

sometimes life gets
HARD and HEAVY.
we understand.
There is 24/7 Support4U.

Chat anonymously with a licensed mental health clinician via text and get immediate assistance.

Proviso East students text **FEEL** to 844-670-5838
Proviso West students text **WELL** to 844-670-5838
PMSA students text **CARE** to 844-670-5838



Making Sure The Best

Dear Parents, Caregivers, and Staff,

The events that unfolded in our nation's capital yesterday demonstrate just how deeply divided we are, as a country, and just how much work we must do, together, to build bridges that unify, empower, and move us toward common goals. I understand that current events often trigger pain and trauma in many of our students. I want you to know, we are here to help.

I am pleased to introduce a new mental health resource for our students called "Support4U". It will launch tomorrow, January 8, for students in all three of the District 209 High Schools.

What is Support4U?

Support4U is a mental health-related prevention and support resource that allows students to initiate a text conversation with a licensed mental health clinician, any time of the day, to get immediate assistance and guidance when they are feeling overwhelmed. They can reach out on a wide range of matters – like when they are feeling anxious or depressed and even if they are struggling with substance use, suicidal ideation, eating disorders, bullying, abuse, or any other mental health-related topic.

The Support4U resource is anonymous, so students can reach out for help without concern that their identity will be exposed. The clinician's goal during the text conversation is to connect students with available resources and individuals from their school or the community, who can assist. In cases with an identified extreme threat of danger, clinicians will have the ability to alert local authorities.

Each school has its own keyword.

- Students who attend Proviso East can text the keyword FEEL to 844-670-5838.
- Students who attend Proviso West can text the keyword WELL to 844-670-5838.
- Students who attend PMSA can text the keyword CALM to 844-670-5838.

We will also be reaching out to students to make them aware of this Support4U resource.

The resource was established by LEAD, a not-for-profit agency in Lake County, and is referred to as "Text-A-Tip" in other communities. The resource is present throughout northern Illinois, in several other states, as well as in other local schools. It is highly regarded in these communities as a valuable mental health asset for young people. District 209 administrators, counselors and social workers will be trained on the workings of the system and will be identified as key contacts in case of emergency. We will also be making local police departments aware of the resource's capabilities and will be engaged to continue supporting mental health resources for community youth.

If you have any questions about Support4U, you may contact Antoinette Rayburn at (708) 209-6539 or arayburn@pths209.org.

Very truly yours,
Superintendent James L. Henderson, Ed.D

En español

Queridos padres, tutores y docente,

Los eventos que se desarrollaron ayer en la capital de nuestra nación demuestran cuán divididos estamos, como país, y cuánto trabajo debemos hacer, juntos, para construir puentes que unifiquen, empoderen y nos mueven hacia metas comunes. Entiendo que estos eventos provocan dolor y trauma en muchos de nuestros estudiantes. Quiero que sepan que estamos aquí para ayudarlos.

Me complace en presentar un nuevo recurso de salud mental para nuestros estudiantes llamado "Support4U". Estará disponible mañana, 8 de enero para los estudiantes en las tres Escuelas Preparatorias del Distrito 209.

¿Qué es Support4U?

Support4U es un recurso de prevención y apoyo relacionado con la salud mental que permite a los estudiantes iniciar una conversación de texto con un especialista de salud mental, en cualquier momento del día, para obtener asistencia y orientación inmediatas cuando se sientan abrumados. Pueden abordar sobre cualquier tema, si se sienten ansiosos o deprimidos, si están luchando con el uso de sustancias, ideas suicidas, trastornos alimenticios, acoso, abuso u otro tema relacionado con la salud mental.

El recurso Support4U es anónimo, por lo que los estudiantes pueden pedir ayuda sin preocuparse de que su identidad quede expuesta. El objetivo del médico durante la conversación es canalizar a los estudiantes con los recursos disponibles y las personas de su escuela o la comunidad, que puedan ayudarles. En los casos en que se identifique una amenaza de peligro extrema, los médicos podrán alertar a las autoridades locales.

Cada escuela tiene su propia palabra clave.

- Los estudiantes que asisten a Proviso East pueden enviar un texto con la palabra clave FEEL al 844-670-5838.
- Los estudiantes que asisten a Proviso West pueden enviar un texto con la palabra clave WELL al 844-670-5838.
- Los estudiantes que asisten a PMSA pueden enviar un texto con la palabra clave CALM al 844-670-5838.

También nos comunicaremos con los estudiantes para informarles sobre este recurso de Support4U.

El recurso fue establecido por LEAD, una agencia sin fines de lucro en el condado de Lake, y en otras comunidades se le conoce como "Text-A-Tip". El recurso está presente en todo el norte de Illinois, en varios otros estados, así como en otras escuelas locales. En estas comunidades está considerado como un valioso recurso de salud mental para los jóvenes. Los administradores, consejeros y trabajadores sociales del Distrito 209 recibirán capacitación sobre el funcionamiento del sistema y serán identificados como contactos clave en caso de emergencia. Del mismo modo, informaremos a los departamentos de policía locales sobre las capacidades del recurso y nos comprometemos a seguir apoyando los recursos de salud mental para los jóvenes de la comunidad.

Si tiene alguna pregunta sobre este recurso, comuníquese con Antoinette Rayburn al (708) 209-6539 o arayburn@pths209.org.

Sinceramente,

Superintendente James L. Henderson, Ed.D