



在照顾别人的同时 照顾好您自己

支持您关心的人可能会让您感到压力或困惑。重要的是要记住照顾好自己，这样您才能在别人需要您的时候出现。Shane是Foundry的家庭同伴支持工作人员，他分享了一些可能帮助您应对困难的技巧。

接受并允许别人的支持。

主动与您的朋友和家人联系，谈论您正在经历的事情。记住，如果你遇到不开心不顺意的事，没关系的。

专注于您能够做的事情。

想要尝试改变您所爱的人并为此花费大量精力是很常见的。如果进展不如意，您可能会感到迷茫或内疚。您能给自己最好的礼物就是自我同情 — 您正在尽您所能！

设定比较小而且现实的目标。

有时采取比较小的步骤更容易一些。如果您和您关心的人对于该怎么办持有不同意见，切记要对彼此保持耐心，一次只做一件事。欢迎浏览foundrybc.ca/supporting-others查找有关从何处开始的提示。

加入支持小组。

与经历类似事情的人交谈会对您有所帮助。您可以相互验证、鼓励和分享应对方法。

Foundry随时为您服务。

如果您是12-24岁年轻人的父母或照顾者，请考与Foundry联系，了解活动小组、咨询或家庭同伴支持等服务。无论是通过电话、在线还是在您的社区中，Foundry都能随时随地与您会面。

Foundry为不列颠哥伦比亚省12-24岁的青少年提供身心健康的资源、服务和支持。Foundry还为像您这样的家人/照顾者提供多种服务。我们建议您致电当地的Foundry中心，了解您所在社区提供哪些线下的小组活动。Foundry Virtual BC还为家人/照顾者提供咨询、同伴支持、家人/照顾者小组活动和研讨会，其中一些服务以英语和英语以外的其他语言提供。欢迎浏览foundrybc.ca/get-support了解有关所有这些资源的更多信息。

请记住，无论您正在支持的人是否正在使用Foundry的服务，您自己同样也可以获得Foundry的支持！