اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھیں

پیسے کے بارے میں پریشانی آپ کی دماغی صحت پر اثر انداز ہو سکتی ہے، اور اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ حد سے زیادہ ہو رہا ہے، تو یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ آپ اکیلے نہیں بلکہ آپ کیلئے مدد بھی موجود ہے۔

ہر کوئی وقتاً فوقتاً تناؤ کا شکار، بے چین، جذباتی یا مغلوب ہونے کا کا احساس کرتا ہے، اور اگر آپ کو یہ مشکل محسوس ہو رہی ہے، تو پیرنٹ کلب کے پاس آپ کی دماغی صحت اور ان جگہوں کا خیال رکھنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے تجاویز ہیں جہاں آپ مدد حاصل کرنے کے لیے جا سکتے ہیں۔ دوسرے بہت سے لوگ ایسی ہی کشتی میں سوار ہیں، لہذا ان مشکل وقتوں میں مدد تک رسائی حاصل کرنے سے گھبرائیں یا شرمندہ نہ ہوں۔

اپنی دماغی صحت کی دیکھ بھال کے لیے تجاویز کے لیے، parentclub.scot/mental-health پر جائیں

دوسرے والدین نے منی ٹاک ٹیم کے بارے میں جو کہا ہے:

"آپ کی مدد کے بغیر میرے لئے بہت مشکل ہوتا اور واقعی تناؤ کا شکار ہوتا... ہمیں جو معلومات ملی وہ اعلیٰ تھیں اور میرے اعتماد میں اضافہ ہوا۔"

"اس مدد کے لیے آپ کا شکریہ، میں خود فارم نہیں بھر سکتا تھا/سکتی تھی اور اب ہمیں الاؤنس مل گیا ہے۔"

دوسرے والدین نے اپنی لوکل اتھارٹی سے ملنے والے امپلائمنٹ سپورٹ کے بارے میں جو کہا ہے:

"مجھے انٹرویو لینے والوں میں سے ایک کی طرف سے کال موصول ہوئی جس نے مجھے دستیاب تعاون کے بارے میں وضاحت کی اور مجھے واقعی اس بات کا یقین نہیں تھا کہ اس میں کیا شامل ہے۔ مجھے اتنی خوشی ہوئی کہ میں نے میٹنگ کرنے کا فیصلہ کیا۔ انہوں نے مجھے اپنے مقامی علاقے میں پلیسمنٹ کا پیدا کرنے کا انتظام کرایا اور ان کی فراہم کردہ مدد اور تربیت کے ذریعے میں اس قدر خوش قسمت تھا کہ جہاں مجھے ٹھہرایا گیا تھا وہاں مجھے فُل ٹائم ملازمت حاصل ہوئی۔"

ParentClub.scot

مالی دباؤ
سے مغلوب ہونے
کا احساس کرتے ہیں؟

ہم بینفٹس کے بارے میں موزوں مشورے، نئی مہارتیں حاصل کرنے، یا آپ کے خاندان کے لیے موزوں کام تلاش کرنے میں آپ کی رہنمائی کرنے میں مدد کر سکتے ہیں - پہلے قدم کیلئے یہاں پر **parentclub.scot/money-work** جائیں

Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba

ParentClub

اپنے خاندان کی مطابقت سے مدد

اگر آپ گزارہ کرنے مشکل سے دوچار ہیں اور بینفٹس کے لیے درخواست دینے یا کام میں پہلا قدم اٹھانے کا خیال بہت زیادہ مشکل لگتا ہے، تو پیرنٹ کلب مدد کر سکتا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ بہت ساری مدد دستیاب ہے اور ہم آپ کو کسی ایسے شخص سے متعارف کر سکتے ہیں جس سے آپ بینفٹس اور یک مشت - پیمنٹس کے لیے درخواست دینے، یا مہارت حاصل کرنے، کام تلاش کرنے یا بچوں کی دیکھ بھال کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔

بینفٹس اور گرانٹس جن کے آپ مستحق ہو سکتے ہیں

یہ جاننا کہ بینفٹس اور یکمشت ادائیگیوں کا کہاں سے آغاز کرنا ہے جس کے آپ مستحق ہیں تناؤ کا باعث ہو سکتا ہے۔ آپ یہ بھی سوچ سکتے ہیں کہ آپ کسی اضافی مالی امداد کے اہل نہیں، لیکن یہ ہمیشہ جانچھنے کے قابل ہے کیونکہ آپ اس کے حیرتناک نتائج نکل سکتے ہیں۔ ہم آپ کو ایک قابل اعتماد مشیر سے متعاقرف کرا سکتے ہیں جو آپ اور آپ کے خاندان کے لیے دستیاب تمام بینفٹس اور ادائیگیوں کے بارے میں جاننے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ تمام مشورے رازدارانہ ہوتے ہیں، اس لیے آپ کو کسی بھی موجودہ بینفٹس کو کھونے کے بارے میں فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں۔

آپ کس سے بات کر سکتے ہیں؟

اگر آپ کو اپنے پیسے کا زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے اور قرض سے نمٹنے میں مدد کرنے کے لیے مشورہ درکار ہے، تو منی ٹاک ٹیم چیک کر سکتی ہے کہ آیا آپ ان تمام بینفٹس تک رسائی حاصل کر رہے ہیں جن کے آپ مستحق ہیں۔ یہ سروس مفت، رازدارانہ اور غیر جانبدارانہ ہے اور سٹیزن ایڈوائس بیورو کے تربیت یافتہ مشیروں کے ذریعے فراہم کی جاتی ہے۔ ایسے 3 طریقے ہیں جن کے ذریعے آپ ان کی مدد تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں:

مزید معلومات، وسائل اور مشورے کے لیے ان کی ویب سائٹ پر جائیں
moneytalkteam.org.uk

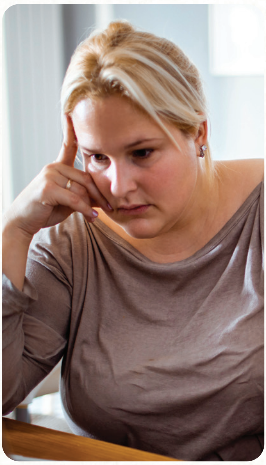
ورچوئل اسسٹنٹ کے ساتھ دن کے 24 گھنٹے / ہفتے کے 7 دن آن لائن چیٹ کریں جو آپ کی ضرورت کی تلاش میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

اپنے مقامی سیٹیزنز ایڈوائس بیورو میں کسی مشیر کے ساتھ ملاقات کا وقت بُک کرنے کیلئے **0800 028 1456** پر مفت کال کریں۔

ایسا کام تلاش کرنا جو آپ کے خاندان کے لیے فائدہ مند ہو

کام تلاش کرنے کا خیال بہت زیادہ بھاری محسوس ہو سکتا ہے، خاص طور پر اگر آپ کسی ایسی چیز کی تلاش کر رہے ہوں جو بچوں کی دیکھ بھال اور دوسری لوازمات کے مطابق ہو۔ اگر آپ تھوڑی دیر کے لیے کام کی جگہ سے باہر رہ چکے ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ واپس لوٹنے کے بارے میں ذرا فکر مند ہوں، یا آپ اس لئے فکر مند ہوں کہ آپ کی مہارت پرانی ہو چکی ہے۔ یا ہو سکتا ہے کہ آپ پہلی بار کام کی تلاش کرر ہے ہوں، اور آپ نہیں جانتے کہ کہاں سے آغاز کرنا ہے۔ آپ کی صورتحال کچھ بھی ہو، آپ کو اسے اکیلے کرنے کی ضرورت نہیں ہے، کیونکہ آپ کی مدد کے لیے بہت ساری امدادی خدمات موجود ہیں۔

امپلائمنٹ سروسز



اگر آپ کام کی تلاش کے بارے میں سوچ رہے/رہی ہیں لیکن آپ کو یقین نہیں کہ کہاں جانا ہے، تو آپ کی لوکل اتھارٹی کیجانب سے پیش کردہ امپلائمنٹ سروسز آغاز کرنے کے لیے ایک بہترین جگہ ہے۔ آپ کو ایک ایسی مناسب مدد ملے گی جو CV لکھنے اور انٹرویو کی تیاری سے لے کر نوکریوں کے لیے درخواست دینے تک ہر چیز میں مدد کر سکتی ہے۔ وہ آپ کو کالج کے لیے درخواست دینے، تربیت حاصل کرنے، یا کام میں مدد کرنے کے لیے دیگر خدمات تک رسائی حاصل کرنے میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔

ان میں سے کسی بھی خدمات کو استعمال کرنا بھی مکمل طور پر رضاکارانہ ہے، اس لیے آپ کو ایسی نوکری پر نہیں لگایا جائے گا جو آپ کے لیے مناسب نہ ہو۔ اس کا یہ مطلب بھی ہے کہ اگر آپ کسی بھی مرحلے پر فیصلہ کرتے ہیں کہ یہ آپ کے لیے نہیں ہے تو آپ ان بنفٹس سے محروم نہیں ہوں گے جو آپ فی الحال حاصل کر رہے ہیں۔ یہ سپورٹ ان والدین کے لیے بھی دستیاب ہے جو فی الحال ملازمت کر رہے ہیں اور اپنی آمدنی میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں۔

مقامی ملازمت کی خدمات اور یہ کہ وہ آپ کی مدد کیسے کر سکتی ہیں اس بارے میں جاننے کیلئے یہاں پر جائیں parentclub.scot/job