



# 225-timersreglen - krav om understøttet arbejde

Hvis du har modtaget kontanthjælp, uddannelseshjælp eller selvforsørgelses- og hjemrejseydelse eller overgangsydelse i sammenlagt 1 år i løbet af de sidste 3 år (hvis du er gift, er det jeres samlede periode med ydelser, der gælder), skal du fremover arbejde mindst 225 timer om året. Ellers kan din ydelse blive sat ned, og hvis du er gift, kan den helt bortfalde. Kun almindeligt understøttet arbejde tæller med. Virksomhedspraktik og løntilskud tæller ikke med.

## HVEM GÆLDER DET?

225-timersreglen gælder for dig\*, der har modtaget kontanthjælp, uddannelseshjælp eller selvforsørgelses- og hjemrejseydelse eller overgangsydelse i sammenlagt 1 år i løbet af de sidste 3 år. Bemærk, at hvis du er gift, er det jeres samlede periode, hvor I har modtaget ydelser, der gælder.

## Betingelser

225-timersreglen betyder, at du løbende skal opfylde et krav om mindst 225 timers arbejde inden for de seneste 12 kalendermåneder. Hvis du ikke har arbejdet det krævede antal timer, kan din ydelse bortfalde eller blive sat ned. Hvorvidt din ydelse bortfalder eller bliver sat ned (og hvor meget) afhænger af, om du er gift og hvilken ydelse, du modtager (se nedenfor).

Kommunen har pligt til at varsle alle, som står foran helt eller delvist at miste retten til hjælp. Kommunen skal varsle om både datoen for, hvornår du overgår til 225-timers reglen, samt hvornår du helt eller delvist mister retten til hjælp.

## Økonomi for gifte

Hvis du er gift, er der risiko for, at I mister op til halvdelen af jeres samlede ydelse (op til 15.874 kr. pr. måned). I vil dog som minimum altid have ret til ydelser, der tilsammen svarer til 15.874 kr. for forsørgere og 11.944 kr. for ikke-forsørgere pr. måned. Bemærk at der er særlige satser for gifte, hvor den ene eller begge modtager selvforsørgelses- og hjemrejseydelse eller overgangsydelse og ikke opfylder 225-timerskravet. Læs mere på [www.borger.dk/sider/225-timersreglen-aegtepar.aspx](http://www.borger.dk/sider/225-timersreglen-aegtepar.aspx)

## For ugifte

Hvis din uddannelseshjælp eller kontanthjælp inklusive evt. barsels- eller aktivitetsstillæg udgør 15.874 kr. for forsørgere eller 11.944 kr. for ikke-forsørgere pr. måned, får du nedsat din hjælp med 1.090 kr. om måneden, hvis du ikke opfylder kravet om arbejde.

Hvis din uddannelseshjælp inkl. evt. barsels- eller aktivitetsstillæg eller kontanthjælp er lavere end 15.874 kr. (for forsørgere) eller 11.944 kr. (for ikke-forsørgere) pr. måned, får du nedsat hjælpen med 544 kr. om måneden, hvis du ikke opfylder kravet om arbejde.

Hvis du ikke er gift og modtager uddannelseshjælp på SU-niveau eller selvforsørgelses- og hjemrejseydelse eller overgangsydelse, får du ikke nedsat hjælpen.

Læs mere på [www.borger.dk/sider/225-timersreglen-ugifte.aspx](http://www.borger.dk/sider/225-timersreglen-ugifte.aspx)

## SÅDAN GØR DU

Med få timers arbejde om ugen kan du undgå at miste eller få nedsat din ydelse.

- Brug jobnet og sørg for, at dit CV er opdateret med al din erfaring og alle dine kompetencer.
- Brug din familie, venner og bekendte (og husk også dit netværk på de sociale medier) i jagten på job.
- Søg tidsbegrænsede job, da det ofte kan føre til varigt job.
- Søg uopfordret. Mange job bliver ikke annonceret, og det viser stor motivation at banke på uden opfordring.

## Få ret til ydelsen igen

Du får igen ret til almindelig kontanthjælp, uddannelseshjælp eller selvforsørgelses- og hjemrejseydelse eller overgangsydelse, når du har arbejdet mindst 225 timer de seneste 12 kalendermåneder. Alle timerne skal ligge efter, at din ydelse er bortfaldet / blevet sat ned.

\* Undtagelser: Du skal ikke opfylde kravet om 225 timers arbejde, hvis Jobcentret vurderer, at din arbejdsevne er så begrænset, at du ikke kan arbejde 225 timer inden for 12 kalendermåneder. Jobcentret er ved at vurdere, om du er på vej i ressourceforløb, fleksjob eller førtidspension. Du er under forrevalidering. Øvrige undtagelser er: Ægtepar, hvor en eller begge ægtefæller modtager selvforsørgelses- og hjemrejseydelse eller overgangsydelse, og hvor en eller begge har forsørgelsespligt overfor børn. Ægteparret omfattes først af 225-timersreglen, når de har opnået ret til fuld børne- og ungedydelse, dvs. efter to års bopæl her i riget. Ægtepar, hvor den ene ægtefælle modtager selvforsørgelses- og hjemrejseydelse eller overgangsydelse, og den anden ægtefælle modtager en anden offentlig forsørgelsesydelse, der ikke er betinget af, at den pågældende udnytter sine arbejdsmuligheder (folkepension, førtidspension, SU, efterløn eller lignende) eller ressourceforløbsydelse under ressourceforløb eller jobafklaringsforløb, omfattes heller ikke af 225-timersreglen. Ægtepar på selvforsørgelses- og hjemrejseydelse eller overgangsydelse bevarer et eventuelt danskstillæg. Fortælgelse af 12-måneders perioden: Perioden, hvor du skal opfylde arbejdskravet, kan forlænges med perioder, hvor du ikke har kunnet udnytte din arbejdsmuligheder (fx på grund af graviditet, uddannelse, værnepligt, dokumenteret sygdom mv.).