

# Wsparcie dla rodziców dzieci w wieku 5-18 lat



**Jeśli martwisz się o zdrowie psychiczne swojego dziecka, możemy Ci pomóc i pokazać, jak możesz je wesprzeć.**



**Nasz serwis polega na zwiększeniu Twojej wiedzy i świadomości na temat zdrowia psychicznego dzieci i młodych ludzi oraz na zwiększeniu Twojej pewności siebie w pomocy swojemu dziecku.**

**Czy są to stany lękowe, depresja, stres, zaburzenia żywienia czy inne, nasz system wsparcia koleżeńkiego pomoże Ci we wspieraniu Twojego dziecka oraz poprawi Twoje samopoczucie poprzez rozmowę z innymi rodzicami, którzy znaleźli się w tej samej lub podobnej sytuacji.**

**Nasz serwis pomocy rodzicom oferuje spotkania online co dwa tygodnie, gdzie możesz przedyskutować problem, zbudować strategię pomocy dziecku oraz poznać innych rodziców i z nimi porozmawiać. Wszystkie spotkania są prowadzone i nadzorowane przez specjalistę z West Sussex Mind.**



Pomagamy rodzicom dzieci w wieku szkolnym aż do 18 roku życia poprzez:

→ sesje online

→ mini wykłady z "ekspertami z doświadczenia" na różne tematy m. in.: stres, stany lękowe, depresja, samookaleczanie, zaburzenia żywienia czy problemów z związanymi z tożsamością płciową

→ pomoc telefoniczną 1 na 1

→ dostęp do prywatnej, zamkniętej grupy na Facebooku  
→ udzielanie informacji na temat innych serwisów i organizacji, które są dostępne i mogą być pomocne

→ wsparcie koleżeńskie od rodziców w podobnej sytuacji, którzy podzielą się swoimi doświadczeniami, a także dają nadzieję na pozytywne rozwiązanie problemów



**Jeśli jesteś zainteresowana/y skorzystaniem z naszej oferty pomocy możesz zgłosić się bezpośrednio do Help Point pod numerem 03003035652 lub wysłać maila na adres [helppoint@westsussexmind.org](mailto:helppoint@westsussexmind.org)**  
**Jeśli potrzebujesz więcej informacji po polsku lub potrzebujesz pomocy w zgłoszeniu się do serwisu wyślij maila na adres [kasia.racey@westsussexmind.org](mailto:kasia.racey@westsussexmind.org) lub zadzwoń pod numer 07742880648**