

# Z wyrazami troski od Birmingham



Wszyscy dużo przeszliśmy w związku z wirusem Covid-19 i kwarantanną. Dla wielu rodzin okres wakacyjny jest równie trudny i dlatego służymy pomocą. Przedstawiamy niektóre z najczęściej wykorzystywanych usług i form wsparcia naszych partnerów, które mogą ułatwić życie:



1. **Kurs kompetencji wychowawczych dla rodziców online.** Każdy rodzic w Birmingham może skorzystać z bezpłatnego dostępu do [kursu kompetencji wychowawczych](#). Aby skorzystać, na górze strony należy podać kod dostępu „COMMUNITY” (ang. społeczność). Dostępne są kursy dla rodziców, opiekunów i dziadków dzieci - od poczęcia do 19. roku życia. Zapraszamy do zapoznania się z tematyką rozwoju dziecka i wskazówkami dotyczącymi zachowania.



2. **Usługi wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego.** W tych trudnych czasach musimy dbać o nasze zdrowie psychiczne. Młode osoby w wieku od 11 do 25 lat mogą skorzystać z forów, przewodników oraz wsparcia na stronie [Kooth](#). Jeżeli potrzebne jest wsparcie dla dziecka lub młodej osoby w wieku od 0 do 25 lat, zapraszamy do kontaktu z organizacją Pause pod numerem telefonu 0207 841 4470. Można także [wysłać wiadomość e-mail](#). Osoby dorosłe mogą uzyskać wsparcie organizacji [MIND](#) pod numerem telefonu 0121 262 3555. Jeżeli potrzebna jest pilna pomoc, należy zadzwonić do organizacji [Forward Thinking Birmingham](#) pod numer telefonu 0300 300 0099.



3. **Pomoc finansowa.** Osoby, które utraciły pracę lub doświadczają trudności finansowych w zakupie żywności lub opłaceniu czynszu mogą skorzystać z dostępnej pomocy. [Lokalna opieka społeczna](#) może udzielić pomocy osobom w sytuacjach kryzysowych, które potrzebują żywności, paliwa lub podstawowych urządzeń AGD. [Fundusz płatności mieszkaniowych](#) może pomóc w opłaceniu czynszu. Na terenie Birmingham dostępne są [banki żywności](#), które służą pomocą.



4. **Przemoc domowa.** Kobiety i dzieci dotknięte przemocą domową mogą zapoznać się z dostępnymi [zaleceniami](#) lub skontaktować się poufnie z organizacją pomocy dla kobiet [Birmingham and Solihull Women's Aid](#). Organizacja [Respect](#) świadczy pomoc dla mężczyzn.



5. **Problemy z nadużywaniem narkotyków lub alkoholu.** Dostępna jest nowa, dyskretna aplikacja Staying Free — na systemy Android lub Apple. Aby uzyskać dostęp przedpłacony, należy podać kod „birmingham11”. Aby porozmawiać ze specjalistą, należy zadzwonić na infolinię [Change Grow Live](#).



6. **Usługi wsparcia dla osób w żałobie.** To niezwykle trudny okres dla osób, które straciły bliskich — pomoc dostępna jest pod numerem telefonu 0121 687 8010 lub od organizacji [Cruse](#).



7. **Wczesna pomoc dla rodzin.** Jeżeli ktokolwiek w rodzinie potrzebuje dalszej pomocy w ramach usług publicznych lub grup środowiskowych, wówczas należy skontaktować się z [pracownikami kontaktowymi z sektora wolontariatu](#). Na terenie miasta wyznaczono dziesięć obszarów, gdzie można uzyskać skierowanie do odpowiednich grup wsparcia. W przypadku obaw związanych z dzieckiem należy zadzwonić do Wydziału ds. wsparcia i porad dla dzieci w Birmingham pod numerem telefonu 0121 303 1888. W nagłych wypadkach (w tym przemocy wobec dzieci) należy dzwonić na policję pod numer 999. Można także porozmawiać z policją korzystając z funkcji [czatu](#).