**We will still be available to offer advice and guidance at any time, please feel to contact us and speak to the duty worker**

**مونږ به تل موجود یوستاسو لارښونی او مشوری لپاره، تاسو کولای شې چه زمونږ کارکوونکو سره اړیکه او یا خبری وکړی**

**18plus Leaving Care Team**

**د 18 کالود پریښودلو تیم**

**East Kent**

Thistley Hill

Melbourne Avenue

Dover

Kent

CT16 2JH

03000 410701

**18plus Leaving Care Team**

**د 18 کالود پریښودلو تیم**

**North West Kent**

Worrall House

30 Kings Hill Avenue

West Malling

Kent

ME19 4AE

03000 421124

****

# Life After Care

ژوند له پاملرنه نه وروسته

**Introduction**

معرفی

At the age of 21 (or 24 if in higher education) the support you receive from 18plus will come to an end.

هغه مرسته چی 18کالو تیم څښه ترلاسه کوی په 21 کلنی کی (24 کلنی که په لوړو زده کړه کی) پای ته رسیږی.

With this in mind we recognise that taking responsibility for yourself can be worrying but equally an exciting time.

 دا په پام کی مونږ پوهیږو چی مسولیت اخستل د اندیښنی وړوی خو کولای شی چی په زړه پوری هم وی.

Young people who use the service have informed us that there are 4 main areas that they need help with.

***هغه ځوانان چی دخدماتو څښه ګته اخلی مونږ تې ویلی چې په 4 برخو کی مرسته اړتیا لری***

***Health***

***روغتیا***

***Housing***

***کور***

***Money management***

***دپیسو مدیریت***

**Please keep your pack in a safe place.**

**مهربانی وکړی خپل پانی صحیحی ځی کی وساتی**

**We hope that you will find our pack useful and wish you every success in your future**

**مونږ هیله کوه چې دا پاڼی ګتوړه وې او ستاسو د بریالیتوب په هیله په راتلونکی کی**

**Your Useful contacts**

ستاسو ګټوړی اړیکی

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Contact Name*  *اړیکی نوم* | *Number*  *شمیره* | *Contact Name*  *اړیکی نوم* | *Number*  *شمیره* |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Education & employment**

زده کړه او کار

**Education** زده کړه

There are many ways to gain free advice & financial help from the government to support you with learning costs. Help may also be available for childcare.

ددولت لخوا د زده کړی لګښت لپاره ډیری د مشوره او مالی مرستی شته

**Drop into 18plus**

**د 18 کالوتیم سره وګوری**

If you leave us at 21 and you go back into full time education before your 25th birthday, you could be eligible for our support.

که تاسو په 21 کلنی که مونږ پریږدی او بیا بیرته پوره زده کړه پیل کوی مښکی له دی چی 25 کلن شی، کیدای شی چه تاسو زمونږ مرسته ته مستحق شی.

|  |  |
| --- | --- |
| [www.gov.uk](http://www.gov.uk) | Information on courses, qualification & financial support  معلومات د کورسونو، زده کړه او مالی مرستی په اړه |
| [www.kentadulteducation.co.uk](http://www.kentadulteducation.co.uk) | Info on essential qualifications  معلومات دمهمی زده کړه په اړه |
| [www.learndirect.co.uk](http://www.learndirect.co.uk) | Info on essential skills such as English & Maths  معلومات د مهمی مهارتونو لکه انګلیسی او ریاضی په اړه |
| [www.apprenticeships.org.uk](http://www.apprenticeships.org.uk) | Information on apprenticeships training which is useful if you prefer to learn on the job.  معلومات د کار روزنی په اړه که تاسو غواړی چی په کار کی زده کړه وکړی |
| [www.cxk.org](http://www.cxk.org)  01233 645852 | Careers guidance, advice and work related learning for vulnerable young people and adults (including the National Careers Service)  مسلکی ښونی مشوره او کار په اړه زدکړه هغې ځوانانو لپاره چی زیان منونکی وی  (دملی مسلک د خدماتو په ګدون)  Mental health & wellbeing services (Young Healthy Minds)  دماغی ر وغتیا او هوساینی خدمت  (ځوانانو روغ ذهنونه) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Local newspapers  محلی ورځپانه | www.jobsite.co.uk | www.totaljobs.com |
| www.monster.co.uk | Jobs posted on the internet  خپاره شوی کار په انټرنت کی | Advice on cv writing  مشوره د کار مخینی په اړه |

**Employment کار**

Job centre - Helps you find work & give you financial support when looking.

دکار مونډلو مرکز- تاسو سره د کار مونډلو او مالی مرسته کی

**Volunteering داوطلبانه کار**

Volunteering is an excellent way of building your skills.

داوطلبانه کار ډیره ښه لاره ده د مهارتونو ودانې لپاره

If you would like more information visit.

که ډیرو معلوماتو ته اړتیا لری نو وګوری:

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

**health**

روغتیا

**Sexual Healthجنسی روغتیا**

It is important that you look after yourself by ensuring that you and your partner practice safe sex.

دا ډیره مهمه ده چه تاسو د خپل ځان پاملرنه وکړی تر سو تاسو او ستاسو ملګری په صحی طریقه جنسی تماس ونیسی

For information on sexual health a good place to start is:

ښه ځای دډیرو معلوماتو دجنسی روغتیا په اړه دی:

|  |
| --- |
| Your local family planning & GUM clinic  ستاسو محلی فامیلی پلان کلینیک او ګم کلینیک |
| **www.brook.org.uk 0808 802 1234**  Free & confidential sexual health advice for under 25’s  وړیا او محرم جنسی روغتیا مشوره هغو لپاره چی عمری د 25 کالو نه کم وی |
| **www.tht.org.uk 08451221200**  HIV & Sexual health information  اه ای وی او جنسی روغتیا معلومات |

**Feeling Down? ښه احساس نلری**

If you are having a stressful time and you are not feeling yourself there are people you can talk to. A good place to start is:

که تاسو فشار لاندی یاست او ښه احساس نلری نو خلک شته چی کمک وغواړی. ښه ځای دی:

|  |
| --- |
| **www.samaritans.org 08457 909090**  One to one private support  یو په یو شخصی مرسته |
| **www.mind.org.uk 0300 123 3393**  Advice and support with mental heath concerns  مشوره او مرستهه د ماغی روغتیا اندیښنی په اړه |
| **www.thesite.org**  Lots of general information  نور عمومی معلومات |
| **www.b-eat.co.uk**  With advice around eating disorders  مشوره د خوړلو ناروغی په اړه |
| **www.nshn.co.uk**  Support with self harm  مرسته د ځان زیان لپاره |

**Healthروغتیا**

Your health is very important. Our health effects how we feel and our ability to perform day to day tasks. If you are worried about your health it is important that you seek support from a Doctor or a trained specialist who will be able to help you.

ستاسو روغتیا ډیره مهمه ده. زمونږ روغتیا حالت تاڅیر لری زمونږ په احساس او توان باندی د هره ورځ په کارونو ترسره کولو کې. دا ډیره مهمه ده چی تاسو مرسته وغواړی له داکتر یا روزل شوې متخصص څښه که تاسو اندیښنه لری د خپل روغتیا په اړه.

In emergencies call 999 Non emergencies call NHS Direct on 111

په عاجل حالت کی 999 ته ټیلیفون وکړی په غیر عاجل کی ان اه اس مستقیم شمیره 111اړیکه ونیسې.

**Make sure that you are registered with a local GP and dentist.**

باید ځان خپل محلی داکتر جی پی او د غاښو داکتر سره ثپت کړې

**Alcohol and Drugs:** If you need support with alcohol or drug addiction or general advice a good place to start is your local doctors or:

الکول او نشې توکو: که تاسو دالکول یا نشې توکو په اړه مرسته ته اړتیا لړی نو ښه ځای د عمومی مشوری لپاره ستاسو محلی داکتر دی.

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

National health & social care provider

ملی روغتیا او ټولنیزو پاملرنه خدمت

**www.talktofrank.com - 0800776600**

Confidential help & advice for anyone concerned about drug use

محرم مشوره او مرسته هغو لپاره چی اندیښنه لری د نشې توکو په استعمال

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

support and advice with issues around alcohol

مشوره او مرسته د الکول په اړه

**Top tips سر ټکی**

**Seek advice sooner rather than later**

**زر مشوره واخلی صبر مه کوې**

**Eat well and a variety of foods**

**خه خوراک کوی او هره خواړه خورې**

**Exercise as much as you can**

**څومره چی کولای شې تمرین وکړی**

**Budgetبودیجه**

|  |  |
| --- | --- |
| **Outgoing**  **لګښت** | **Weekly / Monthly**  **میاشت/هفته** |
| Mortgage / Rent  کرایه/کور قسط |  |
| Council Tax د کنسل(شهر والی) مالیه |  |
| Water rates اوبو نرخ |  |
| Sewage ناولی اوبه |  |
| Ground rent / Service charge  ځمکی کرایه/خدمت پیسی |  |
| Building/Contents Insurance  ودانې بیمه |  |
| Life insurance / Pension  تقاعد/ژوند بیمه |  |
| Gas ګاز |  |
| Electric برق |  |
| TV License تلویزون جواز |  |
| TV, Internet & Phone  تلویزون، انترنت او ټلیفون |  |
| Travel سفر |  |
| Food خواړه |  |
| Clothing کالی |  |
| Childcare ماشوم پاملرنه |  |
| Mobile Phone مبایل |  |
| Other 1 نور1 |  |
| Other 2 نور2 |  |
| TOTAL ټول |  |

**Budgetبودیجه**

|  |  |
| --- | --- |
| **Income**  **عواید** | **Weekly / Monthly**  **میاشت/هفته** |
| Wages / Salary معاش |  |
| Wages / Salary—Partner  ملګری معاش |  |
| JSA / ESA - Please give me more infor |  |
| Income Support عوایدو مرسته |  |
| Working Tax Credits  کارکولو مالیه مرسته |  |
| Child Tax Credits  ماشومانو مالیه مرسته |  |
| Child Benefit  ماشومانو مرسته |  |
| DLA - Please give me more infor |  |
| Maintenance / CSA - Please give me more infor |  |
| Otherنور |  |
| TOTAL ټول |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Income عواید |  |
| Outgoing لګښت |  |
| Total ټول |  |

**Housingکور**

**Know your rights and responsibilities:** In order to maintain a tenancy agreement it is important that you know your rights and responsibilities. These will be given to you as part of the terms and conditions of you renting the accommodation.

خپل حقوقو او مسلیتونوپه اړه پوهیږی: ددی لپاره چی د کور قرارداد وساتې ضروری دی چه خپل حقوقو او مسولیتونو باندی پوه شې. دا به تاسو ته درکول کیږی د کور د کرایه ورکولوپه وقت کې د شرطونو په برخه کی.

|  |
| --- |
| **www.centrepoint.org.uk** |
| **www.shelter.org.uk– 0808 800 4444**  information on housing and homelessness  معلومات د کور بی کور په اړه |
| **www.direct.gov.uk**  information on all types of housing and benefits  معلومات دهر ډول کور او مرسته په اړه |

**Issues with housing: Do be aware that if you break the conditions of your tenancy, your landlord (or the Council) can start eviction proceedings against you. This begins with issuing a S21 asking you to leave and may result in you being summoned to court.**

**مهمی موضوعګانی دکور په اړه: باخبره وسې که تاسو د کور قرارداد کوم شرط مات کې نو تاسو پر خلاف د کور شړلو پروسه پیل کیږی د کور خاوند (یا کنسل) لخوا. په حال کې د اس 21 صادرول پیل کیږی تاسود کور ځخه شړی او کیدای شی چی محکمه ته احضار شی.**

**Reasons for eviction: شړلو دلایل**

**Non payment of rent**—make sure you pay your top-up if necessary and provide all relevant details to claim your Housing Benefit. If your Housing Benefit stops for any reason, it is essential to sort this immediately. If you work, you will be responsible for paying your rent and Council Tax.

کور کرایه نه ورکول – که اړتیا وی نو تاسو د خپل کرایه ورکړی او هر څه ته چی د کور د کرایه مرسته ته اړتیا وی هغه برابر کړی. اوکه ستاسو کور کرایه مرسته په څه وجه دریږی، نو مهمه ده چه زر تر زر حل کی. که تاسو کار کوی، نو تاسو باید د کور کرایه او کنسل مالیه پخپله وړکړی.

**Behaviour—**anti-social behaviour won’t be tolerated. Respect your neighbours and they will respect you.

**سلوک – بد سلوک تولڼه سره د منولو ور ندی. ګونډیانو ته درناوی کوی تر سو هغوی هم تاسو ته درناوی وکړی.**

**Criminal Damage**—Any damage to your home is your responsibility, regardless of who did it.

جنایې زیان – هر خرابی ستاسو په کور کی ستاسو مسولیت دی، هر څوک چی کړې.

Landlords value good tenants. If there are no problems, they will want to keep you there as long as possible.

کور خاوند خه کرایه دار ته ارزښت ورکې. که څه مشکل نوی، هغوی غواړی چه تاسو وساتی تر سوپوری چی امکان لری.

If evicted for any of these reasons, the council are likely to find you INTENTIONALLY HOMELESS—this means they no longer have a duty to house you!

که په څه وجه شړل کیږی ، نو کنسل احتمال لری چه فکر وکړی چی تاسو په قصده بی کوره شوی یاست داددی معنی ورکوی چی د هغوی دنده ندی چی تاسو ته کور در کړی.

**Housingکور**

**Top tips سر ټکې**

 It is important that you take steps to keep your self safe in your home

دادیړه مهمه ده چه ګامونه پورته کړی دخپل خوندی ساتلو لپاره په کور کی

 If you are a smoker Take care with butts and hot ash.

که تاسو سګرت سږی نو لرګی او ګرم ایرو سره پام کوی

 Rented properties must have fire alarms fitted.

کرایه شوی کورونه باید داورلګیدنی خبرداری ولری

 Check fire alarms once a week.

داورلګیدنی خبرداری هر هفته وګوری

 Check Gas safety certificates are up to date.

د ګاز خوندیتوب سند نیټه صحیحی وی

 Take care when cooking don’t leave things unattended

د پخلی پخهولو کی پاملرنه لری اوشیان یوازی مه پریږدی

 Don’t overload sockets

ساکتونو باندی فشار مه راوړی

 Use candles carefully and don’t leave them unattended

د شمع نه په صحیحی ټوګه کار اخلې او یوازی مه پریږدې

**Making a complaint: شکایت کول**

If talking through issues with your housing provider fails, it is your right to complain. A complaint is generally taken more seriously if it is in writing. Some organisations will support you with your complaint. For more information A good place to start is:

دا دتاسو حق دی چی شکایت وکړی که دتاسو خبری د کور برابرونکی سره ناکامه کیږی. په عمومی ټوګه که شکایت په لیکولو یې نودیر سخته نیول کیږی. یوشمیر سازمانونه دی چی تاسو سره د تاسوشکایت به برخه مرسته کې. ډیرو معلوماتو لپاره ښه ځای دی:

**www.citizensadvice.org.uk**

**or**

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

For making complaints against the council

د کنسل پرخلاف دشکایت کولو

**Money Management**

د پیسو مدیریت

Keeping track of your money can be tricky but it is a vital skill to develop. If you are not sure how to take control of your money, there are people and websites that can help you.

دپیسو حساب سااتل کیدای شی چی ستونزمن وی خو ډیره حیاتی مهارت دی. که تاسو نه پوهیږی چی څنګه خپلی پیسی کنتورل کړی، خلک او ویب پانی شته د تاسو مرسته لپاره.

|  |  |
| --- | --- |
| **Financial advice: مالی مشوره**  If you feel things are getting out of hand or you want advice in a certain area of your finance.  که تاسو احساس کوی چی څه تاسود لاسه زی یا غواړی مالی مشوره واخلی په کومه برخه کې. | **www.moneyadviceservice.org.uk**  **www.thesite.org**  General money management advice  د پیسو اداری عمومی مشوره  **www.citizensadvice.org.uk**  One to one money advice and support  یو په یو د پیسو مشوره ام مرسته  **www.moneysavingexpert.com**  General money saving tips and budget planner  عمومی بودیجی پلان او د پیسو ذ خیره چل |
| **Benefits: مرستی**  It is important that you claim the benefits that suit your situation. For general advice, get the right support and check your benefit entitlements.  دیره مهمه دی چی هغه مرستی وغواړی چی تاسو لپاره دی. عمومی مشوره لپاره، درسته مرسته واخلی او خپل مرسته استحقاق وګوړی. | **www.gov.uk**  Advice on all benefit e.g. housing and council tax  مشوره په ټولو مرستو کی لکه کنسل مالیه او کور  **Job centre کار موندلو مرکز**  Advice on income support and other benefits  مشوره په عایدو مرستو کی او نورو مرستو کی |
| **Debt: پور**  If you feel things are getting out of hand it is important that you seek support sooner rather than later.  که تاسو احساس کوی چی څه ستاسو له لاسه زی نو مهمه ده چی مرسته وغواړی.  Avoid payday lenders!  پور ورکونکو څخه ډډه وکړی! | **www.nationaldebtline.co.uk 0808 808 4000**  How to manage money problems  څنګه د پیسو ستونزو مدیریت وکړو  **www.creditaction.org.uk**  Money management site  د پیسو مدیریت پاڼه |

**Top Tips سر ټکی**

 Ensure your outgoings are not more than your income  
مهمه ده چی مصرف د عوایدو څخه دیر نوی

 Know how much money you have to work with .  
پوه شی چی څومره پیسی لری چی مصرف کی.

 Writing out a budget can help you to work out your out goings.

بودیجی لیکل تاسو سره مرسته کوی چی څومره پیسی مصرف کړی.

 Make sure you get the best from your budget.

ډاډ تر لاسه کړی چی بودیجی څخه غوړه استفاده وکړی.