

## SIEĆ SPOŁECZNOŚCI EAST SUSSEX

Sieć usług leczniczych wspierających zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie.



Czy zmagasz się z problemami zdrowia psychicznego?

Nie jesteś sam(a). Możemy pomóc.

Nasz przyjazny zespół złożony z pracowników profesjonalnych i osób mających osobiste doświadczenie w problemach, pomoże Ci w powrocie do zdrowia i zapobieganiu kryzysom.

## Czym jest Sieć Społeczności East Sussex?

Jest to sieć bezpłatnych, środowiskowych usług leczniczych dla osób, które ukończyły 16 rok życia i mieszkają na obszarze East Sussex. Sieć ściśle współpracuje z lokalnymi szpitalami, lekarzami rodzinnymi i specjalistycznymi usługami służby zdrowia, aby zapewniać wspólne wsparcie.

### Usługi obejmują:

#### Ośrodki Terapeutyczne

Obsługujemy siedem ośrodków terapeutycznych, a także usługę pomocy środowiskowej, gdzie można korzystać ze wsparcia, zyskiwać umiejętności i odporność, aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne. Wsparcie obejmuje sesje indywidualne, zajęcia grupowe i warsztaty.

#### Bezpieczna Przystań (Staying Well)

Bezpieczna Przystań zapewnia wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego poza godzinami pracy. Usługa ta jest świadczona w Ośrodku Terapeutycznym Hastings & St Leonards, jest otwarta siedem dni w tygodniu (od 18 do 22:30 od poniedziałku do piątku oraz od 15:00 do 22:30 w soboty i niedziele).

#### Usługa Wsparcia Wzajemnego

Prowadzone przez osoby z osobistym doświadczeniem w zakresie zdrowia psychicznego, wsparcie wzajemne obejmuje wsparcie indywidualne i grupowe (otwarte). Z usług można korzystać w Bezpiecznych przystaniach i swojej lokalnej społeczności.

#### Pozytywne Myślenie (Thinking Well)

Pozytywne Myślenie to usługa dedykowana osobom z zaburzeniami osobowości, świadczona we współpracy z funduszem Sussex Partnership NHS Foundation Trust. Oferuje otwarte sesje grupowe, sesje społeczne i kliniczne w Ośrodkach Terapeutycznych w Lewes, Hastings i Eastbourne.

**Jeśli potrzebujesz dodatkowych informacji skontaktuj się z nami.  
Telefonicznie pod nr 01323 405 334 lub wysyłając e-mail na adres  
[ESCN@southdown.org](mailto:ESCN@southdown.org)**

