

Oxfordshire  mind

Livret des services 2024-2025

Aperçu des services dont vous
pouvez bénéficier

Service Information

Ce service peut vous être utile si vous...

- avez besoin d'aide en santé mentale pour vous ou l'un de vos proches
- voulez des informations sur les services disponibles près de chez vous
- êtes intéressé(e) par nos services
- avez besoin de conseil sur l'aide sociale et la santé mentale

Il l'est peut-être moins si vous...

- avez besoin d'aide en personne aujourd'hui

Il peut vous aider à...

- Échanger
- Continuer à apprendre



01865 247788



info@oxfordshiremind.org.uk



07451 277973



1:1 Soutien pour les enfants et les jeunes

Ce service peut vous être utile si vous...

- avez entre 7 et 17 ans
- avez un adulte de confiance pour vous aider en matière de santé mentale et de bien-être
- avez envie de dire à quelqu'un comment vous vous sentez
- êtes en mesure de vous rendre chez votre médecin généraliste

Il l'est peut-être moins si vous...

- ne souhaitez pas vous rendre chez votre médecin généraliste
- avez entre 0 et 6 ans

Pour en savoir plus sur le CYP et l'aide aux familles au sein d'Oxfordshire Mind et près de chez vous, contactez info@oxfordshiremind.org.uk

Pour les demandes professionnelles, veuillez contacter

cyp@oxfordshiremind.org.uk

SCANNEZ



Groupes de soutien

Ce service peut vous être utile si vous...

- vous sentez isolé(e)
- avez envie de partager un espace avec des personnes qui ont vécu des choses similaires
- voulez participer à des activités qui peuvent vous aider à aller mieux

Il l'est peut-être moins si vous...

- voulez un soutien individuel
- n'avez pas envie d'essayer une thérapie de groupe pour le moment

Il peut vous aider à...

- Échanger
- Continuer à apprendre
- Bouger
- Être attentif(ve)



Appelez-nous pour en savoir plus - 01865 247888



Écrivez-nous pour en savoir plus - info@oxfordshiremind.org.uk



Lieu refuge

Ce service peut vous être utile si vous...

- ne vous en sortez plus
- avez besoin d'aide aujourd'hui
- avez besoin d'aide pour rester en sécurité
- avez besoin d'un environnement sûr pour surmonter une crise psychologique

Il l'est peut-être moins si vous...

- cherchez un groupe de soutien régulier
- avez moins de 18 ans
- vous êtes fait du mal ou faites une overdose au moment de nous contacter

Il peut vous aider à...

- Échanger
- Être attentif(ve)
- Continuer à apprendre



01865 903 037

Horaires d'ouverture : 12 h-21 h 30, 7 jours/7



osh@oxfordshiremind.org.uk



Cours et formations

Ce service peut vous être utile si vous...

- voulez découvrir des techniques pour aller mieux
- aimez apprendre en groupe

Il l'est peut-être moins si vous...

- voulez un soutien individuel
- n'avez pas envie d'essayer une thérapie de groupe pour le moment
- préférez un soutien moins structuré pour le moment

Il peut vous aider à...

- Créer du lien
- Être attentif(ve)
- Continuer à apprendre
- Donner

Gérer les émotions fortes

Travailler son estime de soi

Gérer son stress

Compétences de communication assertive

5 façons de se sentir bien



Appelez-nous pour en savoir plus - 01865 247888



Écrivez-nous pour en savoir plus - info@oxfordshiremind.org.uk



Service de prescription sociale de soins de santé

Ce service peut vous être utile si vous...

- aimeriez comprendre comment vous pouvez améliorer votre bien-être
- voulez en savoir plus sur les services, groupes et soutiens disponibles près de chez vous et ailleurs
- voulez un soutien individuel structuré en face-à-face sur 6 séances
- aimeriez avoir accès à du soutien près de chez vous dans un cabinet de médecine générale
- avez du mal à agir sur votre bien-être
- aimeriez avoir plus de temps que ce qu'un médecin généraliste peut vous offrir

Il l'est peut-être moins si vous...

- êtes en crise
- avez besoin d'aide avec un problème physique
- avez besoin de l'intervention d'un médecin, par exemple pour une attestation ou une prescription médicale
- cherchez un diagnostic médical



Il peut vous aider à...

- Échanger
- Être attentif(ve)
- Continuer à apprendre



SCANNEZ



Comment y accéder : via votre cabinet de médecine générale

Oxfordshire  mind

Nous veillons à ce que toute personne
confrontée à un problème de santé
mentale bénéficie de conseils et d'un
soutien.

www.oxfordshiremind.org.uk