Cafés) — 사람들이 만나고 조언과 지원에 접근할 수 있는 지역 사회 및 온라인상의 안전한 공간
* 신체 활동 - 축구, 걷기, 요가를 포함한 정신적, 육체적 웰빙 향상
* 웰빙 수요일(Wellbeing Wednesdays) - 정신 건강 및 웰빙을 지원하는 과정
* 지역 사회 시민 농장에서의 정원 가꾸기 활동
* 사우스 웨스트 런던 퇴원 프로젝트 — 정신 건강 2차 치료에서 퇴원한 사람들을 지원

우리는 정신 건강 문제에 대한 캠페인을 펼치고, 봉사 활동 및 참여 활동에 참여하며, 킹스턴에 있는 사람들을 위한 정신 건강 서비스를 개선하기 위해 다양한 파트너와 협력합니다.

* 타임 투 체인지 킹스턴 허브(Time to Change Kinston Hub) - 정신 건강의 부정적인 인식에 대한 도전과 인식 제고
* 임파워링 마인드 포럼(Empowering Minds Forum) - 듣고, 경청하고, 대표하며, 행동으로 옮기기 위한 그룹

연락처

**Mind in Kingston**
Siddeley House
50 Canbury Park Road
Kingston Upon Thames
Surrey
KT2 6LX

이메일:info@mindinkingston.org.uk(이 사서함은 매일 확인되지 않습니다)

전화번호: 0208 255 3939.

영업 시간: 월요일~금요일, 오전 9:30~오후 4:30.

특정 직원에게 연락하거나 특정 문제에 대해 논의하려면 회사 소개 페이지로 이동하여 [직원](http://www.mindinkingston.org.uk/staff.asp)을 선택하세요.

아래 로고를 클릭하면 소셜 미디어에서 마인드 인 킹스턴을 팔로우할 수 있습니다.







About Mind in Kingston

We are here to fight for mental health.

For support. For respect. For you.

Founded in 1972, Mind in Kington supports the mental health and wellbeing of approximately 1500 people in the Royal Borough of Kingston upon Thames each year.

We are user-led — almost all of our trustees, staff and volunteers have ‘lived’ (personal) experience of mental health issues.

We are community-based, and collaborate or work in partnership with other local charities, community and statutory organisations.

We are an independent charity and one of 114 Local Mind Associations who are affiliated to national Mind.

What do we do?

We provide clinical support:

* Counselling - One to one counselling sessions for up to 12 weeks, using mixed approaches such as person- centred and psychodynamic counselling
* Art Therapy courses — group sessions with a qualified art therapist

We provide community-based support:

* Floating support – supporting people with mental health conditions to live in the community independently
* Drop-in Cafés — community and online safe spaces for people to meet and access advice and support
* Physical Activities - to improve mental and physical wellbeing including football, walking and yoga.
* Wellbeing Wednesdays – courses to support mental health and wellbeing
* Gardening activities at our community allotment
* South West London discharge project — supporting people discharged from mental health secondary care

We campaign on mental health issues, take part in outreach and engagement activities and work with a wide range of partners to improve mental health services for people in Kingston:

* Time to Change Kingston Hub – challenging mental health stigma and raising awareness
* Empowering Minds Forum - a group to listen, to hear, to represent and to take action.

Contact us

**Mind in Kingston**
Siddeley House
50 Canbury Park Road
Kingston Upon Thames
Surrey
KT2 6LX

Email: info@mindinkingston.org.uk (please note this mailbox is not monitored on a daily basis)

Telephone Number: 0208 255 3939.

Office opening times: Monday to Friday 9:30am-4:30pm.

To contact a specific member of staff or to discuss a specific issue, please go to the About Us page and select [Staff](http://www.mindinkingston.org.uk/staff.asp).

You can follow us on social media - just click on the logo:





