

# Vrouwenraadinfo

## Alleenstaande ouders

2023

## Inhoud

Alleenstaande ouder.....	6
Echtscheiding.....	6
Echtscheiding door onderlinge toestemming (EOT) .....	7
Echtscheiding op basis van onherstelbare ontwrichting (EOO).....	8
Echtscheiding van en met niet-Belgen .....	9
Erkenning van buitenlandse echtscheidingen .....	9
Scheiding samenwonenden.....	10
Een einde aan het wettelijk samenwonen.....	11
Een einde aan samenwonen van en met niet-Belgen.....	11
Een einde aan feitelijk samenwonen.....	12
Bemiddeling .....	12
Wat met de kinderen? .....	13
Na overlijden .....	16
Overlevingspensioen en overgangsuitkering .....	16
Organisaties voor alleenstaande ouders en contacten met lotgenoten.....	17
Beleidsinitiatieven .....	18
Vlaanderen.....	18
Brussels Hoofdstedelijk Gewest .....	19
Federaal.....	20
Commissie voor onderhoudsbijdragen.....	20
DAVO – Dienst voor alimentatievorderingen .....	20
Uitkeringen sociale zekerheid en bijstand.....	21
Financieel – met 1 inkomen.....	22
Data.....	22
Als je werkt.....	23
Als je (een tijdje) niet werkt .....	24
Werkloosheidsuitkering .....	24
Ziekteuitkeringen .....	24
Voorschot op sociale uitkeringen .....	27

Toegang tot sociale voordelen .....	28
Onderhoudsbijdragen voor kinderen.....	28
Studietoelagen hoger onderwijs.....	29
Groeipakket .....	29
Recht op een zichtrekening .....	29
Budgetbeheersing .....	30
Budgetplanners .....	30
Schulden.....	30
Valkuilen krediet .....	32
Belastingen .....	33
Aangifte .....	33
Minder belastingen betalen? .....	36
Meer doen met je geld .....	38
Besparen op vervoer .....	38
Goedkoper leven .....	39
Juridische bijstand.....	45
Juridische eerstelijnsbijstand.....	45
Juridische tweedelijnsbijstand .....	45
Geweld.....	45
Gezinsleven .....	46
Zwanger of net ouder .....	46
Wie kan je zwangerschap opvolgen?.....	47
Startbedrag.....	48
Zwanger en werken .....	48
Zwangerschap vrijwillig stoppen?.....	49
Je huishouden runnen.....	49
De Sociale Kaart.....	49
Wijk-werkcheque .....	50
Organisaties die thuiszorg aanbieden .....	51
OCMW/Sociaal huis .....	51
Gemakkelijker boodschappen doen .....	51

Kinderopvang .....	52
Opvang vinden .....	52
Opvang vinden in de schoolvakanties .....	53
Een babysit vinden .....	55
Noodopvang vinden.....	56
Financiële tegemoetkomingen .....	56
School .....	58
Vind een school.....	59
Begeleiding op school .....	61
Schoolkosten en studietoelagen .....	63
Participeren op school.....	64
Opvoedingsondersteuning .....	65
Opvoedingswinkel .....	66
Huizen van het Kind .....	66
Opvoedingslijn .....	66
Vlaams Expertisecentrum Opvoedingsondersteuning (EXPOO).....	66
De Gezinsbond.....	67
Centra voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning .....	67
Gezondheid .....	67
Gezond leven .....	67
Gezonde voeding .....	67
Bewegen & sporten .....	68
De huisarts .....	69
Geluksdriehoek.....	69
Vitalink .....	69
Eigen gezondheidsgegevens consulteren .....	69
Vaccinaties en kinderziekten .....	70
Kinderen ziek?.....	70
Voorkom ongevallen.....	70
Hospitalisatie .....	71
Ziekteverzekering.....	72

De ziekte-en invaliditeitsverzekering .....	72
Welke medische kosten worden terugbetaald – RIZIV .....	72
Financiële toegankelijkheid gezondheidszorg.....	73
Generische geneesmiddelen.....	74
Gratis op raadpleging .....	74
Terugbetaling van tandzorg voor je kinderen onder de 18 jaar .....	75
Dringende medische hulp bij onwettig verblijf in België .....	75
Wonen – huisvesting .....	75
Huren.....	75
Huurprijs – huurwaarborg - huurwaarborglening.....	76
Sociale woning .....	78
Premies .....	79
Nuttige informatie .....	80
Kopen .....	82
Geld lenen .....	82
Sociale woning kopen .....	84
Nuttige info .....	85
Werk.....	85
Werk en gezin combineren .....	86
Tijdskrediet, loopbaanonderbreking en thematische verloven .....	86
Deeltijds werken .....	86
Telewerk of thuiswerk.....	87
Als zelfstandige .....	88
Startersaanmoedigingen van de federale overheid .....	89
Vlaanderen startlening .....	90
Steun aan ondernemende vrouwen .....	90
Payrolling systeem .....	91
Werkloosheid .....	91
Na een periode waarin je hebt gewerkt.....	92
Pas van de schoolbanken? .....	93
Werk vinden.....	94

Alleenouderschap in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest ..... 94

## Alleenstaande ouder

Ben je een alleenstaande ouder? Of dat nu bewust is of een gevolg van een (echt)scheiding of na het overlijden van je partner, hier vind je informatie over hulp en ondersteuning door de overheden en door organisaties.

*Dit infodossier vervangt de voormalige Vrouwenraadwebsite [Alleenstaandeouder.be](http://Alleenstaandeouder.be)*

## Echtscheiding

Bij een echtscheiding wordt de huwelijksband volledig verbroken. Ontdek de regelgeving hieromtrent. Ook geven we je organisaties en instanties mee waar je terecht kunt voor meer informatie en concrete hulp.

[Dossier echtscheiden op www.belgium.be](http://www.belgium.be)

[Dossier echtscheiden op www.notaris.be](http://www.notaris.be)

[www.onzewegenscheiden.be](http://www.onzewegenscheiden.be) van de orde van Vlaamse Balies

[Gratis juridisch advies](#) op website van de Orde van Vlaamse Balies

Echtscheiding en internationaal privaatrecht op [www.agii.be](http://www.agii.be) (Agentschap Integratie en Inburgering)

Bij een echtscheiding wordt de huwelijksband volledig verbroken. Het gaat hier om het burgerlijk huwelijk. De wet van 13 april 2007 betreffende de hervorming van de echtscheiding voerde een schuldloze echtscheiding in. Dat betekent dat de vraag naar de verantwoordelijkheid van de breuk niet langer centraal staat in de procedure. De echtscheiding op grond van bepaalde feiten (fouten) en de scheiding op grond van twee jaar feitelijke scheiding werden vervangen door de echtscheiding op basis van onherstelbare ontwrichting. De echtscheiding door onderlinge toestemming werd in grote lijnen behouden en geïntegreerd in de gewone procedure.

Alvorens een beroep te doen op advocaten, is het misschien een goed idee om eerst een afspraak te maken met een bemiddelaar in familiezaken.

Voor echtscheidingen is de [familierechtbank](http://familierechtbank.be) bevoegd sinds 1 september 2014.

## Echtscheiding door onderlinge toestemming (EOT)

[Echtscheiding door onderlinge toestemming op www.justitie.belgium.be](http://www.justitie.belgium.be)

[Echtscheiding door onderlinge toestemming op www.notaris.be](http://www.notaris.be)

De meest menselijke manier van echtscheiding is een echtscheiding met onderlinge toestemming (EOT). Dat is een echtscheiding waarin jij en je ex-partner, in principe zonder elkaar de schuld te geven, samen besluiten uit de echt te scheiden. Er zijn geen voorwaarden verbonden aan scheiden met onderlinge toestemming.

Als je besluit om in onderlinge toestemming te scheiden, maak je een overeenkomst op. Jullie moeten allebei over alle punten akkoord zijn.

Wat zet je minstens in die overeenkomst?

- Hoe worden jullie bezittingen en eventuele schulden verdeeld?
- Als het gaat over een woning of een hypothecaire lening moet een notaris de akte opstellen.
- Hoe wordt het contact met de kinderen geregeld?
- Wat gebeurt er met alimentatie?

Denk heel goed na voor je die overeenkomst tekent. Eens ze is gesloten, is ze bindend en moet je je er aan houden. Om er iets aan te veranderen, moeten zowel jij als je ex-partner akkoord gaan. Als de EOT niet goed of onvolledig is geformuleerd, komen er bijna altijd problemen van.

Koppel bijvoorbeeld de alimentatie (onderhoudsbijdragen voor de kinderen) aan de index, aan jullie inkomens, aan de leeftijd van de kinderen,... Je kan in de EOT ook laten opnemen dat een bepaalde regeling om de zoveel jaar herzien wordt.

Omdat er zoveel conflicten ontstaan rond een onduidelijk geformuleerde EOT, is het een goed idee om raad te vragen. Je kan een advocaat, een notaris of een bemiddelaar in familiezaken contacteren.

## Scheiden online voorbereiden

[ScheidenOnline](#)

Deze website is een initiatief van de Pareto Group CVBA. De website biedt je de mogelijkheid om gratis je EOT-overeenkomst bij echtscheiding voor te bereiden. Het traject bestaat uit 5 stappen: 1) Je dossier openen, 2) Je dossier vervolledigen, 3) Je dossier bestellen, 4) De opmaak van de EOT-overeenkomst, 5) Naar de familierechtbank. De eerste 2 stappen zijn gratis. De tarieven staan op de website vermeld.

## Echtscheiding op basis van onherstelbare ontwrichting (EEO)

[Echtscheiding op basis van onherstelbare ontwrichting op notaris.be](#)

De echtscheiding wegens onherstelbare ontwrichting vervangt de echtscheiding op grond van bepaalde feiten en de echtscheiding na twee jaar feitelijke scheiding.

Volgens de echtscheidingswet is het huwelijk onherstelbaar ontwricht wanneer de voortzetting van het samenleven tussen de echtgenoten en de hervatting ervan redelijkerwijs onmogelijk is geworden ingevolge die ontwrichting.

Het bewijs van onherstelbare ontwrichting kan met alle wettelijke middelen worden geleverd, waaronder een betrapting op overspel door een gerechtsdeurwaarder, of geschriften (brieven, e-mails, foto's)/getuigen die wijzen op grove beledigingen.

De wet voorziet twee specifieke gevallen van onherstelbare ontwrichting.

- Wanneer de aanvraag gezamenlijk wordt gedaan door beide echtgenoten:
  - na meer dan zes maanden feitelijk gescheiden te zijn
  - indien de echtgenoten minder dan zes maanden feitelijk gescheiden zijn, door tweemaal te verschijnen voor de rechtbank waarbij na een reflectieperiode, de wil tot echtscheiden wordt herhaald.
- Wanneer de aanvraag gedaan wordt door één enkele echtgenoot:
  - na meer dan één jaar feitelijke scheiding
  - indien de echtgenoten minder dan één jaar feitelijk gescheiden zijn, door tweemaal te verschijnen voor de rechtbank waarbij na een reflectieperiode, de wil tot echtscheiden wordt herhaald.

De rechter zal vaak enkel vaststellen dat de termijnen verstreken zijn en dat de echtscheiding kan uitgesproken worden. De beslissingen waarin de echtscheiding wordt uitgesproken gebeuren meestal snel en zonder debat. Om die reden is er geen beroep mogelijk tegen de echtscheidingsbeslissing (tenzij het gaat om een beslissing waarbij de echtscheiding wordt geweigerd).

Het blijft wel mogelijk om Cassatieberoep aan te tekenen, maar de termijn om dit te kunnen doen bedraagt één maand (in plaats van drie maanden in het gemeen recht).

De door de rechtbank uitgesproken echtscheiding wordt van kracht zodra het vonnis 'kracht van gewijsde' heeft gekregen:

- EOT: een maand na de uitspraak;
- EOO: een maand na de betekening van het vonnis aan de tegenpartij.



De echtscheiding heeft rechtskracht tegenover derden vanaf de datum van overschrijving van het vonnis of arrest in de registers van de burgerlijke stand van de huwelijksplaats.

## Echtscheiding van en met niet-Belgen

De echtscheiding met niet-Belgen in België is uniform geregeld door het Wetboek Internationaal Privaatrecht en het recht van de woonplaats van de huwelijkspartner is het eerste en belangrijkste criterium. Koppels met dezelfde nationaliteit en gemengde koppels worden dus op dezelfde manier behandeld. De Belgische rechter past meestal de twee vormen van echtscheiding, EOO en EOT toe.

Echtscheidingswetgeving uit andere landen kan ook van toepassing zijn; met name het recht van de woonplaats van de andere huwelijkspartner die in het buitenland woont of het recht van de laatste echtelijke woonplaats wanneer een huwelijkspartner nog in dat land woont of wanneer er geen laatste gemeenschappelijke woonplaats is (het recht van de staat waarvan beide huwelijkspartners de nationaliteit hebben).

Bij de echtscheiding met niet-Belgen in het buitenland zijn twee aspecten van tel: de buitenlandse rechter is bevoegd om zich over de echtscheiding uit te spreken en de erkenning door de Belgische overheid van de echtscheiding tussen niet-Belgen of tussen Belgen en niet-Belgen (of tussen Belgen) wordt uitgesproken in het buitenland. De erkenning van een echtscheiding uitgesproken in het buitenland is belangrijk voor de uitvoering van een buitenlands vonnis over het verblijfs- en omgangsrecht en het onderhoudsgeld.

Op [volgende vragen](#) krijg je een antwoord van het Agentschap Integratie & Inburgering:

- Wanneer kan ik in België scheiden?
- Welk recht is van toepassing als ik in België wil scheiden?
- Welke documenten heb ik nodig om in België te kunnen scheiden?
- Wanneer kan ik in het buitenland scheiden?
- Kan mijn echtscheiding in België worden erkend?
- Is mijn buitenlands uitspraak inzake onderhoudsgeld in België geldig?
- Kan mijn echtscheiding ook in het buitenland erkend worden?
- Kan ik met mijn kinderen na mijn buitenlandse echtscheiding naar België terugkeren?

## Erkenning van buitenlandse echtscheidingen

Het Agentschap Integratie & Inburgering weet ook raad met [volgende vragen](#):

- Is het verschil tussen een echtscheiding en een verstoting echt zo belangrijk?
- Wat bedoelt men met 'oude verstotingen' die wel nog erkend kunnen worden?

- Welke datum is bepalend om te weten welke regels ik moet toepassen: de datum van de verstoting zelf of de datum van het document waaruit de instemming van de vrouw blijkt?
- Zijn er landen waar verstotingen nog mogelijk zijn?
- Wat is de talaq-verstoting?
- Valt de talaq onder de strenge criteria van artikel 57 Wetboek IPR?
- Wat is de khol?
- Valt de khol onder de strenge criteria van artikel 57 Wetboek IPR?
- Kent Marokko de echtscheiding door onderlinge toestemming?
- Kunnen we de khol gelijkstellen met de echtscheiding door onderlinge toestemming?
- Is het van belang om een onderscheid te maken tussen de Marokkaanse echtscheiding door onderlinge toestemming en de khol?
- Is de tussenkomst van adouls voldoende om het Marokkaanse document als een verstoting te beschouwen en niet te aanvaarden?
- Ik zie verschillen tussen de Nederlandse en de Franse vertaling. Kan dat?
- Ik hoor spreken over een nieuwe echtscheidingsvorm in Marokko die nu veel zou gebruikt worden. Waarover gaat dat?

## Scheiding samenwonenden

Wettelijke samenwoning is niet gelijkgesteld met een huwelijk. Wettelijk samenwonenden kunnen bij scheiding hun verklaring van wettelijk samenwonen intrekken en hun samenlevingscontract verbreken. Feitelijk samenwonenden kunnen zonder enige administratieve formaliteit uit elkaar gaan.

[Wettelijk samenwonen](#) op Belgium.be

[Samenlevingscontract](#) op Belgium.be

[Samenwonen beëindigen](#) op Belgium.be

[Wettelijk samenwonen](#) op notaris.be

[Feitelijk gezin](#) op Belgium.be

[Feitelijk samenwonen](#) op notaris.be

[onzewegenscheiden](#) van de Orde van Vlaamse Balies

[Gratis juridisch advies](#) de Orde van Vlaamse Balies

## Een einde aan het wettelijk samenwonen

Wettelijk samenwonenden zijn twee meerderjarige personen die bij hun gemeente een **verklaring van wettelijk samenwonen** hebben afgelegd. Die verklaring biedt hen juridische bescherming en legt ook plichten op:

- De bescherming van de gezinswoning omvat de gemeenschappelijke woning en het huisraad. De ene partner kan niet op eigen houtje de woning verkopen, wegschenken of er een hypotheek op nemen;
- Samenwonenden moeten bijdragen in de lasten van het samenleven, elk naar evenredigheid van hun mogelijkheden;
- Voor bepaalde schulden is er een hoofdelijke verbintenis tussen de samenwonenden, bijvoorbeeld voor de behoeften van de kinderen die ze samen opvoeden, voor een lening voor de woning of een auto.

Ongehuwde partners die de gevolgen van hun samenwonen en het einde van hun relatie willen regelen kunnen dit vastleggen in een **samenlevingscontract** bij een notaris. Je kan daarin de organisatie van het gezin regelen en een aantal gevolgen van het samenwonen voor het bezit. Zo'n contract mag niet afwijken van de wettelijke regels van het ouderlijk gezag en van het erfrecht en mag niet strijdig zijn met de openbare orde.

Een wettelijke samenwoning kan op verschillende manieren eindigen: door huwelijk of overlijden van een partner; door een beslissing van het koppel in onderling overleg of door een eenzijdige opzegging. Je gaat alleen of allebei samen een schriftelijke verklaring afleggen bij de ambtenaar van de burgerlijke stand van je gemeente. Dit is kosteloos. Veel gemeenten hebben hiervoor een modelverklaring. Bij eenzijdige opzegging ontvangt de afwezige partner binnen de acht dagen een schriftelijke verklaring door de aflevering van een gerechtsdeurwaardersexploot. De partner die de eenzijdige verklaring heeft afgelegd draagt de kosten van het gerechtsdeurwaardersexploot. Partners die wettelijk samenwonen kunnen ook feitelijk uit elkaar gaan zonder een verklaring af te leggen bij het gemeentebestuur. Hun rechten en plichten als wettelijke samenwoner blijven dan bestaan, tot één van hen toch ooit beslist daaraan een einde te stellen.

## Een einde aan samenwonen van en met niet-Belgen

Voor het internationaal privaatrecht is samenwonen geregistreerd samenwonen en in België is dat het 'wettelijk' samenwonen. Feitelijk samenwonen bestaat niet voor het Belgische Wetboek Internationaal privaatrecht.

Je kunt als niet-Belg in België wettelijk gaan samenwonen en dat samenwonen ook beëindigen. Beide partners moeten op dat moment in België een gewone verblijfplaats hebben.

Wanneer je voor je naar België kwam al in een andere land geregistreerd samenwoonde, bepaalt het recht van dat land de voorwaarden en de gevolgen om die geregistreerde samenwoning in België te beëindigen.

## Een einde aan feitelijk samenwonen

Een koppel kan ook feitelijk samenwonen. Dat vraagt geen formaliteiten, ook niet bij het uit elkaar gaan. Er is niets voorzien over het vermogen en de schulden van deze samenwoners en als feitelijke samenwoner ben je niet verplicht om bij te dragen in de lasten van de samenwoning naargelang je mogelijkheden. Je geniet geen bescherming wat de gezinswoning betreft.

## Bemiddeling

Als je relatie moeilijk verloopt, is het misschien zinvol om eens langs te gaan bij een bemiddelaar in familiezaken. Die kan je ook ondersteunen als je al in een scheidingsprocedure bent.

Het lukt een op de vier gescheiden ouders niet om met elkaar in dialoog te gaan. Dat heeft grote gevolgen voor de kinderen. Bemiddeling kan oplossingen bieden:

- [Bemiddeling – Federale Overheidsdienst Justitie](#)
- Conflicten oplossen – [www.notaris.be](http://www.notaris.be)
- Brochure van de Vlaamse Raad van het Notariaat 2017: [Bemiddeling: wat als niet iedereen overeenkomt?](#)
- [Begeleiding – Centrum voor Algemeen Welzijn \(CAW\)](#)

Via volgende sites kan je op zoek gaan naar een familiaal bemiddelaar:

- [Familierecht Vlaanderen Bemiddelaar in familiezaken](#)
- [Bemiddelingvzw](#)
- [Scheidingsconsulenten](#)
- [Orato Bemiddeling in Limburg](#)

Als je relatie moeilijk verloopt, is het misschien zinvol om eens langs te gaan bij een bemiddelaar in familiezaken. Die bekijkt samen met jou waar de problemen zitten en wat de juridische, sociale, economische en psychologische gevolgen van een eventuele scheiding zijn.

Je kan ook op een bemiddelaar een beroep doen als je reeds in een echtscheidingsprocedure zit. Met een bemiddelaar probeer je samen met je (ex-)partner conflicten op te lossen. Zo bespaar je jezelf een aantal bezoeken aan de rechtbank.

## Wat met de kinderen?

Hoewel een scheiding vaak een zware en emotioneel belastende periode is, mag je nooit vergeten dat de kinderen centraal staan. We stellen je co-ouderschap voor, wat je kan doen als het contact met je kind moeizaam verloopt en de rechten van je kind.

[Tweehuizen](#)

[Kinderrechtencommissariaat](#)

[Awel](#)

Hoewel een scheiding vaak een zware en emotioneel belastende periode is, mag je nooit vergeten dat de kinderen centraal staan. Zij hebben geen schuld aan de situatie. Gebruik ze dan ook niet als wapen. Kinderen hebben recht op contact met beide ouders, hoe moeilijk dat voor jou ook is. Daarom is het noodzakelijk dat je zo positief mogelijk over de andere ouder met je kind blijft praten.

Situaties van geweld in het gezin en zeker naar de kinderen toe, door één of beide ouders vergen een andere benadering, ook na scheiding.

## Co-ouderschap

[Het ouderschap goed regelen](#)

### Gezag

Ook wanneer jij en de andere ouder van je kind niet meer samen wonen, blijven jullie allebei het gezag over je kind houden. Dat heet gezagsco-ouderschap. Beide ouders kunnen beslissingen nemen over de gezondheid, opvoeding, opleiding en ontspanning van de kinderen en over godsdienstige of levensbeschouwelijke keuzes. Waar je kind verblijft, heeft niets te maken met dit (gezags-)co-ouderschap. In uitzonderlijke gevallen kan de rechter beslissen om het ouderschap aan één ouder toe te kennen (bijvoorbeeld in geval van geweld). Het kan ook zijn dat jullie samen hebben beslist dat maar een ouder het gezag over de kinderen uitoefent. In dat geval moet het bekrachtigd zijn door een rechter of notaris.

### Verblijf

Bij wie gaan de kinderen wonen? Er zijn meerdere mogelijkheden:

- Gelijkmatic verdelde huisvesting: de kinderen wonen om de week bij een van de ouders.
- Ongelijkmatic verdelde huisvesting: vaak verblijven de kinderen tijdens de week bij de ene ouder en één op twee weekends bij de andere.

Daarnaast bestaan nog talloze andere huisvestingsovereenkomsten. Hoe jullie de omgangsregeling/huisvesting ook organiseren, de overeenkomst moet best schriftelijk worden vastgelegd. Een rechter kan deze overeenkomst officieel bekrachtigen. Als het niet tot een schikking komt, kunnen jullie een beroep doen op een gezinsbemiddelaar. Wanneer er geen oplossing komt, moet je een verzoek indienen bij de familierechtbank.

Besef dat het betalen van onderhoudsgeld en het naleven van de omgangsregeling volledig los van elkaar staan. Als je geen onderhoudsbijdrage voor je kinderen krijgt, mag jij niet dreigen dat je ex-partner de kinderen niet meer mag zien. Andersom, als één van de ouders het kind niet meer wil zien (geen gebruik maakt van het omgangsrecht) moet die wel onderhoudsbijdragen blijven betalen. Uiteindelijk gaat het om het welzijn van een kind dat jullie samen op de wereld hebben gezet.

Als de andere ouder de omgangsregeling niet respecteert, kan je gratis een eenzijdig verzoekschrift indienen bij de rechtbank.

## Kosten onderhoudsbijdragen berekenen

Beide ouders hebben een onderhoudsplicht. Dat wil zeggen dat jullie beiden wettelijk verplicht zijn om de kosten te dragen voor het kind naar evenredigheid van jullie middelen. Dat gaat over huisvesting, levensonderhoud, toezicht, de opvoeding en een passende opleiding van het kind.

De Gezinsbond heeft in 2006 een interessant hulpmiddel ontwikkeld om de onderhoudsbijdragen voor een kind objectief te berekenen. Met dit gebruiksvriendelijk programma kunnen scheidende en gescheiden ouders op een objectieve manier rechtvaardig onderhoudsbijdragen voor hun kinderen berekenen. Je betaalt eenmaal 30 euro (15 euro voor leden Gezinsbond). Herberekeningen zijn gratis: [Onderhoudsgeldcalculator](#)

Er bestaan in België 10 berekeningsmethodes. Die worden momenteel bestudeerd door de Commissie Onderhoudsbijdragen (Federale Overheidsdienst Justitie) om na te gaan of ze op een objectieve manier zijn uitgewerkt.

Nog een paar voorbeelden:

Pareto Group, een samenwerkingsverband van familiale bemiddelaars, ontwikkelde samen met de Gezinsbond de Pareto simulator, een vereenvoudigde online toepassing van de Onderhoudsgeldcalculator: [OnderhoudsgeldOnline](#)

De rechtbank van Antwerpen lanceerde in 2020 een [onlinetool](#) om het onderhoudsgeld te berekenen. Die is uitgewerkt door een werkgroep van Vlaamse familierechters.

[KidCost](#) is een tool, ontwikkeld door een groep van advocaten en bemiddelaars.

## Neutrale ontmoetingsplaats?

[Bezoekruimten Centra voor Algemeen Welzijn](#) (CAW's)

0800 13 500 (algemeen gratis contactnummer van het CAW).

Soms verloopt het contact tussen een ouder en een kind heel moeizaam, bv. als het kind een van de ouders niet meer wil zien. Als ouder kan je toch proberen om dat contact te herstellen. Een neutrale ontmoetingsplaats met begeleiding is dan een eerste stap. Dat kan op eigen initiatief of na doorverwijzing door een rechter.

## Keuze van het kind - hoorrecht

[tZitemZo voor kinderen – scheiding](#)

0800/20 808 (telefoonnummer kinderrechtencommissariaat)

Een echtscheiding weegt op kinderen. Heel lang was het iets dat hen overkwam. Je kind heeft wel een hoorrecht. Dat wil zeggen dat je kind de rechter een mening mag geven, ook voor een rechtbank. Als je kind ouder dan 12 jaar is, zal de familierechter het kind een brief sturen. Is je kind jonger dan 12 jaar, kan het zelf een brief sturen met de vraag gehoord te worden. De rechter mag dat verzoek niet weigeren.

Dat betekent niet dat je kind mag kiezen waar het bv. gaat wonen na de scheiding.

## Erkenning van een kind

[Afstamming – Federale Overheidsdienst Justitie](#)

Elke vrouw die een kind ter wereld brengt, is volgens de wet de moeder van dat kind. Dat kan niet betwist worden.

Bij een huwelijk (of tot 300 dagen na een echtscheiding) is de gehuwde echtgenoot altijd de vader. Dat kan nadien wel betwist worden.

Als een niet-gehuwde vrouw moeder wordt, bepaalt zij wie de vader van haar kind is of bepaalt ze dat niet. Als de vader het kind wil erkennen, moet hij een verklaring afleggen voor een ambtenaar van de burgerlijke stand van de gemeente waar het kind is geboren. De moeder moet hiervoor een toelating geven. De moeder is niet verplicht het kind te laten erkennen door de vader. De vermoedelijke vader kan wel naar de vrederechter stappen om een verzoening af te dwingen. Als een verzoening niet lukt, moet hij naar de rechtbank van eerste aanleg gaan. Tenzij er wetenschappelijk bewezen wordt dat hij niet de biologische vader is, wijst de rechter de man altijd aan als vader. Dat is wel een dure procedure.

Als de vader het kind niet wil erkennen, kan de moeder dat laten afdwingen bij de rechtbank van eerste aanleg.

## Na overlijden

Een overlijden is emotioneel heel zwaar en vaak moeilijk te verwerken. Helaas komt er nog een heleboel administratie bij kijken zoals het organiseren van de begrafenis of crematie. Wat gebeurt er met de bankzaken, verzekeringen, nalatenschap, belastingen, waar heb je recht op...

- [Regelingen bij een overlijden](#) op [vlaanderen.be](#)
- [Een naaste is overleden. Wat Nu?](#) op [notaris.be](#)

## Overlevingspensioen en overgangsuitkering

[Wat te doen bij een overlijden?](#) – Federale Pensioendienst

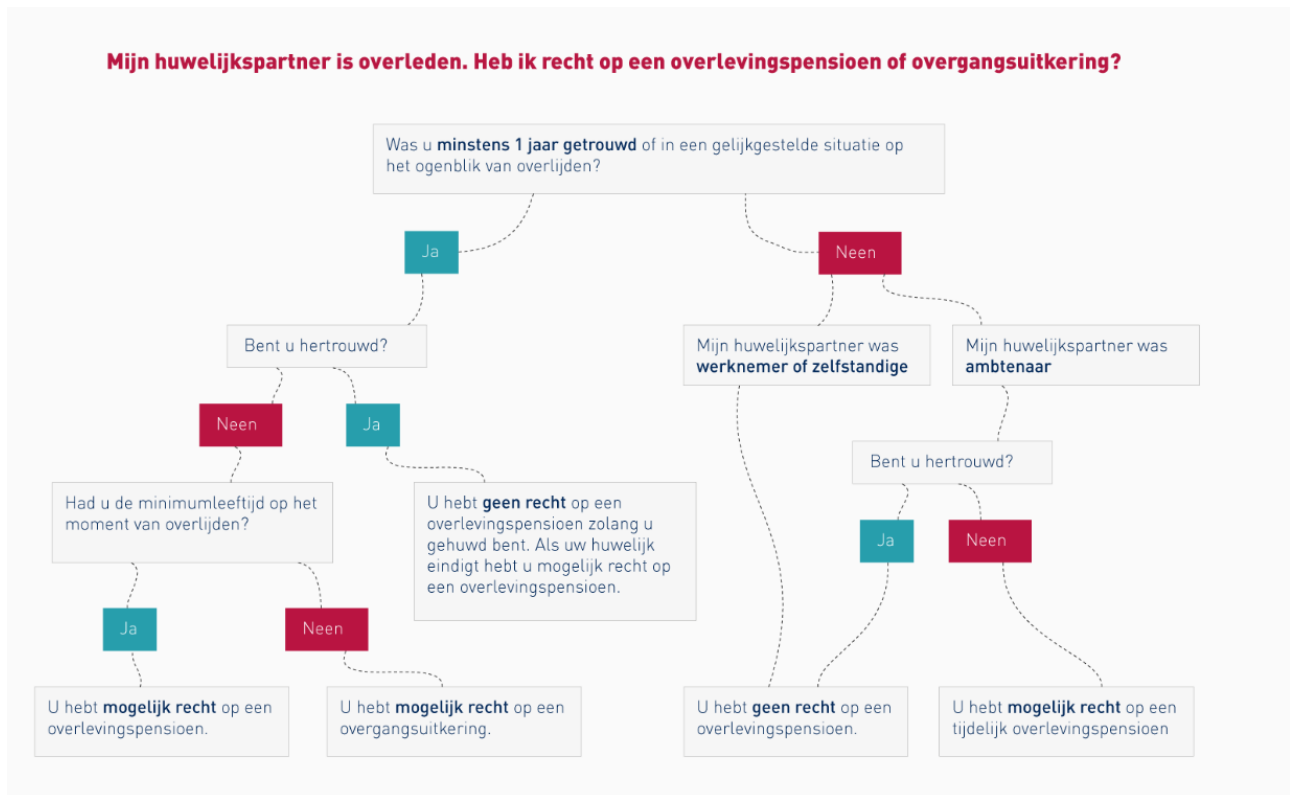
[Het overlevingspensioen en overgangsuitkering zelfstandigen – RSVZ](#)

Als je gehuwd was met je overleden partner, kan je onder bepaalde voorwaarden een overlevingspensioen krijgen. Informeer je hierover goed want, omdat je maar een beperkt inkomen mag hebben om recht te hebben op een overlevingspensioen, is het niet altijd duidelijk wat financieel het voordeligste is.

De regelgeving is veranderd sinds 2015. Voor de toen bestaande overlevingspensioenen veranderde er niets. Vanaf 2015 (overlijdens na 31 december 2014) hebben weduwen en weduwnaars die jonger zijn dan 45 jaar recht op een overgangsuitkering in plaats van een overlevingspensioen: gedurende 12 maanden (zonder kinderlast) of 24 maanden (met kinderlast). De leeftijd van 45 jaar wordt tegen 2030 gradueel opgetrokken tot 55 jaar à rato van twee maal per jaar tot 2025 en dan jaarlijks tot 2030.

Wie te jong is voor een overlevingspensioen (48,5 jaar in 2022), kan recht hebben op een overgangsuitkering. Meer info: Federale Pensioendienst, Recht op [Overgangsuitkering](#).





Bron: <https://www.sfpd.fgov.be/nl/overlijden>

Wettelijk of feitelijk samenwonenden die hun partner door overlijden verliezen, hebben geen recht op een overgangsuitkering of op een overlevingspensioen.

## Organisaties voor alleenstaande ouders en contacten met lotgenoten

Er zijn organisaties die zich inzetten voor de belangen van alleenstaande ouders en informatieve websites hebben.

[BGMK. Relatie en scheiding](#)

[Goudi Gescheiden ouders dienstbetoon door informatie](#)

[Tweehuizen. Als ouders apart gaan wonen](#)

[De Scheidingschool: hoe ziet het leven eruit na de scheiding?](#)

Een scheiding is vaak een bittere pil om te slikken en het overlijden van een geliefde is bijzonder zwaar om mee om te gaan. Veel mensen zoeken en vinden steun bij familie en vrienden. Toch is dat niet voor iedereen

vanzelfsprekend. Gelukkig bestaan er een aantal initiatieven die je in contact brengen met mensen met gelijkaardige ervaringen. Natuurlijk zijn er ook bewust alleenstaande ouders. Ook voor hen zijn sommige van deze organisaties zinvol.

[Houvast vzw](#) richt zich naar alle alleenstaande ouders. Op hun website vind je veel informatie. Voor contacten onder lotgenoten en het stellen van vragen kan je terecht op hun besloten Facebook groep.

[Allegro vzw](#) is een koepelorganisatie voor single- en alleenstaanden verenigingen.

[Trefpunt Zelfhulp vzw](#) streeft ernaar om zelfhulpgroepen en patiëntenverenigingen te versterken en de waarde van lotgenotencontact en ervaringsdeskundigheid te promoten. Met de zoekfunctie op de website kan je op zoek gaan naar een zelfhulpgroep in je buurt.

[ConTempo vzw](#) is een netwerk voor iedereen die een partner heeft verloren na een overlijden. Je kan er een luisterend oor vinden, of je kan deelnemen aan activiteiten zoals rouwzorggroepen of rouwzorgweekends.

[Rouwzorg Vlaanderen vzw](#) is een vrijwilligersorganisatie rond zorg om mensen in rouw. De vrijwilligers werken vanuit een christelijke inspiratie maar de werking staat open voor iedereen met respect voor elkeen zijn visie.

[Krachtvrouwen vzw](#) biedt individuele coaching en een (online) netwerk voor jonge weduwen.

[MissingYou](#) Voor kinderen, jongeren of jongvolwassenen die hun mama, papa, broer, zus of iemand anders uit hun nabije omgeving hebben verloren.

## Beleidsinitiatieven

### Vlaanderen

Alleenstaande ouders krijgen aandacht in enkele beleidsdocumenten:

[Vlaams Actieplan Armoedebestrijding 2019-2024](#)

- p. 11: Kinderarmoede: De kinderarmoedecijfers zelf worden in Vlaanderen op twee manieren gemeten. Volgens de armoederisicogrens, leeft 11% van de minderjarigen in een gezin met een inkomen onder de armoedegrens. Voor sommige groepen zoals éénoudergezinnen (34%) of werkarme gezinnen (75%) is dit fors hoger. Algemeen is dit cijfer gestabiliseerd na een eerdere toename. De forse toename van het aantal toegekende schooltoelagen en sociale toeslagen in het vernieuwde groeipakket dienen hier aangestipt te worden als positieve factor voor de inkomenssituatie.
- p. 42: Opgroeien in armoede heeft grote gevolgen, reeds voor de geboorte is er al een achterstand merkbaar. Kinderen in armoede komen zo al ongelijk aan de start. Het is dan ook belangrijk in te zetten op de gehele levensomstandigheden van alle (aanstaande) gezinnen met (jonge) kinderen, niet in het minst bij alleenstaande ouders.

- p. 82: Belangrijkste problemen woningkwaliteit gesitueerd bij bepaalde doelgroepen (huurders, alleenstaanden, eenoudergezinnen, laagste inkomensgroepen) en bepaalde segmenten woonmarkt (delen van private huurmarkt en noodkoop).
- p. 95: Bevolking onder de armoederisicodrempel: Bij een aantal groepen ligt het aandeel personen onder de armoederisicodrempel duidelijk hoger dan bij de totale bevolking. Het hoogste aandeel is te vinden bij de gezinnen met zeer lage werkintensiteit. Het gaat om gezinnen waar de volwassen leden niet of nauwelijks aan het werk zijn. Bij deze gezinnen ligt het armoederisicopercentage op bijna 60%. Bij de personen geboren buiten de EU en werklozen ligt het armoederisicopercentage net onder 40%. Bij personen in eenoudergezinnen en huurders gaat het om iets minder dan 30%. Ook bij laaggeschoolden, personen in een gezin met lage en middelmatige werkintensiteit, niet-actieven (exclusief gepensioneerden), alleenstaanden en ouderen ligt het armoederisicopercentage hoger dan gemiddeld.
- p. 110: Kinderen (0-17 jaar) onder de armoederisicodrempel per groep: op vlak van armoederisicopercentages bij de Vlaamse kinderen blijven de verschillen naar leeftijd en geslacht beperkt. Naar huishoudtype zijn vooral de kinderen in eenoudergezinnen er minder goed aan toe. De hoogste armoederisicopercentages worden echter gemeten bij kinderen in gezinnen waar niet of slechts beperkt wordt gewerkt. Daarnaast scoren ook kinderen die leven in een laagopgeleid gezin, kinderen in een gezin dat de eigen woning huurt en kinderen in een gezin waarvan minstens 1 ouder geboren is buiten de EU duidelijk minder goed dan gemiddeld.

#### [Beleidsnota Welzijn, Volksgezondheid, Gezin en Armoedebestrijding 2019-2024](#)

p. 38: 7.5.2. Integratie woon- en energiepremies... Alleenstaanden en alleenstaande ouders lopen vaak een hoog risico op armoede. Daarom onderzoeken we in diverse relevante beleidsdomeinen of nieuwe of bestaande beleidsmaatregelen niet onterecht nadelig uitvallen voor de inkomenssituatie van alleenstaanden.

## Brussels Hoofdstedelijk Gewest

De regering van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest heeft in juli 2021 voor de eerste maal een [Brussels Plan ter ondersteuning van eenoudergezinnen](#) gelanceerd.

Het is een transversaal plan dat mee wordt gecoördineerd door de staatssecretaris voor Gelijke Kansen, mevrouw Nawal Ben Hamou, en de ministers Alain Maron, Bernard Clerfayt en Barbara Trachte, en door de sociale gesprekspartners van Brupartners.

Het plan bevat 31 concrete maatregelen op grond van 5 pijlers:

- informatie, opleiding en bewustmaking;
- toegang tot kwaliteitswoningen;
- toegang tot werkgelegenheid en beroepsopleiding;
- stadsbeleid;
- mobiliteit.

Dit plan is het resultaat van een nauwe samenwerking met het maatschappelijke werkveld en de terreinactoren, die de reflectie hebben gevoed met hun vaststellingen, ervaringen en deskundigheid

## Federaal

### Commissie voor onderhoudsbijdragen

De [Commissie Onderhoudsbijdragen](#) (gestart in 2016), komt een aantal keer per jaar samen. In deze commissie zetelen magistraten, advocaten, bemiddelaars en vertegenwoordigers van vrouwen- en gezinsorganisaties. De Vrouwenraad is vertegenwoordigd in deze commissie.

De Commissie maakt aanbevelingen over aan de minister van Justitie om:

- de kosten van het onderhoud, de opvoeding en de vorming voor de kinderen van gescheiden ouders te berekenen;
- de bijdrage van elke ouder in de financiering van deze kosten vast te stellen.

De Commissie kan een objectieve methode voor de berekening van de onderhoudsbijdragen voor de kinderen voorstellen.

De Commissie heeft al gewerkt aan een lijst van de buitengewone kosten, die in een KB is omgezet. Ondertussen worden tien berekeningsmethodes bestudeerd en uitgetest op hun objectiviteit. In 2023 start daarover een wetenschappelijk onderzoek, dat begeleid wordt door de Commissie. In 2023 staan ook fiscale onrechtvaardigheden op de agenda.

### DAVO – Dienst voor alimentatievorderingen

De [Dienst voor alimentatievorderingen \(DAVO\)](#) werd opgericht als onderdeel van de Federale Overheidsdienst Financiën (Wet van 21 februari 2003).

De DAVO maakt deel uit van de Algemene Administratie van de Inning en de Invordering.

Wanneer je het onderhoudsgeld voor je kind/kinderen niet ontvangt, kun je als onderhoudsgerechtigde (diegene die het onderhoudsgeld moet krijgen) een aanvraag indienen bij de DAVO.

De DAVO zal dan optreden om:

- **het maandelijks onderhoudsgeld (en de achterstallen) bij de onderhoudsplichtige (diegene die het onderhoudsgeld moet betalen) op te eisen,**

- eventueel **voorschotten** op het maandelijks onderhoudsgeld **aan jou te betalen**.

Het is belangrijk te weten dat:

- de DAVO niet automatisch optreedt: je moet **zelf een aanvraag indienen** en aan bepaalde voorwaarden voldoen,
- de DAVO over **alle uitvoeringsmaatregelen** beschikt die aan jou, als onderhoudsgerechtigde, zijn toegekend,
- de DAVO **alle informatie mag inwinnen** over de financiële toestand van de onderhoudsplichtige,
- naast de tussenkomst van de DAVO, de onderhoudsplichtige **strafrechtelijk** kan worden vervolgd voor het niet-betalen van het onderhoudsgeld.

## Uitkeringen sociale zekerheid en bijstand

Bij vervangingsinkomens in het kader van de sociale zekerheid houden de uitkeringen rekening met de gezinssamenstelling:

### Werkloosheid

Het bedrag van de werkloosheidsuitkering is afhankelijk van

- het loon dat je verdiende toen je werkte
- je gezinssituatie (alleenwonend, samenwonend of samenwonend met gezinslast)
- je beroepsverleden

Meer info: [RVA: Wat is je gezinstoestand?](#)

### Ziekte en invaliditeit

Als werknemer heb je de eerste maand recht op **gewaarborgd loon** uitbetaald door de werkgever.

Nadien krijg je een uitkering van het ziekenfonds:

- De eerste zes maanden is dat 60 procent van het begrensd brutoloon. Vanaf de derde maand mag de uitkering wel niet lager zijn dan het minimumbedrag en niet hoger dan het brutoloon.
- Vanaf de zevende maand:
  - Gezinshoofden: 60 procent van het brutoloon, met een minimum en een maximum die variëren naargelang het tijdstip waarop men arbeidsongeschikt werd.

- Alleenstaanden: 60 procent van het brutoloon, met een minimum en een maximum die variëren naargelang het tijdstip waarop men arbeidsongeschikt werd.
- Samenwonenden: 60 procent van het brutoloon, met een minimum en een maximum die variëren naargelang het tijdstip waarop men arbeidsongeschikt werd.
- Wie langer dan één jaar arbeidsongeschikt is, wordt in de ziekteverzekering beschouwd als invalide.
  - Gezinshoofden: 65 procent van het brutoloon, met een minimum en een maximum die variëren naargelang het jaar waarin men arbeidsongeschikt werd.
  - Alleenstaanden: 55 procent van het brutoloon, met een minimum en een maximum die variëren naargelang het jaar waarin men arbeidsongeschikt werd.
  - Samenwonenden: 40 procent van het brutoloon, met een minimum en een maximum die variëren naargelang het jaar waarin men arbeidsongeschikt werd.

## (Equivalent) leefloon

Het recht op maatschappelijke integratie, waarvan het leefloon een onderdeel is, is aan een aantal voorwaarden verbonden. Het leefloon is echter maar één van de vormen van hulpverlening van het OCMW. De opdracht van het OCMW is niet om een inkomen toe te kennen, maar wel de kans te bieden om terug zelfstandig een eigen leven in handen te nemen. Indien het mogelijk is, tracht men via een tewerkstelling de integratie in de maatschappij te verzekeren.

De wet bepaalt hoeveel geld je iedere maand kan krijgen:

**Categorie 1:** Je leeft samen met één of meerdere personen waarmee je jouw huishouden gemeenschappelijk regelt. = bedrag per samenwonende persoon.

**Categorie 2:** Je leeft alleen. = bedrag alleenstaande persoon.

**Categorie 3:** Je hebt een gezin ten laste met minstens één minderjarig ongehuwd kind.

Meer info: POD Maatschappelijke Integratie [Bedragen \(equivalent\)leefloon](#)

# Financieel – met 1 inkomen

## Data

Meer info over het inkomensniveau van eenoudergezinnen kan je vinden op Statistiek Vlaanderen/Inkomen en armoede: [Vervangingsinkomens sociale zekerheid](#), [Bevolking onder de armoededrempel](#), [Bevolking in armoede of sociale uitsluiting](#), [Vakantiearmoede](#), [Diepte van het armoederisico](#), [Bevolking in subjectieve armoede](#), [Bevolking in ernstige materiële en sociale deprivatie](#), [Bevolking in een huishouden met zeer lage werkintensiteit](#)

Opgedeeld naar huishoudtype lag het armoederisico in 2021 het hoogst bij eenpersoonshuishoudens en eenoudergezinnen (telkens 16%).

\*\*\*

Ontdek wat je kan doen om je financiën in orde te houden. Hier vind je info over je inkomen, je rechten op sociale voordelen, hoe je je belastingaangifte moet invullen en handige hints om je budget te beheersen. Tot slot geven we slimme tips om méér te doen met je geld.

## Als je werkt

Zie ook: [VDAB. Alles om werk te zoeken](#)

### Info over je loon

[De Loonwijzer](#): alle informatie over je loon, je rechten als werknemer en sociale wetgeving.

De rechten van werknemers worden verdedigd door de vakbonden. Zij zijn dan ook de eerste die je kunt aanspreken met al je vragen over je loon of problemen op het werk.

- [de socialistische vakbond ABVV](#)
- [de liberale vakbond ACLVB](#)
- [de christelijke vakbond ACV](#)

Denk je dat je gediscrimineerd wordt wat je loon betreft, dan kan je je ook tot je vakbond wenden of tot het Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen/[discriminatie](#).

UNIA/[discriminatiegronden](#): wanneer je in een vergelijkbare situatie minder goed behandeld wordt vanwege je herkomst, handicap, geloof of levensbeschouwing, leeftijd, seksuele oriëntatie, enzovoort. Er is geen sprake van discriminatie wanneer een verschil in behandeling objectief en redelijk kan worden verklaard.

### Info over tijdkrediet of thematische verloven?

#### Heb je misschien recht op tijdkrediet of loopbaanonderbreking of thematisch verlof?

Zie ook: RVA [Tijdkrediet, loopbaanonderbreking en thematische verloven](#)

Wil je tijd vrijmaken om je werk en gezinsleven gemakkelijker te combineren? Via een loopbaanonderbreking in de publieke sector, tijdkrediet in de privésector of de thematische verloven (ouderschapsverlof, medische bijstand, palliatief verlof en verlof voor mantelzorg) in alle sectoren, kun je tijdelijk je loopbaan onderbreken of je arbeidsprestaties verminderen.

Met één beroepsinkomen is het doorgaans financieel moeilijk haalbaar om van deze verlofstelsels gebruik te maken.

## Heb je misschien recht op een aanmoedigingspremie van de Vlaamse overheid?

Zie ook: [Vlaamse aanmoedigingspremie](#)

Bovenop de uitkeringen die je krijgt voor je tijdskrediet, loopbaanonderbreking of thematische verloven, is er ook een aanmoedigingspremie van de Vlaamse overheid als je in het Vlaamse Gewest bent tewerkgesteld. Afhankelijk van de sector waarin je bent tewerkgesteld (privé, social profit) en afhankelijk van het verlof waarvoor je de aanmoedigingspremie aanvraagt, zijn er andere mogelijkheden en voorwaarden. Lees het allemaal goed na!

Je moet deze premies zelf aanvragen.

Zie ook: [Vlaams zorgkrediet voor de openbare sector](#)

Werk je in de Vlaamse openbare sector? Dan kun je sinds 2 september 2016 Vlaams zorgkrediet opnemen.

# Als je (een tijdje) niet werkt

## Werkloosheidsuitkering

Zie ook: RVA [werkloosheid](#)

Als je buiten je wil om werkloos bent en je wil aanspraak maken op een werkloosheidsuitkering, moet je aan een aantal voorwaarden voldoen en heb je een aantal verplichtingen. Meer informatie op de website van de RVA hierboven of contacteer je vakbond.

### Pas van de schoolbanken? De inschakelingsuitkering

Zie ook: RVA [Beroepsinschakelingstijd](#); VDAB Pas afgestudeerd/[inschakelingsuitkering](#)

Als je net je opleiding hebt afgerond en je kan niet direct een job vinden, kan je na het doorlopen van de beroepsinschakelingstijd een inschakelingsuitkering krijgen. Ook hiervoor zijn er een aantal voorwaarden waaraan je moet voldoen.

## Ziekteuitkeringen

Meer info:

- RIZIV: [Arbeidsongeschiktheid](#); [Impact van uw gezinssituatie op het bedrag van uw arbeidsongeschiktheidsuitkering](#)
- Vlaanderen/[De ziekteverzekering](#)



## Je bent een maand en/of maximum 1 jaar ziek

Wanneer je als loontrekkende of zelfstandige door ziekte of ongeval maximum 1 jaar niet meer kunt werken, heb je recht op een vervangingsinkomen of ziekte uitkering (behalve wanneer het om een beroepsziekte of een arbeidsongeval gaat: hiervoor gelden andere regelingen). Onder bepaalde voorwaarden kun je je ziekte-uitkeringen cumuleren met je beroepsinkomen.

Voor **bedienden** is het loon gewaarborgd gedurende de eerste 30 dagen van de arbeidsongeschiktheid. Daarna, tijdens de periode van primaire arbeidsongeschiktheid (het eerste jaar), na de periode van gewaarborgd loon, krijgt de werknemer een uitkering van het ziekenfonds. De uitkering bedraagt 60% van het begrensde brutoloon.

Voor **arbeiders** is het loon gewaarborgd gedurende de eerste 7 dagen; daarna krijgen ze gedurende 7 dagen 85,88% van hun normale loon. Van de 15e tot de 30e dag arbeidsongeschiktheid hebben arbeiders recht op een percentage van hun loon. Ook dat percentage wordt door de werkgever betaald. Tijdens deze laatste periode wordt het gewaarborgd loon aangevuld met een uitkering van het ziekenfonds.

**Zelfstandigen** met gezinslast ontvangen vanaf de vijftiende dag arbeidsongeschiktheid een forfaitaire arbeidsongeschiktheidsuitkering. De forfaitaire bedragen verschillen naargelang de situatie van het hebben van gezinslast, alleenwonend, samenwonend.

Contacteer zo snel mogelijk je ziekenfonds voor alle informatie en de manier om je uitkering aan te vragen.

[Hulpkas voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering – HZIV](#)

[De christelijk mutualiteit \(CM\)](#)

[De liberale mutualiteit](#)

[De neutrale ziekenfondsen](#)

[De onafhankelijke ziekenfondsen](#)

[De socialistische mutualiteit – Solidaris](#)

## Je bent langer dan 1 jaar ziek/arbeitsongeschikt (invalide)

Vanaf het tweede jaar ongeschiktheid begint de periode van invaliditeit. De werknemer blijft uitkeringen ontvangen van het ziekenfonds:

- 65% van het begrensde brutoloon voor een werknemer die ten minste één persoon ten laste heeft
- 55% voor een alleenstaande werknemer
- 40% voor een samenwonende werknemer.

Een werknemer die **tijdelijk of blijvend arbeidsongeschikt is door een beroepsziekte**, komt in aanmerking voor een **schadevergoeding** vanwege het Federaal agentschap voor beroepsrisico's (Fedris).

Voorwaarde is dat Fedris de ziekte als een beroepsziekte erkent. De vergoeding voor het slachtoffer wordt dan berekend **op basis van zijn/haar basisloon en het percentage arbeidsongeschiktheid**.

Ben je **arbeidsongeschikt na een arbeidsongeval**? Dan bepaalt de verzekeringsonderneming van de werkgever welke vergoeding je krijgt. Je **schadevergoeding** wordt gebaseerd op je basisloon en de graad van je ongeschiktheid. De arbeidsongevallenverzekering van je werkgever **betaalt** ook alle **kosten voor medische zorgen** als gevolg van je arbeidsongeval **terug**.

## Je partner is overleden als gevolg van een beroepsziekte of arbeidsongeval

We verwijzen je door naar [Fedris](#) (Federaal Agentschap voor beroepsrisico's):

Wanneer je partner overleden is als gevolg van een arbeidsongeval of een beroepsziekte, kan je aanspraak maken op bepaalde (jaarlijkse) vergoedingen.

## Recht op maatschappelijke integratie – maatschappelijke dienstverlening (o.a. leefloon)

Sommige mensen slagen er door omstandigheden niet in om de eindjes aan elkaar te knopen. Daarom heeft de overheid maatregelen uitgewerkt die kunnen helpen om perioden van bestaansonzekerheid te overbruggen. Maatschappelijke dienstverlening kan de vorm aannemen van hulp in natura of financiële hulp. Het kan dan gaan om voedingsbonnen, tussenkomst in de verhuiskosten, ... maar ook sociale begeleiding en advies. Iedereen heeft recht op maatschappelijke dienstverlening.

Hoe aanvragen?

Om van het recht op maatschappelijke dienstverlening gebruik te maken, moet je bij het OCMW of het Sociaal Huis een aanvraag voor maatschappelijke dienstverlening indienen. Het OCMW voert dan een sociaal onderzoek uit, en gaat na of je aan de voorwaarden voldoet om maatschappelijke dienstverlening te krijgen. Het OCMW controleert je bestaansmiddelen en of je behoeftig bent, en bepaalt dan welke dienstverlening het best aan jouw behoeften is aangepast.

Het OCMW van elke gemeente moet het recht op maatschappelijke integratie waarborgen aan personen die over onvoldoende bestaansmiddelen beschikken en die de voorwaarden van de wet vervullen. Er moet worden gestreefd naar een maximale integratie en participatie aan het maatschappelijk leven. Hiervoor beschikt het OCMW over drie belangrijke instrumenten: **de tewerkstelling, een leefloon en een geïndividualiseerd project voor maatschappelijke integratie**, al dan niet gecombineerd.

Je beschikt steeds over een inkomen om van te leven. Onder tewerkstelling wordt steeds een volwaardige job verstaan waar alle regels van het arbeidsrecht op van toepassing zijn, inclusief de loonbeschermingsregels. Wanneer een tewerkstelling niet of nog niet mogelijk is, heb je recht op een financiële tussenkomst, leefloon genaamd. De toekenning van het leefloon kan gevolgd worden door het

sluiten van een geïndividualiseerd project voor maatschappelijke integratie tussen de steunaanvrager en het OCMW. De keuze van het meest gepaste traject gebeurt in overleg met de betrokkene met het doel een maximale integratie en sociale participatie te bewerkstelligen.

Om een leefloon te krijgen, moet je wel aan een aantal voorwaarden voldoen:

Voorwaarden voor een leefloon:

- Je werkelijke verblijfplaats is in België;
- Je ben burger van de Europese Unie, vreemdeling in het bevolkingsregister ingeschreven of erkend vluchteling of staatloze;
- Je bent meerderjarig. Ook door het huwelijk ontvoogde minderjarigen, minderjarige meisjes die zwanger zijn of die kinderen ten laste hebben, kunnen een leefloon aanvragen;
- Je beschikt niet over toereikende bestaansmiddelen, kunt er geen aanspraak op maken, en bent niet in staat om er (door eigen inspanningen of op een andere manier) te verwerven. Via het sociaal onderzoek gaat het OCMW na over hoeveel bestaansmiddelen je beschikt tenzij dat om gezondheids- of billijkheidsredenen niet mogelijk is;
- Je bent bereid te werken

Ook studenten kunnen onder bepaalde voorwaarden een leefloon aanvragen. Meer informatie daarover krijg je bij het OCMW of de onderwijsinstelling waar je les volgt.

Uitgekeerde bedragen:

De opdracht van het OCMW is niet zozeer om een inkomen toe te kennen, maar wel de kans bieden om terug zelfstandig een eigen leven in handen te nemen. Indien het mogelijk is, tracht men via een tewerkstelling de integratie in de maatschappij te verzekeren.

De bedragen van het leefloon en de financiële hulp of met andere woorden het equivalent leefloon die wordt bepaald door het recht op maatschappelijke hulp, zijn op elkaar afgestemd.

De wet bepaalt hoeveel geld je iedere maand kan krijgen:

POD Maatschappelijke Integratie: [Bedragen leefloon en equivalent leefloon, SPI-vrijstelling, zakgeld en verwarmingstoelage](#)

Belgium.be/[OCMW](#)

## Voorschot op sociale uitkeringen

Wanneer je een aanvraag indient om een sociale uitkering te genieten waar je recht op hebt, kan de behandeling van deze aanvraag veel tijd in beslag nemen. Je zal dus niet van de ene dag op de andere de som geld ontvangen die aan jou verschuldigd is.

Het OCMW kan je een voorschot geven voor de tijd dat de instelling die jouw aanvraag tot sociale uitkering behandelt, een uitspraak doet over jouw dossier. Zo kan je voorzien in jouw behoeften, dankzij de voorlopige

financiële steun van het OCMW, zonder de gevolgen te ondergaan van een te lange behandelingstermijn van jouw aanvraag tot sociale uitkering.

Om een voorschot te ontvangen op sociale uitkeringen, moet je een aanvraag indienen bij het OCMW van jouw gemeente.

Wat zijn de voorwaarden?

In principe zal het OCMW jou een voorschot toekennen op sociale uitkeringen, wanneer je aan twee voorwaarden voldoet: je bent behoeftig en je hebt recht op een sociale uitkering.

## Toegang tot sociale voordelen

De [app MyBenefits](#) maakt het voor mensen in een kwetsbare positie gemakkelijker om aan te tonen dat ze recht hebben op bepaalde sociale voordelen. Voor veel sociale voordelen (bijvoorbeeld minder betalen voor gas, elektriciteit, water, openbaar vervoer, vrijetijdsactiviteiten) moeten mensen met een financieel moeilijke situatie vaak een aanvraag indienen of een attest voorleggen. De app werkt deze administratieve drempel grotendeels weg. Burgers kunnen zelf onmiddellijk online een attest aanvragen en voorleggen.

## Onderhoudsbijdragen voor kinderen

### [Dienst voor Alimentatievorderingen \(DAVO\)](#)

Als je gescheiden bent, kan het zijn dat er een verplichting is tot het betalen van onderhoudsbijdragen voor de kinderen (ook alimentatie of onderhoudsgeld genoemd). Ofwel heb je dat zelf vastgelegd als je uit de echt bent gescheiden door onderlinge toestemming (EOT) ofwel heeft de rechter dat in zijn uitspraak vastgelegd.

Scheid je door onderlinge toestemming, dan kan je in de overeenkomst opnemen wat er gebeurt als de alimentatie niet betaald wordt. Formuleer de verschillende stappen zo duidelijk mogelijk.

### **Je ex-partner betaalt de onderhoudsbijdrage niet?**

Contacteer de [Dienst voor Alimentatievorderingen \(DAVO\)](#). Deze Dienst helpt je op twee manieren.

De alimentatie rechtstreeks bij je ex-partner laten innen waarna die aan jou betaald wordt. Daarvoor gelden wel volgende voorwaarden:

- Je woont in België
- Je ex-partner heeft in het voorbije jaar minstens 2 keer de alimentatie niet (volledig) betaald
- Er is een officieel document (echtscheidingsakte, vonnis van de rechter) waarin staat hoeveel alimentatie er betaald moet worden.

Je kan een maandelijks voorschot van de alimentatie (onderhoudsbijdrage) voor de kinderen. Het maximum bedraagt 175 euro per kind.

## Hoe aanvragen?

Vul [het webformulier](#) in en bezorg het aan DAVO.

Sinds 1 september 2017 heeft de FOD Financiën 11 infocenters geopend in België (Brugge, Antwerpen, Gent, Hasselt, Brussel, Leuven, Luik, Namen, Charleroi, Bergen en Neufchâteau). Ze zijn alle werkdagen open van 9u tot 12u. Je kan er terecht voor algemene vragen maar ook bijvoorbeeld met je aanvraag tot tussenkomst bij DAVO.

Het OCMW/Sociaal huis of het CAW kan je helpen om het webformulier in te vullen.

## Indexering van onderhoudsbijdragen

Om bedragen aan te passen aan de stijging of daling van de andere kosten van de maatschappij heb je een indexcijfer nodig. Dat geldt voor huurprijzen, onderhoudsgelden, uitkeringen,...

Er bestaat een gezondheidsindex en een consumptieprijsindex. Beide indexen staan op de website van de Federale Overheidsdienst Economie. Voor onderhoudsbijdragen wordt vaak de consumptieprijsindex gebruikt.

Je kan online de indexatie van de onderhoudsbijdragen elk jaar berekenen wanneer dit in de ouderschapsovereenkomst is opgenomen, bijvoorbeeld via de tool van Familierecht Vlaanderen [Online indexatie alimentatie berekenen](#)

# Studietoelagen hoger onderwijs

Meer info: bel gratis naar 1700 of surf naar: [www.studietoelagen.be](http://www.studietoelagen.be)

# Groeipakket

Het Groeipakket is een verzameling van financiële tegemoetkomingen voor elk kind dat in Vlaanderen woont. Het Groeipakket is de opvolger van het oude kinderbijslagsysteem, en is ingegaan op 1 januari 2019.

Meer info: [Vlaanderen/Groeipakket](#)

# Recht op een zichtrekening

[Febelfin/basisbankdienst aanvragen](#)

Voor mensen met financiële moeilijkheden is het niet altijd gemakkelijk om een zichtrekening bij een bank te krijgen. Voor hen is er de basisbankdienst.

Om te voorkomen dat je volledig uit de boot valt, moeten alle Belgische banken je een basisbankdienst aanbieden. Dat betekent dat de bank je een zichtrekening met debetkaart geeft zodat je een aantal basisverrichtingen kan doen.

Met de basisbankdienst kan je: geld storten en afhalen, overschrijvingen doen, doorlopende betalingsopdrachten doen, domiciliëringen uitvoeren, betalen met een debetkaart maar niet met kredietkaart, de digitale kanalen van de bank gebruiken, uittreksels ontvangen: elektronisch of gedrukt.

Deze verrichtingen kan je alleen doen als er genoeg geld op jouw rekening staat. Een negatief saldo is dus uit den boze.

De bank mag jouw aanvraag voor de basisbankdienst in principe niet afwijzen. Ook als je een collectieve schuldenregeling hebt, heb je recht op de basisbankdienst.

Asielzoekers en erkende vluchtelingen kunnen ook een beroep doen op de basisbankdienst, ook als ze geen vast maar enkel een tijdelijk adres hebben.

## Budgetbeheersing

### Budgetplanners

Budgetplanners zijn eenvoudige hulpmiddelen om een overzicht te bewaren op je financiën. Zo voorkom je dat je in schulden belandt.

[De budgetplanner](#) van het Steunpunt Mens en Samenleving (SAM)

[De budgettabel \(UPC-BVK\)](#)

[Budgetplanner](#) van het BIZ-Kempen

In theorie is het eenvoudig om een overzicht op je budget te bewaren. Gewoon alle inkomsten en uitgaven bijhouden, noteren en optellen. In de praktijk is dat soms niet zo evident. Daarom is het een goed idee om een budgetplanner te gebruiken. Zo weet je hoeveel je aan wat uitgeeft.

Gebruik daarvoor een van de handige tools die je hierboven vindt.

## Schulden

### Data

Statistiek Vlaanderen/[Betalingsachterstand en collectieve schuldenregeling](#)

Heb je toch schulden gemaakt en weet je niet meer wat je moet doen om ze af te betalen? Ontdek dan je mogelijkheden.

[Schuldenvrij. Op weg naar financiële redzaamheid](#), met aandacht voor [menswaardig inkomen](#), [financiële vaardigheden](#) en [financieel gedrag](#) – Centrum voor budgetadvies en -onderzoek (CEBUD)

Merk je bij het beheer van de financiën dat er betalingsmoeilijkheden zijn, treuzel dan niet en roep op tijd hulp in. Het belangrijkste is dat je de schuldeisers (aan wie je geld moet, zoals de huisbaas, de energiemaatschappij,...) zo snel mogelijk contacteert. Als de schuld nog niet te hoog is, kan er een regeling die beter bij je past worden uitgewerkt.

Er bestaan enkele zeer specifieke vormen van hulp voor mensen met schulden. Op de website van [Eerstehulpbijschulden.be](#):

- [Budgetbeheer](#)
- [Schuldbemiddeling](#)
- [Collectieve schuldenregeling](#)
- [Juridische bijstand](#): betalend en gratis onder bepaalde voorwaarden
- [Bemiddeling](#): betalend en gratis onder bepaalde voorwaarden

Schulden bij de belastingen?

Heb je achterstand in het betalen van de belastingen? Heb je geen idee hoe je je personenbelasting moet betalen? Dan zijn er mogelijkheden. Je kan zelfs onbeperkt uitstel krijgen voor de betaling van schulden in de personenbelasting.

[Financiën België – Betalingsproblemen](#)

De website [www.fiscalebemiddeling](#) legt je uit wat je kan doen als je een geschil hebt met de belastingadministratie. Dat kan zijn als je niet akkoord bent met je aanslagbiljet, als er problemen zijn met de registratierechten van je pas aangekochte woning, bij erfenisrechten, ...

[Financiën België – Fiscale bemiddeling](#)

# Valkuilen krediet

## Kredietopeningen

[Gids van het consumentenkrediet](#) UPC-BVK Beroepsvereniging van het Krediet  
[Consumentenkrediet](#) FOD Economie

Veel mensen die hun rekeningen niet meer kunnen betalen, hebben één of meerdere kredietopeningen lopen. Een kredietopening is een vorm van krediet (geld lenen dat met intrest moet worden terugbetaald) waarbij je zelf kan beslissen hoeveel en wanneer je leent. De terugbetaling kan gespreid worden over verschillende maanden. Meestal worden kredietopeningen aangeboden door winkels, postorderbedrijven. Zij fungeren daarbij als tussenpersonen. Ze geven **kaarten** uit met een privé-label, die ondersteund worden door een financiële instelling.

Het gebruiken van een kredietopening is aantrekkelijk omdat het zo flexibel lijkt. Besef echter dat er een aantal gevaren aan verbonden zijn.

- Een kredietopening is geen bron van inkomsten. Het geld dat gebruikt wordt om iets aan te kopen, moet je altijd terugbetalen.
- Het zijn heel dure leningen. De intrest is meestal zo hoog als het wettelijk mag. Probeer daarom op voorhand uit te rekenen hoeveel een aankoop werkelijk kost.
- Vaak betaal je veel geld om gebruik te maken van extra diensten. Voorbeelden: dure 0900-telefoonnummers om het rekeningsaldo te raadplegen of om geld naar een rekening over te schrijven, een vast bedrag dat je moet betalen elke keer dat je de kaart gebruikt,...
- Heel losse discipline wat het terugbetalen betreft: je kan geld blijven lenen ook al is een vorige lening nog niet volledig terugbetaald. Zo worden schulden op schulden gestapeld en betaal je op den duur enkel nog de intresten zonder de lening af te betalen.
- Kredietopeningen worden te gemakkelijk toegekend. In principe moet er een onderzoek gebeuren naar de terugbetalingsmogelijkheden. In de praktijk gebeurt dat te weinig.

Nog gevaarlijker dan de typische kaarten zijn de aanbiedingen van het genre "sms nu en heb direct toegang tot cash". Waarschuw de kinderen hier heel hard voor.

Het is raadzaam om voorzichtig te zijn met elke vorm van krediet. Leen bij erkende instellingen (die zonder tussenpersoon werken).

## Oneerlijke verkoop en consumentenbedrog

[Consumentenbedrog](#)

Er bestaan nogal wat malafide bedrijfjes die er niet voor terugschrikken om klanten op te lichten of om mensen onbewust een bindend contract te laten tekenen. Ze slaan je om de oren met aanbiedingen zoals:



“Teken gauw hier en krijg gratis...” of “Sms nu en krijg...” en “Stuur deze bon terug en ontvang gratis en volledig vrijblijvend een kennismakingspakket” of “ Deze kans krijg je nooit meer” en nog “Dit abonnement kan altijd worden opgezegd”.

Zulke aanbiedingen overhalen je vaak om haastig je handtekening te zetten op een contract dat je verplicht tot aankopen die je niet echt wil en die je misschien zelfs niet kan betalen. Soms gebeurt dat zelfs zonder dat je het beseft. Een bestelbon, een bestek of een fax met een handtekening zijn ook geldige overeenkomsten. Enkele tips om te voorkomen dat je in zo'n situatie belandt:

- Teken niets als de gevolgen onduidelijk zijn.
- Betaal nooit om meer informatie te ontvangen.
- Probeer altijd een exemplaar van het contract op je gemak te lezen voordat je het tekent.
- Geef nooit persoonlijke informatie (bv. bankrekeningnummer of geboortedatum) tenzij je het bedrijf volledig vertrouwt.
- Zodra een overeenkomst (of een bestelling) is gesloten, kan ze in principe niet meer worden opgezegd. Uitzonderingen:
  - o Bij een aankoop op afstand (via telefoon, sms, internet of een postorderbedrijf): 7 werkdagen de tijd om af te zien van de aankoop.
  - o Bij een aankoop buiten de onderneming van de verkoper (bij jou thuis, op een beurs, op straat, op een tentoonstelling, op een salon, op het werk): 7 werkdagen de tijd om af te zien van de aankoop.
  - o Bij een overeenkomst met een huwelijks-/relatiebureau: 7 werkdagen de tijd om af te zien van de aankoop.

Met werkdag worden alle dagen behalve zondag en feestdagen bedoeld. Om in zo'n geval af te zien van een aankoop, stuur een aangetekende brief naar de verkoper. Bewaar het bewijs dat je op het postkantoor krijgt.

## Belastingen

Info: [02 572 57 57](tel:025725757) (normaal tarief)

## Aangifte

Meer info: [De belastingaangifte](#)

## Personen ten laste

FOD Financiën/[Personen ten laste](#)

Als je een of meer personen ten laste hebt, krijg je een **belastingvoordeel**, namelijk een **verhoging van je belastingvrij minimum**. Dat betekent dat een groter deel van je inkomen niet belast wordt en dat je verschuldigde belasting dus verlaagt.

De belastingvrije som wordt verhoogd voor elk [kind](#) dat je ten laste hebt.

Jouw belastingvrije som wordt berekend door de belastingdienst. Je moet daar dus zelf niets voor doen.

## Alleenstaand of co-ouderschap en de belastingen

[Co-ouderschap en de belastingen](#)

[Alleenstaande ouder en de belastingen](#)

[Onderhoudsgeld en de belastingen](#)

Het Burgerlijk Wetboek heeft het over onderhoudsbijdragen voor de kinderen. De Fiscus gebruikt de term onderhoudsgeld.

**Onderhoudsgeld dat jouw ex-partner voor jou betaalt**, moet je invullen in de belastingbrief. Het is immers een vorm van inkomsten. Je wordt er wel niet volledig op belast. **Onderhoudsgeld dat betaald wordt voor je kinderen moet je niet invullen**. Dat geld is immers niet voor jou, maar het is een inkomst voor je kinderen en moet op hun belastingaangifte worden ingevuld.

**Als je zelf onderhoudsgeld betaalt**, kan je dat aftrekken van je netto belastbaar inkomen, als je aan volgende voorwaarde voldoet.

- er moet een onderhoudsverplichting zijn
- geen deel uitmaken van het gezin aan wie de onderhoudsuitkering wordt betaald
- de onderhoudsuitkering moet regelmatig worden betaald
- je moet (bv. met rekeninguittreksels) kunnen bewijzen dat je onderhoudsuitkeringen betaalt

## De belastingaangifte invullen

[Belastingaangifte indienen](#)

[Tax-on-web: online je belastingaangifte invullen](#)

Je krijgt al een overzicht van door de fiscus vooraf ingevulde gegevens. Die kan je doornemen en eventueel online aanvullen.

[Papieren aangifte](#)

De belastingaangifte invullen is meestal niet iets waar je met plezier aan begint. Ten laatste eind mei zou je hem moeten krijgen.

**Geen belastingbrief gekregen** terwijl je er normaal wel één krijgt? [Vraag hem dan zelf aan](#). Doe dat voor 1 juni.

**Fout ontdekt nadat je je belastingaangifte hebt verstuurd?** Neem dan zo snel mogelijk contact op met [je belastingkantoor](#).

Hou alle inkomstenfiches (van je werkgever of vervangingsinkomen en fiscale attesten, bv. van de kinderopvang) die vanaf maart worden bezorgd goed bij. Ze zijn nodig om de belastingbrief correct (en zo voordelig mogelijk) in te vullen. Achteraf kunnen deze documenten door de fiscus ook nog opgevraagd worden. Doorgaans beschikt de FOD Financiën over deze gegevens; ze zijn al digitaal ingevuld bij Tax on web.

**Hulp nodig** bij het invullen van de belastingbrief? Als je hulp inroept, zorg dat je volgende documenten zeker bij de hand hebt:

- inkomstenfiches (lonen, werkloosheidsuitkering, vervangingsinkomen bij ziekte...)
- attesten en diverse overzichten (hypothecaire lening, levensverzekering, giften, pensioensparen, uitgaven voor kinderopvang, onderhoudsgeld, dienstencheques...)
- aanslagbiljet van vorig jaar
- aanslagbiljet van de onroerende voorheffing
- je identiteitskaart
- origineel aangifteformulier en het voorbereidend document bij de aangifte

Je kan bij een aantal instanties terecht voor het invullen van je belastingaangifte:

- bij een boekhouder (tegen betaling)
- ga ermee naar de vakbond of het ziekenfonds. Vaak hebben zij een dienst om je te helpen met de belastingaangifte
- ga naar het lokale belastingkantoor. De adresgegevens staan op je belastingbrief
- in mei en juni worden er door veel gemeentes zitdagen georganiseerd waar je hulp kan krijgen bij het invullen van je belastingaangifte

## Het aanslagbiljet

Met het [aanslagbiljet](#) laat de belastingdienst je weten of je nog belastingen moet bijbetalen. Het kan natuurlijk ook zijn dat je al teveel belastingen hebt betaald. Dan krijg je geld terug. Je aanslagbiljet is altijd de afrekening van de belastingaangifte van het vorige jaar en gaat over de inkomsten van twee jaar geleden.

Hou je aanslagbiljet goed bij. Soms heb je het nodig om bv. je inkomen te bewijzen. Je bent sowieso wettelijk verplicht het aanslagbiljet minstens zeven jaar bij te houden.

### Geen aanslagbiljet gekregen?

- Je kan zelf een kopie van je aanslagbiljet afdrukken via [My Minfin](#).
- Je kan een afschrift van je aanslagbiljet aanvragen door te bellen naar het Contact center via 02/57.257.57.
- Je kan een kopie van je aanslagbiljet krijgen bij je belastingkantoor. De contactgegevens daarvan staan ook op je belastingaangifte.

Je kan je [aanslagbiljet aanvechten](#) als je denkt dat er een fout is gebeurd. Daarvoor moet je altijd een schriftelijk bezwaarschrift sturen naar de bevoegde gewestelijke directeur. Het adres staat op het aanslagbiljet. Het ontvangstbewijs dat je toegestuurd wordt, bevestigt enkel dat je bezwaarschrift goed is aangekomen. Het betekent niet dat je klacht is aanvaard.

In dat bezwaarschrift zet je duidelijk waartegen je protesteert en waarom je ertegen protesteert. Vanaf de dag dat het aanslagbiljet is verzonden (dus niet wanneer je het hebt aangekregen) heb je 6 maanden de tijd om een bezwaarschrift op te sturen.

## Minder belastingen betalen?

Meer info: [Belastingvoordelen](#)

Er zijn een aantal uitgaven waardoor je minder belastingen moet betalen. Ze noemen dat ook "uitgaven die recht geven op belastingsaftrek". Dat wil zeggen dat er een bepaalde som wordt afgetrokken van het totale belastbare netto-inkomen waardoor je minder belastingen betaalt. Daarnaast zijn er nog een aantal specifieke gevallen waarbij je korting of een vrijstelling kan krijgen op een aantal belastingen.

## Vermindering van bedrijfsvoorheffing voor kinderen ten laste

De bedrijfsvoorheffing op beroepsinkomsten is een verplichte afhouding op de werkelijke bruto-inkomsten, verminderd met de RSZ-bijdragen (bruto-inkomsten – RSZ = belastbaar inkomen). De werkgever

moet op het belastbaar inkomen de bedrijfsvoorheffing inhouden en doorstorten naar de schatkist. De werknemer kan eventueel wel vragen aan zijn werkgever een hoger bedrag in te houden dan wettelijk voorzien is, dit om te vermijden dat bij de jaarlijkse belastingafrekening te veel bijbetaald zou moeten worden. Hetzelfde kan bekomen worden via voorafbetalingen.

Er zijn 3 schalen van bedrijfsvoorheffing:

1. schaal 1 voor alleenstaanden en gehuwde/wettelijk samenwonende tweeverdieners;
2. schaal 2 voor gehuwde/wettelijk samenwonende éénverdieners.
3. schaal 3 is van toepassing op niet-inwoners die niet gedurende het volledige belastbare tijdperk een tehuis in België hebben gehouden.

Op de bedrijfsvoorheffing zijn belastingverminderingen mogelijk (verlaging met een bepaald bedrag per maand), zoals bijvoorbeeld:

- De vermindering voor kinderen ten laste. Het bedrag verschilt naargelang het aantal kinderen ten laste.
- Andere verminderingen ingevolge gezinssituatie: o.a. *vermindering met 39,00 euro voor de niet hertrouwde weduwnaar/weduwe of ongehuwde vader/moeder of een echtgescheiden of feitelijk gescheiden ouder, met minimum 1 kind ten laste.*

Meer info: [ACLVB/Bedrijfsvoorheffing](#)

## Kinderopvang

### [Belastingvermindering voor kinderopvang](#)

De meeste kosten die je maakt voor het opvangen van kinderen jonger dan 12 jaar (of tot 18 jaar als je een gehandicapt kind hebt), kunnen van de belastingen worden afgetrokken. Er zijn wel een aantal voorwaarden aan verbonden. Hou goed de verschillende fiscale attesten bij. Als je van meer dan één soort kinderopvang gebruik hebt gemaakt, tel je de verschillende bedragen op en vul het resultaat in op de belastingbrief. De fiscale attesten stuur je mee met de belastingbrief. [Als je kind jonger is dan drie jaar kan je kiezen](#). Ofwel geef je de kosten van kinderopvang aan op de belastingbrief en kan je genieten van de belastingvermindering. Als je geen gebruik maakt van betalende kinderopvang, dan heb je recht op een verhoging van de belastingvrije som.

Je moet de verhoging van de belastingvrije som voor kinderen jonger dan 3 jaar zelf aanvragen door de juiste codes in te vullen in je belastingaangifte.

Als je uit de echt gescheiden bent en de huisvesting van de kinderen gelijkmatig verdeeld is over beide ouders dan kan je de betaalde uitgaven voor kinderopvang aangeven als je je kind fiscaal ten laste hebt en als de helft van het belastingvoordeel voor kinderen ten laste aan jou wordt toegekend (zie [gezinssituatie](#)).

# Meer doen met je geld

## Besparen op vervoer

### Goedkoper met De Lijn

[Kortingen en voordeeltarieven De Lijn](#)

Als je geregeld de bus neemt, is een abonnement de goedkoopste optie.

Afhankelijk van je persoonlijke situatie kan je recht hebben op korting of reis je gratis: [kortingen en voordeeltarieven](#)

Als je maar af en toe de bus neemt, is een lijnkaart van 10 of 50 ritten (3 maanden geldig) de beste optie. Een rit met een Lijnkaart volgt een **tijdstarief van 60 minuten**, waarbinnen je onbeperkt mag overstappen. Na 60 minuten mag je je rit uitrijden, maar overstappen kan dan niet meer. Sommige **gemeenten en steden** geven hun inwoners en bezoekers **korting** op ticketformules of abonnementen; zie [Overzicht kortingen en gemeenten](#).

### Goedkoper met de trein

[NMBS](#)

De NMBS geeft [kortingen en voordelen op treintickets](#), niet op abonnementen. Het gaat bijvoorbeeld om: Ticket met korting Verhoogde Tegemoetkoming, Kids Ticket, Ticket met korting Grote Gezinnen, Werkzoekenden,... Kijk zeker naar de voorwaarden.

### In Brussel met de MIVB

[MIVB](#)

Het [voordeligste tarief](#) in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest.

### Autodelen

Heb je maar af en toe de auto nodig, is het een goed idee om eens te denken aan autodelen. Daarmee verzekert je jezelf ervan dat je enkel voor de auto betaalt als je hem nodig hebt. De algemene kosten (verzekering, onderhoud) worden door alle gebruikers gedeeld. Autodelen is vooral handig als je je autogebruik kan en wil plannen.

Op [Autodelen.net](#) vind je het overzicht van alle autodeelorganisaties en hun aanbod in Vlaanderen/België.

## Fietsdelen

Een aantal steden in Vlaanderen/België hebben een fietsdeelsysteem. In fietsstations verspreid in de stad kun je als abonnee een fiets losmaken voor verplaatsingen in de stad. Je kunt de fiets in elk ander fietsstation in de stad terug inleveren.

- In Antwerpen is er [Velo](#)
- In Gent zijn er [fietsdeeliniciatieven](#). Je kan er een fiets huren of delen.
- In Brussel is er [Villo](#)
- In Aalst, Bornem, Brasschaat, De Panne, Diksmuide, Hasselt, Koksijde, Kortemark, Mechelen, Schoten en Veurne is er [Mobit](#)

Je kunt ook [fietsen huren \(bijvoorbeeld 'Blue-Bikes'\) in de fietspunten aan de treinstations](#).

## Terugbetaling woon-werkverkeer – fietsvergoeding

Ga je met de trein naar het werk, met de bus of de metro, kan je misschien genieten van gratis woon-werkverkeer en zeker van een gedeeltelijke terugbetaling van je abonnement. Vraag meer informatie aan je werkgever.

[Woon-werkverkeer NMBS](#)

[De Lijn Tussenkomen voor abonnementen](#)

[Derde-Betalersysteem](#)

Ga je met de auto werken, dan is de werkgever niet verplicht om bij te dragen hoewel dat soms wel gebeurt. In bepaalde gevallen kan je het gebruik van je auto voor woon-werkverkeer inbrengen in je belastingen. Dat geldt ook voor de moto, fiets, carpool.

[Fiscale aftrekbaarheid woon-werkverkeer](#)

Als je met de fiets komt werken, kan het zijn dat je van je werkgever een fietsvergoeding krijgt. Vraag het aan je werkgever.

[Fietsvergoeding – Fietsersbond](#)

## Goedkoper leven

Hier vind je allerlei tips verzameld om op het einde van de maand meer over te houden. Het gaat over telecom, vakantie, kledij en meer.

## Goedkoper winkelen – eten – diensten

### Tweedehandswinkels en -sites

In **tweedehandswinkels** vind je voordelig allerlei gebruiksvoorwerpen. Je kan er ook (bruikbare) spullen kwijt die je niet meer nodig hebt.

- [De Kringwinkels](#), ook webshop
- [Kringding](#): veilingwebsite
- [Oxfam Tweedehandswinkels](#)

Via internet vind je ook heel wat adressen van tweedehandskledingwinkels.

Op internet bestaan allerlei **tweedehands/veilingsites** waar je soms een koopje kan doen (en soms ook niet...): [ebay](#); [2dehands](#),...

### Repair

**Iets kapot?** Ga ermee naar een Repair Café. Dat is een gratis bijeenkomst waar mensen (samen) spullen herstellen. Materiaal en know-how zijn aanwezig, jij brengt je kapotte voorwerp mee naar de reparateurs.

[Vind een Repair Café](#)

Op de website van de Transformisten vind je tips via [Repareren](#).

### Organisaties voor jonge ouders – baby- en kinderspullen

**Organisaties voor jonge moeders/ouders** die hulp nodig hebben. Opgelet, je kan niet rechtstreeks naar de volgende organisaties stappen. Je moet worden doorverwezen door bv. OCMW/Sociaal Huis, Kind & Gezin, een CAW, de huisarts, politie, school of een andere hulpverlenende instelling.

- In Antwerpen: [Moeders voor Moeders](#) (de organisatie helpt ook alleenstaande vaders)  
Helmstraat 87/89 – 2140 Borgerhout – 03/272.53.84
- In Diest: [Moeders helpen Moeders](#)  
Gebouw achter het ziekenhuis – Hasseltsestraat 29 – 013/66.37.16
- In Turnhout: [Moeder-zorg vzw](#)  
Collegestraat 42 – 2300 Turnhout – 014 43 7619 of 0486 91 91 21



- In Brussel: [Nasci vzw](#)  
d'Anethanstraat 4 – 1030 Brussel– 02/216.88.85

De [Pamperbank](#) organiseert de herverdeling van luierverschotten voor gezinnen met een beperkt inkomen. Ze kunnen luierverschotten afleveren in filialen van de Pamperbank in deze steden en gemeenten: Avelgem, Bredene, Brugge, Deerlijk, Harelbeke, Koekelare, Kortrijk, Kuurne, Menen, Oostende, Roeselare, Tielt, Torhout, Staden, Waregem, Wervik en Zedelgem.

Op de website van de Transformisten staat info over de [Babytheek](#). De Babytheek is een bibliotheek voor babyspullen: een handig uitleensysteem voor babyspullen die je slechts kort nodig hebt. Of je nu klein woont, een beperkt budget hebt of radicaal wil kiezen voor minder spullen... de Babytheek is het antwoord voor jonge gezinnen op zoek naar duurzaam babymateriaal. In april 2018 openden we samen met GC Elzenhof de allereerste Babytheek in Brussel. Ondertussen zijn er Babytheeken in Geel, Aartselaar, Oostende, Mechelen, Tielt, Aarschot, Leuven, Gent, Herenthout, Bever, Moerbeke-Lokeren, Izegem, Lennik, Asse,....

## Menstruatiearmoede

Heel wat lokale besturen, sociale organisaties, scholen of privé-initiatieven hebben projecten/acties gestart om menstruatieproducten in te zamelen en te herverdelen. De Brusselse organisatie [BruZelle](#) was de eerste organisatie in ons land om op dit manier te werken en blijft ook een goede praktijk. Bruzelle heeft inzamelpunten in gans België.

Meer info:

- Vrouwenraad: Rapport [Menstruatiearmoede in België. Evaluatie van 15 pioniersprojecten 2020-2021](#); [Standpunt Menstruatiearmoede 2021](#).
- Rebelle vzw: [Educatief Pakket – Menstrubox Joetz vzw](#); [Educatief Pakket \(Even\)waardig menstrueren](#)

## Problemen om eten op de tafel te krijgen?

In België zijn er negen [voedselbanken](#), onder andere in Antwerpen, Gent, Hasselt, Kortrijk en Brussel. Ze krijgen voedseloverschotten van de Europese Unie, van de voedingsnijverheid, van de voedingsdistributie, van voedselinzamelingen en van groenten – en fruitveilingen en die worden via een netwerk van verenigingen gratis aan minderbedeelden uitgedeeld. Dat kan onder de vorm van voedselpakketten, van maaltijden in sociale restaurants of maaltijden 'gedeeld brood' in kleine ontvangstruimten. Informeer hiernaar bij het OCMW of Sociaal Huis.

Daar kom je te weten of je aan de voorwaarden voldoet en krijg je de gegevens van een organisatie in jouw buurt die het eten dat door de voedselbank is opgehaald, uitdeelt aan wie het nodig heeft. Er zijn ook OCMW's of Sociale Huizen die **voedselcheques** geven (vergelijkbaar met maaltijdscheques). De

ontvangers kunnen dan zelf bepalen wat ze eten en moeten bijvoorbeeld niet meer in de rij gaan staan voor een voedselpakket. De cheques kunnen niet gebruikt worden voor tabak en alcohol.

Je kan ook terecht bij [sociale kruideniers](#). Deze winkels bieden kwaliteitsvoeding en basisproducten aan sterk verminderde prijzen voor wie het financieel moeilijk heeft. Tegelijkertijd zijn het ontmoetingsplaatsen om financieel zwakkeren uit hun isolement te halen.

In de meeste **buurtcentra** en **sociale restaurants** kan je geregeld terecht voor een goedkope maaltijd.

In **sommige scholen worden vrijwilligers gevraagd** om leerlingen hun vak te laten oefenen. Zo kan je er (soms **goedkoop of zelfs gratis**) **je haren laten kappen of op restaurant gaan**. Hoor eens of in de school in jouw buurt zo'n initiatieven bestaan.

**Water uit de kraan** is goedkoper (en minstens even gezond) als water uit een fles. Negeer deze tip als je in een (heel) oud gebouw woont met verouderde waterleidingen in lood.

## Goedkoper onderwijs en vorming

Schoolgaande kinderen hebben, kan veel geld kosten.

De Gezinsbond berekent [de gemiddelde maandelijkse minimumkost van een kind per leeftijd](#).

Om die kost wat te helpen dragen, bevat het [Groeipakket](#) maatregelen voor het kleuter, lager en secundair onderwijs. [studietoelage voor het hoger onderwijs](#)

Zelf (goedkoper) een opleiding volgen of een diploma behalen?

- Leefloon voor studenten: als je aan een aantal voorwaarden voldoet, kan je als student aanspraak maken op een leefloon. Het OCMW in jouw gemeente en de onderwijsinstelling waar je les volgt, kunnen je verderhelpen.
- [Opleidingscheques van de Vlaamse Overheid](#)  
Wil je als werknemer een opleiding volgen om je positie op de arbeidsmarkt te versterken? Via opleidingscheques betaal je maar de helft van het inschrijvingsgeld en cursusmateriaal als je aan de voorwaarden voldoet.
- [Opleidingscheques via Actiris \(Brussel\)](#)

## Goedkoper op vakantie

Vakantie is leuk maar helaas vaak nogal prijzig. Misschien kan je volgende ideeën proberen.

- [iedereenverdientvakantie](#) van de Vlaamse Overheid is een platform dat partners en vakantiegangers aaneenschakelt.
- Bekijk eens het aanbod van de reisorganisatie van je ziekenfonds. Soms kan je als begeleider gratis meereizen.
- Ga mee als kookouder op kamp met je kinderen als die in een jeugdbeweging zitten.
- Bespaar op de verblijfskosten door gebruik te maken van internationale netwerken. Het idee is dat je (gratis) bij mensen thuis kan blijven slapen voor een paar nachten zonder enige verplichting. Het is een leuke en gemakkelijke manier om nieuwe mensen te leren kennen: [www.hospitalityclub.org](http://www.hospitalityclub.org); [www.couchsurfing.com](http://www.couchsurfing.com); [www.globalfreeloaders.com](http://www.globalfreeloaders.com); Airbnb (verhuurplatform).

## Goedkopere telecom

Belgisch Instituut voor postdiensten en telecommunicatie – [Het sociaal tarief](#)

Met het sociaal tarief kan je allerlei kortingen krijgen op je telecom. Als je een leefloon krijgt, gehandicapt bent,..., heb je hier waarschijnlijk recht op. Vraag ernaar bij je provider. Let wel op, misschien is een andere formule voor jou voordeliger.

- [BASE](#)
- [Orange](#)
- [Proximus](#)
- [Scarlet](#)
- [Telenet](#)

## Goedkopere energie

[VREG – Sociaal energiebeleid](#)

De sociale maximumprijs, ook wel sociaal tarief genoemd, is een elektriciteits- of aardgasprijs die lager is dan het normale tarief. Elke leverancier moet je deze prijs automatisch aanrekenen als je daar recht op hebt. Sinds 2010 wordt het sociaal tarief automatisch toegepast. Deze automatisering zorgt ervoor dat de meeste rechthebbenden het sociaal tarief verkrijgen zonder dat ze daartoe initiatief moeten nemen.

Als je meent dat je recht hebt op de sociale maximumprijs en je krijgt die niet, moet je het attest dat bewijst dat je er recht op hebt aan je leverancier bezorgen.

[V-testVREG](#)

[Mijnenergie](#)

[Testaankoop](#)

Wanneer je niet in aanmerking komt voor een sociaal tarief kan je zelf proberen om zoveel mogelijk te besparen op je energiekosten. Je kan energieleveranciers vergelijken en kiezen voor de goedkoopste.

## Goedkoper water

[Waterfactuur – Sociaal tarief](#)

Je krijgt een korting van 80% op alle onderdelen van je waterfactuur wanneer je recht hebt op een leefloon, op het gewaarborgd inkomen voor bejaarden of de inkomensgarantie voor ouderen of voor personen met een handicap die een inkomensvervangende tegemoetkoming, de tegemoetkoming 'hulp aan bejaarden' of de integratietegemoetkoming ontvangen.

## Groepsaankopen

Een groepsaankoop is een inkoopactie waarbij een groep consumenten zich verenigt om bij een leverancier van een product korting te kunnen krijgen door een grote bestelling in één keer. Je kan hiervoor op diverse websites terecht.

[Aanbieders.be/Groepsaankopen](#): Een groepsaankoop is een gezamenlijke aankoop van energie van een groep mensen, **meestal een stad, provincie, of het klantenbestand van een bepaald bedrijf**. Het beoogde doel is een korting bedingen bij een bepaalde energieleverancier door met zoveel mogelijk mensen energie aan te kopen. Deelnemende leveranciers zullen dus tegen elkaar opbieden in de hoop de groepsaankoop in de wacht te slepen; hierbij dient wel opgemerkt dat nooit alle leveranciers op de markt deelnemen aan de veiling. Er is dus geen garantie dat deelnemers effectief van de voordeligste of duurzaamste optie gebruik maken. Bovendien zijn de organisators van de groepsaankoop doorgaans niet gebonden aan het CREG (Commissie voor de Regulering van de Elektriciteit en het Gas). Prijsvergelijkers zoals Aanbieders.be zijn dit wel.

Enkele voorbeelden van organisaties die groepsaankopen organiseren:

[GroepsaankoopstookolieTestaankoop](#); [Groepsaankoop groene stroom en gas VAB](#); [Groepsofferte.be](#);...

De **Coöperatieve Vennootschap SamensterkerCVBA** organiseert groepsaankopen met aandacht voor duurzaamheid, groene energie en zet in op kleinschalige lokale projecten. De groepsaankopen voor 2017: groene stroom en gas, waterverzachter, spouwmuurisolatie, zonneboilers, zonnepanelen, dakisolatie, hoogrendementsglas, condensatieketels, fietsen en **schoolmateriaal**.

Als je overweegt om je in te schrijven voor een groepsaankoop energie en je ontvangt een voorstel, raden we aan ook nog zelf een vergelijking van energieleveranciers te maken (zie hoger: V-test; mijnenergie, Testaankop). Soms komt daar ook nog een voordeliger bedrag uit dan dat van de groepsaankoop.

## Ruil- en deelinitiatieven

In de rubriek [Delen](#) bundelt De Transformisten ruil- en deelinitiatieven (online, nationaal en lokaal) in Vlaanderen en Brussel.

# Juridische bijstand

## Juridische eerstelijnsbijstand

De [Commissies voor Juridische Bijstand](#) van elk gerechtelijk arrondissement organiseren gratis juridische eerstelijnsbijstand. Advocaten zetelen op vaste momenten in een Justitiehuis, OCMW of Sociaal Huis en beantwoorden eenvoudige juridische vragen.

[Gratis juridisch advies](#) op [advocaat.be](#)

## Juridische tweedelijnsbijstand

Voor een uitgebreid advies of een grondige behandeling van je dossier kan je gratis terecht bij een pro-Deoadvocaat maar je moet aan bepaalde voorwaarden voldoen.

Voor meer informatie: [Pro Deo Advocaat. Vlaanderen](#)

# Geweld

Op basis van de resultaten van de Belgische Gezondheidsenquêtes 2008-2013 weten we (actieonderzoek Vrouwenraad) dat het percentage van alleenstaande moeders dat met **geweld** in het algemeen en ook specifiek met **verbaal of psychisch geweld** te maken kreeg, hoger was dan bij moeders in koppel; respectievelijk 18,7% en 18% bij de alleenstaande moeders tegenover 7,7% en 5,6% bij de moeders in koppel.

Het percentage alleenstaande moeders dat de **dader van geweld kent** (92,5%) was in 2008-2013 significant hoger dan bij moeders in koppel (31,7%).

Waar kan je in Vlaanderen terecht als slachtoffer van geweld voor meer informatie en begeleiding?

[Bel, mail of chat met 1712:](#)

- voor jezelf en/of je kinderen

- voor elke vraag over elke vorm van geweld of misbruik. Niet alleen lichamelijk geweld, ook psychisch, economisch of seksueel geweld.

Contacteer een [CAW](#) (Centrum voor Algemeen Welzijnswerk) voor info en/of begeleiding en/of opvang

Raadpleeg de website [luisterendeoren](#) over partnergeweld, met een toolbox in 22 talen.

Info over [seksueel geweld](#), een initiatief van de federale overheid, de politie en **het Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen**

Info bij [Zijn In beweging tegen geweld](#)

Info bij de [Vertrouwenscentra Kindermishandeling](#)

Info bij [Weliswaar/moedige moeders](#): lotgenotengroep en getuigenissen van alleenstaande moeders die geweld ervaren door hun kinderen

Zie ook Vrouwenraadinfo: [Informatie/aanbod voor slachtoffers en daders](#)

## Online geweld

Federale Overheidsdienst Binnenlandse Zaken: info over [Online geweld](#)

Het Instituut voor Gelijkheid van Vrouwen en Mannen heeft een handleiding: per site/app kan je vinden wat je kan doen: zie bij [Wraakporno](#). Je kan ook aan Google vragen om de zoekresultaten te verwijderen uit hun lijst via volgende link [https://support.google.com/websearch/answer/6302812?hl=nl&ref\\_topic=9173608](https://support.google.com/websearch/answer/6302812?hl=nl&ref_topic=9173608). Maak verder ook zeker screenshots wanneer je het slachtoffer bent van eender welk grensoverschrijdend online gedrag.

Een [cyberincident melden](#) bij de Federale Politie België.

Op de Nederlandse website [Cybercrime](#) staat info over de vele soorten cybercrime, over hoe hackers te werk gaan, over hoe men zich kan beschermen tegen cybercrime, over online daten en relaties,...

## Gezinsleven

Het gezinsleven omvat een hele hoop aspecten. Centraal staat natuurlijk de zorg voor de kinderen. Zwangerschap en pas bevallen is van belang voor ouders die nog zwanger zijn of een baby hebben op het moment dat ze scheiden. Hoe vind je kinderopvang op jouw maat? Wat met de school? Waar vind je hulp bij opvoedingsvragen? Je vindt hier tips om het huishouden te organiseren.

## Zwanger of net ouder

Info voor ouders die nog zwanger zijn of een baby hebben (in de periode dat ze scheiden)

Met de focus op gezond zwanger worden en zijn:

[Vlaanderen.be Zwangerschap en geboorte](#)

[Kind & Gezin Zwangerschap en geboorte](#)

→ Info over gezond zwanger worden, zwangerschap, voorbereiden op geboorte, geboorte, na de geboorte,...

## Wie kan je zwangerschap opvolgen?

Je hebt in Vlaanderen de keuze uit een aantal zorgverleners. In Vlaanderen kiezen de meeste vrouwen meteen voor de gynaecoloog, een arts-specialist, meestal verbonden aan een ziekenhuis waar je dan ook gaat bevallen. In de meeste ziekenhuizen werken de gynaecologen in een wachtsysteem voor de bevallingen. Het is dus niet gegarandeerd dat je eigen gynaecoloog bij je bevalling aanwezig zal zijn.

Ook sommige huisartsen doen nog zwangerschapsopvolgingen. De meeste vrouwen komen na een zwangerschapstest die ze thuis uitvoeren terecht bij hun huisarts voor bloedafname om zo een bevestiging van de zwangerschap te krijgen. In de meeste gevallen verwijst de huisarts je na het vaststellen van je zwangerschap dan door naar een gynaecoloog of vroedvrouw, maar er zijn er die nog graag zelf je zwangerschap mee opvolgen. Vraag het gerust na.

En dan is er ook nog de specialist op vlak van zwanger worden, zwanger zijn, bevallen en de kraamtijd: de vroedvrouw, die gedurende 3 jaar specifiek wordt opgeleid om hier alles over te weten en je optimaal te begeleiden. De vroedvrouw werkt in de thuiszorg of in een ziekenhuis met zwangere of pas bevallen mama's. Vroedvrouwen begeleiden ook bevallingen, thuis of in het ziekenhuis. Als je je door een zelfstandige eerstelijnsvroedvrouw laat begeleiden, kan je thuis bevallen of kan zij/hij met jou mee naar het ziekenhuis om je daar bij te staan bij je bevalling. Je kan met al je vragen en bezorgdheden steeds bij de vroedvrouw terecht. Ook na de bevalling komt hij/zij nog geregeld op huisbezoek om jou en je baby na te kijken en al je vragen te beantwoorden, ook als je met je gynaecoloog in het ziekenhuis bevallen bent. Ook goed om te weten: als een vroedvrouw geconventioneerd is, betaalt je mutualiteit de kosten voor vroedvrouwenzorg. Sommige vroedvrouwen rekenen wel nog een dossier- of opstartkost en een km-vergoeding aan. Deze moet je zelf betalen, de mutualiteit neemt deze kosten niet voor zijn rekening. Vraag dit dus steeds goed na!

Je kan dus gerust een eigen keuze maken. Kies vooral iemand bij wie je je goed voelt en waar je vertrouwen in hebt. Als je al weet dat je liever thuis bevalt, dan zal het een vroedvrouw of huisarts zijn die je opvolgt. Beval je liever in het ziekenhuis? Dan kies je best een gynaecoloog of een vroedvrouw die je bevalling in een ziekenhuis kan begeleiden.

Zie je ondertussen door de bomen het bos niet meer? Wil je weten waar je dan een vroedvrouw juist vindt? Neem contact op met het Expertisecentrum Kraamzorg van je provincie. Daar verduidelijken ze met veel plezier waar je allemaal uit kan kiezen:

[Vlaamse Expertisecentra Kraamzorg](#)

Vlaamse Beroepsfederatie van Vroedvrouwen: [Informatie voor \(toekomstige\) ouders](#)

## Startbedrag

Het startbedrag (vroegere kraamgeld of geboortepremie) is een vast bedrag dat elk kind dat in Vlaanderen gedomicilieerd is, ontvangt bij de geboorte of adoptie. Dat bedrag is voor elk kind gelijk.

Voor meer info: [Startbedrag \(Groeipakket\)](#)

## Zwanger en werken

### Moederschapsverlof

Werkneemsters hebben recht op 15 weken moederschapsverlof; vóór de geboorte maximaal 6 weken (zwangerschapsverlof waarvan 1 week verplicht) en na de geboorte minimaal 9 weken (bevallingsrust of bevallingsverlof verplicht te nemen).

Zelfstandigen hebben recht op 12 weken moederschapsverlof; vóór de geboorte maximaal 3 weken (waarvan 1 week verplicht) en na de geboorte minimaal 9 weken (waarvan 2 weken verplicht).

Voor meer info: [Vlaanderen Moederschapsverlof](#)

Zwangere werkneemsters worden beschermd door de arbeidswetgeving:

- Er is een verbod om zwangere vrouwen te ontslaan. Van zodra de vrouw haar werkgever op de hoogte heeft gesteld van haar zwangerschap, kan een ze gedurende een periode tot 1 maand na het einde van het postnataal verlof niet worden ontslagen om redenen die verband houden met haar gezondheid of lichamelijke toestand.
- Bepaalde soorten activiteiten mogen niet worden uitgevoerd door zwangere vrouwen; werkgevers moeten dan preventieve maatregelen nemen.
- Een werkneemster heeft het recht om afwezig te zijn van haar werkplek om naar een prenatale afspraak te gaan wanneer dit niet buiten de kantooruren kan en dit zonder loonverlies.



- Na het postnataal verlof heeft de werkneemster recht op borstvoedingspauzes op de werkvloer.

Voor meer info: [FOD WASO Moederschapsbescherming](#)

## Zwangerschap vrijwillig stoppen?

Het zou kunnen dat je als alleenstaande moeder om diverse redenen en in een bepaalde periode moment in je leven geen kind (meer) op de wereld wil zetten.

In Vlaanderen en Brussel kun je terecht bij [LUNA Nederlandstalige abortuscentra](#).

## Je huishouden runnen

Met al je vragen over hoe je een huishouden draaiend houdt, ben je hier op de juiste plek. Hoe je dat in je eentje klaarspeelt, is niet zo vanzelfsprekend. Vooral niet als de kleine honger heeft, jij moe bent van een dag te werken of van een kind dat je de hele nacht heeft wakker gehouden... Heb je het gevoel dat je het niet helemaal rond krijgt, overweeg dan om professionele hulp in te roepen. Hier vind je al een paar organisaties die kunnen helpen.

Ook staan hier enkele tips die het winkelen wat vergemakkelijken.

## De Sociale Kaart

[De Sociale Kaart](#) geeft een overzicht van voorzieningen uit de welzijns- en gezondheidssector in de Vlaamse provincies en Brussel. Een heleboel organisaties worden er in één databank samengebracht. Je kan zoeken per regio en op de dienst die je zoekt. Je kan ook zoeken per deelthema: algemene sociale dienstverlening; lichamelijke gezondheidszorg; geestelijke gezondheidszorg; thuiszorg; relaties en seksualiteit; opleiding, werkloosheid en tewerkstelling; huisvesting; rechtshulp en justitie; kinderen en gezinnen; jongeren; jeugdhulpverlening; ouderen; personen met een handicap; etnisch-culturele minderheden; armoede en kansarmoede; samenlevingsopbouw; overheden; zorgverstrekkers.

## Dienstencheques

[Vlaamse dienstencheques](#) zijn een betaalmiddel waarmee je iemand kunt betalen voor de ondersteuning bij huishoudelijke taken. Je kunt dat tegen een voordelig tarief doen omdat de Vlaamse overheid een financiële bijdrage levert.

[Kostprijs en belastingvoordeel van een dienstencheque](#)

Een dienstencheque kost bij aankoop 9 of 10 euro. De werkelijke prijs van de dienstencheque is echter lager door een belastingvermindering. De Vlaamse regering heeft beslist deze belastingvermindering te verlagen van 30 naar 20% voor de eerste 169 aangekochte cheques. Door de verlaging van de belastingvermindering, betaalt u sinds 1 januari 2020 in werkelijkheid 7,20 euro per cheque. Voor aanslagjaar 2024 (inkomsten 2023) geldt de belastingvermindering van 20% voor de eerste 191 aangekochte cheques.

Een dienstencheque kost 9 euro. Tegen die prijs kan je 400 cheques per persoon per jaar bestellen. Wil je meer dan 400 dienstencheques per jaar bestellen, dan betaal je vanaf de 401ste cheque 10 euro per cheque (met een maximum van 500 cheques per persoon).

Als gezin kun je 800 dienstencheques per jaar bestellen tegen 9 euro. Wil je meer dan 800 dienstencheques per jaar bestellen, dan betaal je vanaf de 801ste cheque 10 euro per cheque (met een maximum van 1000 cheques per gezin).

Een eenoudergezin kan maximum 2000 dienstencheques per jaar bestellen aan 9 euro per cheque.

De bedragen die je betaalt in de vorm van dienstencheques, geven u recht op een belastingvermindering (of belastingkrediet). Voor aanslagjaar 2024 (inkomstenjaar 2023) wordt de belastingvermindering toegekend van 20% op maximaal 1720 euro aangekochte dienstencheques per persoon.

Gehuwde of wettelijk samenwonende partners hebben allebei recht op de belastingvermindering voor de dienstencheques als ze die elk onder hun eigen naam kopen.

Als je weinig of geen belastingen betaalt, wordt de belastingvermindering dan omgezet in een terugbetaalbaar belastingkrediet.

## Wijk-werkcheque

In Vlaanderen is vanaf 1 januari 2018 de [wijk-werkcheque](#) ingevoerd. Alle inlichtingen over dit stelsel kun je terugvinden bij VDAB wijk-werken kunt kiezen voor de elektronische werk-wijkcheque of de papieren versie.

Wijk-werken houdt in dat je klusjes laat uitvoeren door werkzoekenden die gedomicilieerd zijn in Vlaanderen. Je vergoedt hen met wijk-werkcheques. Elke gemeente kan beslissen welke activiteiten ze uit de Vlaamse activiteitenlijst wijk-werken toelaat en welke niet. Bekijk welke activiteiten er toegelaten zijn in jouw gemeente. Je wijk-werkorganisator bepaalt hoeveel een wijk-werkcheque kost. Bekijk hoeveel een cheque kost bij jouw organisator. Enkel als je een privépersoon bent is een werk-wijkcheque fiscaal aftrekbaar. Edenred zal je vóór 1 april een fiscaal attest bezorgen. Je kan dit toevoegen aan je belastingaangifte.

## Organisaties die thuiszorg aanbieden

Er bestaan een aantal organisaties die zich toeleggen op thuiszorg. Sommige helpen in noodsituaties (ziekenhuisopname, zieke kinderen,...), bij andere organisaties kan je terecht voor permanente hulp. De kostprijs van die hulp hangt vaak af van je persoonlijke situatie. Na het eerste contact waarin de organisatie onderzoekt of je in aanmerking komt voor hulp, is er een huisbezoek van een maatschappelijk werker om te zien wat er nodig is, hoe dat geregeld kan worden en om afspraken te maken over de betaling. Vraag daarbij ook of en hoe de huishoudhulp verzekerd is. Als er geen verzekering is, sluit dan zelf een verzekering "huispersoneel" (of iets dergelijks) af.

[Agentschap Zorg en Gezondheid van de Vlaamse Overheid – thuiszorg](#)

[Familiehulp](#)

[Familiezorg](#): gezinszorg en aanvullende thuiszorg in Oost-Vlaanderen en een deel van Vlaams-Brabant

[Familiezorg West-Vlaanderen](#)

[Ferm Thuiszorg](#)

[I-mens](#)

Solidaris heeft ook een pakket Hulp en Zorg aan Huis

## OCMW/Sociaal huis

[info over het OCMW](#)

De meeste OCMW's of Sociale Huizen bieden verschillende vormen van hulp in het huishouden aan. Dat kan gaan van een poetshulp, karweidienst, warme maaltijden aan huis, boodschappendienst, strijkatelier,... Vraag ernaar bij je plaatselijk OCMW.

## Gemakkelijker boodschappen doen

Boodschappen doen (met kinderen) is vaak een stresserende en tijdrovende gebeurtenis. Het kan gelukkig sneller en efficiënter, bv. via internet of aan huis laten leveren of een combinatie van beide. Gemiddeld betaal je zo'n 8 euro voor deze diensten. Hoe meer je aankoopt, hoe minder je betaalt voor een levering aan huis. Je kan hiervoor terecht op de websites van de warenhuizen die voedingsproducten verkopen.

Vraag eens aan de buurtwinkel of ze aan huis leveren.

Je kan ook maaltijdpakketten aan huis laten leveren door bedrijven die weekmenu's samenstellen.

# Kinderopvang

## Opvang vinden

Goede, kwaliteitsvolle kinderopvang is essentieel voor alleenstaande ouders om hun gezinsleven met hun job te combineren. Soms is het niet evident om kinderopvang te vinden.

De belangrijkste organisatie die zich met kinderopvang bezighoudt is Kind & Gezin. Zij organiseert zelf geen kinderopvang maar houdt toezicht en controleert de kwaliteit van de kinderopvang. Op basis van deze controles kunnen initiatieven voor kinderopvang een erkenning krijgen of kunnen ze een attest van toezicht krijgen. Onthou wel dat thuisopvang, eenmalige opvang, jeugdverenigingen,... niet gecontroleerd worden.

Er zijn verschillende soorten opvang, zowel voor baby's en peuters als voor schoolgaande kinderen. Ook kinderen met een specifieke zorgbehoefte zijn welkom in de kinderopvang.

Op [Kind & gezin](#) staat ontzettend veel nuttige informatie voor (jonge) ouders. Ook over kinderopvang. Je vindt er o.a. alle adressen van erkende kinderopvang (organisaties) en van zelfstandige kinderopvang met een attest van toezicht. Je vindt er geen adressen voor thuisopvang, eenmalige opvang,-,...

Kind & Gezin – [Kinderopvang en naar school](#)

Kind & Gezin – [Zoek Kinderopvang](#)

Kind & Gezin – [Inclusieve kinderopvang](#)

Kind & Gezin – [Opvang voor een ziek kind](#)

Kind & Gezin - [Kostprijs](#)

Hou met volgende zaken rekening bij de zoektocht naar opvang voor je kinderen:

### [Wanneer en hoe kies je een geschikte kinderopvang?](#)

- Er zijn niet voldoende beschikbare plaatsen voor kinderopvang. Zodra je weet dat je kinderopvang nodig hebt, moet je op zoek gaan naar een geschikte plaats. Vraag daarbij altijd hoe het zit met reservatie en wachtlijsten. Het is zinvol om het kind op verschillende wachtlijsten tegelijk te zetten. Telefoonregelmatic om op de hoogte te zijn van je plaats op de wachtlijst.
- Verwacht niet dat alles op de kinderopvang gebeurt zoals jij dat thuis doet. Iedere kinderopvangplaats heeft eigen methodes en een eigen visie over hoe met kinderen moet worden omgegaan. Dat moeten ouders respecteren. Heb je een probleem, vergeet dan niet dat een goed gesprek soms wonderen kan doen.
- Verwittig de kinderopvangplaats tijdig als het kind om welke reden dan ook niet naar de afgesproken kinderopvang gaat.
- Wat is het beleid van de kinderopvangplaats ten aanzien van zieke kinderen?

- Vraag op voorhand hoeveel, hoe, wanneer en wat je moet betalen.
- Vraag of de kinderopvang voorziet in inkomensgerelateerde tarieven m.a.w. wat je betaalt is afhankelijk van de hoogte van je inkomen.
- Vraag of de kinderopvang een voorrangsbeleid voert: dit betekent dat men bij keuze tussen meerdere opvangvragen eerst moet ingaan op de vraag die behoort tot een voorrangsgroep. Absolute voorrang wordt gegeven aan wie kinderopvang nodig heeft in het kader van een werksituatie (dit geldt voor iedereen die werk zoekt, werk wil houden of een beroepsgerichte opleiding volgt). Alleenstaanden met kinderen behoren tot de doelgroepen van het voorrangsbeleid.
- De kosten die je maakt voor het laten opvangen van de kinderen kunnen van de belastingen worden afgetrokken. Daarvoor krijg je elk jaar een fiscaal attest. Als je uit de echt gescheiden bent en de huisvesting van de kinderen gelijkmatig verdeeld is over beide ouders dan kan je de betaalde uitgaven voor kinderopvang aangeven als je je kind fiscaal ten laste hebt en als de helft van het belastingvoordeel voor kinderen ten laste aan jou wordt toegekend. [Kind & Gezin – Belastingvermindering.](#)

Als je niet via Kind & Gezin wil werken, contacteer dan het plaatselijke OCMW, het Sociaal Huis, het gemeentehuis, de [Huizen van het Kind](#), de VDAB of [Verenigingen waar armen het woord nemen](#). Zij hebben vaak een goed zicht op kinderdagverblijven in de regio en op diensten voor opvanggezinnen en zij kunnen je ondersteunen als je op de voorrang wil beroepen.

## Lokaal Overleg Kinderopvang

In de meeste gemeenten is er een [Lokaal Overleg Kinderopvang](#) waar iedereen die bij kinderopvang betrokken is (denk aan onthaalouders, kinderdagverblijven, initiatieven voor buitenschoolse opvang, de scholen, het jeugdwerk, ouders, het gemeentebestuur en het OCMW) aan deelneemt. Het Lokaal Overleg Kinderopvang moet ouders informeren over alle mogelijkheden die er bestaan voor buitenschoolse kinderopvang, zoals kampen, speelpleinen en andere activiteiten voor kinderen.

Lokaal Loket Kinderopvang ondersteunt je in je zoektocht naar kinderopvang. Het idee is dat je maar één keer je vraag moet stellen om zicht te krijgen op alle mogelijkheden. In de toekomst moet er voor elke gemeente een Lokaal Loket Kinderopvang beschikbaar zijn.

## Opvang vinden in de schoolvakanties

Tijdens de vakanties als de school, de kribbe... gesloten zijn, kan opvang van de kinderen problematisch worden. We stellen je een aantal opties voor.

Sommige scholen organiseren opvang tijdens de vakantie en misschien is er plaats in een initiatief buitenschoolse opvang.

Sommige werkgevers organiseren een vorm van vakantie-opvang. Vraag ernaar.

De meeste steden en gemeentes hebben een zomeraanbod voor kinderen. Contacteer je gemeentehuis voor meer info.

De kosten die je maakt voor kinderopvang kan je onder bepaalde voorwaarden [aftrekken van je belastingen](#). (Zie ook bij hoofdstuk Financieel).

Overweeg ook volgende initiatieven:

### **De Grabbelpas**

Ga voor meer info naar het gemeentehuis (jeuddienst). Niet alle gemeenten organiseren de Grabbelpas.

- Voor kinderen; meestal tussen 6 en 12 jaar.
- Allerlei kortingen en voordelen op een uitgebreide waaier aan activiteiten
- Gemiddeld tussen 2,5 en 5 euro
- Wacht niet te lang met het boeken van een activiteit. Aan de meeste activiteiten kunnen maar een beperkt aantal kinderen meedoen. Vaak zijn ze dan ook al wekenlang op voorhand volzet.

### **De Swappas**

Voor kinderen tussen 12 en 16 jaar is een vergelijkbaar initiatief als de Grabbelpas. Ga voor meer informatie naar het gemeentehuis (jeugdendienst). Niet alle gemeenten organiseren de Swappas.

### **Speelpleinwerking**

In de meeste gemeenten bestaat een goed geoliede speelpleinwerking. Inlichtingen krijg je bij (de jeugdendienst van) de gemeente of surf naar [speelplein.net](#).

Vergeet niet dat je op tijd moet inschrijven want meestal kan een speelplein maar een beperkt aantal kinderen opvangen.

### **Kinder- en jeugdkampen**

[Iedereen verdient vakantie](#) is er voor mensen – wonend in Vlaanderen of Brussel – die om financiële redenen of bijzondere moeilijkheden niet op vakantie of daguitstap kunnen. Ze werken ook samen met partnerorganisaties die jeugdkampen aanbieden.

[Erkende jeugdverenigingen](#)

[Sportkampen van Sport Vlaanderen](#)

[Sportakampen](#)

[Topvakanties](#)

[Activakjeugdvakanties](#)

[Joetz \(Socialistische Mutualiteiten\)](#)

[Kazou \(CM\)](#)

[Crejaksie \(Liberale Mutualiteit\)](#)

[Krunsj](#) Kinder- en Jeugdvakanties (Vlaams & Neutraal Ziekenfonds)

[Heyo](#) Vakantiekampen Helan mutualiteit

[Jonge Helden](#) Speelweken - Kampen

[AFYA jeugdvakanties Gezinsbond](#)

[Kena](#)

Als je kind aan een vakantiecamp deelneemt kan je bij je mutualiteit een financiële tussenkomst aanvragen. Voor kinderen met een bepaalde problematiek/aandoening worden ook vakanties georganiseerd. Informeer bij je mutualiteit. Mutualiteiten hebben ook hun eigen vakantiecentra waar gezinnen terecht kunnen.

Sommige werkgevers organiseren samen met de organisatie Landelijke Kinderopvang opvang voor de schoolgaande kinderen van hun werknemers: [Ferm vakantieopvang voor bedrijven](#)

## Een babysit vinden

Zin om er eventjes een avondje tussen uit te gaan? Of moet je dringend ergens zijn? Dan is een babysit een goede optie. Vind hier een geschikte babysit.

Zin om eens een avondje uit te gaan? Een oudercontact? Dan komt een babysit zeker van pas. Probeer volgende manieren eens om een geschikte babysitter te vinden die je kan vertrouwen.

Via de Gezinsbond [kinderoppasdienst van de Gezinsbond](#).

Sommige ziekenfondsen hebben een babysitdienst. Vraag het na bij je ziekenfonds.

Zoek zelf een babysitter via zoekertjes op school. Vraag het aan vrienden, burens, familie, aan andere ouders aan de schoolpoort,...

Er bestaan een aantal internetsites waar mensen zich kunnen aanmelden als babysit. Bij sommige sites moet je betalen om een babysit te contacteren. Je kan je op zo'n sites registreren en in hun databanken op zoek gaan naar een babysit. Vaak kan je er beoordelingen lezen en geven of jezelf opgeven als babysitter. Let op, deze websites zijn geen bemiddelingsdiensten en kunnen niet verantwoordelijk worden gesteld als er iets fout loopt. Daarom is het altijd aan te raden een extra verzekering af te sluiten. De babysitters worden bovendien niet gescreend. Wees dus alert en waakzaam.

[Babysits](#)

[Oppas Care.com](#)

[Sitly](#)

[RingTwice](#)

## Noodopvang vinden

Als je kind plots ziek is, je hebt dringend opvang nodig en je weet niet waar te beginnen? Hier vind je mogelijkheden.

Kinderen worden af en toe ziek. Als ze niet ernstig ziek zijn of geen besmettelijke ziekte hebben, kunnen ze misschien terecht bij het kinderdagverblijf of de onthaalouder waar ze normaal heen gaan. Contacteer hen wel voor je je ziek kind erheen brengt.

Als ze niet terecht kunnen in de kinderopvang of bijvoorbeeld bij de grootouders, moet je niet wanhopen. Er bestaan voldoende betaalbare initiatieven die zieke kinderen thuis opvangen. Meestal moet je die wel minstens een dag op voorhand verwittigen en moet je dus andere opvang voor één dag regelen.

Je hebt als werknemer per jaar recht op **10 dagen** [verlof om dwingende redenen](#) om bv. voor een ziek kind te zorgen. Je krijgt, tenzij anders afgesproken met je werkgever, wel geen loon tijdens die dagen. In geval van deeltijdse arbeid wordt deze duur herleid in verhouding tot de duur van de arbeidsprestaties.

Nieuw is het zorgverlof is een nieuwe maatregel, gericht op een betere werk-gezinsleven balans. Dit verlof geeft werknemers de mogelijkheid om persoonlijke zorg of steun te verlenen aan een familielid of aan een persoon die deel uitmaakt van hetzelfde huishouden en die omwille van een ernstige medische reden behoefte heeft aan aanzienlijke zorg of steun. Elke werknemer in de EU moet recht hebben op **vijf dagen zorgverlof per jaar**. Vanaf 10 november 2022 kunnen werknemers in België **maximum vijf dagen per jaar als zorgverlof opnemen. Deze dagen worden aangerekend op het verlof om dwingende redenen.**

Alle ziekenfondsen bieden een thuisopvang voor zieke kinderen aan. Contacteer hen dus of bezoek hun website voor meer informatie en de prijs.

Sommige bedrijven hebben een regeling om zieke kinderen van werknemers op te vangen. Vraag ernaar.

Check op de website van je gemeente. Sommige gemeenten bieden je meer informatie over je mogelijkheden als je met een ziek kind thuis zit.

## Financiële tegemoetkomingen

Er zijn een aantal voorzieningen en premies waar je als alleenstaande ouder recht op hebt, vooral als je als werkloze op zoek bent naar nieuw werk en de opvang van je kinderen verhindert je daartoe.

## Opleiding VDAB

[Een bijdrage in de kosten voor kinderopvang voor wie via de VDAB een beroepsopleiding volgt. kinderopvangvergoeding](#)

[Betaalbare kinderopvang voor kinderen tot drie jaar in één van de drie kinderdagverblijven van Actiris.](#)



[Kinderopvangtoeslag van de RVA](#) van 95,13 euro per maand voor 12 maanden voor alleenstaande ouders die weer aan de slag gaan als werknemer of zelfstandige na een periode van minstens drie maanden vergoed werkloos te zijn geweest. Je moet kinderbijslag voor minstens één kind ontvangen en geen van de kinderen mag een inkomen hebben. Je kan ook aan deze voorwaarde voldoen in geval van alternerend hoederecht.

Ga met dit ingevulde [formulier – pdf](#) en een kopie van de arbeidsovereenkomst naar de uitbetalingsinstelling (vakbond of hulpkas voor werkloosheidsuitkeringen).

**Opgelet! Voor het Vlaamse Gewest is de maatregel afgeschaft** sinds 1 januari 2018. Inwoners van de andere gewesten kunnen voor deze toeslag nog wel terecht bij de RVA.

## OCMW-tarief kinderopvang

[OCMW-tarief kinderopvang](#) (info: website VVSG):

Ouders die gebruik maken van een kinderopvangvoorziening voor baby's en peuters met een inkomensgerelateerde ouderbijdrage (of **inkomenstarief**) betalen een ouderbijdrage die gebaseerd is op hun inkomensgegevens.

Toch kan er in bepaalde omstandigheden nood zijn aan een afwijking op het op basis van het aanslagbiljet of inkomen berekende inkomenstarief. Sinds 1 april 2014 hebben ouders in bepaalde gevallen recht op een **individueel verminderd tarief**.

Als ouders dit toegekende inkomenstarief of het individueel verminderd tarief niet kunnen betalen, dan kan het OCMW een **OCMW-tarief** toekennen. **De VVSG bundelde de belangrijkste informatie over het individueel verminderd tarief, OCMW-tarief en de rol van de OCMW's in [een nota](#).**

De meerderheid van de ouders kan hun recht op een herberekening van het inkomenstarief en op een individueel verminderd tarief laten gelden via Mijn Kind en Gezin, zonder extra tussenkomst van het OCMW. Toch blijft er nog een kleine groep van ouders over die niet gevat zijn onder één van de categorieën die automatisch recht geven op een individueel verminderd tarief en voor wie het betalen van de berekende bijdrage op basis van het inkomen toch financieel onhaalbaar is. Dan heeft het OCMW een opdracht. Het OCMW kan beslissen om **een OCMW-tarief** toe te kennen als blijkt dat het voor de ouder financieel onmogelijk is om het berekende of individueel verminderde inkomenstarief te betalen.

Het OCMW kan een ouder ofwel:

- het recht geven op een OCMW-tarief dat slechts de helft is van het tarief op hun attest met inkomenstarief en kindcode, met een minimum van 5,47 euro.
- het recht geven op het standaard minimumtarief van 5,47 euro.
- het recht geven op het laagst mogelijke tarief, dit bedraagt 1,72 euro.

## Kinderopvang en de belastingen

### [Kinderopvang en je belastingaangifte](#)

Bijna alle kosten die je maakt voor de opvang van kinderen jonger dan 14 jaar (of jonger dan 21 jaar bij een zware handicap) kan je aftrekken van de belastingen met een maximum van 14 euro per opvangdag (aanslagjaar 2022); [soorten opvang](#). Ook de kosten voor thuisopvang van zieke kinderen kunnen fiscaal worden afgetrokken op voorwaarde dat die opvang wordt erkend door Kind & Gezin. Voor de uitgaven voor kinderopvang die aan de [voorwaarden](#) voldoen, heb je recht op een belastingvermindering.

De belastingvermindering bedraagt 45% van de uitgaven. Je moet de (begrensde) uitgaven opnemen in het vak X, rubriek B, code 1384 van je aangifte. De belastingvermindering (45%) gebeurt automatisch.

[Alleenstaande ouders](#) die aan bepaalde voorwaarden voldoen, krijgen bovenop de gewone belastingvermindering voor kinderopvang (45%), een bijkomende belastingvermindering. De bijkomende vermindering bedraagt maximaal 30% en wordt degressief afgebouwd vanaf een bepaald inkomen. Je belastbaar inkomen bedraagt minder dan 20.240 euro voor het aanslagjaar 2022. Je netto-beroepsinkomsten (met uitzondering van de werkloosheidsuitkeringen, pensioenen en afzonderlijk belastbare inkomsten) bedragen meer of zijn gelijk aan 3.410 euro voor aanslagjaar 2022. Om recht te hebben op de bijkomende belastingvermindering voor kinderopvang, mag je voor dat kind geen aanspraak maken op de verhoogde belastingvrije som voor kinderen jonger dan 3 jaar.

Hoe wordt de degressiviteit berekend? Je belastbaar inkomen bedraagt minder dan of is gelijk aan 15.980 euro voor aanslagjaar 2022: de verhoging van het tarief van de belastingvermindering voor uitgaven voor kinderopvang bedraagt 30%. Je belastbaar inkomen bedraagt meer dan 15.980 euro voor aanslagjaar 2022: de verhoging van 30% wordt trapsgewijs afgebouwd, door volgende berekening:  $30\% \times ((20.240 \text{ euro} - \text{belastbaar inkomen}) / (20.240 \text{ euro} - 15.980 \text{ euro}))$  voor aanslagjaar 2022. Van zodra het belastbaar inkomen 20.240 euro voor aanslagjaar 2022 bereikt, wordt de verhoging niet meer toegekend.

Vanaf maart mag je alle fiscale attesten in de brievenbus verwachten. De uitgaven die op al die attesten staan, tel je op. Dat getal vul je in op de belastingaangifte. De attesten moeten samen met de belastingaangifte worden meegestuurd. Opgelet, dit fiscaal voordeel eindigt op de dag dat je kind 14 jaar is geworden.

## Kinderopvangpremie voor werknemers in Paritair Comité 201, 202, 311 en 312

[Premies voor kinderopvang PC 201](#): buitenschoolse opvang

[Premies voor kinderopvang PC 202, 311 en 312](#): kinderen jonger dan drie jaar

## School

Het belang van goed onderwijs is niet te onderschatten. Daarbij gaat het niet alleen om het diploma dat voor een deel de kansen op de arbeidsmarkt bepaalt. Je kind zit voor een groot deel van het jonge leven op de

schoolbanken. Kinderen krijgen er de kans om leeftijdsgenoten te leren kennen en een vriendenkring uit te bouwen. Daarom is het belangrijk om als ouder stil te staan bij de schoolkeuze en de prestaties van de kinderen op school.

[Onderwijs in Vlaanderen – voor ouders van kinderen in het kleuter-, lager of secundair onderwijs](#)

[Klasse voor Ouders](#)

Heb je vragen over rechten en plichten van leerlingen en ouders?

Dan kan je terecht bij de informatiepunten van Onderwijs Vlaanderen: [Een vraag of een klacht over je school?](#) Informatiepunt voor Ouders en leerlingen in het basisonderwijs; Informatiepunt voor Ouders en leerlingen in het secundair onderwijs.

## Vind een school

### Leerplicht vs schoolplicht

[Onderwijs in Vlaanderen – Leerplicht](#)

[Onderwijs in Vlaanderen – Huisonderwijs](#)

[Examencommissie Secundair Onderwijs](#)

In België bestaat een leerplicht van 5 tot 18 jaar. Dat betekent dat elke ouder de plicht heeft om kinderen te laten leren. De meeste ouders schrijven hun kinderen daarom in op een school. Leerplicht is niet hetzelfde als schoolplicht. Huisonderwijs is ook mogelijk. Dat moeten de ouders dan zelf organiseren. De onderwijsinspectie kan steeds controleren of het kind thuis echt onderwezen wordt. Huisonderwijs vergt heel wat inzet en discipline van zowel de ouders als het kind. Wie van plan is om toch huisonderwijs te geven, moet de cel Leerplichtcontrole van het Agentschap voor Onderwijsdiensten ten laatste op de derde schooldag van het schooljaar, verwittigen met [deze verklaring van huisonderwijs](#).

Leerlingen van het secundair onderwijs kunnen hun examens ook afleggen bij de Examencommissie secundair onderwijs.

### Kleuteronderwijs

[Onderwijs in Vlaanderen – Kleuteronderwijs](#)

Onderwijs dat onder de leerplicht valt, is gratis. Dat betekent dat er geen inschrijvingsgeld moet worden betaald. Ook kleuteronderwijs in België is, hoewel niet verplicht (wel vanaf 5 jaar) gratis en goed uitgebouwd. Een kind kan vanaf de eerste instapdag nadat het 2,5 jaar wordt naar de kleuterschool. Per schooljaar zijn er zeven instapdagen. Dat zijn de eerste schooldagen na de vijf vakantieperiodes ( herfstvakantie, kerstvakantie, krokusvakantie, paasvakantie en grote zomervakantie), de eerste schooldag in februari en de eerste schooldag na hemelsvaartdag. Vanaf drie jaar kan een kind elke dag starten in het kleuteronderwijs.

Vergeet niet om je kind vooraf en tijdig in te schrijven tijdens de inschrijvingsperiode van de school. Vraag al een eerste keer informatie aan de school als je kind 9 of 10 maanden is.

## Vind een geschikte school

[Onderwijskiezer](#)

[Onderwijs in Vlaanderen – Vind een geschikte school](#)

Elke ouder kan vrij kiezen naar welke school haar of zijn kinderen gaan. Voorwaarde is wel dat er plaats is in de school. Wacht daarom niet te lang met je kind in te schrijven. Contacteer de school voor meer inlichtingen.

Om je kind in te schrijven in het eerste jaar van het lager onderwijs, moet het vorige jaar regelmatig naar de kleuterklas zijn geweest. Als dat niet het geval is, beslist de klassenraad of je kind naar het gewoon lager onderwijs mag of nog een jaar kleuteronderwijs moet volgen.

## Schrijf je kind in op een school

[Onderwijs in Vlaanderen – Inschrijven](#)

De basisregel voor inschrijven is: wie eerst komt, krijgt als eerste een plaats. Informeer daarom zo snel mogelijk bij de school van je keuze. Er zijn uitzonderingen: Bepaalde kinderen krijgen voorrang. Zij mogen eerder inschrijven dan de anderen. In sommige scholen moet je je kind aanmelden voor je het kan inschrijven. Als eerste aanmelden betekent niet altijd als eerste een plaats krijgen. Ook de afstand van de woonplaats tot de school, het toeval ... kan een rol spelen.

De inschrijvings- en aanmeldingsperiode verschilt per gemeente en soms ook per school. Vraag het na op de school waar je je kind wil inschrijven.

De inschrijving in elke school verloopt anders. Vraag daarom na op de school van je keuze: Hoe je moet inschrijven, wanneer je moet inschrijven, of je in aanmerking komt om voorrang te krijgen bij het inschrijven en wat je moet meebrengen naar het inschrijfgesprek.

## Problemen bij het inschrijven?

[Onderwijs in Vlaanderen – Problemen bij het inschrijven](#)

Er zijn een aantal redenen waarom een school jouw kind niet wil of kan inschrijven:

- Je kind voldoet niet aan de toelatingsvoorwaarden.
- De school is 'vol', er is geen plaats meer.
- De school heeft je kind uitgesloten voor slecht gedrag in het lopende schooljaar, het vorige schooljaar of het daaraan voorafgaande schooljaar.

- Er zijn aanwijzingen dat je kind afwisselend naar de ene en dan naar een andere school gaat.
- Je kind heeft een verslag voor toegang tot het buitengewoon onderwijs. Dat betekent dat het een individueel aangepast leertraject nodig heeft. Vindt de school de aanpassingen die daarvoor nodig zijn, onredelijk, dan kan ze de inschrijving weigeren. Dat gebeurt altijd na overleg met jou, het CLB en de klassenraad.
- Je kind zit in het secundair onderwijs en werd in de loop van het schooljaar in een andere secundaire school uitgesloten.

Zowel bij een weigering om een kind in te schrijven als bij een doorverwijzing naar een andere school moet je de school steeds een mededeling van niet-gerealiseerde inschrijving vragen. Dat is een schriftelijk bewijs dat de school je kind niet wou inschrijven. Ga je als ouder niet akkoord met die beslissing, ga dan eerst een gesprek aan met de school. Heb je na dat gesprek nog steeds problemen met het besluit van de school, dan is verzet mogelijk.

In eerste instantie vraag je best om bemiddeling via een [lokaal overlegplatform \(LOP\)](#).

Zo'n bemiddeling moet binnen de 10 dagen gebeuren na de mededeling van niet-gerealiseerde inschrijving. Vraag die dus op tijd aan.

Mislukt de bemiddeling en ben je nog steeds niet akkoord met de niet-inschrijving van je kind, dan kan je klacht indienen bij de [Commissie inzake Leerlingenrechten](#). Dat kan binnen 30 dagen na de weigering of binnen 30 dagen na de bemiddeling van het LOP.

## Begeleiding op school

Waar kan je terecht voor advies ivm je kind op school? Het gaat daarbij om de studiekeuze, leerprestaties, het welbevinden van je kind op school, ...

[Onderwijs in Vlaanderen – Ondersteuning en begeleiding](#)

## Centra voor leerlingenbegeleiding (CLB)

[Onderwijs in Vlaanderen – CLB](#)

Het Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB) is een aanspreekpunt voor elk probleem met kinderen op school. Het CLB heeft verschillende functies. Het gaat om preventieve gezondheidszorg (medische onderzoeken, inentingen voor iedereen, maatregelen om de verspreiding van besmettelijke ziekten te voorkomen), advies bij leren en studeren en in de studie-en beroepskeuze en een eventuele doorverwijzing naar het buitengewoon onderwijs. De consultants van een CLB geven advies bij een weigering van inschrijving of een doorverwijzing. Tot slot begeleidt het CLB zowel leerlingen als ouders bij problemen. Het CLB werkt vraaggestuurd, zowel op vraag van de ouders als van de school. De tussenkomst van een CLB is verplicht wanneer je kind spijbelt en bij sommige medische onderzoeken.

## Studiekeuze en beroepskeuzebegeleiding:

[Onderwijskiezer](#)

[Onderwijs in Vlaanderen – studie-en-beroepskeuzebegeleiding](#)

De juiste studierichting kiezen is van essentieel belang voor het welbevinden van je kind op school. Hou bij het kiezen van een studierichting rekening met de eigen talenten, interesses en vaardigheden van je kind.

Heb je vragen over de juiste studiekeuze, dan is de school je eerste aanspreekpunt. Zij hebben een goed inzicht in de leerprestaties van je kind en op de nodige vereisten in de verschillende studierichtingen die er bestaan. Waar nodig zullen ze je doorverwijzen naar het CLB.

## Pesten op school

[Pesten op school](#)

Op school komen heel wat vormen van ongewenst gedrag voor. De belangrijkste zijn: pesten, ook cyberpesten, geweld en ongewenst seksueel gedrag.

Vaak zijn de grenzen tussen deze verschillende vormen van ongewenst gedrag vaag en is er overlap. Ongewenst gedrag kan uitgaan van andere leerlingen maar evengoed van leden van het schoolteam.

Als ouder heb je een belangrijke inbreng bij de oplossing van een pestgeval waarbij je kind betrokken is, ofwel als gepeste, als bijstaander of als pester. Spreek er daarom met je kind over, ook als het er (nog) niets mee te maken heeft. Op die manier wordt het een onderwerp waarover je thuis open en in volle vertrouwen kan praten.

Als je geconfronteerd wordt met een pestsituatie, contacteer dan eerst de school. Zij hebben een interne leerlingenbegeleiding. Heb je geen vertrouwen in de school, dan kan je ook altijd terecht bij een CLB.

## Buitenschoolse hulpverlening

[Onderwijs in Vlaanderen – Buitenschoolse hulpverlening](#)

[Kinderen en jongeren met kanker](#)

[Tijdelijk onderwijs aan huis](#)

Soms hebben kinderen nood aan extra hulp die de school of het centrum voor leerlingenbegeleiding niet kunnen bieden. Een leerling moet bijvoorbeeld revalideren na een ziekte of ongeval. Of ouders doen een beroep op buitenschoolse hulp als hun kind een diagnose heeft van een stoornis die extra ondersteuning vergt. De school kan dan toestaan dat ouders buitenschoolse hulpverlening inschakelen, die plaatsvindt tijdens de lestijden en eventueel op school.

## Schoolkosten en studietoelagen

### Hoeveel kosten schoolgaande kinderen?

[Onderwijs in Vlaanderen – wat kost naar school gaan](#)

In principe is onderwijs voor leerplichtige kinderen in België gratis tot het einde van de leerplicht. Dat betekent dat je je kind gratis kan inschrijven in een school.

In de praktijk zijn er echter meer kosten verbonden aan kinderen die naar school gaan:

Meer info [Kleuter- en lager onderwijs](#)

Meer info [Secundair onderwijs](#)

Zorg dan ook dat je een goed overzicht van de kosten van onderwijs hebt. Het gaat over duurzaam schoolmateriaal (boekentas, atlas, rekenmachine, woordenboek), schoolmateriaal dat elk jaar opnieuw moet worden aangekocht (boeken, werkschriften, kaftpapier, schrijfgerief, fotokopieën,...), schoolgebonden kledij (uniform, sportkledij), uitstappen, maaltijden op school, eenmalige kosten (bv. klasfoto). Tel daarbij ook het vervoer van en naar de school. Met zo'n overzicht kunnen uitgaven beter gepland worden. De duurste maand voor schoolgaande kinderen is september. De meeste uitstappen zijn in het derde trimester.

[Lijst met gratis materiaal - voor ouders \(vlaanderen.be\)](#)

Elk kind heeft recht op gratis schoolzwemmen tijdens één volledig schooljaar van het basisonderwijs.

Heb je problemen om de rekeningen die de school je stuurt te betalen? Vraag de school dan om een individueel betalingsplan. Veel scholen werken met een spaarsysteem om de kosten te spreiden. Soms heeft de school een solidariteitsfonds. Dan springt de school in als ouders niet alles betaald krijgen.

Niet akkoord met de schoolrekening? Als je aangerekende schoolkosten te hoog of onterecht vindt, dan kan je daar een vraag over stellen of een klacht neerleggen bij de [Commissie voor Zorgvuldig Bestuur](#).

Om ouders financieel te helpen, zijn er ook schooltoelagen. Ga zeker na of je in aanmerking komt.

### Kleutertoeslag – schoolbonus - schooltoeslag - studietoelagen

Meer informatie: bel gratis naar 1700. Om in aanmerking te komen voor de kleuter-, schooltoeslag of studietoelagen hoger onderwijs moet je aan bepaalde voorwaarden voldoen, zoals inkomen. Ook de gezinssituatie kan een rol spelen.

## Kleutertoeslag

Kinderen van 3 en 4 jaar die naar de kleuterschool gaan kunnen een kleutertoeslag van 140,72 euro krijgen. Voor de voorwaarden zie: [Kleutertoeslag](#)

## Schoolbonus

De schoolbonus (vroeger schoolpremie) is een duwtje in de rug bij de start van het nieuwe schooljaar; zie: [Schoolbonus](#)

## Schooltoeslag

Zit je kind in het basis- of secundair onderwijs? Dan kan je een schooltoeslag ontvangen wanneer je een laag inkomen hebt. Meer info zie: [Schooltoeslag](#)

## Studietoelage

Voor jongeren in het hoger onderwijs. Je kan een studietoelage aanvragen wanneer je een laag inkomen hebt. Ook de gezinssituatie en andere factoren spelen een rol. Meer info zie: [Studietoelagen hoger onderwijs](#)

## Participeren op school

[Onderwijs in Vlaanderen – betrokkenheid op school](#)

## Ouders

Er bestaan veel initiatieven voor ouders die nauwer betrokken willen zijn bij het schoolgebeuren van de kinderen. Als je als ouder interesse toont en contact houdt met de school, ondersteun je werk van de leerkrachten. Dat kan door je kind even te vragen hoe het op school was, eventuele problemen vlug te signaleren aan de leerkracht, naar de ouderavond te gaan of de opendeurdag bij te wonen. Je kan op verschillende niveaus meeleven op school. Sommige ouders doen actief mee op school. Zij zitten in de oudervereniging of zijn voorlees- of vertelouder. Ze staan mee in voor het vervoer of de begeleiding als de school een uitstap maakt. Maar ouders mogen ook meedenken op school. Daarom zijn de ouderraden en de schoolraden opgericht. Misschien is dat ook iets voor jou? Hieronder vind je een aantal ideeën.

- Werk actief mee op de school als bv. Voorlees- of vertelouder. Begeleid uitstappen, zorg voor vervoer. Als je wil meehelpen, laat het de school weten.



- Engageer je in een oudervereniging of een oudercomité. Als er één actief is in school, kan je bij de start van een nieuw schooljaar een uitnodiging om mee te werken verwachten. De meeste ouderverenigingen zijn aangesloten bij één van de volgende overkoepelende organisaties:
  - [GO! Ouders: voor ouders in het gemeenschapsonderwijs](#)
  - [Koepel van Ouderverenigingen van het Officieel Gesubsidieerd Onderwijs \(KOOGO\)](#)
  - [Vlaamse Confederatie van Ouders en Ouderverenigingen \(VCOV\)](#)
- Doe mee aan de verkiezingen voor de ouderraad. In de ouderraad overleggen ouders over allerlei zaken die met de school van hun kinderen te maken hebben.

## Kinderen en jongeren

Ook je kinderen kunnen nauwer participeren aan het schoolgebeuren.

In sommige basisscholen en in het secundair onderwijs zijn er leerlingenraden.

Buiten de school zijn er volgende initiatieven waaraan leerlingen kunnen participeren in het kader van vertegenwoordiging:

[Vlaamse Scholierenkoepel](#): dé organisatie van, voor en door alle scholieren in het Vlaamse middelbaar onderwijs. VSK wil de stem van scholieren overal laten meetellen, in de eerste plaats op school en bij het beleid. Daarom versterkt VSK leerlingen en leerlingenraden in heel Vlaanderen.

[Vlaams Jeugdparlement](#)

[Jeugd Parlement Jeunesse vzw](#): federaal jongerenparlement.

## Opvoedingsondersteuning

Als alleenstaande ouder sta je voor een groot deel van de tijd alleen in voor in het opvoeden van je kinderen. Daardoor heb je de vrijheid om je kinderen op te voeden zoals dat voor jou het beste lijkt. Helaas betekent dat ook dat je er alleen voor staat als er problemen zijn. Je kan natuurlijk bij je ouders te rade gaan, bij vrienden, collega's, zelfs op de school van je kinderen of eventueel overleggen met je ex. Toch is het mogelijk dat je soms gewoon een luisterend oor mist... Opvoeden is geen exacte wetenschap. Je mag "fouten" maken. Hoewel je soms als alleenstaande ouder wel het gevoel kan hebben dat je je dubbel moet bewijzen.

[Gids voor Gezinnen – Odisee Hogeschool](#)  
[Gezinsleven van Kind & Gezin](#)

## Opvoedingswinkel

De opvoedingswinkels zijn er om al je vragen over het opvoeden van je kind te beantwoorden en dit voor elke leeftijd. Je krijgt gericht advies of je wordt doorverwezen naar een andere dienst die je beter kan helpen.

[Opvoedingswinkels in Vlaanderen](#): Heel wat opvoedingswinkels hebben nog antennes in andere gemeenten.

## Huizen van het Kind

### [Huizen van het Kind](#)

Verschillende gemeenten hebben een Huis van het Kind. Dit zijn samenwerkingsverbanden tussen (lokale) overheden, middenveldorganisaties, vrije beroepen (zoals artsen) en vrijwilligers. Het Huis van het Kind is er om (aanstaande) gezinnen beter te ondersteunen.

## Opvoedingslijn

Eerste hulp bij opvoedingsgevallen: [Opvoedingslijn](#) - 078/15.00.10

Met al je twijfels, vragen en zorgen rond de opvoeding van je kinderen kan je bij de opvoedingslijn terecht. Soms kan praten over een probleem al wonderen doen. De opvoedingslijn is op volgende momenten bereikbaar: ma tot vr: 10 - 13u, 14 - 17u; do: 10 - 13u, 14 - 17u, 19 - 21u; gesloten op wo, za en zo

Als je een dringend probleem hebt buiten de uren van de opvoedingstelefoon kan je anoniem Teleonthaal bellen op het gratis nummer 106.

## Vlaams Expertisecentrum Opvoedingsondersteuning (EXPOO)

### [Opgroeien/Expoo](#)

EXPOO is het Vlaams Expertisecentrum voor opvoedingsondersteuning. Eén van hun opdrachten is het ter beschikking stellen van basisinformatie over opvoeden aan opvoedingsverantwoordelijken.

[Groeimee](#) is een website van [EXPOO en Opgroeien](#), samen met een netwerk van experts. Je vindt er betrouwbare info over opvoeden en opgroeien.

## De Gezinsbond

[Werking voor alleenstaande ouders](#)  
[Interessante vormingen en lezingen voor-ouders](#)

De Gezinsbond wil ouders ondersteunen bij de opvoeding van de kinderen. Buiten gespreksavonden waar je ervaringen kan delen met andere (alleenstaande) ouders, worden ook een aantal vormingen specifiek op het alleenstaand ouderschap georganiseerd.

## Centra voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning

[Centra voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning](#)

Centra voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning (CKG) bieden pedagogische begeleiding aan gezinnen met opvoedings- of gezinsproblemen, zolang de problemen nog niet van die aard zijn dat ze niet op korte tijd kunnen worden opgelost of verbeterd.

De CKG bieden een breed scala aan hulp, zoals thuisbegeleiding, ambulante trainingen of korte opvang. Je kan er als ouder zelf naartoe stappen. Het gaat dus over zogenaamde [rechtstreeks toegankelijke jeugdhulp](#).

Enkel voor langdurige residentiële opvang moet de [intersectorale toegangspoort](#) zijn goedkeuring geven? Omdat deze vorm zo intensief en ingrijpend is, wordt de tijd genomen om te onderzoeken of de vraag nodig of wenselijk is. Dit is de zogenaamde [niet-rechtstreeks toegankelijke jeugdhulp](#).

## Gezondheid

### Gezond leven

#### Gezonde voeding

Enkele tips om gezonder te eten: wissel zoveel mogelijk af, eet veel groenten, fruit, volle graanproducten (bruin brood, bruine rijst, volkoren deegwaren, sommige muesli's,...), drink voldoende water. Probeer minder vlees, vet, suiker en zout te eten. In principe zijn er drie gouden regels om gezond te eten: zorg voor evenwichtige voeding, varieer in de voeding en eet met matigheid. Volgende websites geven je meer tips over hoe dat te doen:

- [Voeding](#) op de website van het Vlaams Instituut voor Gezond Leven.

- [Gezond opvoeden](#) op de website van het Vlaams Instituut voor Gezond Leven voor ouders die met vragen zitten over hoe hun kind gezond op te voeden. Je vindt er o.a. tips over hoe je je kind bv. meer groenten kan laten eten.
- [Gezond eten en bewegen](#), een dossier op de website van Kind & Gezin.
- [Mijn gezond leven](#) op de website van het Vlaams Instituut Gezond leven: test of je voeding gezond is.
- [Eetexpert](#), het kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen.

## Bewegen & sporten

Neem als algemene regel dat je per dag een half uur matig beweegt (bv. wandelen of fietsen) en twee maal per week intensiever (sporten). Probeer daarom zoveel mogelijk verplaatsingen te voet of met de fiets te doen. Kinderen moeten minstens een uur per dag bewegen. Laat hen daarom niet te lang voor de tv, tablet of de (spel)computer zitten. Kijk ook eens op volgende websites:

- [Beweging en sedentair gedrag](#) op de website van het Vlaams Instituut voor Gezond Leven.
- [Bewegingstest](#) op de website van van het Vlaams Instituut voor Gezond Leven.
- [Gezondsporten.be](#), van de Vlaamse overheid.
- [Sport Vlaanderen](#): zoek en vind een sportclub in je buurt.
- [Sport na School](#) Met een SNS-pas kan je schoolgaande kind sporten waar, wanneer, hoeveel en met wie het wil. Voor slechts 55 euro (30 weken) of 35 euro (15 weken) heb je er een op zak of in je smartphone via de app. Korting voor kansengroepen is in sommige gemeenten te verkrijgen. Contacteer je regioverantwoordelijke voor meer details. Om de korting van UITPas met kansentarieef onmiddellijk te kunnen verkrijgen kan je online of bij een sportpunt inschrijven en je korting zal automatisch verrekend worden als je een geldig UITpas nummer ingeeft. Let op: bij een online inschrijving moet je na het toevoegen van je uitpasnummer onderaan de pagina de gegevens opslaan! Na het ingeven van een geldig UITPAS nummer kan het zijn dat er niet onmiddellijk het kansentarieef verschijnt. Dit dient eerst gecontroleerd te worden. Bovendien kan je een deel van je inschrijvingsgeld terugkrijgen via je ziekteverzekering.
- [Bewegen Op Verwijzing](#) op de website van het Vlaams Instituut voor Gezond Leven maakt deel uit van het Vlaamse preventieve gezondheidsbeleid en de hieraan gekoppelde gezondheidsdoelstellingen en is een project om Vlamingen na doorverwijzing van de huisarts meer aan het bewegen te krijgen. De drempel wordt zo laag mogelijk gehouden. Steeds meer steden en gemeenten doen mee.

## De huisarts

In principe kan iedereen bij de huisarts terecht met alle vragen over gezondheid. Als eerste vertrouwenspersoon is de huisarts het beste geplaatst om te helpen. Het kan een goed idee zijn om een [globaal medisch dossier](#) te laten aanleggen. Zo kan je efficiënter behandeld worden en betaal je minder voor bezoeken aan de huisarts. Vraag meer inlichtingen bij de huisarts.

Als je een arts nodig hebt terwijl jouw huisarts er niet is, contacteer [dan de wachtdienst](#).

[Wijkgezondheidscentra](#) (of medische huizen): in sommige steden kan je terecht in een wijkgezondheidscentrum waar het zorgteam bestaat uit een huisarts, een verpleegkundige en extra disciplines (bijvoorbeeld tandarts, diëtist, kinesist, psycholoog). Een wijkgezondheidscentrum is niet hetzelfde als een groepspraktijk van huisartsen. Als patiënt kan je je inschrijven in een wijkgezondheidscentrum. Je hebt dan een vaste arts maar je kan natuurlijk ook bij collega-artsen terecht. Het medisch personeel wordt niet per prestatie betaald, wel via de forfaitaire betaling. De groep van medisch personeel krijgt een vast bedrag per ingeschreven patiënt uitbetaald. Het doet er niet toe hoeveel maal per jaar die patiënt naar het wijkgezondheidscentrum komt. De patiënt zelf betaalt niets voor de raadpleging of een huisbezoek. Voor medicatie, verzorgingsmateriaal en raadpleging bij een specialist betaalt de patiënt wel.

## Geluksdriehoek

De [Geluksdriehoek](#) op de website van het Vlaams Instituut voor Gezond Leven is een campagne/tool van de Vlaamse overheid. Je krijgt uitleg en tips die je helpen om je goed in je vel, en fit in je hoofd en je goed omringd te voelen.

## Vitalink

[Vitalink](#) is een systeem waarmee zorgverleners digitale gegevens over hun patiënten eenvoudig en veilig met elkaar kunnen delen. Vandaag deelt Vitalink gegevens over [vaccinaties](#), [uw medicatieschema](#), [bevolkingsonderzoeken](#), [kinddossiers](#) en een [samenvatting van het patiëntendossier](#) van de huisarts. De patiënt geeft daarvoor eerst toestemming, bepaalt zelf wie de gegevens kan zien en kan op elk moment de gegevens bekijken. Dankzij Vitalink kunnen de zorgverleners beter samenwerken en hun patiënten de best mogelijke zorg en begeleiding geven. Vitalink is ontwikkeld door de Vlaamse overheid en wordt beheerd door zorgverleners en patiënten. Vitalink werkt met strenge [veiligheids- en privacygaranties](#). Zorgverleners gebruiken Vitalink via hun eigen [softwarepakketten](#).

## Eigen gezondheidsgegevens consulteren

De patiënt kan de eigen gegevens consulteren met de [MyHealthViewer](#).

Je kunt je gegevens ook consulteren via deze webapplicaties:

- [mijngezondheid.belgie.be](https://mijngezondheid.belgie.be) Dit is een overzichtsportal van de federale overheid die doorlinkt naar onderliggende webapplicaties: mijn gezondheidssamenvatting; mijn rapporten en resultaten; mijn geneesmiddelen: mijn openstaande geneesmiddelenvoorschriften; mijn implantaten; mijn vaccinaties; mijn ziekenfonds; mijn handicap; mijn orgaandonatie; mijn overzicht covid-19; mijn bloed of plasma doneren; mijn thuisverpleging; mijn geïnformeerde toestemming tot gegevensdeling; mijn therapeutische relaties; mijn zorgmandaten; mijn bevolkingsonderzoeken; links naar andere patiëntenportalen; ...
- RIZIV - [Project VIDIS](#) zet een effectieve en efficiënte gegevens- en informatiedeling centraal over alle aspecten van de medicamenteuze behandeling. Het moet de patiënten beter informeren en bijdragen tot een hoge zorgkwaliteit en een vlottere multidisciplinaire samenwerking.
- Of via de patiëntenportalen van de verschillende ziekenhuishubs: zoals [MyNexuzHealth \(Vlaams Ziekenhuisnetwerk\)](#); [CoZo](#); [Brussels Gezondheidsnetwerk](#);...

## Vaccinaties en kinderziekten

Vanaf de geboorte kunnen kinderen worden ingeënt tegen een aantal ziekten. Een aantal van die inentingën zijn gratis.

Meer informatie over vaccins en wanneer ze moeten worden toegediend en info over de meest voorkomende ziektes en aandoeningen bij kinderen vind je op de website van [Kind & Gezin](#)

## Kinderen ziek?

Op de website van Kind & Gezin vind je info bij het thema [Ziek?](#)

## Voorkom ongevallen

Heel veel ongelukken gebeuren thuis. Door aan een aantal dingen te denken, zijn veel van die ongevallen te voorkomen.

De keuken is een gevarezone voor een kind: hou ze weg bij het fornuis, de oven, de vuilnisbak.

Kies voor veilige stopcontacten en controleer regelmatig of de stekkerdozen nog vastzitten.

Let op met elektrische toestellen en snoeren (kinderen trekken eraan).

Bewaar medicijnen in een gesloten medicijnenkastje waar kinderen niet aan kunnen (voor kinderen zijn medicijnen vaak gekleurde snoepjes).

Beveilig trappen, vensters en balkons (kinderen zijn ontdekkingsreizigers die gevaren niet goed kunnen inschatten).

Test nieuw speelgoed zelf even uit: breekt er niets af, geen te kleine onderdelen, afschilferende verf, scherpe kantjes,... Hou ook rekening met de aanbevolen leeftijd. Als je meerdere kinderen van verschillende leeftijden hebt, let er dan voor op dat hun speelgoed niet gemengd geraakt. Speelgoed geschikt voor een achtjarige is meestal niet aanbevolen voor een tweejarige.

Pas goed op met plastic zakken. Kinderen kunnen er gemakkelijk in stikken.

Let op met huisdieren. Kinderen kunnen niet altijd evengoed hun gedrag beoordelen. Ook diereneten is aantrekkelijk voor kinderen.

Kijk ook eens op volgende websites:

- [Veiligheid](#), op de website van Kind & Gezin met tips over hoe je ongevallen thuis kan voorkomen en EHBO.
- [EHBO](#) op de website van het Rode Kruis.
- Stichting Brandwonden [Preventie](#) voorkom brandwonden.
- [Antigifcentrum](#) Bel gratis **070 245 245**

## Hospitalisatie

Een verplicht verblijf in een ziekenhuis is meestal wel even slikken. Vooral als het onverwacht is. Bovenop ernstige gezondheidsproblemen komt een (dure) ziekenhuisrekening. Zorg daarom dat je altijd in orde bent met de ziekteverzekering (aangesloten zijn bij een ziekenfonds of bij de hulpkas en de bijdragen betaald hebt). Anders loop je het risico alle kosten zelf te moeten betalen. Eventueel kan een aanvullende hospitalisatieverzekering een goed idee zijn. Vraag ernaar bij het ziekenfonds of bij een verzekeraar.

Word je gehospitaliseerd, vraag (als het mogelijk is) zeker naar kamer-en ereloonsupplementen en naar het statuut van de behandelende arts. De arts kan geconventioneerd (verbonden) zijn, niet-geconventioneerd of gedeeltelijk geconventioneerd. De geconventioneerde artsen respecteren het vastgestelde tarief of het verbintenistarief en de niet-geconventioneerde artsen bepalen daar bovenop nog zelf de hoogte van hun ereloon.

Vraag dus of het mogelijk is om verzorging tegen verbintenistarieven te krijgen. Dat is het tarief dat is afgesproken tussen het ziekenfonds en de arts. Het bestaat uit het gedeelte dat het ziekenfonds terugbetaalt en het remgeld (het eigen deeltje van de ziektekosten dat de patiënt zelf moet betalen). Sommige artsen in ziekenhuizen werken niet tegen verbintenistarief. Soms is er geen akkoord tussen het ziekenfonds en de artsen. Bij verzorging tegen verbintenistarief kan je dus niet altijd de behandelende arts van jouw keuze hebben.

Lees het opnamedocument aandachtig. Daarin staat normaal alle informatie. Onderteken het niet blindelings. Het opnamedocument is bindend zodra het getekend is. Laat je ook inlichten over de kostprijs van het materiaal (bv. implantaten, prothesen) en de diensten die niet in het opnamedocument staan. Niet-

medische diensten (televisie en telefoon op de kamer) mogen enkel worden aangerekend als er uitdrukkelijk naar gevraagd is.

Controleer nadien steeds de ziekenhuisfactuur en wacht met betalen als er zaken onduidelijk zijn of als sommige bedragen te hoog lijken. Vraag dan eerst om uitleg aan het ziekenfonds.

Contacteer het ziekenfonds met alle vragen over hospitalisatie. Op hun websites vind je meestal al de nodige informatie.

## Ziekteverzekering

[Geneeskundige verzorging: kosten en terugbetaling – RIZIV](#)

## De ziekte- en invaliditeitsverzekering

[Welke medische kosten worden terugbetaald – RIZIV](#)

De ziekte- en invaliditeitsverzekering is een systeem dat gebaseerd is op solidariteit. Iedereen draagt er verplicht aan bij. Wie ziek wordt, kan op steun rekenen. Om in orde te zijn met de ziekte- en invaliditeitsverzekering moet je aangesloten zijn bij één van de ziekenfondsen of bij de hulpkas voor ziekte- en invaliditeitsverzekering (HZIV). Die staan in voor een aantal uitkeringen (bv. als je door ziekte/arbeidsongeschiktheid geen inkomen meer hebt; voor moederschapsrust, geboorteverlof, adoptieverlof, borstvoedingspauzes en werkverwijdering) en betalen een deel van de kosten voor gezondheidszorg (doktersbezoeken, medicijnen, ...) terug. Dat deel dat je zelf moet betalen, is het remgeld. Een aansluiting bij de HZIV is gratis. Voor een [aansluiting bij een ziekenfonds](#) betaal je jaarlijks lidgeld (of in een aantal schijven per jaar). Kinderen en personen ten laste betalen geen bijdrage. Als je hiermee in orde bent, dan biedt je ziekenfonds ook een aanvullende verzekering aan. Dit zijn alle diensten en voordelen bovenop de verplichte verzekering. De premies voor de aanvullende verzekering zijn afhankelijk van je leeftijd, ook van je gezinssituatie.

Voor een vergelijking van de bijdragen voor de aanvullende verzekering, kan je een berekening voor jou situatie aanvragen bij de ziekenfondsen.

Bij de Hulpkas voor ziekte- en invaliditeitsverzekering (HZIV) betaal je geen lidgeld, maar ontvang je ook geen aanvullende verzekering.

Bepaalde personen hebben recht op geneeskundige verzorging na betaling van een [persoonlijke bijdrage](#). Het zijn gerechtigden die geen sociale bijdragen betalen in het kader van een arbeidsinkomen. De ziekenfondsen innen deze bijdragen bij hun leden.

Meer weten, bezoek de websites:

[Hulpkas voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering – HZIV](#)



[De christelijk mutualiteit \(CM\)](#)

[De socialistische mutualiteit- Solidaris Vlaanderen](#)

[De liberale mutualiteit](#)

[De neutrale ziekenfondsen](#)

[De onafhankelijke ziekenfondsen](#)

Op de website van Spaargids staat een tool [Ziekenfondsen vergelijken](#). Zo kan je nagaan welk ziekenfonds het best bij je past. Je kan bijvoorbeeld een gezinsprofiel intikken.

De basisverzekering (verplichte verzekering) is bij elk ziekenfonds gelijk. Je zou dus enkel een vergelijking kunnen maken tussen de bijkomende verzekeringen en voordelen die elk ziekenfonds geeft als je voor hen kiest. Je moet daarbij ook kijken naar het gezinsprofiel dat bij je past.

## Financiële toegankelijkheid gezondheidszorg

[RIZIV Financiële toegankelijkheid](#)

Het systeem van gezondheidszorg streeft naar toegankelijk voor zoveel mogelijk mensen, ook als zij zich in moeilijke situaties bevinden. Daarom zijn er een reeks maatregelen genomen die ervoor zorgen dat mensen hun gezondheidszorg gemakkelijker kunnen betalen:

Basismaatregelen voor iedereen:

- De [maximumfactuur](#) biedt aan je gezin de garantie dat het jaarlijks voor geneeskundige verzorging niet meer hoeft uit te geven dan een maximumbedrag.
- Dankzij het [globaal medisch dossier](#) (GMD) krijgt je een hogere tegemoetkoming voor een raadpleging bij je huisarts.
- Als [een huisarts je doorverwijst naar een specialist](#), dan betaal je minder voor de raadpleging van die specialist.
- Dankzij de [derdebetalersregeling](#) betaal je enkel het persoonlijk aandeel, onder meer bij hospitalisatie of bij de apotheker.
- Als je een [geconventioneerde zorgverlener raadpleegt](#) (arts, tandarts, kinesitherapeut, enz.), dan heb je de garantie dat je enkel het officiële tarief betaalt.
- Als je een [zorgtraject](#) volgt voor diabetes type 2 of chronische nierinsufficiëntie, dan krijg je de raadplegingen van je huisarts en van de specialist van je ziekte volledig terugbetaald.
- Via het "[statuut van chronisch aandoening](#)" heb je recht op de derdebetalersregeling of een vermindering van het jaarlijkse maximumbedrag in het kader van de maximumfactuur.

Bijkomende maatregelen, afhankelijk van je financiële situatie:

- Dankzij de [verhoogde tegemoetkoming](#) kun je het bedrag verminderen van de medische kosten die je ten laste zijn. Geniet je een sociale uitkering, dan heb je automatisch recht op de verhoogde tegemoetkoming. Ontvang je geen sociale uitkering, dan moet je zelf een aanvraag indienen bij je ziekenfonds.
- De MAF - [sociale maximumfactuur biedt](#) aan je gezin de garantie dat het jaarlijks voor geneeskundige verzorging niet meer hoeft uit te geven dan een maximumbedrag. De MAF voor een kind jonger dan 19 jaar: voor je kinderen jonger dan 19 jaar is er een extra bescherming. Bij dit type MAF ligt het maximumbedrag vast. Het maximumbedrag (= bedrag van je kind individueel) is 650 euro (geïndexeerd bedrag), ongeacht je gezinsinkomen. Er is ook een MAF voor chronisch zieken.
- Dankzij de [derdebetalersregeling](#) betaal je enkel het persoonlijk aandeel als je een huisarts raadpleegt.

## Uitzonderlijke maatregelen via het Bijzonder solidariteitsfonds:

Heb je een medische verstrekking nodig die de ziekteverzekering (verzekering voor geneeskundige verzorging) niet terugbetaalt, dan kun je in uitzonderlijke gevallen en voor zeer ernstige aandoeningen een [financiële tegemoetkoming krijgen van het Bijzonder solidariteitsfonds](#).

## Generische geneesmiddelen

Belgium.be – [Generische geneesmiddelen](#)

Geneesmiddelen zijn duur. Gelukkig bestaan er alternatieven: de generische geneesmiddelen. Het gaat hier niet om geneesmiddelen van een lagere kwaliteit maar wel om goedkopere. Daar komt nog bij dat de ziekenfondsen geneesmiddelen waar een generisch alternatief voor bestaat, niet meer volledig terugbetalen tenzij je het alternatief gebruikt. Vraag aan je huisarts om generische geneesmiddelen voor te schrijven. Je huisarts is dat echter niet verplicht. Een apotheker moet het voorschrift van je huisarts volgen.

Om te weten of er voor jouw geneesmiddel een generisch alternatief is, kan je terecht bij je ziekenfonds.

## Gratis op raadpleging

[Wijkgezondheidscentra](#)

Er zijn huisartsen, vooral degene die zijn aangesloten bij wijkgezondheidscentra en Geneeskunde voor het Volk, waar je gratis op raadpleging kan. Daarvoor moet je je wel inschrijven en moet je in orde zijn met een

ziekenfonds. Als je bent ingeschreven, en je gaat toch nog naar een andere huisarts, kom je niet in aanmerking voor terugbetaling van die raadpleging. De huisartsen die zo werken krijgen per ingeschreven patiënt een vast bedrag van de ziekenfondsen.

## Terugbetaling van tandzorg voor je kinderen onder de 18 jaar

[Terugbetaling tandzorg voor je kinderen onder de 18 jaar – RIZIV](#)

Je ziekenfonds betaalt de basistandzorg voor je kinderen onder de 18 jaar volledig terug. Als je tandarts zich houdt aan de tarieven die officieel afgesproken zijn met ziekenfondsen, dan is die basistandzorg dus helemaal gratis.

[Is je tandarts geconventioneerd?](#)

## Dringende medische hulp bij onwettig verblijf in België

Als je in België een onwettig verblijf hebt, dan heb je recht op [dringende medische hulp \(website Vreemdelingerecht & Internationaal familierecht\)](#). Je moet wel behoeftig zijn. Het OCMW betaalt de medische kosten voor dringende medische hulp. Het OCMW vordert die kosten terug van de POD MI (Programmatorische Overheidsdienst Maatschappelijke Integratie)

## Wonen – huisvesting

Een dak boven het hoofd is één van de basisbehoeften. In dit thema is informatie verzameld voor iedereen die een woning wil huren of kopen, met speciale aandacht voor sociale huisvesting.

### Huren

Een aantal interessante websites als je van plan bent om een woning te huren:

[Wonen in Vlaanderen – huren](#)

[Woonloketten](#)

[Huurdersbond](#)

## Huurprijs – huurwaarborg - huurwaarborglening

Iedereen die een woning huurt, moet een huurwaarborg betalen. De huurwaarborg is een garantie voor de huisbaas dat eventuele schade aan zijn eigendom wordt vergoed. Ontdek hier hoe je aan deze voorwaarde kan voldoen.

[Vlaanderen/huurprijs en huurwaarborg](#)

### Huurprijs

Huurder en verhuurder bepalen in principe zelf de huurprijs. Eens die vastligt, kan die niet zomaar worden gewijzigd. De huurprijs mag éénmaal per jaar worden geïndexeerd en er zijn regels om de huurprijs te wijzigen.

Met de [huurschatter](#) kun je nagaan wat een gangbare huurprijs is voor een woning. Aan de hand van het adres en nog enkele andere kenmerken van de woning maakt die een realistische schatting van de huurprijs. De geschatte huurprijs is enkel informatief en op geen enkele manier bindend.

Je kan ook zelf de [huurindexatie](#) berekenen om een idee te hebben wat je te wachten staat.

### Huurwaarborg

De meeste overeenkomsten bepalen dat de huurder een [huurwaarborg](#) geeft. Die wordt niet opgelegd bij wet. Ze is dus alleen verplicht als de overeenkomst het voorziet. De waarborg beschermt de verhuurder als de huurder zijn plichten niet of onvolledig nakomt. Hoeveel de huurwaarborg mag bedragen en op welke manier hij mag worden gesteld, is afhankelijk van de datum van het huurcontract:

[Woninghuurcontracten gesloten voor 1 januari 2019](#)

De huurwaarborg bedraagt 2 maanden huur. Als de huurder de waarborg in schijven wil betalen, bedraagt de huurwaarborg 3 maanden huur.

De huurwaarborg kan op drie manieren betaald worden:

1. De huurder stort een bedrag gelijk aan 2 maanden huur op een geblokkeerde bankrekening op zijn naam.
2. De huurder vraagt een bankwaarborg bij de bank waar zijn beroeps- of vervangingsinkomsten gestort worden. De huurder moet de waarborg van 3 maanden huur binnen de 3 jaar en met een vaste maandelijkse storting terugbetalen aan de bank.

3. De huurder vraagt aan het OCMW om de waarborg voor te schieten. Het OCMW sluit dan een overeenkomst met een bankinstelling voor een bedrag gelijk aan maximaal 3 maanden huur. Het OCMW onderzoekt de aanvraag tot tussenkomst in de huurwaarborg en zal nagaan of de aanvrager aan de voorwaarden voldoet om door het OCMW ondersteund te worden.

### [Woninghuurcontracten gesloten na 1 januari 2019](#)

Een verhuurder mag een waarborg van maximaal 3 maanden huur vragen.

De huurder mag zelf de samenstelling van de huurwaarborg bepalen:

1. De huurder stort een bedrag gelijk aan maximaal 3 maanden huur op een geblokkeerde bankrekening op zijn naam.
2. De huurder vraagt een zakelijke zekerheidsstelling bij een financiële instelling (obligatie of kapitalisatiebon).
3. De huurder vraagt aan het OCMW om de waarborg voor te schieten. Het OCMW sluit dan een overeenkomst met een bankinstelling voor een bedrag gelijk aan maximaal 3 maanden huur. Het OCMW onderzoekt de aanvraag tot tussenkomst in de huurwaarborg en zal nagaan of de aanvrager aan de voorwaarden voldoet om door het OCMW ondersteund te worden.
4. Als de verhuurder ermee instemt, kan de waarborg ook via een persoonlijke borgstelling.

Deze 4 mogelijkheden kunnen niet met elkaar gecombineerd worden. Een borgstelling blijft bijvoorbeeld mogelijk, maar kan niet meer gecombineerd worden met een huurwaarborg op een geblokkeerde rekening. De borg zal instaan voor mogelijke huurschade of huurachterstal.

Huurders die moeilijk een waarborg van 3 maanden huur kunnen betalen, kunnen bij het Vlaams Woningfonds een [renteloze huurwaarborglening](#) vragen.

Betaal de huurwaarborg nooit rechtstreeks aan de huisbaas maar open bij een bank een speciale huurwaarborgrekening. Dat is een geblokkeerde spaarrekening waar niemand aan kan. De gemakkelijkste manier om zo'n rekening te openen is samen met de huisbaas naar de bank gaan nadat je een afspraak hebt gemaakt. Zo worden een aantal bezoeken aan de bank bespaard. Na het beëindigen van de huur wordt de huurwaarborg door de bank vrijgegeven. Daarvoor heeft de bank wel jouw handtekening en die van de huisbaas nodig.

Voor vragen kun je terecht bij een [woonloket](#) uit jouw buurt of bij de [huurdersbond](#) (na lidmaatschap).

## Huurwaarborglening

Huurders die moeilijk een waarborg van 3 maanden huur kunnen betalen, kunnen vanaf 1 januari 2019 bij het Vlaams Woningfonds een renteloze [huurwaarborglening](#) vragen.

Daar zijn een aantal voorwaarden aan verbonden. Zo hangt bijvoorbeeld het maximum bedrag van de huurwaarborglening af van de gemeente waar je woont en het aantal personen ten laste.

In Brussel kan je voor een renteloze lening bij het [Woningfonds van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest](#) terecht om je huurwaarborg af te lossen.

## Sociale woning

Niet iedereen heeft genoeg budget om een geschikte woning te huren. Daarom biedt de overheid sociale woningen aan. Ontdek hier waar je terecht kan om zo'n woning te huren en aan welke voorwaarden je moet voldoen.

### Een sociale woning huren in Vlaanderen

[Vlaamse Maatschappij voor Sociaal Wonen \(VMSW\)](#)

[Vlaams Woningfonds](#)

[Sociale Verhuurkantoren](#)

[Sociale Huisvestingsmaatschappijen](#)

[Brusselse Gewestelijke Huisvestingsmaatschappij](#)

In Vlaanderen kan je een sociale woning huren via een sociale huisvestingsmaatschappij, een sociaal verhuurkantoor of via het Vlaams Woningfonds. Om in aanmerking te komen voor een sociale huurwoning moet je aan een aantal voorwaarden voldoen.

Voor de voorwaarden kan je best kijken op de bovenstaande websites. Wat het inkomen betreft leggen de Sociale Huisvestingsmaatschappijen (SHM's) en de Sociale Verhuurkantoren (SVK's) in 2022 de maximumgrens voor een alleenstaande ouder op 38.773 euro, plus 2.167 euro per persoon ten laste.

Via [Vlabinvest](#) kan je een betaalbare woning huren in de Vlaamse rand rond Brussel. Vlabinvest werkt samen met sociale huisvestingsmaatschappijen.

Ook gemeenten en OCMW's bieden vaak goedkopere huurwoningen aan. Informeer bij hen naar de mogelijkheden en voorwaarden. Neem daarvoor contact op met een [woonloket](#) in je buurt.

### De Vlaamse huurpremie

Wonen in Vlaanderen – [Vlaamse huurpremie voor kandidaat-huurlers van een sociale woning](#)

Het maandelijkse premiebedrag hangt af van je inkomen, de grootte van je gezin, de ligging en de huurprijs van de woning.

## Een sociale woning huren in Brussel

Meer info bij de Brusselse Gewestelijke Huisvestingsmaatschappij: [Slrb-bghm Brussels](#)

## Premies

Huisvesting neemt vaak een grote hap uit je maandelijks budget. Misschien kom je in aanmerking voor een premie die de kost van wonen wat verlicht.

[de premiezoeker](#)

[de rechtenverkenner](#), kies thema wonen

## Vermindering van onroerende voorheffing, ook voor huurders

Vlaanderen – [Vermindering van onroerende voorheffing als huurder](#)

De onroerende voorheffing is een belasting op het bezit van een woning. In principe heb je daar als huurder niets mee te maken aangezien je ze niet moet betalen. Toch kan ook jij als huurder onder bepaalde voorwaarden meegenieten van een vermindering van de onroerende voorheffing.

Voorwaarden:

- Je hebt twee of meer kinderen waarvoor je kinderbijslag krijgt, of
- Je woont samen met een gehandicapt persoon

Hoe aanvragen?

Je moet de vermindering eenmalig aanvragen en opsturen naar de Vlaamse Belastingdienst. Het adres staat op het meldingsformulier. Doe dit voor 1 mei als je in hetzelfde jaar de vermindering nog wil krijgen.

Huur je bij een sociale huisvestingsmaatschappij, dan krijg je deze vermindering automatisch als je er recht op hebt.

## De Vlaamse Huursubsidie

Wonen in Vlaanderen – [De Vlaamse huursubsidie](#)

Als je een bescheiden inkomen hebt en je verhuist naar een nieuwe huurwoning, dan kun je misschien een tegemoetkoming in de huurprijs krijgen van de Vlaamse overheid, de Vlaamse huursubsidie.

Je komt alleen in aanmerking als je verhuisd bent:

- je bent verhuisd naar een woning van een sociaal verhuurkantoor.

- Je bent verhuisd van een slechte of onaangepaste woning naar een goede, aangepaste huurwoning op de private huurmarkt.
- je was dakloos en betreft nu een huurwoning.

Verhuis je naar een sociale woning die je huurt van een sociale huisvestingsmaatschappij (SHM), gemeente of OCMW, dan kom je niet in aanmerking voor de huursubsidie.

## Brussel: de herhuisvestingstoelage

Zie: [Herhuisvestingstoelage](#): wat, voorwaarden, duur, bedragen.

## Nuttige informatie

Ontdek hier de wetgeving rond wonen. Je vindt hier onder andere ook een aantal zaken waar je rekening mee moet houden, zoals het huurcontract, de plaatsbeschrijving, ...

## De woninghuurwet

Zie: Belgium.be - [Huisvesting](#)

Zie: [Regelgeving voor huurwoningen: huurwet en huurdecreet](#)

## Noodsituatie?

- Het OCMW stelt tijdelijk een crisiswoning of een [doorgangwoning](#) ter beschikking voor iedereen in een noodsituatie. Denk aan een brand, een onbewoonbaar verklaarde woning, familiale omstandigheden,...
- Het CAW is er voor iedereen die zijn/haar woning moet ontvluchten door bv. partnergeweld. Als je in die situatie zit, neem dan contact op met het CAW in jouw buurt.  
[Vind een CAW in je buurt.](#)

## Hou rekening met...

Vlaanderen – [Woninghuurovereenkomst sluiten](#)



## Geschreven contract

Zorg dat er een geschreven contract is als je een woning huurt. Lees het goed na voor je het tekent. Eens getekend is een huurcontract bindend. Dat wil zeggen dat je je aan de bepalingen in het contract moet houden en dat het contract niet zomaar opgezegd kan worden. Het is een goed idee om alles wat nadien mondeling wordt afgesproken, toch ook op papier te zetten. Schrijf er dan zeker de datum bij, onderteken het zelf en laat het door de huisbaas ondertekenen.

## Registratie huurcontract

Zie: Financiën Belgium – [Registratie huurcontract](#)

De verhuurder moet het contract binnen de twee maanden na de ondertekening laten registreren.

Zolang het huurcontract niet geregistreerd is, kan de huurder het contract opzeggen zonder opzeggingstermijn of -vergoeding. De opzegging gaat in op de 1ste dag van de maand nadat de huurder heeft opgezegd.

## Plaatsbeschrijving

De huurwet legt het op om een gedetailleerde plaatsbeschrijving van de staat van de woning of het appartement bij de aanvang van de huur op te stellen. Zorg dat elk gebrek aan de woning erin wordt opgenomen. Voeg eventueel foto's toe. Noteer ook de meterstanden van water, gas en elektriciteit. Zowel huurder als verhuurder moeten de plaatsbeschrijving ondertekenen. Bij het beëindigen van de huur wordt de plaatsbeschrijving vergeleken met de huidige staat van de woning. Eventuele schade die niet door normale slijtage is veroorzaakt, moet door de huurder worden vergoed. Meestal wordt er dan een bedrag van de huurwaarborg afgehouden.

De plaatsbeschrijving kan zowel door de verhuurder en de huurder samen als door een deskundige (landmeter-expert, architect,...), worden opgesteld. Als de huurder en de verhuurder voor één deskundige kiezen, betalen ze elk de helft van de kosten. Die kunnen 300 euro of meer bedragen voor een appartement en nog meer voor een woning, afhankelijk van de oppervlakte. Huurder en verhuurder kunnen ook apart een deskundige aanstellen, elk op eigen kosten.

## Brandverzekering

In Vlaanderen is een brandverzekering voor huurders verplicht sinds 1 januari 2019. Een brandverzekering zorgt ervoor dat je bij een brand, bij storm-, hagel- en waterschade en bij glasbreuk zelf niet volledig opdraait voor de kosten. De meeste brandverzekeringspolissen verzekeren ook tegen diefstal. Voor juridische hulp bij conflicten met de verhuurder kan je de verzekering uitbreiden met de Verzekering rechtsbijstand voor de huurder.

Hoeveel je moet betalen, hangt af van de grootte van de woning of het appartement en van de geschatte waarde van de inboedel (meubels, elektronica,...). Verzeker je inboedel voor een voldoende hoog bedrag. Vraag de verzekeraar dat hij de 'evenredigheidsregel' uit de polis schrapt als die erin staat. Vergeet ook niet dat de verzekering pas tussenbeide komt boven een vast bedrag aan schade.

## EPC

Het [energieprestatiecertificaat](#): sinds 2009 moet de verhuurder je een energieprestatiecertificaat kunnen tonen. Dat certificaat geeft aan hoe energiezuinig de woning is en geeft dus een indicatie hoe groot je energiekosten zullen zijn.

# Kopen

## Geld lenen

De meeste mensen moeten een lening aangaan om een woning te kunnen kopen. Hier ontdek je alles wat je moet weten over een hypothecaire lening. Ook leer je hier meer over sociale leningen.

## De (hypothecaire) lening

Geld lenen (info op [notaris.be](http://notaris.be))

Een woning bouwen of kopen kost veel geld. De meeste mensen kunnen of willen dat geld niet direct op tafel leggen. Een lening is vaak veel interessanter. Een lening om een woning te kopen, te bouwen of te verbouwen, is vaak een hypothecaire lening. Om zo'n lening af te sluiten, is een kredietakte of een leningsakte nodig die door een notaris wordt opgesteld. In zo'n akte geef je het onroerend goed (de woning die je koopt) in hypotheek. Daarmee krijgt degene die jou het geld leent (zoals de bank), het recht om de woning te verkopen als jij de lening niet kan terugbetalen.

Vraag meer info hierover bij je notaris of bij je bank. Vaak is het voordelig om verschillende banken met elkaar te vergelijken. Ook krijg je dikwijls korting als je meerdere producten bij dezelfde bank neemt, zoals een [schuldsaldoverzekering](#), ... Vergeet niet dat lenen ook geld kost.

Het is een goed idee om voor je een overeenkomst tekent een kredietverlener te contacteren. Als je een contract hebt getekend maar je krijgt geen lening vast, kan de koop niet doorgaan. Nog belangrijker is dat je dan de voorschotten die al betaald zijn, kwijt bent.

Soms moet je echter snel zijn om een [verkoopsovereenkomst](#) of een compromis te tekenen. Zorg dan dat in de overeenkomst staat dat de verkoop gesloten wordt onder de voorwaarde dat je binnen een bepaalde periode een hypothecaire lening kan afsluiten. Als je binnen die bepaalde termijn geen lening kan afsluiten, dan is er ook geen verkoop. Dat noemen ze een opschortende voorwaarde. Andere voorbeelden van

opschortende voorwaarden zijn het verkrijgen van een bouwvergunning of van een verkavelingsvergunning. Bij een openbare verkoop kan je geen opschortende voorwaarden in de overeenkomst opnemen.

## Kosten van een hypothecaire lening

Net als de [aankoopakte](#) (Belgium.be/huisvesting/notariële akte ) wordt ook de hypothecaire lening door de notaris 'verleden'. Bij het aangaan van een hypothecaire lening moet je rekening houden met een aantal kosten:

- [Registratierechten](#)
- [Recht op hypotheekvestiging](#)
- ereloon van de notaris
- aktekosten

Deze kosten kan je zelf berekenen op de [website van de Koninklijke Federatie van het Belgisch Notariaat](#)

**De Woonbonus:** wie een hypothecaire lening afsloot voor 1 januari 2006 voor het verwerven van een eigen en enige woning, kon een belastingvermindering krijgen gedurende de looptijd van de lening. De eerste tien jaar kon je zelfs een verhoging van die belastingvermindering krijgen. Voor hypothecaire leningen aangegaan vanaf 1 januari 2016 tot en met 31 december 2019 is de [Vlaamse woonbonus](#) omgevormd tot de [geïntegreerde woonbonus](#), voor zowel enige als niet-enige woningen.

In ruil voor de toegekende lening moet je naast de kapitaalaflossingen ook rente betalen. Deze uitgaven kan je gedeeltelijk compenseren met de [fiscale voordelen van een hypothecaire lening en de bijhorende verzekering](#).

## Een sociale lening in Vlaanderen

[Sociale lening bij de Vlaamse Maatschappij voor Sociaal Wonen \(VMSW\)](#)  
[Sociale lening bij het Vlaams Woningfonds](#)

Een sociale woonlening is goedkoper dan een lening bij een bank. Niet iedereen komt echter in aanmerking voor een sociale woonlening. Er zijn een aantal voorwaarden. Zo mag het inkomen niet hoger zijn dan een bepaald bedrag. Wanneer je als alleenstaande ouder een sociale woonlening wil afsluiten val je onder een bepaalde categorie op het vlak van de 'persoonlijke situatie/gezinsvorm'. Je doet er goed aan een van bovenstaande instanties te contacteren en/of hun websites te raadplegen alvorens je een koopcontract sluit.

## De verzekering gewaarborgd wonen

Vlaanderen – [Verzekering gewaarborgd wonen](#)

De verzekering gewaarborgd wonen is een gratis verzekering die je als werkende persoon kunt afsluiten wanneer je een hypothecaire lening aangaat voor het bouwen, kopen of renoveren van een woning. Ze zorgt

ervoor dat je je lening kunt blijven afbetalen ook als u even niet kan werken. Het toelichtingsboekje wordt samen met het aanvraagformulier opgestuurd.

## Wat als je je lening niet kan afbetalen?

Van vandaag op morgen kan je bijvoorbeeld werkzoekend of langdurig ziek worden en een deel van je inkomen verliezen. Je moet dan zo snel mogelijk naar je kredietgever/bank stappen om samen een oplossing te zoeken. Je kan tijdelijk uitstel van betaling vragen of een tegenvoorstel doen om je krediet over een langere periode af te lossen zodat je maandelijks wat minder moet betalen. Zet de gemaakte afspraken op papier. Wanneer je niet tot een overeenkomst komt, zijn er nog andere mogelijkheden. Je kan naar een erkende schuldbemiddelaar gaan die in jouw plaats met de bank over een nieuw afbetalingsplan onderhandelt. Voor dergelijke schuldbemiddeling kan je bij een OCMW/Sociaal huis of een CAW terecht. Als je ondanks bemiddeling toch nog problemen hebt om je kredieten af te lossen, dan is collectieve schuldenregeling ook een mogelijkheid. Dit is een wettelijke procedure voor de arbeidsrechtbank. Daarmee kan je tijd krijgen om er financieel terug bovenop te komen. Hier zijn wel strenge regels en voorwaarden aan verbonden. Je kan ook bij de vrederechter een verzoekschrift indienen (gratis). Je kan daarvoor terecht bij de griffie van het Vrederecht. De kans is groot dat de vrederechter je verzoek inwilligt.

## Sociale woning kopen

Niet iedereen heeft genoeg budget om een geschikte woning te kopen. Daarom biedt de overheid naast sociale leningen ook sociale woningen aan. Ontdek hier waar je terecht kan om zo'n woning te kopen en aan welke voorwaarden je moet voldoen.

## Een sociale woning of bouwgrond kopen in Vlaanderen

Vlaanderen - [Aankoop van een sociale woning of bouwgrond bij een sociale huisvestingsmaatschappij \(SHM\)](#)

Om een sociale koopwoning of sociale kavel of bouwgrond te kunnen kopen, moet je je kandidaat stellen/inschrijven bij een sociale huisvestingsmaatschappij.

Voorwaarden:

- Meerderjarig zijn.
- Er wordt rekening gehouden met het [inkomen](#) per gezinsvorm.
- Geen woning bezitten.

## Je sociale huurwoning kopen

[Kopen van je sociale huurwoning](#)

Als je langer dan 5 jaar in een sociale huurwoning woont, kan je ze misschien kopen. Daarvoor moet je wel aan een aantal voorwaarden voldoen:

- De woning moet al langer dan 15 jaar een sociale huurwoning zijn.
- De woning komt in aanmerking voor verkoop.
- Je bent huurder categorie A of B.
- Geen woning bezitten.

Hoe aanvragen?

[Neem contact op om met je sociale huisvestingsmaatschappij.](#)

Na de aankoop van de huurwoning ben je verplicht om je woning 20 jaar te bewonen. De sociale huisvestingsmaatschappij heeft het recht je woning opnieuw in te kopen, als je deze verplichtingen niet nakomt.

## Nuttige info

Waar moet je op letten als je een woning koopt? Hoe zit dat met belastingen zoals de roerende voorheffing en registratierechten. Wat is de woonbonus?

Vlaanderen – [Kopen en verkopen](#)

Vlaanderen – [Bouwen en verbouwen](#)

Vlaanderen – [Energie besparen](#)

Vlaanderen - [Renovatiepremie](#)

[de premiezoeker](#)

## Werk

Werk en gezin combineren blijft een grote uitdaging. Je krijgt up-to-date uitleg over tijdskrediet, deeltijds werken en van thuis uit werken.

Ook verneem je hier wat je rechten en plichten zijn als je werkzoekende bent. Tot slot vind je misschien wel wat je nodig hebt om als zelfstandige aan de slag te gaan.

## Werk en gezin combineren

Werk en gezin combineren, het is een aartsmoeilijke opgave, vooral voor alleenstaande ouders. Er zijn een paar mogelijkheden om de combinatie beter te laten verlopen. Zo kan je tijdelijk minder gaan werken dankzij allerlei verlofstelsels zoals tijdskrediet, loopbaanonderbreking en thematische verloven. Je kan ook besluiten om (tijdelijk) deeltijds te werken. Misschien heb je zelfs mogelijkheden om (deels) van thuis uit te werken.

## Tijdskrediet, loopbaanonderbreking en thematische verloven

Voor meer informatie hierover kan je terecht bij je vakbond, op de website van de RVA en op de website Vlaanderen bij aanmoedigingspremies.

RVA – [Tijdskrediet \(privé-sector\)](#): tijdskrediet met motief; tijdskrediet landingsbaan

RVA – [Loopbaanonderbreking \(openbare sector\)](#)

RVA – [Thematische verloven](#): ouderschapsverlof, palliatief verlof, verlof voor medische bijstand, verlof voor mantelzorg

[Vlaanderen – Aanmoedigingspremies](#)

Werk je in de privésector of de socialprofitsector? En neem je tijdskrediet, ouderschapsverlof, palliatief verlof, verlof voor medische bijstand of mantelzorgverlof op? Dan kun je onder bepaalde voorwaarden een aanmoedigingspremie krijgen. Dat is een aanvullende uitkering die je van de Vlaamse overheid krijgt, boven op de onderbrekingsuitkering van de Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (RVA).

## Deeltijds werken

RVA - [deeltijdse arbeid](#)

Misschien is deeltijds werken (tijdelijk) wel een oplossing voor jou om je werk en gezin beter te kunnen combineren. Via de stelsels van tijdskrediet en ouderschapsverlof, kan je al deeltijds werken voor een bepaalde periode. Als die mogelijkheden zijn uitgeput, kan je misschien je arbeidsduur aanpassen in overleg met je werkgever. Het betekent vandaag ook een hap uit je beroepsinkomen. Opgelet, dit kan ook gevolgen hebben voor je latere rechten op een werkloosheidsuitkering en voor je pensioenopbouw. Alles hangt af van het statuut waarin je terecht komt. Zo kan je vrijwillig deeltijds werken, deeltijds werken met behoud van rechten of deeltijds werken maar gelijkgesteld worden met een voltijdse werknemer. Zie: [RVA – Waarop heeft een deeltijdse werknemer recht?](#)

Als je als werkloze opnieuw aan de slag gaat in een deeltijdse baan, dan kan je onder bepaalde voorwaarden, boven op je deeltijdse nettoloon, een extra uitkering van de RVA krijgen. Door die inkomensgarantie-uitkering (IGU) heb je de garantie dat je totale inkomen op zijn minst gelijk is aan de werkloosheidsuitkering die je kreeg voordat je weer aan het werk ging.

Vlaanderen/[Inkomensgarantie-uitkering \(IGU\)](#)

RVA - Info voor [de vrijwillig deeltijdse werknemer](#)

## Telewerk of thuiswerk

Er is een verschil tussen thuiswerken en telewerken:

- Thuiswerkers verrichten tegen loon arbeid onder het gezag van een werkgever, in hun woonplaats of op elke andere door hen gekozen plaats, zonder dat zij onder het toezicht of de rechtstreekse controle van deze werkgever staan.
- Telewerk kan kaderen in een overeenkomst voor tewerkstelling van thuiswerkers, maar in de meeste gevallen is het een uitvoeringsmodaliteit van een gewone arbeidsovereenkomst. De cao's nr. 85 en 85 bis zien telewerk als een middel om door een betere werkorganisatie oplossingen te vinden voor mobiliteitsproblemen en de combinatie werk en gezin.

## Telewerken

[Telewerken.be](#) (VIAS en FOD Mobiliteit en Vervoer)

Telewerk is werk dat met de hulp van informatietechnologie buiten de werkvloer wordt uitgevoerd. Meestal doet de werknemer aan telewerk bij hem thuis. Maar er kan ook voor een andere locatie worden gekozen. Telewerk is geen recht. Zowel werkgever als werknemer kunnen er op vrijwillige basis voor kiezen. Voor iedere telewerker afzonderlijk moet dan een schriftelijke overeenkomst worden opgesteld op het ogenblik dat de telewerker er aan begint, liefst als bijlage bij de arbeidsovereenkomst. Daarin moet dan staan: de frequentie en eventuele dagen of uren waarop telewerk wordt verricht; de periodes dat de telewerker bereikbaar moet zijn en via welke middelen; de ogenblikken waarop de telewerker een beroep kan doen op technische ondersteuning; de afspraken die gemaakt zijn over de vergoeding van de kosten; de voorwaarden en afspraken voor een terugkeer naar de werkvloer; de plaats(en) die de telewerker heeft gekozen om zijn werk te verrichten; de periode wanneer telewerk wordt verricht. Voor telewerkers geldt dezelfde arbeidsduurregeling als voor de collega's die op de werkvloer werken. Ze hebben wel de mogelijkheid om dat zelf te organiseren. De totale werkbelasting mag door het telewerk niet verhogen.

De wet betreffende werkbaar en wendbaar werk van 5 maart 2017 voorziet het **occasioneel telewerk**. Als werknemer kan je occasioneel telewerk omwille van overmacht of persoonlijke redenen. Van overmacht is er sprake wanneer de situatie onvoorzienbaar is en onafhankelijk is van de wil van de werknemer. Bijvoorbeeld: autopech of een onverwachte treinstaking. Een persoonlijke reden is bijvoorbeeld een bezoek

aan de tandarts of de komst van een technicus. Je moet als werknemer de reden van aanvraag aan je werkgever meedelen.

## Thuis werken

Thuis werken kan een interessante manier zijn om een druk leven beter te beheersen. Bedenk wel dat er ook een aantal nadelen aan verbonden zijn, vooral als je voltijds van thuis uit werkt.

Het belangrijkste nadeel is dat thuis meteen ook de werkplaats wordt. Daardoor is er geen plek meer om “thuis” te komen. Ook loop je sociaal contact met de collega's mis. Het is daarom waarschijnlijk een beter idee om, als het mogelijk is, de werkgever te vragen om een aantal dagen per week thuis te werken en de andere dagen op de gewone werkplek.

Als je een aantal dagen per week van thuis uit werkt, moet dat in je schriftelijke overeenkomst (contract) staan. Daarin moet staan hoe de werkgever de kosten die je maakt door thuis te werken, vergoedt, hoe het loon wordt berekend, hoe het verlof wordt geregeld, ...

Let op voor zoekertjes die je aansporen om van thuis uit te werken en zo “je inkomen te verdubbelen”. Vaak is het niet duidelijk wat er precies van je verwacht wordt. Veel van de organisaties die je in die zoekertjes tegenkomt, verwachten dat je hen betaalt om te kunnen beginnen met het thuiswerk. Soms moet je zelfs betalen om meer informatie te krijgen of zijn er enkel dure 0900-nummers voor verdere inlichtingen. Bedenk ook dat het meestal veel tijd in beslag neemt voor je voldoende verdient.

Het is ook belangrijk in zo'n gevallen om na te gaan wat je statuut is. Als de organisatie rechtstreeks aan jou betaalt, ben je een werknemer en moet er een arbeidsovereenkomst zijn. De werkgever (de organisatie) moet dan werkgeversbijdragen betalen en je bouwt alle bijhorende rechten (werkloosheidsuitkering, pensioen,..) op. Als de organisatie je niet betaalt, werk je als zelfstandige en heb je een aantal verplichtingen.

Pas ook heel hard op voor systemen van piramideverkoop, netwerkmarketing en kettingverkoop.

Als de organisatie je geen of onvoldoende informatie geeft over je statuut en over wat je allemaal moet doen om bv. in orde zijn met de sociale zekerheid, ga dan niet in op het op het eerste zicht aantrekkelijke aanbod.

## Als zelfstandige

Het is niet vanzelfsprekend om als zelfstandige een zaak te runnen. Het is meestal hard werken, soms voor een onzekere toekomst. Er zijn voor zelfstandigen minder sociale voorzieningen. De papierwinkel is niet te onderschatten. Denk aan een boekhouding, reglementen waar je je aan moet houden, documenten en vergunningen die je moet aanvragen. Volgende websites zijn interessant voor wie een carrière als zelfstandige nastreeft:



[Vlaanderen Agentschap Innoveren en Ondernemen VLAIO](#) legt stap voor stap uit hoe je je bedrijf opstart in Vlaanderen en het verder kunt ontwikkelen. Zie ook [alle steunmaatregelen van A tot Z](#)

[Rijksinstituut voor de Sociale Verzekeringen der Zelfstandigen \(RSVZ\)](#): beschermt het sociaal statuut van zelfstandige ondernemers – vanaf de oprichting van hun zaak tot na hun pensioen – en draagt zo bij tot hun sociaal en economisch welzijn.

[Federale Overheidsdienst Economie, K.M.O., Middenstand en Energie](#) met veel informatie over [het opstarten van een onderneming](#).

[Unizo](#), de belangenvereniging van ondernemers in Vlaanderen.

[Ondernemen in Brussel](#) met subsidies en steunmaatregelen voor ondernemers.

## Startersaanmoedigingen van de federale overheid

### Behoud van recht op werkloosheidsuitkering

Een werknemer die een zelfstandig beroep begint maar die binnen een bepaalde termijn zijn zelfstandige activiteit om objectieve redenen terug stopt, kan zijn recht op werkloosheidsuitkering na de stopzetting hernemen.

Voor meer info kun je terecht in het gewestelijk werkloosheidsbureau van de RVA of op [www.rva.fgov.be](http://www.rva.fgov.be).

### Vrijstelling van stempelcontrole in het kader van vorming van zelfstandigen

De werkzoekende die wenst opgeleid te worden voor een zelfstandig beroep erkend door de FOD Middenstand kan als werkzoekende vrijstellingen krijgen met betrekking tot de beschikbaarheid, de inschrijving als werkzoekende en de stempelcontrole.

Elke werkzoekende die werkloosheidsvergoedingen ontvangt en die zich wil voorbereiden op zijn zelfstandige loopbaan kan onder bepaalde voorwaarden en tijdens de zes maanden voorafgaand aan het begin van zijn activiteit bepaalde voorbereidende werken uitvoeren met behoud van de werkloosheidsuitkeringen.

Voor meer info kun je terecht in het gewestelijk werkloosheidsbureau van de RVA of op [www.rva.fgov.be](http://www.rva.fgov.be) [RVA/uitkeringsgerechtigd werkloze die wenst studies, een opleiding of een stage te volgen](#)

## Vestiging als zelfstandige als alleenstaande ouder

Mits naleving van bepaalde voorwaarden aanspraak maken op een maandelijkse [kinderopvangtoeslag](#). Dit is een premie die de RVA onder voorwaarden gedurende 12 maanden toekent aan een alleenstaande ouder (met kinderen ten laste), die al minstens 3 maanden vergoed volledig werkloos is en het werk hervat als loontrekkende of als zelfstandige in hoofdberoep.

## Onderbrekingsuitkeringen en zelfstandige activiteit bij loopbaanonderbreking

Je kan onder bepaalde voorwaarden de onderbrekingsuitkeringen voor tijdskrediet en thematische verloven cumuleren met een zelfstandige activiteit in de privé-sector, in een lokaal of provinciaal bestuur / in de openbare sector / in het onderwijs / bij een gemeenschapsuniversiteit of in een autonoom overheidsbedrijf. De voorwaarden en modaliteiten verschillen.

[RVA/loopbaanonderbreking/tijdskrediet/thematische verloven en cumulaties](#)

Werknemers die een volledige loopbaanonderbreking nemen om te starten als zelfstandige kunnen in het kader van het 'tijdskrediet' voor maximum één jaar een onderbrekingsuitkering genieten bij de RVA; zij moeten de 12 voorafgaande maanden al een zelfstandige activiteit hebben uitgeoefend in bijberoep.

Voor meer info kun je terecht in het gewestelijk werkloosheidsbureau van de RVA of op [www.rva.fgov.be](http://www.rva.fgov.be).

## Vlaanderen startlening

[Startlening van PMV/z:](#)

Bent je werkloos en heb je plannen voor een eigen zaak? Dan kun je bij de opstart van je zaak een beroep doen op de Startlening van PMV/z (het vroegere Participatiefonds-Vlaanderen). Met die Startlening+ kun je tegen een voordelig tarief tot 100.000 euro lenen.

## Steun aan ondernemende vrouwen

[Dienstencheques Vlaanderen voor zelfstandigen - moederschapshulp](#)

Vrouwen die als zelfstandige werken, genieten van een bijkomend voordeel binnen het dienstenchequesysteem. Sociale verzekeringskassen kennen zelfstandige moeders 105 gratis dienstencheques toe bij de geboorte van hun kind. Dit om ervoor te zorgen dat hun gezinsleven er niet onder lijdt wanneer ze na hun moederschapsverlof hun beroepsactiviteit hervatten.

[Markant/Artemis](#)

Bij het professionele vrouwen netwerk Artemis bouw je in een ontspannen sfeer een interessant netwerk uit. De acht Artemis-netwerken bieden je een waaier aan kwalitatieve activiteiten.

[Markant/ondernemster worden in Brussel](#)

Het Traject Ondernemende Vrouwen in Brussel! (TOV) inspireert en begeleidt vrouwen naar zelfstandig ondernemerschap.

[Ella kenniscentrum voor gender en etniciteit/Mind het business – dossier ondernemen in kruispuntenperspectief](#)

Werkzoekenden, ex-gefaillleerden of iedereen die een eigen zaak wil starten of een extra duwtje in de rug kan gebruiken en daarvoor niet terecht kan bij de reguliere banken om een krediet aan te vragen, kunnen een beroep doen op het systeem van microkredieten, een mix van financiering en persoonlijke begeleiding.

[Microstart](#) organiseert jaarlijks ook de week van het microkrediet

[Impulskrediet](#) biedt een krediet tot 25.000 euro

## Payrolling systeem

Overweeg je om zelfstandige te worden maar je voelt je nog niet zeker genoeg om de stap te zetten, dan kan je een beroep doen op een payrolling systeem. Een organisatie treedt dan op als tussenschakel voor de administratie en financieel beheer van je opdrachten. Die opdrachten kunnen ad hoc zijn, voor korte duur, als freelancer.

Voorbeelden:

[Tentoo Zelfstandig statuut of payrolling: wat kies je?](#)

[De coöperatie SMART - diensten](#)

## Werkloosheid

[RVA werkloosheid](#)

[VDAB](#) in Vlaanderen

[Actiris](#) in Brussel

## Na een periode waarin je hebt gewerkt

Als je buiten je wil om werkloos bent en je wil aanspraak maken op een werkloosheidsuitkering, moet je aan een aantal voorwaarden voldoen. Ook vind je hier de stappen die je moet ondernemen.

### Voorwaarden

- Je hebt een bepaald aantal dagen in loondienst gewerkt (dus niet als zelfstandige). Het exacte aantal dagen dat je gewerkt moet hebben, hangt af van je leeftijd en van hoe lang het geleden is dat je hebt gewerkt voor je je aanvraag tot een werkloosheidsuitkering deed. [Kijk zelf na hoe lang je gewerkt moet hebben.](#)
- Die gewerkte dagen moeten gedurende een bepaalde periode (referteperiode) onmiddellijk voorafgaand aan je uitkeringsaanvraag zijn gepresteerd.
- Je moet buiten je wil om zonder job en loon zijn.

### Verplichtingen

- Ingeschreven zijn als werkzoekende
- Controlekaart bij hebben
- Beschikbaar zijn voor de arbeidsmarkt
- Arbeidsgeschikt
- In België verblijven
- Iedere wijziging in je persoonlijke of gezinssituatie onmiddellijk doorgeven aan je uitbetalingsinstelling
- Als je ziek wordt, kan je geen werkloosheidsuitkering krijgen. Je moet op je controlekaart Z invullen op de dagen dat je ziek was. Je kan dan wel een ziekte-uitkering krijgen. Daarvoor moet je binnen 48 uur een medisch getuigschrift naar je ziekenfonds sturen.

### [Meer uitleg over je verplichtingen](#)

### Hoe een werkloosheidsuitkering aanvragen?

- Zodra je werkloos wordt, moet je met je C4 naar een uitbetalingsinstelling gaan. Dat is je vakbond ([ABVV](#), [ACLVB](#) of [ACV](#)) of de [Hulpkas voor werkloosheidsuitkeringen \(HVW\)](#). Daar kan je je aanvraag voor een werkloosheidsuitkering indienen. Ze zullen je ook verder helpen met meer

informatie.

Als je aan de voorwaarden voldoet om uitkeringen te krijgen, krijg je een uitkering vanaf de datum van de aanvraag. Daarom is het belangrijk om je zo snel mogelijk aan te melden bij je uitbetalingsinstelling vanaf het begin van je werkloosheid, zelfs als je nog niet alle vereiste documenten hebt.

- Vanaf de eerste dag van de aanvraag moet je een papieren controlekaart (C3A of C3C, in geval van vrijstelling) of een elektronische controlekaart bijhouden. Op het einde van de maand moet je de papieren controlekaart aan je uitbetalingsinstelling bezorgen of de gegevens op de elektronische controlekaart bevestigen. Vraag meer info bij je uitbetalingsinstelling.
- Je als niet-werkende werkzoekende inschrijven bij de gewestelijke dienst voor arbeidsbemiddeling ([VDAB in Vlaanderen](#), [Actiris in Brussel](#)) en dit binnen acht werkdagen nadat je je aanvraag voor een werkloosheidsuitkering hebt gedaan.

Hoeveel krijg je?

De hoogte van je werkloosheidsuitkering hangt af van een aantal factoren:

- je gezinstoestand
- je laatst verdiende loon
- je beroepsverleden
- hoe lang je werkloos bent. De uitkering neemt af naargelang je langer werkloos bent

[Meer uitleg over de berekening van je werkloosheidsuitkering](#)

## Pas van de schoolbanken?

[Beroepsinschakelingstijd](#)

[Inschakelingsuitkering](#)

Als je net je opleiding hebt afgerond en je kan niet direct een job vinden, kan je na het doorlopen van de beroepsinschakelingstijd een inschakelingsuitkering krijgen. Je moet daarvoor wel aan een aantal voorwaarden voldoen.

[Hoelang heb je recht op inschakelingsuitkeringen?](#) De duur is ook afhankelijk van je gezinstoestand

[Bedragen inschakelingsuitkeringen](#) ? ook naargelang de gezinssituatie.

## Werk vinden

Zie: [Vlaanderen/werk zoeken](#)

# Alleenouderschap in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest

De Gewestelijke Overheidsdienst Brussel is zich bewust van de uitdagingen verbonden met alleenouderschap in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest en besliste daarom om een informatieve website te creëren. [Alleenstaande Ouders .Brussels](#) geeft een overzicht van de verschillende diensten en van de beschikbare en toegankelijke hulp voor alleenstaande ouders die in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest wonen. Hij richt zich tot alleenstaande ouders en professionals die hen ondersteunen.