

الاعتناء بصحتك العقلية

يمكن أن يؤثر القلق بشأن المال على صحتك العقلية، وإذا كنت تشعر بان الأمور تتفاقم، فمن المهم أن تتذكر أنك لست وحدك والدعم متوفر.

يشعر الجميع بالتوتر أو القلق أو الاضطراب أو الإرهاق في بعض الأحيان، فإذا كنت تجد صعوبة في ذلك، فإن نادي الآباء يقدم المشورة لمساعدتك في الاعتناء بصحتك العقلية والأماكن التي يمكنك الذهاب إليها للعثور على الدعم. يوجد العديد من الأشخاص الآخرين في الوضع ذاته، لذلك لا تخف أو تجمل من طلب المساعدة خلال هذه الأوقات الصعبة.

للحصول على نصائح للعناية بصحتك العقلية،
اذهب إلى parentclub.scot/mental-health



ماذا قال الآباء الآخرون عن فريق Money Talk:

"شكرًا على كل مساعدتكم،
لم يكن بإمكانني ملء الاستمارة
بنفسي وقد حصلنا الآن على الإعانة."

"لولا مساعدتكم لعانيت كثيرًا
وتوترت حقًا ... المعلومات التي حصلنا
عليها كانت الأفضل وعززت ثقتي."

ماذا قال الآباء الآخرون عن دعم التوظيف الذي تلقوه من سلطتهم المحلية:

"تلقيت مكالمة من أحد المحاورين الذي شرح لي الدعم المتاح ولم أكن
متأكدًا حقًا مما ينطوي عليه ذلك. أنا سعيد جدًا لأنني حضرت الاجتماع.
لقد تمكنوا من تأمين وظيفة لي داخل منطقتي المحلية ومن خلال دعمهم
وتدريهم الذي تم توفيره لي، كنت محظوظًا بما يكفي لتأمين وظيفة بدوام
كامل في المكان الذي تم تعييني فيه."



هل تشعر بالإرباك بسبب الضغوط المالية؟

يمكننا مساعدتك من خلال مشورة مخصصة حول المخصصات أو اكتساب مهارات جديدة أو العثور على عمل يناسب أسرتك - اتخذ هذه الخطوة الأولى في

parentclub.scot/money-work

مساعدة مخصصة لأسرتك

إذا كنت تواجه صعوبة في تغطية نفقاتك وكانت فكرة التقدم بطلب للحصول على مخصصات أو اتخاذ هذه الخطوة الأولى في العمل أمرًا مربكًا، فيمكن لنادي الآباء مساعدتك. الخبر السارّ هو أن هناك الكثير من المساعدة المتاحة ويمكننا إرشادك إلى شخص يمكنك التحدث إليه حول التقدم بطلب للحصول على مخصصات ومدفوعات لمرة واحدة، أو اكتساب المهارات أو العثور على عمل أو رعاية أطفال.

المخصصات والمنح التي قد يحق لك الحصول عليها

إن معرفة من أين تبدأ بالمخصصات والمدفوعات التي تستحقها لمرة واحدة قد يكون أمرًا مرهقًا. قد تعتقد أيضًا أنك غير مؤهل للحصول على أي إعانة مالية إضافية، ولكن الأمر يستحق التحقق دائمًا وربما تتفاجأ. يمكننا إرشادك إلى مستشار موثوق يمكنه مساعدتك في معرفة جميع المخصصات والمدفوعات المتاحة لك ولأسرتك. جميع النصائح سرّية، لذلك لا داعي للقلق بشأن فقدان أي مخصصات موجودة.

مع من يمكنك التحدث؟

إذا كنت تبحث عن نصيحة لمساعدتك على تحقيق أقصى استفادة من أموالك والتعامل مع الديون، فيمكن لفريق Money Talk التحقق مما إذا كنت تحصل على جميع المخصصات التي يحق لك الحصول عليها. الخدمة مجانية وسرّية ومحايّدة ويتم تقديمها من قبل مستشارين مدربين من مكتب استشارات المواطنين. هناك 3 طرق يمكنك من خلالها الحصول على مساعدتهم:

قم بزيارة موقع الويب الخاص بهم للحصول على مزيد من المعلومات والأدوات
والنصائح على moneytalkteam.org.uk



المحادثة عبر الإنترنت مع مساعد افتراضي على مدار 24 ساعة في اليوم وخلال
7 أيام في الأسبوع، حيث يمكن من خلالها مساعدتك في العثور على ما تحتاجه



احجز موعدًا مع مستشار في مكتب استشارات المواطنين المحلي عن طريق
الاتصال مجانًا على الرقم **0800 028 1456**





العثور على وظيفة تناسب أسرتك

قد تكون فكرة العثور على وظيفة أمرًا مريبًا، خاصة إذا كنت تبحث عن شيء يناسب رعاية الأطفال والالتزامات الأخرى. إذا تركت مكان العمل لفترة من الوقت، فقد تشعر بالقلق بعض الشيء بشأن العودة، أو ربما تشعر بالقلق بسبب مهاراتك التي عفا عليها الزمن. أو قد تكون هذه هي المرة الأولى التي تبحث فيها عن وظيفة، ولا تعرف من أين تبدأ. مهما كان وضعك، لا يتعين عليك القيام بذلك بنفسك، فهناك الكثير من خدمات الدعم لمساعدتك.

خدمات التوظيف

إذا كنت تفكر في البحث عن عمل ولكنك غير متأكد من المكان الذي تتجه إليه، فإن خدمات التوظيف التي تقدمها السلطة المحلية هي مكان رائع للبدء. ستلقى دعمًا مخصصًا يمكن أن يساعد في كل شيء بدءًا من كتابة السيرة الذاتية والتحضير للمقابلات وحتى التقدم بطلب للحصول على وظيفة. يمكنهم أيضًا مساعدتك في التقدم بطلب للالتحاق بالجامعة أو الحصول على تدريب أو الوصول إلى أي خدمات أخرى لمساعدتك في العمل.

إن استخدام أي من هذه الخدمات هو أيضًا طوعي تمامًا، لذلك لن يتم إجبارك على قبول وظيفة لا تناسبك. هذا يعني أيضًا أنك لن تفقد أي من المخصصات التي تحصل عليها حاليًا إذا قررت في أي مرحلة أنها ليست مناسبة لك. يتوفر الدعم أيضًا للأباء والأمهات الذين يعملون حاليًا ويتطلعون إلى زيادة دخلهم.

لمعرفة المزيد عن خدمات التوظيف المحلية وكيف يمكنهم مساعدتك، اذهب إلى parentclub.scot/job

