

Dbanie o swoje zdrowie psychiczne

Martwienie się o pieniądze może odbić się negatywnie na zdrowiu psychicznym. Jeśli czujesz, że wszystko Cię przytłacza, pamiętaj, że nie jesteś sam i że zawsze możesz liczyć na wsparcie. Każdy czasami czuje się zestresowany, niespokojny lub przytłoczony. Jeśli masz z tym problem, Parent Club (Klub Rodziców) oferuje wskazówki, jak zadbać o zdrowie psychiczne, i miejsca, w których możesz szukać wsparcia. Wiele osób jest w podobnej sytuacji, więc nie bój się ani nie wstydź szukać pomocy w tych trudnych chwilach. Porady dotyczące dbania o zdrowie psychiczne znajdziesz na stronie parentclub.scot/mental-health.

Zrób pierwszy krok w kierunku znalezienia pracy, opieki nad dzieckiem i uzyskania zasiłków na stronie parentclub.scot



Parent Club
Jesteśmy,
aby pomagać



Borykasz się z problemami finansowymi w domu? Pomoc dla Ciebie i Twojej rodziny.

Parent Club wskaże Ci, gdzie uzyskać spersonalizowane porady dotyczące świadczeń, zdobywania nowych umiejętności i znalezienia pracy dostosowanej do potrzeb Twojej rodziny. Zrób pierwszy krok na parentclub.scot/money-work



Parent Club
Jesteśmy,
aby pomagać

Pomoc dostosowana do Twojej rodziny

Jeśli masz trudności z rosnącymi kosztami, a myślisz o ubieganiu się o należne Ci świadczenia, o podjęciu pierwszego kroku w kierunku znalezienia pracy lub szukaniu sposobów na zwiększenie zarobków jest dla Ciebie przytłaczająca. Parent Club służy pomocą. Dobra wiadomość jest taka, że jest wiele dostępnych form pomocy i możemy wskazać Ci kogoś, z kim możesz o tym porozmawiać.

Świadczenia i zapomogi, które mogą Ci przysługiwać

Wiedza o tym, od czego zacząć, ubiegając się o świadczenia i jednorazowe płatności, które Ci przysługują, może być stresująca. Być może uważasz, że nie przysługuje Ci żadne dodatkowe wsparcie finansowe, ale zawsze warto to sprawdzić, bo możesz się zdziwić. Pomożemy Ci znaleźć zaufanego doradcę, który pomoże Ci znaleźć i ubiegać się o wszystkie dostępne dla Ciebie i Twojej rodziny świadczenia i płatności. Wszystkie porady są poufne, więc nie musisz się martwić o utratę wszelkich świadczeń, które obecnie otrzymujesz.

Znalezienie pracy, która odpowiada będzie Twojej rodzinie

Myśl o znalezieniu pracy może wydawać się przytłaczająca, zwłaszcza jeśli szukasz czegoś, co da się pogodzić z opieką nad dziećmi i innymi zobowiązaniami. Jeśli nie pracujesz od jakiegoś już czasu, możesz mieć obawy związane z powrotem do pracy lub obawiać się, że Twoje umiejętności są nieaktualne. Być może po raz pierwszy szukasz pracy i nie wiesz, od czego zacząć. A może już masz pracę, lecz chcesz zwiększyć swoje zarobki. Niezależnie od sytuacji, nie musisz robić tego sam, ponieważ istnieje wiele organizacji wsparcia, które Ci pomogą.

Usługi w obszarze zatrudnienia

Jeśli myślisz o szukaniu pracy, ale nie wiesz, gdzie się udać, oferowane przez Twój lokalny samorząd usługi zatrudnienia to doskonałe miejsce, gdzie zacząć. Otrzymasz spersonalizowane wsparcie, które pomoże Ci we wszystkim – od pisania CV i przygotowywania się do rozmów kwalifikacyjnych, po aplikowanie o pracę. Mogą również pomóc Ci w aplikowaniu na studia, odbyciu szkolenia lub uzyskaniu dostępu do innych usług pomocnych w znalezieniu pracy. Korzystanie z tych usług jest całkowicie dobrowolne, więc nie zostaniesz zmuszony do podjęcia pracy, która Ci nie odpowiada. Oznacza to również, że nie stracisz żadnych świadczeń, jeśli uznasz, że to nie dla Ciebie. Wsparcie jest również dostępne dla rodziców, którzy obecnie pracują i chcą zwiększyć swoje dochody.

Aby znaleźć lokalną organizację świadczącą usługi zatrudnienia i dowiedzieć się, jak może Ci pomóc, wejdź na stronę parentclub.scot/job

