

照顾您的心理健康

担心金钱会对您的心理健康造成伤害，如果您觉得一切都变得太难负荷，请务必记住您并不孤单，并且有外界支持可以使用。

每个人有时都会感到压力、焦虑、情绪化或不知所措，如果您感到困难，家长俱乐部 (Parent Club) 会提供帮助您照顾心理健康的建议，以及您可以寻求支持的地方。许多其他人都是一样的情况，所以在这些困难时期不要害怕或不好意思寻求帮助。

有关照顾心理健康的提示，请访问
parentclub.scot/mental-health



其他家长对 谈论金钱团队 (Money Talk Team) 的评价：

“如果没有你的帮助，
我会很挣扎并且压力很大……
我们得到的信息是最好的
并且增强了我的信心。”

“谢谢大家的帮助，
我自己无法填写表格，
现在我们已经拿到了津贴。”

其他家长对他们从地方当局获得的就业支持的评价：

“我接到一位面试官的电话，他向我解释了可用的支持，
但我不太确定这意味着什么。我很高兴我确实参加了会议。
他们设法让我在当地找到了一份工作，通过他们为我提供的支持和培训，
我很幸运能够在我所在的地方找到一份全职工作。”



感到不堪重负

因为财务压力?

我们可以帮助指导您获得有关福利、获得新技能或寻找适合您家庭的工作的量身定制的建议 - 在 parentclub.scot/money-work 迈出第一步

为您的家庭量身定制的帮助

如果您发现难以维持生计并且申请福利或迈出工作的第一步的想法势不可挡，家长俱乐部可以提供帮助。好消息是有很多可用的帮助，我们可以引导您找到可以与之交谈的人，讨论申请福利和一次性付款，或获得技能、找工作或托儿服务。

您可能有权获得的福利和补助金

要找到从哪里开始得到您有权获得的福利和一次性付款可能会让人感到压力。您可能还认为您没有资格获得任何额外的财务支持，但始终值得检查，因为您可能会感到惊讶。我们可以指导您找到一位值得信赖的顾问，他可以帮助您了解您和您的家人可以获得的所有福利和付款。所有建议都是保密的，因此您无需担心失去任何现有福利。

您可以和谁谈谈？

如果您正在寻找帮助您充分利用金钱和处理债务的建议，谈论金钱团队可以检查您是否正在获得您有权获得的所有福利。该服务免费、保密且公正，由公民咨询局 (Citizen Advice Bureau) 训练有素的顾问提供。您可以通过 3 种方式得到他们的帮助：



如需更多信息、工具和建议，请访问他们的网站
moneytalkteam.org.uk



每周 7 天/每天 24 小时与虚拟助理在线聊天，
他可以帮助您找到所需内容



拨打免费电话 **0800 028 1456** 与当地公民咨询局的
顾问预约



找到适合您家庭的工作

找工作的想法可能会让人不知所措，尤其是当您正在寻找适合育儿和其他承诺的工作时。如果您已经离开工作场所一段时间，您可能会有点担心重返工作场所，或者担心您的技能已经过时。或者这可能是您第一次找工作，您不知道从哪里开始。无论您的情况如何，您都不必自己独立完成，因为有很多支持服务可以为您提供帮助。

就业服务

如果您正在考虑找工作但不确定该去哪里，您当地政府提供的就业服务是一个很好的起点。您将获得量身定制的支持，从撰写简历、准备面试到求职，都能为您提供帮助。他们还可以帮助您申请学院、接受培训或获得任何其他服务来帮助您找到工作。

使用任何这些服务也完全是自愿的，因此您不会被迫从事不适合您的工作。这也意味着如果您在任何阶段决定它不适合您，您不会失去您当前收到的任何福利。目前有工作并希望增加收入的父母也可以获得支持。



要了解本地就业服务以及它们如何为您提供帮助，请访问 parentclub.scot/job