

## RESILIENCE AND CONNECTION IN CLACKAMAS COUNTY

The COVID-19 pandemic already has had far-reaching mental health consequences throughout our community. Every one of us has been impacted in terms of stress and worry. In Clackamas County, we have been addressing these effects to help people build resilience and connection, but we need help to spread the word. We have information that we hope you will share with your staff and your customers.

You are not alone.

### 24/7 Crisis and Support Services

Clackamas County  
503-655-8585

Multnomah County  
503-988-4888

Washington County  
503-291-9111

**Resource – Mental Health Center:** Clackamas County Mental Health Center (MHC), our urgent mental health walk-in center, is open and taking new clients. This is a great resource for people experiencing acute symptoms or concerns. We are open 10am-5pm weekdays at this time and reachable at the Crisis and Support line 503-655-8585.

**Resource – Peer Support:** Peer support specialists are people who use their experience of recovery from mental health and/or substance use disorders to support others in recovery.

**Resource – Clackamas Safe + Strong:** We've created small outreach teams trained to provide support and services to help individuals who are struggling with anxiety, worry, isolation, and other stressors.

[ReferralCCP@clackamas.us](mailto:ReferralCCP@clackamas.us) or 503-655-8585.

**Training – QPR Training:** An introductory training for anyone wanting to learn how to help a person at risk of suicide, QPR (Question, Persuade, Refer) teaches how to identify the warning signs of a suicidal crisis and how to respond and is especially geared toward those who *aren't* therapists or social workers.

<https://www.gettrainedtohelp.com/en/>

**Training – Access to Firearms and Suicide: Lethal Means Counseling** involves providing education to individuals and families so they can be alert to signs of suicide in a loved one and can talk about locking firearms away until that loved one is no longer in crisis. <https://www.gettrainedtohelp.com/en/>

**Tip Sheets + Brochures + Cards:** We have a variety of handouts that describe some of our most supportive programs. You can choose to display some or all of our materials, which can help customers or even staff get connected to the resource they need. To request materials, email [ReferralCCP@clackamas.us](mailto:ReferralCCP@clackamas.us).

I'm here  
for you.

If you or someone you love needs to talk, call the  
Clackamas County Crisis and Support Line at 503-655-8585.

#### Clackamas Safe + Strong – We are here to help and support you

Feeling isolated or alone? Are things too stressful right now, or overwhelming?

Clackamas Safe + Strong is made up of outreach workers trained to listen and provide support in times of struggle due to COVID 19.

Are you interested in:

- Talking to someone?
- Learning how to manage your stress?
- Understanding common reactions to disasters?

We will listen to your story. We can help with a referral, educational materials or other needed resources.

Give us a chance to be there for you. We are free and confidential.

Reach Clackamas Safe + Strong at 503-655-8585  
or email [ReferralCCP@clackamas.us](mailto:ReferralCCP@clackamas.us)



## FORTALEZA Y CONEXIÓN EN EL CONDADO DE CLACKAMAS

La pandemia de COVID-19 ha tenido grandes consecuencias para la salud mental en nuestra comunidad. Cada uno de nosotros se ha visto afectado en términos de estrés y preocupación. En el Condado de Clackamas, ayudamos a desarrollar fortaleza y conexión con nuestros servicios de salud. Necesitamos su ayuda en compartir estos servicios con sus empleados y clientes.

**No estás solo.  
Podamos ayudar.**

### 24/7 Servicios de crisis y apoyo

Condado Clackamas  
503-655-8585

Condado Multnomah  
503-988-4888

Condado Washington  
503-291-9111

**Recurso – Centro de Salud Mental:** El Centro de Salud Mental del Condado de Clackamas está abierto y está aceptando nuevos clientes. Este es un gran recurso para personas con síntomas agudos o preocupaciones. Estamos abiertos de 10am a 5pm de lunes a viernes y accesible en la Línea de Crisis y Apoyo 503-655-8585.

**Recurso – Especialistas en Apoyo:** Los especialistas en apoyo son personas que utilizan su experiencia de recuperación de trastornos de salud mental y/o abuso de sustancias para ayudar a otros en su recuperación.

**Recurso – ‘Clackamas Safe + Strong’:** Hemos creado pequeños equipos capacitados para brindar apoyo y servicios para ayudar a las personas que luchan contra la ansiedad, la preocupación, el aislamiento y otros factores estresantes. Para conectarse con este equipo mande un correo electrónico a [ReferralCCP@clackamas.us](mailto:ReferralCCP@clackamas.us)

**Capacitación – Preguntar, Convencer, Referir (conocido en inglés como QPR):** Una capacitación introductoria para cualquier persona que quiere aprender cómo ayudar a una persona en riesgo de suicidio. Esta capacitación enseña cómo identificar las señales de advertencia de una crisis de suicidio y cómo responder.

<https://www.gettrainedtohelp.com/>

**Capacitación – Acceso a armas de fuego y suicidio: Asesoramiento Sobre Medios Letales** (conocido en inglés como **Lethal Means Counseling**) brinda educación a individuos y familias para que puedan estar alertos a los síntomas de suicidio en un ser querido y puedan hablar sobre guardar armas de fuego hasta que ese ser querido ya no esté en crisis. <https://www.gettrainedtohelp.com/>

**Hojas de consejos + folletos + tarjetas:** Tenemos una variedad de folletos que describen algunos de nuestros programas de mayor apoyo. Puede optar por mostrar algunos o todos nuestros materiales, lo que puede ayudar a los clientes o incluso al personal o conectarse con el recurso que necesitan. Para solicitar materiales, envíe un correo electrónico a [ReferralCCP@clackamas.us](mailto:ReferralCCP@clackamas.us)

**¿Cómo va  
todo?**

Si usted o un ser querido está teniendo una emergencia de salud mental y necesita hablar llame al 503-655-8585.

**Clackamas Safe + Strong** - Estamos aquí para ayudarte y apoyarte

¿Te sientes aislado o solo? ¿Son las cosas demasiado estresantes en este momento o abrumadoras?

Clackamas Safe + Strong está formado por trabajadores capacitados para escuchar y brindar apoyo en tiempos de lucha debido a COVID 19.

Te interesa:

- ¿Hablar con alguien?
- ¿Aprender a manejar su estrés?
- ¿Comprender las reacciones comunes a los desastres?

Escucharemos tu historia. Podemos ayudar con una referencia, materiales educativos u otros recursos necesarios.

Danos la oportunidad de estar ahí para ti. Nuestros servicios son gratuitos y confidenciales.

Llama a Clackamas Safe + Strong al 503-655-8585 o manda tu correo electrónico a [ReferralCCP@clackamas.us](mailto:ReferralCCP@clackamas.us)

