

TRẢ LỜI CÁC CÂU HỎI VỀ DỊCH VỤ HỖ TRỢ TÂM LÝ CHO CỘNG ĐỒNG LGBTI+ VIỆT NAM

Các câu hỏi trong cẩm nang được biên soạn dựa trên kết quả khảo sát "Tình hình hỗ trợ tham vấn cho người LGBTI+ Việt Nam" do Trung tâm ICS, viện ISEE và Touching Soul Center thực hiện từ 24/09 đến 4/10 tại Việt Nam.

Hỗ trợ tâm lý là gì?

Là tiến trình giúp đỡ cá nhân bộc lộ và xử lý các vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần thông qua việc gia tăng thấu hiểu chính mình, thiết lập tương quan với bản thân cũng như các mối quan hệ xung quanh. Sự hỗ trợ về mặt cảm xúc giữa người và người có thể xảy ra với nhiều hình thức khác nhau, tuy nhiên, sự hỗ trợ hiệu quả và mang tính chữa lành cần được thiết lập bởi một mối quan hệ đặc thù với những nhà chuyên môn được đào tạo lâm sàng về sức khỏe tâm thần.

Dịch vụ hỗ trợ tâm lý

Là dịch vụ hướng đến việc giúp đỡ các cá nhân gặp khó khăn về tâm lý, tùy thuộc vào từng loại vấn đề của Thân chủ mà dịch vụ hỗ trợ có thể trải dài từ các khó khăn hằng ngày, các xáo trộn về cảm xúc, hành vi cho đến các rối loạn tâm thần nghiêm trọng. Tiến trình này dựa trên mối quan hệ tin tưởng, đồng hành và chuyên nghiệp, được thiết lập giữa Thân chủ (người sử dụng và trực tiếp hưởng lợi từ dịch vụ) và nhà tham vấn/trị liệu tâm lý (người trực tiếp cung cấp dịch vụ).

Tiến trình Tham vấn/trị liệu tâm lý diễn ra như thế nào ?

Tiến trình tham vấn/trị liệu tâm lý được thiết lập một cách có kế hoạch dựa trên các chuẩn mực về đạo đức nghề nghiệp với một số nguyên tắc quan trọng như: Nguyên tắc bảo mật thông tin, nguyên tắc tôn trọng và bình đẳng, nguyên tắc không gây hại... Mục đích của tiến trình nhằm tạo dựng cảm giác an toàn, tin tưởng mà ở đó Thân chủ có thể bộc lộ và chia sẻ các vấn đề khó khăn, tổn thương trong tâm trí, điều mà họ khó diễn đạt hoặc bộc lộ ở những môi trường khác. Tùy cách tiếp cận của từng Nhà tham vấn/Trị liệu mà cách thức thiết lập tiến trình tâm lý có thể sẽ khác nhau, phần lớn là thông qua các đối thoại bằng lời hoặc cũng thông qua các hoạt động trải nghiệm khác.

Tiến trình tâm lý là tiến trình đồng hành của Nhà tham vấn/Trị liệu cùng thân chủ trên tinh thần tự nguyện và đồng thuận từ hai phía. Trong đó, Nhà tham vấn/Trị liệu sẽ cùng thân chủ thảo luận về cách thức và những mục tiêu của tiến trình để giúp thân chủ đạt được điều mà họ mong muốn hoặc phục vụ cho sự phục hồi của Thân chủ nhằm giúp Thân chủ có chất lượng cuộc sống tốt hơn.

Tiến trình Tham vấn/Trị liệu tâm lý thường kéo dài bao lâu?

Thời gian của tiến trình tâm lý sẽ khác nhau với từng cá nhân và các loại vấn đề khác nhau. Thông thường, các rối loạn nghiêm trọng hoặc diễn tiến mạn tính sẽ cần nhiều thời gian hơn cho việc phục hồi so với các khó khăn, rối nhiễu cấp tính hoặc nhất thời tại một số thời điểm đặc thù.

Tiến trình làm việc sẽ kết thúc khi Thân chủ cảm thấy cân bằng hơn và có khả năng quản lý lại cuộc sống hoặc các mục tiêu đề ra trong tiến trình đã hoàn tất. Thân chủ có quyền dừng tiến trình nếu cảm thấy tiến trình không hiệu quả hoặc không giúp ích được cho vấn đề bản thân đang gặp phải. Tương tự thế, Nhà tham vấn/Trị liệu tâm lý cũng có thể đề nghị dừng tiến trình khi họ nhận thấy Thân chủ không còn nhận được lợi ích nhiều hơn từ tiến trình hoặc có thể hỗ trợ chuyển gửi Thân chủ đến các dịch vụ khác cần thiết và phù hợp hơn với nhu cầu phát triển hiện thời của Thân chủ.

Sức khỏe tâm thần (mental health) là gì?

Theo WHO, Sức khỏe tâm thần được định nghĩa là trạng thái lành mạnh mà trong đó mỗi cá nhân nhận ra tiềm năng của bản thân, có thể đối phó với những căng thẳng bình thường của đời sống, làm việc có năng suất, hiệu quả, có thể đóng góp cho cộng đồng của mình⁽¹⁾.

Những yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần thường gặp?

Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần thường gặp có thể chia làm bốn tác nhân chính: **Yếu tố nội sinh và các tác nhân tâm lý - xã hội và môi trường sống**

Yếu tố nội sinh: có thể là các xáo trộn về dẫn truyền thần kinh hoặc do là hậu quả của các bệnh lý khác tạo nên. Trong khi tác nhân tâm lý nhấn mạnh đến yếu tố tính cách/ nhân cách, phong cách sống hoặc thói quen không lành mạnh.

Trong khi **các tác nhân tâm lý - xã hội và môi trường** thì đa dạng và phong phú: có thể là các sang chấn trong quá khứ, tình trạng bị bạo hành, bị bỏ rơi, các mối quan hệ gần bó nhiều khó khăn hoặc độc hại hay là stress trong môi trường học tập /làm việc, tình trạng kinh tế - chính trị, chính sách pháp luật v.v...

Các mức độ về sức khỏe tâm thần

Các mức độ của sức khỏe tâm thần: nếu loại trừ các rối loạn về phát triển thần kinh, sức khỏe tâm thần được khái quát thành hai nhóm lớn:

- **Các rối nhiễu tâm lý:** bao gồm các khó khăn liên quan đến suy nghĩ, cảm xúc, hành vi của một người hoặc các vấn đề của đời sống mà người đó đang gặp khó khăn để xử lý, hóa giải.

- **Các rối loạn tâm thần:** có thể xuất hiện đột ngột bởi các tác nhân sinh học hoặc có là tiến triển lâu dài của các rối nhiễu, lúc này các triệu chứng xuất hiện khá nhiều và đáp ứng các tiêu chuẩn chẩn đoán, đã có những xáo trộn nhất định về mặt sinh hóa trong cơ thể, các triệu chứng bắt đầu có ảnh hưởng và chi phối rõ nét trong các hoạt động sống thường ngày của cá nhân đó.

Trong tất cả các trường hợp, khuyến nghị chung là bạn hãy chủ động lên tiếng và tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên nghiệp từ nhà tham vấn hoặc người có chuyên môn để được giúp đỡ tốt nhất cho tiến trình hồi phục.

DỊCH VỤ HỖ TRỢ TÂM LÝ CHO CỘNG ĐỒNG LGBTI+ VIỆT NAM

CÁC VẤN ĐỀ VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN MÀ CỘNG ĐỒNG LGBTI+ THƯỜNG GẶP

Chưa có nhiều nghiên cứu toàn diện về các vấn đề sức khỏe tâm thần của Cộng đồng LGBTI+ nói chung. Tuy nhiên, chúng ta có thể nhận thấy một số vấn đề sức khỏe tâm thần đặc trưng ở cộng đồng LGBTI+ Việt Nam bao gồm:

- Tỷ lệ trầm cảm và nguy cơ tự sát cao
- Các vấn đề hành vi như sử dụng/lạm dụng chất kích thích/gây nghiện có xu hướng tăng và trẻ hóa độ tuổi trong vài năm trở lại đây.
- Hành vi quan hệ tình dục không an toàn là vấn đề thường được thấy trong nhóm nam có quan hệ tình dục đồng giới.
- Ở người chuyển giới, đặc biệt là người chuyển giới nữ, nguy cơ dừng học sớm, bị bạo hành, bạo lực học đường thường xảy ra.
- Ở người chuyển giới, đặc biệt là người chuyển giới nữ, nguy cơ dừng học sớm, bị bạo hành, bạo lực học đường thường xảy ra.
- Kết quả nghiên cứu "Hậu quả đối với sức khỏe tâm thần, thể chất và học tập của học sinh là nạn nhân bạo lực học đường trên cơ sở giới" đã chỉ ra có đến 31% học sinh là LGBTI+ đã bỏ học và có đến 24.9% học sinh là LGBTI+ từng có ý định tự tử hoặc tự làm mình bị thương.⁽²⁾

(2) Nguồn: Hướng tới môi trường học đường an toàn, bình đẳng và hòa nhập: Báo cáo nghiên cứu bạo lực học đường trên cơ sở giới tại Việt Nam (UNESCO, 2016)



Cộng đồng LGBTI+ gặp nhiều khó khăn về sức khỏe tâm thần nói chung, tùy từng nhóm cộng đồng nhỏ hơn lại có những khó khăn đặc thù riêng biệt. Một khó khăn khác cản trở việc hồi phục, chữa lành về sức khỏe tâm thần của người LGBTI+ là sự khó khăn trong việc tiếp cận dịch vụ y tế nói chung và dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần nói riêng, rào cản về sự kỳ thị cũng như chưa có nhiều cơ sở chuyên môn được đào tạo tốt để làm việc với cộng đồng này.

VẤN ĐỀ NHẬN DẠNG BẢN THÂN (XU HƯỚNG TÍNH DỤC, BẢN DẠNG GIỚI) ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE TÂM THẦN?

Chủ đề này là một chủ đề quan trọng đối với cộng đồng LGBTI+, mặc dù thế nhưng dường như nhóm chủ đề này thường nổi bật với người chuyển giới hơn là các nhóm khác trong Cộng đồng LGBTI+. Người chuyển giới với sự đặc trưng riêng của họ cùng với các trải nghiệm cá nhân về bản dạng giới xuất hiện từ khá sớm, điều đó sớm khuấy động các khó khăn về nhận diện và xây dựng hình ảnh bản thân hơn, đặc biệt là ở độ tuổi trẻ em. Một đứa trẻ sẽ khó có thể xử lý và thấu hiểu các trải nghiệm kỳ lạ bên trong cũng như cách thức diễn đạt để người khác hiểu và tôn trọng tính khác biệt đó.

Trong bối cảnh Việt Nam, việc công khai là một thử thách mà không phải ai cũng cảm thấy đủ can đảm để thực hiện, hiện trạng “công khai” thường xảy ra như một “tai nạn bất ngờ” hơn là được sự chuẩn bị và đầu tư một cách chính chu, chủ động. “Tai nạn” này có thể làm thay đổi các tương quan trong mối quan hệ một cách đột ngột và gây nên những xáo trộn trong đời sống. Bên cạnh đó, việc lựa chọn môi trường và người đầu tiên công khai cũng là một điều quan trọng, việc chọn lựa người để công khai không phù hợp tạo nên các khó khăn cho tiến trình kế tiếp khi bạn chưa sẵn sàng bước ra thế giới rộng hơn.

Hiện tại, Việt Nam chưa có nhiều sự hỗ trợ chuyên nghiệp dành cho người LGBTI+ nói chung và người chuyển giới nói riêng, cùng với kiến thức hạn hẹp về tính dục ở học đường thì việc hỗ trợ tinh thần sớm cho người chuyển giới và LGBTI+ gặp nhiều khó khăn. Việc tìm hiểu một cách thấu đáo và rõ ràng về tính dục của bản thân là điều quan trọng, nó ảnh hưởng đến cách một người cảm nhận về bản thân, ảnh hưởng đến các trải nghiệm cảm xúc cũng như cách họ thiết lập tương quan trong các mối quan hệ khác.

ẢNH HƯỞNG CỦA BẠO LỰC ĐẾN SỨC KHỎE TÂM THẦN VỚI NGƯỜI LGBTI+

Đối với người LGBTI+, bạo lực cho dù ở hình thức nào đi nữa thì đều sẽ có ảnh hưởng ít nhiều đến sức khỏe tâm thần. Bạo lực là các hành vi bạo hành, xâm hại từ thể chất cho đến tinh thần, khống chế về các quyền cơ bản, về tài chính... cho đến các hành vi tự hại ở bản thân. Nếu đó là những trải nghiệm quá khó khăn hay đau khổ có thể tạo thành những sang chấn phát triển, là tiền đề để tạo nên các vấn đề và rối loạn tâm thần trong tương lai. Ở cấp độ nhẹ hơn có thể làm ảnh hưởng đến niềm tin, lòng tự tôn, các khó khăn trong điều tiết cảm xúc và quản lý hành vi ở từng cá nhân LGBTI+.

CÁC BIỆN PHÁP HỖ TRỢ TÂM LÝ GIÚP LÀM GIẢM ẢNH HƯỞNG CỦA BẠO LỰC ĐẾN SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA NGƯỜI LGBTI+

Hướng tiếp cận chung của quốc tế trong việc chăm sóc sức khỏe là mô hình Tâm (lý) – Sinh (học) – Xã (hội). Hiện tại, một nhân tố khác đã được xem xét và công nhận vào mô hình chăm sóc này đó là môi trường sống (Tâm – Sinh – Môi – Xã). Với cộng đồng LGBTI+ cũng thế, các vấn đề sức khỏe tâm thần cần được xem xét với nhiều bình diện khác nhau, có sự đo lường và đánh giá chính xác để có quá trình hỗ trợ tốt nhất. Hỗ trợ tâm lý là một phần trong tiến trình giúp đỡ chung với nhiều hình thức khác nhau, từ hỗ trợ cá nhân, hỗ trợ gia đình, cặp đôi hoặc hội nhóm dưới sự điều phối của những nhà chuyên môn được đào tạo lành nghề. Bên cạnh đó, việc huấn luyện kỹ năng hoặc được cổ vũ từng chuyên môn sâu, kết nối nguồn lực đa ngành có thể giúp đỡ cho người LGBTI+ nhanh chóng hồi phục và phát huy những tiềm năng vốn có để phát triển đời sống.

CÁC VẤN ĐỀ VỀ CÔNG KHAI CỦA NGƯỜI LGBTI+

Vấn đề công khai ở cộng đồng LGBTI+ là một lựa chọn, việc công khai thành công có thể giúp ích rất nhiều trong tiến trình một người hiện thực hóa bản thân và là nền tảng hỗ trợ thiết lập các mối quan hệ khác một cách lành mạnh hơn, đặc biệt là mối quan hệ gắn bó cặp đôi/hôn nhân. Công khai không đơn giản chỉ là cho ai đó biết “thông tin” về tính dục của mình, mà để có được điều đó một cá nhân có thể đã trải qua quá trình suy tư trăn trở, đương đầu và đối diện để chấp nhận chính mình và rồi can đảm “công khai” với những người mà họ muốn. Tiến trình này không hề đơn giản, nó đòi hỏi sự đầu tư một cách thấu đáo và sự chuẩn bị chính chu về tinh thần cũng như những nguồn lực xã hội khác. Hiện nay, mặc dù đã có nhiều trường hợp công khai thành công và truyền cảm hứng rất tốt, thế nhưng có vẻ như cộng đồng LGBTI+ cũng chưa có sự quan tâm đúng mực cho tiến trình này. Đó cũng là một chủ đề về sức khỏe tâm thần cần được hỗ trợ với cộng đồng LGBTI+.

LÀM GÌ ĐỂ GIẢM CÁC ẢNH HƯỞNG CỦA VẤN ĐỀ CÔNG KHAI CỦA NGƯỜI LGBTI+

Như đã nêu trên, công khai là một lựa chọn đối với từng người. Để giảm ảnh hưởng, đầu tiên có lẽ cá nhân cần có sự lựa chọn và đưa ra quyết định của chính mình, có thời gian làm việc với các cảm xúc, xáo trộn bên trong để thu xếp chúng ổn hơn, có thời gian chuẩn bị, hoạch định kế hoạch công khai và dự toán các nguy cơ cũng như xem xét các nguồn lực hỗ trợ khi cần thiết. Tiến trình đó là cơ hội để một cá nhân phát triển sự can đảm, tính trách nhiệm và chấp nhận chính mình với tất cả sự đặc trưng về tính dục của bản thân trước khi thực sự công khai với những người khác. Một khi đã có sự can đảm, tính trách nhiệm với bản thân, cuộc đời của chính mình thì cá nhân đó mới có thể đương đầu và xử lý những thách thức, khó khăn trong chặng đường kế tiếp. Bên cạnh đó, cũng cần đánh giá lại tình trạng xã hội, môi trường sống, tìm kiếm các nguồn lực và lường trước các nguy cơ để có hướng tiếp cận và công khai một cách tốt nhất.

CÁC GỢI Ý, BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG VỀ SỨC KHỎE TINH THẦN DÀNH CHO NGƯỜI LGBTI+

- Nâng cao chất lượng đời sống bao gồm việc duy trì một lối sống lành mạnh, tích cực.
- Không ngừng mở rộng tri thức, thực hành các kỹ năng quản lý đời sống.
- Kết nối và tham dự những hoạt động xã hội mà bản thân hứng thú nhằm gia tăng trải nghiệm và thiết lập tương quan với thế giới xung quanh.

MỘT SỐ GỢI Ý VỀ BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG VỀ SỨC KHỎE TINH THẦN DÀNH CHO BẠN:

+ Nghỉ ngơi, thư giãn

Bận rộn, căng thẳng kéo dài khiến cho bạn kiệt sức và ảnh hưởng tiêu cực tới sức khỏe tinh thần. Những khoảng thời gian nghỉ ngơi, thư giãn là rất cần thiết để lấy lại cân bằng cho tâm trí của bạn.

+ Học kỹ năng mới

Nghiên cứu chỉ ra rằng học kỹ năng mới giúp nâng cao sự lành mạnh tinh thần thông qua tăng cường sự tự tin và coi trọng bản thân, đem lại cho bạn cảm nhận về mục đích, cảm nhận thành tựu, cũng như giúp bạn kết nối với người khác.

Ví dụ: Bạn có thể thử học nấu một món ăn mới, học thêm một ngoại ngữ, học cách sửa chữa một đồ dùng trong nhà, học sáng tác truyện, học vẽ tranh, hoặc học cách điều hòa cảm xúc, hay bất cứ kỹ năng nào mà bạn cảm thấy hứng thú.

Với sự đặc trưng về tính dục của mình, người LGBTI+ có thể trải qua nhiều loại bạo lực với nhiều cấp độ khác nhau, nhưng có lẽ dễ nhận thấy nhất ở Việt Nam vẫn là bạo lực thông qua lời nói như châm chọc và nặng hơn là sỉ nhục. Trong cộng đồng LGBTI+ cũng có những cách thức bạo lực lẫn nhau, câu chuyện kì thị “lộ - kín” là một vấn đề thường thấy. Các chuẩn mực cá nhân và cộng đồng về giới khác nhau tạo nên những phản ứng kì thị, bạo lực khác nhau.

Những nghiên cứu liên quan đến người đồng tính, song tính, chuyển giới đã chỉ ra rằng xã hội còn tồn tại nhiều định kiến, kì thị và phân biệt đối xử. Một nghiên cứu với nam giới có hành vi tình dục đồng giới cho thấy người LGBTI+ thường bị phân biệt đối xử, bạo lực từ trong gia đình và ngoài cộng đồng. Người LGBTI+ thường là nạn nhân của các hình thức bạo lực do xu hướng tính dục hoặc bản dạng giới “khác biệt”, đau lòng hơn khi nhiều trường hợp bạo hành bởi chính những người thân trong gia đình. Bên cạnh đó, người chuyển giới thường có biểu hiện giới khác biệt với giới tính sinh học; ví dụ: mặc đồ khác giới, con trai có các hành động cử chỉ giống con gái,... Do đó, người chuyển giới thường có nguy cơ trở thành nạn nhân của bạo lực từ khi còn nhỏ. Các hình thức của bạo lực thường xảy ra là bạo hành thân thể, tinh thần hoặc bạo hành tình dục.

Bạo lực tinh thần cũng là hình thức bạo lực phổ biến nhất mà người LGBTI+ thường gặp phải dưới các hình thức như la mắng, sỉ nhục ở các mức độ khác nhau, đây cũng thường là phản ứng đầu tiên của cha mẹ khi phát hiện xu hướng tính dục hoặc bản dạng giới khác biệt của con mình. Ngoài ra, cũng vì quan điểm cho rằng đồng tính, song tính, chuyển giới là bệnh và có thể chữa trị được nên có những trường hợp người LGBTI+ bị cưỡng ép điều trị tại các phòng khám và bệnh viện tâm thần hoặc các phương pháp dân gian như cúng bái, ép uống thuốc, ăn bùa phép.

Do thể hiện giới khác biệt, người LGBTI+ cũng có nguy cơ bị xâm hại tình dục từ những người mong muốn “tìm cảm giác lạ”. Nhóm người đồng tính nữ thường là đối tượng bị xâm sở, gạ gẫm. Trong nhiều trường hợp, người LGBTI+ bị đe dọa nếu tố cáo hành vi xâm hại tình dục sẽ bị tiết lộ xu hướng tính dục của họ⁽³⁾.

(3) Nguồn: Bạo hành gia đình đối với người Đồng tính, song tính và chuyển giới (ISEE, 2012)

**BẠN KHÔNG PHẢI
NGƯỜI DUY NHẤT TRẢI
QUA NHỮNG KHÓ
KHĂN, CÓ NHIỀU NGƯỜI
KHÁC CŨNG TRẢI QUA
NHỮNG ĐIỀU TƯƠNG
ĐỒNG NHƯ THẾ.**

“Kết nối xây dựng mạng lưới hỗ trợ cộng đồng, nâng cao lòng tự tôn và tự hào cộng đồng. Điều quan trọng nhất là, khi gặp khó khăn, hãy cho phép bản thân tìm kiếm sự giúp đỡ thay vì âm thầm chịu đựng, sẽ luôn có những người đồng hành, những nhà chuyên môn uy tín để giúp đỡ bạn vượt qua khó khăn để hồi phục.”

Hãy coi đây là cơ hội để bạn trải nghiệm và mở rộng bản thân thay vì là một cố gắng để vượt qua một kỳ thi hay có được một chứng nhận nào đó.

+ Làm việc mình yêu thích

Làm việc mình thích hay những việc mà bạn có khả năng hoàn thành tốt giúp bạn cảm thấy tích cực về bản thân mà qua đó làm giảm sự buồn chán, căng thẳng, hay âu lo. Bạn thích làm gì? Bạn có thể chìm đắm trong những hoạt động nào? Bạn thích đọc truyện, nghe nhạc, chơi đàn, xem phim, chơi bóng, đi dạo, dọn dẹp nhà cửa, cắm hoa, vẽ tranh, sáng tác thơ, viết truyện, sưu tập, hoặc chia sẻ với bạn bè những ý tưởng của mình.

+ Coi trọng bản thân

Coi trọng bản thân không chỉ là thấy được những điều tốt ở bản thân mình. Nó là thái độ cởi mở nhìn nhận những khả năng của chúng ta và cả những điểm yếu, chấp nhận chúng, và làm điều tốt nhất với những gì chúng ta có.

Coi trọng bản thân nghĩa là nhận diện con người độc nhất của bạn, sử dụng sự tự tin đó để theo đuổi những giá trị và sở thích của mình mà không so sánh với người khác.

+ Chia sẻ các cảm nhận

Mở lòng về những cảm nhận của bản thân với một người thân, một người bạn, hay bất kỳ ai mà bạn cảm thấy tin tưởng có thể giúp bạn có được một tinh thần khỏe mạnh và ứng phó với những khoảng thời gian mà bạn cảm thấy khó khăn. Chia sẻ về những cảm nhận của bản thân không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối. Thay vào đó, nó là biểu hiện của sự quan tâm mà bạn dành cho chính mình và là một nỗ lực để giúp cho tinh thần của bạn được lành mạnh

+ Kết nối và tham gia các hoạt động xã hội mà bản thân hứng thú nhằm gia tăng trải nghiệm và thiết lập tương quan với thế giới xung quanh⁽⁴⁾

ĐỊA ĐIỂM HỖ TRỢ TÂM LÝ

#	TÊN ĐỊA ĐIỂM	ĐỊA CHỈ	MỨC GIÁ	DỊCH VỤ/CHÍNH SÁCH HỖ TRỢ CỘNG ĐỒNG
---	--------------	---------	---------	-------------------------------------

TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

1	TOUCHING SOUL CENTER touchingsoulcenter	633/34 LÊ HỒNG PHONG, PHƯỜNG 10, QUẬN 10, HCM	300.000-1.000.000 ĐỒNG/PHIÊN	- HỖ TRỢ CHO NGƯỜI CÓ KHÓ KHĂN VỀ KINH TẾ - KHÔNG GIAN AN TOÀN THÂN THIỆN VỚI CỘNG ĐỒNG LGBTI+
2	WE LINK CHANNEL welinkchannel	31A THẠCH THỊ THANH, PHƯỜNG TÂN ĐỊNH, QUẬN 1, TP. HCM.	DỊCH VỤ THAM VẤN MIỄN PHÍ (PHỤ THU 100,000VNĐ CHI TRẢ CHO TIỀN PHÒNG, ĐIỆN, NƯỚC,...)	- KHÔNG GIAN AN TOÀN, THÂN THIỆN VỚI NGƯỜI LGBT - GIẢM 5-20% PHÍ THĂM KHÁM VỚI NHỮNG BẠN LGBT KHÓ KHĂN TÀI CHÍNH.
3	MINDCARE mindcare.vn	TẠI HỒ CHÍ MINH: LẦU 2, SỐ 170 ĐINH TIỀN HOÀNG, P. ĐÀ KAO, Q.1, HỒ CHÍ MINH.	ĐANG CẬP NHẬT	- KIỂM TRA SỨC KHỎE TINH THẦN MIỄN PHÍ DÀNH CHO CỘNG ĐỒNG; - CHƯƠNG TRÌNH "THAM VẤN TÂM LÝ - TRẢ PHÍ TÙY TÂM" DIỄN RA 1 LẦN/THÁNG.

TẠI THÀNH PHỐ HÀ NỘI

4	THAM VẤN - TRỊ LIỆU TÂM LÝ SHARE tuvantamly	TẦNG 2, SỐ 31, NGÕ 84, TRẦN QUANG ĐIỀU, ĐỐNG ĐA, HÀ NỘI.	ĐANG CẬP NHẬT	- KHÔNG GIAN AN TOÀN, THÂN THIỆN VỚI NGƯỜI LGBT - GIẢM 20% PHÍ THĂM KHÁM VỚI NHỮNG BẠN LGBT KHÓ KHĂN TÀI CHÍNH - CẬP NHẬT THƯỜNG XUYÊN CÁC KIẾN THỨC VỀ ĐA DẠNG GIỚI VÀ XU HƯỚNG TÍNH DỤC, TÔN TRỌNG SỰ ĐA DẠNG
5	KHÔNG GIAN TÂM LÝ HÀ THÀNH SOPHIA - PSYBAL sofiathanh@gmail.com	TẦNG 18, TÒA B CHUNG CƯ AN SINH, MỸ ĐÌNH 1, NAM TỪ LIÊM, HÀ NỘI	ĐANG CẬP NHẬT	- KHÔNG GIAN AN TOÀN, THÂN THIỆN VỚI NGƯỜI LGBT - GIẢM 20% PHÍ THĂM KHÁM VỚI NHỮNG BẠN LGBT KHÓ KHĂN TÀI CHÍNH - CẬP NHẬT THƯỜNG XUYÊN CÁC KIẾN THỨC VỀ ĐA DẠNG GIỚI VÀ XU HƯỚNG TÍNH DỤC, TÔN TRỌNG SỰ ĐA DẠNG
6	VĂN PHÒNG TƯ VẤN VÀ TRỊ LIỆU TÂM LÝ TRẺ EM TRUNG TÂM TƯ VẤN VÀ DỊCH VỤ TRUYỀN THÔNG - CỤC TRẺ EM tuvantrilieutamlytreem	SỐ 44 NGÕ 84 PHỐ NGỌC KHÁNH QUẬN BA ĐÌNH, HÀ NỘI	200.000 ĐỒNG/GIỜ	- THÂN THIỆN, AN TOÀN VỚI CỘNG ĐỒNG LGBTI+ - TRỊ LIỆU MIỄN PHÍ CHO TRẺ EM LÀ NẠN NHÂN BỊ XÂM HẠI, BẠO HÀNH, BUỒN BÀN NGƯỜI.
7	TRUNG TÂM CRISP crisp.ued	PHÒNG 203-204, TÒA NHÀ C0, 182 LƯƠNG THẾ VINH, THANH XUÂN, HÀ NỘI	ĐANG CẬP NHẬT	- KHÔNG GIAN AN TOÀN, THÂN THIỆN VỚI NGƯỜI LGBT - GIẢM 20% PHÍ THĂM KHÁM VỚI NHỮNG BẠN LGBT KHÓ KHĂN TÀI CHÍNH (VỚI NHỮNG NHÀ TRỊ LIỆU CAM KẾT)

CÁC TỔ CHỨC HỖ TRỢ CHO CỘNG ĐỒNG LGBTI+

8	TRUNG TÂM ICS icsvn	40/28 ĐƯỜNG PHẠM VIỆT CHÁNH, PHƯỜNG 19, QUẬN BÌNH THẠNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH	500.000 - 800.000 ĐỒNG/GIỜ. MIỄN PHÍ CHO HỌC SINH, SINH VIÊN, CÁC NẠN NHÂN LÀ LGBTI+ BỊ BẠO HÀNH.	- NHIỀU NĂM KINH NGHIỆM LÀM VIỆC VỚI CỘNG ĐỒNG LGBTI+. - CÓ NHIỀU TÀI LIỆU, SÁCH HỖ TRỢ CÁC KIẾN THỨC LIÊN QUAN ĐẾN CỘNG ĐỒNG LGBTI+ - THƯỜNG XUYÊN TỔ CHỨC CÁC WORKSHOP NHẪM KẾT NỐI, TÌM HIỂU NHU CẦU VÀ HỖ TRỢ CÁC VẤN ĐỀ LIÊN QUAN ĐẾN CỘNG ĐỒNG LGBTI+ NHƯ BẢO VỆ QUYỀN, VẤN ĐỀ CÔNG KHAI, V.V..
9	INSIDE OUT HOUSE house.insideout	THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH INSIDEOUT.CORETEAM@GMAIL.COM	MIỄN PHÍ	INSIDE OUT RA ĐỜI MONG MUỐN GÓP PHẦN HỖ TRỢ, CHĂM SÓC, NÂNG CAO NĂNG LỰC VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN CHO CỘNG ĐỒNG NÓI CHUNG VÀ CỘNG ĐỒNG LGBTI+ NÓI RIÊNG.
10	TỔ CHỨC CỘNG ĐỒNG 6+ sixplusvn	SỐ 44 NGÕ 84 PHỐ NGỌC KHÁNH QUẬN BA ĐÌNH, HÀ NỘI	ĐANG CẬP NHẬT	6+ LÀ MỘT TỔ CHỨC PHI LỢI NHUẬN HOẠT ĐỘNG VÌ QUYỀN BÌNH ĐẲNG VÀ HẠNH PHÚC CỦA NGƯỜI LGBT, 6+ THƯỜNG XUYÊN TỔ CHỨC CÁC WORKSHOP, TALKSHOW LIÊN QUAN ĐẾN CÁC CHỦ ĐỀ VỀ LGBTI+ VÀ CÁC VẤN ĐỀ VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA CỘNG ĐỒNG

Thực hiện bởi:



TRUNG TÂM ICS

TEL: +84 28 2253 2084

EMAIL: INFO@ICS.ORG.VN

WEB: ICS.ORG.VN

Hỗ trợ bởi:



Hỗ trợ biên soạn:

NGUYỄN THỊ HUỲNH OANH