

## گام 1: مشکل چیست؟

### بطور ناگهانی دچار بی پولی شدم

- از دست دادن وظیفه/کاهش ساعات کار
- از دست دادن پول/مخارج غیر منتظره
- بلایای طبیعی (مثل سیل یا آتش سوزی)
- جدا شدن در رابطه
- قطع شدن پول (مثل رد شدن در معاینات طبی)
- جریمه شدن- گزینه 5 را ملاحظه کنید

گزینه‌ها را ملاحظه کنید **1 2 5 6**

### منتظر پرداخت/تصمیم‌گیری در مورد یک مزایا هستم

- درخواست برای مزایای جدید انجام شده است
- پرداخت مزایا به تأخیر افتاده است
- در انتظار تصمیم‌گیری در مورد مزایا

گزینه‌ها را ملاحظه کنید **1 4**

### پول من به حد کافی کفایت نمی‌کند

- تصمیم‌گیری بین اعتبار مواد غذایی/تیل/ موبایل
- عاید بسیار کم یا قرارداد کاری صفر ساعت
- معاش مقرر استعلاجی به قدری کم است که مصارف را پوشش نمی‌دهد
- مطمئن نیستیم که واجد شرایط دریافت حمایت باشیم
- تغییر شرایط (مثل متولد شدن نوزاد جدید/داغدار شدن/ مریضی/ ترک کردن شریک زندگی)

گزینه‌ها را ملاحظه کنید **1 2**

### قرض‌دار هستم

- معوقات پول کرایه یا مالیات شورا
- گاز یا برق
- کارت‌های اعتباری یا فروشگاه‌های
- قرضه‌های شخصی و چک‌های بی محل
- قرض به دوستان و فامیل
- بازپرداخت مزایا

گزینه‌ها را ملاحظه کنید **3**

## گام 2: چه گزینه‌هایی وجود دارند؟

### 1 کمک مالی بهزیستی اسکاتلند

اشخاص کم عاید می‌توانند از شورا یک کمک‌مصرف دوران بحران دریافت کنند.

این پرداختی به شما کمک می‌کند دوران یک شرایط اضطراری یا بلای طبیعی یا مخارج غیر منتظره را سپری نمایید. کمک‌مصارف دوران بحران ضرورت به بازپرداخت ندارند (قرضه نیستند).

### 2 عاید خود را به حداکثر برسانید

هر شخصی که از نظر مالی در مضیقه/تنگنا قرار دارد می‌تواند خدمات بررسی کردن مزایا دریافت کند و بطور رایگان و محرمانه از یک مشاور رهنمایی بگیرد.

**بررسی کردن مزایا** می‌تواند اطمینان دهد که شما در حال دریافت تمامی وجوهی هستید که واجد شرایط دریافت آنها می‌باشید، مخصوصا اگر شرایط شما اخیرا تغییر نموده باشد. رهنمایی گرفتن از یک مشاور نیز می‌تواند به شما کمک کند در مواردی مثل گاز و برق **معاملات ارزان‌تری پیدا نمایید** و **اطمینان دهد که مواردی مثل کمک مصارف لباس مکتب یا عده‌های غذایی رایگان مکتب را از دست نمی‌دهید.**

### 3 مشاوره در مورد قرضه

قرض‌دار شدن برای هر کسی ممکن است رخ دهد. مشاوره و حمایت رایگان می‌تواند به شما کمک کند برای مدیریت کردن قرضه‌های خود و کاهش مبالغی که هر ماه پرداخت می‌کنید یک تعداد راه‌هایی را پیدا نمایید.

### 4 پیش پرداخت مزایا

در صورتی که برای مزایا درخواست داده‌اید و در حالیکه منتظر اولین پرداخت خود هستید در مضیقه مالی به سر می‌برید، می‌توانید برای تامین مصارف مواردی مثل پول کرایه یا مواد غذایی پیش پرداخت دریافت نمایید. مهم است که قبل از دریافت پیش پرداخت رهنمایی و مشاوره بگیرید. پیش پرداخت‌های مزایا باید بازپرداخت شوند، و این مبلغ از پرداخت‌های آتی مزایای شما کسر خواهد شد (قرضه است).

### 5 پرداختی دوران محرومیت

در صورتی که جریمه شده باشید، می‌توانید به مرکز کاریابی پرداخت دوران محرومیت درخواست دهید. پرداخت‌های دوران محرومیت همیشه عاجل پرداخت نمی‌شوند و در اختیار همه قرار نمی‌گیرند. پرداختی دوران محرومیت **Universal Credit** (اعتبار همگانی) باید بازپرداخت شوند (قرضه است)، اما پرداختی دوران محرومیت **Jobseeker's Allowance** (مستمری کارجویان) یا **Employment Support Allowance** (مستمری حمایت اشتغال) ضرورت به بازپرداخت ندارند (قرضه نیستند).

### 6 اعتراض به یک تصمیم

در صورت قطع شدن مزایا/ جریمه شدن/ کاهش پیدا نمودن مزایا/ عدم پرداخت مزایا یا بیش پرداخت به شما می‌توانید علیه یک تصمیم مزایا اعتراض کنید. اکثر تصمیمات مزایا باید ظرف یک ماه مورد اعتراض قرار گیرند.

گام 3: در رابطه با این گزینه‌ها  
کجا می‌توانم کمک دریافت کنم؟

# در مورد پول به تشویش هستید؟

مشاوره و حمایت  
مالی ارائه می‌شود  
اگر در حال کوشش کردن برای رسیدن  
به مقاصد خود هستید

برای پیدا نمودن مراکزی که می‌توانید در آبردین شایر  
از آنها کمک دریافت کنید از این گام‌ها پیروی نمایید



تحت حمایت

INDEPENDENT  
FOOD AID  
NETWORK



بغرض رسانی شده در تاریخ 07/03/24  
تجربه خود در مورد استفاده از این ره‌نما را به اشتراک بگذارید:  
[www.bit.ly/moneyadvicefeedback](http://www.bit.ly/moneyadvicefeedback)

## گام 3: کجا می‌توانم کمک دریافت کنم؟

شورای آبردین شایر:  
تیم حقوق رفاهی

کمک به تکمیل فرم‌های ادعای سود، به چالش کشیدن تصمیم  
گیری سود و بیشتر

01467 538 555 | [welfare.rights@aberdeenshire.gov.uk](mailto:welfare.rights@aberdeenshire.gov.uk)  
[www.aberdeenshire.gov.uk/benefits-and-grants/money-and-welfare-advice](http://www.aberdeenshire.gov.uk/benefits-and-grants/money-and-welfare-advice)

کمک در مورد گزینه‌ها: 6 4 2

## حمایت‌های دیگر

### PACE

کمک به اشخاصی که با تعدیل نیروی کار مواجه‌اند  
0800 917 8000 | [www.redundancyscotland.co.uk](http://www.redundancyscotland.co.uk)

### SCARF

مشاوره و حمایت برای مشکلات مربوط به انرژی و تیل  
01224 213 005 | [www.scarf.org.uk](http://www.scarf.org.uk)

### Home Energy Scotland

(انرژی خانه اسکاتلند)

مشاوره رایگان عادلانه در مورد استفاده مصرف انرژی برای  
کمک به صرفه‌جویی در بل‌ها و گرم نگه داشتن خانه‌ها  
0808 808 2282 | [www.homeenergyscotland.org](http://www.homeenergyscotland.org)

### Turn2Us

معلومات و حمایت مالی

0808 802 2000 (خط تلفون رایگان)  
[www.turn2us.org.uk](http://www.turn2us.org.uk) | [benefits-calculator.turn2us.org.uk](http://benefits-calculator.turn2us.org.uk)

### تغییر گام

مشاوره رایگان در مورد قرضه و مدیریت پول  
0800 138 1111 | [www.stepchange.org](http://www.stepchange.org)

### سرپناه

مشاوره رایگان در مورد مسکن  
0808 800 4444 | [scotland.shelter.org.uk](http://scotland.shelter.org.uk)

کد QR را برای کسب اطلاعات در مورد

حمایت از سلامت روان و نسخه تعاملی این

برگ یا بازدید اسکن کنید:

[www.worryingaboutmoney.co.uk/aberdeenshire](http://www.worryingaboutmoney.co.uk/aberdeenshire)



## گام 3: کجا می‌توانم کمک دریافت کنم؟

### کمک مالی بهزیستی اسکاتلند

کمک‌های مالی دوران بحران جهت پوشش دادن مصرف یک  
شرایط اضطراری پرداخت می‌شوند  
01467 537 400

[www.aberdeenshire.gov.uk/benefits-and-grants/welfare-reform/scottish-welfare-fund](http://www.aberdeenshire.gov.uk/benefits-and-grants/welfare-reform/scottish-welfare-fund)

### تامین اجتماعی اسکاتلند

ممکن است واجد شرایط دریافت حمایت از جانب تامین اجتماعی اسکاتلند  
باشید. بطور مثال، کمک مصرف زندگی اطفال اسکاتلند (Scottish  
Child Payment)، کمک مصرف Best Start و کمک مصرف  
مواد غذایی Best Start می‌توانند به تامین مصارف طفل کمک کنند.  
[mygov.scot/benefits](http://mygov.scot/benefits) | 0800 182 2222 (خط تلفون رایگان)

هر یک از این خدمات مشاوره رایگان  
و محرمانه ارائه می‌دهند

### اداره مشاوره شهروندان

ارائه مشاوره و رهنمایی در مورد مسائلی از قبیل مزایا، قرضه، پول،  
مسکن و اشتغال و غیره

آبردین شایر شمال غربی

01888 562 495 | [adviser@nwacab.org.uk](mailto:adviser@nwacab.org.uk)  
[www.nwacab.org.uk](http://www.nwacab.org.uk)

آبردین شایر جنوب غربی

01224 747 714 | [enquiries@swacab.org.uk](mailto:enquiries@swacab.org.uk)  
[www.swacab.org.uk](http://www.swacab.org.uk)

آبردین شایر شمال شرقی

01779 471 515 | [bureau@neacab.org.uk](mailto:bureau@neacab.org.uk)  
[www.neacab.org.uk](http://www.neacab.org.uk)

کینکاردین و مرنز

01569 766 578 | [www.kamcab.org.uk](http://www.kamcab.org.uk)  
[bureau@kamcab.casonline.org.uk](mailto:bureau@kamcab.casonline.org.uk)

کمک در مورد گزینه‌ها: 6 5 4 3 2 1

### شورای آبردین شایر:

### تیم پشتیبانی و مشاوره

کمک در قسمت گرفتن استعلام در مورد مزایای مسکن، کاهش  
مالیات شورا، Blue Badge (نشان آبی)، وعده‌های غذایی رایگان  
مکتب، کمک مصارف لباس مکتب و کمک مالی بهزیستی اسکاتلند

03456 081 200 | [asat@aberdeenshire.gov.uk](mailto:asat@aberdeenshire.gov.uk)  
[www.aberdeenshire.gov.uk](http://www.aberdeenshire.gov.uk)

کمک در مورد گزینه‌ها: 6 5 4 3 2 1