

Pomoc w kwestii kosztów utrzymania

Ceny prądu, jedzenia i rachunków wszystkie szybko rosną i wielu Londyńczyków ma problemy z kosztami utrzymania. Jeśli masz problemy z pieniędzmi, pamiętaj, że nie jesteś sam(a) i że są osoby i organizacje, które mogą Cię wesprzeć.

Ten dokument zawiera informacje na temat pomocy, jaką możesz otrzymać, jeśli masz problemy finansowe, ze strony Burmistrza Londynu, rządu, Twojej lokalnej Rady, fundacji i centrum porad. Informacje te mogą być istotne dla Ciebie lub też dla kogoś, kogo znasz.

Dokument ten został przetłumaczony na język polski z języka angielskiego. Zawiera on linki do stron zewnętrznych. Jeśli strony te zawierają informacje w Twoim języku, informujemy o tym, jednak niektóre ze stron są tylko po angielsku. Jeśli potrzebujesz pomocy w zrozumieniu informacji po angielsku, poproś o nią przyjaciół lub rodzinę. Niektóre centra porad zapewniają porady finansowe, dotyczące sytuacji życiowej oraz długów w Twoim języku – wpisz swój kod pocztowy w pole wyszukiwania na stronie [Advice Local](#), aby znaleźć centra porad w pobliżu swojego miejsca zamieszkania.

Spis treści

Pomoc migrantom w Londynie

Pomoc w opłacaniu Twoich rachunków

Pomoc z Twoimi długami

Pomoc z Twoim dochodem

Pomoc w czasie kryzysu

Pomoc dla niesłyszących i niepełnosprawnych Londyńczyków

Pomoc z Twoim zdrowiem psychicznym

Pomoc migrantom w Londynie

Twój status migracyjny może mieć wpływ na to, jakie wsparcie możesz otrzymać od rządu. Wciąż jednak są pewne sposoby, w jakie możesz uzyskać wsparcie finansowe i dotyczące mieszkalnictwa.

Jeśli otrzymałeś(-aś) zezwolenie na wjazd lub pobyt w Wielkiej Brytanii na ograniczony okres z zastrzeżeniem "Brak dostępu do środków publicznych" lub "NPRF", ogranicza to liczbę świadczeń, jakie możesz otrzymać od rządu.

Niektóre programy migracyjne, takie jak program osiedleńczy UE lub program dla Ukrainy pozwalają na uzyskanie świadczeń, jeśli spełniasz pewne kryteria. Centrum praw pracownika stworzyło krótki quiz, który pomoże Ci ustalić, czy masz prawo ubiegać się o świadczenie uniwersalne [Universal Credit]. [Uzupełnij ten quiz](#) lub [skontaktuj się z Centrum](#) w celu uzyskania pomocy przy wniosku.

Więcej informacji na temat swoich praw migranta w UK możesz uzyskać na [Migrant Londoners Hub](#).

Porady i informacje dotyczące NRPF.

Sieć NRPF zebrała [informacje na temat warunków NRPF i tego, jakie wsparcie możesz uzyskać, a jakiego nie, jeśli masz NRPF](#).

Obejmuje to informacje dotyczące płatnego leczenia w NHS, opieki społecznej, dalszej opieki dotyczącej zdrowia psychicznego, edukacji i pomocy prawnej, a także tego, jakie wsparcie możesz otrzymać od fundacji i z innych programów. Niektóre osoby z zastrzeżeniem NRPF wciąż mogą uzyskać pewne wsparcie rządowe, np. jeśli mają dziecko lub bardzo niskie dochody.

Wsparcie dla rodzin migrantów z dziećmi

Jeśli masz dzieci, [narzędzie wsparcia rodzinom migrantów sieci NRPF](#) może pomóc Ci dowiedzieć się, czy możesz uzyskać świadczenia lub mieszkanie komunalne, pomoc od opieki społecznej lub czy musisz zasięgnąć poradnictwa dla imigrantów.

Pomoc w podstawowych kwestiach

Niektóre fundacje, takie jak banki jedzenia lub inne podobne usługi wspierają każdego niezależnie od jego statusu migracyjnego. Strona internetowa The Trussell Trust ma mapę z [lokalnymi bankami jedzenia w Londynie](#). Możesz również zadzwonić na jedną z ich darmowych krajowych linii telefonicznych po poradę i pomoc.

Są również programy pomocy finansowej, które są dostępne dla osób z zastrzeżeniem NRPF. Więcej informacji na temat tego, jak otrzymać wsparcie, dostępne jest na stronie [Migrant Londoners Hub](#).

Korzystanie ze wsparcia w przypadku posiadania zastrzeżenia NRPF

Jeśli masz problemy z podstawowymi dobrami życiowymi, takimi jak jedzenie lub ogrzewanie, być może możesz wnioskować o usunięcie zastrzeżenia NRPF, aby móc skorzystać ze wsparcia finansowego od rządu. Można to zrobić poprzez wniosek "zmiany warunków".

Strona internetowa rządu zapewnia informacje na temat tego, [jak złożyć wniosek o zmianę warunków](#).

[Sieć NRPF](#) oraz [The Unity Project](#) posiadają dodatkowe informacje na temat tego procesu i tego, jak uzyskać wsparcie przy swoim wniosku od doradcy imigracyjnego.

Pomoc w opłacaniu Twoich rachunków

Koszty rachunków za media, żywności i innych podstawowych produktów rosną, przez co wielu Londyńczyków ma trudności finansowe. Jeśli masz problemy z pieniędzmi, możesz podjąć kroki, które pomogą Ci oszczędzać na swoich zwykłych kosztach i otrzymać wsparcie w celu ich zmniejszenia.

Pomoc w rachunkach za gaz, prąd i wodę

Koszty gazu i prądu rosną. Jeśli masz problemy z regularnym ich opłacaniem lub wpłacaniem środków na licznik przedpłatowy [pre-payment meter], dostępna jest pomoc.

[Sprawdź porady dotyczące tego, co możesz zrobić, aby zmniejszyć rosnące koszty prądu](#), lub odwiedź link poniżej, aby uzyskać dodatkowe wsparcie lub poradę.

Sprawdź, czy możesz oszczędzić na rachunkach za prąd.

Być może kwalifikujesz się, by otrzymać pomoc finansową, dzięki której możesz oszczędzić na rachunkach za prąd. Regulator energetyki, Ofgem, udostępnia informacje na temat [wsparcia, jakie możesz otrzymać, jeśli masz małe dochody lub jeśli masz powyżej 67 lat](#).

Usługi poradnictwa "Warmer Homes" [cieplejsze domy] z ramienia Burmistrza Londynu mogą udzielić Ci darmowej porady na temat pomocy, jaką możesz otrzymać, jeśli masz problemy z płaceniem swoich rachunków za prąd lub z ogrzewaniem. Możesz skontaktować się z nimi mailowo lub przez telefon. [Znajdź informacje na temat Usług poradnictwa "Warmer Homes" w pobliżu](#).

Jeśli masz niskie dochody lub wynajmujesz nieruchomość prywatnie, lub jeśli masz swój własny dom, możesz złożyć wniosek do programu [Warmer Homes Burmistrza Londynu](#) o darmowe ogrzewanie, izolację lub usprawnienia wentylacji. Dzięki temu możesz mieć w domu cieplej i oszczędzić na prądzie. Aby móc wziąć udział w tym programie, musisz albo kwalifikować się do otrzymywania świadczeń, **albo** mieć dochody poniżej progu dochodowego. Próg dochodowy jest większy dla gospodarstw domowych z dziećmi lub wieloma osobami dorosłymi.

Najlepsze okazje na energię elektryczną i największy wybór taryf jest zazwyczaj dostępny do opłaty poprzez polecenie zapłaty, a nie po otrzymaniu rachunku, lub też poprzez naładowanie licznika przedpłatowego. Maksymalna kwota, jaką płacisz ("próg cenowy"), jeśli płacisz przez polecenie zapłaty, jest niższa niż próg cenowy na liczniki przedpłatowe.

Jeśli chcesz zmienić metodę z licznika przedpłatowego, Twój dostawca energii nie powinien pobrać za to opłaty. Zmiana z licznika przedpłatowego może nie być możliwa, jeśli masz dług wobec swojego dostawcy energii.

Aby sprawdzić, która metoda jest dla Ciebie odpowiednia, [odwiedź Citizens Advice](#). Jeśli nie stać Cię na naładowanie swojego licznika przedpłatowego, [Citizens Advice ma informacje na temat tego, co zrobić](#).

Aby uzyskać porady dotyczące oszczędzania energii w swoim domu, strona Energy Saving Trust zapewnia porady w kwestii:

- [szybkich sposobów oszczędzania energii](#)
- [usprawnień w ogrzewaniu](#)
- [usprawnień w izolacji](#)
- [radzenia sobie z wilgocią i parą](#)
- [zmiany dostawcy energii](#)
- [energooszczędnego oświetlenia](#)
- [oszczędzania wody](#)
- [liczników "smart"](#).

Sprawdź, czy możesz oszczędzić na rachunkach za wodę.

Jeśli masz problem ze opłaceniem rachunku za wodę, możesz otrzymać darmowe urządzenia oszczędzające wodę oraz porady od swojego dostawcy wody, aby móc zaoszczędzić pieniądze na swoim rachunku. Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę swojego dostawcy wody:

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

Citizens Advice ma pewne użyteczne wskazówki dotyczące tego, [jak rozmawiać ze swoim dostawcą wody](#), jeśli masz problemy z opłaceniem swojego rachunku za wodę. Obejmuje to również informacje dotyczące specjalnych planów ustalonych przez Twojego dostawcę wody w celu pomocy w opłaceniu Twojego rachunku.

Jeśli masz zaległości w rachunkach za wodę, [wskazówki dotyczące tego, jak sobie z nimi poradzić dostępne są na stronie fundacji StepChange](#).

Jednorazowe wsparcie od rządu

Dotacje na rachunek na prąd w wysokości 400 funtów

Wszystkie gospodarstwa domowe podłączone do prądu automatycznie otrzymają dotację w wysokości GBP 400 w październiku 2022 r., która pojawi się jako wpłata

od dostawcy energii. Nie musi ona być oddawana. Nie trzeba wnioskować o tę dotację, ponieważ w większości przypadków dostawcy energii automatycznie zastosują zniżkę do rachunków od października 2022 r.

Aby uzyskać więcej informacji na temat dotacji do rachunków za prąd, [odwiedź stronę rządową](#).

Płatność na koszty utrzymania

Możesz otrzymać jednorazową płatność, która pomoże Ci z kosztami utrzymania, jeśli otrzymujesz pewne świadczenia lub ulgi podatkowe. Nie musisz składać wniosku - jeśli się kwalifikujesz, otrzymasz ją automatycznie w taki sam sposób, w jaki otrzymujesz swoje świadczenie lub ulgi podatkowe.

W celu uzyskania dodatkowych informacji na temat jednorazowej płatności na koszty utrzymania i ile pieniędzy możesz otrzymać, odwiedź [stronę rządową](#).

Płatność ta zostanie przekazana jedynie osobom, które otrzymują konkretne świadczenia lub ulgi podatkowe. Aby sprawdzić, czy kwalifikujesz się do otrzymywania świadczeń, skorzystaj z kalkulatora takiego te udostępnione przez [Entitled To](#), [Turn2Us](#) lub [Policy in Practice](#).

Pomoc w przypadku zaległości w spłatach

Rachunki za gaz i prąd to [rachunki priorytetowe](#). Oznacza to, że konsekwencje ich niepłacenia są większe, niż konsekwencje niepłacenia innego rodzaju rachunków. Jeśli masz problemy z pieniędzmi, możesz spróbować nadać priorytet rachunkom za media, ponieważ może grozić ci odcięcie dostaw energii, jeśli nie opłacisz rachunków.

Jeśli masz problemy z płatnościami za gaz i prąd, skontaktuj się z Twoim dostawcą energii, ponieważ może być w stanie Ci pomóc. Może na przykład [przenieść Cię na tańszą taryfę](#). Niektórzy dostawcy energii mogą mieć fundusz dla klientów w trudnej sytuacji, z którego możesz skorzystać, aby móc spłacić należne długi. Jeśli masz problemy z długiem, możesz skontaktować się z usługą doradczą dla dłużników.

Jeśli masz długi za rachunki za media, możesz kwalifikować się do 60-dniowego okresu ochrony, podczas którego Twój wierzyciel nie może dodawać odsetek ani opłat do Twoich długów i nie może podjąć działań egzekucyjnych - jest to znane jako okres wytchnieniowy. [Program okresu wytchnieniowego](#) może stanowić ulgę w przypadku presji z radzeniem sobie z długami i dać Ci czas na zasięgnięcie porady w sprawie długów lub na poprawę Twojej sytuacji finansowej poprzez dostęp do zasiłków lub wsparcia finansowego.

Krajowa linia pomocy dla dłużników stworzyła zestawienie informacji na temat tego, [jak radzić sobie z zaległościami w rachunkach za gaz lub prąd](#).

Jeśli Twój dostawca energii grozi, że przerwie dostawy, [Citizens Advice ma informacje na temat tego, co możesz w takiej sytuacji zrobić](#).

Pomoc dla osób niesłyszących lub niepełnosprawnych

Jeśli jesteś osobą niepełnosprawną, możesz mieć większe koszty wody i energii niż osoby bez niepełnosprawności. [Fundacja "Inclusion Londyn" posiada informacje na temat tego, jak otrzymać wsparcie w kwestii kosztów energii, jeśli jesteś osobą niepełnosprawną](#). Obejmuje to porady na temat otrzymania rabatu, jeśli posiadasz koncentrator tlenu, albo otrzymanie specjalnego uwzględnienia ze strony swojego dostawcy energii w kwestii zniżek przyznawanych wedle uznania.

Pomoc w opłacie czynszu

Jeśli masz problem z płaceniem czynszu, być może kwalifikujesz się do zasiłku lub dotacji, które pomogą Ci go spłacić.

Pomoc w redukcji wysokości czynszu

Jeśli masz problem z płaceniem czynszu, warto sprawdzić, czy możesz otrzymać pomoc z jego spłatą w postaci świadczeń. Nie są one tylko dla osób, które są niezatrudnione.

System świadczeń zapewnia pomoc w opłacie czynszu osobom mieszkającym w różnych typach mieszkań, w tym domach socjalnych (council housing) lub wynajętych od stowarzyszeń mieszkaniowych, a także w domach wynajmowanych od prywatnych właścicieli.

Dla większości osób dostępna jest pomoc w postaci zasiłku uniwersalnego [Universal Credit]. Jeśli otrzymujesz emeryturę państwową lub mieszkasz w domu ze wsparciem, schronisku lub domu tymczasowym, możesz zamiast tego wnioskować o dodatek mieszkaniowy od swoich władz lokalnych. Fundacja "Shelter" zapewnia [porady na temat tego, jak zgłosić się po takie dodatki, a także linki do kalkulatorów świadczeń](#), które dodatkową pomocą ci sprawdzą, jaką pomoc możesz otrzymać z systemu zasiłków.

Władze lokalne [Councils] mogą przyznać dodatkowe fundusze tym osobom, których świadczenia nie zapewniają wystarczających pieniędzy na pełne opłacenie czynszu. Odbywa się to za pośrednictwem Płatności uznaniowych na cele mieszkaniowe [Discretionary Housing Payments]. [Strona internetowa Shelter](#) zapewnia informacje na ten temat.

Pomoc w zaległościach czynszowych

Jeśli masz problem ze spłatą czynszu, ważne jest, aby skontaktować się ze swoim wynajmującym i powiadomić go o tym, a także zaoferować sposób spłaty długów. Jeśli tego nie zrobisz, można będzie przeciw Tobie prowadzić postępowanie eksmisyjne.

Przed skontaktowaniem się z wynajmującym należy stworzyć plan budżetowy, który pokazuje, ile możesz spłacić. Możesz skorzystać z [narzędzia budżetowego od Krajowej Linii dla dłużników](#) lub [skontaktować się z usługą poradnictwa dla dłużników](#). Shelter zapewnia również formularz listu, który możesz wykorzystać w celu napisania do swojego wynajmującego.

Jeśli zaproponujesz swojemu wynajmującemu mniejsze płatności, ważne jest, aby zacząć je płacić natychmiast i trzymać dowody opłat i komunikacji z wynajmującym.

Jeśli masz problemy z opłatami za mieszkanie, [sprawdź, czy otrzymujesz wszelkie możliwe wsparcie finansowe, jakie jest dla Ciebie dostępne](#).

Jeśli masz długi za czynsz, możesz kwalifikować się do 60-dniowego okresu ochrony, podczas którego Twój wierzyciel nie może dodawać odsetek ani opłat do Twoich długów i nie może podjąć działań egzekucyjnych - jest to znane jako okres wytchnieniowy. [Program okresu wytchnieniowego](#) może stanowić ulgę w przypadku presji z radzeniem sobie z długami i dać Ci czas na zasięgnięcie porady w sprawie długów lub na poprawę Twojej sytuacji finansowej poprzez dostęp do zasiłków lub wsparcia finansowego.

Jeśli wynajmujący grozi eksmisją za zaległości w spłacie czynszu, należy skontaktować się ze swoimi władzami lokalnymi i wydziałem do spraw mieszkalnictwa lub [z niezależną instytucją poradnictwa, jak np. Shelter](#).

Jeśli masz problemy z prywatnym wynajmującym lub agentem nieruchomości, ważne jest, aby znać swoje prawa. [Sprawdź wytyczne Burmistrza Londynu dotyczące praw najemców](#).

Dowiedz się więcej [na temat otrzymania pomocy w sprawach mieszkaniowych, jeśli Twój status imigracyjny ogranicza dostępną dla Ciebie pomoc](#).

Pomoc w opłatach za opiekę nad dziećmi

Rząd zapewnia wiele programów wsparcia dla rodzin na opiekę nad dziećmi. Istnieje wiele różnych programów, do których możesz się kwalifikować.

Darmowa opieka nad dziećmi od rządu

Strona rządowa [Childcare Choices](#) zawiera wiele informacji na temat różnych ofert i przysługujących świadczeń, w tym:

- opieka nad dziećmi bez podatku
- 15 godzin darmowej opieki dla kwalifikujących się dwulatków
- 14 godzin darmowej opieki dla kwalifikujących się czterolatków
- 30 godzin darmowej opieki dla pracujących rodziców z trzy- i czterolatkami.
- ulgi podatkowe na opiekę nad dziećmi
- Universal Credit na opiekę nad dziećmi

Sprawdź, jaką pomoc możesz otrzymać w kwestii kosztów opieki nad dziećmi, korzystając z rządowego [kalkulatora kosztów opieki](#).

Jeśli jesteś powyżej 10. tygodnia ciąży lub masz dziecko poniżej 4. roku życia, możesz kwalifikować się do pomocy od rządu na zakup zdrowego jedzenia i mleka. [Odwiedź stronę NHS, aby dowiedzieć się więcej na temat bonów "Healthy Start".](#)

Dowiedz się więcej [na temat otrzymania pomocy w sprawach opieki nad dziećmi, jeśli Twój status imigracyjny ogranicza dostępną dla Ciebie pomoc.](#)

Pomoc z kosztami telewizji i internetu

Jeśli masz problem z opłaceniem rachunków za internet lub telefon, niektórzy dostawcy oferują tańsze taryfy (nazywane taryfami socjalnymi) dla osób, które korzystają z zasiłku uniwersalnego lub innych świadczeń.

Taryfy socjalne [social tariffs]

Niektórzy dostawcy oferują taryfy socjalne, które dostępne są tylko dla tych klientów, którzy otrzymują określone świadczenia od rządu.

[Ofcom stworzył listę taryf socjalnych na internet i inne usługi internetowe](#) dla kwalifikujących się gospodarstw domowych, które mogą mieć problemy z opłaceniem internetu lub telefonu.

[Możesz dowiedzieć się, czy przysługuje Ci zasiłek uniwersalny lub inne świadczenia.](#) Nie są one tylko dla osób, które są niezatrudnione.

Jeśli nie kwalifikujesz się do świadczeń lub taryf socjalnych, najlepszą metodą będzie zmiana dostawcy usług lub negocjacja z obecnym dostawcą, gdy Twoja umowa się zakończy. [Ofcom ma listę porównawczą zatwierdzonych programów.](#)

Abonament TV

Jeśli masz więcej niż 75 lat i otrzymujesz [dodatek emerytalny \[Pension Credit\]](#), mieszkasz w domu opieki lub jesteś osobą niewidomą, możesz uzyskać darmowy abonament telewizyjny. [TV Licensing posiada informacje na temat tego, kto się kwalifikuje.](#)

Istnieją również [plany opłat](#), które mogą pomóc Ci zapłacić za telewizję w mniejszych, łatwiejszych do spłaty częściach.

Pomoc w spłacie podatku lokalnego [Council Tax]

Twoje władze lokalne mogą mieć metody na pomoc w obniżeniu Twojego podatku lokalnego.

Ulga na podatek lokalny i zniżki

Jeśli otrzymujesz zasiłek uniwersalny lub inne świadczenia, możesz ubiegać się o obniżkę podatku lokalnego. Niektóre władze lokalne prowadzą programy obniżki podatku lokalnego dla osób z niskimi dochodami.

Być może kwalifikujesz się na zniżkę na swój podatek lokalny, jeśli mieszkasz sam(a). Jeśli jesteś jedyną osobą dorosłą w domu, otrzymasz 25% zniżki na swój podatek lokalny.

Możesz również kwalifikować się do zniżki, jeśli mieszkasz z kimś poniżej 18. roku życia, jeśli jesteś studentem lub mieszkasz ze studentem, jeśli jesteś opiekunem lub jeśli pojawiły się duże zmiany w wartości Twojego domu. To, jak duża będzie zniżka, zależeć będzie od tego, gdzie mieszkasz, ponieważ konkretne władze lokalne mają swoje własne programy.

Citizens Advice [zapewnia wskazówki na temat tego, jak sprawdzić, czy kwalifikujesz się do zniżki lub ulgi na podatek lokalny](#), i jak złożyć wniosek

Ulga na podatek lokalny

Rząd niedawno ogłosił, że osoby mieszkające w miejscach, w których podatek lokalny obowiązuje na poziomach A-D otrzymają ulgę w wysokości 150 funtów na swój rachunek podatku lokalnego, aby pomóc z rosnącymi kosztami paliwa oraz z inflacją. Niektóre osoby z niskimi dochodami, które płacą podatek na poziomach E-G lub które nie płacą podatku lokalnego mogą również otrzymać wsparcie od władz lokalnych.

Jeśli płacisz podatek lokalny poleceniem zapłaty, płatność zostanie Ci wysłana automatycznie. Jeśli nie płacisz poleceniem zapłaty, musisz wnioskować do swoich władz lokalnych o tę płatność. [Fundacja Turn2Us zapewnia dodatkowe informacje na temat tej płatności](#).

Pomoc w przypadku zaległości w spłatach podatku lokalnego

Podatek lokalny to [dług priorytetowy](#). Oznacza to, że konsekwencje jego niepłacenia są większe, niż konsekwencje niepłacenia innego rodzaju rachunków.

Jeśli nie zapłacisz swojego podatku lokalnego na czas, możesz zostać zobowiązana(-y) do zapłaty całości podatku lokalnego za rok z góry, w zależności od tego, w jakim obszarze mieszkasz. Możesz również podlegać egzekucji komorniczej.

Jeśli zalegasz ze swoim podatkiem lokalnym, skontaktuj się jak najszybciej z władzami lokalnymi i spróbuj ustalić z nimi plan spłaty. Nie czekaj, aż to oni skontaktują się z Tobą.

Musisz im powiedzieć, ile możesz spłacać. Możesz skorzystać z [narzędzia budżetowego Krajowej linii dla dłużników](#), aby sprawdzić, ile możesz spłacać lub [skontaktować się z usługą poradnictwa dla dłużników](#).

[StepChange](#) posiadają szablony pism, które możesz wykorzystać, by napisać do swoich władz lokalnych.

Jeśli masz długi w podatku lokalnym, możesz kwalifikować się do 60-dniowego okresu ochrony, podczas którego Twój wierzyciel nie może dodawać odsetek ani opłat do Twoich długów i nie może podjąć działań egzekucyjnych - jest to znane jako

okres wytchnieniowy. [Program okresu wytchnieniowego](#) może stanowić ulgę w przypadku presji z radzeniem sobie z długami i dać Ci czas na zasięgnięcie porady w sprawie długów lub na poprawę Twojej sytuacji finansowej poprzez dostęp do zasiłków lub wsparcia finansowego.

Dodatkowe informacje oraz wsparcie w radzeniu sobie z zaległościami w podatku lokalnym dostępne są u [StepChange](#) lub [Citizens Advice](#).

Inne rodzaje pomocy od władz lokalnych

Jeśli masz trudności finansowe, Twoje władze lokalne mogą pomóc Ci w inny sposób, jak np. zaoferować jednorazowe dotacje lub płatności w nagłych wypadkach, a także skierowując Cię do lokalnego banku żywności. Nie zawsze musi być tak, że aby kwalifikować się na jednorazową płatność pomocową, musisz przyjmować zasiłki.

[Sprawdź nasze narzędzie "Znajdź najbliższe wsparcie finansowe".](#)

Pomoc w kosztach transportu

Jeśli masz problemy w opłatach za transport, możesz kwalifikować się do darmowych lub bezpłatnych opcji transportu.

Podróż ze zniżką busami lub tramwajami londyńskimi

Jeśli przyjmujesz Universal Credit lub inne zasiłki, możesz otrzymać [zniżkę na podróże londyńskimi tramwajami i autobusami](#).

[Dowiedz się, jakie świadczenia mogą Ci przysługiwać](#). Nie są one tylko dla osób, które są niezatrudnione.

Jeśli jesteś osobą niezatrudnioną i szukasz pracy oraz pobierasz określone zasiłki, [możesz otrzymać zniżki na podróżowanie autobusami, metrem, DLR, London Overground, koleją TfL i większością pociągów National Rail w Londynie](#). Przez pierwsze kilka miesięcy dojeżdżania do Twojej nowej pracy możesz również kwalifikować się do pomocy z nowymi opłatami. Skontaktuj się ze swoim lokalnym biurem [Jobcentre Plus](#) po więcej informacji.

W celu uzyskania dodatkowych informacji na temat innych rodzajów transportu ze zniżką, w tym tych dla dzieci, studentów, weteranów i każdego powyżej 60. roku życia, [odwiedź stronę TfL](#).

W 2016 roku Burmistrz Londynu wprowadził również jednogodzinną taryfę autobusową "Hopper". [Taryfa Hopper](#) oznacza, że pasażer autobusu lub tramwaju może odbyć dwie podróże w cenie jednej w ciągu godziny od rozpoczęcia podróży.

Na [stronie Scope](#) znajduje się więcej informacji na temat ulg na transport dla osób niesłyszących lub niepełnosprawnych.

Jazda rowerem

Jazda rowerem to jeszcze tańszy sposób na przemieszczanie się. Jest ona też przyjemna i dobra dla zdrowia. TfL, ["Cycling For All"](#) oraz ["Money Saving Expert"](#) oferują wskazówki na temat kupowania i oszczędzania pieniędzy na nowy rower, w tym dotacje, dzięki którym możesz otrzymać rower za darmo.

Burmistrz pracuje z TfL, [aby sprawić, że chodzenie i jazda rowerem po Londynie będą łatwiejsze, bezpieczniejsze i tańsze](#).

Pomoc w oszczędzaniu na kosztach benzyny i oleju napędowego

Wielu kierowców zauważyło rosnące w tym roku ceny benzyny i oleju napędowego wraz z kosztami innych źródeł energii. Aby znaleźć sposoby na oszczędzanie na paliwie, odwiedź [Money Saving Expert](#). [Kalkulator kosztów paliwa](#) może pomóc Ci zaplanować budżet na podróż.

Pomoc w kosztach opieki zdrowotnej

Niektóre usługi NHS, jak stomatologia, wymagają opłaty. Jeśli masz niskie dochody, możesz kwalifikować się do pomocy w zapłaceniu tych kosztów.

Koszty NHS

Jeśli masz niskie dochody, możesz otrzymać zniżkę na niektóre koszty NHS, tak jak recepty medyczne, opieka dentystyczna, opieka okulistyczna oraz wsparcie w perukach i materiałach.

Na stronie NHS można znaleźć [informacje na temat tego, jak otrzymać pomoc w przypadku tych kosztów](#)

Jeśli płacisz za więcej niż jedną receptę miesięcznie, możesz oszczędzić pieniądze, korzystając z "biletu sezonowego" na recepty, który nosi nazwę "prescription payment certificate". MoneySavingExpert ma [informacje na temat tego, czy będzie to najlepsza opcja dla Ciebie](#).

Są pewnie dodatkowe opłaty za niektóre usługi NHS dla migrantów. Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji na temat tego, jak Twój status imigracyjny może wpłynąć na Twoje prawo do darmowej opieki NHS i jak znaleźć wsparcie, jeśli masz problemy finansowe, odwiedź [NRPF Network](#).

"Money Health" oraz "Money Advice" mają na swoich stronach internetowych porady na temat [zarządzania pieniędzmi, gdy idziesz do szpitala](#), aby zapewnić, że nie będziesz mieć długów, gdy z niego wyjdiesz.

Opłaty za opiekę społeczną

Jeśli Ty lub ktoś, kim się opiekujesz, potrzebuje opieki społecznej, zazwyczaj będzie trzeba opłacić część lub całość tej opieki. Możesz jednak poprosić władze lokalne o ocenę finansową ("means test"), aby dowiedzieć się, czy kwalifikujesz się na otrzymanie pomocy z kosztami.

Więcej informacji na temat oceny finansowej znajdziesz na [stronie NHS](#).

Fundacja "Age UK" posiada więcej informacji na temat [płacenia za opiekę](#).

Więcej informacji dla opiekunów znajdziesz na naszej stronie dotyczącej [pomocy dla niesłyszących i niepełnosprawnych Londyńczyków](#).

Rachunki za weterynarza

Jeśli Twoje zwierzę domowe nie jest ubezpieczone, rachunki za weterynarza mogą być bardzo wysokie.

[Royal Society for the Prevention of Cruelty for Animals \(RSPCA\)](#) oraz [People's Dispensary for Sick Animals \(PDSA\)](#) mogą pomóc Ci poprzez zapewnienie darmowego lub dotowanego leczenia, w tym zakładanie mikrochipów, sterylizację lub szczepienia. Wsparcie w opłaceniu rachunków za weterynarza w Twojej okolicy można znaleźć na [My Pet Child](#).

Pomoc z kosztami jedzenia

Jeśli nie stać Cię na zakup jedzenia, możesz otrzymać pomoc od swoich władz lokalnych lub rządu.

Pomoc w przypadku ciąży lub posiadania dziecka poniżej 4. roku życia

Jeśli jesteś powyżej 10. tygodnia ciąży lub masz dziecko poniżej 4. roku życia i masz też niskie dochody, możesz kwalifikować się do pomocy na zakup zdrowego jedzenia i mleka. Jeśli się kwalifikujesz, wysłana zostanie do Ciebie karta "[Healthy Start](#)" z środkami na niej, za które możesz płacić w niektórych sklepach w Wielkiej Brytanii. Karta będzie automatycznie ładowana środkami, które Ci przysługują, co cztery tygodnie. Możesz również korzystać z tej karty, aby otrzymać darmowe witaminy dla siebie i dziecka.

Większość osób może [złożyć wniosek o Healthy Start](#) przez formularz internetowy, e-mail lub przez telefon. Jeśli nie masz dostępu do środków publicznych, wciąż możesz być w stanie otrzymać "Healthy start", jeśli Twoje dziecko (dzieci) ma mniej niż 4. lata i ma obywatelstwo brytyjskie.

Ogólne porady dotyczące oszczędzania pieniędzy

MoneySavingExpert zebrało obszerną listę wskazówek i pomysłów na temat tego, co możesz zrobić w przypadku trudności finansowych. Obejmuje to wskazówki na temat tego, jak przestać wydawać, jak dostać darmowe (lub tanie) jedzenie i jak oszczędzać pieniądze na cotygodniowych zakupach. [Visit "the Cost of Living Survival Guide" \[poradnik przetrwania dotyczący kosztów utrzymania\]](#).

Dla niektórych osób ustalenie budżetu może pomóc w kontroli swoich rachunków i oszczędzaniu pieniędzy. Organizacja MoneyHelper stworzyła przewodnik dotyczący zarządzania pieniędzmi i ustalania budżetu. Aby uzyskać wskazówki dotyczące ustalania budżetu, odwiedź [MoneyHelper](#). Dodatkową pomoc zapewni ich plan

["Coach to Financial Fitness"](#). Jest to darmowy program krok-po-kroku, stworzony w celu pomocy w zarządzaniu pieniędzmi i nauczaniu Cię, jak poradzić sobie z długami, zgromadzić większe oszczędności, ograniczyć koszty i ustalić budżet.

Pomoc z Twoimi długami

Jeśli masz problemy z długami, istnieją kroki, które możesz podjąć, aby lepiej sobie z nimi poradzić.

Porada dla dłużników

Porady i informacje na temat tego, jak radzić sobie z długami

Krajowa linia dla dłużników posiada [Przewodnik w trzech krokach](#), który zawiera przydatne porady i informacje na temat tego, jak poprawić swoją sytuację finansową.

Istnieje wiele darmowych i poufnych usług poradnictwa dla dłużników, z którymi możesz się skontaktować:

- ["Debt Free London"](#) posiada darmową infolinię, z której możesz skorzystać przez telefon, WhatsApp lub chat video. Infolinia działa przez 24 godziny do maja.
- Poradnictwo w sprawie zadłużenia można uzyskać przez internet lub telefon ze strony [StepChange](#), [Chrześcijanie przeciwko biedzie](#) lub [Krajowej Linii dla dłużników](#).
- Możesz również otrzymać poradę bezpośrednią od ["Debt Free London"](#) lub skontaktować się z [lokalnym oddziałem Citizens Advice](#).

Usługi poradnictwa dla dłużników mogą pomóc Ci w zarządzaniu swoimi finansami poprzez pomoc w ustaleniu budżetu oraz, jeśli się kwalifikujesz, poprzez pomoc w uzyskaniu ich rozwiązań dla dłużników. Rozwiązania dla dłużników obejmują szereg opcji, które pomagają w radzeniu sobie z długami. Są to na przykład ogłoszenie bankructwa, Plan zarządzania długiem lub Indywidualne ustalenia. [Sprawdź dodatkowe informacje dotyczące rozwiązań dla dłużników oraz tego, kto może się o nie ubiegać.](#)

Przed ubieganiem się o rozwiązania dla dłużników [musisz upewnić się, że otrzymujesz wszelką pomoc finansową, jaka jest dla Ciebie dostępna](#) lub [podejmujesz kroki mające na celu redukcję wydatków.](#)

Okres wytchnieniowy

Jeśli masz problemy ze spłatą długów, możesz kwalifikować się do 60-dniowego okresu ochrony, podczas którego Twój wierzyciel nie może dodawać odsetek ani opłat do Twoich długów i nie może podjąć działań egzekucyjnych - jest to znane jako okres wytchnieniowy. Program okresu wytchnieniowego może stanowić ulgę w przypadku presji z radzeniem sobie z długami i dać ci czas na zasięgnięcie porady w sprawie długów lub na poprawę Twojej sytuacji finansowej poprzez dostęp do zasiłków lub wsparcia finansowego.

Należy nadmienić, że Okres wytchnieniowy to nie wakacje kredytowe i alej będziesz musiał(a) spłacać swoje długi na czas.

Aby skorzystać z okresu wytchnieniowego, musisz udać się do usług poradnictwa dla dłużników, którzy ocenią to, czy się kwalifikujesz, po czym złożą wniosek w Twoim imieniu.

Krajowa Linia dla dłużników posiada [dodatkowe informacje na temat Okresu wytchnieniowego i kryteriów do kwalifikacji](#).

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego

Zadłużenie może być bardzo stresujące i wpłynąć na Twoje zdrowie psychiczne. Jeśli masz problemy ze zdrowiem psychicznym, dostępna jest pomoc.

[Ten arkusz informacyjny przygotowany przez Krajową Linie dla dłużników](#) zawiera użyteczne informacje na temat radzenia sobie z długiem i problemami ze zdrowiem psychicznym.

Fundacja "Rethink" również posiada [informacje na temat radzenia sobie z pieniędzmi oraz na temat zasiłków](#).

Okres wytchnieniowy dla zdrowia psychicznego

Jeśli otrzymujesz leczenie ze względu na kryzys zdrowia psychicznego, możesz kwalifikować się do uzyskania Okresu wytchnieniowego dla zdrowia psychicznego. Okres wytchnieniowy to okres ochrony, podczas którego Twój wierzyciel nie może dodawać odsetek ani opłat do Twoich długów i nie może podjąć działań egzekucyjnych.

Program [okresu wytchnieniowego](#) może stanowić ulgę w przypadku presji z radzeniem sobie z długami i dać Ci czas na zasięgnięcie porady w sprawie długów lub na poprawę Twojej sytuacji finansowej poprzez dostęp do zasiłków lub wsparcia finansowego.

Okres wytchnieniowy dla zdrowia psychicznego trwa przez czas Twojego leczenia plus dodatkowe 30 dni.

Nie musisz kontaktować się z usługami poradnictwa dla dłużników w celu skorzystania z niego, jednak będziesz potrzebować podpisanego dowodu od Zatwierdzonego specjalisty ds. zdrowia psychicznego, na którym będzie potwierdzone, że otrzymujesz leczenie w zakresie zdrowia psychicznego.

"Mental Health and Money Advice" zapewnia [dodatkowe informacje na temat tego, jak skorzystać z Okresu wytchnieniowego dla zdrowia psychicznego](#).

Wymuszony dług

Jeśli zostałaś(-eś) zmuszona(-y) do wykonania transakcji, które wpędziły Cię w długi lub jeśli oszuści nagromadzili dług na Twoje nazwisko, jest to znane pod nazwą wymuszony dług, który jest formą [ekonomicznego nadużycia](#).

Wsparcie, jeśli jesteś ofiarą wymuszonego długu.

Jeśli uważasz, że możesz być ofiarą wymuszonego długu, to wsparcie, informacje i możliwe rozwiązania dostępne są na stronie ["Surviving Economic Abuse"](#).

Jeśli zechcesz porozmawiać z kimś na temat swojej sytuacji, ["Money Advice Plus" oferuje darmową infolinię dla osób, które doświadczyły ekonomicznych nadużyć.](#)

Jeśli opiekujesz się wrażliwą osobą dorosłą i uważasz, że mogła ona doświadczyć nadużycia ekonomicznego, [Fundacja dla osób z problemami z uczeniem się "Mencap" oferuje porady dotyczące sposobów pomocy takiej osobie.](#)

Które długi muszę spłacić najpierw?

Choć wszystkie długi mogą być problematyczne, niektóre z nich klasyfikowane są jako "długi priorytetowe", ponieważ konsekwencje nieradzenia sobie z nimi są większe. Na przykład, jeśli nie spłacasz swojego czynszu lub kredytu, możesz podlegać czynnościom eksmisyjnym lub zwrotu własności.

Jeśli masz problemy z długami, musisz najpierw spłacać długi priorytetowe. [Citizens Advice posiada pełną listę długów priorytetowych.](#)

Możesz również znaleźć więcej informacji na temat wsparcia w przypadku niektórych najtrudniejszych długów:

Wsparcie w przypadku zaległości w spłacie czynszu

Jeśli masz problem ze spłatą czynszu, ważne jest, aby skontaktować się ze swoim wynajmującym i powiadomić go o tym, a także zaoferować sposób spłaty długów. Jeśli tego nie zrobisz, można będzie przeciw Tobie prowadzić postępowanie eksmisyjne.

Przed skontaktowaniem się z wynajmującym należy stworzyć plan budżetowy, który pokazuje, ile możesz spłacić. Możesz skorzystać z [narzędzia budżetowego od Krajowej Linii dla dłużników](#) lub [skontaktować się z usługą poradnictwa dla dłużników](#). Shelter zapewnia również [formularz listu](#), który możesz wykorzystać w celu napisania do swojego wynajmującego.

Jeśli zaproponujesz swojemu wynajmującemu mniejsze płatności, ważne jest, aby zacząć je płacić natychmiast i trzymać dowody opłat i komunikacji z wynajmującym.

Jeśli masz problemy z opłatami za mieszkanie, [sprawdź, czy otrzymujesz wszelkie możliwe wsparcie finansowe, jakie jest dla Ciebie dostępne.](#)

Jeśli masz długi za czynsz, możesz kwalifikować się do 60-dniowego okresu ochrony, podczas którego Twój wierzyciel nie może dodawać odsetek ani opłat do Twoich długów i nie może podjąć działań egzekucyjnych - jest to znane jako okres wytchnieniowy. [Program okresu wytchnieniowego](#) może stanowić ulgę w przypadku presji z radzeniem sobie z długami i dać Ci czas na zasięgnięcie porady w sprawie

długów lub na poprawę Twojej sytuacji finansowej poprzez dostęp do zasiłków lub wsparcia finansowego.

Jeśli wynajmujący grozi eksmisją za zaległości w spłacie czynszu, należy skontaktować się ze swoimi władzami lokalnymi i wydziałem do spraw mieszkalnictwa lub z [niezależną instytucją poradnictwa, jak np. Shelter](#).

Jeśli masz problemy z prywatnym wynajmującym lub agentem nieruchomości, ważne jest, aby znać swoje prawa. [Sprawdź wytyczne Burmistrza Londynu dotyczące praw najemców](#).

[Dowiedz się więcej na temat otrzymania pomocy w sprawach mieszkaniowych, jeśli Twój status imigracyjny ogranicza dostępną dla Ciebie pomoc](#).

Wsparcie w przypadku ominięcia spłaty kredytu

Jeśli pominąłeś/pominęłaś spłatę kredytu, będziesz mieć dług i Twój dom może być przedmiotem czynności mających na celu przejęcie własności. Jest to jednak zawsze ostatni etap i jeśli będziesz mieć zaległości w spłatach, Twój pożyczkodawca musi traktować Cię uczciwie i dać Ci możliwość zasugerowania systemu spłat, na który będzie Cię stać.

Jeśli nie uda Ci się uiścić spłaty kredytu, należy skontaktować się z swoim pożyczkodawcą, aby omówić swoje opcje. Użyteczne może okazać się posiadanie szczegółów na temat tego, ile możesz spłacić.

Możesz skorzystać z [narzędzia budżetowego Krajowej linii dla dłużników](#), aby sprawdzić, ile możesz spłacać.

Fundacja "StepChange" ma [dodatkowe informacje na temat innych opcji, które Twój pożyczkodawca może z Tobą omówić oraz inne kroki, jakie możesz podjąć, jeśli masz problemy ze spłatą kredytu](#).

Jeśli otrzymujesz konkretne zasiłki, możesz kwalifikować się do programu pożyczkowego "Support for Mortgage Interest" (SMI) z Departamentu pracy i rent. [Sprawdź szczegóły dotyczące kwalifikowania się na stronie rządowej, a także tego, jak złożyć wniosek](#).

Jeśli masz długi przy spłacie kredytu, możesz kwalifikować się do 60-dniowego okresu ochrony, podczas którego Twój wierzyciel nie może dodawać odsetek ani opłat do Twoich długów i nie może podjąć działań egzekucyjnych - jest to znane jako okres wytchnieniowy. [Program okresu wytchnieniowego](#) może stanowić ulgę w przypadku presji z radzeniem sobie z długami i dać Ci czas na zasięgnięcie porady w sprawie długów lub na poprawę Twojej sytuacji finansowej poprzez dostęp do zasiłków lub wsparcia finansowego.

Wsparcie w przypadku zaległości w spłacie podatku lokalnego (council tax)

Podatek lokalny to [dług priorytetowy](#). Oznacza to, że konsekwencje jego niepłacenia są większe, niż konsekwencje niepłacenia innego rodzaju rachunków.

Jeśli nie zapłacisz swojego podatku lokalnego na czas, możesz zostać zobowiązana(-y) do zapłaty całości podatku lokalnego za rok z góry, w zależności od tego, w jakim obszarze mieszkasz. Możesz również podlegać egzekucji komorniczej.

Jeśli zalegasz ze swoim podatkiem lokalnym, skontaktuj się jak najszybciej z władzami lokalnymi i spróbuj ustalić z nimi plan spłaty. Nie czekaj, aż to oni skontaktują się z Tobą.

Musisz im powiedzieć, ile możesz spłacać. Możesz skorzystać z [narzędzia budżetowego Krajowej linii dla dłużników](#), aby sprawdzić, ile możesz spłacać lub skontaktować się z usługą poradnictwa dla dłużników.

[StepChange](#) posiadają szablony pism, które możesz wykorzystać, by napisać do swoich władz lokalnych.

Jeśli otrzymujesz konkretne zasiłki, [możesz kwalifikować się do pomocy finansowej przy spłacie swojego podatku lokalnego](#).

Jeśli masz długi w podatku lokalnym, możesz kwalifikować się do 60-dniowego okresu ochrony, podczas którego Twój wierzyciel nie może dodawać odsetek ani opłat do Twoich długów i nie może podjąć działań egzekucyjnych - jest to znane jako okres wytchnieniowy. [Program okresu wytchnieniowego](#) może stanowić ulgę w przypadku presji z radzeniem sobie z długami i dać Ci czas na zasięgnięcie porady w sprawie długów lub na poprawę Twojej sytuacji finansowej poprzez dostęp do zasiłków lub wsparcia finansowego.

Dodatkowe informacje oraz wsparcie w radzeniu sobie z zaległościami w podatku lokalnym dostępne są u [StepChange](#) lub [Citizens Advice](#).

Wsparcie przy spłacie zaległości w rachunkach za gaz i prąd

Rachunki za gaz i prąd to [rachunki priorytetowe](#). Oznacza to, że konsekwencje ich niepłacenia są większe, niż konsekwencje niepłacenia innego rodzaju rachunków. Jeśli masz problemy z pieniędzmi, możesz spróbować nadać priorytet rachunkom za media, ponieważ może grozić Ci odcięcie dostaw energii, jeśli nie opłacisz rachunków.

Jeśli masz problemy z płatnościami za gaz i prąd, skontaktuj się z Twoim dostawcą energii, ponieważ może być w stanie Ci pomóc. Może na przykład zaoferować Ci tańszą taryfę. Niektórzy dostawcy energii mogą mieć fundusz dla klientów w trudnej sytuacji, z którego możesz skorzystać, aby móc spłacić należne długi. Jeśli masz problemy z długiem, możesz skontaktować się z usługą doradczą dla dłużników.

Jest wiele programów, które mogą pomóc Ci w oszczędzaniu na rachunkach za energię. [Dowiedz się więcej na temat tego, jaka pomoc może Ci przysługiwać](#).

Jeśli masz zaległości w spłacie swoich rachunków za media, być może kwalifikujesz się na 60-dniowy okres wytchnieniowy. [Program okresu wytchnieniowego](#) może stanowić ulgę w przypadku presji z radzeniem sobie z długami i dać Ci czas na

zasięgnięcie porady w sprawie długów lub na poprawę Twojej sytuacji finansowej poprzez dostęp do zasiłków lub wsparcia finansowego.

Krajowa linia pomocy dla dłużników stworzyła zestawienie [informacji na temat tego, jak radzić sobie z zaległościami w rachunkach za gaz lub prąd](#).

Jeśli Twój dostawca energii grozi, że przerwie dostawy, [Citizens Advice ma informacje na temat tego, co możesz w takiej sytuacji zrobić](#).

Pożyczki krótkoterminowe

Porady i informacje na temat alternatyw do pożyczek krótkoterminowych

Jeśli masz problem z opłatami, możesz rozważyć pożyczkę krótkoterminową. Jest to pożyczka na krótki okres czasu, która ma pomóc Ci poradzić sobie do czasu kolejnej wypłaty.

Odsetki za tego rodzaju pożyczki mogą być jednak bardzo wysokie i bardzo szybko się naliczać. Jeśli rozważasz pożyczkę krótkoterminową, warto jest rozważyć alternatywy.

Pożyczki krótkoterminowe mogą być bardzo kosztowne, a ludzie biorą tego typu pożyczki, ponieważ mają problemy z zaciągnięciem kredytu gdzieś indziej. [StepChange oferuje wskazówki na temat dostępnych alternatyw](#).

Wsparcie w spłaceniu Twoich długów za pożyczki krótkoterminowe

Jeśli masz problemy w spłacie obecnego długu, możesz skorzystać z darmowej, poufnej porady dla dłużników od ["Debt Free London"](#).

Jeśli masz problemy w spłacie obecnych pożyczek krótkoterminowych, [StepChange zapewnia informacje na temat tego, jak radzić sobie z długiem](#).

Jeśli sądzisz, że możesz być ofiarą nielegalnych pożyczkodawców, informacje na temat tego, co zrobić w takiej sytuacji dostępne są u [Citizens Advice](#) i [StepChange](#).

Jak wnioskować o zasiłki, aby zwiększyć swoje przychody

Są sposoby, w jakie możesz zwiększyć swoje dochody i mieć więcej pieniędzy w kieszeni.

Otrzymywanie wszystkich dostępnych zasiłków i ulg podatkowych to jedna z najważniejszych części tego procesu. Bycie traktowanym uczciwie w pracy i korzystanie ze swoich praw może pomóc Ci ochronić i zwiększyć swój dochód.

Zmiana pracy i rozwinięcie swoich umiejętności to kolejny sposób na zwiększenie swojego przychodu. Jeśli jesteś poszkodowana(-y) przez konkretne wydarzenia lub sytuacje, możesz ubiegać się o odszkodowanie, co również może zwiększyć twoje dochody.

Otrzymywanie zasiłków i ulg podatkowych

Otrzymywanie zasiłków i ulg podatkowych, które Ci przysługują, to jeden ze sposobów na zwiększenie swojego dochodu. Istnieją różne formy wsparcia w zależności od Twoich indywidualnych i rodzinnych okoliczności. Na przykład: czy pracujesz, czy nie masz pracy, czy pracujesz w wieku emerytalnym lub poniżej niego, czy masz niepełnosprawność lub nie i czy masz dzieci lub inne obowiązki opiekuńcze. Możesz ubiegać się o zasiłki jeśli masz pracę lub jeśli pracujesz lub jeśli nie masz pracy.

Ważne jest, aby wszyscy otrzymywali wsparcie, do jakiego mają prawo, więc ważne jest sprawdzenie, czy otrzymujesz wszystko, do czego masz prawo.

Porady dotyczące wniosków o zasiłki i ulgi podatkowe

Wnioskowanie o zasiłki i ulgi podatkowe, które Ci przysługują, może być trudne, jeśli robi się to samemu, jednak są organizacje, które mogą ułatwić Ci ten proces.

Znajdź informacje i wskazówki na temat tego procesu na stronach internetowych [Turn2us](#), [Citizens Advice](#) oraz [Money Saving Expert](#).

Jak sprawdzić, co mi przysługuje?

Kalkulator świadczeń może okazać się dobrym sposobem na sprawdzenie, czy otrzymujesz wszystko, co Ci przysługuje. Może on też dać Ci lepszy wgląd w to, ile świadczeń możesz otrzymać. W internecie można znaleźć dobre przykłady, jak np. [Money Saving Expert](#), [Turn2Us](#) oraz [EntitledTo](#).

Zanim zaczniesz, dobrze jest upewnić się, czy znasz:

- swój całkowity dochód
- jaka jest twoja renta (jeśli dotyczy)
- poziom Twojego podatku lokalnego [Council Tax band]
- koszty Twojej opieki nad dziećmi

zasiłek uniwersalny [Universal Credit]

Świadczenie ogólne "Universal Credit" to główny zasiłek dla osób w wieku pracującym. Może pomóc Ci w kosztach utrzymania. Universal Credit przysługuje Ci, jeśli pracujesz lub jeśli nie masz pracy, jesteś zatrudniona(-y) lub samozatrudniona(-y). Obejmuje on różne formy wsparcia, więc warto jest sprawdzić, czy Ci przysługuje.

Może być również tak, że zostaniesz przeniesiona(-y) z innych świadczeń do Universal Credit.

Głównym sposobem na złożenie wniosku o Universal Credit jest wejście na stronę rządową. Można też skorzystać z usługi "Pomoc w złożeniu wniosku" dostępnej w Citizens Advice. Jeśli otrzymujesz już Universal Credit i potrzebujesz pomocy w zarządzaniu swoim wnioskiem, pierwszą osobą do kontaktu będzie "work coach" w Departamencie pracy i rent (DWP). Są jednak różne organizacje, które również mogą Ci pomóc: Turn2Us oraz Money Saving Expert.

Opieka nad dziećmi

Rząd zapewnia wiele programów wsparcia dla rodzin na opiekę nad dziećmi. Strona rządowa Childcare Choices zawiera wiele informacji na temat różnych ofert i przysługujących świadczeń, w tym:

- opieka nad dziećmi bez podatku
- 15 godzin darmowej opieki dla kwalifikujących się dwulatków
- 14 godzin darmowej opieki dla kwalifikujących się czterolatek
- 30 godzin darmowej opieki dla pracujących rodziców z trzy- i czterolatekami.
- ulgi podatkowe na opiekę nad dziećmi
- Universal Credit na opiekę nad dziećmi

Świadczenia dla osób niepełnosprawnych

Jeśli jesteś osobą niesłyszącą lub niepełnosprawną, mogą przysługiwać Ci dodatkowe zasiłki.

Informacje na ten temat możesz uzyskać od większości ogólnych usług zajmujących się świadczeniami, które mogą zadać Ci pytania na temat Twojej niepełnosprawności i tego, jakiego wsparcia możesz potrzebować. Są też organizacje takie jak "Disability Rights UK", które zapewniają specjalistyczne informacje odnośnie tego, jak otrzymać wsparcie.

Dodatek emerytalny [Pension Credit]

Dodatek emerytalny to świadczenie dla osób powyżej krajowego wieku emerytalnego, aby zapewnić wszystkim osobom pewien pułap przychodów.

Dodatek emerytalny ma dwa komponenty. Pierwszy z nich to Dodatek gwarantowany, który gwarantuje Ci minimalny przychód tygodniowy, a drugi to Dodatek oszczędnościowy, który może zapewnić Ci pewien przychód w zależności od Twoich oszczędności. Dodatek oszczędnościowy może sprawić, że będą przysługiwać Ci inne formy wsparcia, takie jak obniżka podatku lokalnego, kosztów dentysty i płatności na wypadek niskich temperatur pogodowych.

Dowiedz się więcej na temat Dodatku emerytalnego.

Więcej informacji na temat Dodatku emerytalnego znajdziesz również na stronie rządowej, stronie Age UK oraz na stronie Independent Age.

Zatrudnienie, szkolenia i umiejętności

Rozpoczęcie pracy, zmiana jej lub branie udziału w szkoleniach i rozwijaniu swoich umiejętności może pomóc Ci zwiększyć swoje dochody.

Praca i umiejętności

Burmistrz pomaga Londyńczykom w zdobywaniu umiejętności, których potrzebują do zdobycia dobrej pracy. Dostępnych jest tysiące kursów dla dorosłych poprzez Burmistrza Londynu. Jeśli Twoja wypłata jest niska, nie masz obecnie pracy lub jesteś w wieku 19-23, możesz otrzymać kurs za darmo.

[Dowiedz się więcej na temat tego, jak Burmistrz inwestuje w umiejętności i znajdź dostępne dla siebie kursy w swojej okolicy lub weź udział w kursie internetowym.](#)

Twoje prawa w pracy

Upewnij się, że masz odpowiednią wypłatę za wszelką pracę, jaką wykonujesz, i że korzystasz ze wszystkich praw pracowniczych i przywilejów. Jest to klucz do ochrony i zwiększenia swojego przychodu.

Odpowiednia wypłata

Istnieje minimalna kwota, która powinna być Ci wypłacana za każdą godzinę pracy, którą wykonujesz dla kogoś innego. Może ona różnić się w zależności od Twojego wieku, a czasami od rodzaju pracy, jaką wykonujesz.

Minimalna stawka krajowa [National Minimum Wage] wyznacza minimalną stawkę godzinową dla osób w wieku od 18 do 23 lat, a Pensja krajowa [National Living Wage] wyznacza stawkę godzinową dla osób w wieku 23 lat i wyżej.

Poza otrzymywaniem pensji w odpowiedniej wysokości ważne jest, [aby upewnić się, że płacisz odpowiedni podatek, pożyczkę studencką lub składki emerytalne i że wszelkie ulgi podatkowe są poprawne.](#)

Twoje prawa w pracy

Poza otrzymywaniem pensji ważne jest, aby upewnić się, że znasz swoje prawa i przywileje w pracy. Na przykład: jak wyglądają Twoje prawa do płatnego urlopu, Twoja pensja w przypadku chorobowego oraz wszelkie prawa związane ze zwolnieniem.

[Dowiedz się więcej na temat swoich praw i przywilejów na "Employment Rights Hub".](#)

Pożyczanie pieniędzy

Pożyczanie pieniędzy może być użytecznym sposobem na rozłożenie płatności, radzenie sobie z większymi płatnościami i nieoczekiwanymi kosztami. Pożyczanie pieniędzy to poważna decyzja i zawsze musisz mieć pewność, że będziesz Cię stać na spłatę pożyczki, ponieważ może się okazać, że długoterminowo zapłacisz znacznie

więcej, będzie Ci ciężko pożyczyć pieniądze w przyszłości lub w najgorszych przypadkach nawet stracisz mieszkanie.

Istnieje wiele sposobów na pożyczanie pieniędzy. Możesz sprawdzić, jakie opcje są dla Ciebie dostępne i która z nich (jeśli którakolwiek) będzie najlepsza.

Citizens Advice mają na swojej [stronie](#) sekcję wyjaśniającą, jakie są opcje pożyczania pieniędzy. "Money and Pensions Service" zapewnia informacje i porady dotyczące pożyczania pieniędzy przy wykorzystaniu ich [narzędzia "Money Helper"](#).

Unie kredytowe

Unie kredytowe to organizacje członkowskie, dzięki którym możesz pożyczyć pieniądze przy znacznie niższych odsetkach w porównaniu do innych pożyczkodawców. Możesz skorzystać z unii kredytowej w swoim miejscu zamieszkania, przez prace lub inne powiązania, jak na przykład przez stowarzyszenia mieszkaniowe, lokalne miejsca kultu lub organizacje profesjonalne.

Możesz poszukać unii kredytowej poprzez stronę ["Find Your Credit Union"](#).

Londyn:

- [London Mutual Credit Union](#) zapewnia usługi osobom mieszkającym w Southwark, Lambeth, Westminster lub Camden, a także osobom pracującym w zawodach związanych z opieką zdrowotną i edukacją w Londynie oraz ze służbą wojskową w całym kraju.

Londyn północny:

- [North London Credit Union](#) zapewnia usługi osobom mieszkającym w Barnet, Enfield, Haringey, i Waltham Forest.

Londyn południowy:

- [Croydon Plus](#) zapewnia usługi osobom mieszkającym, pracującym, studiującym i wykonującym pracę wolontariacką w Croydon, Sutton i Merton.

Londyn Zachodni:

- [Hillingdon Credit Union](#) jest dla osób mieszkających w Ealing, Hammersmith and Fulham, Hillingdon, Harrow, Hounslow, Kingston Upon Thames, Merton, Richmond upon Thames oraz Wandsworth.
- [London Credit Plus Credit Union](#) zapewnia usługi osobom pracującym lub mieszkającym w Hammersmith & Fulham, Wandsworth, Kensington & Chelsea, Richmond, Hounslow, oraz Westminster, a także członkom "Unite the Union" mieszkającym lub pracującym w Londynie.

Londyn Wschodni:

- [The London Community Credit Union](#) zapewnia usługi osobom mieszkającym, pracującym lub studiującym w Hackney, Haringey, Islington, Newham, Tower Hamlets, Waltham Forest oraz w City of London.
- [Liberty Credit Union](#) zapewnia usługi osobom mieszkającym lub pracującym w Havering, Barking and Dagenham oraz Redbridge.

Wspomóż swoją firmę

Jeśli masz swoją własną firmę lub myślisz o jej założeniu, może być dostępne wsparcie.

Porady biznesowe i możliwości finansowania

Możesz dowiedzieć się więcej na temat tego, [jakie wsparcie Twoja firma mogłaby otrzymać, odwiedzając London Business Hub](#). Obejmuje to dostęp do darmowej i bezstronnej porady biznesowej, możliwości finansowania oraz to, jak chronić siebie i swoich pracowników.

Możesz również uzyskać porady biznesowe przez "Business Support Helpline" pod numerem 0800 998 1098 lub przez e-mail: enquiries@businesssupporthelpline.org.

Jeśli dana osoba ma pozwolenie na pracę w UK bez żadnych ograniczeń, może ona założyć firmę.

Programy odszkodowawcze

Istnieją programy odszkodowawcze w przypadku, jeśli wpłynęła na Ciebie konkretna sytuacja. Możesz dzięki temu otrzymać odszkodowanie finansowe.

Programy odszkodowawcze w przypadku podróży

Istnieją programy odszkodowawcze w przypadku, jeśli wpłynęła na Ciebie sytuacja z opóźnieniem podróży lub jakieś zakłócenia z nią związane.

Jeśli Twoje opóźnienie wynikało z podróży pociągiem, operator zazwyczaj oferuje jakąś formę odszkodowania za znaczące opóźnienie. Więcej możesz dowiedzieć się od [Citizens Advice](#) lub na stronie [Transportu Londyńskiego](#).

Programy odszkodowawcze w przypadku wakacji

Być może przysługuje Ci odszkodowanie, jeśli coś poszło nie tak, gdy byłeś(-eś) na wakacjach. Na przykład: odwołano lot, był on znacznie opóźniony lub operator Twojej podróży upadł. Będzie to zależne od okoliczności, ale warto to sprawdzić.

[Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej Citizens Advice.](#)

Program rekompensat Windrush

Program rekompensat Windrush to program odszkodowawczy rządu dla osób, które doświadczyły strat, ponieważ nie były w stanie udowodnić, że mają prawo do mieszkania w Wielkiej Brytanii. Może to obejmować brak możliwości podjęcia pracy, uzyskania opieki zdrowotnej lub dostępu do edukacji.

Program ten jest dostępny dla osób, które przybyły do Wielkiej Brytanii z kraju należącego do Wspólnoty narodów [Commonwealth] przed rokiem 1973, osób, których rodzice i/lub dziadkowie przybyli do Wielkiej Brytanii z kraju Wspólnoty

Narodów przed 1973 r. lub dla osób, które przybyły do Wielkiej Brytanii z jakiegokolwiek kraju przed 31 grudnia 1988 roku.

Program ten jest również dostępny dla osób, których członek bliskiej rodziny doświadczył strat lub dla tych, którzy reprezentują majątek osób poszkodowanych. [Więcej informacji znajduje się na stronie internetowej rządu.](#)

Można również [poprosić o wsparcie z wnioskiem poprzez krajowych dostawców usług poradnictwa, jak np. Citizens Advice.](#)

Pomoc w kryzysie

Nikt nie powinien znaleźć się w położeniu, w którym nie stać go na kupno podstawowych produktów dla siebie lub dla rodziny, ale rosnące koszty utrzymania oznaczają, że więcej Londyńczyków jest zagrożonych brakiem środków do życia. Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, musi dokonywać wyboru pomiędzy kupnem jedzenia a utrzymaniem ciepła w domu, lub jeśli grozi Ci utrata domu, możesz kwalifikować się do otrzymania pewnych form pomocy kryzysowej.

W większości przypadków rodzaj wsparcia będzie zależał od tego, gdzie mieszkasz. Jeśli nie masz pewności, w obszarze których władz lokalnych mieszkasz, możesz to sprawdzić, wpisując swój kod pocztowy w [narzędzie do sprawdzania kodów pocztowych od rządu.](#)

Strona ta pomaga w znalezieniu praktycznego i finansowego wsparcia, ale kryzys finansowy może również mieć wpływ na Twoje zdrowie psychiczne. [Jeśli potrzebujesz kogoś, z kim można porozmawiać, "Shout 85258" to darmowa, poufna usługa wiadomości tekstowych dostępna 24/7 dla wszystkich, którzy mają problemy z radzeniem sobie.](#)

Dotacje i fundusze

Jeśli masz problemy z kupnem podstawowych produktów, niektóre fundacje mogą przyznać Ci jednorazową dotację, której nie musisz spłacać.

Porady i informacje dotyczące dotacji od fundacji

Istnieje wiele fundacji, które zapewniają wsparcie osobom w kryzysie.

Kryteria kwalifikujące mogą być jednak skomplikowane, ponieważ fundacje te są często małe i wspierają tylko osoby, które mieszkają na konkretnym obszarze lub mają konkretne pochodzenie lub doświadczenia. [Wyszukiwarka dotacji Turn2Us może pomóc Ci sprawdzić, czy przysługuje Ci jakiekolwiek wsparcie charytatywne.](#)

Lokalne wsparcie socjalne

Twoje władze lokalne mogą oferować wsparcie finansowe lub inne, jeśli doświadczasz kryzysu.

Porady i informacje dotyczące lokalnego wsparcia socjalnego

Wiele władz lokalnych oferuje również wsparcie mieszkańcom w kryzysie. Rodzaj wsparcia jest zależny od tego, gdzie mieszkasz, a różne władze lokalne mają różne programy pomocy.

Aby sprawdzić, jakie wsparcie jest dostępne w Twojej okolicy, odwiedź naszą stronę ["Find financial support near you"](#).

Jeśli nie masz pewności, w obszarze których władz lokalnych mieszkasz, możesz to sprawdzić, wpisując swój kod pocztowy w [narzędzie do sprawdzania kodów pocztowych od rządu](#).

Bezdomność

Sprawdź, jakie kroki możesz podjąć w przypadku, gdy martwisz się utratą miejsca zamieszkania.

Wsparcie w przypadku bezdomności

Jeśli będziesz bezdomny(-a), dostępne jest wsparcie. Mogą być również możliwe kroki, jakie możesz podjąć wcześniej, aby móc zostać w swoim domu. [Strona Shelter zapewnia szczegóły dotyczące dostępnych w Twoich okolicznościach opcji](#).

Możesz również [dowiedzieć się więcej na temat tego, co zrobić, jeśli grozi Ci eksmisja, ponieważ masz zaległości z czynszem](#).

Więcej informacji na temat bezdomności w Londynie, w tym na temat programu Burmistrza "Life Off the Streets", jest dostępna na naszej stronie [Homelessness Hub](#).

Wsparcie w przypadku eksmisji

[Dowiedz się więcej na temat tego, co zrobić, jeśli grozi Ci eksmisja, ponieważ masz zaległości z czynszem](#).

Więcej informacji na temat bezdomności w Londynie, w tym na temat programu Burmistrza "Life Off the Streets", jest dostępna na naszej stronie [Homelessness Hub](#).

Banki żywności, banki rzeczy dla dzieci oraz banki paliwa

Istnieje wiele organizacji charytatywnych, które zapewniają wsparcie niefinansowe, takie jak jedzenie, bony na paliwo, produkty higieniczne lub ubrania.

Nazywa się je często "bankami". Na przykład: banki żywności zapewniają paczki żywnościowe, a banki z rzeczami dla dzieci zapewniają produkty higieniczne i ubrania dla małych dzieci. Takie wsparcie materialne jest zazwyczaj dostępne

poprzez skierowanie ze strony usług poradnictwa lub innych usług wsparcia, jak np. lokalne [Citizens Advice](#).

Wsparcie przy znalezieniu banków żywności, z rzeczami dla dzieci lub paliwem

Wsparcie jest dostępne w zależności od tego, gdzie mieszkasz, a lokalne zespoły poradnictwa będą wiedzieć, co jest dostępne w Twojej okolicy.

Jeśli Twoja zdolność do poruszania jest ograniczona, co uniemożliwiłoby Ci odebranie paczki z banku żywności, niektóre z nich oferują darmowe usługi dostawcze.

Pomoc osobom, które doświadczyły nadużyć, w tym nadużyć finansowych

Dowiedz się, jak otrzymać pomoc, jeśli Ty lub osoba, którą znasz, jest ofiarą przemocy domowej.

Wsparcie w przypadku doświadczenia nadużycia finansowego

Jeśli Twój partner, były partner lub ktoś, z kim mieszkasz, kontroluje Twoje pieniądze i finansowe, być może doświadczasz przemocy domowej w postaci nadużyć ekonomicznych.

Obejmuje to sytuacje, w których ktoś wymusza kontrolę nad Twoimi dochodami, wydatkami, kontami bankowymi, rachunkami i/lub pożyczaniem, w tym także branie długów na Twoje nazwisko.

[Money Advice Plus oferuje darmową infolinię dla osób, które doświadczają nadużyć finansowych](#). Więcej informacji i wsparcia dostępnych jest na [Surviving Economic Abuse](#) oraz [Refuge](#).

Wsparcie w przypadku doświadczenia przemocy domowej

Jeśli uważasz, że doświadczasz lub możesz doświadczać jakiegokolwiek formy przemocy domowej, w tym ekonomicznej i/lub finansowej, jest to sytuacja nie do przyjęcia – dostępna jest pomoc.

[Strona dotycząca przemocy domowej](#) rządu Wielkiej Brytanii zawiera listę miejsc, w których możesz uzyskać darmową i poufną poradę.

Strona "Women's Aid" również zawiera [listę miejsc, gdzie możesz znaleźć usługi wsparcia w swojej okolicy](#), jak również [wskazówki](#) w 16 językach innych niż angielski, w tym język migowy.

Pomoc dla niesłyszących i niepełnosprawnych Londyńczyków

Jeśli Ty lub ktoś, kim się opiekujesz, jest osobą niesłyszącą, niepełnosprawną lub ma długoterminową chorobę, możesz uzyskać wsparcie finansowe i poradę w celu radzenia sobie z dodatkowymi kosztami w kwestii słabego zdrowia lub niepełnosprawności.

Świadczenia dla osób niepełnosprawnych

Mogą przysługiwać Ci dodatkowe zasiłki, jeśli jesteś osobą niesłyszącą, niepełnosprawną lub masz długoterminowe schorzenie. Informacje na temat wielu form wsparcia związanych z niepełnosprawnością dostępne są [na stronie rządowej](#).

Jeśli masz niskie dochody lub nie pracujesz, możesz uzyskać [zasiłek uniwersalny \[Universal Credit\]](#). Jeśli zdecydujesz się na pobieranie Universal Credit, wszelkie zniżki podatku lub oceniane pod kątem finansowym świadczenia, które obecnie przyjmujesz (poza ulgą podatkową na podatek lokalny) zostaną wstrzymane. Stanie się to również wtedy, jeśli Twój wniosek o Universal Credit wróci z wynikiem zerowym. Aby sprawdzić, która opcja będzie najlepsza dla Ciebie, skontaktuj się z organizacją poradnictwa, jak np. [Scope](#), [Contact](#) lub [Disability Rights UK](#).

Dla dorosłych

Płatność na niezależność osobistą (PIP) to zasiłek dla osób powyżej 16. roku życia do wieku emerytalnego, które mają problemy w codziennym życiu, w tym te dotyczące przemieszczania się. Disability Rights UK ma [specjalny przewodnik dotyczący składania wniosku o PIP](#).

Fundacja dla osób niepełnosprawnych "Scope" posiada wytyczne dotyczące tego, [jak wypełnić formularze wniosków o zasiłki](#). Scope [zapewnia również więcej informacji na temat zasiłków dla osób niepełnosprawnych](#) i tego, jak można finansować koszty związane z niepełnosprawnością.

Dla dzieci

Zasiłek do życia z niepełnosprawnością (DLA) to główne świadczenie dla dzieci poniżej 16. roku życia, które mają schorzenie lub niepełnosprawność. DLA pomaga opłacać dodatkowe koszty, jakie można ponosić w związku z niepełnosprawnością dziecka. Fundacja [Contact](#) może pomóc w wypełnieniu wniosku o DLA i inne wsparcie finansowe, w tym dotacje.

Dla opiekunów osób z rodziny

Carer's Allowance to główny zasiłek dla opiekunów. Możesz otrzymać takie świadczenie, jeśli osoba, którą się opiekujesz jest objęta komponentem opieki zasiłku DLA w stopniu średnim lub najwyższym lub jeśli otrzymuje ona komponent życia codziennego zasiłku PIP. [Carers UK](#) posiada informacje dotyczącą wsparcia dla opiekunów, którzy nie otrzymują wynagrodzenia za opiekę.

Pomoc w kosztach energii

Osoby niepełnosprawne mają średnio wyższe koszty energii, niż osoby bez niepełnosprawności. Jest tak dlatego, że muszą one łądować urządzenia związane ze stanem zdrowia i przemieszczaniem się lub mieć większą temperaturę w domu, aby było im ciepło.

Jeśli masz problemy ze spłatą swoich rachunków za energię, są sposoby na otrzymanie wsparcia. Fundacja "Inclusion London" posiada pomocny [przewodnik dotyczący tego, jak otrzymać wsparcie w związku z rosnącymi kosztami energii](#) dla osób niesłyszących lub niepełnosprawnych. Zapytaj swojego dostawcę energii, czy może dodać Cię do rejestru usług priorytetowych [Priority Service Register], co oznacza, że otrzymasz dodatkowe wsparcie i nie będzie można odłączyć Cię od energii podczas zimy (1 października - 31 marca).

Jeśli masz licznik przedpłatowy i żyjesz z niepełnosprawnością, która powoduje, że odniósłbyś/odniosłabyś uszczerbek na zdrowiu, gdyby wyłączono Ci prąd, Twój dostawca energii musi wymienić go na normalny licznik, jeśli go o to poprosisz. [Citizens Advice ma więcej informacji na ten temat.](#)

Twój dostawca energii nie może przenieść Cię na licznik przedpłatowy, jeśli znajdujesz się w "bardzo niepewnej sytuacji", nawet jeśli masz długi. [Ofgem ma więcej informacji na ten temat.](#)

Jeśli korzystasz z koncentratora tlenu w domu, możesz otrzymać rabat na elektryczność, jaki on zużywa. [Scope posiada informacje na temat tego, jak z tego skorzystać.](#)

Aby dowiedzieć się więcej, sprawdź nasze ogólne informacje na temat tego, [jak uzyskać pomoc ze swoimi rachunkami z gaz, prąd i wodę.](#)

Pomoc w kosztach opieki socjalnej.

Jeśli Ty lub ktoś, kim się opiekujesz, potrzebuje opieki społecznej, zazwyczaj będzie trzeba opłacić część lub całość tej opieki. Możesz jednak poprosić władze lokalne o ocenę finansową ("means test"), aby dowiedzieć się, czy kwalifikujesz się na otrzymanie pomocy z kosztami. Więcej informacji na temat oceny finansowej znajdziesz na [stronie NHS](#).

Niezgodne z prawem jest to, aby Twoje władze lokalne policzyły Ci za opiekę społeczną więcej, niż na to, na ile Cię stać. The Disability Justice Project posiada [szczegółowe wytyczne dotyczące Twoich praw i tego](#), co możesz zrobić, jeśli nie stać Cię na opiekę.

Ocena finansowa powinna wziąć pod uwagę wszelkie koszty, jakie ponosisz ze względu na swoją niepełnosprawność, jednak czasem tak nie jest. Jeśli uważasz, że Twoje wydatki powiązane z niepełnosprawnością nie zostały wzięte pod uwagę podczas oceny Twoich środków, możesz poprosić o ponowną ocenę.

Fundacja Inclusion London posiada [szablon pisma](#), które możesz przesłać swoim władzom lokalnym, jeśli o nie poproszą. Musisz załączyć do tego energię, którą zużywasz dodatkowo na ładowanie swoich urządzeń zdrowotnych bądź tych do przemieszczania się, podając jak najwięcej informacji, jak to możliwe na temat wszelkiego zużycia energii, a także kopię swojego rachunku za energię.

Władze lokalne mają obowiązek zapewnić pewne usługi niepełnosprawnym dzieciom, za które zazwyczaj nie trzeba płacić. Jeśli sądzisz, że Ty lub Twoje dziecko potrzebujecie dodatkowej pomocy, skontaktuj się ze swoimi władzami lokalnymi. Istnieje [przewodnik dotyczący tego, jak uzyskać pomoc od swoich władz lokalnych dla swojego niepełnosprawnego dziecka](#). Główną ścieżką jest przejście oceny potrzeb Twojego dziecka i rodziny.

Koalicja "Scrap Care Charges" organizacji osób niesłyszących i niepełnosprawnych zapewnia pomocne [filmiki na temat Twoich praw dotyczących opłat za opiekę](#).

Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy, możesz zadzwonić na darmową infolinię ["Disability Right's UK's free Personal Budgets Helpline"](#) pod numerem 0330 995 0404. Infolinia ta zapewnia informacje na temat opieki i wsparcia oraz tego, jak uzyskać finansowanie socjalne. Jest czynna od 9.30 do 13.30 w każdy wtorek i czwartek.

Ulgi, zniżki i dotacje.

Istnieje wiele zniżek i ulg, jakie możesz otrzymać na podróże, aktywności kulturalne lub życie codzienne, jeśli jesteś osobą niesłyszącą lub niepełnosprawną lub masz niesłyszące lub niepełnosprawne dziecko. Twój osobisty asystent, opiekun lub przyjaciel może czasami otrzymać darmowy bilet, aby gdzieś z Tobą jechać.

Scope zapewnia [informacje na temat zniżek, ulg i biletów dla osoby towarzyszącej](#).

Strona "Disability Grants" stworzyła [listę popularnych zniżek i ulg](#). Obejmuje ona jedynie ulgi [dostępne w Londynie](#).

Niektóre fundacje i fundusze zapewniają dotacje w celu pomocy z kosztami z wyposażeniem dla osób niepełnosprawnych, wakacji i dni wolnych. Możesz znaleźć dotację na stronie [Disability Grants UK](#) lub skorzystać z narzędzia fundacji [Turn 2 Us](#).

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i dobrostanu

Problemy finansowe i długi mogą być stresujące i sprawić, że poczujesz się samotnie. Niektóre osoby mają poczucie winy lub wstydu albo obawiają się tego, co pomyślą inni. Może być to stresujące. Ważne jest, aby pamiętać, że nie jesteś

sam(a) i że dla wielu osób jest to trudny okres. Uregulowanie swojej sytuacji może być przytłaczające, jednak musisz wiedzieć, że dostępne jest wsparcie.

Jeśli chcesz mieć większą kontrolę nad swoimi finansami lub potrzebujesz konkretnego wsparcia ze zdrowiem psychicznym, istnieją opcje, aby móc poczuć się lepiej.

- [MIND](#) zapewnia porady i wsparcie dla osób doświadczających problemów ze zdrowiem psychicznym.
- [Mental Health Foundation](#) zapewnia informacje i pomoc osobom, które mają problemy ze zdrowiem psychicznym i trudności w uczeniu się
- [Samaritans](#) to forma poufnej pomocy dla osób doświadczających poczucia rozpaczy lub stresu
- [Papyrus](#) oferuje infolinię dla osób poniżej 35. roku życia, które doświadczają myśli samobójczych bądź samookaleczania
- [Rethink Mental Illness](#) zapewnia wsparcie i porady dla osób, które żyją z chorobami psychicznymi.

Jak mogę zarządzać swoimi pieniędzmi i zdrowiem psychicznym?

Rozpoznanie powiązania między pieniędzmi a zdrowiem psychicznym może być ważnym pierwszym krokiem dla wielu osób. Fundacja "Mind" zajmująca się zdrowiem psychicznym zapewnia informacje na temat [tego, jak powiązane są problemy finansowe ze zdrowiem psychicznym oraz na temat tego, jak radzić sobie z obydwojema](#).

Nie wiesz, do kogo zwrócić się o pomoc? Jest tyle opcji, że może to być przytłaczające, jednak istnieje kilka, które możesz sprawdzić:

- Jeśli masz problem z długiem lub martwisz się o pieniądze, fundacja ["Debt Free London"](#) posiada infolinię, na której dostępne są darmowe porady i wsparcie. Możesz zadzwonić za darmo na numer 0800 808 507.
- [NHS Every Mind Matters](#) wyjaśnia kroki, jakie możesz podjąć, aby poczuć większą kontrolę nad swoimi pieniędzmi, a także darmowe wsparcie, jeśli go potrzebujesz.
- [Mental Health and Money Advice](#) to strona internetowa, na której znajdują się porady, narzędzia i historie z prawdziwego życia osób, które doświadczyły problemów ze zdrowiem psychicznym i z pieniędzmi. Narzędzie [‘How can we help?’](#) może naprowadzić cię do poradnictwa, które będzie najlepiej dostosowane do Twoich potrzeb.
- [Obejrzyj webinar NHS na temat dobrostanu i radzenia sobie z problemami finansowymi](#), z ekspertami z [Money A&E](#) oraz [Mental Health and Money Advice](#)
- NHS udostępniło pewne [przydatne porady na temat radzenia sobie ze zmartwieniami finansowymi](#), w tym na temat istotności utrzymywania aktywności, ograniczenia konsumpcji alkoholu i utrzymywania planu dnia.
- Jeśli masz problemy ze spłatą długów, możesz kwalifikować się do 60-dniowego okresu ochrony, podczas którego Twój wierzyciel nie może dodawać odsetek ani opłat do Twoich długów i nie może podjąć działań egzekucyjnych - jest to znane jako okres wytchnieniowy. Program okresu

wytnieniowego może stanowić ulgę w przypadku presji z radzeniem sobie z długami i dać Ci czas na zasięgnięcie porady w sprawie długów lub na poprawę Twojej sytuacji finansowej poprzez dostęp do zasiłków lub wsparcia finansowego. Więcej informacji na temat radzenia sobie z długiem jest dostępna w sekcji ["Help With Debt"](#) na naszej stronie internetowej.

- Jeśli szukasz ogólniejszej pomocy dotyczącej zdrowia psychicznego, niektóre z opcji to:
- [Infolinia Mind](#) dostępna od 9.00 do 18.00 w dni powszednie pod numerem 0300 123 3393. Infolinia jest dostępna dla każdego, kto chce dowiedzieć się więcej na temat problemów ze zdrowiem psychicznym, gdzie otrzymać wsparcie oraz jakie opcje leczenia i usługi są dostępne. Mogą również udzielić Ci informacji na temat [usług Mind w Twojej okolicy](#).
- NHS oferuje wiele usług dotyczących zdrowia psychicznego, w tym terapię przez rozmowę. Możesz porozmawiać ze swoim lekarzem ogólnym o tym, jak się czujesz, aby dowiedzieć się, jaka pomoc jest dostępna.

Jak uzyskać pilną pomoc w zakresie zdrowia psychicznego.

Kryzys zdrowia psychicznego powinien być traktowany tak samo poważnie jak kryzys zdrowia fizycznego. Jeśli nie jesteś w stanie zapewnić sobie bezpieczeństwa i potrzebujesz natychmiastowej pomocy, skontaktuj się z:

- Infolinia NHS dotycząca pilnych spraw związanych ze zdrowiem psychicznym [Znajdź odpowiednią dla siebie infolinię](#).
- [The Samaritans](#), z którymi możesz porozmawiać o wszystkim, co Cię trapi, nieważne jak trudne by to było. Zadzwoń pod darmowy numer 116 123.
- [Shout](#) oferuje poufne rozmowy tekstowe dostępne 24/7, gdy potrzebujesz natychmiastowej pomocy. Wyślij SMS o treści "SHOUT" na numer 85258.

Proste sposoby na poprawę samopoczucia

Jeśli martwi Cię Twoja sytuacja finansowa, masz przez nią obniżony nastrój lub odczuwasz osamotnienie, są rzeczy, które możesz zrobić, aby poprawić swoje codzienne samopoczucie:

- [Thrive LDN](#) posiada sekcję na swojej stronie internetowej, która zawiera pomysły, inspiracje i zasoby, które pomogą Ci zbudować wytrwałość i poprawić Twój dobrostan. Skupia się na rzeczach, które wspierają Twoje dobre samopoczucie, od więzi społecznych, aktywności, opieki nad samym sobą po narzędzia dla osób, które są ochotnikami w społeczności. Możesz również [pobrać przetłumaczony przewodnik dotyczący dobrego samopoczucia w 36 językach](#).
- Zatwierdzona przez NHS strona [Good Thinking](#) posiada narzędzia i porady, które pomogą Ci ze snem, stanami lękowymi, obniżonym nastrojem i stresem. Możesz ocenić sam(a) siebie, aby lepiej zrozumieć swoje zdrowie psychiczne.
- Samotność to problem, który wpływa na nas wszystkich w pewnych etapach życia. Jeśli odczuwasz samotność, strona [NHS Every Mind Matters](#) posiada użyteczne wskazówki na temat samotności i wymienia społeczności, do których możesz dołączyć.

MAYOR OF LONDON

- Dla osób młodych: [Young Minds](#) zapewnia użyteczne porady na temat tego, jak radzić sobie z samotnością i tego, co zrobić, aby nie być już samotnym.
- Dla osób starszych: [The Silver Line](#) to darmowa, poufna infolinia z informacjami, poradami lub po prostu, by porozmawiać. Jest czynna 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Zadzwoń pod numer 0800 470 80 90.