

# Amna

## المجموعات الإبداعية

المجموعات الإبداعية هي أماكن آمنة وسرية حيث يمكنك التواصل مع الآخرين الذين مروا بتجارب مماثلة وتلقي الدعم للتحكم في آثار مغادرتك منزلك. نستخدم الحركة والفن والطرق الإبداعية الأخرى للتعبير عن أنفسنا.

تدار المجموعات بواسطة مدربين محترفين يعرفونك على الأدوات التي تساعد على الاسترخاء.

هناك مجموعات متاحة للرجال والنساء والشباب بداية من سن الـ 16 سنة. كل مجموعة تتكون ثمانية أشخاص كحد أقصى.

هل تكافح وتحتاج إلى الدعم؟

هل تعرف أو تعمل مع شخص قد يستفيد من الدعم وذلك لفهم تجاربه؟



يمكنك الانضمام للمجموعات مجاناً عبر تطبيق زووم.

لمناقشة مدى ملائمتك للانضمام إلى المجموعة الإبداعية، يرجى الاتصال بسارة على

[PARTNERSHIPS@AMNA.ORG](mailto:PARTNERSHIPS@AMNA.ORG)

# Amna

## مجموعات التحدث

مجموعات التحدث هي أماكن آمنة وسرية حيث يمكنك التواصل مع الآخرين الذين مروا بتجارب مماثلة وتلقي الدعم للتحكم في آثار مغادرتك منزلك.

تدار المجموعات بواسطة مدربين محترفين سوف يساعدوك على فهم تجاربك و يعرفوك على الأدوات التي تساعد على الاسترخاء.

هناك مجموعات متاحة للرجال والنساء من عمر الـ 16 سنة وما فوق. كل مجموعة تتكون من ثمانية أشخاص كحد أقصى.

هل تكافح وتحتاج إلى الدعم؟

هل تعرف أو تعمل مع شخص قد يستفيد من الدعم وذلك لفهم تجاربه؟



يمكنك الانضمام للمجموعات مجاناً عبر تطبيق زووم.

لمناقشة مدى ملائمتك للانضمام إلى مجموعة التحدث، يرجى الاتصال بسارة على

[PARTNERSHIPS@AMNA.ORG](mailto:PARTNERSHIPS@AMNA.ORG)