**سنظل جاهزين لتقديم المشورة والتوجيه في أي وقت، لا تتردد في الاتصال بنا والتحدث مع العامل الذي مداوم في الخدمة**

**18plus فريق ترك الرعاية (Leaving Care Team)**

**شمال غرب كنت (North West Kent)**

Worrall House

30 Kings Hill Avenue

West Malling

Kent

ME19 4AE

03000 421124

**18plus فريق ترك الرعاية (Leaving Care Team)**

**شرق كنت (East Kent)**

Thistley Hill

Melbourne Avenue

Dover

Kent

CT16 2JH

03000 410701



# الحياة بعد الرعاية

**المقدمة**

في عمر واحد وعشرين (أو اربع وعشرين اذا كنت في التعليم العالي) سينتهي الدعم الذي تتلقاه من 18plus.

وبذكر هذا الأمر نعلم أن فترة تحمل المسئولية عن نفسك قد تكون مثيرة للقلق ولكن فترة رائعة في الوقت ذاته.

الشباب الذين يستخدمون هذه الخدمة بلغونا أن هناك اربع مجالات رئيسية يحتاجون المساعدة فيها.

***الصحة***

***الإسكان***

***إدارة المال***

***التعليم والتوظيف***

**يرجى الاحتفاظ بحزمتك في مكان آمن**

**ونأمل أن تجد حزمتنا مفيدة ونتمنى لك كل النجاح في المستقبل**

**جهات اتصال مفيدة**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *الاسم* | *رقم الهاتف* | *الاسم* | *رقم الهاتف* |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**التعليم**

هناك الكثير من الطرق للحصول على المشورة والمساعدة المالية المجانية من الحكومة لدعمكم بتكاليف التعلم.

كما تكون المساعدة متاحة لرعاية الطفل.

**زيارة 18plus**

إذا تركتنا وعمرك واحد وعشرون عاما وعدت إلى التعليم بدوام كامل قبل عيد ميلادك الخامس والعشرين، قد تكون مؤهلاً للحصول على الدعم منا.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| الصحف المحلية | www.jobsite.co.uk | www.totaljobs.com |
| www.monster.co.uk | وظائف منشورة على الإنترنت | تقديم المشورة بشأن كتابة السيرة الذاتية |

**التوظيف**

مركز الوظائف (Jobcentre) - يساعدك على إيجاد وظيفة وإلى أن تجدها يدعمك مادياً.

**العمل التطوعي**

العمل التطوعي طريقة ممتازة لبناء مهاراتك.

إذا كنت تريد المزيد من المعلومات زُرْ موقع:

www.do-it.org.uk أو www.volunteering.org

**التعليم والتوظيف**

|  |  |
| --- | --- |
| www.gov.uk | معلومات عن دورات دراسية، مؤهلات ودعم المالي |
| www.kentadulteducation.co.uk | معلومات عن مؤهلات أساسية |
| www.learndirect.co.uk | معلومات عن مهارات أساسية مثل الرياضيات واللغة الإنجليزية |
| www.apprenticeships.org.uk | معلومات عن التدريب المهني التي تعتبر مفيدة إذا كنت تفضل التعلم في مكان العمل. |
| www.cxk.org  01233 645852 | التوجيه الوظيفي والمشورة والعمل المتصل بالتعلم للشباب والراشدين المعرضين للخطر (بما في ذلك خدمة التوظيف الوطنية)  خدمات الصحة العقلية والرفاهية ("Young Healthy Minds" عقول شابة صحية) |

**الصحة الجنسية**

من المهم أن تعتني بنفسك عبر ضمان أن تقوم أنت وشريكك بممارسة الجنس الآمن.

من المستحسن أن تبدأ بما يلي للحصول على معلومات عن الصحة الجنسية:

**هل تشعر بالإحباط؟**

إذا كنت تشعر بالتوتر، وأنك لا تشعر بنفسك فهناك أشخاص يمكن أن تحدث معهم. من المستحسن أن تبدأ بما يلي:

**الصحة**

|  |
| --- |
| عيادات تنظيم الأسرة والطب البولي التناسلي (GUM) محلية |
| **www.brook.org.uk 0808 802 1234**  مشورة مجانية سرية عن الصحة الجنسية للأشخاص دون سن الخمسة والعشرين |
| **www.tht.org.uk 08451221200**  المعلومات المتعلقة بالصحة الجنسية وفيروس نقص المناعة البشرية |

|  |
| --- |
| **www.samaritans.org 08457 909090**  دعم خاص على أساس فردي |
| **www.mind.org.uk 0300 123 3393**  تقديم المشورة والدعم لشواغل الصحة العقلية |
| **www.thesite.org**  الكثير من المعلومات العامة |
| **www.b-eat.co.uk**  مع تقديم المشورة عن اضطرابات الأكل |
| **www.nshn.co.uk**  دعم الأشخاص الذين يعانون من إيذاء النفس |

صحتك مهمة جداً. تأثر صحتنا على شعورنا وقدرتنا على أداء الواجبات اليومية. إذا كنت قلقا بشأن صحتك من المهم أن تلتمس الدعم من طبيب أو أخصائي مُتدرَّب وقادر على مساعدتك.

في الحالات الطارئة يمكنك الاتصال برقم 999 وفي الحالات غير الطارئة اتصال مباشرةً بالخدمات الصحية الوطنية (NHS) برقم 111

**تأكد من أنك مسجل مع طبيب عام وطبيب أسنان محليين.**

**الكحول والمخدرات:** من المستحسن أن تبدأ بالاتصال بالأطباء المحليين الخاصين بك، إذا كنت بحاجة لدعم علاج إدمان الكحول أو المخدرات أو نصائح عامة، ويمكنك أيضا أن تبدأ بما يلي:

**www.turning-point.co.uk**

مقدم خدمات الصحة الوطنية والرعاية الاجتماعية

**www.talktofrank.com - 0800776600**

المساعدة والمشورة السرية لأي شخص قلق حول تعاطي المخدرات

**www.alcoholics-anonymous.org.uk- 0845 769 7555**

تقديم الدعم والمشورة بشأن المشاكل حول الكحول

**أهم النصائح**

**التمِسْ المشورة عاجلاً وليس أجلاً**

**كُلْ جيدا، ومجموعة متنوعة من الأطعمة**

**تمرن بقدر ما تستطيع**

**الصحة**

**الميزانية**

|  |  |
| --- | --- |
| **المصروفات** | **أسبوعية/شهرية** |
| الرهن العقاري/الإيجار |  |
| ضريبة المجلس |  |
| أسعار المياه |  |
| مياه المجاري |  |
| إيجار الأرض/رسوم الخدمة |  |
| تأمين المبنى/المحتويات |  |
| التأمين على الحياة/المعاشات التقاعدية |  |
| الغاز |  |
| الكهرباء |  |
| رخصة التلفزيون |  |
| التلفزيون والإنترنت والهاتف |  |
| السفر |  |
| الطعام |  |
| الملابس |  |
| رعاية الأطفال |  |
| الهاتف الجوال |  |
| شيء أخر 1 |  |
| شيء أخر 2 |  |
| المجموع: |  |

**الميزانية**

|  |  |
| --- | --- |
| **الدخل** | **أسبوعية/شهرية** |
| الأجور/المرتبات |  |
| الأجور/المرتبات - الشريك |  |
| إعانة الباحثين عن عمل (JSA)/بدل التوظيف والدعم (ESA) |  |
| دعم الدخل |  |
| الإعفاءات الضريبية للعمل |  |
| الإعفاءات الضريبية للطفل |  |
| استحقاق الطفل |  |
| بدل المعيشة للعجز (DLA) |  |
| الإعالة/وكالة دعم الأطفال |  |
| شيء أخر |  |
| المجموع: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| الدخل |  |
| المصروفات |  |
| المجموع: |  |

**اِعرف حقوقك وواجباتك:** لكي تحافظ على عقد الإيجار من المهم أن تعرف الحقوق والواجبات الخاصة بك التي ستتاح لك كجزء من الشروط والظروف الخاصة بتأجير أماكن الإقامة.

للمزيد من المعلومات يستحسن أن تبدأ بما يلي:

**مشكلات الإسكان:** **لمعلوماتك إذا خالفت شروط عقد الإيجار الخاص بك، يمكن أن يبدأ مالك العقار (أو المجلس) إجراءات الطرد ضدك.** **وهذا يبدأ بإصدار S21 يطلب منك الإخلاء وقد يؤدي إلى استدعاءك إلى المحكمة.**

**أسباب الإخلاء:**

**عدم دفع الإيجار** – تأكد من دفع استكمال الإيجار إذا لزم الأمر ومن تقديم كل التفاصيل ذات الصلة بمطالبة استحقاق الإسكان الخاص بك. إذا توقف استحقاق الإسكان الخاص بك لأي سبب من الأسباب، من الضروري حل هذه المسألة فورا. إذا كنت تعمل، ستكون مسؤولاً عن دفع الإيجار وضريبة المجلس الخاصة بك.

**السلوك** – لن يتم تسامح مع السلوك المعادي للمجتمع. احترم جيرانك وسيحترمونك.

**الأضرار الجنائية** – أي ضرر لمنزلك مسؤوليتك، بغض النظر عن من قام به.

يقدر ملاك العقارات المستأجرين الجيدين، وإذا لم تكن هناك مشكلة، سيرغبون أن تبقى أطول فترة ممكنة.

إذا طُردت لأي سبب من هذه الأسباب، سيعتبرك المجلس مشردا عمدا – وهذا يعني أن ليس من واجب المجلس أن يسكنك!

**الإسكان**

|  |
| --- |
| **www.centrepoint.org.uk** |
| **www.shelter.org.uk– 0808 800 4444**  معلومات بشأن الإسكان والتشرد |
| **www.direct.gov.uk**  معلومات عن كل أنواع المساكن والإعانات |

**الإسكان**

**أهم النصائح**

 من المهم أن تأخذ خطوات لكي تحافظ على نفسك في منزلك آمنا

 كن حذرا بأعقاب السجائر والرماد الساخن إذا كنت مدخنا.

 يجب أن تكون في العقارات المؤجرة أجهزة إنذار الحريق.

 ِاِفْحَص أجهزة إنذار الحريق مرة واحدة في الأسبوع.

 تأكد أن شهادات سلامة الغاز حديثة.

 كن حذرا وأنت تطبخ لا تترك أي شيء من غير مراقبة

 لا تحمل المقابس بأكثر من طاقتها

 كن حريصا عند استخدام الشموع ولا تتركها من غير مراقبة

**تقديم الشكوى:**

اذا فشل الحديث عن المشاكل مع موفر الإسكان، فمن حقك أن تقدم شكوى. عموما، تؤخذ الشكوى بشكل أكثر جدية إذا كانت مكتوبة. ستساعدك بعض المنظمات بشكواك. للمزيد من المعلومات يستحسن أن تبدأ بما يلي:

**www.citizensadvice.org.uk**

**أو**

**www.lgo.org.uk 0300 061 0614**

لتقديم الشكاوى ضد المجلس

قد تكون متابعة أموالك صعبةً ولكنها مهارة يهُم تطويرها. إذا لم تكن متأكداً من كيفية إدارة أموالك، فهناك مواقع وأشخاص يمكنهم مساعدتك.

**إدارة المال**

|  |  |
| --- | --- |
| **تقديم المشورة المالية:**  إذا كنت تشعر بأن الأمور تخرج عن السيطرة، أو كنت تريد المشورة بشأن مجال معين من التمويل الخاص بك. | **www.moneyadviceservice.org.uk**  **www.thesite.org**  المشورة العامة بشأن إدارة الأموال  **www.citizensadvice.org.uk**  مشورة مالية ودعم خاص على أساس فردي  **www.moneysavingexpert.com**  نصائح عامة لتوفير المال ومخطط الميزانية |
| **الإعانات:**  من المهم أن تطالب بالإعانات التي تناسب وضعك. للمشورة العامة والحصول على الدعم المناسب وللتأكد من استحقاقاتك. | **www.gov.uk**  تقديم المشورة بشأن جميع الإعانات مثل ضريبة الإسكان وضريبة المجلس  **مركز الوظائف**  تقديم المشورة بشأن دعم الدخل والإعانات الأخرى |
| **الديون:**  إذا كنت تشعر بأن الأمور تخرج عن السيطرة فمن المهم أن تلتمس الدعم عاجلاً وليس أجلاً.  تجنب مقرضي يوم الدفع! | **www.nationaldebtline.co.uk 0808 808 4000**  كيفية إدارة المشاكل المالية  **www.creditaction.org.uk**  موقع إدارة المال |

**أهم النصائح**

 تأكد من أن مصروفاتك ليست أكثر من دخلك

اعرف كم من النقود لديك لكي تتعامل بها.

 يمكنك كتابة ميزانية لكي تساعدك على أن تحسب مصروفاتك.

 تأكد من أنك تحصل على إخراج أفضل ما في ميزانيتك.

 التمِسْ المشورة قبل أن تخرج الأمور عن السيطرة