

Supplerende dagpenge

Information til dig, der arbejder på nedsat tid

JANUAR 2026



Indhold

Arbejde på nedsat tid	3
Hvad er supplerende dagpenge?	4
Hvor meget kan jeg få?	6
Hvilke betingelser skal jeg opfylde?	7
Opsigelsesvarsel og frigørelsesattest	8
Frist for aflevering af frigørelsesattesten	10
Hvor længe på supplerende dagpenge?	12
Forlæng din ret med 12 uger	15
Når min ret er opbrugt - hvad så?	17
Ny ret til supplerende dagpenge	19
Tast dit dagpengekort på foa.dk	22

Redaktion: Tara Annemarie Aagaard Høj og Mette
Wiederholt Pedersen **Illustration:**
Rasmus Meisler **Produktion:** Design & Digital/AK

Arbejde på nedsat tid

Hvis du har et arbejde, hvor du er ansat på nedsat tid, har du mulighed for at få dagpenge ved siden af arbejdet. Denne pjece er for dig, der er fuldtidsforsikret i a-kassen. Hvis du er deltidsforsikret, kan du læse mere om reglerne på foa.dk/supplerende-dagpenge, eller du kan kontakte din a-kasse, hvis du har spørgsmål.

Hvad er supplerende dagpenge?

Hvis du har et arbejde, hvor du er ansat på nedsat tid, har du mulighed for at få dagpenge ved siden af arbejdet. Det antal timer, du arbejder, bliver suppleret op med dagpenge, så du i alt får udbetalt 160,33 timer i løn og dagpenge om måneden. De dagpenge du får, mens du arbejder, kaldes derfor for 'supplerende dagpenge'.

Hvis du for eksempel arbejder i 80 timer i en måned, kan du få udbetalt 80,33 timers supplerende dagpenge, så du i alt får udbetalt 160,33 timer i løn og dagpenge om måneden.

Derudover er der nogle særlige regler, som du skal være opmærksom på. Du kan læse de vigtigste regler i denne pjece. Hvis du har konkrete spørgsmål om supplerende dagpenge, er du altid velkommen til at kontakte din a-kasse.



Hvor meget kan jeg få?

For at kunne få supplerende dagpenge skal du mindst have 14,8 ledige timer i en måned. Hvis du arbejder 150 timer i en måned, har du 10,33 ledige timer, da der er 160,33 timer på en måned. Da du mindst skal have 14,8 ledige timer, kan du derfor ikke få dagpenge i denne måned.

Arbejder du derimod 140 timer på en måned, kan du få udbetalt 20,33 timers supplerende dagpenge i denne måned.

Du får udbetalt den samme sats pr. time, som når du får almindelige dagpenge.

Hvilke betingelser skal jeg opfylde?

For at kunne få supplerende dagpenge skal du opfylde de samme betingelser, som når du får almindelige dagpenge. Det betyder bl.a., at du skal være tilmeldt jobcentret.

Du skal gøre, hvad du kan for at få arbejde. Sammen med os skal du lave en plan for din jobsøgning. Du skal søge arbejde på fuld tid – dvs. 37 timer om ugen. Hvis du har et opsigelsesvarsel i din deltidsstilling, kan du ikke få supplerende dagpenge, med mindre din arbejdsgiver underskriver en frigørelsesattest.

Opsigelsesvarsel og frigørelsesattest

Hvis du har et opsigelsesvarsel i din deltidsstilling, skal din arbejdsgiver underskrive en frigørelsesattest.

Opsigelsesvarslet kan fremgå af din kontrakt, af lovgivningen eller af din overenskomst. Selvom der ikke står et opsigelsesvarsel i din kontrakt, kan du godt være bundet af et, hvis det fx fremgår af din overenskomst.

Hvis du er i tvivl, om du har et opsigelsesvarsel, er det derfor en god idé at kontakte din a-kasse.

På frigørelsesattesten skriver din arbejdsgiver under på, at du kan opsiges dit job uden varsel, hvis du får et andet arbejde på flere timer pr. uge.



På frigørelsesattesten kan arbejdsgiveren også skrive under på, at du frit kan placere din arbejdstid.

Hvis din arbejdsgiver underskriver frigørelsesattesten, kan du få supplerende dagpenge, selvom du i din kontrakt eller overenskomst har et opsigelsesvarsel. Du kan printe frigørelsesattesten fra foa.dk/find-blanketter – vælg 'Dagpenge- og ledighedsblanketter'.

Frist for aflevering af frigørelsesattesten

Du skal aflevere frigørelsesattesten til a-kassen senest 5 uger efter, at du startede arbejdet eller efter, at du er blevet omfattet af et opsigelsesvarsel. Fristen regnes som udgangspunkt fra den dag, du begynder på deltidsarbejdet. Hvis du begynder med at have en prøveperiode, hvor du ikke er omfattet af et opsigelsesvarsel, regnes 5-ugersfristen fra den dag, prøveperioden udløber, og opsigelsesvarslet træder i kraft. Det skal fremgå af din kontrakt, hvis du er omfattet af en prøveperiode uden opsigelsesvarsel.

Hvis du havde deltidsarbejde allerede inden, du søgte om dagpenge, skal 5-ugersfristen regnes fra den dag, du beder om dagpenge.

Hvis du afleverer frigørelsesattesten til a-kassen inden for tidsfristen, kan du få supplerende dagpenge fra den første dag, du arbejder på nedsat tid og søger om dagpenge.

Hvis du først afleverer attesten, efter at fristen er udløbet, kan du først få supplerende dagpenge fra den dag, hvor vi modtager attesten.

Det er dit ansvar, at vi modtager frigørelsesattesten inden 5 uger, så husk at aflevere den i god tid.

Supplerende dagpenge – hvor længe?

Du kan få udbetalt supplerende dagpenge i 30 uger inden for 2 år [104 uger].

Når du har brugt dine 30 uger, kan du have optjent ret til at forlænge dine 30 uger med 12 uger til i alt 42 uger med supplerende dagpenge.

Hvis du ikke længere har ret til almindelige dagpenge, kan du heller ikke få supplerende dagpenge.

I den måned, hvor din ret til supplerende dagpenge udløber, har du ret til at få supplerende dagpenge resten af måneden.

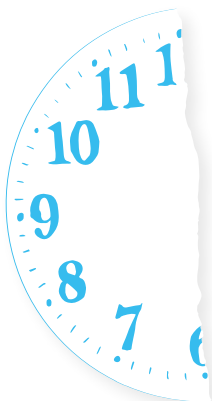
Hver gang du får udbetalt supplerende dagpenge i en uge, tæller ugen med til forbruget af supplerende dagpenge.

De uger, hvor du slet ikke arbejder, tæller ikke med til forbruget. Hvis du arbejder i turnus eller driver selvstændig virksomhed, er der særlige regler.

Du kan læse mere om reglerne for turnus og selvstændig virksomhed på foa.dk/supplerende-dagpenge, eller du kan kontakte din a-kasse, hvis du har spørgsmål.

Ca. 2 måneder før din periode med supplerende dagpenge slutter, sender vi dig et brev med oplysning om, hvor mange uger du har tilbage.

Vi skriver også til dig, om du har mulighed for at forlænge din ret til supplerende dagpenge.



Forlæng din ret med 12 uger

Når du har brugt alle dine 30 uger, kan du forlænge retten på baggrund af det arbejde, du har haft i de seneste 12 måneder. Det er kun arbejdstimer, som du har haft, efter du opnåede ret til supplerende dagpenge og indenfor en periode på 12 måneder, som kan anvendes til forlængelse.

For hver gang du har haft en måneds fuldtidsarbejde (mere end 146 timer), kan du forlænge retten med 4 uger. Du kan dog ikke forlænge retten med mere end 12 uger i alt.

Du kan ikke forlænge retten til supplerende dagpenge på baggrund af arbejde, som du allerede én gang har brugt til at opnå ret til supplerende dagpenge.

Vi opgør din ret til forlængelse på baggrund af de oplysninger, din arbejdsgiver indberetter til SKAT.

Du har også mulighed for at forlænge din ret til supplerende dagpenge med 4 uger, for hver gang du har arbejdet i en selvstændig virksomhed i en måned, hvor du ikke har modtaget dagpenge.

Inden du bruger alle dine 30 uger, kontakter vi dig og oplyser dig om, hvor meget du evt. har mulighed for at forlænge retten med.

Når min ret er opbrugt – hvad så?

Hvis du bruger alle dine uger med supplerende dagpenge, kan du ikke få supplerende dagpenge i de uger, hvor du arbejder på nedsat tid. Du kan derfor kun få dagpenge i uger, hvor du slet ikke arbejder.

Når dine supplerende dagpenge udløber, kan du vælge, om du vil forsøge at klare dig med den løn, du får i din deltidstilling. Du kan også vælge at sige din deltidstilling op og få almindelige dagpenge i stedet for, hvis du fortsat har ret til at få dagpenge. I så fald får du ikke karantæne for at sige op. Det er vigtigt, at din opsigelse først får virkning fra den 1. i måneden efter, at din ret til supplerende dagpenge er udløbet. Kommer du til at sige op for tidligt, risikerer du at få 3 ugers karantæne.

Hvis du vælger at blive ved med at arbejde i din deltidsstilling uden samtidig at modtage supplerende dagpenge, kan du undgå at få karantæne, hvis du siger stillingen op og fratræder inden for 26 uger, efter at du ikke længere har ret til at få supplerende dagpenge.

Hvis du siger din deltidsstilling op, fordi du ikke længere har ret til at få supplerende dagpenge, skal du stadigvæk overholde et eventuelt opsigelsesvarsel over for din arbejdsgiver.

Det er altid en god idé at kontakte din a-kasse, inden du opsiger din deltidsstilling.

Ny ret til supplerende dagpenge

Vi opgør løbende, om du har genoptjent ret til nye 30 uger med supplerende dagpenge. Det gør vi på baggrund af de oplysninger, som din arbejdsgiver indberetter til SKAT.

For at få ret til nye 30 uger med supplerende dagpenge skal du arbejde i et vist antal timer inden for 12 måneder. Hvor mange timer afhænger af, hvordan du er aflønnet:

- Hvis du er månedslønnet, skal du arbejde i mere end 146 timer i 6 af de 12 måneder.
- Hvis du er 14-dageslønnet, skal du arbejde i mere end 68 timer i 13 af de 26 lønperioder, du har i løbet af et år.
- Hvis du er ugelønnet, skal du arbejde i mere end 34 timer i 26 af de 52 lønperioder, du har i løbet af et år.
- Du kan også opnå ret til supplerende dagpenge, hvis du har haft en indkomst på

mindst 286.632 kr. (2026) i et kalenderår, uden at du samtidig har modtaget dagpenge.

Du skal være opmærksom på, at reglerne for optjening af dagpenge og reglerne for optjening af supplerende dagpenge er forskellige. Selvom du har haft nok arbejdstimer til igen at få dagpenge, er det ikke sikkert, at du også har optjent ret til at få supplerende dagpenge igen.



Husk!

Når du skal have supplerende dagpenge, skal du huske:

- at du skal leve op til de samme betingelser, som når du er fuldt ledig, fx skal du være tilmeldt jobcentret som ledig
- at du skal søge fuldtidsarbejde, side-løbende med at du får supplerende dagpenge
- at din arbejdsgiver muligvis skal betale for dine 2 første ledighedsdage, efter du bliver ledig. Se mere om G-dage på foa.dk/G-dage
- at du skal udfylde dit dagpengekort en gang om måneden og huske at skrive alle arbejdstimer samt sygdom, ferie og andre aktiviteter på kortet.

Tast dit dagpengekort på foa.dk

Når du får supplerende dagpenge, skal du hver måned indsende dit dagpengekort.

Du kan tidligst udfylde dit kort en uge før månedens udgang. Du udfylder kortet via foa.dk/find-blanketter. Det er også her, du fx skal søge om feriedagpenge. Alle typer blanketter er tilgængelige.

JANUAR 2026

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.



SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Stauings Plads 1-3
1790 København V

Tlf. 46 97 37 77
foa.dk/a-kasse