

تعاونون من مخاوف مالية في المنزل؟ مساعدة لأجلك ولعائلتك.

يمكن لنادي الأهالي المساعدة
في إرشادك نحو النصائح
المخصصة حول الإعانات،
واكتساب مهارات جديدة،
وإيجاد عمل يناسب مسؤولياتك
العائلية - يمكن أخذ الخطوة
الأولى على الموقع الإلكتروني
[parentclub.scot/
money-work](http://parentclub.scot/money-work)



الانتباه على صحتك النفسية

يمكن للقلق حول المال أن يؤثر على صحتك النفسية، وإذا كان الوضع فوق طاقتك، من المهم التذكّر أنك لست لوحدهم وأنه هناك دعمٌ متوقّر. يشعر الجميع بالتوتر، أو القلق، أو الضيق أحياناً. إذا كان هذا صعباً عليك، فلدى نادي الأهالي (Parent Club) نصائح لمساعدتك للانتباه على صحتك النفسية وأماكن للحصول على الدعم. يختبر العديد هذه التجربة، فلا داعٍ للخوف أو الحرج من طلب المساعدة خلال هذه الأوقات الصعبة. لنصائح حول الانتباه على صحتك النفسية، يمكن زيارة الموقع الإلكتروني parentclub.scot/mental-health



Parent Club
هنا للمساعدة

Parent Club
هنا للمساعدة

 Scottish
Government
Riaghaltas
na h-Alba

خدمات التوظيف

إذا أردت البحث عن عمل ومساعدةً في البدء، فإن خدمات التوظيف في سلطتك المحلية مكان ممتاز لبدء هذه الرحلة. سيقدمون لك دعماً مخصصاً يغطي كل شيء بدءاً من كتابة السيرة الذاتية، والتقديم للوظائف، وحتى التحضير للمقابلات. كما يمكنهم المساعدة بالتقديم على الكلية والتدريب، أو الحصول على خدمات أخرى تساعد في الحصول على عمل. استخدام هذه الخدمات طوعي تماماً، فلن يتم الضغط عليك لقبول وظيفة لا تناسبك. كما يعني أنه إن لم تكن الوظيفة مناسبة لك، فلا خوف من خسارة أية إعانات هالية. كما يُتاح الدعم للأهالي العاملين والذين يودّون زيادة دخلهم.

لإيجاد خدمات التوظيف المحلية، ولمعرفة كيف يمكنها مساعدتك، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني parentclub.scot/job



إيجاد عمل مناسب لعائلتك

قد تكون فكرة إيجاد عمل ثقيلة على النفس، خاصةً إذا كان من المطلوب أن يتناسب العمل مع مسؤوليات رعاية الأطفال والالتزامات الأخرى. إذا انقطعت عن العمل لفترة، قد تكون العودة إلى العمل مقلقة قليلاً، أو قد يكون هناك شعورٌ بأن مهاراتك لم تعد مناسبة. وقد تكون هذه أول تجربة بحث عن عمل لك، ولا تعرف أين تبدأ. أو قد يكون لديك عمل، لكنك تودّ زيادة دخلك. مهما كان وضعك، ليس عليك القيام بأي شيء لوحده، فهناك الكثير من خدمات الدعم المتاحة لك.

إعانات ومنح قد تكون مُستحقة لك

قد يسبب البحث عن الإعانات والدفعات لمرة واحدة التوتر. من المفيد التحقق من الدعم المالي المستحق لك، حتى ولو ظننت أنه لا يوجد أي دعم مستحق لك. يمكننا إرشادك لمستشارين موثوقين يمكنهم مساعدتك في إيجاد وتقديم على كل الإعانات والدفعات المتاحة لك ولعائلتك. المشورة سرّية تماماً، فلا داعٍ للقلق حول خسارة أية إعانات هالية.

مساعدة مخصصة لعائلتك

إذا كانت التكاليف تتراكم، أو وجدت أنه من الصعب عليك التقديم على الإعانات المُستحقة لك، أو كان أخذ أول خطوة نحو إيجاد عمل أو زيادة دخلك شاقاً، فيمكن لنادي الأهالي المساعدة. هناك الكثير من المساعدة المتاحة، ويمكننا إرشادك نحو أشخاص يمكنك التحدث معهم حول ذلك.

