

فرام برمنگھم ود لو



کوویڈ-19 اور لاک ڈاؤن کے باعث ہم سب کڑے وقت سے گزر رہے ہیں۔ بہت سے کنبوں کے لیے موسم گرما کی تعطیلات کے دوران چیزیں کچھ آسان نہیں ہو رہی ہیں، پس ہم یہاں آپ کی مدد کے لیے موجود ہیں۔ ہمارے پارٹنرز کثرت سے استعمال ہونے والی سروسز اور مدد یہاں ہے، جو ممکن ہے کہ آپ کی زندگی کو تھوڑا آسان تر کر دیں۔

1. **آن لائن پیرنٹنگ کورس۔** ہم نے برمنگھم میں موجود تمام والدین کو پہلے سے ہی ادائیگی شدہ **پیرنٹنگ کورس** تک رسائی دے رکھی ہے۔ کلیم کرنے کے لیے صرف صفحے کے اوپر ایکسس یعنی رسائی کوڈ "COMMUNITY" اینٹر کریں۔ والدین، کیئررز اور داد دادی اور نانا نانی کے لیے بمپ سے لے کر 19 تک کورسز ہیں۔ سیکھیے کیسے آپ کے بچے کی نشوونما ہوتی ہے اور ان کے رویے کا بندوبست کرنے کے ٹوٹکے سیکھیں۔

2. **مینٹل ہیلتھ سپورٹ۔** ان مشکل گھڑیوں میں ہمیں اپنی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنا ہو گی۔ 11-25 سال کے بچوں اور نوجوانوں کے لیے **Kooth** پر فورمز، گائیڈز اور کونسلنگ دستیاب ہے۔ اگر آپ کے 0-25 بچے کو مدد کی ضرورت ہے تو 0207 841 4470 پر کال کر کے پاز (Pause) سے رابطہ کریں یا **ای میل کریں۔** 0121 262 3555 پر **MIND** کو کال کر کے بالغ افراد مدد حاصل کرسکتے ہیں۔ یا فوری مدد کے لیے **Forward Thinking Birmingham** کو 0300 300 0099 پر کال کریں۔

3. **مالی امداد۔** اگر آپ کی نوکری چھوٹ گئی ہے یا خوراک خریدنے یا کرایہ دینے میں مشکل پیش آرہی ہے تو ایسی سروسز موجود ہیں جو مدد کرسکتی ہیں۔ اگر آپ کو بحران کا سامنا ہو اور آپ کو خوراک، فیول یا بنیادی وہاٹ گڈز یعنی کچن کی ضروری بڑی اشیاء چاہیے ہوں تو **Local welfare provision** کافی مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ ممکن ہے کہ **Discretionary Housing Payments** کرائے کے سلسلے میں آپ کی مدد کر پائے۔ اور پورے برمنگھم بھر میں **food banks** فوڈ بینک ہیں جو مدد کے لیے دستیاب ہیں۔

4. **گھریلو استحصال۔** براہ مہربانی گھریلو استحصال متاثرہ خواتین اور بچوں کے لیے **گائڈنس** دیکھنے یا رازداری سے **Birmingham and Solihull Women's Aid** سے رابطہ کریں۔ مردوں کے لیے، برائے مہربانی **Respect** سے رجوع کریں۔

5. **منشیات اور شراب کے مسائل۔** انڈرائڈ اور ایپل پر ایک نئی انفرادی ایپ سٹیننگ فری (Staying Free) دستیاب ہے۔ پہلے سے ہی ادائیگی شدہ رسائی کے لیے کوڈ "birmingham11" استعمال کریں۔ کسی سے بات کرنے کے لیے **Change Grow Live** کو کال کریں۔

6. **سوگ کے سلسلے میں مدد۔** کسی پیارے کو کھونے کے لیے یہ انتہائی بُرا وقت ہے - آپ کو 8010 687 0121 پر کال کر کے یا **Cruse** سے مدد مل سکتی ہے۔

7. **کنبوں کے لیے ارلی ہیلپ۔** اگر آپ کے کنبے کے کسی فرد کو پبلک سروسز یا کمیونٹی گروپس سے مدد درکار ہو تو پھر برائے مہربانی ہماری **voluntary sector local leads** سے رابطہ کریں۔ ہمارے پاس دس علاقے ہیں جو آپ کو شہر بھر میں سپورٹ سے منسلک کرسکے ہیں۔

اگر آپ کیس بچے کے سلسلے میں متفکر ہوں تو برائے مہربانی 0121 303 1888 پر برمنگھم چلڈرنز ایڈوائس اور سپورٹ سروس کو کال کریں۔ کسی ہنگامی صورت میں، بشمول چائلڈ ایبوز کے پولیس سے 999 پر رابطہ کریں۔ آپ پولیس کے ساتھ **چیٹ** بھی کرسکتے ہیں۔