



# Wegwijs voor eenoudergezinnen

VLAAMS  
**ABVV**

**Werk en gezin, wonen, geld, vrije tijd...**



Dit is een uitgave van  
Vlaams ABVV  
Hoogstraat 42  
1000 Brussel  
tel. 02 506 82 21  
info@vlaamsabvv.be  
www.vlaamsabvv.be

Vormgeving: [www.commsa.be](http://www.commsa.be)  
Foto's: iStock

© Vlaams ABVV  
mei 2019

v.u. Caroline Copers, Hoogstraat 42, 1000 Brussel

# INHOUD

Waarom deze 'Wegwijs voor eenoudergezinnen'? .....	4
1. Werk en gezin combineren.....	5
2. Je facturen betalen .....	8
3. Wonen .....	12
4. Vrije tijd.....	13
5. Andere nuttige websites voor alleenstaande ouders .....	14



# Waarom deze 'Wegwijs voor eenoudergezinnen'?

Vandaag is bijna 1 op 6 gezinnen in Vlaanderen een eenoudergezin.

Het beleid gaat echter nog steeds uit van het 'standaardgezin'. Daardoor worden eenoudergezinnen op vele levensdomeinen gediscrimineerd.

Deze brochure maakt eenoudergezinnen wegwijs in organisaties en diensten die hen een duwtje in de rug kunnen geven.

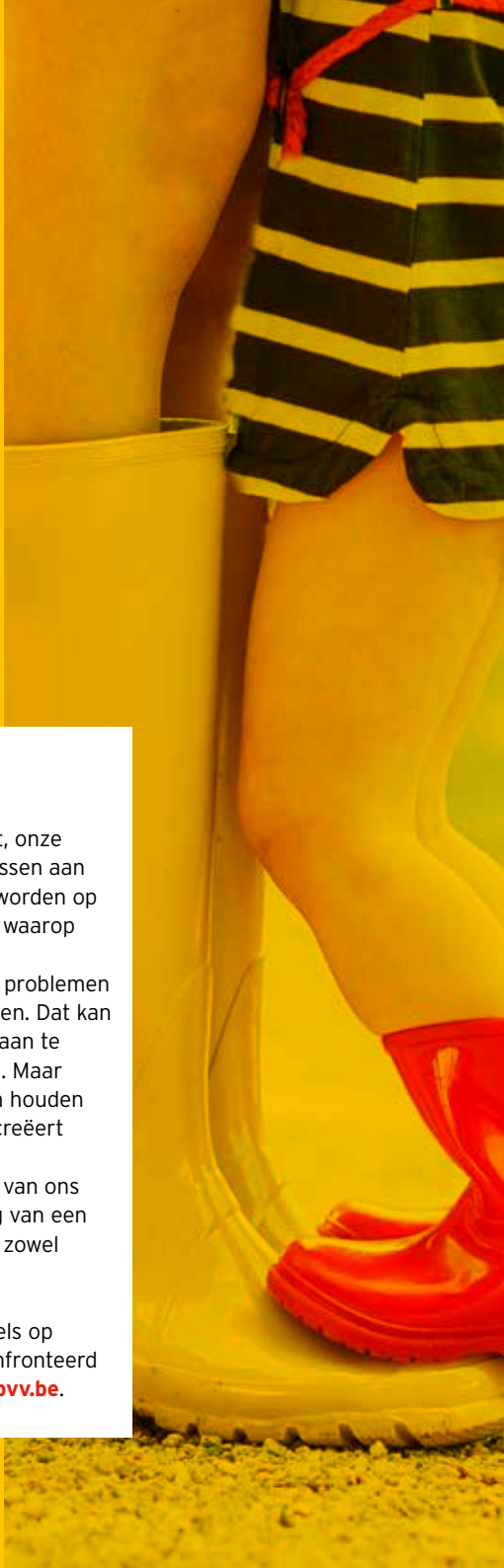
## NOOD AAN EENOUERTOETS

Of het nu om wonen, werken of fiscaliteit gaat, onze wetgeving lijkt zich maar moeizaam aan te passen aan de nieuwe gezinsrealiteit. Eenoudergezinnen worden op tientallen plaatsen geconfronteerd met zaken waarop andere gezinnen niet of veel minder botsen.

Voor het Vlaams ABVV is het hoog tijd dat de problemen van eenoudergezinnen ernstig worden genomen. Dat kan in eerste instantie door bestaande wetgeving aan te passen aan de realiteit van eenoudergezinnen. Maar minstens even belangrijk is dat we in de gaten houden dat nieuwe wetgeving geen extra problemen creëert voor eenoudergezinnen.

Daarom pleit het Vlaams ABVV - in opvolging van ons laatste congres (mei 2018) - voor de invoering van een eenoudertoets voor alle nieuwe wetgeving op zowel lokaal, Vlaams, federaal als Europees niveau.

- Het Vlaams ABVV lijstte in totaal 32 drempels op waarmee eenoudergezinnen vandaag geconfronteerd worden. Lees ons dossier op [www.vlaamsabvv.be](http://www.vlaamsabvv.be).



## Werk en gezin combineren



### Zorgen over je loopbaan

Wil je je loopbaanopties verkennen omdat je zorgen hebt over je werk-privé balans? Wil je je oriënteren op werkbaar(der) werk? Zoek je beter betaald of vast werk?

Loopbaanbegeleiding is een individuele begeleiding van 4 tot 8 uur voor werknemers. Loopbaanbegeleiding is zeer nuttig als je twijfels of zorgen hebt over je loopbaan. Je hebt recht op een gratis kennismakingsgesprek. Daarna beslis je of je wil starten. Voor 40 euro koop je dan een loopbaancheque bij de VDAB. Onder bepaalde voorwaarden is loopbaanbegeleiding gratis. Vraag ernaar bij het ABVV.

- Antwerpen: loopbaanbegeleiding.antwerpen@abvv.be - 03 220 66 41
- Limburg: loopbaanbegeleiding.limburg@abvv.be - 011 22 97 77
- Oost-Vlaanderen: loopbaanbegeleiding.oostvlaanderen@abvv.be - 09 265 52 58 of 09 265 52 24
- Vlaams-Brabant: loopbaanbegeleiding@vlaamsabvv.be - 016 28 41 47
- West-Vlaanderen: loopbaanbegeleiding@abvv-wvl.be - 0478 80 57 30

**[www.abvvloopbaanbegeleiding.be](http://www.abvvloopbaanbegeleiding.be)**

### Vragen over je loopbaan

Ben je werkloos en heb je vragen over je VDAB-begeleiding of je online VDAB-dossier? Zit je met vragen over solliciteren of opleiding volgen? De ABVV-loopbaanconsulenten zetten je op weg met correcte informatie en een goed advies. Indien nodig verwijzen ze je door.

- Antwerpen: loopbaanconsulent.antwerpen@abvv.be - 03 220 66 44
- Limburg: loopbaanconsulent.limburg@abvv.be - 011 28 71 51
- Mechelen-Kempen: loopbaanconsulent.mechelenkempen@abvv.be - 014 40 03 30
- Oost-Vlaanderen: loopbaanconsulent.oostvlaanderen@abvv.be - 09 265 52 13
- Vlaams-Brabant: loopbaanconsulent.vlaamsbrabant@abvv.be - 016 28 41 47
- West-Vlaanderen: loopbaanconsulent@abvv-wvl.be - 0478 87 02 57

**[www.vlaamsabvv.be/loopbaanadvies](http://www.vlaamsabvv.be/loopbaanadvies)**

## Deeltijds werken

Deeltijds werken betekent niet alleen minder loon, maar ook minder vakantie, lagere uitkeringen bij ziekte of ongeval en minder pensioenrechten. Werk je deeltijds omdat je geen voltijds werk vindt? Onder bepaalde voorwaarden heb je recht op een opleg bovenop je loon: een inkomensgarantie-uitkering. Vraag ernaar bij de werkloosheidsdienst van het ABVV.

Meer informatie over je rechten en plichten als deeltijds werknemer/deeltijds werkloze? De ABVV-werklozenwerking organiseert infosessies over deeltijds werken.

- Antwerpen: [adviespunt.antwerpen@abvv.be](mailto:adviespunt.antwerpen@abvv.be) - 03 220 66 13
- Limburg: [wendy.molemans@abvv.be](mailto:wendy.molemans@abvv.be) - 011 28 71 40
- Oost-Vlaanderen: [werklozenwerking.oostvlaanderen@abvv.be](mailto:werklozenwerking.oostvlaanderen@abvv.be) - 055 23 90 07 en 03 760 04 30
- West-Vlaanderen: [annelies.depoortere@abvv.be](mailto:annelies.depoortere@abvv.be) - 051 26 00 91

**[www.vlaamsabvv.be/agenda](http://www.vlaamsabvv.be/agenda)**

## Tijdskrediet en thematische verloven

Tijdskrediet met motief, tijdskrediet eindeloopbaan of landingsbaan, ouderschapsverlof, verlof voor medische bijstand, palliatief verlof... Het ABVV maakte een overzichtelijke brochure over de voorwaarden, uitkeringen en socialezekerheidsrechten.

**[www.abvv.be/brochures](http://www.abvv.be/brochures)** (onderdeel 'Werk en Recht')

Tijdskrediet of thematisch verlof aanvragen kan online via de website van de RVA:  
**[www.rva.be](http://www.rva.be)**.

Voor specifieke vragen over je persoonlijke situatie kan je terecht bij je ABVV-delegee of ABVV-beroepscentrale:

**[www.abvvmetaal.be](http://www.abvvmetaal.be)**  
**[www.accg.be](http://www.accg.be)**  
**[www.acodonline.be](http://www.acodonline.be)**

**[www.bbtck.org](http://www.bbtck.org)**  
**[www.btb-abvv.be](http://www.btb-abvv.be)**  
**[www.horval.be](http://www.horval.be)**



## Schoolbelcontracten, glijdende werktijden, co-ouderschapscontracten

Schoolbelcontracten zijn overeenkomsten waarbij enkel gewerkt wordt binnen de schooluren - meestal in een deeltijdse job, maar met meer werkuren dan in een halftijdse job.

Co-ouderschapscontracten houden rekening met je co-ouderschapsregeling: in de week dat de kinderen bij je ex-partner zijn kan je langere dagen werken, in de andere week werk je kortere dagen. Je werkt dan met een variabel uurrooster over een cyclus van twee weken.

Voor specifieke vragen over flexibele arbeidstijdsregelingen op gezinsmaat kan je terecht bij je ABVV-delegee of ABVV-beroepscentrale:

**[www.abvvmetaal.be](http://www.abvvmetaal.be)**

**[www.accg.be](http://www.accg.be)**

**[www.acodonline.be](http://www.acodonline.be)**

**[www.bbt.org](http://www.bbt.org)**

**[www.btb-abvv.be](http://www.btb-abvv.be)**

**[www.horval.be](http://www.horval.be)**

## Kinderopvang

Kind & Gezin biedt een overzicht van alle kinderopvang in je buurt, zowel voor baby's en peuters als voor schoolgaande kinderen. Voor baby's en peuters vind je ook een overzicht van bestaande kinderopvang met inkomenstarief: daar hangt de dagprijs af van je inkomen. De plaatsen zijn vaak beperkt. Contacteer de kinderopvangvoorzieningen die je verkiest best al in de eerste weken van je zwangerschap.

**[www.kindengezin.be/kinderopvang/ouder](http://www.kindengezin.be/kinderopvang/ouder)**

## Huishoudhulp, dringende kinderopvang, thuisopvang zieke kinderen

Bij de Socialistische Mutualiteiten (De Voorzorg / Bond Moyson) kan je terecht voor poetshulp (met dienstencheques), klusjesdienst, gezinszorg, oppashulp, kraamzorg en kinderopvang.

- Antwerpen: 0800 97 520
- Limburg: 011 24 99 11
- Oost-Vlaanderen: 09 333 55 00 (kies optie 2)
- Vlaams-Brabant: 078 15 60 30
- West-Vlaanderen: 056 230 230 (kies optie 2)

**[www.socmut.be](http://www.socmut.be)**

## 2

# Je facturen betalen



## Energie

### Goedkoopste energietarief

Vergelijk de prijs van energiecontracten (elektriciteit en aardgas) in Vlaanderen. Tip: doe de test elk jaar opnieuw. De meeste leveranciers geven immers een voordelig aanbod via een eerste jaarcontract, maar verhogen hun prijzen het volgend jaar automatisch...

**[vtest.vreg.be](http://vtest.vreg.be)**

### Groepsaankopen

Intekenen op groepsaankopen van onder andere groene stroom en gas, zonneboilers, zonnepanelen...

**[www.samensterker.be](http://www.samensterker.be)**

### Sociaal tarief

Met een sociaal tarief voor gas en elektriciteit betaal je minder. Check de voorwaarden:

**[economie.fgov.be/nl/themas/energie/energieprijzen/sociaal-tarief](http://economie.fgov.be/nl/themas/energie/energieprijzen/sociaal-tarief)**

### Energiehuizen

In het energiehuis van jouw gemeente kan je terecht met al je energie-gerelateerde vragen zoals energiepremies aanvragen, offertes voor isolatie vergelijken, veranderen van energieleverancier... Als je voldoet aan een aantal voorwaarden kan je er ook terecht voor een goedkope lening voor een energetische renovatie of hernieuwbare energie-installatie.

**[www.energiesparen.be/energielening/in-welke-gemeenten](http://www.energiesparen.be/energielening/in-welke-gemeenten)**

### Energiesubsidies zoeken

De website van het Vlaams energieagentschap biedt een overzicht van alle subsidies voor energiebesparende investeringen, zoals dak-, muur- of vloerisolatie, dubbele beglazing, warmtepompen, het E-peil van je woning en zo meer.

**[www.energiesparen.be/subsidies/subsidiemodule](http://www.energiesparen.be/subsidies/subsidiemodule)**



## Huurhuis isoleren?

Huur je een woning die nog niet of slecht geïsoleerd is? Dan komt jouw woning misschien in aanmerking voor een huur-en-isolatiepremie. Die premie wil kwetsbare huurders een duwtje in de rug geven. Als huurder hoef je niets te doen en ook voor de verhuurder wordt al het werk uit handen genomen. De projectpromotor begeleidt immers het hele project.

**[www.huur-en-isolatiepremie.be](http://www.huur-en-isolatiepremie.be)**

## Energie besparen

Zuinig met energie? Neem voor tips een kijkje op

**[www.energiesparen.be/zuinig-met-energie](http://www.energiesparen.be/zuinig-met-energie)**.

Ook de Energiesnoeiërs helpen je om energie te besparen. Ze voeren een gratis energiescan uit indien je hier recht op hebt, plaatsen isolatie onder hellende daken en op zoldervloeren en zorgen voor een kosteloze begeleiding wanneer je je huurwoning isoleert.

**[www.energiesnoeiërs.net](http://www.energiesnoeiërs.net) - 0800 14 440.**

## Energiecoöperaties

Met een beperkt budget actief bijdragen aan de energietransitie kan via energiecoöperaties.

**[www.energiesparen.be/groene-energie-en-wkk/cooperaties](http://www.energiesparen.be/groene-energie-en-wkk/cooperaties)**



## Financiële ondersteuning bij de opvoeding van je kinderen

### Gratis gezondheidszorg

Je kan gratis medische zorgen krijgen in een wijkgezondheidscentrum (WGC) wanneer je er bent ingeschreven. Vraag naar de voorwaarden. Je kan er naast huisartsen en verpleegkundigen vaak ook kinesisten, tandartsen, diëtisten, maatschappelijk werkers en psychologen consulteren.

**[www.vwgc.be/wijkgezondheidscentrum/kaart](http://www.vwgc.be/wijkgezondheidscentrum/kaart)**

### Verhoogde tegemoetkoming

Als eenoudergezin met een laag inkomen heb je mogelijk recht op een verhoogde tegemoetkoming voor je medische kosten. Je gaat dan voor 1 euro naar je huisarts, betaalt minder voor een ziekenhuisopname, voor de Vlaamse Sociale Bescherming of voor geneesmiddelen. Je hebt ook recht op een aantal sociale voordelen, zoals een voordelig vervoersabonnement en verminderd tarief buitenschoolse kinderopvang.

Je bruto belastbaar jaarinkomen moet lager zijn dan 19.105,58 euro, verhoogd met 3.536,95 euro per bijkomend gezinslid (bedragen geldig sinds 1 september 2018). De berekening gebeurt op basis van je maandinkomen de maand voorafgaand aan je aanvraag. Is je inkomen dan net te hoog? Dan onderzoeken ze je inkomen op jaarbasis (het kalenderjaar voorafgaand aan de aanvraag).

Aanvragen en meer info bij de Socialistische Mutualiteiten (De VoorZorg / Bond Moyson). Ga langs in je ziekenfondskantoor, of bel of mail voor een afspraak:

- Antwerpen: 03 285 42 50, [info.304@devoorzorg.be](mailto:info.304@devoorzorg.be)
- Limburg: 011 24 99 11
- Oost-Vlaanderen: 09 333 55 00, [www.bondmoyson.be/afspraak](http://www.bondmoyson.be/afspraak)
- Vlaams-Brabant: 078 15 60 30
- West-Vlaanderen: 056 230 230, [www.bondmoyson.be/afspraak](http://www.bondmoyson.be/afspraak)

**[www.socmut.be](http://www.socmut.be)**

Met een verhoogde tegemoetkoming reis je ook goedkoper met de trein. Je hebt recht op 50% korting bij aankoop van biljetten in 2de klas op het Belgische spoorwegnet.

**[www.vlaanderen.be/kortingskaart-nmbs-verhoogde-tegemoetkoming](http://www.vlaanderen.be/kortingskaart-nmbs-verhoogde-tegemoetkoming)**

### Alimentatie

Als gescheiden ouder heb je recht op alimentatiegeld van je ex-partner voor de opvoeding van je kind of kinderen, of moet je misschien zelf alimentatie betalen. Voor alle vragen over de onderhoudsplicht kan je terecht op deze website:

**[www.familierecht.vlaanderen/Familierecht/Echtscheiding-huwelijksamenwonen/Alimentatie-kind](http://www.familierecht.vlaanderen/Familierecht/Echtscheiding-huwelijksamenwonen/Alimentatie-kind)**



## Kinderbijslag

Het groeipakket is de nieuwe benaming voor de kinderbijslag in Vlaanderen. Er zijn vijf Vlaamse uitbetalers die ervoor zorgen dat gezinnen hun groeipakket tijdig en correct ontvangen. Er wordt voor de berekening een onderscheid gemaakt tussen kinderen geboren voor en na 2019. De eenoudertoeslag werd ingebed in het systeem van sociale toeslagen. Voor meer informatie zie: [www.groeipakket.be](http://www.groeipakket.be).

Bij problemen met de uitbetaling van je kinderbijslag kan je terecht bij je ABVV-beroepscentrale:

[www.abvvmetaal.be](http://www.abvvmetaal.be)

[www.accg.be](http://www.accg.be)

[www.acodonline.be](http://www.acodonline.be)

[www.bbt.org](http://www.bbt.org)

[www.btb-abvv.be](http://www.btb-abvv.be)

[www.horval.be](http://www.horval.be)

## Studiebeurzen, jobstudenten, schoolverlaters en dual leren

De jongerenmedewerkers van Magik? vzw helpen je bij het invullen van aanvragen voor een studiebeurs, geven info over het groeipakket (kinderbijslag) en leggen alles uit over de regels voor jobstudenten. Scholieren, studenten en jongeren in de beroepsinschakelingsstijd worden gratis lid van Magik?. Zij kunnen bij de jongerenmedewerkers terecht met vragen over de overstap van school naar werk, zoals vragen over de beroepsinschakelingsstijd, de inschakelingsuitkering, de jeugdvakantie of het dual leren (deeltijds leren en werken).

[www.magik.be](http://www.magik.be)



### Financiële hulp bij de aankoop of de huur van een huis

Bij het Vlaams woningfonds kan je terecht voor een sociale lening wanneer je een huis koopt of verbouwt. Huur je een woning? Dan kan je een lening krijgen voor de betaling van je waarborg.

**[www.vlaamswoningfonds.be](http://www.vlaamswoningfonds.be)**

### Gratis verzekering gewaarborgd wonen

Wanneer je een lening afsluit voor het kopen, bouwen of verbouwen van een woning, kan je je verzekeren tegen mogelijks inkomensverlies. Word je werkloos of arbeidsongeschikt dan helpt de Vlaamse overheid je lening af te betalen. Belangrijk: na de eerste kapitaalsopname van de lening heb je maar een jaar de tijd om je aanvraag in te dienen. Je moet arbeidsgeschikt zijn én aan het werk op het ogenblik dat je de verzekering aanvraagt.

**[www.verzekeringgewaarborgdwonen.be](http://www.verzekeringgewaarborgdwonen.be)**

### Problemen met je huisbaas?

De huurdersbond geeft advies aan iedereen die een woning huurt. In ruil voor lidgeld (12 tot 20 euro) kan je een jaar lang beroep doen op de diensten van de huurdersbond.

**[www.huurdersbond.be](http://www.huurdersbond.be)**

**TIP:** als ABVV-lid kan je gratis geholpen worden. Contacteer je ABVV-gewest voor meer info. Openingsuren en adressen op **[www.vlaamsabvv.be](http://www.vlaamsabvv.be)**.



## Vrije tijd



### Actief met Linx+

Wandelingen, uitstappen, museabezoeken, tentoonstellingen, lezingen... Aan de activiteiten van Linx+ kan iedereen meedoen. Linx+ is verbonden met het ABVV. Wil je zelf de handen uit de mouwen steken en mee activiteiten organiseren? In elke provincie is er een Linx+-werking. Onze medewerkers brengen je graag in contact met de lokale vrijwilligers. Wie weet vind je wel een Linx+-afdeling waar je je thuis voelt. Of misschien wil je andere eenoudergezinnen in je buurt samenbrengen om leuke dingen te doen: een uitstap maken, een lezing organiseren, een cursus volgen of gewoon een warme babbel. Ook daar kunnen onze medewerkers je bij helpen.

**[www.linxplus.be](http://www.linxplus.be)**

### Georganiseerde groepsreizen

Gezinssport Vlaanderen is de sportdienst van de Gezinsbond. Ze bieden een aanbod aan groepsreizen exclusief voor eenoudergezinnen.

**[www.gezinssportvlaanderen.be](http://www.gezinssportvlaanderen.be)**

### Activiteiten voor vrouwen

VIVA SVV is een maatschappijkritische vrouwenorganisatie. Ze organiseren meerdere activiteiten specifiek voor vrouwen, van yoga tot paaldansen...

**[www.viva-svv.be](http://www.viva-svv.be)**

### Voordelige vakantieverblijven

Voor betaalbare campings en vakantieparken kan je terecht bij Floreal Holidays. Als ABVV-lid krijg je een extra korting. Er zijn 7 campings en 5 vakantieparken in België: in de Belgische Ardennen, in de Kempen en aan de Belgische kust. Ook in Frankrijk ben je welkom in verschillende vakantieparken en campings.

**[www.florealgroup.be](http://www.florealgroup.be)**

Ook de Socialistische Mutualiteiten bieden interessante kortingen op allerlei vakantieverblijven en toeristische attracties. Surf naar **[www.trekeropuit.be](http://www.trekeropuit.be)** of check **[www.socmut.be](http://www.socmut.be)** op de zoekwoorden 'Vakantiekortingen' of 'Vakantieverblijven'.

## Andere nuttige websites voor alleenstaande ouders



Een houvast wanneer je voor de opvoedingstaak van je kind of kinderen alleen komt te staan. Vzw Houvast biedt informatie over opvoeding en onderwijs. Daarnaast kan je er ook terecht voor juridische informatie en hulp bij administratie.

**[www.houvast.be](http://www.houvast.be)**

De Gezinsbond verdedigt de belangen van alle gezinnen, los van religieuze, ideologische of politieke opvattingen en los van de samenstelling van het gezin: grote en jonge gezinnen, gezinnen met veel of weinig kinderen en dus ook éénoudergezinnen... Voor alleenstaande ouders heeft de Gezinsbond een specifiek aanbod.

**[www.gezinsbond.be](http://www.gezinsbond.be)**

In de Huizen van het Kind kunnen ouders en kinderen terecht voor alles rond opvoeden en opgroeien. De Huizen zijn een samenwerking tussen organisaties die je helpen met kinderopvang, gezondheidszorg, vrijetijdsaanbod, opvoedingsondersteuning, workshops en veel meer.

**[www.huizenvanhetkind.be](http://www.huizenvanhetkind.be)**

De gids voor gezinnen biedt een antwoord op vragen over én voor gezinnen, rond verschillende thema's. Een initiatief van het Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen.

**[www.gidsvoorgezinnen.be](http://www.gidsvoorgezinnen.be)**

De wetswinkel geeft informatie en praktisch advies bij juridische problemen. Indien nodig verwijzen ze je door. Er zijn wetswinkels in heel Vlaanderen op nog geen halfuur rijden van je woonplaats. Ervaren beroepsjuristen verstrekken advies. Iedereen is welkom. Voor een consult betaal je slechts 15 euro.

**[www.wetswinkel.be](http://www.wetswinkel.be)**

Tip: als ABVV-lid kan je soms ook gratis terecht bij de juridische dienst van het ABVV. Check de contactgegevens in jouw gewest:

**[www.abvv-regio-antwerpen.be](http://www.abvv-regio-antwerpen.be)**

**[www.abvv-oost-vlaanderen.be](http://www.abvv-oost-vlaanderen.be)**

**[www.abvvmechelenkempen.be](http://www.abvvmechelenkempen.be)**

**[www.abvv-vlaamsbrabant.be](http://www.abvv-vlaamsbrabant.be)**

**[www.abvvlimburg.be](http://www.abvvlimburg.be)**

**[www.abvv-wvl.be](http://www.abvv-wvl.be)**

De vrouwenraad maakte een website voor iedereen die alleen instaat voor de opvoeding van de kinderen. Je vindt er heel wat nuttige informatie die het dagelijkse leven makkelijker maakt.

**[www.alleenstaandeparent.be](http://www.alleenstaandeparent.be)**

## Lees ook...



### Terug aan het werk na arbeidsongeschiktheid

Alles over je mogelijkheden wanneer je het werk wil of moet hervatten na ziekte.



### Neem je loopbaan in handen

Loopbaanwerkboek voor werknemers en werkzoekenden.



### Sollicitatiegids

Wegwijs als sollicitant.



### Jouw studentenjob

Alles over je rechten en plichten als werkende student, zowel tijdens als buiten de vakanties.

Download of bestel deze brochures via [www.vlaamsabvv.be](http://www.vlaamsabvv.be)



VLAAMS  
**ABVV**