

Yaşam maliyetiyle ilgili yardım

Enerji, yemek ve fatura giderleri hızla yükselirken, birçok Londralı artan yaşam maliyetlerine yetişmekte zorlanıyor. Para sıkıntısı yaşıyorsanız, yalnız değilsiniz. Bu konuda size destek olabilecek kişiler ve kuruluşlar mevcuttur.

Bu belgede, maddi zorluk çekenlerin nereden yardım alabileceği konusunda Londra Belediye Başkanı, devlet, belediyeniz, yardım kuruluşları ve danışma merkezlerinin sunduğu bilgiler yer almaktadır. Bu durum sizi veya bir yakınınızı ilgilendiriyor olabilir.

Bu belge, İngilizce dilinden Türkçe diline çevrilmiştir. Belge, diğer harici internet sitelerine yönlendirilen bağlantılar içermektedir. Bu internet sitelerinde yer alan bilgilerin dilinize çevrildiği yerleri gösterdik, ancak bazı internet siteleri yalnızca İngilizce içeriğe sahiptir. İngilizce dilindeki bilgileri anlama konusunda yardıma ihtiyacınız varsa bir arkadaşınız veya aile üyenizden yardım alabilirsiniz. Bazı danışma merkezleri, sizin dilinizde maddi konularda, yardım ve borç konularında öneriler sunmaktadır. [Advice Local](#) internet sitesinde yer alan arama aracına posta kodunuzu girerek yakınınızdaki danışma merkezlerini bulabilirsiniz.

İçerik

Göçmen Londralılar için yardım

Fatura ödemeleriyle ilgili yardım

Borçlarla ilgili yardım

Gelirinize ilgili yardım

Kriz durumunda yardım

Engelli ve İşitme Engelli Londralılar İçin Yardım

Ruh sağlığınızla ilgili yardım

Göçmen Londralılar için yardım

Göçmenlik durumunuz, devletten alabileceğiniz maddi desteği etkileyebilir. Ancak, konut ve maddi desteğe erişebilmeniz bazı yolları vardır.

Birleşik Krallık'ta "Kamu Fonlarına Başvurma Hakkı Yoktur" (NPRF) koşuluyla sınırlı bir süre için geçerli bir kalma veya buraya girme izniniz varsa bu, erişebileceğiniz devlet yardımlarını sınırlayabilir.

AB Vatandaşları Yerleşim Başvurusu gibi bazı göçmenlik planları veya Ukrayna'ya yönelik planlar, belirli kriterleri karşılamaz koşuluyla yardım başvurusunda bulunmanıza olanak tanır. Çalışma Hakları Merkezi, Genel Kredi koşullarını karşılayıp karşılamadığınızı

MAYOR OF LONDON

anlamanıza yardımcı olmak için kısa bir anket hazırlamıştır. [Kısa anketi şimdi tamamlayın](#) veya başvurunuzla ilgili yardım için [merkezle iletişime geçin](#).

Birleşik Krallık'taki göçmenlik haklarınıza yönelik daha fazla bilgi almak için [Migrant Londoners Hub](#) sayfasını ziyaret edin.

NRPF koşuluna ilişkin öneriler ve bilgiler

NRPF Ağı, [NRPF koşulunun sizin için geçerli olması durumunda bu koşulla ve alabileceğiniz veya alamayacağınız destekle ilgili bilgiler toplamıştır](#).

Bu bilgilerin arasında NHS tedavilerinizin ödenmesi, sosyal yardım, ruh sağlığı tamamlayıcı tedavileri, eğitim yardımı ve yasal yardımın yanı sıra yardım kuruluşlarından ve diğer programlar kapsamında alabileceğiniz destek yer almaktadır. NRPF koşuluna tabi olan bazı kişiler, örneğin bir çocuk sahibi olmaları veya gelirlerinin çok düşük olması durumunda belirli şekillerde devlet yardımından yararlanabilirler.

Çocuklu göçmen ailelere yönelik destek

Çocuk sahibiyse [NRPF Ağı'nın göçmen ailelere yardım aracı](#), sosyal konut desteği ve sosyal hizmetlerden yardım alıp alamayacağınızı veya göçmenlik konusunda önerilere erişip erişemeyeceğinizi öğrenmenizi sağlayabilir.

Temel ihtiyaçlara yönelik destek

Aşevi ve benzeri bazı yardım kuruluşları, göçmenlik durumuna bağlı olmaksızın herkese destek sağlayabilir. Trussell Trust internet sitesi, [Londra'daki yerel aşevlerinin bir haritasını içermektedir](#). Ayrıca öneri ve destek için ücretsiz ulusal yardım hatlarından birini arayabilirsiniz.

NRPF koşuluna tabi kişilerin hak sahibi olduğu bazı maddi destek tasarıları mevcuttur. Nasıl destek alınacağı konusunda daha fazla bilgiye [Migrant Londoners Hub](#) sayfasından erişilebilir.

NRPF koşullarına tabi olanların yardıma erişimi

Yemek ve ısınma gibi temel ihtiyaçlarınızı maddi olarak karşılamakta zorlanıyorsanız, devletten maddi desteğe erişmek için NRPF koşulunun kaldırılması amacıyla başvuruda bulunabilirsiniz. Bu, "koşul değişikliği" başvurusuyla yapılabilir.

Devletin internet sitesinde [koşul değiştirme başvurusunun nasıl yapılacağı](#) konusunda ayrıntılı bilgi yer almaktadır.

[NRPF Ağı](#) ve [The Unity Project](#), süreçle ve başvuru desteğiyle ilgili daha çok yönlendirme için göçmenlik danışmanı desteği de sunmaktadır.

Faturalarınızı ödeme konusunda yardım

Faturalar, yemek ve diğer temel ihtiyaç giderleri giderek artıyor. Bunun sonucunda birçok Londralının gelir-gider yönetimi güçleşiyor. Para sıkıntısı yaşıyorsanız, düzenli yaşam maliyetlerinizi düşürerek tasarruf etmek ve destek almak üzere atabileceğiniz adımlar vardır.

Gaz, elektrik ve su faturalarıyla ilgili yardım

Gaz ve elektrik faturaları her geçen gün artıyor. Ödemelerinizi yapmada veya ön ödemelerinize ek olarak ödeme yapmada zorluk yaşıyorsanız yardım alabilirsiniz.

[Artan enerji maliyetleriyle ilgili neler yapabileceğinize dair kılavuzumuzu inceleyin](#) veya daha fazla destek ve öneriler için aşağıdaki bağlantıları ziyaret edin.

Enerji faturalarını öderken tasarruf edip edemeyeceğinizi öğrenin

Enerji faturalarınızı öderken tasarruf etmenize yardımcı olabilecek planlarıyla maddi destek alabilirsiniz. Enerji düzenleme kuruluşu Ofgem, [düşük gelirli veya 67 yaş üzerindeki alabileceği destek konusunda bilgiler sağlamaktadır](#).

Londra Belediye'sinin Daha Sıcak Evler Danışmanlık Hizmeti (Warmer Homes Advice Service) kapsamında, enerji faturalarınızı ödeme veya evinizi ısıtma konusunda zorluk yaşıyorsanız ücretsiz danışmanlık alabilirsiniz. Bu hizmetle e-posta veya telefon üzerinden iletişim kurabilirsiniz. [Yakınızdaki Daha Sıcak Evler Danışmanlık Hizmeti konusunda daha fazla bilgi alın..](#)

Düşük gelirliyseniz ve özel olarak ev kiralyorsanız veya kendi evinizde yaşıyorsanız, [ısıtma, yalıtım ve havalandırmayla ilgili iyileştirmeler](#) konusunda Londra Belediyesi'nin Wamer Homes (Daha Sıcak Evler) programına başvurabilirsiniz. Böylelikle evinizi daha sıcak tutabilir ve enerji faturalarınızda tasarruf edebilirsiniz. Programın koşullarını karşılamak için yardım talep etme hakkınız **veya** kazanç eşliğinin altında bir gelirinizin olması gerekir. Çocuklu veya birden fazla yetişkinin bulunduğu aileler için eşik daha yüksektir.

Faturanız ulaştıktan sonra ödeme yapmak veya ön ödemenizin üzerine ek ödemek yapmak yerine otomatik ödeme yaparsanız, en uygun enerji ücretlerinden veya çok çeşitli ödeme seçeneklerinden yararlanabilirsiniz. Otomatik ödeme yaparsanız ödeyeceğiniz en yüksek tutar ("tavan fiyat"), ön ödeme sayaçlarındaki tavan ücretin altında olacaktır.

Ön ödeme programını değiştirmek istiyorsanız, enerji şirketinizin size ücret yansıtmaması gerekir. Enerji sağlayıcınıza borcunuz varsa ön ödeme programınızı değiştiremeyebilirsiniz.

Size en uygun ödeme seçeneğini bulmak için, [Citizens Advice\(Yurttaş Danışma Bürosu\) sayfasını ziyaret edin](#). Ön ödeme sayacınızı yükseltmek için yeterli paranız yoksa, [yapmanız gerekenler konusunda Citizens Advice'den bilgi alabilirsiniz](#).

Evinizde enerji tasarrufu yapmaya yönelik öneriler için Energy Saving Trust internet sitesinde yer alan ipuçlarından yararlanabilirsiniz.

- [hızlı enerji tasarrufu kazanımları](#)

MAYOR OF LONDON

- [Isınma iyileştirmeleri](#)
- [yalıtım iyileştirmeleri](#)
- [rutubet ve yoğuşma yönetimi](#)
- [enerji sağlayıcısı değiştirme](#)
- [enerji verimli aydınlatma](#)
- [su tasarrufu](#)
- [akıllı sayaçlar.](#)

Su faturalarını öderken tasarruf edip edemeyeceğinizi öğrenin

Su faturanızı zorlukla ödüyorsanız, tasarruf etmek için su sağlayıcınızdan danışmanlık alabilir ve ücretsiz su tasarrufu sağlayan cihazlar edinebilirsiniz. Ayrıntılı bilgi almak için su sağlayıcınızın internet sitesini ziyaret edin:

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

Citizens Advice'nin [su faturanızı ödeme sorunlarınızla ilgili](#) olarak su sağlayıcınızla nasıl bir görüşme yapabileceğiniz konusunda önerileri vardır. Buradan ayrıca su şirketlerinin su faturanızı ödemeye yardımcı olacak özel planlarına yönelik bilgiler de vardır.

Ödenmemiş su faturanız varsa, [bu durumu nasıl yöneteceğiniz konusunda yardım kuruluşu StepChange'nin internet sitesinden yararlanabilirsiniz.](#)

Devletten tek seferlik destek

400 İngiliz sterlini değerinde enerji faturası desteği

Ev içi elektrik bağlantısı bulunan tüm hanelere Ekim 2022 itibariyle 400 Sterlin değerinde bir destek ödemesi yapılacaktır. Ödeme, enerji sağlayıcılarının sunduğu bir kredi olarak görünecektir. Bunun geri ödenmesi gerekli değildir. Birçok elektrik sağlayıcı Ekim 2022'den itibaren faturalardan otomatik olarak kesintiye gideceği için bu plana başvurmanız gerekli değildir.

Enerji faturaları desteği hakkında daha fazla bilgi almak için [devletin internet sitesini ziyaret edin.](#)

Yaşam maliyetleri ödemesi

Yararlandığınız yardım veya vergi kredileri varsa yaşam maliyetlerinizi destekleyecek şekilde bir seferlik ekstra bir ödeme alma hakkınız olabilir. Başvuru yapmanıza gerek yok. Koşulları karşılıyorsanız, yardım veya vergi kredisi aldığınız zamanlarla aynı şekilde otomatik olarak ödeme alırsınız.

Tek seferlik yaşam maliyeti ödemesi ve ne kadar ödeme alabileceğiniz hakkında daha fazla bilgi almak için [devletin internet sitesini ziyaret edin](#).

Ödeme, yalnızca belirli yardım veya vergi kredisi hakları olan kişilere yapılır. Yardım koşullarını karşılayıp karşılamadığınızı öğrenmek için [Entitled To](#), [Turn2Us](#) veya [Policy in Practice](#) gibi hizmetlerce sağlanan yardım hesaplama araçlarını kullanabilirsiniz.

Borçlarını ödeyemeyenlere yönelik yardım

Doğal gaz ve elektrik faturaları, [öncelikli ödenmesi gereken faturalardır](#). Bu, bunları ödememenin diğer faturaları ödememeye göre daha büyük sonuçlar doğurması anlamına gelir. Para sorunu yaşıyorsanız, ödeme yapmamanız halinde elektrik kesintisi riskini ortadan kaldırmak için faturalarınızı ödemeyi öncelik haline getirmeniz gerekir.

Doğal gaz ve elektrik faturanızı ödemekte zorlanıyorsanız, size yardımcı olabilmesi için enerji sağlayıcınızla iletişime geçmeniz gerekir. Örneğin, [sizi daha uygun fiyatlı bir tarifeye geçirebilirler](#). Bazı enerji sağlayıcıları, borçlarınızı hemen ödeyebilmeniz için ekonomik zorluk fonları sunabilmektedir. Borçlarınızla ilgili sıkıntılarınız varsa destek için bir borç danışmanlık hizmetinden yararlanabilirsiniz.

Elektrik, su ve doğal gaz faturalarınızla ilgili zorluk yaşıyorsanız, 60 günlük koruma hakkınız olabilir. Bu ara vermek adı verilen süreçte alacaklılar, borçlarınıza faiz veya başka ücretler ekleyemez ve haciz işlemine bulunamazlar. Bu [Breathing Space planı](#) (Ara Verme planı), borçların yarattığı baskılarla belli bir ölçüde baş etmenizi sağlayabilir ve yardım veya maddi destek olarak maddi durumunuzu iyileştirmenize ya da borçla ilgili danışmanlık almanıza olanak tanıyabilir.

National Debtline , doğal gaz ve elektrik faturalarını ödemeyenlerin süreci yönetmesiyle ilgili ayrıntılı bilgi içeren bir bilgi formu [oluşturmuştur](#).

Enerji sağlayıcınız sizi elektrik veya doğal gaz kesintisi yapmakla tehdit ediyorsa, [Citizens Advice](#), [almanız gereken aksiyonlarla ilgili bilgi sunmaktadır](#).

İşitme engellilere veya engellilere yönelik yardım

Engelliyseniz, enerji ve su giderleriniz, engelli olmayan bireylere göre daha yüksek olabilir. [Inclusion London isimli yardım kuruluşu](#), [engellilerin enerji giderleri için nasıl yardım alabileceği konusunda bilgi sunmaktadır](#). Bunların arasında oksijen yoğunlaştırıcı kullananların para iadesi almak veya ihtiyari indirimlerden yararlanmanız için enerji sağlayıcınızın özel değerlendirmesinden geçmek gibi konularda bilgiler yer almaktadır.

Kira yardımı

Kiranızı ödemede zorlanıyorsanız, kiranızı ödeyebilmek için yardım veya hibe alabilirsiniz.

Kira maliyetinizi düşürmeye yönelik yardım

Kiranızı öderken zorlanıyorsanız, sosyal yardım yoluyla kira yardımı alıp alamayacağınızı öğrenmek iyi bir fikir olabilir. Bu tür yardımlar yalnızca işsizler için değildir.

Yardım sistemi, belediyeler veya konut dernekleri yoluyla kiralanan ve özel bir ev sahibinden kiralanan evlerde yaşayanlara da kira yardımı sağlar.

Bu tür yardımlar birçok insan için Genel Kredi üzerinden sunulur. Devletten Emekli Maaşı alma hakkınız varsa veya huzurevinde ya da geçici olarak bir yerde yaşıyorsanız, bunun yerine yerel konseyiniz üzerinden Ev Yardımı'na başvurmanız gerekebilir. Shelter isimli yardım kuruluşu, [yardım sistemine yönelik fikir almak istiyorsanız bunlara nasıl başvurulacağı hakkında bilgi ve yardım hesaplama araçlarına yönlendirilen bağlantılar](#) sunmaktadır.

Belediyeler, aldığı yardım yeterli olmayan kişiler için İhtiyari Konut Ödemesi üzerinden ek fon sağlayabilirler. [Shelter yardım derneğinin internet sitesinde](#) bu konuda bilgiler yer almaktadır.

Ödenmemiş kiralarla ilgili yardım

Kiranızı ödemede zorlanıyorsanız, ev sahibinizle iletişime geçip onu bu konuda bilgilendirmeniz ve borcunuzu ödemeniz için bir yol sunmanız önem taşımaktadır. Borçlarınızı ödememeniz durumunda tahliye davası açılabilir.

Ev sahibinizle iletişime geçmeden önce kiranın ne kadarını karşılayabileceğinizi gösterecek şekilde bir bütçe belirlemeniz gerekir. [National Debtline'nin \(Ulusal Borç Hattı\)](#) bütçe aracını kullanarak [bunu yapabilirsiniz veya](#) yardım almak üzere borç danışmanlık hizmetine başvurabilirsiniz. Shelter ayrıca, ev sahibinize iletebileceğiniz bir şablon mektup da hazırlamıştır.

Ev sahibinize daha düşük kira ödemeyi önerirseniz, bunu anında ödemeniz ve ödemelerinizin ya da aranızdaki iletişimlerin bir kaydını tutmanız önem taşımaktadır.

Konut giderlerinizi ödemede zorlanıyorsanız, [yararlanabileceğiniz yardımın tamamına erişip erişemediğinizi öğrenmeniz gerekir.](#)

Kiranızı ödemeye ilgili zorluk yaşıyorsanız, 60 günlük koruma hakkınız olabilir. Bu ara vermek adı verilen süreçte alacaklılar, borçlarınıza faiz veya başka ücretler ekleyemez ve haciz işlemi bulundamazlar. [Breathing Space planı](#) (Ara Verme planı), borçların yarattığı baskılarla belli bir ölçüde baş etmenizi sağlayabilir ve yardım veya maddi destek olarak maddi durumunuzu iyileştirmenize ya da borçla ilgili danışmanlık almanıza olanak tanıyabilir.

Ev sahibiniz ödenmeyen borç nedeniyle tahliye tehdidiyle gelirse, yerel belediyenizin konut seçenekleri hizmetiyle veya [Shelter yardım kuruluşu gibi bağımsız bir danışmanlık bürosu ile iletişime geçmelisiniz.](#)

Özel ev sahibiniz veya kira kuruluşunuzla ilgili sorun yaşıyorsanız, haklarınızı bilmeniz önemlidir. [Daha fazla bilgi almak için Londra Belediyesi'nin kiracı haklarına yönelik kılavuzunu ziyaret edin.](#)

Göçmenlik durumunuz, erişebileceğiniz desteği kısıtlıyorsa, [konut desteği alma konusunda bilgi edinin.](#)

Çocuk bakımı ödemeleriyle ilgili yardım

Devlet, çocuklu ailelerin çocuk bakımı giderleri konusunda destek olmak için çeşitli destek planları sunmaktadır. Erişim hakkınız olabilecek farklı çok sayıda plan olabilir.

Devletten ücretsiz çocuk bakımı desteği

Devletin [Childcare Choices](#) internet sitesinde, aşağıdakiler de dahil olmak üzere farklı teklif ve haklara yönelik çeşitli bilgiler yer almaktadır:

- vergisiz çocuk bakımı
- koşulları karşılayan iki yaşındaki çocuklara yönelik 15 saat ücretsiz bakım desteği
- üç ve dört yaşındaki çocuklara yönelik 14 saat ücretsiz bakım desteği
- üç ve dört yaşında çocukları olan, çalışan ailelere yönelik 30 saat ücretsiz bakım desteği
- çocuk bakımı için vergi kredileri
- Çocuk bakımı için Genel Kredi.

Devletin sunduğu [Çocuk Bakımı Hesaplama aracını kullanarak bu konudaki maliyetlerinizle ilgili nasıl bir yardım alabileceğinizi öğrenin.](#)

10 haftadan uzun süredir gebeyseniz veya 4 yaşın altında bir çocuk sahibiyseniz, sağlıklı yemek ve süt alma konusunda devletten yardım alma hakkınız olabilir. [Healthy Start \(Sağlıklı Başlangıç\) kuponları hakkında daha fazla bilgi almak için NHS internet sitesini ziyaret edin.](#)

Göçmenlik durumunuz, erişebileceğiniz desteği kısıtlıyorsa, [çocuk bakımı desteği alma konusunda bilgi edinin.](#)

Televizyon ve internet giderlerine yönelik yardım

İnternet ve telefon faturalarınızı ödemede zorlanıyorsanız,

Sosyal destek tarifeleri

Bazı sağlayıcılar, yalnızca devlet desteğinden yararlanan müşterilere özel olarak sosyal destek tarifeleri sunmaktadır.

[Ofcom, internet veya telefon faturalarını ödemede zorlanan ve koşulları karşılayan evlere yönelik sosyal destek tarifelerinin bir listesini derlemiştir .](#)

MAYOR OF LONDON

[Genel Kredi veya diğer yardım koşullarını karşılayıp karşılamadığınızı öğrenebilirsiniz.](#) Bu tür yardımlar yalnızca işsizler için değildir.

Yardım veya sosyal destek tarifelerine yönelik koşulları karşılamıyorsanız başvurabileceğiniz en iyi yol, sağlayıcınızı değiştirmek veya mevcut sağlayıcınızla sözleşmeniz sona erdiğinde müzakere etmektir. [Ofcom, onaylı karşılaştırma planlarının bir listesine sahiptir.](#)

Televizyon lisansı

75 yaşın üzerindeyseniz, [Emeklilik Kredisi](#) hakkınız varsa, huzurevinde yaşıyorsanız veya görme engelliyseniz, ücretsiz televizyon lisansı edinme hakkınız olabilir. [TV Licensing, koşullara uygunluğunuz konusunda bilgi sunmaktadır.](#)

Ayrıca televizyon lisansınızı daha küçük ve yönetilebilir taksitler halinde ödemenize olanak tanıyan [ödeme planları](#) da mevcuttur.

Belediye Vergisi konusunda yardım

Yerel belediyeniz, Belediye Vergisi giderlerinizi düşürmenize yardımcı olacak yöntemler sunabilir.

Belediye Vergisi indirimleri

Genel Kredi veya başka yardımları alma hakkınız varsa, Belediye Verginizde indirimden yararlanabilirsiniz. Bazı belediyeler, düşük gelirliler için Belediye Vergi İndirim planları yürütmektedir.

Yalnız yaşıyorsanız, Belediye Verginizde indirim yapılmasını talep edebilirsiniz. Evinizdeki tek yetişkin sizseniz Belediye Vergisi faturanızda yüzde 25 indirimden yararlanabilirsiniz.

Ayrıca 18 yaşından küçük biriyle yaşamanız, kendinizin de öğrenci olması veya bir öğrenciyle yaşamanız, birinin bakımından sorumlu olmanız ya da evinizin değeriyle ilgili büyük bir değişiklik olması durumunda da indirim talep edebilirsiniz. Ne kadar indirim alabileceğiniz, her belediyenin kendine özgü bir planı olması nedeniyle yaşadığınız yere bağlıdır.

Citizens Advice, [Belediye Vergisi indiriminden yararlanma koşullarına uygun olup olmadığınızı](#) ve nasıl başvuru yapabileceğiniz konusunda izlenmesi gereken bazı adımları sunmuştur.

Belediye Vergisi iadesi

Devlet kısa süre önce, artan benzin fiyatları ve yüksek enflasyonla mücadele kapsamında, A-D Belediye Vergisi kademesinde yer alan hanelerde yaşayanların Belediye Vergisi faturalarında 150 İngiliz sterlini indirimle gidileceğini duyurdu. E-H kademesindeki evlerde yaşayan veya Belediye Vergisi ödemeyen bazı düşük gelirlilerin de belediyelerinden destek alması mümkün olabilir.

MAYOR OF LONDON

Belediye Verginizi otomatik olarak ödüyorsanız, alacağınız ödeme de size otomatik olarak gönderilir. Otomatik ödeme yapmıyorsanız, ödeme için Belediyenize başvurmanız gerekir. [Turn2Us isimli yardım kuruluşu](#), [ödeme konusunda ayrıntılı bilgi sunmaktadır](#).

Belediye Vergisi'ni ödeyemeyenlere yönelik yardım

Belediye Vergisi, [öncelikli ödenmesi gereken bir borçtur](#). Bu, bunu ödememenin diğer faturaları ödememeye göre daha büyük sonuçlar doğurması anlamına gelir.

Belediye Vergisi ödemeyi atlıyorsanız, bulunduğunuz yerel makama bağı olarak bir yıllık Belediye Vergisi ücretini tek seferde ödemek zorunda kalabilirsiniz. Ayrıca icra işlemi de uygulanabilir.

Belediye Vergisi ödemelerinize yetişemiyorsanız, yerel belediyenizle en kısa sürede iletişime geçip bir ödeme planı belirlemeniz gerekir. Belediyenin sizinle iletişime geçmesini beklemeyin. Sizin onlara ne kadar ödeme yapabileceğinizi bildirmeniz gerekir. [National Debtline'nin](#) bütçe aracını kullanarak [ne kadar ödeme yapabileceğinizi hesaplayabilir veya](#) yardım almak üzere borç danışmanlık hizmetine başvurabilirsiniz.

Bağı bulunduğunuz yerel makama yazabileceğiniz mektup şablonlarına [StepChange](#) üzerinden erişebilirsiniz.

Belediye Verginizi ödemede zorlanıyorsanız, 60 günlük koruma hakkınız olabilir. Bu ara vermek adı verilen süreçte alacaklılar, borçlarınıza faiz veya başka ücretler ekleyemez ve haciz işlemi de bulunamazlar. Bu [Breathing Space planı](#) (Ara Verme planı), borçların yarattığı baskılarla belli bir ölçüde baş etmenizi sağlayabilir ve yardım veya maddi destek olarak maddi durumunuzu iyileştirmenize ya da borçla ilgili danışmanlık almanıza olanak tanıyabilir.

Ödenemeyen Belediye Vergisi borçlarıyla ilgili daha fazla bilgi ve destek [StepChange](#) veya [Citizens Advice](#) tarafından sunulmuştur.

Yerel Belediyenizden alabileceğiniz diğer yardımlar

Maddi zorluk yaşıyorsanız Belediyeniz, acil durumlara yönelik tek seferlik hibe veya ödemeler ya da yerel aşevinize yönlendirme gibi başka destek yöntemleri de sunabilir. Tek seferlik destek ödemelerinden yararlanabilmek için her zaman yardım alma hakkınızın olması gerekmeyebilir.

[Daha fazla bilgi için "Find financial support near you" \("Yakınızdaki maddi destek olanaklarını bulun"\) aracımızı ziyaret edin.](#)

Ulaşım giderleriyle ilgili yardım

Ulaşım giderlerinizi ödemede zorlanıyorsanız, ücretsiz ve indirimler seyahat seçeneklerinden yararlanma hakkınız olabilir.

Londra'daki otobüs ve tramvaylarda indirimli seyahat

Genel Kredi veya diğer yardım haklarınız varsa, [Londra'daki otobüs ve tramvaylarda indirimden yararlanabilirsiniz](#).

[Hangi yardımlardan yararlanabileceğinizi öğrenin](#). Bu tür yardımlar yalnızca işsizler için değildir.

İşsizseniz, iş arıyorsanız ve yardım alma hakkınız varsa, [Londra'daki otobüs, metro, tramvay, DLR, London Overground, TfL Rail ve birçok National Rail hizmetinde indirimden yararlanabilirsiniz](#). Yeni işinize gidip gelirken ilk birkaç ay boyunca seyahat ücretlerinizle ilgili yardım alma hakkınız da olabilir. Ayrıntılı bilgi için yerel [Jobcentre Plus büronuzla](#) iletişime geçin.

Çocuklar, öğrenciler, gaziler ve 60 yaş üstü yolcular dahil herkes için ücretsiz veya indirimli seyahat seçenekleri hakkında daha fazla bilgi almak için [TfL internet sitesini ziyaret edin](#).

Londra Belediye Başkanı, bir saatlik son 'Hopper' (yolcu) otobüs tarifesini hayata geçirdi. [‘Hopper’ tarifesini](#), yolcuların bir saat içerisinde gerçekleştirecekleri iki yolculuk için bir yolculuk ücreti ödemesini sağlamaktadır.

İşitme engelli ve engellilere yönelik seyahat imtiyazları konusuna ayrıntılı bilgiye yardım kuruluşu [Scope'nin internet sitesinden](#) ulaşılabilir.

Bisiklet Kullanımı

Bisiklete binmek, hem eğlenceli hem de sağlıklı olmasının yanında uygun fiyatlı bir seyahat biçimidir. [TfL](#), [Cycling For All](#) ve [Money Saving Expert](#), ücretsiz bisiklet edinmenizi sağlayabilecek hibeler de dahil olmak üzere yeni bisiklet alırken ve indirimli bisiklet alımı konusunda rehberlik sunmaktadır.

Belediye Başkanı, TfL ile ortak çalışma yürüterek [Londra'da yürüyerek ve bisikletle ulaşımı daha kolay, daha güvenli ve uygun fiyatlı hale getirmek](#) üzere çabalamaktadır.

Benzin ve dizel giderlerinde tasarrufa yönelik yardım

Birçok sürücü, artan enerji fiyatlarına ek olarak bu yıl benzin ve dizel fiyatlarının da yükseldiğinin farkına varmıştır. Yakıt giderlerinden nasıl tasarruf edebileceğiniz konusunda fikirler için [Money Saving Expert](#) sayfasını ziyaret edin. Bir [yakıt maliyeti hesap makinesi](#) kullanarak yolculuğunuz için plan ve bütçe belirleyebilirsiniz.

Sağlık giderleriyle ilgili yardım

Dişçi gibi bazı NHS hizmetleri ücrete tabidir. Düşük gelirliyseniz, bu maliyetleri öderken yardım alma hakkınız olabilir.

NHS giderleri

Örneğin düşük gelirliyseniz doktor reçeteleri, diş bakımı, göz bakımı, peruk ve kumaş desteği gibi NHS maliyetlerinde indirimden yararlanma hakkınız olabilir.

NHS internet sitesinde [sağlık giderleriyle ilgili nasıl yardım alınacağı konusunda bilgiler mevcuttur](#).

Ayda birden fazla reçete için ücret ödüyorsanız, "reçete ödeme sertifikası" adlı reçete "sezon bileti" seçeneğiyle tasarruf edebilirsiniz. MoneySavingExpert, [bu seçeneğin sizin için en uygun seçenek olup olmadığını anlamanızı sağlayacak bilgiler sunmaktadır](#).

Göçmenlerin NHS hizmetlerinden yararlanması için ek ücretler uygulanmaktadır. Göçmenlik durumunuzun ücretsiz NHS hizmetlerine erişim hakkınızı nasıl etkileyebileceğini ve maddi sıkıntı yaşıyorsanız nasıl destek alabileceğinizi öğrenmek için [NRPF Network](#) sayfasını ziyaret edin.

Mental Health ve Money Advice internet sitelerinde [hastaneye yatarken para idaresi](#) ve taburcu olurken borcunuz kalmaması konusunda tavsiyeler yer almaktadır.

Sosyal hizmet ödemesi

Sosyal hizmete ihtiyaç duyuyorsanız veya böyle biriyle yaşıyorsanız, bu hizmetin bir kısmı veya tamamı için ödeme yapmanız gerekebilir. Ancak, bu tür giderlerle ilgili yardım koşullarını karşılayıp karşılamadığınızı öğrenmek için belediyeinizden finansal değerlendirme (bütçe testi) yürütmesini talep edebilirsiniz.

[NHS internet sitesinde](#) finansal değerlendirme konusunda daha fazla bilgi vardır.

Yardım kuruluşu Age UK, [bakım ödemeleri](#) hakkında daha fazla bilgi sunmaktadır.

[İşitme Engelli ve Engelli Londralılar İçin Yardım](#) sayfamızda bakım üstlenenler için daha fazla bilgi mevcuttur.

Veteriner giderleri

Evcil hayvanınızın sigortası yoksa, veteriner ücretleri çok yüksek olabilir.

[Royal Society for the Prevention of Cruelty for Animals \(RSPCA - Hayvanlara Karşı Şiddeti Önleme Kraliyet Derneği\)](#) ve [People's Dispensary for Sick Animals \(PDSA - Hasta Hayvanlar İçin Halk Bakımevi\)](#) ; mikroçip yerleştirme, kısırlaştırma ve aşı dahil olmak üzere ücretsiz veya destekli tedavilere erişmenizi sağlayabilir. [My Pet Child](#) adresini kullanarak yerel bölgenizdeki veteriner giderlerine yönelik yardımlarla arama yapabilirsiniz.

Yeme-içme giderleriyle ilgili yardım

Mutfak giderlerinizi karşılayamıyorsanız, yerel belediyeinizden veya devletten yardım alma hakkınız olabilir.

Gebeler veya dört yaş altında çocuk sahibi olanlara yönelik destek

10 haftadan uzun bir süredir gebeyseniz veya 4 yaşın altında bir çocuk sahibiyse, sağlıklı yemek ve süt alma konusunda devletten yardım alma hakkınız olabilir. Koşulları karşılıyorsanız, içinde para yüklü olan ve Birleşik Krallık'taki bazı mağazalarda kullanabileceğiniz bir [Healthy Start](#) kartı gönderilir. Bu kart, hakkınız devam ettiği sürece 4 haftada bir otomatik olarak para yüklenir. Kartı ayrıca kendiniz ve çocuğunuz için ücretsiz vitamin almak için de kullanabilirsiniz.

Çoğu kişi [Healthy Start kart başvurusunu](#) çevrim içi form, e-posta veya telefonla yapabilir. Kamu fonlarına başvuru hakkınız olmasa bile 4 yaş altında çocuğunuz/çocuklarınız varsa ve bunlar İngiliz vatandaşıysa Healthy Start kartına başvurabilirsiniz.

Genel para tasarrufu tavsiyeleri

MoneySavingExpert, maddi zorluk yaşayanlara yönelik ipuçları ve fikirlerden oluşan geniş kapsamlı bir liste derlemiştir. Bu listede harcamalarınıza dikkat etme, ücretsiz veya ucuz yemek alma ve haftalık alışverişlerinizde tasarruf etmeye yönelik ipuçları yer alır. [Yaşam Maliyetleri Hayatta Kalma Rehberi'ni Ziyaret Edin](#)

Bazılarımız için bütçe belirlemek, faturaları düzenli ödeme ve tasarruf etme konusunda yardımcı olabilir. MoneyHelper isimli kuruluş, para idaresi ve bütçe belirlemeye yönelik bir rehber oluşturmuştur. Nasıl başlangıç yapacağınızı öğrenmek için [MoneyHelper](#) sayfasını ziyaret edin. Daha fazla yardım almak için kuruluşun [Couch to Financial Fitness Plan](#) adlı ücretsiz, adım adım programından yararlanabilirsiniz. Program; para idaresi, borçlarla nasıl baş edileceği, giderlerin nasıl azaltılabileceği ve bütçe belirleme konularında size yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Borçlarla ilgili yardım

Borçlarınızı ödemede zorlanıyorsanız, bunları daha kolay idare etmek için atabileceğiniz bazı adımlar vardır.

Borç danışmanlığı

Borçlarınızı nasıl idare edeceğiniz hakkında tavsiyeler ve bilgiler

National Debtline, maddi durumunuzu nasıl iyileştirebileceğiniz konusunda faydalı tavsiyeler ve bilgiler sunan [üç adımlı bir rehber](#) hazırlamıştır.

İletişim kurabileceğiniz çok sayıda ücretsiz ve gizli borç danışmanlık hizmeti mevcuttur:

- [Debt Free London](#) ; telefon, WhatsApp veya videolu sohbet yoluyla ulaşabileceğiniz ücretsiz bir yardım hattına sahiptir. Yardım hattı, Mayıs ayına kadar günün her saati çalışmaktadır.
- Ayrıca [StepChange](#), [Christians Against Poverty](#) veya [National Debtline](#) üzerinden telefonla veya çevrim içi olarak borç danışmanlığı alabilirsiniz.
- [Debt Free London](#) veya [yerel Citizens Advice şubeniz](#) ile iletişime geçerek bire bir danışmanlık da alabilirsiniz.

MAYOR OF LONDON

Borç danışmanlığı hizmetleri, bütçe belirleme konusundaki önerilerle paranızı yönetmenize yardımcı olabilir. Koşulları karşılıyorsanız, borçlarınızla ilgili çözümlere erişmenizi de sağlayabilirler. Borçla ilgili çözümler kavramı, borç yönetiminde insanlara yardımcı olmak için sunulan çeşitli seçenekleri ifade etmektedir. Bu tür çözümlerin arasında iflas, Borç Yönetim Planları veya Bireysel Gönüllü Düzenlemeler gibi konular yer alır. [Borç çözümleri ve kimlerin koşulları karşıladığı hakkında daha fazla bilgi alın.](#)

Borç çözümüne başvurmadan önce, [size sunulan finansal desteğin tamamına erişebileceğinizden](#) veya [maliyetlerinizi düşürmek için elinizden geleni yaptığınızdan](#) emin olmanız gerekir.

Breathing Space (Ara Verme) planı

Borçlarınıza yetişemiyorsanız, 60 günlük bir koruma hakkınız olabilir. Bu Ara Vermek adı verilen süreçte alacaklılar, borçlarınıza faiz veya başka ücretler ekleyemez ve haciz işlemine bulunamazlar. Breathing Space planı (Ara Verme planı), borçların yarattığı baskılarla belli bir ölçüde baş etmenizi sağlayabilir ve yardım veya maddi destek alarak maddi durumunuzu iyileştirmenize ya da borçla ilgili danışmanlık almanıza olanak tanıyabilir.

Breathing Space planının borçları durdurma planı olmadığı, bu dönemde borç danışmanlığı alırken ödemelerinizi aksatmamanız gerektiği unutulmamalıdır.

Bu plandan yararlanabilmeniz için koşulları karşılayıp karşılamadığınızı değerlendirecek olan bir borç danışmanlık hizmetinin sizin adınıza başvuru yapması gerekir.

National Debtline, [Breathing Space ve koşulları karşılayıp karşılamadığınız konusunda ayrıntılı bilgi](#) sunmaktadır.

Ruh sağlığı desteği

Borç içinde olmak, son derece stresli bir süreçtir ve ruh sağlığınızı etkileyebilir. Ruh sağlığınızla ilgili zorluk yaşıyorsanız, yardım alabilirsiniz.

[National Debtline'in hazırladığı bu bilgi formu](#), borçlarla baş etmek ve ruh sağlığı konusunda faydalı bilgiler sunmaktadır.

Ayrıca yardım kuruluşu Rethink, [para idaresi ve yardımlar konusunda bilgi](#) vermektedir.

Mental Health Breathing Space (Ruh Sağlığı Kapsamında Ara Verme)

Ruh sağlığınızla ilgili bir kriz nedeniyle tedavi görüyorsanız, Mental Health Breathing Space (Ruh Sağlığı Kapsamında Ara Verme) programından yararlanma hakkınız olabilir. Kiranızı ödemede zorlanıyorsanız, 60 günlük koruma hakkınız olabilir. Breathing Space adı verilen bu süreçte alacaklılar, borçlarınıza faiz veya başka ücretler ekleyemez ve haciz işlemine bulunamazlar.

Standart [ara verme planında olduğu gibi](#) olduğu gibi bu, borçların yarattığı baskılarla belli bir ölçüde baş etmenizi sağlayabilir ve yardım veya maddi destek alarak maddi durumunuzu iyileştirmenize ya da borçla ilgili danışmanlık almanıza olanak tanıyabilir.

Ruh Sağlığı Kapsamında Ara Verme süreci, tedavi süreniz artı 30 gün şeklindedir. Ruh sağlığı kapsamında ara verme hizmetine erişmek için borç danışmanlığı almanız gerekli değildir. Ancak, ruh sağlığınız için tedavi gördüğünüzü belirtilen bir Onaylı Ruh Sağlığı Uzmanı'ndan imzalı kanıt almanız gerekir.

Mental Health ve Money Advice büroları, [ruh sağlığı kapsamında ara verme hizmetine nasıl erişileceğine ilişkin ayrıntılı bilgi](#) sunmaktadır.

Zorla üstlenilen borçlar

Sizi borca sokan işlemler yapmaya zorlandıysanız veya sahtekarlıkla sizin adınıza açılan borçlar varsa bu durum, bir [ekonomik istismar çeşidi olan zorla üstlenilen borç anlamına gelir](#).

Zorla borç üstlenenlere yönelik destek

Zorla borca girdiğiniz için etkilendiğinizi düşünüyorsanız, [Surviving Economic Abuse](#) platformunun sunduğu destek, bilgiler ve olası çözümlerden yararlanabilirsiniz.

Sizin durumunuzdaki başka biriyle konuşmak isterseniz, [Money Advice Plus'ın ekonomik istismar görenler için sunduğu ücretsiz yardım hattına başvurabilirsiniz](#).

Alternatif olarak, ekonomik istismara uğramış olabilecek savunmasız bir yetişkini destekliyorsanız, [Öğrenme Engellilere yönelik yardım kuruluşu Mencap'ten destek konusunda danışmanlık alabilirsiniz](#).

Hangi borçları öncelikli olarak ödemeliyim?

Tüm borçlarla baş etmek zor olmakla birlikte bazı borçlar, bunları ödememenin sonuçları daha büyük olabileceği için "öncelikli borçlar" sınıfında yer alır. Örneğin kiranızı veya mortgage kredinizi ödemezseniz, tahliye edilebilirsiniz veya malınıza el konabilir.

Borçlarınızı ödemede zorlanıyorsanız, öncelikli borçlarınızı ödemeye öncelik vermeniz gerekir. [Citizens Advice, öncelikli borçların tam listesine yönelik ayrıntılı bilgiler sunmaktadır](#).

Alternatif olarak bazı acil borçlar için sunulan destek konusunda daha fazla bilgi alabilirsiniz.

Geciken kiralara için destek

Kiranızı ödemede zorlanıyorsanız, ev sahibinizle iletişime geçip onu bu konuda bilgilendirmeniz ve borcunuzu ödemek için bir yol sunmanız önem taşımaktadır. Borçlarınızı ödememeniz durumunda hakkınızda tahliye davası açılabilir.

Ev sahibinizle iletişime geçmeden önce kiranın ne kadarını karşılayabileceğinizi gösterecek şekilde bir bütçe belirlemeniz gerekir. [National Debtline'nin \(Ulusal Borç bütçe aracını kullanarak bunu yapabilirsiniz veya yardım almak üzere borç danışmanlık hizmetine başvurabilirsiniz](#). Shelter ayrıca, ev sahibinize iletebileceğiniz bir [şablon mektup](#) da hazırlamıştır.

MAYOR OF LONDON

Ev sahibinize daha düşük kira ödemeyi önerirseniz, bunu anında ödemeniz ve ödemelerinizin ya da aranızdaki iletişimlerin bir kaydını tutmanız önem taşımaktadır.

Konut giderlerinizi ödemede zorlanıyorsanız, [yararlanabileceğiniz yardımın tamamına erişip erişemediğinizi öğrenmeniz gerekir.](#)

Kiranızı geciktiriyorsanız, 60 günlük koruma hakkınız olabilir. Breathing Space adı verilen bu süreçte alacaklılar, borçlarınıza faiz veya başka ücretler ekleyemez ve haciz işleminde bulunamazlar. [Breathing Space planı](#) (Ara Verme planı), borçların yarattığı baskılarla belli bir ölçüde baş etmenizi sağlayabilir ve yardım veya maddi destek olarak maddi durumunuzu iyileştirmenize ya da borçla ilgili danışmanlık almanıza olanak tanıyabilir.

Ev sahibiniz ödenmeyen borç nedeniyle tahliye tehdidiyle gelirse, yerel belediyenizin konut seçenekleri hizmetiyle veya [Shelter yardım kuruluşu gibi bağımsız bir danışmanlık bürosu ile iletişime geçmelisiniz.](#)

Özel ev sahibiniz veya kira kuruluşunuzla ilgili sorun yaşıyorsanız, haklarınızı bilmeniz önemlidir. Daha fazla bilgi almak için [Londra Belediyesi'nin kiracı haklarına yönelik kılavuzunu ziyaret edin.](#)

Göçmenlik durumunuz, erişebileceğiniz desteği kısıtlıyorsa, [konut desteği alma konusunda bilgi edinin.](#)

Atladığınız mortgage ödemelerine yönelik destek

Mortgage ödemelerinizi atladıysanız, geciken borçlarınız birikir ve evinize el konma riski ortaya çıkabilir. Ancak bu, uygulanabilecek en son adımdır. Geciken borçlarınız varsa borç veren kuruluşun size adil davranması ve borcunuzu geri ödemeniz amacıyla karşılayabileceğiniz bir ödeme planı sunmanız için size fırsat vermesi gerekir.

Mortgage ödemenizi kaçırdıysanız, kredinizi veren kuruluşla iletişime geçerek önünüzdeki seçenekleri değerlendirmelisiniz. Bu görüşmeyi yaparken ne kadar ödeme yapabileceğiniz konusunda notlarınızı bulundurmanız faydalı olacaktır.

[National Debtline'nin](#) bütçe aracını kullanarak ne kadar ödeme yapabileceğinizi hesaplayabilirsiniz.

Yardım kuruluşu StepChange, [kredinizi veren kuruluşun sunabileceği başka seçenekler ve mortgage ödemelerinde zorlanıyorsanız atabileceğiniz adımlar konusunda ayrıntılı bilgi sunmaktadır.](#)

Yardım alıyorsanız, Department for Work and Pensions (Çalışma ve Emeklilik Bakanlığı) tarafından sunulan Support for Mortgage Interest (SMI - Mortgage Faizi Desteği) kredisini alma hakkınız olabilir. [Koşullara uygunluk ve başvuru süreçleri konusunda bilgi almak için devletin web sitesini ziyaret edin.](#)

Mortgage kredinizi geciktiriyorsanız, 60 günlük koruma hakkınız olabilir.

Breathing Space adı verilen bu süreçte alacaklılar, borçlarınıza faiz veya başka ücretler ekleyemez ve haciz işleminde bulunamazlar. [Breathing Space planı](#) (Ara Verme planı), borçların yarattığı baskılarla belli bir ölçüde baş etmenizi sağlayabilir ve yardım veya maddi

destek olarak maddi durumunuzu iyileştirmenize ya da borçla ilgili danışmanlık almanıza olanak tanıyabilir.

Council Tax (Belediye Vergisi) borcu için destek

Belediye Vergisi, [öncelikli ödenmesi gereken bir borçtur](#). Bu, bunu ödememenin diğer faturaları ödememeye göre daha büyük sonuçlar doğurması anlamına gelir.

Belediye Vergisi ödemeyi atlıyorsanız, bulunduğunuz yerel makama bağılı olarak bir yıllık Belediye Vergisi ücretini tek seferde ödemek zorunda kalabilirsiniz. Ayrıca icra işlemi de uygulanabilir.

Belediye Vergisi ödemelerinize yetişemiyorsanız, yerel konseyinizle en kısa sürede iletişime geçip bir ödeme planı belirlemeniz gerekir.

Belediyenin sizinle iletişime geçmesini beklemeyin. Sizin onlara ne kadar ödeme yapabileceğinizi bildirmanız gerekir. [National Debtline'nin \(Ulusal Borç Hattı\)](#) bütçe aracını kullanarak ne kadar ödeme yapabileceğinizi hesaplayabilir veya yardım almak üzere borç danışmanlık hizmetine başvurabilirsiniz.

Bağılı bulunduğunuz yerel makama yazabileceğiniz mektup şablonlarına [StepChange](#) üzerinden erişebilirsiniz.

Belli kuruluşlardan yardım alıyorsanız [Belediye Vergisi ödemelerinizle ilgili maddi destek alabilirsiniz](#).

Belediye Verginizi ödemede zorlanıyorsanız, 60 günlük koruma hakkınız olabilir. Breathing Space adı verilen bu süreçte alacaklılar, borçlarınıza faiz veya başka ücretler ekleyemez ve haciz işlemine bulunamazlar. Bu [Breathing Space planı](#) (Ara Verme planı), borçların yarattığı baskılarla belli bir ölçüde baş etmenizi sağlayabilir ve yardım veya maddi destek olarak maddi durumunuzu iyileştirmenize ya da borçla ilgili danışmanlık almanıza olanak tanıyabilir.

Ödenemeyen Belediye Vergisi borçlarıyla ilgili daha fazla bilgi ve destek [StepChange](#) veya [Citizens Advice](#) tarafından sunulur.

Ödeyemediğiniz doğal gaz ve elektrik faturalarıyla ilgili destek

Doğal gaz ve elektrik faturaları, [öncelikli ödenmesi gereken faturalardır](#). Bu, bunları ödememenin diğer faturaları ödememeye göre daha büyük sonuçlar doğurması anlamına gelir. Para sorunu yaşıyorsanız, ödeme yapmamanız halinde elektrik kesintisi riskini ortadan kaldırmak için faturalarınızı ödemeyi öncelik haline getirmeniz gerekir.

Gaz ve elektrik faturanızı zorlukla ödemeye çalışıyorsanız, size yardımcı olabilmesi için enerji sağlayıcınızla iletişime geçmeniz gerekir. Örneğin, sizi daha uygun fiyatlı bir tarifeye geçirebilirler. Bazı enerji sağlayıcıları, borçlarınızı hemen ödeyebilmeniz için ekonomik zorluk fonları sunabilmektedir. Borçlarınızla ilgili sıkıntılarınız varsa destek için bir borç danışmanlık hizmetinden yararlanabilirsiniz.

Enerji faturalarınızda tasarruf etmenizi sağlayacak çeşitli planlar mevcuttur. [Ne tür yardımlardan yararlanabileceğinizi öğrenin](#).

Elektrik, su ve doğal gaz faturalarınızla ilgili zorluk yaşıyorsanız, 60 günlük koruma hakkınız olabilir. Bu [Breathing Space planı](#) (Ara Verme planı), borçların yarattığı baskılarla belli bir ölçüde baş etmenizi sağlayabilir ve yardım veya maddi destek alarak maddi durumunuzu iyileştirmenize ya da borçla ilgili danışmanlık almanıza olanak tanıyabilir.

National Debtline , doğal gaz ve elektrik faturalarını ödeyemenlerin süreci yönetmesiyle ilgili ayrıntılı bilgi içeren bir bilgi formu oluşturmuştur.

Enerji sağlayıcınız sizi elektrik veya doğal gaz kesintisi yapmakla tehdit ediyorsa, [Citizens Advice](#), almanız gereken aksiyonlarla ilgili bilgi sunmaktadır.

Maaş günü kredileri

Maaş günü kredi alternatiflerine yönelik tavsiyeler ve bilgileri

Ay sonunu getiremiyorsanız, maaş günü kredisi almayı düşünebilirsiniz. Maaş günü kredileri, bir sonraki ödeme tarihinize kadar sizi idare edebilecek kısa süreli bir kredidir.

Ancak, bu kredilerdeki faiz oranları son derece yüksek olabilir ve kısa sürede daha da yükselebilir. Maaş günü kredisi almayı düşünüyorsanız, alternatifleri değerlendirmek iyi bir fikir olabilir.

Maaş günü kredileri, paraya erişmek için son derece maliyetli bir yöntemdir ve bu krediyi alan birçok kişi, başka yerlerden kredi almada zorlanmaktadır. [StepChange ,uygun alternatifler konusunda bilgiler sunmaktadır](#).

Maaş günü kredi borçlarınızı geri ödemeye yönelik destek

Mevcut borçlarınızı idare etmede zorlanıyorsanız, [Debt Free London'dan](#) ücretsiz ve gizli borç danışmanlığı alabilirsiniz.

Mevcut maaş günü kredilerinizi geri ödemde zorlanıyorsanız, [StepChange'in borçlarla nasıl baş edeceğinize dair sunduğu faydalı bilgilerden yararlanabilirsiniz](#).

Yasa dışı faizle borç vermeye maruz kaldıysanız, alabileceğiniz aksiyonlarla ilgili bilgilere [Citizens Advice](#) ve [StepChange](#) üzerinden ulaşabilirsiniz.

Yardım başvuruları ve gelirinizi yükseltmeye yönelik destek

Gelirinizi artırma ve cebinizde daha fazla para tutmanın pek çok yolu olabilir.

Hakkınız olan tüm yardımlara ve vergi kredilerine başvurmak, bu sürecin önemli bir parçasıdır. İş yerinde adil muamele görmek ve haklarınıza erişmek, gelirinizi korumanıza ve yükseltmenize yardımcı olabilir. İşinizi değiştirmek ve becerilerinizi geliştirmek de gelirinizi yükseltmenin bir başka yoludur. Sizi etkileyen olaylar veya durumlar varsa, gelirinizi yükseltmenize yardımcı olabilecek tazminat başvurusu yapma hakkınız olabilir.

Yardım ve vergi kredisi başvuruları

Hakkınız olan yardım ve vergi kredilerine başvurmak, gelirinizi yükseltmenin bir yoludur. Bireysel ve ailevi durumunuza bağlı olarak yararlanabileceğiniz farklı destek çeşitleri mevcuttur. Bunlar örneğin çalışma veya çalışmama, çalışan veya emekli yaşında olma, engelinizin olup olmaması, çocuklarınızın veya diğer bakım sorumluluklarınızın olup olmaması gibi durumlara göre değişir. Çalışıyorsanız veya işsizseniz yardım başvurusunda bulunabilirsiniz.

İnsanların hakkı olan desteği almaları önemlidir. Alabileceğiniz her türlü yardımı araştırmak bu yönden gereklidir.

Yardım ve vergi kredisi alma konusunda tavsiyeler ve bilgiler

Hakkınız olan yardım ve vergi kredileri için tek başınıza başvurmak zor olabilir, ancak size bu konuda yardımcı olup süreci kolaylaştırabilecek kuruluşlar mevcuttur.

[Turn2us](#), [Citizens Advice](#) ve [Money Saving Expert](#) internet sitelerinden bu süreç hakkında bilgi ve rehberlik alabilirsiniz.

Ücretinizin doğru şekilde ödenmesi

Yardım hesaplama aracı, hakkınız olan her türlü yardımı kontrol etmeniz için faydalı bir araçtır. Ne kadar yardım alabileceğiniz konusunda size daha iyi fikir verebilir. İnternette [Money Saving Expert](#), [Turn2Us](#) ve [EntitledTo](#) gibi çok sayıda güzel örnek vardır.

Başlangıç yapmadan önce şu konularda bilgi sahibi olmanız iyi bir fikirdir:

- tüm kazançlardan elde ettiğiniz toplam geliriniz
- kiranız (varsa)
- Belediye Vergisi kademeniz
- çocuk bakımı giderleriniz.

Evrensel Kredi

Evrensel Kredi, çalışma yaşındaki kişilere yönelik temel bir yardımdır ve yaşam ile konut giderleriniz konusunda size destek olabilir. Çalışan, işsiz veya kendi işinin sahibi herkese sunulan Genel Kredi, çeşitli destek seçeneklerini barındırdığından nelerden yararlanma hakkınızın olduğunu kontrol etmek iyi bir fikirdir.

Ayrıca Genel Kredi'den diğer yardımlara geçiş yapmanız da istenebilir. [Genel Kredi başvurunuzu devletin internet sitesinden yapabilirsiniz](#). Alternatif olarak [Citizens Advice](#)

[tarafından sunulan 'Help to claim' hizmeti mevcuttur.](#) Halihazırda Genel Kredi alıyor ve yardım hakkınızı yönetmede destek almak istiyorsanız, ilk iletişim krumanız gereken merci Çalışma ve Emeklilik Bakanlığı'ndaki (DWP - Department for Work ve Pensions) iş koçunuzdur, ancak [Turn2Us](#) ve [Money Saving Expert](#) gibi çok sayıda danışmanlık kuruluşu da size destek olabilir.

Çocuk bakımı

Devlet, çocuklu ailelerin çocuk bakımı giderleri konusunda destek olmak için çeşitli destek paketleri sunmaktadır.Devletin Childcare Choices internet sitesinde, aşağıdakiler de dahil olmak üzere farklı teklif ve haklara yönelik çeşitli bilgiler yer almaktadır:

- vergisiz çocuk bakımı
- Koşulları karşılayan 2 yaşındaki çocuklara yönelik 15 saat ücretsiz bakım desteği
- 3-4 yaşındaki çocuklara yönelik 14 saat ücretsiz bakım desteği
- 3-4 yaşında çocukları olan, çalışan ailelere yönelik 30 saat ücretsiz bakım desteği
- çocuk bakımı için vergi kredileri
- Çocuk bakımı için Genel Kredi.

Engellilere yönelik yardımlar

İşitme Engelli veya Engelliyseniz, ek yardım alma hakkınız olabilir.

Bu konuda bilgi almak için size engelliliğiniz ve gereksinim duyduğunuz destek hakkında sorular yöneltebilecek olan çok sayıda genel yardım hizmetinden yararlanabilirsiniz . Bunun yanında, nasıl destek alınacağı konusunda uzman bilgi sağlayan [Disability Rights UK gibi kuruluşlar da vardır.](#)

Emeklilik Kredisi

Emeklilik Kredisi, herkesin belirli düzeyde bir gelirinin olmasını temin etmek üzere devlet emeklilik yaşının üzerindeki kişiler için tasarlanmıştır.

Emeklilik Kredisi'nin iki aşaması vardır. İlk aşamada haftalık minimum gelir temin eden Garanti Kredisi; ikinci aşamada ise, birikiminize bağlı olarak belirli düzeyde gelir sağlayabilen Birikim Kredisi yer alır. Emeklilik Kredisi; [belediye vergisi indirimi](#), [dış sağlığı giderleri](#) ve [soğuk hava ödemeleri](#) gibi çeşitli yardımlardan yararlanma hakkı sağlayabilir.

[Emeklilik Kredisi hakkında daha fazla bilgi alın.](#)

Emeklilik Kredisi hakkında [devletin internet sitesi](#), [Age UK internet sitesi](#) ve [Independent Age internet sitesinden](#) ayrıntılı bilgi alabilirsiniz.

İstihdam, Eğitim ve Beceriler

Çalışmaya başlamak, iş değiştirmek, eğitim görmek ve becerilerinizi geliştirmek, gelirinizi önemli ölçüde artırmanıza yardımcı olabilir.

İşler ve Beceriler

Belediye Başkanı, Londralıların kaliteli işlere erişmesi için gereken becerileri edinmesine yardımcı olmaktadır. Londra Belediyesi üzerinden sunulan, yetişkinlere yönelik binlerce ders mevcuttur. Düşük ücret alıyorsanız, işsizseniz veya 19-23 yaşlarındaysanız derslere ücretsiz olarak erişebilirsiniz.

[Belediyenin becerilerinize nasıl yatırım yaptığını öğrenerek ders almak için yakınınızdaki veya çevrim içi fırsatlara erişin.](#)

İş yerindeki haklarınız

Çalıştığınız her yerde ücretinizin doğru şekilde ödendiğinden ve tüm çalışan haklarınıza eriştiğinizden emin olmak, gelirinizi korumanın ve artırmanın temel bir yoludur.

Ücretinizin doğru şekilde ödenmesi

Birine iş yaptığınızda çalıştığınız her saat için almanız gereken asgari bir ücret vardır. Bu ücret, yaşınıza ve yaptığınız için türüne göre değişiklik gösterebilir.

Ulusal Asgari Maaş ile 18-23 yaşındakiler için saatlik bir asgari ücret belirlenmiştir. Ulusal Yaşam Maaşı ile ise 23 yaş ve üzerindeki için bir saatlik ücret belirlenmiştir.

Doğru ücreti aldığınızdan emin olmak kadar [doğru tutarda vergi, öğrenim kredisi veya emeklilik katkı paylarını ödediğinizden ve yapılan kesintilerin de doğruluğundan emin olmak önemlidir.](#)

İş yerindeki haklarınız

Ücret almanız kadar iş yerindeki haklarınızı ve yetkilerinizi bilmek de önemlidir. Örneğin tatil günleriniz ve hasta olduğunuz günler için ücretsiz izin hakkınız ile işsizlik maaşı ödemeleri bunların arasında yer alır.

[Employment Rights Hub \(Çalışan Hakları Merkezi\) üzerinden hak ve yetkileriniz hakkında bilgi edinin.](#)

Borç almak

Borç almak, giderlerinizi belirli bir zamana yayarak daha büyük ödemeleri ve beklenmedik giderleri karşılamanız için faydalı bir yöntem olabilir. Borç almak ciddi bir karardır ve geri ödeme yapabileceğinizden emin olmanız gerekir. Aksi takdirde, uzun vadede çok daha fazla ücret ödemeniz gerekebilir ve ileride borç alma koşullarını karşılayamaz hale gelebilir, en kötü ihtimalle evinizi kaybetmeye kadar gidebilecek duruma da düşebilirsiniz.

MAYOR OF LONDON

Farklı çeşitlerde borç almanın birçok yolu vardır. Size sunulan seçenekleri değerlendirmeli, bunlardan en uygununu seçmelisiniz.

Citizens Advice [internet sitesinde](#) borç alma seçenekleri açıklanmıştır.

Money and Pensions Service (Para ve Emeklilik Ödemeleri Hizmeti), [Money Helper aracıyla](#) borç alma konusunda bilgi ve tavsiyeler sağlamaktadır.

Kredi Kooperatifleri

Kredi Kooperatifleri, diğer kredi kuruluşlarına göre daha düşük faiz oranlarıyla borç alabileceğiniz üyelik kurumlarıdır. Yaşadığınız yer, iş yeriniz veya konut birliği, ibadethane veya profesyonel bir kurum gibi farklı bir bağlantı üzerinden kredi kooperatiflerine erişebilirsiniz.

[Find Your Credit Union \(Yerel Kredi Kooperatifinizi Bulun\) internet sitesini](#) ziyaret ederek kredi kooperatiflerini aratabilirsiniz.

Londra:

- Southwark, Lambeth, Westminster ve Camden bölgelerinde yaşayanlara hizmet veren [London Mutual Credit Union](#), Londra'da yaşayıp sağlık ve eğitim kurumlarında çalışanlar ile ülke çapındaki silahlı kuvvetler üyelerine yönelik de hizmet veren bir kredi kooperatifidir.

Kuzey Londra:

- [North London Credit Union](#); Barnet, Enfield, Haringey ve Waltham Forest bölgelerinde yaşayanlara hizmet vermektedir.

Güney Londra:

- [Croydon Plus](#); Croydon, Sutton ve Merton bölgelerinde yaşayan, çalışan, okuyan veya gönüllü faaliyetlerde bulunanlara hizmet vermektedir.

Batı Londra:

- [Hillingdon Credit Union](#); Ealing, Hammersmith and Fulham, Hillingdon, Harrow, Hounslow, Kingston Upon Thames, Merton, Richmond upon Thames ve Wandsworth bölgelerinde yaşayan veya çalışan kişilere hizmet vermektedir.
- [London Credit Plus Credit Union](#); Hammersmith & Fulham, Wandsworth, Kensington & Chelsea, Richmond, Hounslow ve Westminster bölgelerinde yaşayan veya çalışan kişilerin yanı sıra Londra'da yaşayan ya da çalışan Unite the Union üyelerine de hizmet vermektedir.

Doğu Londra:

- [The London Community Credit Union](#); Hackney, Haringey, Islington, Newham, Tower Hamlets, Waltham Forest ve City of London bölgelerinde yaşayan, çalışan veya okuyan kişilere hizmet vermektedir.

- [Liberty Credit Union](#); Havering, Barking and Dagenham ve Redbridge bölgelerinde yaşayan veya çalışan kişilere hizmet vermektedir.

İşletmenize yönelik destek

İşletme sahibiyseniz veya yeni bir şirket kurmayı düşünüyorsanız, erişebileceğiniz destekler olabilir.

İş danışmanlığı ve finansman fırsatları

[London Business Hub sayfasını ziyaret ederek işletmenizin alabileceği destekler](#) konusunda ayrıntılı bilgi edinebilirsiniz. Bu kapsamda ücretsiz ve tarafsız iş danışmanlığı, finansman fırsatları, kendinizi ve çalışanlarınızı nasıl koruyacağınız konusunda bilgi edinebilirsiniz.

Ayrıca 0800 998 1098 numaralı telefondan veya enquiries@businesssupporthelpline.org e-posta adresinden Business Support Helpline (İşletme Desteği Yardım Hattı) ile iletişime geçerek iş danışmanlığı alabilirsiniz.

Birleşik Krallık'ta hiçbir sınırlama olmadan çalışma izni olan herkes bir şirket kurabilir.

Tazminat planları

Finansal tazminat almanızla sonuçlanabilecek bir sorundan etkilendiyseniz, belirli tazminat planları mevcuttur.

Seyahat tazminat planları

Geciken ve aksayan seyahatlerden etkilendiyseniz, tazminat almanızı sağlayacak planlar mevcuttur.

Trenle seyahatinizde rötar yaşadığınız, operatörünüz büyük rötarlar için genellikle bir ödeme yapacaktır. [Citizens Advice](#) veya [Transport for London](#) internet sitesini ziyaret ederek daha fazla bilgi alabilirsiniz.

Tatil tazminat planları

Tatilinizde kötü bir durum yaşandıysa tazminat alma hakkınız olabilir. Örneğin iptal edilen veya çok geciken uçuşlar olduğunda veya seyahat operatörünüz ortadan kalktığında bu hakkınız olabilir. Alacağınız ödeme duruma göre değişebilir, ancak araştırmak iyi bir fikirdir.

[Citizens Advice internet sitesinden ayrıntılı bilgi alabilirsiniz.](#)

Windrush tazminat planı

Windrush Tazminat Planı, Birleşik Krallık'ta yaşama hakkını kanıtlayamamış olan ve bunun sonucunda kayıp yaşayan kişilere yönelik bir devlet tazminat planıdır. Çalışmamak, sağlık veya eğitim hizmetlerine erişememek bunların arasındadır.

1973'ten önce İngiliz Milletler Topluluğu'ndan Birleşik Krallık'a gelenler, ebeveynleri veya büyük ebeveynleri 1973'ten önce İngiliz Milletler Topluluğu'ndan Birleşik Krallık'a gelenler ya da 31 Aralık 1988'den önce herhangi bir ülkeden Birleşik Krallık'a gelenler bu plandan yararlanabilirler.

Plan ayrıca, kayıp yaşamış bir aile yakını olanlar veya etkilenen birinin varlığını temsil edenler için de açıktır. [Ayrıntılı bilgi için lütfen devletin internet sitesini ziyaret edin](#).

Buna ek olarak [Citizens Advice ve ulusal danışmanlar üzerinden de hak talepleri konusunda destek alabilirsiniz](#).

Kriz durumunda yardım

Kimse kendisi veya ailesi için temel ihtiyaçlarını karşılamayacak duruma düşmemelidir, ancak artan yaşam maliyetleri nedeniyle Londralılar, ay sonunu getirememesi riskiyle karşı karşıyadır. Sizin veya bir tanıdığınızın yemek almada ve ısınmada zorluk çekmesi ya da evinizi kaybetme riskinizin olması durumunda kriz desteğine başvurma hakkınız olabilir.

Birçok durumda alabileceğiniz destek, nerede yaşadığınıza bağlıdır. Yaşadığınız yerin bağlı olduğu belediyeyi bilmiyorsanız, [devletin posta kodu kontrol aracına](#) posta kodunuzu girerek bunu öğrenebilirsiniz.

Bu sayfa, pratik ve finansal destek almanıza yardımcı olmak için hazırlanmıştır, ancak krizler ruh sağlığınızı da etkileyebilir. [Biriyle konuşmaya ihtiyacınız varsa 7/24 ücretsiz olarak ve gizliliğinizi koruyarak hizmet veren Shout 85258 kısa mesaj destek hizmeti, mücadele veren herkese destek olabilir](#).

Hibeler ve finansman

Temel ihtiyaçlarınızı karşılayamıyorsanız, bazı yardım kuruluşları geri ödemesiz olarak tek seferlik hibeler vermektedir.

Yardım kuruluşlarının hibeleri hakkında bilgi ve tavsiyeler

Kriz yaşayanlara destek sunan çeşitli yardım kuruluşları mevcuttur.

Ancak, bu yardım kuruluşlarının genellikle küçük ölçekli olması ve yalnızca belirli bölgelerde yaşayanları desteklemesi veya belirli bir arka plan ya da deneyim gerektirmeleri nedeniyle koşullarını karşılamak biraz karmaşık olabilir. [Turn2Us hibe arama aracı, koşullarını karşıladığınız herhangi bir yardım kuruluşu olup olmadığını öğrenmenize yardımcı olabilir](#).

Yerel sosyal yardım

Yerel belediyeniz, kriz yaşıyorsanız maddi veya başka türden destek sağlayabilir.

Yerel sosyal yardım konusunda bilgi ve tavsiyeler

Birçok yerel belediye, kriz yaşayan yurttışlara yönelik destek sunmaktadır. Desteğin türü, yaşadığınız yere göre değişiklik gösterebileceği gibi farklı belediyelerin farklı planları ve

başlıkları vardır. [“Find financial support near you”](#) sayfamızı kullanarak yerel bölgenizde hangi seçeneklerin mevcut olduğunu öğrenebilirsiniz.

Yaşadığınız yerin bağlı olduğu belediyeyi bilmiyorsanız, [devletin posta kodu kontrol aracına](#) posta kodunuzu girerek bunu öğrenebilirsiniz.

Evsizlik

Evinizi kaybetme kaygısı yaşıyorsanız, atabileceğiniz adımları öğrenin. **Evini kaybedenlere yönelik destek**

Evsiz duruma düşerseniz destek alabilirsiniz. Ayrıca, evinizde kalmayı sürdürebilmek için de atabileceğiniz bazı adımlar olabilir. [Shelter’ın internet sitesinde koşullarınıza göre mevcut seçenekler hakkında ayrıntılı bilgi yer almaktadır.](#)

Buna ek olarak, [kiranızı ödeyemediğiniz için tahliye tehdidiyle karşı karşıyaysanız yapmanız gerekenler hakkında ayrıntılı bilgi edinebilirsiniz.](#)

Belediyenin Life Off the Streets (Sokaklardan Eve) programı da dahil olmak üzere Londra’da evsizlik konusunda ayrıntılı bilgi için [Homelessness Hub](#) sayfamızı ziyaret edebilirsiniz.

Tahliye edilenlere yönelik destek

[Kiranızı ödeyemediğiniz için tahliye tehdidiyle karşı karşıyaysanız yapmanız gerekenler hakkında ayrıntılı bilgi edinebilirsiniz.](#)

Belediye'nin Life Off the Streets (Sokaklardan Eve) programı da dahil olmak üzere Londra’da evsizlik konusunda ayrıntılı bilgi için [Homelessness Hub](#) sayfamızı ziyaret edebilirsiniz.

Aşevleri, bebek ihtiyaç evleri ve ısınma evleri

Yemek, yakıt fişleri, hijyen ürünleri ve giysiler gibi finansal olmayan, ancak aynı yardım sunan çeşitli yardım kuruluşları mevcuttur.

Bunlara "evler" denmektedir. Örneğin aşevleri, yemek paketleri gönderirken bebek ihtiyaç evleri, küçük çocuklara yönelik hijyen ve giyim ürünleri sağlar. Genellikle bu tür aynı yardımlara yalnızca, danışmanlık hizmetleri veya yerel [Citizens Advice](#) bürosu gibi destek kuruluşları tarafından sevk yoluyla erişilir.

Yemek, bebek ve ısınma ihtiyaçları konusunda destek

Alabileceğiniz destek, yaşadığınız yere bağlı olarak değişiklik gösterir ve yerel danışmanlık bürosu, bölgenizde nelere erişebileceğiniz konusunda bilgiye sahiptir.

Hareket etme yetiniz aşevlerinden malzeme almanızı engelleyecek kadar kısıtlıysa, bazı aşevleri evlere ücretsiz teslimat hizmeti sunmaktadır. **Mali istismar dahil istismara uğrayanlara yönelik yardım**

Ev içi şiddete uğradıysanız veya uğramış bir tanıdığınız varsa nasıl yardım alabileceğinizi öğrenin.

Mali istismara uğrayanlara yönelik destek

Eşiniz, eski eşiniz veya birlikte yaşadığınız biri paranızın ve mali kaynaklarınızın kontrolünü eline geçirdiyse, ekonomik bir ev içi şiddet görüyorsunuz demektir.

Buna gelirleriniz, harcamalarınız, banka hesaplarınız ve faturalarınızla ilgili kontrolü elinizden almak, hatta sizin adınıza borç almak da dahildir.

[Money Advice Plus](#), mali istismara uğrayanlara yönelik ücretsiz destek sunmaktadır. Ayrıca, [Surviving Economic Abuse](#) ve [Refuge sayfalarından](#) da bilgi ve destek alabilirsiniz.

Ev içi şiddete uğrayanlara yönelik destek

Ekonomik ve/veya mali istismar da dahil olmak üzere herhangi bir şekilde ev içi şiddet görüyor ya da gördüğünüzü düşünüyorsanız, bu durum kabul edilemez duruma karşı destek alma seçeneğiniz mevcuttur.

Birleşik Krallık Devleti'nin [ev içi şiddete karşı yönlendirme web sitesinde](#) nerelerden ücretsiz ve gizli olarak destek alabileceğiniz yer almaktadır.

Ayrıca Women's Aid internet sitesinde [yerel destek hizmetlerine erişebileceğiniz bir dizinin](#) yanı sıra İngilizce dışında İngiliz İşaret Dili de dahil olmak üzere 16 dilde hazırlanmış [kılavuzlar](#) mevcuttur.

Engelli ve İşitme Engelli Londralılar İçin Yardım

Sizin veya bakımını üstlendiğiniz birinin İşitme Engeli, başka bir Engeli veya uzun dönemli bir hastalığı varsa kötü sağlık koşulları veya engelliliğe yönelik finansman yardımı almak üzere danışmanlık ve finansal destek alabilirsiniz.

Engellilik yardımları

İşitme engelli veya engelliyseniz ya da uzun dönemli bir hastalığınız varsa ek yardımlardan yararlanma hakkınız olabilir. [Devletin internet sitesinde](#) engellilere yönelik çeşitli finansal yardımlar konusunda bilgiler yer almaktadır.

Düşük gelirliyseniz veya işsizseniz, [Genel Kredi](#) alma hakkınız olabilir. Genel Kredi başvurusu yapmaya karar vererseniz, halihazırda almakta olduğunuz her türlü vergi kredisi veya bütçe testli yardımlar (belediye vergisi indirimi hariç) sona erer. Genel Kredi başvurunuzun sıfır şeklinde sonuçlandığı durumlarda bile bu gerçekleşir. Size en uygun seçeneği bulmak için [Scope](#), [Contact](#) veya [Disability Rights UK](#) gibi bir danışmanlık kuruluşuyla iletişime geçebilirsiniz.

Yetişkinlere yönelik yardımlar

Personal Independence Payment (PIP - Bireysel Bağımsız Ödenek), bir yerlere gidip gelmek de dahil, günlük yaşamda engellerle karşılaşan 16 yaş ve emeklilik yaşı arasında yer alanlara yöneliktir. Disability Rights UK, [Bireysel Bağımsız Ödenek talep etmeye ilişkin bir rehber](#) hazırlamıştır.

Engellilere yönelik yardım kuruluşu Scope, [yardım hak talebi formlarının nasıl doldurulacağı konusunda](#) rehberlik sunmaktadır. Scope ayrıca, [engellilere yönelik yardımlar](#) ve engellilik giderlerinin nasıl finanse edileceği konusunda da ayrıntılı bilgi sağlamaktadır.

Çocuklara yönelik yardımlar

Disability Living Allowance (DLA - Engelli Yaşam Ödeneği), 16 yaş altındaki hasta veya engelli çocuklara yönelik başlıca yardımlardandır. DLA, çocuğunuzun engelliliği sonucunda üstlenmeniz gereken ek maliyetleri karşılamayı sağlamaktadır. Yardım kuruluşu [Contact](#), DLA başvurusunun yanı sıra hibeler dahil olmak üzere diğer maddi destek kaynakları için başvuru yapmanıza yardımcı olabilir.

Aile bakımı üstlenenlere yönelik yardımlar

Carer's Allowance (Bakım Ödeneği), bakım üstlenenlere yönelik başlıca yardımlardandır. Bakımı üstlendiğiniz kişi, Engelli Yaşam Ödeneği kapsamında orta veya en yüksek düzeyde bakım gören konumundaysa ya da günlük yaşamını Bireysel Bağımsız Ödenek kapsamında biri konumundaysa bu ödenğe erişebilirsiniz. [Carers UK](#), ödeneksiz bakım üstlenenlere yönelik finansal destek konusunda tavsiyeler vermektedir.

Enerji maliyetleriyle ilgili yardım

Engellilerin enerji maliyetleri, engelli olmayanlara göre ortalama olarak daha yüksektir. Bunun nedeni, tıbbi ekipman ve mobilite cihazlarını şarj etme gerekliliği veya üşümek için daha yüksek derecede kalorifer kullanımıdır.

Enerji faturalarınızı ödemede zorlanıyorsanız, çeşitli yollarla destek alabilirsiniz. Yardım kuruluşu Inclusion London, İşitme Engellilere ve Engellilere yönelik [artan enerji maliyetleri konusunda destek konusunda faydalı bir rehber](#) hazırlamıştır. Priority Service Register

MAYOR OF LONDON

(Öncelikli Hizmet Kaydı) kapsamına eklenmek için enerji sağlayıcınıza danışmanız gerekir. Bu kapsamda ekstra destek alırsınız ve kış döneminde (1 Ekim - 31 Mart) bağlantınız kesilemez.

Ön ödemeli bir sayacınız ve bir sakatlığınız varsa bu, elektrik kesintilerinin sağlığını tehlikeye atması anlamına gelmektedir ve enerji şirketinizin talebiniz üzerine, ön ödemeli sayaç yerine normal bir sayaç monte etmesi gerekir. [Citizens Advice bu konuda bilgi sunmaktadır.](#)

Enerji sağlayıcınız, borçlu durumda olsanız bile "son derece savunmasız" durumdaysanız sizi ön ödemeli bir sayaca geçiremez. [Ofgem bu konuda bilgi sunmaktadır.](#)

Evinizde oksijen yoğunlaştırıcı kullanıyorsanız, bu ekipmanın tükettiği elektrik konusunda geri ödeme alabilirsiniz. [Scope, nasıl hak talep edeceğiniz konusunda ayrıntılı bilgi sunmaktadır.](#)

Daha fazla bilgi almak için [doğal gaz, elektrik ve su faturalarınızla ilgili yardım almaya](#) yönelik genel bilgilerimize başvurabilirsiniz.

Sosyal hizmet maliyetleriyle ilgili yardım

Sosyal hizmete ihtiyaç duyuyorsanız veya böyle biriyle yaşıyorsanız, bu hizmetin bir kısmı veya tamamı için ödeme yapmanız gerekebilir. Ancak, bu tür giderlerle ilgili yardım koşullarını karşılayıp karşılamadığınızı öğrenmek için belediyenizden finansal değerlendirme (bütçe testi) yürütmesini talep edebilirsiniz. [NHS internet sitesinde](#) finansal değerlendirme konusunda daha fazla bilgi vardır.

Yerel belediyeniz sosyal yardım için gücünüzden fazlasını size ödetmesi yasalara aykırıdır. Disability Justice Project (Engellilere Yönelik Adalet Projesi), [haklarınızla ve yardım almak için maddi gücünüz yoksa yapabileceklerinizle ayrıntılı bir rehber](#) hazırlamıştır.

Finansal değerlendirmede, engelliliğiniz nedeniyle üstlendiğiniz her türlü maliyetin hesaba katılması gerekse de bazı durumlarda bu atlanmaktadır. Engelliliğinizle ilgili giderlerin bütçe testinizde dikkate alınmadığını düşünüyorsanız, yeniden finansal değerlendirme talep edebilirsiniz.

Yardım kuruluşu Inclusion London, böyle bir talepte bulunmak üzere yerel belediyenize gönderebileceğiniz bir [mektup şablonu](#) hazırlamıştır. Tıbbi ekipman veya mobilite cihazları kullanıyorsanız bunlar veya ısınma ihtiyacınız için ek enerji tüketmek durumunda olduğunuzu dile getirmeli, enerji tüketen ne varsa bunlarla ilgili mümkün olduğunda ayrıntılı bilgi sunmalı ve enerji faturanızın bir fotokopisini iletmelisiniz.

Yerel makamların engelli çocuklar için genellikle ücretsiz olarak belirli hizmetleri sunma görevi vardır. Çocuğunuzun ek yardıma ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız, bulunduğunuz bölgedeki yerel makamla iletişime geçmeniz gerekir. Contact adlı kuruluş, [engelli çocuklara yönelik yerel makam yardımı alma konusunda bir rehber](#) hazırlamıştır. Temel olarak izlenen yol, çocuğunuzun ve ailenizin ihtiyaçlarının değerlendirilmesidir.

İşitme Engellilere ve Engellilere Yönelik Kuruluşlar için "Scrap Care Charges" koalisyonu, [bakım ücretleriyle ilgili yasal haklarınız konusunda bir video](#) hazırlamıştır.

MAYOR OF LONDON

Danışmanlık almanız gerekirse, 0330 995 0404 numaralı telefondan [Disability Right's UK kuruluşunun ücretsiz Personal Budgets Helpline - Bireysel Bütçe Yardım Hattı](#) ile iletişime geçebilirsiniz. Yardım hattı, bakım ve destek hizmetlerinin yanı sıra sosyal hizmet finansmanına nasıl erişeceğiniz konusunda bilgiler sunmaktadır. Her Salı ve Perşembe günü saat 09:30 ve 13:30 arasında hizmet vermektedir.

İmtiyazlar, indirimler ve hibeler

Seyahat, kültürel etkinlikler ve günlük yaşam konusunda işitme engellilere ve engellilere ya da bu engelli çocuğu olanlara özel olarak sunulan çeşitli indirimler ve imtiyazlar mevcuttur. Kişisel asistanınız, bakımınızı üstlenen kişi veya arkadaşınız da sizinle birlikte bir yere gitmek için ücretsiz veya indirimli bilet alabilir.

Scope; [indirimler, imtiyazlar ve refakatçi biletler konusunda bilgi sunmaktadır](#).

Disability Grants internet sitesi, [popüler indirim ve imtiyazların bir listesini](#) derlemiştir. Buna [yalnızca Londra'da kullanılabilen](#) imtiyazlar dahildir.

Bazı yardım kuruluşları ve vakıflar, engelli ekipmanları, tatiller, konutlar ve dışarıda zaman geçirme konusundaki maliyetlerde destek olmak için hibe finansmanı sağlamaktadır. [Disability Grants UK](#) internet sitesini veya yardım kuruluşu [Turn 2 Us'ın hibe arama aracını](#) kullanarak hibe aratabilirsiniz.

Ruh Sağlığı ve Esenlik Desteği

Para ve borçlarla baş etmek, kendinizi stresli ve yalnız hissettiğiniz bir deneyime dönüşebilir. Bazı insanlar bu süreçte suçlu hissedebilir veya utanç duyabilir ya da başkalarının onlarla ilgili neler düşüneceği konusunda kaygılanabilir. Bu zorlu süreçte yalnız olmadığınızı ve bunun birçok insan için zor olduğunu unutmamak önemlidir. Her soruna çözüm bulmaya çalışmak yorucu olabilir, ancak destek alabileceğinizi unutmayın.

İster maddi kaynaklarınızla ilgili kontrolünüzü artırmak isteyin isterse ruh sağlığı konusunda destek almak isteyin daha iyi hissetmenizi sağlayacak seçenekler mevcuttur.

- [MIND](#) , ruh sağlığı sorunları yaşayanlar için danışmanlık ve destek sunmaktadır
- [Mental Health Foundation](#) , ruh sağlığı sorunları ve öğrenme engelliliği olan herkes için bilgi ve yardım sağlayan bir vakıftır
- [Samaritans](#) , üzüntüye ve umutsuzluğa kapılanlara yönelik gizli destek sunmaktadır
- [Papyrus](#) , kendine zarar vermeyi veya intihar etmeyi düşünen 35 yaş altındaki bireylere yönelik bir yardım hattı hizmeti sağlamaktadır

- [Rethink Mental Illness](#) , ruh hastalığı olanlara yönelik destek ve danışmanlık sağlamaktadır.

Paramı ve ruh sağlığımı nasıl yönetebilirim?

Para ve ruh sağlığımız arasındaki bağlantıları fark etmek, birçoğumuz için atılacak ilk önemli adım olabilir. Ruh sağlığı yardım kuruluşu Mind, [maddi sorunlar ve ruh sağlığı arasındaki bağlantı](#) konusunda ayrıntılı bilgi ve bunun yönetimi konusunda ipuçları sunmaktadır.

Nereden veya kimden destek alacağınız konusunda emin değil misiniz? Çok fazla sayıda seçenek olması kafa karıştırıcı olabilir. Ancak, başvurabileceğiniz birkaç seçeneği burada sunuyoruz:

- Borç ve para kaygılarıyla mücadele ediyorsanız, [Debt Free London](#) adlı yardım kuruluşu, ücretsiz ve tarafsız tavsiyeler ve destek sağlamaktadır. 0800 808 507 numaralı telefondan ücretsiz olarak arayabilirsiniz.
- [NHS'nin Every Mind Matters](#) , paranızla ilgili daha çok kontrolde hissetmeniz ve gerekirse destek alabilmeniz için atmanız gereken adımları açıklamaktadır.
- [Mental Health ve Money Advice](#) internet sitesinde ruh sağlığı ve para konularında sıkıntı yaşayanlara yönelik ipuçları, araçlar ve gerçek yaşamdan örnekler yer almaktadır. [‘How can we help?’ aracı](#) ,size en uygun olan tavsiyeleri yönlendirebilir.
- [Money A&E](#) ile [Mental Health ve Money Advice](#) kuruluşlarında görevli uzmanların katılımıyla [NHS'nin finansal anksiyete yönetimi konulu esenlik web seminerini izleyin](#)
- NHS, [finansal kaygılarla](#) baş etmeye yönelik aktif kalma, alkol tüketimini yönetme ve belirli rutinelere uymak gibi pratik tavsiyeler paylaşmıştır.
- Borçlarınıza yetişemiyorsanız, 60 günlük bir koruma hakkınız olabilir. Bu ara vermek adı verilen süreçte alacaklılar, borçlarınıza faiz veya başka ücretler ekleyemez ve haciz işlemine bulunamazlar. Breathing Space planı (Ara Verme planı), borçların yarattığı baskılarla belli bir ölçüde baş etmenizi sağlayabilir ve yardım veya maddi destek alarak maddi durumunuzu iyileştirmenize ya da borçla ilgili danışmanlık almanıza olanak tanıyabilir. Borç yönetimi konusunda daha fazla bilgiye internet sitemizin [“Help With Debt”](#) (Borçla İlgili Yardım) bölümünden erişebilirsiniz.
- Daha genel kapsamlı olarak sağlık desteğine ihtiyaç duyuyorsanız, bazı seçenekler şu şekildedir:
- [Mind’in Bilgilendirme Hattı](#) , 0300 123 3393 numaralı telefondan hafta içi her gün 09:00 ve 18:00 arasında hizmet vermektedir. Bu telefon hattı, ruh sağlığı sorunları, nerelerden destek alınabileceği, farklı tedavi seçenekleri ve hizmetler konusunda bilgi almak isteyen herkes için yanıt sunmaktadır. Ayrıca Londra'daki yerel [Mind hizmetleri hakkında da](#) bilgi almak mümkündür
- NHS, konuşma terapisi de dahil olmak üzere çeşitli konularda ruh sağlığı hizmeti ve desteği sağlamaktadır. Yararlanabileceğiniz seçenekleri öğrenmek için doktorunuzla iletişime geçebilirsiniz.

Ruh sağlığımla ilgili nasıl acil destek alabilirim?

MAYOR OF LONDON

Ruh sağlığı krizleri, en az fiziksel sağlık krizleri kadar ciddiye alınmalıdır. Kendinizi güvende tutamıyorsanız ve acil yardıma ihtiyaınız varsa acilen iletişime geçmeniz gerekenler:

- NHS acil ruh sağlığı yardım hattı. [Size en uygun yardım hattını bulun.](#)
- Zorluk derecesine bağlı olmaksızın canınızı sıkan ne varsa konuşabileceğiniz [Samaritans](#). 116 123 numaralı telefondan ücretsiz arama yapabilirsiniz.
- [Shout](#), acil yardıma ihtiyaınız olduğunda mesajla 7/24 ücretsiz ve gizli destek sağlar. "SHOUT" yazıp 85258 numarasına gönderin.

Kendimi daha iyi hissetmenin basit yolları nelerdir?

Para konusunda moraliniz bozuluyorsa, kaygılanıyorsanız veya yalnız hissediyorsanız, günlük olarak şunları yapıp kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz:

- [Thrive LDN internet sitesinde](#), psikolojik dayanıklılığınızı ve sağlamlığınızı geliştirerek kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olacak fikirler, ilham verici konular ve kaynakların bir arada olduğu özel bir alan yer alır. Sosyal bağlantılardan aktif olmaya ve özbakıma, toplumsal gönüllülük faaliyetlerine kadar çeşitli yöntemlerle esenliği geliştirecek konulara odaklanmaktadır. Ayrıca [36 dile vrilmiş olan esenlik rehberini indirebilirsiniz](#).
- NHS onaylı internet sitesi [Good Thinking](#), uyku, anksiyete, düşük mod ve stres konularında yardımcı olan araç ve ipuçlarına sahiptir. Ruh sağlığınızı daha iyi anlamak için bir özdeğerlendirmeden geçebilirsiniz.
- Yalnızlık hepimizi, hayatlarımızın bir noktasında etkileyen bir sorundur. Kendinizi yalnız hissediyorsanız, [NHS'nin Every Mind Matters](#) internet sayfasında yalnızlıkla ilgili yer alan faydalı tavsiyelere ve katılabileceğiniz toplulukların listesine ulaşabilirsiniz.
- Gençlere yönelik [Young Minds](#), kendinizi yalnız hissetmenizi önleyen ve bununla baş etmenizi sağlayan faydalı tavsiyeler vermektedir.
- Yaşlılar içinse [Silver Line](#), bilgi ve tavsiye alınabilen veya sohbet yapılabilen gizli ve ücretsiz bir yardım hattıdır. 7 gün 24 saat açıktır. 0800 470 80 90 numaralı telefonu arayın.