



DET SKAL DU VIDE SOM LEDIG

Dagpengesystemet - få et hurtigt overblik

Se [præsentation af dagpengesystemet](#), som giver et overblik over det forløb, du gennemgår som ledig – og få fif og inspiration til din jobsøgning.

Indhold

1. Indledning	3
2. Tilmeld dig som ledig på Jobnet.dk	3
3. Ledighedserklæring, opsigelse m.v. til a-kassen	3
4. Udbetaling af dagpenge	4
4.1. Dagpengekort	4
4.2. Udbetaling.....	4
5. Dit CV på Jobnet.dk	5
6. Dagpengesatsen	5
7. Betingelser for at få dagpenge	6
8. Tjek jobforslag hver 7. dag på Jobnet.dk	6
9. Du skal stå til rådighed for at få dagpenge	7
9.1. Rådighedsforpligtelsen	7
9.2. Din jobsøgning	7
9.3. Joblog på Jobnet.dk.....	8
9.4. Tjek din post og e-mail hver dag.....	8
9.5. Oplysningspligt hvis du har begrænsninger.....	8
9.6. Systematisk henvisning	8
9.7. Mindre intensiv indsats for ledige på vej i job, barsel, efterløn m.v.	8
10. Hyppige samtaler med jobcenter og a-kassen	9
10.1. CV-samtale med a-kassen	9
10.2. Jobsamtaler i Jobcentret.....	9
10.3. Rådighedssamtaler med a-kassen	9
10.4. Fællessamtaler	10
11. Dagpengegodtgørelse for 1., 2. og 3. ledighedsdag	10
12. Overskydende timer	10
13. Mindsteudbetalingsreglen	11
14. Arbejde på nedsat tid	11
14.1. Fradrag for løn- og arbejdstimer	11
14.2. Kontrollabel eller ukontrollabel arbejdstid	11
14.3. Frigørelsesattest	11
14.4. Tidsbegrænsning	12
15. Private og offentlige hverv	12
16. Pensioner	12
17. Kursus / uddannelse	12
17.1. Kursus og uddannelse med dagpenge	12
17.2. Jobrettet uddannelse	12

17.3. Uddannelsesløft for +30 årige	13
18. Hvis du bliver syg.....	14
19. Sygdom på søgnehelligdag.....	15
20. Barselsorlov som ledig.....	15
21. Ferie som ledig	15
22. Karantæne ved selvforskyldt ledighed	16
23. Udeblivelser fra samtaler eller aktiviteter	16
24. Dagpengeperioden.....	16
24.1. Hvordan bruger du af dagpengeperioden?.....	16
24.2. Genoptjening af ny dagpengeperiode.....	17
25. Midlertidig arbejdsmarkedsydelse	17
26. Kontantydelse.....	17
27. Seniorjob.....	18
28. Aktivering.....	18
28.1. Hvornår er der ret og pligt til aktivering?	18
28.2. Vejledning og opkvalificering:	19
28.3. Virksomhedspraktik	19
28.4. Løntilskudsjob.....	19
29. Uddannelsespålæg, hvis du er under 25 år	19
30. Selvstændig virksomhed.....	19
31. Frivilligt ulønnet arbejde.....	20
32. Vedligeholdelse og ombygning af din bolig.....	20
33. I job igen.....	20
34. Arbejde og jobsøgning i udlandet	21
35. Kontrol.....	22
36. Spørg a-kassen.....	22

1. Indledning

Her i pjecen har vi samlet de væsentligste regler, der gælder for ledige medlemmer af a-kassen. Her finder du en omtale af de muligheder, der findes for ledige samt de rettigheder og pligter, der følger med, når man modtager dagpenge.

Der er mange regler, og de ændres jævnligt, men vi opdaterer pjecen løbende, når nye regler eller lovændringer træder i kraft. Reglerne er de samme, uanset hvilken a-kasse du er medlem af.

Vi er her for at hjælpe dig, hvis du har konkrete spørgsmål og for at vejlede dig om dine pligter og dine rettigheder i forhold til dagpengesystemet.



2. Tilmeld dig som ledig på Jobnet.dk

På 1. ledighedsdag skal du tilmelde dig som fuldt ledig og arbejdssøgende i Jobcentret.

Du skal være tilmeldt Jobcentret for at få dagpenge, det gælder også, hvis du skal have supplerende dagpenge. Du skal også tilmelde dig på 1. ledighedsdag, hvis du skal afvikle en karantæne, fordi du fx selv har sagt din stilling op.

Du skal tilmelde dig på www.jobnet.dk. Når du har tilmeldt dig, anbefaler vi, at du skriver kvitteringen for tilmeldingen ud, så du har dokumentation. Du kan også tilmelde dig ved at møde personligt frem i Jobcentret. Du kan finde dit lokale jobcenter på Jobnet.dk.

Bemærk, at du både skal tilmelde dig og oprette/genaktivere og have godkendt dit CV på Jobnet.dk af a-kassen (se næste afsnit) for at have ret til dagpenge.

3. Ledighedserklæring, opsigelse m.v. til a-kassen

A-kassen skal have de nødvendige oplysninger fra dig i god tid, for at du kan få dine penge til tiden. Til vores behandling af din ansøgning om dagpenge, skal du sende dokumentation for din dagpenge til a-kassen. Send det gerne 1-2 uger før du fratræder, hvis du ikke har fundet et nyt job. Så kan vi også nå at reagere, hvis dit opsigelsesvarsel er for kort; et for kort varsel går nemlig ud over retten til dagpenge.

Du udfylder din ledighedserklæring online via Mit Frie og TastSelv på hjemmesiden www.f-f.dk. Du skal udfylde/indsende:

- Udfyld Ledighedserklæring for lønmodtagere (AR 251) på Mit Frie og TastSelv, eller Udfyld Ledighedserklæring for nyuddannede (AR 265) på Mit Frie, hvis du søger om dagpenge som nyuddannet.
- Send din ansættelseskontrakt/opsigelse til os som vedhæftet fil til akassen@f-f.dk.
- Udfyld Fraværserklæring, AR 296 på Mit Frie og TastSelv, men kun hvis du har haft fraværdsdage uden løn inden for de sidste tre måneder.
- Udfyld Skema til opgørelse af overskydende timer på Mit Frie og TastSelv, men kun hvis du har haft overarbejde eller merarbejde ud over 37 timer om ugen i de sidste tre måneder før din tilmelding som ledig (12 uger, hvis du er ugelønnet). Alle overskydende timer skal afspadseres/trækkes i dagpengene, før du kan få udbetalt dagpenge.
- Hvis du på ledighedserklæringen har oplysninger om selvstændig virksomhed m.v. eller om pensionsmodtagelse, skal du også udfylde Oplysningsblanket AR 259.

Er du nyuddannet/dimittend, skal vi bruge en kopi af dit eksamensbevis eller anden dokumentation for gennemført uddannelse.

Udover de nævnte oplysninger, hvor dokumentation er et krav, kan a-kassen bede dig om flere oplysninger, hvis det er nødvendigt for sagsbehandlingen.

4. Udbetaling af dagpenge

En dagpengemåned falder af administrative årsager ikke som en kalendermåned. A-kassen udbetaler dagpenge for enten 4 ugers eller 5 ugers perioder. Hver udbetalingsperiode slutter den næstsidste søndag i en måned. Perioden kan pga. helligdage sidst i måneden blive afkortet til at slutte den tredje sidste søndag. Du kan se udbetalingskalender på hjemmesiden f-f.dk.

4.1. Dagpengekort

For at få udbetalt dagpenge, skal du hver måned udfylde et dagpengekort. Du taster dagpengekortet hver 4. eller 5. uge via Mit Frie og TastSelv på www.f-f.dk.

Dagpengekortet kan du udfylde fra den næstsidste søndag i måneden. Du logger på med NemID. Vær omhyggelig med at udfylde alle felter. Læs den vejledning, du finder i bunden af det elektroniske dagpengekort ved at trykke 'Vis vejledning'. Er du det mindste i tvivl om udfyldelsen, beder vi dig kontakte os.

Alt arbejde, andre indtægter (pension, honorar, hvern), sygdom, ferie, ophold i udlandet og kurser skal oplyses. Har du ikke haft arbejdstimer, indtægt eller andet, skal der ikke udfyldes noget den pågældende dag. Så skal du blot svare Nej til, at du har haft arbejde, ferie eller indtægter, været syg eller haft andre forhold af betydning for dine dagpenge.

Hvis du opdager, at du har glemt at skrive arbejde på dagpengekortet, eller opdager andre fejl, så kontakt straks a-kassen.

Vi skal have dagpengekortet senest tre måneder efter sidste dag i den periode, udbetalingen dækker. Hvis vi får det senere, mister du som hovedregel retten til dagpenge.

Det er en god idé, at du tilmelder dig SMS-servicen på Mit Frie, så vil du modtage en SMS eller e-mail, når det er tid til at taste dagpengekort.

4.2. Udbetaling

Vi udbetaler dagpengene til din NemKonto hurtigst muligt. For dagpengekort, der taster ved periodeudløb om søndagen, vil udbetalingen være på kontoen torsdag i ugen efter. Vi trækker skat efter de oplysninger, vi automatisk får tilsendt fra SKAT. Skal du have supplerende dagpenge, bruger vi dit ugefradrag forholdsmeæssigt i forhold til, hvor mange timer, du er ledig. Får du i løbet af skatteåret ændret dine skatteoplysninger, får vi automatisk besked fra SKAT.

5. Dit CV på Jobnet.dk

Mens du modtager dagpenge, skal du have et aktivt CV på Jobnet.dk, så arbejdsgivere kan finde dig der. A-kassen skal godkende CV'et, inden for to uger efter du har meldt dig ledig.

Ideen bag Jobnet.dk er at sikre en nemmere kontakt mellem dig og de virksomheder, der har brug for arbejdskraft. Det er derfor også vigtigt, at du jævnligt kontrollerer, om arbejdsgivere har henvendt sig til dig på baggrund af dit CV.

Dit CV skal have oplysninger om tidligere beskæftigelse, uddannelse, kvalifikationer og øvrige forhold, der er af betydning for at få et nyt arbejde. Du skal også skrive mindst to stillingsbetegnelser, du vil søge job inden for.

Det kan virke uoverskueligt at skulle skrive et CV, men med Jobnets guide tages det trin for trin, og der er masser af hjælp at hente på hjemmesiden. Du kan også læse mere om kravene til dit CV i vores pjece [Dit CV på jobnet.dk](#).

Vigtigt: Når du opretter dit CV, skal du finde et password, som du nemt kan huske. Desuden vil du få tildelt et kundenummer, som du bør skrive ned. Du får brug for kundenummeret, hver gang du skal åbne dit CV.

Du skal løbende vedligeholde dit CV på Jobnet.dk og besvare eventuelle henvendelser fra arbejdsgivere, som har kontaktet dig, fordi de har set dit CV. Hver gang du har haft arbejde, deltaget i uddannelse og kurser eller været i aktiveringstilbud, skal du opdatere dit CV, så dine oplysninger er så korrekte som muligt.

Hvis du ikke lægger dit CV ind på Jobnet.dk senest to uger efter, at du er tilmeldt som arbejdssøgende, kan du ikke få dagpenge.

6. Dagpengesatsen

Individuel sats: Vi beregner din dagpengesats på baggrund af de sidste tre månedslønninger. Har du tjent mere end brutto i gennemsnit 21.870 kr. og deltidsforsikrede 14.570 kr. pr. måned (2016-beløb), får du den maksimale dagpengesats på 836 kr. pr. dag i fem dage om ugen. Deltidsforsikrede 557 kr. pr. dag. (2016-beløb). Satserne bliver automatisk reguleret ved årsskiftet.

Vi beregner en ny sats, når:

- der er gået mere end et år siden sidste beregning, og
- du inden for en periode på tre måneder har haft mindst 320 løntimer. Du må i perioden ikke have fået dagpenge. Er du deltidsforsikret er timekravet 180 timer.



Dimittendsats: Nyuddannede, der bliver ledige efter uddannelsen, får en fast sats (dimittendsatsen), som i 2016 er på 686 kr. for fuldtids og 457 kr. for deltidsforsikrede.

Er du dimittend, kan du få beregnet en individuel dagpengesats, hvis:

- der er gået seks måneder efter, du har fået ret til dagpenge, og
- du efter uddannelsen har haft en uafbrudt arbejdsperiode på mindst tre måneder, med mindst 320 løntimer. Er der tale om uge-/14-dags-løn, skal du have mindst 296 løntimer. Arbejdet skal være udført, efter du sluttede din uddannelse.

7. Betingelser for at få dagpenge

Du skal have været medlem af a-kasse i mindst ét år, før du kan få dagpenge. Er du fuldtidsforsikret medlem, skal du have haft mindst 1.924 timers udstøttet arbejde inden for de seneste tre år, mens du har været medlem af en a-kasse. Det svarer til et års fuldtidsarbejde. Deltidsforsikrede skal have haft 1.258 timers arbejde.

Vi henter oplysninger om din indkomst og arbejdstimer i SKATs Indkomstregister. Nogle typer af arbejde er ukontrollabelt, og her skal din indtægt omregnes til timer med en omregningssats på 225,13 kr. (2016-niveau). Hvis din arbejdsgiver ikke indberetter timer til Indkomstregister, skal vi behandle arbejdet, som om det er ukontrollabelt.

Er du indmeldt som nyuddannet/dimittend, får du ret til dagpenge én måned efter uddannelsen er afsluttet.

Du skal også opfylde en række betingelser, for at få dagpenge. Du skal:

- være tilmeldt på Jobnet.dk som ledig og arbejdssøgende
- hvis du arbejder på nedsat tid og skal have udbetalt supplerende dagpenge, er det som hovedregel kun muligt, hvis du har sendt en frigørelsesattest til os. Vær opmærksom på, at vi skal have modtaget frigørelsesattesten senest fem uger fra ansættelsens start.
- oprette og løbende ajourføre dit CV på Jobnet.dk
- én gang om ugen gå på Jobnet.dk og tjekke jobforslag
- løbende og mindst en gang om ugen, notere din jobsøgning i din joblog på jobnet.dk
- stå til rådighed for arbejdsmarkedet
- have bopæl og opholde dig her i landet
- kunne overtage arbejde med dags varsel
- som fuldtidsforsikret skal du stå til rådighed for 37 timers arbejde om ugen.
- som deltidsforsikret skal stå til rådighed for op til 30 timers arbejde om ugen.
- søge arbejde, og deltage i kurser og lignende, der øger dine muligheder for at få arbejde
- følge de krav til din jobsøgning, som fastlægges ved CV- og rådighedssamtaler med a-kassen, og deltage i de aktiviteter, der indgår i Min plan med Jobcentret.



8. Tjek jobforslag hver 7. dag på Jobnet.dk

Når du opretter dit CV, får du din egen *Min side* på Jobnet.dk. Fra *Min side* skal du mindst hver 7. dag tjekke dine jobforslag, så længe du er ledig og ønsker dagpenge. Du tjekker dine jobforslag ved at klikke på knappen "Tjek dine jobforslag". Du får en kvittering, når du har tjekket dine jobforslag. På kvitteringen kan du se, hvornår du næste gang skal tjekke dine jobforslag. Vi anbefaler, at du printer kvitteringen.

Du kan tilmelde dig SMS-servicen på Jobnet.dk, så du bliver mindet om at gå ind på Jobnet.dk hver uge.

Første gang du glemmer at gå på Jobnet.dk og tjekke dine jobforslag, vil Jobcentret sende dig en påmindelse. Du har herefter syv dage til at logge på og tjekke dine jobforslag. Gør du ikke det, vil

du efter de syv dage blive afmeldt som arbejdssøgende. Herefter kan du ikke få dagpenge, før du igen bliver tilmeldt. Du vil få et brev fra Jobcentret om din afmelding.

Anden gang du glemmer at gå på Jobnet.dk og tjekke dine jobforslag, vil der ske det samme som første gang.

Tredje og efterfølgende gange du inden for 12 måneder fra "anden forglemmelse" igen glemmer at logge på Min side på Jobnet.dk og tjekke dine jobforslag, vil du blive afmeldt Jobcentret. Det vil ske uden advarsel og med det samme. Du vil miste dagpengeretten fra afmeldingen og kan først få dagpenge, når du igen er tilmeldt.

9. Du skal stå til rådighed for at få dagpenge

For at have ret til dagpenge skal du stå til rådighed for arbejdsmarkedet. Man står til rådighed, hvis man er jobsøgende og vil og kan arbejde.

9.1. Rådighedsforpligtelsen

For at sikre, at man rent faktisk står til rådighed, stiller lovgivningen en række krav. Disse krav udmønter konkret *rådighedsforpligtelsen*. Det indebærer bl.a., at du skal:

- hver uge søge job og notere dine jobansøgninger i din joblog på Jobnet.dk. Mindst en gang om måneden skal du uploade et par af dine jobsøgninger i joblog
- kunne overtage arbejde med dags varsel
- være rask og i stand til at arbejde i fuldt, normalt omfang
- deltage i kurser og andre tilbud, der øger dine muligheder for at få et arbejde
- holde dig orienteret om, der i din daglige post er indkaldelser til møder i jobcenter, i a-kassen, hos anden aktør eller hos arbejdsgivere
- opholde dig og have bopæl her i landet, for du har ikke ret til dagpenge, mens du opholder dig i udlandet
- oplyse om din rigtige bopælsadresse både til Jobcentret og a-kassen, så hurtig kontakt altid kan etableres.

9.2. Din jobsøgning

Din jobsøgning er en vigtig del af det at være til rådighed for arbejdsmarkedet. Du skal være jobsøgende fra den første dag, du er ledig og igennem hele ledighedsforløbet.

Du skal søge alt arbejde, som du er i stand til at varetage, herunder også arbejde, som du ikke tidligere har været beskæftiget med. Du skal også søge konkrete jobs, når a-kassen eller Jobcentret beder dig om det.

Du må ikke undlade at søge et arbejde, som du godt kan varetage, fordi du regner med, at arbejdsgiveren - fx. pga. din alder - ikke vil ansætte dig alligevel.

Dine ansøgninger kan enten være skriftlige, personlige eller telefoniske, men du skal søge på den måde, som er almindelig inden for det område, hvor du søger arbejde. Jobsøgningen skal være intensiv, seriøs og realistisk.

Du skal søge bredt geografisk. Du må acceptere en daglig transport på op til tre timer med det offentlige. I visse tilfælde mere. Mellem- og højtuddannede skal stå til rådighed i et større geografisk område. Det betyder, at man skal kunne tage arbejde selv om den samlede daglige transporttid overstiger fire timer, hvis det er nødvendigt for at få ledige stillinger besat med kvalificeret arbejdskraft. Der skal dog tages hensyn til familiemæssige forhold.

Du skal også være aktivt arbejdssøgende, selv om du fx skal på barsel, efterløn eller starte nyt arbejde, medmindre du får bevilget *en mindre intensiv indsats* – se afsnit herom. Det samme gælder, mens du deltager i tilbud om aktivering efter en jobplan eller har deltidsarbejde og får supplerende dagpenge; her er det ikke nok at søge om flere arbejdstimer der, hvor man er ansat.

9.3. Joblog på Jobnet.dk

Du skal registrere de job, du søger, i en joblog på Min side på Jobnet.dk. Du skal joblogge løbende og som udgangspunkt hver uge. Hver måned skal du også uploade mindst to jobansøgninger i jobloggen. På den måde kan både a-kassen og Jobcentret følge med i din jobsøgning.

A-kassen skal bruge oplysningerne i din joblog til løbende at vurdere din rådighed og til at give dig råd og sparring på din jobsøgning. Det er derfor vigtigt, at du registrerer alle dine aktiviteter i din joblog – også når du har søgt et job uopfordret eller ved personlig henvendelse.

Hvis du ikke er tilstrækkelig jobsøgende eller ikke registrerer din jobsøgning på jobloggen, kan det få konsekvenser for din ret til dagpenge.

Når du er i aktivering, skal du som udgangspunkt fortsætte din jobsøgning og jobloggen, medmindre du får en aftale med dit jobcenter om, at du er rådighedsfritaget, mens du er i aktivering.

9.4. Tjek din post og e-mail hver dag

Du skal kunne møde til samtaler i a-kassen, Jobcentret eller hos en arbejdsgiver med dags varsel. Det vil i praksis sige, at du skal åbne din post hver dag og dagligt tjekke din e-mail og digitale postkasse for ny post.

Når a-kassen sender breve og beskeder til dig, og indkalder dig til samtaler, benytter vi din e-mail. Tjek derfor dagligt din mailboks. Skal vi benytte en særlig mailadresse, ajourfører du den på Kontaktoplysninger på Mit Frie på www.f-f.dk.

9.5. Oplysningspligt hvis du har begrænsninger

Hvis du har begrænsninger i din rådighed, fx af fysisk karakter, som forhindrer dig i at overtage bestemte typer af job, skal du oplyse om det, når du tilmelder dig Jobcentret eller ved det første møde i a-kassen. Du skal give oplysningen straks, når begrænsningen opstår. Hvis du afslår et formidlet job på grund af dit helbred, og du ikke har oplyst om begrænsningen før formidlingen, kan en rådighedsvurdering betyde, at du skal tilbagebetale dagpenge.

Der må ikke være forhold, som forhindrer, at du kan påtage dig et arbejde. Fx skal du have mulighed for at få passet dine børn, hvis du får arbejde, og du skal også have transportmuligheder.

A-kassen skal altid vurdere din rådighed, hvis der opstår tvivl om din rådighed for arbejdsmarkedet.

9.6. Systematisk henvisning

Hvis Jobcentret henviser dig til et job, som du ikke får, og er jobbet af mere end fem dages varighed, skal Jobcentret hurtigst muligt henviser dig til endnu et job. Jobcentret skal på den måde fortsætte med at henviser dig til job i indtil tre måneder, hvis du ikke kommer i arbejde. Er du ikke kommet i arbejde efter de tre måneder, skal du have et tilbud om aktivering.

9.7. Mindre intensiv indsats for ledige på vej i job, barsel, efterløn m.v.

Hvis du inden for de næste seks uger skal starte i job, på barsel, efterløn, folkepension m.v., kan du lave en aftale med Jobcentret, som betyder, at du ikke skal møde til personlige samtaler i Jobcentret og a-kassen i perioden frem til, du igen er i job/til din ledighed slutter.

Du kan også søge om at blive fritaget, hvis du er omfattet af en arbejdsfordeling eller er hjemsendt på grund af vejrlig eller materialeangel.

Denne aftale kan få virkning for de sidste seks uger af ledighedsperioden. Aftalen kaldes at få bevilget *en mindre intensiv indsats*. Den vil betyde, at a-kassen, Jobcentret eller anden aktør ikke

inviterer dig til personlige møder. I stedet for en personlig samtale, skal a-kassen holde kontakten telefonisk, digitalt eller via brev frem til den dag, din ledighed slutter, og den betyder også, at du heller ikke skal være i aktivering i de sidste op til seks uger.

Vi opfordrer dig til at kontakte Jobcentret for at få bevilget en mindre intensiv indsats. Får du det bevilget, giver de automatisk a-kassen besked.

Endelig behøver du kun at søge job, som passer sammen med, at du er på vej i andet job, på barsel m.m. Det kan fx være korte afløser- eller vikarjob.

Du skal dog fortsat tjekke dine jobforslag på *Min side* på Jobnet hver 7. dag.

Hvis du lige er blevet tilmeldt som ledig og endnu ikke får dagpenge, når du får tilladelsen, skal du oprette et CV på Jobnet.dk. Derefter skal a-kassen holde en telefonsamtale med dig, hvor vi sikrer, at dit CV er fyldestgørende.

10. Hyppige samtaler med jobcenter og a-kassen

Med beskæftigelsesreformen pr. 1. juli 2015 er der indført et intensivt kontaktforsløb i de første seks måneder af ledighedsperioden, startende med en CV-samtale i a-kassen, seks efterfølgende jobsamtaler i Jobcentret, hvoraf den ene er en fællessamtale og to rådighedssamtaler i a-kassen.

Ledige, der før den 1. juli er begyndt at bruge af dagpengeperioden, bliver "placeret" i samtaleforløbet, der hvor de er i deres ledighedsforløb.

Du skal altid møde til de samtaler og aktiviteter, du bliver indkaldt til - både i Jobcentret, hos anden aktør og a-kassen. Ellers kan det få konsekvenser for dine dagpenge. De personlige samtaler med a-kassen tilbyder vi på vores [mødesteder](#) rundt i landet.



10.1. CV-samtale med a-kassen

Inden du har været ledig i to uger, skal du til en CV-samtale med a-kassen. Ved samtalen gennemgår vi dit CV på Jobnet.dk og giver dig sparring på de jobansøgninger, du har uploadet i din joblog på Jobnet.dk.

I en særlig "Krav til jobsøgning" lægger vi rammerne og forventningen til din jobsøgning i de kommende måneder, og vi drøfter forslag til en plan - "Min plan" - for, hvordan du kommer i job igen. Ved den efterfølgende samtale i Jobcentret bliver "Min plan" godkendt, og den vil være en rød tråd igennem de kommende samtaler med Jobcentret og a-kassen.

10.2. Jobsamtaler i Jobcentret

I de første seks måneder af ledighedsperioden skal du til en samtale i Jobcentret én gang hver måned. Ved den første samtale får du godkendt og lagt "Min plan" for, hvordan du igen kommer i job. Efter de seks måneder er mødefrekvensen en samtale i Jobcentret hver tredje måned. Jobsamtalerne har fokus på konkret job og jobsøgning.

Jobcentret kan vælge at overlade en del af kontakten til en *anden aktør*. Ved anden aktør forstås en anden offentlig eller privat samarbejdspartner, som Jobcentret har indgået aftale med. Du har de samme pligter over for anden aktør som over for Jobcentret.

10.3. Rådighedssamtaler med a-kassen

Inden for de første seks måneder skal du til to rådighedssamtaler med a-kassen. Den første ved tre måneders ledighed, og den næste inden du har været ledig i seks måneder.

Ved rådighedssamtalerne skal a-kassen vurdere din rådighed. Det gør vi med udgangspunkt i "Krav til jobsøgning", dine jobsøgningsaktiviteter registreret i joblog på Jobnet.dk og dine uploadede jobansøgninger. Vi følger også op på dine seneste aftaler i "Min plan" med Jobcentret og eventuelt revideres "Krav til jobsøgning", som du skal følge i din fremadrettede jobsøgning. Hvis vi vurderer, at din jobsøgning er ok, skal du ikke til flere samtaler i a-kassen, så længe du fortsat hver uge registrerer dine jobansøgninger i din joblog. I jobloggen skal du hver måned fortsat uploade to af dine seneste jobansøgninger.

Er du på midlertidig arbejdsmarkedsydelse, skal du dog fortsat til rådighedssamtale fast hver tredje måned.

10.4. Fællessamtaler

Omkring femte ledighedsmåned holdes jobsamtalen som en fællessamtale i Jobcentret. Den næste fællessamtale er ved 16 måneders ledighed. Det er frivilligt for dig, om a-kassen skal deltage. Er der ikke behov for, at a-kassen deltager i fællessamtalen – fx fordi du allerede fra dine samtaler med a-kassen er afklaret på dine muligheder, kan du altid fravælge a-kassens deltagelse i samtalen.

11. Dagpengegodtgørelse for 1., 2. og 3. ledighedsdag

Hvis du bliver opsagt af din arbejdsgiver, skal arbejdsgiveren som hovedregel betale godtgørelse (G-dage) til dig for de tre første ledighedsdage. G-dagene træder i stedet for de dagpenge, som du ellers ville få udbetalt for den 1., 2. og 3. ledighedsdag. For kortere ansættelser under tre måneder, skal der alene betales G-dage for den 1. og 2. ledighedsdag.

Din arbejdsgiver skal betale G-dage, når du sammenlagt har været i beskæftigelse i mindst 74 timer inden for de sidste fire uger før din 1. ledighedsdag. Der skal betales 836 kr. for en hel G-dag i 2016.

G-dage skal også betales, hvis du arbejder som vikar, hvor arbejdets omfang ikke er kendt på forhånd. Her betragtes du som afskediget hver dag, og derfor skal du have G-dage, når du er ledig mellem arbejdsopgaverne. Arbejdsgiveren skal højst betale G-dage til dig 16 gange på et kalenderår.

Der skal ikke betales G-dage på dage, hvor du modtager sygedagpenge eller holder ferie.

G-dagene skal udbetales senest ved den 2. lønudbetaling efter dit ophør. Hvis du får problemer med at få din tidligere arbejdsgiver til at udbetale dine G-dage, kan du henvende dig til a-kassen, og vi vil hjælpe dig med at få dine penge.



Du kan læse mere i pjecen [G-dage fra arbejdsgiver](#).

12. Overskydende timer

Har du i de seneste tre måneder, inden du blev ledig, haft overarbejde, bierhverv, fået løn eller anden økonomisk dækning mere end 37 timer om ugen (deltidsforsikrede mere end 30 timer), skal du afspadsere disse timer, før du kan få dagpenge. De overskydende timer kan ikke afspadses, hvis du er syg, holder ferie eller har karantæne.

De overskydende timer bliver trukket fra i dagpengene. Først når de overskydende timer er afspadseret, kan du få dagpenge. De overskydende timer bortfalder dog, hvis de ikke er fratrukket i dine dagpenge inden for de næste fem uger.

Vi skal medregne alle former for lønarbejde, arbejdstimer med indtægter fra fx foredrag, konsulentarbejde m.v. samt timer fra selvstændig virksomhed. Hvis din arbejdstid ikke kunne kontrolleres af

din arbejdsgiver, skal indtægten regnes om til timer med den gældende omregningssats, før vi kan beregne overskydende timer.

Der er et loft over, hvor mange overskydende timer, man kan risikere at blive trukket for, nemlig fem ugers dagpenge. De overskydende timer skal "afspadsres" (trækkes fra) i de første dagpenge, som man ellers er berettiget til. Overskydende timer, som i øvrigt ikke er modregnet efter fem uger fra den dag, hvor du får ret til dagpenge, anses for bortfaldet.

Dobbelt lønindtægt: Hvis du i de sidste tre måneder før din ledighed har haft lønindtægt fra to arbejdsforhold - fx fordi du under fritstilling har fundet vikararbejde - kan du også i den situation risikere at skulle afspadsere overskydende timer, før du kan få dagpenge.

13. Mindsteudbetalingsreglen

Hvis du har arbejdstimer eller andre forhold i en uge, der gør, at der skal fradrages mere end 29,6 timer i dine dagpenge, kan du ikke få dagpenge i den pågældende uge. Det mindste timetal der kan udbetales pr. uge er 7,4 timer. For deltidsforsikrede mindst 1/5 del af ugentlig arbejdstid før ledighed.

14. Arbejde på nedsat tid

Får du arbejde på nedsat tid, skal du stadig være tilmeldt Jobcentret som arbejdssøgende, og du skal fortætte med at søge fuldtidsstillinger. Ellers kan du ikke få supplerende dagpenge.

Hvis din arbejdsgiver har krav på et opsigelsesvarsel fra dig, kan du kun få supplerende dagpenge, hvis din arbejdsgiver vil give dig en frigørelsesattest, eller du på anden måde kan dokumentere, at du ikke er omfattet af et opsigelsesvarsel.

14.1. Fradrag for løn- og arbejdstimer

Arbejde medfører fradrag i dagpengene, uanset om der er tale om lønnet eller ulønnet arbejde, og uanset hvornår arbejdet udføres.

Normalt fratrækkes antallet af løn-/arbejdstimer i dagpengene. Ved fuld ledighed udbetales der dagpenge for 37 timer pr. uge. Hvis du arbejder 10 timer i en uge, udbetales der derfor kun for 27 timer. Er du deltidsforsikret, suppleres op til det timetal, du havde, før du blev ledig.

Hvis din arbejdstid ikke kan kontrolleres, skal fradraget ske ved, at din indtægt omregnes til timer med en fast omregningssats på 225,13 (2016). Disse timer fradrages.

14.2. Kontrollabel eller ukontrollabel arbejdstid

Som udgangspunkt er arbejdstiden kontrollabel, hvis din arbejdsgiver har indberettet løntimer til SKATs Indkomstregister. Hvis din arbejdsgiver ikke indberetter løntimer, hvis du modtager et fast beløb for en opgaves udførelse, eller hvis din løn er ren provision, betragtes arbejdstiden derimod som ukontrollabel.

14.3. Frigørelsesattest

Er du omfattet af et opsigelsesvarsel, kan du kun få supplerende dagpenge, hvis din arbejdsgiver underskriver en frigørelsesattest. Du har et opsigelsesvarsel over for din arbejdsgiver, hvis du har aftalt det i din ansættelsesaftale. Det har du også, hvis dit arbejde er omfattet af funktionærloven eller, hvis din arbejdsgiver følger en bestemt overenskomst, hvor der er aftalt opsigelsesvarsel.

En frigørelsesattest betyder, at din arbejdsgiver ser bort fra dit opsigelsesvarsel, så du kan begynde et nyt arbejde med flere timer med en dags varsel. Frigørelsesattesten eller anden bekræftelse fra arbejdsgiveren om mulighed for øjeblikkelig frigørelse skal være modtaget i a-kassen senest fem uger efter, du er blevet ansat (eller efter 1. ledighedsdag). Hvis vi får attesten senere, kan vi først udbetale supplerende dagpenge fra den dag, hvor vi modtager attesten.

I stedet for en frigørelsesattest kan du sende kopi af din ansættelsesaftale, hvis den indeholder de samme oplysninger som attesten. Det skal fremgå af aftalen, at du kan opsige dit arbejde uden varsel, hvis du får arbejde med længere arbejdstid eller, at du frit kan placere din arbejdstid.

14.4. Tidsbegrænsning

Det er kun muligt at få supplerende dagpenge i 30 uger inden for en periode på 104 uger. Derefter bortfalder retten til supplerende dagpenge, indtil du har haft 26 ugers ustøttet arbejde i mere end 30 timer om ugen inden for 12 måneder.

Du kan læse mere i pjecen "[Supplerende dagpenge](#)".

15. Private og offentlige hverv

Private og offentlige hverv sidestilles som udgangspunkt med arbejde. Hovedreglen er derfor, at skattepligtige beløb, som du får for at udføre private eller offentlige hverv (uanset hvad man kalder beløbet), medfører fradrag i dagpenge. Fradraget sker ved, at din indtægt omregnes til timer med en fast omregningssats på 225,13 (2016). Disse timer fradrages.

16. Pensioner

Løbende udbetalinger af pensioner, som er led i et tidligere ansættelsesforhold (herunder tjenestemandspensioner) medfører fradrag i dagpengene. Fradraget sker ved at indtægten omregnes til arbejdstimer med omregningssatsen, som er på 225,13 (2016).

Hvis du søger om eller modtager social pension, er der særlige begrænsninger for, hvor længe du kan modtage dagpenge. I nogle situationer ophører dagpengene helt.

Husk at oplyse om alle pensionsindtægter under ledighed.

17. Kursus / uddannelse

Du har mulighed for at deltage i undervisning, mens du modtager dagpenge. A-kassen skal have besked om og godkende al uddannelse og undervisning, du deltager i.

17.1. Kursus og uddannelse med dagpenge



Der er flere muligheder for at deltage i undervisning samtidig med, at du bevarer dine dagpenge. Du kan fx tage enkeltfag på gymnasialt niveau, hvis du deltager i undervisning under 20 timer om ugen. Du kan tage folkeskolens 8. til 10. klasse uanset timetal. Desuden kan du deltage i anden undervisning under 20 timer om ugen, hvis uddannelsen som heltidsundervisning ikke giver ret til SU (Statens Uddannelsesstøtte).

Deltagelse i aftenskoleundervisning (under Folkeoplysningsloven) er uden betydning for dagpengeretten.

Hvis du ønsker at deltage i undervisning, skal du oplyse os om det, og vi vil bede dig afgive en erklæring om, at du stadig står til rådighed for arbejdsmarkedet, fortsat er aktivt jobsøgende, og villig til at afbryde undervisningen, hvis du får arbejde.

17.2. Jobrettet uddannelse

I den første del af din ledighedsperiode kan du som nyledig - hvis en række betingelser er opfyldt - deltage i op til seks ugers jobrettet uddannelse. Du kan vælge blandt konkrete kursusforløb – i

hovedsagen AMU-kurser. Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering har udarbejdet en [positiv-liste](#) over, hvilke uddannelser, der giver ret til jobrettet uddannelse. Deltagergebyret betales af Jobcentret.

For at kunne benytte jobrettet uddannelse kræver det, at:

- du ikke i forvejen har en uddannelse (du har afsluttet folkeskolen og eventuel en gymnasial uddannelse som fx STX, HHX, HTX og lignende), eller
- du er faglært (du er fx kontoruddannet, butiksuddannet, håndværker, eller har anden erhvervsuddannelse), eller
- du er fyldt 25 år og har en kort videregående uddannelse, dvs. erhvervsakademiuddannelse/KVU samtidig med en erhvervsfaglig uddannelse og
- du har deltaget i en jobsamtale på jobcenter og en cv-samtale i a-kassen.

Har du en mellemlang eller en lang videregående uddannelse, kan du **ikke** deltage i jobrettet uddannelse.

Kun tidligt i ledighedsforløbet

Din alder har betydning for, hvordan den jobrettede uddannelse skal foregå.

- Du under 25 år, skal de seks uger være afsluttet inden for de første seks måneders (26 ugers) sammenlagt ledighed.
- Er du over 25 år, skal de seks uger være afsluttet inden for de første ni måneders (39 ugers) sammenlagt ledighed.

Er du startet et uddannelsesforløb i en opsigelsesperiode, kan uddannelsen direkte fortsættes i op til seks uger, hvis uddannelsen kan tages som jobrettet uddannelse.

Du skal være fuldt ledig

Du skal være fuldt ledig for at kunne deltage i jobrettet uddannelse. Hvis du arbejder på nedsat tid, eller har selvstændig bibeskæftigelse, skal du i stedet søge kurser med VEU-godtgørelse eller SVU.

Under jobrettet uddannelse får du dine sædvanlige dagpenge.

Hvis uddannelsen varer mere end seks uger, kan uddannelsen kun bevilges som jobrettet uddannelse, hvis dit jobcenter bevilger den del af uddannelsen, der overstiger seks uger, som et tilbud resten af uddannelsen som et tilbud efter lov om en aktiv beskæftigelsesindsats. Under denne del af uddannelsen kan du få dagpenge under aktivering.

17.3. Uddannelsesløft for +30 årige

For ufaglærte ledige er der fra 1. juli 2015 mulighed for at påbegynde en erhvervsuddannelse allerede i starten af den 2-årige ledighedsperiode. Det samme gælder for faglærte med en forældet uddannelse, hvor man ikke har anvendt sin uddannelseskompetence de seneste fem år.

Satsen er på 80 pct. af højeste dagpengesats (svarende til 14.490 kr. i gennemsnit pr. måned for en fuldtidsforsikret; 2016-beløb). Der er lånemulighed for resten (forskellen mellem 80 pct. og sædvanlig dagpengesats). Lånet forrentes, og låneansøgning skal sendes til a-kassen. Man skal ikke være jobsøgende og joblogge i perioden.



Uddannelsen kan maksimalt vare to år og skal kunne gøres færdig i de to år, man

har ret til dagpenge – eller inden for en resterende dagpengeperiode. Inden start skal det dokumenteres, at uddannelsen kan gennemføres inden for denne tid. Uddannelsesstedet foretager derfor en realkompetenceafklaring efter reglerne for erhvervsuddannelse for voksne (EUV1 eller EUV2).

Formålet med uddannelsesløftet er at styrke den lediges muligheder for en stabil og varigt tilknytning til arbejdsmarkedet. Uddannelsesløftet skal godkendes af Jobcentret, og skal så vidt muligt være rettet mod områder, hvor der er behov for arbejdskraft.

18. Hvis du bliver syg

Sygemelding på Jobnet.dk: Straks på første sygedag skal du sygemelde dig på Min Side på Jobnet.dk. Det gælder også, selvom du kun er syg en enkelt dag. A-kassen får herefter automatisk besked om sygemeldingen.

Når a-kassen får besked fra Jobcentret om din sygemelding, ved vi, at du midlertidigt ikke står til rådighed, og vi indkalder dig derfor ikke til lovpligtige møder eller andet.

De første 14 dages sygdom: Det er a-kassen, der udbetaler dagpenge (eller arbejdsmarkedsydelse) til dig under de første 14 dage af din sygdomsperiode, hvis du er fuldt ledig og modtager enten dagpenge eller arbejdsmarkedsydelse.

Er du syg i mere end 14 dage, giver vi besked til din kommune om, at du skal have sygedagpenge.



Særlige regler, hvis du har en arbejdsgiver: Er du på første sygefraværdsdag i et ansættelsesforhold på fast nedsat tid eller med et varierende timetal eller i turnus, kan du dog ikke fortsætte på dagpenge eller arbejdsmarkedsydelse fra a-kassen de første 14 dage, du er syg. Du overgår til sygedagpenge fra kommunen fra første sygedag.

På dit dagpengekort skal du oplyse om de dage, hvor du er syg.

Sygemelding og fravær fra møde: Du kan ikke melde dig syg med tilbagevirkende kraft. Du kan altså ikke blive væk fra et møde med dit jobcenter eller a-kassen, hvis du ikke har meldt dig syg på forhånd. Meld afbud direkte til den, der har indkaldt dig til mødet (jobcenter, a-kassen eller anden aktør) inden mødets start.

Bemærk, at hvis du to gange aflyser et indkaldt møde med Jobcentret eller a-kassen på grund af sygdom, skal a-kassen ved raskmelding have en rådighedssamtale med dig.

Raskmelding på Jobnet.dk: Når du er blevet rask, skal du raskmelde dig på Jobnet.dk på den første dag, du er rask, da du først kan få dagpenge fra a-kassen igen fra den dag, du er raskmeldt. A-kassen får automatisk besked om din raskmelding.

Rådighedsvurdering ved længerevarende sygdom: Ved raskmelding efter længerevarende sygdom er vi forpligtet til at tage stilling til, om vi skal foretage en rådighedsvurdering. Tommelfingerreglen er, at der skal laves en rådighedsvurdering, når der er tale om sygdom af mere end fire ugers varighed. Når vi laver rådighedsvurdering på baggrund af en langvarig sygdomsperiode, skal vi både vide sygdommens varighed og art. Derfor er du forpligtet til at give os oplysninger herom. Vi skal understrege, at vores medarbejdere har tavshedspligt.

Delvis uarbejdsdygtig: Hvis din læge skønner, at du delvis kan raskmeldes, skal du kontakte a-kassen, inden du melder dig rask. Vi skal nemlig vurdere din rådighed, fordi du kun kan få dagpenge, hvis du står fuldt til rådighed for arbejdsmarkedet. Som fuldtidsforsikret skal du stå til rådighed for 37 timer og som deltidsforsikret for 30 timers arbejde om ugen.

19. Sygdom på søgnehelligdag

Du kan ikke få sygedagpenge fra kommunen, hvis du er syg på en søgnehelligdag. Søgnehellig-dage er helligdage, der falder på en hverdag. Det er Skærtorsdag, Langfredag, 2. påskedag, St. Bededag, Kristi himmelfartsdag, 2. pinsedag. Endvidere kan det være 1. og 2. juledag samt nytårsdag. Der er en lille mulighed for supplerende kontanthjælp fra kommunen, hvis du opfylder betingelserne. Kontakt kommunen herom, hvis det bliver aktuelt. Reglerne gælder ikke for de første 14 sygedage med dagpenge/arbejdsmarkedsydelse fra a-kassen.

20. Barselsorlov som ledig

Når du går på barselsorlov, kan du ikke få ydelser fra a-kassen. Det er den offentlige myndighed Udbetaling Danmark, der udbetaler barselsdagpenge. Udbetaling Danmark og din faglige organisation kan fortælle dig om reglerne for barselsdagpenge, også fra hvilket tidspunkt du har ret til barselsorlov. Anmeldelse af barselsfravær skal ske til Jobcentret – se ovenfor under ”Sygdom under ledighed”.

21. Ferie som ledig

Som hovedregel kan du holde ferie efter eget ønske, men du skal altid give Jobcentret besked senest 14 dage før ferien begynder. Du skal give a-kassen besked om din ferie, før din ferie begynder. Du skal oplyse om ferie på dit dagpengekort. Du kan ikke få dagpenge i ferieperioden.



Som ledig skal du senest 14 dage før feriens start give Jobcentret besked om din ferie. Det gør du ved at logge på Min side på Jobnet.dk og registrere din ferie. A-kassen får herefter automatisk besked om din ferie fra Jobcentret.

Hvis du ikke har givet Jobcentret besked om ferien senest 14 dage før afholdelsen, skal Jobcentret ikke respektere ferien og kan indkalde til samtaler eller henvise til arbejde. Kommer du ikke til møderne hos Jobcentret eller hos en arbejdsgiver, kan du få karantæne eller helt miste retten til dagpenge.

Har du planer om ferie, anbefaler vi, at du straks registrerer ferien som et periodisk forhold på Min side på Jobnet.dk. Det er den nemmeste måde at give Jobcentret besked om dine planer, så du ikke bliver indkaldt til møder og lignende.

14-dages fristen gælder ikke for ferie på enkeltdage. Du kan dog ikke meddele ferie på en dag, hvis Jobcentret eller a-kassen allerede har indkaldt dig.

Når du holder ferie, skal du oplyse det på dit dagpengekort.

Ønsker du feriedagpenge udbetalt inden ferien, skal vi have din ansøgning om feriedagpenge mindst en måned før ferien. Du taster din ansøgning ved login på Mit Frie på www.f-f.dk. Feriedagpenge må tidligst udbetales en uge før ferien.

Feriedagpenge er en ydelse, du kan optjene og afvikle i forbindelse med ferie, hvis du er lønmodtager eller ledig på dagpenge. Feriedagpenge er ikke et beløb, du kan få udbetalt, men en mulighed for at holde ferie med feriedagpenge. Du optjener ret til feriedagpenge af dagpenge fra a-kassen og syge-/barselsdagpenge fra kommunen. Vi sender besked omkring den 1. april til medlemmer, der har optjent dage med mulighed for feriedagpenge til afholdelse i det nye ferieår.

22. Karantæne ved selvforskyldt ledighed

Hvis du selv siger dit arbejde op uden en gyldig grund, får du en effektiv karantæne på 111 timer (tre uger). En effektiv karantæne vil sige, at du ikke får ydelser for 111 timer, som du ellers ville have ret til. Karantænen kan kun afvikles på de dage, hvor du er tilmeldt Jobcentret som ledig.

Du vil få en karantæne, hvis du uden gyldig grund:

- Selv siger op.
- Accepterer et for kort opsigelsesvarsel fra din arbejdsgiver.
- Afslår et arbejde som Jobcentret har formidlet.
- Afslår at være med til at udarbejde eller revidere en jobplan.
- Afslår eller ophører i et tilbud i en jobplan.

Du vil miste retten til dagpenge, hvis du har haft to karantæner inden for 12 måneder.

Du bør altid kontakte a-kassen for rådgivning, inden du selv siger op eller afslår et tilbud.

Karantænen forældes efter tre måneder fra den dag, hvor du er ophørt med dit arbejde. Karantænen forældes også, hvis du har haft 185 løntimer, efter du fik karantænen.

Læs mere om karantæne og gyldige grunde i pjecen "[Selvforskyldt ledighed](#)".

23. Udeblivelser fra samtaler eller aktiviteter

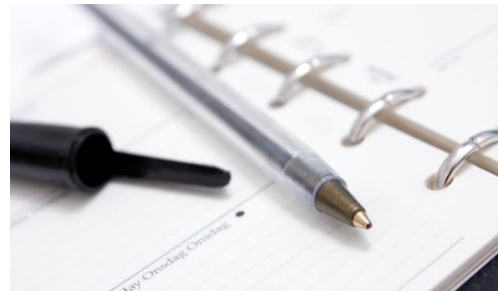
Hvis du udebliver fra en samtale eller en aktivitet i Jobcentret, hos anden aktør eller i a-kassen, mister du dagpenge.

Det gælder også, hvis du melder afbud til samtalen i forvejen. Det er fordi reglerne siger, at du i denne situation ikke kan anses for at stå til rådighed den dag, samtalen skulle holdes.

Hvis du udebliver fra en samtale eller en aktivitet, kan du først få dagpenge igen, når du har henvendt dig om udeblivelsen til den, der har afsendt indkaldelsen.

24. Dagpengeperioden

Når du bliver ledig første gang, bliver du indplaceret i en dagpengeperiode. Du kan få dagpenge i to år (104 uger) inden for en periode på 3 år (156 uger). Du kan sammenligne din dagpengeperiode med et klippekort på 104 klip og en gyldighedsperiode på tre år.



24.1. Hvordan bruger du af dagpengeperioden?

Du bruger af din dagpengeperiode, uanset om du kun får udbetalt dagpenge for én dag eller for hele ugen.

Du bruger én af de 104 uger, hver gang du i en uge:

- får udbetalt dagpenge, herunder dagpenge under aktivering
- får udbetalt feriedagpenge
- afvikler karantæne

- er ansat i job med løntilskud efter aftale med Jobcentret
- deltager i jobrettet uddannelse
- er syg i op til seks uger.

Gyldighedsperiodens tre år bliver forlænget med barsel og sammenhængende sygeperioder på mere end seks uger.

24.2. Genoptjening af ny dagpengeperiode

Har du forbrugt alle dine ydelsesuger, eller er de forældede, fordi referenceperioden på de tre år er opbrugt, kan du starte forfra i en ny dagpengeperiode på to år, når du fuldtidsforsikret har sammenlagt mindst 1.924 indberettede løntimer i SKATs Indkomstregister inden for tre år. For deltidsforsikrede er kravet 1.258 indberettede løntimer inden for de seneste tre år.

Det er en betingelse, at der ikke ydes nogen former for offentligt tilskud eller støtte til lønnen. Timerne skal ligge inden for de seneste tre år, og efter din seneste indplacering i dagpengesystemet.

25. Midlertidig arbejdsmarkedsydelse

Når dagpengeretten er opbrugt, har du mulighed for at få den midlertidige arbejdsmarkedsydelse. Opbruger du fx dagpengeretten i 2. halvår af 2015, kan du få den midlertidige arbejdsmarkedsydelse i op til 26 uger. Opbruger du dagpengeretten i 1. halvår af 2016, kan du få arbejdsmarkedsydelse i op til 13 uger. Arbejdsmarkedsydelsen aftrappes gradvist, og vil være ophørt for ledige, der opbruger dagpengeretten efter den 3. juli 2016.

Arbejdsmarkedsydelsen udgør 60 pct. af højeste dagpengesats for ikke-forsørgere og 80 pct. for forsørgere. Det svarer til henholdsvis 10.876 kr. og 14.495 kr. brutto pr. måned i 2016. Ydelsen er ligesom dagpenge uafhængig af dine økonomiske og sociale forhold i øvrigt.

Imens du modtager arbejdsmarkedsydelse, skal du fortsat komme til møder og rådighedsvurderes af a-kassen. Senest efter fire uger på arbejdsmarkedsydelse skal du i en virksomhedsrettet aktivering. Det kan være virksomhedspraktik, løntilskud, nyttejob eller jobrotation.

Du bliver automatisk omfattet af den nye midlertidige ydelse fra det tidspunkt, hvor din dagpengeret er opbrugt, og a-kassen sender information til dig om ydelsen i god tid inden din dagpengeret udløber.

Arbejdsmarkedsydelsen udbetales på samme måde som dagpenge, både med hensyn til fradrag og udbetalingsperioder.

26. Kontantydelse

Er din dagpengeret opbrugt efter den 4. januar 2015, og når den efterfølgende midlertidige arbejdsmarkedsydelse er opbrugt, har du mulighed for at få kontantydelse, som udbetales af kommune – hvis du ikke har ret til anden offentlig forsørgelse, fx kontanthjælp, seniorjob eller efterløn.

Kontantydelsen udgør 60 pct. af højeste dagpengesats for ikke-forsørgere og 80 pct. for forsørgere. Det svarer til henholdsvis 10.876 kr. og 14.495 kr. brutto pr. måned i 2016. Ydelsen er ligesom arbejdsmarkedsydelsen uafhængig af dine økonomiske og sociale forhold i øvrigt. Unge under 30 år får dog samme sats som i kontanthjælpssystemet, den såkaldte ungesats.

Perioden, hvor man kan få kontantydelse, afhænger af, hvornår man har opbrugt sin dagpengeret og ikke, hvornår man har opbrugt den efterfølgende arbejdsmarkedsydelse. Kontantydelsen udfases gradvis, så den samlede periode på tre år med ret til dagpenge, arbejdsmarkedsydelse og kontantydelse reduceres med et kvartal pr. halvår. Ledige, som opbruger dagpengeretten i første halvår 2017, er de sidste med mulighed for kontantydelse.

I skemaet nedenfor kan du se, om du har ret til ydelsen - og i så fald i hvor lang tid.

Dagpengeretten opbruges	Midlertidig arbejdsmarkedsydelse	Midlertidig kontantydelse	Samlet ydelsesperiode (inkl. 2 års dagpenge)
1. halvår 2015	9 måneder	3 måneder	3 år
2. halvår 2015	6 måneder	6 måneder	3 år
1. halvår 2016	3 måneder	6 måneder	2 år og 9 måneder
2. halvår 2016	0	6 måneder	2 år og 6 måneder
1. halvår 2017	0	3 måneder	2 år og 3 måneder
2. halvår 2017	0	0	2 år

27. Seniorjob

Er der max fem år til din efterlønsalder, den dag, hvor din ret til dagpenge er opbrugt, har du ret til et seniorjob – men først når den efterfølgende periode som ledig med midlertidig arbejdsmarkedsydelse er opbrugt.

Du skal selv rette henvendelse til kommunen om ansættelse i seniorjob, og du kan længst være i seniorjob, frem til du kan gå på efterløn. Ansættelsen sker på overenskomst-mæssige vilkår, og finder sted i den kommune, hvor du bor. Kommunen får et tilskud på 138.320 kr. om året ved fuldtidsstilling (2016-beløb).

Du kan søge kommunen om et seniorjob fra tre måneder før, din ret til midlertidig arbejdsmarkedsydelse udløber. Kommunen skal senest ansætte dig to måneder efter, at du har anmodet om et seniorjob (dog tidligst, når din dagpengeret er opbrugt).

Bor du i en frikommune, er der mulighed for etablering af seniorjob hos privat arbejdsgiver. Hør nærmere om muligheden i din kommune.

Seniorjobbet betragtes som støttet arbejde, og kan derfor ikke give adgang til optjening af ny dagpengeret. Betingelsen for at kunne få et seniorjob er, at du ved fortsat medlemskab og betaling af efterlønsbidrag kan opfylde anciennitetskravet for at gå på efterløn, præcis når du når din efterlønsalder. Du kan læse mere i pjecen [Værd at vide om seniorjob](#).

28. Aktivering

Alle ledige, der modtager ydelser, skal så vidt muligt i arbejde igen. Jobcentret skal hjælpe dig ved at henvise dig til konkrete job, eller ved at give dig tilbud om fx uddannelse, der kan hjælpe dig til at komme i arbejde igen.

28.1. Hvornår er der ret og pligt til aktivering?

Du får ret og pligt til tilbud:

- Efter tre måneders ledighed, når du er under 30 år eller fyldt 50 år.
- Efter seks måneders ledighed, når du er mellem 30 og 50 år.

Ledige, der er indplaceret i sin dagpengeperiode før den 1. juli 2015 er omfattet af overgangsregler for tidspunktet for ret og pligt til aktivering: Mellem 30 og 60 år: aktiveres efter ni måneder, og ledige, der er fyldt 60 år, efter seks måneder.

Udgangspunktet for aktiveringen er, at aktiviteten skal bidrage til, at dine muligheder for et ordinært job forbedres. De aktiveringstilbud, som Jobcentret kan tilbyde er vejledning/opkvalificering, virksomhedspraktik og løntilskud:

28.2. Vejledning og opkvalificering:

Du kan kun få tilbud om vejledning og opkvalificering i maksimum seks uger i starten af dit ledighedsforløb. Det gælder dog ikke for sprogundervisning. Er du under 30 år og uden en uddannelse, er der ingen begrænsning på seks uger. I den første del af din dagpengeperiode har du også mulighed for seks ugers jobrettet uddannelse.

Du får dagpenge under aktivering fra a-kassen med din sædvanlige dagpengesats. Er du under 25 år, udbetales dagpenge dog med enten dimittendsats eller halv dagpengesats.

28.3. Virksomhedspraktik

Du kan komme i praktik i enten privat eller offentlig virksomhed. Under forløbet får du dagpenge under aktivering fra a-kassen. Er du nyuddannet og ikke har haft arbejde efter afslutningen af din uddannelse, kan du få op til otte ugers virksomhedspraktik.

28.4. Løntilskudsjob

Løntilskudsjob hos en privat arbejdsgiver kan aftales for op til seks måneder, hvor du vil få sædvanlig løn. Fordelen ved at tage et arbejde med løntilskud er, at du får mulighed for at få foden inden for i en virksomhed, du finder attraktiv, før du eventuelt bliver ansat på almindelige vilkår.

Løntilskudsjob hos en offentlig arbejdsgiver kan aftales for op til fire måneder, hvor du vil være omfattet af et lønloft, hvor arbejdstimerne tilpasses, således at din løn svarer til dine sædvanlige dagpenge.

Inden du kan komme i løntilskudsjob, skal du have været ledig i mindst seks måneder. Det gælder dog ikke, hvis du er over 50 år eller enlig forsørger.

Ansættelse i løntilskudsjob er støttet arbejde, og tæller derfor ikke med til timer til genoptjening af ny dagpenget.

29. Uddannelsespålæg, hvis du er under 25 år

Alle ledige under 25 år skal så vidt muligt have en uddannelse, så de på længere sigt kan få fast arbejde. Derfor skal alle ledige under 25 år, der ikke allerede har en uddannelse, men som er egnede til at tage en uddannelse, have et uddannelsespålæg.

Du skal foreslå Jobcentret en eller flere uddannelser, som du gerne vil starte på. Er Jobcentret enig i valget af uddannelse, skal du søge om optagelse og begynde uddannelsen, hvis du bliver optaget. Får du et uddannelsespålæg, skal du gennemføre uddannelsen på almindelige vilkår. Det vil sige på SU, elevløn eller lignende. Du vil dog få dagpenge fra uddannelsen begynder, og indtil du ville have været ledig i sammenlagt 26 uger.

30. Selvstændig virksomhed

Det er som udgangspunkt ikke tilladt at drive selvstændig virksomhed, når du er på dagpenge. På visse betingelser kan du dog drive selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse.

Du skal over for a-kassen kunne sandsynliggøre, at dit arbejde i virksomheden til enhver tid kan udføres uden for normal arbejdstid og ved siden af almindeligt lønmodtagerarbejde på fuld tid. Du skal desuden deltage i de aktiviteter, som jobcenter, a-kassen eller anden aktør indkalder til, og du skal fortsat være aktivt jobsøgende.

Du skal på dagpengekort oplyse om al tid, du bruger på virksomheden, og tiden bliver fradraget i dine dagpenge. Derudover vil du blive omfattet af en begrænsning af din dagpengetid på 78 uger.

Hvis du overvejer at starte selvstændig virksomhed eller begynde at arbejde i din ægtefælles/samlevers virksomhed, bør du kontakte os, så vi kan vejlede dig om betydningen i relation til dagpengene. Reglerne i lov om arbejdsløshedsforsikring om, hvornår man anses for selvstændig erhvervsdrivende, er ikke de samme som skattelovens regler.

Enkeltstående opgave som selvstændig: Du har mulighed for at påtage dig ét enkeltstående arbejdsforhold, der har karakter af selvstændig virksomhed, uden at blive omfattet af begrænsningen på 78 ugers dagpenge. Der skal være tale om et korterevarende arbejdsforhold, og der må ikke være tale om indledning til varig selvstændig beskæftigelse. Kontakt altid a-kassen før du påtager dig en opgave som selvstændig, så vi kan vurdere og rådgive dig om konsekvenserne for dine dagpenge.

Du kan læse mere i [piecerne](#) på hjemmesiden om:

- Dagpenge og selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse
- Arbejdsløshedsforsikring for honorarmodtagere, freelancere, konsulenter m.fl.
- Selvstændig og a-kasse.

31. Frivilligt ulønnet arbejde

Det er tilladt at deltage i frivillige, ulønnede aktiviteter, uden fradrag i dagpengene. Men kun hvis der er tale om aktiviteter, der ikke kan udbydes som almindeligt lønarbejde. Aktiviteterne kan foregå både i privat og offentligt regi, i sociale eller humanitære organisationer og foreninger. Det kan være sociale aktiviteter i medborgerhuse og væresteder, arbejde i humanitære organisationer, arbejde som besøgsven, ekspedition i genbrugsbutikker osv.

Vil du derimod udføre frivilligt ulønnet arbejde for en frivillig organisation eller forening, og som kan udbydes som almindeligt lønarbejde, er der en grænse for, hvor mange timer du må arbejde frivilligt. Grænsen er normalt på fire timer om ugen. I en forsøgsperiode frem til den 20. marts 2017 er grænsen sat op til 15 timer om ugen, uden der skal ske fradrag i dagpenge/midlertidig arbejdsmarkedsydelse. Arbejde herudover medfører fradrag. Eksempler på frivilligt, ulønnet arbejde er telefonrådgivning, der kræver eller forudsætter en særlig uddannelse, reporterarbejde på lokale radio- og tv-stationer, socialrådgiver i krisecentre, men også bestemte typer af plejeopgaver for ældre, syge eller handicappede, som det offentlige ikke er forpligtet til at udføre, kan komme ind under reglerne om frivilligt ulønnet arbejde i op til maksimalt 15 timer om ugen. Arbejdet må ikke vedrøre organisationens eller foreningens primære drift.

Inden du begynder på frivilligt ulønnet arbejde, skal du kontakte os og oplyse, hvad du laver, og hvem du laver det for. Vi skal godkende, at du kan udføre arbejdet uden fradrag i dagpengene, og timerne ved frivilligt ulønnet arbejde skal du oplyse om på dagpengekortet.

32. Vedligeholdelse og ombygning af din bolig

Hvis du selv foretager vedligeholdelse, ombygning eller tilbygning til egen bolig, kan det få indflydelse på udbetalingen af dagpenge. Almindelig vedligeholdelse af boligen som fx tapetsering og maling, medfører ikke fradrag i dagpengene.

Hvis du skal i gang med større projekter i din bolig, er det en god idé at kontakte a-kassen, inden du går i gang. Ved større byggearbejder, for eksempel nybygning og tilbygning, skal du kontakte os først, da du ikke kan få dagpenge, mens du er selvbygger eller medbygger.

33. I job igen

Tillykke med, at du er kommet i arbejde. Der er nogle ting, du skal huske at gøre i den forbindelse:

- Afmeld dig som ledig: Du skal kontakte dit lokale jobcenter og afmelde dig fra din første arbejdsdag, du kan godt afmelde dig frem i tiden. Det kan du gøre www.jobnet.dk,

pr. telefon eller ved personlig henvendelse. Du behøver ikke kontakte os, med mindre vi har indkaldt dig til møde. Vi får nemlig automatisk besked om dit nye job, når du afmelder dig på Jobcentret.

- I perioden indtil din første arbejdsdag i dit nye job, skal du fortsat have kontakt til a-kassen og Jobcentret. Det vil sige, at du fortsat skal komme til møder, hvis du bliver indkaldt. Gælder det et møde i a-kassen, anbefaler vi dog, at du ringer til os. Du har mulighed for aftale med Jobcentret om ”mindre intensiv indsats” i resten af ledighedsperioden. Se næste afsnit.
- Husk at taste og sende dit sidste dagpengekort, når det kommer på Mit Frie den næstsidste søndag i måneden.

Få aftale med Jobcentret for resten af ledighedsperioden: Vi anbefaler, at du kontakter Jobcentret om at få bevilget *en mindre intensiv indsats*. Den kan du få i op til seks uger, før du starter job, og med aftalen er du fritaget for at give møde til fysiske møder i jobcenter eller a-kasse, ligesom din jobsøgning kun behøver være til jobs, der passer sammen med, at du er på vej i andet job. Det kan fx være korte afløser- eller vikarjob. Den betyder også, at du heller ikke skal være i aktivering i de sidste op til seks uger.

Vi opfordrer dig til at kontakte Jobcentret for at få bevilget en mindre intensiv indsats. Får du det bevilget, giver de automatisk a-kassen besked.

Muligheden gælder også, hvis du inden for de næste seks uger skal på barsel, efterløn eller folkepension. Se mere i **punkt 9.6** (side 8).

34. Arbejde og jobsøgning i udlandet

Får du arbejde i udlandet, skal du meddele os det, da det kan få betydning for din ret til dagpenge og eventuel efterløn. Hvis du får arbejde i et andet EØS-land, skal du som hovedregel være forsikret i det land. Det kan du læse mere om i pjecen [Job og jobsøgning i udlandet](#).

Normalt kan du ikke få dagpenge under ophold i udlandet, men der er mulighed for at få dagpenge i op til fem dage, hvis du skal til jobsamtale i udlandet, forudsat du:

- inden afrejsen beviser over for a-kassen, at du har indgået en aftale om en ansættelsesamtale med en arbejdsgiver i et andet land
- ikke opholder dig uden for Danmarks grænser i mere end fem dage (weekend og helligdage tæller med)
- giver besked til Jobcentret og a-kassen, før du rejser.



A-kassen skal godkende, at du kan bevare din ret til dagpenge, inden du rejser til jobsamtalen.

Du har mulighed for at søge arbejde i et andet EØS-land med dagpenge fra a-kassen i op til tre måneder. Du skal udfylde en ansøgning, PD U2, hvis du ønsker at søge job og dagpenge i udlandet.

Du kan tidligst få tilladelse til at rejse til et andet EØS-land for at søge arbejde efter fire ugers ledighed. Din ansøgning skal sendes til a-kassen senest 14 dage før du påtænker at rejse, for at vi kan nå at få behandlet og godkendt din ret, før du rejser.

Du kan højst få EØS-dagpenge i tre måneder. Du kan få mere at vide om muligheden ved at kontakte os. Se også mere i pjecen ”[Job og Jobsøgning i udlandet](#)”.

35. Kontrol

Dine oplysninger til a-kassen på ledighedserklæringen, dagpengekort m.v. skal være korrekte. Det vil sige, at du skal oplyse om alle forhold, der har indflydelse på din ret til dagpenge eller andre ydelser. Opdager du, at du ved en fejl har givet forkerte oplysninger på dit dagpengekort m.v., så kontakt os straks og gør opmærksom på fejlen.

A-kassen skal hvert kvartal sammenholde de oplysninger, du har givet, med de oplysninger, som arbejdsgivere har indberettet til SKATs Indkomstregister. Det er derfor vigtigt, at du er omhyggelig med at give os de korrekte oplysninger.

Konstaterer vi uoverensstemmelser, vil du blive kontaktet. Er der udbetalt for meget til dig, skal du betale beløbet tilbage. Endvidere kan du blive pålagt en sanktion i form af en karantæne, hvor du ikke kan få udbetalt ydelser fra os i et antal timer. Karantænen kan variere fra 20 timer og op til et halvt år (962 timer) - afhængig af, om det er sket uagtsomt eller bevidst, og hvor stort et beløb, der skal betales tilbage. Desuden risikerer du politianmeldelse for bedrageri, hvis det er med vilje, at du har givet forkerte oplysninger.

36. 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.

Andre pjecer om dagpenge

Vi har skrevet mere om dagpengereglerne i følgende pjecer:

- [Dit CV på jobnet.dk](#)
- [Selvforskyldt ledighed](#)
- [Supplerende dagpenge - ved arbejde på nedsat tid](#)
- [G-dage fra arbejdsgiver](#)
- [Dagpenge og selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse](#)
- [Arbejdsløshedsforsikring for honorarmodtagere, freelancere, konsulenter m.fl.](#)
- [Selvstændig og a-kasse](#)
- [Værd at vide om seniorjob](#)
- [Job og jobsøgning i udlandet](#)



Du finder øvrige pjecer på <http://www.f-f.dk/a-kasse/pjecer>.

Frie Funktionærers a-kasse

**Frie Funktionærer
Hovedkontor og a-kasse**

Paghs Gård
Overgade 24
Postboks 925
5100 Odense C
Tlf.: 63 13 85 50

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.