

Nyuddannet – og hvad så?

Når du afslutter en uddannelse
af mindst 18 måneders varighed

JANUAR 2026



Indhold

Værd at vide som nyuddannet	3
Hvis du ikke er medlem af a-kassen i forvejen	5
Hvis du er ledig efter uddannelsen	6
Hvis du ikke er ledig efter uddannelsen	7
Hvis du er medlem af a-kassen i forvejen	8
Som nyuddannet skal du opfylde et sprogkrav	13
Hvad får du i dagpenge som nyuddannet?	14
Find dit nye job med FOA Jobmatch	15

Politisk ansvarlig: Mona Striib

Redaktion: Mette Wiederholt Pedersen,
Tara Annemarie Aagaard Høj, Mikkell
Meldgaard Bloch og Trine Jørgensen

Illustration: Jørgen Stamp

Produktion: Design & Digital/AK

AK_Nyuddannet - og hvad så_jan_2026_16122025

Værd at vide som nyuddannet

Denne pjece henvender sig til dig, der er i gang med eller er ved at afslutte en uddannelse af mindst 18 måneders varighed. Her kan du læse, hvordan du skal forholde dig som nyuddannet (kaldes også for dimittend).

Der er forskellige regler, alt efter om du først bliver medlem af a-kassen, når du afslutter uddannelsen, eller om du er medlem i forvejen. Det har også betydning, om du skal have dagpenge eller allerede har et job på hånden. Pjecen er delt op i nogle hovedafsnit, så du kun behøver at læse det, der direkte vedrører dig.

Du kan blive medlem og få dagpenge som nyuddannet i FOAs A-kasse, hvis du har gennemført en erhvervsrettet uddannelse af mindst 18 måneders varighed som bl.a.:

- ejendomsservicetekniker
- EGU*
- fodterapeut

- IGU**
- meritpædagog***
- neurofysiologiasistent
- pædagogisk assistent
- pædagog***
- redder
- serviceassistent
- sikkerhedsvagt
- social- og sundhedshjælper****
- social- og sundhedsassistent
- svømmebadsassistent
- kandidat- og erhvervskandidatuddannelser*****

* Gælder også, hvis uddannelsen er under 18 måneder, men den skal være gennemført på højeste niveau.

** Gælder også, hvis uddannelsen er under 18 måneder.

*** FOAs A-kasse dækker pædagoger i Københavns Kommune og pædagoger i dagplejen i hele landet.

**** For at få dimittendret på baggrund af en gennemført social- og sundhedshjælperuddannelse, skal uddannelsen bestå af et grundforløb på mindst 18 uger og et hovedforløb på 14 måneder.

*****Gælder også, hvis uddannelsen er under 18 måneder

Du er altid velkommen til at kontakte din a-kasse – også inden du er færdig med din uddannelse. Udover



dagpengeregler mv. kan vi vejlede dig om jobsøgning og jobmuligheder inden for dit fag.

Der gælder en særlig ansøgningsfrist

For at få dagpenge som nyuddannet skal du melde dig ind i a-kassen senest 14 dage, efter du har afsluttet din uddannelse. Læs mere om ansøgning, ansøgningsfrist og hvad det vil sige at få dagpengeret som nyuddannet senere i pjecen.

Hvornår er din uddannelse afsluttet?

Hvis du har bestået alle fag og praktikker, er din uddannelse afsluttet den dag, du har taget din sidste eksamen. Efter dit sidste eksamensfag må der ikke være mere undervisning.

Er du ansat som elev med en uddannelseskontrakt, kan din uddannelse også betragtes som afsluttet, den dag kontrakten udløber.

Uanset hvilken dag, din uddannelse anses for afsluttet, skal der være gået mindst 18 måneder, fra du begyndte på den.

Krav om bopæl og ophold i Danmark

For at få dagpenge som nyuddannet skal du bo og opholde dig i Danmark både før, du startede uddannelsen og igen senest 2 uger efter, at du afsluttede uddannelsen. Du kan godt bo i udlandet, mens du er under uddannelse.

Hvis du ikke er medlem af a-kassen i forvejen

Når du ikke har været medlem af en a-kasse under din uddannelse, har du kun dagpengeret, hvis du melder dig ind i a-kassen som nyuddannet senest 14 dage efter, at din uddannelse er afsluttet.



Det er vigtigt, at vi modtager din ansøgning inden for 14 dage, da du ellers ikke vil have ret til dagpenge efter uddannelsen.

Se, hvornår du har afsluttet din uddannelse på side 4.

For at have ret til dagpenge som nyuddannet skal du opfylde et sprogkrav eller et tilknytningskrav. Dette kan du læse om på side 13.

Du er velkommen til at kontakte din a-kasse, hvis du vil vide mere om reglerne om dagpenge som nyuddannet.

Sådan melder du dig ind

Du kan melde dig ind i FOA på flere måder. Uanset hvordan du vælger at melde dig ind, er det vigtigt, at du oplyser, at du vil meldes ind som nyuddannet. Du kan melde dig ind på en af følgende måder:

- Via indmeldelsesblanketten på vores hjemmeside foa.dk/bliv-medlem. På blanketten skal du vælge enten "Jeg er nyuddannet og ledig" eller "Jeg er nyuddannet og i arbejde" – også selvom du ikke regner med at skulle have dagpenge lige med det samme.
- Du kan ringe gratis til 80 20 20 30 alle hverdage mellem 8-18, eller kontakte din a-kasse telefonisk, eller ved at komme ned i a-kassen og få hjælp til indmeldelsen.
- Du kan sende en mail til akassen@foa.dk. Hvis du gør det, skal du udover at oplyse, at du vil meldes ind som nyuddannet efter afslutning af din uddannelse, også oplyse om dit navn, telefonnummer, og hvornår vi kan træffe dig.

Hvis du overskrider fristen

Hvis du ikke melder dig ind inden for fristen på 14 dage, kan du ikke få dagpengeret som nyuddannet. Du vil i stedet blive omfattet af de almindelige regler om dagpengeret som lønmodtager. Det betyder, at du skal have været medlem af a-kassen mindst 1 år og i medlemsperioden

opfylde et særligt indkomstkra, før du kan få dagpenge.

Hvis du er ledig efter uddannelsen

Som nyuddannet kan du få dagpenge efter en **karensperiode på 1 måned**. En karensperiode er en venteperiode uden ret til dagpenge fra a-kassen.

Hvis du fx afslutter uddannelsen 31. juli, vil karensperioden begynde 1. august, og du har ret til dagpenge fra 1. september.

Dagpenge udbetales altid bagud – og for 1 kalendermåned ad gangen. Hvis du ikke har arbejde, bør du derfor undersøge, om du kan få økonomisk støtte fra din kommune, indtil du er berettiget til dagpenge.

Hvor længe kan du få dagpenge og hvor meget?

Som nyuddannet kan du få dagpenge i op til 1 år. Derudover kan perioden forlænges med op til 1 år på baggrund af arbejde. På side 14

kan du læse mere om, hvor meget du kan få udbetalt som nyuddannet.

Hvad skal du gøre for at få dagpenge?

- Søger du om dagpenge, når du afslutter din uddannelse, skal du tilmelde dig som ledig på jobnet.dk. Her kan du registrere dig med kategorien Nyuddannet [dimittend]. Så snart a-kassen har registreret, at du er berettiget til dagpenge, bliver din tilmelding automatisk ændret til dagpenge- modtager den dato, som a-kassen oplyser, at du har dagpengeret fra. Du kan også vente med at tilmelde dig til karensmånedens slut, men pas på med ikke at komme for sent med din tilmelding. Vi må nemlig tidligst udbetale dagpenge fra den dag, hvor du er tilmeldt.
- Du skal søge om dagpenge i a-kassen så hurtigt som muligt efter endt uddannelse, så alt er klart, når du skal have udbetalt dagpenge. Du kan dog først udfylde ledighedserklæringen, når vi har bekræftet din indmeldelse. Du søger om dagpenge ved at melde dig ledig på foa.dk/ledighedserklæring

Arbejder du på deltid?

Hvis du allerede har et deltidsarbejde, kan du måske få udbetalt supplerende dagpenge. Læs mere i pjecen Supplerende dagpenge – Information til dig, der arbejder på nedsat tid, som du finder på foa.dk/supplerende-dagpenge-pjece.

Har du haft studiejob under uddannelsen?

Hvis du har haft et studiejob under uddannelsen og opsiges dette i forbindelse med afslutning af din uddannelse, kan du risikere at få karantæne for selvforskyldt ledighed, hvis du efterfølgende søger om dagpenge. Karantænen betyder, at du ikke vil kunne få dagpenge i, hvad der svarer til 3 uger. Kontakt os derfor altid, inden du opsiges dit arbejde, så vi kan vejlede dig om dine muligheder.

Læs mere om selvforskyldt ledighed i vores pjec Gyldige grunde: www.foa.dk/a-kasse/pjecer/gyldige-grunde

Hvis du ikke er ledig efter uddannelsen

Hvis du har fået arbejde, hvis du skal ud at rejse, eller hvis du skal noget helt andet og derfor ikke får brug for dagpenge, kan det alligevel godt betale sig for dig at blive medlem af a-kassen som nyuddannet. Bare for at være på den sikre side. Så har du nemlig mulighed for at få dagpenge, hvis du bliver ledig på et senere tidspunkt. Husk, du skal tilmelde dig jobcentret på 1. ledige dag.



Hvis du er medlem af a-kassen i forvejen

Hvis du allerede er medlem af a-kassen og har gennemført en uddannelse af mindst 18 måneders varighed, skal du tage stilling til, hvordan du vil søge om dagpenge.

Du kan vælge 1 af disse 2 muligheder:

- Søge om dagpengeret som ny-uddannet (dimittend)
- Bevare dine nuværende medlemsrettigheder (lønmodtager)

Hvad der stiller dig bedst, afhænger blandt andet af, om du har taget uddannelsen med SU eller med elevløn, og om elevlønnen blev udbetalt til dig som vokselev.

På næste side kan du se et skema, som illustrerer, hvilke betingelser du skal opfylde, og hvilke rettigheder du får, alt efter om du vælger den ene eller den anden mulighed.

Kontakt altid din a-kasse, hvis du har brug for vejledning om reglerne.



	Hvis du genindmelder dig i a-kassen som nyuddannet	Hvis du vælger at bibeholde dine nuværende rettigheder
Hvilke betingelser skal du opfylde?	Du skal opfylde et sprogkrav eller et tilknytningskrav, før du har dagpengerebet. Se side 13.	Du skal have været medlem af en a-kasse i mindst 1 år. Du skal også opfylde et særligt krav om enten at have haft et antal løntimer eller en bestemt indkomst, mens du har været medlem af en a-kasse. Din a-kasse kan oplyse, hvordan du opfylder kravet.
Hvor længe kan du modtage dagpenge?	Du kan modtage dagpenge i op til 1 år. Perioden kan derudover forlænges med op til 1 år på baggrund af arbejde.	Du kan modtage dagpenge i op til 2 år. Perioden kan derudover forlænges med op til 1 år på baggrund af arbejde.
Hvor meget får du udbetalt i dagpenge?	Din dagpengesats afhænger af, om du er over eller under 30 år, om du er forsørger eller ikke-forsørger, og om du er deltidsforsikret eller fuldtidsforsikret. Du kan se de enkelte satser på side 14. Hvis du ikke er forsørger, vil din dagpengesats være højere i de første 3 måneder, hvorefter den vil blive sat ned. Se mere på side 14. Du kan få beregnet en højere dagpengesats, når: ▪ der er gået mindst 6 måneder, siden du fik dagpengerebet som nyuddannet. ▪ du har haft en lønindtægt i mindst 3 måneder. ▪ din løn har været høj nok til, at vi kan give dig en bedre dagpengesats.	Din dagpengesats afhænger af den indtægt, du har haft under din uddannelse. Vi anbefaler derfor, at du kontakter os, hvis du vil have vejledning om reglerne. Det er vigtigt, at du kontakter os hurtigst muligt, da du skal træffe dit valg senest 14 dage efter, at du har afsluttet uddannelsen. Læs mere på side 10, hvis du har været vokselev og på side 11, hvis du har gennemført en SU-uddannelse. Hvis du vælger at bibeholde dine nuværende rettigheder, beholder du den samme dagpengesats i hele din dagpengeperiode, indtil du opfylder betingelserne for at få en ny dagpengerebet.

Sådan beder du om at skifte status til nyuddannet

- Har du betalt elevkontingent, beder du om at få dagpengeret som nyuddannet på vores dimittendblanket på foa.dk/dimittend. Vi beder dig udfylde blanketten i tilknytning til, at du afslutter uddannelsen.
- Du kan også sende en besked via foa.dk/post.
- Hvis du skal have dagpenge, kan du skifte status til nyuddannet på ledighedserklæringen. Se nedenfor i afsnittet 'Hvad skal jeg gøre for at få dagpenge?'

Beder du ikke om status som nyuddannet inden for 14 dage, kan du ikke få den særlige dagpengeret som nyuddannet. Du vil i stedet blive omfattet af de almindelige regler om dagpengeret som lønmodtager. Det betyder, at du skal have været medlem af a-kassen i mindst 1 år og opfylde et særligt krav om at have haft et antal løntimer eller en bestemt indkomst, mens du har været medlem af en a-kasse.

Har du fået vokselevløns under uddannelsen?

Hvis du har gennemført din uddannelse med vokselevløns (uden løntilskud fra voksenlærlingeordningen), og du allerede har været medlem af a-kassen i mindst 1 år, er du normalt bedst stillet ved at søge om dagpenge som lønmodtager i stedet for at skifte status til nyuddannet. Du vil nemlig typisk som vokselev være berettiget til en højere dagpengesats og en længere dagpengeperiode, hvis du vælger at få status som lønmodtager. Du skal dog opfylde et særligt krav om at have haft et antal løntimer eller en bestemt indkomst, mens du har været medlem af en a-kasse.

Der kan dog være særlige omstændigheder, der gør, at det bedst kan betale sig for dig at vælge dagpengeret som nyuddannet.

Kontakt derfor din a-kasse, inden du træffer dit valg og inden, der er gået 14 dage fra uddannelsens afslutning, så vi bedst muligt kan vejlede om fordele og ulemper for netop dig.

Hvis du har gennemført uddannelsen som voksenlærling med løn-tilskud til arbejdsgiveren, vil det som udgangspunkt bedst kunne betale sig for dig, at du genindmelder dig som nyuddannet, da du ikke vil opfylde det særlige krav til løntimer eller indkomst, som gælder for lønmodtagere.

Hvad der stiller dig bedst, afhænger dog også af, om du har arbejde efter, at du er blevet færdiguddannet. Du er velkommen til at kontakte os, hvis du vil vide mere om dine muligheder.

Hvis du har gennemført en SU-uddannelse

Hvis du har gennemført en SU-uddannelse – fx som pædagog eller fodterapeut – vil det typisk bedst kunne betale sig for dig at genindmelde dig som nyuddannet, da du oftest ikke vil kunne opfylde det særlige indkomstkra-
v for lønmodtagere.

Hvad der stiller dig bedst, afhænger dog også af, om du har arbejde efter, at du er blevet færdiguddannet.

14 dage



Du er velkommen til at kontakte os, hvis du vil vide mere om dine muligheder.

Hvad skal du gøre for at få dagpenge?

- Du skal melde dig ledig på jobnet.dk, der er jobcentrets hjemmeside, på din 1. ledige dag efter endt uddannelse. Vi må nemlig tidligst udbetale dagpenge fra den dag, du er tilmeldt.
- Du skal søge om dagpenge i a-kassen. Det gør du ved at udfylde en ledighedserklæring på foa.dk/ledighedserklæring. Skal du have udbetalt dagpenge som nyuddannet, skal du vælge indgangen Nyuddannet.

- Det er en god idé at udfylde ledighedserklæringen så tidligt som muligt, efter du har afsluttet uddannelsen, så alt er klart, når du skal have udbetalt dagpenge.

Læs mere om selvforskyldt ledighed i vores pjece Gyldige grunde: foa.dk/gyldige-grunde

Arbejder du på deltid?

Hvis du allerede har et deltidsarbejde, kan du måske få udbetalt supplerende dagpenge. Læs mere i pjecen "Supplerende dagpenge - Information til dig, der arbejder på nedsat tid", som du finder på foa.dk/supplerende-dagpenge-pjece.

Har du haft studiejob under uddannelsen?

Hvis du har haft et studiejob under uddannelsen og opsiges dette i forbindelse med afslutning af din uddannelse, kan du risikere at få karantæne for selvforskyldt ledighed, hvis du efterfølgende søger om dagpenge. Karantænen betyder, at du ikke vil kunne få dagpenge i, hvad der svarer til 3 uger. Kontakt os derfor altid, inden du opsiges dit arbejde, så vi kan vejlede dig om dine muligheder.

Som nyuddannet skal du opfylde et sprogkrav

Hvis du har gennemført en uddannelse og ønsker at blive indmeldt eller genindmeldt i a-kassen som nyuddannet, skal du opfylde et sprogkrav eller alternativt et såkaldt tilknytningskrav, før du har ret til dagpenge.

Du opfylder automatisk sprogkravet, hvis du har gennemført 6. klasse i det danske skolesystem. Hvis du ikke har gennemført 6. klassetrin, skal du have bestået prøven i Dansk 2.

Der er en række prøver og uddannelser, som sidestilles med en bestået Dansk 2-eksamen. Du er velkommen til at kontakte a-kassen, hvis du er i tvivl om, hvorvidt du opfylder sprogkravet.

Men selvom du ikke opfylder sprogkravet, kan du dog modtage dagpenge, hvis du i stedet for opfylder tilknytningskravet.

Tilknytningskravet

Du opfylder tilknytningskravet, hvis du i en periode på 12 måneder inden for 2 år har arbejdet mindst 600 timer (400 timer, hvis du er deltidsforsikret). Du skal derfor have arbejdet i mindst 12 måneder inden for en 2-årig periode og mindst 600 timer i alt. Hvis du har gennemført en uddannelse, hvor du har fået elevløn, kan du medregne perioderne med elevløn til at opfylde tilknytningskravet.

Dette gælder dog ikke, hvis du har været voksenlærling, og din arbejdsgiver har modtaget tilskud til din løn.

Vi opgør, om du opfylder kravet på baggrund af de oplysninger, som din arbejdsgiver har indberettet til Skat.

Hvad får du i dagpenge som nyuddannet?

Din dagpengesats som nyuddannet afhænger af, om du har indmeldt eller genindmeldt dig som nyuddannet efter din uddannelse. Det har desuden betydning, hvor gammel du er, og om du er forsørger.

I skemaet nedenfor kan du se, hvilken sats du vil være berettiget til,

afhængig af din situation. Beløbet er angivet som det, du maksimalt kan få udbetalt hver måned.

Beløbet vil blive mindre, hvis du har arbejde, holder ferie, hvis du får sygedagpenge, eller hvis der opstår andre forhold, som har betydning for dine dagpenge. Der er tale om tal for 2026.

Hvis du indmelder dig eller genindmelder dig i a-kassen som nyuddannet*				Hvis du vælger at bibeholde dine nuværende rettigheder
Hvis du er forsørger,** vil din sats være:		Fuldtidsforsikret: 18.074 kr.	Deltidsforsikret: 12.049 kr.	Hvis du vælger at bibeholde dine nuværende rettigheder i stedet for at få status som nyuddannet, vil din dagpengesats blive udregnet i forhold til størrelsen på din løn. Vi anbefaler, at du kontakter os, hvis du vil kende din sats, eller hvis du er i tvivl om, hvad der bedst kan betale sig for dig.
Hvis du ikke er forsørger,** og hvis du er 30 år eller mere vil din dagpengesats være højere i de første 3 måneder, hvorefter den vil falde:	I de første 3 måneder	Fuldtidsforsikret: 15.759 kr.	Deltidsforsikret: 10.506 kr.	
	Efter 3 måneder	Fuldtidsforsikret: 13.690 kr.	Deltidsforsikret: 9.126 kr.	
Hvis du ikke er forsørger,** og hvis du er under 30 år , vil din dagpengesats være højere i de første 3 måneder, hvorefter den vil falde:	I de første 3 måneder	Fuldtidsforsikret: 15.759 kr.	Deltidsforsikret: 10.506 kr.	
	Efter 3 måneder	Fuldtidsforsikret: 10.838 kr.	Deltidsforsikret: 7.225 kr.	

***Hvis du har arbejde
efter din uddannelse**

Hvis du vælger at få dagpenge som nyuddannet, har du mulighed for at få beregnet en højere sats 6 måneder efter, du fik dagpengerebet.

Det kræver dog, at du har haft en lønindtægt i mindst 3 måneder efter uddannelsen, og lønnen har været høj nok til at give dig en bedre dagpengesats.

****Hvornår er du forsørger?**

Som udgangspunkt er du forsørger, hvis du har et barn under 18 år. Når barnet fylder 18 år, ophører din forsørgerpligt.

Det er en betingelse, at dit barn bor i Danmark, medmindre du er EU/EØS-borger. Hvis det er tilfældet, må dit barn også opholde sig i et andet EU/EØS-land. Bor dit barn i Grønland eller på Færøerne, anses du ikke for at være forsørger.

Find dit nye job med FOA Jobmatch

**FOA JobMatch er FOAs
jobformidlingsservice til
medlemmer og arbejdsgivere.**

Er du ledig, kan du tilmelde dig, når du udfylder din ledighedserklæring eller dit dagpengekort. Er du under

uddannelse eller i arbejde, kan du udfylde en blanket på foa.dk/jobmatch-elev-studerende.

Her kan du også læse mere om, hvad du kan forvente, når du tilmelder dig FOA JobMatch.



NOTER

Nyuddannet – og hvad så?

**Når du afslutter en uddannelse
af mindst 18 måneders varighed**

Hvis du har gennemført en erhvervsrettet uddannelse af mindst 18 måneders varighed inden for FOAs faglige område og bor i Danmark, kan du blive medlem af a-kassen som nyuddannet (dimittend).

I pjecen kan du læse om, hvordan du skal forholde dig, hvis du er nyuddannet. Der er forskellige regler, alt efter om du først bliver medlem af a-kassen, når du afslutter uddannelsen, eller allerede er medlem.



SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Staunings Plads 1-3
1790 København V

Tlf. 46 97 37 77
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 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.