

## A' coimhead às dèidh do shlàinte-inntinn

Bheir a bhith a' gabhail dragh mu airgead buaidh air do shlàinte-inntinn, agus ma tha thu a' faireachdainn gu bheil thu fo chus uallach, tha e cudromach cuimhneachadh nach eil thu nad aonar agus gu bheil taic ri faighinn.

Bidh a h-uile duine a' faireachdainn fo uallach, iomagaineach, draghail no sàraichte bho àm gu àm, agus ma tha cùisean doirbh dhut, tha molaidhean aig Club nam Pàrant a chuidicheas tu gus coimhead às dèidh do shlàinte-inntinn agus gus àiteachan a lorg a bheir taic dhut. Tha tòrr dhaoine eile san aon suidheachadh, agus mar sin na biodh eagal no nàire ort cuideachadh fhaighinn aig an àm duilich seo.

**Airson barrachd comhairle mu bhith a' coimhead às dèidh do shlàinte-inntinn, rach gu [parentclub.scot/mental-health](https://parentclub.scot/mental-health)**



### Na thuirt pàrantan eile mun Sgioba Talk Team:

"Às aonais ur cuideachadh bhithinn air a bhith a' strì gu mòr agus fo uallach mòr... Fhuair sinn a' chomhairle as fheàrr agus chuir e gu mòr ri mo mhisneachd."

"Tapadh leibh airson ur cuideachadh uile, cha b' urrainn dhomh a bhith air am foirm a lìonadh leam fhìn agus tha sinn a-nis air an t-socair fhaighinn."

### Na thuirt pàrantan eile mun taic obrach a fhuair iad bhon ùghdarras ionadail aca:

"Chuir comhairliche fòn thugam agus mhinich iad dhomh mun taic a tha ri faighinn agus cha robh mi buileach cinnteach dè bha seo a' ciallachadh. Tha mi cho toilichte gun deach mi air adhart leis a' choinneimh. Fhuair iad greis-gnìomhachais dhomh anns an sgìre ionadail agam agus leis an taic agus an trèanadh a chaidh a thoirt dhomh fhuair mi obair làn-ùine san àite far an robh a' ghreis-gnìomhachais agam."



**A BHEIL DRAGHAN  
AIRGID  
A' CUR DRAGH ORT?**

Is urrainn dhuinn do chuideachadh le stiùireadh mu chomhairle shònraichte mu shochairan, mu bhith a' faighinn sgilean ùra, no a bhith a' lorg obair a fhreagras air an teaghlach agad - gabh a' chiad cheum aig [parentclub.scot/obair-airgid](https://parentclub.scot/obair-airgid)



## Taic shònraichte airson do theaghlach

Ma tha an t-airgead gann agus ma tha e na adhbhar uallaich dhut a bhith a' smaoineachadh mu bhith a' cur a-steach airson sochairean no a' gabhail a' chiad cheum a-steach a dh'obair, is urrainn do Club nam Pàrantan do chuideachadh. Gu fortanach, tha tòrr cuideachadh ri fhaighinn agus is urrainn dhuinn fios a thoirt dhut mu chuideigin ris am faod thu bruidhinn mu bhith a' cur a-steach airson sochairean agus airson pàighidhean aon-uair, no mu bhith a' togail sgilean, a' lorg obair no cùram-chloinne.

## Sochairean agus tabhartasan a dh'fhaodadh tu a bhith airidh air

Tha e uaireannan doirbh is sàrachail faighinn a-mach càite am faigh thu a-mach mu shochairean agus mu pàighidhean aon-uair air a bheil thu airidh. Is dòcha gu bheil thu cuideachd den bheachd nach eil thu airidh air taic-airgid a bharrachd, ach is fhiach sùil a chumail air seo an-còmhnaidh oir dh'fhaodte gu bheil rudeigin ann dhut. Is urrainn dhuinn fios sa thoirt dhut mu chomhairliche earbsach a chuidicheas tu gus faighinn a-mach mu na buannachdan agus na pàighidhean uile a tha rim faighinn dhut fhèin agus do do theaghlach. Tha a' chomhairle air fad dìomhair, agus mar sin cha leig thu leas dreagh a bhith ort mu bhith a' call shochairean sam bith a th'agad mar-thà.

## Cò ris an urrainn dhut bruidhinn?

Ma tha thu a' sireadh comhairle a chuidicheas tu gus am feum as fheàrr a dhèanamh de do chuid airgid agus gus dèiligeadh ri fiachan, is urrainn dhan Sgioba Money Talk faighinn a-mach a bheil thu a' faighinn cothrom air na sochairean uile air a bheil thu airidh. Tha an t-seirbheis an-asgaidh, dìomhair agus neo-chlaon agus air a libhrigeadh le comhairlichean le trèanadh bho Bhiùro Comhairleachaidh a' Phobaill. Tha 3 diofar dhòighean anns gus cothrom fhaighinn air a' chuideachadh aca:



Faic an làrach-lìn aca airson barrachd fiosrachaidh, innealan agus comhairle aig [moneytalkteam.org.uk](https://www.moneytalkteam.org.uk)



Bruidhinn air-loidhne le neach-cuideachaidh bhiortail 24 uair san latha / 7 làithean san t-seachdain a chuidicheas tu gus na tha a dhìth ort fhaighinn



Cuir coinneamh air dòigh le comhairliche aig Biùro Comhairleachaidh a' Phobaill ionadail le bhith a' fònadh gu **0800 028 1456** an-asgaidh



## A' lorg obair a tha ag obair do do theaghlach

Tha e uaireannan na adhbhar uallaich a bhith a' smaoinichadh mu bhith a' lorg obair, gu sònraichte ma tha thu a' coimhead airson rudeigin a tha a' freagairt air cùram-chloinne agus air na dleastanasan eile agad. Ma tha thu air a bhith a-mach às an àite-obrach fad greis, is dòcha gu bheil beagan dragh ort mu bhith a' tilleadh, no gu bheil thu draghail gu bheil na sgilean agad ro aosta. No dh'fhaodte gu bheil thu a' lorg obair airson a' chiad turais riamh, agus nach eil fhios agad càite an tòisich thu. Ge bith dè an suidheachadh a th' agad, chan fheum thu a seo a dhèanamh leat fhèin, oir tha tòrr sheirbheisean taic ann gus do chuideachadh.

## Seirbheisean fastaidh

Ma tha thu am beachd obair fhaighinn ach gun fhios agad far am faigh thu taic, tha seirbheisean cosnaidh an ùghdarrais ionadail agad nan deagh àite tòiseachaidh. Gheibh thu taic shònraichte a chuidicheas le gach nì bho a bhith sgrìobhadh CV agus a bhith ag ullachadh airson agallamhan, gu bhith a' cur a-steach airson obraichean. Is urrainn dhaibh do chuideachd cuideachd le bhith a' cur a-steach airson colaisde, trèanadh fhaighinn, no cothrom fhaighinn air seirbheis sam bith eile a chuidicheas tu gus obair fhaighinn.

Tha cleachdadh nan seirbheisean sin uile cuideachd gu tur saor-thoileach, agus mar sin cha tèid do phutadh a-steach do dh'obair nach eil freagarrach dhut. Tha e cuideachd a' ciallachadh nach caill thu sochairan sam bith a tha thu a' faighinn an-dràsta ma cho-dhùineas tu nach ann dhutsa a tha an obair aig ìre sam bith. Tha taic cuideachd ri faighinn do phàrantan a tha ag obair aig an àm seo agus a tha airson an cuid teachd-a-steach àrdachadh.



**Gus faighinn a-mach mu sheirbheisean cosnaidh ionadail agus mar as urrainn dhaibh do chuideachadh, rach gu [parentclub.scot/job](https://parentclub.scot/job)**