

# Når du er ledig



---

# Indhold

<b>I arbejde igen – vi hjælper dig på vej</b>	3
<b>Udbetaling af dagpenge – kend spillereglerne</b>	4
<b>Hvis du får arbejde på nedsat tid</b>	9
<b>Bliv dygtigere mens du går ledig</b>	10
<b>Tilbud fra jobcentret</b>	12
<b>Hvis du ikke overholder reglerne</b>	13
<b>Brug <a href="http://www.foa.dk">www.foa.dk</a></b>	15

**Politisk ansvarlig:** Dennis Kristensen

**Redaktion:** FOAs A-kasse

**Illustration:** Bob Katzenelson

**Layout:** GraFOA Joe Anderson

**Tryk:** FOAs Trykkeri og Pjec1heden, december 2013

# I arbejde igen – vi hjælper dig på vej

Du er blevet ledig og står i en ny og måske uvant situation. Hvad må man, og hvad skal man, når man er på dagpenge? Her i pjecen får du et hurtigt overblik over de spilleregler, du skal følge, mens du er ledig.

Som medlem af FOAs A-kasse har du krav på at få hjælp af os til hurtigst muligt at komme i arbejde. Derfor er dine kvalifikationer, dine jobønsker og dine jobmuligheder i fokus i enhver samtale mellem dig og os i a-kassen. Vi skal sammen udarbejde en plan for din fremtidige jobsøgning.

Vi hjælper dig med at finde egnede job, du kan søge. Det kan være job, vi finder i FOA Job, der er en af Danmarks største jobportaler. Det kan også være job, vi kender til fra vores faglige afdeling og tillidsrepræsentanter eller job fra aviser.

Måske skal du først igennem en afklaring af, hvad du kan og vil. Det kan også være, at du skal i gang med en helt anden type job end tidligere.



Vores mange lokale a-kassekontorer står parat til at give dig råd og vejledning om jobmulighederne, der hvor du bor.

## Udbetaling af dagpenge – kend spillereglerne



Du kan kun få dagpenge, hvis du står til rådighed for arbejdsmarkedet. Det betyder, at der er betingelser, du skal opfylde og krav, du må acceptere:

- **Du skal tilmelde dig jobcentret**  
Den første dag du er ledig, skal du tilmelde dig som arbejdssøgende på jobcentret. Du kan tilmelde dig via Jobnet.dk eller på det lokale jobcenter. Først når du er tilmeldt, kan du få udbetalt dagpenge.

- **Du skal være aktivt jobsøgende**

Du skal gøre, hvad du kan for at få arbejde – og vi hjælper dig på vej. Sammen med din lokale a-kasse skal du udarbejde en plan for din jobsøgning, hvor I finder de fagområder, hvor du har størst chance for at få job.

Du skal søge job, der er relevante, og som du kan bestride.

Er der ikke nok ledige job at søge inden for dit hidtidige fagområde, skal du også søge andre job.

Du skal søge opslåede ledige stillinger, ligesom du også kan søge uopfordret. Du skal søge på den måde, der er almindelig inden for fagområdet.

Som fuldtidsforsikret skal du søge arbejde på fuld tid. Som deltidsforsikret skal du søge arbejde på op til 30 timer ugentlig.

- **Du skal hver uge tjekke dine jobforslag**

Når du står tilmeldt jobcentret, skal du mindst hver 7. dag gå ind på *Min side* på Jobnet.dk for at tjekke dine jobforslag. Hvis du glemmer at gøre det, kan det få konsekvenser for dine dagpenge.

- **Du skal møde op til de samtaler, du bliver indkaldt til**

Det er vigtigt, at du kommer til de samtaler og aktiviteter som jobcentret, din anden aktør eller a-kassen indkalder dig til. Ellers risikerer du at miste dagpenge.

- **Du skal give besked, hvis du bliver syg**

Udebliver du fra en samtale på grund af sygdom, vil du blive trukket i dagpenge, hvis ikke du forinden har sygemeldt dig (se også side 8).

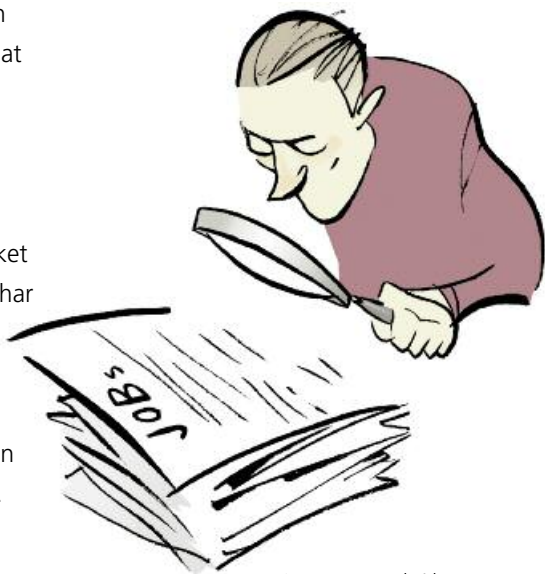
- **Du skal meddele ferie med mindst 2 ugers varsel**

Jobcentret skal have besked om din ferie senest 2 uger, før den starter.

Hvis du bliver væk fra samtaler eller formidlet arbejde på grund af ferie, du ikke har meddelt i tide, skal vi trække dig i dagpenge. Giv derfor jobcentret besked, så snart du ved, hvornår din ferie skal holdes.

- **Du skal have et aktivt CV på Jobnet.dk**

Du skal hurtigst muligt og senest 3 uger efter, du meldte dig ledig, oprette et CV på Jobnet.dk.





## Dit CV

Når du har tilmeldt dig jobcentret som ledig, skal du oprette et CV\* på [www.jobnet.dk](http://www.jobnet.dk). Et CV er en oversigt over din tidligere beskæftigelse, uddannelse, kvalifikationer og øvrige forhold af betydning for din jobsøgning.

Du skal hurtigst muligt og senest 3 uger efter, du meldte dig ledig, lægge dit CV ind. Hvis du ikke gør det, skal vi stoppe for dine dagpenge.

Du skal løbende ajourføre dit CV, så oplysningerne altid er så korrekte som muligt.

Du skal mindst hver 7. dag gå ind på din personlige side, *Min side*, på [Jobnet.dk](http://Jobnet.dk) for at tjekke dine jobforslag.

Du kan altid få hjælp fra a-kassen, hvis du er i tvivl om noget i forbindelse med dit CV.

\* CV er en forkortelse for det latinske »Curriculum vitae«, der betyder *levnedsbeskrivelse*.

- **Du skal bo og opholde dig i Danmark**

Det er kun i ganske særlige tilfælde, du kan få dagpenge, mens du er i udlandet. Spørg i a-kassen, hvis du vil vide mere.

- **Vi skal kende din adresse**

Vi skal kende din opholdsadresse. Hvis du flytter, skal du meddele adresseændringen direkte til a-kassen og jobcentret.

- **Du skal kunne starte i arbejde med dags varsel**

Når du bliver formidlet arbejde, skal du kunne møde på arbejdspladsen dagen efter. Du kan formidles arbejde inden for dit sædvanlige fagområde, men du kan også blive formidlet alt andet arbejde, du er i stand til at udføre.

- **Du skal acceptere op til 3 timers daglig transporttid**

Du skal normalt stå til rådighed for arbejde med en samlet daglig transporttid på op til 3 timer med offentlige transportmidler. I særlige tilfælde kan du blive nødt til at acceptere en længere transporttid.

- **Hobby eller selvstændig virksomhed**

Hvis du har en hjemmeside, hvorfra du fx tilbyder alternativ behandling eller sælger kunst, kan der være tale om selvstændig virksomhed, selv om du måske kun betragter det som hobby. Selvstændig virksomhed har betydning for din ret til dagpenge.

Søg derfor altid råd og vejledning i din lokale a-kasse.

## **Perioder med manglende dagpengere**

Der kan opstå situationer, hvor du ikke er i stand til at påtage dig arbejde og derfor heller ikke kan få dagpenge.

Vi kan fx ikke udbetale dig dagpenge så længe:

- du er syg
- du ikke har mulighed for at få passet dit barn/dine børn
- du opholder dig i udlandet.

## **Rådighedssamtaler i a-kassen**

Vi indkalder dig til møde i a-kassen hver 3. måned. På mødet skal vi blandt andet tage stilling til, om du har søgt arbejde i et tilstrækkeligt omfang. Du skal derfor oplyse os om, hvilke stillinger du har søgt siden sidst. Det kan du gøre på et jobsøgningsskema, som du finder på [www.foa.dk/akassen/raadighed-jobsoegning](http://www.foa.dk/akassen/raadighed-jobsoegning) eller får i din lokale a-kasse.



## Arbejdskrav efter manglende rådighed

Hvis vi vurderer, at du ikke står til rådighed for arbejdsmarkedet, mister du retten til dagpenge.

For at få dagpenge igen skal du have over 300 timers ordinært arbejde inden for en periode på 3 måneder. Ordinært arbejde er arbejde uden offentlige tilskud til lønnen. Som deltidsforsikret skal du have mindst 150 timers arbejde inden for 3 måneder.

## Samtaler i jobcentret

Du bliver indkaldt til samtale på jobcentret, eller hos en anden aktør, mindst hver 3. måned. Meningen med samtalerne er, at de skal forbedre dine muligheder for at vende tilbage til arbejdsmarkedet.

### Hvis du bliver syg

Hvis du bliver syg, skal du have sygedagpenge fra kommunen i stedet for dagpenge fra os. På din 1. sygedag skal du melde dig syg på MIN SIDE på [www.jobnet](http://www.jobnet). Du kan nemlig først få sygedagpenge fra den dag, du har sygemeldt dig. Hvis du ikke har mulighed for at gå på Jobnet, skal du kontakte a-kassen eller jobcentret på 1. sygedag.

Når du bliver rask igen, skal du huske at raskmelde dig. Det gør du samme sted, som du melder dig syg, nemlig på MIN SIDE på Jobnet. Det er vigtigt, at du raskmelder dig 1. dag, du er rask. Vi kan nemlig først udbetale dig dagpenge igen, fra den dag du er raskmeldt.



---

# Hvis du får arbejde på nedsat tid

Hvis du får arbejde på nedsat tid, kan du måske få suppleret din løn med dagpenge fra a-kassen.

For at få supplerende dagpenge er der en række betingelser, du skal opfylde:

- du kan kun få supplerende dagpenge, hvis du ikke arbejder mere end 29,6 timer om ugen. Der er særlige regler for deltidsforsikrede. Spørg din lokale a-kasse.
  - du skal fortsat være tilmeldt jobcentret og tjekke dine jobforslag mindst hver 7. dag på Min side på Jobnet.dk
  - du skal stå til rådighed for fuldtidsarbejde og selv søge arbejde på fuld tid, (fuldtidsforsikret 37 timer/uge, deltidsforsikret 30 timer/uge)
  - du skal overholde den jobsøgningsplan, du har aftalt med din lokale a-kasse
- din arbejdsgiver skal underskrive en frigørelsesattest, hvis du har et opsigelsesvarsel. Du skal sende den underskrevne attest til os, så vi har den senest 5 uger efter ansættelsens start.

## Supplerende dagpenge i 30 uger

Der er en grænse for, hvor længe du kan få udbetalt supplerende dagpenge. Når du har fået udbetalt i 30 uger inden for de seneste 104 uger, bortfalder de supplerende dagpenge, indtil du har genoptjent ny ret.

## Hvis du vil vide mere

Vi har udgivet pjecen *Dagpenge – når du arbejder på nedsat tid*, hvor reglerne er uddybet. Du kan læse pjecen på foa.dk eller få den i din a-kasse.

# Bliv dygtigere mens du går ledig



Du har mange muligheder for at deltage i undervisning, mens du er på dagpenge.

Det kræver dog, at du fortsat er aktivt arbejdssøgende.

Du skal også være villig til at afbryde undervisningen, hvis du kommer i arbejde eller bliver sendt i aktivering.

Du kan deltage i følgende undervisningsforløb med dagpenge:

## Undervisning med fuldt skema:

- voksenundervisning på VUC
- hobbypræget undervisning udbudt af oplysningsforbundene (AOF m.fl.)
- undervisning på dag- eller højskoler, men kun hvis du er under 25 år og har været ledig i mindre end 6 måneder.

Husk, at du altid skal give a-kassen besked, hvis du vil deltage i undervisning samtidig med, du får dagpenge.

neder. Dagpengene under højskoleforløbet er på halv sats.

## Deltidsundervisning:

- alle undervisningsforløb på under 20 timer om ugen, der ikke er en del af en SU-godkendt uddannelse
- al enkeltfagsundervisning på de gymnasiale uddannelser, når bare timetallet er under 20 timer om ugen.

Hvis du siger dit arbejde op eller afslår et formidlet arbejde for at deltage i undervisning, kan du tidligst få dagpenge, når du afslutter eller afbryder undervisningen.

---

## 6 uger selvvalgt uddannelse

Når du har været ledig i 4 måneder, har du ret til at tage 6 ugers voksen- eller efteruddannelse efter eget valg.

Læs mere om muligheder og betingelser på vores hjemmeside:  
[www.foa.dk/a-kassen](http://www.foa.dk/a-kassen).

## Uddannelse i en jobplan

Uddannelse i mere end 6 uger kan eventuelt tages med dagpenge i en jobplan.

Du skal være opmærksom på, at uddannelsen altid skal godkendes af jobcentret eller anden aktør. Hvis du vil uddanne dig inden for områder med mindre gode beskæftigelsesmuligheder, bliver det vanskeligt at få en godkendelse.

I de første 9 måneders ledighed (de første 6 måneder hvis du er under 30 eller over 60 år) kan du normalt kun få tilbudt uddannelse og kurser i op til 6 uger. Hvis du ikke har en erhvervsrettet uddannelse i forvejen, eller hvis din uddannel-

se er forældet, har du mulighed for at få mere end 6 uger. Din uddannelse betragtes som forældet, hvis du ikke har brugt den inden for de sidste 5 år.

Din lokale a-kasse kan fortælle dig mere om mulighederne for at få uddannelse i en jobplan.

## Voksenelev

Hvis du er fyldt 25 år, har du måske mulighed for at blive voksenelev. Du kan læse mere i pjecen "Kan du få voksenløn?". Pjecen ligger på [www.foa.dk](http://www.foa.dk) og findes i 2 udgaver (om Social-og Sundhedsuddannelsen og om Pædagogisk Assistentuddannelsen).

Vi har udgivet pjecen "Aktivering – for dig under 30". Her kan du læse om de meget begrænsede muligheder, der er for at få en jobplan med uddannelse, hvis du er under 30.

# Tilbud fra jobcentret

Jobcentret har pligt til at vejlede og rådgive dig om mulighederne for at få arbejde eller begynde i uddannelse.

Den service, du ellers kan forvente fra jobcentret, afhænger af, hvor længe du har gået arbejdsløs.

I starten af en ledighedsperiode må du som regel nøjes med støtte til din jobsøgning eller tilbud om korte opkvalificeringskurser.



## Aktivering efter senest 9 måneders ledighed

Når du har gået ledig i 9 måneder, skal jobcentret give dig et tilbud om aktivering. Hvis du er under 30, skal du have et tilbud allerede efter 3 måneders ledighed. Er du over 60 kommer tilbuddet efter 6 måneder.

Aktiveringstilbudet kan være:

- ansættelse med løntilskud hos en privat eller en offentlig arbejdsgiver
- praktikforløb i op til 4 uger i en privat virksomhed eller inden for det offentlige
- uddannelse eller kurser.

## Jobplanen

Inden du starter i et aktiveringstilbud, skal jobcentret eller en privat aktør udarbejde en jobplan.

Jobplanen skal indeholde dine beskæftigelsesmål samt en plan for, hvordan du når målene.

Jobplanen er en bindende aftale. Det betyder, at du skal følge de tilbud, du har aftalt i planen. Hvis aktiveringen er på under 4 uger, behøver der ikke at være en jobplan.

---

## Hvis du ikke overholder reglerne



Hvis du – uden en gyldig grund – enten siger dit arbejde op eller afslår et formidlet arbejde, er du selv skyld i din ledighed. Som selvforskyldt ledig får du ikke dagpenge i 3 uger. Udelukkelsen fra dagpenge kaldes en karantæne.

Du bør altid kontakte a-kassen, inden du opsiger eller afslår et arbejde. Du bør også rette henvendelse, inden du siger nej til et aktiveringstilbud, eller hvis du ønsker at ophøre i et tilbud. Karantæner reglerne gælder nemlig også i aktivering.

A-kassen kan fortælle dig, hvornår du har en gyldig grund, som ikke får konsekvenser for dine dagpenge – og hvornår afslaget eller ophøret vil give karantæne.

### Afvikling af karantæne

En karantæne kan kun overstås i perioder, hvor du kunne have fået dagpenge – hvis karantænen ikke havde været der.

Du skal derfor være tilmeldt jobcentret og i øvrigt stå til rådighed for

arbejdsmarkedet i karantæneperioden. Holder du ferie, bliver din karantæne forlænget.

Karantænen medfører som hovedregel, at du mister dagpenge for sam-

#### **Du bliver trukket i dagpenge:**

- når du ikke kommer til samtaler i a-kassen, hos din anden aktør eller i jobcentret
- hvis du ikke tjekker dine jobforslag på Jobnet.dk mindst hver 7. dag.

#### **Du får karantæne i 3 uger:**

- når du uden gyldig grund op siger dit arbejde
- når du bliver afskediget af årsager, du selv er mest skyld i
- når du uden gyldig grund siger nej til et arbejde, som jobcentret har formidlet
- når du selv er skyld i, at du ikke ansættes i det formidlede arbejde,
- når du stopper uden gyldig grund i et aktiveringstilbud
- når du må ophøre i et aktiveringstilbud af grunde, du selv er mest skyld i når du uden gyldig grund enten siger nej til eller udebliver fra et aktiveringstilbud.

menlagt 3 uger. Men karantænen kan også overstås på 2 andre måder:

1. Hvis du ikke har afviklet din karantæne inden for 3 måneder, bortfalder karantænen.
2. Hvis du får arbejde i sammenlagt 185 timer, bortfalder karantænen (eller den resterende del af den). Som deltidsforsikret skal du have arbejde i et antal timer, der svarer til 5 x din gennemsnitlige ugentlige arbejdstid, før du blev ledig.

### **Mister dagpengere retten**

Hvis det er 2. gang inden for 12 måneder, du selv er skyld i din ledighed, mister du retten til dagpenge.

For igen at få dagpenge skal du have over 300 timers ordinært arbejde inden for en periode på 3 måneder. Som deltidsforsikret skal du have mindst 150 timers arbejde inden for 3 måneder.

---

## Brug [www.foa.dk](http://www.foa.dk)

Når du skal indsende dagpengekort skal du gøre det via web a-kassen på [www.foa.dk/webakassen](http://www.foa.dk/webakassen). Her er alle typer blanketter tilgængelige.

For at sende blanketter elektronisk til os, skal du bruge NemID.

Har du ikke allerede et NemID, kan du bestille et på [www.nemid.nu](http://www.nemid.nu).



Du er blevet ledig og har måske en række spørgsmål. Hvad må jeg? Hvad må jeg ikke? Må jeg gå på kursus, og hvordan kommer jeg igen i arbejde?

FOAs A-kasse giver dig i denne pjece svar på en række af de mest almindelige spørgsmål.

Du er altid velkommen til at kontakte din lokale a-kasse, der er parat til at hjælpe dig.



Stauings Plads 1-3  
1790 København V

Tlf: 46 97 26 26  
[www.foa.dk](http://www.foa.dk)