

Dbanie o swoje zdrowie psychiczne

Martwienie się o pieniądze może odbić się na Twoim zdrowiu psychicznym i jeśli czujesz się wszystkim przytłoczony, ważne jest, abyś pamiętał, że nie jesteś sam, i dostępna jest pomoc.

Każdy z nas odczuwa czasami stres, niepokój, ogarniają go emocje i czuje się przytłoczony. Jeśli jest to dla Ciebie trudne, Klub Rodzica (Parent Club) może udzielić Ci wskazówek, aby pomóc Ci w dbaniu o swoje zdrowie psychiczne, i przekazać Ci informacje na temat miejsc, do których możesz się udać po pomoc. Wiele innych osób znajduje się w tej samej sytuacji, więc nie bój się i nie wstydź się poprosić o pomoc w tym trudnym czasie.

Wskazówki, jak dbać o swoje zdrowie psychiczne, znajdziesz na stronie parentclub.scot/mental-health



Co inni rodzice powiedzieli na temat Zespołu ds. Rozmów na Temat Pieniądzy (Money Talk Team):

„Bez Państwa Pomocy miałbym duże problemy i byłbym bardzo zestresowany... Otrzymaliśmy bardzo pozytywne informacje, które zwiększyły moją pewność siebie.”

„Dziękuję za całą Państwa pomoc. Nie mogłabym sama wypełnić formularza. Dzięki Państwa pomocy otrzymaliśmy już dodatek.”

Co inni rodzice powiedzieli o pomocy w zatrudnieniu, którą otrzymali od swoich władz lokalnych:

„Jedna z osób zajmująca się przeprowadzaniem rozmów z klientami zadzwoniła do mnie i poinformowała mnie o dostępnym wsparciu. Nie wiedziałem do końca, z czym się to wiąże. Jestem bardzo zadowolony, że zdecydowałem się na spotkanie. Udało się im znaleźć dla mnie praktyki na obszarze mojego zamieszkania i dzięki ich wsparciu i szkoleniu, które mi zapewniono, miałem na tyle szczęścia, że tam, gdzie odbywałem swoje praktyki, zdobyłem pracę na stały etat.”



CZUJESZ SIĘ PRZYTŁOCZONY PROBLEMAMI FINANSOWYMI?

Możemy Ci pomóc w zasięgnięciu indywidualnym porad na temat zasiłków, nabycia nowych umiejętności i znalezienia pracy, która nie koliduje z Twoim życiem rodzinnym - zrób ten pierwszy krok na stronie parentclub.scot/money-work

Pomoc dostosowana do Twojej rodziny

Jeśli wieszesz koniec z końcem i myślisz o złożeniu wniosku o zasiłki lub zrobieniu pierwszego kroku w kierunku znalezienia pracy jest dla Ciebie przytłaczająca, pomoże Ci w tym Klub Rodzica. Dobra wiadomość jest taka, że dostępne jest mnóstwo pomocy, i możemy wskazać Ci osobę, z którą będziesz mógł porozmawiać na temat starania się o zasiłki i jednorazowe zapomogi, nabywania nowych umiejętności, szukania pracy i opieki nad dzieckiem.

Zasiłki i zapomogi, które mogą ci przysługiwać

Zastanawianie się, od czego zacząć, gdy chcesz starać się o zasiłki lub zapomogi, które Ci przysługują, może być stresujące. Możesz również myśleć, że nie przysługuje Ci żadne dodatkowe wsparcie finansowe, lecz zawsze warto jest sprawdzić. Możesz się zdziwić. Możemy Ci wskazać zaufanego doradcę, który może Ci pomóc dowiedzieć się o wszystkich dostępnych dla Ciebie i Twojej rodziny zasiłkach i zapomogach. Wszystkie porady są poufne, więc nie musisz się martwić utratą jakichkolwiek istniejących zasiłków.

Z kim możesz porozmawiać?

Jeśli szukasz porady w zakresie maksymalnego wykorzystania swoich pieniędzy i radzenia sobie z długiem, Zespół ds. Rozmów na Temat Pieniądzy (Money Talk Team) może sprawdzić, czy pobierasz wszystkie zasiłki, które Ci przysługują. Usługi te są nieodpłatne, poufne i bezstronne oraz świadczone są przez wyszkolonych doradców Biura Porad Obywatelskich (Citizen Advice Bureau). Istnieją 3 sposoby skorzystania z ich pomocy:



Wchodząc na stronę internetową zespołu moneytalkteam.org.uk, gdzie znajdziesz więcej informacji, narzędzi i porad



Rozmawiając online z wirtualnym całodobowym asystentem czynnym 7 dni w tygodniu, który pomoże Ci znaleźć to, czego szukasz



Umawiając się na wizytę z doradcą w swoim miejscowym Biurze Porad Obywatelskich dzwoniąc za darmo pod numer **0800 028 1456**



Szukanie pracy, która odpowiada Twojej rodzinie

Myśl o szukaniu pracy może być przytłaczająca, zwłaszcza gdy szukasz czegoś, co nie koliduje z opieką nad dzieckiem i innymi zobowiązaniami. Jeśli nie pracujesz od dłuższego czasu, możesz się trochę przejmować powrotem lub martwić się tym, że Twoje umiejętności mogą być nieaktualne. Lub może to być Twój pierwszy raz, gdy szukasz pracy, i nie wiesz, od czego zacząć. Bez względu na sytuację, nie musisz robić tego samemu, gdyż istnieje mnóstwo usług wsparcia, które mogą Ci pomóc.

Usługi w zakresie zatrudnienia

Jeśli myślisz o szukaniu pracy, ale nie jesteś pewien, do kogo się zwrócić, usługi pośrednictwa pracy oferowane przez Twoje lokalne władze są doskonałym miejscem, by zacząć. Otrzymasz dopasowane do Twoich potrzeb wsparcie, które może Ci pomóc we wszystkim, od pisania CV, poprzez przygotowywanie się do rozmowy o pracę, po ubieganie się o nią. Mogą Ci również pomóc w ubieganiu się o miejsce w college'u, udział w szkoleniu lub dostęp do innych usług, aby pomóc Ci znaleźć pracę.

Korzystanie z którejkolwiek z tych usług jest również całkowicie dobrowolne, więc nie będziesz zmuszany do zaakceptowania pracy, która Ci nie pasuje. Oznacza to również, że nie utracisz żadnych zasiłków, które obecnie otrzymujesz, jeśli w jakimkolwiek czasie stwierdzisz, że dana praca nie jest dla Ciebie. Wsparcie dostępne jest również dla rodziców, którzy są obecnie zatrudnieni, i chcą zwiększyć swoje dochody.



Aby dowiedzieć się na temat miejscowych usług pośrednictwa pracy i tego, jak mogą Ci pomóc, wejdź na stronę parentclub.scot/job