

## Піклування про своє психічне здоров'я.

Фінансові турботи можуть негативно вплинути на ваше психічне здоров'я, і якщо ви почуваєтесь, ніби несете непосильний тягар, важливо пам'ятати, що ви не самотні і для вас існує підтримка.

Кожен може інколи відчувати стрес, занепокоєння, хвилювання або пригніченість, і якщо вам важко, Батьківський клуб може порекомендувати вам, як подбати про своє психічне здоров'я та куди звернутися за підтримкою. Є багато людей, які опинилися в подібній ситуації, тому не бійтеся і не соромтеся отримати допомогу в ці важкі часи.

**Щоб отримати поради про догляд за психічним здоров'ям, перейдіть за посиланням [parentclub.scot/mental-health](https://parentclub.scot/mental-health)**



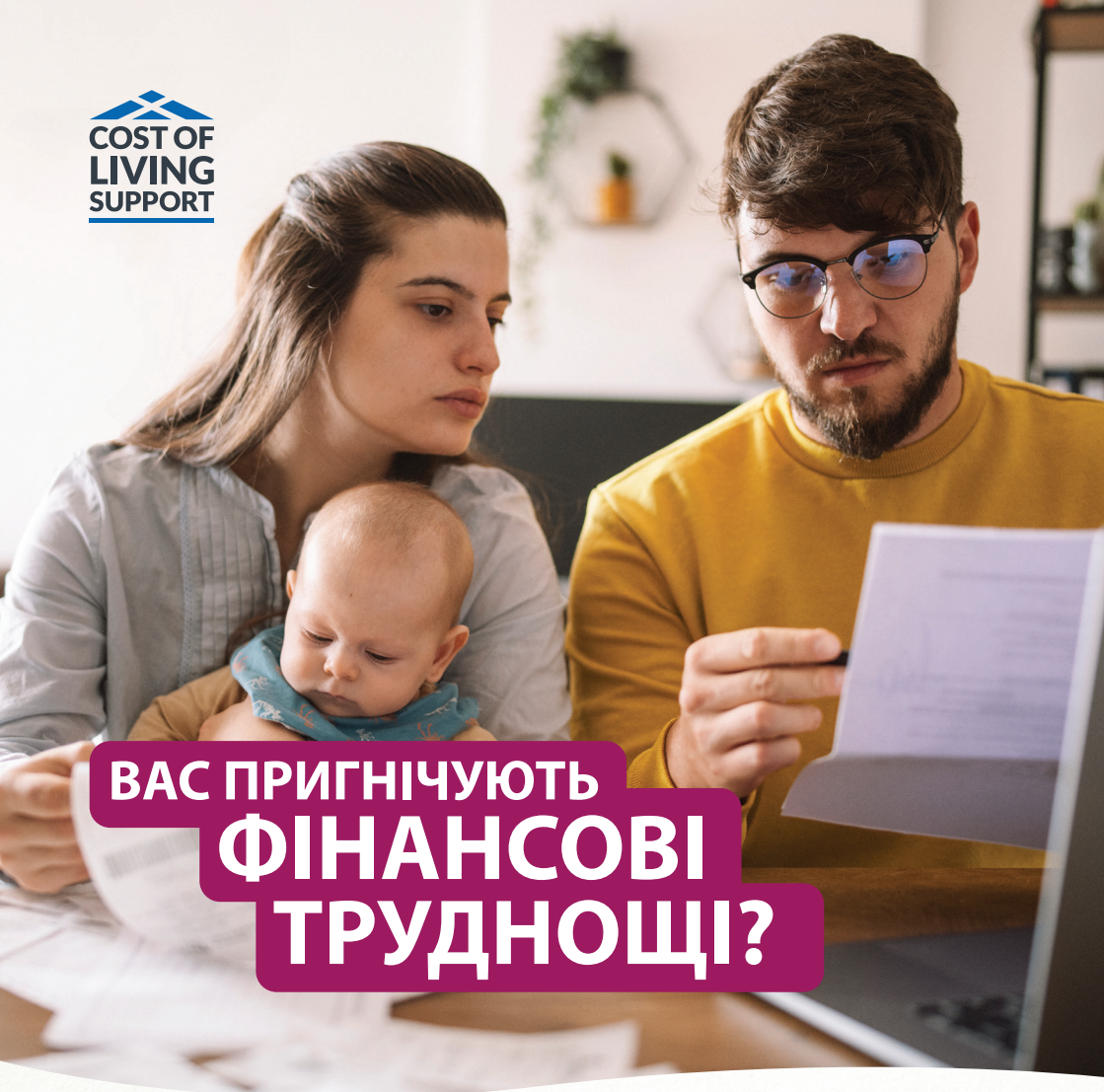
### Що інші батьки сказали про групу фінансового консультування «Money Talk»:

«Без вашої допомоги мені довелося б робити багато зусиль та зазнати стресу... Отримана нами інформація була найкращою та дала мені впевненості».

«Дякую за всю вашу підтримку, я не змогла б заповнити форму сама, і тепер ми отримали допомогу».

### Що сказали інші батьки про підтримку з працевлаштуванням, яку вони отримали від органів місцевої влади:

«Мені зателефонував один з інтерв'юєрів, який надав мені інформацію про наявну підтримку, але я був не надто впевнений, до чого це приведе. Я дуже радий, що я таки пішов на зустріч. Їм вдалося знайти для мене місце в моєму районі, і завдяки їх підтримці та наданому мені навчанню мені пощастило дістати штатну роботу в тому місці, куди мене направили».



# ВАС ПРИГНІЧУЮТЬ ФІНАНСОВІ ТРУДНОЦІ?

Ми можемо допомогти вам з індивідуальними консультаціями стосовно пільг, набуття нових вмінь або пошуків роботи, пристосованої до потреб вашої сім'ї - зробіть перший крок на сайті [parentclub.scot/money-work](https://parentclub.scot/money-work)

## Індивідуальна допомога для вашої сім'ї

Якщо вам важко звести кінці з кінцями, і вас пригнічують думки про необхідність подати заяву на пільги або зробити кроки для пошуків роботи, Батьківський клуб може допомогти. Доброю новиною є те, що існує багато можливостей отримати допомогу, і ми можемо скерувати вас до когось, з ким ви можете поговорити про подання заяви на пільги, одноразові виплати, набуття вмінь, пошук роботи або догляд за дітьми.

## Пільги та субсидії, на які ви можете мати право

Якщо ви не знаєте, з чого почати, клопоти про пільги та одноразові виплати, на які ви маєте право, можуть викликати стрес. Ви також можете вважати, що не маєте права на будь-яку додаткову фінансову підтримку, але завжди варто перевірити, тому що на вас може чекати сюрприз. Ми можемо направити вас до надійного консультанта, який допоможе вам дізнатися про пільги та виплати, доступні для вас і вашої сім'ї. Всі поради конфіденційні, тому вам не потрібно турбуватися про втрату будь-яких існуючих пільг.

## З ким ви можете поговорити?

Якщо ви шукаєте поради про те, як отримати максимум за свої гроші та розібратися з боргами, працівники групи фінансового консультування «Money Talk» можуть перевірити, чи ви отримуєте всі пільги, на які маєте право. Ця послуга безкоштовна, конфіденційна та неупереджена, вона надається кваліфікованими консультантами з Консультаційного бюро для громадян. Ви можете отримати їх допомогу 3-ма шляхами:



Відвідайте їх вебсайт, щоб знайти більше інформації, інструментів та порад: [moneytalkteam.org.uk](https://moneytalkteam.org.uk)



Поспілкуйтеся онлайн з віртуальним помічником (цілодобово, без вихідних), який може допомогти вам знайти те, що ви шукаєте



Запишіться на зустріч з консультантом у місцевому Консультаційному бюро, зателефонувавши за безкоштовним номером **0800 028 1456**



## Щоб знайти роботу, пристосовану до потреб вашої сім'ї

Думки про пошук роботи можуть пригнічувати вас, особливо якщо ви шукаєте роботи, яка б урахувала необхідність догляду за дітьми та інші зобов'язання. Якщо ви не працювали протягом деякого часу, ви, можливо, трохи хвилюєтесь про повернення на роботу, або турбуєтесь, що ваші навички застаріли. Або, можливо, ви вперше шукаєте роботу, і не знаєте, звідки почати. Незалежно від вашої ситуації, немає потреби робити все своїми силами, тому що є багато служб підтримки, які допоможуть вам.

## Послуги з працевлаштування

Якщо ви роздумуєте про пошук роботи, але не знаєте, куди звернутися, послуги з працевлаштування, які пропонують ваш місцевий орган влади, є добрим місцем для початку. Ви отримаєте індивідуальну підтримку, яка може допомогти з усім, починаючи з написання резюме та підготовки до інтерв'ю до подачі заяви на роботу. Вони також можуть допомогти вам записатися в коледж, пройти навчання або отримати доступ до будь-яких інших послуг, щоб допомогти вам отримати роботу.

Використання будь-якої з цих послуг також є цілком добровільним, тому вас не будуть підштовхувати до роботи, яка вам не підходить. Це також означає, що ви не втратите пільг, які ви отримуєте в даний час, якщо на будь-якому етапі ви вирішите, що ця робота не для вас. Підтримка також доступна для батьків, які наразі працюють, але хотіли б збільшити свої доходи.



**Щоб дізнатися про місцеві послуги з працевлаштування, і як вони можуть допомогти вам, перейдіть за посиланням [parentclub.scot/job](https://parentclub.scot/job)**