Birmingham Children's Partnership

Help for all families

From Birmingham with love – Here are some of our partners' most used services and support, which might make life a little bit easier…

1. **Online parenting course**. We've pre-paid for every parent in Birmingham to access a parenting course. Just enter the access code "*COMMUNITY*" at the top of the page to claim. There are courses for parents, carers and grandparents of children from bump to 19. Learn about how your child develops and get tips to manage their behaviour.

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 اوُپر ایکسس " اینٹر کریں۔ *COMMUNITY*یعنی رسائی کوڈ " والدین، کیئررز اور داد دادی اور نانا نانی کے لیے بمپ سے لے کر 19 تک کورسز ہیں۔ سیکھیئے کیسے آپ کے بچے کی نشوونما ہوتی ہے اور اُن کے رویے کا بندوبست کرنے کے ٹوٹکے سیکھیں۔

PARENTING COURSE

অনলাইন পেরেন্টিং কোর্স। আমরা বার্মিংহামের প্রত্যেকটি মা-বাবার জন্য আগাম অর্থ পরিশোধ করেছি যাতে তারা যেন একটি পেরেন্টিং কোর্স অ্যাক্সেস করতে পারেন। ক্লেম করার জন্য শুধুমাত্র পৃষ্ঠার উপরে "COMMUNITY" অ্যাক্সেস কোড এন্টর করুন। গর্ভে থাকাকালীন সময় থেকে ১৯ বছর বয়সী বাচ্চাদের বাবা-মা ও কেয়ারার এবং ঠাকুরদা-ঠাকুরমাদের জন্য কোর্স উপলব্ধ আছে। শিখুন যে আপনার সন্তান কিভাবে বিকশিত হয় এবং তাদের ব্যবহার সামালানোর জন্য পরামর্শ গ্রহণ করুন।

2. **Mental health support**. In these difficult times we have to look after our mental health. For young people aged 11-25 there are forums, guides and counselling available completely free at Kooth. If your child 0-25 needs support, get in touch with Pause by calling 0207 841 4470 or email. Adults can get support from MIND by calling 0121 262 3555. Or for urgent help call Forward Thinking

Adapted from the From Birmingham With Love Flyers in English, Urdu and Bengali (available on the BCC Website)

Links accurate at time of publication (Jul 24)

Birmingham City Council | Birmingham Children's Trust | NHS Birmingham and Solihull | NHS Sandwell and West Birmingham | NHS Birmingham Community Healthcare | NHS Birmingham Women's and Children's | bvsc the centre for voluntary action | west midlands police and crime commissioner

Birmingham on 0300 300 0099. And remember to stay active.

مینٹل ہیلتھ سپورٹ۔ اِن 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۔

মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সহায়তা। এই কঠিন সময়ে আমাদেরকে আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের দেখাশোনা করতে হবে। ১১ থেকে ২৫ বছর বয়সী তরুণ-তরুণীদের জন্য Kooth-এ ফোরাম ও গাইড এবং পরামর্শ উপলব্ধ আছে। যদি আপনার ০ থেকে ২৫ বছর বয়সী বাচ্চার সাহায্যের প্রয়োজন হয় তাহলে 0207 841 4470 নম্বরে কল করে Pause-এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন অথবা তাদেরকে ইমেইল পাঠান। 0121 262 3555 নম্বরে কল করে প্রাপ্তবয়স্করা MIND থেকে সহায়তা গ্রহণ করতে পারেন।অথবা জরুরি সাহায্যের জন্য 0300 300 0099 নম্বরে Forward Thinking Birmingham কে কল করুন।

3. **Financial help**. If you've lost your job or are struggling for food or rent, there are services that can help. Local welfare provision can make a big difference if you are in a crisis and need food, fuel or basic white goods. Discretionary Housing Payments may be able to help with rent. And there are food banks across Birmingham that are here to help.

LOCAL WELFARE PROVISION WEBSITE

HOUSING COSTS/ COUNCIL TAX HELP

FOODBANKS

Adapted from the From Birmingham With Love Flyers in English, Urdu and Bengali (available on the BCC Website)

Links accurate at time of publication (Jul 24)

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 وہائٹ 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 فوڈ بینک ہیں جو مدد کے لیے دستیاب food banks پورے برمنگھم بھر میں ہیں۔

আর্থিক সহায়তা। যদি আপনি আপনার চাকরি হারিয়েছেন অথবা খাবার কেনা বা ভাড়া পরিশোধ করা আপনার জন্য মুশকিল হয়ে উঠেছে তাহলে এমন সকল পরিষেবা আছে যারা আপনার সাহায্য করতে পারে। যদি আপনি সঙ্কটে রয়েছেন এবং আপনার খাবার বা জ্বালানী বা মৌলিক ঘরোয়া সরঞ্জামের প্রয়োজন হয় তাহলে Local welfare provision-এর সাহায্য আপনার অনেক উপকার হতে পারে। ভাড়ার ক্ষেত্রে হয়তো Discretionary Housing Payments সাহায্য করতে পারে। এবং আপনার সাহায্য করার জন্য বার্মিংহাম জুড়ে ফুড ব্যাঙ্ক আছে।

4. **Domestic abuse**. For women and children affected by domestic abuse please see guidance or confidentially contact Birmingham and Solihull Women's Aid (**0808 800 0028**).
For Men, please contact Respect 0808 8010327. In addition, Ask for ANI and the Safe Spaces scheme where victims can access help through pharmacies.

DOMESTIC ABUSE SUPPORT

گھریلو استحصال۔ براہ مہربانی گھریلو استحصال متاثرہ خواتین اور بچوں کے لیے گائڈنس دیکھئے یا رازداری سے Birmingham and Solihull Women's Aid (0808 800 0028) سے رابطہ کریں۔ مردوں کے لیے، برائے مہربانی Respect 0808 8010327 سے رجوع کریں۔

Adapted from the From Birmingham With Love Flyers in English, Urdu and Bengali (available on the BCC Website)

Links accurate at time of publication (Jul 24)

ঘরোয়া সহিংসতা। ঘরোয়া সহিংসতায় প্রভাবিত মহিলাদের এবং বাচ্চাদের ক্ষেত্রে অনুগ্রহ করে নির্দেশনা দেখুন অথবা গোপনীয়ভাবে Birmingham and Solihull Women's Aid 0808 800 0028-এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন। পুরুষদের ক্ষেত্রে অনুগ্রহ করে Respect 0808 8010327-এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

5. **Problems with drugs or alcohol**. A new, discrete app called Staying Free is available on Android or Apple. Use the code "*birmingham11*" for pre-paid access. To speak to someone call Change Grow Live .

DOWNLOAD APP

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

CHANGE GROW LIVE

ড্রাগ বা অ্যালকোহল নিয়ে সমস্যা। Staying Free (স্টেয়িং ফ্রি) নামক একটি নতুন ও স্বতন্ত্র অ্যাপ অ্যান্ড্রয়েড বা অ্যাপেলে উপলব্ধ আছে। আগাম পরিশোধিত অ্যাক্সেস গ্রহণ করার জন্য "*birmingham11*" কোড ব্যবহার করুন। কারোর সঙ্গে কথা বলার জন্য Change Grow Live কে কল করুন।

6. **Bereavement support**. It's a terrible time to lose a loved one — you can get help by calling 0121 687 8010 or from Cruse.

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

শোক সম্পর্কিত সহায়তা। এখন কোনও প্রিয়জনকে হারানোর খুবই খারাপ সময় – 0121 687 8010 নম্বরে কল করে বা Cruse কর্তৃক আপনি সহায়তা গ্রহণ করতে পারেন।

7. **Warm Spaces** – A list of places offering a hot drinks, biscuits and chat with support being offered (please contact your local centre to see if the service is still running):

WARM SPACES

8. **Early help for families.** If anyone in your family needs more help, from public services or community groups, then please contact our voluntary sector local leads. We have ten areas which can connect you to support across the city.

   If you are worried about a child, please call Birmingham's Children's Advice and Support Service on 0121 303 1888. In an emergency, including child abuse, contact the Police on 999. You can also chat to the Police.

For any other help, from public services or community groups, then please contact our voluntary sector local team. There are ten area hubs across the city which can connect you to support.

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 برمنگھمز چلڈرنز ایڈوائس اور سپورٹ سروس کو کال کریں۔ کسی ہنگامی صورت میں، بشمول چائلڈ ابیوز کے پولیس سے 999 پر رابطہ کریں۔ آپ پولیس کے ساتھ چیٹ بھی کرسکتے ہیں۔

FIND YOUR VOLUNTARY SECTOR LEAD

পরবিারদরে জন্য আর্লি হলেপ। যদি আপনার পরবিারে কারাের সরকারী পরষিবো বা কমউিনটিি গ্রুপদরে থকেে আরও সাহায্যরে প্রয়াোজন আছে তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদরে ভলান্টারি সক্টের লােকাল লডিদরে সঙ্গে যােগাযােগ করুন। আমাদরে দশটি শাখা আছে যা আপনাকে শহর জুড়ে সাহায্যরে সঙ্গে কনক্টে করতে পার।ে

যদি আপনি কােনও শশিুর বষিয়ে উদ্বগি্ন আছনে তাহলে অনুগ্রহ করে 0121 303 1888 নম্বরে বার্মংিহামস চলি্ড্রনেস অ্যাডভাইস অ্যান্ড সাপাের্ট সার্ভসিকে কল করুন। শশিু নর্যিাতন সহ কােনও জরুরি অবস্থায় 999 নম্বরে পুলশিরে সঙ্গে যােগাযােগ করুন। আপনি পুলশিরে সঙ্গে চ্যাট ও করতে পারনে