# A picture containing holding, drawing  Description automatically generatedОт 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](https://inourplace.heiapply.com/online-learning/). 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 получете 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](http://www.kooth.com). 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](https://www.mind.org.uk/?gclid=Cj0KCQjwpNr4BRDYARIsAADIx9yIupzENb35YuRV85Zwdii-ObWoBX__ar_fL7sIYzi8OpbJ7Ig6-uIaAuvAEALw_wcB), като позвънят на 0121 262 3555. Или за спешна помощ позвънете на [Forward Thinking Birmingham](https://www.forwardthinkingbirmingham.org.uk/) 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](http://www.birmingham.gov.uk/lwp) може да Ви помогне много, ако сте в криза и се нуждаете от храна, гориво или основна бяла техника. [Discretionary Housing Payments](https://www.birmingham.gov.uk/info/20017/benefits_and_support/373/extra_help_with_your_housing_costs_council_tax) е възможно да могат да помогнат с плащане на наема. Също така има [хранителни банки](https://www.findfoodbanksbrum.org.uk/project_category/food-banks/) в Бирмингам, които могат да Ви помогнат.
4. ****Домашно насилие****. За жени и деца, засегнати от домашно насилие, вижте [указания](https://www.birmingham.gov.uk/info/50113/advice_and_support/1219/domestic_abuse_advice) или се свържете поверително с [Birmingham and Solihull Women’s Aid](https://bswaid.org). Мъжете могат да се свържат с [Respect](https://mensadviceline.org.uk/).
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](https://www.changegrowlive.org/drug-and-alcohol-service-birmingham).
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](http://www.cruse.org.uk/get-help).
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](https://www.birmingham.gov.uk/info/50224/birmingham_children_s_partnership/2218/from_birmingham_with_love/9). 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](file:///%5C%5Cworkflow%5C02_Projects%5CNHS_Midlands_and_Lancashire_CSU_%28BILCS%29%5C2020%5CP_2020_4915%5CEN-GB_BG_P_2020_4915_3%5CReady_Files%5C%D1%82%D0%B5%D0%BB.%3A0121%20303%201888). В спешен случай, включително тормоз на дете, се свържете с полицията на 999.  Можете също да [разговаряте](https://www.west-midlands.police.uk/contact-us) с полицията.

