

SYSTEM

fagbladet 3F

#6 2025

HVEM TJENER MEST – DAN ELLER DIG?

Dan Otkjær bryder tabuet og viser sin lønseddel frem.

– De eneste, der får noget ud af, at det er hemmeligt, er arbejdsgiverne.

Vi glæder os til
2026 med jer!

Tak for et fantastisk år

Hos DEKRA vil vi gerne sende en stor tak til alle vores kursister, elever, samarbejdspartnere og kunder for et stærkt og givende år.

2025 har været fyldt med udvikling og nye initiativer, og jeres opbakning har været afgørende for, at vi har kunne udvide og styrke vores tilbud inden for transport, uddannelse og sikkerhed.

Året har budt på flere markante milepæle, blandt andet:

- Nyt bæredygtigt AMU-center i Nørresundby.
- Nyt AMU-center i Esbjerg.
- Fornyset godkendelse til at udbyde vores AMU-kurser.

- Ny partnerportal.
- Industrial opnået DANAK-certificering.
- Ny full service portal til registreringsafgift sammen med Dansk Motorfinans.
- Efteruddannelse for bilsynsmedarbejdere.
- 20 nye kolleger i bilsyn som led i generationsskifte.
- Officiel partner for Danish Supercar League.
- Sponsor ved VM i Herrehåndbold.
- 9 nye synshaller til DEKRA Bilsyn.

Vi ønsker jer en glædelig jul og et lykkebringende nytår.

Vi ser frem til fortsat at holde de danske veje sikre – sammen med jer!

HVAD TJENER EN GENBRUGSVEJLEDER?

En lang række 3F'ere viser deres lønseddel frem. Det kan være med til at løfte lønnen for alle.

MÅ MAN FYRE EN LÆRLING, NÅR HUN BLIVER GRAVID?

Kristianes drømme-læreplads blev til et mareridt, da hun blev gravid.

20



FOTO / KASPER LØFTGAARD

10



Vores arbejde er lige så vigtigt som for eksempel sygeplejerskernes, så selvfølgelig skal vi også trækkes op i løn.

LINDA ROSA ÆBELØ
Rengøring og service,
International Business College i Kolding

FOTO / HELENE OLESEN

14

MERE I LØN ELLER MERE FRIHED?

33.000 3F'ere skal have ny overenskomst i 2026. Løn og frihed står højt på ønskesedlen.



ÆGTE LIGESTILLING



Af
JESPER HYHNE
Magasinchef

A

ÅRRH, børn er så nuttede! Eller:
Aaarh, børn er så besværlige!

Hvilket udsagn synes du er
mest rigtigt?

Det kommer nok an på, hvor
du ser det fra.

Når du læser godnathistorie,
og knægten falder i søvn, mens
du læser, og han mumler:
"Jeg elsker dig, far" som det
sidste, han siger den aften.

Så er alt godt.

Når du står i Netto med din datter i
flyverdragten ved siden af, og hun
begynder at græde, når du siger nej til
en Dumle-slikkepind, der står og frister i
din hoftehøjde, men i barnets øjenhøjde.
Og hun råber: Dumme mor! Og du har
været oppe siden klokken 05.30. Og du
skal hjem og lave mad til hele familien.
Så kan det godt være, at du synes, børn
er besværlige.

Det er forældrenes privilegie. Vi må
godt synes, at vores børn kan være,
undskyld mig, røvirriterende.

66

**Måske er der
ændringer på
vej. Øremærket
barsel betyder, at
især faglærte og
ufaglærte fædre
holder mere
barselsorlov.**

Hvad andre mener om vores børn?
Det må de gerne holde for sig selv.

Men der er nogle arbejdsgivere,
der ikke kan holde sig tilbage. De har
holdninger til vores børn.

Kan du gætte, hvilket af de to udsagn
de hælder mest til? Besværlige – eller
nuttede?

Nemlig. Nogle af dem mener tilsy-
neladende, at medarbejdernes børn
er besværlige. Et barn i maven hos en
medarbejder betyder særlige hensyn,
barselsorlov, vikariater, papirarbejde,
sygedage. Besvær.

Men chefen kan ikke fyre dine børn.
Han kan fyre dig.

Det oplevede den 23-årige tømrer-
lærling Kristiane for eksempel. Da
hendes mester fandt ud af, at hun var
gravid, ophævede han kontrakten.
Du kan læse hendes historie på side 10.

Også mureren Mette Schak Dahlmann
har prøvet det. Kort tid før hun skulle til-
bage efter sin barsel, blev hun fyret.

Heldigvis har vi en ligebehandlingslov.
Ifølge den må en arbejdsgiver ikke fyre
en medarbejder på grund af graviditet
eller barsel. Og både Mette og Kristiane
fik med 3F's hjælp en godtgørelse.

Det siger sig selv, at det er kvinder, der
er hårdest ramt. Det er de i øvrigt også,
når man taler om løn: Kvinder tjener
i gennemsnit 12 procent mindre end
mænd. Kvinder, der nærmer sig pensions-
alderen, har en pensionsformue, der er
23 procent mindre end mænds.

At der er arbejdsgivere, der mener,
at det er okay at fyre en kvindelig medar-
bejder, fordi hun har fået børn eller skal
have et barn, virker helt utroligt i 2025.

Måske er der ændringer på vej. Øre-
mærket barsel betyder, at især faglærte
og ufaglærte fædre holder mere barsels-
orlov.

Det er et godt skridt på vejen. Nu
venter vi på den første sag, hvor en mand
bliver fyret på grund af barsel. Det vil
være ægte ligestilling! ■





Moving your potential

Bliv vikar for JKS

– din genvej til fast arbejde

Gør som tusindvis af andre. Bliv en del af vikarstyrken hos JKS og skræddersy dit arbejdsliv til dine behov.

Som Danmarks største og mest lokale bemandingsvirksomhed er vi klar til at hjælpe dig med attraktive, gode jobs. Hos os får du en tæt og personlig dialog med vores lokalkendte personalekonsulenter, og med 40 lokale afdelinger over hele landet er vi altid i nærheden.

97 % af vores medarbejdere synes, at JKS er bedre end andre vikarbureauer, som de har arbejdet for, jvf. seneste tilfredshedsundersøgelse i september 2024.

Det skyldes bl.a. ordnede forhold med løn- og ansættelsesvilkår efter kollektiv overenskomst eller efter Vikarlovens bestemmelser.

Hvert eneste år bliver mere end 1.000 medarbejdere fastansat efter endt vikariat gennem JKS, så hos os styrkes dine muligheder for fast arbejde. Vi dækker de fleste faggrupper under 3F med både faglærte og ufaglærte medarbejdere.

Vil du også udvide dit netværk og opnå værdifuld erfaring? Så opret din profil på jks.dk allerede i dag.

SKANDALEBYGGERI

OVER 100 LOVBRUD

Et skandaleplaget byggeri i Kolding er stærkt plaget af lovbrud. Fra juli til november 2025 har Arbejdstilsynet udstedt intet mindre end 106 strakspåbud på byggepladsen Vonsild Bakke, hvor der opføres 150 rækkehuse.

Kilde: JydskeVestkysten

DAGPENGE

949 KRONER

FÅR DU EN FYRESEDEL eller bliver sendt hjem på grund af dårligt vejr? Så kan du se frem til en stigning på 949 kroner om måneden i dagpenge i 2026. I alt er den maksimale dagpengesats i 2026 på 22.041 kroner. Får du beskæftigelsestillæg oveni, løber det op i 26.198 kroner om måneden de første tre måneder.

Kilde: Retsinformation.

CHIKANE



Signe Sørensen, skraldemænd hos Verdis, er blandt de mange skraldemænd, der har oplevet chikane. Hun er blandt andet blevet kaldt "fucking møgluder".

FOTO / JOACHIM RODE

Hårdere straffe

CHIKANE OG VOLD mod skraldemænd straffes hårdere fra 2026. Det fremgår af regeringens strafreform. Her står der, at straffen for vold, trusler og chikane mod personer i offentlig tjeneste, heriblandt skraldemænd, skærpes med 50 procent.

Kilde: Justitsministeriet.

KLAR TIL KULDEN?

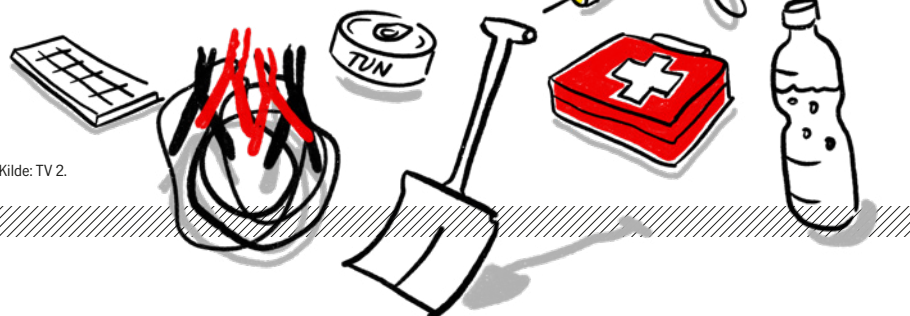
Prepper-tips til vinterbilister

KØRER DU FAST I SNEEN

og venter længe på vejhjælp, er det godt at være forberedt. Falck anbefaler især, at man selv kan holde varmen, og at man har en powerbank med. Her er Falcks øvrige råd til prepping i bilen:

Husk:

- Tæpper
- Fuldt opladet mobiltelefon
- Vand og lidt mad, der kan holde sig
- Startkabler
- Skovl
- Lommelygte
- Førstehjælpskasse
- Advarselstrekanter



Kilde: TV 2.

ILLUSTRATION / JULIE ASMUSSEN

BESKÆFTIGELSE

3.069.400

Beskæftigelsen slår igen rekord. Aldrig før har der været så mange lønmodtagere i arbejde i Danmark. Fremgangen skyldes især de ældre og indvandrere.

Kilde: Danmarks Statistik og Dansk Metal.

YNGSTE BYRÅDSMEDLEM NOGENSINDE

“I byrådet diskuterer man alt. Det duer ikke, hvis der kun sidder akademikere.”

Som den yngste nogensinde er den 19-årige tømrerlærling Anna Aubertin valgt ind i byrådet i Rebild Kommune. Anna Aubertin er socialdemokrat og fik 243 personlige stemmer. Tillykke!

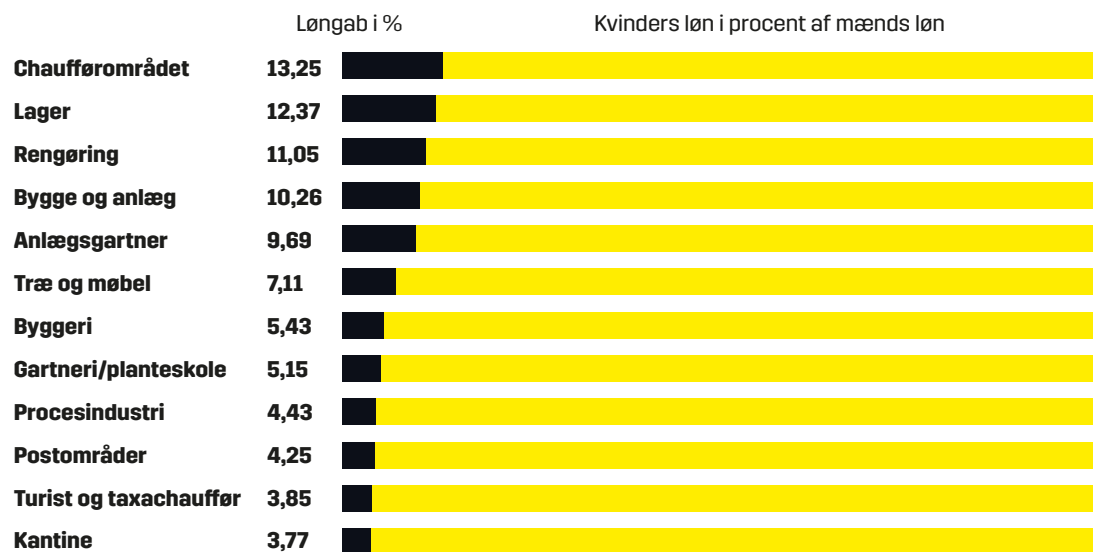
FOTO / PRIVAT



(U)LIGELØN

Stadig ikke ligeløn i Danmark

HVER GANG EN MAND I 3F-FAG går på arbejde og tjener 100 kroner, tjener en kvinde i 3F-fag kun knap 90 kroner.



Kilde: 3F, undersøgelse af løngabet inden for 3F's fag, 2022. Grafen viser udvalgte 3F-brancher.

FEMERN

1,8 meter

FEMERNFORBINDELSEN

mellem Danmark og Tyskland skal bestå af en sænketunnel. Men tunnelrenden, hvor tunnelelementerne skal placeres, er blevet gravet for dyb flere steder. Helt op til 1,8 meter for dyb, mener Femern Link Contractors. Bygherren Femern A/S afviser kritikken.

Kilde: Femern Business.

GRAFIK / JULIE ASMUSSEN



GODT GÅET

HENRIK SERVERER

14.400
STYKKER SMØRREBRØD

OM ÅRET

heraf



4.800
SILDEMADDER

Særligt juletiden er travl for tjeneren Henrik Kristiansen. Men uanset årstid er målet at sende gæsterne glade afsted fra restauranten.

Tekst
Lasse Dalsgaard Engelbret
+
Fotomanipulation
Jakob Thorbek
+
Foto
Kasper Løftgaard
Camilla Schiøler

I JULETIDEN ER
NOGET SÆRLIGT for
den 61-årige tjener
Henrik Kristiansen.

Her kommer flere gæster gennem sluserne, og decibelene når et nok højere op i Restaurant 1899 i hjertet af København.

– Der er travlt, men folk er glade og hygger sig, så det er jo sjovt og festligt at være på arbejde. Der er nogle, der virkelig skal ud at more sig – især når det er på chefens regning.

Målet har altid været det samme for Henrik Kristiansen, i de 45 år han har beværtet gæster på diverse københavnske restauranter:

– Gæsterne skal gå glade herfra. For mig er det højdepunktet, hvis jeg hører et "på gensyn" eller "vi ses". Så ved jeg, at de har fået en god helhedsoplevelse, og jeg har gjort mit. ■



“JEG ER GRAVID” – SÅ TRAK DIREKTØREN KRISTIANES KONTRAKT TILBAGE

Kristiane Lykke fik i 2025 sin drømmelæreplads som tømrer. Men da hun fortalte sin kommende mester om sin graviditet, ændrede alt sig.

Tekst
Frederikke Hecksher
frederikke.hecksher@3f.dk
+
Foto
Tobias Nicolai

I ▮ KRISTIANE LYKKE på 23 tog sin mobil i hånden og tastede sin kommende tømrermesters nummer.

– Jeg har fundet ud af, at jeg er gravid. Det vil jeg gerne fortælle dig, inden min kontrakt starter, så jeg kan nå at spille bolden hen til dig, sagde hun i telefonen.

Men hun havde ikke forestillet sig, at samtalen ville få så store konsekvenser.

For i den anden ende kom et overraskende svar fra tømrermester og ejer af CP Totalbyg Casper Pagh Thestrup.

– Okay. Det sætter situationen i et helt andet lys, det bliver jeg nødt til at sige. Det er jeg nødt til at være ærlig omkring. Det ændrer situationen helt. Jeg tør ikke løbe an på det, lød det fra tømrermesteren.

Beskeden ramte Kristiane Lykke som en hammer.

Jagtede læreplads

Lad os skruer tiden lidt tilbage.

På erhvervsskolen College 360 i Silkeborg skulle Kristiane Lykke i starten af 2025 finde en læreplads som tømrer.

Hun så sine mandlige holdkammerater på tømreruddannelsen score den ene plads efter den anden, men selv hørte hun ikke noget fra de steder, hvor hun søgte.

Til sidst fik hun kontakt til Casper Pagh Thestrup fra firmaet CP Totalbyg og fik en aftale om at komme på prøve i en uge.

Prøveperioden

Den første morgen i praktikugen havde en af svendene et særligt spørgsmål til Kristiane Lykke, fortæller hun.

– Han sagde, at de ikke havde prøvet at have piger før, og spurgte, om de skulle lade være med at snakke for meget om pik og patter.

– Jeg svarede, at jeg bare skulle lære de samme ting, som hvis jeg havde været en dreng, og at vi godt kunne gå og have det sjovt, så længe det ikke handlede om mig. Derefter var jeg en del af holdet, siger hun.

Da prøveperioden var ved at rinde ud, besluttede Casper Pagh Thestrup at give Kristiane Lykke en læreplads. 13. maj blev kontrakten underskrevet.

– Jeg blev sindssygt glad og meget taknemmelig, fordi jeg vidste, at det kan være svært at få en plads, siger Kristiane Lykke.

– Jeg er gravid

En uge efter fandt Kristiane Lykke ud af, at hun var gravid. Både hun og kæresten William var ikke i tvivl om, at de skulle beholde barnet.

Så allerede dagen efter besluttede hun sig for at ringe til Casper Pagh Thestrup.

En af hendes familiemedlemmer rådede hende til at optage samtalen.

Der er ikke nogen, der skal fyres af urigtige årsager, så den sag løftede vi selvfølgelig med det samme.

DAN JEPPESEN

Forhandlingssekretær i 3F Midtjylland

Spas penge på julegaverne med PlusKort

PlusMode.

Få rabat på gavekort til Zalando, og brug det oveni udsalg og kampagner på tøj, sko og andet fra flere tusinde brands.

10 %



PlusLingerie.

CHANGE Lingerie er kendt for sit brede udvalg af smukt designet linge, badetøj, nattøj m.m., hvor komfort og pasform altid er i centrum.

20 %



PlusSport.

Shop alt indenfor sneakers og styles, sportstøj, sportssko og tilbehør hos adidas med rabat.

15 %



Se endnu flere rabatter og tilbud i PlusKort appen eller på pluskort.dk

GLÆDELIG



Deltag i
PlusJulekalender.

Tilmeld dig på pluskort.dk
Der er præmier for mere end

130.000 kr.

Scan QR-koden
og tilmeld dig
PlusJulekalender!



3F PlusKort.

Den lydoptagelse har Fagbladet 3F hørt.

I lydfilen kan man høre, hvordan Kristiane Lykke fortæller Casper Pagh Thestrup om sin graviditet.

Casper Pagh Thestrup bakker ud af deres aftale, og Kristiane Lykke siger, at hun har forståelse for hans valg.

Casper Pagh Thestrup har ikke ønsket at stille op til interview med Fagbladet 3F, men har sendt et svar på SMS, som du kan læse nederst i artiklen.

I slutningen af den seks minutter lange samtale fastslår Casper Pagh Thestrup:

– Det er en ophævelse af den kontrakt.

Et ændret perspektiv

Da samtalen var slut, følte Kristiane Lykke sig helt slået ud.

– Jeg følte jo, at det var mig, der havde klokket i det, forklarer hun.

Hun sad tilbage med dårlig samvittighed – både over for sig selv og Casper Pagh Thestrup, fortæller hun.

Kort tid efter betroede hun sig til sin mor. Hun kunne fortælle Kristiane Lykke, at tømrermesteren slet ikke havde ret til at trække kontrakten tilbage på grund af graviditeten.

Og hurtigt fik den 23-årige håbefulde tømrer hjælp fra flere sider.

I 3F Midtjylland ville forhandlingssekretær Dan Jeppesen gerne føre en sag mod arbejdsgiveren.

Han bekræftede hende i, at man ikke må fyre folk på grund af graviditet.

– Der er ikke nogen, der skal fyres af urigtige årsager, så den sag løftede vi selvfølgelig med det samme, siger Dan Jeppesen til Fagbladet 3F.

Svigerfar til undsætning

Kristiane Lykkes svigerfar skaffede hende også en læreplads i sit firma, hvor kæresten i forvejen var i lære.

Men pludselig kunne hun ikke skrive kontrakt med sin svigerfars firma, da Casper Pagh Thestrup ikke havde skrevet under på papirerne, der skulle ophæve kontrakten i CP Totalbyg.

Kristiane Lykke var altså nu tvunget til at starte i CP Totalbyg trods den nedslående samtale med Casper Pagh Thestrup.

Forhandlingssekretær Dan Jeppesen



indkaldte straks til forhandlingsmøde med Kristiane Lykke, en repræsentant fra erhvervsskolen, Casper Pagh Thestrup og hans advokat.

En form for retfærdighed

Det fire timer lange møde mundede ud i en aftale om endeligt at ophæve lærlingekontrakten.

Oveni blev 3F og arbejdsgiveren enige om en godtgørelse på 90.000 kroner.

– For mig handlede det jo ikke om at gå derfra og føle mig stinkende rig. For mig handlede det om at gå derfra og føle, at jeg havde fået en form for retfærdighed, siger Kristiane Lykke.

Fagbladet 3F har forelagt kritikken for Casper Pagh Thestrup fra CP Totalbyg, og han har sendt følgende svar på SMS:

“Ifølge samråd med formanden og næstformand fra uddannelsesudvalget har de sagt til mig, at udvalget sammen med alle parterne har afsluttet tvisten med forlig og sendt et enighedsreferat til Træfagenes Byggeuddannelse. Sagen er blevet afsluttet for alle parter, og derfor ønskes der ikke yderligere udtalelser vedrørende sagen.” ■

OK'26

MERE I LØN *eller* FRIHED?

3F'ERNE GÅR IND I ÅRETS SVÆRESTE LØNSLAG



**Hvad kræver I ved
overenskomsterne næste år?**

– vi har spurgt fem tillidsrepræsentanter

Tom Rosendal

Chaufførerne, Midttransport
under Region Midtjylland

– Jeg sidder med i vores ansættelsesudvalg, og vi ansætter nye chauffører til en løn på 24.000-25.000 kroner om måneden. Det er altså lidt. Så jeg vil gerne have hævet grundlønnen.

– Så er der ønsker som seniordage og omsorgsdage, som vi også skal arbejde med.

– Frivalgskonto er noget, der fylder meget på det private arbejdsmarked. Jeg skal have sat mig grundigt ind i det – jeg kan endnu ikke vurdere, om det er noget, vi skal ønske os i det offentlige.

HØJERE GRUNDLØN!

FLERE SENIOR- OG OMSORGS-DAGE!

Offentligt ansatte skal efter nytår ud i historisk svære forhandlinger med krav om fleksibilitet, uddannelse og et lønløft.

Tekst + foto
Helene Olesen
helene.olesen@3f.dk

I HVOR MEGET skal lønnen stige på sygehusene? Skal der være en ret til barnets tredje sygedag for kommunalt ansatte? Har pensionen for de statsansatte behov for et nøk opad?

Det er nogle af de spørgsmål, som arbejdsmarkedets parter på det offentlige område snart skal drøfte under overenskomstforhandlingerne.

Kort før jul melder 3F og de andre fagforbund, der organiserer ansatte i kommuner, regioner og stat, nemlig ud, hvilke krav de stiller til arbejdsgivere omkring løn- og arbejdsforholdene de næste år.

Og så går forhandlerne på hver sin side af bordet ellers til makronerne på den anden side af nytår.

Mere i løn, tak

Hvad står så øverst på ønskelisten hos de omkring 33.000 3F'ere, der er offentligt ansat?

Formanden for Den Offentlige Gruppe i 3F, Lydia Callesen, er ikke i tvivl: mere i løn.

– Vi har nogle sunde virksomheder, vi har en meget høj beskæftigelse og en me-

800.000
ansatte i det
offentlige skal have
ny overenskomst
næste år.

get lav ledighed. Men samtidig er det blevet svært for rigtig mange at få råd til almindelige dagligvarer. Derfor skal der gøres noget ved lønnen, siger Lydia Callesen.

Hun har især fokus på, at nogle af 3F's lavest lønnede grupper skal have et løft. Og at der skal findes en metode til, hvordan det kan ske. For de lades lidt i stikken, så længe lønnen i det offentlige traditionelt øges i procent og ikke i kroner og øre.

Linda Rosa Ebelø

Rengøring og service,
International Business College i Kolding

– Rengøringsfolkene skal have noget mere i løn. Hos os er grundlønnen kun på godt 20.000 kroner.

– Vi udfører et hårdt stykke arbejde, og vores arbejde er lige så vigtigt som for eksempel sygeplejerskernes, så selvfølgelig skal vi også trækkes op i løn.

– Jeg kunne godt tænke mig en lavtlønspulje, som rengøring kom ind under.

– Jeg er også alenemor til tre børn, så jeg kunne derfor også godt tænke mig nogle ekstra sygedage til børnene, for at man kan få det hele til at hænge sammen.

EKSTRA SYGEDAGE TIL BØRNENE!

LAFTLØNSPULJE!



Ønsket deler hun med FOA's formand, Mona Striib, der også er chefforhandler på lønmodtagernes side i kommuner og regioner via Forhandlingsfællesskabet.

– Vi kommer nok ikke igennem med, at alle faggrupper skal forhandle i kroner og øre. Men vi er før lykkedes med lavtlønspuljer, og jeg tænker, at vi også kommer til at kredse om den slags løsninger i år, sagde Mona Striib for nylig på en stor konference for 3F-tillidsfolk.

Fritvalgskonto som de private

I det offentlige forhandler man altid løn- og arbejdsvilkår i slipstrømmen på de private. Og derfor smitter de private resultater også altid af på de offentlige.

Og netop i år indeholdt de private overenskomstresultater et ordentligt boost på den såkaldte frivalgskonto.

Det vil sige, at privatansatte for eksempel har fået muligheden for at holde fri ved børns tredje sygedag eller tage til lægen med deres gamle mor. Alt sammen finansieret via en fritvalgskonto, hvor det er op til den enkelte at bestemme,

**Når man
skal være i
et fag et helt
arbejdsliv, skal
man have krav
på udviklings-
muligheder
undervejs
– det er
saftsusme
vigtigt.**

LYDIA CALLESEN

om denne del af lønnen skal gå til løn, pension eller de her frihedselementer.

Men i det offentlige er fritvalgskonto et ret ukendt begreb – endnu. Her er frihedselementerne i stedet aftalt kollektivt, det vil sige, at alle betaler for eksempelvis børns sygedage eller seniorers ekstra fridage.

I Lydia Callesens øjne kommer den diskussion til at fylde meget i år: Skal man gå i de privates fodspor eller fortsætte som hidtil?

– Etablering af fritvalg er blevet et utroligt varmt emne. De offentlige arbejdsgivere kan ikke længere se bort fra, at det er et meget stort ønske fra mange medlemmer. Det er også et konkurrenceparameter i forhold til at kunne tiltrække arbejdskraft. Omvendt er organisationerne også indbyrdes uenige om fritvalg, så det kan blive en kæmpe opgave. Men den skal løses, siger hun.

Andre knuder

For Lydia Callesen er uddannelse også en knude, der skal filtreres op. Der er nemlig

MERE I LØN I EN DYR TID!

Lonni Kragh Udsen

Rengøring, håndværk og service, Viden Djurs Erhvervsskole og Gymnasium i Grenaa

– Ønsket om mere i løn ligger højt. Varerne er steget 30 procent de seneste tre-fire år, men det er lønnen i hvert fald ikke. Det er derfor, lønnen er vigtigst.

– Og vi snakker gerne lønstigning i kroner og øre. Jeg er lavtlønnet og repræsenterer en gruppe, der ikke får så høje lønstigninger, når det sker i procent.

– Så vil jeg også gerne have noget mere i pension.

MERE I PENSION!



DE SKAL FORHANDLE OM DINE LØN- OG ARBEJDSFORHOLD

FOR DE ANSATTE I KOMMUNER OG REGIONER:

Mona Striib

Formandsformand i FOA og formand for Forhandlingsfællesskabet, der forhandler på alle kommunalt og regionalt ansattes vegne.

FOR KOMMUNERNE:

Sofia Osmani (K)

Borgmester i Lyngby-Taarbæk Kommune og topforhandler på kommunernes vegne.

FOR REGIONERNE:

Lars Gaardhøj (S)

Formand for Region Østjylland og formand for Regionernes Takst- og Lønningsnævn (RLTN), der forhandler på regionernes vegne.

FOR DE STATSANSATTE:

Gordon Ørskov Madsen

Formand for Danmarks Lærerforening og formand for Centralorganisationernes Fællesudvalg, CFU, forhandler på vegne af de statsansatte.

FOR STATEN:

Nicolai Wammen (S)

Finansminister og topforhandler på statens vegne.

faggrupper i det offentlige, for eksempel nogle rengøringsassistenter, der ikke har ret til en uddannelsesplan.

– Det duer simpelthen ikke. Der skal være en ret til alle. Når man skal være i et faget helt arbejdsliv, skal man have krav på udviklingsmuligheder undervejs – det er saftsusme vigtigt, slår Lydia Callesen fast.

I det hele taget bliver “det hele arbejdsliv” og fleksibiliteten i hverdagen en stor opgave, der kommer til at fylde på forhandlingsbordet, vurderer Mona Striib. På tillidsrepræsentantkonferencen sagde hun, henvendt til arbejdsgiverne:

– Hvis I giver os bedre muligheder for uddannelse, for sporskifte, for frihed, når vi har nogle udfordringer i privatlivet, og generelt bare et ordentligt arbejdsmiljø – ja, så øges arbejdsudbuddet også, sygefraværet sænkes, og arbejdsgiverne kan bedre fastholde medarbejderne, og de bliver længere.

Sværeste i mands minde?

Formanden for de statsansattes forhandlingsorgan, CFU, Gordon Ørskov Madsen,

MER I LØN!

Peter Schwærter

Røde Kors, Center Sandholm og Sjælsmark

– Vi skal have mere i løn, og det skal være i kroner og øre og ikke procent.

– Men jeg går også meget op i ligeløn. Der er for stor forskel, når man starter hos os, dels imellem faggrupperne, dels imellem mænd og kvinder.

– Mændene får lidt højere løn, fordi de ofte får nogle andre tillæg, som er højere, og det er ærgerligt. Når man diskuterer, hvad folk laver, og de laver nærmest det samme, så burde lønnen også være lige. Det kæmper jeg for.

LIGE LØN FOR LIGE ARBEJDE!



talte på samme tillidsrepræsentant-konference og kaldte 2026-forhandlingerne "de sværeste overenskomstforhandlinger i mands minde".

– Det siger man jo nok hver gang. Men denne gang er det rigtigt. For vi har både nogle uenigheder på vores egen side af bordet og nogle uenigheder i forhold til arbejdsgiverne. Vores evne til at finde kompromiser skal bringe os frem til det gode resultat, sagde Gordon Ørskov Madsen, der også er formand for Danmarks Lærerforening. ■

**Hvis I giver os
bedre muligheder
for uddannelse,
for sporskifte,
for frihed, når
vi har nogle
udfordringer
i privatlivet, og
generelt bare et
ordentligt arbejds-
miljø – ja, så øges
arbejdsudbuddet
også.**

MONA STRIIB
Forbundsformand i FOA

LØNNEN ER ALTID VIGTIG!

Jimmy Andresen

Parker, Kirkegårde og Renhold (PKR)
i Københavns Kommune

– Lønnen er altid vigtig. Og så skal vi have stoppet den ulighed, som vokser, så længe vi stiger i procent. Man kan finde ud af lønstigninger i kroner og øre på så mange andre områder – så må man også kunne hos os.

– Hos os har vi desuden nogle udfordringer med overvågning, som vi gerne vil have mindre af, og der er nogle knapper, man kan trykke på, i overenskomsterne via aftalen om kontrolforanstaltninger. Den aftale skal skærpes.

– Så slider vi specialarbejdere meget og har fysisk hårdt arbejde – og med en stigende pensionsalder kan jeg høre på mine kollegaer i gaderenhold, at mere frihed og mere fritid i en eller anden form er et højt ønske.

MERE FRIHED OG MERE FRITID!

HER ER TIDSPLANEN:

November 2025

3F har samstemt sine overenskomst-ønsker med de øvrige forbund, der organiserer offentligt ansatte. Det sker i Forhandlingsfællesskabet for de kommunalt og regionalt ansatte og i Centralorganisationernes Fællesudvalg, CFU, for de statsansatte.

15.-16. december 2025

Forhandlingsfællesskabet og CFU mødes med arbejdsgiverne for at udveksle krav.

Januar 2026

De reelle overenskomstforhandlinger går i gang.

Februar-marts 2026

Forhandlinger. Eventuelt med hjælp fra Forligsinstitutionen.

Marts-april 2026

Der stemmes ja eller nej til de nye overenskomster blandt 3F's medlemmer i det offentlige og alle andre offentligt ansatte.

1. april 2026

Bliver der stemt ja, træder de nye overenskomster i kraft.

Forløbet ændrer sig, hvis forhandlerne ikke når i mål med et resultat, eller hvis medlemmerne stemmer nej til resultatet.

Følg med på 3f.dk/ok26



Mölle - Sverige



Norsjø - Norge



Klim Strand



Bøjden Strand



First Camp

Tag på campingeventyr med 3F-rabat!

Som medlem af 3F får du 10% rabat* på din næste campingferie hos First Camp, Skandinaviens største campingkæde. Uanset om du drømmer om en ferie ved vandet, i skoven eller tæt på spændende byer, har First Camp noget for dig. Book din ferie nu – og spar som medlem af 3F!

*Anvend koden "FIRSTCAMP3F" når du booker på firstcamp.dk. Koden gælder hele 2026 på både camping og hytter på alle First Camp destinationer foruden First Camp Skara Sommerland.

10%
rabat på ferien*



Se kort på firstcamp.dk

VIS MIG DIN LØN

Hvad tjener en skraldemand?
En buschauffør? En lagerarbejder
eller en tømrer? På de kommende
sider viser en lang række 3F'ere deres
lønsedler frem. Det er vigtigt, mener
de. Åbenhed om lønnen giver
nemlig en mere fair løn til alle.





Tekst

Katrine Rosenbæk
katrine.rosenbaek@3f.dk

+

Lene Petersen
lene.petersen@3f.dk

+

Helene Olesen
helene.olesen@3f.dk

+

Foto

Kasper Løftgaard
Joachim Rode
Claus Bjørn Larsen
Philip Davali

FORSYNINGSSOPERATØR

37.432 kr.

I LØN OM MÅNEDEN



ET PIRRER VORES NYSGERRIGHED.

Men det kan faktisk også være rigtig gavnligt, at vi løfter sløret for vores løn, når vi sidder sammen med kollegaerne ved frokostbordet eller i skurvognen.

Sådan lyder det fra lektor Jørgen Stamhus, der er arbejdsmarkedsforsker ved Aalborg Universitets Business School.

Værktøj til forhandling

– På plussiden er åbenhed om løn et forhandlingsinstrument. Både i en kollektiv og individuel forhandlings-situation. Det er et redskab til at vurdere,

om der er mere at hente, når man sammenligner sig med andre, forklarer Jørgen Stamhus.

3F'erne på de næste sider i bladet står ikke bare frem på arbejdet, men også frem foran læserne og viser det beløb, der tikker ind på kontoen hver måned eller hver 14. dag.

Og når de gør det, handler det simpelt-hen om en naturlig interesse i at vurdere sin løn i et samlet lønbillede, forklarer Jørgen Stamhus.

– Vi vurderer ikke vores løn som noget absolut – vi vurderer lønnen set i forhold til andres. Så at stå frem med sin løn-seddel tjener det formål at sætte sin løn i

perspektiv, for så kan man bedre vurdere, om man er godt lønnet eller modsat.

Bagsiden af medaljen er, at der også er noget tabu over at vise sin løn frem. Eller måske rettere tilbageholdenhed.

– Psykologisk forskning peger på, at sammenligner man sin løn med andres, risikerer man også at udstille sin løn og få oplevelsen af, at man lider et tab, selvom man egentlig hidtil har været tilfreds med sin løn, forklarer Jørgen Stamhus.

Det modsatte kan også gøre sig gældende: At man holder sig tilbage, fordi ens løn ligger i den høje ende.

– Man kan også være skamfuld over,

Som ansatte har vi (...) gavn af at vide, hvad andre får i løn. Så er det meget lettere at se, om man har en fair løn, eller nogle får for lidt.

Dan Otkjær, 65 år

– De eneste, der får noget ud af, at vi putter med lønnen, er vores arbejdsgivere. Som ansatte har vi derimod gavn af at vide, hvad andre får i løn. Så er det meget lettere at se, om man har en fair løn, eller nogle får for lidt.

Den 65-årige forsyningsoperator synes selv, at han får "en rimelig løn", og han har ikke det mindste imod at vise tallet 37.432 kroner i månedsløn frem.

– Der er kommet en kultur med, at løn er noget hemmeligt noget. Hvis vi var mere åbne med, hvad vi tjener, kunne vi blive bedre til at løfte dem, der ligger lavest.

CVR 25 15 41

Magnus Brandt, 23 år

Den 23-årige tømrer betragter løn som "ekstremt vigtigt" at snakke om.

– Så bliver andre måske inspireret til at kæmpe for lidt mere, mens andre kan tænke: Jeg ligger da egentlig meget godt, siger Magnus Brandt.

Han fornemmer, at lønsnak på nogle byggepladser er temmelig tabubelagt:

– Men jeg snakker tit om løn – også med venner. Flere burde gå lidt mere op i det, siger Magnus Brandt.

TØMRER

15.974 kr.

I LØN HVER 14. DAG

at man får mere end andre. Og på den måde kan de direkte og meget personlige lønsammenligninger også være problematiske, siger Jørgen Stamhus.

Det er også derfor, arbejdsgivere kan være tilbageholdende med at fremme åbenhed om løn. Det kan skabe splid eller samarbejdsproblemer blandt kollegaerne i hjørnerne, og det er chefen ikke begejstret for.

Presser virksomheden

Det rykker dog ikke ved, at åbenhed om løn generelt er et godt middel til at skabe gennemsigtighed og presse virksomheden til mere, konkluderer arbejdsmarkedsforskeren.

– Et af de stærkeste argumenter i lokale, kollektive forhandlinger er for eksempel, at man ved, hvad dem på den anden side af gaden får i løn, eller hvad medarbejderne på de virksomheder, man ellers sammenligner sig med, tjener.

Senest til næste sommer skal et nyt EU-direktiv om mere længennemsgtighed implementeres i dansk lov. Det skal bekæmpe forskelsbehandling og udligne lønforskelle mellem køn, seksualitet, etnicitet og handicap.

Jørgen Stamhus vurderer, at direktivet vil få en effekt og udligne nogle lønforskelle og dermed være en løftestang.

– For det tvinger virkelig virksomheden til at stå på mål for sin lønpolitik, siger han.

Et af de stærkeste argumenter i lokale, kollektive forhandlinger er (...) at man ved, hvad dem på den anden side af gaden får i løn.

JØRGEN STAMHUS

Arbejdsmarkedsforsker ved
Aalborg Universitets Business School

DET TJENER 3F'ERNE

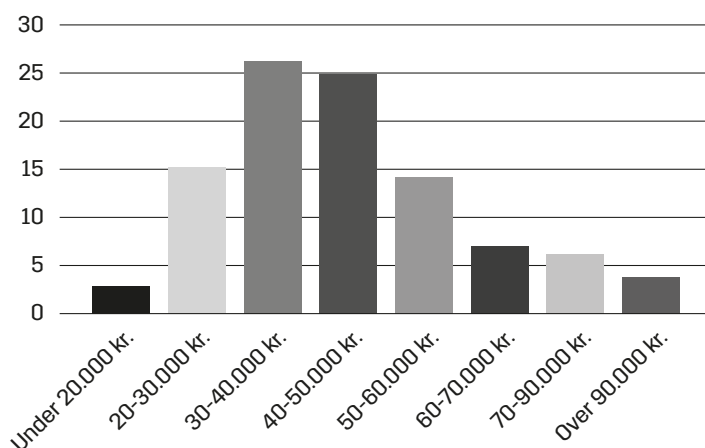
20.000 kr. +

(Månedsløn uden pension)

Salgsarbejde, butik	28.534 kr.
Tjener	28.261 kr.
Børneomsorgsarbejde	28.252 kr.
Fastfood, tilberedning	28.045 kr.
Køkkenhjælp mv.	27.610 kr.
Kasseassistent og lign. kundebetjening	25.226 kr.

DET TJENER DANSKERNE

% af danskerne



DET TJENER DE I ANDRE FAG

Beløbene er gennemsnittet i faget, før skat, minus pension.

Pilot	82.062 kr.
Dommer	71.813 kr.
Dyrlæge	53.284 kr.
Sygeplejerske	42.333 kr.
Kørelærer	39.831 kr.
Fængselsbetjent	36.509 kr.
Maler	36.287 kr.
Bedemand	35.398 kr.
Fitnessinstruktør	33.458 kr.
Frisør	30.666 kr.
Kasseassistent	25.226 kr.

Kilde: Danmarks Statistik. Tallene er fra 2024.

30.000 kr. +

(Månedsløn uden pension)

Tømrer- og bygningssnedker	39.558 kr.
Maskinfører, entreprenør	39.454 kr.
Redning/ambulancebehandler	39.435 kr.
Værktøjsmager	39.236 kr.
Operatør, fremstilling – plast	39.145 kr.
Køkkenchef	39.012 kr.
Montering, maskiner	38.904 kr.
Operatør, fremstilling – glas/keramik	38.425 kr.
Operatør, forarbejdning – metal	38.086 kr.
Andet monteringsarbejde	38.075 kr.
Sprøjtelakerer	37.838 kr.
Bygningsarbejde, basis	37.726 kr.
Anlægsarbejde, manuelt	37.540 kr.
Lastbilchauffør	37.533 kr.
Operatør, nærings-/nydelsesmiddel	37.341 kr.
Montering, elektronisk udstyr mv.	37.038 kr.
Operatør, overfladebehandl. – metal	36.810 kr.
Malerarbejde	36.287 kr.
Ejendomsinspektør	36.180 kr.
Væksthus- og anlægsgartner	35.388 kr.
Sikkerhedsvagt	35.361 kr.
Buschauffør	35.233 kr.
Registreringsarbejde, produktion	34.947 kr.
Manuelt arbejde, produktion	34.894 kr.
Opfyldning, lager og butik	34.865 kr.
Affaldssortering	34.845 kr.
Operatør, træforarbejdning	34.835 kr.
Postbud, -betjent og sortering	34.724 kr.
Gadefejning	34.692 kr.
Pakkeriarbejde	34.469 kr.
Operatør/opstilling, træbearbejdning	34.391 kr.
Møbelsnedker	33.980 kr.
Lagerekspedition	33.839 kr.
Hjælpeleærer	33.617 kr.
Social- og sundhed (privat og off.)	33.369 kr.
Redning/overvågning	33.336 kr.
Receptionist, hotel	33.164 kr.
Vask og presning, tøj	31.949 kr.
Kok (ekskl. køkkenchef)	31.750 kr.
Kurer, bagagetransport	31.479 kr.
Rengøringsarbejde (andet)	31.280 kr.
Chauffør, bil/taxa og varevogn	31.032 kr.
Havebrug, væksthushavsgartner	30.626 kr.
Servicearbejde (andet)	30.474 kr.
Rengøring (ikke private hjem)	30.251 kr.

40.000 kr. +

(Månedsløn uden pension)

Tekniker, bygge/anlæg	49.714 kr.
Kvalitetskontrol/test – produkter	47.419 kr.
Tagdækker	46.197 kr.
Indsamling skrald/genbrug	45.263 kr.
Svejse/skærebrænding	44.437 kr.
Paramediciner	44.346 kr.
Murer og brolægger	43.252 kr.
Fremstilling, mejeri	43.162 kr.
Operatør, fremstilling sten/cement	42.930 kr.
Lift- og kranfører	42.518 kr.
Lastning/losning	42.433 kr.
Operatør, stationære anlæg/maskiner	42.287 kr.
Operatør, pakning/mærkning mv.	42.228 kr.
Operatør, fiber og tekstil	42.181 kr.
Mekaniker, maskiner landbrug/industri	41.987 kr.
Operatør/opstilling af maskiner	41.859 kr.
Smedearbejde	41.780 kr.
Brandslukning	41.660 kr.
Isolering, bygninger	41.287 kr.
Opførelse, betonkonstruktioner	40.640 kr.
Operatør, papirmasse og -produkter	40.429 kr.
Truckfører	40.342 kr.
Manuelt arbejde, byggesektoren	40.206 kr.
Gulv- og klinkelægning	40.010 kr.

50.000 kr. +

(Månedsløn uden pension)

Operatør, fremstilling – kemisk	50.911 kr.
Tekniker, videnskab/ingeniør	50.448 kr.

Kilde:
3F på baggrund af tal fra Danmarks Statistik.

Note:
Tallene er fra 2024 og gennemsnit. Lønnen er afrundet til hele kroner.
Job med få 3F'ere er sorteret fra.

SANERINGSARBEJDER

14.421 kr.

I LØN HVER 14. DAG



FOTO / JOACHIM RODE

Carsten Andersen, 58 år

EN DEL BYGGEARBEJDERE I KØBENHAVN

kan på akkorden hive en ganske hæderlig løncheck hjem.

Men det gælder ikke for dem, som gør klar til renovering af ejendomme, når der for eksempel skal fjernes farlig asbest.

En af dem er Carsten Andersen, som er tillidsmand i Karl Popp A/S. Her ligger startlønnen på 150 kroner i timen for nyansatte. Carsten Andersen er kommet op på 190 kroner i timen. Og så nogle gange et tillæg for at lære nye kollegaer op.

– Vi saneringsarbejdere er et nedgraderet folkefærd. Tidligere kunne man sammenligne os med skraldemænd og stilladsarbejdere, men de får meget mere i løn end os nu, siger han.

Vi saneringsarbejdere er et nedgraderet folkefærd. Tidligere kunne man sammenligne os med skraldemænd og stilladsarbejdere, men de får meget mere i løn end os nu.

Modsat mange af kollegaerne i byggeriet er Carsten Andersen ikke på akkord, men får fast timeløn. Han er ansat under byggeoverenskomsten mellem 3F og DI Byggeri.

– På andre overenskomster får man også et tillæg for at bruge masker og andre værnemidler eller arbejde på et forurenet område, men ikke på vores.

Arbejdet, som Carsten Andersen og kollegaerne udfører, er ellers ret ansvarsfuldt: De sørger for at fjerne asbest, skimmelsvamp, PCB og andet farligt materiale, så der bliver gjort klar til, at byggearbejdere kan rykke ind og renovere en ejendom.

– Når vi taler med andre, tror de, at vi er godt betalt. Så kigger vi lidt ned i jorden og har svært ved at fortælle, hvad vi får i timen.

I byggeriet er der flere steder mangel på arbejdskraft. Og det mærker Carsten Andersen også i sit firma.

– Vi har svært ved at skaffe folk. Vi har lige mistet to, som er blevet VVS'ere. Jeg har mødt nogle, som går til 250 kroner i timen, og så er det klart, at de ikke gider arbejde hos os. For os ville en rimelig løn ligge på 220-225 kroner i timen, mener han.

Nicolai Bjerring Nielsen, 31 år

NICOLAI BJERRING NIELSENS LØN er helt modsat de fleste andre 3F'eres: Én gang om året skal han op til chefen og tale for sin syge møster i en individuel lønforhandling.

I industrien plejer det ellers at være noget, som bliver aftalt kollektivt: Først fastlægger topforhandlerne på Rådhuspladsen i København en sats for, hvad lønnen som minimum skal ligge på. Og så mødes tillidsfolk med ledelsen ude på den enkelte virksomhed for kollektivt at forhandle den endelige løn på plads i en lokalaftale.

Men sådan er det altså ikke hos Holmris B8, hvor Nicolai Bjerring Nielsen er tillidsrepræsentant i virksomhedens Solrød-afdeling.

– Jeg er i dialog med ledelsen omkring et lønsystem i stedet for personlige forhandlinger. Jeg får at vide, at det er svært at lave retfærdigt og en stor opgave at vedligeholde. Men det skal jo ikke stoppe os i at forsøge igen, så vi er håbefulde, fortæller Nicolai Bjerring Nielsen.

Jeg er i dialog med ledelsen omkring et lønsystem i stedet for personlige forhandlinger.

FOTO / JOACHIM RODE

**LAGERMEDARBEJDER****28.500 kr.****I LØN OM MÅNEDEN**

FIK TJEKKET SIN LØNSEDEL AF 3F

CAMILLA HAVDE 175.000 KR. TIL GODE

Sidste år hjalp 3F medlemmerne til godt to milliarder kroner i erstatninger blandt andet for manglende løn. Camilla Nielsen er en af dem.

FØRST DA Camilla Nielsens kollegaer begyndte at snakke om, at der var kludder med indbetaling af deres pension, blev hun klar over, at det måske også kunne gælde hende.

Men før det havde hun ingen mistanke.

– Næ, det tænkte jeg ikke over. Jeg syntes egentlig, at min løn var god, og kunne godt få det til at hænge sammen økonomisk, fortæller Camilla Nielsen, 29 år, fra Espergærde.

Men der var noget galt.

Da sagen opstod i 2021, var Camilla Nielsen i lære som gartner. Hun er dansk, men havde i en årrække boet i Tyskland. Nu var hun tilbage i Danmark.

Først kontaktede hun sin chef.

– Men jeg syntes ikke rigtig, de ville gøre noget ved det. Så jeg mistede tilliden til dem, husker hun.

Så fik hun kontakt med faglig medarbejder Mathias Sejling i 3F Nordsjælland Øst i Helsingør.

– Lige fra begyndelsen tog han mig alvorligt. Jeg skulle bare sende alle mine lønsedler, så overtog han sagen, husker hun.

I sommeren 2024 blev sagen afgjort, og Camilla Nielsen havde mange penge til gode. 175.000 kroner løb det op i. Det var både efterbetalingen for manglende pension, manglende løn og feriegodtgørelse.

– Jeg var helt overvældet over, at det var så meget. Det var svært at forstå, at arbejdsgiveren ikke havde været opmærksom på det, siger hun.

I dag arbejder Camilla Nielsen stadig som gartner. Men i et andet firma.

– Nu er jeg på en arbejdsplads, hvor chefen siger, at vi skal huske at tjekke vores løn. Det tror jeg, at jeg altid vil gøre, siger hun.

Camilla Nielsen opfordrer alle – også lærlinge – til at få foretaget et løntjek.

– Det er ikke sikkert, at hverken man selv eller ens chef kender reglerne.



Sådan kan du få din løn tjekket – helt gratis

Hvis du også gerne vil have tjekket din løn, så kan du selv bestille et gratis løntjek på Mit3F. Du kan indsende din ansættelseskontrakt, dokumentation for din arbejdstid og de lønsedler, som skal tjekkes.

Du kan også kontakte din lokale 3F-afdeling direkte og booke et møde.

FOTO / PHILIP DAVALI

Det er ikke sikkert, at hverken man selv eller ens chef kender reglerne.

CAMILLA NIELSEN
Gartner



LÆRLING, PAS PÅ! OFTE FEJL I LÆRLINGES LØNSEDEL

Hvert år hjælper 3F tusinder af medlemmer, der har penge ude at svømme. Det kan være, fordi man ikke har fået den løn, man skulle have, eller mangler feriepenge eller pension.

MATHIAS SEJLING, faglig medarbejder i 3F Nordsjælland Øst, er en af dem, der ofte finder fejl, når han tjekker lønsedler.

– Jeg vil tro, at der er fejl i syv ud af ti sager. Flere, når det gælder lærlinge. Færre, når det gælder fastansatte, siger Mathias Sejling, som dækker Byggegruppen og Den Grønne Gruppe i lokalafdelingen.

Det kan være lærlinge, som ikke har fået reguleret deres løn løbende. Eller at der ikke er blevet betalt pension af feriepenge og fritvalgskonto.

– Ved sidste overenskomstfornyelse steg procentsatsen til pension. Desværre er mange arbejdsgivere ikke opmærksomme på det, siger Mathias Sejling.

Jeg vil tro, at der er fejl i syv ud af ti sager. Flere, når det gælder lærlinge. Færre, når det gælder fastansatte.

MATHIAS SEJLING

Faglig medarbejder i 3F Nordsjælland Øst

Lær at forstå din lønseddel på næste side

LØNSEDEL	
Medlemsnr. 123456789	
Virksomhed 123456789	
Lønperiode 01.01.2025 - 31.12.2025	
Lønbeløb 123456,78	
Feriebeløb 12345,67	
Pensionsbeløb 12345,67	
Løn	123456,78
Ferie	12345,67
Pension	12345,67
Andet	12345,67
Til sammenlagt 158483,79	

GUIDE

FORSTÅ DIN LØNSEDDDEL

Fejl i dine lønudbetalinger kan koste dig mange penge hvert år.

Derfor er det vigtigt, at du tjekker din lønseddel med jævne mellemrum.

Du skal blandt andet holde øje med:

- **Din timeløn:** Den stiger hvert år, typisk i marts.
- **Indbetalinger til fritvalgskonti:** De stiger også hvert år.
- **Arbejdsgiverens pensionsindbetaling:** Den steg i 2025 for første gang i mange år for privatansatte fra 10 til 11 procent.

Få et løntjek:

Husk, at du kan få tjekket din lønseddel på mit3f.dk, hos din tillidsmand eller i din lokalafdeling.



Forstå din fritvalgskonto:

Der er mange muligheder for at bruge din fritvalgskonto. Læs mere om dem her:



Tekst
Peter Keiding
peter.keiding@3f.dk

Foto
Troels Haahr Graugaard

HER ER EN forenklet lønseddel, som den kan se ud for en typisk, månedslønnet 3F'er.

Den er ikke magen til din egen lønseddel, da de kan se ud på mange forskellige måder.

Det afhænger for eksempel af, om du er måneds- eller 14-dages lønnet. Om du får tillæg for at være faglært. Om du er på akkordløn. Og meget mere.

Og så bliver det ekstra bøvlet at finde rundt i, fordi der er forskellige betegnelser for det samme, for eksempel "løn", "timeløn" og "gage".

Faglært tillæg

I nogle overenskomster får du et ekstra tillæg, hvis du er faglært. I dette eksempel ligger det på fire kroner i timen for hver af de timer, du arbejder.

Fritvalgslønkonto

På de fleste overenskomster betaler din arbejdsgiver typisk ni procent af din løn ind på en opsparing. Du kan vælge, om du vil bruge dem til at holde fri med dine børn, spare ekstra op til pension, holde seniorfri, få dem udbetalt eller andet. De kaldes også for "særlig opsparing", "særlig lønopsparing" eller "særligt løntillæg". I dette tilfælde bliver der betalt 3.511,99 kroner ind på kontoen.

AM-bidrag

Står for "arbejdsmarkedsbidrag" og er en skat på otte procent, som bliver trukket før selve indkomstskatten. Her er det på 2.756,80 kroner.

A-skat

Beregning af indkomstskatten er ofte mere udførlig end vist på lønsedlen her. Først bliver der fratrasket et bundfradrag (frikort). Dernæst betaler du skat i forhold til, hvad din skatteprocent ligger på. Den afhænger af, hvilken kommune du bor i, om du betaler topskat og andet. Her ligger skatteprocenten på 37, og din indkomstskat (A-skat) er 8.819,00 kroner.

Enheder
Enheder betyder enten antal timer, altså hvor mange timer du har arbejdet - eller overarbejdet. Eller antal dage, du har opsparet i ferie.

Sats
Sats kan betyde, enten hvad timelønnen (eller fx. tillægget for overarbejde) ligger på i kroner og øre. Eller en procentsats, som angiver, hvor stor en del af din løn der for eksempel bliver sat ind på din pensionsopsparing.

Det tomme felt mellem "sats" og "beløb" burde hedde noget i retning af "opsparing", altså hvor meget du sparer op til fritvalgs-konti, pension, feriepenge etc.

Beløb
Kolonnen med beløb angiver, hvad du tjener før skat med din ordinære løn, overarbejdsbetaling etc. Når der står minus foran et beløb, bliver det fratrullet din løn.

Lønperiode november 2025

	Enheder	Sats	(Opsparing)	Beløb
Timeløn	160,33	225,98		36.231,37
Overtidstillæg				227,08
Faglært tillæg	160,33	4,00		641,32
Forskudt tid, 17-06	37,22	30,21		1.124,42
Weekendtillæg	26,02	31,07		808,44
Fritvalgslønkonto		9	3.511,99	
ATP-bidrag				-99,00
Bruttoferiepenge	2,08	12,50	4.549,21	
Pension, egen andel		2		-889,10
Pension, firmaandel		11	4.890,04	
AM-bidrag		8		-2.756,80
A-skat		37		-8.819,00
Til udbetaling				23.675,59

Arbejdstid
Hvis du har et normalt fuldtidsjob, arbejder du 160,33 timer per måned.

Overtidstillæg
Arbejder du over de 160,33 timer, udløser det et tillæg.

Grundlaget for din månedsløn
Antal enheder (timer) ganget med din sats (timeløn).

Forskudt tid/weekendtillæg
Arbejde på skæve tidspunkter giver ekstra penge på kontoen. Her er det på 30,21 kroner i timen for aften-/natarbejde og på 31,07 kroner i timen for arbejde i weekenden.

ATP-bidrag
ATP står for Arbejdsmarkedets Tillægspension og er en lovpligtig opsparing, som alle betaler ind til, og som supplerer de andre pensionsordninger. Her er det på 99 kroner.

Feriepenge
Hvis du er funktionær- (lignende) ansat, får du ferie med løn. Her får du med lønnen i maj og august et ferietillæg på en procentdel af din løn. Er du omfattet af feriegodtgørelse, får du ikke automatisk løn, når du holder ferie. I stedet bliver de sat ind på Feriekonto, hvorfra du kan få udbetalt feriepengene.

Pension
I 3F-overenskomsterne betaler din arbejdsgiver 11 procent af din løn i arbejdsmarkedspension, mens du selv betaler to procent. Derfor bliver din "egen andel" fratrullet din løn her, mens "firmaandel" bliver sat direkte ind på pensionsopsparingen.

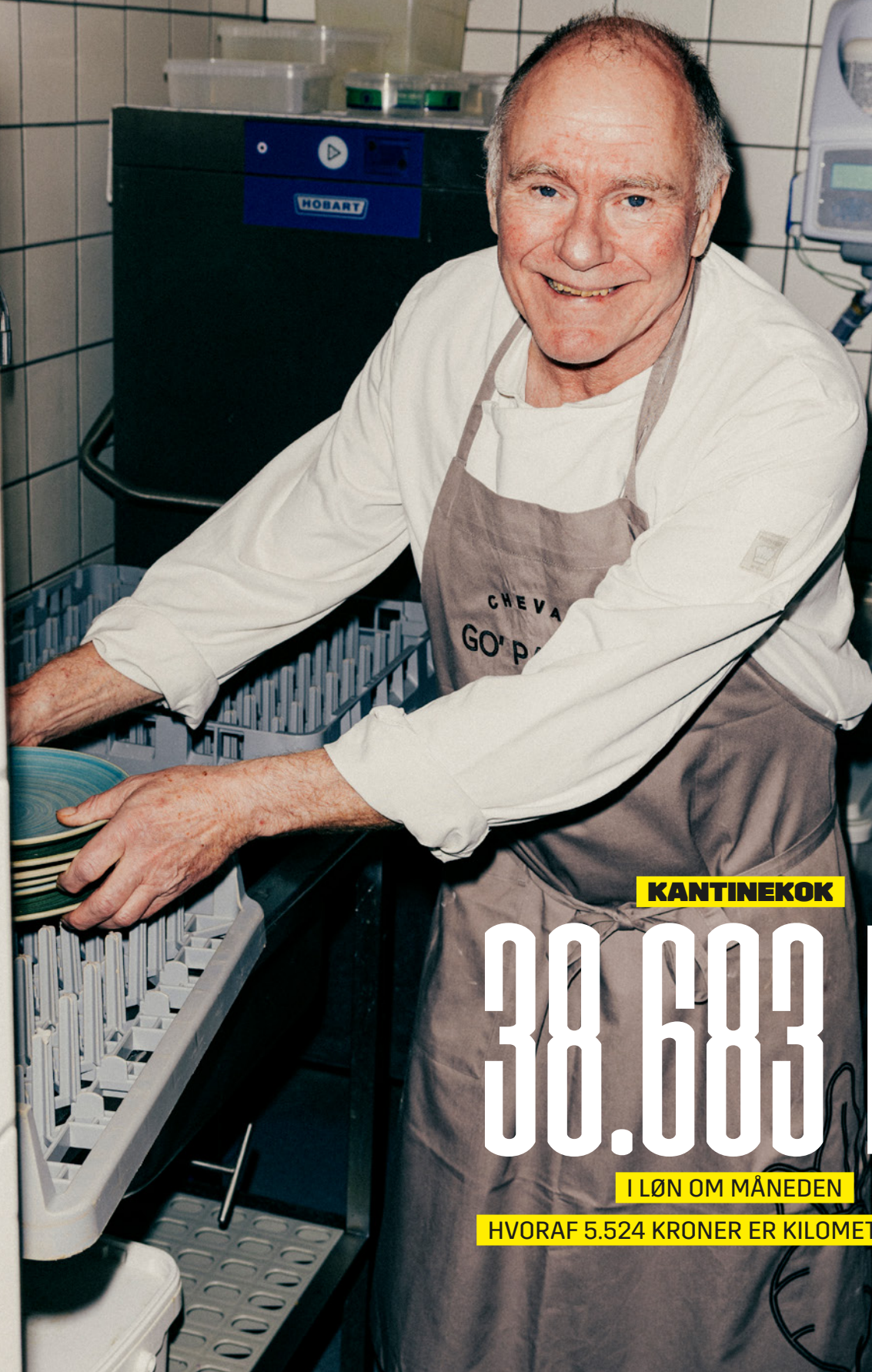
Få fat i dine feriepenge:



Til udbetaling
Det beløb, du rent faktisk får ind på kontoen, når alle tillæg er lagt oven i grundlønnen, og når skattefar har taget sin del!

Dispositionsdato: 28.11.2025

Dispositionsdato
Den dato, hvor pengene går ind på din bankkonto. Normalt den sidste hverdag i måneden, når du er månedslønnet.



KANTINEKOK

38.683 kr.

I LØN OM MÅNEDEN

HVORAF 5.524 KRONER ER KILOMETERPENGE



LABORATORIETEKNIKER

43.009 kr.

I LØN OM MÅNEDEN

Carl Søndergård, 44 år

44-ÅRIGE CARL SØNDERGÅRD er uddannet både plastmager og industri-tekniker – og så er han faglig nørd.

Det får ham til at lave lidt "tønde-slagning", som han selv kalder det: Slå et slag for, at det er godt at tage en uddannelse.

3F'eren, der bor i Valby, har selv været ufaglært og stået ved en maskine i tidernes morgen. Og det var også fint.

– Men da jeg fik muligheden for at uddanne mig til plastmager for ni-ti år siden, slog jeg til. Jeg stod faktisk og skulle til at være far. Så på den måde blev det også en fremtidssikring. Jeg fik en tangent mere at spille på, siger Carl Søndergård.

Og når der ryger nogen i en fyringsrunde, er det som regel ikke de fag-lærte, mener han.

– Så der er en sikkerhed i at uddanne sig – og ubetinget også en lønfordel, siger Carl Søndergård.

Han kan ikke se noget dårligt i at blive belønnet for, at man dygtiggør sig. Det kan måske også aflæses i det beløb, det tikker ind på hans konto.

I hvert fald er Carl Søndergård ganske godt tilfreds med sin løn.

– Jeg har været i mit job i tre år, og jeg synes faktisk, lønnen er steget temmelig meget hvert år – det er jeg lidt imponeret og faktisk også lidt overrasket over, siger Carl Søndergård.

Der er en sikkerhed i at uddanne sig – og ubetinget også en lønfordel.

Jan Søb Mikkelsen, 63 år

JAN SØE MIKKELSEN arbejder på tredje år hos Cheval Blanc, der leverer kantine-løsninger til virksomheder.

Her er han såkaldt "intern flyver". Det vil sige, at han er tilknyttet 15-20 kantiner fra Hobro i nord til Kolding i syd og dækker ind ved sygdom eller ekstra travlhed.

Hos Cheval Blanc er der pensions-indbetalinger, løn under sygdom, betalt par-kering og ingen "prøvevagter", hvor man arbejder gratis.

Jan Søb Mikkelsen oplever ofte nye kolle-gær blive helt overraskede over, at der kan være overenskomst og styr på tingene, fordi de kommer fra noget mere "wild west":

– Det er jo helt sygt, hvad man nogle gange hører om restaurationsbranchen, siger Jan Søb Mikkelsen.

Det er jo helt sygt, hvad man nogle gange hører om restaurations-branchen.

MEDARBEJDER PÅ MCDONALD'S**5.680 kr.****I LØN OM MÅNEDEN FOR DELTID****Tobias Sidenius
Vesterskov Hansen, 21 år**

FORESTIL DIG at træde ind på en propfyldt McDonald's i København klokken 2 natten til lørdag.

Du er på vej hjem fra en aften i byen, hvor fadøllene var billige, og nu er en cheese-burger og pomfritter det eneste, du drømmer om. Og nå ja, måske lige en cola til.

Den type kunder har 21-årige Tobias Sidenius Vesterskov Hansen mødt rigtig mange af i de år, han har arbejdet på "Maccen", som han siger.

– Det er her, vi har mest travlt. Man står fire mennesker og skal servere mad for 100 mennesker. Så er man lidt presset, siger han.

Tobias Sidenius Vesterskov Hansen, der er aktiv i 3F's fastfoodklub, synes generelt, at lønnen er helt fin – og tilføjer et lille men:

– I de pressede situationer om natten føler jeg ikke, den er tilstrækkelig, siger han.

Derfor gad han godt, at tillægget for natarbejde fik et nøk opad.



I de pressede situationer om natten føler jeg ikke, at den (lønnen, red.) er tilstrækkelig.

Emmelie Carlsen, 22 år

SOM LASTBILCHAUFFØR for Vendelbo Spedition i Hjørring byder hverdagen ofte på sceniske ture gennem norske fjelde og svenske skove for 22-årige Emmelie Carlsen. Det gør jobbet helt specielt, mener den unge 3F'er, der fragter køkkendele og designer-møbler til skandinaviske kunder.

– Der er ikke to ens dage, og jeg får så mange oplevelser, som jeg ikke ville få i Danmark. Den ene dag kører jeg til Stockholm og den næste dag til Stavanger eller i sne-dækkede fjelde ved Trondheim, fortæller hun.

Når det kommer til lønsedlen, er begejstringen lidt mere afdæmpet hos nordjyden.

– Lønnen er fin nok, men den kunne altid være bedre. Det er ikke en virkelig høj løn, siger Emmelie Carlsen, der har været udlært godsvognschauffør i to år.

Emmelie Carlsen har haft perioder med ture udelukkende i Danmark, og her sikrer overenskomsten hende en timeløn på 185 kroner.

De fleste af turene går dog til udlandet, og derfor får hun primært overenskomstløn for eksportchauffører. Den giver en timeløn på 52 kroner – til gengæld får hun løn 24 timer i døgnet på turene, der kan vare op til flere dage. Dertil kommer et weekendtillæg på 21 kroner, et kilometertillæg og en skattefri rejsegodtgørelse, som skal dække udgifter til mad, overnatning og småforbrødsudgifter.

For to ugers eksportkørsel – og 219 timers løn i alt – bliver det altså til en udbetaling på knap 15.000 kroner hver 14. dag.

– Lønnen er ikke steget lige så meget for eksportchauffører som for andre chauffører. Jeg synes, at der mangler at blive kæmpet lidt for lønnen hos os, siger Emmelie Carlsen og tilføjer, at hun får udbetalt cirka 2.000 kroner mere, når hun kun kører indenrigs-kørsel i Danmark.

Det er dog ikke lønnen, der er det vigtigste, understreger Emmelie Carlsen.

– Jeg får en masse gratis oplevelser i udlandet, som andre jo gerne betaler penge for. Så jeg klager ikke.

Lønnen er ikke steget lige så meget for eksportchauffører som for andre chauffører. Jeg synes, at der mangler at blive kæmpet lidt for lønnen hos os.

LASTBILCHAUFFØR

15.140 kr.

I LØN HVER 14. DAG



GENBRUGSVEJLEDER

31.831 kr.

I LØN OM MÅNEDEN,

HVORAF 966 KRONER ER SNETILLÆG

Per Andersen, 65 år

DER ER ÉN TING, som undrer Per Andersen, når han ser på sin lønseddel.

Når der hver måned bliver trukket pension, er det kun fra hans grundløn og ikke for diverse tillæg og overarbejdstimer.

– Det er jo helt galimatias, at jeg ikke får pension af tillæg og overarbejde. Det er jo en hel masse penge, jeg mister. Jeg er rigtig glad for mit arbejde og for mine kollegaer, men jeg synes, arbejdsgiverne er lidt for nærige der.

Det er jo helt galimatias, at jeg ikke får pension af tillæg og overarbejde. Det er jo en hel masse penge, jeg mister.

Jeg vidste, at hvis jeg overgik til fast månedsløn i det offentlige, så ville jeg gå ned i løn. Men den lønnedgang ville købe mig noget ekstra overskud sammen med min familie.

Mohammad Al-Hajj, 30 år

SELVOM MOHAMMAD AL-HAJJ havde hørt en masse rygter om lønnen, blev han alligevel positivt overrasket, da han fik sin første lønseddel hos et privat renovationsfirma, hvor han arbejdede på akkord.

Månedslønnen lå gennemsnitligt på mellem 52.000 og 55.000 kroner før skat. Den svingede meget, fordi han var ansat på akkord og fik løn, alt efter hvor mange spande han fik tømt på en dag.

I dag har han valgt det private firma fra. Det betyder, at han er gået cirka 150.000 kroner ned i løn om året før skat ved at gå over til det offentlige som skraldemand i Hvidovre Kommune.

Månedslønnen lyder i dag på 42.260 kroner før skat. Mohammad Al-Hajj får et lille tillæg oven i sin løn, fordi han er tillidsrepræsentant i afdelingen.

Men beslutningen er han glad for, for nu skal han ikke løbe lige så hurtigt som før.

– Jeg vidste, at hvis jeg overgik til fast månedsløn i det offentlige, så ville jeg gå ned i løn. Men den lønnedgang ville købe mig noget ekstra overskud sammen med min familie, fortæller han om sine overvejelser.

SKRALDEMAND**42.260 kr.****I LØN OM MÅNEDEN**

FOTO / JOACHIM RODE

FOTO / KASPER LØFTGAARD

Joan Lehmann, 63 år

– **JEG ER RIGTIG GODT TILFREDS** med min løn, siger Joan Lehmann.

På 18. år kører hun rute 12 mellem Islev og Svanemøllen lidt nord for det centrale København. Det gør hun for Keolis, som Movia har hyret til at dække denne rute.

– At være buschauffør bliver tit nedgjort, men jeg elsker at køre bus. Det har jeg drømt om, siden jeg var en lille pige, hvor jeg var meget fascineret af de store blinklys.

Og hvordan er det så egentlig, at Joan Lehmanns løn ser ud?

Grundlønnen ligger på 197,46 kroner i timen. Det giver 31.658 kroner om måneden.

– Jeg er på højeste løntrin nu, fordi jeg har kørt bus i så mange år.

For 13 år siden blev Joan Lehmann faglært – og det giver et tillæg på fire kroner i timen. Der er også lidt ekstra i lønningsposen for at

køre tidlig morgen og i weekenden. Og så kommer der to gange om året en ekstra slat penge fra fritvalgskontoen, som i Joan Lehmanns tilfælde bliver udbetalt.

Den ligger p.t. på 9,65 procent af lønnen.

Alt i alt ender det med knap 24.000 kroner udbetalt i en typisk måned.

– Det kan ikke være lettere. Vi laver ikke en prutfis, fordi "godset" selv stiger af og på. Jeg har ikke haft nogen pjækkedage i alle de år, siger Joan Lehmann. ■

Vi laver ikke en prutfis, fordi "godset" selv stiger af og på. Jeg har ikke haft nogen pjækkedage i alle de år.



BUSCHAUFFØR

35.738 kr.

I LØN OM MÅNEDEN

Vind et gavekort på 500 kroner

Tilmeld dig vores nyhedsbrev og vær med i lodtrækningen om et gavekort.
Samtidig får du de vigtigste historier fra Fagbladet 3F direkte i din indbakke.



Gavekortet kan bruges i **Føtex**, **Bilka**,
Netto, **BR** og mange andre butikker.

Scan QR-koden og
tilmeld dig her:



SAMLEREN

Tekst
Lasse Dalsgaard Engelbret

Foto
Claus Bech

Kim Lind Larsen gruede for en ensom tilværelse som pensionist og savnede et lokalt fællesskab. Derfor stiftede han et alkoholfrit mødested for mænd, hvor der er plads til både røverhistorier og svære snakke.

DA KIM LIND LARSEN for seks år siden stoppede som formand for Byggegruppen i 3F og gik på pension, var én ting sikker: Lænestolen foran TV'et skulle ikke være en fast rede. Derfor startede han Mænds Mødested i Holbæk – et uforpligtende fællesskab kun for mænd, som i dag tæller 80 medlemmer.

– Jeg savnede selv et netværk i byen. Et sted med den gode jargon, man har på en arbejdsplads, og hvor man passer på hinanden og føler sig tryk, siger han.

Mændene mødes tre gange om ugen ved havnen i Holbæk. Her er alkohol forbudt, i stedet snakker man over en kop kaffe eller laver aktiviteter som at tegne med akvarel, fremstille knive eller synge.

Følelser er "ikke det, vi mænd er bedst til",

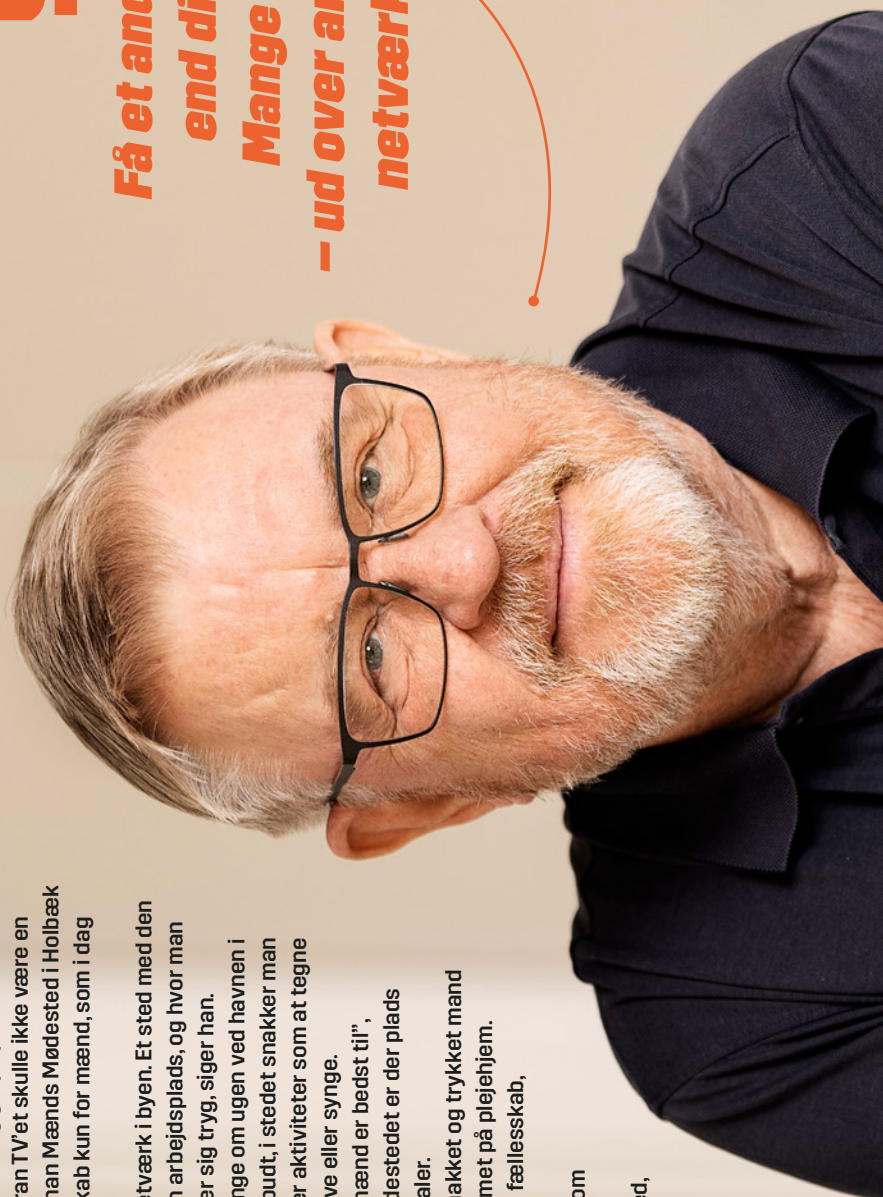
fortæller Kim Lind Larsen, men på mødestedet er der plads til både røverhistorier og svære samtaler.

– Nogle gange kommer der en duknakket og trykket mand ind ad døren, hvis kone måske er kommet på plejehjem. At se, hvordan han blomstrer i det her fællesskab, er ufatteligt fedt, siger han.

Kim Lind Larsen stoppede i marts som formand, men hjælper stadig andre i gang med at oprette Mænds Mødested, som der er 40 af landet over.

”

**Få et andet netværk
end din familie.
Mange mænd har
– ud over arbejdet – deres
netværk via konen.**





KIM LIND LARSEN 69 ÅR

- ▶ Udlært tømrer i 1976.
Har blandt andet arbejdet som specialarbejder og maskinsnedker.
- ▶ Ansat som faglig sekretær hos SiD Kalundborg i 1991.
- ▶ Blev i 2001 valgt til hovedbestyrelsen i SiD og i 2005 som forhandlingssekretær i Byggegruppen i 3F.
Var formand for Byggegruppen fra 2013 til 2019, hvor han gik på pension.
- ▶ I 2020 stiftede han Mænds Mødested i Holbæk og var formand i fem år indtil marts 2025.

FORBILLEDE

Svend Aage Madsen

Psykolog og medstifter af Forum for Mænds Sundhed

- Han går forrest i at bekæmpe uligheden mellem mænd og kvinder i sundhedssystemet. Mænd har for eksempel langt større risiko for at dø, når de bliver ramt af alvorlig sygdom – derfor taler han blandt andet for, at læger skal blive bedre til at stille spørgsmål, der passer til os mænd.

Kims gode råd

- ▶ Opsøg fællesskaberne. Der findes masser af fællesskaber derude, også til dig, der ikke gider dyrke sport. Du kan blive frivillig, spille kortspil eller noget helt tredje.
- ▶ Hold kontakten med kollegaer. Dine kollegaer kan også være nogle af dine bedste venner – så hold fast i venskabet og dyrk det, også selvom du går på pension eller stopper på en arbejdsplads. Sæt gerne en fast aftale i kalenderen.
- ▶ Få et andet netværk end din familie. Mange mænd har – ud over arbejdet – deres netværk via konen, og så står du helt på bar bund, hvis din kone dør eller kommer på plejehjem.



Tekst
Lene Petersen
lene.petersen@3f.dk
+
Foto
Kasper Loftgaard

“JEG HAR VERDENS BEDSTE JOB”

Henriette Ahlsten er stolt, når hun trækker i uniformen på arbejdspladsen, og glæder sig hver morgen til at komme afsted.

HENRIETTE AHLSTEN er typen, der kan lide at have travlt. Der skal helst ske noget.

Derfor passede det hende ikke særligt godt at gå hjemme, da hun blev ledig sidste år.

– Jeg vidste bare, at jeg skulle have noget hurtigt igen. Og helst noget, som betyder noget for mig, siger Henriette Ahlsten, 45 år.

Igennem arbejdslivet har hun haft forskellige job. Blandt andet som sanitør og i industrien. Men mest har hun arbejdet i rengøringsbranchen og blev faglært serviceassistent i 2016.

Drømmen var at få arbejde på sygehuset i Viborg, som ligger kun en god halv times kørsel fra hendes hjem i Skive.

– I rengøringsbranchen føler jeg mig tryk og dygtig til mit arbejde. At komme på syge-

huset var drømmen, blandt andet fordi arbejdstiderne er stabile, siger hun.

Så ringede telefonen. Det var a-kasseleder Dianna Gudmund Lykke fra 3F i Viborg: Der var et ledigt job på sygehuset, og Henriette Ahlsten fik nummeret til en teamleder. Så kom hun til samtale – og blev ansat med det samme.

– Det var en drøm, der gik i opfyldelse. Ærligt – jeg synes, det er et fantastisk arbejde. Du kan ikke sammenligne det med andet rengøringsarbejde, mener hun:

– Jeg er stolt, når jeg tager min uniform på.

Hun fortæller, hvordan serviceassistenterne hjælper med forflytninger af patienterne. Gør maden klar. Henter og bringer udstyr. Kører patienter til undersøgelser. Gør rent. Men det er næsten det mindste af det, mener hun.

– Jeg havde hørt, at lønnen ikke var god. Men jeg har nu ikke tjent så meget før, som jeg gør nu. Men lønnen betyder mindre end at have et godt job, hvor man gør en forskel, pointerer hun.

– Jeg elsker mit arbejde, min afdeling og mine kollegaer. Det er min rette hylde, fastslår Henriette Ahlsten og fortæller, at hun glæder sig hver morgen, når hun står op.

Hendes råd til andre?

– Man skal gå efter det, man brænder for. ■

I rengøringsbranchen føler jeg mig tryk og dygtig til mit arbejde. At komme på sygehuset var drømmen, blandt andet fordi arbejdstiderne er stabile.

HENRIETTE AHLSTEN
Serviceassistent

SPØRG A-KASSEN

Tillæg til dagpenge?

Hej a-kasse

Jeg er blevet fyret, og hvis jeg ikke når at finde noget andet, skal jeg på dagpenge om to måneder. Jeg har hørt, at der nu er et tillæg, man kan få, så man får en højere dagpengesats. Er det rigtigt – og hvad kræver det at få det?

Peter, Aarhus

Kære Peter

Det er helt korrekt, at der findes et tillæg til dagpengene. For at få det skal man opfylde nogle krav.

For det første skal du have været uafbrudt medlem af en a-kasse de seneste fire år.

Du skal også opfylde det, vi kalder et “dobbeltd indkomstkrav”. Det vil sige, at du inden for de seneste tre år har haft en indkomst på mindst 547.008 kroner samlet set (2025-tal).



Forsikringschef i 3FA
Michael Kristiansen
svarer på dine spørgsmål

Hvis du har (gen)optjent ret til en ny dagpengeperiode, skal du desuden have fået indberettet mindst 3.848 løntimer til indkomstregisteret inden for de sidste tre år.

Og sidst, men ikke mindst: Du skal have haft en løn, som er høj nok til, at du kan få beregnet en højere dagpengesats.

DINE FORDELE

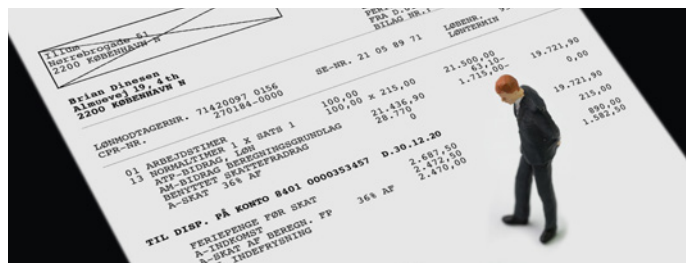


GRATIS PSYKOLOGHJÆLP

Er du omfattet af en sundhedsordning hos Pensiondanmark eller Industriens Pension? Så har du adgang til læge og psykolog online.



WWW.3F.DK/FORDELE/GRATIS-PSYKOLOGHJAEPL-FYSIOTERAPI-OG-KIROPRAKTOR



FÅ ET GRATIS LØNTJEK

Har du styr på din løn? Mere end halvdelen af danskerne har oplevet, at der var fejl på deres lønseddel. Få tjekket din lønseddel i din lokale 3F-afdeling.



WWW.3F.DK/FORDELE/BESTIL-ET-GRATIS-LOENTJEK



ATTRAKTIVT BILLÅN

Når du er medlem af 3F og/eller kunde i Arbejdernes Landsbank, kan du blandt andet få billigt oprettelsesgebyr og mulighed for nul procent i udbetaling.



WWW.3F.DK/FORDELE/ATTRAKTIVT-BILLAAN-GENNEM-ARBEJDERNES-LANDBANK



FÅ RABAT PÅ DINE FORSIKRINGER Gennem 3F

Få adgang til en række attraktive forsikringer såsom:

- Fritidsulykkesforsikring
- Indboforsikring
- Lønforsikring
- Gruppelivsforsikring
- Erstatning ved kritisk sygdom.



WWW.3F.DK/FORDELE/FORSIKRINGER

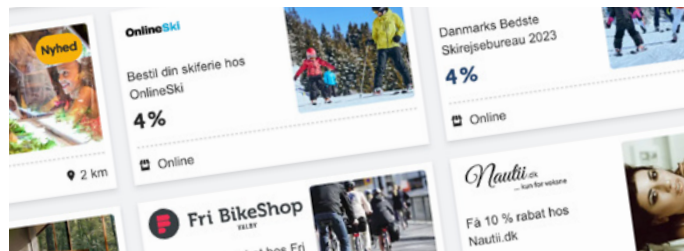


GRATIS KIROPRAKTOR MED MERE

Er du omfattet af en sundhedsordning hos Pensiondanmark eller Industriens Pension? Så kan du blandt andet få dækket udgiften til behandling hos en fysioterapeut eller kiropraktor.



WWW.3F.DK/FORDELE/GRATIS-PSYKOLOGHJAEPL-FYSIOTERAPI-OG-KIROPRAKTOR



SHOP MED RABAT I OVER 1.300 BUTIKKER

Med PlusKortet i hånden har du som medlem af 3F's fagforening adgang til fordele og rabatter i mere end 1.300 butikker og webshops.



WWW.3F.DK/FORDELE/PLUSKORT

FORSKUDSOPGØRELSEN 2026: HUSK AT TJEKKE DIN PENSION

Afslutningen på året er lig med pensionstjek.
3F'ernes pensionsselskaber guider dig til, hvordan
du tjekker din forskudsopgørelse.

► Din forskudsopgørelse for 2026 ligger klar på skat.dk, og måske har du allerede været inde at indberette dine forventede indtægter og fradrag for næste år.

Men har du også husket pensionen? Det er nemlig vigtigt, at også dine pensionsoplysninger er korrekte, så du også her får de rigtige fradrag og undgår uventede overraskelser.

Hvis det lyder indviklet, så frygt ej. 3F'ernes pensionsselskaber Industriens Pension og Pensiondanmark guider dig her til, hvordan du får forskudsopgørelsen til at sidde lige i skabet fra et pensionsmæssigt perspektiv.

Tjek dine pensionsbeløb

I forskudsopgørelsen kan du se, hvor meget Skattestyrelsen forventer, at du indbetaler til din ratepension, eventuelle aldersopsparing og livslange pension.

Beløbene bruges til at beregne dit ekstra pensionsfradrag og dit beskæftigelses- og jobfradrag.

Som regel skal du ikke ændre noget, da oplysningerne automatisk sendes fra dit pensionsselskab.

Men hvis du for eksempel får nyt job, ændrer dine indbetalinger eller sparer op andre steder, bør du selv rette tallene.

Hvis du betaler topskat

Ligger du tæt på topskattegrænsen, kan det være en fordel at indbetale mere til rate- eller livslang pension i stedet for til aldersopsparing. Det giver fradrag nu og kan sænke din topskat.

Derudover skal du være opmærksom på de markante ændringer i beskattningen, der træder i kraft ved nytår. Fra 2026 skal der betales mellemskat af den del af årsindkomsten, som overstiger 641.200 kroner, mens topskattegrænsen bliver øget fra 611.800 kroner til 777.900 kroner, efter at arbejdsmarkedsbidrag er fratrullet.

Befinder man sig i spændet mellem den nuværende og den nye topskattegrænse, får man større fradrag ved at indbetale til ratepensionen i år end til næste år. Det kan derfor være en ekstra god idé at benytte sig af muligheden for at indbetale ekstra til pension inden nytår.

Har du pension flere steder?

Hvis du også sparer op i banken eller et andet pensionsselskab, er det vigtigt, at du registrerer det hos dit primære pensions-selskab. På den måde undgår du at overskride loftet for fradragsberettigede indbetalinger og slipper dermed for uventede regninger fra Skat. ■

DE VIGTIGSTE FELTER I FORSKUDSOPGØRELSEN

Felt 628: Her skriver du, hvor meget du forventer, at din arbejdsgiver indbetaler til din ratepension og livslange pension. På dit pensionsselskabs selvbetjeningsside kan du se, hvad der er indbetalt i år, og bruge det som pejlemærke for 2026.

Felt 347: Her skal du ikke skrive noget. Både Industriens Pension og Pensiondanmark indberetter automatisk beløbet, og skatten bliver betalt løbende. Indtaster du selv et beløb, kan du risikere at betale dobbelt.



WWW.PENSION.DK + WWW.INDUSTRIENSPENSION.DK

Ring til dit
pensionsselskab

Pensiondanmark
70 12 13 30

Industriens Pension
70 33 70 70

3F KASTRUP

INDKALDER TIL ORDINÆR GENERALFORSAMLING 2026

Tirsdag 10. marts klokken 16.00
i Salen på Saltværksvej 68.

Efter generalforsamlingen er der
spisning og hygge.

Tilmeld dig på kastrup@3f.dk,
på telefon 70 300 950 eller i Fronten i
fagforeningshuset, hvis du ønsker
at spise med.

Kom og få indflydelse og indblik i,
hvordan din fagforening fungerer.



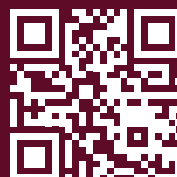
Kastrup



**Få rabatter
på oplevelser
i julen**



Med dit 3F Pluskort får du rabatter
på masser af oplevelser – også i julen.
Se mere her:

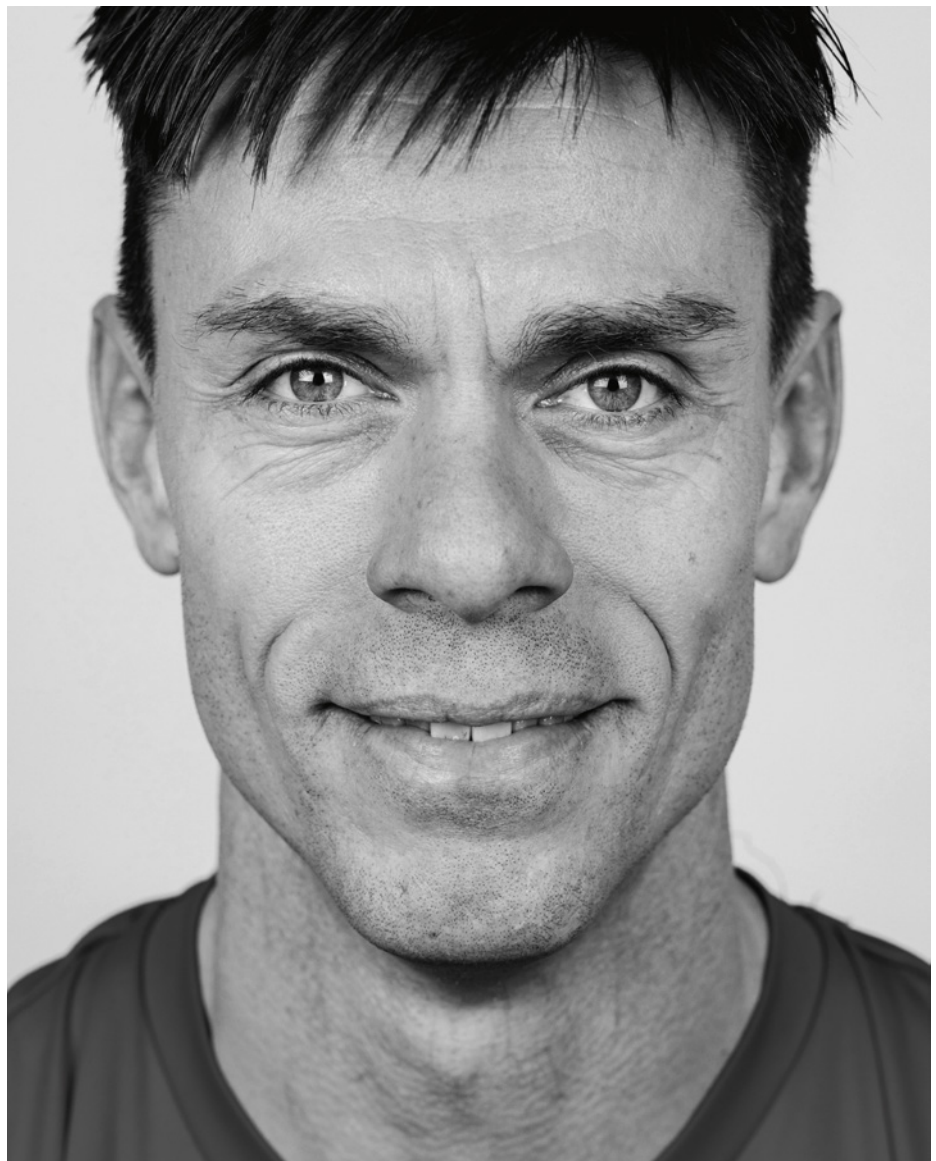






3F Superliga

Jesper Hansen har flere gange måttet vige pladsen som AGF-målmand for yngre kollegaer. Nu er den 40-årige veteran igen førstevalg på et sprudlende mandskab – og pensionsplanerne står ikke lige for døren.



HAN HAR PRØVET DET FØR: At sidde på bænken og se en yngre konkurrent indtage grønsværen.

Alligevel har 40-årige Jesper Hansen det med at trække det længste strå i kampen om målmandsposten i AGF. Det har han også gjort i denne sæson af 3F Superliga.

– Når jeg er blevet sat udenfor, har jeg altid prøvet at tage skeen i den anden hånd og give fem-ti procent ekstra for at vinde pladsen tilbage. Det er lykkedes flere gange, så jeg er jo glad for, at jeg har kvaliteten til at blive ved og ikke give op, siger Jesper Hansen.

Svenske Leopold Wahlstedt er en af dem, der i de senere år er blevet hentet til Aarhus som potentiel ny førstestans. I foråret forviste den 14 år yngre keeper Jesper Hansen til bænken i fire superligakampe, og han stod også første ligakamp i denne sæson. Men siden da har chefræner Jakob Poulsen sat sin lid til Jesper Hansen i stedet.

– Nogle har måske dømt mig ude. Men det er fedt at modbevise, hvis nogle har tvivlet og tænkt: “Nu er han ved at være for gammel, og de yngre kræfter må til.” Det er personligt meget tilfredsstillende, at jeg har kunnet vinde den kamp, siger Jesper Hansen, der også får konkurrence fra det 21-årige talent Jonathan Hutters.

Indædt lyst til at fortsætte

I sin 17 år lange karriere har Jesper Hansen opbygget et fornemt fodbold-CV. Det tæller blandt andet i alt tre danske mesterskaber for FC Nordsjælland og FC Midtjylland, otte Champions League-kampe, udlandsophold i franske Ligue 1 og “en masse landsholdskampe fra bænken” som reservemålmand. Derudover har han rekorden for flest “clean sheets” – kampe uden at indkassere mål – i Superligaen. >>>

Tekst
Lasse Dalsgaard Engelbret
+
Foto
Tobias Nicolai



Så hvorfor ikke bare trække stikket efter en lang og flot karriere?

– Jeg har bare sådan en indædt lyst til at blive ved, fordi jeg elsker det her liv og lever af min hobby. Så jeg har et tunnelblik på, at jeg skal fortsætte, indtil kroppen siger fra, eller lysten måske ikke er der mere. Og der er jeg heldigvis ikke endnu.

Han nyder i dag fodbolden på en anden måde og sætter endnu større pris på den, end da han var yngre og eksempelvis spillede i den bedste franske række.

– For der var presset noget andet, og nu kan jeg godt mærke, at når man kommer hen mod en slutdato, så ændrer det sig. Jeg nyder det virkelig i dagligdagen – samværet med holdkammeraterne og selvfølgelig også de kampe, jeg får, siger Jesper Hansen.

Fans hungre efter guld

AGF har fået en forrygende start i Jakob Poulsens første sæson som cheftrener og er med helt fremme i den sjove ende

“

Jeg har bare sådan en indædt lyst til at blive ved, fordi jeg elsker det her liv og lever af min hobby.

JESPER HANSEN
Målmand for AGF

af tabellen. Et mesterskab “bliver svært”, siger Jesper Hansen, men han håber, at han og holdet kan sørge for, at der er en mulighed til foråret.

Det er 39 år siden, “De hvide” sidst hev guldet hjem – og derfor kan trofædrømmene hurtigt blive antændt i Aarhus, erkender han.

– Fansene hungre jo efter et trofæ, og de sætter standarden højt i forhold til os. Så der er et forventningspres selvfølgelig. AGF er en stor klub, og når vi ligger med der i tabellen, så stiger forventningerne også.

Siden skiftet til AGF i 2021 er målmandens kontrakt blevet forlænget tre gange, og den nuværende udløber i sommeren 2026. I første omgang håber han at få endnu en sæson i traditionsklubben.

– Når det går godt, så får man selvfølgelig også mere blod på tanden til at blive ved.

Selvom fokus lige nu er på at holde AGF inde i mesterskabsvarmen, så har Jesper Hansen gjort sig tanker om, hvad der skal ske, når handskerne en dag bliver lagt på hylden. Helst vil han gerne beholde dem på:

– Min store drøm er at fortsætte i en rolle som målmandstræner. Jeg drømmer om at kunne lære fra mig og give noget af min erfaring videre til nogle unge mennesker, siger han. ■



SÅDAN KOMMER DU MED TIL KAMP

Fri adgang

Der er fri adgang til alle kampe i 3F Superliga for medlemmer af 3F.

Læs mere på www.3f.dk/superliga om, hvordan du kommer med til kamp.

BASTA

56 DE ER DA IKKE, DANSKE OM MAN VÆRDIER SPISER SVINEKØD ELLER DRIKKER ALKOHOL. DET HANDLER OM, HVORVIDT MAN ER ET ORDENTLIGT MENNESKE

LÆS ARTIKLEN
HER:



MOHAMMAD AL-HAJJ, skraldemand og tillidsrepræsentant,
i en kommentar til Dansk Folkepartis plan om at sende
udlændinge, der ikke er “danske nok”, ud af Danmark.



FOTO / JOACHIM RODE

DANMARKS STÆRKESTE A-KASSE: I GÅR, I DAG OG I MORGEN

DANMARK er 2,3 millioner lønmodtagere medlem af en af landets 21 forskellige a-kasser. A-kasserne spiller derfor en afgørende rolle på det danske arbejdsmarked.

Men selvom der er mange a-kasser, så er ingen som 3FA. Vi er for jer, der arbejder i industrien, på byggepladserne, i transporten, på restauranterne, i rengøringen, i landbruget og mange flere steder.

Vi er der, når du har brug for os.

Om du er i job eller ledig. Om du har brug for dagpenge, eller du vil have sparring om dit arbejdsliv.

Som Danmarks mest lokale a-kasse sikrer vi hver dag, at 3F'ernes stemmer bliver hørt i beskæftigelsesindsatsen over hele landet.

Lokalt såvel som nationalt, hvor vi løbende arbejder med at rydde op i frustrerende benspænd i dagpengesystemet.

I foråret sikrede vi, at du ikke behøver at melde dig som ledig på jobcentret, hvis du skal have udbetalt de to første dages arbejdsgiverbetalte dagpenge (kaldet g-dage). Det ønskede statens embedsmænd, men 3F's a-kasse udfordrede beslutningen. Som den eneste a-kasse.

Vi vandt! Til gavn for alle lønmodtagere. Men selvfølgelig især 3F'erne.

Ligeledes lykkedes det ved forårets overenskomstforhandlinger 3F at sikre,



Af
EVA OBDRUP
Forretningsfører i 3FA

66

**Vi er der,
når du har
brug for os.
Om du er i job
eller ledig.**

at weekendarbejdere og skifteholdsarbejdere ansat på fuldtid, men på under 37 ugentlige timer, også skattemæssigt regnes som fuldtidsansatte. Dette har været vigtigt for os, siden det blev tydeligt, at mange blev snydt for deres efterlønspræmie, blot fordi deres fuldtidskontrakter ikke var på 37 timer!

Det er bare to nyere eksempler på "hverdagsforbedringer" i dagpengesystemet, som ikke ville være sket uden 3F.

Men også på de store dagsordener gør 3FA en forskel.

Vi vil ikke lade stå til, når det solidariske dagpengesystem udhules, mens de vellønnede i sikre stillinger klarer sig med private lønsikringer. Derfor fortsætter vi kampen for forbedringer i dagpengene.

I den nye beskæftigelsesindsats, som starter fra 2026, skal vi fortsat vise, at ingen er bedre egnet til at hjælpe 3F'ere videre i deres arbejdsliv end 3F'ernes a-kasse!

Samtidig skal vi forny a-kassen og hele tiden forblive relevante.

Både for dig, der allerede er medlem. Og for din kollega eller den nye elev, som måske ikke har meldt sig ind endnu.

Derfor kigger vi hele tiden på, hvordan vi kan indfri de forventninger, som du og dine kollegaer har til jeres a-kasse.

Så 3F'ernes a-kasse i fremtiden bliver a-kassen for endnu flere 3F'ere. ■



STARK

Sammen bygger vi professionelt

**ANBEFALET
VARE!**



Find din nærmeste forretning her:
STARK.DK