Mental Health Resources

En español Somali

With immediate mental health emergencies

- Call 911 immediately
- If you or someone you know are having thoughts of self-harm, or you are aware that someone is in danger, contact one of the following:
    - Crisis Services- MN Department of Human Services (Text MN to 741741)
    - Crisis Connection (612-379-6363)
    - Call CRISIS (**274747)
    - Crisis Text Line: Text “ITSOK” to 741741
    - Suicide & Crisis Lifeline: 988
    - National Suicide Prevention Lifeline: 800-273-TALK (8255)
- Trevor Project Life Line 866-488-7386
- (LGBTQ) Text START to 678-678 or Call (1-866-488-7386)
- Trans Lifeline: 877-565-8860
- National Sexual Assault Hotline: 800-656-HOPE (4673)
- For Veterans: 800-273-8255 press 1 or Text: 838255
- Substance Abuse & Mental Health Services: 1800-622-HELP (4357

With urgent mental health needs and other emergencies

- Hennepin County Mobile Crisis: 612-348-2233
- FRSS- Family Response & Stabilization Services FRSS Flyer_FINAL.pdf
- Children 17 and younger: 612-348-2233; Adults 18 and older: 612-596-1223
- Hennepin County Children’s Mental Health Collaborative
- Hope For The Day

City of Bloomington Free Mental Health and Crisis Response Services

- Bloomington Community Brain Health Services
- Available to Bloomington residents ages 8 and older at no cost.
- Services offered:
    - Individual Therapy
    - Family Relationship Therapy
    - Couples/Marriage Therapy
    - School-based Group Discussion

Pond Clinic

- The Health Commons at Pond offers health and wellness care to Bloomington Schools students and families at no cost.
- Mental health support services are provided by Dr. Ross Aalgaard, psychotherapist and social worker, and Matthew Frank, graduate student in social work, on Monday, Tuesday, and Wednesday afternoons. Jennifer Marr, pediatric nurse practitioner with an interest in behavioral health is seeing patients on Tuesdays and Wednesdays.
- Call 952-681-6277 to schedule an appointment.

Cornerstone Youth Advocacy and Support

- Cornerstone advocates offer free, confidential emotional support to youth ages 13-24 via telehealth. Visit Youth Advocacy website or email: sbs@cornerstonemn.org
- Oasis for Youth; Call 952-512-2061
  Resource center youth age 16 to 24 years old in Bloomington, Richfield and Edina, drop-in hours: 2:00pm-5:00pm M-F
- Health & Wellness - Youthlink
- Youth Services Network:
  Health & Wellness, Mental/Emotional Health, Basic Needs, Outreach, Shelter, Food
- The Hope House: Emergency shelter, support, and counseling for **youth in crisis**

Mental Health Minnesota: The Voice of Recovery

- 1-800-862-1799
- Mentalhealthmn.org
  This is a no-cost option for families to consult with a mental health provider and make a plan of action for safety and care.

Minnesota Mental Health Phone and Text Lines

- BIPOC Wellness Resources
- Minnesota Warmline
  Call 877-404-3190 or text "support" to 85511 to receive peer support to address loneliness, isolation, increased feelings of anxiety and depression, or help living with mental health conditions before a crisis occurs
- Mental Health Helpline
  Call 800.862.1799, Email: helpline@mentalhealthmn.org, Online chat to talk with Helpline staff to receive connections to care referrals across Minnesota
- Minnesota Crisis Text Line: Text "MN" to 741741
- Fraser-Hope-Line Calling 612-446-HOPE (4673) or emailing fraserhopeline@fraser.org puts you in touch with a clinician who can help with autism, mental health or special needs
- Phumulani: Minnesota African Women Against Violence; providing culturally-specific resources to women and girls of African descent
- Free Mental Health Services: Start Search

National Mental Health Phone and Text Lines

- National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255)
- SAMHSA's Disaster Distress Helpline: 1-800-985-5990 or text "TalkWithUs" to 66746

Parent/Family Education

- With questions about COVID-19, call the Minnesota Department of Health
  651-201-3920 or 1-800-657-3903
  7 a.m. - 7 p.m. every day of the week
- Talking to Children About COVID-19 (Coronavirus): A Parent Resource
- Mental Health and Coping During COVID-19
- MinnesotaHelp.info®

Health Care for the Homeless children and adults| Hennepin County

- Hennepin County resources for children and adults experiencing homelessness
- Basic Needs Resources-MN

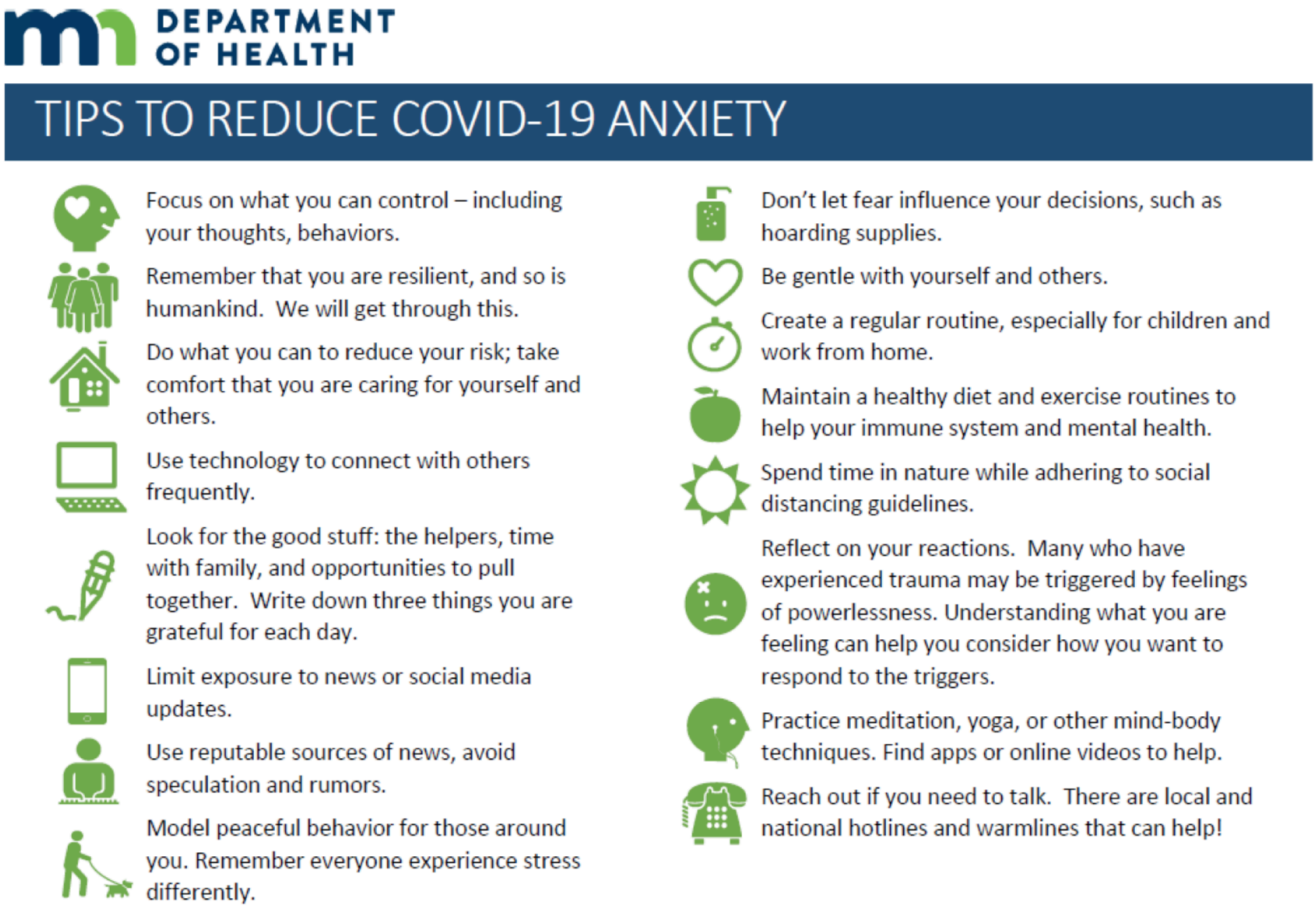
Tools for Mental Health Support

- Screening Tools
- Mental Health Apps

- Common Mental Health Diagnoses
- Care for your Coronavirus Anxiety
- Staying Grounded
- Meditations and Calming Exercises

Housing Help

- EVICTION PREVENTION RESOURCES – United Way 211
- Tenant Resource Center



Recursos para la Salud Mental

Recursos de salud mental

In English Somalí

Para emergencias inmediatas de salud mental

- Llame al 911 de inmediato
- Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos de hacerse daño a sí mismo,, o sabe que alguien está en peligro, comuníquese con uno de los siguientes servicios:
    - Servicios de crisis: Departamento de Servicios Humanos de MN (Envíe un texto con las letras MN al 741741)
    - Conexión de Crisis (612-379-6363)
    - Llame a CRISIS (**274747)
    - Línea de texto de crisis: envíe un mensaje de texto con la palabra "ITSOK" al 741741
    - Línea de vida de crisis y suicidio: 988
    - Línea nacional de vida para la prevención del suicidio: 800-273-TALK (8255)
- Línea de vida del Proyecto Trevor 866-488-7386
- (LGBTQ) envíe un texto con la palabra START al 678-678 o llame al (1-866-488-7386)
- Línea de vida Trans: 877-565-8860
- Línea directa nacional por agresión sexual: 800-656-HOPE (4673)
- Para veteranos: 800-273-8255 presione 1, o envíe un mensaje de texto a: 838255
- Servicios de abuso de sustancias y salud mental: 1800-622-HELP (4357)

Para necesidades urgentes de salud mental y otras emergencias

- Crisis móvil del condado de Hennepin: 612-348-2233
- Adultos,de 18 años en adelante: 612-596-1223
- Niños y menores, de 17 años o menos: 612-348 -2233
- Servicios Sociales Hope for the Day

Clínica Pond

- Health Commons en Pond ofrece atención de salud y bienestar a los estudiantes y familias de las escuelas de Bloomington sin costo alguno.
- Los servicios de apoyo de salud mental son proporcionados por el Dr. Ross Aalgaard, psicoterapeuta y trabajador social, y Matthew Frank, estudiante graduado en trabajo social, los lunes, martes y miércoles por la tarde. Jennifer Marr, enfermera practicante pediátrica interesada en la salud del comportamiento, atiende pacientes los martes y miércoles.
- Llame al 952-681-6277 para programar una cita.

Cornerstone: Apoyo y defensa de los jóvenes

- Los defensores de Cornerstone ofrecen apoyo emocional gratuito y confidencial a jóvenes de 13 a 24 años a través de telesalud. Visite el sitio web de Defensa de la Juventud o envíe un correo electrónico a: sbs@cornerstonemn.org
- Oasis for Youth; Llame al 952-512-2061
  Centro de recursos para jóvenes de 16 a 24 años en Bloomington, Richfield y Edina, horario de atención: de 2:00 p. m. a 5:00 p. m., de lunes a viernes
- Salud y bienestar - Youthlink
- Red de Servicios Juveniles:
  Salud y Bienestar, Salud Mental/Emocional , Necesidades Básicas, Búsqueda de Servicios, Refugio, Alimentos

Salud Mental Minnesota: La Voz de la Recuperación

- 1-800-862-1799
- Mentalhealthmn.org
  Esta es una opción sin costo para que las familias consulten con un proveedor de salud mental y que hagan un plan de acción para la seguridad y el cuidado.

Líneas telefónicas y de texto de Minnesota para salud mental

- Recursos de bienestar para las personas de la raza negra, indígenas, o consideradas de color
- Minnesota Warmline
  Llame 877-404-3190 o envíe un mensaje de texto con la palabra “support” al 85511 para recibir apoyo para afrontar la soledad, el aislamiento, el aumento de los sentimientos de ansiedad y depresión, o ayuda para vivir con problemas de salud mental antes de que ocurra una crisis
- Línea de ayuda de salud mental
  Llame al 800.862.1799 , envíe un correo electrónico: helpline@mentalhealthmn.org, o use el Chat en línea para hablar con el personal de la línea de ayuda para recibir conexiones para referencias de atención en Minnesota
- Línea de texto de crisis de Minnesota: Mande un texto con las siglas "MN" al 741741
- Fraser-Hope-Line Llamar al 612-446-HOPE (4673) o enviar un correo electrónico a fraserhopeline@fraser.org para ponerse en contacto con un médico que puede ayudarlo con el autismo, la salud mental o las necesidades especiales

Líneas telefónicas y de texto nacionales para salud mental

- Línea nacional de prevención del suicidio: 1-800- 273-TALK (8255)
- Línea de ayuda para casos de desastre de SAMHSA: 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con la palabra "TalkWithUs" al 66746

Educación para padres/familias

- Si tiene preguntas sobre COVID-19, llame al Departamento de Salud de Minnesota
  651-201-3920 o al 1- 800-657-3903
  de 7 am - 7 pm todos los días de la semana
- Hablando con los niños sobre COVID-19 (Coronavirus): un recurso para padres
- Salud mental y apoyo durante COVID-19
- MinnesotaHelp.info®

Cuidado de la salud para niños y adultos sin hogar| Condado de Hennepin

- Recursos del condado de Hennepin para niños y adultos sin hogar
- Recursos de necesidades básicas-MN

Herramientas para apoyo de salud

- Herramientas de detección
- Aplicaciones de salud mental

- Diagnósticos comunes de salud mental
- Cuidado de su ansiedad por el coronavirus
- Ayuda para mantener el control
- Meditaciones y ejercicios relajantes

Ayuda para la vivienda

- RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DE DESALOJOS – United Way 211
- Centro de recursos para inquilinos

Qeyraad Caafimad ee Maskaxda ama Dhimirka
Spanish

Hadii ay ku heysato xaalad degdeg caafimaadka ah oo xaga maskaxda ah

- Isla markiiba waxad wacda 911
- Adiga ama qof aad taqano haduu ku fakiraayo inay isdilaan ama ay ku fikirayan inay dhibateyan naftooda waxad soo wacda halkan
    - Crisis Services- MN Department of Human Services (Text MN to 741741)
    - Crisis Connection (612-379-6363)

Caawinada dagdaga ee xag maskixiyanka ah

- Hennepin County Mobile Crisis: 612-348-2233
- 18 jir iyo wixii ka weyn: 612-596-1223
- Caruurta 7 jirka iyo wixii ka yar: 612-348-2233

Khadka Caawinta Caafimaadka Maskaxda iyo Dhaqanka ee Iskuuladka Dadweynaha Bloomington

- 952-681-6569
- Shaqaalo ku taqluusay caafimadka maskaxda aa diyaar kuu ah ama ku siin karan macluumad ku caawin kara qoyskaada, ardayda, iyo shaqaalaha inta lagu jira xiliga Waxbrasha Fogg/waxbarashada online-ka ama inta guryaha lagu xiran yahay.

Caafimad maskaxda ee Minnesota: Codka Soo kabashada
1-800-862-1799
mentalhealthmn.org
Kani waa ikhtiyaar bilaash ah qoysaska in ay la tashadaan bixiyaha caafimaadka dhimirka oo ay sameeyaan qorshe wax qabad ee amniga iyo daryeelka.
Caawinadan aya ah mid qooska xaga maskixiya looga caawinaya iyadoo aanan qiimo ugu fadhinin.

Numberka Caawinada Caafimad maskaxda iyo Fariinta Qoraalka

- Minnesota Warmline
  Soo wac 877-404- 3190 ama qoraal ku soo dir “caawimad/support” kuna soo dir 85511 fariintas waxaa heli doona ruux aad kala hadli kartid inad dareemeysid cidlo, walwal ama inad aheyd ruux markii horaba caafimadka maskaxda heystay.
- Mental Health Helpline
  Inaad online ama telefon kula hadli kartid ruux kaa caawin karo
- Minnesota Crisis Text Line: Text “MN” to 741741
- Minnesota community resources and supports
- Minnesota crisis response teams

- more on page 2 -

Telefonka Caafimadka Maskaxda ee Qaranka iyo Fariinta Qoraalka

- National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255)
- SAMHSA’s Disaster Distress Helpline: 1-800-985-5990 or text “TalkWithUs” to 66746

Parent/Family Education

- With questions about COVID-19, call the Minnesota Department of Health
  651-201-3920 or 1-800-657-3903
  7 a.m. - 7 p.m. every day of the week
- Talking to Children About COVID-19 (Coronavirus): A Parent Resource
- Mental Health and Coping During COVID-19

Qalabka loogu talagalay Taageerada Caafimaadka Maskaxda

- Screening Tools
- Mental Health Apps
- Common Mental Health Diagnoses
- Care for your Coronavirus Anxiety
- Staying Grounded
- Meditations and Calming Exercises