**Vejledning 225-timersreglen**  
  
*Enlige*  
225-timersreglen er et krav om, at du skal opfylde et arbejdskrav på 225 timers ordinært og ustøttet arbejde, hvis du fortsat skal kunne modtage fuld uddannelseshjælp, fuld kontanthjælp eller fuld selvforsørgelses- og hjemrejseydelse eller overgangsydelse.

Du skal opfylde et arbejdskrav på 225 timers ordinært og ustøttet arbejde, hvis du er ugift og fortsat skal kunne modtage fuld uddannelseshjælp eller fuld kontanthjælp. Kravet gælder, uanset om du er enlig eller samlevende.

Reglen betyder, at hjælpen til dig bliver nedsat, hvis du har modtaget hjælp i sammenlagt mindst et år inden for tre år, og du ikke har haft mindst 225 timers ordinært og ustøttet arbejde inden for de seneste 12 kalendermåneder.

Hvis du ikke opfylder arbejdskravet, bliver din hjælp nedsat med enten 533 kr. (2021) og 534 kr. (2022) eller 1.067 kr. (2021) og 1.069 kr. (2022) pr. måned – det afhænger af, hvor stor din hjælp er.

Hvis din hjælp er blevet nedsat som følge af 225-timersreglen, får du igen ret til fuld hjælp, når du har haft 225 timers ordinært og ustøttet arbejde inden for de seneste 12 kalendermåneder. Alle arbejdstimerne skal ligge efter det tidspunkt, hvor hjælpen blev nedsat.  
  
*Ægtefæller*

Du og din ægtefælle skal hver især opfylde et arbejdskrav på 225 timers ordinært og ustøttet arbejde, hvis du og din ægtefælle fortsat skal kunne modtage fuld uddannelseshjælp, fuld kontanthjælp eller fuld selvforsørgelses- og hjemrejseydelse eller overgangsydelse.

Reglen betyder, at hjælpen til dig eller din ægtefælle falder bort eller bliver nedsat, hvis I som ægtepar har modtaget hjælp i sammenlagt mindst et år inden for tre år, og I ikke hver især har haft mindst 225 timers ordinært og ustøttet arbejde inden for de seneste 12 kalendermåneder. Hvis hjælpen til dig eller din ægtefælle falder bort eller bliver nedsat på grund af 225-timersreglen, vil I ikke længere kunne få særlig støtte.

Hvis din hjælp er faldet bort eller er blevet nedsat som følge af 225-timersreglen, kan du igen få ret til fuld hjælp, når du har haft 225 timers ordinært og ustøttet arbejde inden for de seneste 12 kalendermåneder. Alle timerne skal ligge efter det tidspunkt, hvor hjælpen faldt bort eller blev nedsat.

**Vejledning loft over ydelserne**

Hvis du modtager uddannelseshjælp, kontanthjælp eller selvforsørgelses- og hjemrejseydelse eller overgangsydelse, er der en grænse for, hvor meget du månedligt samlet kan modtage i uddannelseshjælp, kontanthjælp, selvforsørgelses- og hjemrejseydelse eller overgangsydelse, særlig støtte samt boligstøtte.

Den grænse kaldes ’kontanthjælpsloftet’. Din uddannelseshjælp, kontanthjælp eller selvforsørgelses- og hjemrejseydelse eller overgangsydelse vil ikke blive sat ned som følge af kontanthjælpsloftet, men du kan få udbetalt mindre i særlig støtte og boligstøtte.

Hvis du ikke får særlig støtte, og der ikke er nogen i din husstand, der får boligstøtte, vil kontanthjælpsloftet ikke have betydning for, hvad du kan få.

Hvor meget du kan få i samlet støtte afhænger af din alder, om du er forsørger, gift/samlevende eller enlig. Beløbets størrelse afhænger også af størrelsen af din uddannelseshjælp, kontanthjælp eller selvforsørgelses- og hjemrejseydelse eller overgangsydelse.

Kommunen afgør, hvor meget du samlet kan få om måneden. Udbetaling Danmark får besked fra kommunen om, hvad du samlet kan få, og beregner herefter, hvad du kan få udbetalt i boligstøtte og/eller særlig støtte.

**Vejledning – ansøgning om enkeltydelser**  
  
Er du i en vanskelig økonomisk situation, kan du søge kommunen om økonomisk tilskud til en række udgifter (hjælp i særlige tilfælde).

Du kan fx søge om hjælp til:

* rimeligt begrundede enkeltudgifter, der er uforudsigelige, hvis du har været ude for ændringer i dine forhold
* midlertidig hjælp til betaling af husleje, hvis du er udsættelsestruet på grund af huslejerestance
* sygebehandling, medicin, tandbehandling eller lignende, der ikke kan ydes hjælp til efter anden lovgivning. Behandlingen skal være nødvendig og helbredsmæssigt velbegrundet
* alle former for tandpleje, hvis du modtager ydelser svarende til uddannelseshjælps- eller kontanthjælpsniveau efter lov om aktiv socialpolitik
* flytteudgifter som fx udgifter til depositum/indskud, transport af indbo og rejseudgifter. Får du hjælp til boligindskud, skal du betale hjælpen tilbage på et senere tidspunkt. Hvis du vil flytte til en anden kommune, skal du søge om hjælp i den kommune, som du ønsker at flytte til.
* udgifter i forbindelse med samvær med børn, som ikke bor hos dig.

Dette gælder for alle med lav indkomst - dog ikke hvis du er folkepensionist eller førtidspensionist under gammel ordning. Her har du i stedet mulighed for at søge om personligt tillæg eller helbredstillæg.

**Som hovedregel kan du ikke få hjælp til udgifter, du har påtaget dig, inden du søger kommunen om hjælp.**   
  
Kommunen tager stilling i hvert konkret tilfælde og lægger vægt på:

* dine indtægter og udgifter og din opsparing og formue
* din familiesituation
* din mulighed for at have kunnet forudsige ekstraudgiften
* typen af ekstraudgift
* om ekstraudgiften falder ind under en anden lovgivning.

Hvis du er gift, indgår din ægtefælles forhold også i den samlede vurdering af din situation.

Hvis du modtager ydelser svarende til uddannelseshjælps- eller kontanthjælpsniveau, kan du søge om tilskud til tandpleje efter udførelsen. Det gælder dog ikke tilskud til tandpleje, som indebærer samlede udgifter på mere end 10.000 kr. (2022) Det gælder heller ikke, hvis du ønsker at søge kommunen om hjælp til dækning af en resterende egenbetaling.