

Pagalba dėl pragyvenimo išlaidų

Energijos, maisto ir komunalinių išlaidų kainos staigiai kyla, o dauguma londoniečių pritrūksta lėšų pragyvenimui. Jei pritrūkote pinigų, svarbu atsiminti, kad nesate vienas, nes yra žmonių bei organizacijų, galinčių jums padėti.

Šiame dokumente pateikiama informacija apie pagalbą, kurią galite gauti, jei turite finansinių sunkumų, iš Londono mero, vyriausybės, jūsų miesto tarybos, labdaros organizacijų ir konsultacinių centrų. Tai gali būti aktualu jums patiems arba galbūt norėsite pasidalinti tuo su pažįstamais.

Šis dokumentas išverstas į XXX iš anglų kalbos. Jame yra nuorodų į kitas išorines svetaines. Nurodėme, kur informacija šiose svetainėse yra jūsų kalba, tačiau kai kurios svetainės yra tik anglų kalba. Jei jums reikia pagalbos suprasti informaciją anglų kalba, paprašykite draugo ar šeimos nario jums padėti. Kai kurie konsultaciniai centrai teikia konsultacijas finansų, gerovės ir įsiskolinimų klausimais jūsų kalba – įveskite savo pašto kodą į paieškos įrankį [Advice Local](#) svetainėje, kad rastumėte netoli jūsų esančius konsultacinius centrus.

Turinys

Pagalba Londono gyventojams migrantams

Pagalba dėl sąskaitų apmokėjimo

Pagalba dėl įsiskolinimų

Pagalba dėl jūsų pajamų

Pagalba ištikus krizei

Pagalba kurtiesiems ir neįgaliesiems Londono gyventojams

Pagalba jūsų psichinei sveikatai

Pagalba Londono gyventojams migrantams

Jūsų migracijos statusas gali turėti įtakos finansinei paramai, kurią galite gauti iš vyriausybės. Tačiau vis dar yra keletas būdų, kaip galite gauti būstą ir finansinę paramą.

Jei jums buvo suteiktas leidimas atvykti į JK arba likti joje ribotą laikotarpį su sąlyga, kad „Nėra galimybės pasinaudoti viešosiomis lėšomis“ arba „NPRF“ (Nacionalinis pensijų rezervo fondas), tai riboja vyriausybės išmokas, kurias galite gauti.

Kai kurios imigracijos sistemos, pvz., ES arba Ukrainos nuolatinio gyventojų sistemos, leidžia kreiptis išmokyti, jei atitinkate tam tikrus kriterijus. Darbo teisių centras sukūrė trumpą apklausą, kuri gali padėti nustatyti, ar turite teisę pretenduoti į universalųjį kreditą. [arba susisiekite su jos rengėjais, kad](#) gautumėte pagalbos dėl paraiškos.

Norėdami gauti daugiau informacijos apie savo, kaip migranto į JK, teises, apsilankykite [Londono gyventojų migrantų centre](#).

Patarimai ir informacija apie NRPF sąlygą

NRPF tinklas surinko [informacijos apie NRPF sąlygą, ir kokios pagalbos jūs galite tikėtis, jei turite NRPF](#).

Tai apima informaciją apie apmokėjimą už NHS gydymą, socialinę priežiūrą, psichikos sveikatos priežiūrą, švietimą ir teisinę pagalbą, taip pat paramą, kurią galite gauti iš labdaros organizacijų ir kitų programų. Kai kurie žmonės, turintys NRPF, vis tiek gali gauti tam tikros rūšies vyriausybės paramą, pavyzdžiui, jei turite vaiką arba gaunate labai mažas pajamas.

Parama migrantų šeimoms su vaikais

Jei turite vaikų, [NRPF tinklo paramos migrantų šeimoms įrankis](#) gali padėti išsiaiškinti, ar galite pretenduoti į pašalpas ir socialinį būstą, gauti pagalbos iš socialinių tarnybų, arba jei jums reikia kreiptis patarimo dėl imigracijos.

Pagalba dėl būtinųjų dalykų

Kai kurios labdaros organizacijos, pvz., maisto bankai ir kitos panašios tarnybos teikia pagalbą visiems, nepaisant jūsų imigracijos statuso. Trussell Trust svetainėje yra žemėlapis, kur nurodyti [vietiniai maisto bankai Londone](#). Taip pat galite paskambinti viena iš nemokamų nacionalinių pagalbos linijų, kad gautumėte patarimų ir pagalbos.

Yra keletas finansinės paramos schemų, į kurias turi teisę žmonės, atitinkantys NRPF sąlygą. Daugiau informacijos apie tai, kaip gauti paramą, rasite [Londono gyventojų migrantų centre](#).

Pašalpų galimybės turint NRPF

Jei stokojate lėšų įsigyti būtiniausių prekių, tokių kaip maistas, ar sumokėti už šildymą, galite pateikti prašymą, kad būtų pašalinta NRPF sąlyga, kad galėtumėte gauti finansinę paramą iš vyriausybės. Tai galima padaryti naudojant „sąlygų keitimo“ programą.

Vyriausybės svetainėje pateikiama informacija, [kaip pakeisti prašymo sąlygas NRPF tinkle](#) ir [Vienybės projekte](#) rasite išsamesnių nurodymų apie procesą, ir kaip teikiant prašymą gauti pagalbos iš patarėjo imigracijos klausimais.

Pagalba dėl sąskaitų apmokėjimo

Kainos už komunalines paslaugas, maistą ir kitus būtiniausius daiktus auga, todėl daugeliui londoniečių sunku tvarkyti finansus. Jei susiduriate su finansiniais sunkumais, galite imtis tam tikrų veiksmų, kad sutaupytumėte įprastų pragyvenimo išlaidų ir gautumėte paramą jų sumažinimui.

Pagalba susimokėti už dujas, elektrą ir vandenį

Sąskaitos už dujas ir elektrą auga, o jei jums sunku padengti visus mokėjimus ar papildyti savo išankstinio mokėjimo skaitiklį, galite gauti pagalbą.

[Žr. mūsų gaires, kokių veiksmų turėtumėte imtis, kad gautumėte pagalbą dėl augančių energijos kaštų.](#) arba gaukite patarimą, nuspaudę šią nuorodą.

Patikrinkite, ar galite sutaupyti pinigų savo sąskaitai už elektros energiją

Galbūt galėsite gauti finansinę paramą pagal programas, kurios gali padėti sutaupyti sąskaitas už elektros energiją. Energetikos kontrolierius Ofgem pateikia informacijos apie [paramą, kurią galite gauti, jei turite mažas pajamas arba esate vyresnis nei 67 m. amžiaus.](#)

Londono mero "Warmer Homes" patarėjų tarnyba gali suteikti jums nemokamų patarimų apie pagalbą, kurią galite gauti, jei jums sunku apmokėti sąskaitas už elektros energiją arba namų šildymą. Su jais galite susisiekti el. paštu arba telefonu.

[Raskite informacijos apie "Warmer Homes" patarėjų tarnybą.](#)

Jei gaunate mažas pajamas ir privačiai nuomojate būstą, arba turite savo nuosavybę, galite kreiptis pagal [Londono mero "Warmer Homes" programą](#) dėl nemokamo šildymo, šiltinimo ir vėdinimo darbų jūsų namuose atlikimo. Tokiu būdu jūsų namai taps šiltesni, o tai sumažins energetikos išlaidų kaštus. Kad galėtumėte dalyvauti programoje, turite pretenduoti į pašalpas **arba** gauti mažas pajamas pagal darbo užmokesčio slenksčio ribą. Namų ūkiams, kuriuose yra mažų vaikų arba keli suaugusieji, ši riba yra aukštesnė.

Geriausios energijos sąskaitų pasiūlymai ir didžiausias tarifų pasirinkimas paprastai teikiami, jei mokate tiesioginiu debetu, o ne gavus sąskaitą arba papildote kreditą pagal išankstinio mokėjimo skaitiklį. Didžiausia jūsų mokama suma („kainos viršutinė riba“), jei mokate tiesioginiu debetu, yra mažesnė už viršutinę kainos ribą pagal išankstinio mokėjimo skaitiklį.

Jei norite pakeisti išankstinio mokėjimo skaitiklį, jūsų energetikos įmonė neturėtų reikalauti jūsų už tai susimokėti. Jei turite įsiskolinimų už elektros energiją, jums gali neleisti pakeisti išankstinio mokėjimo skaitiklio.

Norėdami sužinoti, kuris mokėjimo būdas jums tinka, [apsilankykite piliečių konsultavimo centre.](#) Jei negalite sau leisti papildyti išankstinio mokėjimo skaitiklio, [piliečių konsultavimo centras suteiks jums informacijos, ką daryti.](#)

Norėdami gauti patarimų apie būdus, kaip taupyti energiją savo namuose, apsilankykite "Energy Saving Trust" svetainėje, kur pateikiami patarimai:

- [kaip sutaupyti elektros energijos](#)
- [kaip patobulinti šildymą](#)
- [kaip patobulinti sienų šiltinimą](#)
- [kaip išvengti drėgmės bei kondensato](#)
- [kaip pakeisti energijos tiekėją](#)
- [apie energetiškai efektyvų apšvietimą](#)
- [apie vandens taupymą](#)
- [apie išmaniuosius skaitiklius.](#)

Patikrinkite, ar galite sutaupyti pinigų savo sąskaitai už vandenį

Jei jums sunku apmokėti sąskaitą už vandenį, galite gauti nemokamų vandens taupymo prietaisų ir vandentiekio įmonės patarimų, kurie padės sutaupyti pinigų. Norėdami sužinoti daugiau, apsilankykite savo vandentiekio įmonės svetainėje:

- [Thames Water](#)
- [Affinity Water](#)
- [Sutton ir East Surrey Water](#)
- [Essex ir Sussex Water](#)

Piliečių konsultavimo centras pateikia keletą naudingų gairių, [kaip kalbėtis su vandentiekio paslaugų įmone, jei turite problemų apmokėti sąskaitas už vandenį](#). Ten taip pat pateikiama informacija apie specialias vandens įmonių sukurtas programas pagalbai apmokėti vandens sąskaitą.

Jei turite įsiskolinimų už vandenį, [gaires, kaip su tuo susitvarkyti, rasite labdaros organizacijos „StepChange“ svetainėje](#).

Vienkartinė vyriausybės parama

£400 energijos sąskaitų išmoka

Visiems namų ūkiams, turintiems buitinę elektros liniją, 2022 m. spalio mėn. bus automatiškai sumokėta £400 išmoka, kuri išsklotinėje bus rodoma kaip energijos tiekėjų kreditas. Šios išmokos grąžinti nereikės. Dėl šios išmokos papildomai kreiptis nereikia, nes daugeliu atvejų elektros energijos tiekėjai nuo 2022 m. spalio mėn. sąskaitoms automatiškai taikys mažesnę tarifą.

Norėdami gauti daugiau informacijos apie elektros energijos sąskaitas, [apsilankykite vyriausybės svetainėje](#).

Pragyvenimo išlaidų kaštai

Jeį gaunate tam tikras išmokas arba mokesčių kreditus, galite gauti papildomą vienkartinę išmoką, kuri padėtų padengti pragyvenimo išlaidas. Jums nereikia pateikti paraiškos – jei atitinkate reikalavimus, jums bus automatiškai pravesta išmoka, taip pat kaip paprastai gaunate pašalpą arba mokesčių kreditą.

Norėdami gauti daugiau informacijos apie vienkartinę pragyvenimo išlaidas ir kiek galite gauti, apsilankykite [vyriausybės svetainėje](#).

Išmoka bus mokama tik tiems asmenims, kurie pretenduoja į tam tikras išmokas ar mokesčių kreditus. Norėdami sužinoti, ar turite teisę gauti išmokas, naudokite išmokų skaičiuoklę, kurią pateikia [Entitled To](#), [Turn2Us](#) arba [Policy in Practice](#).

Pagalba, jei turite įsiskolinimų

[Prioritetas teikiamas dujų ir elektros sąskaitoms](#). Tai reiškia, kad jų neapmokėjimo pasekmės yra griežtesnės nei kitų rūšių sąskaitų neapmokėjimo. Jei susiduriate su finansiniais sunkumais, bandykite pirmenybę teikti mokėjimams už komunalines paslaugas, nes tokiu būdu išvengtumėte rizikos, kad laiku nesumokėjus gali būti nutrauktas elektros energijos tiekimas.

Jei jums sunku susimokėti už dujas ir elektrą, turėtumėte susisiekti su savo energetikos paslaugų tiekėju, nes jis gali jums padėti. Pavyzdžiui, jie [gali pasiūlyti jums pigesnį tarifą. Kai kurie energetikos tiekėjai gali turėti](#) sunkmečio fondą, kuriuo galite pasinaudoti, kaip pagalbą susimokėti visus įsiskolinimus. Jei susiduriate su skolomis, galite kreiptis pagalbos į skolų konsultavimo tarnybą.

Jei esate įsiskolinęs už komunalines paslaugas, jums gali būti taikomas 60 dienų apsaugos laikotarpis, per kurį jūsų kreditoriai negali pridėti palūkanų ar mokesčių prie jūsų skolų ir negali imtis priverstinio vykdymo veiksmų, tai vadinama "atsikvėpimo laikotarpiu". "[Atsikvėpimo laikotarpio](#)" programa gali sumažinti tam tikrą spaudimą susidoroti su skolomis ir suteikti laiko gauti konsultacijas arba pagerinti savo finansinę padėtį pasinaudojant pašalpomis ar finansine parama.

Nacionalinė skolų linija parengė informacinį lapelį, kuriame pateikiama [daugiau informacijos apie įsiskolinimus už dujas ir elektrą](#).

Jei jūsų energetikos tiekėjas grasina nutraukti elektros energijos tiekimą, [piliečių konsultavimo centras jums suteiks informacijos, kadaryti](#).

Pagalba, jei esate kurčias arba neįgalus

Jei esate neįgalus, jūs galimai sunaudojate daugiau elektros energijos nei žmonės be neįgalumo. [Labdaros organizacija „Inclusion London“ turi informacijos apie tai, kaip gauti paramą energijos išlaidoms padengti, jei esate neįgalus](#). Tai apima patarimus, kaip gauti nuolaidą, jei turite deguonies koncentratorių, arba kaip gauti specialų elektros energijos tiekėjo apsvaistytą pasiūlymą dėl nuolaidų.

Pagalba susimokėti už nuomą

Jei jums sunku susimokėti už nuomą, galbūt galėsite gauti išmokų ar dotacijų, kurios padės jums susimokėti šias išlaidas.

Pagalba sumažinti išlaidas už nuomą

Jei jums sunku susimokėti už nuomą, verta pasidomėti, ar galite gauti finansinės pagalbos iš socialinių pašalpų. Tai taikytina ne tik bedarbiams.

Pašalpų sistema padeda žmonėms, gyvenantiems įvairaus tipo nuomojamame būste, įskaitant būstus, išsinuomotus iš miesto tarybos, būsto bendrijos ar iš privataus nuomotojo.

Daugeliui žmonių pagalba teikiama kaip universalusis kreditas. Jei gaunate valstybinę pensiją arba gyvenate valstybės išlaikomame, apsaugotame ar laikinajame būste, jums gali tekti kreiptis dėl būsto pašalpos į jūsų vietovės tarybą. Labdaringoje organizacijoje "Shelter" gausite [informacijos, kaip pas juos vyksta priėmimas, ir nuorodas į pašalpos skaičiuokles](#), kad susidarytumėte įspūdį, kokia pagalba jums priklauso pagal pašalpų sistemą.

Tarybos gali skirti papildomą finansavimą tiems, kam išmokų nepakanka pilnai susimokėti už nuomą, skiriant diskrecinius būsto mokėjimus. Informacijos apie tai rasite "Shelter" [svetainėje](#).

Pagalba padengti įsiskolinimus už nuomą

Jei jums sunku susimokėti už nuomą, svarbu susisiekti su nuomotoju ir pranešti apie tai bei jam / jai pasiūlyti būdą gražinti tai, ką esate skolingi. Jei to nepadarysite, jums gali būti pritaikyta išskeldinimo procedūra.

Prieš susisiekdami su savininku, turėtumėte suplanuoti biudžetą, kuriame būtų nurodyta, kiek galite sau leisti sumokėti. Norėdami tai padaryti, galite naudoti [biudžeto skaičiuoklės įrankį iš nacionalinės](#) įsiskolinimų linijos arba [susisiekti su skolų konsultavimo tarnyba](#) ir pasiteirauti pagalbos. Organizacija "Shelter" taip pat duoda [laiško šabloną](#), kurį panaudoję, galite parašyti laišką būsto savininkui. Jei savo nuomotojui siūlote mažesnę įmoką, svarbu iš karto pradėti ją mokėti ir registruoti mokėjimus ar komunikaciją tarp jūsų ir nuomotojo.

Jei jums sunku padengti būsto išlaidas, [turėtumėte patikrinti, ar gaunate visą jums prieinamą finansinę paramą](#).

Jei esate įsiskolinęs už nuomą, jums gali būti taikomas 60 dienų apsaugos laikotarpis, per kurį jūsų kreditoriai negali pridėti palūkanų ar mokesčių prie jūsų skolų ir negali imtis priverstinio vykdymo veiksmų, tai vadinama "atsikvėpimo laikotarpiu". "[Atsikvėpimo laikotarpio](#)" programa gali sumažinti tam tikrą spaudimą susidoroti su skolomis ir suteikti laiko gauti konsultacijas arba pagerinti savo finansinę padėtį pasinaudojant pašalpomis ar finansine parama.

Jei jūsų nuomotojas grasina išskeldinti jus už nuomos įsiskolinimą, turėtumėte susisiekti su [vietos tarybos būsto galimybių tarnyba arba nepriklausoma konsultavimo agentūra, kaip pavyzdžiui "Shelter"](#).

Jei turite problemų su privačiu savininku ar nuomos agentu, svarbu žinoti savo teises. Norėdami [gauti daugiau informacijos, žr. Londono mero gaires dėl nuomininkų teisių](#)

Sužinokite, kaip [gauti pagalbos dėl būsto, jei jūsų imigracijos statusas apriboja paramos](#) gavimo galimybes.

Pagalba apmokant vaiko priežiūros išlaidas

Vyriausybė numato daugybę paramos schemų, padedančių šeimoms apmokėti vaiko priežiūros išlaidas. Yra keletas skirtingų schemų, į kurias galite turėti teisę.

Valstybės finansuojama vaikų priežiūra

Vyriausybės svetainėje "[Childcare Choices](#)" yra daug informacijos apie įvairius pasiūlymus ir teises, įskaitant:

- nemokamą vaikų priežiūrą
- 15 valandų nemokamą vaikų priežiūrą reikalavimus atitinkantiems dvejų metų vaikams
- 14 valandų nemokamą vaikų priežiūrą trijų ir keturių metų vaikams
- 30 valandų nemokamą vaikų priežiūrą dirbantiems tėvams su trijų ir keturių metų vaikais
- mokesčių kreditus vaikų priežiūrai
- Universalųjį kreditą vaikų priežiūrai.

Sužinokite, kokią pagalbą galėtumėte gauti dėl vaiko priežiūros išlaidų, naudodamiesi vyriausybės Vaikų [priežiūros skaičiuoklė](#).

Jei esate nėščia daugiau nei 10 savaičių arba turite jaunesnį nei 4 metų vaiką, galite gauti vyriausybės paramą, kad galėtumėte nusipirkti sveiko maisto ir pieno.

[Norėdami gauti daugiau informacijos apie "Healthy Start" kuponus, apsilankykite NHS svetainėje](#).

Sužinokite, kaip [gauti pagalbos dėl vaikų priežiūros, jei jūsų imigracijos statusas apriboja paramos](#) gavimo galimybes.

Pagalba dėl televizijos ir plačiajuosčio ryšio išlaidų

Jeigu jums sunku susimokėti už plačiajuosčio ryšio ar mobiliojo telefono paslaugas, kai kurie paslaugų teikėjai siūlo pigesnius tarifus (vadinamus socialiniais tarifais) žmonėms, kurie gauna universalųjį kreditą ar kitas lengvatas.

Socialiniai tarifai

Kai kurie paslaugų teikėjai siūlo socialinius tarifus, kurie yra prieinami tik tiems klientams, kurie gauna tam tikras vyriausybės išmokas.

[Ofcom sudarė socialinių tarifų, taikomų plačiajuosčio ryšio ir kitoms interneto paslaugoms](#) sąrašą reikalavimus atitinkantiems namų ūkiams, kuriems gali būti sunku įsigyti plačiajuosčio ryšio ar telefono paslaugas.

[Galite sužinoti, ar turite teisę gauti universalų kreditą ar kitas lengvatas.](#) Tai taikytina ne tik bedarbiams.

Jeigu neturite teisės į pašalpas ar socialinius tarifus, geriausia išeitis yra pakeisti paslaugų teikėją arba derėtis su paslaugų teikėju, kai baigsis jūsų sutartis. Ofcom [turi patvirtintų palyginimo schemų sąrašą.](#)

TV licencija

Jeigu esate vyresnis nei 75 metų ir gaunate į [pensijos kreditą](#), gyvenate globos namuose arba esate neregys, galbūt galėsite gauti nemokamą televizijos licenciją. „TV [Licensing](#)“ turi [informacijos apie atrankos kriterijus.](#)

Taip pat yra mokėjimo [planai](#), kurie gali padėti susimokėti už TV licenciją mažesniems, lengviau valdomomis dalimis.

Pagalba dėl Savivaldybės mokesčių

Jūsų vietinė savivaldybė gali pasiūlyti būdų, kaip padėti jums sumažinti savivaldybės mokesčių išlaidas.

Savivaldybės mokesčių mažinimas ir nuolaidos

Jeigu gaunate universalųjį kreditą ar kitas lengvatas, jums gali būti sumažintas Savivaldybės mokestis. Kai kurios vietos savivaldybės taiko savivaldybės mokesčių mažinimo schemas žmonėms, gaunantiems mažas pajamas.

Jeigu gyvenate vienas, galite reikalauti nuolaidos savivaldybės mokesčiui. Jei esate vienintelis suaugęs asmuo savo namuose, gausite 25 procentų nuolaidą savo savivaldybės mokesčių sąskaitoje.

Taip pat galite reikalauti nuolaidos, jei gyvenate su jaunesniu nei 18 metų asmeniu, jei esate studentas arba gyvenate su studentu, jei esate slaugytojas arba jei jūsų būsto vertė labai pasikeitė. Kokią nuolaidą gausite, priklausys nuo jūsų gyvenamosios vietos, nes kiekviena savivaldybė vykdo skirtingą programą.

Piliečių konsultavimo biuras turi tam tikras [gaires, kaip sužinoti, ar turite teisę gauti nuolaidą arba sumažintą savivaldybės mokesťį, ir kaip pateikti paraišką](#).

Savivaldybės mokesčių nuolaida

Neseniai vyriausybė paskelbė, kad žmonės, gyvenantys nekilnojamojo turto, esančio A–D mokesčių grupėse, gaus £150 nuolaidą savo savivaldybės mokesčių sąskaitai, kaip pagalbą didėjančioms degalų sąnaudoms ir infliacijai. Kai kurie žmonės, gaunantys nedideles pajamas ir gyvenantys E-H mokesčių grupėse esančiuose nekilnojamojo turto objektuose arba nemokantys savivaldybės mokesčių, taip pat gali gauti paramą iš savo savivaldybės.

Jei mokate savivaldybės mokesťį tiesioginiu debetu, išmoka jums bus išsiųsta automatiškai. Jei nemokate tiesioginiu debetu, dėl šios išmokos turėsite kreiptis į miesto savivaldybę. [Labdaros organizacija Turn2Us teikia daugiau informacijos apie šių išmokų gavimą](#).

Pagalba, jei turite savivaldybės mokesčių nepriemoką

Savivaldybės mokestis yra aukšto [prioriteto įsiskolinimas](#). Tai reiškia, kad jo neapmokėjimo pasekmės yra griežtesnės nei kitų rūšių sąskaitų neapmokėjimo.

Jei nesumokėsite savivaldybės mokesčio, jums gali tekti sumokėti visų metų savivaldybės mokesťį iš karto, atsižvelgiant į tai, kurioje vietos valdžios vietovėje esate. Jums taip pat gali būti taikoma antstolio priemonė.

Jei jums susidarė savivaldybės mokesčių nepriemoka, turėtumėte kuo greičiau susisiekti su vietos valdžia ir susitarti dėl mokėjimo plano. Nelaukite, kol jie susisieks su jumis.

Turėsite jiems pasakyti, kiek galite sau leisti mokėti. Norėdami tai padaryti, galite naudoti [biudžeto skaičiuoklės įrankį iš nacionalinės įsiskolinimų linijos, kaip pagalbos priemonę, kiek galite sau leisti arba galite kreiptis į skolų konsultavimo biurą](#).

Laiškų šablonai, kuriais galite naudoti rašydami vietos valdžios institucijai, yra prieinami [StepChange](#).

Jei esate nesumokėjęs savivaldybės mokesčio, jums gali būti taikomas 60 dienų apsaugos laikotarpis, per kurį jūsų kreditoriai negali pridėti palūkanų ar mokesčių prie jūsų skolų ir negali imtis priverstinio vykdymo veiksmų, tai vadinama "atsikvėpimo laikotarpiu". "[Atsikvėpimo laikotarpio](#)" programa gali sumažinti tam tikrą spaudimą susidoroti su skolomis ir suteikti laiko gauti konsultacijas arba pagerinti savo finansinę padėtį pasinaudojant pašalpomis ar finansine parama.

Daugiau informacijos ir pagalbos, susijusios su savivaldybės mokesčių nepriemokomis, galite gauti iš [StepChange](#) arba [Piliečių konsultavimo biuro](#).

Kita vietinės tarybos pagalba

Jeji patiriate finansinių sunkumų, jūsu vietinė taryba taip pat gali padėti suteikti kitokią paramą, pvz., vienkartinės dotacijas ar mokėjimus kritiniais atvejais, arba nukreipti jus į vietinį maisto banką. Ne visada turite gauti pašalpu, kad galėtumėte pretenduoti į vienkartinės paramos išmokas.

Norėdami gauti daugiau informacijos, išbandykite įrankį „Kaip rasti finansinę paramą netoliese“.

Pagalba transporto išlaidoms

Jeji jums sunku susimokėti už transportą, jums gali priklausyti nemokamos ir lengvatinės kelionės.

Lengvatinės kelionės Londono autobusais ir tramvajais

Jeji gaunate [universalų kreditą ar kai kurias kitas lengvatas, galite gauti lengvatinę kelionę Londono autobusais ir tramvajais](#).

[Sužinokite, kokias pašalpas galite gauti](#). Tai taikytina ne tik bedarbiams.

Jeji esate bedarbis ir ieškote darbo, [ir gaunate tam tikras išmokas, galite gauti nuolaidą kelionėms autobusu, metro, tramvajumi, DLR, Londono metro, TfL geležinkeliu ir daugeliu Londono nacionalinių geležinkelių linijų](#). Kelis pirmuosius mėnesius, kai važiuojate į naują darbą, taip pat galite gauti pagalbos dėl bilietų kainų. Norėdami gauti daugiau informacijos, susisiekiite su savo vietiniu [Jobcentre Plus](#) biuru.

Daugiau informacijos apie kitas nemokamas ar lengvatines keliones, įskaitant vaikams, studentams, veteranams ir visiems vyresniems nei 60 metų asmenims, [ieškokite TfL svetainėje](#).

2016 m. Londono meras taip pat pristatė vienos valandos „Hopper“ autobuso bilietą. „[Hopper](#)“ bilietas reiškia, kad autobusų ir tramvajų keleiviai gali leisti į dvi keliones už vieną kainą per valandą nuo kelionės pradžios.

Daugiau informacijos apie kelionių lengvatas kurtiesiems ir neįgaliesiems rasite labdaros organizacijos [Scope svetainėje](#).

Kelionės dviračiu

Važiavimas dviračiu yra dar pigesnis būdas keliauti, taip pat smagus ir naudingas jūsu sveikatai. TfL <https://londonblog.tfl.gov.uk/2021/02/17/choosing-the-right-cycle/?intcmp=65559>, [Cycling For All](#) ir [Money Saving Expert](#) sudarė tam tikrų gairių, kaip pirkti ir sutaupyti pinigų naujam dviračiui, įskaitant dotacijas, kuomet galite gauti dviratį nemokamai.

Meras vysto projektą su TfL, [kad vaikščiojimas ir važiavimas dviračiu Londone būtų lengvesnis, saugesnis ir prieinamesnis](#).

Pagalba sutaupyti benzinui ir dyzelinui

Daugelis vairuotojų pastebėjo, kad šiais metais brangsta benzinas ir dyzelinas, kartu su kitomis sąskaitomis už elektros energiją. Idėjų, kaip sutaupyti degalų, rasite apsilankę [Money Saving Expert](#) svetainėje. [Išlaidų degalams skaičiuoklė](#) padės suplanuoti ir paskirstyti jūsų kelionės biudžetą.

Pagalba sveikatos išlaidoms

Kai kurios NHS paslaugos, pavyzdžiui, odontologai, ima mokestį. Jei gaunate mažas pajamas, galimai turite teisę paramai apmokėti šias išlaidas.

NHS išlaidos

Jei gaunate mažas pajamas, galite gauti nuolaidą kai kurioms NHS išlaidoms, pvz., medicininiais receptams, dantų priežiūrai, akių priežiūrai, perukams ir tvarsčiams.

NHS svetainėje yra [informacijos, kaip gauti pagalbos sveikatos išlaidoms](#). Jei mokate už daugiau nei vieną receptą per mėnesį, galite sutaupyti pinigų naudodami receptinį „sezoninį bilietą“, vadinamą „recepto apmokėjimo pažymėjimu“. MoneySavingExpert turi [informacijos apie tai, ar tai gali būti geriausiu variantu jums](#).

Už kai kurias NHS paslaugas migrantams taikomi papildomi mokesčiai. Norėdami gauti daugiau informacijos apie tai, kaip jūsų imigracijos statusas gali turėti įtakos jūsų teisei į nemokamą NHS priežiūrą ir kaip galite gauti paramą, jei patiriate finansinių sunkumų, [apsilankykite NRPF tinkle](#).

Psichikos sveikatos [ir finansų konsultavimo organizacijos svetainėje rasite informacijos, kaip tvarkyti pinigus, jei patenkate į ligoninę](#), ir užtikrinti, kad išeidami neturėtumėte skolų.

Mokėjimas už socialinę priežiūrą

Jei jums ar jūsų globojamam asmeniui reikia socialinės priežiūros, paprastai turėsite sumokėti už dalį arba visą jų priežiūrą. Tačiau galite paprašyti vietos tarybos atlikti finansinį įvertinimą (lėšų patikrinimą), kad išsiaiškintumėte, ar turite teisę gauti kompensaciją išlaidoms.

Daugiau informacijos apie finansinį vertinimą rasite HNS [svetainėje](#).

Labdaros organizacija „Age UK“ turi daugiau informacijos apie [atsiskaitymą už asmens priežiūrą](#).

Daugiau informacijos slaugytojams rasite ["Pagalba kurtiesiems ir neįgaliesiems Londono gyventojams"](#) puslapyje.

Veterinarijos paslaugų sąskaitos

Jei jūsų augintinis nėra apdraustas, veterinarijos gydytojo sąskaitos gali būti labai brangios.

[Karališkoji žiaurus elgesio su gyvūnais prevencijos draugija \(RSPCA\)](#), Dispanseris [ligotiems gyvūnams \(PDSA\)](#) gali suteikti jūsų augintiniams nemokamą arba subsidijuojamą gydymą, įskaitant mikroschemas implantavimą, sterilizaciją ir vakcinaciją. Pagalbos dėl veterinarijos paslaugų sąskaitų savo vietinėje vietovėje ieškokite "[My Pet Child](#)".

Pagalba maisto išlaidoms

Jei sunkiai įperkate maisto, galbūt galėsite gauti pagalbą iš savo vietinės tarybos arba vyriausybės.

Pagalba, jei esate nėščia arba turite vaiką iki ketverių metų amžiaus

Jei esate nėščia daugiau nei 10 savaičių arba turite jaunesnį nei 4 metų vaiką, taip pat jei gaunate mažas pajamas, galite gauti finansinę paramą, kad galėtumėte nusipirkti sveiko maisto ir pieno. Jei atitinkate reikalavimus, jums bus atsiųsta [Healthy Start](#) kortelė su pinigais, kuriais galėsite atsiskaityti kai kuriose JK parduotuvėse, o kortelė bus automatiškai papildyta kas 4 savaites su teise jums naudotis lėšomis. Taip pat kortelę galite naudoti, įsigydami nemokamų vitaminų sau ir savo vaikui.

Dauguma žmonių kreipiasi dėl [Healthy Start kortelės, užpildydami](#) internetinę formą, el. paštu arba telefonu. Jei neturite galimybės pasinaudoti viešosiomis lėšomis, vis tiek galite gauti „Healthy Start“, jei jūsų vaikas (-ai) yra jaunesnis (-i) nei 4 metų ir yra Didžiosios Britanijos pilietis (-iai).

Bendras patarimas, kaip taupyti pinigus

"MoneySavingExpert" sudarė platų patarimų bei idėjų sąrašą, ką daryti, jei jums sunku. Tai apima patarimus, kurie padės liautis išlaidauti, gauti nemokamo (arba pigaus) maisto ir sutaupyti pinigų apsipirkant kas savaitę. [Peržiūrėkite išgyvenimo išlaidų vadovą.](#)

Kai kuriems žmonėms biudžeto sudarymas gali padėti apmokėti sąskaitas ir sutaupyti pinigų. Organizacija "MoneyHelper" sukūrė pinigų valdymo ir biudžeto sudarymo vadovą. Jei reikia patarimų, kaip pradėti planuoti biudžetą, apsilankykite „[MoneyHelper](#)“. Jei reikia išsamesnės pagalbos, jų [finansinio pasirengimo plano](#) gidas yra nemokama priemonė, pažingsninė programa, skirta padėti jums geriau orientuotis tvarkant savo pinigus ir patarti, kaip susidoroti su skolomis, kaupti taupymo rezervą, sumažinti išlaidas ir sudaryti biudžetą.

Pagalba dėl skolų

Jei turite sunkumų su skolomis, galite imtis veiksmų, kad jūsų skolos būtų lengviau valdomos.

Patarimas dėl skolų

Patarimai ir informacija, kaip valdyti skolas

Nacionalinė įsiskolinimo linija siūlo [trijų žingsnių gidą](#), kuriame rasite naudingų patarimų ir informacijos, kaip pagerinti savo finansinę padėtį.

Yra keletas nemokamų ir konfidencialių konsultavimo dėl skolų tarnybų, su kuriomis galite susisiekti:

- [Debt Free London](#) - tai nemokama pagalbos linija, su kuria galite susisiekti telefonu, „Whatsapp“ arba vaizdo pokalbiais. Pagalbos linija iki gegužės mėn. veikia visą parą
- konsultacijas dėl skolų taip pat galite gauti internetu arba telefonu, susisiekę su [StepChange](#), [Christians Against Poverty](#) arba [National Debtline](#)
- taip pat galite gauti tiesioginių patarimų, paskambinę [Debt Free London](#) arba kreipdamiesi į savo [vietinį piliečių konsultavimo biurą](#).

Skolų konsultavimo tarnybos gali padėti jums valdyti savo finansus, teikdamos patarimus dėl biudžeto ir, jei turite tam teisę, padėti jums rasti skolos sprendimą. Skolų sprendimai reiškia daugybę galimybių, kurios padeda žmonėms valdyti savo skolas. Tai apima tokius dalykus kaip bankrotas, skolų valdymo planai arba individualūs savanoriški susitarimai. [Sužinokite išsamią informaciją apie skolų sprendimus ir kas gali kreiptis](#).

Prieš kreipdamiesi dėl skolos sprendimo, [įsitinkite, kad gaunate tiek finansinės paramos, kiek jums priklauso, arba imatės sumažintumėte savo](#) išlaidas.

"Atsikvėpimo laikotarpio" programa

Jei sunku išmokėti dalimis skolą, jums gali būti taikomas 60 dienų apsaugos laikotarpis, per kurį jūsų kreditoriai negali pridėti palūkanų ar mokesčių prie jūsų skolų ir negali imtis priverstinio vykdymo veiksmų, tai vadinama "atsikvėpimo laikotarpiu". "Atsikvėpimo laikotarpio" programa gali sumažinti tam tikrą spaudimą susidoroti su skolomis ir suteikti laiko gauti konsultacijas arba pagerinti savo finansinę padėtį, pasinaudojant pašalpomis ar finansine parama.

Svarbu pažymėti, kad „Atsikvėpimo laikotarpis“ nėra laikinas mokėjimo atidėjimas, ir šiuo metu turėsite toliau gražinti savo skolas.

Norėdami pasinaudoti „Atsikvėpimo laikotarpiu“, turėsite kreiptis į skolų konsultavimo tarnybą, kuri gali įvertinti jūsų tinkamumą ir jūsų vardu kreiptis pagal šią programą.

Nacionalinė įsiskolinimo linija gali suteikti daugiau [informacijos apie "atsikvėpimo laikotarpį" ir jūsų tinkamumą](#) šiai programai.

Pagalba dėl psichikos sveikatos

Skolų turėjimas gali labai kelti stresą ir turėti įtakos jūsų psichinei sveikatai. Jei turite problemų su savo psichine sveikata, pagalba yra prieinama.

[Šiame Nacionalinės įsiskolinimo](#) linijos informaciniame buklete pateikiama naudingos informacijos, kaip įveikti skolas ir psichinę sveikatą.

Labdaros [organizacija „Rethink“](#) taip pat turi informacijos apie pinigų valdymą ir pašalpas.

Psichikos sveikatos "Atsikvėpimo laikotarpis"

Jei gydotės dėl psichikos sveikatos krizės, galite pasinaudoti "Atsikvėpimo laikotarpio" galimybėmis. "Atsikvėpimo laikotarpis" yra apsaugos laikotarpis, per kurį jūsų kreditoriai negali pridėti palūkanų ar mokesčių prie jūsų skolų ir negali imtis priverstinio vykdymo veiksmų.

Kaip ir standartinė "Atsikvėpimo laikotarpio" programa, ši galimybė gali sumažinti tam tikrą spaudimą susidoroti su skolomis ir suteikti laiko gauti konsultacijas arba pagerinti savo finansinę padėtį, pasinaudojant pašalpomis ar finansine parama. <https://www.london.gov.uk/what-we-do/communities/cost-living-hub/help-paying-your-debts>

Psichikos sveikatos "atsikvėpimo" laikotarpis trunka visą gydymo laiką ir papildomai 30 dienų.

Jums nereikia kreiptis patarimų dėl skolų, kad įsitrauktumėte į psichikos sveikatos "atsikvėpimo" laikotarpį, tačiau jums reikės aprobuoto psichikos sveikatos specialisto pasirašytos įrodymų formos, kurioje teigiama, kad jūs gydotės dėl psichinės sveikatos problemų.

Psichinės sveikatos ir pinigų konsultavimo organizacija teikia [išsamesnės informacijos apie tai, kaip pasinaudoti psichikos sveikatos "atsikvėpimo laikotarpio"](#) programa.

Priverstinė skola

Jei buvote priversti atlikti sandorius, dėl kurių įsiskolinote, arba jei jūsų vardu kažkas apgaulės būdu įsivėlė į skolas, tai vadinama priverstine skola, kuri yra [ekonominio piktnaudžiavimo](#) forma.

Pagalba, jei jus paveikė priverstinės skolos

Jei manote, kad jus paveikė priverstinės skolos, tuomet jums priklauso pagalba, informacija ir galimi sprendimai iš organizacijos ["Ekonominio piktnaudžiavimo išgyvenimas"](#).

Jei norite su kuo nors pasikalbėti apie savo situaciją, "[Money Advice Plus](#)" siūlo [nemokamą pagalbos liniją žmonėms, kurie patiria ekonominį piktnaudžiavimą](#).

Arba, jei rūpinatės pažeidžiamu suaugusiuoju, kuris, jūsų manymu, gali patirti ekonominį piktnaudžiavimą, mokymosi [sutrikimų labdaros organizacija "Mencap"](#) pataria, kaip jam / jai padėti.

Kokias skolas turėčiau sumokėti pirmiausia?

Nors su visomis skolomis gali būti sunku susidoroti, kai kurios skolos priskiriamos „prioritetinėms skoloms“, nes jų nesuvaldymo pasekmės yra rimtesnės. Pavyzdžiui, jei nemokate nuomos ar hipotekos, jums gali būti taikomas išskeldinimo arba teisės naudotis turtu atėmimo veiksmas.

Jei turite sunkumų dėl skolų, turėtumėte pabandyti pirmenybę teikti prioritetinių skolų gražinimui. [Piliečių konsultavimo biuras pateikia išsamią informaciją apie visą prioritetinių skolų sąrašą.](#)

Alternatyviai, galite sužinoti daugiau informacijos apie pagalbą, teikiamą kai kurioms iš svarbiausių skolų:

Pagalba dengiant nuomos įsiskolinimus

Jei jums sunku susimokėti už nuomą, svarbu susisiekti su nuomotoju ir pranešti apie tai bei jam / jai pasiūlyti būdą gražinti tai, ką esate skolingi. Jei to nepadarysite, jums gali būti pritaikyta išskeldinimo procedūra.

Prieš susisiekdami su savininku, turėtumėte suplanuoti biudžetą, kuriame būtų nurodyta, kiek galite sau leisti sumokėti. Norėdami tai padaryti, galite naudoti [biudžeto skaičiuoklės įrankį iš nacionalinės](#) įsiskolinimų linijos arba [susisiekti su skolų konsultavimo tarnyba](#) ir pasiteirauti pagalbos. Organizacija "Shelter" taip pat duoda [laiško šabloną](#), kurį panaudoję, galite parašyti laišką būsto savininkui.

Jei savo nuomotojui siūlote mažesnę įmoką, svarbu iš karto pradėti ją mokėti ir registruoti mokėjimus ar bendravimą tarp jūsų ir nuomotojo.

Jei jums sunku padengti būsto išlaidas, [turėtumėte patikrinti, ar gaunate visą jums prieinamą finansinę paramą.](#)

Jei esate įsiskolinęs už nuomą, jums gali būti taikomas 60 dienų apsaugos laikotarpis, per kurį jūsų kreditoriai negali pridėti palūkanų ar mokesčių prie jūsų skolų ir negali imtis priverstinio vykdymo veiksmų, tai vadinama "atsikvėpimo" laikotarpiu. "[Atsikvėpimo](#)" laikotarpio programa gali sumažinti tam tikrą spaudimą susidoroti su skolomis ir suteikti laiko gauti konsultacijas arba pagerinti savo finansinę padėtį, pasinaudojant pašalpomis ar finansine parama.

Jei jūsų nuomotojas grasina išskeldinti jus už nuomos įsiskolinimą, turėtumėte susisiekti su vietos tarybos būsto galimybių tarnyba arba [nepriklausoma konsultavimo agentūra, kaip pavyzdžiui "Shelter"](#).

Jei turite problemų su privačiu savininku ar nuomos agentu, svarbu žinoti savo teises. Norėdami [gauti daugiau informacijos, žr. Londono mero gaires dėl nuomininkų teisių.](#)

Sužinokite, kaip [gauti pagalbą dėl būsto, jei jūsų imigracijos statusas apriboja paramos](#) gavimo galimybes.

Pagalba, jei praleidote būsto paskolos įmoką

Jei praleidote įmokas už būsto paskolą, turėsite įsiskolinimą, todėl gali kilti teisės į naudojimąsi nuosavybe atėmimo grėsmė. Tačiau tai visada bus paskutinė išeitis, o jei įsiskolinsite, skolintojas turi elgtis su jumis sąžiningai ir suteikti jums mokėjimo plano galimybę, kad grąžintumėte tai, ką esate skolingi.

Jei praleidote įmoką už būsto paskolą, turėtumėte susisiekti su savo skolintoju ir aptarti su juo savo galimybes. Naudinga turėti išsamią informaciją apie tai, ką galite sau leisti sumokėti, kai kontaktuositės su juo.

Norėdami tai padaryti, galite naudoti [biudžeto skaičiuoklės įrankį iš nacionalinės įsiskolinimų linijos](#), kaip pagalbos priemonę išsiaiškinti, ką galite sau leisti.

Labdaros organizacija „StepChange“ suteikia daugiau [informacijos apie kai kurias kitas galimybes, kurias skolintojas gali aptarti su jumis, ir kitus veiksmus, kurių galite imtis, jei jums sunku padengti būsto paskolą](#).

Jeį gaunate tam tikras pašalpas, Darbo ir pensijų departamento galite prašyti paramos būsto paskolos palūkanoms (SMI) padengti. Daugiau [informacijos apie tinkamumą ir kaip teikti paraišką rasite vyriausybės svetainėje](#)

Jeį turite būsto paskolos įmokų įsiskolinimą, jums gali būti taikomas 60 dienų apsaugos laikotarpis, per kurį jūsų kreditoriai negali pridėti palūkanų ar mokesčių prie jūsų skolų ir negali imtis priverstinio vykdymo veiksmų, tai vadinama "atsikvėpimo" laikotarpiu. " [Atsikvėpimo" laikotarpio programa](#) gali sumažinti tam tikrą spaudimą susidoroti su skolomis ir suteikti laiko gauti konsultacijas arba pagerinti savo finansinę padėtį, pasinaudojant pašalpomis ar finansine parama.

Pagalba dengiant savivaldybės mokesčio įsiskolinimus

Savivaldybės mokestis yra aukšto [prioriteto įsiskolinimas](#). Tai reiškia, kad jo neapmokėjimo pasekmės yra griežtesnės nei kitų rūšių sąskaitų neapmokėjimo.

Jeį nesumokėsite savivaldybės mokesčio, jums gali tekti sumokėti visų metų savivaldybės mokestį iš karto, atsižvelgiant į tai, kurioje vietos valdžios vietovėje esate. Jums taip pat gali būti taikoma antstolio priemonė.

Jeį jums susidarė savivaldybės mokesčių nepriemoka, turėtumėte kuo greičiau susisiekti su vietos valdžia ir susitarti dėl mokėjimo plano. Nelaukite, kol jie susisieks su jumis.

Turėsite jiems pasakyti, kiek galite sau leisti mokėti. Norėdami tai padaryti, galite naudoti [biudžeto skaičiuoklės įrankį iš nacionalinės įsiskolinimų linijos](#) arba susisiekti su skolų konsultavimo tarnyba ir pasiteirauti pagalbos.

Laiškų šablonai, kuriais galite naudoti rašydami vietos valdžios institucijai, yra prieinami [StepChange](#).

Jeį gaunate tam tikras [pašalpas, galite prašyti finansinės paramos savivaldybės mokesčiui dengti](#).

Jeį esate nesumokėjęs savivaldybės mokesčio, jums gali būti taikomas 60 dienų apsaugos laikotarpis, per kurį jūsų kreditoriai negali pridėti palūkanų ar mokesčių

prie jūsų skolų ir negali imtis priverstinio vykdymo veiksmų, tai vadinama "atsikvėpimo" laikotarpiu. " [Atsikvėpimo](#) laikotarpio programa gali sumažinti tam tikrą spaudimą susidoroti su skolomis ir suteikti laiko gauti konsultacijas arba pagerinti savo finansinę padėtį, pasinaudojant pašalpomis ar finansine parama.

Daugiau informacijos ir pagalbos, susijusios su savivaldybės mokesčių nepriemokomis, galite gauti iš [StepChange](#) arba [Piliečių konsultavimo biuro](#).

Parama apmokėti įsiskolinimus už dujas ir elektrą

Dujų ir elektros sąskaitų [apmokėjimas yra prioritetingas](#) pobūdžio. Tai reiškia, kad jų neapmokėjimo pasekmės yra griežtesnės nei kitų rūšių sąskaitų neapmokėjimo. Jei susiduriate su finansiniais sunkumais, bandykite pirmenybę teikti mokėjimams už komunalines paslaugas, nes tokiu būdu išvengtumėte rizikos, kad laiku nesumokėjus gali būti nutrauktas elektros energijos tiekimas.

Jei jums sunku susimokėti už dujas ir elektrą, turėtumėte susisiekti su savo energetikos paslaugų tiekėju, nes jis gali jums padėti. Pavyzdžiui, jie gali pasiūlyti jums pigesnę tarifą. Kai kurie energetikos tiekėjai gali turėti sunkmečio fondą, kuriuo galite pasinaudoti, kaip pagalbą susimokėti visus įsiskolinimus. Jei susiduriate su skolomis, galite kreiptis pagalbos į skolų konsultavimo tarnybą.

Yra keletas programų, kurios gali padėti jums sutaupyti išlaidas už elektros energiją. Sužinokite, [kokia pagalba jums gali būti priinama](#).

Jei esate įsiskolinęs už komunalines paslaugas, jums gali būti suteiktas 60 dienų "atsikvėpimo" laikotarpis. " [Atsikvėpimo](#) laikotarpio programa gali sumažinti tam tikrą spaudimą susidoroti su skolomis ir suteikti laiko gauti konsultacijas arba pagerinti savo finansinę padėtį, pasinaudojant pašalpomis ar finansine parama.

Nacionalinė skolų linija parengė informacinį lapelį, kuriame pateikiama [daugiau informacijos apie įsiskolinimus už dujas ir elektrą](#).

Jei jūsų energetikos tiekėjas grasina nutraukti elektros energijos tiekimą, [Piliečių konsultavimo biuras jums suteiks informacijos, ką daryti](#).

Paskolos iki atlyginimo

Patarimai ir informacija apie paskolos iki atlyginimo alternatyvas

Jei jums sunku sudurti galą su galu, galite apsvarstyti galimybę gauti paskolą iki atlyginimo. Paskola iki atlyginimo yra trumpalaikė paskola, skirta padėti jums, iki kol gausite algą.

Tačiau tokių paskolų palūkanų normos gali būti labai didelės ir greitai padidėti. Jei galvojate imti paskolą iki atlyginimo, verta pagalvoti ir apie alternatyvas. Paskolos iki atlyginimo gali būti labai brangus būdas pasiskolinti pinigų, todėl daugelis žmonių ima paskolą iki atlyginimo, nes jiems sunku gauti kreditą kitur. [StepChange siūlo gaires dėl galimų alternatyvų](#).

Pagalba grąžinant paskolos iki atlyginimo įsiskolinimą

Jei jums sunku suvaldyti turimas skolas, galite gauti nemokamą konfidencialią skolų konsultaciją iš „[Debt Free London](#)“.

Je jums sunku gražinti turimas paskolas iki atlyginimo, "StepChange" suteikia naudingos informacijos apie tai, ką galite padaryti, kad susitvarkytumėte su skola.

Je manote, kad jums galėjo būti neteisėtai skolinami pinigai, informaciją ir išteklius apie tai, ką galite padaryti, rasite [Piliečių konsultavimo biure](#) ir [StepChange](#).

Pagalba gauti pašalpas ir padidinti savo pajamas

Yra daug būdų, kaip padidinti savo pajamas ir turėti kišenėje daugiau pinigų. Reikalauti visų jums priklausančių pašalpų ir mokesčių kreditų yra vienas iš svarbiausių dalykų. Sąžiningas elgesys darbe ir savo teisių žinojimas gali padėti apsaugoti ir padidinti jūsų pajamas. Darbo keitimas ir įgūdžių tobulinimas yra dar vienas būdas padidinti savo pajamas. Jei jus paveikė konkretūs įvykiai ar situacijos, galite reikalauti kompensacijos, kuri taip pat gali padėti padidinti jūsų pajamas.

Pašalpų ir mokesčių kreditų gavimas

Pašalpų ir mokesčių kreditų gavimas, į kuriuos turite teisę, yra vienas iš būdų padidinti savo pajamas. Priklausomai nuo jūsų individualių ir šeimos aplinkybių, yra įvairių paramos formų. Pavyzdžiui, jei dirbate ar nedirbate, esate darbingo ar pensinio amžiaus, turite negalią, ar ne, turite vaikų ar kitų priežiūros įsipareigojimų. Galite reikalauti pašalpų, jei dirbate arba esate bedarbis.

Svarbu, kad žmonės gautų jiems priklausančią paramą, todėl verta patikrinti, ar pretenduojate į tai, kas jums priklausytų.

Patarimai ir informacija dėl pašalpų ir mokesčių kreditų prašymo

Reikalauti pašalpų ir mokesčių kreditų, į kuriuos turite teisę, gali būti sunku patiems, tačiau yra organizacijų, kurios gali jums padėti ir palengvinti procesą.

Raskite informacijos ir gaires pagal veiksmus [Turn2us](#), [Citizens Advice](#) ir [Money Saving Expert](#) svetainėse.

Kaip sužinoti, ko galiu reikalauti?

Išmokų skaičiuoklė gali būti geras būdas patikrinti, ar pretenduojate į viską, ką turėtumėte gauti, ir geriau suprasti, kokio dydžio pašalpos jums priklausytų. Internetu yra daug gerų pavyzdžių, įskaitant [Money Saving Expert](#), [Turn2Us](#) ir [EntitledTo](#).

Prieš pradėdant, pravartu įsitikinti, kad žinote:

- visas savo pajamas iš bet kokių jūsų turimų šaltinių
- kiek jums kainuoja nuoma (jei taikoma)
- savo savivaldybės mokesčio lygį
- vaikų priežiūros išlaidas

Universalusis kreditas

Universalusis kreditas yra pagrindinė pašalpa darbingo amžiaus žmonėms, galinti padėti jums padengti pragyvenimo ir būsto išlaidas. Universalusis kreditas priklauso, jei esate darbingo / nedarbingo amžiaus, dirbate pagal darbo sutartį arba savarankiškai. Jis apima platų paramos spektrą, todėl verta pasidomėti, ar galite jo reikalauti.

Taip pat gali būti paprašyta pereiti prie universaliojo kredito, atsisakant kitų pašalpų. [Pagrindinis būdas gauti universalųjį kreditą yra vyriausybės svetainė](#). Alternatyviai, piliečių [konsultavimo svetainėje yra galimybė reikalauti pašalpos per "Pagalba kreipiantis" paslaugą](#). Jei jau gaunate universalųjį kreditą ir jums reikia pagalbos tvarkant paraišką, pirmiausia susisiekitė su savo darbo instruktoriumi Darbo ir pensijų departamente (DWP), tačiau yra keletas konsultavimo organizacijų, kurios taip pat gali jums padėti, pavyzdžiui, [Turn2Us](#) ir [Money Saving Expert](#).

Vaikų priežiūra

Vyriausybė numato daugybę paramos schemų, padedančių šeimoms apmokėti vaiko priežiūros išlaidas. Vyriausybės svetainėje Childcare Choices yra daug informacijos apie įvairius pasiūlymus ir teises, įskaitant:

- neapmokestinamą vaikų priežiūrą
- 15 valandų nemokamą vaikų priežiūrą reikalavimus atitinkantiems dvejų metų vaikams
- 14 valandų nemokamą vaikų priežiūrą trijų ir keturių metų vaikams
- 30 valandų nemokamą vaikų priežiūrą dirbantiems tėvams su trijų ir keturių metų vaikais
- mokesčių kreditus vaiko priežiūrai
- Universalųjį kreditą vaikų priežiūrai.

Išmokos neįgaliesiems

Jei esate kurčias arba neįgalus, galite turėti teisę į papildomas išmokas.

Informacijos apie tai galite rasti daugumoje bendrojo pobūdžio pašalpų tarnybų, kurios gali užduoti jums klausimų apie jūsų neįgalumą, ir kokios paramos jums reikėtų. Taip pat [yra organizacijų, tokių kaip "Disability Rights UK" \(JK neįgaliųjų teisės\), kurios teikia profesionalią informaciją, kaip gauti pašalpą](#).

Pensijų kreditas

Pensijų kreditas yra lengvata, sukurta žmonėms, viršijantiems valstybinės pensijos amžių, užtikrinimui, kad kiekvienas pasiektų tam tikrą pajamų lygį.

Pensijų kreditą sudaro dvi dalys. Pirmoji dalis yra garantinis kreditas, kuris garantuoja minimalias savaitės pajamas, o antroji – taupymo kreditas, kuris gali suteikti tam tikrų pajamų, priklausomai nuo jūsų santaupų. Pensijų kreditas gali suteikti jums teisę gauti kitokių formų paramą, pavyzdžiui, [savivaldybės mokesčio lengvatą](#), [odontologo paslaugų išlaidų](#) kompensaciją ir [išmokas atšalus orams](#).

[Sužinokite daugiau apie pensijų kreditą.](#)

Be to, daugiau informacijos apie pensijų kreditą galite rasti [vyriausybės svetainėje](#), [Age UK svetainėje](#) ir [Independent Age svetainėje](#).

Įsidarbinimas, mokymai ir įgūdžiai

Įsidarbinimas, darbo pakeitimas, mokymai ir įgūdžių tobulinimas gali padėti padidinti pajamas.

Darbai ir įgūdžiai

Meras padeda Londono gyventojams įgyti įgūdžių, kurių jiems reikia, norint gauti gerą darbą. Londono meras siūlo tūkstančius suaugusiųjų mokymosi kursų, o jei gaunate mažas pajamas, šiuo metu esate bedarbis arba 19–23 metų amžiaus, kursą galite gauti nemokamai.

[Sužinokite, kaip meras investuoja į įgūdžius, ir raskite galimybių jūsų vietovėje arba internetu lankyti kursus. <https://www.london.gov.uk/maps/find-adult-learning-providers-near-me>](https://www.london.gov.uk/maps/find-adult-learning-providers-near-me)

Jūsų teisės darbe

Įsitikinkite, kad už bet kokį jūsų atliekamą darbą gaunate tinkamą atlyginimą, ir kad žinote visas savo darbo teises, nes tai yra pagrindinis būdas apsaugoti ir padidinti savo pajamas.

Gaukite deramą užmokestį

Egzistuoja minimali suma, kurią turėtumėte gauti už kiekvieną darbo valandą, jei dirbate kitam asmeniui. Tai gali skirtis priklausomai nuo jūsų amžiaus ir kartais nuo darbo tipo.

Nacionalinis minimalus darbo užmokestis nustato minimalų valandinį atlygį asmenims nuo 18 iki 23 metų, o nacionalinis pragyvenimo užmokestis – 23 metų ir vyresniems.

Svarbu ne [tik gauti teisingą sumą, bet ir užsitikrinti, kad mokate reikiamą mokesčių, studijų paskolos ar pensijų įmokų sumą ir kad visi atskaitymai yra teisingi.](#)

Jūsų teisės darbe

Be to kiek jums mokama, svarbu įsitikinti, kad žinote savo teises darbe. Pavyzdžiui, į kokias apmokamas atostogas, ligos išmoką ar etatų mažinimo išmoką turite teisę.

[Sužinokite apie savo teises per mūsų darbo teisių centrą.](#)

Pinigų skolinimasis

Pinigų skolinimasis gali būti naudingas būdas paskirstyti išlaidas, valdyti didesnius mokėjimus ir netikėtas išlaidas. Pinigų skolinimasis yra rimtas sprendimas, todėl jūs turite būti tikri, kad galite sau leisti gražinti pinigus, kitaip ilgainiui gali tekti sumokėti daug daugiau, ateityje bus sunku vėl pasiskolinti pinigų arba blogiausiu atveju galite net prarasti būstą.

Yra daug būdų, kaip pasiskolinti pinigų. Turėtumėte apgalvoti apie jums prieinamas galimybes ir koks pasirinkimas yra geriausias, jei toks yra.

Piliečių konsultavimo biuras savo [svetainėje](#) turi skyrių, kuriame paaiškinama, kokios yra pinigų skolinimosi galimybės. Pinigų ir pensijų tarnyba teikia informaciją ir rekomendacijas skolinantis pinigus, naudodama savo įrankį [Money Helper](#).

Kredito unijos

Kredito unijos yra narystės organizacijos, kurios gali leisti skolintis pinigų mažesnėmis palūkanomis, palyginti su kitais skolintojais. Į kredito uniją galite patekti pagal savo gyvenamąją vietą, per savo darbą arba per kitokį ryšį, pvz., būsto bendriją, vietinę apeių atlikimo vietą ar profesinę organizaciją.

Kredito unijų galite ieškoti, apsilankę [„Find Your Credit Union“ \(Rask savo kredito uniją\) svetainėje.](#)

Londonas:

- [Londono savitarpio kredito unija](#) teikia paslaugas žmonėms, gyvenantiems ir dirbantiems Southwark, Lambeth, Westminster arba Camden, taip pat žmonėms, dirbantiems sveikatos ir švietimo srityse Londone bei ginkluotųjų pajėgų nariams visoje šalyje.

Šiaurės Londonas:

- [Šiaurės Londono kredito unija](#) teikia paslaugas žmonėms, gyvenantiems ar dirbantiems Barnet, Enfielde, Haringey ir Waltham Forest.

Pietų Londonas:

- [„Croydon Plus“](#) teikia paslaugas žmonėms, gyvenantiems, dirbantiems, studijuojantiems ar savanoriaujantiems Kroidone, Satone ir Mertone.

Vakarų Londonas:

- [Hillingdon kredito unija](#) teikia paslaugas žmonėms, gyvenantiems arba dirbantiems Ealing, Hammersmith ir Fulham, Hillingdon, Harrow,

Hounslow, Kingstone prie Temzės, Merton, Richmond prie Temzės ir Wandsworth.

- [„London Credit Plus“ kredito unija](#) teikia paslaugas žmonėms, gyvenantiems ar dirbantiems Hammersmith ir Fulham, Wandsworth, Kensington ir Chelsea, Richmond, Hounslow ir Westminster, taip pat "Unite the Union" nariams, gyvenantiems ar dirbantiems Londone.

Rytų Londonas:

- [Londono bendruomenės kredito unija](#) teikia paslaugas žmonėms, gyvenantiems, dirbantiems ar studijuojantiems Hackney, Haringey, Islington, Newham, Tower Hamlets, Waltham Forest ir Londono mieste.
- [Liberty kredito unija](#) teikia paslaugas žmonėms, gyvenantiems ar dirbantiems Havering, Barking ir Dagenham bei Redbridge.

Parama jūsų verslui

Jei turite arba ketinate įsteigti savo verslą, galite gauti pagalbą.

Verslo konsultacijos ir finansavimo galimybės

Apsilankę [Londono verslo centre, galite sužinoti daugiau apie tai, kokios paramos galėtų gauti jūsų verslas](#). Tai apima prieigą prie nemokamų ir nešališkų verslo patarimų, finansavimo galimybių ir kaip apsaugoti jus bei jūsų darbuotojus.

Verslo patarimų taip pat galite gauti naudodamiesi verslo pagalbos linija 0800 998 1098 arba jų el. pašto adresu enquiries@businesssupporthelpline.org.

Jei turite leidimą dirbti JK be jokių apribojimų, bet kas gali atidaryti verslą.

Kompensavimo programos

Jei susidūrėte su tam tikra problema, dėl kurios galite gauti finansinę kompensaciją, egzistuoja kompensavimo programos.

Kelionių kompensavimo programos

Galimos kompensavimo programos, jei jūs nukentėjote dėl kelionės vėlavimo ir trikdžių.

Jei pavėlavote keliaudami traukiniu, operatorius paprastai pasiūlys tam tikrą kompensaciją už ilgą vėlavimą. Daugiau apie tai galite sužinoti apsilankę [Piliečių konsultavimo](#) arba [London transporto](#) svetainėje.

Atostogų kompensavimo programos

Galite turėti teisę į kompensaciją, jei kas nors nutiktų jums atostogaujant. Pavyzdžiui, jei skrydis buvo atšauktas arba gerokai atidėtas, arba jūsų kelionių organizatoriaus verslas žlugo. Tai skirsis priklausomai nuo jūsų aplinkybių, bet gali būti verta pasidomėti.

[Daugiau informacijos galite rasti Piliiečių konsultavimo svetainėje.](#)

„Windrush“ kompensavimo programa

„Windrush“ kompensavimo programa yra vyriausybės kompensavimo programa žmonėms, kurie patyrė nuostolių, nes negalėjo įrodyti, kad turi teisę gyventi JK. Tai gali apimti negalėjimą dirbti, gauti sveikatos priežiūros paslaugų ar gauti išsilavinimą.

Ši programa atvira žmonėms, atvykusiems į JK iš Sandraugos šalies iki 1973 m., žmonėms, kurių tėvai ir (arba) seneliai atvyko į JK iš Sandraugos šalies iki 1973 m., arba jūs atvykote į JK iš bet kurios šalies iki 1988 m. gruodžio 31 d.

Programa taip pat skirta žmonėms, kurių artimas šeimos narys patyrė nuostolių, arba tiems, kurie atstovauja nukentėjusio asmens turį. [Norėdami gauti daugiau informacijos, apsilankykite vyriausybės svetainėje.](#)

Taip pat galite [prašyti pagalbos teikiant paraišką per nacionalinius konsultantus, kaip pavyzdžiui Piliiečių konsultavimo biurą.](#)

Pagalba ištikus krizei

Niekas neturėtų atsidurti tokioje padėtyje, kai negali leisti būtiniausių dalykų sau ar savo šeimai, tačiau dėl didėjančių pragyvenimo išlaidų vis daugiau londoniečių rizikuoja nebesudurti galo su galu. Jei jūs ar kas nors iš jūsų pažįstamų susiduria su pasirinkimu – pirkti maistą ar šildytis, arba jums gresia netekti namų, galite gauti tam tikros formos pagalbą ištikus krizei.

Daugeliu atvejų teikiamos paramos tipas skiriasi priklausomai nuo to, kur gyvenate. Jei nesate tikri, kurios tarybos vietovėje gyvenate, galite pasitikrinti, įvesdami savo pašto kodą į [vyriausybės pašto kodų tikrintuvą.](#)

Šis puslapis skirtas padėti jums rasti praktinę ir finansinę paramą, tačiau finansinė krizė gali turėti įtakos ir jūsų psichinei sveikatai. Jei [jums reikia su kuo nors pasikalbėti, „Shout 85258“ yra nemokama, konfidenciali, visą parą dirbanti tekstinių pranešimų paslauga, skirta visiems, kuriems sunku.](#)

Dotacijos ir finansavimas

Jei jums sunku įsigyti būtiniausių dalykų, kai kurios labdaros organizacijos gali suteikti jums vienkartinę dotaciją, kurios jums nereikės gražinti.

Patarimai ir informacija apie labdaros dotacijas

Yra keletas labdaros organizacijų, teikiančių paramą žmonėms, išgyvenantiems krizę.

Tačiau atrankos kriterijus gali būti sudėtingas, nes šios labdaros organizacijos dažnai yra mažos ir remia tik žmones, gyvenančius konkrečioje vietovėje arba

turinčius tam tikrą išsilavinimą ar patirtį. [„Turn2Us“ dotacijų paieška gali padėti išsiaiškinti, ar turite teisę gauti labdaros paramą.](#)

Vietinė socialinė pagalba

Jūsų vietos taryba gali suteikti finansinę ar kitokią paramą, jei išgyvenate krizę.

Patarimai ir informacija apie vietinę socialinę pagalbą

Daugelis vietinių tarybų taip pat siūlo paramą gyventojams, patiriantiems krizę. Paramos tipas skirsis priklausomai nuo to, kur gyvenate, o įvairios tarybos savo programas vadins skirtingai.

[Norėdami sužinoti, kas yra prieinama jūsų vietovėje, apsilankykite mūsų puslapyje „Find financial support near you“ \(Rasti finansinę paramą šalia jūsų\).](#)

Jei nesate tikri, kuriai vietos tarybai priklosote, galite patikrinti įvesdami savo pašto kodą į [vyriausybės pašto kodų tikrintuvą](#).

Benamystė

Sužinokite, kokių veiksmų galite imtis, jei nerimaujate, kad neteksite namų.

Parama, jei tapsite benamiu

Parama yra prieinama, jei tampate benamis, taip pat gali būti veiksmų, kurių galite imtis prieš tai, kad galėtumėte likti savo namuose. [Shelter svetainėje pateikiama išsami informacija apie galimas parinktis, atsižvelgiant į jūsų aplinkybes.](#)

Taip pat galite [sužinoti daugiau apie tai, ką daryti, jei jums gresia iškeldinimas, nes neatsiskaitote už nuomą.](#)

Daugiau informacijos apie benamystę Londone, įskaitant programą „Mayor’s Life Off the Streets“, rasite mūsų [benamystės centre](#).

Pagalba, jei esate iškeldinamas

[Sužinoti daugiau apie tai, ką daryti, jei jums gresia iškeldinimas, nes neatsiskaitote už nuomą.](#)

Daugiau informacijos apie benamystę Londone, įskaitant programą „Mayor’s Life Off the Streets“, rasite mūsų [benamystės centre](#).

Maisto bankai, kūdikių bankai ir kuro bankai

Yra įvairių labdaros organizacijų, teikiančių nefinansinę ar paramą „natūra“, pavyzdžiui, maistą, kuro kuponus, higienos prekes ar drabužius.

Tai dažnai vadinami „bankais“. Pavyzdžiui, maisto bankas parūpins maisto daivinius, kūdikių bankas – higienos ir aprangos reikmenis mažiems vaikams. Paprastai tokio tipo parama natūra prieinama tik gavus konsultavimo tarnybos ar kitos paramos organizacijos, kaip pvz., vietinio [Piliečių konsultavimo biuro](#), nukreipimą.

Pagalba ieškant maisto, kūdikių ar kuro banko

Galima pagalba taip pat skirsis priklausomai nuo to, kur gyvenate, o vietinė konsultavimo tarnyba žinos, kas yra jūsų vietovėje.

Jei jūsų judrumas yra ribotas ir negalite patys atsiimti daiktų iš maisto banko, kai kurie gali pasiūlyti nemokamą pristatymo paslaugą.

Pagalba nukentėjusiems nuo piktnaudžiavimo, įskaitant finansinę prievartą

Sužinokite, kaip gauti pagalbą, jei jūs arba jūsų pažįstamas asmuo yra smurto šeimoje auka.

Pagalba, jei patiriate finansinę prievartą

Jei jūsų partneris, buvęs partneris ar kažkas, su kuo gyvenate, kontroliuoja jūsų pinigus ir finansus, galite patirti ekonominę prievartą šeimoje.

Tai gali būti kažkas, kas kontroliuoja jūsų pajamas, išlaidas, banko sąskaitas, komunalines sąskaitas ir (arba) skolinasi, įskaitant pinigų paėmimą į skolą, jūsų vardu.

[„Money Advice Plus“ siūlo nemokamą pagalbą liniją žmonėms, kurie patiria finansinę prievartą](#), o daugiau informacijos ir pagalbą galima [rasti Ekonominio piktnaudžiavimo išgyvenimo ir Prieglobsčio puslapyje](#).

Pagalba, jei patiriate smurtą šeimoje

Je patiriate arba manote, kad galite patirti bet kokią smurto šeimoje formą, įskaitant ekonominį ir finansinį piktnaudžiavimą, tai yra nepriimtina, todėl galite sulaukti pagalbą.

JK vyriausybės [smurto šeimoje nurodymų tinklavietėje](#) pateikiamos vietos, kur teikiamos nemokamos ir konfidencialios konsultacijos.

Moterų pagalbą svetainėje taip pat [yra katalogas, kuris padės jums rasti vietinę pagalbą tarnybą, o taip pat 16 užsienio kalbų be anglų, įskaitant Didžiosios Britanijos gestų kalbą](#).

Pagalba kurtiesiems ir neįgaliesiems Londono gyventojams

Je jūs arba jūsų prižiūrimas asmuo esate kurčias, neįgalus arba turite ilgalaikę sveikatos problemą, galite gauti finansinės paramos ir konsultacijų papildomoms išlaidoms dėl blogos sveikatos ar negalios kompensuoti.

Išmokos neįgaliesiems

Je esate kurčias, neįgalus arba turite ilgalaikę sveikatos problemą, galite turėti teisę į papildomas išmokas. Yra informacijos apie įvairią su negalia susijusią finansinę paramą, kurią rasite [vyriausybės svetainėje](#).

Je gaunate mažas pajamas arba nedirbate, galbūt galėsite gauti [universalųjį kreditą](#). Je nuspręsite pretenduoti į universalųjį kreditą, bet kokie mokesčių kreditai arba nuo pajamų priklausanti pašalpa, kurias jau gaunate (išskyrus savivaldybės mokesčio sumažinimą), bus sustabdytos. Taip atsitiks net je jūsų universalus

kredito reikalavimo rezultatas bus nulinis. Norėdami sužinoti, kuri parinktis jums tinkamiausia, susisieki su konsultacine organizacija kaip pvz., [Scope](#), [Contact](#) arba [JK neįgaliųjų teisių](#) tarnyba.

Suaugusiems asmenims

Asmens nepriklausomybės išmoka (PIP) yra išmoka žmonėms nuo 16 metų iki pensinio amžiaus, kurie susiduria su kasdienio gyvenimo kliūtimis, įskaitant judėjimo ribotumą. JK neįgaliųjų teisių tarnyba parengė [vadovą, kaip kreiptis dėl asmens nepriklausomybės išmokos gavimo](#).

Neįgaliųjų labdaros organizacija "Scope" parengė vadovą, [kaip pildyti paraiškos formas](#). "Scope" taip pat [suteikia daugiau informacijos apie išmokas neįgaliesiems](#) ir kaip padengti su neįgalumu susijusias papildomas išlaidas.

Vaikams

Neįgalumo pragyvenimo pašalpa (DLA) yra pagrindinė išmoka jaunesniems nei 16 metų vaikams, turintiems sveikatos sutrikimų arba negalią. DLA padeda padengti papildomas išlaidas, kurias galite patirti dėl jūsų vaiko negalios. Labdaros organizacija [Contact](#) gali padėti paduoti paraišką DLA pašalpai ir kitokiai finansinei pagalbai, įskaitant dotacijas, gauti.

Šeimos globėjams

Globėjo pašalpa yra pagrindinė pašalpa globėjams. Galbūt galėsite ją gauti, jei asmuo, kurį prižiūrite, įtrauktas į neįgaliųjų pragyvenimo pašalpos gavėjų vidutiniu arba aukščiausiu tarifu sąrašus, arba jei jis / ji gauna asmens nepriklausomybės išmokos dalį kasdienėms reikmėms. ["Carers UK" \(JK globėjai\)](#) teikia konsultacijas dėl finansinės paramos atlygio negaunantiems globėjams.

Pagalba dėl energetikos kaštų

Neįgalieji vidutiniškai patiria didesnes energetikos sąnaudas nei žmonės be negalios. Taip yra dėl to, kad reikia įkrauti medicinos ir mobilumo prietaisus arba šildyti patalpas intensyvesniu režimu, kad būtų šilta.

Jei jums sunku apmokėti sąskaitas už elektros energiją, yra būdų, kaip gauti paramą. Labdaros [organizacija „Inclusion London“ parengė naudingą vadovą, kaip gauti pašalpą augant energetikos sąnaudų kainoms](#) kurtiesiems ir neįgaliesiems. Dėl įtraukimo į prioritetinių paslaugų registrą turėtumėte pasiteirauti savo energetikos paslaugų tiekėjo, o tai reiškia, kad gausite papildomą pagalbą ir negalėsite atsijungti / būti atjungtas žiemos metu (spalio 1 d. – kovo 31 d.).

Jei turite išankstinio mokėjimo skaitiklį ir esate neįgalus, o tai reiškia, kad dingus elektrai gali pablogėti jūsų sveikata, jūsų energetikos įmonė, paprašius, privalo jį pakeisti įprastu skaitikliu. [Piliečių konsultavimo biuras turi daugiau informacijos apie tai](#).

Jūsų energetikos paslaugų tiekėjas negali perkelti jūsų į išankstinio mokėjimo skaitiklį, jei esate „labai pažeidžiamoje situacijoje“, net jei ir esate skolingas. [„Ofgem“ turi daugiau informacijos apie tai](#).

Jei namuose naudojate deguonies koncentratorių, galite gauti nuolaidą už sunaudotą elektros energiją. ["Scope" pateiks išsamios informacijos, kaip teikti paraišką](#).

Norėdami sužinoti daugiau, žr. [mūsų bendrąją informaciją, kaip gauti pagalbą dėl dujų, elektros ir vandens sąskaitų](#) apmokėjimo.

Pagalba socialinei priežiūrai

Jei jums ar jūsų globojamam asmeniui reikia socialinės priežiūros, paprastai turėsite sumokėti už dalį arba visą jų priežiūrą. Tačiau galite paprašyti vietos tarybos atlikti finansinį įvertinimą (lėšų patikrinimą), kad išsiaiškintumėte, ar turite teisę gauti kompensaciją išlaidoms. Daugiau informacijos apie finansinį vertinimą rasite HNS [svetainėje](#).

Už socialinę priežiūrą imti daugiau, nei jūs galite sau leisti susimokėti - vietos tarybos įstatymo pažeidimas. Neįgalųjų teisingumo projekte [išsamiai išdėstytos jūsų teisių gairės](#), ir ką daryti, jei nepajėgiate padengti priežiūros išlaidų.

Atliekant finansinį vertinimą turėtų būti atsižvelgta į visas išlaidas, kurias patiriate dėl jūsų negalios, tačiau kartais taip nėra. Jei manote, kad patikrinimo metu nebuvo atsižvelgta į jūsų su negalia susijusias išlaidas, galite prašyti pakartotinio finansinio įvertinimo.

Labdaros organizacija „Inclusion London“ parengė [šabloną laiškui](#), kurį galite panaudoti įvertinimo prašymui vietinei tarybai išsiųsti. Turėtumėte įtraukti papildomai suvartojamą elektros energiją, kurios reikia medicinos ar mobilumo prietaisams įkrauti arba šildymui, nurodydami kuo daugiau informacijos apie kiekvieno elemento energijos suvartojimą ir pridėdami sąskaitos už elektros energiją kopiją.

Vietos valdžios institucijos privalo neįgaliems vaikams teikti tam tikras paslaugas, kurios paprastai yra nemokamos. Jei manote, kad jums ar jūsų vaikui reikia papildomos pagalbos, kreipkitės į vietos valdžios instituciją. Organizacija "Contact" parengė [vadovą, kaip neįgaliam vaikui gauti pagalbos iš vietos valdžios institucijos](#). Pagrindinis būdas yra jūsų vaiko ir šeimos poreikių įvertinimas.

Kurčiųjų ir neįgalųjų organizacijų koalicija „Scrap Care Charges“ suteikia naudingos [vaizdo medžiagos apie jūsų juridines teises, susijusias su priežiūros išlaidomis](#).

Jei reikia daugiau patarimų, galite skambinti [nemokamu JK neįgalųjų teisių asmeninio biudžeto pagalbos](#) linijos numeriu 0330 995 0404. Pagalbos linija suteikia informacijos apie globos ir paramos paslaugas bei kaip gauti socialinės globos finansavimą. Linija dirba nuo 9:30 val. iki 13:30 val. kiekvieną antradienį ir ketvirtadienį.

Lengvatos, nuolaidos ir dotacijos

Jei esate kurčias ar neįgalus arba turite kurčią ar neįgalų vaiką, kelionėse, kultūrinėje veikloje ir kasdieniame gyvenime galite gauti įvairių lengvatų ir nuolaidų. Jūsų asmeninis padėjėjas, slaugytojas ar draugas kartais gali gauti nemokamą bilietą arba su nuolaida, kad kur nors vyktų su jumis.

Organizacija "Scope" teikia [informaciją apie nuolaidas, lengvatas ir lydinčiojo bilietus](#).

Svetainėje "Disability Grants" (Neįgalumo dotacijos) rasite [naudingą populiarių nuolaidų ir lengvatų sąrašą](#). Tai apima tik lengvatas, kurios [galioja Londone](#).

Kai kurios labdaros organizacijos ir dotacijų fondai skiria finansavimą, neįgaliesiems skirtos įrangos, atostogų, būsto ir poilsio dienų išlaidoms padengti. [Dotacijos ieškokite dotacijos paieškos įrankiu](#).

Pagalba dėl psichikos sveikatos ir gerovės

Sunkumai su pinigais ir skolomis gali būti įtempta patirtis, kuomet liekate vienas. Kai kurie žmonės jaučia kaltę ar gėdą arba nerimauja, ką pagalvos kiti. Tai gali kelti nerimą, todėl svarbu atsiminti, kad nesate vienas, ir tai yra sudėtingas metas daugumai žmonių. Sutvarkyti reikalus gali atrodyti labai sunku, tačiau žinokite, kad gausite pagalbos.

Nesvarbu, ar norite išmokti labiau valdyti savo finansus, ar norėtumėte konkrečios pagalbos savo psichinei sveikatai, pasiūlysimė galimybių, kad galėtumėte jaustis geriau.

- [MIND](#) gali patarti ir padėti žmonėms, turintiems psichikos sveikatos problemų

- [Psichikos sveikatos fondas](#) teikia informaciją ir pagalbą visiems, turintiems psichikos sveikatos problemų ir mokymosi sutrikimų
- ["Samaritans" \(Samariečiai\)](#) siūlo konfidencialią pagalbą žmonėms, patiriantiems nelaimę ar nevirtį
- ["Papyrus"](#) siūlo pagalbos linijos paslaugą jaunesniems nei 35 metų žmonėms, kurie galvoja apie savęs žalojimą arba savižudybę
- ["Rethink" psichinė sveikata](#) teikia pagalbą ir rekomendacijas psichinėmis ligomis sergantiems žmonėms.

Kaip galiu valdyti savo pinigus ir psichinę sveikatą?

Pinigų ir mūsų psichinės sveikatos sąsajų pripažinimas daugeliui gali būti svarbus pirmasis žingsnis. Psichikos sveikatos labdaros organizacija „Mind“ gali suteikti daugiau informacijos apie [ryšį tarp finansinių problemų ir psichinės sveikatos](#) bei patarti, kaip suvaldyti abi puses.

Nežinote, kur ar į ką kreiptis dėl pagalbos? Yra tiek daug variantų, kad galite susipainioti, tačiau čia nurodome keletą, į ką galite atsižvelgti:

- jei jus kamuoja nerimas dėl pinigų arba skolų, labdaros organizacijos [Debt Free London](#) pagalbos linija teikia nemokamą, nešališką rekomendaciją ir pagalbą. Skambinkite nemokamu numeriu 0800 808 507.
- [NHS' Every Mind Matters](#) paaiškina veiksmus, kurių galite imtis, kad gebėtumėte geriau valdyti savo pinigus, taip pat nemokamą pagalbą, jei jos reikia.
- [Psichikos sveikatos ir finansų patarimų](#) svetainėje rasite patarimų, įrankių ir realaus gyvenimo istorijų, padėjusių žmonėms išgyvenantiems psichinės sveikatos ir finansines problemas. Įrankis ["How can we help" \(Kuo galime jums padėti\)?](#) nukreips prie labiausia jums tinkamo patarimo.
- [peržiūrėkite NHS gerovės vebinara, kaip tvarkytis su nerimu dėl finansų](#), su ekspertais iš [Money A&E](#) ir [Psichikos sveikatos ir finansų patarimų](#)
- NHS pasidalino [praktiniais patarimais, kaip susidoroti su finansiniais rūpesčiais, įskaitant](#) svarbą išlikti aktyviems, valdyti alkoholio suvartojimą ir laikytis rutinos.
- jei sunku išmokėti dalimis skolą, jums gali būti taikomas 60 dienų apsaugos laikotarpis, per kurį jūsų kreditoriai negali pridėti palūkanų ar mokesčių prie jūsų skolų ir negali imtis priverstinio vykdymo veiksmų, tai vadinama "atsikvėpimo laikotarpiu". "Atsikvėpimo laikotarpio" programa gali sumažinti tam tikrą spaudimą susidoroti su skolomis ir suteikti laiko gauti konsultacijas arba pagerinti savo finansinę padėtį, pasinaudojant pašalpomis ar finansine parama. Daugiau informacijos apie skolų valdymą rasite mūsų svetainės skiltyje ["Pagalba dėl skolų"](#).
- Jei ieškote bendrojo pobūdžio psichikos sveikatos pagalbos, yra keletas variantų:
- ["Mind" informacinė linija](#) dirba darbo dienomis nuo 9:00 val. iki 18:00 val. telefonu 0300 123 3393. Telefono linija yra skirta visiems, kurie nori daugiau sužinoti apie psichikos sveikatos problemas, kur gauti pagalbą, įvairias gydymo galimybes ir paslaugas. Jie taip pat gali pranešti apie [jūsų vietovės "Mind" paslaugą Londone](#)

- NHS siūlo įvairias psichikos sveikatos paslaugas ir pagalbą, įskaitant kalbėjimo terapiją. Galite pasikalbėti su savo šeimos gydytoju apie tai, kaip jaučiatės, kad sužinotumėte, kas jums prieinama.

Kaip galiu gauti skubios pagalbos savo psichinei sveikatai?

Jei psichikos sveikatos krizę reikia žiūrėti taip pat rimtai, kaip ir į fizinės sveikatos krizę. Jei negalite apsaugoti savęs ir jums nedelsiant reikia padėti, susisiekite su:

- NHS skubios psichikos sveikatos pagalbos linija. [Raskite jums tinkamą pagalbos liniją.](#)
- [Samariečiai](#), su kuriais galite pasikalbėti apie viską, kas jus neramina, kad ir kaip bebūtų sunku. Galite skambinti nemokamai numeriu 116 123.
- [Shout](#) konfidencialiai siūlo 24/7 pagalbą tekstine žinute ištikus krizei, kai jums reikia neatidėliotinos pagalbos. Siųskite žinutę SHOUT numeriu 85258.

Kokie paprasti būdai gali pagerinti mano savijautą?

Jei dėl pinigų nėra nuotaikos, jaučiatės susirūpinę ar vieniši, yra dalykų, kuriuos galite padaryti, kad pagerintumėte savo savijautą kasdien:

- [Thrive LDN](#) savo svetainėje turi tam skirtą skiltį, kurioje gali telkti idėjas, paskatas ir išteklius, kurie padėtų ugdyti jūsų atsparumą ir gerinti gerovę. Čia pagrindinis dėmesys skiriamas dalykams, kurie užtikrina gerą savijautą, pradedant socialiniais ryšiais, aktyvumo išlaikymu ir rūpinimusi savimi bei baigiant savanorystės bendruomenėje įrankiais. Taip pat galite [atsisiųsti gerovės nurodymu vertimus 36 kalbomis](#)
- NHS patvirtintoje svetainėje "[Good Thinking](#)" ([Geros mintys](#)) yra įrankių ir patarimų, kaip greičiau užmigti, įveikti nerimą, prastą nuotaiką ir stresą. Galite atlikti savęs vertinimą, kad geriau suprastumėte savo psichinę sveikatą
- vienatvė yra problema, kuri tam tikru gyvenimo momentu paliečia mus visus. Jei jus kamuoja vienatvė, [NHS's Every Mind Matters](#) tinklalapyje pateikiami naudingi patarimai apie vienatvę ir bendruomenių, prie kurių galite prisijungti, sąrašai
- jaunimui skirtas portalas [Young Minds](#) suteiks naudingų patarimų, kaip išgyventi vienatvę ir ko galite imtis, kad nebesijaustumėte vieniši
- pagyvenusiems žmonėms skirta [Silver Line](#) yra nemokama, konfidenciali pagalbos linija, skirta informacijai, patarimams ar tiesiog pokalbiui. Linija veikia visą parą ir 7 dienas per savaitę. Skambinkite 0800 470 80 90.