

Krok 1: Na czym polega problem?

Nagle zabrakło mi pieniędzy

- Utrata pracy / zmniejszenie liczby godzin w pracy
- Utrata środków finansowych / niespodziewany wydatek
- Katastrofa (np. powódź lub pożar)
- Rozpad związku
- Wstrzymanie środków finansowych (np. negatywny wynik badania lekarskiego)
- Moje dochody są obciążone karami — zob. opcja 5

Sprawdź opcje: **1 2 5 6**

Nie wystarcza mi pieniędzy

- Decyzja o wydawaniu pieniędzy albo na żywność albo paliwo albo doładowanie telefonu komórkowego
- Niskie dochody lub umowa „zero hours”
- Przysługujący zasiłek chorobowy nie wystarcza na pokrycie wydatków
- Nie wiem, czy spełniam kryteria ubiegania się o wsparcie
- Zmiana sytuacji życiowej (np. pojawienie się dziecka / utrata bliskiego / choroba / rozstanie z partnerem/ partnerką)

Sprawdź opcję: **2**

Mam dług

- Zaległości czynszowe lub podatku dla gminy
- Gaz lub prąd
- Kredyty gotówkowe
- Dług u znajomych i rodziny
- Spłaty świadczeń

Sprawdź opcję: **3**

Czekam na wypłatę świadczenia / decyzję o jego wypłacie

- Złożyłem/-am nowy wniosek o świadczenie
- Wypłata świadczenia opóźnia się
- Czekam na decyzję o wypłacie świadczenia

Sprawdź opcje: **1 4**

Krok 2: Jakie są niektóre opcje?

1 Scottish Welfare Fund (szkocki fundusz pomocy społecznej)

Osoby z niskimi dochodami mogą starać się o **zasiłek doraźny (crisis grant)** od gminy (Council).

To świadczenie pieniężne wypłacane w sytuacji nagłej lub po katastrofie lub nieprzewidzianych wydatkach. Takich zasiłków doraźnych nie trzeba zwracać (nie stanowią pożyczki).

Gdzie mogę uzyskać pomoc? **A B C**

2 Maksymalizacja dochodów

Każda osoba w trudnej sytuacji finansowej może ubiegać się o kontrolę świadczeń oraz nieodpłatnie i poufnie porozmawiać z doradcą.

Kontrola świadczeń pomaga jej sprawdzić, czy otrzymuje wszystkie należne świadczenia, zwłaszcza w przypadku niedawnej zmiany sytuacji życiowej. Doradca podczas rozmowy może również pomóc jej w **znalezieniu tańszych ofert** dostawców gazu i prądu oraz **sprawdzeniu, czy na pewno otrzymuje** wszystkie przysługujące jej świadczenia np. zasiłki na odzież czy darmowe posiłki w szkole.

Gdzie mogę uzyskać pomoc? **A B**

3 Porady dotyczące zadłużenia

W dług może popaść każdy. Darmowe porady i wsparcie mogą pomóc w poradzeniu sobie ze spłatami i ograniczeniu comiesięcznej kwoty do spłaty.

Gdzie mogę uzyskać pomoc? **A B**

4 Zaliczka z tytułu świadczenia

Jeśli złożyłeś/-aś wniosek o nowe świadczenie i jesteś w ciężkiej sytuacji finansowej, a czekasz na pierwszą wypłatę tego świadczenia, możesz otrzymać zaliczkę, którą możesz przeznaczyć np. na czynsz lub żywność. Ważne jest, aby przed pobraniem takiej zaliczki zasięgnąć porady. Takie zaliczki muszą zostać zwrócone, a ich kwoty zostaną potrącone z przyszłego świadczenia (pożyczka).

Gdzie mogę uzyskać pomoc? **A B**

5 Zasiłek dla osób w trudnej sytuacji społecznej

Jeśli nałożono na Ciebie kary, możesz ubiegać się o zasiłek dla osób w trudnej sytuacji społecznej z urzędu pracy (Jobcentre). Zasiłki dla osób w trudnej sytuacji społecznej nie zawsze są wypłacane od razu i nie są dostępne dla wszystkich. Zasiłki dla osób w trudnej sytuacji społecznej od Universal Credit należy spłacić (pożyczka), ale nie dotyczy to takich zasiłków dla osób szukających pracy czy wspierających zatrudnienie (takie zasiłki nie stanowią pożyczki).

Gdzie mogę uzyskać pomoc? **A B**

6 Odwołanie się od decyzji

Możesz odwołać się od decyzji o wstrzymaniu / obciążeniu karami / ograniczeniu / odmowie zasiłku lub w przypadku, gdy wypłacono Ci zbyt wysoką kwotę zasiłku. Od większości decyzji o zasiłkach i świadczeniach można odwoływać się w ciągu jednego miesiąca.

Gdzie mogę uzyskać pomoc? **A B**

Krok 3: Gdzie mogę uzyskać pomoc?

A Rada Regionu Highland (Highland Council)

Zespół ds. Pomocy Społecznej (Welfare Support Team) zapewnia bezpłatną, bezstronną i poufną pomoc w dochodzeniu wszelkich należnych Ci świadczeń.

0800 090 1004
welfare.support@highland.gov.uk

B Biuro Porad Obywatelskich (Citizens Advice Bureau)

Bezpłatne, bezstronne i poufne porady na temat zasiłków socjalnych, zadłużenia, finansów i spraw mieszkaniowych.

Caithness
01847 894243
bureau@caithnesscab.casonline.org.uk

Północny i Zachodni Sutherland
01971 521730
NWS-Bureau@NWSCAB.casonline.org.uk

Wschodni i Środkowy Sutherland
01408 633000
advice@ecscab.org.uk

Ross oraz Cromarty
01349 883333
bureau@alnesscab.casonline.org.uk

Skye oraz Lochalsh
01478 612032
adviser@slcab.org.uk

Nairn
01667 456677
bureau@nairncab.casonline.org.uk

Lochaber
01397 705311
adviser@lochaberCAB.casonline.org.uk

Inverness Badenoch oraz Strathspey
01463 237664
enquiries@invernesscab.casonline.org.uk

Krok 3: Gdzie mogę uzyskać pomoc?

C Szkocki Fundusz Pomocy Społecznej (Scottish Welfare Fund)

Zapomogi kryzysowe przeznaczone na pokrycie kosztów związanych z nagłymi wypadkami (Crisis Grants).

0800 083 1887
www.highland.gov.uk/welfare-fund

Inne rodzaje wsparcia

Home Energy Scotland

Bezpłatne i bezstronne porady dotyczące energooszczędności.
0808 808 2282
www.homeenergyscotland.org

Shelter

Bezpłatne porady związane z sytuacją mieszkaniową.
0808 800 4444
Scotland.shelter.org.uk

Social Security Scotland

Skontaktuj się z doradcą w sprawie wniosków o zasiłki (benefity).
0800 182 2222
www.mygov.scot/benefits

Złap oddech

Poufna linia telefoniczna oferująca pomoc dla wszystkich, którzy czują się przygnębieni, cierpią z powodu stanów silnego niepokoju lub depresji.
0800 83 85 87
www.breathingspace.scot

Uspokój myśli i oczyść głowę

Jak zadbać o zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie.
www.clearyourhead.scot

Armia Zbawienia (Salvation Army)

Porady związane z sytuacją mieszkaniową.
01463 234123
invernessresettlement@salvationarmy.org.uk

Zaktualizowano: 03/03/20

Komentarze zwrotne? Swoje uwagi dotyczące korzystania z niniejszego poradnika można przekazać na stronie www.bit.ly/moneyadvicefeedback

Martwisz się o środki do życia?

Osoby w trudnej sytuacji
finansowej mogą otrzymać
porady i wsparcie finansowe.

Postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami,
aby dowiedzieć się, gdzie można uzyskać
pomoc w regionie Highland.



Social Security Scotland
Tèarainteachd Shòisealta Alba

