

# Indhold

- § 56-aftale (§ 58a-aftale for selvstændige) ved kronisk/langvarig sygdom
- Aktivering for dagpengemodtagere
- Arbejdspligt - bidrag for din ydelse
- Bisidder eller partsrepræsentant
- Dagpenge for lønmodtagere
- Dagpenge for selvstændige, freelancere, honorarmodtagere og kombinerede indkomster
- Dagpenge og ferie
- Dagpenge ved adoption og barsel
- Dagpenge ved uddannelse
- Danskuddannelse til voksne udlændinge
- Delvis rask- eller sygemelding
- Din plan på jobnet
- Erhvervsuddannelse for voksne - EUV
- Fast-track - tidligere opfølgning på din sygemelding
- Fastholdelsesfleksjob
- Fleksjob
- Fleksydelse - "efterløn" for fleksjobvisiterede
- Forberedende GrundUddannelse - FGU
- Forberedende VoksenUndervisning - FVU
- Fortsæt i job efter de 60
- Fritidsjob og lommepengejob
- Før tidspension
- Handicapservice
- Integrationsgrunduddannelsen - IGU
- Job med løntilskud for ledige
- Job med løntilskud til førtidspensionister
- Jobafklaringsforløb - udvikling af din arbejdsevne
- Jobrettede samtaler og aktiv jobsøgning
- Jobsøgning i udlandet
- Kontanthjælp
- Kontanthjælp - ophør, nedsættelse og tilbagebetaling
- Kontrakt for voksne flygtninge og familiesammenførte
- Ledighedsydelse
- Mentorordning - personlig støtte til job og uddannelse
- Nytteindsats
- Opkvalificering ved ansættelse i ordinært job
- OrdBlindeUndervisning - OBU
- Personlig assistance
- Realkompetencevurdering
- Repatriering - frivillig tilbagevenden til hjemlandet eller tidligere opholdsland
- Seks ugers jobrettet uddannelse for dagpengemodtagere
- Seks ugers jobrettet uddannelse for ledighedsydelsesmodtagere
- Selvforsørgelses- og hjemrejseprogram eller introduktionsprogram
- Selvforsørgende ledig udlænding
- Seniorjob
- Seniorpension
- Seniorpræmie
- Småjob
- Socialt frikort
- Sygedagpenge - forløb og opfølgning
- Sygedagpenge til ledige
- Sygedagpenge til lønmodtagere
- Sygedagpenge til selvstændige
- Tidlig pension
- Tilskud til hjælpemidler, undervisningsmaterialer og mindre arbejdspladsindretninger
- Tilskud til selvstændige med nedsat arbejdsevne
- Tværfaglig vurdering af din sag
- Uddannelsesgodtgørelse
- Uddannelsesløft for dagpengemodtagere
- Udvikling og afklaring af arbejdsevnen
- Vejledning og opkvalificering
- Virksomhedspraktik
- Voksenlærling med tilskud

# § 56-aftale ved langvarig/kronisk sygdom

Hvis du lider af en langvarig eller kronisk sygdom, eller har brug for indlæggelse eller ambulat behandling, der giver dig øget sygefravær på dit arbejde, har du mulighed for at få en § 56-aftale (§ 58a-aftale for selvstændige). Aftalen nedsætter arbejdsgivers udgifter i forbindelse med dit sygefravær, så du kan bevare en tryk og positiv tilknytning til arbejdspladsen.

Behold jobbet på trods af langvarig/kronisk sygdom

## HVEM GÆLDER DET?

Du og din arbejdsgiver kan søge om en almindelig § 56-aftale, hvis:

- Du lider af kronisk eller langvarig sygdom, som medfører et fravær på mindst 10 dage om året.

Du og din arbejdsgiver kan søge om en midlertidig § 56-aftale, hvis:

- Du skal indlægges eller behandles ambulant på sygehus eller tilsvarende behandlingsinstitution, og indlæggelsen eller behandlingerne var besluttet på ansættelsestidspunktet, eller hvis din arbejdsgiver under det bestående arbejdsforhold har udbetalt sygedagpenge eller løn under sygdom i 21 kalenderdage for samme lidelse inden for de sidste 12 måneder, før indlæggelsen eller behandlingerne påbegyndes.

For § 58a-aftale (selvstændige) gælder endvidere, at:

- Du ikke har tegnet forsikring efter sygedagpengelovens § 45.

## Økonomi

- Du får løn eller sygedagpenge under dit sygefravær, uanset om du er privat eller offentlig ansat.
- Din arbejdsgiver/selvstændige har mulighed for at ansøge om dagpengerefusion for dit sygefravær fra 1. sygedag (normalt efter 30 dage).

## SÅDAN GØR DU

Sammen med din arbejdsgiver skal du udfylde en ansøgning om § 56-aftale (blanket DP 211) og sende den digitalt via [borger.dk](http://borger.dk) eller aflevere den til kommunen. Du finder DP 211 på [borger.dk](http://borger.dk)

Som selvstændig skal du udfylde en ansøgning om § 58a-aftale (blanket DP 213) og sende den digitalt via [borger.dk](http://borger.dk) eller aflevere den til kommunen. Du finder DP 213 på [borger.dk](http://borger.dk)

### Kommunen

Kommunen indhenter oplysninger om din sygdom og risiko for fravær hos din egen læge. Kommunen indhenter en lægeerklæring som dokumentation for, at din langvarige eller kroniske lidelse i væsentligt omfang forøger den normale fraværskrisiko. Erklæringen betales af kommunen. Aftalen godkendes af din bopælskommune.

### Arbejdsgiver

Når aftalen er godkendt af kommunen, skal din arbejdsgiver herefter søge om refusion ved hvert sygefravær via [www.virk.dk](http://www.virk.dk). De almindelige regler for anmeldelse og indberetning gælder også for fravær under § 56-aftalen. Hvis du har indgået aftalen, mens du er sygemeldt, får din arbejdsgiver/du som selvstændig først refusion fra næste gang, du er sygemeldt.

# Aktivering for dagpengemodtagere

Find selv  
dit aktive-  
ringstilbud

Når du modtager dagpenge, vil du på et tidspunkt få ret og pligt til at deltage i et aktiveringstilbud, der skal forbedre dine muligheder for at komme i arbejde. Aktiveringstilbuddet bliver en del af Min Plan (se separat faktaark) og kan være et tilbud om vejledning og opkvalificering, virksomhedspraktik eller job med løntilskud. Du kan med fordel selv forsøge at finde et aktiveringstilbud, så du får mest mulig indflydelse på din aktivering. Tilbuddet skal dog altid godkendes af kommunen.

## HVEM GÆLDER DET?

Når du modtager dagpenge har du ret og pligt til aktivering senest efter seks måneders sammenlagt ledighed. A-kassen eller kommunen kan altid give en tidligere indsats, hvis der er behov for det. A-kassen og kommunen skal altid løbende vurdere, hvad der er den rette indsats for dig - med særligt fokus på den virksomhedsrettede indsats.

### Hvis du har arbejde i mindst 20 timer om ugen

Har du mindst 20 timers fast arbejde om ugen, bortfalder din pligt til aktivering. Har du arbejde af varierende omfang, bortfalder din pligt til aktivering, hvis dit arbejde gennemsnitligt svarer til mindst 20 timer om ugen beregnet over en måned. Uanset om din pligt til aktivering forsvinder, har du fortsat ret til aktivering. Kontakt din kommune/anden aktør for at få lavet en jobplan.

### Hvis du har arbejde under 20 timer om ugen

Har du ordinært arbejde på mindre end 20 timer om ugen, skal du aktiveres i den resterende tid op til fuld tid. Får du deltidsarbejde, imens du er i gang med et aktiveringstilbud, skal du sammen med din kommune/din anden aktør revidere din jobplan, så den tager hensyn til dit deltidsarbejde. Arbejde går altid forud for aktivering. Du skal også have en frigørelsesattest, hvis du har deltidsarbejde med opsigelsesvarsel samtidig med aktiveringen.

## Betingelser

- Du har ret til at få et konkret løntilskudsjob eller en konkret virksomhedspraktik, hvis du selv har fået en aftale med den pågældende virksomhed – selvfølgelig under forudsætning af, at virksomheden kan godkendes og alle regler i øvrigt er overholdt.
- A-kassen eller kommunen fastsætter det ugentlige antal timer af din aktivering.
- Du har ret og pligt til at deltage i aktiveringstilbud (kontakt din a-kasse eller kommune, hvis du ønsker at blive aktiveret tidligere).
- Du kan miste din ydelse, hvis du ikke deltager.
- Du skal være tilmeldt jobnet og have et fyldestgørende og søgbart CV på jobnet.
- Du kan miste retten til din ydelse, hvis du har et ubegrundet stort fravær i dit aktiveringstilbud, da det kan sidestilles med en afvisning af aktiveringstilbuddet.
- Du kan ved behov også søge om mentorstøtte (se separat faktaark) under din aktivering.

## SÅDAN GØR DU

Din kommune har pligt til at tilbyde dig et aktiveringstilbud efter den angivne tidsfrist. Hvis du ønsker at komme i gang før eller selv har fundet en virksomhed, der vil tage dig i praktik eller ansætte dig med løntilskud, skal du tage kontakt til din a-kasse (de første tre måneder af din ledighed) eller kommunen (efter de første tre måneder af din ledighed).

# Arbejdspligt - bidrag for din ydelse

Hvis du modtager kontanthjælp og ikke har haft lovligt ophold i Danmark i mindst 9 ud af de seneste 10 år og ikke har haft arbejde svarende til minimum 2,5 års fuldtidsarbejde inden for de seneste 10 år, er du omfattet af arbejdspligten. Det betyder, at du skal bidrage for din ydelse og deltage i en indsats på 37 timer om ugen.

## HVEM GÆLDER DET?

Arbejdspligten gælder for dig, der:

- ikke har haft lovligt ophold i Danmark<sup>1</sup> i mindst 9 ud af de seneste 10 år
- og ikke har haft arbejde svarende til mindst 2,5 års fuldtidsarbejde<sup>2</sup> inden for de seneste 10 år.

Arbejdspligten gælder ikke for personer med opholdstilladelse efter lov om midlertidig opholdstilladelse til personer, der er fordrevet fra Ukraine. Derudover gælder en række andre undtagelser til opholdskravet<sup>1</sup>.

## Betingelser

Arbejdspligten betyder, at du som udgangspunkt skal deltage i en beskæftigelses- eller uddannelsesfremmende indsats på 37 timer om ugen. Det kan fx være:

- Nyttejob eller særligt tilrettelagt nytteindsats (se faktaark)
- Virksomhedspraktik (se faktaark)
- Job med løntilskud (se faktaark)
- Ordinære timer og småjob (se faktaark)
- Vikartimer i jobrotation (se faktaark)
- Vejledning og opkvalificering (se faktaark) i begrænset omfang
- Danskundervisning (se faktaark)

Andre beskæftigelses- og uddannelsesfremmende aktiviteter kan også tælle med, som fx:

- Forberedelse til danskundervisning
- Jobsøgning
- Transport til og fra aktiviteter

Hvis du har helbredsproblemer og ikke kan deltage 37 timer om ugen, kan kommunen beslutte, at du skal deltage færre timer. Det er kommunen, der planlægger indsatsen sammen med dig.

Hvis du ikke deltager i indsatsen, kan din ydelse bortfalde.

## SÅDAN GØR DU

Hvis arbejdspligten gælder for dig, vil du automatisk få besked af kommunen, som vil planlægge indsatsen og aktiviteterne sammen med dig. Har du spørgsmål til arbejdspligten, er du velkommen til at kontakte din kommune.

1) Når kommunen skal beregne, om du opfylder kravet om ophold i 9 ud af de seneste 10 år, medregnes perioder, hvor du har haft folkeregisteradresse i Rigsfællesskabet (Danmark, Færøerne og Grønland). Ferie og rejser: Ophold i udlandet på sammenlagt højst 2 måneder pr. kalenderår (ferie, forretningsrejser mv.) ligestilles med ophold i riget, så længe du har beholdt din bopæl her. Militærtjeneste: Har du været udsendt på militær mission for den danske stat, tæller denne periode også som ophold her i riget. Særlige grunde: Der kan være undtagelser, fx hvis du ikke har fremlidt dig en adresse, du reelt ikke boede på. Læs mere om undtagelserne på [borger.dk](http://borger.dk).

2) Du skal opfylde beskæftigelseskravet og dokumentere at du har haft ordinært fuldtidsarbejde i sammenlagt 2 år og 6 måneders (30 måneder) inden for de seneste 10 år. Arbejdet skal være ordinært og udstøttet (dvs. ikke løntilskud eller praktik). Du kan finde de præcise regler for timeberegning og satser på [borger.dk](http://borger.dk) under "Kontanthjælp og ydelser".

# Bisidder / partsrepræsentant

Få støtte  
i en svær  
situation

Hvis du oplever, at din sag er kompliceret eller svær at forstå, kan du med fordel bruge muligheden for at få en bisidder eller partsrepræsentant med til behandlingen af din sag.

## HVEM GÆLDER DET?

Alle, der er part i en sag, kan på ethvert tidspunkt af sagens behandling lade sig repræsentere eller bistå af andre\*. Typisk er det relevant for dig, der:

- oplever din sag som kompliceret
- har brug for en person, som kan hjælpe dig med at forstå og huske den information, du får i dialogen med kommunen
- har behov for at have en person med, som kan støtte dig i samarbejdet med kommunen
- har brug for en person, som kan hjælpe med at skabe overblik og/eller komme med bemærkninger til din sag.

## Hvem kan være bisidder eller partsrepræsentant?

En bisidder eller partsrepræsentant kan være en ven eller et familiemedlem. Det kan også være en sagkyndig – eksempelvis advokat eller en fagperson fra en interesseorganisation. Der er ikke regler i forvaltningsloven for, hvem du kan benytte som bisidder eller partsrepræsentant.

Hvis forvaltningen vurderer, at en bisidder eller partsrepræsentant ikke er i stand til at varetage dine interesser forsvarligt, kan forvaltningen afvise bisidderen/partsrepræsentanten. Dette sker dog yderst sjældent.

## Bisidder - betingelser

Du kan også vælge at have en bisidder med til samtaler/møder med kommunen. En bisidder er en støtte for dig i dialogen med kommunen, men overtager ikke din sag, som en partsrepræsentant typisk vil gøre.

\* Jf. forvaltningsloven § 8, stk. 1, 1. pkt.

Du vælger selv din bisidder og det er godt at informere din sagsbehandler på forhånd, hvis du har en bisidder med. Nogle gange vil kommunen opfordre til at du tager en bisidder med – det kan eks. være, hvis du skal have din sag forelagt et tværfagligt team.

## Partsrepræsentant - betingelser

En partsrepræsentant varetager dine interesser i samspillet med kommunen. Partsrepræsentanten vil typisk være den person, som kommunen har den direkte kontakt med om din sag.

Hvis du vælger at have en partsrepræsentant tilknyttet, skal du give fuldmagt til dette. Det sker typisk ved at udfylde et skema, der beskriver omfanget af partsrepræsentationen samt navnet på partsrepræsentanten. Du skal underskrive skemaet.

Du kan enten vælge, at partsrepræsentanten repræsenterer dig under hele sagens behandling, eller kun i dele af sagens behandling – eksempelvis kun i forbindelse med møder med kommunen. Omfanget af partsrepræsentation vil typisk fremgå af fuldmagten. Når du har en partsrepræsentant, sender kommunen som udgangspunkt afgørelser til både dig og partsrepræsentanten.

Selv om du har en partsrepræsentant vil du på nogle områder fortsat personligt skulle medvirke ved en sags oplysning eller behandling. Det kan fx være ved personligt fremmøde ved samtaler med kommunen og deltagelse i de tilbud, som du visiteres til.

## SÅDAN GØR DU

Hør mere om mulighederne for at bruge en partsrepræsentant eller en bisidder i kommunen.



# Dagpenge for lønmodtagere

Hvis du er medlem af en a-kasse, kan du modtage dagpenge, når du bliver ledig. Du kan være enten fuldtids- eller deltidsmedlem i en a-kasse, og du har forskellige muligheder for uddannelse og supplerende arbejde.

Læs mere  
om betingelserne  
på side 2

## HVEM GÆLDER DET?

Du kan få dagpenge, hvis du er registreret som jobsøgende og opfylder én af følgende betingelser:

- Du har været fuldtidsforsikret medlem af en a-kasse i mindst ét år og har haft en indkomst på minimum 286.632 kr. inden for de sidste tre år.
- Du har været deltidsforsikret medlem af en a-kasse i mindst ét år og har haft en indkomst på minimum 191.088 kr. inden for de sidste tre år.
- Du er blevet ledig, men har allerede en dagpengeperiode, der ikke er udløbet. Her optjener du ret til en ny dagpengeperiode på baggrund af nye løntimer (ikke indtægt): 1924 timer inden for tre år for fuldtidsforsikrede og 1258 timer inden for tre år for deltidsforsikrede.
- Du har afsluttet en uddannelse med en varighed på mindst 18 måneder og søger om optagelse i en a-kasse senest to uger efter du har afsluttet uddannelsen<sup>1</sup>.
- Hvis du har været medlem af en a-kasse i mindst ét år og har udøvet selvstændig erhvervsvirksomhed, været freelancer / honorarmodtager eller har kombineret forskellige indkomster, skal du se faktaarket Dagpenge for selvstændige.

Du kan højst medregne løn for 23.886 kr. pr. måned, hvis du er fuldtidsforsikret og højst 15.924 kr. pr. måned, hvis du er deltidsforsikret. Du kan kun medtage indtægt for perioder, hvor du har været medlem af en a-kasse. Du skal altså have denne indtægt i mindst 12 måneder for at opfylde kravet. Har du en lavere indkomst, vil du være længere tid om at optjene ret til dagpenge. Husk, at du i nogle tilfælde har mulighed for at tage seks ugers jobrettet uddannelse, bruge puljen til uddannelsesløft samt den regionale uddannelsespulje eller tage en erhvervskompetencegivende uddannelse (se separate faktaark).

## Betingelser

For at få dagpenge skal du stå til rådighed for arbejdsmarkedet:

- Du skal være tilmeldt som ledig, aktivt søge fuldtids- eller deltidsarbejde og have kontakt til din a-kasse og din kommune<sup>2</sup>.
- Du skal oprette et fyldestgørende og søgbart cv på Jobnet, som skal godkendes af din a-kasse senest tre uger efter tilmelding som ledig. I cv'et på Jobnet, skal du registrere dine kompetencer og hvilke job, du kan bestride.
- Du skal kunne overtage arbejde med én dags varsel.
- Du skal kunne møde til samtaler<sup>2</sup> og tilbud med én dags varsel og deltage i kurser/tilbud, der øger mulighederne for et job.
- Du skal have bopæl og opholde dig i Danmark<sup>3</sup>.
- Du skal som kunne overtage arbejde med én dags varsel.

## Økonomi

Højeste dagpengesats som fuldtidsforsikret er 22.041 kr. pr. måned. Højeste dagpengesats for deltidsforsikrede er 14.694 kr. pr. måned. Din dagpengesats (som er et månedsbeløb) skal som udgangspunkt beregnes på baggrund af de 12 måneder, inden for de seneste 24 måneder, hvor du har haft din største lønindkomst. Når du har fået beregnet en dagpengesats, kan du ikke få beregnet en ny sats, før du har optjent ny ret til dagpenge.

Dagpengene er skattepligtige og udbetales månedsvis bagud af din a-kasse med op til 160,33 timer pr. måned som fuldtidsforsikret og op til 130 timer pr. måned som deltidsforsikret. Der indbetales bidrag til den obligatoriske pensionsordning til Arbejdsmarkedets Tillægspension. Udbetalingen før eventuelle modregninger vil være den samme, uanset om det er en kort måned (som fx februar eller en lang måned som fx juli). Du skal indsende dit udbetalingskort tidligst én uge før månedens udløb og senest én måned og 10 dage efter udløbet af den måned kortet dækker, og som noget nyt skal du oplyse om de aktiviteter, du forventer at have i resten af måneden.

1) For at få dagpengeperioden på baggrund af uddannelse skal du enten kunne dansk på et niveau der svarer til Prøve i Dansk 2 / 6. klassetrin - eller opfylde et tilknytningskrav, hvor der er indberettet mindst 600 løntimer (400 for deltidsforsikrede) til SKAT i løbet af 12 måneder indenfor en 24 måneders periode. Du kan også bruge løntimer fra et andet EØS-land, Schweiz eller Storbritannien til at opfylde tilknytningskravet, så længe den sidste løntime er optjent i Danmark og mindst 150 af de 600 løntimer (100 af de 400 løntimer, hvis du er deltidsforsikret) er udført i Danmark. 2) Din a-kasse afholder de første tre samtaler med dig inden for de første tre måneder. Din kommune afholder de næste tre samtaler med dig inden for de næste tre måneder. Efter den første samtale kan du vælge, om de følgende samtaler skal afholdes ved personligt fremmøde, telefonisk eller digitalt. 3) Efter repatrieringslovens § 6 kan kommunalbestyrelsen give tilladelse til, at du får udbetalt dagpenge i hjemlandet eller tidligere opholdsland, hvis det er i forbindelse med praktik- eller uddannelsesforløb - eller rekognosceringsrejser til hjemlandet eller det tidligere opholdsland med henblik på at træffe beslutning om repatriering.

### Tillægssats ved ny dagpengeret

Hvis beregning af ny dagpengeret, kan du måske<sup>1</sup> få en forhøjet dagpengesats de første 481 timer, du får dagpenge på op til 26.198 kr. pr. måned. Den forhøjede sats for deltidsforsikret er på til 17.465 kr. pr. måned de første 390 timer.

### Økonomi for nyuddannede eller værnepligtige

Første gang du får dagpenge, bliver du indplaceret med en dagpengeret fra den 1. i måneden, hvor du beder om og kan få dagpenge. Som nyuddannet – dimittend – eller værnepligtig har du ret til dagpenge i sammenlagt ét år inden for en periode på to år. Det betyder, at du samlet set har ret til 1.924 timers dagpenge inden for to-årsperioden. Som nyuddannet – dimittend – eller værnepligtig med forsørgelsespligt kan du få dagpenge på 82 procent af højeste dagpengesats som fuldtids- eller deltidsforsikret, svarende til 18.074 kr. pr. måned som fuldtidsforsikret 12.049 kr. pr. måned som deltidsforsikret. Som nyuddannet – dimittend – eller værnepligtig uden forsørgelsespligt kan du som fuldtids- eller deltidsforsikret få dagpenge på 71,5 procent af højeste dagpengesats, svarende til 15.759 kr. pr. måned som fuldtidsforsikret 10.506 kr. pr. måned som deltidsforsikret. Når du som dimittend har fået udbetalt dagpenge i 481 timer som fuldtidsforsikret og 390 timer som deltidsforsikret nedsættes din dagpengesats.

Hvis du er under 30 år og ikke har forsørgelsespligt udbetales satsen med 49,17 procent af højeste dagpengesats, svarende til 10.838 kr. pr. måned for fuldtidsforsikrede og 7.225 kr. pr. måned. Hvis du er fyldt 30 år og ikke har forsørgelsespligt udbetales satsen med 62,11 procent af højeste dagpengesats, svarende til 13.690 kr. pr. måned for fuldtidsforsikrede og 9.126 kr. pr. måned for deltidsforsikrede.

Hvis du får barn, skifter din sats til forsørgersatsen den 1. i måneden efter fødslen.

### Særlige regler for dig under 25 år

Som ung under 25 år får du i visse tilfælde dagpenge på 50 procent af højeste dagpengesats, svarende til 11.021 kr. pr. måned som fuldtidsforsikret og 7.347 kr. pr. måned som deltidsforsikret.

### Forlængelse af perioden med dagpenge - fleksibel genoptjening

Du har som udgangspunkt ret til dagpenge i to år<sup>2</sup> inden for en periode på tre år, hvis du opfylder betingelserne, men du har også mulighed for at forlænge din ret til dagpenge ud over de to år. De lønarbejdstimer, du har haft, efter du begyndte at modtage dagpenge (efter din seneste indplacering) kan du veksle til forlænget dagpengeret i forholdet 1:2. Din dagpengeret forlænges altså med 2 timer for hver times arbejde, du har haft. Du kan forlænge dagpengeperioden med op til 1 år.

### Supplerende dagpenge og dagpenge under uddannelse (se også separat faktaark)

Du kan få supplerende dagpenge<sup>3</sup>, hvis du arbejder på nedsat tid og i øvrigt opfylder betingelserne for at modtage dagpenge. Beløbet afhænger af arbejdstiden, og din arbejdsgiver skal udstede en frigørelsesattest. Du kan få supplerende dagpenge i 30 uger inden for 104 uger. Du kan også deltage i visse former for kurser eller uddannelse, når du modtager dagpenge (se separat faktaark).

### Dagpenge og ferie (se også separat faktaark)

Hvis du er dagpengeberettiget medlem af en a-kasse, har du ret til at holde op til 25 dages ferie om året med **feriedagpenge**. Det er din a-kasse, der vejleder om reglerne, og det er i a-kassen, du henter ansøgningsblanketten til feriedagpenge.

### Karantæne, karens og afkortning af dagpengeperioden

Hvis din ledighed er selvforskyldt, får du en karantæne på 111 timer som fuldtidsforsikret / 90 timer som deltidsforsikret. Bliver du selvforskyldt ledig to gange inden for ét år, mister du retten til dagpenge, indtil du som fuldtidsforsikret har haft mere end 300 timers arbejde inden for tre måneder (276 løntimer i en sammenhængende periode der dækker 12 uger ved uge- eller 14-dages indberetninger), eller som deltidsforsikret har haft mere end 150 timers arbejde inden for tre måneder (138 løntimer i en sammenhængende periode der dækker 12 uger ved uge- eller 14-dages indberetninger). Der er en karensdag efter hver 4. måned, som betyder, at du hver 4. måned mister én dags dagpenge, hvis du ikke i perioden har indberettet minimum 148 timers lønarbejde eller 97 timer for deltidsforsikrede til SKAT. Din dagpengeperiode afkortes med 160,33 timer (130 timer for deltidsforsikrede), hvis du sammenlagt har fået dagpenge eller deltaget i aktivering i 4 år inden for en periode på 8 år.

### Sådan gør du

Kontakt din a-kasse, når du vil anmode eller høre mere om dagpenge.

1) For at få forhøjede dagpengesats (tillægssatsen) skal du desuden: Have været uafbrudt medlem af a-kassen de seneste fire år før ledighed. Kunne opfylde et dobbelt indkomst- eller beskæftigelseskrav. Er du deltidsforsikret, vil det sige, at du skal have tjent 573.264 kr. (ved ny indplacering) eller have arbejdet 3.848 timer (ved genindplacering) inden for de seneste 3 år. Som deltidsforsikret vil det sige, at du skal have tjent 382.176 kr. eller arbejdet 3.120 timer inden for de seneste 3 år. Når du har fået dagpenge i 481 timer (390 timer, hvis du er deltidsforsikret) med tillægssatsen, vil du derefter få din beregnede dagpengesats på 22.041 kr./måned (14.694 kr./måned, hvis du er deltidsforsikret).

2) Dit forbrug af dagpengeperioden sker i timer. To års dagpengeret svarer til 3.848 timer, som du kan bruge inden for tre år. For deltidsforsikrede er antallet 3.120 timer. Hør mere i din A-kasse.

3) Du kan ikke få udbetalt dagpenge for en måned, hvis det antal timer, du skal have udbetalt for, er mindre end 14,8 timer som fuldtidsforsikret og 12 timer som deltidsforsikret.



# Dagpenge for selvstændige, freelancere, honorarlønnede og kombinerede indkomster

Læs mere  
om betingelser  
på side 2

Der gælder specielle regler for dig, der er selvstændig, freelancer, honorarlønnet eller kombinerer flere forskellige indkomster. For at få ret til dagpenge skal du opfylde et indkomstkra-  
v, og du kan i nogle tilfælde drive selvstændig virksomhed med supplerende dagpenge.

## HVEM GÆLDER DET?

Du har ret til dagpenge, hvis du er ophørt med din virksomhed, er registreret som jobsøgende i kommunen, og opfylder én af følgende betingelser:

### 1. Du opfylder indkomstkra- vet som lønmodtager eller selvstændig

- Du har været fuldtidsforsikret medlem af en a-kasse i mindst ét år og har haft en samlet indkomst<sup>1</sup> på minimum 286.632 kr. inden for de sidste tre år.
- Du har været deltidsforsikret medlem af en a-kasse i mindst ét år og har haft en samlet indkomst<sup>1</sup> på minimum 191.088 kr. inden for de sidste tre år.

### 2. Nyt: Du benytter det “udvidede sikkerhedsnet for iværksættere”

Hvis du har brugt de sidste mange år på at bygge din virksomhed op, kan du fra 1. januar 2026 få forlænget 3-års perioden. Det betyder, at dit gamle lønarbejde ikke forældes så hurtigt. Du kan bruge denne regel, hvis:

- Du opfyldte indkomstkra-  
vet (se punkt 1) i de sidste 12 måneder, før du startede din virksomhed.
- Du har drevet virksomheden i mindst 2 år og højest 5 år.
- Virksomheden har haft en samlet omsætning eller fået kapitalindskud på mindst 500.000 kr.
- I så fald forlænges din optjeningsperiode med den tid, du har drevet virksomheden ud over de første 2 år.

### 3. Du opfylder kra- vet via overskud i virksomheden

Hvis din indtægt udelukkende kommer fra overskuddet af selvstændig virksomhed, og du ikke kan opfylde indkomstkra-  
vet inden for de sidste tre år, kan du optjene ret til dagpenge, hvis du samlet set har haft et skattemæssigt overskud på minimum 286.632 kr. inden for de sidste fem år.

1) I indtægsgrundlaget indgår: 1) A- og B-indkomst, hvoraf der skal betales arbejdsmarkedsbidrag, jf. lov om arbejdsmarkedsbidrag, indberettet til indkomstregisteret, jf. lov om et indkomstregister, tillagt eget pensionsbidrag og fratrukket arbejdsmarkedsbidrag samt tillagt eget ATP-bidrag. 2) B-indkomst, hvoraf der skal betales arbejdsmarkedsbidrag, og som ikke er indberetningspligtig til indkomstregisteret, jf. lov om et indkomstregister. 3) En selvstændig virksomheds skattemæssige overskud for renter og andre finansielle poster samt A-indkomst, som er udbetalt til ejeren af et selskab, hvor ejeren har afgørende indflydelse, og som fremgår af årsopgørelsen. Virksomhedens skattemæssige overskud for renter og andre finansielle poster omregnes til måneder ved at dividere overskuddet med det antal måneder, som virksomhedens regnskabsår dækker (dog maks. 23.818 kr. pr. måned). Der tages udgangspunkt i årsopgørelsen og ejeren skal have afgørende indflydelse på selskabet. For yderligere information om beregningsgrundlaget kontakt din a-kasse. 2) Hvis du samtidig med driften af din selvstændige virksomhed har haft lønmodtagerbeskæftigelse inden din ledighed, kan din virksomhed defineres som bibeskæftigelse. Det er en betingelse, at du har: Mindst 80 indberettede løntimer i gennemsnit pr. måned i de seneste seks måneder, inden din ledighed. Ved ukontrollabel arbejdstid omregnes din indkomst til arbejdstimer med den omregnings-sats, som anvendes ved genoptjening af dagpengere-  
t. Mindst én løntime i fem af de seneste seks måneder inden din ledighed. 3) Din a-kasse afholder de første tre samtaler med dig inden for de første tre måneder. Din kommune afholder de næste tre samtaler med dig inden for de næste tre måneder. Efter den første samtale kan du vælge, om de følgende samtaler skal afholdes ved personligt fremmøde, telefonisk eller digitalt.

## Genoptjening af dagpengere- ret

- Hvis du allerede har en dagpengere-  
ret, der ikke er udløbet, optjener du ret til en ny dagpengeperiode på baggrund af nye løntimer: 1924 timer inden for tre år for fuldtidsforsikrede og 1258 timer inden for tre år for deltidsforsikrede. Overskud fra virksomhed / B-indkomst kan omregnes til timer med en omregnings-sats på 147,12 kr.

Du kan højst medregne indkomst for 23.886 kr. pr. måned, hvis du er fuldtidsforsikret og højst 15.924 kr. pr. måned, hvis du er deltidsfor-  
sikret. Du kan kun medtage indtægt for perioder, hvor du har været medlem af en a-kasse.

## Supplerende dagpenge i op til 30 uger inden for 104 uger ved selvstændig bibeskæftigelse

Du har ret til supplerende dagpenge samtidigt med at du driver selvstændig virksomhed i to situationer. Dels hvis du har drevet en virksomhed ved siden af dit lønmodtagerjob (inden du blev ledig) og dermed driver virksomheden som din bibeskæftigelse<sup>2</sup>. Og dels hvis du starter en selvstændig virksomhed op, efter du er blevet indplaceret i en dagpengeperiode. De timer, du bruger på at arbejde i virksomheden, bliver modregnet i dine dagpenge. Det overskud, din virksomhed laver, kan du bruge til at genoptjene din dagpengere-  
ret. Det er også muligt at drive selvstændig virksomhed i begrænset omfang i en efterlønsperiode. Hør mere i din a-kasse.

## Betingelser

For at få dagpenge skal du:

- være ophørt med din virksomhed som hovedbeskæftigelse, være tilmeldt kommunen som ledig og aktivt søge fuldtids- eller deltidsarbejde (jf. din forsikring).
- have bopæl og opholde dig i Danmark.
- kunne overtage arbejde og møde til samtaler<sup>3</sup> og tilbud med dags varsel.

## Økonomi

Udregningen af din dagpengesats sker på baggrund af dine 12 bedste indtjeningsmåneder inden for de seneste 24 måneder. Hvis du har opfyldt indkomstkravet på baggrund af selvstændig virksomhed i de seneste fem år, bliver din dagpengesats beregnet som et gennemsnit af de to år med det højeste skattemæssige overskud inden for de seneste fem afsluttede regnskabsår. Du kan få op til 90% af din hidtidige indtægt i dagpenge, dog maks. 22.041 kr. pr. måned (2026-tal). Dagpengene er skattepligtige og udbetales månedsvis bagud af din a-kasse med op til 160,33 timer pr. måned som fuldtidsforsikret og op til 130 timer pr. måned som deltidsforsikret. Der indbetales bidrag til den obligatoriske pensionsordning (ATP), som i 2026 udgør 2,1 % af din ydelse. Udbetalingen før eventuelle modregninger vil være den samme, uanset om det er en kort eller lang måned. Du skal indsende dit udbetalingskort tidligst én uge før månedens udløb og senest én måned og 10 dage efter udløbet af den måned, kortet dækker. Her skal du oplyse om de aktiviteter, du forventer at have i resten af måneden.

### Beregningseksempel - deltidsbibliotekar med honorarer rejseforedrag

En deltidsbibliotekar, der supplerer indtægten med honorar for rejseforedrag, har sine bedste indtjeningsmåneder i oktober-december i 2024 og januar-september i 2025. Her har hans samlede A- og B-indkomst været 238.737 kr., svarende til 19.895 kr. pr. måned (238.737 kr. / 12 måneder). Da dagpengesatsen udregnes som 90% af gennemsnittet (efter fradrag af 8% AM-bidrag), giver det en dagpengesats på 16.473 kr. pr. måned (19.895 kr. x 0,92 x 0,90). Da beløbet er under den maksimale sats på 22.041 kr., får han udbetalt de 16.473 kr.

### Beregningseksempel - selvstændig møbelsnedker med overskud fra virksomhed

Møbelsnedkeren opfylder indkomstkravet på baggrund af de tre seneste afsluttede årsopgørelser. Da årsopgørelsen for 2025 normalt ikke foreligger før medio 2026, kan 2025-indkomsten ikke anvendes til beregningen i januar. Derfor anvendes overskuddet fra 2024 samt december måned i 2023. I 2024 havde virksomheden sit største overskud på 330.000 kr., svarende til 27.500 kr. pr. måned. Da dagpengesatsen udregnes som 90% af gennemsnittet (efter fradrag af 8% AM-bidrag), lander det teoretiske beløb på 22.770 kr. pr. måned (27.500 kr. x 0,92 x 0,90). Da dagpengesatsen i 2026 dog maksimalt kan udgøre 22.041 kr. pr. måned, bliver dette hendes faste sats.

## Tillægssats (beskæftigelsestillæg<sup>1</sup>)

Hvis du får en ny dagpengeret, kan du få en forhøjet dagpengesats de første 481 timer (tre måneder), hvis du har haft en vis indkomst eller beskæftigelse forud for ledigheden. Fuldtidsforsikret: Op til 26.198 kr. pr. måned de første tre måneder. Deltidsforsikret: Op til 17.465 kr. pr. måned de første tre måneder. For at få det fulde tillæg i 2026 kræver det, at din gennemsnitlige månedlige indkomst (før AM-bidrag) har været mindst 31.640 kr.

## Fortælgelse af perioden med dagpenge - fleksibel genoptjening

Du har som udgangspunkt ret til dagpenge i to år<sup>2</sup> inden for en periode på tre år, hvis du opfylder betingelserne, men du har også mulighed for at forlænge din ret til dagpenge ud over de to år. De lønarbejdstimer, du har haft, efter du begyndte at modtage dagpenge (efter din seneste indplacering) kan du veksle til fortænget dagpengeret i forholdet 1:2. Din dagpengeret forlænges altså med 2 timer for hver times arbejde, du har haft. Du kan forlænge dagpengeperioden med op til 1 år.

## Dagpenge under uddannelse og ferie (se separate faktaark)

Du kan deltage i visse former for kurser eller uddannelse, når du modtager dagpenge. Hvis du er dagpengeberettiget medlem af en a-kasse, har du ret til at holde op til 25 dages ferie om året med feriedagpenge. Det er din a-kasse, der vejleder om reglerne, og det er i a-kassen, du henter ansøgningsblanketten til feriedagpenge.

## Jobsøgnings- og venteperioder

Når du ophører med din virksomhed som hovedbeskæftigelse, får du en såkaldt jobsøgningsperiode på seks måneder. Her må du ikke starte selvstændig virksomhed eller indtræde i en virksomhed eller selskab ved siden af dagpengene. Hvis du er medarbejdende eller medejende ægtefælle, kan du også først genindtræde i virksomheden efter jobsøgningsperioden. Hvis du går konkurs eller ophører med virksomhed som bibeskæftigelse, gælder jobsøgningsperioden ikke. Når du ophører med en virksomhed, får du som udgangspunkt en venteperiode på tre uger fra den dag, hvor du er ophørt. I venteperioden kan du ikke modtage dagpenge. Hvis du går konkurs, får du kun én uges venteperiode. Hvis du ikke umiddelbart kan ophøre med virksomheden i CVR-registret, kan du udfylde en tro og love erklæring om, at virksomheden er ophørt. Herefter har du seks måneder til at lukke virksomheden endeligt. Her får du en venteperiode på to måneder, men det giver dig mulighed for at afvikle din virksomhed sideløbende med dagpenge i op til fire måneder (når venteperioden på to måneder er fratrukket). De timer, du bruger på afviklingen, bliver modregnet i dine dagpenge. Der er ingen venteperiode, hvis du ophører med selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse. Heller ikke hvis du allerede er indplaceret i en dagpengeperiode og efter en periode uden dagpenge, igen søger om at få dagpenge.

## Sådan gør du

Kontakt din a-kasse, når du vil anmode eller høre mere om dagpenge for selvstændige, freelancere, honorarmodtagere og kombinerede indkomster.

1) For at få forhøjede dagpengesats (tillægssatsen) skal du desuden: Have været uafbrudt medlem af a-kassen de seneste fire år før ledighed. Kunne opfylde et dobbelt indkomst- eller beskæftigelseskrav. Er du fuldtidsforsikret, vil det sige, at du skal have tjent 566.160 kr. (ved ny indplacering) eller have arbejdet 3.848 timer (ved genindplacering) inden for de seneste 3 år. Som deltidsforsikret vil det sige, at du skal have tjent 377.448 kr. eller arbejdet 2.516 timer inden for de seneste 3 år. Når du har fået dagpenge i 481 timer (390 timer, hvis du er deltidsforsikret) med tillægssatsen, vil du derefter få din beregnede dagpengesats på 22.041 kr./måned (14.694 kr./måned, hvis du er deltidsforsikret). 2) Dit forbrug af dagpengeretten sker i timer. To års dagpengeret svarer således til 3.848 timer, som du kan bruge inden for tre år. For deltidsforsikrede er antallet 3.120 timer.

# Dagpenge og ferie

Hvis du er dagpengeberettiget medlem af en a-kasse, har du ret til at holde op til 25 dages ferie om året med feriedagpenge. Det er din a-kasse, der vejleder om regler for feriedagpenge, og det er i a-kassen, du henter ansøgningsblanketten til feriedagpenge.

Husk at meddele ferie i tide

## HVEM GÆLDER DET?

For at modtage feriedagpenge skal du være dagpengeberettiget medlem af en a-kasse og holde ferie.

### Betingelser

- Du skal først holde ferie, som du har optjent i arbejde
- Du skal skrive alle dine ferieperioder med løn på ansøgningsblanketten.
- Du skal have bopæl i Danmark eller i et andet EØS-land og være i Danmark, når ferien begynder.
- Du skal opfylde betingelserne for at få arbejdsløshedsdagpenge i tilfælde af ledighed - se faktaark om dagpenge.
- Du skal ikke bekræfte, at du er aktivt jobsøgende i din ferie (du skal dog beholde dit cv på jobnet.dk aktivt).
- Du skal give a-kassen besked om ferien senest på feriens første dag eller dokumentere, at kommunen har fået besked om ferien senest 14 dage før feriens første dag.
- Du kan ikke holde ferie på dage, hvor du er indkaldt til møder eller aktive tilbud.
- Du skal afholde ferien i ferieafholdelsesperioden, som er fra 1. september til og med 31. december det følgende år.

Der gælder specielle regler for feriedagpenge, hvis du er nyuddannet, ledig under uddannelse, modtager af supplerende dagpenge eller på vej til efterløn. Hør din a-kasse, hvis du tilhører en af disse grupper og ønsker at holde ferie.

## Økonomi

- Du optjener feriedagpenge løbende og månedsvis i ferieåret, som løber fra og med 1. september til og med 31. august det følgende år. Antallet af dage med ret til feriedagpenge opgøres på baggrund af dine udbetalte ydelser i udbetalingsperioden. Du har ret til 2,08 dage pr. udbetalingsperiode, hvis der er udbetalt ydelser for 160,33 timer (fuldtidsforsikrede) / 130 timer (deltidsforsikrede). Hvis der er udbetalt ydelser for færre timer opgøres optjente feriedage med dagpenge forholdsmæssigt.
- Dine feriedagpenge modsvarer den dagpengesats, du er berettiget til.
- Du skal meddele din ferie rettidigt til kommunen og din a-kasse for at få dine feriedagpenge udbetalt.
- Du kan få udbetalt feriedagpenge en uge før feriestart (det tager to uger at behandle din ansøgning om feriedagpenge).

Du kan godt holde ferie uden at have optjent feriepenge eller retten til feriedagpenge. Det foregår bare uden ydelser.

## SÅDAN GØR DU

Kontakt din a-kasse og få blanketten til ansøgning om feriedagpenge.

# Dagpenge ved adoption og barsel

Brug  
Udbetaling  
Danmark

Adoptions- og barselsdagpenge er en økonomisk ydelse til dig, der skal adoptere et barn eller have barselsorlov. Du modtager ydelsen af Udbetaling Danmark. Er du i et ansættelsesforhold, når du ønsker barselsorlov, har du sandsynligvis ret til løn under en del af orloven. Spørg din faglige organisation, hvis du er i tvivl.

## HVEM GÆLDER DET?

Adoptions- og barselsdagpenge er til dig, der er lønmodtager og opfylder ét eller flere af disse krav:

- Du er i beskæftigelse dagen før orloven eller på første dag i orloven og har været i beskæftigelse i 160 timer inden for de sidste fire hele måneder. Heraf skal der være beskæftigelse i mindst 40 timer i tre af de fire måneder\*.
- Du er berettiget til arbejdsløshedsdagpenge (se faktaark).
- Du har afsluttet en erhvervsmæssig uddannelse af mindst 18 måneders varighed inden for den seneste måned.
- Du er elev i lønnet praktik under uddannelse.
- Du er selvstændig eller medhjælpende ægtefælle (hør om reglerne i kommunen).
- Du er ansat i fleksjob (hør om reglerne i kommunen).

## Økonomi

Den højeste sats for barselsdagpenge er 5.087 kr. pr. uge. Du skal betale skat af barselsdagpenge, og beløbets størrelse afhænger af din løn og det antal ugentlige arbejdstimer, du har haft inden for de seneste tre hele måneder før barslen/adoptionen (ud fra løndata i indkomstregistret).

Forældre har tilsammen ret til 48 ugers orlov med barselsdagpenge efter fødslen. For lønmodtagere, der bor sammen, er udgangspunktet en ligedeling (24/24-modellen):

- **Mor:** Har ret til 4 ugers orlov før forventet fødsel. Efter fødslen har mor 24 ugers orlov med barselsdagpenge. Heraf er 10 uger øremærket mor (de skal holdes), mens de resterende 14 uger kan overdrages til far/medmor.

- **Far/Medmor:** Har ret til 24 ugers orlov med barselsdagpenge efter fødslen. Heraf er 11 uger øremærket (2 uger i forbindelse med fødslen og 9 uger der skal holdes inden barnet fylder 1 år). De resterende 13 uger kan overdrages til mor.
- **Adoptanter:** Har ret til orlov i op til 4 uger før modtagelse af barnet. Efter modtagelsen har I tilsammen ret til 48 ugers orlov med barselsdagpenge, som fordeles efter samme principper som ved fødsel (24 uger til hver, hvoraf en del er øremærket, hvis I er lønmodtagere).

Der er mulighed for forlængelse af barselsdagpenge og delvis genoptagelse af arbejde. Hør mere hos Udbetaling Danmark.

## Betingelser

- Du skal anmelde det fravær, du eventuelt har haft fra din arbejdsplads på grund af barsel, graviditet eller adoption i de sidste fire uger før forventet fødsel eller adoption. Anmeldelsen skal sendes til Udbetaling Danmark senest otte uger efter fødslen eller barnets modtagelse.
- Som kommende adoptant kan du opholde dig i udlandet for at modtage et barn og få barselsdagpenge i op til fire uger før adoption - i visse tilfælde længere.
- Som kommende adoptant kan du få barselsdagpenge i op til en uge før modtagelsen af et adoptivbarn i Danmark, hvis barnet ikke allerede opholder sig i hjemmet.

## SÅDAN GØR DU

Kontakt Udbetaling Danmark på telefon 70128064, når du vil søge om dagpenge ved adoption og barsel. Du kan også læse mere på [www.borger.dk](http://www.borger.dk)

\* Hvis beskæftigelseskravet ikke kan opfyldes på baggrund af timer med beskæftigelse i perioden, medregner Udbetaling Danmark fx: Timer med arbejdsløshedsdagpenge eller en ydelse, der træder i stedet herfor (fx timer vedr. G-dage), midlertidig arbejdsmarkedsydelse, syge- og barselsdagpenge, timer med udbetaling fra Lønmodtagernes Garantifond og timer med udbetalt feriegodtgørelse mv. Udbetaling Danmark kan også se bort fra en periode, hvor du under orlov kunne have fået barselsdagpenge - men hvor den anden forælder eller dennes arbejdsgiver i stedet har fået udbetalt barselsdagpengene. Her anvendes måneden/månederne inden, når det vurderes, om beskæftigelseskravet er opfyldt. Udbetaling Danmark kan også se bort fra en periode, hvor du har været omfattet af en arbejdskonflikt.

# Dagpenge ved uddannelse

Hvis du er ledig og modtager dagpenge, har du mulighed for at deltage i en række uddannelser og kurser, mens du er ledig.

Styrk dine kompetencer

## HVEM GÆLDER DET?

Hvis du modtager dagpenge<sup>1</sup>, har du mulighed for at deltage i følgende uddannelser:

### Undervisning med ubegrænset timetal

- Traditionel aftenskoleundervisning under folkeoplysningsloven.
- Folkeskolens 8.-10. klassetrin (fx avu, fvu og obu).
- Kurser ligestillet med aftenskoleundervisning i op til to uger.

Hvis du er under 30 år uden erhvervskompetencegivende uddannelse og enten har forsørgerpligt eller har opbrugt din ret til SU til videregående uddannelse, så kan du tage en studie- og erhvervskompetencegivende uddannelse på dagpenge<sup>2</sup>.

### Under 20 timers undervisning om ugen

- Uddannelser, der ikke berettiger til SU, når de udbydes som heltidsuddannelse (fx akademiuddannelser, ED og HD, diplom- og masteruddannelser, voksenundervisning og it-administrator).
- Enkeltfagsundervisning på gymnasialt niveau.
- Undervisning arrangeret af fagforbund og a-kasser, som varer mindre end 20 timer om ugen.
- Andre uddannelser, fx private uddannelser, kompenserende specialundervisning og undervisning ved Folkeuniversitetet.

### Op til 6 timers undervisning om ugen<sup>3</sup>

Du kan deltage i op til 6 timer om ugen (eller 1/3 studenterårsværk) - svarende til 20 ECTS - i åben uddannelse eller deltidsuddannelser efter § 5 i lov om universiteter, der også udbydes som heltidsundervisning med adgang til SU.

## Erhvervsuddannelse via uddannelsesløft (110% dagpenge)

Hvis du er fyldt 30 år, modtager dagpenge og enten er ufaglært eller faglært med en forældet uddannelse (ikke brugt de seneste

fem år), kan du via ordningen Uddannelsesløft påbegynde en erhvervsuddannelse.

- Vælger du en uddannelse fra den officielle "Positivliste for uddannelsesløft", har du ret til at modtage 110% af din hidtidige dagpengesats under uddannelsen.

### Betingelser

- Du skal være aktivt jobsøgende.
- Du skal kunne tage imod et anvist arbejde med dags varsel (og dermed afbryde uddannelsen, hvis arbejdet kræver det).
- Du skal deltage i møder og tilbud hos a-kasse og kommune.
- Du må ikke have sagt dit arbejde op for at begynde på uddannelsen (karantæne).
- Du kan ikke modtage SU, SVU, VEU-godtgørelse eller løn samtidig med dagpengene.

### Økonomi

Dine dagpenge under uddannelse modsvarer som udgangspunkt den dagpengesats, du er berettiget til (se faktaark). Ved Uddannelsesløft på en uddannelse fra positivlisten, kan du modtage 110% af din individuelle dagpengesats. Er du berettiget til højeste dagpengesats, vil 110% svare til 24.245 kr. pr. måned før skat (2026 sats).

## SÅDAN GØR DU

Hør mere om dine uddannelses- og opkvalificeringsmuligheder i din a-kasse eller i kommunen. Spørg også til "Seks ugers jobrettet uddannelse", hvis du er ufaglært eller kortuddannet. Husk altid at få godkendt uddannelsen hos din a-kasse eller kommunen, inden du starter.

1) Særligt for ledige under 25 år: Du kan deltage i kurser på folkehøjskoler og daghøjskoler inden for de første 6 måneders ledighed, så længe du ikke fylder 25 år under forløbet. Særligt for ledige over 25 år: Du kan i visse tilfælde fortsætte en påbegyndt uddannelse i op til 444 timer (360 timer som deltidsforsikret), hvis du som fuldtidsforsikret har uddannet dig og samtidig gennemsnitligt har arbejdet mindst 30 timer om ugen i mindst 2 år (20 timer for deltidsforsikrede) forud for ledigheden. Undervisningen skal foregå efter kl. 16.00 eller i weekender.

2) Uddannelsen må maksimalt være på professionsbachelorniveau og skal typisk ligge inden for områder med mangel på arbejdskraft (positivlisten). Dette aftales konkret med kommunen som et uddannelsespålæg.

3) Ved undervisning på mere end 6 timer om ugen skal du dokumentere, at undervisningen pr. uge højst svarer til 1/3 studenterårsværk. Du skal desuden have en erhvervsrelevant uddannelse på mindst 18 måneder og vælge en uddannelse, der har faglig relevans. Retten til at deltage i denne type uddannelse gælder kun, indtil du rammes af ret- og pligt-aktivering: Under 30 år: De første 13 ugers ledighed. 30-59 år: De første 9 måneders ledighed. 60+ år: De første 6 måneders ledighed.



# Danskuddannelse til voksne udlændinge

Lettere adgang til job og uddannelse

Med tilbud om gratis danskuddannelse får du nemmere ved klare dig i job, i uddannelse og som borger i Danmark. Danskuddannelserne lærer dig at forstå, tale, læse og skrive dansk, og samtidig får du viden om kultur, samfunds- og arbejdsmarkedsforhold i Danmark.

## HVEM GÆLDER DET?

Danskuddannelse kan tilbydes alle nyankomne udlændinge, der er fyldt 18 år og:

- har opholdstilladelse eller i øvrigt har fast, lovligt ophold i Danmark og er folkeregistreret i en kommune<sup>1</sup>, eller
- har fast ophold i medfør af EU-reglerne om ophævelse af indrejse- og opholdsbegrænsninger i forbindelse med arbejdskraftens frie bevægelighed, etablering og udveksling af tjenesteydelser m.v. og bopæl i en kommune.

Flygtninge, familiesammenførte og indvandrere, herunder arbejdstagere og studerende fra både EU-lande og tredjelande, kan alle bruge ordningen.

## I-kursister og S-kursister

Deltagere opdeles i to grupper, afhængig af opholdsgrundlaget<sup>2</sup>:

**I-kursist (Integrationskursist):** Du henvises til danskuddannelse som led i et selvforsørgelses- og hjemrejseprogram eller et introduktionsforløb (typisk flygtninge og familiesammenførte).

**S-kursist (Selvforsørgerkursist):** Du er her typisk for at arbejde eller studere (fx EU-borgere eller arbejdstagere fra tredjelande).

Al danskuddannelse starter med en pædagogisk vurdering af dine forudsætninger og mål, hvorefter du indplaceres på den rigtige uddannelse. Undervisningen på de første moduler (modul 1-2) har særligt fokus på mundtligt dansk og sprog, du kan bruge direkte på en arbejdsplads.

## Betingelser og varighed

**Gratis undervisning:** Selve undervisningen er gratis.

**Depositum (kun S-kursister):** Som S-kursist skal du betale et depositum på 2.000 kr. pr. modul, før du kan starte. Du får pengene tilbage, når du består modultesten inden for fristen. Hvis du dumper eller stopper, mister du depositummet.

**Au pair:** Værtsfamilier for au pair-personer skal betale et engangsbeløb til staten (satsen reguleres årligt, ca. 20.000 kr.) for at finansiere danskuddannelsen.

**Timeantal:** Danskuddannelse kan for både S- og I-kursister maksimalt udgøre 15 timer pr. uge i gennemsnit.

**Periode (Klippekort):** Du har ret til danskuddannelse i op til 5 år (uddannelsesretten). Uddannelsen er organiseret som et "klippe-kort", hvor hvert modul udløser en tidsfrist. Det er vigtigt at bestå modulet inden for fristen for at få lov at fortsætte til næste modul ("næste klip").

## De tre danskuddannelser

**Danskuddannelse 1:** For dig, der ikke kan læse og skrive på dit modersmål (analfabeter) eller ikke kender det latinske alfabet.

Mål: Grundlæggende mundtlig dansk samt basale læse- og skrivefærdigheder, så du kan begå dig i hverdagen og på arbejdsmarkedet.

**Danskuddannelse 2:** For dig, der har en kort skolebaggrund fra hjemlandet. Mål: At du lærer at forstå, tale, læse og skrive dansk på et niveau, der gør dig i stand til at klare et almindeligt job eller en arbejdsmarkedsuddannelse.

**Danskuddannelse 3:** For dig, der har en mellemlang eller lang skolebaggrund (fx studentereksamen eller videregående uddannelse) og er vant til at lære fremmedsprog. Mål: At du opnår et højt dansk niveau, så du kan få job på dit niveau eller tage en videregående uddannelse i Danmark.

## Modultest og prøver

Hver uddannelse består af 6 moduler. Hvert modul afsluttes med en modultest, som du skal bestå for at rykke videre til næste modul. Uddannelsen afsluttes med prøve i Dansk 1, 2 eller 3.

## SÅDAN GØR DU

Din kommune vil automatisk give dig tilbuddet senest en måned efter, at du er ankommet til kommunen. Du bliver indkaldt til en samtale for at finde det rigtige niveau til dig.

1) Følgende grupper af danske statsborgere sidestilles med udlændinge: Herboende grønlændere og færingere over 18 år, som af særlige grunde ikke behersker det danske sprog i et sådant omfang, at de kan fungere i det Danske samfund. Danske statsborgere over 18 år, der på grund af langvarigt ophold i udlandet ikke behersker det danske sprog i et sådant omfang, at de kan fungere i det danske samfund, herunder personer, der er født af danske forældre med bopæl i udlandet.

2) I-kursister er typisk omfattet af integrationslovens § 16 (flygtninge m.fl.). S-kursister er typisk arbejdstagere, studerende og EU-borgere omfattet af danskuddannelseslovens regler for selvforsørgere. Grænsependlere kan også være omfattet som S-kursister.

# Delvis rask- eller sygemelding

Fokus på  
det du kan

Med en delvis rask- eller sygemelding kan du fortsat være tilknyttet din arbejdsplads under hensyntagen til det du kan helbredsmæssigt. Det forbedrer dine muligheder for at fastholde dit arbejde på trods af sygdom – også fordi din arbejdsgiver kan få sygedagpengerefusion for dine fraværstimer.

## HVEM GÆLDER DET?

Ordningerne kan bruges af alle lønmodtagere og selvstændige. Du kan bruge en delvis sygemelding, når du i en periode ikke kan arbejde på fuld tid på grund af sygdom eller behandling. Du kan bruge en delvis raskmelding, når du efter en sygeperiode gradvist kan optrappe din arbejdstid igen.

Du kan selv aftale med din arbejdsgiver, hvilke arbejdstider og opgaver du kan klare. Kommunen kan også være behjælpelig via en rundbordssamtale på din arbejdsplads.

## Betingelser

- Dit fravær skal være på mindst fire timer om ugen\*
- Som selvstændig skal du maksimalt kunne udfylde halvdelen eller mindre af din normale arbejdstid for at blive delvis rask- eller sygemeldt
- Begge ordninger er midlertidige løsninger, der kan hjælpe dig, indtil du igen er klar til at vende tilbage i jobbet på fuld tid
- Med en delvis raskmelding skal din arbejdstid øges i takt med, at du får det bedre
- Kommunen skal godkende aftalerne og følger op på din sygemelding på samme måde som ved en fuld sygemelding. Du har pligt til at medvirke ved kommunens opfølgning.

\* Gælder dog ikke fleksjobbere, som får sygedagpengerefusion fra første fraværstime.

## Økonomi

- Hvis du normalt får løn under sygdom, vil din arbejdsgiver modtage sygedagpengerefusion for dine fraværstimer.
- Hvis du ikke får løn under sygdom, vil du modtage sygedagpenge for dine fraværstimer.
- Som selvstændig får du udbetalt 75% af sygedagpengene, hvis du arbejder højst 25% af din normale arbejdstid, og 50%, hvis du arbejder højst 50% af din normale arbejdstid.

## SÅDAN GØR DU

### Delvis raskmelding

Når du føler dig klar til gradvist at genoptage dit arbejde, skal du høre din arbejdsgiver, om I kan lave en aftale om en delvis raskmelding. Hvis det kan lade sig gøre, tager en af jer kontakt til kommunen, som skal godkende aftalen.

### Delvis sygemelding

Når du ved, at du i en periode vil være delvist fraværende fra dit arbejde på grund af behandlinger eller sygdom, kan du høre din arbejdsgiver, om I kan lave en aftale om en delvis sygemelding. Du behøver ikke at have været fuldtidssygemeldt inden en aftale om en delvist sygemelding, og du kan selv aftale med din arbejdsgiver, hvordan din arbejdstid placeres. Herefter skal I kontakte kommunen, som skal godkende aftalen.

# Din Plan på Jobnet

Fast aftale  
om dit forløb

På Jobnet har du adgang til Din Plan. Det er en digital oversigt over de aftaler, du har indgået med kommunen. Her fremgår det, hvilke aktiviteter der skal iværksættes, og hvornår, for at du hurtigst muligt kan komme i arbejde eller uddannelse.

## HVEM GÆLDER DET?

Alle, der modtager en indsats, skal sammen med kommunen sørge for, at der ligger en opdateret plan på Jobnet (medmindre du er fritaget for digital post\*). Planen skal være udarbejdet, inden aktiviteter sættes i værk, og den opdateres løbende i takt med din udvikling.

## Betingelser

Planens indhold skal så vidt muligt rettes mod brancher, hvor der er behov for arbejdskraft, og den skal altid indeholde:

- Dit konkrete job- eller uddannelsesmål.
- Aftaler om jobsøgning og aktiviteter (fx virksomhedspraktik, løntilskud eller kurser).

Hvis du har andre udfordringer end ledighed, kan planen også indeholde sociale eller sundhedsmæssige indsatser, der kan bringe dig tættere på arbejdsmarkedet. Planens konkrete indhold og navn afhænger af din målgruppe (fx om du er ledig, sygemeldt eller under 30 år uden uddannelse).

## Formelle krav og procedurer

- Du skal løbende holde dig orienteret om din plan på Jobnet.
- Planen kan kun ændres efter aftale med kommunen. Hvis I ikke kan blive enige, har kommunen dog ret til at fastlægge indholdet.
- Du kan klage over afgørelser om indholdet i planen til Ankestyrelsen.
- Som udgangspunkt skal du stå til rådighed for arbejdsmarkedet eller uddannelse, mens du deltager i aktiviteterne.

## SÅDAN GØR DU

Kontakt kommunen for at høre mere om dine muligheder og pligter. Du kan altid se dine aktuelle aftaler på [jobnet.dk](http://jobnet.dk).

\* Visse borgere, der ikke kan mestre brugen af den digitale Din Plan, kan i visse tilfælde fritages for at benytte den digitale udgave og i stedet modtage via fysisk brev.

# Erhvervsuddannelse for voksne (EUV)

Med en erhvervsuddannelse for voksne (EUV) kan du bruge din erhvervs erfaring og eventuelt tidligere uddannelse til at tage en af over 100 faglærte uddannelser – som hovedregel på kortere tid end ved en normal erhvervsuddannelse.

Tag en  
erhvervs-  
uddannelse på  
kortere tid

## HVEM GÆLDER DET?

For optagelse på en EUV skal du opfylde følgende betingelser:

- Du skal være over 25 år
- Du skal have afsluttet folkeskolen eller tilsvarende undervisning med en karakter i afgangsprøven i dansk og matematik på minimum 02\*

Som opstart på en EUV vil erhvervsskolen vurdere dine samlede kompetencer i forhold til den uddannelse, du søger ind på. Skolen foretager en såkaldt realkompetencevurdering (se separat faktaark) og fastlægger på den baggrund dit konkrete uddannelsesforløb. Se nedenfor, hvordan din baggrund har betydning for sammensætningen af dit EUV-forløb.

### EUV 1.

Din baggrund: Minimum to års relevant erhvervs erfaring

Vurdering af kompetencer: 1/2 - 10 dage

Grundforløb: 0 uger

Hovedforløb: Standardiseret EUV-hovedforløb med skoleundervisning, men uden praktik.

### EUV 2.

Din baggrund: Nogen relevant erhvervs erfaring eller forudgående uddannelse

Vurdering af kompetencer: 1/2 - 10 dage

Grundforløb: Op til 20 uger

Hovedforløb: Standardiseret EUV-hovedforløb med skoleundervisning og op til to års praktik.

### EUV 3.

Din baggrund: Ingen relevant erhvervs erfaring eller forudgående uddannelse

Vurdering af kompetencer: 1/2 - 10 dage

Grundforløb: Op til 20 uger

Hovedforløb: Hovedforløb, der modsvarer hovedforløb for unge.

## Økonomi

Som ledig er det dit behov for praktik under uddannelsen, der afgør, om du enten kan opnå elevløn eller søge SU.

Hvis skolen vurderer, at du har mindst to års relevant erhvervs erfaring og derfor kan gennemføre en EUV uden praktik, kan du søge SU. Hvis skolen vurderer, at din uddannelse skal bestå af både skoleperioder og praktik, kan du – hvis du har en praktikplads – opnå elevløn fra praktikstedet, og virksomheden vil få euv-refusion på op til 110% af højeste dagpengesats, når du er på skole. Finder du ikke et praktiksted, kan du søge SU til grundforløbet og skolepraktikydelse til hele hovedforløbet.

Der kan også være mulighed for, at du – efter aftale med kommunen – kan tage en erhvervsuddannelse med dagpenge (se faktaark om "Uddannelsesløft") eller på kontanthjælp – gennem den aktive beskæftigelsesindsats. Hør nærmere i kommunen.

## SÅDAN GØR DU

Vil du i gang med en EUV, kan du henvende dig til den erhvervsskole, der tilbyder uddannelsen. Skolen kan oplyse om, hvornår uddannelsen starter, og vejlede dig om praktiske forhold i forbindelse med kompetencevurdering mv. Du kan også henvende dig i kommunen, hos din a-kasse eller eVejledning og få yderlige vejledning samt drøfte dine muligheder for at blive faglært med EUV.

Tilmelding til uddannelsen foregår via [www.optagelse.dk](http://www.optagelse.dk).

Læs mere om uddannelserne på [www.ug.dk](http://www.ug.dk)

\* Opfylder du ikke karakterkravet, kan du opkvalificere dit niveau i dansk og matematik på VUC. Hvis du indgår uddannelsesaftale med en virksomhed, så du har en praktikplads, opfylder du adgangskravene til en erhvervsuddannelse og skal ikke opfylde karakterkravet på 02 i dansk og matematik. Du skal heller ikke opfylde karakterkravet, hvis du har to års relevant erhvervs erfaring i forhold til den uddannelse, du søger optagelse på.

# Fast-track - tidligere opfølgning på din sygemelding

Stress, ulykke eller alvorlig diagnose. Oftest har både du og din arbejdsgiver en tydelig fornemmelse af, om du står over for en sygemelding, der risikerer at vare i mere end 8 uger. I de tilfælde kan du eller din arbejdsgiver med fordel anmode om Fast track-behandling af din sygemelding. Så får du automatisk den første opfølgningssamtale med kommunen senest 2 uger efter anmodningen. Det giver en unik mulighed for at sætte hurtigere ind med relevant støtte og konkrete redskaber i en svær situation. Ofte kan det bremse en uheldig udvikling og mindske både de menneskelige og økonomiske omkostninger ved sygemeldingen.

Opfølgning  
 efter senest  
 2 uger

## HVEM GÆLDER DET?

Du kan anmode om Fast track, hvis du bliver sygemeldt fra et arbejde. Både som almindelig lønmodtager og som selvstændig.

### Betingelser

- Fast track er en frivillig ordning. Hvis din arbejdsgiver anmoder om Fast track, er du ikke forpligtet til at tage imod den tidlige indsats.
- Du skal konsultere din egen læge inden kommunens opfølgning.

## SÅDAN GØR DU

• Som medarbejder kan du enten selv henvende dig i din kommune og bede om Fast track, eller også kan din arbejdsgiver anmode om Fast track via NemRefusion på [www.virk.dk](http://www.virk.dk). I begge tilfælde skal det ske inden for de første 5 uger af din sygemelding. Ved anmodningen kan din arbejdsgiver svare på tre spørgsmål om din sygdom:

- Hvilke jobfunktioner påvirker sygdommen?
- Hvor længe har sygdommen påvirket jobbet?
- Har I forsøgt at tilpasse jobbet til din tilstand?

Hvis det er din arbejdsgiver, der anmoder om Fast track, får du automatisk besked og mulighed for at takke ja eller nej til den hurtige behandling.

Hvis du selv anmoder om Fast track eller takker ja til din arbejdsgivers anmodning, bliver du indkaldt til en opfølgningssamtale i kommunen senest 2 uger efter anmodningen. Kommunen vil bede dig om at konsultere din egen læge inden samtalen.

Din læge modtager automatisk svarene på de tre spørgsmål om din sygdoms påvirkning af jobbet (se ovenfor) og giver efter jeres samtale sin vurdering af dine muligheder for at vende tilbage til arbejdet via en lægeattest.

På baggrund af alle oplysningerne og opfølgningssamtalen planlægger du i samarbejde med kommunen og din arbejdsgiver indsatsen for at fastholde dig i jobbet.

# Fastholdelsesfleksjob

Fastholdelsesfleksjob giver dig mulighed for at blive ansat på din nuværende arbejdsplads, selv om du har en varig begrænsning i din arbejdsevne. I et fastholdelsesfleksjob er arbejdsopgaver og tempo tilpasset din formåen, og arbejdstiden kan være helt ned til få timer om ugen.

Bliv på din arbejdsplads på trods af nedsat arbejdsevne

## HVEM GÆLDER DET?

Du kan få bevilget et fastholdelsesfleksjob, hvis følgende betingelser er opfyldt:

- Kommunen vurderer, at din arbejdsevne er varigt og væsentligt nedsat, så du ikke kan arbejde på almindelige vilkår.
- Alle muligheder for omplacering og genoptræning er undersøgt.
- Du er ikke berettiget til førtidspension.
- Du er under folkepensionsalderen.
- Du har været ansat efter overenskomstens sociale kapitler\* i mindst 12 måneder\*\* forud for fleksjobbet. Her skal du og din arbejdsgiver have lavet en skriftlig aftale, der viser hvilke funktioner, du har svært ved at udføre, og hvilke skånehensyn der er aftalt. Den skriftlige aftale dokumenterer, hvornår 12 måneders perioden er startet.

## Betingelser

- Kommunen kan bevilge dig et fastholdelsesfleksjob for en periode på maksimalt fem år ad gangen. Inden de fem år er gået, skal kommunen vurdere, om du fortsat har ret til et fleksjob.
- Hvis du er over 40 år kan du efter det første fleksjob få bevilliget et permanent fleksjob. Det gælder, hvis kommunen vurderer, at du aldrig bliver i stand til at varetage et almindeligt arbejde på ordinære vilkår.

## Økonomi

Når du er tilkendt fastholdelsesfleksjob, skal kommunen hurtigst muligt vurdere din arbejdsevne i forhold til antal timer og arbejdsintensitet. Vurderingen er grundlaget for din aftale med arbejdspladsen. Hvis du er dækket af en overenskomst, er det de kollektive overenskomster, der fastsætter løn og arbejdsvilkår, herunder sociale kapitler, lokalaftaler mm. Det samme gælder, hvis der findes en relevant, sammenlignelig overenskomst.

Du får løn for den arbejdsindsats, du reelt yder (timer og intensitet), af din arbejdsgiver. Derudover får du et tilskud til lønnen fra kommunen, som udregnes på baggrund af din timeløn, og som maksimalt kan udgøre 98 pct. af højeste dagpengesats.

## SÅDAN GØR DU

For at få bevilget et fastholdelsesfleksjob skal kommunen vurdere din arbejdsevne og afgøre, om der er dokumentation for forsøget på fastholdelse via de sociale kapitler i 12 måneder\*\* forud for tilkendelsen af fleksjob.

Kontakt derfor kommunen tidligt i din sygeperiode, hvis din sygdom er varig.

\* Et socialt kapitel er en del af en overenskomst, og har ikke noget med den sociale lovgivning eller beskæftigelseslovgivningen at gøre. Det grundlæggende indhold i de sociale kapitler er, at virksomhederne kan fravige overenskomstens ordinære aftaler om løn og arbejdsforhold med henblik på at integrere personer, der har svært ved at få eller bibeholde en fast tilknytning til arbejdsmarkedet. Arbejdsgiver og lønmodtager kan også indgå aftale om ansættelse på særlige vilkår, f.eks. hvis arbejdsgiveren ikke er omfattet af en overenskomst. Du kan kontakte din fagforening angående de sociale kapitler på dit arbejdsområde.

\*\* Undtagelse fra 12 måneders kravet: Hvis du har været udsat for akut opstået skade, og det er åbenbart formålsløst at forsøge fastholdelse på ordinære vilkår, kan der ses bort fra 12 måneders kravet. Det samme gælder, hvis du har en alvorlig og fremadskridende sygdom. Nedslidning eller sygdom regnes ikke som akut opstået skade, mens "glidende nedslidning" netop kan føre til aftale om fastholdelse efter de sociale kapitler eller på særlige vilkår. Du er også undtaget fra 12 måneders dokumentationskravet, hvis du har mindre end seks år til folkepensionsalderen.

# Fleksjob

Fleksjob giver dig mulighed for at bidrage på arbejdsmarkedet, selv om du har en varig begrænsning i din arbejdsevne. I et fleksjob er arbejdsopgaver og tempo tilpasset din formåen, og arbejdstiden kan være helt ned til få timer om ugen.

Fleksible  
arbejdstider og  
arbejdsvilkår

## HVEM GÆLDER DET?

Du kan få bevilget fleksjob eller et fastholdelsesfleksjob\*, hvis følgende betingelser er opfyldt:

- Kommunen vurderer, at din arbejdsevne er varigt og væsentligt nedsat.
- Alle muligheder for omplacering og genoptræning er undersøgt.
- Du er under folkepensionsalderen.

## Betingelser

- Kommunen kan bevilge dig et fleksjob for en periode på maksimalt fem år ad gangen. Inden de fem år er gået, skal kommunen vurdere, om du fortsat har ret til et fleksjob.
- Når du er bevilget et fleksjob, har du også mulighed for seks uger jobrettet uddannelse (se faktaarket seks ugers jobrettet uddannelse for ledighedsydelsesmodtagere), der kan forbedre din jobmuligheder.
- Hvis du er over 40 år, kan du efter det første fleksjob få bevilliget et permanent fleksjob. Det gælder, hvis kommunen vurderer, at du aldrig bliver i stand til at varetage et almindeligt arbejde på ordinære vilkår.

## Økonomi

Du får løn for den arbejdsindsats, du reelt yder (timer og intensitet), af din arbejdsgiver. Derudover får du et tilskud til lønnen fra kommunen, som bliver reguleret i forhold til dit timetal og lønniveau. Tilskud og løn kan maksimalt udgøre lønnen for tilsvarende fuldtidsarbejde på normale vilkår.

## Eksempel

Johanne på 36 år bliver ansat som assistent i en produktionsvirksomhed med et ugentligt timetal på 20 timer og en arbejdsinten-

sitet på 80 %, svarende til 16 fulde løntimer. Timelønnen inkl. pension udgør 205 kr., og dermed udgør månedslønnen fra arbejdsgiveren 14.213 kr. (16 timer x 205 kr. x 52 uger / 12 mdr.).

Månedslønnen for fuldtidsarbejde (37 timer/uge) i den pågældende stilling udgør 32.866 kr. (37 timer x 205 kr. pr. time x 52 uger / 12 mdr.).

Lønnen fra arbejdsgiveren bliver suppleret med et flekslønstilskud, der højst kan udgøre 21.600 kr. pr. måned (98 % af højeste dagpengesats i 2026). Tilskuddet aftrappes med 30 pct. af lønnen fra arbejdsgiveren op til 17.073 kr. pr. måned, og herefter med 55 pct. af det beløb, der overstiger 17.073 kr. pr. måned.

Da Johannes løn på 14.213 kr. ligger under grænsen på 17.073 kr., aftrappes tilskuddet kun med 30 pct. Tilskuddet aftrappes med 30 pct. af lønnen på 14.213 kr. = 4.264 kr. Flekslønstilskuddet er beregnet til 21.600 kr. - 4.264 kr. = 17.336 kr.

Den samlede månedsindtægt inkl. pension og ATP udgør herefter 31.549 kr. (løn på 14.213 kr. + tilskud på 17.336 kr.).

## SÅDAN GØR DU

For at få bevilget et fleksjob skal kommunen først afklare din arbejdsevne, og du skal sammen med din sagsbehandler udarbejde en plan, som skal vurderes tværfagligt (se separat faktaark). Hvis alle øvrige muligheder er udtømte, kan vurderingen blive, at du indstilles til et fleksjob.

Er du bevilget et fleksjob, kan du med fordel selv forsøge at tilbyde din arbejdskraft til relevante virksomheder. Virksomheden kan herefter ansøge om oprettelse af et fleksjob direkte på [vitas.bm.dk](http://vitas.bm.dk)

Kontakt kommunen og hør mere om mulighederne.

\* Fastholdelsesfleksjob (se også separat faktaark): For at kunne blive ansat i fleksjob på sin hidtidige arbejdsplads skal arbejdspladsen gennem de foregående 12 måneder have forsøgt at fastholde medarbejderen i et udstøttet job gennem ansættelse under de sociale kapitler i overenskomsten eller på særlige vilkår. Hvis du har været udsat for akut opstået skade, og det er åbenbart formålstøttet at forsøge fastholdelse på ordinære vilkår, kan der ses bort fra 12 måneders kravet. Du er også undtaget fra 12 måneders kravet, hvis du har mindre end seks år til folkepensionsalderen. Hør mere i kommunen.

# Fleksydelse (efterløn for fleksjobvisiterede)

Når du er godkendt til et fleksjob, kan du modtage tre typer af indkomst afhængig af din situation: Løn og fleksløntilskud, når du er i arbejde. Ledighedsydelse, hvis du er ledig. Og endelig fleksydelse, hvis du ønsker at trække dig tilbage fra arbejdsmarkedet før folkepensionsalderen. Derfor kaldes fleksydelse også "efterløn for fleksjobvisiterede".

## HVEM GÆLDER DET?

Fleksydelse er til dig, der:

- Er i fleksjob eller er visiteret til fleksjob (og har været det i mindst tre måneder) og ønsker at stoppe med at arbejde før folkepensionsalderen.
- Som udgangspunkt har betalt fleksydelsesbidrag eller efterlønsbidrag i sammenlagt mindst 30 år. Er du født før 1. januar 1978, gælder særlige anciennitetsregler (se "Efterløn, fleksydelse, delpension" på [borger.dk](http://borger.dk)).
- Har fået indberettet værdien af dine pensioner.
- Har bopæl i Danmark, et andet EU/EØS-land, Færøerne, Grønland eller Schweiz.

## Økonomi

Fleksydelsen afhænger af din alder, og hvornår du starter på fleksydelse. I 2026 kan ydelsen maksimalt udgøre:

- 264.492 kr. pr. år (100% satsen)
- 240.688 kr. pr. år (91% satsen). Satsen afhænger af din anciennitet og dit indtrædelsestidspunkt.
- Du får fratrukket udbetalinger fra pensionsordninger og visse andre indtægter i fleksydelsen.
- Du får udbetalt fleksydelse for sidste gang i den måned, hvor du når folkepensionsalderen.
- Fleksydelsen er skattepligtig og udbetales månedsvist bagud af Udbetaling Danmark.

## Betingelser

- **Betaling:** Du skal fortsætte med at betale fleksydelsesbidrag på 1.785 kr. i kvartalet (2026-sats), mens du modtager fleksydelse.
- **Ansøgning:** Du kan tidligst få udbetalt fleksydelse måneden efter, at Udbetaling Danmark har modtaget din ansøgning.

- **Loft over ydelsen:** Du kan højst modtage det samme beløb i fleksydelse, som du har haft i lønindtægt/ledighedsydelse i de foregående 12 måneder før overgangen (beregnet som et gennemsnit). Det betyder, at du ikke kan stige i indtægt ved at gå på fleksydelse.
- **Arbejde ved siden af:** Du må gerne arbejde, mens du får fleksydelse. En times arbejde giver en times fradrag i ydelsen. Du kan ikke modtage fleksydelse for en måned, hvis du arbejder mere end 128 timer i den pågældende måned.

## Selvstændig virksomhed og fleksydelse

Du kan få fleksydelse, mens du driver selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse, hvis:

- Den samlede arbejdstid i virksomheden ikke overstiger 400 timer pr. kalenderår.
- Virksomhedens indtægt ikke overstiger 98.348 kr. (2026-sats) pr. regnskabsår.

Den samlede arbejdstid i virksomheden modregnes i fleksydelsen time for time.

## SÅDAN GØR DU

Kontakt Udbetaling Danmark - Fleksydelse på tlf: 7012 8082 for at høre mere om mulighederne for at overgå til fleksydelse.

# Forberedende GrundUddannelse (FGU)

Forberedende GrundUddannelse er et tilbud til dig under 25 år, der har brug for at styrke dine personlige, sociale og faglige kompetencer for at blive klar til en erhvervsuddannelse, gymnasial uddannelse eller et job.

Din vej til  
uddannelse  
og job

## HVEM GÆLDER DET?

Tilbuddet gælder dig under 25 år\*, der enten ikke har gennemført eller er i gang med en ungdomsuddannelse – eller ikke er i beskæftigelse. FGU varer op til to år og kan hjælpe dig med både personlig og faglig afklaring og opkvalificering, så du kan videre.

FGU består af tre spor: Almen Grunduddannelse (AGU), Produktionsgrunduddannelse (PGU) og Erhvervsgrunduddannelse (EGU) – se nedenfor. Hvis ikke du ved, hvilket spor du skal vælge, kan du starte på et basisforløb, hvor du snuser til de forskellige spor. Er det uafklaret, om du overhovedet skal på FGU, kan du komme i et søgningsforløb på op til to uger\*\*.

Undervisningen på FGU adskiller sig fra traditionel skole ved at veksle mellem teori og praksis. Der er fokus på fællesskab, og der tages hensyn til både faglige, personlige og sociale udfordringer.

### Almen GrundUddannelse (AGU)

Der er optag to gange om året – august og januar.

Agu giver dig praksisrettet undervisning i almene fag. Fx bliver teori sat i tæt forbindelse med praksis. Måske kan du bruge dansk og matematik, når du arbejder med sundhed i et projekt. Når du afslutter et fag, bliver du bedømt med en karakter ud fra 7-trinsskalaen.

#### Fag

Dansk. Dansk som andetsprog. Engelsk. Identitet og medborgerskab. Matematik. Naturfag. PASE (Privatøkonomi, Arbejdsfag, Samarbejdsfag, Erhvervsfag). Samfundsfag. Teknologiforståelse.

Med agu bliver du bedre til fx dansk og matematik. Det kan give dig adgang til en ungdomsuddannelse som hf, gymnasiet eller en erhvervsuddannelse.

### ProduktionsGrundUddannelsen (PGU)

Der er optag to gange om året – august og januar.

Pgu består af 2/3 produktion og 1/3 teori. Du vælger mellem et af de værksteder, som skolen tilbyder (se nedenfor). Ud over undervisningen på værkstedet har du undervisning i dansk, matematik og PASE (Privatøkonomi, Arbejdsfag, Samarbejdsfag, Erhvervsfag). Du har også mulighed for at tage valgfag som engelsk og samfundsfag. Når du afslutter et fagligt tema på FGU 3 niveau, kan du få et uddannelsesbevis, hvis du består en faglig prøve.

#### Temaer / værksteder

Omsorg og sundhed. Handel og kundeservice. Turisme, kultur og fritid. Musik og kunstnerisk produktion. Mad og ernæring. Miljø og genbrug. Jordbrug, skovbrug og fiskeri. Byg, bolig og anlæg. Kommunikation og medier. Motor og mekanik. Service og transport. Industri (plast, metal m.m.).

Med pgu får du færdigheder, som du kan bruge til at få et uafaglært job – eller til at forberede dig på en erhvervsuddannelse og blive faglært.

## Økonomi

Du får skoleydelse, når du går på FGU. I 2026 er skoleydelsen:

- 450 kr. pr. uge (under 18 år)
- 780 kr. pr. uge (over 18 år, hjemmeboende)
- 1.808 kr. pr. uge (over 18 år, udeboende)
- 1.765 kr. pr. uge (forsørgertillæg for enlige)
- 704 kr. pr. uge (forsørgertillæg for ikke-enlige)

På EGU får du elevløn, når du er i praktik.

## SÅDAN GØR DU

Vil du i gang med FGU, skal du henvende dig til Den Kommunale Ungeindsats (KUI) i din kommune. Du kan også læse mere om FGU på [www.uvm.dk](http://www.uvm.dk) og [www.ug.dk](http://www.ug.dk)

### ErhvervsGrundUddannelsen (EGU)

Der er optag hele året, når du sammen med din vejleder har fundet en praktikplads.

Egu består af 2/3 virksomhedspraktik og 1/3 teori. Du vælger mellem et af de 12 faglige temaer, som du skal i praktik i. Ud over praktikken skal du deltage i skoleforløb med undervisning i et fagligt tema og fag, som du kan bruge i din praktik. Skoleforløbene skal også indeholde dansk, matematik og PASE (Privatøkonomi, Arbejdsfag, Samarbejdsfag, Erhvervsfag). Når du afslutter et fagligt tema på FGU 3 niveau, kan du få et uddannelsesbevis, hvis du består en faglig prøve.

#### Temaer / værksteder

Omsorg og sundhed. Handel og kundeservice. Turisme, kultur og fritid. Musik og kunstnerisk produktion. Mad og ernæring. Miljø og genbrug. Jordbrug, skovbrug og fiskeri. Byg, bolig og anlæg. Kommunikation og medier. Motor og mekanik. Service og transport. Industri (plast, metal m.m.).

Med egu får du færdigheder, som du kan bruge til at få et uafaglært job – eller til at komme ind på en erhvervsuddannelse og få en faglært uddannelse.

\* Du kan i særlige tilfælde godt blive optaget på FGU, selv om du er fyldt 25 år. Hør din sagsbehandler. \*\* Hvis det ikke er afklaret, om du skal i FGU eller i et andet uddannelsesstilbud, kan du gennemføre et såkaldt søgningsforløb på op til to uger, hvor du får erfaringer med forskellige fagområder og bliver realkompetencevurderet. Herefter kan det besluttes, om du skal optages på FGU.

# Forberedende VoksenUndervisning (FVU)

Vil du være bedre til dansk, matematik, engelsk og it på et grundlæggende niveau, kan du deltage i forberedende voksenundervisning (FVU)

Bliv bedre  
til dansk,  
matematik,  
it eller  
engelsk

## HVEM GÆLDER DET?

Forberedende voksenundervisning er for dig\*, der ønsker at styrke dine færdigheder i dansk, matematik, engelsk og it. Med undervisningen står du stærkere i forhold til at klare et job eller blive klar til at tage en almen voksenuddannelse, et AMU-kursus eller en erhvervsuddannelse for voksne (EUV).

Undervisningen foregår typisk på små hold og tilrettelægges, så du arbejder med det, der er relevant for din hverdag. Det kan fx være situationer, hvor du skal:

- Skrive en mail
- Beregne en pris
- Tale engelsk med en kunde
- Søge information på nettet
- Betjene en maskine

Du kan få undervisning i:

- FVU-dansk trin 1-4
- FVU-matematik trin 1-2
- FVU-digital trin 1-3
- FVU-engelsk trin 1-4
- FVU-start for voksne med dansk som andetsprog.

Du kan gå til prøve efter hvert trin. Består du højeste trin i dansk eller matematik, giver det samme adgangsret til uddannelser som folkeskolens 9. klasses afgangsprøve i de pågældende fag. Varigheden varierer efter fag og trin, men ligger typisk mellem 30 og 60 lektioner pr. trin.

\* Er du under 25 år? Målgruppen for FVU er som udgangspunkt personer over 25 år. Er du under 25 år, skal du normalt på FGU (Forberedende Grunduddannelse). Du kan dog godt deltage i FVU som ung under 25 år, hvis: Du er i beskæftigelse i mindst 20 timer om ugen. Du har gennemført en ungdomsuddannelse, men har brug for at opkvalificere dig i fx dansk eller matematik. Du er på barselsorlov og ønsker at vedligeholde dine færdigheder. Du deltager i undervisning under Kriminalforsorgen. Du ikke er i målgruppen for FGU (dette afgøres af kommunen).

## Betingelser

For at deltage i FVU skal du til en obligatorisk screening (samtale og test) på uddannelsesstedet. Her vurderer de, om du vil få udbytte af undervisningen, og hvilket trin du skal starte på.

## Økonomi

- Undervisning og prøver er gratis.
- Er du i arbejde, kan du søge Statens Voksenuddannelsesstøtte (SVU) til dækning af løntab, hvis du uddanner dig i arbejdstiden (og din arbejdsgiver ikke betaler løn imens).
- Du kan søge SU, hvis du kombinerer FVU med Almen Voksenuddannelse (avu) og samlet kommer op på mindst 23 timer om ugen (eller 17 timer, hvis du har hjemmeboende børn).
- Er du ledig, er der særlige muligheder for at få bevilget FVU gennem kommunen eller a-kassen (fx via ret til 6 ugers jobrettet uddannelse eller den regionale uddannelsespulje).

## SÅDAN GØR DU

Kontakt dit lokale Voksenuddannelsescenter (VUC) for at bestille tid til en screening. Du kan finde dit nærmeste VUC og læse mere på [www.voksenuddannelse.dk](http://www.voksenuddannelse.dk).

# Fortsæt i job efter de 60 år

Når du fortsætter med at arbejde sent i livet, findes der flere økonomiske gulerødder. Det er dog afgørende at skelne mellem, om du arbejder før folkepensionsalderen (mens du kunne have været på efterløn), eller efter du har nået folkepensionsalderen.

Få mere ud af de sidste år i jobbet

## Skattefri efterlønspræmie (før folkepension)

Gælder dig, der har ret til efterløn, men vælger at blive i arbejde. Du optjener ret til en skattefri præmie, hvis du bliver på arbejdsmarkedet i stedet for at gå på efterløn.

**Betingelse:** Du skal have dit efterlønsbevis i hånden. Herefter skal du udskyde udbetalingen af efterløn i mindst to år (2-års-reglen) og arbejde mindst 3.120 timer i denne periode (fuldtid).

**Optjening:** Når 2-års-reglen er opfyldt, optjener du en "portion" præmie, hver gang du arbejder 481 timer. En portion udgør 15.870 kr. (skattefrit) for fuldtidsforsikrede og 10.580 kr. for deltidsforsikrede (2026 satser). Du kan højst optjene 12 portioner i alt. Pengene udbetales, når du når folkepensionsalderen.

**Arbejde og efterløn samtidig:** Vælger du at gå på efterløn, må du gerne arbejde ved siden af. Timerne bliver modregnet i din efterløn time-for-time. Dog er der en lempeligere modregning (et bundfradrag) for de første 47.233 kr. (2026-sats), du tjener pr. år.

## Opsat pension og ventetillæg (efter folkepension)

Gælder dig, der har nået folkepensionsalderen, men venter med at få den udbetalt. Hvis du fortsætter med at arbejde og udskyder udbetalingen af din folkepension, optjener du et ventetillæg.

**Betingelse:** Du skal arbejde mindst 750 timer i det kalenderår, hvor du opsætter pensionen.

**Gevinst:** Jo længere du venter (op til 10 år), desto højere bliver din månedlige folkepension resten af livet, når du endelig vælger at få den udbetalt.

Du skal aktivt søge om at få din pension "opsat" hos Udbetaling Danmark.

## Skattefri Seniorpræmie (efter folkepension)

Gælder dig, der arbejder videre efter folkepensionsalderen. Dette er en kontant bonus til dig, der fortsætter med at arbejde, efter du har nået folkepensionsalderen. Du behøver ikke opsætte din pension for at få denne præmie – du må gerne modtage folkepension og løn samtidig.

**Første år:** Arbejder du mindst 1.560 timer (ca. 30 timer/uge) det første år efter folkepensionsalderen, får du en skattefri præmie på 53.901 kr. (2026-sats).

**Andet år:** Arbejder du yderligere 1.560 timer i det andet år, får du endnu en skattefri præmie på 32.074 kr. (2026-sats).

## SÅDAN GØR DU

**Efterløn:** Kontakt din a-kasse for at sikre, at du opfylder 2-års-reglen korrekt.

**Pension og Seniorpræmie:** Læs mere og søg via Udbetaling Danmark på [www.borger.dk](http://www.borger.dk).

**Job:** Find jobmuligheder for seniorer på [www.senior-erhverv.dk](http://www.senior-erhverv.dk).

# Fritidsjob og lommepengejob

Med et fritidsjob eller lommepengejob kan du tage dit første vigtige skridt på vejen til uddannelse og en varig tilknytning til arbejdsmarkedet.

Tjen dine egne penge og få værdifuld erfaring

## HVEM GÆLDER DET?

Du skal være fyldt 13 år for at starte i et fritidsjob eller lommepengejob\*. Ud over at tjene dine egne penge er det også med til at udvikle dig personligt og give dig en vigtig opdragelse og praktisk forberedelse til arbejdslivet - og til valg af uddannelse.

### Betingelser

- Hvis du er under 15 år, skal dine forældre vide, at du har et fritidsarbejde.
- Dit arbejde må ikke gå ud over din skolegang eller din sundhed, så du må ikke arbejde for meget eller med farlige ting.
- Hvis du er under 15 år, og ikke har afsluttet 9. klasse, må du fx ikke arbejde med:
  - Løft af mange eller tunge varer
  - Gentagne løft af tunge kasser over 12 kg
  - Rengøring af store arealer
 Men du må gerne under instruktion og opsyn arbejde med lettere ekspedition ved kassen.
- Hvis du er under 18 år, må du kun arbejde med maskiner og giftige stoffer efter en konkret risikovurdering fra din arbejdsgiver. Og der gælder særlige regler, hvis du arbejder steder med risiko for røveri (fx kiosk eller tankstation).

### Arbejdstid

Der er forskellige regler for, hvor meget du må arbejde, så dit arbejde ikke risikerer at gå ud over din skolegang:

- Er du under 15 år og går i skole, må du højst arbejde to timer på skoledage og syv timer pr. dag i weekenden - dog maksimalt 12 timer i skoleuger og 35 timer i uger uden skolegang.
- Er du fyldt 15 år og går i skole, må du arbejde to timer på skoledage og otte timer pr. dag i weekenden - dog maksimalt 12 timer i skoleuger og 35 timer i uger uden skolegang.
- Hvis du er under 18 år må du ikke arbejde efter kl. 20 om aftenen og før kl. 6 om morgenen. Hvis du er fyldt 15 år og ikke går i skole må du dog godt arbejde i tidsrummet mellem kl. 6 og kl. 22 eller mellem kl. 7 og kl. 23.

\* Lommepengejob er for kriminalitetstruede unge mellem 13 og 17 år. Det er for dig, der bliver henvist til Ungdomskriminalitetsnævnet eller er mistænkt for at have begået alvorlig kriminalitet. Kommunen skal senest en måned efter første samtale med dig tilbyde dig et lommepengejob, der så vidt muligt passer til dine kvalifikationer og interesser. Løn og arbejdsvilkår er de samme som ved et normalt fritidsjob. Når du fylder 18 år ophører din ret til lommepengejob.

## Økonomi

Det er din overenskomst og ikke loven, der sikrer dig din mindsteløn. En overenskomst er en aftale mellem din arbejdsgiver og en fagforening om, hvad medarbejderne som minimum har krav på i løn og eventuelle tillæg. Mindstelønningerne her gælder derfor kun på de arbejdspladser, hvor der er overenskomst. Hvis der ikke er overenskomst, skal du selv forhandle løn og eventuelle tillæg med din arbejdsgiver.

Så find først ud af, hvad overenskomstens mindsteløn er for dit fag. Så ved du, hvad du skal gå efter. Minimumslønnen eller mindstelønnen varierer alt efter arbejdstype, så det er forskelligt, hvor meget et avisbud og en medarbejder på McDonalds tjener i timen. Typisk er mindstelønnen cirka:

- Hotel og restauration: 84,76 kr. i timen
- Kontor: 74,20 kr. i timen
- Butik: 76,80 kr. i timen
- Fastfood, café, cafeteria: 75,40 kr. i timen

For alle slags arbejde gælder det, at der er særlige tillæg, hvis du skal arbejde i weekender eller lignende. Mange steder stiger du også i løn, når du fylder 18 år. Fra 1. januar 2026 skal unge under 18 år ikke længere betale arbejdsmarkedsbidrag (AM-bidrag).

## SÅDAN GØR DU

Der er mange måder at finde et fritidsjob på. Du kan fx.

- søge via din familie og dine venner
- søge på jobannoncer på internettet og i aviserne
- uopfordret kontakte de arbejdspladser, hvor du gerne vil arbejde.

Du kan også kontakte kommunen, hvor der er medarbejdere, som kan hjælpe dig med at finde et fritidsjob eller et lommepengejob\*. På [www.jobpatruljen.dk](http://www.jobpatruljen.dk) findes detaljeret information om vilkår og regler for fritidsjobbere. På [www.fritidsjob.dk](http://www.fritidsjob.dk) kan du selv oprette en profil og søge ledige fritidsjob.

# Førtidspension

Hvis din arbejdsevne er varigt nedsat i et sådant omfang, at du slet ikke kan komme til at arbejde – hverken i et ordinært job med støtte, eller i et særligt tilrettelagt fleksjob – kan kommunen tilkende dig førtidspension.

## HVEM GÆLDER DET?

Du kan få ret til førtidspension, hvis din arbejdsevne er nedsat varigt i en sådan grad, at du ikke er i stand til at forsørge dig selv, og du samtidig opfylder følgende betingelser:

- Du er som udgangspunkt over 40 år. Er du mellem 18 og 40 år, kan du kun få førtidspension, hvis det er dokumenteret, at din arbejdsevne ikke kan forbedres.
- Du skal bo fast i Danmark. Derudover har længden af dit ophold i Danmark stor betydning for din økonomi. Du har kun ret til fuld førtidspension, hvis du har boet i Danmark i mindst 9/10 af tiden fra du fyldte 15 år, til du fik pensionen. Har du boet her kortere tid (dog mindst 3 år), får du en nedsat pension.
- Du skal som udgangspunkt have dansk indfødsret (statsborgerskab)<sup>1</sup>.

Har du højst seks år til folkepensionsalderen, og er din arbejdsevne varigt nedsat til max 15 timer om ugen, skal du i stedet vurderes til seniorpension (se faktaark).

## Betingelser

Før du kan få førtidspension, skal kommunen have afprøvet, om din arbejdsevne kan udvikles. Hvis det er helt åbenlyst, at din arbejdsevne ikke kan forbedres (fx pga. meget alvorlig sygdom eller betydelig funktionsnedsættelse), kan du tilkendes førtidspension straks og uanset din alder.

## Økonomi

Førtidspension består af et grundbeløb. Det er ikke sikkert, du kan få det fulde grundbeløb. Det afhænger blandt andet af, om du eller din ægtefælle/samlever har indkomst ved siden af din pension.

**Din egen indkomst:** Har du lønindkomst eller anden indtægt over en vis grænse, sættes din pension ned.

**Ægtefælles indkomst:** Din ægtefælles/samlevers lønindkomst modregnes ikke i din førtidspension. Det betyder, at din partner kan tjene penge ved almindeligt arbejde, uden det går ud over din pension. Visse andre indkomster hos din ægtefælle (fx indkomst fra selvstændig virksomhed, aktieindkomst og kapitalindkomst) kan stadig medføre nedsættelse af din pension.

## Særlige forhold

Kommer du i arbejde i en periode, kan du gøre din pension ”hvilede”. Det betyder, at udbetalingen stopper midlertidigt, men du beholder retten til pensionen, hvis du må stoppe med at arbejde igen. Du skal betale skat af pensionen. Flytter du til udlandet, skal du kontakte Udbetaling Danmark, da det kan påvirke din ret til pensionen.

## Satser førtidspension pr. måned

Enlige: 22.053 kr. pr. måned (før skat).

Gift/samlevende: 18.745 kr. pr. måned (før skat).

Pensionen udbetales månedvis bagud af Udbetaling Danmark. Der indbetales desuden et bidrag til den obligatoriske pensionsordning (ATP), som ikke trækkes fra din udbetaling.

## SÅDAN GØR DU

Det er din kommune, der starter en sag om førtidspension. Kontakt din sagsbehandler i kommunen for vejledning. Har du spørgsmål til selve udbetalingen eller beregningen, skal du kontakte Udbetaling Danmark på tlf. 70 12 80 61.

1) Kravet om dansk statsborgerskab kan fraviges, hvis du har boet i Danmark i mindst 10 år (heraf 5 år lige før pensionen), eller hvis du er omfattet af særlige internationale regler (fx EU-regler eller flygtningestatus).

# Handicapservice

Med handicapservice kan kommunen bevilge dig redskaber og støtte, der kan hjælpe dig med at få eller fastholde et arbejde. Det kan fx være installation af ramper på arbejdspladsen, hvis du er kørestolsbruger. Eller aflønning af en personlig assistent, der kan hjælpe med de opgaver i jobbet, du ikke kan udføre alene. Hvis du er nyuddannet, har du også mulighed for at tilbyde en kommende arbejdsgiver et løntilskud i op til 12 måneder.

## HVEM GÆLDER DET?

Handicapservice kan bruges af dig, som har et handicap, der er en hindring for at få eller fastholde et arbejde.

## Betingelser

Du skal kunne dokumentere, at den handicapservice, du søger eller modtager, har afgørende betydning for, at du kan varetage dit arbejde/uddannelse eller fremme dine jobmuligheder.

## Redskaber og støtteordninger

- Aflønning af personlig assistent på arbejdspladsen til de opgaver, som du ikke kan udføre alene, eller til personlig assistance ved efter- og videreuddannelse (se separat faktaark).
- Arbejdsredskaber og indretning af arbejdsplads, som ligger ud over hvad arbejdsgiver normalt skal stille til rådighed.
- Fortrinsadgang til ledige offentlige stillinger. Offentlige arbejdsgivere har pligt til at invitere dig til en ansættelsessamtale. Enten på dit eget initiativ eller ved at du kontakter kommunen. Du skal opfylde de formelle ansættelseskrav, og du har ikke krav på at blive ansat.
- Støtte til mentor hvis du i en begrænset periode har brug for introduktion og oplæring i et beskæftigelsesrettet tilbud, ordinært job eller ved uddannelse.

## Løntilskud til nyuddannede med handicap

Hvis du har afsluttet en uddannelse på mindst 18 måneders varighed og endnu ikke har været i job, kan du tilbyde en kommende arbejdsgiver et løntilskud på op til 178,06 kr. pr. time i op til 12 måneder. Der skal være tale om en ordinær jobfunktion, og du skal starte i jobbet senest to år efter, at du har afsluttet uddannelsen.

## SÅDAN GØR DU

Du skal kontakte din kommune for at søge om handicapservice.

Mere information på [www.star.dk/handicap](http://www.star.dk/handicap).



Øger dine  
jobmuligheder

# IntegrationsGrundUddannelse

Med IntegrationsGrundUddannelsen (IGU) får du som flygtning (eller familiesammenført) mulighed for midlertidigt (to år) at blive ansat og opkvalificeret i en virksomhed.

Trædesten  
til et ordinært  
arbejde

## HVEM GÆLDER DET?

IGU-forløb kan bruges af flygtninge og familiesammenførte til flygtninge i alderen 18 til 49 år, der har haft folkeregisteradresse i Danmark i op til 20 år.

## Om uddannelsen

IGU-forløbet varer 24 måneder, hvoraf de 23 uger - i samarbejde med virksomheden - tilrettelægges som skoleundervisning på fuld tid. Formålet er, at du gennem praktisk erfaring, sproglig og faglig opkvalificering (fx via AMU-kurser) får så mange kvalifikationer og kompetencer, at du kan gennemføre en erhvervsuddannelse eller blive ansat på almindelige vilkår.

Den praktiske del af uddannelsen skal give dig:

- Viden og færdigheder i funktioner, der er relevante på arbejdsmarkedet
- Konkrete arbejds- og samarbejds erfaringer, der kan sikre din varige tilknytning til arbejdsmarkedet
- Indsigt i strukturen og arbejdsforholdene på en arbejdsplads.

Skoleundervisningen skal bidrage til at give dig:

- Sproglige færdigheder jf. lov om danskuddannelse
- Erhvervsrettede kvalifikationer og kompetencer
- En bredere forståelse for erhvervede praktiske erfaringer og forudsætningerne for fortsat uddannelse.

## Økonomi

I praktikdelen af forløbet aftønnes du som IGU-elev efter de lønsatser, der gælder for EGU-elever (ErhvervsGrundUddannelsen), alternativt efter elev-satserne for 1. og 2. år på uddannelsesområdet overenskomst.

I skoleperioderne af IGU-forløbet modtager du en uddannelsesgodtgørelse. Godtgørelsen svarer til den sats, du ville have modtaget i selvforsørgelses- og hjemrejseydelse. Du kan også modtage befordringsgodtgørelse efter nærmere aftale. Du skal ansøge om såvel uddannelses- som eventuel befordringsgodtgørelse i den kommune, hvor du bor.

Virksomheder, der opretter IGU-forløb, har mulighed for at modtage en bonus på op til 40.000 kr.

## Betingelser

Hvis du allerede er ordinært ansat i en virksomhed, kan du ikke starte IGU-forløb på samme virksomhed, før der er gået tre måneder fra afslutningen af beskæftigelsesperioden til opstarten af IGU-forløbet.

## SÅDAN GØR DU

IGU-forløbet aftales skriftligt direkte mellem dig og virksomheden. Forløbet startes senest tre måneder efter aftalens indgåelse, og senest en måned efter opstart skal aftalen og undervisningsplan for skoleundervisningen oprettes i VITAS via [vitas.bm.dk](http://vitas.bm.dk). Når hele forløbet er gennemført udsteder virksomheden et bevis til dig for gennemførelsen af IGU-forløbet. Kontakt kommunen og hør om muligheden for at blive ansat i et IGU-forløb.

\* IGU-forløb kan påbegyndes til og med 31. december 2027. Forløbet kan i særlige tilfælde forlænges, hvis særlige forhold (fx graviditet eller sygdom) har medført, at det ikke har været muligt at gennemføre skoleforløbet.

# Job med løntilskud for ledige

Når du er ledig, kan en ansættelse med løntilskud være din genvej til et ordinært arbejde. Job med løntilskud betyder, at en virksomhed uden de store omkostninger kan se dig an i en konkret jobfunktion, og at du samtidig får nye kompetencer og arbejds erfaringer. Mange virksomheder bruger ordningen til optræning til en konkret jobfunktion, så du efter tre til seks måneder kan få ansættelse på almindelige vilkår. Job med løntilskud er således et godt springbræt til arbejdsmarkedet og retter sig så vidt muligt mod brancher, hvor der er behov for arbejdskraft.



Springbræt til ordinært job

## HVEM GÆLDER DET?

For at komme i betragtning til et job med løntilskud, skal du:

- som modtager af kontanthjælp, uddannelseshjælp eller selvforløbs- og hjemrejseydelse eller overgangsydelse have været ledig i mere end seks sammenhængende\* måneder.
- som modtager af arbejdsløshedsdagpenge have været ledig i mere end seks sammenlagte\* måneder.

Job med løntilskud løber typisk i en periode på tre eller seks måneder. Perioden fastsættes individuelt, men der kan dog maksimalt gives løntilskud i op til seks måneder i private virksomheder og fire måneder i offentlige virksomheder. Hvis du inden opstarten har været længere væk fra arbejdsmarkedet (ikke jobparat), kan perioden efter en konkret vurdering forlænges med op til seks måneder.

### Privat job med løntilskud

Du modtager overenskomstmæssig løn, og din arbejdsgiver modtager herefter et løntilskud på 96,27 kr. pr. time.

### Offentligt job med løntilskud

Du modtager en fast timeløn på 149,43 kr. (2026 sats/timelønsloft). Din løn udbetales af arbejdsgiveren og svarer til din hidtidige ydelse som ledig, men du optjener fuld pension af den løn, du ville have fået som ordinært ansat. Arbejdsgiveren modtager et løntilskud på 139,80 kr. pr. time (2026 sats).

### Betingelser

- Du skal fortsat være tilmeldt kommunens indsats og aktiv jobsøgende, hvis du bliver ansat i et job med løntilskud - i hele løntilskudsperioden.

- Du kan selv finde et job med løntilskud, men du skal sikre dig, at kommunen godkender arbejdspladsen til at modtage løntilskud.
- Du skal passe dit arbejde med løntilskud på lige fod med andre ansatte i virksomheden.
- Du kan eventuelt tage imod et tilbud om vejledning eller opkvalificering fra kommunen, også selvom du er i job med løntilskud. Tilbuddet sker efter aftale mellem kommunen og din arbejdsgiver.
- Der kan være mulighed for at få mentorstøtte til oplæring i virksomheden.
- Du kan ikke komme i job med løntilskud i den virksomhed, hvor du senest har været ansat.
- Du kan ikke komme i job med løntilskud i en virksomhed, der ejes af din samlever eller ægtefælle.
- Du kan godt have ordinær beskæftigelse ved siden af ansættelsen i offentligt løntilskud. I givet fald nedsættes den ugentlige arbejdstid med én time for hver times ordinær beskæftigelse ud over 5 timer ugentligt\*\*.

## SÅDAN GØR DU

Opfylder du betingelserne, kan du med fordel selv forsøge at tilbyde din arbejdskraft med løntilskud til relevante virksomheder. Virksomheden kan herefter ansøge om oprettelse af løntilskudsforløb direkte på [vitas.bm.dk](http://vitas.bm.dk). Du kan også kontakte kommunen for at høre nærmere om dine muligheder for at komme i job med løntilskud.

\* Kravet om seks måneders sammenhængende eller sammenlagt ledighed forud for ansættelse med løntilskud kan fraviges, hvis du ikke har en almen eller erhvervsrettet uddannelse, er over 50 år eller enlig forsøger.

\*\* Er du fx ansat i offentligt løntilskud på 37 timer pr. uge og sideløbende har 10 timers ordinært arbejde, vil arbejdstiden i dit offentlige løntilskud nedsættes til 32 timer, så du i alt får en samlet arbejdsuge på 42 timer. Såfremt de ordinære timer foregår sideløbende hos samme arbejdsgiver, er det en forudsætning, at der er tale om forskellige arbejdsfunktioner.

# Job med løntilskud for førtidspensionister

Mulighed for at tjene lidt ekstra

Job med løntilskud for førtidspensionister (tidligere skånejob) er en mulighed for dig, der modtager førtidspension og stadig ønsker at bidrage på arbejdsmarkedet.

## HVEM GÆLDER DET?

Du kan bruge ordningen, hvis du er under folkepensionsalderen og modtager førtidspension.

## Betingelser

- Løn og arbejdsvilkår fastsættes efter aftale mellem dig og arbejdsgiveren i samarbejde med din faglige organisation
- For at få tilskud skal kommunen godkende jobbet og sikre sig, at arbejdsgiver er villig til at tage de nødvendige skånehensyn

## Økonomi og øvrig støtte

Du ansættes på almindelige vilkår, og din arbejdsgiver modtager et løntilskud på 34,51 kr. pr. time. I de tilfælde, hvor din arbejdsevne er betragtelig nedsat, kan lønnen eventuelt aftales at ligge under den overenskomstmæssige mindsteløn, hvis den relevante faglige organisation tillader det.

Ud over løntilskuddet kan der søges om:

- Støtte til mentor (se separat faktaark), hjælpemidler, indretning af arbejdspladsen og personlig assistance i jobbet
- § 56-aftale (se separat faktaark), så din arbejdsgiver kan få sygedagpengerefusion fra din første fraværsdag. Det kan være specielt relevant, hvis grundlaget for din førtidspension også giver dig mange sygedage
- Vejlednings- og opkvalificeringstilbud. Aftales mellem din arbejdsgiver og kommunen

## SÅDAN GØR DU

Kontakt kommunen og hør mere om dine muligheder for at komme i job med løntilskud for førtidspensionister. Herefter skal du finde en virksomhed, som gerne vil ansætte dig.

# Jobafklaringsforløb

Hvis du er sygemeldt, og dine sygedagpenge ophører efter 22 uger (ca. 5 måneder) fordi de ikke kan forlænges, overgår du til et jobafklaringsforløb. I et jobafklaringsforløb sammensættes en individuel indsats på tværs af kommunens afdelinger med ét mål: At udvikle din arbejdsevne, så du kan komme tilbage på arbejdsmarkedet.

Tværgående aktiviteter og tilbud, der får dig tilbage i arbejde

## HVEM GÆLDER DET?

Tilbud om jobafklaringsforløb gælder for dig\*, der efter 22 ugers sygemelding stadig er uarbejdsdygtig på grund af egen sygdom, og som ikke opfylder betingelserne for at få forlænget sygedagpengene.

Du får en koordinerende sagsbehandler, der hjælper dig med at planlægge forløbet. Indsatsen kan blandt andet bestå af:

- **Virksomhedspraktik:** Små skridt tilbage mod arbejde (evt. med mentor).
- **Gradvis tilbagevenden:** Job med løntilskud eller ordinære timer på nedsat tid.
- **Vejledning og opkvalificering:** Kurser eller undervisning, der matcher dit helbred.
- **Sundhedsindsatser:** Fx genoptræning, psykologhjælp eller smertehåndtering.
- **Social støtte:** Hjælp til bolig- eller familieforhold, hvis disse udgør en barriere.

## Betingelser

**Varighed:** Et jobafklaringsforløb kan maksimalt løbe i to år. Er du stadig ikke raskmeldt eller afklaret efter to år, kan du tilbydes et nyt forløb.

**Aktivitet:** Du skal have løbende samtaler med din sagsbehandler, og du skal medvirke aktivt i din egen sag. Indsatsen skal dog altid være tilpasset dit helbred, så du ikke presses ud i noget, du ikke kan klare.

**Ophør:** Forløbet stopper, når du er rask nok til at arbejde (eller stå til rådighed for arbejdsmarkedet), eller hvis det vurderes, at du skal videre til fleksjob, førtidspension eller anden indsats.

## Økonomi

I et jobafklaringsforløb modtager du en ydelse, der hedder resourceforløbsydelse. Ydelsen afhænger af din alder, om du er forsøger, og om du har en uddannelse. Ydelsen kan aldrig overstige højeste sygedagpengesats.

Her er de gældende månedssatser (før skat):

Forsørgere (og personer over 30 år): 17.736 kr.

Ikke-forsørgere (fyldt 30 år): 13.345 kr.

Under 25 år (hjemmeboende): 4.151 kr.

Under 25 år (udeboende): 8.256 kr.

Kommer du direkte fra ledighedsydelse, er du garanteret samme sats som før. For ledighedsydelse på 89% svarer det til 19.617 kr. pr. måned (4.527 kr. pr. uge).

Modsat kontanthjælp er resourceforløbsydelse ikke afhængig af din eller din ægtefælles formue. Dog modregnes der i ydelsen, hvis du eller din ægtefælle har indtægter.

## SÅDAN GØR DU

For at sikre den rette indsats skal din sag vurderes tværfagligt. Afhængig af kommunens organisering kan dette ske ved, at sagen forelægges et tværfagligt team (se faktaark om tværfaglig vurdering), eller ved at relevante fagpersoner inddrages administrativt for at afdække dine ressourcer og udfordringer. Sammen lægger I herefter en plan for forløbet.

Kontakt kommunen, hvis du vil vide mere om jobafklaringsforløb.

\* Jobafklaring kan også tilbydes personer, der på første fraværsdag ville have haft ret til sygedagpenge fra kommunen, men er omfattet af tidsbegrænsningen jf. sygedagpengelovens § 24 a. Hør mere i kommunen.

# Jobrettede samtaler (kontaktforløb)

Når du bliver ledig vil kommunen og din a-kasse (hvis du modtager dagpenge) hurtigst muligt hjælpe dig med at finde et nyt job. Det foregår via et kontaktforløb med jobrettede samtaler, som blandt andet kan handle om din jobsøgningsstrategi, om du måske skal skifte branche, om du stadig har de rette kompetencer eller om forbedring af dit cv og dine ansøgninger.

Dit input er den primære drivkraft

## HVEM GÆLDER DET?

Hvis du modtager kontanthjælp, skal du deltage i fire jobrettede samtaler i kommunen de første seks måneder af din ledighedsperiode. Den første samtale skal finde sted inden for én uge fra første henvendelse. Efter seks måneders ledighed afholdes samtalerne efter behov ud fra en individuel vurdering.

Hvis du modtager dagpenge, skal du deltage i seks jobrettede samtaler inden for de første seks måneder. De første tre samtaler afholder din a-kasse inden for de første tre måneder. De næste tre afholder din kommune inden for de næste tre måneder. Hvis du ønsker det, kan din a-kasse deltage i den første samtale, der skal holdes i kommunen efter overgangen dertil. Efter overgangen fra a-kassen skal der i kommunen være fokus på at bygge videre på det forløb, du har haft i a-kassen\*.

For alle målgrupper gælder, at første jobsamtale holdes ved personligt fremmøde. Herefter vælger du selv, om en jobsamtale skal holdes ved personligt fremmøde, telefonisk eller ved personligt digitalt fremmøde.

## Betingelser

Som ledig er det i sidste ende dit eget ansvar at komme i job, men der er meget hjælp at hente i såvel kommunen som i din a-kasse. For at få bedst mulig støtte og hjælp er det vigtigt, at du ser åbent på dine muligheder og giver så præcise og relevante oplysninger om dig selv, dine kompetencer og dine jobønsker som muligt. Derudover har du pligt til:

- At oprette et fyldestgørende og søgbart cv på Jobnet senest tre uger efter, at du har meldt dig ledig i kommunen. Cv'et oprettes

i en skabelon på hjemmesiden. Hvis du modtager dagpenge, skal din a-kasse godkende dit cv. Hvis du ikke modtager dagpenge skal kommunen godkende dit cv.

- Løbende at dokumentere din aktive jobsøgning i en joblog på Min side på Jobnet. Hvis du inden for seks uger enten begynder i job, går på barsel eller skal på efterløn, fleksydelse eller folkepension, kan du undlade at sende jobansøgninger i de sidste seks uger af din ledighed.
- At deltage i kurser eller andre aktive tilbud, der kan kvalificere dig til job.

## SÅDAN GØR DU

Via Jobnet skal du selv booke dine samtaler og på forhånd definere, hvad samtalen skal handle om (fx jobsøgningsstrategi eller kompetenceafklaring).

Det er vigtigt, at du forbereder dig så godt som muligt til samtalerne og gør dig tanker om, hvor du i fremtiden kan se dig selv på arbejdsmarkedet. Hvad er drømmejobbet? Hvad er et acceptabelt job? Og hvad er det nødvendige job? Og hvad kan de første skridt tilbage på arbejdsmarkedet være? Dine input skal være den primære drivkraft i bevægelsen tilbage til job.

Husk, at du også med fordel kan bruge faciliteterne i kommunen eller a-kassen:

- Gratis adgang til computere, internettet og udsøgning af stillinger på Jobnet.
- Hjælp og rådgivning om jobsøgning og oprettelse af cv.

\* Der kan iværksættes tilbud efter indstilling fra a-kassen i den tre-månedersperiode, hvor den ledige er i a-kassen. Hvis kommunen ikke vil følge indstillingen, skal det begrundes over for a-kasse og

# Jobsøgning i udlandet

Hvis du har lyst til at arbejde i udlandet, kan du i op til tre måneder tage dine dagpenge med til et andet EØS-land\* eller Schweiz, mens du søger job. Du kan søge job direkte i den europæiske jobbank på [ec.europa.eu/eures](http://ec.europa.eu/eures) eller få vejledning hos EURES-vejledere via Jobnet.

Tag dine dagpenge med til udlandet

## HVEM GÆLDER DET?

Hvis du vil tage dine dagpenge med til et andet EØS-land, mens du søger job, skal du:

- være statsborger i et EØS-land
- være medlem af en dansk a-kasse
- være berettiget til dagpenge på afrejsedagen
- have været tilmeldt kommunen som ledig i mindst fire sammenhængende uger frem til afrejsedagen.

## Betingelser

- **Tilmelding i udlandet:** For at få dagpengene udbetalt, skal du tilmelde dig arbejdsformidlingen i det land, du rejser til, senest 7 dage efter den startdato, der står på din attest (PD U2). Tilmelder du dig for sent, får du først dagpenge fra den dag, du tilmelder dig.
- **Rådighed:** I perioden skal du stå til rådighed for arbejdsmarkedet i det land, du er rejst til, og følge de regler, der gælder der.

## Hvis du får arbejde

Får du arbejde i udlandet, stopper din ret til danske dagpenge. Hovedreglen er, at du skal arbejdsløshedsforsikres i det land, hvor du arbejder. Du skal derfor typisk melde dig ud af din danske a-kasse og ind i det nye lands system. Kontakt altid din danske a-kasse, før du melder dig ud. I nogle tilfælde (ved korte ansættelser) kan det bedst betale sig at beholde det danske medlemskab.

## Hvis du ikke får arbejde

Hvis du ikke får arbejde, er det afgørende, at du er tilbage i Danmark og tilmeldt kommunen senest den slutdato, der står på din attest (PD U2). Kommer du bare én dag for sent, mister du retten til dagpenge, indtil du har opfyldt et nyt arbejdskrav (genoptjening).

## Tilbage til Danmark efter arbejde i udlandet

Har du været arbejdsløshedsforsikret i udlandet, skal du melde dig ind i en dansk a-kasse igen senest 8 uger efter, at din forsikring i udlandet ophørte. Overholder du fristen, kan du få overført din anciennitet fra udlandet.

## Økonomi

Du kan få udbetalt danske dagpenge i op til tre måneder, mens du bor i udlandet og søger job. Satsen er den samme som i Danmark.

## SÅDAN GØR DU

**Ansøgning:** Kontakt din a-kasse i god tid før afrejse. Du skal udfylde en ansøgning for at få udstedt attesten PD U2. Til Færøerne bruges en nordisk blanket (ofte N-303), da de ikke er med i EU/EØS.

**EURES:** Brug EURES-netværket til at finde jobåbninger og få vejledning om CV og ansøgning på det pågældende sprog. Læs mere på [www.eures.dk](http://www.eures.dk)

**Praktisk:** Husk at bestille det blå EU-sygesikringsbevis på [www.borger.dk](http://www.borger.dk) inden afrejse.

\* Det Europæiske Økonomiske Samarbejdsområde (EØS) består af EU-landene samt Norge, Island og Liechtenstein. (Storbritannien er ikke længere omfattet af ordningen).

# Kontanthjælp

Kontanthjælp er en økonomisk hjælp i perioder, hvor du på grund af ledighed eller sygdom ikke kan forsørge dig selv eller din familie.

OBS!  
Nye regler  
pr. 1. juli  
2025

## HVEM GÆLDER DET?

Du kan få kontanthjælp, hvis:

- Du har været ude for en social begivenhed, fx sygdom, arbejdsløshed eller ophør af samliv.
- Den sociale begivenhed har medført, at du ikke kan skaffe det nødvendige til dig selv eller din familie, og at du ikke forsørges af andre.
- Dit behov for forsørgelse ikke kan dækkes af andre ydelser, fx arbejdsløshedsdagpenge, pension mv.

Kontanthjælpen afhænger også af, om du har formue eller indtægter. Hvis du er gift, påvirker din ægtefælles formue og indtægt, hvor meget du kan modtage i kontanthjælp.

## Betingelser

Senest én uge efter, at du første gang har henvendt dig til kommunen om hjælp, bliver du indkaldt til den første samtale, hvor kommunen vurderer, om du er jobparat (i stand til at komme i arbejde inden for en kortere periode) eller aktivitetsparat (ikke i stand til at komme i arbejde inden for en kortere periode).

Som jobparat skal du søge job intensivt, seriøst, realistisk og bredt, og du skal løbende registrere og dokumentere dine job-søgningsaktiviteter. Kommunen følger op på jobsøgningen via samtaler (minimum 4 inden for 12 måneder) og kan iværksætte en nytteindsats (se faktaark om nyttejob), hvis det er relevant. Som aktivitetsparat får du en koordinerende sagsbehandler, som skal sikre, at du får en tværfaglig og helhedsorienteret indsats, der bringer dig tættere på arbejde. Kommunen følger løbende tæt op på indsatsen for at sikre, at du udvikler dig hen imod et job. Uanset om du er job- eller aktivitetsparat skal du leve op til de krav, som kommunen stiller til dig. Ellers vil du modtage en økonomisk sanktion eller helt miste retten til din ydelse.

Hvis du ikke opfylder et opholdskrav<sup>1</sup>, og heller ikke opfylder et beskæftigelseskrav<sup>2</sup>, bliver du omfattet af arbejdspligten (se andet faktaark), hvor du skal bidrage i 37 timer pr. uge for din ydelse.

## Økonomi - kontanthjælpssatser:

Forhøjet sats	13.060 kr. pr. md
Grundsats	7.529 kr. pr. md
Mindstesats	7.095 kr. pr. md
Hjemmeboende	3.057 kr. pr. md

**Forhøjet sats** er til dig, der er fyldt 30 år. Du kan også få forhøjet sats, hvis du er mellem 25-29 år og opfylder beskæftigelseskrav<sup>2</sup> for 25-29 årige.

**Grundsats** er til dig, der er mellem 18-29 år.

**Mindstesats** er til dig, der ikke opfylder opholds<sup>1</sup>- eller beskæftigelseskrav<sup>2</sup>.

**Hjemmeboende sats** er til dig, der er hjemmeboende, hvis du er mellem 18-29 år og bor hos én eller begge dine forældre.

Du får fradrag for arbejde, når du modtager kontanthjælp. Ved forhøjet sats kan du tjene 2.700 kr. pr. måned og ved grund- og mindstesats 5.400 kr. pr. måned uden at der sker fradrag i din kontanthjælp. Det er også muligt, at du ud over din kontanthjælpssats kan få et eller flere tillæg, hvis du er omfattet af reglerne - se mere på [www.borger.dk](http://www.borger.dk). Du skal altid betale skat af din kontanthjælp.

## SÅDAN GØR DU

Du skal møde personligt op i kommunen for at melde dig ledig, før du søger om kontanthjælp. Ansøgningen kan du med fordel udfylde og indsende digitalt på [borger.dk](http://borger.dk), men den registreres dog ikke før du har henvendt dig personligt i kommunen. Det er vigtigt, at du melder dig ledig med det samme, for at du kan få udbetalt kontanthjælp med det samme. Du skal have en række papirer<sup>3</sup> klar som dokumentation, når du ansøger om kontanthjælp.

1) For at opfylde opholdskravet skal du have opholdt dig i Riget (Danmark, Grønland eller Færøerne) i 9 ud af de seneste 10 år.

2) For at opfylde beskæftigelseskravet skal du have haft beskæftigelse, som sammenlagt svarer til almindelig fuldtidsbeskæftigelse i 2 år og 6 måneder inden for de seneste 10 år. Det svarer til 4.810 timer.

3) Er du blevet opsagt, eller har du selv sagt op, skal du bruge: A. opsigelse B. kontoudtog for de sidste tre måneder på samtlige bankkonti C. samtykkeerklæring. Hvis du er gift, skal du desuden bruge din ægtefælles kontoudtog for de seneste tre måneder på samtlige konti. Er du gravid og under 29 år, skal du desuden bruge din vandrejournal (den journal, som læge og jordemoder kommunikerer med hinanden igennem). Er du ophørt med uddannelse, skal du desuden bruge skrivelse om stop af uddannelse fra uddannelsessted. Er du udlænding, skal du desuden bruge din registreringskontrakt/kontrakt for voksne flygtninge og familiesammenførte (se andet faktaark).

# Kontanthjælp - ophør, nedsættelse og tilbagebetaling

Hvis du ikke opfylder de krav, der følger med det at modtage kontanthjælp, risikerer du, at din ydelse stopper, bliver nedsat (sanktion), eller at du skal betale pengene tilbage.

## HVEM GÆLDER DET

Reglerne gælder for alle, der modtager kontanthjælp. Der tages dog hensyn til, om du er vurderet jobparat eller aktivitetsparat, når sanktionens størrelse fastsættes.

## Betingelser

Nedsættelse, ophør eller tilbagebetaling af din kontanthjælp kan træde i kraft, hvis du uden rimelig grund (fx lægeattesteret sygdom):

- Udebliver fra samtaler i kommunen eller hos anden aktør.
- Udebliver fra tilbud (fx virksomhedspraktik, nytteindsats eller uddannelse).
- Undlader at aktivere dit CV på jobnet inden for fristen.
- Afviser et rimeligt jobtilbud eller ophører i et arbejde, du er henvist til.
- Glemmer at melde dig syg, før du udebliver.
- Du mod bedre vidende har modtaget ydelser, du ikke havde ret til (fx hvis du har haft arbejde eller formue, du har skjult).
- Du senere modtager en indtægt, der dækker samme periode (fx erstatning eller efterbetaling af løn).

Du har også pligt til at informere kommunen, hvis:

- Dine økonomiske forhold ændrer sig (fx arv, gevinst eller samliv).
- Du ikke længere står til rådighed (fx pga. sygdom eller ferie).
- Du ændrer adresse eller flytter sammen med en kæreste.

## Økonomi

De økonomiske sanktionerne afhænger af situationerne:

**Udeblivelse fra samtale/tilbud:** Du trækkes i din hjælp for de dage, du er udeblevet. Fradraget sker pr. dag.


**Punkt-sanktion (bøde):** Ved visse forseelser (fx hvis du undlader at søge job eller aktivere CV) får du en fast sanktion. Satsen er 1.993 kr. pr. hændelse.

**Ophør (3-måneders sanktion):** Hvis du som jobparat uden rimelig grund opsiger et arbejde eller afviser et jobtilbud, stopper din kontanthjælp fuldstændigt i en periode, eller den nedsættes markant.

Er du aktivitetsparat, skal kommunen altid vurdere, om der var en social eller helbredsmæssig årsag til, at du ikke mødte frem, før du får en sanktion.

## Mere information

Kontakt kommunen for mere information om reglerne for ophør, nedsættelse og tilbagebetaling af kontanthjælp.



Husk dine  
pligter

# Kontrakt for voksne flygtninge og familiesammenførte

Med en personlig kontrakt sikrer din kommune, at du får en så god start i Danmark som muligt. I kontrakten fastlægges dine mål for uddannelse og arbejde, og der udarbejdes et selvforsørgelses- og hjemrejseprogram (hvis du er flygtning) eller introduktionsprogram (hvis du er familiesammenført) med de aktiviteter, der skal hjælpe dig med nå målene. En del af programmet vil bestå af undervisning i dansk (se andet faktaark).

En god start ...

## HVEM GÆLDER DET?

Kontrakten gælder for alle flygtninge og familiesammenførte over 18 år, der er omfattet af integrationsloven.

### Betingelser

- **Frist:** Senest en måned efter, at du er kommet til kommunen, skal du indgå kontrakten.
- **Varighed:** Kontrakten gælder, indtil du får tidsubegrænset (permanent) opholdstilladelse. Det betyder, at kontrakten fortsætter, selvom dit introduktions- eller selvforsørgelsesprogram stopper (typisk efter 1-5 år), hvis du fortsat kun har tidsbegrænset opholdstilladelse fra Udlændingestyrelsen.

Når du underskriver kontrakten, skal du samtidig underskrive en "Erklæring om integration og aktivt medborgerskab i det danske samfund". I erklæringen skriver du under på, at du vil arbejde aktivt for din egen (og dine børns/ægtefælles) integration og aktive deltagelse i det danske samfund. Det er en betingelse for senere at kunne få tidsubegrænset (permanent) opholdstilladelse i Danmark, at du har underskrevet denne erklæring.

## SÅDAN GØR DU

Kommunen indkalder dig automatisk til et møde om kontrakten. Hvis det er nødvendigt, vil der være en tolk tilstede.

### Mere information

Du kan finde kontrakten og erklæringen (oversat til flere sprog) på Udlændinge- og Integrationsministeriets hjemmeside [www.uim.dk](http://www.uim.dk) eller læse mere om reglerne på [www.nyidanmark.dk](http://www.nyidanmark.dk).

# Ledighedsydelse

Hvis du er godkendt til et fleksjob, men endnu ikke har fundet et fleksjob, kan du modtage ledighedsydelse som forsørgelsesgrundlag i ledighedsperioden.

Når du søger  
fleksjob

## HVEM GÆLDER DET?

Du kan modtage ledighedsydelse, hvis du er godkendt til fleksjob, ledig og opfylder en af nedenstående betingelser:

- Du har modtaget sygedagpenge og er nu godkendt til et fleksjob.
- Du har fået revalideringsydelse og er nu godkendt til et fleksjob.
- Du har inden for de seneste 18 måneder haft et fleksjob i mindst 9 måneder, som du ikke selv har sagt op.
- Du bliver arbejdsløs efter et fleksjob og kunne før arbejdets start få ledighedsydelse.

Bemærk! Har du selv sagt op fra et fleksjob, kan du ikke få ledighedsydelse. Der skal her ske en vurdering i kommunen.

## Økonomi

Du kan modtage ledighedsydelse, fra du er godkendt til du starter i fleksjob. Satsen for din ledighedsydelse afhænger af, hvilken ydelse, du var berettiget til på tidspunktet for visitationen. Ledighedsydelsen kan dog højst være 89% af den maksimale dagpengesats, svarende til 19.616 kr. pr. måned (2026 sats).

Modtager du højeste ledighedsydelsessats, kan den kun udbetales i sammenlagt seks måneder efter du har nået flekssydelsesalderen (se separat faktaark). Du kan frem til overgangen til flekssydelse eller folkepension modtage ledighedsydelse på minimumssatsen.

Du skal betale skat og ATP af din ledighedsydelse, men du skal ikke betale arbejdsmarkedsbidrag. Du skal også fortælle kommunen, hvis der sker ændringer i dit liv, som kan have betydning for din ledighedsydelse. Ændringer er fx:

- Du begynder at arbejde (også uden løn).
- Du har arbejdsindtægt.
- Du får kursusgodtgørelse, feriepenge eller pension.
- Du flytter til anden kommune.
- Du opholder dig midlertidigt på institution, højskole, hospital, fængsel eller lignende.
- Du opholder dig i udlandet.

## Ledighedsydelse under ferie

Du har ret til ferie med ledighedsydelse i 2,08 dage pr. kalendermåned, du har modtaget ledighedsydelse. Optjeningen af feriedage sker i ferieåret, som løber fra og med 1. september til og med 31. august det følgende år, og skal afholdes i ferieafholdelsesperioden, som løber fra og med 1. september til og med 31. december det følgende år. Optjente feriedage fra tidligere ferieår skal afvikles før dage med ret til ferie med ledighedsydelse i det igangværende ferieår.

Senest 14 dage før din planlagte ferie skal du give kommunen besked om ferieafholdelsen. Ved din varsling til kommunen må der ikke allerede i ferieperioden være fastsat møder, givet tilbud om fleksjob eller afgivet andre tilbud, som du har pligt til at deltage i. Er der mindre end 14 dage til ferieafholdelsen, kan kommunen godkende det, såfremt afholdelsen ikke modvirker din beskæftigelsesindsats.

Du får trukket feriepenge, du har optjent i et tidligere job, fra din ferie med ledighedsydelse – men kun, hvis din optjente ferie og din ret til feriedage med ledighedsydelse sammenlagt bliver mere end 25 feriedage.

## Betingelser

- Du skal deltage i samtaler med kommunen.
- Du skal tage imod tilbud fra kommunen om fleksjob, som du kan klare, evt. efter en kort oplæring. Siger du uden rimelig grund nej til tilbuddet, mister du retten til ledighedsydelse i tre uger. Siger du nej igen inden for 12 måneder, mister du helt retten til ledighedsydelse.
- Du skal oprette søgbart CV på Jobnet inden for 3 uger.

## SÅDAN GØR DU

Når du bliver godkendt til et fleksjob, vil kommunen (hvis du opfylder betingelserne) automatisk placere dig på ledighedsydelse. Du kan altid høre mere om ledighedsydelse i kommunen.

# Mentorordning - personlig hjælp og støtte til job og uddannelse

Hvis du har brug for særlig introduktion til et nyt arbejdsområde eller af andre grunde har brug for ekstra støtte til din jobfunktion, kan du få bevilget en mentor i en periode. Mentoren kan fx være en erfarne ansat på arbejdspladsen eller en medarbejder fra kommunen, som fx hjælper dig med at prioritere og håndtere arbejdsopgaverne og støtter dig i at blive en del af fællesskabet på arbejdspladsen. Mentorordningen kan også bruges til at få en god start på en ny uddannelse, eller som støtte til at overkomme andre barrierer, der gør det vanskeligt for dig at fastholde eller få job eller uddannelse. Det kan fx være hjælp til at komme op om morgenen og møde på arbejdspladsen eller hjælp til at kontakte egen læge eller kommunen mv.

## HVEM GÆLDER DET?

Mentorordningen gælder alle, der har et afgørende behov for en mentor for at opnå et job eller gennemføre et beskæftigelsesrettet forløb eller en uddannelse. Du kan således ansøge om en mentor, hvis du:

- deltager i kontaktføreløb
- deltager i beskæftigelsesrettede tilbud
- er ansat i fleksjob
- er delvis raskmeldte
- er ansat i ordinært arbejde
- er selvforsørgende
- påbegynder ordinær uddannelse (personer under 30 år)

## Betingelser

- Mentorens opgave med at introducere, vejlede og oplære skal ligge ud over de opgaver, som man kan forvente, at en arbejdsgiver eller et uddannelsessted sædvanligvis varetager
- Kommunen kan bevilge en mentor i forbindelse med stort set alle former for beskæftigelsesfremmende aktiviteter, så længe mentoren er afgørende for at opnå eller fastholde beskæftigelse
- Mentorstøtte kan med få undtagelser bevilges for maksimalt seks måneder med mulighed for forlængelse


## SÅDAN GØR DU

Kontakt kommunen, hvis du vil søge om at få bevilget en mentor eller blot vil høre om mulighederne. Ved bevilling af en mentor skal du indgå en skriftlig aftale med kommunen, som vil fremgå af din plan på Jobnet.

Aftalen skal indeholde oplysninger om:

- Målet med mentorstøtten
- Navn og kontaktdata på mentor
- De opgaver, som mentor skal bistå med
- Varigheden af aftalen
- Timeantallet for mentorstøtten
- Klagevejledning

Den praktiske oprettelse af mentoransøgningen sker typisk i samarbejde mellem kommunen og dit arbejds- eller uddannelsessted (ofte digitalt via Vitas).



En hjælpende  
hånd til job og  
uddannelse

# Nytteindsats

Med nytteindsats skal du arbejde for din offentlige ydelse ved at udføre en samfundsnyttig opgave. Det vil typisk være almennyttige gøremål i offentlige virksomheder, der ikke må erstatte eller udkonkurrere almindelig job. Fx at klippe hæk, renholde grønne områder, gå ture med plejehjemsbeboere mv.

## HVEM GÆLDER DET?

Du kan blive bedt om at deltage i nytteindsats, hvis du:

- Modtager kontanthjælp.
- Er dagpengemodtager, og kommunen vil afprøve din rådighed i forhold til arbejdsmarkedet.

## Betingelser

- Du har pligt til at tage imod tilbud om nytteindsats for at kunne modtage din ydelse.
- Du skal stadig være tilmeldt jobnet.dk og være aktivt jobsøgende, mens du er i nyttejob (hvis du er jobparat).
- Du skal fortsat arbejde hen imod at kunne påbegynde job eller uddannelse, mens du er i nytteindsats
- Jobindholdet behøver ikke på forhånd at være præciseret i en konkret arbejdsbeskrivelse, og nytteindsats kan vare op til 13 uger på samme sted.

## Økonomi

Du modtager din hidtidige ydelse, når du er i nytteindsats.

## SÅDAN GØR DU

Kommunen kan visitere dig til nytteindsats, hvis de vurderer, at det kan bringe dig tættere på arbejdsmarkedet. Du kan høre mere om nytteindsats hos kommunen.



Gør nytte  
for din  
ydelse

# Opkvalificering før eller efter ansættelse i ordinært job

Tilbuddet om opkvalificering før eller efter ansættelse i ordinært job kan gøre det nemmere at søge og finde job inden for områder, hvor du næsten har alle kvalifikationer – men bare lige mangler et enkelt kursus eller certifikat. Det kan fx være et truckcertifikat eller it-kørekort, der kan være den afgørende forskel for, om du bliver ansat i et ordinært job.

Udvid dine  
jobmuligheder

## HVEM GÆLDER DET?

Kommende arbejdsgivere kan via den regionale uddannelsespulje\* opkvalificere dig til konkrete jobfunktioner i op til tre måneder før – og senest tre måneder efter – ansættelsens start. Dit kursus kan maksimalt vare tre måneder, og du kan maks. modtage et kursus pr. ansættelse. Hvis du fx skal være lagermedarbejder, kan der være særlige it-krav, du skal opfylde. Eller hvis du skal arbejde i kantine, kan der være krav om hygiejnekurser. Tilbuddet om opkvalificering gør det både lettere for dig at finde nyt job, og samtidig sparer virksomheden tid på oplæring.

## Betingelser før ansættelse

Alle grupper af ledige, på nær fleksjobbere, kan benytte sig af tilbuddet om et kort erhvervsrettet kursus på op til tre måneder. Det er dog et krav, at din arbejdsgiver udarbejder en arbejdsgivererklæring om efterfølgende ansættelse i minimum tre måneder uden løntilskud. Kurset skal være relevant for at kunne varetage jobbet og kan afholdes i op til tre måneder før ansættelsens start.

## Opkvalificering efter ansættelse

Inden for rammerne af den regionale uddannelsespulje og positivlisterne\* kan din arbejdsgiver også få tilskud til korte erhvervsrettede kurser efter at have ansat dig i et ordinært job.

## Betingelser efter ansættelse

- I opkvalificeringsperioden op til tre måneder fra ansættelsens start modtager du almindelig løn, mens din arbejdsgiver får tilskud til udgifterne til opkvalificeringen.
- Opkvalificeringen skal ligge ud over almindelig oplæring.
- Opkvalificeringen må ikke varetages af en person, der er ansat i virksomheden.
- Du skal have været ledig i mindst seks måneder før ansættelsen.
- Der skal fremlægges dokumentation for det ansøgte tilskud til opkvalificering, og virksomheden skal ansøge om tilskuddet, før udgiften har været afholdt.

## SÅDAN GØR DU

Når du finder et job, hvor opkvalificering kunne være relevant, skal du sammen med din arbejdsgiver og kommunen opstille rammerne for opkvalificeringen før – eller i forbindelse med – ansættelsen. Kontakt kommunen for mere information om mulighederne.

\* Læs mere om den regionale uddannelsespulje og de regionale positivlister på [www.rar-bm.dk](http://www.rar-bm.dk)

# Ordblinde- undervisning (OBU)

De fleste job kræver basale læse- og skrivefærdigheder, så hvis du er ordblind kan du forbedre dine muligheder for at finde og klare et job, hvis du deltager i ordblindeundervisning.

Bliv bedre til at  
læse og skrive

## HVEM GÆLDER DET?

Ordblindeundervisning er for voksne og unge, der har forladt folkeskolen, og som er ordblind og ønsker at forbedre deres muligheder for at klare sig i job, der kræver, at man kan læse og skrive.

Undervisningen foregår typisk på små hold med maksimalt seks deltagere og tilrettelægges, så du bliver bedre til at læse, skrive og forstå tekster. Derudover får du også færdigheder i at bruge forskellige redskaber og it-hjælpemidler som fx talegenkendelse og tekstscannere. Alt sammen så du lettere kan klare dig i situationer, der kræver skriftlighed.

Der er ikke fastlagt timetal, og forløbene kan være korte og fx fokusere på et enkelt it-værktøj, eller være længere og kombinere mere traditionel undervisning med introduktion til nye værktøjer.

## Betingelser

For at deltage i OBU skal du gennemgå en obligatorisk test for ordblindhed hos en udbyder af ordblindeundervisning (typisk VUC). Ordblindetesten bygger på viden om de specifikke læse- og stavevanskeligheder, der karakteriserer ordblindhed, og giver en sikker og ensartet identifikation.

## Økonomi

- Undervisning, materialer og hjælpemidler, som er nødvendige for undervisningen, er gratis.
- Er du i arbejde, kan du i nogle tilfælde søge om SVU (Statens Voksenuddannelsesstøtte) som erstatning for din løn, hvis undervisningen foregår i arbejdstiden.
- Modtager du en offentlig forsørgelsesydelse (fx dagpenge eller kontanthjælp), skal du orientere kommunen, før du starter, for at sikre, at det kan forenes med din rådighedspligt.
- Hvis du har særlige udfordringer eller en funktionsnedsættelse, kan du få bevilget ekstra støtte eller særlige hjælpemidler i forbindelse med undervisningen\*. Hvis du fx har et hørehandicap, kan du få høretekniske hjælpemidler, og hvis du har et synshandicap, kan du få programmer, der kan læse tekster højt. Har du et bevægelseshandicap, kan du få ergonomiske hjælpemidler eller personlig assistance.

## SÅDAN GØR DU

Kontakt dit lokale voksenuddannelsescenter (VUC) eller en anden udbyder for at høre nærmere om dine muligheder for at blive testet for ordblindhed. Du kan finde dit lokale VUC på [www.vuc.dk/kort](http://www.vuc.dk/kort)

\* Kursister på OBU kan ifølge reglerne om specialpædagogisk støtte (SPS) ikke få bevilget it-startpakker og programpakker (fx PC til hjemmebrug), der er målrettet kompensation af ordblindheden. Årsagen er, at OBU er tilrettelagt med fokus på at afhjælpe vanskelighederne, og at undervisningsstedet stiller de nødvendige it-værktøjer til rådighed i undervisningstiden.

# Personlig assistance

Få skræddersyet støtte til de konkrete arbejdsopgaver i jobbet, som du på grund af et handicap eller varig funktionsnedsættelse ikke kan klare selvstændigt.

Op til  
20 timers  
assistance  
pr. uge

## HVEM GÆLDER DET?

Hvis du har en varig og betydelig fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, der medfører barrierer i dit job, kan du søge om personlig assistance gennem kommunen. Den personlige assistent kan støtte dig i de arbejdsfunktioner, som du ikke selv kan udføre på grund af din funktionsnedsættelse. Personlig assistance kan fx bestå af praktisk bistand til konkrete arbejdsopgaver, tolkning eller personlig støtte.

Den personlige assistent kan være en allerede ansat kollega, en udefrakommende person, eller i særlige tilfælde virksomhedens indehaver.

Muligheden for personlig assistance er til stede, hvis du er:

- ansat på almindelige arbejds- og lønvilkår
- ansat i fleksjob eller i løntilskud
- selvstændig
- ledig, der deltager i virksomhedsrettede forløb (fx virksomhedspraktik).

Du kan også få bevilget personlig assistance til efter- og videreuddannelse, men kun hvis du ikke er berettiget til specialpædagogisk støtte.

## Betingelser

Det er en betingelse, at din funktionsnedsættelse ikke er uforenelig med at bestride selve jobbet (assistance gives til kompenserende, ikke til at en anden udfører hele jobbet for dig).

Kommunen vurderer dit behov for assistance konkret.

Timetallet fastsættes efter proportionalitetsprincippet: Hvis du er ansat 37 timer om ugen, kan du som hovedregel få personlig assistance i op til 20 timer om ugen. Arbejder du på nedsat tid, nedsættes loftet tilsvarende.

Hvis du har en meget omfattende fysisk funktionsnedsættelse eller er blind/døv, kan du i særlige tilfælde få bevilget personlig assistance i op til fuld tid (svarende til hele din arbejdstid).

## Økonomi

Virksomheden udbetaler løn til den personlige assistent. Kommunen udbetaler herefter et tilskud til virksomheden. Tilskuddet dækker som udgangspunkt udgiften til assistentens løn, dog maksimalt et beløb svarende til studentertimelønssatsen (HK-sats). Er lønnen højere end denne sats, betaler virksomheden differencen.

## SÅDAN GØR DU

Kontakt kommunen og hør mere om muligheden for personlig assistance. Ansøgning om personlig assistance (IAB 003) sker typisk i samarbejde mellem virksomheden og kommunen via den digitale løsning Vitas.

# Realkompetencevurdering

Med en realkompetencevurdering kan du få synliggjort og dokumenteret alle de uformelle kvalifikationer, som du har opnået via din tidligere erhvervs erfaring, foreningsliv eller fritidsinteresser. Det styrker dine muligheder for at få merit (godskrivning) ved videre voksen- og efteruddannelse, og beviset kan også bruges aktivt i din jobsøgning - fx som dokumentation for dine kompetencer i dit CV.

Få  
dokumentation  
på alt det,  
du kan

## HVEM GÆLDER DET?

Muligheden for realkompetencevurdering gælder for alle, der ønsker papir på kompetencer erhvervet uden for det formelle uddannelsessystem. Det er særligt relevant:

- Hvis du er startet i job i stedet for uddannelse og mangler papir på det, du kan.
- Hvis du vil skifte branche.
- Hvis du efter længere tid i job ønsker mere uddannelse (fx gå fra ufaglært til faglært).
- Hvis du har uafsluttede uddannelser bag dig og gerne vil i gang igen.

Realkompetencevurderingen (som typisk varer fra 0,5 dag til 5 dage, og i særlige tilfælde op til 10 dage) består af en vurdering eller afprøvning af, om dine kvalifikationer, kompetencer og viden kan give merit i en specifik uddannelse.

Realkompetencevurdering er ofte det første skridt i et uddannelsesløft, fx via Erhvervsuddannelser for voksne (se separate faktaark om Erhvervsuddannelse for voksne EVU og Uddannelsesløft).

## Betingelser

Du skal som udgangspunkt stå til rådighed for arbejdsmarkedet, mens du får foretaget en realkompetencevurdering (medmindre andet er aftalt i din plan).

Realkompetencevurderingen skal være aftalt med kommunen, hvis du deltager som led i din beskæftigelsesindsats.

## Økonomi

Du modtager din sædvanlige ydelse (fx dagpenge, kontanthjælp eller ledighedsydelse) i den periode, du deltager i vurderingen, såfremt den er bevilget af kommunen.

Selve vurderingen er gratis for dig, da kommunen afholder udgiften eller den dækkes via statslige ordninger for målgruppen.

## SÅDAN GØR DU

Kontakt kommunen og hør mere om dine muligheder for at få en realkompetencevurdering som led i din plan. Selve vurderingen skal foretages af en godkendt uddannelsesinstitution inden for:

- Voksenuddannelsesområdet (VUC) – fx almen voksenuddannelse.
- Arbejdsmarkedsuddannelsesområdet (AMU) – fx kurser inden for industri, transport, service mv.
- Erhvervsuddannelsesområdet (Erhvervsskoler) – fx tømrer, sosu, kontor (EUV).
- Videregående voksenuddannelsesområde (Erhvervsakademier/Professionshøjskoler) – fx akademi- eller diplomuddannelser.

Inden mødet med uddannelsesinstitutionen kan du med fordel gå ind på [voksenuddannelse.dk](http://voksenuddannelse.dk) (under "Min Kompetencemappe") og registrere din erhvervs erfaring og de kurser, du eventuelt har taget.



# Repatriering

Som flygtning, familiesammenført udlænding eller indvandrer kan du få rådgivning og økonomisk hjælp til at genbosætte dig i dit hjemland eller tidligere opholdsland.

Få op til  
166.425 kr.  
til at starte et  
nyt liv i hjem-  
landet

## HVEM GÆLDER DET?

Du kan modtage rådgivning og økonomisk hjælp til at genbosætte dig i dit hjemland eller tidligere opholdsland, hvis du har opholds- tilladelse i Danmark på baggrund af din status som:

- Flygtning.
- Familiesammenført til flygtning.
- Anden familiesammenført udlænding.
- Udlænding, som har opholdstilladelse i Danmark efter regler, som galdt før udlændingeloven af 1983, eller som er født i Danmark som efterkommere af disse.
- Dansk statsborger med dobbelt statsborgerskab.

## Betingelser

- Du kan kun få hjælp til etablering og reintegrationsbistand, hvis du ikke selv har formue (midler) til det. Hjælp til rejseudgifter og transport af bohaver er dog uafhængig af din formue.
- Du kan kun få hjælp til repatriering, hvis du ønsker at genbosætte dig varigt i dit hjemland eller tidligere opholdsland.
- Som hovedregel kan du kun få hjælp til repatriering én gang.
- Som familiesammenført kan du som udgangspunkt kun få hjælp til repatriering, hvis du vender tilbage sammen med den person, du er familiesammenført med (referencen). Der gælder dog en række undtagelser<sup>1</sup>.
- Du kan ikke få hjælp til repatriering, hvis du bevidst unddrager dig strafforfølgning eller straffuldbrydelse i Danmark.

## Økonomi

Hjælp til repatriering omfatter et engangsbeløb på:

- 166.425 kr. for voksne og 50.758 kr. for børn. Pengene udbetales i to portioner – første del (1. rate) udbetales ved udrejsen, og anden del (2. rate) udbetales efter 12 måneder i hjemlandet/tidligere opholdsland, såfremt du stadig opholder dig der.

Derudover kan der ydes økonomisk støtte til:

- Rejseudgifter til hjemlandet.
- Transport af ejendele eller tilskud til køb af personligt bohaver.

- Erhvervsudstyr (hvis det er nødvendigt for din beskæftigelse).
- Sygeforsikring i ét år (hvis der ikke findes offentlig sygesikring i landet).
- Medicin til ét års forbrug (hvis du har et kronisk behov).
- Nødvendige hjælpemidler (som du har fået bevilget i Danmark).
- Udgifter til skolegang i 4 år for børn i den skolepligtige alder (5-16 år).
- Støtte til anskaffelse af rejsedokumenter (pas mv.).

## Tag dit forsørgelsesgrundlag med i kortere perioder

Hvis du modtager hjælp til forsørgelse (fx kontanthjælp, selvforsørgelses- og hjemrejseydelse, overgangsydelse eller sygedagpenge), kan du ansøge om at tage ydelsen med i en periode, hvis du vil deltage i praktik- eller uddannelsesforløb eller i rekognosceringsrejser til hjemlandet for at vurdere, om du vil repatriere.

## Reintegrationsbistand (løbende månedlig ydelse)

Hvis du er omfattet af repatrieringsloven og opfylder en række særlige betingelser<sup>2</sup>, kan du modtage reintegrationsbistand i op til fem år. Reintegrationsbistand er en pensionslignende, månedlig ydelse. Størrelsen afhænger af leveomkostningerne i det land, du repatrierer til. Du kan også vælge at modtage reintegrationsbistanden som en livslang ydelse på 80% af den oprindelige reintegrationsbistand, hvis du opfylder alderskriterierne.

## Fortrydelsesret

Som flygtning har du ret til at fortryde beslutningen om at vende hjem og kan vende tilbage til Danmark inden for 12 måneder. På den måde kan du genindtræde i din opholdstilladelse. Du skal dog tilbagebetale repatrieringsstøtten, hvis du udnytter fortrydelsesretten. Som hovedregel har indvandrere (ikke-flygtninge) ikke fortrydelsesret, når opholdstilladelsen først er opgivet.

## SÅDAN GØR DU

Kontakt kommunen, som træffer afgørelse om repatriering. Du kan også få rådgivning hos Dansk Flygtningehjælp, som vejleder udlændinge (også med tolkebistand) om repatriering. Ring på: 3373 5000 eller skriv til [atvendehjem@drc.dk](mailto:atvendehjem@drc.dk). Læs mere på: [www.atvendehjem.dk](http://www.atvendehjem.dk)

1) Fx hvis du er blevet skilt fra referencen, hvis referencen er død, eller hvis du som barn er blevet familiesammenført og efter det fyldte 18. år ønsker at repatriere.

2) For at få reintegrationsbistand skal du ud over de almindelige betingelser: 1: Ikke have midler, som kan dække behovet. 2: Have haft opholdstilladelse i Danmark i 5 år. 3: På tidspunktet for repatrieringen være fyldt 55 år, ELLER opfylde betingelserne for fortidspension, ELLER være fyldt 50 år og pga. helbred eller lignende ikke kunne skaffe dig et forsørgelsesgrundlag.

# Seks ugers jobrettet uddannelse for dagpengemodtagere

Med seks ugers jobrettet uddannelse kan du forbedre dine jobmuligheder og få flere af de færdigheder og kompetencer, som virksomhederne har brug for. Du kan vælge ét seks ugers jobrettet uddannelses- eller kursusforløb inden for områder med gode jobmuligheder.

Vælg selv  
din uddannelse

## HVEM GÆLDER DET?

Du har ret til seks ugers jobrettet uddannelse, hvis du er dagpengemodtager og enten:

- Er ufaglært.
- Er faglært (har en erhvervsfaglig uddannelse).
- Har en kort videregående uddannelse (KVVU) – og ikke har en uddannelse på højere niveau.

### Særligt ved jobløfte (Arbejdsgivererklæring)

Du kan også få seks ugers jobrettet uddannelse, hvis du har en skriftlig aftale med en arbejdsgiver om, at du bliver ansat efter kurset. I dette tilfælde behøver kurset ikke fremgå af positivlisten.

## Betingelser

- **Karensperiode:** Hvis du selv vælger uddannelsen fra positivlisten, kan du tidligst påbegynde den efter 5 ugers ledighed. (Har du et jobløfte, kan du starte med det samme).
- **CV:** Du skal have et aktivt CV på Jobnet.

## Hvornår skal uddannelsen gennemføres?

Du skal gennemføre uddannelsen inden for en bestemt periode ("referenceperioden"), som afhænger af din alder:

- **Over 25 år:** Uddannelsen skal være afsluttet inden for de første 9 måneder af din ledighed.
- **Under 25 år:** Uddannelsen skal være afsluttet inden for de første 6 måneder af din ledighed.

Hvis du er opsagt, kan du i nogle tilfælde starte på uddannelsen allerede i din opsigelsesperiode og fortsætte ind i ledighedsperioden i op til seks uger fra første ledighedsdag.

## Økonomi

- Du får dagpenge i uddannelsesperioden.
- Du får betalt din uddannelse af kommunen eller a-kassen.
- Du får et tilskud til transport pr. km for den strækning, der ligger ud over de første 24 km mellem din bopæl og uddannelsesstedet.

## SÅDAN GØR DU

### Kurser og uddannelsesforløb på op til seks uger

Find dit ønskede kursus på den landsdækkende positivliste. Gå ind på [star.dk](http://star.dk) og søg på "positivlisten for seks ugers jobrettet uddannelse". Kontakt din a-kasse, som skal vejlede dig og godkende forløbet, før du starter.

### Brug også den regionale uddannelsespulje!

Den regionale uddannelsespulje er en ekstra mulighed for alle dagpengemodtagere, som fra 1. ledighedsdag og i hele dagpengeperioden kan få tilbud om korte, erhvervsrettede uddannelsesforløb efter vurdering i kommunen. Uddannelsesforløbene skal fremgå af de regionale positivlister (se [rar-bm.dk](http://rar-bm.dk)). Det kan også være i din bopæls tilstødende regioner, og der er årligt afsat en bevilling til den regionale uddannelsespulje, som fordeles til kommunerne.

Kontakt din kommune for at høre om mulighederne.

# Seks ugers jobrettet uddannelse for ledighedsydelsesmodtagere

Når du er godkendt til et fleksjob og modtager ledighedsydelse, kan du med seks ugers jobrettet uddannelse forbedre dine jobmuligheder. Du får adgang til færdigheder og kompetencer, som virksomhederne efterspørger, ved at vælge kurser fra en landsdækkende positivliste.

Vælg selv  
din uddannelse

## HVEM GÆLDER DET?

Du har ret til seks ugers jobrettet uddannelse, hvis du modtager ledighedsydelse og samtidig opfylder ét af følgende uddannelseskrav:

- **Ufaglært eller faglært:** Du har ikke en uddannelse, der overstiger erhvervsuddannelsesniveau.
- **Kort videregående uddannelse (KVU):** Du har en kort videregående uddannelse (fx erhvervsakademiuddannelse), men ikke en uddannelse på højere niveau.

## Betingelser

- Du kan tidligst påbegynde uddannelsen efter 5 ugers sammenlagt ledighed på ledighedsydelse.
- Uddannelsen skal være afsluttet inden for de første 9 måneder af din sammenlagte ledighed (referenceperioden).
- **Opsigelsesperioden:** Hvis du er ansat i et fleksjob og bliver opsagt, kan du i nogle tilfælde starte på et jobrettet kursus allerede i din opsigelsesperiode. Du kan herefter fortsætte uddannelsen i op til seks uger regnet fra din første dag på ledighedsydelse.
- **Rådighed:** Du skal stå til rådighed for fleksjob under uddannelsen. Bliver du tilbudt et fleksjob, har du pligt til at afbryde uddannelsen for at tage jobbet.
- **Kursets sammensætning:** Du kan tage ét eller flere kurser, så længe den samlede varighed ikke overstiger seks uger. Kurserne skal fremgå af den landsdækkende positivliste for seks ugers jobrettet uddannelse.

## Økonomi

- **Ydelse:** Du modtager din sædvanlige ledighedsydelse i uddannelsesperioden.
- **Udgift:** Kommunen betaler for selve kurset.
- **Transport:** Du kan få befordringsgodtgørelse for den del af transporten, der ligger ud over de første 24 km (daglig transport tur/retur) mellem din bopæl og uddannelsesstedet. Se satserne på [bm.dk](http://bm.dk).

## SÅDAN GØR DU

Find det ønskede kursus på positivlisten. Gå ind på [star.dk](http://star.dk) og søg på "positivlisten for seks ugers jobrettet uddannelse".

Når du har fundet et relevant kursus, skal du kontakte din sagsbehandler, som skal godkende forløbet, inden du starter.



# Selvforsørgelses- og hjemrejseprogram eller introduktionsprogram for voksne flygtninge og familiesammenførte

Et selvforsørgelses- og hjemrejseprogram eller introduktionsprogram skal hurtigst muligt få dig i ordinært job eller i gang med en uddannelse. Programmet kan bestå af danskundervisning og forskellige aktiviteter, der får dig tættere på job – fx virksomhedspraktik eller job med løntilskud.

Hvis du allerede har en uddannelse eller erhvervs erfaring fra dit hjemland, skal det i videst mulig udstrækning bruges til at få dig ind på det danske arbejdsmarked. Indholdet af dit program bliver fastlagt i en kontrakt, som indgås med din kommune.

## HVEM GÆLDER DET?

Selvforsørgelses- og hjemrejseprogrammet gælder for alle flygtninge eller familiesammenførte til flygtninge over 18 år. Introduktionsprogrammet gælder for familiesammenførte til øvrige grupper.

## Betingelser og indhold

Programmet varer som udgangspunkt 1 år, men kan forlænges i op til 5 år, hvis du endnu ikke er kommet i ordinært arbejde eller uddannelse. Målet er dog, at du kommer i job hurtigst muligt.

## Dine pligter og økonomi

Hvis du modtager selvforsørgelses- og hjemrejseydelse eller overgangsydelse, har du pligt til at deltage aktivt i programmet. Det kan fx være ved at tage imod tilbud om virksomhedspraktik, nyttejob eller job med løntilskud. Du risikerer at få trukket i din ydelse (sanktion), hvis du udebliver eller ikke deltager aktivt.

## Uddannelse og kompetencer

- **Vurdering:** Du har mulighed for at få en formel vurdering af dine uddannelseskvalifikationer, hvis de ikke tidligere er blevet vurderet.
- **Unge under 30 år:** Er du under 30 år, og vurderer kommunen, at du kan gennemføre en uddannelse, skal dit program tilrettelægges målrettet, så du hurtigst muligt kan starte på en erhvervskompetencegivende uddannelse. Du har pligt til at medvirke til dette.
- **Højskole:** Hvis du er under 30 år, kan kommunen tilbyde dig et højskoleophold, hvis det vurderes at kunne forbedre dine chancer for at få et ordinært job eller starte uddannelse.

## Særlig støtte

- **Mentor:** Kommunen kan bevilge en mentor, hvis det har afgørende betydning for, at du kan komme i job eller uddannelse.
- **Helbred:** Du kan få særlig hjælp og støtte, hvis du fx har krigstraumer eller andre helbredsmæssige problemer, der påvirker din evne til at deltage i programmet.

## SÅDAN GØR DU

Kommunen indkalder dig til et møde, hvor I sammen fastlægger programmet og underskriver integrationskontrakten. Hvis det er nødvendigt, vil der være en tolk til stede, så du har mulighed for at stille spørgsmål og forstå indholdet.

## Mere information

Du kan finde eksempler på kontrakter samt erklæringer om ophold og selvforsørgelse på Udlændinge- og Integrationsministeriets hjemmeside (uim.dk) eller via nyidanmark.dk.



# Selvforsørgende ledig udlænding

Hvis du er udenlandsk statsborger, ledig og ikke modtager offentlig forsørgelse (selvforsørgende), kan du få vejledning og hjælp i kommunen til at komme ind på arbejdsmarkedet.

## HVEM GÆLDER DET?

Kommunen hjælper dig, der har lovligt ophold i Danmark, men ikke modtager ydelser som fx kontanthjælp eller dagpenge. Det omfatter typisk:

- **Familiesammenførte:** Hvor opholdstilladelsen er betinget af, at ægtefællen forsørger dig.
- **Medfølgende familie:** Til udenlandske arbejdstagere (tredjelandsborgere).
- **EU-borgere:** Som opholder sig i Danmark som arbejdssøgende eller medfølgende familie.

## Muligheder som familiesammenført

Hvis du er familiesammenført efter udlændingeloven (og ikke er EU-borger), er du omfattet af Integrationsloven. Du vil blive inviteret til en samtale, hvor I indgår en integrationskontrakt og fastlægger et program. Din uddannelse, jobberfaring og dine sprogkompetencer bliver gennemgået, og du må meget gerne medbringe dit CV på dansk eller engelsk.

Udover tilbud om danskuddannelse, kan du få følgende jobrettede tilbud:

- **Virksomhedspraktik:** Varigheden er typisk op til 4 uger. Hvis du har særlige udfordringer ud over ledighed, kan perioden forlænges op til 13 uger. Praktikken er ulønnet, men giver værdifuld erfaring og netværk.
- **Ansættelse med løntilskud:** Dette er en tidsbegrænset ansættelse, hvor arbejdsgiveren modtager et tilskud. Varigheden er som udgangspunkt højst 6 måneder hos private virksomheder og højst 4 måneder hos offentlige arbejdsgivere.

Du kan også have mulighed for at få tilknyttet en mentor, hvis det er afgørende for, at du kan få et job.

## Muligheder som medfølgende ægtefælle eller EU-borger

Er du medfølgende ægtefælle til en udenlandsk arbejdstager eller EU-borger, kan du kontakte kommunen for vejledning. Kommunen kan vejlede om jobsøgning og danskuddannelse. Du vil ikke automatisk blive indkaldt, men skal selv henvende dig.

Dine tilbud kan være:

- **Danskuddannelse:** Du vil typisk blive henvist til danskuddannelse efter Lov om danskuddannelse. Dette giver dig ret til undervisning i op til 5 år via et klippekortsystem.
- **Jobrettet indsats:** Kommunen kan vejlede dig om det danske arbejdsmarked. Hvis du har brug for en særlig indsats (fx virksomhedspraktik), kan dette aftales konkret, forudsat at du opfylder betingelserne.

## SÅDAN GØR DU

Kontakt kommunen, hvis du ønsker vejledning om jobsøgning og henvisning til sprogskole. Du kan også finde jobopslag og information om at arbejde i Danmark på [www.workindenmark.dk](http://www.workindenmark.dk).



# Seniorjob

Med et seniorjob er du sikret en ansættelse i din bopælskommune, indtil du kan gå på efterløn. Et seniorjob er som udgangspunkt et almindeligt fuldtidsarbejde på overenskomstmæssige vilkår.

## HVEM GÆLDER DET?

Du har ret til et seniorjob (senest to måneder efter du ansøger om det), hvis du er lige ved at miste - eller lige har mistet - dagpengere retten og har højst fem år tilbage til efterlønsalderen.

### Betingelser

For at komme i betragtning til et seniorjob, skal du:

- være ledig
- fortsat være medlem af en a-kasse
- fortsat betale efterlønsbidrag
- kunne opfylde anciennitetskravet for at få efterløn, når du når efterlønsalderen
- have opbrugt dagpengere retten tidligst fem år før, du når efterlønsalderen.

Du skal søge om seniorjobbet hos kommunen senest to måneder efter, at din dagpengere ret er udløbet. Hvis du søger for sent, mister du retten til seniorjobbet.

Du skal stadig stå til rådighed for arbejdsmarkedet, mens du er i et seniorjob og sige ja, hvis kommunen finder et job til dig.

### Økonomi

I et seniorjob får du løn efter almindelige overenskomstmæssige vilkår. Mens du er i et seniorjob, optjener du ikke ret til dagpenge. Hvis kommunen ikke overholder fristen for at tilbyde dig et job, har du ret til en kompensation, som modsvarer det beløb, du modtog i dagpenge ved dagpengeperiodens udløb.


## Ferie med kompensation

Du er omfattet af ferieloven som andre lønmodtagere. Hvis du ikke har optjent ret til betalt ferie eller feriepenge, har du ret til at holde ferie med en særlig feriekompensation. Satsen svarer til din tidligere dagpengesats (ikke din løn i seniorjobbet). Du skal give kommunen besked, inden du holder ferien.

## SÅDAN GØR DU

Hvis du har ret til et seniorjob, vil du modtage et brev fra din a-kasse cirka tre måneder, før din dagpengeperiode udløber. I brevet orienterer a-kassen dig om muligheden for at få tilbudt et seniorjob. Du skal herefter selv sende en ansøgning til din bopælskommune - senest to måneder efter dagpengeophør - og du vil efterfølgende blive indkaldt til en samtale. Kommunen skal så vidt muligt tage hensyn til dine tidligere kvalifikationer og interesser, når de senest to måneder efter din ansøgning ansætter dig i et seniorjob.

Du kan også holde dig orienteret om arbejdsmarkedets seniorpolitik og få hjælp til at finde et job på netværket [www.seniorehvervdanmark.dk](http://www.seniorehvervdanmark.dk)



Sikret arbejde  
op til din efterløn

# Seniorpension

Du kan søge om seniorpension, hvis du har seks år eller mindre til folkepensionsalderen og kun kan arbejde maksimalt 15 timer om ugen i forhold til dit hidtidige erhverv.

Ny mulighed  
for nedslidte  
seniorer

## HVEM GÆLDER DET?

Du kan få ret til seniorpension, hvis du opfylder følgende krav:

- Du har seks år eller mindre til folkepensionsalderen. Du kan søge om seniorpension seks måneder før, du opfylder alderskravet. Altså 6,5 år før tidspunktet for opnåelse af folkepension.
- Du har haft en langvarig tilknytning til arbejdsmarkedet med mindst 20-25 års fuld beskæftigelse<sup>1</sup>.
- Du kan maksimalt arbejde 15 timer om ugen i forhold til dit seneste job<sup>2</sup>.
- Hvis du er visiteret til fleksjob, har kommunen vurderet, at din arbejdsevne er væsentlig og varigt nedsat. Hvis din effektive arbejdstid i fleksjobbet er på 15 timer eller mindre om ugen, og du opfylder de øvrige betingelser om alder og langvarig tilknytning til arbejdsmarkedet, er du omfattet af målgruppen for den nye seniorpensionsordning.

## Betingelser

- Din arbejdsevne skal ikke forsøges udviklet, hvilket betyder, at der ikke skal iværksættes indsatser, der skal udvikle arbejdsevnen til et andet arbejdsområde.
- Der skal dog altid foretages en individuel, konkret vurdering af, om du opfylder kravene til at få tilkendt seniorpension. Herunder kan der også inddrages sundhedsfaglig rådgivning fra regionens kliniske funktion og din praktiserende læge. Ved tvivlsspørgsmål kan det være nødvendigt at indhente yderligere oplysninger kommunen eller fra dig selv på et møde eller via skriftlig / telefonisk kontakt.
- Der skal træffes afgørelse om seniorpension senest seks måneder efter modtagelsen af din ansøgning om seniorpension.
- Hvis du er utilfreds med afgørelsen, kan du klage til Seniorpension. Hvis Seniorpension fastholder afgørelsen, sender de sagen videre til Ankestyrelsen, som er den endelige klageinstans.

## Økonomi

Seniorpension modsvarer satserne for førtidspension (se faktaark) og udbetales månedvis bagud af Udbetaling Danmark. Beløbet er skattepligtigt og uafhængigt af din ægtefælles/samlevers positive indtægt ved personligt arbejde.

### Grundbeløb seniorpension pr. måned

Enlige	22.053 kr.
Gift/samlevende	18.745 kr.

Udbetaling Danmark indbetaler også et bidrag til den obligatoriske pensionsordning til Arbejdsmarkedets Tillægspension, som ikke fradrages i din seniorpension. Du og din ægtefælle/samlever må have andre indkomster til et vis størrelse, inden din seniorpension bliver sat ned:

### Indkomstgrænse om året før skat

Enlige	94.100 kr.
Gift/samlevende	149.400 kr.

## SÅDAN GØR DU

Du ansøger digitalt om seniorpension [via et link på borger.dk](http://borger.dk) (søg evt. på seniorpension på borger.dk). Du kan også kontakte Seniorpensionsenheden eller Udbetaling Danmark direkte, hvis du har spørgsmål til din ansøgning eller udbetaling af seniorpension.

### Seniorpension

70 15 15 00 (man-ons 8-16, tors 8-17 og fre 8-15)  
Kongens Vænge 8 | 3400 Hillerød

### Udbetaling Danmark

70 12 80 61 (man-ons 8-16, tors 8-17 og fre 8-15)  
Kongens Vænge 8 | 3400 Hillerød

1) En arbejdstid på mindst 27 timer om ugen betragtes som fuldtidsbeskæftigelse. Ved deltidsarbejde sker der forholdsmæssigt omregning til fuldtidsarbejde. Når beskæftigelseskravet skal opgøres, sammenlægges alle forudgående perioder med fuldtidsbeskæftigelse. Hvis du har haft fuldtidsbeskæftigelse i mere end 20 år, men mindre end 25 år, skal der foretages en konkret vurdering af, om du alligevel kan anses for at opfylde beskæftigelseskravet, f.eks. hvis arbejdet er fysisk eller psykisk belastende og nedslidende. Er du i fleksjob, betragtes dette som fuldtidsarbejde, selvom du arbejder mindre end 27 timer om ugen, og perioden tæller med i beskæftigelseskravet. 2) Dit seneste job skal have en varighed på mindst ca. 12 måneder. Hør mere om optjening og anciennitet hos Udbetaling Danmark.

# Seniorpræmie

Med seniorpræmie kan du skattefrit modtage to præmier på op til 85.975 kr. samlet, hvis du arbejder mindst 30 timer ugentligt i de første 12 til 24 måneder efter, at du er nået folkepensionsalderen.

Optjen ekstra midler til at forsøde pensionisttilværelsen

## HVEM GÆLDER DET?

Du har ret til seniorpræmie, hvis du er født efter 1. januar 1954<sup>1</sup> og opfylder et beskæftigelseskrav på mindst 1.560 timer pr. år / 30 timer pr. uge ved hjælp af:

- løntimer (herunder også ukontrollabel arbejdstid omregnet til timer), som i optjeningsperioden er registreret i indkomstregistret
- timer som følge af omregning af B-indkomst (der betales arbejdsmarkedsbidrag af), og som ikke indgår i opgørelsen af en selvstændig virksomheds overskud eller underskud
- timer som følge af omregning af det skattemæssige overskud før renter og andre finansielle poster af selvstændig virksomhed og A-indkomst udbetalt til ejeren af et selskab, hvor ejeren har afgørende indflydelse

Har du løntimer eller overskud fra selvstændig virksomhed i et andet EU/EØS-land, Schweiz, Storbritannien, Færøerne eller Grønland skal du være skattepligtig i Danmark for at få seniorpræmie.

## Økonomi

Den første seniorpræmie udgør et skattefrit engangsbeløb på 53.901 kr., der udbetales, når du inden for de første 12 måneder efter tidspunktet for opnåelse af folkepensionsalderen har leveret mindst 1.560 løntimer. Den anden seniorpræmie udgør et engangsbeløb på 32.074 kr., der udbetales, når du i perioden fra den 13-24 måned efter tidspunktet for opnåelse af folkepensionsalderen har leveret yderligere mindst 1.560 løntimer.

Det er ikke et krav, at du er berettiget til eller har modtaget den første seniorpræmie for at opnå ret til den anden seniorpræmie.

Præmien medfører ikke fradrag i ydelser efter anden lovgivning (fx pensionstillæg, boligydelse og ældrecheck og heller ikke i en ægtefælles ydelser) og reguleres årligt med satsreguleringsprocenten.

## SÅDAN GØR DU

Som lønmodtager får du pengene udbetalt automatisk, hvis betingelserne er opfyldt. Som selvstændig skal du ansøge om præmien og vil i den forbindelse skulle fremlægge forskellige regnskabsoplysninger.

Det er Udbetaling Danmark, der administrerer seniorpræmieordningen.

Udbetaling Danmark  
Kongens Vænge 8 · 3400 Hillerød

Telefon: 7011 1213

Du kan læse mere om Udbetaling Danmarks selvbetjeningsløsninger på: [www.borger.dk/0m-borger-dk/udbetaling-danmark](http://www.borger.dk/0m-borger-dk/udbetaling-danmark)

<sup>1</sup>) Personer, der er født før 1. januar 1954, kan ikke optjene seniorpræmie, selv om de fortsat er i arbejde og opfylder beskæftigelseskravet.



# Småjob

Selv få ordinære løntimer kan øge din motivation og give dig fornyet tro på at få et fast arbejde. Småjobs på ned til få timer om ugen kan være første skridt mod selvforsørgelse og giver dig samtidig en økonomisk gevinst, fordi reglerne belønner dig for at arbejde.

Kom tættere på fast arbejde og få en økonomisk gevinst for dine timer

## HVEM GÆLDER DET?

Småjob er relevant for dig, der modtager kontanthjælp, overgangsydelse eller ressourceforløbsydelse, og som ikke er helt klar til et ordinært fuldtidsarbejde. Arbejdsopgaverne kan være inden for alle områder og brancher, fx serviceopgaver, pakke- og lagerarbejde, rengøring, oprydning, mindre håndværksopgaver eller kundebetjening.

### Kombinationsforløb og mentorhjælp

Ofte kan kortere ulønnede praktikforløb med fordel anvendes som optakt til – eller parallelt med – de ordinære løntimer. Det kaldes et kombinationsforløb.

**Løntimerne:** Du ansættes på ordinære vilkår og får løn for de timer, du arbejder.

**Praktiktimerne:** Du er i praktik (uden løn) for at blive oplært i funktioner, som på sigt kan blive til flere løntimer.

I visse tilfælde kan du få en mentor, som kan introducere dig til opgaverne og hjælpe dig med at falde til på arbejdspladsen.

### Betingelser

- Du kan eventuelt få bevilget kompetencegivende aktiviteter, hvis det fremmer din mulighed for at opnå flere ordinært lønede timer i virksomheden.
- Det er vigtigt, at du har et opdateret og målrettet CV og selv tager aktivt ansvar for processen og hjælper med at finde virksomheder, der kan bruge din arbejdskraft.

### Økonomi

Du får almindelig løn for de timer, du arbejder. Din ydelse bliver reguleret, men du har altid en økonomisk fordel. Reglerne afhænger af din ydelse.

### Hvis du modtager kontanthjælp

Reglerne giver dig ret til et indkomstfradrag (fribeløb). Det betyder, at kommunen ser bort fra en del af din løn, når de beregner din hjælp. Beløbet afhænger af, hvilken sats du modtager:

- 5.400 kr. pr. md. (det høje fribeløb): Gælder for dig, der modtager mindstesats eller grundsats. Du kan tjene op til 5.400 kr. om måneden, uden at det trækkes fra i din kontanthjælp.
- 2.700 kr. pr. md. (det lave fribeløb): Gælder for dig, der modtager forhøjet sats. Regel: Du kan tjene op til 2.700 kr. om måneden, uden at det trækkes fra i din kontanthjælp.

Tjener du mere end dit fribeløb, bliver den overskydende indtægt trukket fra i din kontanthjælp krone for krone (dvs. din hjælp sættes ned med det beløb, du tjener udover fribeløbet. Vær opmærksom på, at din samlede indtægt (kontanthjælp + løn + evt. tillæg) ikke må overstige indkomstloftet:

- For modtagere af mindste- og grundsats: 18.735 kr. (2026).
- For modtagere af forhøjet sats: 22.041 kr. (2026).

### Hvis du modtager ressourceforløbsydelse

Her gælder en model, hvor du altid beholder en procentdel af din løn:

- Indtægt op til 17.762 kr. (2026-niveau): Din ydelse nedsættes med 30 pct. af lønnen. Eksempel: For hver 100 kr. du tjener, trækkes der kun 30 kr. i din ydelse. Du har altså 70 kr. mere til dig selv (før skat).
- Indtægt over 17.762 kr.: For den del af lønnen, der ligger over grænsen, nedsættes ydelsen med 55 pct.
- Andre indtægter (fx løbende udbetalinger fra private forsikringer) trækkes fra krone for krone.

## SÅDAN GØR DU

Tal med din sagsbehandler eller jobkonsulent om at finde et småjob. Husk også, at du med fordel selv kan opsøge virksomheder og tilbyde din arbejdskraft i få timer. Det viser motivation og ansvar – kvaliteter, der værdsættes af arbejdsgivere.

# Socialt frikort

Socialt frikort giver dig mulighed for at tjene op til 44.691 kr. skattefrit om året uden at du bliver trukket i dine forsørgelsesydelse fx kontanthjælp, førtidspension eller boligstøtte.

Tjen op til  
44.691 kr.  
skattefrit  
om året

## HVEM GÆLDER DET?

Socialt frikort er for dig, der:

- har sociale udfordringer, fx - hjemløshed - et behandlet eller ubehandlet problematisk forbrug af stoffer eller alkohol
- har en psykisk lidelse eller sårbarhed (fx angst eller depression) kombineret med sociale udfordringer.

Derudover er det et krav:

- at du hverken har været under ordinær uddannelse eller haft en arbejdsindkomst på over 11.173 (2026) inden for de seneste 12 måneder
- at du har opholdt dig i Danmark i sammenlagt 9 år inden for de seneste 10 år.

## Betingelser

- Det er kommunalbestyrelsen, der udsteder et socialt frikort på baggrund af en konkret ansøgning (hør din sagsbehandler).
- Du skal ansættes af en virksomhed på samme vilkår som andre ordinært ansatte. Typiske arbejdsopgaver kan fx være: serviceopgaver, pakke- og lagerarbejde, rengøring og oprydning, mindre håndværksopgaver, kørsel, kantinearbejde eller kundebetjening mv.
- Virksomheden skal registrere ansættelsen og indberette din løn til kommunen via løsningen på [socialtfrikort.dk](http://socialtfrikort.dk)

## Økonomi

Med et socialt frikort kan du tjene op til 44.691 kr. skattefrit pr. kalenderår ved ordinært og udstøttet arbejde for private og offentlige virksomheder, uden at indtægten fradrages i din forsørgelsesydelse eller andre indkomstafhængige offentlige ydelser.

Du er ikke omfattet af ferieloven, men du har ret til feriegodtgørelse. Arbejdsgiveren skal betale 12,5 pct. af din løn i ferie- og søgnehelligdagsgodtgørelse. Beløbet udbetales typisk direkte fra virksomheden sammen med lønnen eller når ansættelsen stopper.

## SÅDAN GØR DU

**Få kortet:** Tal med din sagsbehandler i kommunen om at blive visiteret til et socialt frikort.

**Find job:** Når du har kortet, kan du selv finde et job eller få hjælp til at kontakte virksomheder.

**Tjek saldo:** Du kan løbende holde øje med, hvor meget du har tjent på [socialtfrikort.dk](http://socialtfrikort.dk).

Læs mere om mulighederne på [www.socialtfrikort.dk](http://www.socialtfrikort.dk)



# Sygedagpenge - forløb og opfølgning

Når du ved din sygemelding oplyser, at du forventer at være sygemeldt i mere end otte uger, har din kommune pligt til at følge op på din sygemelding senest otte uger fra din første fraværsdag. Sammen skal I lægge en plan for, hvordan du kan fastholde dit job eller igen komme til at stå til rådighed for arbejdsmarkedet.

Få overblik  
over forløbet  
og forbered dig  
bedst muligt

## FORLØBET

Inden opfølgningssamtalen i kommunen, kan kommunen bede dig konsultere din egen læge for at få udarbejdet "Attest til sygedagpengeopfølgning". I denne attest vurderer lægen din sygdom i forhold til at arbejde, dine muligheder for at arbejde med skånehensyn samt angiver et tidspunkt for, hvornår du kan forvente at genoptage arbejdet/stå til rådighed for arbejdsmarkedet. Hvis du er sygemeldt fra et arbejde, har din arbejdsgiver ved anmeldelsen af fraværet også fået mulighed for at svare på tre spørgsmål om din sygdom, som kan lette kommunens opfølgning.

## Opfølgningssamtale i kommunen

På baggrund af oplysningerne fra dig selv, din arbejdsgiver og eventuelt din læge, indkalder kommunen dig til en opfølgningssamtale<sup>1</sup> senest otte uger fra din første fraværsdag. Her skal du sammen med din sagsbehandler lægge en plan for, hvordan du hurtigst kan komme tilbage i arbejde/eller igen stå til rådighed for arbejdsmarkedet. Måske kan du starte på nedsat tid (se ark om delvis raskmelding) eller måske er der behov for en afklarende aktivitet som fx virksomhedspraktik med mentorstøtte. Inden samtalen kan du med fordel tænke over, hvordan du hurtigst kan komme tilbage i jobbet/stå til rådighed for arbejdsmarkedet.

Samtalen skal munde ud i en plan om dit videre forløb, og kommunen vil herefter løbende følge op på dit sygeforløb. Det er vigtigt, at du er så åben omkring din situation som muligt og aktivt tager del i at finde de løsninger, der kan få dig tilbage i arbejde.

## Revurdering efter fem måneder

I følge sygedagpengeloven skal alle sygedagpengesager revurderes efter fem måneder. Hvis kommunen ikke kan forlænge dine sygedagpenge efter de gældende regler, vil du blive tilbudt et jobafklaringsforløb på en nedsat ydelse/nedsat refusion til din arbejdsgiver (se separat faktaark). Derfor skal du sammen med kommunen bruge tiden fornuftigt og hurtigst muligt komme i gang med at finde holdbare løsninger, der kan fastholde dig i jobbet eller igen få dig til at stå til rådighed for arbejdsmarkedet.

1) Den første opfølgning kan også foregå telefonisk eller digitalt, hvis; du har genoptaget arbejdet delvis, du forventes at være fuldt raskmeldt og på vej tilbage i arbejde inden for 4 uger, du forventes at gå på barsel inden for 4 uger, du deltager i tilbud efter lov om en aktiv beskæftigelsesindsats eller din sygdom er til hinder for et fysisk samtale (hvis du fx har brækket benet). 2) Standby-ordning: Sygemeldte, der har en alvorlig sygdom (fx kræft eller svært hjertesvigt), som gør det uhensigtsmæssigt eller umuligt at være i kontakt med kommunen, behøver hverken at have samtaler eller deltage i tilbud. 3) Efter den første opfølgning kan du som sygemeldt vælge, om opfølgningen skal ske ved personligt fremmøde, telefonisk eller personligt digitalt fremmøde. Hvis du er sygemeldt og fortsat i et ansættelsesforhold, er der ikke krav om yderligere samtaler, hvis du forventer at blive raskmeldt inden for 13 uger fra den første samtale.

## Betingelser

Alle har pligt<sup>2</sup> til at deltage i kommunens sygedagpengeopfølgning. Det kan have økonomiske konsekvenser for dig selv eller din arbejdsgiver, hvis du ikke deltager.

## Økonomi

- Hvis du normalt får løn under sygdom, vil din arbejdsgiver modtage sygedagpengerefusion fra kommunen efter de første 30 kalenderdage af din sygemelding.
- Hvis du ikke får løn under sygdom, vil du selv modtage sygedagpenge fra kommunen.

## SÅDAN GØR DU

Når du sygemelder dig hos din a-kasse eller din arbejdsgiver, får kommunen automatisk besked og sender dig herefter et oplysningsskema, hvor du skal angive, hvor lang tid du forventer at være sygemeldt. Hvis du oplyser, at du forventer at være sygemeldt mere end otte uger, vil kommunen indkalde dig til en opfølgningssamtale og eventuelt anmode dig om at konsultere din egen læge inden samtalen. Efter første opfølgningssamtale skal du selv digitalt via Jobnet booke og ombooke samtaler inden for de fastsatte tidsfrister<sup>3</sup>.

## Fast track - hurtig opfølgning

Husk, at du inden for de første fem ugers fravær også har mulighed for at anmode kommunen om Fast track behandling af din sygemelding (opfølgning efter maksimalt to uger - se separat faktaark). Det kan være en god ide, hvis du allerede på et tidligt tidspunkt kan se, at du står foran en svær og/eller langvarig sygemelding. Kontakt selv kommunen eller bed din arbejdsgiver om at anmode om Fast track ved anmeldelsen af dit fravær.

## Raskmelding

Når du igen er klar til at arbejde/stå til rådighed for arbejdsmarkedet, skal du raskmelde dig hos din arbejdsgiver/a-kasse og i kommunen. Hvis du er ledig og ikke forsikret i en a-kasse, skal du raskmelde dig i kommunen.



# Sygedagpenge til ledige

Sygedagpenge er en midlertidig ydelse til dig, der er uarbejdsdygtig grundet egen sygdom og ikke kan stå til rådighed for arbejdsmarkedet.

A-kassen  
 udbetaler de  
 første 2 uger

## HVEM GÆLDER DET?

- Ledige dagpengeberettigede medlemmer af en a-kasse, der er uarbejdsdygtige på grund af egen sygdom.
- Ledige medlemmer af en a-kasse, der har været tilknyttet arbejdsmarkedet de sidste 26 uger før sygefraværet og i denne periode har arbejdet i mindst 240 timer.
- Nyuddannede, der bliver uarbejdsdygtige på grund af sygdom senest en måned efter, at de har afsluttet en uddannelse på mindst 18 måneders varighed.

## Betingelser

- Du skal være helt eller delvist uarbejdsdygtig på grund af egen sygdom og have lovligt ophold i Danmark. Der findes dog særlige tilfælde, hvor sygedagpenge kan udbetales i udlandet. Fx i forbindelse med repatrieringstiltag. Se separat faktaark om repatriering eller hør nærmere i kommunen.
- Du kan få udbetalt sygedagpenge i op til 22 uger inden for en ni-måneders periode. Inden de 22 uger er gået, skal kommunen revurdere din ret til sygedagpenge og tage stilling til, om der er mulighed for at forlænge din sygedagpengeperiode efter en af de syv forlængelsesregler (se faktaark om jobafklaringsforløb).
- Du har pligt til at samarbejde med kommunen om sygedagpengeopfølgningen\*.
- Hvis kommunen vurderer, at dine sygedagpenge ikke kan forlænges, og du fortsat er uarbejdsdygtig på grund af egen sygdom, vil du blive tilbudt et jobafklaringsforløb (se faktaark) på en nedsat ydelse.
- Udbetalingen af sygedagpenge ophører den dag, du ikke længere vurderes uarbejdsdygtig på grund af egen sygdom, også selv om du ikke raskmelder dig.

## Økonomi

Sygedagpenge udgør højst 5.085 kr. pr. uge. Sygedagpenge betales bagud, og du skal betale skat af dem. De første to uger får du udbetalt sygedagpenge af din a-kasse, herefter sker udbetalingen fra kommunen.

## SÅDAN GØR DU

Du skal sygemelde dig via Min Side på jobnet.dk. Din a-kasse får automatisk besked, og når du har været sygemeldt i 14 dage giver a-kassen besked til kommunen om dit sygefravær. Kommunen sender dig herefter et oplysningsskema i den digitale løsning Mit Sygefravær, hvor du blandt andet skal beskrive årsagen til sygdommen, og hvornår du forventer at kunne raskmeldes. Kommunen skal have skemaet retur fra dig inden for en bestemt tidsfrist, og det er meget vigtigt at overholde tidsfristen, da det ellers kan få betydning for udbetalingen af dine sygedagpenge. Hvis du forventer at være sygemeldt i mere end otte uger, skal der foreligge en lægeattest, og du skal til samtale i kommunen\* (se faktaark om sygedagpenge - forløb og opfølgning).

Når du ikke længere er uarbejdsdygtig som følge af egen sygdom, skal du raskmelde dig via Min Side på jobnet.dk. Så bliver du genmeldt som ledig i kommunen (fra og med den dag du klikker på Raskmelding), og din a-kasse får automatisk besked.

Kontakt kommunen eller din a-kasse, hvis du har spørgsmål omkring din sygemelding og ret til sygedagpenge.

\* Standby-ordning: Sygemeldte, der har en alvorlig sygdom (fx kræft eller svært hjertesvigt), som gør det uhensigtsmæssigt eller umuligt at være i kontakt med kommunen, behøver hverken af have samtaler eller deltage i tilbud. Efter den første opfølgningssamtale kan du som sygemeldt vægte, om opfølgningen skal ske ved personligt fremmøde, telefonisk eller ved personligt digitalt fremmøde.



# Sygedagpenge til lønmodtagere

Sygedagpenge er en midlertidig ydelse til dig, der i en periode ikke kan passe dit arbejde på grund af egen sygdom.



## HVEM GÆLDER DET?

Som lønmodtager skal du skelne mellem retten til løn under sygdom fra din arbejdsgiver (eller sygedagpenge svarende til sygedagpengesatsen) og retten til sygedagpenge fra kommunen.

## Sygedagpenge fra arbejdsgiver (arbejdsgiverperioden)

Du har ret til løn under sygdom (eller sygedagpenge svarende til sygedagpengesatsen) fra din arbejdsgiver i de første 30 dage af sygefraværet, hvis du har været ansat hos arbejdsgiveren uafbrudt i de seneste 8 uger før fraværet, og i denne periode har været beskæftiget i mindst 74 timer.

## Sygedagpenge fra kommunen

Hvis du er syg ud over arbejdsgiverperioden på 30 dage (eller hvis din arbejdsgiver ikke udbetaler løn/sygedagpenge), er det kommunen, der udbetaler sygedagpenge. For at få sygedagpenge fra kommunen skal du være uarbejdsdygtig på grund af egen sygdom og opfylde ét af følgende krav på første fraværdsdag:

**Beskæftigelseskravet:** Du er i beskæftigelse og har været beskæftiget i mindst 240 timer inden for de seneste seks afsluttede kalendermåneder forud for første fraværdsdag. I mindst fem af disse måneder har du været beskæftiget i mindst 40 timer i hver måned.

**Dagpengeberettiget:** Hvis du ikke var blevet syg, ville du have haft ret til arbejdsløshedsdagpenge (se faktaark om dagpenge).

**Nyuddannet:** Du har inden for den seneste måned afsluttet en erhvervsmæssig uddannelse, der varede mindst 18 måneder.

**Elev:** Du er elev i lønnet praktik i en uddannelse, der er reguleret i henhold til lov.

**Fleksjob:** Du er ansat i et fleksjob.

## Betingelser

Du har pligt til at samarbejde med kommunen om opfølgningen<sup>1</sup>. Du kan som udgangspunkt få udbetalt sygedagpenge i 22 uger inden for de 9 forudgående kalendermåneder. Inden udløbet af den kalendermåned, hvor de 22 uger nås, skal kommunen revurdere din ret til sygedagpenge. Her tager kommunen stilling til, om din sygedagpengeperiode kan forlænges efter en af de syv forlængelsesregler. Hvis det vurderes, at dine sygedagpenge ikke kan forlænges, og du fortsat er uarbejdsdygtig på grund af egen sygdom, vil du blive tilbudt et jobafklaringsforløb (se faktaark). Udbetalingen af sygedagpenge ophører den dag, du er arbejdsdygtig igen.

## Økonomi

Din arbejdsgiver udbetaler sygedagpenge eller løn de første 30 dage, hvis betingelserne er opfyldt. Efter den 30. fraværdsdag udbetaler kommunen sygedagpenge til dig eller refusion til din arbejdsgiver, hvis du modtager løn. Sygedagpenge beregnes på grundlag af den timeløn, du ville have haft, hvis du ikke havde været syg.

Højeste sats er 137,43 kr. pr. time, dog maks. 5.085 kr. pr. uge (svarende til 37 timer). Varierende indtægt: Har du skiftende arbejdstider eller varierende løn, beregnes sygedagpengene som hovedregel på grundlag af din gennemsnitlige indtægt i de seneste 3 måneder før dit fravær. Sygedagpenge udbetales bagud, og du skal betale skat af dem.

## SÅDAN GØR DU

Du skal sygemelde dig hos din arbejdsgiver på din første fraværdsdag (eller senest ved arbejdstids begyndelse, medmindre andet er aftalt). **Hvis du modtager løn under sygdom:** Din arbejdsgiver har pligt til at anmelde fraværet til kommunen senest 5 uger efter første fraværdsdag. **Hvis du ikke modtager løn (men evt. sygedagpenge fra arbejdsgiveren):** Din arbejdsgiver skal anmelde fraværet til kommunen senest 1 uge efter, at udbetalingen fra arbejdsgiveren er ophørt (dvs. typisk ca. 5 uger efter første sygedag).

Når kommunen har modtaget anmeldelsen, får du tilsendt et oplysningsskema via den digitale løsning Mit Sygefravær, som du skal udfylde. Forventer du at være sygemeldt i længere tid, indkaldes du til en opfølgningssamtale<sup>2</sup> i kommunen.

## Fast track - hurtig opfølgning

Både du og din arbejdsgiver har inden for de første 5 ugers fravær mulighed for at anmode kommunen om Fast track-behandling (opfølgning efter maksimalt 2 uger - se separat faktaark). Det kan være relevant, hvis du tidligt ved, at sygemeldingen bliver langvarig. Kontakt kommunen eller bed din arbejdsgiver anmode om dette ved anmeldelsen.

## Raskmelding

Når du ikke længere er uarbejdsdygtig som følge af egen sygdom, skal du raskmelde dig til kommunen (og din arbejdsgiver, hvis relevant).

1) Sygemeldte med livstruende eller meget alvorlig sygdom, hvor kontakt vurderes uhensigtsmæssig, kan fritages for personligt fremmøde og tilbud (standby-ordning). 2) Den første opfølgning kan ske telefonisk eller digitalt, hvis fysisk fremmøde ikke er muligt pga. sygdommens karakter. Efter første samtale kan du vælge formen (personligt, telefonisk eller digitalt video), medmindre kommunen vurderer, at personligt fremmøde er nødvendigt. Forventes du fuldt raskmeldt inden for 4 uger fra samtalestartspunktet, kan der ske fritagelse for yderligere samtaler.



# Sygedagpenge til selvstændige

Sygedagpenge er en midlertidig ydelse til dig, der ikke har mulighed for at passe din virksomhed på grund af egen sygdom. Du kan tegne en forsikring, der giver dig ret til sygedagpenge allerede efter 1. eller 3. fraværsdag.

Tegn forsikring og få sygedagpenge hurtigere

## HVEM GÆLDER DET?

Som selvstændig eller medarbejdende ægtefælle kan du få sygedagpenge fra kommunen efter to ugers sygdom, hvis du er fuldt eller delvist uarbejdsdygtig på grund af egen sygdom.

## Betingelser

- Du skal inden for de seneste 12 måneder have drevet selvstændig virksomhed eller været medarbejdende ægtefælle i mindst seks måneder med en gennemsnitlig arbejdstid på mindst 18,5 timer om ugen. Af de seks måneder skal den ene måned være måneden før sygefraværets begyndelse.
- Du har pligt til at samarbejde med kommunen om sygedagpengeopfølgningen<sup>1</sup>.
- Du kan få udbetalt sygedagpenge i op til 22 uger inden for en ni-måneders periode. Inden de 22 uger er gået, skal kommunen revurdere din ret til sygedagpenge og tage stilling til, om der er mulighed for at forlænge din sygedagpengeperiode efter en af de syv forlængelsesregler (se faktaark om jobafklaringsforløb).
- Hvis kommunen vurderer, at dine sygedagpenge ikke kan forlænges, og du fortsat er uarbejdsdygtig på grund af egen sygdom, vil du blive tilbudt et jobafklaringsforløb (se faktaark) på en nedsat ydelse.
- Udbetalingen af sygedagpenge ophører den dag, du er arbejdsdygtig igen, også selv om du ikke raskmelder dig.

## Økonomi

Det er kommunen, som udbetaler sygedagpenge efter to ugers fravær. Hvor meget du kan få i sygedagpenge, afhænger af overskuddet i din virksomhed. Sygedagpengene kan dog maksimalt udgøre 5.085 kr. pr. uge.

## Forsikring

Du kan også tegne en sygedagpengeforsikring i Udbetaling Danmark, så du kan få udbetalt sygedagpenge for sygefravær allerede efter 1. eller 3. fraværsdag.

- Hvis du har basisforsikring, er du dækket med 2/3 af højeste dagpengesats fra 3. fraværsdag.

- Hvis du har udvidet forsikring (forhøjet præmie), er du berettiget til 2/3 af højeste dagpengesats i hele sygeperioden. Hvis din indtægt berettiger til det, vil du modtage et højere beløb, dog max den højeste dagpengesats.

## SÅDAN GØR DU

Du skal sygemelde dig online på via NemRefusion på [www.virk.dk](http://www.virk.dk) inden for følgende frister:

- Hvis du ikke er forsikret: Senest 3 uger efter første fraværsdag
- Hvis du er forsikret fra 3. fraværsdag: Senest en uge efter 3. fraværsdag
- Hvis du er forsikret fra 1. fraværsdag: Senest en uge efter første fraværsdag.

Når kommunen har fået besked om dit fravær, får du tilsendt et oplysningsskema via den digitale løsning Mit Sygefravær, hvor du skal angive, hvor lang tid du forventer at være sygemeldt. Hvis du oplyser, at du forventer at være sygemeldt mere end 8 uger, vil du blive indkaldt til en opfølgningssamtale<sup>2</sup> i kommunen senest 8 uger efter din første fraværsdag (se faktaark om forløb og opfølgning). Kommunen kan i den forbindelse anmode dig om at konsultere din egen læge inden samtalen.

## Fast track - hurtig opfølgning

Husk, at du også inden for de første fem ugers fravær har mulighed for at anmode kommunen om Fast track behandling af din sygemelding (opfølgning efter maksimalt to uger - se separat faktaark). Det kan være en god ide, hvis du allerede på et tidligt tidspunkt kan se, at du står foran en svær og/eller langvarig sygemelding. Du kan anmode om Fast track, når du anmelder fraværet via NemRefusion på [www.virk.dk](http://www.virk.dk).

## Raskmelding

Når du ikke længere er uarbejdsdygtig som følge af egen sygdom - helt eller delvist, skal du raskmelde dig i kommunen. Husk, at du også har mulighed for at være delvis rask- eller sygemeldt (se faktaarket om Delvis rask- eller sygemelding).

1) Standby-ordning: Sygemeldte, der har en alvorlig sygdom (fx kræft eller svært hjertesvigt), som gør det uhensigtsmæssigt eller umuligt at være i kontakt med kommunen, behøver hverken at have samtaler eller deltage i tilbud. 2) Den første opfølgning kan også foregå telefonisk eller digitalt, hvis det ikke giver mening med fysisk fremmøde (hvis du fx har brækket benet). Efter første opfølgning kan du som sygemeldt vælge, om opfølgningen skal ske ved personligt fremmøde, telefonisk eller digitalt personligt fremmøde. Hvis du forventer at blive raskmeldt inden for 13 uger fra den første samtale, er der ikke krav om yderligere opfølgningssamtaler.

# Tidlig pension

Hvis du har haft en langt og hårdt arbejdsliv, kan du søge om tidlig pension og få ret til at trække dig tilbage op til tre år før folkepensionsalderen.

Få ret til tidligere pension efter et hårdt arbejdsliv

## HVEM GÆLDER DET?

Tidlig pension betyder, at du har ret til at gå et, to eller tre år tidligere på pension, hvis du opfylder betingelserne for, hvor mange år du har været tilknyttet arbejdsmarkedet.

Har du som 61-årig været 44 år på arbejdsmarkedet, kan du få ret til at trække dig tilbage tre år før folkepensionen, mens 42 og 43 år giver ret til, at du kan gå fra ét eller to år før folkepensionen. Alderen for opgørelsen og antallet af år på arbejdsmarkedet vil følge med udviklingen i folkepensionsalderen.

Du optjener anciennitet fra det fyldte 16. år, og frem til det tidspunkt hvor der er seks år (syv år for visse årgange – se nedenfor) til du kan opnå folkepensionsalderen.

Fødselsår	Folke-pensionsalder	Optjener anciennitet til	1 års TIP	2 års TIP	3 års TIP
2. halvår 1955 til 1962	67 år	61 år <sup>3</sup>	42 år	43 år	44 år
1963 - 1964	68 år	61 år <sup>3</sup>	42 år	43 år	44 år
1965 - 1966	68 år	62 år <sup>3</sup>	43 år	44 år	45 år
1967 - 1968	69 år	62 år <sup>3</sup>	43 år	44 år	45 år
1969 - 1970	69 år	63 år <sup>3</sup>	44 år	45 år	46 år
1971 -	Afventer	6 år før folke-pensionsalder			

Er du overgået til efterløn eller fleksydelse inden den 1. januar 2022, kan du vælge at melde dig ud af efterløn- eller fleksydelsesordningen og skifte til tidlig pension, hvis du opfylder betingelserne<sup>1</sup>.

## Betingelser

- Det er ikke udelukkende det antal år, du har været i fuldtidsarbejde, der tæller, når det opgøres, hvor mange år du har været på arbejdsmarkedet. Perioder med deltidsarbejde, barsel, arbejdsløshedsdagpenge, syge- og barselsdagpenge, ledigheds-

ydelse samt selvstændig virksomhed med overskud kan også indgå i beregningen – læs mere på borger.dk

- Du skal som udgangspunkt være dansk statsborger og have fast bopæl i Danmark. Derudover skal du have boet i Danmark i mindst tre år, fra du fyldte 15 år, til du nåede pensionsalderen, og du må ikke modtage, efterløn, fleksydelse, arbejdsløsheds- eller feriedagpenge, førtidspension eller seniorpension. Selvom du ikke opfylder betingelserne, kan du dog alligevel have ret til tidlig pension, hvis du er omfattet af en af undtagelserne<sup>2</sup>.
- Du skal have haft aktuel tilknytning til arbejdsmarkedet gennem beskæftigelse eller som medlem af en arbejdsløshedskasse. Tilknytningen til arbejdsmarkedet skal være opfyldt i en sammenhængende periode på ni måneder, der ligger umiddelbart før det tidspunkt, hvor der er tre måneder til, at du overgår til tidlig pension. Overgang fra fleksydelse til tidlig pension er undtaget.

## Økonomi

Går du på tidlig pension, kan du maksimalt få 15.650 kr. om måneden før skat (2026 sats). Beløbet kan tidligst udbetales fra 1. januar 2022 og reguleres én gang om året. Du kan tjene op til 28.300 kr. inkl. am-bidrag før skat om året. Herefter vil pensionen blive sat ned med 64% af din månedlige lønindtægt. Størrelsen på din pensionsformue har også indflydelse på retten til og beregningen af tidlig pension. Læs mere på borger.dk

## SÅDAN GØR DU

Du ansøger digitalt om tidlig pension via link på borger.dk. Du kan også kontakte Udbetaling Danmark direkte, hvis du har spørgsmål til din ansøgning eller udbetaling af tidlig pension.

70 12 80 61 (man-ons 8-16, tors 8-17 og fre 8-15)

Kongens Vænge 8 | 3400 Hillerød

1) Vælger du at skifte, betyder det, at du efter overgangen til tidlig pension får mulighed for at modtage en kompensation for dit efterløn- eller fleksydelsesbidrag. Kompensationen udbetales med et fast beløb for hver måned i den periode, du har tilbage indtil din folkepensionsalder. Kompensationen vil være 3.051 kroner (2026 sats) pr. hele måned. Beløbet udbetales senest 3 måneder efter, at du er overgået til tidlig pension og har anmodet om udbetaling af kompensation. Du skal være opmærksom på, at du skal betale en afgift på 30 pct. af kompensationen. Du kan ikke få udbetalt kompensation, hvis du har fået tilbagebetalt dine efterlønsbidrag eller fleksydelsesbidrag. Du kan heller ikke få udbetalt skattefri præmie, hvis der er udbetalt kompensation. 2) Der findes en række undtagelser til kravet om statsborgerskab, fast bopæl og varigheden af ophold i Danmark. Læs mere på borger.dk 3) Du kan ansøge fra dette opgørelsesår og frem til din folkepensionsalder.

# Tilskud til hjælpemidler, undervisningsmaterialer og mindre arbejdspladsindretninger

Hvis du har brug for et hjælpemiddel eller en bestemt indretning af arbejdspladsen, kan du søge kommunen om tilskud. Oftest vil hjælp til arbejdsredskaber kræve, at det har afgørende betydning for, at du kan bestride jobbet eller kompensere for en begrænsning i din arbejdsevne. Kommunen kan også hjælpe med tilskud til undervisningsmaterialer, hvis du er i et vejlednings- og opkvalificeringsforløb.

## HVEM GÆLDER DET?

Ordningen kan søges af dig, der opfylder en af nedenstående betingelser:


- Du er ansat på ordinære vilkår (eller skal starte i et nyt job).
- Du deltager i vejlednings- og opkvalificeringsforløb eller virksomhedspraktik og modtager dagpenge, sygedagpenge, kontanthjælp, ressourceforløbsydelse, fleksjob og lignende.
- Du er ansat i et job med løntilskud.

## Betingelser

- Tilskud til - eller bevilling af - hjælpemidler eller arbejdspladsindretning gives kun, hvis det er en nødvendighed for, at du kan beholde din stilling eller deltage i et tilbud fra kommunen.
- Du kan også få tilbudt at låne et hjælpemiddel.
- Der kan ikke gives tilskud til hjælpemidler, der er sædvanligt forekommende på arbejdspladsen eller uddannelsesstedet.
- Tilskud til hjælpemidler kan ikke gives, hvis hjælpemidlet er anskaffet, inden der ansøges.
- Tilskud til undervisningsmaterialer gives kun, hvis det er en nødvendighed for, at du kan deltage i et vejlednings- og opkvalificeringstilbud, eller hvis du har en fysisk eller psykisk funktionsevnededsættelse.

## SÅDAN GØR DU

Din arbejdsgiver eller dit uddannelsessted skal via kommunen og det digitale ansøgningssystem VITAS få bevilget den ønskede støtte. Kontakt kommunen for at starte ansøgningsprocessen.



Små ting  
kan gøre en  
stor forskel

# Tilskud til selvstændigt erhvervsdrivende med nedsat arbejdsevne

Hvis du driver selvstændig virksomhed, kan du søge om tilskud, hvis du har en varig og væsentligt nedsat arbejdsevne i forhold til arbejdet i virksomheden.

Behold din virksomhed på trods af nedsat arbejdsevne

## HVEM GÆLDER DET?

For at få ret til støtte - i form af tilskud som selvstændig - skal du:

- have en varig og væsentlig nedsat arbejdsevne i forhold til arbejdet i virksomheden,
- udnytte din arbejdsevne fuldt ud i virksomheden,
- drive virksomheden som hovedbeskæftigelse her i landet i hele tilskudsperioden,
- være under folkepensionsalderen,
- have drevet den selvstændige virksomhed i mindst 30 timer om ugen i mindst 12 måneder indenfor de seneste 24 måneder, og
- ikke modtage førtidspension, støtte til selvstændig virksomhed i medfør af §65 i lov om aktiv socialpolitik, delpension, efterløn eller fleksydelse.

## Betingelser og økonomi

- Tilskuddet udgør et grundbeløb på 169.920 kr. pr. år, som nedsættes med 30% af en beregnet årsindtægt i virksomheden og af anden arbejdsindkomst i beregningsperioden.
- Tilskuddet kan tilkendes for perioder af op til 5 år ad gangen. Før udløbet af perioden revurderer kommunen, om du fortsat er berettiget.
- Årsindtægten opgøres på grundlag af din virksomheds skattemæssige overskud/underskud før renter og andre finansielle poster.

- Kommunen udbetaler månedligt 1/12 af tilskuddet direkte til dig uden om virksomhedens regnskab.
- Tilskuddet skal primært anvendes til at kompensere for den ekstra udgift, du har ved at udføre de opgaver, du ikke selv kan klare, eller til at kompensere for den indtægtsnedgang, som din nedsatte arbejdsevne måtte være skyld i.
- For ægtefæller, der driver selvstændig virksomhed som hovedbeskæftigelse, udgør beregningsgrundlaget for hver af ægtefællerne 50% af den samlede årsindtægt.

## SÅDAN GØR DU

Kommunen skal forud for en tilkendelse af tilskud vurdere din sag tværfagligt (se faktaark). Hvis vurderingen falder positivt ud, kan kommunen herefter tilkende dig tilskud i op til fem år ad gangen. Hør din sagsbehandler om mulighederne for tilskud til selvstændigt erhvervsdrivende.

# Tværfaglig vurdering af din sag

Afklaring af dine muligheder

Hvis det vurderes, at du har komplekse problemer, der kræver en særlig indsats for at få dig i job eller uddannelse, eller hvis du skal indstilles til fleksjob eller førtidspension, skal din sag gennemgås ved en tværfaglig vurdering<sup>1</sup>.

## HVEM GÆLDER DET?

Din sag skal vurderes tværfagligt, hvis du:

- Skal vurderes i forhold til, om du er berettiget til fleksjob eller førtidspension.
- Er på sygedagpenge og overgår til et jobafklaringsforløb (fordi du ikke kan få forlænget dine sygedagpenge), og der er behov for en tværfaglig indsats.
- Er selvstændig og skal vurderes til tilskud til selvstændige med nedsat arbejdsevne.

## Før vurderingen

Inden din sag kan afgøres, skal du sammen med din sagsbehandler udarbejde en "Samlet beskrivelse af dine forudsætninger for at arbejde". Her beskrives dine ressourcer og barrierer i forhold til job og uddannelse, herunder:

- Dine arbejdsmæssige erfaringer, ressourcer og ønsker (inkl. dit CV).
- Dine uddannelsesmæssige kompetencer.
- Dine personlige og sociale ressourcer samt dit netværk.
- Dine helbredsmæssige udfordringer og din hidtidige forsørgelse.

Som en fast del af forberedelsen indhenter kommunen – i samarbejde med dig – en lægeattest fra din praktiserende læge (LÆ 265), der beskriver dit helbred i forhold til arbejdsmarkedet. Kun i særlige tilfælde kan dette udelades.

## Under vurderingen (eller mødet)

Afhængigt af din kommunes organisering vil vurderingen foregå på en af følgende måder:

**Møde:** Der afholdes et møde, hvor du, din sagsbehandler og repræsentanter fra kommunens tværfaglige enhed deltager. Du er altid velkommen til at tage en bisidder med (fx en ven, fagforening eller pårørende).

**Administrativ vurdering:** Sagen vurderes på baggrund af dine sagsakter og den "Samlede beskrivelse", uden at du behøver deltage i et møde.

Uanset formen er formålet at sikre, at alle aspekter af din situation (job, sundhed og sociale forhold) er belyst, så der kan træffes den rette afgørelse.

## Efter vurderingen

Når den tværfaglige vurdering er foretaget, udarbejdes en indstilling til, hvad der skal ske i din sag. Det er den kommunale myndighed, som herefter træffer den endelige afgørelse. Hvis du er uenig i den endelige afgørelse, kan du klage til Ankestyrelsen.

## Afgørelsen kan være

- **Fleksjob** (se andet faktaark): Hvis du har en varig og væsentlig begrænsning i din arbejdsevne, kan du blive godkendt til fleksjob.
- **Førtidspension** (se andet faktaark): Hvis din arbejdsevne er varigt nedsat til det ubetydelige, og det ikke er muligt at udvikle den gennem yderligere indsatser.
- **Tilskud til selvstændigt erhvervsdrivende** (se andet faktaark): Hvis du driver egen virksomhed og har varigt nedsat arbejdsevne.
- **Jobafklaringsforløb:** Hvis du er sygemeldt, og din sygedagpengeperiode udløber, men du stadig er uarbejdsdygtig.
- **Anden indsats:** Det kan vurderes, at din arbejdsevne kan udvikles gennem en almindelig beskæftigelsesindsats (fx virksomhedspraktik eller uddannelse) eller sociale indsatser, uden at der bevilges fleksjob eller førtidspension.

## SÅDAN GØR DU

Det er din sagsbehandler i kommunen, der vurderer, hvornår din sag er klar til en tværfaglig vurdering med henblik på fx fleksjob eller førtidspension. Kontakt kommunen, hvis du er i tvivl om, hvor du står i din sag.

<sup>1</sup> Kommunen beslutter selv, hvordan denne vurdering organiseres. Det kan ske på et møde med et tværfagligt team (rehabiliteringsteam), eller det kan ske administrativt, hvor relevante fagpersoner vurderer din sag.

# Uddannelsesgodtgørelse ved arbejdsskade

Hvis du har fået en arbejdsskade og ikke kan arbejde fuld tid med dit hidtidige arbejde, kan uddannelsesgodtgørelse være din mulighed for at skifte spor i arbejdslivet. Med uddannelsesgodtgørelse kan du få 83% af den løn, du tjente før arbejdsskaden, mens du uddanner dig til et område med gode jobmuligheder.

## HVEM GÆLDER DET?

Du skal opfylde syv krav for at kunne få uddannelsesgodtgørelse:

- Du har en anerkendt arbejdsskade og en samlet mén-grad på mindst 10% efter én eller flere arbejdsskader. Hvis du har en anden arbejdsskade, hvor du tidligere har fået en mén-grad på fx 5%, kan den indgå i de samlede 10%\*.
- Du er uden job eller i en opsagt stilling.
- Du kan ikke arbejde på fuld tid inden for dit tidligere arbejdsområde eller på fuld tid med dine tidligere uddannelser.
- Du kan tjene mere med en uddannelse end uden.
- Du har endnu ikke fået en afgørelse om dit endelige tab af erhvervsevne.
- Du forventes at kunne gennemføre en uddannelse og arbejde på almindelige vilkår bagefter.
- Den uddannelse, som du vælger, er erhvervskompetencegivende og inden for et område med mangel på arbejdskraft.

## Betingelser

- Det er AES (Arbejdsmarkedet Erhvervssikring) der i samarbejde med kommunen afgør, om du kan få uddannelsesgodtgørelse. Processen er opdelt i seks trin, som du kan læse mere om på: [https://www.borger.dk/kampagnesider/efter-arbejdsskade-  
find-vej-tilbage-i-job-med-en-ny-uddannelse](https://www.borger.dk/kampagnesider/efter-arbejdsskade-find-vej-tilbage-i-job-med-en-ny-uddannelse).
- Du kan højst få uddannelsesgodtgørelse i fire år, og AES følger løbende op på, om du er studieaktiv.

## Økonomi


- Under uddannelsen får du hver måned udbetalt et beløb, der udgør 83% af din tidligere løn, efter at din løn er fratrukket 8% (AM-bidraget). Du skal ikke betale AM-bidrag eller ATP-bidrag af din uddannelsesgodtgørelse.

- Beregningen af størrelsen på din uddannelsesgodtgørelse fastsættes ud fra din højeste årsløn (inkl. pension og tillæg) de seneste fem år. Hvis du fx har tjent 35.000 kr. om måneden, vil du modtage ca. 27.000 kr. om måneden i uddannelsesgodtgørelse før skat. Uanset din tidligere løn vil du som minimum få 24.246 kr. pr. måned svarende til en årlig indkomst på 290.952 kr. (110% af den højeste dagpengesats) og maksimalt 42.125 kr. pr. måned (505.503 kr. pr. år). Hvis du tjener penge ved siden af uddannelsen, modregnes de i uddannelsesgodtgørelsen.
- Normalt ophører dine sociale ydelser, når du får uddannelsesgodtgørelse\*\*. Andre offentlige ydelser som fx boligstøtte og børnepenge får du som du plejer, men de kan ændre sig, hvis de er afhængige af din indkomst.

## SÅDAN GØR DU

Vil du undersøge, om uddannelsesgodtgørelse er relevant for dig? Så skal du kontakte AES. Det kan du gøre på to måder:

- Hvis du har fået et brev fra AES omkring din interesse i at tage en uddannelse, skal du svare på linket i brevet.
- Hvis du ikke har modtaget et brev om uddannelse fra AES, kan du ringe til AES på 72206000.



Find en ny  
vej i arbejdslivet  
med 83% af din  
hidtidige løn

\* Hvis din arbejdsulykke er sket eller din erhvervs sygdom er anmeldt før 1. juli 2024, skal mén-graden for én af arbejdsskaderne være afgjort 1. januar 2024 eller senere. Hvis din arbejdsulykke er sket eller din erhvervs sygdom er anmeldt efter 1. juli 2024 er vilkåret opfyldt, hvis AES forventer et samlet varigt mén på 10 %. \*\* Der kan være undtagelser (fx dagpenge ved barsel, ressourceforløbsydelse under jobafklaringsforløb og sygedagpenge), som dog fradrages i uddannelsesgodtgørelsen krone for krone.

# Uddannelsesløft

Med tilbuddet om uddannelsesløft får du mulighed for at tage en faglært uddannelse inden for brancher med mangel på arbejdskraft. Under uddannelsen modtager du 110% af din hidtidige dagpengesats (op til 24.245 kr. pr. måned som fuldtidsforsikret og 16.163 kr. som deltidsforsikret før skat). Er du jobparat kontanthjælpsmodtager, kan puljen til uddannelsesløft i visse tilfælde bruges til at tage et grundforløb på en erhvervsuddannelse.

## HVEM GÆLDER DET?

**Dagpengemodtagere:** Uddannelsesløftet er en mulighed for dig, der er fyldt 30 år, får dagpenge og er ufaglært eller faglært med en forældet uddannelse (en uddannelse som ikke er brugt de seneste fem år). Med uddannelsesløftet kan du blive faglært ved at tage en erhvervsuddannelse eller et trin i en erhvervsuddannelse\* (se også faktaarket Erhvervsuddannelse for voksne – EUV), såfremt uddannelsen fremgår af positivlisten for uddannelsesløft (fag der mangler arbejdskraft – se listen på STARs hjemmeside).

**Kontanthjælpsmodtagere:** Hvis du er jobparat kontanthjælpsmodtager, er fyldt 30 år og enten er ufaglært eller faglært med forældet uddannelse, kan kommunen i visse tilfælde bevilge et grundforløb på en erhvervsuddannelse gennem midlerne til uddannelsesløft.

## Betingelser

- **Valg af uddannelse:** Som dagpengemodtager kan du kun få bevilget uddannelsesløft til uddannelser, der fremgår af Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekrutterings (STAR) positivliste for 110% uddannelsesløft.
- **Realkompetencevurdering:** Du skal have foretaget en realkompetencevurdering (RKV) på en erhvervsskole for at afgøre, om du skal påbegynde en euv1, euv2 eller euv3 (se også faktaark om EUV).
- **Rådighed (Dagpengemodtagere):** Mens du er under uddannelse, er du fritaget for at søge job og stå til rådighed for henvist arbejde. Du skal dog stadig deltage i evt. lovpligtige samtaler hos kommunen/a-kassen, medmindre andet er aftalt.
- **Voksenlærling:** Finder du under uddannelsen en virksomhed, der vil ansætte dig som voksenlærling med overenskomst-mæssig løn, kan du overgå til denne ordning og dermed få løn i stedet for dagpenge.

- **Tidshorizont:** Hvis du ikke kan nå at gennemføre uddannelsen inden for din dagpengeperiode, ophører retten til uddannelsesløft, når dagpengene udløber. Herefter må du fortsætte på den ydelse, du er berettiget til (fx SU, voksenlærlingeløn eller kontanthjælp).
- **Bevilling:** Det er kommunen, der skal bevilge uddannelsesløftet, og de har ret til at vurdere, om uddannelsen er realistisk for dig at gennemføre.

## Økonomi for dagpengemodtagere

- **Sats:** Du modtager 110% af din individuelle dagpengesats, dog maksimalt 110% af den højeste dagpengesats.
- **Transport:** Du kan søge om befordringsgodtgørelse efter de gældende regler for ledige under uddannelse (typisk, hvis der er mere end 24 km dagligt).

## Økonomi for kontanthjælpsmodtagere

- Under et bevilget grundforløb modtager du din hidtidige kontanthjælp efter reglerne i Lov om aktiv socialpolitik.

## SÅDAN GØR DU

Kontakt kommunen og hør mere om dine muligheder for at få et uddannelsesløft.



\* EUV er erhvervsuddannelser for voksne. Euv1, euv2 og euv3 er forskellige uddannelsesveje til samme uddannelse, som afhænger af, hvor meget erhvervs- og skoleerfaring du har i forvejen. Se også separat faktaark om EUV.

# Udvikling og afklaring af arbejdsevnen

Et afklaringsforløb etableres som en virksomhedspraktik. Formålet er at afdække, hvad du kan klare arbejdsmæssigt, socialt og helbredsmæssigt. Praktikken skal samtidig bidrage til at afklare dine fremtidige job- eller uddannelsesmuligheder.

Klarhed  
over dine  
muligheder

## HVEM GÆLDER DET?

Forløbet henvender sig til dig, der modtager sygedagpenge eller kontanthjælp. Det er relevant, hvis helbredsmæssige eller sociale udfordringer gør det vanskeligt at opnå beskæftigelse, og der derfor er behov for at kortlægge din arbejdsevne og dine skånebehov.

## Udvikling og afklaring af arbejdsevnen

Formålet med praktikken er at tilvejebringe dokumentation for dine muligheder. Forløbet skal resultere i en beskrivelse af:

- Dine arbejdsmæssige ressourcer og udviklingsmuligheder.
- Dine sociale kompetencer på en arbejdsplads.
- Hvilke helbredsmæssige skånehensyn der er nødvendige (f.eks. pauser, fysiske begrænsninger eller nedsat tid).
- Realistiske job- eller uddannelsesmål.

## Virksomhedspraktikken

Kommunen bistår med at finde en praktikplads, der tager hensyn til dine forudsætninger. Har du selv forslag til en virksomhed, kan disse inddrages i processen.

Når en plads er fundet, afholder kommunen et møde i virksomheden med dig og arbejdsgiveren. Her fastlægges arbejdsopgaver, arbejdstid og eventuelle skånehensyn for at sikre de rette rammer.

## Støtte undervejs

Vurderer kommunen, at det er nødvendigt for gennemførelsen af praktikken, kan der bevilges hjælpemidler eller mentorstøtte ved opstart eller undervejs i forløbet.

## Vurdering af forløbet

Kommunen følger løbende op på praktikken. Efter afslutning udarbejdes en skriftlig vurdering af forløbet.

Denne vurdering indgår som væsentlig dokumentation i din sag. Den beskriver dine ressourcer, og hvad der kræves, for at du fremadrettet kan varetage et arbejde eller påbegynde en uddannelse.

## SÅDAN GØR DU

Kontakt kommunen, hvis du vil vide mere om udvikling og afklaring af din arbejdsevne.

# Vejledning og opkvalificering

Et tilbud om vejledning eller opkvalificering kan hjælpe med at afdække eller udvikle dine faglige, sociale eller sproglige kompetencer, så du nemmere kan få et job. Det kan fx være korte vejlednings- og afklaringsforløb, særlige projekter eller ordinære uddannelsesforløb, som blandt andet omfatter almen voksenuddannelse (VUC), AMU-kurser og erhvervskompetencegivende uddannelser.

## HVEM GÆLDER DET?

Som udgangspunkt kan alle ledige få tilbud om vejledning og opkvalificering efter en konkret vurdering. Hvis du er godkendt til et fleksjob (og modtager ledighedsydelse), kan du få tilbud om vejledning og opkvalificering med det formål at forbedre dine muligheder for at overtage et konkret job eller for at kunne vende tilbage til arbejdsmarkedet.

### Økonomi

Du modtager som udgangspunkt din sædvanlige ydelse i den periode, tilbuddet varer. Der kan være mulighed for at få tilskud til undervisningsmaterialer eller hjælpemidler, ligesom der efter en konkret vurdering kan bevilges mentorstøtte.

### Betingelser

- **Varighed:** Omfanget af tilbuddet afhænger af din målgruppe og dit konkrete behov. For dagpengemodtagere gælder der særlige regler for varigheden af tilbud (typisk op til 6 uger for visse uddannelser).
- **Pligt:** Du har pligt til at deltage i de tilbud, kommunen giver dig. Udebliver du uden gyldig grund, kan det få konsekvenser for din ydelse.
- **Læse/skrive/regne:** Hvis en test viser behov for det, har du ret til tilbud om undervisning i læsning, skrivning, regning eller ordblindeundervisning.
- **Realkompetencevurdering:** Har du ikke en videregående uddannelse, har du ret til at få dine kompetencer vurderet (IKV/ RKV). Dette kan bruges til at søge merit eller dokumentere evner i dit CV.

## SÅDAN GØR DU

Kontakt kommunen og hør mere om dine muligheder for at få vejledning og opkvalificering, der kan bringe dig tættere på job.

### Brug også den regionale uddannelsespulje

Er du dagpengemodtager, jobparat kontanthjælpsmodtager eller modtager af overgangsydelse (uden for introduktionsprogram), har du ret til tilbud om korte, erhvervsrettede uddannelsesforløb fra første ledighedsdag.

Uddannelsen skal dog fremgå af den regionale positivliste for dit område (eller en tilstødende region), og kommunen skal vurdere, at uddannelsen styrker dine muligheder for at få et job. Listerne findes på de regionale arbejdsmarkedsråds hjemmesider [www.rar-bm.dk](http://www.rar-bm.dk)

Ordningen er styret af en statslig pulje. Retten gælder, så længe der er midler i puljen. Læs mere på [www.rar-bm.dk](http://www.rar-bm.dk)



# Virksomhedspraktik

Du kan komme i virksomhedspraktik, hvis du har behov for at få afklaret, hvor du i fremtiden skal søge job, eller hvis du mangler faglige, sociale eller sproglige færdigheder for at kunne få et job. En virksomhedspraktik vil i mange tilfælde være det første skridt ind på – eller tilbage på – arbejdsmarkedet. Og den virksomhed, der tager dig i praktik, vil ofte bruge praktikperioden til at se, om du kan være en potentiel ny medarbejder i virksomheden.

## HVEM GÆLDER DET?

Virksomhedspraktik kan anvendes af alle dagpengemodtagere, kontanthjælpsmodtagere, sygedagpengemodtagere, modtagere af ledighedsydelse og førtidspensionister m.fl.

### Økonomi

- Når du er i virksomhedspraktik, vil du altid modtage den ydelse, som du fik lige inden starten på virksomhedspraktikken. Det kan altså være kontanthjælp, dagpenge eller anden offentlig ydelse.
- Som sygemeldt lønmodtager i virksomhedspraktik får du enten udbetalt fuld løn eller sygedagpenge, afhængigt af hvad din arbejdsgiver normalt betaler under sygdom.
- Efter behov kan virksomhedspraktik kombineres med tilskud til hjælpemidler, personlig assistance eller mentor (se separate faktaark).

### Varighed

- **Op til 4 uger:** For dagpengemodtagere og jobparate kontanthjælpsmodtagere.
- **Op til 8 uger:** For dagpengemodtagere, der er dimittender (nyuddannede) eller har været ledige i mere end 6 måneder sammenlagt.
- **Op til 13 uger:** For sygedagpengemodtagere, aktivitetsparate kontanthjælpsmodtagere og modtagere af ledighedsydelse. For disse grupper kan perioden forlænges efter en konkret vurdering af behovet.

### Betingelser

- Virksomhedspraktikken skal tilrettelægges, så den hjælper dig tættere på dit beskæftigelsesmål og muligheden for at opnå ordinære løntimer i virksomheden – eller på arbejdsmarkedet generelt.

- Virksomhedspraktik skal så vidt muligt være rettet mod områder, hvor der er behov for arbejdskraft.
- Du må ikke udføre arbejde, der erstatter ordinært ansatte, og der skal være et rimeligt forhold mellem antallet af ordinært ansatte og antallet af personer i praktik/løntilskud i virksomheden. Formålet er læring og afklaring, ikke produktion.
- Du kan som hovedregel ikke komme i praktik i en virksomhed, hvor du har været ansat inden for de seneste 12 måneder. Det gælder dog ikke for sygedagpengemodtagere m.fl., hvis formålet er at vende tilbage til arbejdspladsen.
- Under praktikken er du omfattet af arbejdsskadesikringsloven. Reglerne for, om det er kommunen eller virksomheden, der dækker, afhænger af den konkrete situation.

## SÅDAN GØR DU

Kontakt kommunen for at høre mere om dine muligheder for at komme i virksomhedspraktik. Hvis kommunen vurderer, at praktik er relevant, kan du med fordel selv opsøge de virksomheder, hvor du kunne tænke dig at komme i praktik. Virksomheden kan herefter ansøge om oprettelse af praktikforløb direkte på [vitas.bm.dk](http://vitas.bm.dk)

Indgang til  
arbejdsmarkedet

Brug virksomhedspraktik til at afklare, hvor dit fremtidige arbejdsliv skal være.

# Voksenlærling med tilskud

Voksenlærlingeordningen giver dig mulighed for at tage en faglært uddannelse, mens du er i et lønnet ansættelsesforhold. Din arbejdsgiver modtager et tilskud til din løn under uddannelsen, hvilket gør det attraktivt at ansætte dig som voksenlærling.

## HVEM GÆLDER DET?

Du skal være fyldt 25 år ved uddannelsens start for at være omfattet af ordningen. Tilskuddets størrelse og betingelserne afhænger af din situation forud for uddannelsesstarten:

**Tilskud på 45 kr. i timen (høj sats):** Gælder for arbejdsgivere, der indgår uddannelsesaftale med:

- Ledige, der er ufaglærte.
- Ledige, der er faglærte med en forældet uddannelse (ikke brugt de seneste 5 år).
- Ledige, der er faglærte og har været ledige i mere end 6 måneder\*.

**Tilskud på 30 kr. i timen (lav sats):** Gælder for arbejdsgivere, der indgår uddannelsesaftale med:

- Personer, der er i beskæftigelse (herunder ansatte i virksomheden), og som er ufaglærte. Bemærk: For denne gruppe er det et krav, at uddannelsen fremgår af den landsdækkende positivliste på [www.star.dk](http://www.star.dk)

## Varighed af tilskuddet

- For ledige: Der gives tilskud i hele uddannelsesperioden (både praktik- og skoleperioder).
- For beskæftigede: Der gives tilskud i op til de første 2 år af uddannelsen.

## Løn og AUB


Du modtager sædvanlig voksenlærlingeløn efter fagets overenskomst under hele uddannelsen. Under dine skoleophold kan din arbejdsgiver søge om lønrefusion og befordringstilskud hos Arbejdsgivernes Uddannelsesbidrag (AUB) efter gældende regler.

## SÅDAN GØR DU

**Find uddannelse:** Afklar hvilken erhvervsuddannelse du vil tage (se [www.ug.dk](http://www.ug.dk)).

**Find virksomhed:** Indgå en uddannelsesaftale med en virksomhed. I skal sammen kontakte erhvervsskolen for at få papirerne på plads.

**Ansøgning og frist:** Din arbejdsgiver skal ansøge om tilskuddet via [Vitas.dk](http://Vitas.dk). Ansøgningen skal være modtaget i kommunen senest **1 måned efter, at uddannelsen er påbegyndt**. Overskrides fristen, kan tilskuddet først bevilges fra den dato, ansøgningen er modtaget.



Fremtiden  
er faglært

\* Ledighedsperioden for dagpengemodtagere opgøres som sammenlagt ledighed inden for en periode på 3 år. For kontanthjælpsmodtagere m.fl. opgøres det som en sammenhængende periode. I opgørelsen medregnes perioder med a-dagpenge, kontanthjælp, sygedagpenge, ledighedsydelse, samt perioder i løntilskud. Perioder med SU medregnes ikke.