

EN TRYK PERIODE MED DAGPENGE



HK
A-KASSE
SAMMEN
ER DU
STÆRKERE

INDHOLD

2. En tryk periode med dagpenge
3. Kom godt fra start
4. Vi hjælper dig videre til næste job
5. Din jobsøgning
6. Samtaler, aktiviteter og tilbud
7. Fravær – sygdom & ferie
8. Afbud
9. Vil du sige dit job op, eller er du ikke mødt til et tilbud
10. Sådan søger du om supplerende dagpenge
11. Er 6 ugers jobrettet uddannelse noget for dig?
12. Beskæftigelseskonto
13. Betydning for dine dagpenge (1)
14. Betydning for dine dagpenge (2)
15. Dine rettigheder bliver forringet i disse situationer (1)
16. Dine rettigheder bliver forringet i disse situationer (2)
17. Kontaktoplysninger



I tjekbokse har vi samlet de vigtigste ting du skal gøre eller være opmærksom på.



Frister handler om områder, hvor der er nogle vigtige frister, du skal overholde.



I faktaboksene finder du oplysninger om de regler i lovgivningen, vi henviser til, og som vi skal informere dig om.

Du kan læse mere om, hvilken betydning reglerne har for dine dagpenge i afsnittet "Betydning for dine dagpenge".

EN TRYK PERIODE MED DAGPENGE

Når du bliver ledig, er der mange regler, du skal kende.

Allerede fra starten får du mange nye informationer, og det kan være svært at huske dem alle. Derfor har vi samlet de vigtigste informationer i denne pjece.

Der er forventninger til dig allerede fra din første dag som ledig, og det er derfor vigtigt, at du læser pjecen, så du kan komme godt fra start.

DU FÅR DINE BREVE DIGITALT

Vi sender alle breve til din personlige indbakke på Mit HK. På Mit HK finder du brevene til dig under "Breve fra HK".

Det er dit ansvar at tjekke, om der er ny post til dig – både fysisk og digitalt. Vi har gjort det nemmere for dig at holde øje med din digitale post. Du kan tilmelde dig en beskedservice, hvor du får besked om ny digital post.

Kommunen sender også breve til dig digitalt. Det sker til din [e-Boks](#) eller på [borger.dk](#). Her skal du også være opmærksom på, at du får læst din post hver dag. Du kan i særlige tilfælde blive fritaget for digital post.

VI ER HER FOR DIG

Vi sidder klar ved telefonerne til at hjælpe og guide dig igennem reglerne.

Kontakt os på 7010 6789 eller via vores [kontaktformular](#), hvis du har spørgsmål.

KOM GODT FRA START

Når du melder dig ledig og søger om dagpenge, er der flere ting, du både skal gøre og være opmærksom på.

Du skal indsende en ledighedserklæring, så vi kan tage stilling til din ret til dagpenge. En del af det at være ledig er også, at du skal være til rådighed for arbejdsmarkedet for at have ret til at få udbetalt dagpenge.

At være til rådighed betyder, at du aktivt søger job fra din første dag som ledig, at du tager imod relevante job, du bliver tilbudt, og at du møder til indkaldte samtaler, aktiviteter og tilbud.

Du skal også have bopæl og opholde dig i Danmark.

Alt det kan du læse mere om i pjecen.

Inden for de første 14 dage efter du har meldt dig ledig på jobnet.dk, bliver du indkaldt til din første samtale – jobsamtale – hos os.

I de første 3 måneder af din ledighed, skal du deltage i 3* obligatoriske samtaler hos os. Er du ledig i længere tid, vil du også blive indkaldt til eller blive bedt om at booke samtaler hos kommunen eller eventuelt anden aktør.

Ved den første samtale med din vejleder aftaler I sammen en plan for at nå dine jobmål.

Det gør I blandt andet på baggrund af dine oplysninger i 'Min Plan', som du skal udfylde inden samtalen. Udgangspunktet for samtalen er dine ambitioner og planer om job, eventuel uddannelse og jobsøgning.

Du har altid mulighed for at spørge din vejleder, hvis du er i tvivl om, hvordan du opfylder de krav, reglerne stiller til dig.

DU FÅR FORDEL AF VORES FAGLIGE VIDEN

Vores opgave i a-kassen er at bistå dig med at finde job.

Det gør vi ved at tilbyde dig en individuel og målrettet beskæftigelsesrettet indsats ud fra en faglig vurdering af din situation og dine behov. Vurderingen registreres af din vejleder ved jeres første samtale.

På den måde støtter vi bedst muligt din jobsøgning igennem hele dit forløb med os.

* Fra 1. juli 2026 skal du deltage i 2 obligatoriske samtaler i de første 3 måneder. Du kan dog altid bede om en samtale med os.



MELD DIG LEDIG

Når du melder dig ledig, skal du:

- være tilmeldt på jobnet.dk som dagpenge-modtager fra første dag.
- indsende en [ledighedserklæring](#) på hka.dk.
- oprette et relevant og fyldestgørende cv på jobnet.dk, inden 2 uger fra du har meldt dig ledig, og du skal sørge for, at det er søgbart for arbejdsgivere.



SELVBOOKING AF SAMTALER

Når du melder dig ledig, skal du:

- være opmærksom på fristen i brevet.
- booke din samtale, som det er beskrevet i brevet.

Du kan i særlige tilfælde blive fritaget for selvbooking.



Er dit cv ikke oprettet og godkendt inden 2 uger, kan det få betydning for dine dagpenge.

Overholder du ikke fristen for selvbooking, vil du automatisk blive afmeldt som ledig.

Læs mere i afsnittet: "Betydning for dine dagpenge".

VI HJÆLPER DIG VIDERE TIL NÆSTE JOB

I HK's A-kasse er vi eksperter på din HK-uddannelse og dit arbejdsmarked.

Det betyder, at du kan få faglig sparring og rådgivning fra kompetente vejledere, der kender dit lokale arbejdsmarked.

Vi tilbyder også en række digitale løsninger, der kan hjælpe dig videre til dit første eller næste job.



HENT HK JOB APP OG BLIV MATCHET MED DIT NYE JOB

Appen indeholder Danmarks største database af jobopslag, så du kan nøjes med at læse jobannoncer ét sted.

Jo mere du bruger appen, desto klogere bliver den på dig. På den måde får du helt automatisk vist de mest spændende jobs, der passer bedst til dig.

I appen får du også adgang til individuel vejledning og feedback på din jobsøgning, relevante kurser og masser af jobsøgningsguides. Nemt og overskueligt.

Hent appen [her](#).



VORES DYGTIGE REKRUTTERINGSKONSULENTER STÅR KLAR TIL AT HJÆLPE DIG

Som medlem af HK's A-kasse får du fri adgang til HK's JobBørs, hvor vores rekrutteringskonsulenter matcher medlemmer med ledige stillinger.

Vores mål er at finde det rigtige match – både for dig og virksomheden.

Via HK JobBørs kan du komme øverst i ansøgningsbunken, når virksomheder skal rekruttere nye medarbejdere.



DET FÅR DU I HK JOBBØRS

- Du får automatisk overført dit cv fra jobnet.dk til HK JobBørs. Derfor er det vigtigt, du udfylder dine oplysninger, kvalifikationer og jobønsker i jobnet-cv'et.
- Når en virksomhed har brug for en ny medarbejder, søger vi efter det bedst mulige match til stillingen. Vi ser både på hvilke krav, der er i stillingen, og på hvilke jobønsker og kvalifikationer du har.
- Hvis du kunne være et relevant match, kontakter vi dig, og du vurderer om stillingen er noget for dig. Her får du også mere at vide om selve ansøgningsprocessen.
- Nogle stillinger bliver kun slået op gennem HK JobBørs.
- HK JobBørs er et tilbud – du er ikke forpligtet til at gå videre med den stilling, vi kontakter dig om.

DIN JOBSØGNING

For at være til rådighed for arbejdsmarkedet skal du, som tidligere nævnt, blandt andet være aktivt jobsøgende.

Det betyder, at du skal begynde at søge arbejde, så snart du bliver ledig, og at du skal søge arbejde i hele den periode, hvor du søger om dagpenge.

Du skal søge jobs hver uge.

Er du i tvivl, om du kan komme i betragtning til jobbet, kan du kontakte arbejdsgiveren, inden du søger jobbet.

I din 'Min Plan' under 'Krav til jobsøgning' kan du altid se de nyeste aftaler om dine jobsøgningsaktiviteter.



JOBSØGNING

Du skal:

- Løbende søge jobs, som du har erfaringer og kvalifikationer til.
- Primært søge opslåede jobs.
- Søge på den måde, der er normal inden for faget fx skriftligt, telefonisk eller personligt.
- Søge over i andre fag, du kan udføre, hvis du ikke kan få et job inden for dit eget fagområde.
- Acceptere arbejde, der geografisk ligger uden for det aftalte område for din jobsøgning.
- Først og fremmest søge jobs på fuld tid, når du er fuldtidsforsikret.
- Søge realistisk og seriøst.



JOBLOG

Hver uge skal du:

- Registrere de jobs, du har søgt i løbet af ugen, på [HK Jobportal](#). Også når du har søgt via JobApp.

Du skal løbende:

- Tilføje det antal skriftlige ansøgninger, der er aftalt i 'Min Plan'.



DINE AFTALER

Du skal:

- Overholde de aftaler om jobsøgning, du har lavet sammen med os, kommunen eller anden aktør.
- Være opmærksom på, at du kan blive pålagt at søge et konkret job.



Er du ikke aktivt jobsøgende, og overholder du ikke de aftaler, der er indgået, risikerer du at miste din ret til dagpenge.

Læs mere i afsnittet: "Betydning for dine dagpenge".

SAMTALER, AKTIVITETER OG TILBUD

SAMTALER

Mens du er ledig, skal du deltage i indkaldte samtaler både hos os, kommunen og hos anden aktør.

Du skal kunne møde fra dag til dag både til samtaler, aktiviteter og tilbud.

Formålet med samtalerne er at hjælpe dig godt videre i din jobsøgning. Samtalerne kan også bruges til at afklare, om du har brug for uddannelse eller andre tilbud for at bringe dig tættere på dit næste job.

Efter de første 3 måneders ledighed skal du til samtaler i kommunen.

Vi vil gerne deltage sammen med dig i den første samtale i kommunen, så vi sammen kan sætte ord på de aftaler, vi har lavet i din første tid som ledig.

AKTIVITETER OG TILBUD

Det er kommunen eller anden aktør, der kan godkende aktiviteter og tilbud, som du skal følge – vi kan hjælpe dig på vej.

Aktiviteter og tilbud kan fx være:

- Kortere eller længere kurser eller uddannelse.
- Praktik hos en arbejdsgiver.
- Ansættelse med løntilskud hos en arbejdsgiver.

Har du selv kontakt med en arbejdsgiver, hvor du muligvis kan komme i praktik eller ansættelse med løntilskud, skal du kontakte kommunen.

Kommunen kan fritage dig for at være aktivt jobsøgende og fra at deltage i nogle samtaler, mens du deltager i et tilbud.

Tal med kommunen om dine muligheder i forhold til det.



TILBUD OG AKTIVITETER

Du skal:

- tage imod de tilbud kommunen eller anden aktør giver dig.
- deltage i de samtaler, aktiviteter og tilbud, som vi, kommunen eller anden aktør indkalder dig til.
- være aktivt jobsøgende, mens du deltager i tilbud og aktiviteter med mindre, du er blevet fritaget.

ER DU UNDER 25 ÅR?

Hvis du er under 25 år, uden en kompetencegivende uddannelse og uden hjemmeboende børn, du har pligt til at forsørge, vil kommunen tilbyde dig en studie- eller erhvervskompetencegivende uddannelse, når du bliver ledig.

Du kan selv være med til at bestemme, hvilken uddannelse du vil tage.



Deltager du ikke i en planlagt samtale, aktivitet eller et tilbud, kan det få betydning for din ret til dagpenge.

Kommunen og/eller anden aktør skal give os besked, hvis det sker.

Læs mere i afsnittet: "Betydning for dine dagpenge".

FRAVÆR

Kan du ikke møde til indkaldte samtaler, aktiviteter eller tilbud fra dag til dag, er det vigtigt, at du giver besked.

Det gælder også, selvom du lige nu ikke er indkaldt til noget hos os, kommunen eller anden aktør.

SYGDOM

Bliver du syg, kan du få dagpenge under sygdom de første 14 dage, du er syg.

Er du i et ansættelsesforhold, hvor du har et opsigelsesvarsel, skal du have sygedagpenge fra din første sygedag.

Er du syg i mere end 14 dage, vil du under alle omstændigheder skulle have sygedagpenge fra kommunen.

Er du syg pga. graviditet, har du ikke ret til dagpenge under sygdom. I stedet giver vi Udbetaling Danmark besked om, at du skal have sygedagpenge fra din første sygedag.



SYGDOM

Du kan tidligst få dagpenge under sygdom fra den dato, hvor du har meldt dig syg.

Sygedagpenge fra kommunen

Når du skal have sygedagpenge fra kommunen, sender de dig et brev, som du skal besvare inden for 8 dage. Du skal muligvis også udfylde et oplysningsskema.

Er du syg udover 14 dage, og har du ikke fået et brev fra kommunen senest 3 uger efter din første sygedag, skal du selv melde dig syg på [borger.dk](#) under 'Mit sygefravær'.

Læs mere på vores [hjemmeside](#) om sygemelding og vigtige frister.



SYGDOM

Du skal:

- melde dig syg på 'Min side' på [jobnet.dk](#) med det samme, hvis du er syg, og du vurderer, at du ikke ville kunne deltage i en samtale, aktivitet eller et tilbud – du kan også kontakte kommunen eller os.
- kontakte os, hvis du har arbejde på nedsat tid, da der gælder særlige regler.
- også melde dig syg til uddannelsesstedet
- eller arbejdsgiveren på din første sygedag og inden det fastlagte mødetidspunkt, hvis du deltager i en aktivitet eller et tilbud.
- Det samme gælder, hvis du er indkaldt til en samtale.
- raskmelde dig på [jobnet.dk](#), når du er rask. Vær opmærksom på datoen, når du raskmelder dig, og at du igen er blevet tilmeldt som ledig.

FERIE

Vil du gerne holde ferie, skal du melde ferie på [jobnet.dk](#) senest 14 dage før din første feriedag.

Er der mindre end 14 dage til din ferie, skal du kontakte os eller kommunen.

Er du allerede indkaldt til en samtale, en aktivitet eller et tilbud, kan du ikke forvente at få lov til at holde ferie.



Har du ikke givet besked om dit fravær i rette tid, kan det få betydning for din ret til dagpenge.

Læs mere i afsnittet: "[Betydning for dine dagpenge](#)".

AFBUD

Som udgangspunkt har du ikke ret til dagpenge, hvis du er forhindret i at deltage i en samtale, aktivitet eller et tilbud.



GIV BESKED INDEN MØDETIDSPUNKTET

Kan du ikke deltage i en samtale, aktivitet eller et tilbud, skal du følge den vejledning, du har fået i indkaldelsen, så du får givet besked i rette tid til rette sted.



DET ER OK AT MELDE AFBUD

Hvis du på mødetidspunktet:

- skal på arbejde.
- deltager i et tilbud, en anden aktivitet eller samtale hos enten kommunen, anden aktør eller os.
- skal til en jobsamtale i forbindelse med et ledigt job, du har søgt.
- er på ferie, og du har oplyst om din ferie, inden du fik indkaldelsen.
- er syg, og du har givet besked om din sygdom på jobnet.dk inden mødetidspunktet.
- har fået registreret, at du ikke har pasningsmulighed for enten børn eller andre medlemmer af husstanden, der kræver pleje.

AFBUD TIL TILBUD

Mens du deltager i et tilbud, der er aftalt i 'Min Plan', er der flere former for afbud, der kan godkendes.

Det betyder, at du har mulighed for at melde afbud, hvis du:

- har barns 1. sygedag.
- har en tid hos en speciallæge.
- skal deltage i begravelse af et nærtstående familiemedlem.
- skal have samvær med et tvangsfjernet eller anbragt barn.

Du skal kunne dokumentere årsagen til dit afbud, og det er kun, mens du deltager i et tilbud, du har fået af kommunen eller anden aktør, at du har disse muligheder for afbud.



AFBUD TIL TILBUD

Du skal give besked til tilbudsstedet forud for eller i direkte forbindelse med mødetidspunktet.

Giver du først besked senere, vil der ikke være tale om godkendt afbud, men en udeblivelse.



Har du ikke meldt afbud rettidigt og med en gyldig grund, kan det få betydning for din ret til dagpenge. Læs mere i afsnittet: "Betydning for dine dagpenge".

VIL DU SIGE DIT JOB OP, ELLER ER DU IKKE MØDT OP TIL ET TILBUD

Der kan være mange gode grunde til, at du enten må stoppe i dit job, at du ikke møder til et tilbud, eller at du må stoppe i et tilbud.

Uanset, hvad årsagen er, så skal det være én af de gyldige grunde ifølge loven for at undgå, at det får betydning for din ret til dagpenge.

Det er derfor altid en god idé, at du kontakter os, hvis du enten overvejer at sige dit job op eller ikke at møde til et tilbud.

KARANTÆNE

Hvis du siger op, eller du ikke møder til et tilbud uden en gyldig grund, får du en karantæne for selvforskyldt ledighed.

Karantænen svarer til 3 ugers dagpenge, og den vil blive modregnet i din udbetaling af dagpenge.

Karantænereglerne gælder også, hvis:

- du accepterer et for kort opsigelsesvarsel fra din arbejdsgiver.
- du siger til arbejde, kommunen har henvist dig til.



De gyldige grunde står i Beskæftigelsesministeriets Bekendtgørelse om selvforskyldt ledighed.

Du kan læse mere detaljeret om gyldige grunde og karantæner [her](#).

Du kan også læse mere i afsnittet: "Betydning for dine dagpenge".



DE GYLDIGE GRUNDE

Her kan du læse om enkelte af de gyldige grunde:

- **Helbred** – Her skal du, som udgangspunkt, have talt med en læge og have en lægeerklæring (AR 275), inden du siger op eller stopper, og du skal have forsøgt omplacering på dit job.
- **Transport** – Her skal der være sket væsentlige ændringer, fx omlægning af offentlig transport eller flytning af arbejdspladsen.
- **Frigørelsesattest** – Hvis arbejdsgiveren ikke vil skrive under på en frigørelsesattest, og du ikke har accepteret alligevel at fortsætte i jobbet.
- **Supplerende dagpenge** – Har du brugt din ret til supplerende dagpenge, skal du opsiges dit job til udgangen af den måned, hvor din ret til supplerende dagpenge er opbrugt.
- **Overtagelse af arbejde m.v.** – Hvis du har fået arbejde af mere end 5 ugers varighed, hvis du skal begynde på en uddannelse af mindst 1 års varighed, eller hvis du begynder som selvstændig mere end midlertidigt, og på hvad der svarer til minimum 30 timer.

Deltager du i et tilbud, kan et deltidsarbejde også være i orden, hvis det er mindst 4 timer om dagen, eller 20 timer om ugen.

SÅDAN SØGER DU OM SUPPLERENDE DAGPENGE

Et deltidsarbejde er en god mulighed for at holde dine kvalifikationer ved lige og for at øge chancerne for at finde et nyt job.

Får du deltidsarbejde, kan du søge om supplerende dagpenge i op til 30 uger.

Har du et opsigelsesvarsel over for din arbejdsgiver, er det vigtigt, at du får underskrevet en frigørelsesattest for at få ret til supplerende dagpenge – tjek din ansættelseskontrakt.

Husk, at du altid skal oplyse om dine arbejdstimer på dit udbetalingskort.

Har du arbejdstimer, efter du har indsendt dit udbetalingskort for måneden, skal du sende et reguleringskort, hvor du oplyser om de ekstraarbejdstimer.



En frigørelsesattest betyder, at arbejdsgiveren skriver under på at se bort fra dit opsigelsesvarsel, hvis du bliver tilbudt et job med et højere ugentligt timetal.

En arbejdsgiver er ikke tvunget til at skrive under, så spørg gerne arbejdsgiveren, inden du siger 'ja' til jobbet.

Du kan hente frigørelsesattesten på HKA.DK - under "Selvbetjening" – "Find blanketter".

Læs mere om reglerne for supplerende dagpenge på HKA.DK.



VIGTIG FRIST, NÅR DU SØGER OM SUPPLERENDE DAGPENGE

Vi skal have frigørelsesattesten senest 5 uger efter din første ansættelsesdag, der fremgår af din ansættelseskontrakt.

Får vi den senere, har du først ret til at få udbetalt supplerende dagpenge fra den dag, vi har modtaget attesten.

Bliver du ledig, og har du et deltidsarbejde, fx et studiejob, som du fortsætter med, er det vigtigt, at du også er opmærksom på fristen på 5 uger. Her bliver fristen på 5 uger regnet fra den første dag, hvor du er ledig.



Overholder du ikke fristen på de 5 uger, kan det få betydning for din ret til dagpenge.

Læs mere i afsnittet: "Betydning for dine dagpenge".

ER 6 UGERS JOBRETTET UDDANNELSE NOGET FOR DIG?

Jobrettet uddannelse er et gratis tilbud til ledige om at få kompetencer inden for områder, hvor der er gode muligheder for job.

Du kan få jobrettet uddannelse, hvis du har ret til dagpenge, du har brugt sammenlagt 5 uger af din dagpengeperiode – og du opfylder kravet til uddannelsesniveau.

Er du allerede begyndt på jobrettet uddannelse i din opsigelsesperiode, kan du fortsætte med de planlagte kurser.

Du er altid velkommen til at spørge din lokale vejleder om dine muligheder for at tage kurser og uddannelse, mens du er ledig.

UDDANNELSESNIWAU

Du kan tage jobrettet uddannelse, hvis du hører til én af nedenstående grupper:

- **Ufaglært** – du har afsluttet højst grundskolen (folkeskolen) og eventuel en gymnasial uddannelse.
- **Faglært** – du har en erhvervsfaglig uddannelsen som fx grafiker, salgsassistent, kontorassistent eller lign.
- **Faglært** + kort videregående uddannelse – du har en kort videregående uddannelse (1-2 år) og samtidig en erhvervsfaglig uddannelse.



HVORNÅR KAN DU TAGE JOBRETTET UDDANNELSE

Du kan tage jobrettet uddannelse:

- hvis du ikke har arbejde på nedsat tid.
- når du har haft 5 ugers sammenlagt ledighed. Det svarer til 185 timer eller 150 timer af din ret til dagpenge, alt efter om du er fuldtids- eller deltidsforsikret.

Hvis du er fyldt 25 år, skal du benytte retten til 6 ugers jobrettet uddannelse inden for de første 9 måneders sammenlagt ledighed.

Er du under 25 år, skal det være inden for de første 6 måneders sammenlagt ledighed. Sammenlagt ledighed opgøres af timer med udbetalte dagpenge og løntilskud.

Retten til 6 ugers jobrettet uddannelse bliver gjort op i timer.

Er du:

- fuldtidsforsikret, har du ret til 222 timer.
- deltidsforsikret, har du ret til 180 timer.



På star.dk kan du se, hvilke kurser du kan vælge imellem.

BESKÆFTIGELSESKONTO

BESKÆFTIGELSESKONTO

Når du får ret til dagpenge, får du samtidig en beskæftigelseskonto.

På din beskæftigelseskonto registrerer vi de arbejdstimer, der bliver indberettet til Indkomstregistret som lønmodtager, efter du har fået ret til dagpenge. Det gælder timer i arbejde på almindelige løn og ansættelsesvilkår uden tilskud til lønnen.

Hvis du bruger hele din ret til dagpenge, kan timerne på beskæftigelseskontoen give dig ret til at forlænge din dagpengeret. Hver arbejdstime giver ret til to timers dagpenge, som kan bruges inden for tre timer. Sagt på en anden måde – en måneds arbejde giver ret til 2 måneders forlængelse, som skal bruges inden for 3 måneder.

Den forlængede dagpengeret kan være op til ét år og skal bruges inden for halvandet år.

Hvis du bruger timerne til at forlænge din dagpengeret, kan de ikke samtidig bruges til at optjene en ny ret til dagpenge

BETYDNING FOR DINE DAGPENGE (1)

For at have ret til udbetaling af dagpenge, er det vigtigt, at du opfylder de krav, reglerne stiller til dig.

Du skal:

- have et aktivt og søgbart CV på jobnet.dk.
- være aktivt jobsøgende hver uge og registrere din jobsøgning på jobnet.dk. Husk at uploade dine ansøgninger.
- overholde de bookingfrister, der fremgår af brevene til dig.
- deltage i samtaler, aktiviteter og tilbud, som du bliver indkaldt til.
- generelt kunne anses for at være til rådighed for det danske arbejdsmarked.

Overholder du ikke reglerne, kan det betyde, at du ikke har ret til udbetaling af dagpenge i en periode, eller at du helt mister retten til dagpenge og skal have arbejde, før du kan få ret til dagpenge igen.

Du vil selvfølgelig altid blive hørt, inden vi træffer en afgørelse, og du er også altid velkommen til at kontakte os.

MIDLERTIDIG FRATAGELSE AF DAGPENGE I EN PERIODE

Din udbetaling af dagpenge kan blive suspenderet i en periode, hvis du:

- ikke overholder bookingfristerne, og du dermed bliver afmeldt på jobnet.dk. Ønsker du fortsat at modtage dagpenge, skal du selv tilmelde dig igen på jobnet.dk.
- ikke er tilmeldt som ledig på jobnet.dk, da du kun har ret til at få udbetalt dagpenge for dage, hvor du er tilmeldt som dagpengemodtager på jobnet.dk.
- melder afbud til eller udebliver fra en samtale eller andet møde uden en gyldig grund

Du kan tidligst få ret til dagpenge igen fra det tidspunkt, hvor du enten har kontaktet dem, der havde indkaldt dig, eller du har booket en ny samtale det samme sted.

Hvis du inden samtaletidspunktet melder afbud uden en gyldig grund, får du frataget retten til at få udbetalt dagpenge for dagen.

MANGLENDE RÅDIGHED OG KRAV OM ARBEJDE

Du kan midlertidigt miste retten til udbetaling af dagpenge, hvis du ikke er til rådighed for det danske arbejdsmarked. Det kan også få den betydning, at du skal have arbejde, inden du kan få ret til udbetaling af dagpenge igen.

Du er ikke til rådighed for arbejdsmarkedet, hvis du fx:

- ikke kan møde til indkaldte samtaler, aktiviteter eller tilbud med dags varsel (fra dag til dag).
- ikke har et godkendt og søgbart CV, der opfylder de gældende regler.
- ikke følger de aftaler om jobsøgning, der er beskrevet i din 'Min Plan'.
- ikke bor eller opholder dig i Danmark.
- ikke har pasning til dit barn eller andre i husstanden, der har brug for pleje.
- ikke har oplyst os om, at du er flyttet (adresseændring).
- har helbreds-mæssige begrænsninger, der går ud over, hvad der normalt kan imødekommes på det ordinære arbejdsmarked.
- er omfattet af et opsigelsesvarsel, og du ikke har afleveret en frigørelsesattest inden for fristen.

Får du et krav om arbejde, skal du opfylde kravet for den forsikringsstatus, du har, når du søger om dagpenge igen.

Vi opgør kravet på baggrund af de lønoplysninger, din arbejdsgiver har indberettet til Indkomstregisteret (SKAT).

Fuldtidsforsikret

Du skal som fuldtidsforsikret:

- arbejde 300 timer inden for en periode på 3 måneder, hvis du er månedslønnet.
- arbejde 276 timer inden for en periode på 12 uger, hvis du er 14-dagslønnet.

BETYDNING FOR DINE DAGPENGE (2)

Deltidsforsikret

Du skal som deltidsforsikret:

- arbejde 150 timer inden for en periode på 3 måneder, hvis du er månedslønnet.
- arbejde 138 timer inden for en periode på 12 uger, hvis du er 14-dagslønnet.

Der må ikke have været givet offentlig støtte til arbejdet.

Gælder både når du er fuldtids- og deltidsforsikret. Du kan også opfylde arbejdskravet, hvis du har drevet selvstændig virksomhed et helt indkomstår, uden at du i det år har modtaget dagpenge. Det er også muligt at kombinere med indtægt fra både A- og B-indkomst.

Vi hjælper gerne med at vejlede dig, hvis du er i denne situation.

SELVFORSKYLDT LEDIGHED OG KARANTÆNE

Du kan blive anset for at være selvforskyldt ledig i flere forskellige sammenhænge, fx hvis du:

- siger du dit job op uden en gyldig grund.
- enten ikke møder til en aktivitet eller et tilbud, eller du stopper i en aktivitet eller et tilbud uden en gyldig grund.
- takker nej til et job, kommunen har henvist dig til.
- ikke bliver ansat i et henvist job af grunde, der skyldes dig.

Er du selvforskyldt ledig, får du en karantæne, der bliver afviklet (modregnet) i din udbetaling af dagpenge. Karantænen bliver opgjort i timer, ligesom dine dagpenge.

Karantænen er på:

- 111 timer, hvis du er fuldtidsforsikret.
- 90 timer, hvis du er deltidsforsikret.

Du kan kun afvikle karantæne i perioder, hvor du normalt har ret til udbetaling af dagpenge.

Du kan fx ikke afvikle karantæne i uger, hvor du ikke er tilmeldt kommunen som ledig eller holder ferie for egne midler.

Derfor skal du altid huske at tilmelde dig kommunen på den første ledige dag, uanset om du ved, at du får en karantæne.

Har du sagt dit job op, eller er du stoppet i en aktivitet eller et tilbud, starter karantænen dagen efter, du er stoppet.

Er du ikke mødt til den første dag i en aktivitet eller et tilbud, starter karantænen fra den første dag, hvor du skulle være mødt.

Du kan også afvikle karantænen ved at arbejde. Arbejdet skal være udført på almindelige løn- og ansættelsesvilkår.

Vær opmærksom på, at du mister retten til dagpenge, hvis du bliver selvforskyldt ledig 2. gang inden for 12 måneder.

Er du selvforskyldt ledig for anden gang inden for 12 måneder, skal du opfylde et arbejdskrav, som tidligere beskrevet, inden du igen kan få ret til udbetaling af dagpenge.

Det er derfor vigtigt, at du kontakter os, hvis du enten ikke er mødt til en aktivitet eller et tilbud, eller du overvejer at sige dit job op.

DINE RETTIGHEDER BLIVER FORRINGET I DISSE SITUATIONER (1)

Selvom du opfylder alle de krav, som reglerne stiller til dig, kan din økonomi blive påvirket negativt, hvis du er omfattet af bestemte situationer.

FORKORTElse AF DAGPENGE PERIODEN

Din dagpengeperiode bliver forkortet ved omfattende forbrug af dagpengesystemet.

Fuldtidsforsikret

Hvis du inden for de seneste 8 år har brugt 7.696 timer af din dagpengeperiode, bliver den forkortet med 160,33 timer. Har du mindre end 160,33 tilbage på det tidspunkt, når du har brugt 7.696 timer bliver du først modregnet timerne, når du får tildelt en ny dagpengeperiode. Vi skriver til dig, hvis din periode med ret til dagpenge bliver forkortet.

Deltidsforsikret

Hvis du inden for de seneste 8 år har brugt 6.240 timer af din dagpengeperiode, bliver den forkortet med 130 timer. Har du mindre end 130 tilbage på det tidspunkt, når du har brugt 6.240 timer, bliver du først modregnet timerne, når du får tildelt en ny dagpengeperiode. Vi skriver til dig, hvis din periode med ret til dagpenge bliver forkortet.

KARENS

Hver 4. måned skal vi undersøge, hvor mange arbejdstimer du har haft. Har du været ledig i 4 måneder, og har du ikke haft arbejde i mere end 148 timer inden for de seneste 4 måneder, skal vi modregne 1 dags dagpenge i din udbetaling. Det kaldes karen eller karensdag. Kun løntimer, der er indberettet til SKAT, tæller med. Timer fra f.eks. løntilskudsjob, virksomhedspraktik, jobrotation eller andet, hvor der gives tilskud til lønnen, tæller ikke med.

Du bliver altså ikke modregnet på grund af karen, hvis en eventuel arbejdsgiver inden for de 4 måneder har indberettet mere end 148 timers lønarbejde (97 timer, hvis du er deltidsforsikret) til SKAT.

Bliver du modregnet på grund af karen, vil det stå på din udbetalingsspecifikation, og umiddelbart efter får du et brev fra os.

DIN DAGPENGE SATS NÅR DU ER UNDER 25 ÅR

Når du er under 25 år, og du ikke har en kompetencegivende uddannelse, gælder der særlige regler om størrelsen af din dagpengesats, når du har været ledig i en periode.

Fuldtidsforsikret

Når du har modtaget dagpenge i 962 timer, nedsættes din dagpengesats til 50 % af den højeste dagpengesats for fuldtidsforsikrede.

Nedsættelsen sker ikke, hvis du har arbejdet mindst 3.848 timer inden for 3 år, hvor du samtidig har været medlem af en a-kasse. Din arbejdsgiver skal have indberettet timerne til Indkomstregisteret, og arbejdet skal være udført på almindelige løn- og ansættelsesvilkår og uden offentlig støtte.

Deltidsforsikret

Når du har modtaget dagpenge i 780 timer, nedsættes din dagpengesats til 50 % af den højeste dagpengesats for deltidsforsikrede.

Nedsættelsen sker ikke, hvis du har arbejdet mindst 2.565 timer inden for 3 år, hvor du samtidig har været medlem af en a-kasse. Din arbejdsgiver skal have indberettet timerne til Indkomstregisteret, og arbejdet skal være udført på almindelige løn- og ansættelsesvilkår og uden offentlig støtte.

DINE RETTIGHEDER BLIVER FORRINGET I DISSE SITUATIONER (2)

Højest 50 % ved vejlednings- eller opkvalificeringstilbud

Selvom du opfylder timekravet, kan din dagpengesats højst være 50 % af den højeste dagpengesats, når du deltager i vejlednings- eller opkvalificeringstilbud på mere end 4 uger.

Under 25 år med uddannelse

Selvom du har en uddannelse og ret til en individuelt beregnet dagpengesats, gælder der særlige regler, når du deltager i vejlednings- eller opkvalificeringstilbud på mere end 4 uger.

I disse perioder har du ret til den sats for nyuddannede, som du ville have haft ret til, hvis ikke du havde fået beregnet en individuel sats.

Tidspunkt for ændring af satsen

Når din sats ændres, gælder den fra den 1. i den efterfølgende måned.

Når satsen skal ændres efter perioden med vejlednings- eller opkvalificeringstilbud, eller hvis du fylder 25, gælder satsen fra måneden efter aktiviteten er slut, eller du er fyldt 25.

HVEM KAN JEG KONTAKTE



KONTAKT A-KASSEN HVIS DU HAR SPØRGSMÅL OM:

- Dagpenge, efterløn og feriedagpenge.
- Arbejdssøgning i andre EØS-lande, mens du får dagpenge.

Ring til a-kassen på 7010 **6789** eller brug vores [kontaktformular](#) på HKA.DK.

KONTAKT DIN LOKALE AFDELING HVIS DU HAR SPØRGSMÅL OM:

- Kontingent
- Samtaler i JobVejledning.
- Formidling af job i HK JobBørs.
- Jobsøgning.
- Det at være til rådighed og aktivt jobsøgende.
- Retten til 6 ugers jobrettet uddannelse.

Ring til din lokale på 7011 **4545** eller brug vores [kontaktformular](#) på HK.DK.



VIL DU TALE MED OS PERSONLIGT

Ring eller skriv til os for at aftale et tidspunkt, hvis du ønsker at **møde fysisk i lokalafdelingen**. Det kan være til en snak, eller hvis du har brug for hjælp.