

Prendre soin de votre santé mentale

Les soucis d'argent peuvent avoir des répercussions sur votre santé mentale. Si vous avez l'impression de perdre pied, il est important de ne pas oublier que vous n'êtes pas seul et que vous pouvez bénéficier de soutien. Tout le monde se sent parfois stressé, anxieux ou débordé, et, si vous trouvez cela difficile, le Parent Club vous donne des conseils pour vous aider à prendre soin de votre santé mentale et vous indique les endroits où vous pouvez trouver du soutien. Beaucoup d'autres personnes sont dans la même situation, alors n'ayez pas peur ou honte de demander de l'aide en ces temps difficiles. Vous trouverez des conseils pour prendre soin de votre santé mentale sur parentclub.scot/mental-health.

Faites le premier pas pour trouver un emploi, une garde d'enfants et des allocations sur parentclub.scot



Des difficultés à surmonter des soucis d'argent à la maison ? Une aide pour vous et votre famille.

Le Parent Club peut vous offrir des conseils personnalisés sur les allocations, l'acquisition de nouvelles compétences ou la recherche d'un emploi adapté à votre famille. Faites le premier pas sur le site parentclub.scot/money-work.



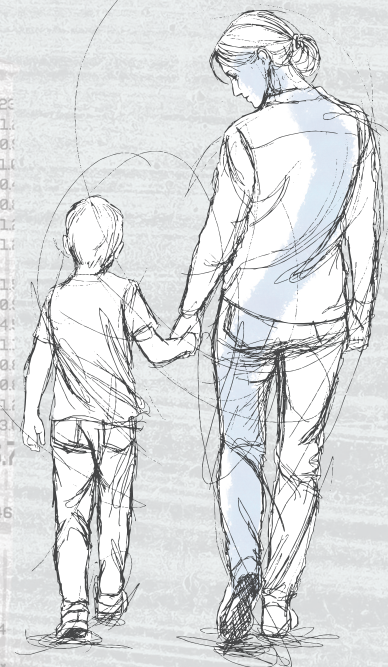
Une aide adaptée à votre famille

Si vous avez du mal à surmonter l'augmentation du coût de la vie et que l'idée de demander les allocations auxquelles vous avez droit, d'entamer une recherche d'emploi ou de chercher des moyens d'augmenter vos revenus vous semble insurmontable, le Parent Club peut vous aider. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de nombreuses aides disponibles et que nous pouvons vous mettre en contact avec quelqu'un à qui vous pourrez en parler.



Allocations et primes auxquelles vous pourriez avoir droit

Il peut être stressant de ne pas savoir par où commencer pour obtenir les allocations et les primes ponctuelles auxquelles vous avez droit. Vous pouvez également penser que vous n'avez droit à aucune aide financière supplémentaire, mais cela vaut toujours la peine de vérifier, car vous pourriez être surpris. Nous pouvons vous orienter vers un conseiller de confiance qui vous aidera à identifier et à demander toutes les allocations et primes auxquelles vous et votre famille avez droit. Tous les conseils sont confidentiels, vous n'avez donc pas à vous inquiéter de perdre des allocations existantes.



Trouver un emploi qui convienne à votre famille

L'idée de trouver un emploi peut sembler insurmontable, surtout si vous cherchez quelque chose qui s'adapte à vos obligations parentales et à vos autres engagements. Si vous avez quitté le monde du travail depuis un certain temps, vous êtes peut-être un peu inquiet à l'idée d'y retourner, ou vous craignez que vos compétences ne soient plus à jour. C'est peut-être la première fois que vous cherchez un emploi et vous ne savez pas par où commencer. Ou peut-être avez-vous déjà un emploi, mais vous cherchez à augmenter vos revenus. Quelle que soit votre situation, vous ne devez pas vous débrouiller seul, car il existe de nombreux services de soutien pour vous aider.

Services d'aide à l'emploi

Si vous envisagez de chercher du travail, mais ne savez pas vers qui vous tourner, les services d'aide à l'emploi proposés par votre administration locale sont un excellent point de départ. Vous bénéficierez d'un soutien personnalisé en matière de rédaction d'un CV, de préparation à un entretien et de candidature à un emploi. Vous pourrez également bénéficier d'une aide pour vous inscrire à l'université ou à une formation ou accéder à d'autres services destinés à vous aider à trouver un emploi. L'utilisation de ces services est entièrement facultative, ce qui signifie que vous ne serez pas poussé à accepter un emploi qui ne vous convient pas. Cela signifie également que vous ne perdrez aucune allocation si vous décidez que ce n'est pas pour vous. Une aide est également disponible pour les parents qui ont un emploi et qui cherchent à augmenter leurs revenus.

Pour trouver votre service local d'aide à l'emploi et savoir quelle aide peut vous être offerte, rendez-vous sur le site parentclub.scot/job.