

Varenr.: 138 April 2026 Layout: 3F Kommunikationsafdelingen



**Hvad må jeg når
jeg får dagpenge,
efterløn mv.?**

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



Arbejde

Ved arbejde forstås aktiviteter, som medfører indtægt eller efter sin art normalt medfører indtægt.

Som hovedregel bliver dit arbejde modregnet i dine ydelser. Det har dog ingen betydning, hvornår du udfører arbejdet.

Du har i visse tilfælde mulighed for at udføre aktiviteter og frivilligt,

ulønnet arbejde, uden at det bliver modregnet i dine ydelser.

Det er vigtigt, at du kontakter din 3F-afdeling, inden du starter med din aktivitet eller begynder på frivilligt, ulønnet arbejde. Din afdeling skal nemlig tage stilling til, hvilken betydning det får for din ydelse.

Frivillige aktiviteter

En frivillig aktivitet er et arbejde, som ikke kan udbydes som et almindeligt lønarbejde.

Der må ikke være tale om nogen form for aflønning - heller ikke i form af honorarer eller skattepligtige diæter. Du må dog gerne modtage beløb, der ikke er skattepligtige, til dækning af udokumenterede udgifter, der er forbundet med aktiviteten, og som ikke overstiger de fastsatte takster.

Du skal deltage af egen interesse, og aktiviteten skal udføres for en frivillig organisation, forening eller lignende.

Aktiviteter skal ikke oplyses på dine ydelseskort.

Eksempler på frivillige aktiviteter:

- Nabohjælp
- Lokalt privat vagtværn, f. eks. natteravnene
- Forældreaktivitet i en børneinstitution
- Aktiviteter i genbrugsbutikker
- Besøgsven
- Spejderleder
- Indsamling til en nødhjælpsorganisation
- Aktiviteter i en humanitær organisation, som f. eks. tøjsortering
- Træner i en sportsklub, hvor det ikke er normalt at ansætte en lønnet træner
- Deltage i sociale cafeer, medborgerhuse og væresteder ved at servere, (hjælpe med at) lave mad og tale med gæsterne
- Aflastning af pårørende til syge i eget hjem, f. eks. via vågetjeneste.

Frivilligt, ulønnet arbejde

Frivilligt, ulønnet arbejde er arbejde, der kan udbydes som et almindeligt lønarbejde, og som udføres frivilligt og ulønnet for frivillige organisationer, foreninger eller lignende.

Du må udføre frivilligt, ulønnet arbejde i op til 44 timer om måneden på dagpenge og 65 timer om måneden på efterløn. Arbejder du mere end det, trækker vi dig i din ydelse, for de timer du har arbejdet ud over det tilladte timetal.

De 44/65 timer er et gennemsnit over en kalendermåned. Du skal oplyse om det frivillige, ulønnede arbejde på dine ydelseskort, hver gang du har arbejdet.

Eksempler på frivilligt, ulønnet arbejde:

- Jurist i en retshjælp
- Rådgivning, herunder telefonrådgivning, som forudsætter en særlig uddannelse
- Rådgiver i et krisecenter
- Fitnessinstruktør, når arbejdet udføres i en frivillig organisation m.v.
- Lektiehjælp og undervisning for en frivillig organisation m.v.
- Salg af varer m.v. i en foreningskiosk eller lign.

Frivilligt, ulønnet arbejde, der vedrører primær drift og vedligeholdelse, medfører fradrag, medmindre det udføres i mindre organisationer m.v., og arbejdet altid har været udført af ulønnet arbejdskraft.

Frivilligt, ulønnet arbejde, der vedrører vedligeholdelse i mindre organisationer, medfører ikke fradrag, hvis:

- arbejdet kan sidestilles med almindelig vedligeholdelse af egen bolig
- arbejdet udføres lejlighedsvis
- arbejdet altid har været udført af ulønnet arbejdskraft i organisationer mv.
- arbejdet i lignende organisationer mv. udføres af ulønnet arbejdskraft
- arbejdet kan udføres, uden at der kræves autorisation.

