

# От Бирмингам с любов



За всички нас е много трудно с Covid-19 и ограниченията. За много семейства ситуацията не става по-лесна по време на лятната ваканция, поради което ние сме на разположение за помощ. Ето някои от най-използваните услуги и подкрепа на някои от нашите партньори, които е възможно да направят живота Ви малко по-лесен



1. **Онлайн курсове по отглеждане и възпитание на деца.** Ние сме платили предварително за всеки родител в Бирмингам да получи достъп до [курс по отглеждане и възпитание на деца](#). Просто въведете кода за достъп „COMMUNITY“ в горната част на страницата, за да използвате. Предлагат се курсове за родители, полагащи грижи лица и баби и дядовци на деца от бременността до 19 г. Научете как Вашето дете се развива и получите съвети как да направлявате тяхното поведение.



2. **Подкрепа относно психичното здраве.** В тези трудни времена ние трябва да се грижим за нашето психично здраве. За млади хора на възраст 11-25 г. има форуми, ръководства и каунселинг, налични на [Kooth](#). Ако Вашето дете 0-25 се нуждае от подкрепа, се свържете с Pause, като позвъните 0207 841 4470 или изпратете [имейл](#). Възрастните могат да получат подкрепа от [MIND](#), като позвънят на 0121 262 3555. Или за спешна помощ позвънете на [Forward Thinking Birmingham](#) на 0300 300 0099.



3. **Финансова помощ.** Ако сте загубили работата си или се затруднявате с набавяне на храна или наем, има услуги, които могат да помогнат. [Локалното предоставяне на социални помощи](#) може да Ви помогне много, ако сте в криза и се нуждаете от храна, гориво или основна бяла техника. [Discretionary Housing Payments](#) е възможно да могат да помогнат с плащане на наема. Също така има [хранителни банки](#) в Бирмингам, които могат да Ви помогнат.



4. **Домашно насилие.** За жени и деца, засегнати от домашно насилие, вижте [указания](#) или се свържете поверително с [Birmingham and Solihull Women's Aid](#). Мъжете могат да се свържат с [Respect](#).



5. **Проблеми с наркотици или алкохол.** Ново, дискретно приложение, наречено Staying Free, се предлага на Android или Apple. Използвайте кода „birmingham11“ за предварително платен достъп. За да говорите с някого, позвънете на [Change Grow Live](#).



6. **Подкрепа за опечалени лица.** Ужасно време е да загубите любим човек – можете да получите помощ, като позвъните на 0121 687 8010 или от [Cruse](#).



7. **Ранна помощ за семейства.** Ако някой във Вашето семейство се нуждае от повече помощ от обществени услуги или групи в общността, тогава се свържете с нашите [местните водещи лица от доброволческия сектор](#). Ние имаме десет области, които могат да Ви свържат с подкрепа в рамките на града.

Ако се притеснявате за дете, позвънете на Birmingham's Children's Advice and Support Service на 0121 303 1888. В спешен случай, включително тормоз на дете, се свържете с полицията на 999. Можете също да [разговаряте](#) с полицията.