

مرحله ۱: چه مشکلی وجود دارد؟

یکباره پولم تمام شد

- از دست دادن شغل/کاهش ساعات
- از دست دادن پول/مخارج غیرمنتظره
- بلايای طبیعی (مثل سيل يا آتش‌سوزی)
- از هم پاشیدن رابطه
- قطع دریافت پول (مثل مشکل پزشکی)
- تحریم - گزینه ۵ ملاحظه شود

گزینه‌های روبرو ملاحظه شود ۱ ۲ ۵ ۶

منتظر دریافت نوعی مزایا هستم کمک هزینه/صدور رأی پرونده

- تقاضای جدیدی برای مزایا مطرح کردم
- پرداخت مزایا به تأخیر افتاده است
- منتظر صدور رأی برای دریافت مزایا هستم

گزینه‌های روبرو ملاحظه شود ۱ ۴

پول من به اندازه کافی جوابگو نیست

- انتخاب بین مواد غذایی/سوخت/شارژ خط تلفن همراه
- درآمد کم یا قرارداد کاری آزاد (بدون تعیین تعداد ساعات کار)
- پایین بودن «گرامت دستمزد ایام بیماری»
- (Statutory Sick Pay) برای پوشش دادن هزینه‌ها
- عدم اطمینان از داشتن صلاحیت برای دریافت پشتیبانی
- تغییر در شرایط (مثلاً تولد نوزاد/عزاداری/بیماری/ترک همسر)

گزینه‌های روبرو ملاحظه شود ۱ ۲

بدهی دارم

- بدهی‌های عقب‌افتاده اجاره‌ها یا مالیات شورای شهر
- گاز یا برق
- کارت‌های اعتباری یا فروشگاه‌ها
- وام‌های شخصی یا اضافه‌برداشت از حساب
- بدهی به دوستان یا خانواده
- بازپرداخت مزایا

گزینه روبرو ملاحظه شود ۳

مرحله ۲: چه گزینه‌هایی وجود دارد؟

۱ صندوق رفاه اسکاتلند (Scottish Welfare Fund)

افراد کم‌درآمد ممکن است بتوانند از اعانه شرایط بحرانی که شورای شهر ارائه می‌کند بهره‌مند شوند.

این مبلغی است که به شما در مقابله با شرایط اضطراری یا بلايای طبیعی، یا مشکلاتی که در پی مخارج غیرمنتظره بوجود می‌آید، کمک می‌کند. اعانه شرایط بحرانی نیاز به بازپرداخت ندارد (وام نیست).

۲ درآمدتان را به حداکثر برسانید

کلیه کسانی که از لحاظ مالی در مضیقه هستند می‌توانند بخواهند که بررسی مزایا برایشان انجام شود و برای بهره‌مندی از مشاوره رایگان و محرمانه، با یک مشاور صحبت کنند.

با بررسی مزایا می‌توان اطمینان یافت که از کلیه مبالغی که مستحق دریافت آنها هستید برخوردار باشید، بالاخص اگر اخیراً تغییری در شرایط شما رخ داده است. صحبت کردن با مشاور می‌تواند به شما در یافتن خدمات ارزان‌تر برای چیزهایی مثل گاز و برق کمک کند و اطمینان یابید که فرصت‌های موجود برای چیزهایی مثل کمک‌هزینه لباس مدرسه یا غذاهای رایگان مدرسه را از دست ندهید.

۳ مشاوره در بدهی‌ها

بدهی برای هرکسی ممکن است پیش بیاید. مشاوره و پشتیبانی رایگان می‌تواند به شما در یافتن راه‌هایی برای مدیریت بدهی‌ها و کاهش پرداخت‌های هر ماه کمک کند.

۴ پیش‌پرداخت مزایا

اگر تقاضای جدیدی برای مزایا مطرح کرده‌اید و تا زمانی که اولین مبلغ برایتان پرداخت شود در مضیقه مالی هستید، ممکن است بتوانید پیش‌پرداختی دریافت کنید تا هزینه‌هایی مثل اجاره یا مواد غذایی را پوشش دهید. دریافت مشاوره قبل از استفاده کردن از پیش‌پرداخت حائز اهمیت است. پیش‌پرداخت مزایا باید برگردانده شود، و این پول از مبالغی که بابت مزایای آتی شما پرداخت می‌گردد کسر خواهد شد (مثل وام).

۵ کمک‌هزینه سختی شرایط

اگر تحریم شده‌اید، ممکن است بتوانید درخواست کنید که مبلغی بابت سختی شرایط از Jobcentre برایتان پرداخت شود. کمک‌هزینه سختی شرایط همیشه بلافاصله انجام نمی‌گیرد، و ضمناً برای همه هم قابل دریافت نیست. کمک‌هزینه سختی شرایط از Universal Credit بازپرداخت دارد (مثل وام است)، اما برای کمک‌هزینه سختی شرایط از «مستمری افراد جویای کار» (Jobseeker's Allowance) یا «مستمری حمایت از اشتغال» (Employment Support Allowance)، نیازی به بازپرداخت نیست (وام نیست).

۶ اعتراض به رأی

اگر یکی از مزایای شما قطع شده / تحریم شده / کاهش یافته / رد شده است یا پرداخت مازادی صورت گرفته است، می‌توانید به رأی اتخاذشده برای پرداخت مزایای اعتراض کنید. برای اعتراض به اکثر رأی‌های صادره در خصوص مزایا، لازم است ظرف یک ماه اقدام شود.

مرحله ۳: از کجا می‌توانم در رابطه با این گزینه‌ها کمک بگیرم؟

نگران مسائل مالی هستید؟

اگر دخل و خرجتان
با هم نمی‌سازد
پشتیبانی و مشاوره
مالی در دسترس است

این گام‌ها را دنبال کنید تا از محل دریافت کمک در
Aberdeenshire مطلع شوید



با پشتیبانی



به‌روزرسانی در 08/07/25
(Farsi)

تجربتان را از بکار بردن این راهنما درمیان بگذارید:
www.bit.ly/moneyadvicefeedback

مرحله ۳: از کجا می‌توانم کمک بگیرم؟

شورای Aberdeenshire: تیم حقوق بهزیستی
در تکمیل فرم‌های مطالبه مزایا، تصمیمات چالش برانگیز سود و موارد
دیگر کمک کنید
۰۱۴۶۷ ۵۳۸ ۵۵۵ | welfare.rights@aberdeenshire.gov.uk
www.aberdeenshire.gov.uk/benefits-and-grants/money-and-welfare-advice

کمک در گزینه‌های زیر: ۶ ۴ ۲

سایر پشتیبانی‌ها

PACE

کمک به افرادی که با تعدیل نیرو مواجه می‌شوند
۰۸۰۰ ۹۱۷ ۸۰۰۰ | www.redundancyscotland.co.uk

SCARF

مشاوره و پشتیبانی برای مسائل مربوط به انرژی و سوخت
۰۱۲۲۴ ۲۱۳ ۰۰۵ | www.scarf.org.uk

Home Energy Scotland

مشاوره رایگان و بی‌طرفانه درخصوص بهره‌وری انرژی جهت
کمک به کاهش هزینه قبوض و حفظ گرمای خانه
۰۸۰۸ ۸۰۸ ۲۲۸۲ | www.homeenergyscotland.org

Turn2us

اطلاعات و پشتیبانی مالی
www.turn2us.org.uk
benefits-calculator.turn2us.org.uk

StepChange

مشاوره رایگان درخصوص بدهی و مدیریت پول
۰۸۰۰ ۱۳۸ ۱۱۱۱ | www.stepchange.org

Shelter

مشاوره رایگان مسکن
۰۸۰۸ ۸۰۰ ۴۴۴۴ | scotland.shelter.org.uk

مرحله ۳: از کجا می‌توانم کمک بگیرم؟

صندوق رفاه اسکاتلند (Scottish Welfare Fund)

اعانه شرایط بحرانی برای پوشش دادن هزینه‌های اضطراری
۰۱۴۶۷ ۵۳۷ ۴۰۰

www.aberdeenshire.gov.uk/benefits-and-grants/welfare-reform/scottish-welfare-fund

سازمان تأمین اجتماعی اسکاتلند

(Social Security Scotland)

ممکن است واجد شرایط برخورداری از پشتیبانی سازمان تأمین اجتماعی
اسکاتلند باشید. برای مثال، برنامه‌های **Scottish Child Payment**، **Best Start Grant** و **Best Start Foods** می‌تواند به شما در
هزینه‌های فرزندان کمک کند.
۰۸۰۰ ۱۸۲ ۲۲۲۲ | mygov.scot/benefits (خط رایگان)

هریک از این خدمات ارائه‌دهنده مشاوره رایگان
و محرمانه هستند

دفتر Citizens Advice

مشاوره درخصوص مسائلی مثل مزایا، بدهی‌ها، پول، مسکن و
اشتغال و غیره

North West Aberdeenshire

۰۱۸۸۸ ۵۶۲ ۴۹۵ | adviser@nwacab.org.uk
www.nwacab.org.uk

South West Aberdeenshire

۰۱۲۲۴ ۷۴۷ ۷۱۴ | enquiries@swacab.org.uk
www.swacab.org.uk

North East Aberdeenshire

۰۱۷۷۹ ۴۷۱ ۵۱۵ | www.neacab.org.uk
bureau@aberdeenshirecab.casonline.org.uk

Kincardine and Mearns

۰۱۵۶۹ ۷۶۶ ۵۷۸ | www.kamcab.org.uk
bureau@kamcab.org.uk

کمک در گزینه‌های زیر: ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

شورای Aberdeenshire

تیم پشتیبانی و مشاوره

کمک در سوالات مربوط به مزایای مسکن، تخفیف مالیات شورا
(**Council Tax Reduction**)، نشان‌های آبی (**Blue Badges**)،
غذاهای رایگان مدرسه (**Free School Meals**)، کمک هزینه لباس
مدرسه (**School Clothing Grant**) و صندوق رفاه اسکاتلند
(**Scottish Welfare Fund**)
۰۳۴۵۶ ۰۸۱ ۲۰۰ | asat@aberdeenshire.gov.uk
www.aberdeenshire.gov.uk

کمک در گزینه‌های زیر: ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

QR کد را برای اطلاعات پشتیبانی از سلامت
روان و نسخه تعاملی این بروشور اسکن کنید یا
به این آدرس مراجعه کنید:
www.worryingaboutmoney.co.uk/aberdeenshire