

Догляд за своїм психічним здоров'ям

Занепокоєння через гроші може негативно позначитися на вашому психічному здоров'ї, і якщо ви відчуваєте знемогу від непосильного тягаря, важливо пам'ятати, що ви не самотні, та що існує підтримка ззовні. Ми всі іноді зазнаємо стресу, тривоги чи емоційного перевантаження, і якщо вам важко, Батьківський клуб порадить, як подбати про своє психічне здоров'я та куди звернутися за підтримкою. Є багато інших людей у такому ж становищі, тому не бійтеся та не соромтеся отримати допомогу у важкий для вас час. Поради щодо догляду за психічним здоров'ям можна знайти на сайті parentclub.scot/mental-health.

Зробіть перший крок, щоб знайти роботу, догляд за дітьми та соціальні виплати на сайті parentclub.scot



Parent Club
Ми готові вам допомогти



Parent Club
Ми готові вам допомогти

Важко впоратися з грошовими проблемами вдома? Допомога для вас та вашої сім'ї.

Батьківський клуб спрямує вас за індивідуальною консультацією з питання соціальної допомоги, набуття нових навичок, пошуків роботи, придатної для потреб вашої родини - зробіть перший крок на сайті parentclub.scot/money-work



Індивідуальна допомога для вашої сім'ї

Якщо вам важко впоратися з витратами, які постійно зростають, а звернення за соціальною допомогою, на яку ви маєте право, пошук роботи або шляхів збільшити заробітки здається вам непосильним завданням, вам може допомогти Батьківський клуб. Ви будете раді довідатись, що є багато доступної допомоги, також ми спрямуємо вас до когось, з ким можна поговорити про це.

Соціальна допомога та гранти, на які ви можете мати право

Брак обізнаності про те, з чого почати звернення за соціальною допомогою та одноразовими виплатами, на які ви маєте право, може викликати у вас стрес. Можливо, ви також вважаєте, що не маєте права на додаткову фінансову підтримку, але ви можете отримати приємний сюрприз, так що завжди варто перевірити. Ми можемо спрямувати вас до надійного консультанта, який допоможе вам знайти та звернутися за всіма виплатами та допомогою, доступними для вас і вашої сім'ї. Усі поради є конфіденційними, так що вам не доведеться хвилюватися про втрату будь-якої існуючої допомоги.

Пошук роботи, яка підходить для вашої родини

Пошук роботи може здаватися непосильним завданням, особливо якщо ви шукаєте роботу з можливістю доглядати за дітьми та виконувати інші обов'язки. Якщо ви досить довго не працювали, ви можете трохи нервуватися через повернення на робоче місце та втрату ваших професійних навичок. Можливо, ви вперше шукаєте роботу та не знаєте, з чого почати. А може, у вас вже є робота, але ви прагнете збільшити свої заробітки. Незалежно від вашої ситуації, вам не придется робити це самостійно, бо є багато служб підтримки, які допоможуть вам.

Послуги з працевлаштування

Якщо ви збираєтесь шукати роботу, але не впевнені, куди звернутися, послуги з працевлаштування, що пропонуються вашим місцевим органом влади, є відмінним місцем для початку. Вам буде надана індивідуальна підтримка з процесом працевлаштування, від написання резюме та підготовки до співбесіди, до подання заяви на роботу. Вони також можуть допомогти вам подати заяву в коледж, отримати професійну підготовку або доступ до будь-яких інших послуг з працевлаштування. Ви можете цілком добровільно скористатися цими послугами, і вас не підштовхнуть до роботи, яка вам не підходить. Це також означає, що ви не втратите жодних соціальних виплат, якщо вирішите, що ця робота не для вас. Підтримка також доступна для вже працевлаштованих батьків, які прагнуть збільшити свій дохід.

Щоб знайти послуги з працевлаштування у вашому районі та довідатись, яку допомогу ви можете отримати, перейдіть за посиланням parentclub.scot/job



bread (Loaf) 0232326 £1.20
ter (kg) 0244329 £0.80
mi-skimmed 3675321 £1.10
ice (jar) 2304928 £0.80
ed vegetables 0345986 £0.80
ed beans 3049580 £1.70
BUY -10% 0987354 £1.70
eggs 3675322 £1.70
ice 3249508 £0.80
cken breast 3045789 £4.10
ereal 0982344 £1.70
ta sauce 3093458 £0.80
sps (6-pack) 3675322 £0.80
es (per kg) 2349089 £1.70
ter (24 x 500ml) 3045834 £3.20
d savings: -£0.50
£46
ITEMS: 20
3778
0995
B APPR CODE 3234
SAVINGS
£2.40
£1.25
£9.80
£2.90
£1.50
£3.50
£3.00
£7.20
Plain Yogurt (4-pack) 3675322 £1.70
Margarine (250g) 3045789 £4.10
Toilet Rolls (4 pack) 0982344 £1.70
Laundry Detergent (750ml) 3093458 £0.80
Crisps (6-pack multipack) 3675322 £0.80
Bottled Water (6 x 500ml) 2349089 £1.70
Total: £37.75
CODE 3234
VGS
BPS more poi
Port B&B
Fresh
Frozen
Apples 1.5kg
Banana
Carrot
total: £37.75
£46
20
£46
£1.20
£1.20
£1.00
£2.00
£0.80
£2.50
£3.50
£3.50
£2.50
£37.75