

Vergoedingen voor mensen met een laag inkomen // 2026

Kijk welke extra vergoedingen u kunt aanvragen
als u een laag inkomen heeft.

Heeft u een bijstandsuitkering? Of een laag inkomen uit werk of een andere uitkering? Dan kunt u extra financiële hulp aanvragen. Bijvoorbeeld als vergoeding voor bepaalde kosten, of als extraatje bovenop uw inkomen. In dit overzicht staan de regelingen in uw gemeente op een rij. Zo kunt u makkelijk zien welke regeling voor u bedoeld is, en hoe u een aanvraag kunt doen.

Voor veel van de regelingen gelden meer voorwaarden dan in deze folder passen. Kijk daarom altijd op de website die bij de regeling staat. Of vraag meer informatie op via het telefoonnummer of het e-mailadres van de instantie die de regeling aanbiedt.

Zo werkt
het sociaal



De Dienst
Noardwest Fryslân
zo werkt het sociaal





Extraatje bovenop uw inkomen?

Kijk welke extra vergoedingen u kunt
aanvragen als u een laag inkomen heeft.

Dankzij een
vergoeding van Sam&
voor alle kinderen
kan mijn dochter
straks goed leren
zwemmen.

Heeft u vragen of zorgen over geld?

Heeft u vragen of zorgen over uw inkomen? Of heeft u misschien schulden? Neem dan contact op met het gebiedsteam van uw gemeente. De medewerkers van uw gebiedsteam kunnen u hulp en advies geven.

Gebiedsteam Harlingen

T. 0517-492 222

E. gebiedsteam@harlingen.nl

Eilandteam Terschelling

T. 0562-446 244

E. eilandteam@terschelling.nl

Eilandteam Vlieland en Gebiedsteam Waadhoeke

T. 0517-380 357

E. gebiedsteam@waadhoeke.nl

TIP!

Word lid van de nieuwsbrief van De Dienst

Met onze nieuwsbrief blijft u op de hoogte van vergoedingen en andere handige informatie. U kunt zich inschrijven via www.dedienst.nl/nieuwsbrief
Of scan de QR code.



scan
mij!



**De Dienst
Noardwest Fryslân**

zo werkt het sociaal



LANDELIJKE TOESLAGEN EN REGELINGEN

Aanvullende inkomensvoorziening voor Ouderen (AIO)

Heeft u geen volledige AOW? Of heeft u helemaal geen AOW? Dan kunt u misschien een AIO-aanvulling krijgen. De AIO-aanvulling vult uw inkomen aan tot het sociaal minimum.



Meer informatie:

Kijk op de website van de sociale verzekeringsbank (Svb): www.svb.nl/aio
Of bel met de Svb via 050-316 90 85

Huurtoeslag, zorgtoeslag, kinderopvangtoeslag en kindgebonden budget

U komt misschien in aanmerking voor huurtoeslag, zorgtoeslag, kinderopvangtoeslag en kindgebonden budget. Ook als uw inkomen hoger is dan het sociaal minimum. Uw recht hangt onder andere af van uw inkomen, vermogen, woonsituatie en kosten.



Meer informatie:

Op www.berekenuwrecht.nl kunt u nagaan waar u recht op heeft. Aanvragen kan via www.toeslagen.nl

Komt u er niet uit? Neem dan contact op met Humanitas, afdeling Noordwest-Friesland. Zij kunnen helpen bij aanvragen.
Telefoon: 06 10 59 51 06
Website: www.humanitas.nl/noordwest-friesland

Extra kinderbijslag

Voor kinderen die veel extra zorg nodig hebben kunt u dubbele kinderbijslag aanvragen.



Meer informatie:

Kijk op de website van de Sociale verzekeringsbank (Svb): www.svb.nl/dubbele-kinderbijslag
Of bel met de Svb via 0475-368 040



Ik moet dit jaar € 385,- eigen risico van de zorgverzekering betalen. Gelukkig krijg ik 100 euro uit de Compensatieregeling Eigen Risico.

ANDERE VORMEN VAN HULP



Humanitas

Humanitas organiseert elk jaar verschillende acties voor kinderen en gezinnen met een inkomen op bijstandsniveau. Zoals de kindervakantieweken of een klussen-dienst voor hulp bij karweitjes.



Meer informatie:

www.humanitas.nl/noordwest-friesland



Online geldplannen van Startpunt Geldzaken

Met de geldplannen van Startpunt Geldzaken kunt u uw geldzaken in balans brengen en houden. Er zijn verschillende plannen, die u gratis kunt gebruiken. Er is bijvoorbeeld een plan voor rondkomen met kinderen, een plan om overzicht te krijgen in uw geldzaken en een plan dat u helpt om te sparen.



Kijk voor alle plannen op:

www.startpuntgeldzaken.nl/noordwestfriesland



Voedselbank

In gemeenten Terschelling, Waadhoeke en Harlingen zijn Voedselbanken. De Voedselbank geeft voedsel-pakketten voor wie zelf even geen boodschappen kan betalen.



Voedselbank De Helpende Hand:

www.voedselbankdehelpendehand.nl

Harlingen: telefoon 06 38 61 56 58
of 06 38 61 58 97

Waadhoeke: telefoon 06 20 19 01 21
of 06 10 38 93 96

helpendehandharlingen@hotmail.com
(ook voor Waadhoeke)

Voedselbank Terschelling:

Bel of mail voor informatie met het eilandteam van de gemeente via: 0562-446 244 of
eilandteam@terschelling.nl



Babyspullen

Stichting Babyspullen biedt pakketten met babyspullen voor (aanstaande) ouders die het financieel moeilijk hebben. In de pakketten zitten bijvoorbeeld kleding, beddengoed, verzorgingsproducten, luiers en flesjes.



Kijk op:

www.stichtingbabyspullen.nl/aanstaande-ouders
Aanvragen kan via een hulperlener, bijvoorbeeld uw gebiedsteam, verloskundige, kraamzorg of consultatiebureau.

Regelingen voor mensen met een laag inkomen // 2026

Harlingen, Terschelling,
Vlieland en Waadhoeke

TOESLAGEN EN FINANCIËLE REGELINGEN voor inwoners van de gemeenten Harlingen, Terschelling, Vlieland en Waadhoeke

Sommige gemeenten hebben extra regelingen voor hun inwoners. Vraag ernaar bij uw gemeente!

OPWEGWIJZER

Vul de Opwegwijzer in op
www.dedienst.nl/opwegwijzer
en zie meteen op welke
vergoedingen u misschien
recht heeft.



De individuele
inkomestoeslag
geeft me elk jaar een
fijn steuntje in
de rug

Wat is een laag inkomen?

Een laag inkomen is een inkomen op bijstands-niveau. Dat noemen we ook wel het sociaal minimum. Dat is het bedrag dat u volgens de overheid minimaal per maand nodig heeft om van te leven.

Het hangt van uw situatie af hoe hoog het sociaal minimum voor u is. Het maakt bijvoorbeeld uit hoe oud u bent, en of u kinderen heeft.

Op www.dedienst.nl/bijstandsbedragen staat welk bedrag voor u geldt.

Voor sommige regelingen komt u alleen in aanmerking als uw inkomen niet hoger is dan het sociaal minimum. Voor andere regelingen mag uw inkomen een beetje hoger zijn.



Voor wie



Hoogte van de toeslag



Meer informatie en/of aanvragen

Individuele inkomens toeslag

De individuele inkomens toeslag is een jaarlijkse toeslag voor wie al 3 jaar of langer een inkomen rond het sociaal minimum heeft, voorlopig geen hoger inkomen verwacht en weinig vermogen heeft.



Wanneer?

U kunt dit 1 keer per jaar aanvragen.



Voor iedereen van 21 jaar tot de AOW-leeftijd die 3 jaar of langer een inkomen heeft van maximaal 105% van het sociaal minimum. Voor inwoners van de gemeente Harlingen is dit maximaal 110%.



Alleenstaande: € 324 per jaar
Alleenstaande ouder: € 416 per jaar
Gehuwden: € 463 per jaar



Kijk op: www.dedienst.nl/iit
Mail naar: contact@dedienst.nl
Bel naar: 0517-380 200

Bijzondere bijstand

Bijzondere bijstand is een vergoeding voor bijzondere en noodzakelijke extra kosten. De Dienst beoordeelt namens uw gemeente of er sprake is van bijzondere kosten.



Wanneer aanvragen?

Liefst vooraf, maar uiterlijk binnen 3 maanden nadat u de kosten heeft gemaakt.



Voor iedereen met bijzondere en noodzakelijke extra kosten.



De kosten worden helemaal vergoed voor mensen met een inkomen tot het sociaal minimum. Verdient u iets meer? Dan krijgt u misschien een deel vergoed.



Kijk op: www.dedienst.nl/bb
Mail naar: contact@dedienst.nl
Bel naar: 0517-380 200

Vergoeding voor medische kosten

Vergoedt uw zorgverzekeraar niet al uw medische kosten? Dan kunt een vergoeding of tegemoetkoming aanvragen voor een aantal van deze kosten. Onder andere voor fysiotherapie, brillen, contactlenzen, tand-artskosten en orthodontie.



Wanneer aanvragen?

Liefst vooraf, maar uiterlijk binnen 3 maanden nadat u de kosten heeft gemaakt.



Voor iedereen met medische kosten die de zorgverzekering niet vergoedt.



Hoe hoger uw inkomen, hoe lager de vergoeding. Het maakt ook uit of u een aanvullende zorgverzekering heeft.



Kijk op: www.dedienst.nl/medischekosten
Mail naar: contact@dedienst.nl
Bel naar: 0517-380 200

Kwijtschelding van gemeentelijke belastingen en waterschapsbelasting

Heeft u een inkomen op het sociaal minimum? Dan hoeft u de gemeentelijke belastingen en waterschapsbelastingen misschien niet te betalen.



Wanneer aanvragen?

In maart, nadat u de rekening van de gemeentebelastingen heeft gekregen.



Voor iedereen met een inkomen tot het sociaal minimum en weinig vermogen.



Kijk op: www.noordelijkbelastingkantoor.nl/kwijtschelding

Bel of mail naar uw gemeente:

Harlingen: info@harlingen.nl
of bel 0517-492 222

Terschelling: gemeente@terschelling.nl
of bel 0562-446 244

Vlieland: info@vlieland.nl of bel 0562-452 700

Waadhoeke: info@waadhoeke.nl
of bel 0517-380 380

Sam& voor alle kinderen

Vergoedingen voor kinderen

SAM& biedt vergoedingen voor kosten van school, sport, cultuur en verjaardagen.

De vergoedingen komen van Leergeld Leeuwarden e.o., Jeugdfonds Sport & Cultuur, Kinderhulp, Jeugd Educatiefonds en Jarige Job.



Wanneer aanvragen?

Vraag de vergoeding ruim op tijd, en voordat u de kosten moet maken, aan.

Let op! De schoolspullenpas kunt u aanvragen vanaf 1 januari t/m 31 augustus.
De Sinterklaasactie start op 1 oktober.



Voor kinderen en jongeren uit gezinnen met een inkomen tot maximaal 120% van het sociaal minimum.



U kunt vergoedingen krijgen voor:

School: bijvoorbeeld een laptop, oefenprogramma's zoals Scula, de MBO-toets, schoolschaatsen.

Sport: bijvoorbeeld contributie, sportkleding of zwemdiploma's.

Cultuur: bijvoorbeeld lesgeld, kleding of spellen.

Vrije tijd: bijvoorbeeld sportkamp, vakantie of een uitje.

Voor verjaardagen is er een verjaardagsbox.
Voor Sinterklaas een waardebon van € 25,-.

Voor kinderen van 4 tot 18 jaar is er ook een schoolspullenpas.



Kijk op:

www.samenvoorallekinderen.nl
www.leergeldleeuwarden.nl

Of via: De school, sportclub of vereniging.

Compensatieregeling eigen risico

Dit is een tegemoetkoming van maximaal € 100,- als u € 385,- van het eigen risico van uw zorgverzekering heeft betaald.



Wanneer aanvragen?

Zodra u € 385,- eigen risico van uw zorgverzekering betaald heeft.



Voor iedereen met een inkomen van maximaal 100% van het sociaal minimum.



Maximaal € 100,- per jaar.



Kijk op: www.dedienst.nl/cer
Mail naar: contact@dedienst.nl
Bel naar: 0517-380 200

Studietoeslag

De Studietoeslag is een maandelijks bedrag voor studenten die door een blijvende ziekte of beperking niet kunnen werken naast hun studie.



Voor studenten die door een blijvende ziekte of beperking geen (bij)baan naast hun studie kunnen hebben.



Maximaal € 385,14 per maand, afhankelijk van leeftijd.



Kijk op: www.dedienst.nl/studietoeslag
Mail naar: contact@dedienst.nl
Bel naar: 0517-380 200

Volwassenfonds Sport & Cultuur

Het Volwassenenfonds Sport & Cultuur maakt het mogelijk mee te doen aan sport of culturele activiteiten.



Wanneer aanvragen?

Aanvragen kan via een tussenpersoon van uw gemeente, gebiedsteam of van Sport Fryslân. Doe dat ruim voordat de activiteit start. Na goedkeuring kunt u meestal binnen 3 weken beginnen met de les of activiteit.



Voor iedereen vanaf 18 jaar met een laag inkomen rond het sociaal minimum.



Vergoedingen voor lesgeld en/of materialen voor sport of cultuur. Bijvoorbeeld voetbal, tennis, schaatsen, fitness, schilderles, dansworkshops, muziekles of andere creatieve bezigheden.



Kijk op: www.volwassenenfonds.nl/harlingen
www.volwassenenfonds.nl/vlieland
www.volwassenenfonds.nl/terschelling
www.volwassenenfonds.nl/waadhoeke