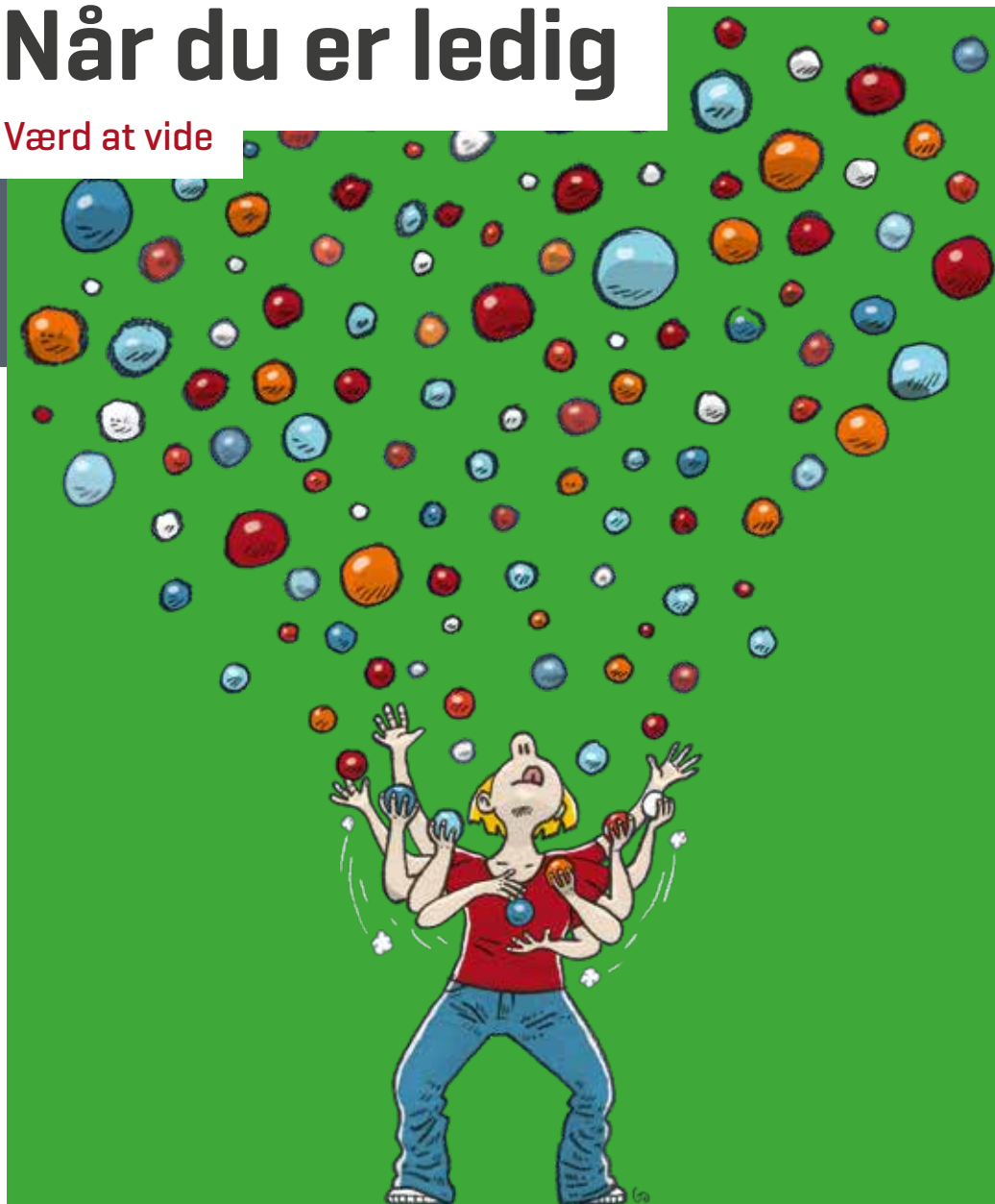


# Når du er ledig

Værd at vide

MARTS 2026



# Indhold

<b>I arbejde igen – vi hjælper dig på vej</b>	3
<b>Dagpengenes ABC</b>	4
<b>Få overblik over dine arbejdstimer og dagpenge</b>	14
<b>Samtaler med a-kassen og kommunen</b>	16
<b>Aktivering? Hvornår og med hvad?</b>	18
<b>Du er blevet syg – hvad nu?</b>	20
<b>Hvad er vigtigt at huske?</b>	22
<b>Vigtige sider på nettet</b>	24
<b>Hvem kan hjælpe dig med hvad?</b>	26

**Politisk ansvarlig:** Mona Striib **Redaktion:**  
Morten Gatzwiller, Birgitte Munch og Mette  
Wiederholt Pedersen **Illustration:** Gitte  
Skov **Produktion:** Design & Digital/AK

# I arbejde igen – vi hjælper dig på vej

**Du er blevet ledig og står i en ny og måske uvant situation.**

Her i pjecen får du et hurtigt overblik over spillereglerne, mens du er ledig. Der er meget, du skal sætte dig ind i – ikke mindst, hvis du er ledig for første gang. Denne pjeces hjælper dig godt på vej.

Selvom meget foregår digitalt med selvbetjening på vores hjemmeside, skal du ikke tøve med at kontakte FOAs A-kasse, hvis du er i tvivl om noget.

## OBS

Bag i pjecen finder du skemaer med oversigt over det, du skal huske, når du er ledig.



På [foa.dk/kontakt-akassen](https://foa.dk/kontakt-akassen) kan du finde a-kasses kontaktinformationer og åbningstider.

## Meld dig ledig på Jobnet

Inden du søger om dagpenge i a-kassen, skal du have meldt dig ledig som dagpengemodtager på [jobnet.dk](https://jobnet.dk) eller ved at henvende dig til din kommune. Det skal du huske at gøre på den første dag, du er ledig. Tilmelding på Jobnet er en forudsætning for, at du kan få udbetalt dagpenge.

# Dagpengenes ABC

**Det er nemt at fare vild i alle de regler, man som dagpengemodtager skal huske. Derfor vil vi gerne guide dig igennem det, der er vigtigt at vide. Her har vi samlet de vigtigste informationer i alfabetisk rækkefølge.**

## Jobsøgende

Du skal gøre, hvad du kan for at få arbejde – og vi hjælper dig på vej. Sammen laver vi en skriftlig plan for din jobsøgning, hvor vi finder de fagområder, hvor du har størst chance for at få job.

Du skal starte med at søge arbejde fra første ledighedsdag. Du skal søge job, som du er kvalificeret til. Er der ikke nok ledige job at søge inden for dit tidligere fagområde, skal du også søge andre job. Du skal overvejende søge opslåede stillinger på fuldtid, men også gerne uopfordret og gennem dit netværk. Du skal søge på den måde, der er almindelig inden for fagområdet.

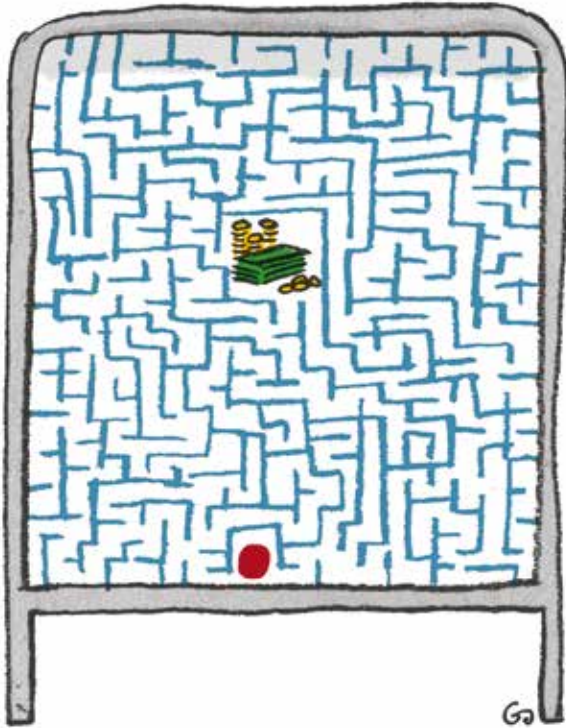
Aftalerne om din jobsøgning vil stå som Krav til jobsøgning i Min plan på [jobnet.dk](http://jobnet.dk), hvor du også vil kunne se de aftaler, du laver med kommunen og a-kassen.

## Søg om dagpenge

Du søger om dagpenge i a-kassen ved at udfylde og indsende en ledighedserklæring på [foa.dk/ledighedserklæring](http://foa.dk/ledighedserklæring). Du skal forinden melde dig ledig som dagpengemodtager på [jobnet.dk](http://jobnet.dk). Det skal du gøre på den første dag, du er ledig.

## At stå til rådighed for arbejdsmarkedet

For at få dagpenge skal du **stå til rådighed** – og hvad betyder det? Kort fortalt er 'rådighed' de krav, du skal opfylde, mens du er ledig. Formålet er, at du kommer i arbejde igen. Rådighed handler derfor om, at du overholder de aftaler, du laver med a-kassen og kommunen om jobsøgning, samtaler og aktiviteter, og at du følger den vejledning, du får – som fx informationerne i denne pjece.



Rådighed er også:

- at du husker de frister, du får – fx en frist til at booke samtale
- at du bruger de digitale redskaber, der kræves – fx at registrere de job, du har søgt, i en joblog
- at du giver a-kassen og kommunen nødvendige oplysninger om dig – fx om din adresse, om arbejdstimer m.fl.

Konsekvensen af ikke at stå til rådighed, som reglerne kræver, er, at du mister dagpenge enten i en periode, eller helt frem til du har haft arbejde i et bestemt omfang. Se også afsnittet om karantæne på side 10.

## Jobrettet uddannelse

### Jobrettet uddannelse

Er du faglært eller ufaglært, har du ret til at tage op til 6 ugers jobrettet uddannelse samtidig med, at du får dagpenge. Du kan enten vælge ét kursus, der varer 6 uger, eller tage flere kurser, der tilsammen varer 6 uger.

Du kan tidligst starte på jobrettet uddannelse, når du har været ledig i 5 uger, og du skal have afsluttet uddannelsen inden for de første 9 måneder af din ledighed (6 måneder, hvis du er under 25 år). Er du startet på jobrettet uddannelse i din opsigelsesperiode, kan du i visse tilfælde fortsætte uddannelsen på dagpenge, selv om du ikke har været ledig i 5 uger. Kontakt os, hvis du vil høre mere om dine muligheder for jobrettet uddannelse.

### Barsel

Går du barsel med barseldagpenge, skal du oplyse os, hvilken dato du overgår til barseldagpenge. Vi skal kende datoen, fordi vi skal give Udbe-

taling Danmark besked om, hvornår de skal udbetale barseldagpenge fra.

### Bopæl

Vi skal kende din opholdsadresse. Hvis du flytter, skal du hurtigst muligt meddele adresseændringen på [borger.dk](http://borger.dk) – så får vi den automatisk. Du skal som udgangspunkt bo i Danmark. I særlige situationer kan du få dagpenge, mens du er under et midlertidigt ophold i udlandet. Spørg os, hvis du vil vide mere.

### Børnepasning

Når du indkaldes til samtale eller anden aktivitet med a-kassen og kommunen, skal du kunne deltage dagen efter. Du må ikke være forhindret i at deltage, fordi du mangler pasning til dit barn.

Reglerne skelner imellem pasningsproblemer inden for og uden for normal arbejdstid.

#### ▪ Børnepasning inden for normal arbejdstid

Hvis du ikke kan skaffe pasning til dit barn inden for institutioners normale åbningstid, kan du ikke få dagpenge for den dag.

- **Børnepasning uden for normal arbejdstid**

Hvis du ikke har pasningsmuligheder uden for normal åbningstid, er det vigtigt, at du oplyser kommunen om det med det samme, så de ved, at de ikke skal henvise dig arbejde eller anden mødeaktivitet i det tidsrum. Har du ikke givet kommunen besked, kan de henvise dig til job eller aktiviteter, som du har pligt til at deltage i. Møder du ikke på grund af pasningsproblemer, mister du dagpenge for 3 uger (se afsnit om karantæner på side 10).

- **Barn syg**

Bliver dit barn syg, er der ikke krav om, at du skal få andre til at passe barnet, hvis du ikke har en aftale med a-kassen eller kommunen den dag. Det er dog en betingelse, at du kan skaffe pasning, hvis du bliver henvist til arbejde eller anden mødeaktivitet, eller hvis du er indkaldt til samtale. Kan du ikke skaffe pasning, skal du melde afbud til den aktivitet, du er indkaldt eller henvist til, inden mødetidspunktet. Du vil da ikke kunne få dagpenge for de dage, du står uden pasning.

Får du ikke givet besked på forhånd, mister du dagpenge for 3 uger (karantæne).

## CV

Du skal hurtigst muligt og senest 2 uger efter, du meldte dig ledig, oprette et CV på [jobnet.dk](http://jobnet.dk). Du kan se, hvordan du gør ved at følge vejledningsfilmen på [jobnet.dk](http://jobnet.dk) under 'Mit cv på Jobnet'.

## Dagpenge og udbetaling

I slutningen af hver måned skal du indsende et dagpengekort på [foa.dk/dagpengekort](http://foa.dk/dagpengekort). Du kan se datoerne for hver måned på [foa.dk/dagpenge-datoer](http://foa.dk/dagpenge-datoer). Sender du kortet senest 5 dage før, måneden slutter, vil dagpengene stå på din Nemkonto den sidste hverdag i måneden.

På kortet skal du oplyse om arbejde, ferie, sygdom og lignende forhold, der skal modregnes i dine dagpenge. Du skal udfylde kortet for hele måneden - også de dage, der ikke er gået endnu, når du indsender kortet. Få hjælp i den vejledning, der følger med, når du udfylder dit kort.

Indsender du dagpengekortet senere end 1 måned og 10 dage efter månedens udgang, mister du retten til at få dagpenge for måneden.

### Dagpenge – hvor meget får du?

Ligesom du kan få løn for 37 timer om ugen, hvis du arbejder på fuld tid, udbetales dagpenge "på fuld tid" også for 37 timer om ugen. Du får den dagpengesats, du får beregnet. De 37 timer svarer til 7,4 timer pr. dag og 160,33 timer om måneden. Er du deltidsforsikret, udbetales 'fulde dagpenge' for 130 timer om måneden, svarende til 30 timer om ugen og 6 timer pr. dag.

Har du i løbet af måneden haft arbejde eller dage, hvor du ikke var tilmeldt Jobnet som ledig, eller har der været andre forhold, du ikke kan få dagpenge for, så trækker vi timer fra dagpengetimerne. Det vil sige, at du får udbetalt dagpenge for færre timer end de 160,33 [130].

Skal vi trække mere end 145,53 timer fra dine dagpenge [118 for deltidsforsikrede], kan du ikke få dagpenge for måneden. Det kaldes også 'mindsteudbetalingsreglen'.

### Dagpengeperiode - afkortning

Din dagpengeperiode bliver afkortet med 1 måned, hvis du har været ledig i 4 år inden for de sidste 8 år. Det betyder, at din dagpengeter udløber 1 måned tidligere end ellers.

### Digital post

Alle breve samt beskeder fra a-kassen og kommunen sendes til dig digitalt og kræver, at du logger dig ind med MitID. FOAs A-kasse skriver til dig på [foa.dk/post](https://foa.dk/post), hvorfra du også kan skrive til os. Kommunen sender til 'Digital post', som du kan tilgå fra flere platforme ([borger.dk](https://borger.dk), e-Boks og digital post-app'en). Kommunen sender også vigtige beskeder til 'Min side' på [jobnet.dk](https://jobnet.dk) – fx når du skal booke en samtale.

Du har ansvar for at holde øje med, om der er kommet post til dig, da du kan miste dagpenge og andre rettigheder, hvis du ikke læser din post.

Vi anbefaler, at du tilmelder dig besked-service, så du får en sms og mail, når der er ny post til dig. Men vær opmærksom på, at beskedservicen ikke fritager dig fra at holde øje med, om du har fået post.

Ved særlige omstændigheder kan du blive fritaget fra at kommunikere digitalt med a-kassen. Særlige omstændigheder er, hvis du ikke kan kommunikere digitalt fx på grund af helbredsmæssige eller sproglige barrierer, eller at du ikke har adgang til pc/internet.

Har du behov for at blive fritaget fra digital post, skal du søge om det ved at udfylde en blanket på [foa.dk/fritagelse-digital-post](https://foa.dk/fritagelse-digital-post).

### Ferie

Du skal meddele ferie på [jobnet.dk](https://jobnet.dk) eller i a-kassen, senest 2 uger før den starter. Hvis du bliver væk fra samtaler eller afviser et jobtilbud på grund af ferie, du ikke har meddelt i tide, skal vi trække dig i dagpenge.

Giv derfor besked, så snart du ved, hvornår du holder ferie.

### Gyldige grunde til fravær

Reglerne accepterer nogle få årsager til, at du ikke kan deltage i en samtale med kommunen eller a-kassen, ikke kan tage imod et tilbudt job eller stopper i en aktivitet.

### Fakta

#### Feriedagpenge

Mens du er ledig, optjener du løbende ret til ferie med feriedagpenge, som du kan søge om at få udbetalt, hvis du skal holde ferie. Du optjener et antal dage med feriedagpenge, hver gang du får udbetalt dagpenge eller feriedagpenge fra a-kassen. Du optjener også feriedagpenge, hvis du er på barsel og modtager barseldagpenge og ikke samtidig har et arbejde, hvor du optjener ret til ferie under din barsel. Så snart du har optjent et antal dage med feriedagpenge, kan du søge om at få dem udbetalt. Du skal dog være opmærksom på, at du skal opfylde en række betingelser, for at du kan få udbetalt feriedagpenge. Du kan læse mere om feriedagpenge på [foa.dk/feriedagpenge](https://foa.dk/feriedagpenge).

Det kan fx være, fordi du skal på arbejde.

A-kassen kan fortælle dig, hvilke gyldige grunde der gør, at du ikke mister dine dagpenge.

## Joblog

Det er en forudsætning for at få dagpenge, at du fra første ledige dag søger flere job hver uge og registrerer de job, du søger, i en joblog på [foa.dk/a-kasse](http://foa.dk/a-kasse). Hvor mange job, du skal søge, afhænger af, hvor mange ledige stillinger, der er: Jo flere ledige stillinger, desto flere skal du søge. De nærmere aftaler om din jobsøgning laver du og a-kassen sammen. Læs mere i afsnittet 'Aktivt jobsøgende' på side 4.

## Fakta

### Arbejde på nedsat tid

Hvis du får arbejde på nedsat tid, har du mulighed for at få suppleret din løn op med dagpenge.

Du skal kontakte a-kassen hurtigst muligt, hvis du får arbejde. Det skyldes, at vi senest 5 uger efter, at du er begyndt arbejde, skal have modtaget en frigørelsesattest, hvis du er ansat med et opsigelsesvarsel. Du kan læse mere om supplerende dagpenge på [foa.dk/supplerende-dagpenge](http://foa.dk/supplerende-dagpenge).

Hver måned skal du også gemme mindst 1 af dine ansøgninger i din joblog, så a-kassen og kommunen kan give dig feedback og forslag til justeringer.

Det er vigtigt, at du udfylder jobloggen hver uge. Hvis du ikke har søgt job i en måned, hvor du har pligt til at være jobsøgende, vil du blive indkaldt til en rådighedssamtale, hvor vi vil tale nærmere om årsagen til den manglende jobsøgning.

Hvis du ikke står til rådighed for arbejdsmarkedet, fordi du ikke har gjort nok for at komme i arbejde, vil du helt miste din dagpenget. Du kan så først få dagpenge igen, når du har arbejdet svarende til 300 timer inden for sammenhængende 3 måneder [150 for deltidsforsikrede].

### Karantæner

Karantæne betyder, at du i en periode ikke kan få dagpenge. Du bør derfor altid kontakte os, inden du opsiges dit arbejde eller stopper i en aktivitet. Vi kan fortælle dig, hvornår du har en gyldig grund, som ikke får konsekvenser for dine dagpenge – og

hvornår du omvendt vil få karantæne. Hvis du får en karantæne, kan den kun overstås i perioder, hvor du kunne have fået dagpenge, hvis karantænen ikke havde været der.

Du skal derfor være tilmeldt Jobnet som dagpengemodtager, være aktivt jobsøgende og i øvrigt stå til rådighed for arbejdsmarkedet i karantæneperioden. Holder du ferie i perioden med karantæne, bliver din karantæne forlænget.

Du får karantæne i 3 uger:

- hvis du uden gyldig grund opsiger dit arbejde
- hvis du bliver afskediget af årsager, du selv er mest ansvarlig for
- hvis du selv er ansvarlig for, at du ikke ansættes i det arbejde, du har fået tilbudt
- hvis du stopper uden gyldig grund i et tilbud om aktivering
- hvis du må ophøre i et tilbud om aktivering af grunde, du selv mest bærer ansvaret for
- hvis du uden gyldig grund enten siger nej til eller udebliver fra et tilbud om aktivering.





### Karensdage

Karens betyder, at du bliver trukket et beløb, der svarer til 1 dags dagpenge. Du bliver omfattet af en karensdag, hver gang du har været ledig i 4 sammenhængende måneder. Det hedder en karensperiode.

Har du arbejdet mere end 148 timer i karensperioden, kan du dog undgå karensdagen [deltidsforsikrede mindst 97 timer]. Din første karensperiode begynder at løbe fra den dag, hvor du bliver indplaceret i dagpengeperioden. Herefter begynder en ny karensperiode hver 4. måned – så længe du er ledig.

### Regulering

Har du arbejde, mens du får dagpenge, skal a-kassen hver måned indhente oplysninger fra din arbejdsgiver om din løn og arbejdstimer. Hvis dine oplysninger på dagpengekortet er forskellige fra oplysningerne fra din arbejdsgiver, vil udbetalingen af dine dagpenge blive reguleret. Vi vil altid skrive til dig først, så du kan nå at kontakte os, hvis du ikke er enig i din arbejdsgivers oplysninger.

### Skat

Når du får dagpenge, kan det have betydning for dine skatteforhold. Vi opfordrer dig derfor til at tjekke din forskudsopgørelse og sørge for, at den er opdateret med dine nye indkomstoplysninger.



### Tilbud om arbejde

Hvis kommunen tilbyder dig arbejde, skal du kunne møde på jobbet dagen efter. Du kan få tilbudt arbejde inden for dit sædvanlige arbejdsområde, men du kan også blive tilbudt andet arbejde, du kan udføre. Hvis du afviser et tilbud fra kommunen om et job, kan du ikke få dagpenge.

FOAs jobformidling, FOA JobMatch, tilbyder dig arbejde på dit fagområde. Det er frivilligt, om du vil være tilmeldt FOA JobMatch, og om du vil tage imod et tilbud om et ledigt job.

Hvis du ikke allerede har tilmeldt dig på ledighedserklæringen, kan du tilmelde dig på [foa.dk/jobmatch](http://foa.dk/jobmatch), eller når du udfylder dit første dagpengekort. Her kan du også oprette

### Fakta

#### Jobportalen FOA Job

Find dit næste job med FOA Job, der er Danmarks største jobportal med job inden for og udenfor FOAs fagområder. I FOA Job kan du både søge aktuelle job og oprette en jobagent, så du får en mail, når der er jobannoncer, der passer til dine jobønsker. Du finder FOA Job på [foa.dk/nyt-job/foa-job](http://foa.dk/nyt-job/foa-job).

en jobagent, så du får relevante jobannoncer sendt til din mail.

#### Transporttid

Du skal være til rådighed for et arbejde inden for en afstand, der svarer til en samlet transporttid på op til 3 timer med offentlige transportmidler. I nogle tilfælde kan du være nødt til at acceptere en længere transporttid.

# Få overblik over dine arbejdstimer og dagpenge

**Løber du tør for dagpenge, før du har optjent ret til en ny dagpengeperiode, kan de arbejdstimer, du har haft i din ledighedsperiode, veksles til flere dagpenge.**

Når du har tilmeldt dig Jobnet som dagpengemodtager, opretter vi en såkaldt beskæftigelseskonto til dig. Vi indsætter alle de timer, du arbejder, på kontoen. På den måde kan du hele tiden følge med i, hvor mange arbejdstimer du har sparet sammen til en ny dagpengeperiode.

Du kan se din dagpengetæller på [foa.dk/a-kasse](http://foa.dk/a-kasse) og på [jobnet.dk](http://jobnet.dk).

Her har du også adgang til andre vigtige oplysninger, bl.a. hvor længe du kan få dagpenge, og hvornår din dagpengeret er brugt op.

## **Veksle arbejdstimer til dagpenge**

Dagpengetælleren giver dig en anden vigtig fordel: Du kan veksle dine arbejdstimer til at forlænge din periode med dagpenge. Det kan du vælge at gøre, hvis du bruger din dagpengeret op, inden du har fundet nyt job eller har optjent nye 1.924 arbejdstimer, som en helt ny dagpengeret koster (deltidsforsikrede



1.258 timer]. Hver eneste arbejdstime, du har sat ind på dagpengetælleren, kan du nemlig veksle til 2 ekstra timer med dagpenge. Du kan højst veksle 962 arbejdstimer til 1.924 ekstra dagpengetimer. Er du deltidsforsikret, kan du højst veksle 629 løntimer til 1.258 ekstra dagpengetimer. Dermed kan du forlænge din dagpengeret med op til 1 år.

### **Du vælger**

Du bestemmer selv, om du vil bruge dine arbejdstimer til at forlænge din dagpengeperiode, eller om du vil gemme timerne til en ny dagpengeret/-periode. Du skal først vælge, hvad du vil bruge timerne til, når din nuværende dagpengeperiode er ved at udløbe.

# Samtaler med a-kassen og kommunen

## **Du skal deltage i de samtaler og aktiviteter, som a-kassen og kommunen indkalder dig til.**

De første 3 måneder foregår samtalerne i a-kassen. Herefter er der samtaler med både a-kassen og kommunen.

Samtalerne handler om, hvordan du kommer tilbage i arbejde. Vi taler derfor om ledige job, jobsøgning, cv, uddannelse og andet, som kan hjælpe dig i din jobsøgning.

Du får brev fra a-kassen og kommunen, når det er tid til at have en samtale. I brevet vil der enten stå, hvornår du skal til samtalen, eller at du selv skal booke tid til samtalen inden en bestemt dato. Husk, at du får alle breve digitalt. Læs mere om digital post i afsnittet side 8.

## **Få et overblik over dine samtaler**

Samtalerne kan enten foregå digitalt på Teams, telefonisk eller fysisk i a-kassen/kommunen. I de næste afsnit kan du læse, hvilke samtaler du skal til og med hvem.

## **Første samtale i a-kassen**

Vi gennemgår dit cv og taler om din videre jobsøgning. Sammen laver vi en skriftlig plan for, hvilke job du skal søge, og om der er kurser, efteruddannelse eller andre initiativer, der kan hjælpe dig i arbejde igen.

Hvis du har spørgsmål vedrørende dine rettigheder eller pligter, er du altid meget velkommen til at spørge. Vi hjælper dig også gerne med de digitale værktøjer, fx [foa.dk/a-kasse/joblog](https://foa.dk/a-kasse/joblog) og cv på [jobnet.dk](https://jobnet.dk).

### Samtale om din jobsøgning

Vi følger op på, hvordan det går med din jobsøgning og de aftaler, vi har lavet i din Min plan. Andre emner kan være løntilskud, virksomhedspraktik og uddannelse, samt hvad du ellers måtte have brug for at få afklaret. ivering.

### Samtaler med kommunen

Når du har været ledig i 3 måneder, skal du til samtaler med kommunen. Det betyder, at kommunen holder de samtaler, som skal hjælpe dig tilbage i arbejde. Samtalerne handler om dit CV, din jobsøgning og aktivering. Du har mulighed for at tage a-kassen med til den første samtale med kommunen.

### Selvbooking af samtale

Du har ansvar for selv at booke en tid til samtale, hvis a-kassen eller kommunen skriver til dig, at du skal booke. Vær opmærksom på den frist for at booke, der står oplyst i brevet.

### Fakta

#### A-kassens tilbud til dig

- Fokussamtaler, hvor vi sammen sætter fokus på lige præcis det, du har brug for at tale med a-kassen om. Fx muligheder for et brancheskift.
- Webinærer som fx 'Sådan skriver du en god jobansøgning', 'Sådan får du en god jobsamtale', 'Sådan søger du job på et nyt fagområde?' og 'Sådan tackler du ledighedsstress'. Du kan deltage hjemmefra på din pc eller mobil.
- Jobklubber, hvor du mødes med andre ledige medlemmer af FOAs A-kasse.
- Forløb, hvor du bliver bedre til it, dansk og matematik.
- Få hjælp til at skrive ansøgninger, få læst korrektur eller oversat tekster med vores AI-skriveredskaber på [foa.dk/ai-redskaber](https://foa.dk/ai-redskaber)

Får du ikke booket en tid inden for fristen, bliver du automatisk afmeldt som ledig på Jobnet og kan ikke få dagpenge, før du tilmelder dig igen og booker en tid til samtale.

# Aktivering? Hvornår og med hvad?

**Hvis du er ledig i mere end 6 måneder, skal du i deltagelse i et beskæftigelsesrettet tilbud. Det vil sige, at du skal deltage i en aktivitet, der kan gøre det lettere for dig at få et job.**

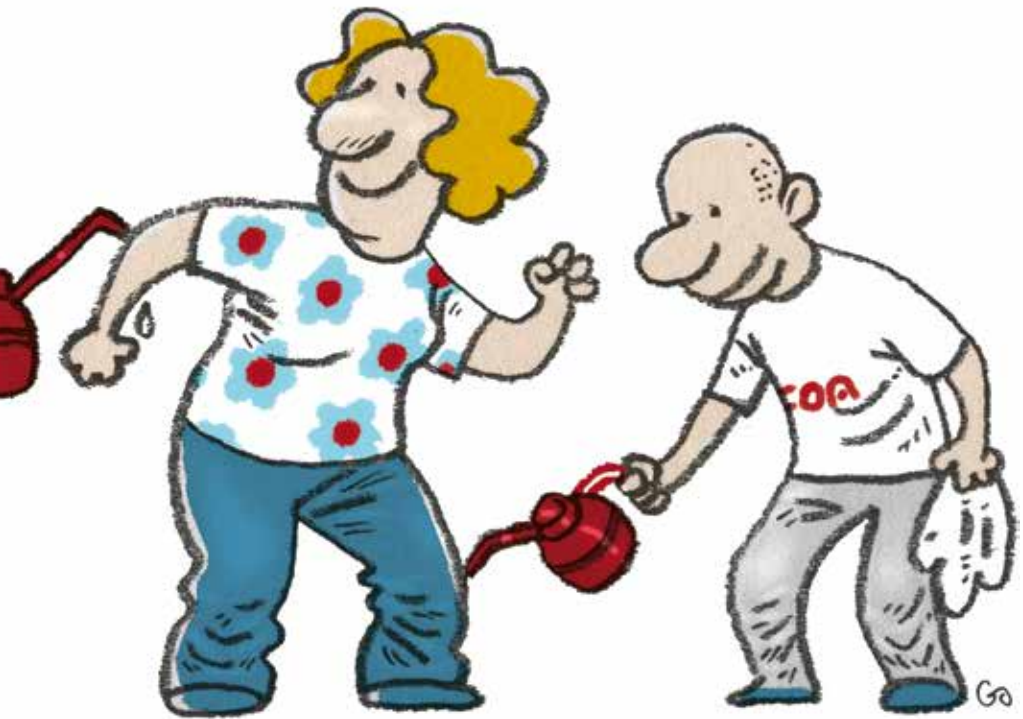
Du skal senest efter et halvt års ledighed have et tilbud, som kan bringe dig i arbejde – eller tættere på et arbejde. Tilbuddet skal have et klart jobsigte, og du aftaler i samarbejde med kommunen, hvilket det skal være.

Kommunen kan godt vælge at lægge aktiviteten på et tidligere tidspunkt. Du kan også selv tale med a-kassen eller kommunen før de 6 måneder, hvis du har et ønske til en aktivitet.



Kommunen kan give tilbud om:

- Kurser og uddannelse.
- Virksomhedspraktik, hvor du i op til 4 uger kommer ud på en arbejdsplads for at 'snuse' til et jobområde, du ikke kender eller for at genopfriske dine kvalifikationer.
- Ansættelse med løntilskud, hvor du kommer ud på en arbejdsplads for at prøve et nyt arbejdsområde eller for at genopfriske dine kvalifikationer.



Kommunen skal godkende din aktivitet, før du starter. Vi vejleder dig om de forskellige muligheder. Vi kan også hjælpe dig, hvis kommunen vælger en aktivitet, du ikke ønsker, eller hvis de ikke vil godkende den aktivitet, du gerne vil have.

Du kan læse mere om aktivering, uddannelse og kurser på dagpenge på siderne [foa.dk/aktivering](http://foa.dk/aktivering) og [foa.dk/uddannelse-og-kurser-paa-dagpenge](http://foa.dk/uddannelse-og-kurser-paa-dagpenge).

# Du er blevet syg – hvad nu?

**Du skal give besked, hvis du bliver syg. Møder du ikke til en samtale, fordi du er syg, vil du nemlig blive trukket i dagpenge, hvis ikke du forinden har sygemeldt dig.**

Du skal også huske at give os besked, når du igen bliver rask.

## **Sådan gør du**

Du melder dig syg på Min side på [jobnet.dk](http://jobnet.dk). Det skal du gøre på den første sygedag – ellers mister du penge for de sygedage, hvor du ikke er sygemeldt.

Hvis du ikke har mulighed for at gå på [jobnet.dk](http://jobnet.dk), skal du kontakte a-kassen eller kommunen på din første sygedag.

## **Sygemelding når du er fuldt ledig**

Hvis du er syg i 2 uger eller mindre, fortsætter du på dine sædvanlige dagpenge. Er du syg i længere tid, skal du efter 2 uger have sygedag-

penge fra kommunen i stedet for arbejdsløshedsdagpenge. Når du har været syg i 2 uger, giver vi derfor din kommune besked om sygemeldingen. Du vil herefter modtage et skema fra kommunen, som du skal besvare inden 1 uge. Svarfristen står på skemaet. Det er vigtigt, at du overholder fristen. Hvis du ikke modtager skemaet, der sendes til din e-Boks, skal du kontakte din kommune.

## **Sygemelding når du arbejder på nedsat tid**

Hvis du bliver syg, skal du have sygedagpenge fra din kommune i stedet for supplerende arbejdsløshedsdagpenge fra os. Når du har sygemeldt dig på [jobnet.dk](http://jobnet.dk), sender kommunen et skema til din e-Boks. Du skal besvare skemaet inden 1 uge. Svarfristen står på skemaet.

Det er vigtigt, at du overholder fristen. Hvis du ikke modtager skemaet, skal du kontakte din kommune.



### Raskmelding

Når du bliver rask igen, skal du huske at raskmelde dig. Det gør du samme sted, som du melder dig syg, på Min side på [jobnet.dk](http://jobnet.dk). Det er vigtigt, at du raskmelder dig første dag, du er rask – fordi du først kan få udbetalt dagpenge igen, når du har raskmeldt dig.

### Hvis dit barn bliver syg

Læs om børnepasningsproblemer på side 6-7.

### Din FOA fagforening kan hjælpe

Hvis du er syg i længere tid, skal du til samtale med kommunen. Er du medlem af FOA og har brug for støtte til samtalen, kan du kontakte din lokale FOA-fagforening. Det kan fx være, hvis du ikke er enig i de afgørelser, kommunen træffer.



# Hvad er vigtigt at huske?

**Her kan du se frister, som er vigtige at overholde.**

**Så hurtigt som muligt eller inden for tidsfristen**

Hvad?	Hvornår?	Hvor?	Læs mere
Meld dig ledig som dagpenge-modtager	1. ledighedsdag	<a href="http://jobnet.dk">jobnet.dk</a> eller hos din bopælskommune	Side 3
Søg dagpenge i a-kassen ved at indsende en ledighedserklæring.	Hurtigst muligt	<a href="http://foa.dk/a-kasse">foa.dk/a-kasse</a>	Side 4
Opret 'Jeg søger job som' og 'Mit CV'	Inden første samtale med a-kassen. Dog senest 2 uger efter du er blevet tilmeldt Jobnet som ledig	<a href="http://jobnet.dk">jobnet.dk</a> (Jobsøgning)	Side 7
Book (bestil) samtaler med kommunen og a-kassen	Inden udløb af den frist, der står i brevet	Samtaler med a-kassen: <a href="http://foa.dk/booking">foa.dk/booking</a> Samtaler med kommunen: <a href="http://jobnet.dk">jobnet.dk</a>	Side 17
Deltag i de møder og samtaler, du er indkaldt til	Det tidspunkt, du har booket eller er blevet indkaldt til	Med kommunen, a-kassen og eventuelt med en anden aktør	Side 16
Meld dig syg	På 1. sygedag	<a href="http://jobnet.dk">jobnet.dk</a> (Mit fravær)	Side 20
Meld dig rask	1. dag du er rask	<a href="http://jobnet.dk">jobnet.dk</a> (Mit fravær)	Side 21
Meld ferie	Senest 14 dage før din ferie	<a href="http://jobnet.dk">jobnet.dk</a> (Mit fravær)	Side 9

## Hver dag

Hvad?	Hvornår?	Hvor?	Læs mere
Tjek <a href="https://foa.dk/post">foa.dk/post</a> for at se, om der er post til dig fra a-kassen	Hver dag, men tilmeld dig vores mail/sms-service på <a href="https://foa.dk/ret-personoplysninger">foa.dk/ret-personoplysninger</a> og vælg, hvordan du vil have besked fra os, når der er post til dig	Din egen postkasse på <a href="https://foa.dk/post">foa.dk/post</a>	Side 8
Tjek digital post og 'Vigtig information' på din forside på Jobnet for at se, om kommunen har skrevet til dig.	Hver dag, men tilmeld dig mail- eller sms-service på Jobnet og E-boks. Så får du besked, når kommunen skriver til dig	<a href="#">E-Boks</a> , <a href="https://borger.dk">Borger.dk</a> , <a href="#">Digital Post-app</a> og <a href="https://jobnet.dk">jobnet.dk</a> [Min side]	Side 8

## Hver uge (mindst)

Hvad?	Hvornår?	Hvor?	Læs mere
Registrer din jobsøgning i jobloggen	Mindst hver 7. dag	<a href="https://foa.dk/a-kasse">foa.dk/a-kasse</a> [Ikonet joblog]	Side 10 + 24

## Hver måned

Hvad?	Hvornår?	Hvor?	Læs mere
Vedhæft en jobansøgning i jobloggen	Mindst hver måned	<a href="https://foa.dk/a-kasse">foa.dk/a-kasse</a> [Ikonet joblog]	Side 10 + 24
Send dit dagpengekort	Ved udgangen af hver måned. Se datoer på <a href="https://foa.dk/dagpenge-datoer">foa.dk/dagpenge-datoer</a>	<a href="https://foa.dk/dagpengekort">foa.dk/dagpengekort</a>	Side 7

## Læs vores andre pjecer

Har du brug for hjælp og inspiration til din jobsøgning, kan vi anbefale dig at læse vores pjecer om, hvilke muligheder du har som ledig.

Du finder pjecerne på [foa.dk/akassens-pjecer](https://foa.dk/akassens-pjecer).

# Vigtige sider på nettet

**Der er primært 2 hjemmesider, der er vigtige.**

**FOAs A-kasses hjemmeside:** [foa.dk/a-kasse](https://foa.dk/a-kasse)

Tema	Hvad finder du her – og hvor?
Ledig	På <a href="https://foa.dk/a-kasse/ledig">foa.dk/a-kasse/ledig</a> finder du bl.a. en trin for trin-guide til, hvad du skal vide, når du er ledig.
Find blanketter	Find blanketter, du skal bruge, mens du er ledig. Det er her, du søger om dagpenge (ved at indsende en ledighedserklæring), udfylder dit dagpengekort, søger om feriedagpenge og tilmelder dig vores jobformidling, FOA JobMatch.
Min post	Dine breve fra a-kassen kommer i din digitale postkasse på <a href="https://foa.dk/post">foa.dk/post</a> . Det er fx de breve, du får, når du skal booke samtaler med a-kassen. Du har pligt til at læse din post.
Joblog	Jobloggen er et digitalt værktøj, hvor du skal registrere din jobsøgning hver uge og gemme mindst 1 jobansøgning hver måned. Du finder den på <a href="https://foa.dk/a-kasse">foa.dk/a-kasse</a> .
Booking	På <a href="https://foa.dk/booking">foa.dk/booking</a> kan du bestille tid til en samtale med a-kassen.
Find dit nye job med FOA Job	Danmarks største jobportal med job både inden for og uden for FOAs fagområder. Her kan du oprette en jobagent, så du får mails med relevante jobannoncer. Du finder FOA Job på <a href="https://foa.dk/nyt-job/foa-job">foa.dk/nyt-job/foa-job</a> .
Få hjælp til jobsøgning	På <a href="https://foa.dk/nyt-job">foa.dk/nyt-job</a> finder du forslag til, hvordan du kan skrive jobansøgninger, gå til jobsamtaler mv. Her kan du også finde vores AI-værktøj, hvor du ved hjælp af kunstig intelligens kan skrive din næste ansøgning, få læst korrektur eller få oversat en tekst.
FOA JobMatch	På <a href="https://foa.dk/jobmatch">foa.dk/jobmatch</a> finder du vejledning til, hvordan du kan blive tilmeldt FOA JobMatch, så vi kan kontakte dig, når en arbejdsgiver søger en medarbejder med dine kompetencer og erfaringer.
Uddannelse og kurser på dagpenge	På <a href="https://foa.dk/uddannelse-og-kurser-paa-dagpenge">foa.dk/uddannelse-og-kurser-paa-dagpenge</a> kan du få et overblik over, hvordan du kan få undervisning på dagpenge.
Aktivering	På <a href="https://foa.dk/aktivering">foa.dk/aktivering</a> kan du læse om dine muligheder for aktivering - primært om virksomhedspraktik og job med løntilskud.

<b>Nyheder fra FOAs A-kasse</b>	På <a href="http://foa.dk/a-kasse">foa.dk/a-kasse</a> kan du holde dig opdateret med nyt om regler og andet inden for a-kasseverdenen.
<b>Pjecer</b>	Læs pjecer om fx jobsøgning, aktivering, supplerende dagpenge og efterløn på <a href="http://foa.dk/a-kasse/pjecer">foa.dk/a-kasse/pjecer</a> .
<b>Dagpengetæller</b>	Med en række 'dagpengetællere' kan du få et overblik over dit ledighedsforløb, fx hvor mange dagpengedage du har tilbage, og hvor mange arbejdstimer du har haft. Du finder den på <a href="http://foa.dk/a-kasse">foa.dk/a-kasse</a> .

## Jobnet: Min side

Tema	Hvad finder du her?
<b>Til- og afmelding</b>	Her kan du melde dig ledig og afmelde dig.
<b>Jeg søger job som og Mit CV</b>	Du skal udfylde de 2 skabeloner med dine jobønsker, erfaringer, kvalifikationer mv. senest 2 uger efter, du er blevet ledig.
<b>Min kalender</b>	Samtaler og møder, du skal til med kommunen.
<b>Sms- og mail-service</b> (under indstillinger)	Her kan du bestille en mail eller sms, der husker dig på møder mv.
<b>Min plan</b>	De aftaler, du har lavet med kommunen og a-kassen.
<b>Min forside</b>	Når du logger dig ind på Jobnet, giver forsiden dig en oversigt over de menusider, der er relevante for dig, fx beskeder fra kommunen.
<b>Mit fravær</b>	Her kan du melde dig syg, rask igen og melde ferie.
<b>Dagpengetællere</b>	Med en række 'dagpengetællere' kan du få et overblik over dit ledighedsforløb, fx hvor mange dagpengedage du har tilbage, og hvor mange arbejdstimer du har haft.

Du skal logge ind på Min side på [jobnet.dk](http://jobnet.dk).

## Andre hjemmesider

Uddannelsesguiden, [ug.dk](http://ug.dk) og [voksenuddannelse.dk](http://voksenuddannelse.dk), hvor du finder informationer om alle ungdomsuddannelser, voksenuddannelser og videregående uddannelser. På [ug.dk/vejledning](http://ug.dk/vejledning) kan du ringe

eller chatte med en uddannelsesvejleder. [Borger.dk](http://Borger.dk), hvor du får et samlet overblik over temaer og selvbetjeningsløsninger inden for det offentlige. Du kan fx melde flytning og meget andet.

# Hvem kan hjælpe dig med hvad?

**Mens du er ledig, er der især 3 steder, du kan få hjælp:  
I FOAs A-kasse, i din lokale FOA fagforening og i din bopælskommune.**

FOAs A-kasse kan bl.a. hjælpe dig med:

- dagpenge
- dit CV
- 6 ugers jobrettet uddannelse
- din joblog
- sparring om aktivering [uddannelse, tilskudsjob mv.]
- jobsøgning og jobformidling
- efterløn.

FOA fagforening kan bl.a. hjælpe dig med:

- jobmuligheder, kompetencekrav og jobformidling på FOAs fagområder
- kurser og uddannelser på FOAs fagområder
- ansættelsesbreve
- råd og vejledning, hvis du bliver sygemeldt.

Kommunen kan bl.a. hjælpe dig med:

- vejledning om job- og uddannelsesmuligheder (også uden for FOAs fagområder)
- godkende et aktiveringstilbud.



**Fakta****Få hjælp af FOA JobMatch til at få dit næste job**

Hvis du tilmelder dig FOAs jobformidling, FOA JobMatch, kan vi kontakte dig, hvis en arbejdsgiver søger en medarbejder med dine kvalifikationer. Du kan tilmelde dig på [foa.dk/jobmatch](http://foa.dk/jobmatch), eller når du udfylder dit første dagpengekort.



# Når du er ledig

## Værd at vide

Når du er ledig, kan du nemt komme i tvivl om, hvad du må og ikke må.

Hvad skal jeg gøre for at få dagpenge?

Hvad gør jeg, hvis jeg bliver syg?

Og hvordan kommer jeg i arbejde igen?

FOAs A-kasse giver dig i denne pjece svar på en række af de spørgsmål, der opstår, når du bliver ledig.

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du er i tvivl om noget. Vi er parate til at hjælpe dig.

**FOA**

SAMMEN  
GØR VI FORSKELLEN

Stauings Plads 1-3  
1790 København V

Tlf. 46 97 37 77  
[foa.dk/a-kasse](http://foa.dk/a-kasse)

## A-kasse

FOAs A-kasse er en stærk, digital a-kasse. Du kan komme i kontakt med os overalt i Danmark, og vi kender dit fag og jobmarkedet. Vores vigtigste opgave er at sikre dig økonomisk tryghed, hvis du skulle blive arbejdsløs og være din hjælpende hånd i jagten på dit næste job. På [foa.dk/a-kasse](http://foa.dk/a-kasse) kan du få svar på de fleste spørgsmål og vælge en lang række selvbetjeningsløsninger, og du kan kontakte os hverdage fra 8-18 på 46 97 37 77.