



Værd at vide



Værent.: 105 Marts 2026 Layout: 3F Kommunikationsafdelingen

3FA
Faglig Fælles A-kasse
Kampmannsgade 4
1604 København V
Tlf.: 70 300 300
www.3fa.dk

Indhold

Introduktion.....	5	Booking af samtaler.....	11	Din ret til dagpenge.....	18	Optjening på baggrund af udbetalinger fra a-kassen.....	21
Kom godt fra start.....	6	Overhold dine bookingfrister og deltag i samtaler.....	11	Nyuddannet.....	18	Optjent og afholdt ferie.....	21
Send ansøgning om dagpenge ..	6	Hvis du bliver syg.....	12	Afkortning af dagpengeperioden.....	18	Er du ledig når du holder ferie? ..	21
Digital kommunikation og selvbetjening.....	7	Ansøgningsfrister for sygedagpenge.....	12	Forlængelse af dagpengeperioden.....	18	Feriedagpengesats.....	21
Anden aktør.....	7	Når du bliver rask igen.....	12	Ny dagpengeperiode.....	18	Optjening på baggrund af barselsdagpenge.....	21
Følg med i din digitale post.....	7	Supplerende dagpenge.....	13	Ny dagpengesats.....	18	Konsekvenser for dine dagpenge.....	22
Fritagelse for digital post.....	7	Send frigørelsesattest, hvis du har opsigelsesvarsel.....	13	Karensdag hver 4. måned.....	18	Udelukkelse fra dagpenge i en periode.....	22
Rådighed for arbejdsmarkedet ..	8	Aktiviteter og tilbud.....	14	Dagpengetællere.....	19	Karantæner og krav om arbejde.....	22
Aktiv jobsøgning.....	9	Muligheder for uddannelse.....	16	Sådan får du udbetalt dagpenge.....	20	Krav om arbejde.....	23
Du kan søge job på flere måder..	9	Jobrettet uddannelse.....	16	Fristen for at sende dagpengekort.....	20	Kontakt 3FA.....	23
Krav til jobsøgning.....	10	Dagpenge og udlandet.....	17	Kontrol af udbetalinger.....	20		
Registrer jobsøgning i din joblog.....	10	Mulighed for økonomisk støtte til repatriering.....	17	Feriedagpenge.....	21		
Deltag i samtaler.....	11						



Introduktion

Når du bliver ledig og søger om dagpenge, er det naturligt, at der dukker mange spørgsmål op:

Hvad bliver mit næste job? Hvor finder jeg det? Hvordan får jeg dagpenge? Hvor kan jeg finde hjælp? Og hvilke betingelser skal jeg leve op til?

Du har 3F's a-kasse (3FA) i ryggen til at hjælpe dig. Både i forhold til at navigere i de mange dagpengeregler og til at finde vej til dit næste job.

Indenfor de første 14 dage, efter du bliver ledig, skal du til en jobsamtale hos 3FA. Ved samtalen skal vi tale om din vej til næste job og lave en aftale med dig om din jobsøgning.

Inden samtalen skal du have lavet dit CV, så vi kan tale ud fra det til samtalen.

Vi indkalder dig til samtalen hurtigst muligt, efter du har meldt dig ledig.

I denne pjece har vi samlet de vigtigste ting, du skal vide, når du bliver ledig og søger om dagpenge hos 3FA. Informationerne i pjecen er relevante for hele den periode, du søger om dagpenge.

Som ledig har du selv pligt til at sætte dig ind i dine rettigheder og pligter efter lovgivningen. Vi har lavet denne pjece for at gøre den opgave lettere for dig.

Vi ved godt, der er mange ting, du skal forholde dig til som ledig. Derfor står vi klar til at hjælpe dig og du er altid velkommen til at kontakte os i 3FA, hvis du har spørgsmål.

Kom godt fra start

Før du kommer til den 1. jobsamtale hos 3FA, er der en række ting, du skal gøre.

Du skal:

- melde dig ledig på jobnet.dk
- komme godt i gang med din jobsøgning
- oprette et CV på jobnet.dk og gøre det søgbart for arbejdsgivere.

Vi skal godkende dit CV på jobnet.dk inden første jobsamtale.

Derfor anbefaler vi, at du får lavet dit CV hurtigst muligt og inden samtalen.

Inden samtalen skal du også læse denne pjece igennem, så du kan få svar på dine eventuelle spørgsmål til samtalen.

Du har mulighed for at besøge [CV-værksted](#) i Mit3F på 3f.dk. Her kan du finde inspiration til jobsøgning, dit CV og CV-skabeloner.

Send ansøgning om dagpenge

Hvis du ikke allerede har udfyldt og sendt en "Ansøgning om dagpenge", skal du gøre det hurtigst muligt. Du finder ansøgningen i Mit3F på 3f.dk. Når vi har modtaget din ansøgning, kan vi tage stilling til din ret til dagpenge.

Du kan kun få dagpenge for dage, du er tilmeldt jobnet.dk som ledig. Husk, at du selv har pligt til at sørge for tilmeldingen. Du kan se din tilmeldingsstatus ved at logge ind på jobnet.dk.

Frist for søgbart CV

Er dit CV ikke klar til godkendelse senest 14 dage efter din første ledighedsdag, kan du først få dagpenge igen fra den dag, CV'et kan godkendes.



Digital kommunikation og selvbetjening

Du har kontakt med både 3FA og din kommune, mens du er ledig. Husk, at du skal holde kontakten og reagere på de telefonopkald, beskeder, mails og breve, du får.

De personer, du møder, har forskellige roller i dit ledighedsforløb. Som din a-kasse håndterer vi udbetalingen af dine dagpenge, mens din kommune tager sig af den aktive beskæftigelsesindsats i form af tilbud og aktiviteter, som kan gavne din vej til dit næste job.

De første 3 måneder skal du til samtaler hos 3FA. Derefter skal du til jobsamtaler i din kommune. Du kan få hjælp og vejledning til din jobsøgning begge steder.

I 3F og 3FA har vi Danmarks største jobdatabase, som du har adgang til som medlem. Det kalder vi [3F Jobformidling](#), og du finder det på 3f.dk.

Du kommer til at benytte disse digitale værktøjer:

- Mit3F på 3f.dk – din indgang og postkasse hos 3FA
- Jobnet.dk – din indgang til din kommune. Her finder du blandt andet "Min Plan", som indeholder de aftaler, du indgår med 3FA og din kommune
- Din kommune skriver til dig via den offentlige postløsning Digital Post på borger.dk, i Digital Post app'en, e-Boks eller mit.dk.

Vi hjælper dig gerne med de digitale værktøjer, hvis du har brug for det.

Anden aktør

Din kommune kan have videregivet sine opgaver til en "anden aktør". En anden aktør kan f.eks. være en privat virksomhed, der har specialiseret sig i rollen. Det får du selvfølgelig besked om, hvis det er tilfældet. Der gælder de samme krav til dig, uanset om du har kontakt til kommunen eller en anden aktør.

Følg med i din digitale post

Du skal som udgangspunkt kommunikere digitalt med 3FA og din kommune.

Det betyder, at du skal holde øje med både din fysiske og din digitale post dagligt. Der kan være breve, du skal reagere på – f.eks. bookingfrister for samtaler eller indkaldelser til møder og tilbud.

Du vil få frister fra 3FA og din kommune. Hvis du ikke overholder fristerne, kan du risikere at blive afmeldt som ledig på jobnet.dk og miste retten til dagpenge i en periode. Læs mere i afsnittet: Konsekvenser for dine dagpenge.

Fritagelse for digital post

Har du udfordringer med it, kan du i særlige tilfælde blive fritaget for digital post. Du søger om fritagelsen ved at kontakte Borgerservice i din kommune.

Fritagelse fra digital post fritager dig ikke for digital selvbetjening. Det kan f.eks. være, hvis du selv skal booke samtaler. Har du brug for fritagelse for digital selvbetjening, skal du kontakte 3FA og din kommune.

Rådighed for arbejdsmarkedet

Du skal stå til rådighed for arbejdsmarkedet i Danmark for at få dagpenge.

For at stå til rådighed for arbejdsmarkedet, skal du:

- have bopæl og ophold i Danmark
- være tilmeldt jobnet.dk som ledig
- være aktivt jobsøgende
- kunne og ville overtage arbejde med 1 dags varsel
- kunne og ville tage arbejde med en daglig transporttid på op til 3 timer
- holde kontakten med 3FA, din kommune og anden aktør, herunder:
 - booke og deltage i de samtaler, du bliver bedt om
 - deltage i samtaler, møder og aktiviteter, du bliver indkaldt til
 - deltage i tilbud, du bliver indkaldt til.

Det er os i 3FA, der vurderer, om du står til rådighed for et tilstrækkeligt bredt arbejdsmarked – både fagligt og geografisk. Det vurderer vi løbende på baggrund af både betingelserne ovenfor og din jobsøgning.

Du kan læse mere om kravene til din aktive jobsøgning i næste afsnit.



Aktiv jobsøgning

For at stå til rådighed for arbejdsmarkedet, skal du være aktivt jobsøgende. Det indebærer, at du aktivt skal søge rimeligt arbejde for at komme hurtigst muligt i ordinær beskæftigelse. Ordinær beskæftigelse betyder almindeligt arbejde, hvor du får løn fra en arbejdsgiver (uden offentligt tilskud).

Du skal begynde at søge arbejde, så snart du bliver ledig. Kravet gælder i hele den periode, du søger om dagpenge.

Du skal søge flere job om ugen og du må ikke lade være med at søge jobbet, fordi du tror, du ikke kan få det på grund af f.eks. din alder, køn, nationalitet eller lignende. Hvis du i tvivl, om du skal søge jobbet, kan du kontakte arbejdsgiveren for at høre, om du kan komme i betragtning. Du skal kontakte arbejdsgiveren, før du søger jobbet.

Din jobsøgning skal være realistisk og seriøs. Det betyder, at du skal søge job, du kan stå til rådighed for – også efter en oplæringsperiode.

Du kan søge job på flere måder

Du skal søge job på en måde, der er almindeligt indenfor de fagområder, du søger job i. De job du søger, skal svare til, hvad du kan og til din uddannelse og dine kompetencer.



Find dit nye job med
3F Jobformidling.

Jobsøgning kan ske skriftligt, telefonisk eller ved personlig kontakt til mulige kommende arbejdsgivere. Normalt vil arbejdsgivere søge efter nye medarbejdere ved at slå ledige stillinger op. Den mest almindelige form for jobsøgning er at søge opslåede stillinger, og du skal primært søge opslåede stillinger. Du kan også kontakte arbejdsgivere, der ikke har opslået stillinger. Det kan f.eks. være, hvis du har hørt om jobmuligheder i dit netværk. Uopfordrede ansøgninger tæller også med som jobsøgning.

Du skal primært søge helårsarbejde med fuld arbejdstid. Det svarer normalt til 37 timer pr. uge. Er du deltidsforsikret medlem i 3FA, er kravet 30 timer pr. uge.

Du kan finde ledige job mange steder. Vi anbefaler, at du bruger:

- 3F Jobformidling, som du finder i Mit3F på 3f.dk under "Min jobsøgning". Her kan du oprette en jobagent, så du får besked om relevante jobopslag
- "Find job" på jobnet.dk.

Du skal søge job, selvom du har en fremtidig aftale om at begynde på et arbejde eller skal starte i et tilbud – f.eks. virksomhedspraktik, job med løntilskud, uddannelse eller kursus. Du skal også være aktivt jobsøgende, mens du deltager i tilbud, medmindre din kommune har fritaget dig for kravet.

Krav til jobsøgning

Sammen med 3FA skal du lave en aftale om din jobsøgning. I aftalen er det beskrevet, hvilke jobområder og geografiske områder du skal søge indenfor.

Vi laver aftalen sammen første gang ved 1. jobsamtale. Vi justerer aftalen ved efterfølgende samtaler, eller hvis det viser sig, at der er behov for justering. Du skal selv kontakte 3FA, hvis du oplever, at der ikke er job nok at søge indenfor de områder, der er aftalt. Vi skriver aftalen ind i ”Min Plan” under ”Krav til jobsøgning”, så din kommune kan se, hvad vi har aftalt.

Du skal også overholde de aftaler om jobsøgning, du indgår med kommunen eller anden aktør. Du skal søge job, du bliver pålagt at søge og tage imod de job, du bliver henvist til af 3FA, din kommune og anden aktør.

Hvis du ikke overholder aftalen, risikerer du, at det får konsekvenser for dine dagpenge. Læs mere i afsnittet: Konsekvenser for dine dagpenge

Registrer jobsøgning i din joblog

Du skal bruge din joblog til at registrere din jobsøgning. Jobloggen hjælper dig også til at få et overblik over, hvor og hvordan du har søgt job. Du har selv ansvaret for at registrere din jobsøgning i din joblog. Jobloggen finder du i Mit3F på 3f.dk. Du kan også bruge jobloggen på jobnet.dk.

Du skal registrere alle dine jobsøgningsaktiviteter. Det vil sige, hver gang du kontakter en arbejdsgiver eller en i dit netværk om et job. Du skal også uploade det antal ansøgninger, du har aftalt med 3FA til din joblog.

Du skal registrere din jobsøgning hver uge. Dine registreringer af jobsøgning i jobloggen indgår også i vores løbende vurdering af, om du er aktivt jobsøgende.

Er du ikke aktivt jobsøgende, risikerer du at miste retten til dagpenge. Læs mere i afsnittet: Konsekvenser for dine dagpenge

Søg job hver uge

Du skal søge flere job og registrere dem i din joblog – hver uge.

Husk, at joblog ikke er det samme som jobsøgning. Når du søger job, er der overordnet set 2 steps, du skal igennem.

1. Du søger jobbet på den måde, arbejdsgiveren har oplyst
2. Du registrerer jobbet i din joblog.

Find din joblog på jobnet.dk eller i Mit3F på 3f.dk.

Deltag i samtaler

Mens du er ledig, skal du deltage i samtaler hos 3FA, din kommune eller anden aktør. Dette kalder vi et kontaktforsøg.

Kontaktforsøget starter i 3FA, hvor du skal til samtaler de første 3 måneder. Derefter fortsætter kontaktforsøget hos kommunen. Samtalerne består af:

- Jobsamtaler – hos 3FA eller din kommune
- Samtaler om din jobsøgning og rådighed – hos 3FA, hvis det er relevant.

Samtalerne er til for at hjælpe dig videre i din jobsøgning. Vi bruger også samtalerne til at aftale, om der skal igangsættes tilbud, som kan hjælpe dig videre mod dit næste job eller i uddannelse.

3FA deltager i de fællessamtaler, som bliver arrangeret af din kommune. Du kan fravælge vores deltagelse i samtalerne, hvis du giver os besked om det.

Booking af samtaler

Nogle samtaler får du besked om at booke selv og andre samtaler bliver du indkaldt til.

Når du skal booke samtaler hos 3FA, gør du det via et digitalt selvbookingsystem i Mit3F på 3f.dk. Samtaler hos kommunen booker du via jobnet.dk. Du får besked om, hvordan og hvornår du skal booke samtaler, når det bliver relevant for dig.

Du er velkommen til at aftale flere samtaler, end dem, du bliver bedt om at booke eller indkaldt til – både hos 3FA og i din kommune.

Du kan også blive indkaldt til eller bedt om at booke samtaler i 3FA, hvis du ikke opfylder dine forpligtelser. Det kan f.eks. være i forhold til registrering af jobsøgning i din joblog eller hvis der er tvivl om din rådighed for arbejdsmarkedet.

Overhold dine bookingfrister og deltag i samtaler

Du skal booke samtaler indenfor de frister, du får besked på.

Du skal deltage i samtaler, du selv har booket, og i samtaler du bliver indkaldt til. Hvis du overskrider bookingfristen, skal du være opmærksom på, at du bliver afmeldt som ledig på jobnet.dk.

Booker du ikke indenfor fristen, eller udebliver du fra en samtale, mister du dine dagpenge i en periode. Læs mere i afsnittet: Konsekvenser for dine dagpenge

Meld afbud, hvis du er forhindret

Kan du ikke deltage i en samtale, skal du melde afbud i god tid inden samtalen og aftale et nyt tidspunkt.

Hvis du bliver syg

Bliver du syg, mens du er på dagpenge, skal du melde dig syg til din kommune på din 1. sygedag. Det skal du gøre på "Min Side" på jobnet.dk eller ved at kontakte din kommune eller 3FA.

Du kan tidligst få dagpenge under sygdom fra den dag, vi har modtaget din sygemelding.

Hvis du deltager i et tilbud, skal du også melde dig syg til uddannelsesstedet eller arbejdsgiveren på din 1. sygedag. Du skal følge de retningslinjer for sygemelding, der gælder på det sted, hvor tilbuddet gennemføres.

Når du er ledig, og har ret til dagpenge, kan du få dagpenge fra 3FA i de første 14 sygedage. Er du syg i længere tid, skal du have sygedagpenge fra din kommune for sygedage ud over de 14 dage.

Har du ikke ret til dagpenge under sygdom fra 3FA, skal du søge sygedagpenge fra kommunen fra 1. sygedag.

Ansøgningsfrister for sygedagpenge

Når du melder dig syg via jobnet.dk, indberetter 3FA din sygemelding til din kommune.

Kommunen vil herefter sende dig et brev om din sygemelding, og om hvordan du skal forholde dig. Brevet bliver sendt til din digitale postkasse, hvor du modtager breve fra det offentlige: Digital Post på borger.dk, i Digital Post-appen, e-Boks eller mit.dk.

Du skal besvare brevet senest 8 dage efter, kommunen har sendt brevet til dig.

Modtager du ikke et brev fra kommunen, skal du selv gå ind på borger.dk under "Mit Sygefravær" og sygemelde dig. Dette skal ske senest 3 uger efter, du vil søge om sygedagpenge fra kommunen.

Overskrider du fristerne, risikerer du at miste retten til sygedagpenge.

Når du bliver rask igen

Når du ikke længere er syg, skal du melde dig rask på "Min Side" på jobnet.dk. Når du melder dig rask, bliver du automatisk tilmeldt som ledig igen. Både 3FA og din kommune får besked om, at du er rask.

På din første raske dag skal du sikre dig, at du står tilmeldt som ledig på jobnet.dk. Hvis du ikke er tilmeldt korrekt efter din sygdom, skal du selv tilmelde dig igen.

Er du ikke længere ledig efter din sygemelding, skal du selv afmelde dig. Det skal du gøre på "Min Side" på jobnet.dk.

Supplerende dagpenge

Finder du et midlertidigt arbejde eller et arbejde på deltid, kan du både få løn for dit arbejde og dagpenge samtidig. Det kan du også, hvis du driver selvstændig virksomhed på nedsat tid.

Arbejder du f.eks. 100 timer på en måned, udbetaler vi de resterende 60,33 timer i dagpenge til dig, så din samlede indtægt svarer til 160,33 timer for en måned. Vi skal dog mindst kunne udbetale for 14,8 timer for en måned. Kan vi ikke udbetale for mindst 14,8 timer for en måned, får du ikke supplerende dagpenge. Det betyder, at du skal leve af din indtægt fra dit arbejde eller virksomhed i den måned.

Du kan få supplerende dagpenge i 30 uger indenfor 104 uger.



Send frigørelsesattest, hvis du har opsigelsesvarsel

Har du fundet et job, hvor du har et opsigelsesvarsel overfor din arbejdsgiver, kan du få supplerende dagpenge, hvis din arbejdsgiver vil se bort fra dit opsigelsesvarsel.

Det skal stå enten i den overenskomst, du er ansat efter, i din ansættelseskontrakt eller på en særlig blanket, der hedder en frigørelsesattest. Du skal have afleveret dokumentation til 3FA for, at du kan sige op uden varsel senest 5 uger efter, at opsigelsesvarslet gælder.

Arbejdsgiveren er ikke tvunget til at skrive under. Derfor anbefaler vi, at du undersøger det, før du tager et midlertidigt job eller et job på nedsat tid med opsigelsesvarsel.

Du kan finde frigørelsesattesten i Mit3F på 3f.dk eller få den udleveret i 3FA.

Hvis du overskrider fristen, kan du først få dagpenge, når du enten er fratrådt jobbet eller har afleveret dokumentationen til 3FA.

Kontakt altid 3FA, hvis du finder et nyt job. Du kan også læse mere om [supplerende dagpenge](#) på 3f.dk.

Aktiviteter og tilbud

Din kommune står for at give dig aktivering. Aktivering er aktiviteter og tilbud, der hjælper dig tilbage på arbejdsmarkedet. Det kan både være jobrettede tilbud og forskellige kurser og aktiviteter.

Aktivering kan f.eks. være:

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

Mens du deltager i tilbud, får du udbetalt dagpenge. Du skal også stadig stå til rådighed for arbejdsmarkedet, søge job og deltage i samtaler hos 3FA, din kommune eller anden aktør.

Kort fortalt: Du skal gøre det samme, mens du deltager i et tilbud, som hvis du var ledig på fuld tid.

Din kommune kan fritage dig for at være aktivt jobsøgende og deltage i samtaler under tilbuddet. Du kan se dine vilkår i "Min Plan".

Du har pligt til at tage imod tilbud i hele den periode, du er ledig og søger om dagpenge.

Du kan have ret til at få virksomhedspraktik og ansættelse med løntilskud, som du selv finder. Det skal du spørge din kommune om.

Mens du deltager i tilbud, får du dagpenge. Er du ansat med løntilskud, får du løn fra arbejdsgiveren. Hos en offentlig arbejdsgiver får du en løn, der svarer til din dagpengesats. Hos en privat arbejdsgiver får du fuld overenskomstmæssig løn.

Hvis du siger nej til et tilbud, eller afbryder et tilbud du er i gang med, kan det få betydning for din ret til dagpenge. Det gælder uanset, om dit tilbud er ansættelse hos en arbejdsgiver eller gennemføres som et kursus eller anden aktivitet.

Læs mere i afsnittet: Konsekvenser for dine dagpenge.





Muligheder for uddannelse

Når du er ledig, har du forskellige muligheder for at tage kurser og uddannelser, der styrker dine kompetencer i forhold til dit næste job eller ruster dig til brancheskift.

Du kan finde en beskrivelse af de forskellige muligheder i [Tilbudsguiden](#), som du finder i Mit3F på 3f.dk eller kan få udleveret i 3FA.

Jobrettet uddannelse

Du har ret til selv at vælge kurser i op til 6 uger, hvis du er:

- ufaglært
- faglært
- faglært og samtidig har en kort videregående uddannelse.

Du opnår retten til jobrettet uddannelse efter 185 timers ledighed. Det svarer til 5

ugers fuld ledighed. Er du allerede startet på jobrettet uddannelse i din opsigelsesperiode, kan du fortsætte med de planlagte kurser.

3FA kan hjælpe dig med at finde relevante jobrettede uddannelser ud fra dine ønsker. Vi skal godkende din uddannelse, før du starter.

Hvis du er dagpengeberettiget, kan du få dagpenge, mens du deltager i jobrettet uddannelse.

Mens du deltager i uddannelsen, er du fritaget for at stå til rådighed for arbejdsmarkedet.

Du kan finde uddannelserne på 3f.dk, amu.kurs.dk eller på star.dk. Søg på "jobrettet uddannelse".

Dagpenge og udlandet

Du skal stå til rådighed for det danske arbejdsmarked og opholde dig i Danmark for at få dagpenge.

Du kan godt holde ferie og weekend i udlandet. Du skal give besked til din kommune og 3FA, hvis du holder ferie. Læs mere i afsnittet: Feriedagpenge.

I 2 situationer kan du få dagpenge, mens du opholder dig i udlandet:

1. **Jobsamtale.** Hvis du skal til jobsamtale udenfor Danmark, kan du få danske dagpenge, mens du opholder dig i udlandet. Opholdet skal godkendes i 3FA inden afrejse. Du skal også give din kommune besked. Du skal komme tilbage til Danmark indenfor 5 dage.
2. **EU/EØS-land.** Du kan søge om at tage dine danske dagpenge med til et andet EU/EØS-land i op til 3 måneder. Ansøgningen skal godkendes i 3FA inden du rejser.

Kontakt altid 3FA, hvis du overvejer at tage til udlandet, mens du er ledig.

Mulighed for økonomisk støtte til repatriering

Er du flygtning, indvandrer eller dansk dobbelt statsborger, kan du have mulighed for at få økonomisk støtte til hjemrejse og til etablering i dit oprindelige hjemland (repatriering).

Hvis du ønsker at høre mere om denne mulighed, kan du kontakte Dansk Flygtningehjælp for yderligere vejledning. Du kan også kontakte din kommune, der tager stilling til, om du har ret til økonomisk støtte.

Din ret til dagpenge

Når du har optjent en ny dagpengeperiode, kan du som fuldtidsforsikret få dagpenge i samlet set 3.848 timer og som deltidsforsikret 3.120 timer. Det kan du indenfor det, vi kalder en referenceperiode. En referenceperiode er på 36 måneder. Den ordinære dagpengeperiode svarer derfor til 2 års dagpenge indenfor en periode på 3 år.

Hvis du bruger din ordinære dagpengeperiode op, enten fordi du bruger alle dagpengetimerne eller du når loftet på de 36 måneder, kan dagpengeperioden forlænges, hvis du har haft arbejde.

Nyuddannet

Hvis du skal have dagpenge som nyuddannet, gælder der andre regler om din dagpengeperiode og dagpengesats. Kontakt 3FA for vejledning.

Afkortning af dagpengeperioden

Hvis du tidligere har været ledig i længere perioder, får du afkortet din dagpengeperiode med én måned. Det sker, hvis du har fået dagpenge i 4 år indenfor en periode på 96 måneder (8 år). Som fuldtidsforsikret svarer det til 7.696 timer og som deltidsforsikret 6.240 timer.

Forlængelse af dagpengeperioden

Din dagpengeperiode kan forlænges på baggrund af arbejde, du har haft, efter

du fik din dagpengeperiode. Det betyder, at 1 times arbejde giver dig ret til 2 timers dagpenge. Dagpengeperioden kan i alt forlænges i op til 1.924 timer for en fuldtidsforsikret og 1.560 timer for en deltidsforsikret. Det svarer til 1 års fulde dagpenge. Disse dagpengetimer skal bruges indenfor maksimalt 18 måneder.

Ny dagpengeperiode

Du optjener ret til en helt ny dagpengeperiode, hver gang du har haft 1.924 arbejdstimer som fuldtidsforsikret og 1.258 timer som deltidsforsikret. Dermed starter du forfra i din ordinære dagpengeperiode.

Ny dagpengesats

Når du har optjent en ny dagpengeperiode, beregner 3FA en ny dagpengesats. Din dagpengesats bliver beregnet ud fra de 12 måneder med den højeste indtægt indenfor de seneste 24 måneder. Det gælder den indtægt, som er indberettet til indkomstregisteret, forud for din nye dagpengeperiode.

Karensdag hver 4. måned

Hver gang du har været ledig i 4 måneder, skal vi trække et beløb svarende til 1 dags dagpenge fra din udbetaling. Det hedder en karensdag.



Du vil ikke blive trukket for karensdagen, hvis du indenfor en 4-måneders periode har haft arbejde i mere end 148 timer som fuldtidsforsikret og mere end 97 timer som deltidsforsikret.

Dagpengetællere

Du har en timekonto, hvor dine arbejdstimer og dit forbrug løbende bliver tilføjet. Her kan du holde styr på timeregnskabet i forhold til forlængelse og genoptjening af dagpengeperioden.

På din timekonto kan du se, hvor mange dagpengetimer du har brugt, og hvor lang

tid du har tilbage af din dagpengeperiode. Du kan også se din ret til supplerende dagpenge og få et overblik over arbejdstimer i den aktuelle 4-måneders karensperiode.

Så længe du er ledig, opdaterer 3FA dagpengetællerne. Husk på, at opgørelserne er vejledende. Hvis du har brug for præcise opgørelser, skal du kontakte 3FA.

Du kan følge med i dine dagpengetællere i Mit3F på 3f.dk og på jobnet.dk.

Sådan får du udbetalt dagpenge

Dagpenge udbetales for en måned ad gangen ved udgangen af hver måned.

Du skal søge om at få dagpenge udbetalt for én måned i slutningen af hver måned. Det gør du ved at udfylde et dagpengekort i Mit3F på 3f.dk.

Du kan sende dit dagpengekort 1 uge før måneden slutter. Når du sender dagpengekortet, før måneden er slut, skal du udfylde resten af måneden med dine forventede løntimer, indtægt, feriedage, mv.

Vi udbetaler dagpenge til dig den sidste bankdag i måneden, hvis vi har modtaget dit dagpengekort senest 2 dage før måneden er slut. Har vi ikke modtaget dagpengekortet inden denne frist, udbetaler vi dine dagpenge hurtigst muligt efter, du har sendt dit dagpengekort til os.

Dagpenge bliver udbetalt for 160,33 timer pr. måned for fuldtidsforsikrede og 130 timer pr. måned for deltidsforsikrede. Hvis du har haft arbejde eller indtægt, holdt ferie eller andet, der medfører fradrag i dine dagpenge, får du resten af timerne udbetalt.

Du kan se på vejledningen til dagpengekortet, hvad du skal oplyse, når du udfylder dit dagpengekort.

Du får en kvittering, når du har sendt dit dagpengekort, og en udbetalingsspecifikation når vi udbetaler dagpenge til dig. Du kan finde begge dele under ”Min Post” i Mit3F på 3f.dk.

Hvis du har rettelser til de oplysninger, du har givet på et dagpengekort, skal du sende dem til os hurtigst muligt.

Fristen for at sende dagpengekort

Sidste frist for at sende et dagpengekort er 1 måned og 10 dage efter en måneds udløb. Overskrider du fristen, kan du kun få udbetalt dagpenge for måneden, hvis der er en helt konkret grund til, at 3FA kan dispensere for fristen.

Kontrol af udbetalinger

Når en måned er slut, skal vi samkøre dine oplysninger om eventuelle løntimer og indkomst fra dagpengekortet med oplysninger, din arbejdsgiver har indberettet til SKAT i Indkomstregisteret.

Samkøringen sker digitalt og kan medføre en efterregulering af de udbetalte dagpenge. Har du fået for lidt udbetalt i dagpenge, får du en efterbetaling. Har du fået for meget udbetalt i dagpenge, kontakter vi dig om tilbagebetaling.

Feriedagpenge

Når du får dagpenge, optjener du ret til feriedagpenge. Du kan bruge dine feriedagpenge, når du holder ferie. Det samme gælder, hvis du får dagpenge under barsel. Det er 3FA, der udbetaler feriedagpenge til dig.

Du skal opfylde disse betingelser for at få feriedagpenge:

- Være lønmodtager eller ledig
- Have ret til dagpenge i tilfælde af ledighed
- Er du ledig, skal ferien være meddelt kommunen eller til 3FA senest 1. feriedag
- Du skal have bopæl i Danmark på ferietidspunktet. Det gælder dog ikke, hvis du er grænsearbejder, og er ansat hos en dansk arbejdsgiver.

Optjening på baggrund af udbetalinger fra a-kassen

Du optjener ret til feriedagpenge, når du får udbetalt dagpenge og feriedagpenge fra 3FA i ferieåret. Et ferieår løber fra den 1. september til 31. august (12 måneder). Du kan højst optjene 25 dage med feriedagpenge. Du skal afholde ferien i afholdelsesperioden, som er fra 1. september til 31. december (16 måneder). Du kan ikke overføre dage med ret til feriedagpenge fra én afholdelsesperiode til en anden.

Optjent og afholdt ferie

Har du optjent feriedage fra en arbejdsgiver, skal du holde disse feriedage, før du kan få udbetalt feriedagpenge.

Er du ledig når du holder ferie?

Husk at give kommunen besked om ferien senest 14 dage før første feriedag. Er der mindre end 14 dage til din ferie, kan kommunen godkende ferien, hvis der ikke er planlagt møder eller aktiviteter i ferieperioden.

Feriedagpengesats

Du får den samme sats, som hvis du var ledig og modtog dagpenge.

Optjening på baggrund af barselsdagpenge

Har du fået udbetalt barselsdagpenge, optjener du også ret til feriedagpenge, hvis du i samme periode ikke har optjent ret til løn eller feriegodtgørelse.

Meld ferie

Husk at melde ferie til din kommune i god tid. Du søger feriedagpenge i Mit3F på 3f.dk.

Konsekvenser for dine dagpenge

Din ret til dagpenge er betinget af, at du overholder dine aftaler, er tilstrækkeligt jobsøgende, deltager i samtaler, møder og tilbud mv.

Hvis du ikke overholder betingelserne, eller ikke står til rådighed for arbejdsmarkedet, kan det betyde, at du mister dine dagpenge i en periode. I de mest alvorlige tilfælde kan det også få den konsekvens, at du helt mister din ret til dagpenge og skal have arbejde, før du kan få dagpenge igen.

I dette afsnit kan du læse om de situationer, der har konsekvenser for din ret til dagpenge.

Udelukkelse fra dagpenge i en periode

Du kan miste retten til dagpenge i en periode i disse tilfælde:

- **Bookingfrister.** Hvis du ikke overholder de bookingfrister, du har fået af 3FA eller din kommune, bliver du afmeldt som ledig på jobnet.dk. Du skal selv tilmelde dig igen, hvis du stadig vil have dagpenge. Du kan kun få dagpenge på dage, hvor du er tilmeldt som ledig på jobnet.dk.
- **Samtaler og møder.** Hvis du udebliver fra samtaler eller møder hos 3FA, din kommune eller anden aktør. Du kan ikke få dagpenge fra datoen for samtalen, og indtil du selv booker en ny samtale,

eller kontakter den der har indkaldt dig for at aftale en ny samtale.

- **Rådighed.** Hvis du ikke står til rådighed for arbejdsmarkedet i en periode. Det kan f.eks. være, hvis du ikke kan eller vil overtage arbejde med 1 dags varsel, ikke bor eller opholder dig i Danmark, mv.

3FA får direkte besked fra din kommune og anden aktør om manglende bookinger og udeblivelser fra samtaler, møder og andre aktiviteter. Der gælder samme regler, uanset om du er indkaldt af 3FA, din kommune eller anden aktør.

Karantæner og krav om arbejde

I andre situationer bliver du udelukket fra dagpenge, fordi du får en karantæne for selvforskyldt ledighed. Hvis du får en karantæne, bliver du udelukket fra dagpenge i 111 timer som fuldtidsforsikret og 90 timer som deltidsforsikret.

Her er nogle situationer, hvor du får karantæne for selvforskyldt ledighed:

- Du kan få en karantæne, hvis du opsiger et arbejde, siger nej til et arbejde, du er blevet henvist til af 3FA, din kommune eller anden aktør. Det kan også være, hvis du afslår eller afbryder et tilbud, du har fået af din kommune eller anden aktør.

- Du kan også blive selvforskyldt ledig, hvis du bliver opsagt fra et arbejde eller ikke bliver ansat i et henvist arbejde af grunde, der skyldes dig.

Der kan være gyldige grunde til at opsige et arbejde, afslå eller afbryde et tilbud. De gyldige grunde er defineret i reglerne, og der er særlige betingelser knyttet til dem.

Kontakt 3FA og få vejledning, hvis du overvejer at stoppe i et arbejde, afslå eller afbryde et tilbud.

Du mister helt din ret til dagpenge, hvis du bliver selvforskyldt ledig 2 gange inden for 12 måneder, eller hvis du slet ikke står til rådighed for arbejdsmarkedet. mister du retten til dagpenge, skal du arbejde, før du kan få dagpenge igen.

Krav om arbejde

Du skal arbejde i 300 timer indenfor en sammenhængende periode på 3 måneder, hvis du er månedslønnet. Er du 14-dages- eller ugelønnet, er kravet 276 timer indenfor en sammenhængende periode på 12 uger. Er du deltidsforsikret, er kravet 150 timer på 3 måneder eller 138 timer på 12 uger.

Der må ikke have været givet offentlig støtte til arbejdet, og arbejdet skal være indberettet til Indkomstregisteret.

Du kan også opfylde arbejdskravet, hvis du har drevet selvstændig virksomhed. Du skal have et afsluttet indkomstår, hvor du har modtaget dagpenge. Derefter skal du have et indkomstår, hvor du ved indtægt fra din selvstændige virksomhed opfylder det indkomstkra for ret til dagpenge, der gælder for året. Vi vejleder dig gerne om beløbets størrelse.

Du skal opfylde det krav, der svarer til den forsikringsstatus, du har, når du søger dagpenge igen.

Kontakt 3FA

Vi håber, at denne pjece har givet dig et overblik over dine muligheder og pligter, mens du er ledig.

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål.