

Families

You've been through it in the last few months. Homeschooling, working from home, missing loved ones, layoffs – it's been rough. All we know for sure is that things are still uncertain. 'How are you?' brings the answer 'Good days and bad days'.

A youth survey by the Mental Health Commission of Canada (MHCC) revealed that for many 12-24-year-olds, the best thing about lockdown was spending more time with family (April/May 2020). We're working on providing some resources for young people, as they get ready for a new school year that will look very different from any they've known before. And we're thinking, what about you? What about parents and caregivers, how are you doing?

The HEADSTRONG team at the MHCC want to hear from you so that we can offer information, supports and services that are useful for your family. We know there's a lot of information out there, so much it's overwhelming. We can help by using trusted sources and offering new tools and resources in one place.

Our short survey is **confidential**, and has just a few questions that will help us understand some of your experience as the situation in Canada unfolds. Please complete it here:

<https://ca.surveygizmo.com/s3/50074463/Family-Survey-Covid-19> and share with your connections – *the responses will help shape the range of resources we can share.*

If you need to talk to someone, please contact <https://www.crisisservicescanada.ca> or 1-833-456-4566. For other information, contact the HEADSTRONG team at headstrong@mentalhealthcommission.ca

The MHCC's HEADSTRONG team and programs focus on children, youth and family mental wellness through community partnerships across Canada.

We look forward to hearing from you! The HEADSTRONG Team, Alexa, Fiona, Nathan and Bob



Les familles...

Vous avez passé aux travers durant les derniers mois. L'école à la maison, télétravail, les proches qui vous manquent, les mises à pied – c'était difficile. Ce

qui est sûr c'est que les choses sont encore incertaines. « Comment ça va? » nous donne des réponses comme « de bonnes et des mauvaises journées. »

Un sondage pour les jeunes créés par la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) démontre que pour de nombreux jeunes de 12 à 24 ans, le meilleur aspect du confinement est de passer plus de temps avec leur famille (avril/mai 2020). Nous travaillons à fournir des ressources pour les jeunes, comme ils se préparent pour une nouvelle année scolaire qui sera très différente de ce qu'ils ont connu. Et ce que nous pensons, qu'en est-il de vous? Et les parents et les proches-aidants, comment allez-vous?

L'équipe de la TÊTE HAUTE de la CSMC souhaite avoir de vos nouvelles afin que nous puissions offrir des informations, du support et des services qui seront utiles pour votre famille. Nous savons qu'il y a beaucoup d'information de disponible et cela peut devenir bouleversant. Nous pouvons en vous trouvant des ressources fiables et offrans de nouveaux outils et des ressources en un endroit.

Notre court sondage est **confidentiel**, et ce sont seulement quelques questions pour nous aider à comprendre votre expérience comme la situation au Canada se déroule. S'il vous plait, complétez-le ici: <https://ca.surveygizmo.com/s3/50075030/Sondage-familial-Covid-19> et partager avec connections – vos réponses vont nous aider à définir l'éventail des ressources que nous pouvons partager.

Si vous voulez parler à quelqu'un, s'il vous plait contactez <http://www.crisservicescanada.ca> or 1-833-456-4566. Pour plus ample information, contactez l'équipe de la TÊTE HAUTE à headstrong@mentalhealthcommission.ca

L'équipe et les programmes de la TÊTE HAUTE de la CSMC portent attention sur le bien-être mental des enfants, des jeunes et des familles à travers de partenariats communautaires à travers le Canada

Nous sommes impatients de recevoir vos commentaires! L'équipe de la TÊTE HAUTE, Alexa Fiona, Nathan et Bob