



SELVFORSKYLDT LEDIGHED

Indhold

1. Indledning	2
2. Hvad sker der, hvis du siger et arbejde op?	2
3. Karantænen er effektiv	3
4. Hvad er en gyldig grund til at sige et arbejde op?	3
4.1. Helbred	4
4.2. Transporttid.....	4
4.3. Pasning af familie.....	4
4.4. Efterløn	4
4.5. Ægtefælleflytning	4
4.6. Deltidsforsikredes arbejdstid	4
4.7. Udløb af ret til supplerende dagpenge	4
4.8. Andet varigt arbejde eller uddannelse	4
4.9. Arbejdspladsen	5
4.10. Fratrædelsesordning	5
4.11. Fysisk vold	5
5. Hvis din arbejdsgiver afskediger dig	5
6. Accept af for kort opsigelsesvarsel	5
7. "Mellempæriode"	5
8. Hvad sker der, hvis du afslår et formidlet arbejde?	5
9. Hvad er en gyldig grund til at afslå et formidlet arbejde?.....	5
10. Hvad sker der, hvis du udebliver fra en samtale eller en aktivitet hos Jobcentret eller i a-kassen?	6
10.1 Jobplan	6
10.2 Karantænen er effektiv	6
10.3 Gentagelseseffekt	7
10.4 Hvornår kan du få dagpenge igen?	7
11. Sygdom	7
12. Ferie.....	7
13. Spørg a-kassen.....	8

1. Indledning

Som medlem af a-kassen, har du mulighed for at få dagpenge, når du er ledig og står til rådighed for arbejdsmarkedet. Du skal opfylde de almindelige betingelser for at få udbetalt dagpenge. Bl.a. skal du være tilmeldt som ledig og arbejdssøgende i Jobcentret, og du skal selv anmode os om at få udbetalt pengene.

Siger du dit arbejde op, eller afslår du et tilbud fra det lokale jobcenter eller er du af anden grund selv skyld i din ledighed, kan det få konsekvenser for din ret til ydelser fra a-kassen, med mindre du har haft en gyldig grund.

Selvforskyldt ledig er et begreb, der dækker den situation, hvor du anses for selv at være årsag til din ledighed.

Når du er selvforskyldt ledig vil du få en karantæne på 3 uger. Det betyder, at du i 3 effektive uger ikke kan få dagpenge. Der er naturligvis nogen situationer, hvor det er muligt at sige op eller lign. uden at få en karantæne. Hvis din opsigelse eller dit arbejdsophør har en gyldig grund, får det ingen betydning for din ret til dagpenge.



Du er for selvforskyldt ledighed:

- Hvis du siger dit job op uden gyldig grund.
- Hvis du bliver opsagt eller bortvist af en grund, der væsentligst skyldes dig selv.
- Hvis du bliver sagt op, og du herefter kontraopsiger, dvs. at du selv siger op og fratræder, før din arbejdsgivers opsigelsesvarsel udløber.
- Hvis du bliver sagt op, og du accepterer et for kort opsigelsesvarsel fra arbejdsgivers side. Selvom hverken du eller din arbejdsgiver er klar over, at du er blevet opsagt med for kort opsigelsesvarsel, og der derfor som sådan ikke er en "accept" fra din side, så vil du få en karantæne. Du bliver anset for at have "accepteret" et for kort opsigelsesvarsel, medmindre du (eller din fagforening) rejser sag mod din arbejdsgiver, og du bliver helt eller delvist økonomisk dækket i den resterende del af opsigelsesperioden.
- Hvis du fratræder før arbejdsgiverens varsel er udløbet.
- Hvis du siger nej til at begynde på et formidlet arbejde.
- Hvis du afslår at være med til at udarbejde eller revidere en jobplan.
- Hvis du siger nej til et aktiveringstilbud.
- Hvis du ophører i aktiveringstilbud uden at det er aftalt med det lokale jobcenter.

Du kan helt undgå karantæne, selv om du siger dit arbejde op uden gyldig grund, hvis du i 3 måneder efter et arbejdsophør slet ikke søger om ydelser fra a-kassen eller forsørgelse fra offentlige myndigheder (fx sygedagpenge eller kontanthjælp). Spørg i a-kassen for konkret vejledning.

2. Hvad sker der, hvis du siger et arbejde op?

Siger du dit arbejde op, kan du risikere at miste dine dagpenge i en periode. Det sker dog ikke, hvis du havde en gyldig grund til at sige op. A-kassen skal derfor undersøge, om du har haft en sådan gyldig grund, før vi udbetaler dagpenge til dig.

Hvis du siger dit arbejde op uden en gyldig grund, er du selvforskyldt ledig og får en effektiv karantæne på 3 uger (111 timer). Som deltidsforsikret er det 5 gange den gennemsnitlige arbejdstid du havde, før du blev ledig. Bemærk, at der gælder andre regler, hvis du er selvstændig erhvervsdrivende.

3. Karantænen er effektiv

Det koster 111 timers dagpenge for et fuldtidsforsikret medlem, der bliver pålagt en karantæne for selvforskyldt ledighed. For et deltidsforsikret medlem koster karantænen på 3 ugers dagpenge. Der findes ikke et middel til at undgå de økonomiske konsekvenser af karantænen, når man er ledig, da karantæneperioden er effektiv.

Det vil sige, at den kun kan afvikles med timer, hvor du ellers ville have haft ret til dagpenge. I perioder, hvor du ikke er tilmeldt Jobcentret som ledig og arbejdssøgende, holder ferie, er syg eller andet, afvikler du derfor ikke karantænen, men "skubber" den foran dig.

Det er derfor vigtigt, at du tilmelder dig som ledig på Jobnet.dk (eller ved personlig henvendelse i Jobcentret) fra første dag, selvom du er i karantæne. Venter du med at tilmelde dig, kan karantænen først afvikles fra den dag, du tilmelder dig.

Hvis karantænen ikke er blevet afviklet inden tre måneder, er den resterende del forældet. Karantænen anses endvidere for afviklet, hvis du inden de tre måneder er gået, har arbejdet på almindelige lønvilkår i 185 timer. Som deltidsforsikret er det 5 gange den gennemsnitlige arbejdstid du havde, før du blev ledig.

4. Hvad er en gyldig grund til at sige et arbejde op?

De gyldige grunde er desværre få. De relaterer sig til arbejdsmarkedet og ikke til personlige forhold, og de er så nøje beskrevet, at de ikke levner meget spillerum for a-kassen til individuelle fortolkninger eller konkrete skøn.

Kontakt altid a-kassen eller din fagforening, før du siger op, hvis du går med overvejelser om det.

Eksempler på gyldige grunde til at sige op:

1. Helbred
2. Transporttid ud over 3 timer dagligt (4 timer, hvis du er højt uddannet)
3. Pasningsproblemer
4. Overgang til efterløn
5. Flytning pga. ægtefælles eller samlevers overtagelse af andet arbejde
6. Deltidsforsikredes arbejdstid der ændres til fuldtid
7. Udløb af ret til supplerende dagpenge
8. Andet varigt arbejde eller uddannelse
9. Arbejdspladsen
10. Udbetaling af fratrædelsesgodtgørelse der mindst dækker arbejdsgiverens opsigelsesvarsel
11. Overtagelse af andet arbejde (uden supplerende dagpenge) af mere end 5 ugers varighed
12. Påbegyndelse af uddannelse af mindst 1 års varighed
13. Uddannelsesstedets bekræftelse på at du mangler færdigheder til at gennemføre tilbud om uddannelse
14. Aftjening af værnepligt eller civil værnepligt eller udførelse af FN-tjeneste.
15. Flytning pga. ægtefælles eller samlevers udøvelse af fysisk vold mod dig
16. Produktion af krigsmateriel
17. Pasning af døende i eget hjem med støtte fra lov om social service
18. Pasning af alvorligt sygt barn med støtte fra lov om dagpenge ved sygdom og fødsel
19. Almindelige arbejdsretlige principper

I reglerne er der detaljerede bestemmelser til hver enkelt gyldig grund, og ikke alle gyldige grunde dækker alle ophørs- eller afslagssituationer. Det er derfor altid en god idé at kontakte a-kassen først, hvis du tænker på at opsiges eller afslå et arbejde eller ophøre i et tilbud.

Se en nærmere beskrivelse af en række af de gyldige grunde nedenfor.

4.1. Helbred

Dvs. når du kan bevise med en lægeattest, at du på grund af dit helbred ikke eller kun vanskeligt kan udføre dit arbejde, eller at arbejdet vil forværre din helbredsmæssige situation, herunder fx give problemer med graviditet.

Der findes en særlig lægeattest, som du kan hente på linket [her](#) eller få i a-kassen – eller kan hente fra www.f-f.dk. Du skal dog have gjort rimelige forsøg på at få andet arbejde på din arbejdsplads, inden du op-siger din stilling.



4.2. Transporttid

Dvs. når dine muligheder for at komme til og fra dit arbejde under visse betingelser bortfalder, fx fordi den offentlige transport bliver omlagt og giver dig en lang transporttid på dagligt samlet over 3 timer (over 4 timer, hvis du er højtuddannet).

Du skal dog have forsøgt at få arbejdstiden flyttet.

4.3. Pasning af familie

Dvs. når du ikke kan få passet dit barn eller andre familiemedlemmer af din husstand. Du skal dog have gjort rimelige forsøg på at skaffe en pasningsmulighed, og det er en forudsætning, at du ikke kan få en anden arbejdstid på arbejdspladsen. Du kan også sige op for at passe et handicappet barn eller en døende nærtstående, hvis du får støtte til det efter lov om social service, og du i øvrigt har fået afslag på at få orlov fra arbejdet.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at du kan risikere, at a-kassen kan vurdere, at du ikke står til rådighed for arbejdsmarkedet og derfor ikke kan få dagpenge. Det er fx tilfældet, hvis du på grund af pasningsproblemer ikke kan overtage arbejde i normalt omfang fuldtidsforsikrede 37 timer om ugen og deltidsforsikrede op til 30 timers arbejde om ugen.

4.4. Efterløn

Dvs. når du går på efterløn.

4.5. Ægtefælleflytning

Dvs. når I må flytte fra det hidtidige hjemsted, fordi din ægtefælle/samlever har fået varigt arbejde langt fra jeres bopæl, skal begynde på et varigt arbejde eller en længerevarende uddannelse eller skal starte eller flytte en selvstændig virksomhed langt fra jeres bopæl.

4.6. Deltidsforsikredes arbejdstid

Dvs. når du er deltidsforsikret, og din arbejdsgiver pålægger dig et arbejde på mere end 30 timer om ugen eller mere end 6 timer i døgnet.

4.7. Udløb af ret til supplerende dagpenge

Dvs. når du opbruger de 30 uger hvor du kan få supplerende dagpenge.

4.8. Andet varigt arbejde eller uddannelse

Dvs. når du dokumenterer, at du skal begynde på et nyt varigt arbejde eller en uddannelse af mindst 1 års varighed. Du skal begynde på det nye arbejde eller uddannelsen i forbindelse med, at du ophører med arbejdet.

Det nye arbejde skal være på lige så mange eller flere timer om ugen, som det arbejde, du siger op, medmindre det nye arbejde:

- er på så mange timer om ugen, at du ikke vil kunne få supplerende dagpenge,
- er formidlet dig af Jobcentret eller a-kassen.

4.9. Arbejdspladsen

Dvs. når almindelige arbejdsretlige principper gør, at du ikke skal fortsætte med arbejdet. Du skal dog have forsøgt at få løst problemerne ved at have henvendt dig til din arbejdsgiver, eventuelt gennem din fagforening.

4.10. Fratrædelsesordning

Dvs. når du fratræder som led i en fratrædelsesordning, der giver ordningens deltagere ret til fratrædelsesgodtgørelse og eventuelt løn, der mindst svarer til lønnen under arbejdsgiverens opsigelsesvarsel over for dig.

4.11. Fysisk vold

Dvs. når du kan bevise med en lægeattest eller en politianmeldelse, at du har været udsat for fysisk vold fra din samlever eller ægtefælles, og du derfor har været nødt til at flytte væk fra det hidtidige hjemsted.

Under visse forudsætninger kan trusler om fysisk vold også anses for en gyldig grund. Der findes en særlig lægeattest, som du kan få i a-kassen.



5. Hvis din arbejdsgiver afskediger dig

Hvis din arbejdsgiver opsiger dig af en grund, der væsentligst skyldes dig selv, er du selvforskyldt ledig og får en effektiv karantæne på 3 uger.

6. Accept af for kort opsigelsesvarsel

Det er vigtigt, at arbejdsgiveren overholder det opsigelsesvarsel, som du har krav på i henhold til din ansættelseskon-

trakt/lovgivningen. Hvis du accepterer et kortere varsel, skal a-kassen give dig en karantæne på maksimalt tre uger. Karantænen kan ikke blive længere end til udløbet af det varsel, som din arbejdsgiver skulle have givet dig.

7. "Mellempæriode"

Hvis du opsiger dit arbejde, fordi du senere skal noget andet, kan der ikke udbetales dagpenge i den mellemliggende periode. Dette gælder fx, hvis årsagen er, at du har fået et andet job, skal flytte, skal rejse til udlandet, skal påbegynde en uddannelse, skal på orlov eller skal starte selvstændig virksomhed.

8. Hvad sker der, hvis du afslår et formidlet arbejde?

Når du er ledig, kan Jobcentret eller a-kassen formidle dig arbejde. Hvis du siger nej til et sådant arbejde, er du selvforskyldt ledig og får en effektiv karantæne på 3 uger, hvis du ikke har en gyldig grund til at afslå arbejdet.

Det samme gælder, hvis du handler på en måde, som kan sidestilles med et afslag.

Du skal være opmærksom på, at Jobcentret og a-kassen altid skal kende din faktiske bopæl/opholdsadresse.

9. Hvad er en gyldig grund til at afslå et formidlet arbejde?

En gyldig grund til at afslå et arbejde, som du bliver formidlet af Jobcentret eller af a-kassen, kan fx være, at:

- arbejdet ikke er rimeligt. Det vil bl.a. sige, at du ud fra fysiske og faglige forudsætninger ikke kan klare arbejdet eller ikke hurtigt kan kvalificeres til at klare arbejdet,
- du er fuldtidsforsikret og får tilbudt arbejde på 29,6 timer om ugen eller derunder, og du ikke kan få supplerende dagpenge, fordi arbejdsgiveren ikke vil udstede en frigørelsesattest til dig,
- du er fuldtidsforsikret og har mistet retten til supplerende dagpenge, og du derefter tilbydes arbejde med mindre end 29,6 timer om ugen,
- du kan bevise med en lægeattest, at du på grund af dit helbred ikke eller kun med vanskelighed kan udføre det formidlede arbejde, eller at arbejdet vil forværre din helbreds-mæssige situation, herunder give problemer med graviditet. Der findes en særlig lægeattest, som du kan få i a-kassen, eller printe fra www.f-f.dk.
- der er så lang afstand mellem din bopæl og arbejdspladsen, at det vil medføre en urimelig belastning af dig på grund af den tid, som transporten tager,
- du ikke kan få passet dit barn. Du skal dog have gjort rimelige forsøg på at skaffe pasningsmulighed.

Der er her ikke nævnt alle gyldige grunde til eller alle betingelserne for at afslå et formidlet arbejde. Du bør derfor altid kontakte a-kasse, inden du siger nej til et arbejde. A-kassen kan fortælle dig, om du har en gyldig grund.

Du skal være opmærksom på, at når du én eller flere gange har afvist et formidlet arbejde, kan det få konsekvenser for din dagpengeret. Det gælder, selv om du har haft en gyldig grund til afslaget.

10. Hvad sker der, hvis du udebliver fra en samtale eller en aktivitet hos Jobcentret eller i a-kassen?

Hvis du udebliver fra en samtale eller aktivitet i Jobcentret, hos anden aktør eller i a-kassen, er du ikke selvforskyldt ledig, men du skal udelukkes fra ret til dagpenge i dagene fra du udebliver, og indtil du henvender dig om udeblivelsen til den, der har indkaldt dig.



10.1 Jobplan

En jobplan er en aftale, som du og Jobcentret indgår. Jobplanen indeholder dine beskæftigelsesmål og en plan for, hvordan målene nås, bl.a. ved forskellige aktiviteter og tilbud.

Du skal medvirke til udarbejdelse og revision af din jobplan - hvis du afslår uden en gyldig grund, er du selvforskyldt ledig og får en karantæne på 3 uger.

Hvis du afslår eller udebliver fra et tilbud eller ophører i et tilbud efter en jobplan uden en gyldig grund, er du selvforskyldt ledig og får en karantæne på 3 uger.

Du skal være opmærksom på, at Jobcentret og a-kassen altid skal kende din faktiske bopæl/opholdsadresse.

Du skal også være opmærksom på, at afslag eller ophør i forbindelse med din jobplan kan betyde, at a-kassen skal vurdere, om du fortsat kan anses for at stå til rådighed for arbejdsmarkedet.

10.2 Karantænen er effektiv

Du kan kun afvikle karantænen i uger, hvor du ellers ville have haft ret til dagpenge eller andre ydelser fra a-kassen. Det vil blandt andet sige, at du ikke kan afvikle karantænen i uger, hvor du holder egen optjent ferie, og at du skal være tilmeldt som ledig og arbejdssøgende hos Jobcentret/på jobnet.dk.

Hvis karantænen ikke er blevet afviklet inden tre måneder, er den resterende del forældet. Karantænen anses endvidere for afviklet, hvis du inden de tre måneder er gået, har arbejdet på almindelige lønvilkår i 185 timer. Som deltidsforsikret er det 5 gange den gennemsnitlige arbejdstid du havde, før du blev ledig.

10.3 Gentagelseeffekt

Karantænen har en gentagelsevirkning. Hvis du 2 gange inden for 12 måneder bliver selvforskyldt ledig, mister du retten til dagpenge, da du vurderes ikke at stå til rådighed for arbejdsmarkedet. For at bevise, at du står til rådighed for arbejdsmarkedet, skal du efterfølgende skaffe dig udstøttet arbejde.

Det betyder, at du ikke kan få dagpenge, før du i SKATs indkomstregister har fået indberettet 300 løntimer fra udstøttet arbejde (deltidsforsikrede 150 timer). Timerne skal ligge inden for en sammenhængende periode, der dækker 3 måneder. Ved uge- eller 14-dages-indberetninger er timekravene 276/138 timer. Først herefter vil du igen som udgangspunkt have ret til dagpenge.

10.4 Hvornår kan du få dagpenge igen?

Hvis du mister retten til dagpenge, fordi du har været selvforskyldt ledig 2 gange inden for 12 måneder, eller fordi a-kassen vurderer, at du ikke står til rådighed for arbejdsmarkedet, kan du igen få ret til dagpenge, hvis du:

- som fuldtidsforsikret medlem har fået indberettet mindst 300 løntimer i SKATs indkomstregister fra udstøttet arbejde.
- som deltidsforsikret medlem har fået indberettet mindst 150 løntimer i SKATs indkomstregister fra udstøttet arbejde.

11. Sygdom

Du har pligt til at give Jobcentret besked om sygdom. Hvis du ikke har givet Jobcentret besked om sygdom, inden du skal deltage i samtaler eller aktiviteter, og du udebliver pga. sygdom, risikerer du at blive anset for selvforskyldt ledig og få karantæne.



12. Ferie

Du har pligt til at give Jobcentret besked om ferie senest 14 dage, inden ferien holdes. Dette gælder både ferie med feriedagpenge og ferie for egen regning.

Hvis Jobcentret formidler dig arbejde, afgiver tilbud eller indkalder dig til samtale eller andre aktiviteter fx hos Jobcentret, inden du har givet Jobcentret besked om ferien, har du pligt til at overtage arbejde, deltage i tilbud eller deltage i samtaler eller andre aktiviteter i ferien. Det gælder også, hvis Jobcentret fx har indkaldt dig 16 dage, før du ønsker at holde ferie, og du har meddelt ferie 14 dage, inden den skal holdes – men altså efter indkaldelsen. Hvis du kun holder en enkelt feriedag, gælder 14-dages fristen dog ikke.

Hvis du ikke har givet Jobcentret besked om ferien, og hvis du før ferien afslår et arbejde eller et tilbud, eller hvis du udebliver fra en ansættelsessamtale hos en arbejdsgiver eller udebliver fra et tilbud eller for anden gang inden for 12 måneder udebliver fra en samtale hos Jobcentret med den begrundelse, at du skal holde ferie, er du selvforskyldt ledig. Det samme gælder, hvis du under ferien afslår eller udebliver med den begrundelse, at du holder ferie.

13. Spørg a-kassen



Hvis der er noget, du er i tvivl om i forbindelse med ledighed og dagpenge, bør du ikke tøve med at kontakte a-kassen.

Vi har skrevet mere om dagpengereglerne i bl.a. pjecen [Det skal du vide som ledig](#).

Du finder a-kassens pjecer på www.f-f.dk.

Frie Funktionærers a-kasse

Frie Funktionærer
Hovedkontor og a-kasse
Paghs Gård
Overgade 24
Postboks 925
5100 Odense C
Tlf.: 63 13 85 50
Fax: 63 13 85 55

E-mail:
akassen@f-f.dk

www.f-f.dk

Her møder du os:
På f-f.dk/kontakt
finder du de byer,
du kan møde os i.