

Obavy o peniaze môžu mať negatívny vplyv na duševné zdravie a ak máte pocit, že je toho na vás priveľa, je dôležité pamätať na to, že v tom nie ste sami a že existuje podpora. Každý sa občas cíti v strese, úzkosti alebo je preťažený, a ak máte ťažkosti, klub pre rodičov vám poradí, kde nájsť pomoc a dá vám tipy ako sa starať o duševné zdravie. Mnoho ďalších je v rovnakej situácii, takže sa nebojte ani nehanbiť vyhľadať pomoc v týchto ťažkých časoch. Tipy na starostlivosť o duševné zdravie nájdete na **parentclub.scot/mental-health**.



Scottish
Government
Riaghaltas
na h-Alba



Parent Club
Sme tu, aby sme
vám pomohli

Máte problém
zvládat' starosti
s peniazmi doma?
Pomoc pre vás a
vašu rodinu.

Klub pre rodiny vám môže pomôcť získať poradenstvo na mieru ohľadom dávok, nových zručností alebo práce, ktorá vyhovuje vašej rodine – urobte prvý krok na parentclub.scot/money-work



Pomoc prispôbená vašej rodine

Ak nevládiate rastúce náklady, predstava podať žiadosť o dávky vám je vzdialená, váhate urobiť prvý krok do zamestnania alebo hľadania spôsobov, ako si zvýšiť zárobok, klub pre rodičov vám môže pomôcť. Dobrou správou je, že k dispozícii je veľa pomoci a môžeme vás nasmerovať k niekomu, s kým sa o tom môžete porozprávať.

Výhody a dotácie, na ktoré by ste mohli mať nárok

Vedieť, kde začať s dávkami a jednorazovými platbami, na ktoré máte nárok, môže byť stresujúce. Možno si tiež myslíte, že nemáte nárok na žiadnu dodatočnú finančnú podporu, ale vždy sa oplatí si to overiť, pretože môžete byť prekvapení. Môžeme vás nasmerovať k dôveryhodnému poradcovi, ktorý vám pomôže nájsť a požiadať o všetky dávky a platby dostupné pre vás a vašu rodinu. Všetky rady sú dôverné, takže sa nemusíte obávať straty akýchkoľvek existujúcich dávok.

Nájdenie práce, ktorá vyhovuje vašej rodine

Predstava hľadania práce môže byť stresujúca, najmä ak hľadáte niečo, čo by ste zvládali popri starostlivosti o deti a iným záväzkom. Ak ste nejaký čas nepracovali, možno máte trochu obavy z návratu alebo sa obávate, že vaše zručnosti sú zastarané. Možno hľadáte prácu prvýkrát a neviete, kde začať. Alebo možno už máte prácu, ale chcete si zvýšiť príjem. Nech je vaša situácia akákoľvek, nemusíte to robiť sami, pretože existuje veľa podporných služieb, ktoré vám pomôžu.

Služby zamestnanosti

Ak uvažujete o hľadaní práce, ale nie ste si istý, kam sa obrátiť, služby zamestnanosti, ktoré ponúka váš miestny úrad, sú skvelým miestom, kde začať. Dostanete osobnú podporu, ktorá vám pomôže so všetkým od písania životopisov a prípravy na pohovory až po uchádzanie sa o zamestnanie. Môžu vám tiež pomôcť s prihláškou na vysokú školu, so získaním odbornej prípravy alebo s prístupom k akýmkoľvek iným službám, ktoré vám pomôžu nájsť si prácu. Používanie týchto služieb je úplne dobrovoľné, takže nebudete nútený do práce, ktorá vám nevyhovuje. To tiež znamená, že nestratíte žiadne dávky, ak sa rozhodnete, že to nie je pre vás. Podpora je k dispozícii aj pre rodičov, ktorí sú v súčasnosti zamestnaní a chcú si zvýšiť príjem.

Ak chcete nájsť miestny úrad práce a zistiť, ako vám môžu pomôcť, prejdite na parentclub.scot/job