



Handleiding Jongeren

Inhoudsopgave

Bijna 18 en dan.....	5
Ik word binnenkort 18 jaar, wat moet ik regelen?	5
Ik heb jeugdzorg en word 18, wat nu?.....	5
Heb ik recht op studiefinanciering als ik 18 ben?.....	5
Moet ik mij al inschrijven voor een woning als ik 18 word?.....	5
Studiefinanciering	6
Wat kost het eigenlijk als ik ga studeren?	6
Hoeveel studiefinanciering kan ik krijgen?	6
Wat voor soorten studiefinanciering zijn er?.....	6
Wat is een aanvullende beurs?	6
Administratie.....	7
Waarom heb ik een administratie nodig?.....	7
Hoe maak ik een administratie voor mezelf?	7
Waar kan ik belangrijke post terugvinden?	7
Hoe kan ik handig omgaan met mijn geld?.....	7
Ik ben het overzicht op mijn geld kwijt, wat moet ik doen?	7
Schulden.....	8
Wat moet ik doen als ik een rekening niet meer kan betalen?	8
Wat moet ik doen als ik schulden heb?.....	8
Ik wil alleen informatie en later misschien hulp, kan dat?.....	8
Toeslagen en verzekeringen.....	9
Welke toeslagen zijn er eigenlijk?	9
Aan welke voorwaarden moet je voldoen voor toeslagen?	9
Waar moet ik rekening mee houden bij toeslagen?.....	9
Ik krijg opeens geen toeslag meer uitbetaald. Hoe komt dat?	9
Welke verzekeringen zijn er en welke zijn verplicht?	10
Woonruimte vinden.....	11
Past een kamer of een woning beter bij mij?	11
Ik ben nog geen 18 maar ik wil wel op kamers, mag dat?.....	11
Hoe schrijf ik me in voor een woning?.....	11
Kom ik in aanmerking voor een urgentieverklaring?.....	11
Ik sta op straat en ik weet niet waar ik kan slapen?	11
Leerplicht.....	12
Wanneer heb ik leerplicht?.....	12
Wanneer heb ik onderwijsplicht?	12
Wat is een startkwalificatie?.....	12
Wat moet ik doen als ik naast school ook nog voor iemand moet zorgen?	12

Studiekeuze(stress)	13
Wat ik later wil worden? Ik heb géén idee! Hoe kom ik daar achter?	13
Hebben jullie tips voor mijn zoektocht naar een studie?	13
Wat als ik al wel weet op welke school ik een opleiding wil doen?	13
Studiekosten	14
Met welke kosten moet ik sowieso rekening houden?	14
Wat moet ik doen als ik mijn lesgeld of collegegeld niet in één keer kan betalen?	14
Wat kan ik doen om de kosten van mijn school of studie te betalen?	14
Kan mijn aanvullende beurs worden aangepast?	14
Ik heb geen contact meer met (één van) mijn ouders. Maakt dat nog wat uit?	14
Juridische hulp	15
Waarvoor kan ik juridische hulp krijgen?	15
Kost juridische hulp geld?	15
Ik heb juridische hulp nodig. Waar kan ik terecht?	15
CV en motivatiebrief	16
Hoe stel ik een CV samen?	16
Wat moet ik niet op mijn CV zetten?	16
Ben ik verplicht om een foto te gebruiken op mijn CV?	16
Hoe schrijf ik een motivatiebrief?	16
Tips voor een goede motivatiebrief	16
Eigen bedrijf beginnen	18
Hoe schrijf ik een ondernemingsplan?	18
Welke rechtsvorm heeft mijn bedrijf?	18
Ik wil starten met een bedrijf, heb ik recht op het Stufee ondernemerschap?	18
Rechten als werknemer	19
Waar moet ik op letten in mijn contract voor mijn nieuwe baan?	19
Ik overweeg om zwart te gaan werken, is dit handig?	19
Ik ben het oneens met mijn werkgever, wat moet ik doen?	19
Er is discriminatie of seksuele intimidatie op mijn werk, wat kan ik doen?	20
Salaris	21
Wat is het minimum jeugdloon?	21
Wat is het verschil tussen mijn bruto en netto loon?	21
Wat zijn verzekeringspremies en inkomstenbelasting?	21
Sollicitatiegesprek	22
Hoe kan ik mij goed voorbereiden op het sollicitatiegesprek?	22
Wat zijn veel gestelde vragen tijdens een sollicitatiegesprek?	22
Het sollicitatiegesprek is vandaag! Waar moet ik op letten?	22
Werk zoeken	23

Hoe weet ik welke baan bij mij past?	23
Hebben jullie tips om werk te zoeken?	23
Het lukt mij niet om een leuke baan te vinden, wat nu?	23
Internetfraude	24
Hoe kan een fraudeur fraude bij mij plegen?	24
Wat kan ik doen om internetfraude te voorkomen?	24
Vraagt een (internet)vriend om jouw persoonlijke gegevens?	24
Ik ben slachtoffer van internetfraude, kan iemand mij helpen?	24
Mijn bankrekening is geblokkeerd na internetfraude, wat moet ik doen?	24
Ik wil zelf via internet geld verdienen, kan ik gestraft worden als ik mijn afspraken niet nakom?	25
Nepnieuws	26
Waarom wordt er nepnieuws verspreid?	26
Hoe kan ik controleren of nieuws echt of nep is?	26
Online shoppen en achteraf betalen (o.a. Klarna)	27
Hoe werkt achteraf betalen?	27
Waarom is achteraf betalen gevaarlijker dan een aankoop direct betalen?	27
Hoe controleer ik of een webshop betrouwbaar is?	27
Welke tips en tricks hebben jullie voor online shoppen?	27
Privacy	28
Wat is data precies?	28
Waarom moet ik goed nadenken over mijn wachtwoorden?	28
Waarom is het handig om mijn social media accounts af te schermen?	28
Iemand maakt misbruik van mijn foto's en filmpjes, wat nu?	28
Social media	30
Wat zijn de gevaren van social media?	30
Ik voel mij vaak onzeker, op welke manier heeft social media daar invloed op?	30
Ik zit elke dag uren op mijn telefoon, ben ik verslaafd?	30
Hoe blijf ik veilig op social media?	30
Er is iets vervelends gebeurd online, wat moet ik doen?	31
Bijlage	32
Bijlage 1: Checklist	32
18 jaar worden: wat moet ik regelen?	32
Snel regelen:	32
Dit kan wachten	35
Om over na te denken	37
Goed om te weten	38
Bijlage 2 Voorwaarden studiefinanciering	39

Bijlage 3 Bel angst	41
Bijlage 4 Voorwaarden toeslagen	43
Zorgtoeslag	43
Huurtoeslag.....	43
Wat gebeurt er als je precies genoeg geld hebt gekregen?	43
Wat gebeurt er als je te weinig geld hebt gekregen?	43
Wat gebeurt er als je teveel geld hebt gekregen?	43
Hoe komt het dat je geld aan de Belastingdienst moet terugbetalen?	44
Wanneer is jouw situatie veranderd?	44
Bijlage 5 Ondernemersplein	45
Eigen bedrijf starten: 10 belangrijke stappen.....	45
Marktonderzoek	47
Bijlage 6 Vier labels en vier feiten over achteraf betalen	48

Bijna 18 en dan...

Ben jij bijna 18 jaar? Ben je benieuwd wat je allemaal moet regelen of wil je weten wat jouw rechten en plichten zijn?

Je bent bijna 18 jaar. Gefeliciteerd, je bent bijna volwassen. Als je 18 jaar bent mag je opeens heel veel dingen volgens de wet, maar er zijn ook praktische zaken die je moet regelen. Je moet bijvoorbeeld een zorgverzekering afsluiten en je kunt studiefinanciering en toeslagen aanvragen.

Ik word binnenkort 18 jaar, wat moet ik regelen?

Als je 18 bent ben je verplicht om een zorgverzekering te hebben. Daarnaast kun je ook tegemoetkomingen krijgen, zoals studiefinanciering, zorgtoeslag en bijvoorbeeld huurtoeslag. Voordat je deze dingen kunt aanvragen, heb je twee dingen nodig: een DigiD en een bankrekening. Een DigiD is een digitale handtekening die je gebruikt op belangrijke websites. Je kunt een DigiD aanvragen op www.digid.nl. Daarnaast is het belangrijk om een rekening te openen waarop je geld kunt ontvangen en overmaken.

Als je eenmaal een DigiD en bankrekening hebt, kan je een zorgverzekering aanvragen. Dit is vanaf je 18^e verplicht in Nederland. Als je geen zorgverzekering aanvraagt krijg je een boete. Gelukkig zijn er ook toeslagen die je kunt gebruiken om je zorgverzekering, huur en school te betalen. Zorgtoeslag en huurtoeslag kan je aanvragen op www.toeslagen.nl en studiefinanciering op www.duo.nl.

Naast deze zaken kan je ook een OV chipkaart aanvragen, je inschrijven bij woonnet-haaglanden en is het belangrijk om genoeg geld te verdienen.

We hebben alles overzichtelijk op een rijtje gezet, zie hiervoor [bijlage 1](#).

Ik heb jeugdzorg en word 18, wat nu?

Vanaf 18 jaar ben je volwassen. Je mag nu zelf kiezen wie jou hulp gaat bieden, waar je gaat wonen en hoe je geld gaat verdienen. Misschien verloopt de overgang van de jeugdzorg naar zelfstandigheid niet helemaal lekker of weet je niet zo goed hoe je het aan moet pakken. Dit kan je bespreken met je hulpverlener of je kunt naar ons toekomen, dan helpen wij je verder.

5

Heb ik recht op studiefinanciering als ik 18 ben?

Ja, je hebt recht op studiefinanciering vanaf je 18^e als je voldoet aan de voorwaarden. Je kunt deze voorwaarden vinden op de website van www.duo.nl.

Wil je meteen studiefinanciering ontvangen als je 18 geworden bent? Vraag de studiefinanciering twee maanden voor jouw verjaardag aan, dan weet je zeker dat je geen geld misloopt! Je kunt studiefinanciering ook aanvragen op de website van DUO. Zie [bijlage 2](#) voor de voorwaarden.

Moet ik mij al inschrijven voor een woning als ik 18 word?

Het lijkt misschien ver weg... maar het is ook belangrijk om je in te schrijven voor een woning. Misschien ben je op dit moment nog niet toe aan een eigen woonplek, maar over een paar jaar misschien wel. Helaas zijn de wachtlijsten erg lang, daarom is het slim om je al op je 18^e in te schrijven bij een sociale woningbouwvereniging bij jou in de buurt. In Den Haag, Delft en Zoetermeer is dit www.woonnethaaglanden.nl. Voor Leiden is dit huren in Holland Rijnland [Welkom - Huren in Holland Rijnland](#) (JIP Haaglanden, 2022).

Kom bij ons langs met vragen die je hebt omtrent het 18 jaar worden. Wij begeleiden je graag verder.

Studiefinanciering

Ga jij binnenkort studeren? Wil jij weten op welke vormen van studiefinanciering jij recht hebt of heb je hulp nodig bij het aanvragen van studiefinanciering en andere DUO zaken?

Je gaat studeren, leuk! Nieuwe mensen leren kennen, werken aan een goede toekomst, het studentenleven en... veel dure uitgaven. Studeren is ontzettend leuk, maar er zitten natuurlijk ook veel kosten aan verbonden. Daarom hebben we in Nederland studiefinanciering, om jou bij deze kosten te helpen!

Wat kost het eigenlijk als ik ga studeren?

Er zitten heel wat kosten verbonden aan studeren, denk aan: les- of collegegeld, schoolboeken, studiemateriaal of misschien ook wel een eigen studentenkamer.

Zit je op het MBO? Dan betaal je lesgeld. Zit je op het HBO of WO? Dan betaal je collegegeld. Het Ministerie van Onderwijs, Cultuur & Wetenschap (Ministerie OCW) bepaalt jaarlijks de hoogte van het lesgeld en het collegegeld. Op de website van DUO kun je de juiste bedragen vinden.

Hoeveel studiefinanciering kan ik krijgen?

Of je geld kunt krijgen van de overheid en hoeveel, hangt af van de opleiding die je volgt. De soort opleiding is bepalend voor de hoogte van tegemoetkoming of studiefinanciering. En het bepaalt ook of er sprake is van een 'gift' of 'lening'. Op de site van DUO kan je checken wat voor jou van toepassing is.

Wat voor soorten studiefinanciering zijn er?

Je hebt verschillende soorten studiefinanciering. De soorten waar jij aanspraak op kunt maken hangt af van jouw situatie en studie. Wij zetten alles even op een rijtje:

- MBO 1 en 2

Misschien heb je recht op een basisbeurs. Dit is een maandelijks bedrag dat je krijgt om je lesgeld te betalen. Daarnaast kan je ook een studentenreisproduct en soms een aanvullende beurs krijgen. Dit geld is een gift, je hoeft het niet terug te betalen.

- MBO 3 en 4

Je hebt recht op een basisbeurs, studentenreisproduct en misschien een aanvullende beurs. Dit valt onder de prestatiebeurs, dat betekent dat het een gift is als je binnen 10 jaar je diploma behaalt. Als dit niet lukt, moet je het geld terugbetalen.

- HBO en WO

Als je studeert op het HBO en WO heb je recht op een lening, studentenreisproduct en misschien een aanvullende beurs. De lening moet je terugbetalen na je studie. Het studentenreisproduct en de aanvullende beurs vallen onder de prestatiebeurs. Die worden omgezet naar een gift als je binnen 10 jaar je diploma behaalt. Als dit niet lukt, moet je het geld terugbetalen.

Wat is een aanvullende beurs?

Een onderdeel van tegemoetkoming en studiefinanciering, is de zogenaamde 'aanvullende beurs'. Dit is een tegemoetkoming die je kunt krijgen als je ouders onder een bepaalde inkomensgrens verdienen. DUO heeft een tool ontwikkeld die jou info en advies kan geven voor jou situatie (JIP Haaglanden, 2022).

Kom bij ons langs om je verder te helpen bij het aanvragen van je studiefinanciering.

Administratie

Wil je leren omgaan met geld? Vind jij het lastig om een goed overzicht te houden in je financiën of weet jij niet hoe je alle post en mails kunt ordenen?

Yes, het is het einde van de maand. Er komt weer geld binnen! Je kunt er je huur mee betalen, festivals bezoeken, kleding kopen of sparen. Goed omgaan met je geld kan best ingewikkeld zijn, vaak gaat het geld er net zo snel uit als dat het er in kwam. Vind jij het lastig om goed om te gaan met je geld? Vraag advies of zoek hulp. Je bent zeker niet de enige!

Waarom heb ik een administratie nodig?

Een administratie hebben, zorgt ervoor dat je overzicht hebt op alle post die je van instanties krijgt. En dat je overzicht kan houden op 'wat moet ik nog betalen' en 'wat heb ik al betaald'. Op die manier kan je financiële verrassingen vaak voorkomen.

Hoe maak ik een administratie voor mezelf?

Een administratie kan je maken met behulp van een map (met tabbladen) waarin je al je post bewaart, maar ook digitaal via bijvoorbeeld Google Drive waarin je digitale post bewaart. Belangrijk is dat je post overzichtelijk opbergt per thema of instantie: bijvoorbeeld school, werk, belastingen, verzekeringen, woning, en nog veel meer... Bij JIP Haaglanden is er een tabbladenset ontwikkeld. Doormiddel van een afspraak bij JIP kun je deze gratis meekrijgen.

Waar kan ik belangrijke post terugvinden?

- Digitale inbox: mail of een 'digitale inbox' van de instantie. (Bijvoorbeeld: www.mijnoverheid.nl).
- Inloggen met je DigiD: je kunt jouw DigiD gebruiken om in te loggen op websites van de overheid en de Belastingdienst.
- Brievenbus: misschien ligt jouw brief wel op jou te wachten in jouw brievenbus.

Brief niet gevonden? Geen probleem! Je kunt altijd naar de instanties bellen om te vragen of ze de brief nog een keer opsturen of om te vragen welk bedrag er overgemaakt moet worden en op welke rekening. Vind je het spannend om te bellen? Maak dan een afspraak bij ons, dan helpen wij jou hiermee. Zie ook [bijlage 3](#).

Hoe kan ik handig omgaan met mijn geld?

- Houd bij waar jij je geld aan uitgeeft. Bijvoorbeeld met een soort (geld)dagboekje of financieel overzicht, digitaal of op papier.
- Bedenk hoeveel je per maand wilt uitgeven aan boodschappen of uitgaan. Is je budget op? Ga dan niet naar de bioscoop, maar kijk Netflix.
- Kies voor goedkopere (huis)merken en tweedehands spullen.
- Kies voor aanbiedingen in folders of via apps. Je kunt ook korting krijgen met een CJP-pas of een kortingspas in jouw gemeente (als je bijvoorbeeld een uitkering hebt).
- Vraag aan je vrienden waar zij op besparen.

Ik ben het overzicht op mijn geld kwijt, wat moet ik doen?

Je kunt het overzicht weer terugkrijgen door de volgende dingen op een rij te zetten (JIP Haaglanden, 2022):

- Inkomsten: wat komt er aan geld binnen?
- Vaste lasten: denk daarbij aan huur, gas/water/licht, zorgverzekering en andere vaste maandelijkse uitgaven.
- Belastingachterstanden: heb je rekeningen nog niet betaald of sta je rood op je rekening? Dan is het handig om daar een regeling voor te treffen.

Komt er zelf niet uit? Kom langs bij ons spreekuur, dan helpen wij je verder.

Schulden

Heb je geen overzicht meer over je inkomsten en uitgaven? Heb je brieven ontvangen over achterstallige betalingen of van incassobureaus? Of stapelen de schulden maar op en weet je niet meer wat je moet doen?

Wist je dat... 1 op de 5 jongeren heeft weleens te maken met schulden. Het begint vaak bij enkele rekeningen die je niet kunt betalen, maar al snel lopen de schulden op. Dat is heel vervelend en kan zorgen voor veel stress. Heb jij schulden? Wij kunnen jou helpen om weer overzicht te krijgen in jouw financiële situatie en contact leggen met de schuldeisers.

Bij ons kan je terecht met al jouw vragen over geld. Geen vraag is te gek.

Wat moet ik doen als ik een rekening niet meer kan betalen?

Het meest verstandige is dat je de schuldeiser belt en laat weten dat je wel wilt betalen maar niet in één keer kan betalen. En dat je een betalingsregeling wil afspreken. Voordat je een regeling afsprekt, is het wel verstandig om eerst te weten wat je echt kan aflossen. Daarvoor is de eerste stap dat je je inkomsten, uitgaven en eventuele andere schulden op een rij zet. Dan weet je precies wat je maandelijks kan aflossen en wat je aan aflossing kan voorstellen.

Wat moet ik doen als ik schulden heb?

Het belangrijkste voor het aanpakken van schulden is 'overzicht': welke schulden heb je en bij wie. Daarnaast is het belangrijk op een rij te zetten hoeveel inkomen je hebt en wat je maandelijks vaste lasten zijn. Op die manier weet je wat je aan betalingsregelingen kan afspreken, zodat je ze ook kan nakomen totdat alles is afgelost.

Ik wil alleen informatie en later misschien hulp, kan dat?

Jazeker! Je kan bij ons altijd een spreekuur inplannen als je informatie wilt. Ook heeft JIP Haaglanden in samenwerking met twee andere organisaties het platform 'SchuldZero' opgericht. Zij helpen je met handige informatie en tips, maar je kunt ook bij ons terecht als je er zelf niet meer uitkomt. Dan verwijzen zij je door naar de juiste organisatie (www.schuldzero.nl) (JIP Haaglanden, 2022).

In Den Haag, Delft en Zoetermeer heeft het JIP een Goed met Geld spreekuur. Zij kunnen adviseren en tijdelijk ondersteunen bij het omgaan met geld en het aanpakken van schulden en regelingen treffen met schuldeisers.

Woon je in een andere gemeente? Neem contact op met je gemeente om te kijken welke hulp zij aanbieden om jou te ondersteunen bij schulden?

Toeslagen en verzekeringen

Moet jij binnenkort een zorgverzekering afsluiten? Wil jij weten of je recht hebt op huur-, zorg- of kinderopvangtoeslag of vind je het lastig om in te schatten welke verzekeringen je allemaal moet regelen?

Hoe leuk volwassen worden soms ook is, er komen ook veel verantwoordelijkheden op je af. Zo moet je ieder jaar opnieuw een zorgverzekering uitzoeken en afsluiten en is het erg belangrijk dat je je bewust bent van het toeslagensysteem. Het is daarom ook niet gek als je het lastig vindt om dit zelf te regelen. Wij helpen je graag!

Welke toeslagen zijn er eigenlijk?

Via de Belastingdienst kunnen vier soorten toeslagen worden aangevraagd:

- Zorgtoeslag: een bijdrage van de overheid voor de kosten van een verplichte Nederlandse basiszorgverzekering.
- Huurtoeslag: een bijdrage voor maandelijkse huurkosten.
- Kindgebonden budget: een bijdrage voor de kosten voor eigen kinderen tot 18 jaar (staat los van kinderbijslag)
- Kinderopvangtoeslag: een tegemoetkoming in de kosten voor kinderopvang, zodat ouders kunnen blijven werken.

Aan welke voorwaarden moet je voldoen voor toeslagen?

Per soort toeslag gelden specifieke voorwaarden. Deze kun je terugvinden op www.belastingdienst.nl bij het onderwerp 'Toeslagen'. Twijfel je of je recht hebt op een toeslag, dan kan je altijd een 'proefberekening' maken op de website van de Belastingdienst. Hoeveel je precies krijgt, wordt door de Belastingdienst bepaald bij de toekenning van een toeslag. De toekenning van één of meerdere toeslagen heet een 'beschikking' die altijd wordt uitgegeven door de Belastingdienst bij toewijzing of wijziging van toeslagen. Zie [bijlage 4](#) voor verdere uitleg over de toeslagen. Ook kun je hier de voorwaarden uitgebreider vinden.

9

Waar moet ik rekening mee houden bij toeslagen?

Iedereen is zelf verantwoordelijk voor het doorgeven van informatie die belangrijk is voor belastingaangiftes en toeslagen. Als jouw inkomen verandert of de huur die je maandelijks betaalt, moet je dit op tijd doorgeven bij 'mijn toeslagen' op de website van de Belastingdienst. De Belastingdienst bekijkt deze nieuwe informatie en checkt of jij nog recht hebt op je toeslag(en) en berekent je nieuwe toeslagbedrag. Hierdoor voorkom je dat je teveel toeslag ontvangt en dit moet terugbetalen.

Ik krijg opeens geen toeslag meer uitbetaald. Hoe komt dat?

Er kunnen meerdere redenen zijn waarom je opeens geen toeslag meer uitbetaald krijgt. Hieronder staan enkele voorbeelden op een rij:

- Je hebt geen recht meer op een toeslag: bij een herberekening heeft de Belastingdienst vastgesteld dat je geen recht meer hebt op een toeslag. Is dat het geval, dan zal de Belastingdienst daar altijd een bericht over sturen.
- Je toeslag wordt verrekend met een bedrag wat jij nog aan de Belastingdienst moet betalen.
- Er is beslag gelegd op je Zorgtoeslag door het CJIB vanwege aanmelding bij de 'Wanbetalersregeling' van het CAK vanwege een langdurige schuld bij een zorgverzekeraar.

Wat de reden ook is dat je opeens geen toeslag meer ontvangt: het is altijd terug te vinden door in te loggen bij "Mijn toeslagen" op de website van de Belastingdienst.

Welke verzekeringen zijn er en welke zijn verplicht?

Vanaf je 18^e ben je wettelijk verplicht een eigen 'basis zorgverzekering' te hebben. Je kunt zelf kiezen welke zorgverzekeringsmaatschappij het beste bij jouw wensen past. Je kunt er ook voor kiezen om 'aanvullend verzekerd' te zijn, bijvoorbeeld voor fysiotherapie of tandartskosten. Alleen de basiszorgverzekering is verplicht. Als je geen basiszorgverzekering afsluit krijg je maandelijks een boete.

Naast de zorgverzekering zijn er ook andere verzekeringen, zoals een aansprakelijkheid-, uitvaart- of inboedelverzekering. Deze verzekeringen zijn handig om te hebben, maar zijn niet verplicht (JIP Haaglanden, 2022).

Woonruimte vinden

Ben jij op zoek naar een woonruimte? Wil jij weten hoe je dat het beste kunt aanpakken of ben je al lang aan het zoeken?

Het is tijd voor een plekje voor jezelf. Misschien omdat je gaat studeren of omdat je niet meer bij je ouders wilt wonen. Helaas is het tegenwoordig lastig om een woonruimte te vinden, dit komt door de krapte op de woningmarkt. Toch is het niet onmogelijk, met wat geduld en tips kom je er wel!

Past een kamer of een woning beter bij mij?

Als je studeert is een kamer misschien wel iets voor jou. Veel studenten huren een kamer tijdens hun studententijd. Als je een kamer huurt deel je de douche, keuken, wc en voordeur met andere huisgenootjes. In Den Haag, Delft en Leiden verhuurt de niet-commerciële organisatie DUWO studentenkamers.

Een woning heb je helemaal voor jezelf. Je deelt dus geen voordeur of andere voorzieningen. Vanaf 18 jaar kan je een woning huren. Woonnet-Haaglanden verhuurt betaalbare woningen in regio Haaglanden. De gemiddelde wachttijd is wel 7 jaar, dus het handig om je in te schrijven zodra je 18 jaar bent. Een inschrijving bij Woonnet-Haaglanden kost €12,50 per jaar.

Ik ben nog geen 18 maar ik wil wel op kamers, mag dat?

Als je jonger bent dan 18 jaar, mag je zelf geen huurcontract tekenen. Willen je ouders het huurcontract niet voor je tekenen, dan zijn er andere oplossingen om uit huis te gaan. Je kunt bijvoorbeeld met iemand die 18 jaar of ouder is in één woning gaan wonen.

Hoe schrijf ik me in voor een woning?

Als je in regio Haaglanden woont kun je van je 18^e jezelf inschrijven op www.woonnet-haaglanden.nl/ voor een sociale huurwoning. De kosten zijn €12,50 per jaar. Betaal je dit niet dan vervalt je inschrijving en dus ook je inschrijfaren en moet je weer opnieuw beginnen. Hoe langer je ingeschreven staat hoe meer kans je maakt op een woning. Het is dus handig om je al vanaf je 18^e in te schrijven. De gemiddelde wachttijd is nu tussen de 5 en 7 jaar.

Je kunt natuurlijk ook inschrijven voor andere woonvormen, zoals antikraak, woonruimte voor studenten of een particuliere huurwoning. Wellicht heb je voor het huren een woning recht op huurtoeslag. Zie voor verdere uitleg [bijlage 4](#).

Kom ik in aanmerking voor een urgentieverklaring?

Als je dringend een woonruimte nodig hebt, krijg je in sommige gevallen een urgentieverklaring. Hiermee kan je voorrang krijgen op een woning. Je kunt een urgentieverklaring aanvragen als je zeer ernstige (sociale) problemen hebt, die direct samenhangen met jouw huidige woonsituatie. Wil je weten of je in aanmerking komt voor een urgentieverklaring? Vul dan de vragenlijst in op de website van jouw gemeente.

Als je aan de strenge voorwaarden voldoet kan je een urgentieverklaring aanvragen. De kosten zijn per gemeente verschillend. Daarom is het handig om contact op te nemen met de sociale woningbouwvereniging in jouw woonplaats, zij kunnen jou alle info geven die je nodig hebt.

Ik sta op straat en ik weet niet waar ik kan slapen?

Of je nu uit huis bent gezet of zelf bent vetrokken, het levert veel stress op. Hopelijk heb je jouw belangrijke spullen wel meegenomen, zoals ID, OV-chipkaart, bankpas, geld, school- of werkspullen, medicijnen (inhalator, pil) en schone kleding. Zijn je spullen afgepakt? Kijk of iemand in je familie kan bemiddelen of neem contact op met jouw wijkagent. Jij hebt recht op je eigen ID-bewijs (je moet die ook bij je dragen als je op straat bent). Bel 0900-8844 om jouw wijkagent te bereiken (JIP Haaglanden, 2022).

- ➔ Zijn je problemen zo groot dat je dakloos bent en geen slaapplek meer hebt? Neem contact op met ons! Wij kunnen samen met jou op zoek naar een oplossing.

Leerplicht

Heb jij veel verplichte lessen op school gemist? Heb je al te maken gehad met een leerplicht ambtenaar of ben jij benieuwd wat een startkwalificatie is?

Als je naar school gaat kan je te maken krijgen met leerplicht, bijvoorbeeld als je veel spijbelt of erg vaak afgemeld wordt op school. Soms heb je hier een reden voor, omdat je bijvoorbeeld mentale- of gezondheidsproblemen hebt of veel zorgt voor iemand in het gezin.

Wanneer heb ik leerplicht?

Jongeren tot 16 jaar zijn verplicht om fulltime naar school te gaan: zij hebben 'leerplicht'. Doe je dat niet, dan ben je aan het 'spijbelen'. Bij spijbelen wordt door scholen een melding gedaan bij de leerplichtambtenaar van de gemeente. De leerplichtambtenaar kan jongeren en ouders oproepen voor een gesprek om te kijken naar een oplossing voor het spijbelen. Daarnaast kan de leerplichtambtenaar een proces-verbaal opmaken en waarschuwingen en boetes uitdelen.

Wanneer heb ik onderwijsplicht?

Jongeren tot 18 jaar zijn verplicht om onderwijs te volgen: zij hebben 'onderwijsplicht'. Dit kan via fulltime naar school gaan maar ook via een combinatie zijn van leren en werken, zoals bijvoorbeeld beroepsbegeleidende leerweg (BBL) in het MBO. De reden van de 'onderwijsplicht' in Nederland is het halen van een 'startkwalificatie': een havo-, vwo- of mbo-2-diploma. Ben je 18 en heb je een 'startkwalificatie' gehaald? Dan mag je stoppen met school. Ben je onder de 23 en heb je nog géén startkwalificatie? Dan ga je samen met een medewerker van het RMC (Regionale Meld- & Coördinatiefunctie) bekijken hoe je alsnog een startkwalificatie kunt halen.

Wat is een startkwalificatie?

Een 'startkwalificatie' betekent dat je één van de volgende diploma's hebt: een havo-diploma, een vwo-diploma of een mbo-2-diploma. Deze diploma's zijn minimaal vereist om te kunnen stoppen met school en te kunnen gaan werken. Ben je 18 en heb je een 'startkwalificatie' gehaald? Dan mag je stoppen met school.

Ben je onder de 23 en heb je nog géén startkwalificatie? Dan ga je samen met een medewerker van het RMC bekijken hoe je alsnog een startkwalificatie kunt halen.

Wat moet ik doen als ik naast school ook nog voor iemand moet zorgen?

Het kan best stressvol en zwaar zijn om voor iemand te zorgen. Voor iemand anders zorgen, bijvoorbeeld je broertje, zusje, ouders of ander familielid, noemen we 'mantelzorg'. In sommige situaties kan mantelzorg ervoor zorgen dat het niet meer lukt om naar school te gaan of om op school te presteren. Daarom is het belangrijk om het met school te bespreken wanneer je mantelzorger bent (JIP Haaglanden, 2022).

Weet jij niet zo goed welke opleiding bij jou past? Kom langs bij een spreekuur! Dan kijken we samen naar de mogelijkheden!

Studiekeuze(stress)

Moet jij binnenkort je vervolgopleiding gaan kiezen? Doe jij nu een studie die je eigenlijk niet leuk vindt of ervaar je stress omdat je een studiekeuze moet maken?

Het kan best lastig zijn om een leuke studie te vinden die bij je past. Misschien weet jij nog niet wat je wilt gaan doen, terwijl jouw klasgenoten dit al wel weten. Maak je geen zorgen, bij sommigen duurt het wat langer om erachter te komen wat je wilt worden, en dat is oké!

Wat ik later wil worden? Ik heb géén idee! Hoe kom ik daar achter?

Niet iedereen weet gelijk een antwoord op die ene vraag "Wat wil jij later worden?" Gelukkig zijn er manieren om erachter te komen wat je leuk vindt en waar je passie ligt. Bijvoorbeeld via een gesprek met een mentor of een andere begeleider binnen óf buiten school. Een andere mogelijkheid is een studiekeuzetest. Op internet zijn veel studiekeuzetesten te vinden. Vaak geven die testen geen kant en klaar advies, maar wel een uitslag om over na te denken.

Hebben jullie tips voor mijn zoektocht naar een studie?

Allereerst, heb geduld. Er is echt wel een passende studie voor jou! Hierbij een paar tips:

- Maak een lijst met alle studies op jouw opleidingsniveau. Streep daarna alle opleidingen weg die je niet interessant vindt.
- Nu heb je een lijst over met opleidingen die je misschien interessant vindt of waar je nog weinig over weet. Zoek op Google naar de inhoud van deze studies.
- Je weet nu wat elke opleiding inhoudt. Nu kan je een selectie maken van studies die je wilt bekijken op een open dag bij een school die deze studies aanbiedt.
- Na de open dag kan je misschien nog meer studies afstrepen die je toch niet leuk vindt. De paar studies die je nog wel wilt overwegen kan je bezoeken bij een meeloopdag. Zo leer je de opleiding echt beter kennen.
- Kom je er alsnog niet uit? Kom langs naar ons spreekuur of maak een afspraak met een studieadviseur op een school van jouw voorkeur.

13

Wat als ik al wel weet op welke school ik een opleiding wil doen?

Heb je al een idee waar je een opleiding wil volgen, dan is dat al een mooie eerste stap. In dat geval kan je kijken op de website van de betreffende school wat daar aan opleidingen gegeven wordt. Je kunt ook contact met de school opnemen voor een gesprek met een studieadviseur van die school (JIP Haaglanden, 2022).

Studiekosten

Vind je het lastig om al je studiekosten te betalen, zoals les- of collegegeld. Kun jij bepaalde studiespullen niet kopen of twijfel je om te studeren omdat het zo duur is?

Studeren kost veel geld, zowel op het MBO- als op het HBO of WO. Je hebt les- of collegegeld, schoolboeken en studiematerialen. Het is lang niet voor iedereen makkelijk om al deze dingen te kunnen kopen en betalen. Gelukkig zijn er manieren om je inkomsten te vergroten, zoals een bijbaan, studiefinanciering of soms zelfs speciale geldpotjes voor mensen die het niet breed hebben.

Met welke kosten moet ik sowieso rekening houden?

Volg je een mbo-opleiding, dan krijg je in ieder geval te maken met lesgeld en kosten voor schoolboeken. Bij een hbo-opleiding of universiteit, krijg je te maken met collegegeld en kosten voor schoolboeken en studiematerialen. Soms kan je ook te maken krijgen met kosten voor een laptop of met kosten voor het gebruik van softwareprogramma's die bij een opleiding gebruikt worden. De instelling waar je onderwijs of een studie volgt, kan jou als het goed is aan het begin van een schooljaar of studiejaar hierover informeren.

Wat moet ik doen als ik mijn lesgeld of collegegeld niet in één keer kan betalen?

Er is een verschil tussen een mbo-opleiding en een hbo- of WO-opleiding. MBO: iedereen die op 1 augustus 18 jaar of ouder is op MBO (BOL) of VAVO (voltijd), moet lesgeld betalen. Maar niet iedereen kan het lesgeld voor een schooljaar in één keer betalen. DUO biedt de mogelijkheid om lesgeld tijdens een schooljaar in termijnen te betalen. Meer info kan je vinden op de website van DUO en in [bijlage 2](#).

HBO en WO: iedereen die een hbo-opleiding of universitaire studie doet, moet collegegeld betalen. Maar niet iedereen kan het collegegeld voor een studiejaar in één keer betalen. DUO biedt de mogelijkheid om extra te lenen om collegegeld te betalen: dit noemen ze 'collegegeldkrediet'. Hoeveel je kan lenen, hangt af van het soort collegegeld wat je moet betalen. Meer info kan je vinden op de website van DUO.

14

Wat kan ik doen om de kosten van mijn school of studie te betalen?

Je kunt meerdere dingen doen om de kosten te betalen:

- Een bijbaan naast je opleiding of studie: check hoeveel tijd je hiervoor hebt, zodat je wel ruimte hebt om je opleiding af te kunnen ronden.
- Extra studiefinanciering lenen: check eerst hoeveel geld je nodig hebt per maand om je vaste lasten te kunnen betalen.

Kan mijn aanvullende beurs worden aangepast?

Krijg je studiefinanciering, dan is het onderdeel 'aanvullende beurs' daarvan vastgesteld aan de hand van het inkomen van je ouders. Zijn er problemen met (het inkomen van) je ouders of is er géén contact meer met één van je ouders? Dan zijn er mogelijkheden om je aanvullende beurs te laten aanpassen. Meer informatie hierover kan je terugvinden op de website van DUO. Ook kan je langskomen bij een spreekuur bij ons voor vragen of hulp.

Ik heb geen contact meer met (één van) mijn ouders. Maakt dat nog wat uit?

Krijg je studiefinanciering, dan wordt er door DUO gekeken naar het inkomen van je ouders bij het vaststellen van de hoogte van je 'aanvullende beurs' bij je studiefinanciering. Heb je géén contact meer met (één van) je ouders? Of is één van je ouders overleden? Dan kan de hoogte van je aanvullende beurs worden aangepast. Meer informatie hierover staat op de website van DUO (JIP Haaglanden, 2022).

Juridische hulp

Heb je problemen op je werk, bijvoorbeeld door ontslag of loon dat niet is uitbetaald? Ben jij benieuwd welke hulp je kunt krijgen als je een juridisch probleem hebt, of wil je bezwaar maken tegen een boete of rekening?

Juridische problemen zijn problemen die te maken hebben met jouw rechten en plichten. In het dagelijks leven heb jij te maken met juridische zaken, zoals contracten of rekeningen. Soms gaan hierin weleens dingen fout. In zo'n geval heb jij recht op juridische hulp.

Waarvoor kan ik juridische hulp krijgen?

Je kunt op verschillende gebieden juridische hulp krijgen. Bijvoorbeeld voor contracten voor een huurwoning of werk, maar ook voor boetes vanwege zwartrijden of incassokosten voor een rekening die jij helemaal niet denkt te moeten betalen. Het kan ook zijn dat jouw ouders gaan scheiden en dat jij wilt weten wat jouw rechten zijn als kind. Ook daarvoor kan je juridische hulp krijgen.

Kost juridische hulp geld?

De overheid vindt het belangrijk dat iedereen de mogelijkheid heeft om juridisch advies te krijgen. Als jij weinig inkomsten hebt om te betalen voor juridisch advies, zijn er loketten waar jij gratis informatie en advies kunt krijgen bij juridische zaken.

Ik heb juridische hulp nodig. Waar kan ik terecht?

Wat jouw rechten zijn, hangt af van je situatie. En waar je hulp kunt vinden hangt soms af van je leeftijd en waar je woont. Op de website van jouw gemeente vind je de rechtswinkel of juridisch loket in jouw buurt (JIP Haaglanden, 2022).

CV en motivatiebrief

Wil jij binnenkort gaan solliciteren en heb je daar een CV of motivatiebrief voor nodig? Weet jij niet zo goed hoe je een CV kunt samenstellen of wil jij hulp bij het schrijven van jouw motivatiebrief?

Wil jij graag een baantje? Dan moet je een Curriculum Vitae (CV) hebben. Deze lever je samen met jouw motivatiebrief in bij het bedrijf waar jij graag wilt werken. Je kunt deze papieren mailen of online inleveren, maar soms kan het ook goed werken om langs te gaan bij je toekomstige werkgevers.

Hoe stel ik een CV samen?

Een CV is een document waarin je vertelt wie jij bent, welke opleidingen je gedaan hebt en welke werk- en stage-ervaringen je hebt opgedaan. Hierbij een paar tips:

- Gebruik goed leesbare lettertypes zoals Calibri of Arial.
- Zorg voor een representatief e-mailadres.
- Wees altijd eerlijk op je CV.
- Zet altijd je laatste werkgever of opleiding bovenaan.
- Benoem alleen relevante bijbaantjes.
- Heb je nog niet veel werkervaring? Je kunt ook interessante schoolopdrachten en/of vrijwilligerswerk benoemen.
- Sla je CV goed op je computer op met duidelijke bestandsnaam.

Ben je klaar? Laat je CV eerst door iemand anders checken. Dit kunnen wij ook voor jou doen!

Wat moet ik niet op mijn CV zetten?

Er zijn ook een aantal dingen die je beter niet op je CV kunt zetten:

- Zorg dat je geen spelfouten in je CV hebt staan.
- Onprofessionele foto.
- Rommelige en onlogische lay-out.
- Teveel woorden gebruiken om iets uit te leggen.

16

Ben ik verplicht om een foto te gebruiken op mijn CV?

Nee, het is niet verplicht om een foto te gebruiken op je CV. Misschien vind jij het spannend om je foto erop te zetten omdat je bang bent dat je benadeeld wordt op je uiterlijk. Een werkgever mag jou hier niet op afwijzen, maar helaas horen we dat dit soms wel gebeurt.

Je kunt er ook voor kiezen om wel een foto op je CV te zetten. Dit maakt je CV een stuk persoonlijker. Let wel goed op wat voor foto je gebruikt. Wij raden jou aan om een recente en professionele foto te gebruiken, die licht is en een duidelijk beeld geeft van wie jij bent (geen duckface dus).

Hoe schrijf ik een motivatiebrief?

Een sollicitatiebrief verstuur je samen met je CV. Zorg dat je brief niet langer dan één A4'tje is. De volgende dingen beschrijf je in een sollicitatiebrief:

- Op welke baan je solliciteert
- Waarom jij de persoon bent voor deze baan (jezelf verkopen) en dat je graag in je gesprek je brief wilt toelichten. Verkoop jezelf, maar overdrijf niet.

Tips voor een goede motivatiebrief

- Zorg ervoor dat de brief er netjes uitziet: foutloos en geen vlekken of kreukels in het papier.
- Omschrijf waarom juist jij zo goed bij deze functie past. Verkoop jezelf, maar overdrijf het niet.

- Maak je brief kort en makkelijk leesbaar. Gebruik geen lange zinnen en te moeilijke woorden.
- Schrijf in de ik-vorm en spreek de lezer aan met u.
- Het is niet netjes om in de brief te schrijven wat je wilt verdienen.

Ben je klaar? Laat iemand anders de brief lezen ter controle. Je kunt dit ook door ons laten doen. Wij helpen je graag (JIP Haaglanden, 2022).

Eigen bedrijf beginnen

Droom jij van een eigen bedrijf? Wil jij weten waar je aan moet denken als je een eigen bedrijf opstart?

Wat leuk, je wilt je eigen bedrijf opstarten. Bedenk eerst goed wat er allemaal bij een eigen bedrijf komt kijken. Een bedrijf beginnen doe je namelijk niet zomaar!

Hoe schrijf ik een ondernemingsplan?

In een ondernemingsplan beschrijf je jouw ideeën voor je nieuwe bedrijf. Dit is een belangrijk hulpmiddel voor jezelf. Je kunt het plan gebruiken om de financiering rond te krijgen, want je zult alleen een lening krijgen van banken als ze wat in je idee zien. Het is mooi als je je zaak kunt beginnen met eigen kapitaal of met een lening van familie of vrienden. Maar er zijn ook andere mogelijkheden, zoals allerlei particuliere fondsen en overheidssubsidies.

Wanneer je een eigen bedrijf begint moet je je inschrijven bij de Kamer van Koophandel. Hier krijg je hulp en advies bij de voorbereiding van je bedrijf. De overheid heeft alles wat jij moet weten over je eigen zaak starten, verzameld op het ondernemersplein.nl. Zie bijlage 5 voor verdere uitleg.

Welke rechtsvorm heeft mijn bedrijf?

Als je in je eentje een bedrijf opstart ben je een ZZP'er. Een ZZP'er (zelfstandige zonder personeel) wordt ook freelancer genoemd. Freelancen betekent dat je opdrachten uitvoert voor je klanten/opdrachtgevers. Je moet dan zelf opdrachtgevers vinden. Je bent als het ware je eigen bedrijf, maar zonder personeel en zonder rechtsvorm. Informeer bij de Belastingdienst hoe het zit met belastingen en sociale premies.

Er zijn natuurlijk nog meer rechtsvormen, bijvoorbeeld als je samen met iemand een bedrijf start. Hierover kun je meer info vinden op ondernemersplein.nl. Zie bijlage 5 voor een uitgebreidere uitleg.

Ik wil starten met een bedrijf, heb ik recht op het Stufee ondernemerschap?

Stufee Ondernemerschap is speciaal voor alle studenten en starters die willen gaan ondernemen, maar nog niet volledig het risico van ondernemen willen dragen. Stufee verzorgt voor jou de volledige loonadministratie en facturatie, terwijl jij zelf in controle blijft over jouw opdracht en salaris. Stufee voorziet jou van alle benodigde documenten, zodat jij aan de slag kunt zonder dat je je eerst hoeft in te schrijven als bedrijf.

Wil je weten wat de voordelen voor jou zijn of direct starten met ondernemen via het Stufee Ondernemerschap, neem dan contact met hen op. Zij spreken dan eerst een keer af om alles met je door te nemen, zodat jij zo snel mogelijk aan de slag kunt met je eigen opdrachten (JIP Haaglanden, 2022)!

Rechten als werknemer

Wil jij weten wat jouw rechten en plichten zijn als werknemer? Moet je binnenkort een contract ondertekenen of ben je benieuwd hoeveel je minimaal moet verdienen?

Als je gaat werken bij een bedrijf word je een werknemer. In de wet staan wetten en regels die gaan over jongeren met een bijbaan, dus over jou! Zoals soorten contracten, proeftijd en nog veel meer. Hier kan je allemaal op letten voordat jij je contract ondertekent.

Waar moet ik op letten in mijn contract voor mijn nieuwe baan?

Er zijn meerdere dingen waar je op kunt letten als je een contract wilt ondertekenen voor je nieuwe baan:

- Hoeveel uren is jouw contract? Veel jongeren hebben een nul-uren contract. Dit is fijn voor jou en je werkgever, want je hoeft dus niet altijd te werken als je verplichtingen hebt zoals school. Als je werkgever vraagt om te komen werken, krijg je minstens drie uur betaald, ook als je minder dan drie uur werkt.
- Proeftijd: vaak heb je een proeftijd van een maand. In je proeftijd kan jij en je werkgever bekijken of je het werk leuk vindt en of het bij je past. In deze periode kan je werkgever jou direct ontslaan, jij kunt ook per direct ontslag nemen. Een proeftijd mag alleen als je een contract hebt van meer dan zes maanden.
- Afzegtermijn: heb je een contract van zes maanden of meer? Dan moet jouw werkgever een maand voordat je contract afloopt aangeven of hij je contract wel of niet verlengt. Houdt jouw werkgever zich niet aan deze regel, dan moet hij jou een boete betalen.
- Contractverlening: yes, je contract wordt verlengd! Je mag twee jaar werken onder een nul-uren contract. Daarna moet de werkgever je in vaste dienst nemen. Kan de werkgever jou na twee jaar niet in vaste dienst nemen? Dan moet hij je laten gaan. Wees hierop voorbereid!
- Combinatiekorting: hebben jullie een kindje? Dan krijgen jullie als je werkt een combinatiekorting. De combinatiekorting vul je in bij de inkomstenbelasting na afloop van het jaar.

19

Wil je meer weten over het checken van je contract, of wil je dat wij meekijken? Maak dan een afspraak voor ons spreekuur!

Ik overweeg om zwart te gaan werken, is dit handig?

Veel jongeren denken dat het gunstig is om zwart te werken, omdat je geen belasting betaalt over het loon dat je vaak cash ontvangt. Maar dat klopt niet. Zwartwerken is verboden. Je loopt dus een groot risico. Komt de Belastingdienst erachter, dan krijg je een hoge geldboete die jij moet betalen. Ook krijg je geen vakantiegeld en komt er als je ziek bent, niet binnen. Stel dat je een ongeluk krijgt op je werk. Daar ben je niet voor verzekerd en dat kan je duur komen te staan. Zwart werken is dus echt geen goed idee!

Ik ben het oneens met mijn werkgever, wat moet ik doen?

Misschien ben jij het niet eens met jouw werkgever. Er ontstaat ruzie tussen jou en je baas. Probeer eerst samen te praten met je werkgever. Soms helpt het ook om je probleem te bespreken met vrienden of je ouders, misschien kunnen zij tips geven hoe jij het probleem kunt aanpakken.

Kom je er met je werkgever niet uit? Er zijn verschillende mogelijkheden om een conflict op te lossen. De vakbond, sociaal raadslieden of het juridisch jongerensprekuur kunnen je adviseren over de beste oplossing.

Er is discriminatie of seksuele intimidatie op mijn werk, wat kan ik doen?

Misschien voel jij je niet veilig op je werk. Je wordt benadeeld vanwege je uiterlijk, geloof of seksuele voorkeur, of ze maken vervelende grapjes vanwege jouw geslacht.

Discriminatie en seksuele intimidatie zijn verboden, ook op de werkvloer! Heb je hiermee te maken (gehad) op het werk? Voor discriminatie kun je terecht bij de Commissie Gelijke Behandeling. Voor seksuele intimidatie kun je aangifte doen bij de politie. Vind je dit spannend? Je kunt ook langskomen tijdens ons spreekuur (JIP Haaglanden, 2022).

Salaris

Heb jij net je arbeidsvoorwaardengesprek gehad? Wil jij weten wat het verschil is tussen je netto en bruto loon of wil jij weten wat je gaat verdienen?

Daar zit je dan, bij je arbeidsvoorwaardengesprek. Het is een fijn gesprek en alles is mooi en duidelijk, vooral het salaris. Genoeg om van te kunnen sparen, je vaste lasten te kunnen betalen én voldoende over te houden voor allerlei leuke dingen.

Wat is het minimum jeugdloon?

Als je 15 jaar of ouder bent, geldt het wettelijke minimum jeugdloon. Dit houdt in dat er in de wet vastgesteld staat hoeveel jij minimaal per uur moet verdienen op jouw leeftijd. Dit geldt ook bij een nul-uren contract. Het minimale uurloon dat je verdient kan ieder half jaar veranderen.

Ben jij nog 14? Overleg dan met jouw werkgever of je een contract kan ondertekenen van een 15-jarige, zodat jij ook recht hebt op een minimumloon! Naast je uurloon heb je ook te maken met bijvoorbeeld een proeftijd, vakantiegeld, vakantiedagen en het loonstrookje. Dit is allemaal vastgelegd in een contract dat jij ondertekent.

Wat is het verschil tussen mijn bruto en netto loon?

Je hebt je eerste maand gewerkt en je loonstrook is eindelijk binnen. Wat blijkt? Het loon dat was afgesproken komt niet overeen met wat er op je rekening staat. Je ziet twee woorden die je niet herkent: bruto én netto.

Wij zijn allemaal wel eens teleurgesteld door het verschil in brutoloon en nettoloon. Maar, waar komt dat verschil vandaan? Het is vrij simpel. Over het geld dat je verdient, betaal je loonheffing. Loonheffing bestaat uit twee dingen: verzekeringspremies en inkomstenbelasting.

21

Brutoloon is jouw loon als er nog geen loonheffing vanaf is getrokken. Bij jouw nettoloon is de loonheffing er wel afgetrokken. Het nettoloon ontvang je elke maand op je rekening. Als je dus wilt weten wat je hebt verdient moet je kijken naar je nettoloon.

Wat zijn verzekeringspremies en inkomstenbelasting?

Onder verzekeringspremies, verstaan wij een bedrag dat je maandelijks afstaat aan volksverzekeringen en werknemersverzekeringen. Je kent ze misschien ook wel als sociale verzekeringen. Denk hierbij aan de Algemene Ouderdomswet (AOW), de Werkloosheidswet (WW) en de Ziektewet (ZW).

Inkomstenbelasting, is een geldbedrag dat je afdraagt wanneer je bijvoorbeeld loon via een werkgever ontvangt. Er zijn verschillende soorten inkomen, denk maar aan loon, pensioen of winst uit je eigen bedrijf. In Nederland kennen wij het draagkrachtprincipe.

Het kán voorkomen dat je teveel betaald aan belasting. Dit kun je rond de periode maart terugvragen door middel van de Belastingaangifte app, van de Rijksoverheid. Dit werkt echter alleen als je een DigiD hebt en bij je werkgever een arbeidscontract hebt gehad (JIP Haaglanden, 2022).

Sollicitatiegesprek

Ga jij binnenkort solliciteren? Vind je het spannend om dit gesprek te voeren of wil jij je goed voorbereiden?

Voor een sollicitatiegesprek is iedereen wel een beetje zenuwachtig, of het nu voor een bijbaan, stage of fulltimebaan is. Hopelijk helpen onze tips je een beetje om ontspannen en zelfverzekerd over te komen tijdens je gesprek.

Hoe kan ik mij goed voorbereiden op het sollicitatiegesprek?

Zorg dat je goed voorbereid bent. Weet bij welk bedrijf je solliciteert en waarom jij daar graag zou willen werken. Je kunt je voorbereiden door de website van de werkgever door te nemen en te kijken wat de missie en visie van het bedrijf is.

Oefen het gesprek met iemand. Diegene kan voorbeeldvragen aan jou stellen en jij kan alvast jouw antwoorden voorbereiden. → kan ook bij JIP oefenen.

Wat zijn veel gestelde vragen tijdens een sollicitatiegesprek?

- Stel jezelf voor.
- Wat is de reden dat je bij ons bedrijf hebt gesolliciteerd?
- Wat spreekt je zo aan in deze baan?
- Heb je al eerder zulk werk gedaan? Of andere werkervaringen opgedaan?
- Wat kunnen wij van jou verwachten?
- Wat zijn jouw talenten of goede eigenschappen?
- Waar ben je minder goed in of heb je nog hulp bij nodig?

Heb jij nog vragen aan jouw (toekomstige) werkgever? Stel ze vooral! Het is belangrijk dat het een wederzijds gesprek is waar jij ook jouw vragen mag stellen.

Het sollicitatiegesprek is vandaag! Waar moet ik op letten?

Ja het is zover. Je hebt vandaag eindelijk je sollicitatiegesprek. Best wel spannend, maar jij kunt dit! En lukt het niet meteen? Dan is dat ook oké. Door veel te oefenen vind je uiteindelijk een baantje die bij jou past.

Wij hebben nog een paar last-minute tips voor jou (JIP Haaglanden, 2022):

- Kom op tijd. Werkgevers vinden het belangrijk dat jij je houdt aan geplande afspraken.
- Draag gepaste kleding en gebruik niet teveel parfum.
- Zet je telefoon uit, dus ook niet op trillen laten staan.
- Neem je CV en motivatiebrief uitgeprint mee naar je sollicitatiegesprek.

Werk zoeken

Ben jij aan het overwegen om een (bij)baantje te zoeken? Ben je al langer op zoek en weet je niet hoe jij het beste een baan kunt vinden, of heb jij vervelende ervaringen tijdens het solliciteren?

Je kunt een baan nemen naast je school, dit wordt een bijbaan genoemd. Maar misschien ben jij wel klaar met school en wil jij het echte werkende leven in? Het is handig om dan te weten hoe jij jouw zoektocht het beste kunt beginnen. Succes met de zoektocht!

Hoe weet ik welke baan bij mij past?

Vraag jezelf voordat je gaat solliciteren af wat voor werk bij jouw interesses en kwaliteiten past. Ben je creatief? Dan is het misschien leuk om een baan te vinden waar jij je creativiteit kwijt kunt. Daarnaast is het handig om na te denken hoeveel je wilt verdienen en hoeveel uitdaging je wilt in je werk. Als je deze dingen eenmaal weet kan je op zoek gaan naar een baan die bij jou past.

Hebben jullie tips om werk te zoeken?

Jazeker, wij hebben een aantal tips op een rijtje gezet:

- Schrijf je in op vacaturewebsites zoals Indeed of de Nationale Vacaturebank. Je vindt er alle mogelijke baantjes voor jou al bij elkaar en kunt direct solliciteren.
- Schrijf je in bij uitzendbureaus. Heb je een vlotte babbel, maar is brieven schrijven niet jouw sterkste kant? Het uitzendbureau kan jouw cv koppelen aan mogelijke werkgevers.
- Zoek vacatures in lokale kranten en bij supermarkten en bedrijven.
- Loop eens een rondje door de stad. Veel winkels hebben vacatures op hun raam geplakt!
- Verstuur open sollicitaties. Heb je een bedrijf op het oog, maar is er geen vacature? Schrijf dan toch een sterke sollicitatiebrief met de vraag om jou op de hoogte te houden van toekomstige vacatures.
- Zorg voor een goede CV en motivatiebrief.

23

Het lukt mij niet om een leuke baan te vinden, wat nu?

Voor de één is solliciteren makkelijker dan de ander. Het is dus helemaal niet gek als het jou eventjes niet lukt om een leuke baan te scoren. Gelukkig zijn er meerdere plekken waar je hulp kunt krijgen bij jouw zoektocht.

Er is bij veel gemeenten een Werkplein of organisatie die een loket heeft waar jij je vragen kunt stellen. Voor een werkplein bij jou in de buurt kan je de website van jouw gemeente raadplegen (JIP Haaglanden, 2022).

Internetfraude

Praat jij weleens online met onbekende mensen? Denk jij erover na om tweedehands spullen te kopen online of is jou weleens gevraagd naar je BSN, bankrekening of andere persoonlijke gegevens?

Op het internet zitten veel mensen met foute bedoelingen. Zij proberen geld aan je te verdienen of gebruiken jouw gegevens voor illegale activiteiten. Deze online criminelen worden er steeds beter in om jou in de maling te nemen. Let daarom goed op wat je online doet en waar jij jouw gegevens achterlaat.

Hoe kan een fraudeur fraude bij mij plegen?

Er zijn verschillende manieren waarop een internetfrauder fraude kan plegen. Ze kunnen bijvoorbeeld spullen aan jou verkopen en dit nooit opsturen. Of ze sturen jou nepberichten onder de naam van jouw bank of de overheid. Daarnaast kan jouw bankrekening gebruikt worden voor het witwassen van illegaal verkregen geld of worden er onder jouw naam aankopen gedaan die de fraudeur zelf houdt.

Wat kan ik doen om internetfraude te voorkomen?

Internetfraude voorkom je door nooit je persoonlijke gegevens aan een ander te geven, zoals je BSN of bankrekeningnummer. Soms proberen internetfraudeurs nepberichten naar je te sturen onder de naam van jouw bank, de overheid of andere bekende organisaties. Weet dat zulke organisaties nooit zomaar om jouw gegevens vragen en dat dit erop kan wijzen dat het scam is. Bel eerst de organisatie om te checken of zij die mail of sms verstuurd hebben. Let op: wel het échte nummer bellen dat je op internet vindt.

Vraagt een (internet)vriend om jouw persoonlijke gegevens?

Ook dan moet je die niet geven. Vrienden kunnen ook foute bedoelingen hebben. Beveilig al jouw accounts goed, door unieke wachtwoorden te gebruiken of door regelmatig wachtwoorden te wijzigen. Zo kunnen hackers en andere internetcriminelen niet bij jouw accounts.

Ik ben slachtoffer van internetfraude, kan iemand mij helpen?

Heel vervelend dat je slachtoffer bent geworden van internetfraude. Je bent niet de enige en er is hulp voor jou! Maak allereerst een afspraak bij het JIP. Samen met jou kunnen ze uitzoeken wat er precies is gebeurd en welke hulp er voor jou is. Bijvoorbeeld een advocaat of iemand die kan helpen bij opgebouwde schulden.

Verzamel bewijs, zoals screenshots van bankafschriften of online gesprekken. Je kunt ook aangifte doen, je bent namelijk opgelicht. Dat is strafbaar. Met onvoldoende bewijs of een goede advocaat kun je misschien je geld terugkrijgen, je naam zuiveren en de dader gestraft laten worden.

Mijn bankrekening is geblokkeerd na internetfraude, wat moet ik doen?

Wanneer je bankrekening is geblokkeerd kun je het beste contact opnemen met jouw bank. Vraag wat er aan de hand is. Misschien heeft de bank gezien dat er illegaal verdiend geld op jouw rekening is gestort of dat jouw bankrekening is gebruikt voor illegale activiteiten.

Hoewel jij zelf niet bewust fouten hebt gemaakt ben jij wel verantwoordelijk voor jouw bankrekening. Vaak lukt het daarom niet om je bankrekening te deblokken. Het kan zijn dat je in een ingewikkelde situatie komt waarbij je op een landelijke lijst met fraudeurs komt te staan. Kom langs bij het JIP. Wij kunnen jou uitleggen hoe je alsnog een rekening kunt krijgen en waar je hulp kunt krijgen.

Ik wil zelf via internet geld verdienen, kan ik gestraft worden als ik mijn afspraken niet nakom?

Geld verdienen via internet is onder de juiste omstandigheden legaal. Je kunt bijvoorbeeld spullen verkopen via Vinted of Marktplaats. Ook kun jij je eigen webshop openen of diensten en producten verkopen via sociale media. Zodra je dit doet moet jij je aan veel regels houden.

Wanneer de koper iets bij jou koopt, moet jij ervoor zorgen dat het product of de dienst bij de koper terecht komt. Daarom is het belangrijk dat je goed over de voorwaarden nadenkt: wie betaalt de verzendkosten, versturen of ophalen en wat gebeurt er als de koper niet tevreden is over het product? Als je hier fouten in maakt, dan kan je een strafbaar feit plegen. Wil jij echt je eigen bedrijfje beginnen? Dan is het handig om je in te schrijven bij de Kamer van Koophandel (JIP Haaglanden, 2022).

Nepnieuws

Lees jij weleens nieuws via sociale media? Vraag jij je dan soms af of alles wat je leest echt is, of geloof je de laatste nieuwtjes al niet meer?

Het nieuws is er om ons in te lichte over wat er in de wereld en ons eigen land gebeurt. Het meeste nieuws wordt uitgezocht, geschreven en gepresenteerd door journalisten. Maar nieuws wordt soms ook verspreid door andere mensen en dus ook mensen met foute bedoelingen, dit heet nepnieuws. Maar hoe kan je weten of iets echt of nep is? En welk nieuws moet je nu geloven?

Waarom wordt er nepnieuws verspreid?

Nepnieuws wordt om verschillende redenen verspreid. Je kunt deze onderverdelen in drie categorieën:

- Nepnieuws als grap: veel nepnieuws wordt bedoeld als grap, zoals Nieuwspaal en de Speld. Zij schrijven onwaarheden met een goede dosis humor. Deze humor is vaak bedoeld voor volwassenen, waardoor jij het misschien lastig kan herkennen of het om een grap gaat. De intentie is dus goed bedoeld, maar dit nieuws kan nare gevolgen hebben als je het als waarheid gaat zien.
- Nepnieuws voor geld: heb je weleens een hele pakkende titel gezien, bijvoorbeeld over een bekende Nederlander? Waarschijnlijk heb je er toen op geklikt om het hele bericht te lezen. Jouw klik is geld waard. Je komt namelijk op de website of pagina van de schrijvers van de tekst terecht. Hoe meer mensen hun pagina of website bezoeken, hoe meer geld ze verdienen. Daarom schrijven ze hun teksten met een pakkende titel, die soms ook misleidend kan zijn.
- Nepnieuws om mensen te beïnvloeden: deze vorm van nepnieuws is er tricky. Soms wordt nieuws verspreid om mensen te beïnvloeden, bijvoorbeeld met nieuws over politieke zaken, de wereldeconomie of klimaatverandering. Door mensen te beïnvloeden en anders te laten kijken naar de wereld kan een ander meer macht krijgen. Dit nieuws is vaak lastig van echt nieuws te onderscheiden.

26

Hoe kan ik controleren of nieuws echt of nep is?

Goede vraag! Om te kunnen checken of je bericht echt of nep is, kun je het beste de volgende stappen doorlopen (JIP Haaglanden, 2022):

- Check de bron: is het een grote nieuwsorganisatie of een onbekende pagina of website?
- Check de auteur: bij nepnieuws staat vaak geen auteur vermeld. Is er wel een auteur te vinden? Zoek eens wat informatie op over deze persoon. Is het een journalist of zomaar iemand? En bestaat deze persoon wel echt?
- Check de datum: nieuws uit 1999 is vaak niet meer toepasbaar op het leven van nu, omdat de wereld nu eenmaal verandert.
- Check je vooroordelen: hoe je zelf over de wereld denkt heeft invloed op hoe je nieuws interpreteert. Geloof jij in een buitenaards leven? Dan zal je een nieuwsbericht over UFO's sneller geloven.
- Lees verder! Een titel kan expres erg juicy gemaakt worden. De schrijver wilt namelijk zo veel mogelijk clicks om geld mee te verdienen. Zo'n titel kan misleidend zijn, dus lees altijd verder en beoordeel dan pas de personen en zaken waarover het bericht gaat.
- Check de bronnen: nieuws wordt vaak gebaseerd op een al bestaande tekst, dit is een bron. Door deze bronnen ook te checken kun je achterhalen of het nieuws gebaseerd is op betrouwbare informatie.
- Nieuws of een grap? Soms wordt nepnieuws gemaakt als grap. Het kan helaas zo zijn dat jij de grap niet ziet en het serieus neemt als echt nieuws. Check dus altijd of het als grap of serieus bedoeld is.
- Vraag de experts: er is altijd iemand die verstand heeft van zaken waar je over leest. Vraag het daarom na. Denk hierbij aan: mensen met meer levenservaring, een docent op school of een expert zoals een arts.

Online shoppen en achteraf betalen (o.a. Klarna)

Koop jij weleens online je kleding? Maak jij gebruik van betaalopties als Klarna of achteraf betalen? Ben jij benieuwd wat de voordelen en nadelen zijn van deze betaalmethodes?

Bijna iedere winkel heeft tegenwoordig een online webshop. Super handig, want je kunt snel en eenvoudig de items bestellen die wilt hebben. Helaas gaat het weleens fout. Op steeds meer sites kun je kiezen voor achteraf betalen. Je kunt hierdoor iets aanschaffen waar je eigenlijk het geld niet voor hebt. Hierdoor kan je in de schulden raken.

Hoe werkt achteraf betalen?

Wanneer je een online aankoop doet zal je altijd de vraag krijgen: hoe wil je betalen? Je kunt dan kiezen uit verschillende opties, zoals: IDEal, Creditcard of Paypal. Steeds meer websites bieden ook de optie 'Klarna' of 'achteraf betalen' aan. Bij deze opties kun je een bestelling plaatsen zonder direct te betalen.

Waarom is achteraf betalen gevaarlijker dan een aankoop direct betalen?

Omdat je spullen kunt kopen zonder dat je daar het geld voor hebt. Veel jongeren doen dat, omdat ze weten dat hun salaris, zakgeld of studiefinanciering binnenkort op hun rekening gestort wordt. Helaas kan je vergeten dat je ook nog andere betalingen moet doen. Je verliest het overzicht. Voordat je het weet kan je jouw nieuwe aankoop niet betalen. Heb je het dan nog niet gebruikt? Dan kan je het terugsturen. Als je het item al wel hebt gebruikt, kan je het niet terugsturen.

Als je het product niet retourneert maar ook niet hebt betaald, krijg je berichten omdat je de rekening nog niet hebt betaald. Betaal je een langere tijd niet? Dan krijg je aanmaningen en vaak extra kosten. Kortom: geef geen geld uit dat je niet hebt. Check bij 'achteraf betalen' altijd eerst of je de aankoop ook echt kunt betalen, en betaal de rekening zo snel mogelijk.

27

Hoe controleer ik of een webshop betrouwbaar is?

Goede vraag! Helaas zijn niet alle webshops betrouwbaar. Er zijn webshops die een slechte service bieden en webshops die geld innen maar het product niet opsturen.

Je kunt een aantal dingen doen om te checken of een webshop betrouwbaar is:

- Ga op zoek naar reviews. Zijn er veel slechte reviews? Dan is de website vaak niet te vertrouwen.
- Vraag in je omgeving of iemand weleens iets op die webshop heeft gekocht.
- Zoek jouw gewenste item bij een bekende webshop die te vertrouwen is.
- Bij twijfel: niet doen!

Welke tips en tricks hebben jullie voor online shoppen?

- Bedenk vooraf hoe vaak en voor hoeveel geld je mag shoppen.
- Koop je spullen op betrouwbare webshops.
- Gebruik zo min mogelijk achteraf betalen en betaal direct.
- Check de voorwaarden voordat jij je bestelling plaatst: wat zijn de verzendkosten, retourneerkosten en retourneerregels (JIP Haaglanden).

In bijlage 6 kun je de feiten en feitsels lezen over achteraf betalen.

Privacy

Heb jij een gesloten of openbaar social media account? Wil jij tips hoe jij je eigen gegevens beter kunt beschermen of heeft iemand misbruik gemaakt van jouw online gegevens?

Als je veel gebruik maakt van social media laat je veel gegevens achter. Je plaatst foto's en filmpjes op Instagram of Snapchat en maakt nieuwe accounts aan als je meedoet aan winacties. In de online wereld worden deze gegevens 'data' genoemd. Wist jij dat jij kunt instellen wie jouw data te zien krijgen?

Wat is data precies?

In de online wereld worden al jouw gegevens 'data' genoemd. Dit zijn bijvoorbeeld foto's, filmpjes, inloggegevens en jouw online gedrag. Social media platformen vinden jouw online gedrag heel interessant en gebruiken dat om jou te beïnvloeden. Als jij bijvoorbeeld nieuwe schoenen opzoekt op internet, heb je een grote kans dat je dezelfde schoenen in reclames op social media terugziet.

Op dit moment zijn er enorm veel ontwikkelingen online. De wetten van Nederland, Europa en de wereld zijn hier nog niet goed op afgesteld. Daarom hebben wij een tip voor jou: wees bewust wat je op internet plaatst. Als jouw gegevens eenmaal online staan gaat het er niet meer vanaf. Anderen kunnen hier gebruik van maken.

Waarom moet ik goed nadenken over mijn wachtwoorden?

Als je een account aanmaakt moet je een wachtwoord bedenken. Misschien kies jij er wel voor om voor elke website hetzelfde wachtwoord te kiezen. Dat is natuurlijk lekker makkelijk om te onthouden. Maar er liggen hackers op de loer! Hackers en internetcriminelen vinden het heel fijn als jij voor elk account hetzelfde wachtwoord gebruikt. Zo kunnen zij makkelijk jouw gegevens stelen en jou frauderen, scammen of geld stelen. Daarom kun je het beste verschillende wachtwoorden hebben.

Een handig trucje is om een code te maken voor al jouw wachtwoorden, zoals: de eerste drie letters van de website/webshop/etc. in hoofdletters ~ een zelfbedachte 4-cijferige code ~ de kleur van het logo van de website/webshop ~ een euroteken. Let wel op: maak wel even jouw eigen unieke code.

Waarom is het handig om mijn social media accounts af te schermen?

Het is natuurlijk heel leuk dat iedereen jou kan zien en volgen als je openbare social media accounts hebt. Een open pagina zorgt ervoor dat je nieuwe mensen kunt leren kennen of influencer kunt worden met heel veel volgers. Dit betekent alleen wel dat echt iedereen jouw content kan zien.

Soms kan dat tot problemen leiden. Bijvoorbeeld als docenten op school of werk foto's van jou zien die zij eigenlijk niet moesten zien. Of als een catfish jouw gegevens en foto's gebruikt om een nepaccount te maken en anderen op te lichten. In sommige gevallen worden foto's zelf bewerkt en vind je jouw foto terug op een pornofoto of video. Zorg dus voor een afgesloten profiel zodat jouw gegevens op lange termijn niet misbruikt worden.

Iemand maakt misbruik van mijn foto's en filmpjes, wat nu?

Wat vervelend dat iemand jouw content gebruikt zonder jouw toestemming! Dat is natuurlijk niet oké. Misschien heeft iemand een nepaccount gemaakt met jouw foto's of probeert iemand jou af te persen door te dreigen om jouw beelden te verspreiden op school of naar je ouders.

Als je zoiets gebeurt is het verstandig om hulp te zoeken van een volwassene die jij vertrouwt. Misschien is er een decaan of mentor of school waar je terecht kan, of zijn er andere mensen waar jij je verhaal kwijt kunt.

Ervaring

Iemand heeft mijn foto gebruikt en die op een nepaccount op Insta gezet. Ik vond het heel vervelend dat dit was gebeurd. In een voorlichting hoorde ik dat het JIP kon helpen. Ik ben langsgegaan en JIP heeft samen met mij bewijsmateriaal verzameld en uitgelegd hoe ik aangifte kon doen (JIP Haaglanden, 2022).

Social media

Maak jij veel gebruik van social media? Ben jij benieuwd wat de voordelen en nadelen van social media zijn of gebeuren er weleens dingen online die jij niet leuk vindt?

Bijna iedereen gebruikt tegenwoordig social media. Het is bijna niet meer weg te denken! Dat is natuurlijk ook logisch, want social media is heel handig om contact te leggen, vrienden te maken, plezier te hebben of te gebruiken voor school of werk. Helaas zijn er ook veel gevaarlijke of ongezonde kanten van social media... ben jij je hier bewust van?

Wat zijn de gevaren van social media?

Social media is heel handig en heeft veel voordelen, maar helaas zijn er ook veel gevaren. Wij hebben een paar voorbeelden voor jou op een rijtje gezet:

- Social media kan verslavend zijn
- Je kunt online gepest worden, dit heet cyberpesten
- Er is veel fraude op internet en social media
- Jouw persoonlijke gegevens of (naakt)foto's kunnen uitlekken
- Je kunt schulden krijgen van online aankopen
- Er wordt veel nepnieuws, roddels en andere onwaarheden verspreidt.

Ik voel mij vaak onzeker, op welke manier heeft social media daar invloed op?

Wat goed dat je deze vraag durft te stellen! Op social media kun je alles plaatsen wat je wilt, op ieder moment van de dag. Je kunt ervoor kiezen om échte beelden te posten, of ze te bewerken. Veel mensen kiezen ervoor om hun beelden te bewerken. Ze bewerken hun foto's, gebruiken filters of laten beelden zien van een leven dat niet hun echte leven is.

Elke dag zie je op social media dus plaatsjes van perfecte levens. Ons hoofd kan soms moeilijk onderscheiden welke beelden echt of bewerkt zijn. Hierdoor gaan wij ons eigen leven en uiterlijk vergelijken met online beelden die niet echt zijn. Als je jezelf teveel met zulke beelden vergelijkt, kan je onzeker worden. Dit is helemaal niet gek, maar kan wel zorgen voor weinig zelfvertrouwen.

Tip: herinner jezelf er vaak aan dat niet alles op social media echt is!

Ik zit elke dag uren op mijn telefoon, ben ik verslaafd?

Het is natuurlijk lastig om in te schatten of je echt 'verslaafd' bent. Je kunt jezelf wel de volgende vraag stellen: kan ik een dag of zelfs een week zonder telefoon? Je kunt het natuurlijk ook een dagje uitproberen!

Als je merkt dat je stiekem toch je telefoon pakt of verlangt naar je telefoon, kan dit betekenen dat je heel afhankelijk van je telefoon bent geworden. Soms ben je zo afhankelijk dat het inderdaad een verslaving is geworden. Een verslaving kan geen probleem zijn, maar soms heeft het wel vervelende gevolgen. Maak jij je zorgen om jou social media gebruik of merk jij dat jij je anders gedraagt naar anderen toe door (overmatig) telefoongebruik? Bespreek dit met iemand die jij vertrouwt.

Hoe blijf ik veilig op social media?

Social media kan soms best onveilig zijn. Gelukkig zijn er ook manieren waarop jij jezelf kunt beschermen tegen vervelende gebeurtenissen online.

- Check de voorwaarden van een app voordat je jouw persoonlijke gegevens invult.
- Ben je minderjarig? Bespreek jouw social media gebruik met je ouders en maak samen afspraken.
- Voeg geen mensen toe aan je vriendenlijst die je niet kent en zet je account op privé.
- Vergelijk jezelf niet met de beelden die je online ziet. Je bent goed zoals je bent!

- Koop geen spullen online die je niet nodig hebt.
- Check je app instellingen. Je kunt bijvoorbeeld vaak je (push)meldingen en locatie uitzetten.

Er is iets vervelends gebeurd online, wat moet ik doen?

Misschien heb jij je best gedaan om veilig gebruik te maken van social media, maar is er toch iets vervelends gebeurd. Dat is niet oké. Is er bij jou iets gebeurd online? Trek altijd aan de bel. Je bent niet de enige die dit overkomt en er zijn altijd mensen die jou willen helpen. Praat met een volwassene die jij vertrouwt, ken je niemand? Dan ben je natuurlijk altijd welkom bij ons!

Let ook op anderen! Niet iedereen kent de gevaren van social media en kan goed voor zichzelf opkomen. Kom voor diegene op en vraag of diegene jouw hulp nodig heeft. Samen kunnen jullie hulp vragen bij een volwassene of naar ons komen (JIP Haaglanden, 2022).

Bijlage

Bijlage 1: Checklist

18 jaar worden: wat moet ik regelen?

Bekijk wat je moet regelen en waar je recht op hebt als je 18 jaar wordt. In dit overzicht staat informatie die voor (bijna) iedereen geldt. Misschien heb je een deel van de informatie niet nodig, maar je kunt er later wel mee te maken krijgen als je situatie verandert.

- DigiD aanvragen
- Zorgverzekering afsluiten
- Studiefinanciering aanvragen
- Zorgtoeslag aanvragen
- Aangifte inkomstenbelasting doen
- Minder loonheffing vragen aan werkgever
- Keuze maken over orgaandonatie
- Inschrijven voor huurwoning
- Zelf verantwoordelijk voor geld- en bankzaken
- Abonnementen en contracten afsluiten
- Stemmen bij verkiezingen
- Lesgeld betalen

Snel regelen:

DigiD aanvragen

Vraag je eigen DigiD aan via digid.nl (<https://www.digid.nl/digid-aanvragen-activiren/>) of in de DigiD app. Met DigiD laat je zien wie je bent als je online zaken regelt met de overheid. Zo heb je het nodig om studiefinanciering aan te vragen en om je keuze in het Donorregister vast te leggen.

Met DigiD log je veilig in en blijven je persoonlijke gegevens goed beschermd.

Vraag je DigiD op tijd aan. Je kunt namelijk niet direct gebruiken. Nadat je DigiD hebt aangevraagd, krijg je binnen drie werkdagen een brief met activatiecode.

Hoe vraag ik DigiD aan?

U kunt op twee manieren uw DigiD aanvragen:

Via de DigiD app: download de DigiD app op uw telefoon of tablet. Wanneer de app om uw gebruikersnaam en wachtwoord vraagt, tik op 'Geen DigiD'. Volg de stappen in de app. Onthoud uw gekozen pincode goed.

Let op! Als u een DigiD aanvraagt via de app, kunt u alleen inloggen met de DigiD app.

Via de website: ga naar digid.nl/aanvragen, vul uw gegevens in en rond uw aanvraag af.

Wat heb ik nodig?

U heeft uw burgerservicenummer nodig bij de aanvraag. Het burgerservicenummer staat op uw, paspoort, rijbewijs en/of identiteitskaart. Het burgerservicenummer (BSN) is uw eigen persoonsnummer voor contact met de overheid.

Vraagt u een DigiD aan via de website? Onthoud dan uw gebruikersnaam en wachtwoord goed. Die heeft u op een later moment nodig om uw DigiD te activeren.

Uw gebruikersnaam moet 6 tot 32 karakters lang zijn en geen spaties bevatten. Let op, uw gebruikersnaam is hoofdlettergevoelig.

Uw wachtwoord moet aan het volgende voldoen: kleine letter, hoofdletter, cijfer, leesteken (!@#\$\$%^&*()-_+=€), 8 tot 36 tekens lang en geen spaties.

Uw DigiD is strikt persoonlijk, geef uw inloggegevens daarom nooit aan iemand anders.

Vraagt u een DigiD aan via de app? Onthoud dan uw zelfgekozen pincode goed.

Voeg uw telefoonnummer en e-mailadres toe tijdens de aanvraag. Dan kunt u meer met uw DigiD, zoals wachtwoorden herstellen of de DigiD app eenvoudig activeren.

Binnen maximaal drie werkdagen ontvangt u thuis een brief met activeringscode. De snelheid hangt af van de postbezorging in uw regio.

Let op! De brief gaat naar het adres waarop u staat ingeschreven bij uw gemeente in de Basisregistratie Personen (BRP). Klopt er iets niet, neem dan contact op met uw gemeente. Deze code is 21 dagen geldig vanaf de datum van de aanvraag. Met de activeringscode, uw aangemaakte gebruikersnaam, wachtwoord en telefoonnummer activeert u uw DigiD.

Hoe activeer ik DigiD?

Heeft u een DigiD aangevraagd? Dan ontvangt u binnen drie werkdagen een brief met een activeringscode. U kunt de activatie van uw DigiD-account meteen afmaken in de DigiD app. Zowel het account als de app zijn hierna geactiveerd. Download de app en volg onderstaande stappen.

Bij DigiD-aanvraag via de website:

1. Tik op start
2. Voer uw gebruikersnaam en wachtwoord in
3. Voer sms-code in als daarom gevraagd wordt
4. Voer uw activeringscode in
5. Kies een pincode

Bij DigiD-aanvraag via de app:

1. Voer pincode in
2. Tik op activeren
3. Voer activeringscode in

Als u uw DigiD heeft aangevraagd via de website, dan kunt u uw DigiD ook activeren via de website:

1. Ga naar digid.nl/activeren
2. Vul uw wachtwoord en gebruikersnaam in
3. Als u sms-controle heeft ingeschakeld, ontvangt u een sms-bericht: voer de sms-code in
4. Voer uw activeringscode in.

Activeer uw DigiD binnen 20 dagen, anders moet u opnieuw een DigiD aanvragen.

Waarom komt de activeringscode per post?

DigiD stuurt de brief met de activeringscode automatisch naar het adres waarop u staat ingeschreven bij uw gemeente in de Basisregistratie Personen (BRP). Dit is een beveiligingscontrole of u echt zelf een DigiD heeft aangevraagd.

Het versturen van de code per e-mail is niet veilig genoeg. Iemand anders zou dan uit uw naam een DigiD kunnen aanvragen waarbij diegenen zijn of haar e-mailadres opgeeft. U heeft dan niet door dat iemand anders uit uw naam een DigiD heeft aangevraagd.

Tip! Download de DigiD app (<https://www.digid.nl/inlogmethodes/digid-app/>). Dit is de makkelijkste manier om veilig in te loggen. Je hoeft geen ingewikkeld wachtwoord meer te onthouden. Alleen een pincode die je zelf kiest.

Zorgverzekering afsluiten

Iedereen vanaf 18 jaar moet (verplicht) een eigen zorgverzekering hebben. Een zorgverzekering afsluiten, regel je online. Je kiest zelf bij welke verzekeraar je dit doet. Je betaalt een vast bedrag per maand voor je zorgverzekering (premie).

Je kunt van de overheid geld krijgen om deze kosten te betalen (zorgtoeslag). Verderop in dit overzicht lees je meer over zorgtoeslag.

Basis- of aanvullende verzekering?

Je zorgverzekering dekt je ziektekosten en bestaat uit een basisverzekering (<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorgverzekering/vraag-en-antwoord/wat-zit-er-in-het-basispakket-van-de-zorgverzekering>). De basisverzekering dekt de kosten voor bijvoorbeeld de huisarts, anticonceptie en sommige medicijnen.

Verwacht je meer zorg nodig te hebben? Sluit dan een aanvullende verzekering af (<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorgverzekering/vraag-en-antwoord/wat-is-een-aanvullende-zorgverzekering>). Je betaalt dan wel meer premie.

Let op: verplicht eigen risico

Heb je zorg nodig? Dan moet je de eerste €385 die je per jaar aan zorgkosten maakt zelf betalen. Dat heet het eigen risico (<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorgverzekering/vraag-en-antwoord/eigen-risico-zorgverzekering>).

Zijn je kosten hoger? Dan betaalt je zorgverzekeraar die kosten deels of helemaal.

Studiefinanciering aanvragen

Omdat je op je 18^e een voltijd- of bol-opleiding aan het mbo volgt, kun je studiefinanciering aanvragen.

Je vraagt studiefinanciering aan bij DUO (<https://duo.nl/18-jaar-worden/je-doet-mbo.jsp>).

Dit kan wachten

Zorgtoeslag aanvragen

Je kunt geld krijgen van de Belastingdienst om je zorgverzekering te betalen (<https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/belastingdienst/prive/toeslagen/zorgtoeslag/voorwaarden/ik-ben-meerderjarig>). Dit heet zorgtoeslag. Of en hoeveel zorgtoeslag je krijgt hangt af van je inkomen.

Let op! Zorgtoeslag moet je zelf aanvragen bij de Belastingdienst (<https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/zorgtoeslag/content/hoe-moet-ik-zorgtoeslag-aanvragen>).

Aangifte inkomstenbelasting doen

Iedereen die in Nederland werkt, betaalt verplicht belasting over zijn inkomen (inkomstenbelasting). Meestal houdt je werkgever een bedrag in op je salaris (loonheffing). Dit is een voorschot aan de Belastingdienst.

Doe je belastingaangifte? Dan bekijkt de Belastingdienst of je al genoeg inkomstenbelasting hebt betaald. Wat er te veel is ingehouden op je loon krijg je terug.

Ik werk in loondienst

Werk je bij een supermarkt, in de horeca of heb je een andere baan in loondienst? Dan is het altijd sim om belastingaangifte te doen (https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/belastingdienst/prive/werken/inkomen/jongeren/teruggaaf_jongeren/aangifte_invullen/aangifte_invullen). Mogelijk krijg je nog geld terug. Belastingaangifte doe je altijd over een jaar dat al is afgelopen. Je kunt tot 5 jaar terug aangifte doen.

Ik heb een onderneming of ben zzp'er

Heb je een eigen onderneming of ben je zzp'er? Dan heb je over je omzet nog geen belasting betaald. Regel dit door aangifte inkomstenbelasting voor ondernemers (https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/belastingdienst/prive/werken/inkomen/jongeren/teruggaaf_jongeren/ik_heb_een_onderneming_of_ik_ben_zzper) te doen.

Is de belastingaangifte verplicht?

De Belastingdienst stuurt een brief als je verplicht bent om belastingaangifte te doen. Het kan zijn dat je geen post ontvangt, check dan de digitale Berichtenbox op mijn.overheid.nl. Ook zonder (digitale) brief kan het voorkomen dat je belastingaangifte moet doen. Bekijk in welke situaties belastingaangifte verplicht is (https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/belastingaangifte/content/moet_ik_aangifte_doen).

Minder loonheffing vragen aan werkgever

Werk je naast je opleiding? Vraag je werkgever dan de studenten- en scholierenregeling toe te passen. Hij houdt dan geen of minder loonheffing in op je loon. Je houdt dan meer nettoloon over.

Je moet zelf aangeven bij je werkgever dat je gebruik wilt maken van de regeling. Hiervoor kun je een formulier gebruiken van de Belastingdienst

([https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/themaoverstijgend/programmas en formulieren/model opgave gegevens voor de loonheffingen studenten en scholiere nregeling](https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/themaoverstijgend/programmas_en_formulieren/model_opgave_gegevens_voor_de_loonheffingen_students_en_scholiere_nregeling)). Heb je meerdere bijbaantjes? Dan is het slim om de regeling aan te vragen bij de werkgever waar je het meest werkt. Je mag de regeling namelijk maar bij één werkgever gebruiken.

Keuze maken over orgaandonatie

Sta je nog niet in het Donorregister? Op www.donorregister.nl kun je je keuze invullen. Doe je dat niet? Dan kom je er automatisch in te staan met 'geen bezwaar tegen orgaandonatie'.

Lees meer over de keuzes die je hebt rondom orgaandonatie op <https://www.donorregister.nl/uw-keuze-maken/welke-keuzes-heeft-u> en wat er gebeurt als je niks invult in het Donorregister <https://www.donorregister.nl/uw-keuze-maken/wat-gebeurt-er-als-u-geen-keuze-invult>.

Bron: Rijksoverheid

Om over na te denken

Inschrijven voor een huurwoning

Vanaf je 18^e kun je je inschrijven bij één of meerdere woningcorporaties. Je kunt bij een woningcorporatie terecht als je een (sociale) woning wilt huren. Ook als je niet direct op zoek bent naar een huurwoning, is het wel slim om je alvast in te schrijven. Als je staat ingeschreven bij een woningcorporatie bouw je punten op. Wanneer meerdere mensen geïnteresseerd zijn in een woning, heeft degene met de meeste punten voorrang.

Als je online zoekt op 'woningcorporatie + jouw gemeente' zie je vanzelf welke woningcorporaties er bij jou in de buurt zijn. Ook kun je de gemeente vragen bij welke organisaties je terecht kunt.

Woning huren via makelaar

Je kunt ook een woning huren via een makelaar. De huur van deze woningen is vaak iets hoger, omdat het woningen zijn in de vrije sector. Hierbij wordt niet gekeken naar een puntentelling.

Lees meer over het verschil tussen sociale huurwoningen en huurwoningen in de vrije sector op <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/huurwoning-zoeken/vraag-en-antwoord/wat-is-het-verschil-tussen-een-sociale-huurwoning-en-een-huurwoning-in-de-vrije-sector>.

Bron: Rijksoverheid

Goed om te weten

Zelf verantwoordelijk voor geld- en bankzaken

Wellicht had je al een jongerenrekening, of een andere bankrekening die je ouders voor jou hebben geopend. Vanaf je 18^e ben je zelf verantwoordelijk voor deze rekeningen. Meestal stuurt de bank je hierover een brief voordat je 18 wordt.

Ook mag je vanaf je 18^e zelf een bankrekening openen. En je ouders kunnen niet meer standaard meekijken op jouw rekening.

Maak je je zorgen over geld? Bijvoorbeeld omdat je niet of moeilijk je telefoonabonnement kunt betalen? Op geldfit.nl kun je anoniem een test doen om te zien wat je kunt doen bij geldzorgen en bij wie je terecht kunt voor hulp (<https://geldfit.nl/test/>).

Abonnementen en contracten afsluiten

Wil je een contract afsluiten? Bijvoorbeeld voor een telefoon of de sportschool? Dan heb je vanaf je 18^e geen toestemming meer nodig van je ouders, omdat je zelf financieel verantwoordelijk bent. Hierdoor ben je ook verantwoordelijk voor eventuele schulden. Dit betekent bijvoorbeeld dat een telefoonaanbieder bij jou aanklopt als je je abonnement niet op tijd betaalt.

Stemmen bij verkiezingen

Vanaf je 18^e mag je stemmen als er verkiezingen zijn. Zoals de Tweede Kamerverkiezingen of de gemeenteraadsverkiezing. Je bent niet verplicht om te stemmen, maar het is wel belangrijk om te doen. Het is namelijk jouw kans om mee te beslissen over de toekomst.

Ook kun je jezelf verkiesbaar stellen vanaf je 18^e of een politieke partij oprichten (<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verkiezingen/vraag-en-antwoord/hoe-richt-ik-een-politieke-partij-op>).

Lees meer over welke verkiezingen er allemaal zijn op <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verkiezingen/vraag-en-antwoord/welke-verkiezingen-zijn-er>.

Lesgeld betalen

Volg je een voltijds beroepsopleidende leerweg (BOL) in het mbo? Dan moet je vanaf je 18^e lesgeld betalen (<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/middelbaar-beroepsonderwijs/vraag-en-antwoord/wanneer-moet-ik-lesgeld-betalen>). Maar dit gaat niet direct in vanaf je verjaardag. Ben je op 1 augustus 18 jaar of ouder? Dan betaal je voor dat studiejaar lesgeld. Ben je daarna pas jarig? Dan hoef je pas het volgende schooljaar te betalen.

Het lesgeld betaal je aan DUO. Je krijgt hierover automatisch bericht. De hoogte van het lesgeld is wettelijk bepaald. <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/middelbaar-beroepsonderwijs/vraag-en-antwoord/hoogte-lesgeld-en-cursusgeld-mbo>

Bron: Rijksoverheid

Bijlage 2 Voorwaarden studiefinanciering

Er gelden voorwaarden voor uw leeftijd, opleiding en nationaliteit.

Leeftijd

Doet u mbo? Dan moet u minimaal 18 jaar zijn voor een beurs of lening. U kunt wel een studentenreisproduct krijgen als u nog geen 18 bent.

Voor hbo en universiteit geldt geen minimumleeftijd.

U moet jonger zijn dan 30 als uw studiefinanciering ingaat.

Word je 30? Dan loopt uw studiefinanciering gewoon door. Behalve als je je studiefinanciering na je 30^e stopzet, dan kun je je studiefinanciering niet meer opnieuw starten.

Heb je vanwege je leeftijd geen recht meer op studiefinanciering? Misschien kun je wel het levenlanglerenkrediet aanvragen.

Opleiding

Je doet één van de volgende opleidingen:

- Mbo: beroepsopleidende leerweg (BOL)
- Hbo of universiteit: bachelor, master of associate degree

Je staat voltijds of duaal ingeschreven als student. Voor deeltijd of BBL krijg je geen studiefinanciering. Voor een inschrijving als extraneus of examendeelnemer ook niet.

Je moet op de 1^e van de maand ingeschreven staan. Word je na de 1^e ingeschreven, dan gaat je studiefinanciering een maand later in.

Je opleiding duurt minimaal één jaar.

Je opleiding is erkend. Je school of universiteit kan je vertellen of dat zo is.

Doe je een schakeljaar of premaster? Je krijgt alleen studiefinanciering als je wordt ingeschreven als voltijds of duaal bachelorstudent.

Soms kan je ook studiefinanciering krijgen voor een opleiding in het buitenland.

Voor een thuisstudie krijg je geen studiefinanciering. Alleen het NTI heeft één opleiding waarvoor je studiefinanciering kunt aanvragen, namelijk rechten (voltijd).

Nationaliteit

Je bent Nederlander of je hebt een verblijfsvergunning type II, III, IV of V.

Heb je een verblijfsvergunning type I? Dan kan je misschien studiefinanciering krijgen.

Kom je uit een EU/EER-land, Zwitserland of het Verenigd Koninkrijk? Of komt je partner of ouder uit één van deze landen? Dan kan je misschien studiefinanciering krijgen.

Val je onder de richtlijn 'Tijdelijke bescherming Oekraïne', dan kun je geen studiefinanciering krijgen.

Voldoe je niet aan de voorwaarden?

Misschien heb je recht op een andere regeling:

- Tegemoetkoming of subsidie voor lerarenopleidingen
- Lerarenbeurs voor studerende leraren
- Levenlanglerenkrediet voor lesgeld of collegeld
- Tuition fee loan voor EU/EER-burgers, Zwitsers of Britten met een article 50 verblijfsdocument.

Bron: DUO

Bijlage 3 Bel angst

Krijg jij het Spaans benauwd bij het idee dat je iemand moet bellen? En staat dit je behoorlijk in de weg? Telefoonangst kan op verschillende manieren tot uiting komen. Sommige vinden alle vormen van bellen eng, anderen vinden het vooral eng om gebeld te worden of om te bellen met zakelijke instanties, mensen die je niet kent. De meest voorkomende en lastigste vorm van bel angst is angst om zelf te bellen.

Om van de angst af te komen is het in eerste instantie nodig om te weten waar je nou eigenlijk bang voor bent. Voor welke gesprekken ben je het meest angstig (zakelijk/privé)? Welke gespreksonderwerpen vind je het meest lastig om door de telefoon te bespreken? Gaat het om privégesprekken en jou als persoon (komt het te dichtbij?) of gaat het om zakelijke onderwerpen waarbij je bang bent niet voldoende verstand te hebben van de onderwerpen? Hieronder acht tips om met deze vervelende angst om te gaan.

1) Worstcasescenario

Stel jezelf eerst de volgende vraag: waar ben je nou eigenlijk zo bang voor? Want wat is het ergste dat kan gebeuren? Probeer te beseffen dat dit allemaal wel meevalt en dat je angst dus ongegrond is. Een telefoongesprek dat in de soep loopt, zal je leven niet verpesten.

2) Spiekbriefje

Maak een spiekbriefje voor jezelf. Schrijf sowieso de zin op waarmee je het gesprek wilt openen. Zo slaat de paniek niet gelijk toe wanneer iemand opneemt. Voor de rest van het gesprek kun je ook wat zinnen of steekwoorden opschrijven. Als je het dan even kwijt bent, helpt je spiekbriefje je weer op weg.

3) Oefenen

Moet je echt een lastig gesprek voeren? Oefen dan even wat je wilt zeggen. Dit kan in je eentje voor de spiegel, maar misschien wil je partner of je ouders je er wel bij helpen. Het gesprek samen oefenen is beter, omdat je dan ook kunt oefenen op een onverwachte reactie.

4) Maak een afspraak

Spreek een specifiek tijdstip af om te bellen. Eventueel kun je ook afspreken hoelang het gesprek ongeveer gaat duren, zodat je hier allebei rekening mee kunt houden en het gesprek niet gehaast hoeft te voeren. Ook kun je in het geval van een Skype-gesprek met webcam rustig van tevoren de tijd nemen om je apparatuur te installeren en te testen.

5) Kilometers maken

De enige échte manier om jezelf te overtuigen dat het bellen wel goed komt, is door het vaak te doen. Hoe meer je belt, hoe meer je zult zien dat er niks gek gebeurt en het je stiekem best makkelijk afgaat. Bel daarom vaak, ook al is het niet nodig. Begin niet gelijk met ingewikkelde gesprekken, maar bel een familielid op om even te kletsen of bestel een pizza.

6) Niet uitstellen

Stel het telefoongesprek niet uit. Hoe langer je er tegenaan hikt, hoe hoger de drempel wordt. Bel daarom gelijk, dan hoeft je er minder lang tegenop te zien.

7) Bel alleen

Zorg ervoor dat je alleen bent als je gaat bellen. Grote kans dat je nog meer druk voelt als er mensen mee kunnen luisteren. In de trein bellen is bijvoorbeeld niet zo handig. Als er veel omgevingsgeluid is, is het ook moeilijker om je te concentreren op je telefoongesprek.

8) Op het werk

Vraagt je baas weleens aan je of je even iemand op wil bellen? En levert je dat de nodige paniekmomenten op? Geef op je werk aan dat je last hebt van belangst. Dan zullen ze dit soort verzoekjes niet zo snel bij je neerleggen.

Bedenk je ook dat:

- De persoon die je belt niet weet dat jij bel angst hebt en het waarschijnlijk helemaal niet merkt. Hij/zij het normaal vindt dat je belt.
- Wat ook goed kan helpen: ga iets doen terwijl je belt. Loop naar buiten, wandel door het park en bel dan. Ga niet een uur naar die telefoon zitten staren. Ga wat anders doen en pak dan in één keer je telefoon op en BEL.
- Weet je even niets meer te zeggen, stel een vraag! (desnoods één die je voor het bellen al verzonnen hebt).

Bron: [Heb je belangst? 8 tips om die te overwinnen | Libelle](#)

Bijlage 4 Voorwaarden toeslagen

In Nederland zijn er allerlei landelijke toeslagen en tegemoetkomingen, bijvoorbeeld om huishoudens met lagere inkomens te ondersteunen. Denk aan zorgtoeslag en huurtoeslag. Laat geen geld liggen! Ga regelmatig na waar je recht op hebt en geeft wijzigingen in je situatie altijd snel door.

Zorgtoeslag

Zorgtoeslag is een bijdrage van de overheid in de kosten voor je zorgverzekering. Tot een bepaald inkomen heb je recht op zorgtoeslag, als je ouder bent dan 18. Dit geldt voor zowel alleenstaanden als stellen.

Of je zorgtoeslag krijgt en hoeveel hangt af van je inkomen en dat van je eventuele toeslagpartner. Hoe lager het inkomen, hoe meer toeslag je ontvangt.

Op hoeveel zorgtoeslag heb je recht? Ga het na met een proefberekening. Zorg dat je gegevens over je inkomen bij de hand hebt. Hiervoor zijn verschillende websites ontwikkeld. Google hiernaar!

Huurtoeslag

Huurtoeslag is een bijdrage van de overheid aan de huurkosten, voor huurders van zelfstandige woningen. Je hebt een zelfstandige woning als je een eigen voordeur hebt. Woon je in een kamer van een huis, dan kom je meestal niet in aanmerking.

Of je huurtoeslag krijgt en hoeveel is afhankelijk van je huur, inkomen, je vermogen en dat van je eventuele toeslagpartner of medebewoners. Heb je een laag inkomen? Dan ontvang je meer huurtoeslag dan iemand met een hoger inkomen. Bij een te hoog inkomen krijg je geen huurtoeslag meer.

Wil je weten op hoeveel huurtoeslag je recht hebt? Maak dan een proefberekening. Zorg dat je gegevens over je huur, inkomen en vermogen bij de hand hebt. Dit kan op verschillende websites.

Tip: Soms veranderen de regels. Het kan dan zijn dat je eerder geen recht had op zorgtoeslag, maar nu wel. Check het dus regelmatig.

Elke maand krijg je het geld van de toeslag betaald op jouw bankrekening. In januari krijg je de toeslag van februari. In februari krijg je de toeslag van maart. Enzovoort. Het bedrag van jouw toeslag is elke maand hetzelfde als er niet verandert in jouw situatie.

Aan het einde van het jaar bekijkt de Belastingdienst of je genoeg geld, te weinig geld of te veel geld hebt gekregen.

Wat gebeurt er als je precies genoeg geld hebt gekregen?

Dan gebeurt er niets. Je hoeft dan geen geld terug te betalen, maar je krijgt ook geen extra geld. Je hebt jouw gegevens dus goed doorgegeven aan de Belastingdienst.

Wat gebeurt er als je te weinig geld hebt gekregen?

Dan betaalt de Belastingdienst alsnog het geld aan jou waar je eigenlijk recht op had.

Wat gebeurt er als je teveel geld hebt gekregen?

Dan rekent de Belastingdienst precies uit hoeveel geld je moet terugbetalen. Hierover krijg je een brief met een acceptgiro. Je moet het geld op tijd terugbetalen aan de Belastingdienst.

Kan je het geld niet in één keer betalen? Dan kan je bij de Belastingdienst vragen om een betalingsregeling.

Hoe komt het dat je geld aan de Belastingdienst moet terugbetalen?

- Jouw inkomen is hoger geworden. Bijvoorbeeld omdat je meer bent gaan verdienen of werken.
- Je voldoet niet meer aan de voorwaarden.
- Jouw situatie is veranderd.

Wanneer is jouw situatie veranderd?

- Je bent getrouwd of gaan samenwonen.
- Je gaat uit elkaar.
- Je bent meer gaan verdienen.
- Je gaat verhuizen.
- De opvang van jouw kind is veranderd.

Geef veranderingen zo snel en precies mogelijk door aan de Belastingdienst! Dat kan het hele jaar. Sommige veranderingen geeft jouw gemeente vanzelf al door aan de Belastingdienst. Controleer dit altijd. Zo weet je zeker dat je niet teveel of te weinig geld krijgt.

Bron: Belastingdienst

Bijlage 5 Ondernemersplein

Eigen bedrijf starten: 10 belangrijke stappen

Bij het starten van een eigen bedrijf komt veel kijken. In deze bijlage vind je de tien belangrijkste algemene stappen. Per branche, beroep en gemeente kunnen extra regels gelden.

1. Ondernemingsplan schrijven

Een goede start van je bedrijf, begint met een goed plan. Het is daarom verstandig om een ondernemingsplan te schrijven. Een ondernemingsplan is niet verplicht, maar het is wel een handige manier om inzicht te krijgen in wat je plannen kosten. En hoeveel winst je nodig hebt om rond te komen. Met een ondernemingsplan kun je jezelf ook presenteren aan investeerders.

2. Doe marktonderzoek en bepaal je strategie

Door marktonderzoek te doen krijg je inzicht in de haalbaarheid van je plannen voor een eigen bedrijf. In een marktonderzoek analyseer je bijvoorbeeld:

- Je concurrentie
- Hoe je je product of dienst op de markt brengt
- Je doelgroep en locatie

3. Maak een financieel plan

Om je bedrijf te starten heb je geld nodig. Met een financieel plan breng je in kaart hoeveel geld je nodig hebt en of je financiering nodig hebt. Ook krijg je inzicht in de kansen van je bedrijf. Zo kun je vooraf inschatten of een onderneming starten voor jou winstgevend is.

4. Bedenk een unieke bedrijfsnaam

Voor je KVK-inschrijving heb je een bedrijfsnaam nodig. Een goede bedrijfsnaam is herkenbaar, blijft hangen, voldoet aan de regels en is uniek. Check daarom eerst of uw bedrijfsnaam al bestaat op KVK.nl.

Regels voor je bedrijfsnaam:

- Geen bedrijfsnaam gebruiken van een ander;
- Geen merk van een ander in uw bedrijfsnaam;
- Geen bedrijfsnaam die een verkeerde indruk geeft;
- Geen bedrijfsnaam die niet klopt;
- Geen persoonsnaam van een ander in je bedrijfsnaam.

5. Kies een rechtsvorm

Elk bedrijf in Nederland moet ingeschreven staan in het Handelsregister van de Kamer van Koophandel (KVK). Om je bedrijf in te kunnen schrijven, heb je eerst een juridische vorm nodig: een rechtsvorm. De rechtsvorm bepaalt onder andere je aansprakelijkheid, maar ook welke belastingen je moet betalen en of je belastingvoordelen krijgt. De meest voorkomende rechtsvormen zijn: eenmanszaak, vennootschap onder firma (vof) en besloten vennootschap (bv).

Veel zzp'ers kiezen voor een eenmanszaak als rechtsvorm. Een eenmanszaak richt je snel en makkelijk op.

6. Administratie bijhouden en bewaarplicht

Je bent wettelijk verplicht een administratie op te zetten en bij te houden. Zorg daarom dat je administratie voldoet aan de eisen van de Belastingdienst. Je administratie gebruik je als basis bij het invullen van je belastingaangifte. Neem je personeel aan? Dan moet je ook de loonadministratie bijhouden.

Om in aanmerking te komen voor belastingvoordelen via de ondernemersaftrek, moet je minimaal 1.225 uren in een jaar aan je bedrijf besteden. Je uren houd je bij in je urenadministratie.

Maak gebruik van de Belastingdienst service 'Goede Start Belastingdienst'. Je krijgt uitleg over aangiftes en andere fiscale vragen. Ook lees je tips over hoe je structuur aanbrengt in je administratie. Daarnaast krijg je informatie waarmee je als starter fiscaal mee te maken krijgt.

Voor je bedrijfsadministratie geldt verder een bewaarplicht: je moet je zakelijke administratie 7 jaar bewaren.

7. Regel algemene voorwaarden en verzekeringen

Een bedrijf starten betekent ook risico's nemen. Omdat je niet voor een werkgever werkt, ben je zelf verantwoordelijk voor financiële gevolgen. Bijvoorbeeld als je ziek wordt of bij een ongeval in je bedrijf. Gelukkig kun je jezelf tegen veel risico's verzekeren, bijvoorbeeld met een aansprakelijkheidsverzekering en arbeidsongeschiktheidsverzekering. Door algemene voorwaarden op te stellen maak je bovendien direct duidelijk welke rechten en plichten jij en je klanten over en weer hebben.

De KVK Verzekeringscheck helpt je bij het kiezen van je verzekeringen. Je beantwoordt vijf vragen over je bedrijfssituatie. Daarna krijg je een overzicht van de verzekeringen die verplicht zijn en die handig voor je zijn.

Vergeet ook je pensioen niet. Omdat je niet in loondienst bent, bouw je geen pensioen op. Je moet zelf iets regelen voor je oude dag.

46

8. Check aan welke wettelijke eisen je moet voldoen

Soms moet je aan bepaalde beroepseisen voldoen. Je kunt ook te maken krijgen met eisen voor je bedrijfsruimte, bijvoorbeeld als je een bedrijf aan huis hebt. Mag dat wel volgens het bestemmingsplan van de gemeente? Als je een apart bedrijfspand hebt, moet het brandveilig zijn. Je gemeente kan je helpen met het uitzoeken van de wetten en regels die gelde voor je bedrijf.

Bedrijfspanden moeten vanaf 2023 minimaal energielabel C hebben. Houd er ook rekening mee dat je misschien je afval moet scheiden.

9. Schrijf je onderneming in bij KVK

Ben je klaar voor de officiële start van je bedrijf? Dan moet je je onderneming inschrijven in het Handelsregister van KVK. Inschrijven kost eenmalig €51,95.

KVK geeft je gegevens vervolgens door aan de Belastingdienst. Je hoeft je onderneming niet apart bij de Belastingdienst aan te melden. Als de Belastingdienst je als btw-ondernemer opneemt in de administratie, krijg je je omzetbelastingnummer en je btw-identificatienummer (btw-id).

10. Ga op zoek naar klanten en maak een website

Nu je eigen bedrijf is opgericht, kun je echt aan de slag met ondernemen. De volgende stap is om klanten te vinden. Veel ondernemers vinden klanten via hun (online) netwerk. Bekijk welke evenementen en bijeenkomsten er in jouw regio zijn en bezoek netwerkbijeenkomsten.

Een zakelijke website kan ook een goede manier zijn om online klanten te vinden. Je kiest dan eerst een domeinnaam (internetadres). De domeinnaam moet je kopen en registreren.

Marktonderzoek

Een marktonderzoek bestaat uit een aantal onderzoeken en analyses die met elkaar in verbinding staan. Het totaal laat zien hoe je met je onderneming de markt kunt veroveren.

Aan de slag met marktonderzoek

Voor wie nog niet eerder een marktonderzoek heeft uitgevoerd, kan het lastig zijn om een beginpunt te kiezen. Onderstaand stappenplan helpt je op weg:

1. Begin met een SWOT-analyse, ook wel sterkte-zwakteanalyse genoemd. Dit laat in één oogopslag zien waar kansen liggen voor je onderneming en wat extra aandacht vraagt.
2. Breng de ontwikkelingen binnen de branche waarin je onderneemt in kaart met een brancheonderzoek. Dit geeft je inzicht in de haalbaarheid van je idee.
3. Verzamel informatie over je belangrijkste concurrenten, zodat je je kunt onderscheiden. Dit kun je doen met behulp van een concurrentieanalyse.
4. Maak een analyse van je potentiële klanten door een klantonderzoek. Dit geeft inzicht in wie je klanten zijn en wat hun koopgedrag is. Met deze gegevens bepaal je gericht hoe, waar en wanneer je je klanten benadert.
5. Breng de voor- en nadelen van je bedrijfslocatie in beeld via een omgevingsanalyse. Dan weet je hoe ideaal de omstandigheden zijn voor je bedrijf.
6. Onderzoek aan de hand van een klanttevredenheidsonderzoek de ervaringen en wensen van je bestaande klanten. Zo weet je of je je product of dienst kunt optimaliseren. Tevreden klanten zorgen immers weer voor nieuwe klanten.
7. Onderzoek hoe je potentiële doelgroep je bedrijf ziet en ga na in hoeverre dit overeenkomt met het gewenste imago van je bedrijf.

Bron: KVK

Bijlage 6 Vier fabels en vier feiten over achteraf betalen

Achteraf betalen groeit enorm in populariteit. De achteraf betaaloplossingen van Klarna en AfterPay lieten het afgelopen jaar relatief zelfs de grootste groei zien in betaalwijzen. Toch is nog niet iedere webwinkelier overtuigd van de kracht van achteraf betalen. Er worden de afgelopen tijd veel vragen gesteld over de fraudegevoeligheid van het product. Sommige webwinkeliers zijn daarnaast bang dat zij hun geld niet krijgen, of dat hun klanten in de financiële problemen worden gebracht. Achteraf betalen is ook één van de duurste betaaloplossingen voor webwinkeliers. Wat krijg je eigenlijk voor dat geld? En hoe werkt achteraf betalen precies? Hoog tijd om een aantal fabels en feiten over deze betaaloplossing naast elkaar te leggen.

Fabel 1: Achteraf betalen is een dure betaalmethode voor de webwinkelier.

Feit 1: Achteraf betalen draagt bij aan conversieverhoging.

Een webwinkel mag een consument volgens de wet niet verplichten om meer dan de helft van het aankoopbedrag vooruit te betalen. Deze moet dus een achteraf betaalmethode aanbieden waarbij de consument niet de gehele rekening meteen hoeft te betalen. Dit kan bijvoorbeeld een acceptgiro zijn, of een achteraf betaaldienst zoals Klarna of AfterPay.

Door sommige webwinkeliers wordt achteraf betalen hierdoor gezien als een noodzakelijk kwaad: een verplichte en prijzige betaalmethode die voornamelijk veel retouren oplevert. Toch biedt achteraf betalen juist veel voordelen voor de webwinkelier. De customer experience wordt verbeterd en de conversie gaat daardoor omhoog.

Hoe dat werkt? Achteraf betalen geeft consumenten de mogelijkheid om iets te bestellen en het thuis uit te proberen voordat ze het besluiten te houden. Zeker in het fashionsegment beidt dit een uitkomst: klanten kunnen zo meerdere maten van een kledingstuk bestellen en deze eerst passen. Dit verlaagt de drempel om een order te plaatsen en hierdoor worden de gemiddelde bestelwaardes hoger.

Achteraf betalen levert inderdaad wel meer retouren op. Uit onderzoek van AfterPay is gebleken dat consumenten meer bestellen en dat er onder de streep, dus ook na aftrek van de retouren, nog steeds meer netto verkopen overblijven. Daarnaast laat data van Klarna zien dat retournerende klanten tegelijkertijd vaak ook terugkerende klanten zijn. Een win-win situatie, dus, voor de consument én de webwinkelier.

48

Fabel 2: Achteraf betalen is een risico voor de webwinkelier

Feit 2: de webwinkelier krijgt altijd zijn geld

Uit cijfers van Thuiswinkel.org blijkt dat 2 tot 3 procent van de transacties van achteraf betalen nooit wordt betaald. Als webwinkelier hoef je je hier geen zorgen over te maken wanneer je gebruik maakt van een achteraf betaaloplossing, zoals die van Klarna en AfterPay. Daarbij draag je als webwinkelier het financiële risico over tegen betaling.

Hoe dat in de praktijk werkt? Allereerst heeft een consument een betaaltermijn van veertien dagen na ontvangst van de bestelling. Hierna wordt er eerst een kosteloze herinnering verstuurd, dit is wettelijk verplicht. De stappen die vervolgens worden genomen verschillen per aanbieder. Binnen deze trajecten staat meedenken met de consument centraal. Dit met de achterliggende gedachte dat klanten behouden altijd beter is dan nieuwe klanten winnen. Wanneer de betaling toch uitblijft, wordt er een incassotraject gestart.

Fabel 3: Achteraf betalen brengt de consument in financiële problemen

Feit 3: Een risicocheck zorgt ervoor dat iemand niet iets kan kopen wat hij of zij niet kan betalen

Een hardnekkig vooroordeel dat heerst is dat een achterafbetaling een lening of krediet is. Dit is niet zo, een achterafbetaling is een koop op afstand. Consumenten hoeven daarbij pas te betalen wanneer zij besluiten dat zij de bestelling willen houden. Het doel is hierbij om consumenten te helpen om niet alleen makkelijk, maar ook veilig en verantwoord online te shoppen. Zowel Klarna als AfterPay voert een risicocheck uit bij elke aankoop. Zo wordt er een inschatting gemaakt hoe groot de kans is dat de consument zich de aankoop kan veroorloven. Als iemand bijvoorbeeld eerder niet heeft betaald bij een achterafbetaling, wordt dit meegenomen in de beoordeling. Dit is fundamenteel anders dan rood staan. Bij rood staan wordt er eenmalig bij het afsluiten getoetst of de kredietruimte verantwoord is. Tijdens de looptijd vindt er bij rood staan geen toetsing plaats, waardoor het kan voorkomen dat consumenten in de problemen komen omdat de kredietruimte niet wordt afgestemd op de financiële situatie.

Fabel 4: Achteraf betalen werkt identiteitsfraude in de hand

Feit 4: Identiteitsfraude wordt zo veel mogelijk voorkomen en opgelost.

Klarna en AfterPay doen er alles aan om identiteitsfraude te voorkomen. De systemen en manieren om fraude tegen te gaan worden constant verbeterd. Iedere keer dat een consument gebruik wil maken van een achterafbetaling, wordt de risicocheck opnieuw uitgevoerd. Hierbij wordt bijvoorbeeld ook het afleveradres meegenomen. Wanneer dit afwijkt, dan wordt dit meegenomen in de beoordeling om de betaling wel of niet te accepteren. Zo worden de consument en de webwinkelier beschermd.

Als het om welke reden dan ook toch misgaat, is er geen nood aan de man. Wanneer een klant contact opneemt met Klarna of AfterPay vanwege een bestelling die diegene niet geplaatst heeft, zal hij na enkele controlevragen doorverbonden worden naar de veiligheidsafdeling. De veiligheidsafdeling zal de analyse doen op basis van vragen, de factuur wordt gepauzeerd en de gebruikte gegevens worden gemarkeerd zodat kan worden voorkomen dat dit in de toekomst opnieuw gebeurt.

Bron: Klarna