# A picture containing holding, drawing  Description automatically generatedZ 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](https://inourplace.heiapply.com/online-learning/). 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](http://www.kooth.com). 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](https://www.mind.org.uk/?gclid=Cj0KCQjwpNr4BRDYARIsAADIx9yIupzENb35YuRV85Zwdii-ObWoBX__ar_fL7sIYzi8OpbJ7Ig6-uIaAuvAEALw_wcB) pod numerem telefonu 0121 262 3555. Jeżeli potrzebna jest pilna pomoc, należy zadzwonić do organizacji [Forward Thinking Birmingham](https://www.forwardthinkingbirmingham.org.uk/) 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](http://www.birmingham.gov.uk/lwp) może udzielić pomocy osobom w sytuacjach kryzysowych, które potrzebują żywności, paliwa lub podstawowych urządzeń AGD. [Fundusz płatności mieszkaniowych](https://www.birmingham.gov.uk/info/20017/benefits_and_support/373/extra_help_with_your_housing_costs_council_tax) może pomóc w opłaceniu czynszu. Na terenie Birmingham dostępne są [banki żywności](https://www.findfoodbanksbrum.org.uk/project_category/food-banks/), które służą pomocą.
4. ****Przemoc domowa****. Kobiety i dzieci dotknięte przemocą domową mogą zapoznać się z dostępnymi [zaleceniami](https://www.birmingham.gov.uk/info/50113/advice_and_support/1219/domestic_abuse_advice) lub skontaktować się poufnie z organizacją pomocy dla kobiet [Birmingham and Solihull Women’s Aid](https://bswaid.org). Organizacja [Respect](https://mensadviceline.org.uk/) 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](https://www.changegrowlive.org/drug-and-alcohol-service-birmingham).
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](http://www.cruse.org.uk/get-help).
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](https://www.birmingham.gov.uk/info/50224/birmingham_children_s_partnership/2218/from_birmingham_with_love/9). 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](https://www.west-midlands.police.uk/contact-us).

