

الخطوة الأولى: ما المشكلة؟

لم أعد أملك المال فجأةً

- فقدان الوظيفة أو خفض الساعات
- توقف المال
- فقد المال
- مصروفات غير متوقعة
- كارثة (مثل الفيضانات أو الحرائق)
- انهيار العلاقة
- الخضوع لعقوبة (انظر الخيار: 5)

انظر الخيارات 1 2 6

أموالي لا تستمر بما فيه الكفاية

- الاختيار بين الغذاء والوقود والائتمان المحمول
- الدخل المنخفض
- عقد بدون ساعات
- المعونة المرضية القانونية منخفضة للغاية
- مواجهة التكرار
- عدم التأكد من التأهل للحصول على الدعم
- تغيير الظروف

انظر الخيار 1 2

عليّ دين

- الإيجار أو ضريبة المجلس
- الغاز والكهرباء
- قروض يوم الدفع
- مدين للأصدقاء أو العائلة
- سداد الإعانة

انظر الخيار 3

أنا في انتظار دفعة أو دفعة مقدمة

- مطالبة جديدة بالإعانة
- تأخر الدفع
- في انتظار القرار

انظر الخيارات 1 4

هل أنت قلق بشأن المال؟

الدعم متاح
في بريستول



ثلاث خطوات للتوصل إلى
خيارات وأماكن للحصول
على المساعدة

1 برامج دعم المجلس

قد يكون الأشخاص ذوو الدخل المنخفض مؤهلين للحصول على إعانة الإسكان/الائتمان الشامل للمساعدة في تكاليف الإسكان. ويقدم المجلس أيضاً خدمة تخفيض ضرائب المجلس ومدفوعات الإسكان التقديرية لمن يكافحون مالياً. وقد تكون مؤهلاً أيضاً للحصول على مدفوعات الدعم المحلي، التي تدعم الأشخاص في الأزمات. وستعتمد جميع البرامج على ظروفك الحالية. www.bristol.gov.uk/benefits-financial-help

2 تعظيم دخلك

يمكن لأي شخص يعاني مالياً أن يخضع لفحص الإعانة والتحدث إلى أحد المستشارين للحصول على مشورة مجانية وسرية. ويمكن أن يضمن فحص الإعانة تلقيك جميع الأموال التي يحق لك الحصول عليها، لا سيما إذا تغيرت ظروفك مؤخراً. كما يمكن أن يساعدك التحدث إلى أحد المستشارين أيضاً في إدارة فواتير الغاز والكهرباء والتأكد من ألا تفوتك منح الملابس المدرسية أو الوجبات المدرسية المجانية.

3 المشورة بشأن الديون

يمكن أن يرضخ أي شخص تحت وطأة الديون. ويمكن أن تساعدك المشورة والدعم المجاني في إيجاد طرق لإدارة ديونك وخفض المبلغ الذي تدفعه كل شهر.

4 سلف الإعانة

إذا كنت قد تقدمت بمطالبة جديدة للحصول على سلفة وتعاين ضائقة مالية في أثناء انتظارك الدفعة الأولى، فقد تتمكن من الحصول على سلفة لدفع مقابل أشياء مثل الإيجار أو الغذاء. ومن المهم الحصول على المشورة قبل الحصول على سلفة. ويجب سداد سلف الإعانة، وسيتم اقتطاع الأموال من مدفوعات الاستحقاقات المستقبلية (قرض).

5 مدفوعات المشقة

إذا تمت معاقبتك، فقد تتمكن من طلب مدفوعات المشقة من Jobcentre. ولا يتم دائماً سداد مدفوعات المشقة على الفور، وهي غير متاحة للجميع. ويجب سداد مدفوعات المشقة للائتمان الشامل (قرض)، لكن لا ينطبق ذلك على مدفوعات المشقة لعلاج الباحثين عن عمل أو بدل دعم التوظيف (ليست قرضاً).

6 الطعن في القرارات

يمكنك الطعن في قرار الإعانة إذا تم إيقاف / معاقبة / تخفيض / رفض استحقاقك أو دفع مبلغ زائد لك. ويتعين الطعن في معظم قرارات الإعانة في غضون شهر واحد.

الخطوة الثالثة: أين يمكنني الحصول على المساعدة؟ تقدم كلٌّ من هذه الخدمات مشورة مجانية وسرية

مجلس مدينة بريستول

حقوق الرفاه وخدمة المشورة المالية
معلومات بشأن إعانة الإعاقة ومقدمي خدمات الرعاية، بما في ذلك المشورة والمساعدة بشأن المطالبة والظن في القرارات www.bristol.gov.uk/disabilitybenefits

المساعدة بالخيارات: ② ⑥

خدمات المشورة في جنوب بريستول

مشورة عامة ومساعدة متخصصة في إعانة الرعاية الاجتماعية والديون وتعظيم الدخل والقدرة المالية
0117 985 1122 (إعانة الرفاه والشؤون العامة)
0117 903 8358 (المشورة بشأن الديون)
www.southbristoladvice.co.uk

المساعدة بالخيارات: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

الشراء يمكن الإنسان من الحصول على معاملة مميزة

مشورة لأي شخص يشعر بالقلق بشأن المال وتغطية الديون والإعانات والفواتير
0800 121 4511 or 0117 954 3990
www.talkingmoney.org.uk

المساعدة بالخيارات: ① ② ③ ⑥

مشورة مواطني بريستول

مقدم استشارات عام، بما يشمل الديون وحقوق الرعاية والإسكان والتوظيف
0808 278 7957
www.bristolcab.org.uk

المساعدة بالخيارات: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

مركز استشارات شمال بريستول

إعانة الرفاه المستقلة والمشورة بشأن الديون، بما يشمل دراسات الحالات المعقدة والظن والتمثيل في المحكمة
0117 951 5751
www.northbristoladvice.org.uk
(أداة المشورة عبر الإنترنت للاستشارات على مدار الساعة)

المساعدة بالخيارات: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

CLEAN SLATE

يساعد الأسر ذات الدخل المنخفض في أن تصبح أيسر حالاً وأن تتمكن من الوصول إلى الإنترنت
0117 475 4287
www.cleanslateltd.co.uk

المساعدة بالخيارات: ① ②

مركز استشارة سانت بولس

مشورة عامة ومتخصصة بشأن الديون والإعانة وقضايا الهجرة لمجتمعات سانت بولس وشرق بريستول
0117 955 2981
enquiry@stpaulsadvise.org.uk
www.stpaulsadvise.org.uk

المساعدة بالخيارات: ① ② ③ ⑥

مؤسسة AGE UK BRISTOL

تقديم المعلومات والمشورة للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 55 عاماً الذين يعيشون أو يعملون في بريستول ومقدمي خدمات الرعاية لهم
0117 929 7537
www.ageuk.org.uk/bristol

المساعدة بالخيارات: ② ③ ⑥

مركز قانون بريستول

استشارات قانونية متخصصة ودراسات حالة بما يشمل الإسكان والتشرد، واستئناف إعانة الرعاية الاجتماعية، والهجرة واللجوء، والأسرة، والصحة العقلية، والتوظيف والتمييز
0117 924 8662 | 0330 024 0389 (الهاتف المجاني)
mail@bristollawcentre.org.uk
www.bristollawcentre.org.uk

المساعدة بالخيارات: ⑥

أوجه دعم أخرى

مجلس مدينة بريستول: الصندوق المحلي للأزمات والوقاية
قد تتمكن من الوصول إلى دعم الأزمات من خلال المجلس
0117 922 4500 | www.bristol.gov.uk/lcpcf

Housing Matters

المشورة القانونية بشأن قضايا الإسكان، بما يشمل الإخلاء والديون المتعلقة بالإسكان وغير ذلك
0117 935 1260
www.housingmatters.org.uk

مأوى بريستول

مشورة الإسكان
0808 800 4444
england.shelter.org.uk

1625 شخصاً مستقلاً

دعم الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و25 عاماً الذين يواجهون التشرد
0117 317 8800 | www.1625ip.co.uk

فريق الطاقة المنزلية: مركز الطاقة المستدامة
مشورة عامة بشأن استخدام الطاقة في المنزل، والحفاظ على الدفء، ومراقبة فواتير الوقود
0800 082 2234 | home.energy@cse.org.uk
[/www.cse.org.uk](https://www.cse.org.uk)

أوجه دعم أخرى

اتحاد Great Western Credit Union الائتماني
تقديم الاقتراض ميسور التكلفة وحسابات التوفير الآمنة لمساعدة
السكان المحليين في تحسين أحوالهم
0117 924 7309 | www.greatwesterncu.org

Changes Bristol
مجموعات دعم الأقران الأسبوعية السرية والشاملة. عبر
الإنترنت وبالحضور الشخصي
0117 941 1123 | www.changesbristol.org.uk

MoneyHelper
تقديم المشورة للمساعدة في تحسين دخلك
0800 138 7777
www.moneyhelper.org.uk

Turn2us
تقديم المعلومات والدعم المالي
www.turn2us.org.uk
benefits-calculator.turn2us.org.uk

مركز غرب إنجلترا للحياة الشاملة
مؤسسة يقودها مستخدمون معاقون تقدم المشورة للأشخاص
ذوي الإعاقة. تشمل التخصصات إعانة الإعاقة (بديل الحضور ودفع
الاستقلال الشخصي وبديل معيشة الإعاقة وبديل العمل والدعم).
0117 947 9919 | navigators@wecil.co.uk

مركز Somali Resource Centre في بريستول
تقديم المعلومات والمشورة والإرشادات المحايدة بشأن مجموعة
من القضايا التي تشمل الرفاه والإسكان والدراسة والتوظيف
0117 907 7994 | info@somalicentre.co.uk

قسائم البداية الصحية
للمساعدة في شراء الفاكهة والخضراوات والحليب إذا كنت من
ذوي الدخل المنخفض أو حاملاً أو لديك طفل يقل عمره عن
4 سنوات. التقدم بطلب عبر الإنترنت:
0300 330 7010 | healthy.start@nhsbsa.nhs.uk
www.healthystart.nhs.uk

مؤسسة StepChange
مؤسسة خيرية للديون تقدم المشورة بشأن الديون وإدارة الأموال
0800 138 1111 | www.stepchange.org

للمهاجرين وطالبي اللجوء واللاجئين

منظمة Migrant Help
تقديم المشورة والتوجيهات المستقلة لمساعدة طالبي اللجوء في
المضي قدماً في عملية اللجوء وفهمها. وخط المساعدة الخاص
باللجوء متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع طيلة العام
ومتاح لجميع طالبي اللجوء في المملكة المتحدة.
خط مساعدة اللاجئين: 0808 801 0503
www.migrantheelpuk.org (تتوفر خدمة الدردشة على
شبكة الإنترنت)

المشروع 17
تقديم المشورة بشأن الإسكان والخيارات المالية المتعلقة
بالعائلات التي لديها أطفال يواجهون فقرًا مدقعًا أو بلا مأوى لأن
لديهم حالة انتفاء الرجوع إلى الأموال العامة (NRPF)
07963 509 044 | www.project17.org.uk

حقوق اللاجئين في بريستول
تقديم المشورة والدعم بما يشمل المساعدة بشأن منزلك أو
أموالك أو طلب اللجوء. يُرجى التواصل عن طريق البريد
الإلكتروني أو الهاتف أو الرسائل النصية أو واتساب. عليك ترك
رسالة باسمك ورقم هاتفك واللغة التي تتحدثها وإذا كنت بحاجة
إلى مترجم.
07526 352 353
advice@bristolrefugeerights.org
www.bristolrefugeerights.org

مشروع الاتحاد
دعم رفع حالة انتفاء الرجوع إلى الأموال العامة (NRPF) إذا
كان ذلك ممكناً ودعم آخر
www.unity-project.org.uk



النسخة الرقمية



www.worryingaboutmoney.co.uk/bristol
Feedback? Share your experience of using this guide by visiting
www.bit.ly/moneyadvicefeedback

Updated: 28/08/2025