

Aveți grijă de sănătatea dumneavoastră mintală

Când vă faceți griji despre bani, acest lucru poate avea un efect negativ asupra sănătății mintale și, dacă simțiți că totul este prea greu de suportat, este important să vă amintiți că nu sunteți singuri și că, undeva, există sprijin. Toată lumea se simte uneori stresată, anxioasă sau copleșită și, dacă vi se pare dificil, Parent Club (Clubul pentru părinți) are sfaturi care vă pot ajuta să aveți grijă de sănătatea mintală, dar și locuri unde puteți merge pentru a găsi un sprijin. Multe alte persoane se află în aceeași situație ca dumneavoastră, nu ar trebui să vă fie frică sau rușine să primiți ajutor în aceste vremuri dificile. Pentru sfaturi utile despre cum să aveți grijă de sănătatea dumneavoastră mintală, vizitați parentclub.scot/mental-health.

Faceți primul pas pentru a găsi de muncă, îngrijiri pentru copii și ajutoare sociale la parentclub.scot



Parent Club
Suntem aici
pentru a vă ajuta



Vă este greu să faceți față îngrijorărilor despre bani acasă? Ajutor pentru dumneavoastră și familie.

Parent Club vă poate ajuta să vă îndrume către sfaturi specifice dumneavoastră privind ajutoarele sociale, dobândirea de noi competențe, sau găsirea de lucru care se potrivește cu viața de familie - faceți acest pas la parentclub.scot/money-work



Parent Club
Suntem aici
pentru a vă ajuta

Ajutor specific pentru dumneavoastră și familie

Dacă vă este greu cu costurile în creștere și vă pot copleși gândul la cererile pentru ajutoarele sociale la care aveți dreptul, efectuarea primului pas pentru găsirea de muncă și aflarea de modalități de a vă crește câștigurile – Parent Club vă poate ajuta. Vestea bună este că vă stă mult ajutor la dispoziție și vă putem îndruma spre cineva cu care puteți discuta despre aceasta.

Ajutoare sociale și burse la care ați putea avea dreptul

Poate fi stresant să aflați unde anume se începe cu ajutoarele sociale și indemnizațiile unice la care aveți dreptul. Este posibil să vă gândiți și că nu v-ați califica pentru un sprijin financiar suplimentar, dar întotdeauna merită să verificați, întrucât s-ar putea să aveți o surpriză. Vă putem îndruma către un consilier de încredere care vă poate ajuta să găsiți și să solicitați toate ajutoarele sociale și indemnizațiile care stau la dispoziția dumneavoastră și familiei. Toate sfaturile sunt confidențiale, nu trebuie să vă faceți griji despre pierderea unor ajutoare deja existente.

Servicii pentru angajare

Dacă vă gândiți să vă căutați de muncă dar nu știți sigur unde să mergeți, serviciile pentru angajare ale primăriei locale sunt un loc foarte bun pentru a începe. Veți primi sprijin specific dumneavoastră care vă poate ajuta cu orice – de la elaborarea unui CV și pregătirea pentru interviuri de muncă, până la efectuarea de solicitări de muncă. Aceste servicii vă pot ajuta și cu dosarele pentru intrarea la un colegiu, pentru găsirea de pregătiri profesionale, sau pentru a accesa orice alte servicii care să vă ajute să găsiți de lucru. Folosirea acestor servicii este în întregime voluntară, deci nimeni nu vă va împinge spre ceva de lucru care nu vă este potrivit. Înseamnă, de asemenea, că nu veți pierde niciun ajutor social, dacă decideți că muncă respectivă nu este pentru dumneavoastră. Există sprijin, de asemenea, pentru părinți care sunt angajați în muncă în momentul de față, dar care doresc să își majoreze câștigurile.

Găsirea unui serviciu potrivit pentru dumneavoastră și familie

Gândul de a găsi de muncă poate fi copleșitor, în special dacă vă uitați după ceva care să se potrivească cu îngrijirea copiilor și alte obligații. Dacă nu ați mai lucrat de ceva vreme, este posibil să vă îngrijorați puțin despre reîntoarcerea în câmpul muncii, să vă faceți probleme că îndemnările pe care le aveți nu mai sunt de actualitate. Este posibil să fie prima dată când vă căutați de lucru și nu știți cum să începeți. Sau poate că deja aveți un loc de muncă dar doriți să vă majorați câștigurile. Indiferent de situația dumneavoastră, nu trebuie să faceți toate acestea fără ajutor, deoarece există multe servicii de sprijin care vă pot ajuta.

Pentru a găsi un serviciu local pentru angajare și să aflați cum anume vă pot ajuta, vizitați parentclub.scot/job