

# WEG WIJZER GELD

Voor iedereen  
met vragen  
over geldzaken  
en regelingen



DE FRYSKE MARREN

## **Wegwijzer Geld.**

Voor iedereen met vragen over geldzaken  
en regelingen

Copyright © 2020 Flowdesign

Auteur: gemeente De Fryske Marren

Design: Flowdesign

Druk: Tuijtel

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De informatie in deze gids is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld.

Je kunt aan de informatie in deze gids echter geen rechten ontleen.

# De Wegwijzer Geld, alsjeblieft!

Soms gebeurt er iets in je leven, waardoor je opeens moeite hebt om rond te komen of in de schulden belandt. Dit kan iedereen overkomen, bijvoorbeeld door het verlies van je baan, een scheiding of ziekte. Je maakt je zorgen of je de sportvereniging van je kinderen wel kunt betalen en of je deze maand genoeg geld hebt voor de huur.

Als gemeente vinden we het belangrijk dat iedereen mee kan doen. Daarom wordt er veel georganiseerd op het gebied van geldzaken. Toch merken we dat inwoners, vrijwilligers(organisaties) en professionals soms het gevoel hebben dat zij door de bomen het bos niet meer zien. Waar kun je terecht met welke vraag?

Om iedereen die te maken heeft met armoede en schulden hiermee te helpen, hebben we deze Wegwijzer Geld gemaakt. Dit hebben we gedaan samen met de inwoners, vrijwilligers(organisaties) en professionals voor wie de Wegwijzer Geld bedoeld is. We helpen je om jouw vraag op de juiste plek te stellen en zelf je weg te vinden.

En kom je er niet uit? Dan kun je altijd bij ons terecht. We helpen je graag verder.



**Lucienne Boelsma**

Wethouder gemeente De Fryske Marren

# Leeswijzer

Waar kan ik naartoe voor hulp en advies?	4
Ik wil mijn administratie goed regelen	16
Ik heb moeite met rondkomen	26
Ik heb betaalproblemen of schulden	44
Ik heb vragen over werken of leren	54
Ik wil het goed regelen voor mijn kinderen	68
Ik word 18 of mijn kind wordt 18	82
We gaan samenwonen of trouwen	92
We gaan uit elkaar of mijn partner overlijdt	98
Ik ga met pensioen	106



## Staat je onderwerp er niet tussen of kom je er niet uit?

Dan kun je altijd met je vraag terecht bij gemeente De Fryske Marren via het telefoonnummer:

---

 **14 05 14** (zonder kengetal)

Of stuur een mail naar:

---

 **info@defryskemarren.nl**



## Voor wie is de Wegwijzer Geld?

De Wegwijzer Geld is voor en door inwoners van de gemeente De Fryske Marren én de vrijwilligers en professionals die ondersteuning bieden aan inwoners op het gebied van geldzaken en financiën.



## Wat staat er in de Wegwijzer Geld?

In deze gids staan antwoorden op veelgestelde vragen over geldzaken. Soms staat het antwoord niet in de gids. Dan helpen we je om jouw vraag op de juiste plek te stellen. Dit doen we met verwijzingen.



## Hoe werken de verwijzingen?

Voor meer informatie of het regelen van dingen verwijzen we je door. Dit ziet er zo uit:

 [www.defryskemarren.nl](http://www.defryskemarren.nl)



Ga naar internet op de computer en typ 'www.defryskemarren.nl' in de adresbalk.

Ga naar de zoekbalk op de website en typ 'sociaal wijkteam' in.

**Waar kan  
ik naar toe  
voor hulp  
en advies?**

# **In dit hoofdstuk**

---

**Het sociaal wijkteam**

---

**Onafhankelijke  
cliëntondersteuning**

---

**Sociaal Werk De Kear**

---

**Vrijwilligersorganisaties**

---

**Inwonersinitiatieven**

# Waar kan ik naar toe voor hulp en advies?

In gemeente De Fryske Marren kun je voor hulp en advies terecht bij het sociaal wijkteam, onafhankelijke cliëntondersteuners, Sociaal Werk De Kear en verschillende vrijwilligersorganisaties. In dit hoofdstuk leggen we uit waarvoor je bij wie terecht kunt. Ook vertellen we hoe je contact op kunt nemen.





# Het sociaal wijkteam

Kom je er zelf niet meer uit en heb je ondersteuning nodig? Met je hulpvraag kun je terecht bij het sociaal wijkteam van gemeente De Fryske Marren.

Bijvoorbeeld bij:

- Geldproblemen en schulden
- Vragen over werk, uitkeringen en financiële regelingen
- Emotionele of psychische problemen
- Een lichamelijke beperking
- Problemen met het huishouden
- Woonproblemen
- Zorgen over iemand in jouw omgeving

## Hoe vraag ik het sociaal wijkteam om hulp of advies?

Je kunt **bellen** naar het nummer **14 05 14** (zonder kengetal).  
Maandag tot en met donderdag zijn wij bereikbaar van 09:00 tot 16:00 uur en op vrijdag van 09:00 tot 12:00 uur.

Je kunt contact opnemen **via de website** van de gemeente.



[www.defryskemarren.nl](http://www.defryskemarren.nl)

sociaal wijkteam



Je kunt langskomen in Lemmer, Balk of Joure. **Gemeentehuis Joure** (Herema State 1), **Servicepunt Lemmer** (Vissersburen 88), **Servicepunt Balk** (Dubbelstraat 1).

**Kijk voor actuele openingstijden op de website van de gemeente.**



[www.defryskemarren.nl](http://www.defryskemarren.nl)

openingstijden



Waar kan ik naartoe voor hulp en advies?

## Hoe gaat het verder?

Er komt iemand van het sociaal wijkteam langs om kennis te maken.

Samen bespreek je jouw vraag of probleem en bekijk je welke oplossing daarbij past. Wat kun je zelf en waar heb je hulp bij nodig?

Als het nodig is, zorgt het sociaal wijkteam ervoor dat er professionele hulp of zorg komt.



**TIP: Vraag iemand bij het gesprek.** Tijdens het gesprek met het sociaal wijkteam mag je iemand meenemen. Denk bijvoorbeeld aan een familielid, een buurvrouw of goede vriend of vriendin. Je kunt ook een onafhankelijke cliëntondersteuner vragen mee te gaan (gratis).

# Onafhankelijke cliëntondersteuning

Een onafhankelijke cliëntondersteuner is speciaal opgeleid om met je mee te denken. De cliëntondersteuner helpt om de situatie op een rijtje te zetten en geeft informatie en advies. Deze hulp is gratis.

## Wat kan een onafhankelijke cliëntondersteuner voor je doen?

- Ondersteunen bij het aanvragen van hulp of zorg bij de gemeente.
- Helpen met uitzoeken wat je vragen en wensen zijn en dit onder woorden brengen.
- Meegaan bij het gesprek met het sociaal wijkteam.
- Helpen bij het zoeken naar informatie.
- Meedenken bij het maken van keuzes.

## Hoe kom ik in contact met een onafhankelijk cliëntondersteuner?

De gemeente werkt samen met een aantal organisaties die je kunnen helpen zoals Fryske Marren Vitaal, Humanitas, MEE Friesland, Thuis in Cliëntondersteuning en Zorgbelang Fryslân. Deze organisaties staan los van de gemeente en werken onafhankelijk. Je mag zelf kiezen of en van welke organisatie je onafhankelijke cliëntondersteuning wilt.

**Kijk voor alle contactgegevens op de website van de gemeente.**



[www.defryskemarren.nl](http://www.defryskemarren.nl)

cliëntondersteuning



Waar kan ik naartoe voor hulp en advies?

# Sociaal Werk De Kear

Heb je behoefte aan een luisterend oor, praktische tips, advies of ondersteuning? Sociaal Werk De Kear is er voor alle inwoners van gemeente De Fryske Marren. In gesprekken wordt gekeken naar wie je bent, wat jij graag wilt doen en wat je daarvoor nodig hebt.

## Waarvoor kun je bij De Kear terecht?

Je kunt bijvoorbeeld bij De Kear terecht wanneer je je eenzaam voelt en graag andere mensen wilt ontmoeten. Of wanneer je wilt praten over hoe je jouw talenten in kunt zetten. Ook met vragen over mantelzorg, een gezonde leefstijl of opvoeding kun je naar De Kear.

**Wil je weten wat De Kear nog meer voor je kan betekenen?**

**Kijk dan ook eens op de website.**



[www.sociaalwerkdekear.nl](http://www.sociaalwerkdekear.nl)



**TIP: De Kear helpt je verder.** Heb je een vraag waarmee de medewerkers van De Kear jou niet verder kunnen helpen?

Dan kunnen ze je vaak wel in contact brengen met iemand die dat wel kan.

## Hoe kom ik in contact met De Kear?

Er zijn twee teams in gemeente De Fryske Marren.

### Team Noord

Midstraat 66  
8501 AS Joure  
(0513) 334 270  
teamnoord@sociaalwerkdekear.nl

### Team Zuid

Lijnbaan 8  
8531 JR Lemmer  
(0513) 334 270  
teamzuid@sociaalwerkdekear.nl

Je kunt telefonisch of per mail een afspraak maken.

Of je loopt even binnen.

**Kijk voor actuele tijden van het inloopspreekuur en andere activiteiten op de website.**



[www.sociaalwerkdekear.nl](http://www.sociaalwerkdekear.nl)



# Vrijwilligers-organisaties

Er zijn in de gemeente veel (vrijwilligers)organisaties die voor je klaar staan. Ook hier kun je terecht voor hulp en advies. Hieronder staan de contactgegevens van twee organisaties waar we vaak naar verwijzen in de Wegwijzer Geld.

## Steunpunt VerSUS

**Steunpunt VerSUS** organiseert spreekuren op afspraak. Tijdens het spreekuur kun je je vragen voorleggen aan ervaren vrijwilligers. Bijvoorbeeld over het aanvragen van een uitkering of voorziening of over een brief die je hebt gekregen. Nadat je je hebt aangemeld, neemt een vrijwilliger contact met je op voor het maken van een afspraak. Ben je niet in staat om naar het spreekuur te komen, dan komt er een vrijwilliger bij je thuis.



[www.versusjoure.nl](http://www.versusjoure.nl) (contactformulier)



[info@versusjoure.nl](mailto:info@versusjoure.nl)

## Humanitas Thuisadministratie

**Humanitas Thuisadministratie** helpt je financiën en administratie op orde te brengen en te houden. De vrijwilligers van Humanitas Thuisadministratie komen bij je thuis en helpen je op weg. De vrijwilligers hebben ruime ervaring op dit terrein en zijn getraind om jou zo goed mogelijk te helpen.



[www.humanitas.nl/afdeling/de-friese-meren](http://www.humanitas.nl/afdeling/de-friese-meren)



06 241 733 06



[defriesemeren@humanitas.nl](mailto:defriesemeren@humanitas.nl)

## Andere organisaties

Er zijn nog veel meer organisaties in de gemeente die voor je klaar staan. Bij ieder thema vertellen we meer over de organisaties waar je terecht kunt. Zo geven we informatie over de voedselbanken in De Fryske Marren in het hoofdstuk 'Ik heb moeite met rondkomen'. En de contactgegevens van Stichting Leergeld ZWF vind je in het hoofdstuk 'Ik wil het goed regelen voor mijn kinderen'.

# Inwonersinitiatieven

Heb je zelf een leuk of nuttig idee waarmee je iets wil doen aan het voorkomen of oplossen van armoede, betaalproblemen en schulden?

Werk je idee dan uit en neem contact op met de gemeente. Wie weet kunnen we je helpen om je idee uit te voeren.



[www.defryskemarren.nl](http://www.defryskemarren.nl)

inwonersinitiatieven



Je kunt ook bij Sociaal Werk De Kear terecht. De medewerkers van De Kear denken graag mee en helpen je om van je idee een plan te maken.



TIP: **DFM Centraal**. Kijk op het platform DFM Centraal om te kijken wat er allemaal gebeurt in jouw buurt.



[www.dfmcentraal.nl](http://www.dfmcentraal.nl)





**Ik wil mijn  
administratie  
goed regelen**

# In dit hoofdstuk

---

**Hulp bij het op orde brengen  
van je administratie**

---

**Zelf je administratie  
op orde brengen**

# Ik wil mijn administratie goed regelen

Het is fijn om een overzichtelijke administratie te hebben. Als je administratie op orde is, kun je alles makkelijk terugvinden. Je weet dan wanneer de vaste lasten worden afgeschreven. Ook zie je meteen of je geld over hebt om een nieuwe wasmachine te kopen.

Vind je het lastig om je financiën op orde te krijgen? In gemeente De Fryske Marren zijn er verschillende organisaties die je hier graag bij helpen. Ook zijn er handige websites met tips om (weer) grip op je geldzaken te krijgen.



# Hulp bij het op orde brengen van je administratie

Je administratie op orde brengen en bijhouden kan soms best lastig zijn. Ben je door omstandigheden het overzicht even kwijt en zijn er rekeningen die je allang had moeten betalen? Blijf niet te lang rondtobben en ga aan de slag. In de gemeente zijn er verschillende organisaties die je hier gratis bij ondersteunen.

Een vrijwilliger kan je helpen met:

- Post en papieren doornemen en bepalen wat er moet gebeuren.
- Formulieren invullen.
- Inkomsten en uitgaven op een rijtje te zetten.
- Een overzicht maken van betalingen en eventueel schuldhulpverlening regelen.

Als je samen met een vrijwilliger aan de slag wil, kun je in De Fryske Marren terecht bij **Humanitas Thuisadministratie** en **Steunpunt VerSUS**.

**Ga naar het hoofdstuk 'Waar kan ik naartoe voor hulp en advies' voor de contactgegevens van beide organisaties.**



**TIP: Taal maakt je sterker!** Heb je moeite met lezen, schrijven, rekenen of het gebruiken van een computer? Hiervoor kun je hulp krijgen. Door deze hulp wordt het makkelijker om je geldzaken en administratie op orde te houden. Deze hulp is vaak gratis.

 [www.ikleermeer.nl](http://www.ikleermeer.nl)

# Zelf je administratie op orde brengen

Wil je zelf aan de slag met je geldzaken? Er zijn verschillende dingen die je kunt doen om meer inzicht te krijgen in je inkomsten en uitgaven.

## De Administratiemap

Sorteer je administratie in een map. Je kunt dit zelf doen, maar je kunt dit ook doen met de Administratiemap die is samengesteld door het sociaal wijkteam en de vrijwilligersorganisaties. De map kun je aanvragen via het sociaal wijkteam, Humanitas Thuisadministratie of VerSUS. De contactgegevens staan voor in de gids.



**TIP: Neem de Administratiemap mee naar afspraken.**

Als je naar het sociaal wijkteam of een andere organisatie gaat voor ondersteuning of advies, neem de Administratiemap dan mee.

## Het Nibud helpt je om meer grip krijgen op je geldzaken

Het Nibud is een onafhankelijk instituut dat voorlichting geeft over geldzaken. Denk aan onderwerpen als sparen, rondkomen en lenen. Het Nibud helpt je om meer grip op je geld te krijgen.

**Kijk op de website van het Nibud voor handige tips.**

## Maak gemakkelijk je eigen geldplan via Startpunt Geldzaken

Er zijn verschillende geldplannen beschikbaar voor inwoners van gemeente De Fryske Marren. Deze helpen jou om meer uit je geld te halen. De geldplannen kunnen anoniem worden gebruikt.

Er zijn geldplannen voor de volgende situaties:

- Kom uit je geldzorgen
- Beter rondkomen
- Sparen, aflossen of beleggen
- Rondkomen met kinderen
- Studie (klein)kinderen
- Bijna 18
- Pensioen
- ZZP

**In welke situatie zit jij? Ga naar de website van Startpunt Geldzaken en ga aan de slag met jouw plan.**



[www.startpuntgeldzaken.nl/defryskemarren](http://www.startpuntgeldzaken.nl/defryskemarren)

## Maak je eigen kasboek!

Zet je inkomsten en uitgaven elke week of maand op een rijtje. Zo houd je overzicht en voorkom je dat je meer uitgeeft dan je verdient.

**Op de volgende twee pagina's staat een geldplan waar je meteen mee aan de slag kan.**

---

**INKOMSTEN PER MAAND**

---

**Salaris/uitkering**

Salaris	€
Uitkering	€

**Toeslag**

Huur	€
Zorg	€
Kindgebonden budget	€
Kinderopvang	€

**Belasting**

Teruggave	€
Algemene heffingskorting	€

**Pensioen**

Man	€
Vrouw	€

**Overig**

Kinderbijslag	€
Kindalimentatie	€
Partneralimentatie	€

---

**TOTAAL INKOMSTEN**

---



---

**UITGAVEN PER MAAND**


---

**Vaste lasten / uitgaven woonhuis**


---

Huur / hypotheek	€
Gas + water + elektra	€
TV + internet + vaste telefoon	€
Gemeentebelastingen	€
Waterschapsbelasting	€
<i>Reservering eindafrekening</i>	€

---

**Vaste lasten / uitgaven verzekeringen**


---

Zorgverzekering	€
WA verzekering	€
Uitvaart	€
Auto	€
Woonhuis	€
<i>Reservering eigen risico zorgverzekering</i>	€

---

**Vaste lasten / uitgaven abonnementen, lidmaatschappen etc.**


---

Mobiele telefonie	€
Loterij	€
Krant / tijdschrift	€
Bus	€
Sportclub / muziekvereniging	€
Kosten bankrekening	€

---

**Vervoer/ bijv. auto**


---

Wegenbelasting	€
Brandstof	€
Onderhoud	€
<i>Reservering</i>	€

---

<b>Schoolkosten</b>	€
---------------------	---

---

<b>Kinderopvang</b>	€
---------------------	---

---

<b>Alimentatie</b>	€
--------------------	---

---

**Afbetalingen**


---

Beslag uitkering	€
------------------	---

---

<b>Levensonderhoud</b>	€
------------------------	---

---

<b>Reservering onvoorzien</b>	€
-------------------------------	---

---



---

**TOTAAL UITGAVEN**

---





**Ik heb  
moeite met  
rondkomen**

# In dit hoofdstuk

---

## Bijstandsuitkering

---

## Bijzondere bijstand voor onverwachte kosten

---

## Tegemoetkoming alledaagse kosten

---

## Financiële tegemoetkomingen

---

## Gezondheid en zorg

# Ik heb moeite met rondkomen

Steeds meer mensen hebben moeite met rondkomen. Dit kan iedereen overkomen. In de Fryske Marren zijn er verschillende mogelijkheden voor ondersteuning. In dit hoofdstuk vind je de belangrijkste regelingen en organisaties waar je terecht kunt.





TIP: Wil jij weten op welke **tegemoetkomingen** je recht hebt?



[www.berekenuwrecht.nl](http://www.berekenuwrecht.nl)



TIP: **Heb je hulp nodig bij het aanvragen?** Dan kun je terecht bij Steunpunt VerSUS. De contactgegevens staan voor in de gids.



[www.versusjoure.nl](http://www.versusjoure.nl)



TIP: **Twijfel je of je in aanmerking komt voor een regeling?**

Neem contact op met het sociaal wijkteam voordat je een uitkering of andere regeling aanvraagt. Zij weten of je in aanmerking komt. Zo voorkom je dat je voor niks alle gegevens verzamelt of later weer een gedeelte moet terugbetalen. De contactgegevens van het sociaal wijkteam staan voor in de gids.



TIP: **Ben je je baan kwijt?** Vraag dan eerst een WW-uitkering aan. Kijk voor meer informatie over de WW-uitkering bij het hoofdstuk 'Ik heb vragen over werken of leren'.

**Ga naar het hoofdstuk 'Ik wil mijn administratie goed regelen' om te lezen wat je kunt doen om je inkomsten en uitgaven in balans te houden.**

# Bijstandsuitkering

Heb je geen werk of verdien je niet genoeg om jezelf of je gezin te onderhouden? Dan kom je misschien in aanmerking voor een bijstandsuitkering. Met deze uitkering kun je noodzakelijke kosten betalen zoals de huur, eten en drinken. Ook word je geholpen met het vinden van een baan, zodat je zelf zo snel mogelijk een inkomen hebt.

## Kom ik in aanmerking voor een bijstandsuitkering?

Om recht te hebben op bijstand moet je aan voorwaarden voldoen.

Kijk voor de voorwaarden en meer informatie op de website van de Rijksoverheid.

---

 [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)

wanneer heb ik recht op algemene bijstand? 

## Hoe vraag ik een bijstandsuitkering aan?

Een bijstandsuitkering vraag je aan bij de gemeente.

Kijk voor meer informatie over het aanvragen van een bijstandsuitkering op de website van de gemeente.

---

 [www.defryskemarren.nl](http://www.defryskemarren.nl)

bijstand





## Jonger dan 27 jaar?

Dan gelden er andere regels voor het aanvragen van een bijstandsuitkering. Voordat je een bijstandsuitkering aan kunt vragen, heb je eerst een zoekperiode van 4 weken. In deze 4 weken ga je samen met Pastiel kijken naar de mogelijkheden om weer naar school of aan het werk te gaan. Blijkt na deze 4 weken dat er geen mogelijkheden zijn om naar school of aan het werk te gaan? Dan kun je een aanvraag voor een bijstandsuitkering doen.



Let op! **Tijdens de zoekperiode kan er geen aanvraag voor een bijstandsuitkering worden ingediend.** Er bestaat gedurende deze 4 weken ook geen recht op een voorschot. Maak een afspraak met het sociaal wijkteam wanneer je vragen hebt of advies nodig hebt. De contactgegevens staan voor in de gids.

# Bijzondere bijstand voor onverwachte kosten

Sta je onverwacht voor kosten en heb je daarvoor geen geld opzij kunnen zetten? Als je deze kosten niet zelf kunt betalen en nergens anders (volledig) vergoed krijgt, kun je misschien bijzondere bijstand van de gemeente krijgen. Denk bijvoorbeeld aan de eigen bijdrage voor advocaatkosten of reiskosten voor je minderjarige schoolgaande kinderen.



Let op! **Bijzondere bijstand is niet bedoeld voor normaal te maken kosten zoals boodschappen of de eigen bijdrage ziektekosten.** Neem contact op met het sociaal wijkteam als je twijfelt of je bepaalde kosten vergoed kunt krijgen. De contactgegevens staan voor in de gids.

## Hoe vraag ik bijzondere bijstand aan?

Vraag bijzondere bijstand aan via de website van de gemeente.



[www.defryskemarren.nl](http://www.defryskemarren.nl)

bijzondere bijstand



# Tegemoetkoming dagelijkse kosten

Het is niet voor iedereen even makkelijk om de huur, rekeningen en boodschappen te betalen. Er zijn in de gemeente organisaties die uitkomst bieden, zoals de Voedselbank en SUN Friesland.

## Voedselbank

De voedselbank helpt mensen die niet genoeg geld hebben om eten te kopen. In de gemeente zijn er drie voedselbanken. In Joure, Lemmer en Balk. Als je een aanvraag doet, komt er iemand langs die bepaalt of je recht hebt op een voedselpakket.

### Joure (Voedselbank De Utjouwer)

Voor wie in de omgeving van Joure of de oude gemeentegrenzen van Skarsterlân woont. Het contactformulier en de contactgegevens vind je op de website.



[www.solidairskarsterlan.nl](http://www.solidairskarsterlan.nl)

de voedselbank



### Lemmer (Voedselbank Lemsterland)

Voor wie in de omgeving van Lemmer of de oude gemeentegrenzen van Lemsterland woont. Het aanmeldformulier en de contactgegevens vind je op de website.



[www.voedselbanklemsterland.nl](http://www.voedselbanklemsterland.nl)

aanmelden



### Balk (Voedselbank ZWF)

Voor wie in de omgeving van Balk of de oude gemeentegrenzen van Gaasterlân-Sleat woont. Het aanmeldformulier en de contactgegevens vind je op de website.



[www.voedselbankzwf.nl](http://www.voedselbankzwf.nl)

[aanvraag voedselpakket](#)



**TIP: De voedselbanken bieden ook andere vormen van hulp aan.** Kijk op de websites van de Voedselbanken om te kijken wat ze nog meer voor je kunnen doen.

## Stichting Urgente Noden (SUN) Friesland

SUN Friesland geeft financiële hulp aan inwoners van De Fryske Marren die in een financiële crisissituatie zijn beland en niet in aanmerking komen voor een (wettelijke) voorliggende voorziening, zoals bijvoorbeeld bijzondere bijstand.

Een aanvraag kan alleen worden gedaan door een professionele hulpverlener. Je kunt samen met de hulpverlener een aanvraag doen via de website van SUN Friesland.



[www.sunfriesland.nl](http://www.sunfriesland.nl)

[aanvraag](#)





**TIP: Rommelmarkten en kringloopwinkels.** Op rommelmarkten en in kringloopwinkels kun je van alles kopen voor veel minder geld dan in een gewone winkel. Denk aan meubels, kleding, apparatuur, keukengerei en spelletjes.



**TIP: Weggeefhoek Facebook.** Via Facebook kun je vaak gratis of goedkoop aan spullen komen. Zoek eens op 'Weggeefhoek'. Er zijn meerdere facebookpagina's van initiatieven in de gemeente waar je gratis (of tegen een kleine vergoeding) spullen kunt krijgen.



**TIP: DFM Centraal.** Kijk op het platform DFM Centraal om te kijken wat er allemaal gebeurt in jouw buurt.



[www.dfmcentraal.nl](http://www.dfmcentraal.nl)

# Financiële tegemoetkomingen

Met een laag inkomen kan het moeilijk zijn om rond te komen. Mogelijk kom je dan in aanmerking voor een minimaregeling, hoef je (een deel van) de gemeentelijke belastingen niet te betalen of kun je individuele inkomenstoelage krijgen. Ook is de kans groot dat je recht hebt op een tegemoetkoming voor huur- en zorgkosten.

## Tegemoetkoming minima

Als je een laag inkomen hebt, blijft er vaak weinig geld over voor leuke dingen. Omdat de gemeente het belangrijk vindt dat iedereen meedoet in de samenleving, kun je hiervoor een toeslag krijgen.

**Kijk op de website van de gemeente als je meer informatie wilt over de voorwaarden of een aanvraag wilt doen.**

 [www.defryskemarren.nl](http://www.defryskemarren.nl)

minimaregeling



**Tip: voor kinderen is er het Kindpakket!** Alle kinderen kunnen meedoen aan schoolactiviteiten, sport en muziek. Als je dit als ouders niet kunt betalen, wordt dit vanuit het Kindpakket betaald.

**Kijk voor meer informatie bij het hoofdstuk 'Ik wil het goed regelen voor mijn kinderen'.**

## Tegemoetkoming gemeentelijke belastingen

Elk jaar betaal je gemeentelijke belastingen, bijvoorbeeld voor het ophalen van de containers en voor het gebruiken van het riool.

Kun je de gemeentelijke belastingen niet betalen? Mogelijk kom je in aanmerking voor (gedeeltelijke) kwijtschelding. Dit betekent dat je (een deel) niet hoeft te betalen.

**Kijk voor de voorwaarden op de website van het Noordelijk Belastingkantoor. Kwijtschelding vraag je aan via dezelfde website.**

---

 [www.noorderlijkbelastingkantoor.nl](http://www.noorderlijkbelastingkantoor.nl)  

## Individuele inkomenstoelage

Leef je drie jaar of langer van een laag inkomen? Dan kun je misschien een individuele inkomenstoelage krijgen van de gemeente. Dit is geld van de gemeente dat je overal voor kunt gebruiken. Bijvoorbeeld om rekeningen te betalen of een nieuwe koelkast of wasmachine van te kopen. Het geld is een 'extraatje'. Het wordt dus niet gezien als inkomen en wordt niet van je uitkering afgetrokken.

**Kijk op de website van de gemeente als je meer informatie wilt over de voorwaarden of een aanvraag wilt doen.**

---

 [www.defryskemarren.nl](http://www.defryskemarren.nl)  

## Huur- en zorgtoeslag

Woon je in een huurhuis? Dan krijg je misschien huurtoeslag. Huurtoeslag is geld van de Belastingdienst en is bedoeld om te helpen de huur te betalen. Of je hier recht op hebt en hoe hoog de toeslag is, hangt af van de huurprijs, je inkomen, je leeftijd en hoe je woont.

Iedereen in Nederland is verplicht een basiszorgverzekering af te sluiten. Op deze manier ben je verzekerd tegen kosten die je maakt als je ziek bent. Je betaalt daarvoor elke maand zorgpremie. Heb je een laag inkomen? De Belastingdienst kan je helpen om een deel van je zorgkosten te betalen. Elke maand ontvang je dan een bedrag waarmee je een deel van je zorgkosten kunt betalen. Dit heet zorgtoeslag.

**Huur- en zorgtoeslag krijg je van de Belastingdienst en vraag je aan via Mijn toeslagen. Hiervoor heb je een DigiD nodig.**



[https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/belastingdienst/prime/toeslagen/inloggen\\_op\\_mijn\\_toeslagen](https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/belastingdienst/prime/toeslagen/inloggen_op_mijn_toeslagen)



**TIP: Uitleg over DigiD.** Op UABC worden websites van de overheid makkelijker uitgelegd met beeld en geluid. Hier vind je ook uitleg over DigiD. DigiD heb je vaak nodig om in te loggen op websites van de Overheid.



<https://digid.uabc.nl/>



# Gezondheid en zorg

Het is belangrijk om goed voor jezelf en je naasten te zorgen. De gemeente ondersteunt mensen met een laag inkomen ook op dit gebied.

## Geld en gezondheid

Moeite hebben met rondkomen zorgt vaak voor stress. Als je langere tijd stress ervaart, kun je last krijgen van je gezondheid. En ook omgekeerd is er een verband tussen geldproblemen en gezondheid. Als je ziek bent of een naaste ziek is, kan dit leiden tot een lager inkomen. Bijvoorbeeld als je niet meer in staat bent om te werken. Of als je minder gaat werken om voor iemand te zorgen.



TIP: **Bespreek je gezondheid en financiële situatie** met je huisarts of werkgever.



TIP: **Heb je last van stress, slaapproblemen of zorgen** en ben je benieuwd wat je hier zelf aan kan doen? Kijk op de website van Thuisarts voor meer informatie en tips!



[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)

## Mantelzorg

Zorg je voor een ouder, een chronisch zieke partner of kind met een beperking? Dan ben je mantelzorger. Als mantelzorger ben je onmisbaar voor je omgeving én voor de samenleving. Maar als mantelzorger heb je het niet altijd even makkelijk. Daarom zijn er verschillende organisaties waar je als mantelzorger terecht kunt om je vraag te stellen en informatie en advies te krijgen. En ook als je even een luisterend oor nodig hebt.

Je kunt terecht bij het sociaal wijkteam, Sociaal Werk De Kear, de Mantelzorgmakelaar en Stichting mantelzorg Gaasterlân-Sleat.

**Kijk voor meer informatie en contactgegevens op de website van gemeente De Fryske Marren.**



[www.defryskemarren.nl](http://www.defryskemarren.nl)

[mantelzorgondersteuning](#)



Als je mantelzorger bent, kom je mogelijk in aanmerking voor de Mantelzorgwaardering. Dit is een bedrag dat je krijgt van de gemeente.

**Kijk voor meer informatie op de website van gemeente De Fryske Marren.**



[www.defryskemarren.nl](http://www.defryskemarren.nl)

[mantelzorgwaardering](#)



## Collectieve ziektekostenverzekering: AV Frieso

Zorg is duur. Daarom is het belangrijk dat je goed verzekerd bent. Samen met zorgverzekeraar De Friesland biedt de gemeente een collectieve zorgverzekering aan voor inwoners met een laag inkomen. Deze verzekering heeft een uitstekende dekking tegen een lagere prijs.

**Kijk op de website van de gemeente voor meer informatie over de voorwaarden en de dekking.**

---

 [www.defryskemarren.nl](http://www.defryskemarren.nl)

AV Frieso



Je kunt de AV Frieso aanvragen op de website van Gezond Verzekerd.

---

 [www.gezondverzekerd.nl](http://www.gezondverzekerd.nl)

De Fryske Marren







**Ik heb  
betaal-  
problemen  
of schulden**

# **In dit hoofdstuk**

---

**Wat moet ik doen in een  
noodsituatie?**

---

**Ik wil in budgetbeheer**

---

**Ik wil gratis informatie en advies**

# Ik heb betaalproblemen of schulden

Rekeningen niet kunnen betalen en in de schulden belanden... het kan iedereen overkomen. Het verliezen van je baan, het verbreken van een relatie of op je 18e plotseling verantwoordelijk zijn voor je eigen financiën. Dit kunnen allemaal oorzaken zijn van geldproblemen. Het lukt je een paar keer niet om de rekening op tijd te betalen en langzaam stapelen de rekeningen zich op.





# Wat moet ik doen in een noodsituatie?

Word je afgesloten van het gas, water of elektriciteit? Wordt er bedreigd met huissuitzetting? Neem dan direct contact op met het sociaal wijkteam.

---

 Je kunt bellen naar het nummer 14 05 14 (zonder kengetal).

Maandag tot en met donderdag zijn wij bereikbaar van 09:00 tot 16:00 uur en op vrijdag van 09:00 tot 12:00 uur.

Het sociaal wijkteam staat klaar voor alle inwoners van De Fryske Marren. Samen brengen we eerst jouw situatie in kaart. Daarna krijg je informatie en advies dat aansluit op jouw situatie en vraag.

## Ik kan de huur niet betalen

Als je problemen hebt met het betalen van de huur kun je contact opnemen met je woningcorporatie. De woningcorporatie kan samen met jou een betalingsregeling treffen.



Tip: **Betrek hier iemand bij.** Het is fijn om dit samen met iemand te doen die hier verstand van heeft. Bijvoorbeeld iemand van het sociaal wijkteam of een vrijwilliger. Hij of zij kan dan met je meedenken of de betalingsregeling voor jou haalbaar is. Contactgegevens staan voor in de gids.

## Ik kan de energierekening of zorgpremie niet betalen

Als je de energierekening niet betaalt, kun je worden afgesloten van gas/water/elektra. Als je je zorgverzekering niet betaalt, heb je geen recht meer op de aanvullende verzekering. Neem contact op met je energieleverancier of zorgverzekeraar voor een betalingsregeling.



Let op! **Als je de zorgpremie 6 maanden lang niet betaalt, betaal je iedere maand een boete.** Dit doe je totdat je geen betalingsachterstand meer hebt. De boete én de zorgpremie worden ingehouden op je inkomen (uit je loon en/of je uitkering). Ook kan de aanvullende verzekering worden stopgezet.

## Ik heb hypotheekschulden

Neem contact op met je eigen bank als je problemen hebt met het betalen van je hypotheek. De bank gaat samen met jou op zoek naar oplossingen. Kom je er niet uit? Neem dan contact op met het sociaal wijkteam. Contactgegevens staan voor in de gids.

## Ik moet onverwacht een (groot) bedrag terugbetalen aan de Belastingdienst

Moet je onverwacht een groot bedrag terugbetalen en lukt het je niet om dit in één keer te doen? Vaak kun je een betalingsregeling krijgen. Vraag het sociaal wijkteam om advies. Contactgegevens staan voor in de gids.



Let op! **Later betalen kost geld: je moet rente betalen.**

Drie tips om te voorkomen dat je toeslagen moet terugbetalen:

- Check of de Belastingdienst het goede inkomen heeft..
- Geef wijzigingen snel door.
- Check of je aan de voorwaarden voldoet.

 [www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl)



## Kom uit je schuld!

Veel Nederlanders hebben geldproblemen. Als we schulden hebben, wachten we gemiddeld 5 jaar met hulp zoeken. Dat is zonde. Want als je zo lang wacht, wordt het bedrag in die 5 jaar, ruim 10 keer zo hoog. Kom je eruit?

**Kijk op de website van [komuitjeschuld.nl](http://komuitjeschuld.nl) voor tips als je hulp zoekt of iemand met betalingsproblemen of schulden wilt helpen. Op de website vind je ook verhalen van ervaringsdeskundigen.**

 [www.komuitjeschuld.nl](http://www.komuitjeschuld.nl)

# Ik wil in budgetbeheer

Wil je je geldzaken beter regelen en vind je het zelf lastig om het overzicht te houden? Dan is budgetbeheer misschien iets voor jou. Budgetbeheer betekent dat een instantie je geld beheert.

Budgetbeheer is bedoeld om schulden te voorkomen. Of om ervoor te zorgen dat schulden niet groter worden. Informeer bij het sociaal wijkteam of budgetbeheer iets voor jou is. Contactgegevens staan voor in de gids.

## Hoe werkt het?

Bij budgetbeheer komt je inkomen binnen op een aparte rekening. Ook kan geld worden gereserveerd voor bijvoorbeeld de gemeentebelastingen of rekeningen die onverwacht betaald moeten worden. Je krijgt een afgesproken bedrag — per week of per maand — voor dagelijkse uitgaven, zoals boodschappen.

De kosten voor budgetbeheer moet je meestal zelf betalen. Soms kan de gemeente je hiermee helpen met bijzondere bijstand.

---

**Lees meer over bijzondere bijstand in het hoofdstuk 'Ik heb moeite met rondkomen'.**

# Ik wil gratis informatie en advies

Kom je er zelf niet uit? Bij het sociaal wijkteam kun je terecht voor informatie en advies.

Een ervaren schulddienstverlener biedt een luisterend oor en zorgt er samen met jou voor dat de administratie weer op orde komt en de schulden worden opgelost. Ben je schuldevrij? Dan helpen we je om daarna weer zelfstandig of met (lichte) ondersteuning financieel gezond te blijven. De contactgegevens van het sociaal wijkteam staan voor in de gids.



**TIP: Zet abonnementen en loterijen stop.** Vaak kun je veel geld besparen door kritisch te kijken waar je je geld aan uitgeeft. Een duur sportschoolabonnement? Misschien kun je gaan hardlopen of lessen volgen via gratis YouTube-filmpjes. Bekijk ook je andere abonnementen zoals telefoonabonnementen, abonnementen op tijdschriften of streamingdiensten. Heb je dit echt nodig?



**TIP: Maak je eigen budget plan 'Kom uit je geldzorgen' op Startpunt geldzaken.** Maak je eigen geldplan gratis en anoniem.



[www.startpuntgeldzaken.nl/defryskemarren](http://www.startpuntgeldzaken.nl/defryskemarren)





**Ik heb  
vragen  
over  
werken  
of leren**



# **In dit hoofdstuk**

---

**Ik ben of raak mijn baan kwijt**

---

**Uitkering voor oudere werklozen**

---

**Op zoek naar werk**

---

**Leren en jezelf ontwikkelen**

## Ik heb vragen over werken of leren

Het is belangrijk dat iedereen mee kan doen. Heb je geen werk of dreig je je baan kwijt te raken? Ben je op zoek naar nieuw werk of wil je doorgroeien in het werk wat je nu doet? Heb je moeite met lezen en schrijven en wil je alleen of samen met anderen hiermee aan de slag? In de gemeente zijn verschillende mogelijkheden waar je gebruik van kan maken om werk te vinden, je zelf te ontwikkelen en je inkomen te verhogen.



# Ik ben of raak mijn baan kwijt

Ben je binnenkort werkloos en lukt het niet om ander werk te vinden? Dan kun je een WW-uitkering aanvragen bij het UWV.

Kijk op de website van het UWV voor meer informatie.

 [www.uwv.nl](http://www.uwv.nl)

werkloos



Een WW-uitkering kun je aanvragen op werk.nl.

 [www.werk.nl](http://www.werk.nl)

WW-uitkering aanvragen



**TIP: Hulp bij het aanvragen van de WW-uitkering.** Op UABC worden websites van de overheid makkelijker uitgelegd met beeld en geluid. Er is uitleg over het aanvragen van een WW-uitkering. Op UABC staat ook uitleg over DigiD. Dit heb je vaak nodig om in te loggen op websites van de Overheid.

 [www.uabc.nl](http://www.uabc.nl)

het UWV en de Werkmap



# Uitkering voor oudere werklozen

Voor mensen die op oudere leeftijd werkloos worden bestaat na hun werkloosheidsuitkering een IOAW of IOW-uitkering. Voor zelfstandigen van 55 jaar of ouder die onvoldoende inkomsten hebben uit hun bedrijf, is er de IOAZ-uitkering.

## IOAW-uitkering voor werklozen ouder dan 50 jaar

IOAW staat voor: Inkomensvoorziening oudere en gedeeltelijk arbeidsongeschikte werkloze werknemers. Een verwarrende naam, want deze uitkering is tegenwoordig alleen nog bedoeld voor oudere werklozen. De IOAW-uitkering is een aanvulling op het (gezins)inkomen tot bijstandsniveau.

Je komt voor deze uitkering in aanmerking als je voor 1 januari 1965 geboren bent en je op of na je vijftigste verjaardag werkloos bent geworden. Als je een WW-uitkering ontvangt, moet je eerst de maximale termijn voor deze uitkering hebben doorlopen. De gemeente controleert of je aan de voorwaarden voldoet en beslist of je een IOAW-uitkering krijgt.

**Meer informatie over de IOAW-uitkering, de voorwaarden en het aanvragen vind je op de website van de gemeente.**

## IOAZ-uitkering voor zelfstandig ondernemers ouder dan 55 jaar

IOAZ staat voor: Inkomensvoorziening oudere en arbeidsongeschikte zelfstandigen. De IOAZ-uitkering is er voor oudere zelfstandig ondernemers / zzp'ers die onvoldoende inkomsten uit hun bedrijf hebben. De IOAZ-uitkering vult je inkomen aan tot bijstandsniveau. Het verschil met een bijstandsuitkering is onder andere dat je een veel groter vermogen mag bezitten.

**Meer informatie over de IOAZ-uitkering en de voorwaarden vind je op de website van de Rijksoverheid.**

 [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)

**kom ik in aanmerking voor een IOAZ-uitkering?** 

De aanvraag van de IOAZ-uitkering wordt door het Bureau Zelfstandigen Fryslân (BZF) in Leeuwarden beoordeeld. Deze organisatie verzorgt de uitvoering van deze uitkering voor de gemeente.

 [www.bzf.nl](http://www.bzf.nl)

**inkomen na bedrijfsbeëindiging** 



Let op! **Je moet de IOAZ-uitkering aanvragen voordat je met je bedrijf stopt.**

## IOW-uitkering voor oudere werklozen

IOW staat voor: Inkomensvoorziening oudere werklozen. De IOW is een vangnet voor oudere werklozen die geen WW- of WGA-uitkering meer kunnen krijgen, maar ook nog geen recht hebben op hun AOW-uitkering. Om aanspraak te maken op de IOW moet je minstens 60 jaar en 4 maanden oud zijn.

De IOW-uitkering vraag je aan bij het UWV. Meer informatie over het aanvragen en de voorwaarden vind je op de website van UWV.

---

 [www.uwv.nl](http://www.uwv.nl)

een IOW-uitkering



# Op zoek naar werk

Ben je werkloos en ben je op zoek naar werk? Of begin je net op de arbeidsmarkt en lukt het niet om aan het werk te komen? Lees hier wat je zelf kunt doen.

Lukt het je niet om een baan te vinden? Dan helpt de gemeente je verder.

## Hoe vind ik werk?

Ga langs bij een uitzendbureau of kijk online naar vacatures. Op de website **werk.nl** vind je een online vacaturebank. Je kunt zoeken op provincie (bijvoorbeeld 'Friesland') en op trefwoord (bijvoorbeeld 'horeca', 'detailhandel' of 'logistiek'). Verder vind je tips om je kansen op een baan te vergroten en praktische informatie over solliciteren.

---

 [www.werk.nl](http://www.werk.nl)



TIP: **Wil je samen met iemand naar je CV kijken?** Maak dan ook gerust een afspraak met Pastiel voor een adviesgesprek.

 [www.pastiel.nl](http://www.pastiel.nl)

[contact](#)



## Ben je jonger dan 23 jaar en heb je geen startkwalificatie?

Een startkwalificatie is een diploma havo, vwo of mbo niveau 2 of hoger. Wil je een startkwalificatie halen om daarna aan de slag te gaan met wat jij leuk vindt? Dan heb je twee mogelijkheden:

**Pastiel** helpt inwoners die geen baan hebben met het vinden van werk. Ze kennen veel bedrijven en proberen een werkgever te vinden die bij je past.

**Voor meer informatie of een afspraak kun je contact opnemen met Pastiel in Joure.**

---

 [www.pastiel.nl](http://www.pastiel.nl)



**RMC Zuidwest Friesland** staat klaar voor jongeren die school voortijdig verlaten. Zij helpen je om een startkwalificatie te halen.

**Kijk op de website wat ze voor jou of je kind kunnen doen.**

---

 [www.rmczuidwestfriesland.nl](http://www.rmczuidwestfriesland.nl)



## Vrijwilligerswerk

Vrijwilligerswerk is er in allerlei soorten en maten. Vervoer bieden, een wandeling maken met iemand of mensen ondersteunen met hun administratie. VIP! (Vrijwilligers Informatie Punt) De Fryske Marren is onderdeel van De Kear en geeft informatie, advies en ondersteuning aan mensen die vrijwilligerswerk willen gaan doen en organisaties die vrijwilligers zoeken.

**Kijk voor meer informatie, contactgegevens, vacatures en actuele trainingen op de website.**



[www.vipdefryskemarren.nl](http://www.vipdefryskemarren.nl)

# Leren en jezelf ontwikkelen

Door te leren werk je aan je eigen toekomst en mogelijkheden. In gemeente De Fryske Marren en de regio is een breed onderwijsaanbod: voor elke leeftijds-groep en voor elke ambitie.

## **Ik heb moeite met lezen, schrijven, rekenen of het gebruik van computers**

Als je moeite hebt met lezen, schrijven, rekenen of met het gebruik van computers kun je hiervoor hulp krijgen. Deze hulp wordt geboden in de Bibliotheek in Joure, Lemmer en Balk. Deelname is gratis.

De ondersteuning richt zich op wat jij wilt leren om:

- Toch die baan te kunnen krijgen die je graag wilt.
- Je geldzaken en administratie te kunnen doen.
- Je computer te kunnen gebruiken.
- Je kind te kunnen voorlezen.

## **Hoe meld ik me aan?**

Je kunt binnenlopen bij de bibliotheek voor meer informatie of om je aan te melden. Je kunt je ook aanmelden via de website van Ik Leer Meer.

## Onderwijsmogelijkheden voor iedereen, ook voor jou!

Naar school gaan vergroot de kans op een baan of carrièreontwikkeling. Nieuwsgierig naar de mogelijkheden? Kijk dan op de websites of er een opleiding of cursus is die aansluit op jouw talent en ambities.

### Friesland College

---

 [www.frieslandcollege.nl](http://www.frieslandcollege.nl)

### Friese Poort

---

 [www.friesepoort.nl](http://www.friesepoort.nl)

### NHL Stenden Leeuwarden

---

 [www.nhlstenden.com](http://www.nhlstenden.com)

## Wil je studeren maar heb je geen recht meer op studiefinanciering?

Onder bepaalde voorwaarden kun je toch lenen om je collegegeld of lesgeld te betalen. Kijk op de website van DUO om te zien of je hier recht op hebt.

 [www.duo.nl](http://www.duo.nl)

levenlanglerenkrediet



# Notities

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

A series of horizontal dotted lines for writing.

**Ik wil  
het goed  
regelen  
voor mijn  
kinderen**

# **In dit hoofdstuk**

---

**Van zwangerschap tot geboorte**

---

**Bijdrage in de kosten voor  
je kinderen**

---

**Het Kindpakket**

---

**Mijn kind gaat studeren**

# Ik wil het goed regelen voor mijn kinderen

Iedere ouder wil graag het allerbeste voor zijn of haar kind(eren). Je wilt dat ze mee kunnen doen op school en in hun vrije tijd sporten, muziek maken en spelen met andere kinderen. Het kan voorkomen dat je als ouder even geen geld hebt om je kind(eren) mee te laten doen aan bijvoorbeeld sport, muzikles, een schoolreisje of het vieren van een verjaardag. Er zijn verschillende organisaties waar je dan terecht kunt.





# Van zwangerschap tot geboorte

Gefeliciteerd! Je bent in verwachting of wordt vader. Als je een kindje krijgt, komen er heel wat financiële regelzaken op je af. Waar moet je aan denken?

## Check je zorgverzekering

Vergeet tijdens de zwangerschap niet je zorgverzekering aan te passen. Het is belangrijk om te kijken welke vergoeding je krijgt voor kraamzorg en een bevalling in het ziekenhuis. Je kunt anders voor hoge kosten komen te staan. Ook moet je je kindje na de geboorte op tijd aanmelden bij je zorgverzekering.

## Ben je zwanger en heb je een werkgever?

Als werkende moeder heb je recht op een betaald zwangerschaps- en bevallingsverlof. Dit vraag je aan bij je werkgever.

## Ben je zwanger en krijg je een uitkering van het UWV?

Krijg je een WW-, Ziektewet- of loongerelateerde WGA-uitkering van UWV? Dan kun je zwangerschapsverlof, bevallingsverlof, een zwangerschapsuitkering en een bevallingsuitkering aanvragen. Dit doe je via de website van het UWV.

---

 [www.uwv.nl](http://www.uwv.nl)

[ik ben zwanger en heb een uitkering](#) 

## Ben je zwanger en werk je als zelfstandige?

Als je een eigen bedrijf hebt en zwanger bent, kun je een zwangerschapsuitkering aanvragen: de regeling Zelfstandige en Zwanger (ZEZ). Dit doe je via de website van het UWV.



[www.uwv.nl](http://www.uwv.nl)

ik ben zwanger en zelfstandige



## Niet genoeg geld voor babyspullen?

Als je een babyuitzet niet zelf kunt betalen, zijn er organisaties waar je terecht kunt. Bijvoorbeeld bij de **Kraambank van Isis Kraamzorg** in Heerenveen. Hier worden tweedehands babykleding en -artikelen ingezameld voor gezinnen die het nodig hebben.

Ook kun je een babystartpakket aanvragen bij **Stichting Babyspullen**. Vraag aan een hulpverlenende instantie of ze je willen aanmelden hiervoor.

**Lees hier meer over op de websites van Isis Kraamzorg en Stichting Babyspullen.**



[www.isiskraamzorg.nl](http://www.isiskraamzorg.nl)



[www.stichtingbabyspullen.nl](http://www.stichtingbabyspullen.nl)

# Bijdrage in de kosten voor je kinderen

Luiers, opvang, schoolgeld, kleding, sport: kinderen kosten veel geld. Voor gezinnen met een laag inkomen zijn er verschillende regelingen en tegemoetkomingen.

## Kinderbijslag

Ouders hebben recht op kinderbijslag. Hiermee kun je een deel van de kosten voor je kind betalen. Als je de geboorte van je kind aangeeft bij de gemeente, krijg je binnen 30 dagen bericht waarin staat dat je kinderbijslag kunt aanvragen. Dit doe je bij de Sociale Verzekeringsbank (SVB).

[Lees hier meer over op de website van de SVB.](#)

 [www.svb.nl](http://www.svb.nl)

[kinderbijslag aanvragen](#)



Let op! **Heeft je kind van 16 of 17 jaar een bijbaan?** Dan kan dit gevolgen hebben voor de hoogte van de kinderbijslag.

## Kindgebonden budget

Krijg je kinderbijslag? Dan kun je misschien ook een kindgebonden budget krijgen van de Belastingdienst. Dit is een extra maandelijks bijdrage voor gezinnen met kinderen. Je (gezamenlijke) inkomen en vermogen mag niet te hoog zijn.

Zelf aanvragen hoeft meestal niet. Kindgebonden budget krijg je vanzelf als je er recht op hebt. Maar soms moet je het wél zelf aanvragen. Bijvoorbeeld als je nog geen toeslag van de Belastingdienst krijgt.

**Kijk voor informatie over de voorwaarden en het aanvragen op de website van de Belastingdienst.**

---

 [www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl)

kindgebonden budget



## Kinderopvangtoeslag

Je kunt kinderopvangtoeslag krijgen als je werkt en je kind naar een geregistreerde kinderopvang gaat. Soms kun je toch kinderopvangtoeslag krijgen als je niet werkt. Bijvoorbeeld als je een opleiding volgt, een traject naar werk of een inburgeringscursus.

Kinderopvangtoeslag krijg je van de Belastingdienst en vraag je aan via Mijn toeslagen. Hiervoor heb je een DigiD nodig.

**Meer informatie vind je op de website van de Belastingdienst.**

---

 [www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl)

kinderopvangtoeslag





Let op! **Je kiest zelf naar welke opvang je kind gaat**, maar de opvang moet wel goed geregeld zijn. Of een opvang is goedgekeurd, kun je checken in het Landelijk Register Kinderopvang (LRK).



[www.landelijkregisterkinderopvang.nl](http://www.landelijkregisterkinderopvang.nl)

Soms kun je ook van de gemeente een vergoeding ontvangen, als je niet in aanmerking komt voor de kinderopvangtoeslag.

**Meer informatie hierover vind je op de website van de gemeente.**



[www.defryskemarren.nl](http://www.defryskemarren.nl)

## Gratis ID-kaart

Wanneer ouders een laag inkomen hebben, kunnen kinderen een gratis identiteitskaart krijgen van de gemeente. Het paspoort valt niet onder deze regeling. Aanvragen kan door het aanvraagformulier in te vullen op de website van de gemeente.



[www.defryskemarren.nl](http://www.defryskemarren.nl)



# Het Kindpakket

Als je een laag inkomen hebt, blijft er vaak weinig geld over voor leuke dingen zoals een schoolreisje, lidmaatschap van een (sport)club of theaterbezoek. Je kunt een vergoeding aanvragen van kosten die je zelf niet kunt betalen. Lees meer over het Kindpakket op de website van Stichting Leergeld Zuidwest Friesland.

---

 [www.leergeldzwf.nl](http://www.leergeldzwf.nl)

## Wat kan er vanuit het Kindpakket?

- Muziek-, dans-, toneellessen
- Contributie sportvereniging en sportkleding/-materialen
- Zwemles A-diploma (vanaf 6 jaar)
- Schoolreis of -excursie
- Schoolspullen (bijvoorbeeld schooltas, gymkleding)
- Fiets (vanaf 6 jaar)
- Een verjaardagsbox voor basisschoolleerlingen van 4 tot en met 12 jaar (met onder andere cake en traktaties voor op school)

Een aanvraag doe je altijd vooraf. Dit kan via de website van Kindpakket.

---

 [www.kindpakket.nl](http://www.kindpakket.nl)



**TIP: Sinterklaasactie.** Niet alle ouders hebben geld om sinterklaascadeaus voor hun kinderen te kopen. Vaak worden er rond Sinterklaas speelgoedacties georganiseerd. Zo kunnen ook kinderen van ouders die het niet breed hebben een cadeau krijgen. Vraag hiernaar bij de gemeente of Sociaal Werk De Kear (de contactgegevens staan voor in de gids).



**TIP: Speelgoedbank.** Als je een laag inkomen hebt, is het lastig om speelgoed te kopen voor je kinderen. Je kunt dan bij Speelgoedbank Friesland in Sneek terecht.



[www.speelgoedbankfriesland.nl](http://www.speelgoedbankfriesland.nl)

# Mijn kind gaat studeren

Als je kind gaat studeren, verandert er een heleboel. Waar heb je als ouder van een student mee te maken?

## Mijn kind is nog geen 18 en gaat studeren

Als een kind nog geen 18 is als het gaat studeren, verandert er op financieel gebied vaak meer dan ouders weten. Als je kind naar het hbo of de universiteit gaat, kan hij of zij studiefinanciering krijgen. Je krijgt dan als ouder geen kinderbijslag en kindgebonden budget meer. Gaat je kind naar het mbo, dan gelden er weer andere regels.

Lees hier meer over op de website van het Nibud.



[www.nibud.nl](http://www.nibud.nl)

18-min, studeren en geld



## Studiefinanciering aanvragen

Om als student je studie en levensonderhoud te betalen kan je kind studiefinanciering aanvragen bij de Dienst Uitvoering Onderwijs (DUO). Ga hier samen voor zitten en bekijk wat er mogelijk is.



[www.duo.nl](http://www.duo.nl)

studiefinanciering aanvragen





## Studieschuld: hoeveel lenen is verstandig?

Veel studenten sluiten een lening af via DUO. Het is handig om hier vooraf met je kind over te praten. Bereken samen of het nodig is om te lenen en zo ja, wat dan een verstandig bedrag is om te lenen. Een studielening kan een goede investering zijn, maar beseef ook dat een studieschuld later een behoorlijke impact op je budget kan hebben.

Lees meer over lenen en schulden op de website van het Nibud.

 [www.nibud.nl](http://www.nibud.nl)

lenen en schulden bij DUO



## Kostgeld: nuttig en redelijk

Blijft je kind tijdens zijn of haar studie thuis wonen? Dan kun je erover nadenken om kostgeld te vragen. Dit is een maandelijks bedrag wat je kind betaalt voor bijvoorbeeld boodschappen, een televisie-abonnement of elektriciteit.

Thuiswonende, werkende jongeren hebben vaak veel te besteden. Voor ouders is het dan niet meer dan redelijk om kostgeld te vragen. Ook is het voor je kind een goede voorbereiding op het zelfstandige leven. Door het betalen van kostgeld leert je kind dat levensonderhoud geld kost.

Lees meer over het vragen van kostgeld op de website van het Nibud.

 [www.nibud.nl](http://www.nibud.nl)

kostgeld



Let op! **Het vragen van kostgeld heeft gevolgen voor je uitkering.** Neem contact op met het sociaal wijkteam voor advies.



Lined area for writing, consisting of 24 horizontal dotted lines.

**Ik word 18  
of mijn kind  
wordt 18**

# In dit hoofdstuk

---

**Ik word 18 jaar: 6 dingen die je moet regelen**

---

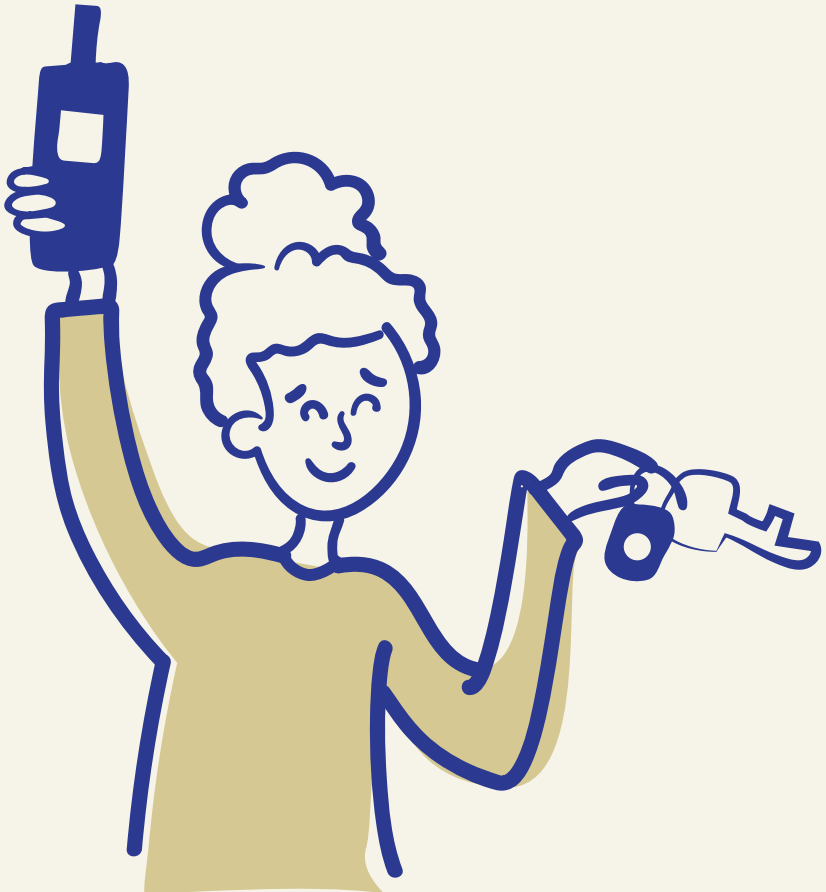
**Mijn kind wordt 18 jaar.  
Wat verandert er voor mij?**

---

**Jong geleerd, oud gedaan!**

# Ik word 18 of mijn kind wordt 18

Je 18e verjaardag is een belangrijke mijlpaal. Er verandert van alles voor je. Zo mag je vanaf dat moment stemmen, zelfstandig autorijden, donor worden en alcohol kopen. Maar er komen ook verantwoordelijkheden bij. Denk maar aan het afsluiten van een zorgverzekering en het aanvragen van toeslagen. Ook voor ouders verandert er veel. Wat moet je regelen en wat kun je verwachten?



# Ik word 18 jaar: 6 dingen die je moet regelen

Als je 18 jaar bent, ben je voortaan zelf verantwoordelijk voor je geldzaken. Hieronder staan de zes belangrijkste dingen die je moet regelen.

## 1 Vraag een DigiD aan

Je DigiD is jouw online legitimatie en heb je nodig voor heel veel overheidswebsites. Regel dit dus zo snel mogelijk. Je kunt je DigiD online aanvragen.

---

 [www.digid.nl](http://www.digid.nl)



## 2 Rekening openen

Heb je nog geen eigen betaalrekening? Open dan een rekening. Dit kun je gemakkelijk online regelen via de website van een bank. Langsgaan kan ook.

## 3 Regel je zorgverzekering en zorgtoeslag

Je valt niet meer onder de zorgverzekering van je ouders. Vanaf nu moet je dit zelf regelen. Als je zelf een zorgverzekering afsluit, moet je de maandelijkse premie zelf betalen. Maar er is goed nieuws! Waarschijnlijk kom je in aanmerking voor zorgtoeslag. Vraag deze aan via Mijn toeslagen.

---

 [https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/belastingdienst/prive/toeslagen/inloggen\\_op\\_mijn\\_toeslagen](https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/belastingdienst/prive/toeslagen/inloggen_op_mijn_toeslagen)

## 4 Tegemoetkoming scholieren

Zolang je op de middelbare school zit, kun je een tegemoetkoming scholieren aanvragen bij DUO. Deze tegemoetkoming komt in plaats van de kinderbijslag die je ouders elk kwartaal ontvingen. Vraag de tegemoetkoming scholieren aan via de website van DUO.

---

 [www.duo.nl/particulier/footer/service/inloggen-op-mijn-duo.jsp](http://www.duo.nl/particulier/footer/service/inloggen-op-mijn-duo.jsp)

## 5 Praat met je ouders over geldzaken

Tot je 21 jaar wordt, zijn je ouders verplicht om je financieel te ondersteunen. Maak duidelijke afspraken over wat je van ze kan verwachten.

## 6 Schrijf je in voor een sociale huurwoning

Misschien denk je er nu nog helemaal niet aan om op jezelf te gaan wonen of wil je eerst op kamers. Maar, wil jij over 5 of 10 jaar een sociale huurwoning dan moet je er op tijd bij zijn! De wachttijden voor een sociale huurwoning zijn namelijk heel erg lang. Hoe eerder je je inschrijft, hoe beter.



**TIP: Maak je eigen budget plan 'bijna 18' op Startpunt geldzaken.**



[www.startpuntgeldzaken.nl/defryskemarren](http://www.startpuntgeldzaken.nl/defryskemarren)



# Mijn kind wordt 18 jaar; wat verandert er voor mij?

Ook voor jou als ouder veranderen er dingen als je kind 18 jaar wordt. Veel veranderingen hebben ook een financiële impact. Bereid je voor op de nieuwe situatie.

## 1 Kinderbijslag en kindgebonden budget vallen weg

Als je kind 18 wordt, ontvang je als ouder geen kinderbijslag en kindgebonden budget meer. In plaats hiervan kan je zoon of dochter studiefinanciering aanvragen.

## 2 Je kind is niet meer gratis meeverzekerd voor ziektekosten

Vanaf 18 jaar is je kind niet meer gratis meeverzekerd met jouw zorgverzekering. Je zoon of dochter moet zelf zorgpremie gaan betalen.

### 3 Minder huurtoeslag

Als je kind een eigen inkomen heeft, kan het zijn dat je minder huurtoeslag krijgt. Dit is het geval wanneer je kind meer verdient dan een bepaald bedrag.

**Maak een proefberekening en bekijk wat je kunt verwachten.**



[www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl)

proefberekening toeslagen



Let op! **Als je kind 21 jaar of ouder is, niet studeert en nog thuis woont**, dan gaat de kostendelersnorm gelden. Je uitkering kan hierdoor lager worden.

### 4 Kinderalimentatie gaat naar het kind

Ben je gescheiden? In dat geval betaalt één ouder vaak kinderalimentatie aan de andere. Als je kind 18 wordt, gaat dit geld niet meer naar de ex-partner maar naar het kind zelf. Bespreek wat jullie hiermee doen.

# Jong geleerd, oud gedaan!

Voor kinderen is het belangrijk om te leren sparen. Wie als kind leert om te plannen met geld, lukt dit als volwassene ook beter. En dat verkleint de kans op financiële problemen. Het is belangrijk om hierover te praten met je zoon of dochter.

## Handige tips op de website van het Nibud

Het Nibud is een onafhankelijk instituut dat voorlichting geeft over geldzaken. Denk aan onderwerpen als sparen, rondkomen en lenen. Kijk samen met je zoon of dochter op de website van het Nibud en help hem of haar op weg.

---

 [www.nibud.nl](http://www.nibud.nl)



### Tip van budgetcoach Eef van Opdorp: de 10% regel.

Sparen is belangrijk, maar ook best lastig. Eef adviseert om de 10% regel aan te leren. Dit betekent dat je aan het begin van elke maand, 10% van je inkomen overboekt naar een spaarrekening. Het is even wennen, maar na drie maanden mis je die 10% niet meer. Ondertussen spaar je voor leuke dingen en kun je financiële tegenvallers beter opvangen.

# Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.



**We gaan  
samen-  
wonen of  
trouwen**

# **In dit hoofdstuk**

---

**Zet jullie geldzaken op een rij**

---

**Leg afspraken vast**

---

**Let op je toeslagen**

---

**Controleer verzekeringen  
en abonnementen**

## We gaan samenwonen of trouwen

Wanneer je gaat samenwonen, trouwen of voor een geregistreerd partnerschap kiest, ontstaat er een nieuwe financiële situatie. Je moet afspraken maken over de verdeling van kosten en over de administratie. Waar moet je aan denken?





# 4 dingen die je moet regelen als je gaat samenwonen of trouwen

Je moet veel regelen op financieel gebied als je gaat samenwonen of trouwen. Hieronder een aantal dingen waar je samen goed naar moet kijken.

## 1 Zet jullie geldzaken op een rij

Welke inkomsten en bezittingen hebben jullie? Wees open en eerlijk naar elkaar, ook over schulden. Maak ook een overzicht van inkomsten en uitgaven. Zo weet je precies hoeveel jullie per maand kunnen besteden.

## 2 Leg afspraken vast

De meeste stellen maken afspraken over geldzaken wanneer ze gaan samenwonen, trouwen of een geregistreerd partnerschap aangaan.



Let op! **Ga je samenwonen?** Overweeg dan een samenlevingscontract op te stellen, waarin je afspraken vastlegt. Je kunt ook niets regelen, maar bedenk wel dat je dan ook niks hebt om op terug te vallen als je uit elkaar gaat of als je partner overlijdt.

### 3 Let op je toeslagen

Gaan jullie samenwonen, trouwen of kiezen jullie voor een geregistreerd partnerschap? Dan kan dat gevolgen hebben voor de hoogte van je toeslagen.

**Bekijk daarom snel of je hier nog recht op hebt en geef veranderingen door aan de Belastingdienst.**

 [https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontent.nl/belastingdienst/prive/toeslagen/inloggen\\_op\\_mijn\\_toeslagen](https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontent.nl/belastingdienst/prive/toeslagen/inloggen_op_mijn_toeslagen)

### 4 Controleer verzekeringen en abonnementen

Heb je dubbele verzekeringen of abonnementen lopen? Kijk of je deze beide nodig hebt. Vaak kun je verzekeringen samen afsluiten. Hiermee kun je kosten besparen. Wijzig één van de verzekeringen door op te zeggen (check de opzegtermijn) en zet de andere op twee namen.



**TIP: Gratis trouwen.** Inwoners van gemeente De Fryske Marren kunnen gratis trouwen op een vast moment op het gemeentehuis in Joure. Lees hier meer over op de website van de gemeente:



[www.defryskemarren.nl](http://www.defryskemarren.nl)



**Kijk voor meer tips op de website Wijzer in Geldzaken.**



[www.wijzeringeldzaken.nl](http://www.wijzeringeldzaken.nl)





**We gaan uit  
elkaar of  
mijn partner  
overlijdt**

# In dit hoofdstuk

---

**Uit elkaar gaan of scheiden**

---

**Mijn partner komt te overlijden**

# We gaan uit elkaar of mijn partner overlijdt

Als je gaat scheiden of als je partner overlijdt kan dit grote gevolgen hebben voor je financiële situatie. Er moeten veel dingen afgehandeld worden, vooral als er ook kinderen zijn. Zit je zelf in één van deze situaties of ken je iemand die hiermee te maken heeft? Lees dan verder om te kijken waar je aan moet denken.



# Uit elkaar gaan of scheiden

Scheiden of uit elkaar gaan is vaak chaos. Er verandert veel en je moet veel dingen regelen. De volgende vier dingen zijn belangrijk om op te pakken:

## 1 Regel het goed voor je kinderen

- Schrijf alle afspraken die je samen maakt op in een ouderschapsplan (verplicht). Bijvoorbeeld over wie wat betaalt en over kinderalimentatie.
- Maak afspraken over wie de tegemoetkomingen krijgt. Bijvoorbeeld tegemoetkoming voor schoolkosten, kinderbijslag en kindgebonden budget. Deze gaan allemaal naar één ouder.
- Maak afspraken over de kinderalimentatie. Ouders zijn verantwoordelijk voor de verzorging en opvoeding van hun kinderen. Dat staat in de wet. Als ouders uit elkaar gaan, moeten ze hiervoor een financiële regeling afspreken.

## 2 Het huis en de verdeling van spullen

- Wil één van jullie in het koophuis blijven wonen? Praat eerst met de bank of verzekeraar voor je afspraken maakt over wie in de woning blijft.
- Hoe verdeel je de gezamenlijke spullen op een eerlijke manier? Op de website Wijzer in Geldzaken vind je handige tips.

### 3 Ga na wat er op financieel gebied geregeld moet worden

- Maak een lijst van (gezamenlijke) rekeningen en noteer het saldo op de datum dat je uit elkaar gaat. Bepaal wie welke rekeningen houdt en welke rekeningen worden opgeheven. Vraag bij je bank na hoe je de rekeningen op één naam zet. Hebben jullie gezamenlijke schulden? Maak afspraken over hoe je deze verdeelt.
- Als je samenwoonde en toeslagen ontving van de Belastingdienst, moet je zelf doorgeven dat je uit elkaar bent. Bij een huwelijk of geregistreerd partnerschap geeft de gemeente het door aan de Belastingdienst.

---

 [https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/belastingdienst/prive/toeslagen/inloggen\\_op\\_mijn\\_toeslagen](https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/belastingdienst/prive/toeslagen/inloggen_op_mijn_toeslagen)

- Als je uit elkaar gaat, kan het zijn dat je recht krijgt op toeslagen.

**Om te kijken of dit voor jou geldt, ga je naar:**

---

 [www.berekenuwrecht.nl](http://www.berekenuwrecht.nl)

- Uit elkaar gaan, kan gevolgen hebben voor het fiscaal partnerschap. Check de gevolgen voor je belastingaangifte en -teruggave.
- Maak een lijst van alle verzekeringen en bepaal per verzekering wat er moet gebeuren.
- Maak eventueel afspraken over partnernalimentatie. Bij een scheiding heeft de ene ex-partner hier soms recht op. Dit is vaak zo als de één meer verdiende dan de ander.
- Geef de scheiding binnen twee jaar door aan je pensioenfonds. Als je getrouwd was of een geregistreerd partnerschap had, heeft de één in principe recht op de helft van het pensioen van de ander dat is opgebouwd in de tijd dat jullie samen waren.



## 4 Maak een afspraak met een advocaat

- Laat je adviseren over de financiële en juridische gevolgen. Een advocaat kan je hierbij helpen. Ga langs bij een advocaat en vraag of je een gratis en vrijblijvend advies kan krijgen.



**TIP: Het Juridisch Loket** geeft voor weinig geld juridisch advies. Via de website helpen ze je met informatie, tips en voorbeeldbrieven. Ze kunnen je ook helpen met een persoonlijk advies.

**Kijk op de website voor de mogelijkheden.**

 [www.juridischloket.nl](http://www.juridischloket.nl)

Deze lijst is natuurlijk niet compleet. Er zijn nog veel meer dingen die jullie moeten regelen als jullie uit elkaar gaan.

**Wil je meer informatie? Kijk dan eens op de website Wijzer in Geldzaken.**



[www.wijzeringeldzaken.nl](http://www.wijzeringeldzaken.nl)

**uit elkaar gaan of scheiden**



## Lukt het niet om samen met je partner afspraken te maken?

Vraag dan hulp van een mediator. Een mediator is onpartijdig en begeleidt het gesprek tussen jou en je partner. De mediator neemt geen beslissingen, maar helpt jullie een oplossing te vinden.

# Mijn partner komt te overlijden

Wanneer je partner of een naaste komt te overlijden, moet er veel geregeld worden. Het kan moeilijk zijn om aandacht vrij te maken voor administratieve zaken. Probeer daar toch snel mee te beginnen en vraag of iemand je wil helpen. De kosten kunnen anders hoog oplopen.

Om je op weg te helpen, hebben we een aantal dingen op een rij gezet die je moet regelen:

- Zorg dat je een akte van overlijden hebt.
- Ga na of er een uitvaartverzekering is.
- Zorg dat je een verklaring van erfrecht hebt.
- Ga na of je partner levensverzekeringen had.
- Zet de lopende zorgverzekering en schadeverzekeringen op een rij.
- Informeer instanties.
- Regel de bankzaken.
- Regel de belastingzaken.
- Maak een overzicht van de nieuwe inkomsten en uitgaven.

Lees hier meer over op één van de volgende websites.



[www.nibud.nl](http://www.nibud.nl)

zaken regelen bij een overlijden



[www.wijzeringeldzaken.nl](http://www.wijzeringeldzaken.nl)

checklist overlijden



[www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)

overlijden: wat moet ik regelen?



# Notities

A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.

**Ik ga met  
pensioen**

# In dit hoofdstuk

---

**Check je pensioen**

---

**AOW**

---

**AIO-aanvulling**

## Ik ga met pensioen

Met pensioen gaan. De één kijkt ernaar uit, de ander moet er nog niet aan denken. Wat je er ook van vindt, het is belangrijk om je pensioen goed te regelen en je voor te bereiden. Zelfs als je pensioenleeftijd nog ver weg is.



# Check je pensioen

Je inkomen als je met pensioen gaat bestaat in Nederland uit verschillende onderdelen. De AOW (Algemene Ouderdomswet) is een basispensioen van de overheid. Daarnaast kun je via je werkgever nog aanvullend pensioen hebben opgebouwd. Dit pensioen ontvang je vanaf de pensioendatum en krijg je bovenop het bedrag dat je aan AOW ontvangt.

## Bekijk wat je kunt verwachten

Ook al is je pensioenleeftijd nog ver weg, het is belangrijk om er nu al mee bezig te zijn. Kijk daarom hoe jouw pensioenzaken ervoor staan.

**Op de website [mijnpensioenoverzicht.nl](http://mijnpensioenoverzicht.nl) zie je hoeveel pensioen je hebt opgebouwd en hoe hoog je AOW is.**

---

 [www.mijnpensioenoverzicht.nl](http://www.mijnpensioenoverzicht.nl)

## Hoeveel pensioen heb je nodig?

Als je weet hoe hoog je pensioen is, kun je beter inschatten of dit genoeg is om straks van te leven. Hoe ziet je leven eruit wanneer je met pensioen gaat? Wat ga je uitgeven? Heb je nog een hypotheekschuld? Als het nodig is kun je zelf maatregelen nemen. Bijvoorbeeld door extra geld opzij te zetten of je hypotheek (versneld) af te lossen.

# AOW

De AOW (Algemene Ouderdomswet) is een basis-uitkering voor ouderen. Iedereen die in Nederland woont of werkt bouwt AOW op. Het maakt dan niet uit wat je nationaliteit is.

## Wanneer krijg ik AOW?

Wanneer je AOW krijgt, hangt af van je AOW-leeftijd. Die is niet voor iedereen hetzelfde. Wil je weten wat je AOW-leeftijd is? Ga dan naar de website van de Sociale Verzekeringsbank (SVB) en vul je geboortedatum in:

 [www.svb.nl](http://www.svb.nl)

[AOW leeftijd berekenen](#)



## Hoeveel AOW krijg ik?

Niet iedereen krijgt evenveel AOW. Het ligt eraan hoeveel AOW je hebt opgebouwd en of je alleen woont of met iemand samen. Wil je zien hoeveel AOW je hebt opgebouwd? Log dan in met je DigiD op de website van de Sociale Verzekeringsbank (SVB).



**Let op! Heb je buiten Nederland gewoond of gewerkt?**

Dan mis je die jaren voor je AOW. Je hebt dan geen volledige AOW opgebouwd.



## Hoe vraag ik AOW aan?

Ongeveer 4 maanden voordat je AOW krijgt, stuurt de Sociale Verzekeringsbank (SVB) je een brief. In de brief staat hoe je AOW aanvraagt.

Lees hier meer over op de website van de Sociale Verzekeringsbank (SVB).

 [www.svb.nl](http://www.svb.nl)

AOW aanvragen in Nederland



## AIO-aanvulling

Heb je geen of geen volledige AOW? Dan kun je een aanvulling krijgen als je weinig of geen inkomsten of vermogen hebt. Deze aanvulling noemen we aanvullende inkomensvoorziening ouderen (AIO).

Kijk of het zin heeft om een AIO-aanvulling aan te vragen op de website van de Sociale Verzekeringsbank (SVB).

 [www.svb.nl](http://www.svb.nl)

AIO aanvragen



**TIP: Uitleg over DigiD.** Op UABC worden websites van de overheid makkelijker uitgelegd met beeld en geluid. Hier vind je ook uitleg over DigiD. DigiD heb je vaak nodig om in te loggen op websites van de Overheid.

 <https://digid.uabc.nl/nl/>

# Notities

A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.



## Heeft deze Wegwijzer Geld je goed geholpen?

Als er belangrijke informatie mist, horen wij het graag.

Aan het eind van 2020 gaan we opnieuw kijken naar de inhoud en vormgeving.



## Wil je volgend jaar ook meewerken aan de Wegwijzer Geld?

Meld je dan nu al aan door een mail te sturen naar [info@defryskemarren.nl](mailto:info@defryskemarren.nl) of bel het sociaal wijkteam. Wij nemen contact met je op zodra we aan de slag gaan met de nieuwe versie (verwachtte planning: november 2020).

Ideeën voor de volgende versie?

Stuur dan een mail naar [info@defryskemarren.nl](mailto:info@defryskemarren.nl)

De Wegwijzer Geld is ook digitaal beschikbaar.



[www.defryskemarren.nl](http://www.defryskemarren.nl)

Wegwijzer Geld



