

مرحله اول: مشکل چیست؟

یکدفعه بی پول شدم

- از دست دادن کار یا کاهش ساعات کاری
- دریافت پول متوقف شد
- از دست دادن پول
- هزینه غیر منتظره
- یک فاجعه (مانند سیل یا آتش‌سوزی)
- تمام شدن رابطه
- تحریم شده (گزینه را ببینید: 5)

مشاهده گزینه‌ها 6 2 1

پول من به اندازه کافی جوابگو نیست

- تصمیم‌گیری بین، غذا، سوخت و شارژ موبایل
- درآمد کم
- قرارداد غیر تضمینی (باز)
- حقوق استعلاجی قانونی بسیار کم است
- روبرو شدن با تعدیل نیرو
- عدم اطمینان از داشتن شرایط برای دریافت پشتیبانی
- تغییر شرایط

مشاهده گزینه‌ها 2 1

بدهی دارم

- اجاره یا مالیات شهرداری
- گاز و برق
- وام‌های روزپرداخت
- بدهکاری به دوستان یا خانواده
- بازپرداخت مزایای مالی

مشاهده گزینه 3

من منتظر وجه پرداختی مزایای مالی یا پیش‌پرداخت هستم

- درخواست جدید برای دریافت مزایای مالی
- تأخیر در دریافت وجه
- منتظر تصمیم‌گیری

مشاهده گزینه‌ها 4 1

نگران پول هستید؟

در گلاسگو پشتیبانی
موجود است



سه مرحله برای یافتن گزینه‌ها
و مکان‌های موجود برای
کمک گرفتن

مرحله دوم: چه گزینه‌هایی وجود دارد؟

1 صندوق رفاه اسکاتلند

افرادی که درآمد کمی دارند ممکن است بتوانند یک کمک‌هزینه ویژه بحران از شهرداری بگیرند. این مبلغی است که به شما در مقابله با شرایط اضطراری یا بلایای طبیعی، با مشکلاتی که در پی مخارج غیرمنتظره بوجود می‌آید، کمک می‌کند. کمک‌هزینه‌های شرایط بحرانی نیازی به بازپرداخت ندارد (وام نیست). درخواست کنید: www.glasgow.gov.uk/swf یا با شماره 0141 276 1177 تماس بگیرید

2 درآمدتان را به حداکثر برسانید

هر کسی که از نظر اقتصادی مشکل دارد، می‌تواند بررسی مزایای مالی خود را دریافت کند و برای مشاوره رایگان و محرمانه با یک مشاور صحبت کند. با بررسی مزایای مالی، می‌توانید اطمینان حاصل کنید که تمام پولی را که به شما تعلق می‌گیرد دریافت می‌کنید، به‌خصوص اگر شرایط شما اخیراً تغییر کرده باشد. صحبت با یک مشاور همچنین می‌تواند به شما در مدیریت صورتحساب‌های گاز و برق کمک کند و اطمینان خاطر دهد که شما مواردی مانند کمک‌هزینه‌های لباس مدرسه یا وعده‌های غذایی رایگان مدرسه را از دست نمی‌دهید.

3 مشاوره بدهی

بدهی می‌تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد. مشاوره و پشتیبانی رایگان می‌تواند به شما در یافتن راه‌هایی برای مدیریت بدهی‌های خود و کاهش مبلغ پرداختی ماهانه شما کمک کند.

4 مزایای مالی پیش‌پرداختی

اگر درخواست جدیدی برای مزایای مالی رد کرده‌اید و حین انتظار برای اولین پرداخت خود دچار مشکل مالی شده‌اید، ممکن است بتوانید برای تأمین چیزهایی مانند اجاره یا غذا، مبلغی به‌عنوان پیش‌پرداخت دریافت کنید. مهم است که قبل از گرفتن پیش‌پرداخت مشاوره بگیرید. پیش‌پرداخت مزایا باید برگردانده شود، و این پول از مبلغی که بابت مزایای آتی شما پرداخت می‌گردد کسر خواهد شد (مثل وام).

5 کمک‌هزینه سختی شرایط

اگر تحریم شده‌اید، ممکن است بتوانید درخواست کنید که مبلغی بابت سختی شرایط از Jobcentre برایان پرداخت شود. کمک‌هزینه سختی شرایط همیشه بلافاصله پرداخت نمی‌شود و برای همه در دسترس نیست. کمک‌هزینه‌های سختی شرایط از Universal Credit باید بازپرداخت شود (وام است)، اما کمک‌هزینه‌های سختی شرایط از «مستمری افراد جویای کار» (Jobseeker's Allowance) یا «مستمری حمایت از اشتغال» (Employment Support Allowance) نیاز به بازپرداخت ندارد (وام نیست).

6 اعتراض به یک تصمیم

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 مزایایان اعتراض کنید. برای اعتراض به اکثر رأی‌های صادره درخصوص مزایا، لازم است ظرف یک ماه اقدام شود.

مرحله سوم: از کجا می‌توانم کمک بگیرم؟ برای مشاوره رایگان و محرمانه

شهر گلاسگو	شمال غرب گلاسگو	شمال شرق گلاسگو	جنوب گلاسگو
دفتر مرکزی Citizens Advice در گلاسگو مشاوره در مورد مزایای مالی، بدهی، پول، مسکن و موارد دیگر 0141 552 5556 www.glasgowcentralcab.org.uk گزینه‌ها: 1 2 3 4 5 6	دفتر مشاوره شهروندان شمال غرب مشاوره در مورد مزایای مالی، بدهی، پول، مسکن و موارد دیگر 0141 948 0204 bureau@gnwcab.org.uk www.gnwcab.org.uk گزینه‌ها: 1 2 3 4 5 6 دفتر مشاوره شهروندان درامچاپل مشاوره در مورد مزایای مالی، بدهی، پول، مسکن و موارد دیگر 0141 944 2612 bureau@drumchapelcab.casonline.org.uk www.drumchapelcab.org.uk گزینه‌ها: 1 2 3 4 5 6 مرکز مشاوره مالی Drumchapel مشاوره و کمک رایگان و محرمانه درباره پول، مزایای مالی و مسکن 0141 944 0507 admin@d-mac.org.uk www.d-mac.org.uk گزینه‌ها: 1 2 3 4 5 6	دفتر Citizens Advice Easterhouse مشاوره در مورد مزایای مالی، بدهی، پول، مسکن و موارد دیگر 0141 771 2328 adminuser@easterhousecab.casonline.org.uk www.ehousecab.org.uk گزینه‌ها: 1 2 3 4 5 6 دفتر Citizens Advice Bridgeton مشاوره در مورد مزایای مالی، بدهی، پول، مسکن و موارد دیگر 0141 554 0336 www.bridgetoncab.org.uk گزینه‌ها: 1 2 3 4 5 6 دفتر مشاوره شهروندان پارکهد مشاوره در مورد مزایای مالی، بدهی، پول، مسکن و موارد دیگر 0141 554 0004 info@parkheadcab.org.uk www.parkheadcab.org.uk گزینه‌ها: 1 2 3 4 5 6	مرکز حقوقی Govan (GEMAP) اقتصادی مشاوره در مورد مزایای مالی رفاه اجتماعی، Universal Credit و بدهی یا نگرانی‌های مالی 0141 773 5850 info@gemap.co.uk www.gemap.co.uk گزینه‌ها: 1 2 3 4 5 6 مرکز حقوقی Govan خدمات حقوقی در زمینه مسکن، اشتغال، حقوق رفاه اجتماعی و مدیریت بدهی 0800 043 0306 0141 440 2503 m@govanlc.com www.govanlawcentre.org debtnavigator.scot (debt advice) گزینه‌ها: 1 2 3 4 5 6 مسائل مالی مشاوره در مورد مزایای مالی، انرژی، بدهی، پول و موارد دیگر 0141 445 5221 advice@money mattersweb.co.uk www.money mattersweb.co.uk گزینه‌ها: 1 2 3 4 5 6
شهر گلاسگو دفتر مرکزی Citizens Advice در گلاسگو مشاوره در مورد مزایای مالی، بدهی، پول، مسکن و موارد دیگر 0141 552 5556 www.glasgowcentralcab.org.uk گزینه‌ها: 1 2 3 4 5 6	شمال غرب گلاسگو دفتر مشاوره شهروندان شمال غرب مشاوره در مورد مزایای مالی، بدهی، پول، مسکن و موارد دیگر 0141 948 0204 bureau@gnwcab.org.uk www.gnwcab.org.uk گزینه‌ها: 1 2 3 4 5 6	شمال شرق گلاسگو دفتر Citizens Advice Easterhouse مشاوره در مورد مزایای مالی، بدهی، پول، مسکن و موارد دیگر 0141 771 2328 adminuser@easterhousecab.casonline.org.uk www.ehousecab.org.uk گزینه‌ها: 1 2 3 4 5 6	جنوب گلاسگو دفتر Citizens Advice Castlemilk مشاوره در مورد مزایای مالی، بدهی، پول، مسکن و موارد دیگر 0141 634 0338 www.castlemilkcab.org.uk گزینه‌ها: 1 2 3 4 5 6 مرکز مشاوره حقوقی و مالی Castlemilk مشاوره و وکالت حقوقی در زمینه تأمین اجتماعی، قانون مسکن، بدهی و قانون کار 0141 634 0313 mail@castlemilklawcentre.co.uk www.castlemilklawcentre.co.uk گزینه‌ها: 1 2 3 4 5 6

صندوق رفاه اسکاتلند (Scottish Welfare Fund)

کمک مالی بلاعوض شرایط بحرانی برای پوشش هزینه‌های موارد اضطراری

0141 276 1177

www.glasgow.gov.uk/swf

سازمان تأمین اجتماعی اسکاتلند (Social Security Scotland)

شما ممکن است واجد شرایط دریافت حمایت از سازمان تأمین اجتماعی اسکاتلند باشید. برای مثال، Scottish Child Payment و Best Start Grant و Best Start Foods می‌توانند در هزینه‌های فرزندداری کمک کنند.

www.mygov.scot/benefits

0800 182 2222

کمک‌های دیگر

Breathing Space

خط تلفن محرمانه برای هر شخصی که احساس بی‌حوصلگی، اضطراب یا افسردگی می‌کند
0800 83 85 87 | www.breathingspace.scot

خط مشاوره اسکاتلند در زمینه سوء رفتار

خانگی و ازدواج اجباری
پشتیبانی از هر کسی که تجربه آزار و اذیت خانگی یا ازدواج اجباری را داشته باشد
(24 ساعته) 0800 027 1234

Glasgow Helps

فهرست راهنمای سازمان‌های پشتیبانی برای کمک به مردم جهت دریافت کمک‌های مورد نیاز جامعه
www.glasgowhelps.org | 0141 276 1185

Action on Asbestos

پشتیبانی از کسانی که تحت تاثیر آزیست یا بیماری و آسیب ناشی از کار قرار دارند
0800 089 1717 | actiononasbestos.org.uk

وکالت مستقل Independent Advocacy

یک وکیل مستقل پیدا کنید که می‌تواند به شما کمک کند اطلاعاتی را که لازم دارید دریافت کنید و گزینه‌هایتان را بررسی کنید
www.siaa.org.uk/find-an-advocate

مرکز حقوقی اقلیت‌های قومی

(Ethnic Minorities Law Centre)

خدمات حقوقی در مورد حقوق بشر، مهاجرت، پناهندگی، شغل، تبعیض و قانون رفاه اجتماعی
0141 204 2888 | admin@emlc.org.uk
www.emlc.org.uk

آژانس خدمات حقوقی

مشاوره و نمایندگی در کلیه دادگاه‌های رسمی و غیر رسمی مربوطه در اسکاتلند
0141 353 3354 | (تلفن رایگان) 0800 316 8450
mail@lsa.org.uk | www.lsa.org.uk

Home Energy Scotland

مشاوره رایگان و بی‌طرف در زمینه بهره‌وری انرژی برای کمک به صرفه‌جویی در هزینه و گرم نگه داشتن خانه
0808 808 2282 | www.homeenergyscotland.org

Shelter

مشاوره رایگان مسکن
0808 800 4444 | scotland.shelter.org.uk

One Parent Families Scotland

کمک و مشاوره برای خانواده‌های تک‌والدی
(خط پشتیبانی) 0141 847 0444 | 0808 801 0323
opfs.org.uk

برای مهاجران محروم از دسترسی به صندوق‌های عمومی (NRPF)، پناهندگان و پناهجویان

CWIN (شبکه یکپارچگی مرکز و غرب)

پشتیبانی انفرادی شامل موضوعات مربوط به درخواست‌های کمک، کلاس‌های انگلیسی و معرفی خدمات دیگر
0141 573 0978 | info@cwinn.org.uk
www.cwinn.org.uk

سازمان Migrant Help

مشاوره و راهنمایی مستقل برای طی کردن فرایند پناهجویی در بریتانیا
0808 801 0503 | www.migranthelpuk.org

پروژه جامعه گوان

(Govan Community Project)

اطلاعات، مشاوره و پشتیبانی شامل درخواست برای پشتیبانی اداره مسکن و اسکان اضطراری
0800 310 0054
www.govancommunityproject.org.uk

شورای پناهندگان اسکاتلند

اطلاعات، پشتیبانی، مشاوره و وکالت برای پناهجویان و پناهندگان
0808 196 7274
www.scottishrefugeecouncil.org.uk

نسخه تعاملی:



www.worryingaboutmoney.co.uk/glasgow

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