



Serviços de Reabilitação de Saúde Mental

## REDE COMUNITÁRIA DE EAST SUSSEX

Uma rede de serviços de reabilitação que presta apoio à saúde mental e bem-estar das pessoas.



Enfrenta problemas de saúde mental?  
Não está sozinho(a). Nós podemos ajudar.

A nossa cordial equipa de colaboradores de serviços de reabilitação e pares especialistas podem ajudá-lo a ficar melhor, manter-se bem e a prevenir crises.

Um prestador importante de alojamento, cuidados e apoio

[www.southdown.org](http://www.southdown.org)

## O que é a Rede Comunitária de East Sussex?

É uma rede de serviços de reabilitação de saúde mental gratuita e com base na comunidade, para pessoas (com mais de 16 anos) que vivem em East Sussex. A rede trabalha em estreita colaboração com hospitais locais, clínicos gerais e serviços de saúde especializados para prestar apoio conjunto.

### Os serviços incluem:

#### Centros de bem-estar

Disponibilizamos sete Centros de Bem-Estar e um Serviço no Terreno onde pode obter apoio para desenvolver aptidões e resiliência para gerir a sua saúde mental. O apoio inclui sessões individuais, atividades de grupo e workshops.

#### Espaço Manter-se Bem (Staying Well)

O Espaço Manter-se Bem presta apoio fora de horas ao nível da saúde mental. O serviço é prestado no Centro de Bem-Estar Hastings & St Leonards e está disponível sete dias por semana (das 18h00 às 22h30 de segunda a sexta-feira, e das 15h00 às 22h30 aos sábados e domingos).

#### Serviço de Apoio de Pares

Prestado por pessoas com experiência própria de problemas de saúde mental, o Serviço de Apoio de Pares presta apoio individual e encontros de grupo. Pode aceder ao serviço nos Centros de Bem-Estar e na sua comunidade local.

#### Pensar Bem (Thinking Well)

Pensar Bem é um serviço específico para pessoas com Distúrbio de Personalidade, prestado em parceria com o Sussex Partnership NHS Foundation Trust. Disponibiliza encontros de grupo, sessões sociais e clínicas nos Centros de Bem-Estar em Lewes, Hastings e Eastbourne.

**Contacte-nos para mais informações.**

**Telefone para 01323 405 334 ou envie um e-mail para [ESCN@southdown.org](mailto:ESCN@southdown.org)**