

# من برمنجهام مع الحب



نحن مررنا جميعًا بأوقات عصيبة مع Covid-19 والإغلاق. بالنسبة للعديد من العائلات ، لن يكون الأمر أسهل خلال العطلة الصيفية ، ولهذا السبب نحن هنا للمساعدة. إليك بعض الخدمات والدعم الأكثر استخدامًا من شركائنا ، والتي قد تجعل الحياة أسهل قليلاً ...

1. **دورة الأبوة والأمومة عبر الإنترنت Online parenting course**. لقد دفعنا مسبقًا لكل والد في برمنجهام للوصول إلى [parenting course](#). ما عليك سوى إدخال رمز الدخول "COMMUNITY" في أعلى الصفحة للمطالبة. هناك دورات لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية وأجداد الأطفال الصغار إلى عمر الـ 19. تعرف على كيفية تطور طفلك ، واحصل على نصائح لإدارة سلوكه.

2. **دعم الصحة العقلية**. في هذه الأوقات الصعبة علينا رعاية صحتنا العقلية. بالنسبة للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 25 عامًا ، تتوفر منتديات وأدلة وإرشادات في [Kooth](#). إذا كان طفلك في العمر من 0 إلى 5 عامًا بحاجة إلى الدعم ، فتواصل مع "إيقاف مؤقت" عن طريق الاتصال برقم 0207 841 4470 أو [بالتواصل عبر البريد الإلكتروني](#). يمكن للبالغين الحصول على الدعم من [MIND](#) عن طريق الاتصال بالرقم 0121 262 3555. أو للحصول على مساعدة عاجلة ، اتصل بـ [Forward Thinking Birmingham](#) على الرقم 0300 300 0099.

3. **المساعدة المالية**. إذا فقدت وظيفتك ، أو تكافح من أجل الطعام أو الإيجار ، فهناك خدمات يمكن أن تساعدك. [توفير الرفاهية المحلية](#) يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا إذا كنت في أزمة وتحتاج إلى طعام أو وقود أو سلع بيضاء أساسية. [قد تكون دفعات السكن التقديرية](#) قادرة على المساعدة في الإيجار. وهناك [بنوك الطعام](#) عبر برمنجهام هنا للمساعدة.

4. **العنف المنزلي**. للنساء والأطفال المتأثرين بالعنف المنزلي ، يرجى الاطلاع على [الإرشادات](#) أو الاتصال بسرية [Birmingham and Solihull Women's Aid](#). بالنسبة للرجال ، يرجى الاتصال بـ [Respect](#).

5. **مشاكل المخدرات أو الكحول**. يتوفر تطبيق جديد منفصل يسمى Staying Free على Android أو Apple. استخدم الرمز "birmingham11" للوصول المدفوع مسبقًا. للتحدث إلى شخص ما اتصل بـ [Change Grow Live](#).

6. **دعم الفجوة**. إنه وقت عصيب أن تفقد أحد أحبائك - يمكنك الحصول على المساعدة من خلال الاتصال بالرقم 0121 687 8010 أو من [Cruse](#).

7. **مساعدة مبكرة للعائلات**. إذا كان أي شخص في عائلتك بحاجة إلى مزيد من المساعدة ، من الخدمات العامة أو مجموعات المجتمع ، فالرجاء الاتصال بـ [عملائنا المجلسين للقطاع التطوعي](#). لدينا عشر مناطق يمكنها توصيلك للدعم عبر المدينة.

إذا كنت قلقًا بشأن طفل ، فيرجى الاتصال بخدمة استشارات ودعم الأطفال في برمنجهام على الرقم 1888 0121 303. في حالة الطوارئ ، بما في ذلك إساءة معاملة الأطفال ، اتصل بالشرطة على الرقم 999. يمكنك أيضًا عمل [chat](#) للشرطة