

Er vikararbejde noget for dig?

Hvad du bør overveje,
før du søger vikararbejde

OKTOBER 2026



Indhold

Fordele ved vikararbejde	3
Kan du få sygedagpenge, hvis du bliver syg?	4
Særligt for ledige	5
Hvor finder du ledige vikariater?	6
Dine arbejdsforhold som vikar	7

Politisk ansvarlig: Pia Heidi Nielsen Redaktion:
Emine Yazan Øzden og Mette Wiederholt Pedersen
Produktion: Design & Digital/AK

AK_Er vikararbejde noget for dig_2024_24092026

Fordele ved vikararbejde

Der kan både være fordele og ulemper ved vikararbejde. Her kan du se nogle af fordelene.



Hvilke fordele er der ved at arbejde som vikar?

- Du får et nyt netværk. Når du arbejder på flere forskellige arbejdspladser, lærer du nye kolleger og ledere at kende. Hvis du er en stabil og god arbejdskraft, vil du blive husket og måske blive tilbudt et fast job.
- Du kan skrive noget mere erhvervs-erfaring på dit CV, få praktisk erfaring fra flere forskellige arbejdspladser og derfor søge bredere, end du plejer.
- Hvis du arbejder indenfor forskellige specialer, bliver du også bredere fagligt opdateret.
- Du kan arbejde, når du har tid og lyst. **Det gælder dog kun, hvis du ikke samtidig får dagpenge, for så skal du søge arbejde på 37 timer/ugen som fuldtidsforsikret og 30 timer/ugen som deltidsforsikret.**

Er du ledig, er der også nogle andre fordele:

- Hver time, du arbejder, kan forlænge din dagpengeperiode med 2 timer.
- Du undgår karens hver 4. måned, hvis du løbende har arbejde i et vist omfang.

Fakta

Vikararbejde er flere ting

Du kan fx være ansat i et barselsvikariat, være tilkaldt vikar til en institution og være tilknyttet et vikarbureau.

Kan du få sygedagpenge, hvis du bliver syg?

Som løsvikar kan du kun få sygedagpenge, hvis du inden har meldt dig ledig.

Hvis du er løsvikar, forudsætter retten til dagpenge under sygdom blandt andet, at du forud for 1. sygedag:

- er tilmeldt som ledig på Jobnet.dk
- har et opdateret CV på Jobnet.dk
- opfylder de almindelige krav, herunder deltagelse i CV-samtale i a-kassen og jobsamtale i din kommune, hvis du bliver indkaldt.

Hvis du bliver syg, skal du:

- sygemelde dig på Jobnet.dk
- indsende dagpengekort og evt. ledighedserklæring til a-kassen
- raskmelde dig på Jobnet.dk, når du er rask igen.

Er du fortsat syg efter 14 dage med dagpenge under sygdom, overgår udbetalingen til din bopælskommune og kaldes sygedagpenge.

Du vil ved overgangen modtage information om, hvordan du skal forholde dig.

Hvis du er i tvivl om, hvordan du tilmelder sig som ledig eller sygemelder dig, kan du få hjælp i a-kassen.

Hvis du ikke er løsvikar, men er ansat som vikar for en bestemt periode, er du måske berettiget til sygedagpenge fra kommunen uden at stå tilmeldt som ledig. Kontakt din FOA-afdeling, hvis du er i tvivl om dine ansættelsesforhold som vikar.



Særligt for ledige

Som ledig er der flere ting, du skal være særligt opmærksom på, når du tager vikararbejde

Du kan ikke vælge et liv som vikar, hvis du modtager dagpenge. Så skal du også søge faste job på 37/30 timer ugentligt, alt efter om du er fuldtids- eller deltidsforsikret.

Kun supplerende dagpenge i kort tid

Hvis du er løs vikar, vil du ofte ikke arbejde på fuldtid. Det betyder, at du kan få supplerende dagpenge, så du i alt får udbetalt 160,33 timer [fuldtidsforsikret] i løn og dagpenge om måneden.

Men du kan som udgangspunkt kun få supplerende dagpenge i 30 uger indenfor 2 år. Derefter skal du leve af den løn, du får i vikariatene.

Du skal være aktivt jobsøgende, mens du får supplerende dagpenge. Læs mere om supplerende dagpenge på foa.dk/supplerende-dagpenge.

Risiko for lav dagpengesats som vikar

Hvis du ikke har så mange vikariater, og mange af dem er på deltid, kan du risikere at få en lavere dagpengesats.

Det kan ske, hvis du har arbejdet i 1.924 løntimer og dermed har genoptjent en ny dagpengeret på 2 år. For når du starter forfra i dagpengesystemet, skal du også have beregnet en ny dagpengesats. Den bliver beregnet som et gennemsnit af dine 12 bedste måneder med indtægt indenfor de seneste 2 år.

Har du haft mange måneder med lav løn eller få timers arbejde indenfor 2-årsperioden, kan du risikere, at din genberegnete sats er lavere, end den sats du havde før. Der er nemlig ingen nedre grænse for dagpengesatsens størrelse – kun en øvre grænse.

Spørg FOAs A-kasse

Hvis du er i tvivl om noget med dagpenge eller rådighed, mens du er vikar, kan du kontakte din lokale a-kasse.

Hvor finder du ledige vikariater?

Du kan få et vikariat på mange måder, fx gennem FOAs jobformidling, FOA JobMatch, FOAs jobportal, FOA Job og gennem et vikarbureau.

Hvis du ikke allerede er tilmeldt FOA JobMatch, kan du gøre det på dit dagpengekort eller på foa.dk/jobmatch.

Få job i din mailboks

Du kan oprette en jobagent i FOA Job på vikariater indenfor dit fagområde. Så får du en mail, hver gang der er et vikariat, der passer til dine jobønsker. På foa.dk/nyt-job kan du se, hvordan du opretter en jobagent.

Vikarbureauer med OK

I din a-kasse kan du få en liste med vikarbureauer, som FOA har overenskomst med.

Overenskomsten er din garanti for, at der formelt er styr på dine ansættelses- og arbejdsforhold. Oplever du problemer med et vikarbureau, skal du kontakte din lokale FOA-afdeling.

FOA JobMatch

Bliv vikar gennem FOA JobMatch

- FOA JobMatch hjælper job-søgende FOA-medlemmer og arbejdsgivere på FOAs fagområder med at finde hinanden.
- FOA JobMatch matcher dig med arbejdsgivere ud fra de jobønsker, erhvervs erfaring, uddannelse mv., du har skrevet i 'Jeg søger job som' på Jobnet.
- FOA JobMatch er både for dig, der er ledig, og dig, der er i arbejde.
- FOA JobMatch formidler både faste job og vikariater.



Du er også velkommen til at kontakte FOA og/eller FOAs A-kasse, hvis du er i tvivl om noget, når du kontakter et vikarbureau.

Hvis du vil søge vikariater på andre fagområder, kan du kontakte fagforeningen eller a-kassen på området for at høre, hvem de har overenskomst med.

Dine arbejdsforhold som vikar

Hvis du er ansat i en tidsbegrænset stilling, skal du have et ansættelsesbrev, ligesom hvis du var fastansat.

Læs mere om tidsbegrænset ansættelse på foa.dk/ansat-tidsbegrænset. Hvis du er ansat som timelønnet, dvs. som løs vikar/tilkaldevikar, har du ikke krav på at få en ansættelseskontrakt. Læs mere om timelønnet ansættelse på foa.dk/ansat-som-timelønnet.

Hvis du er ansat på en privat overenskomst

- Du kan have krav på månedsløn efter 1 eller 3 måneders uafbrudt ansættelse. Det afhænger af din overenskomst.
- Du kan have ret til pension.
- Som timelønnet hos en privat arbejdsgiver har du ret til et ansættelsesbevis, når du har været ansat i mere end 1 måned og arbejder gennemsnitligt 8 eller flere timer om ugen.

- Du kan være omfattet af en overenskomst, hvor der ingen begrænsning er for, hvor længe du kan være timelønnet.
- Dit opsigelsesvarsel som timelønnet kan være op til 72 dage. Spørg din tillidsrepræsentant eller lokale FOA-fagforening, hvis du er i tvivl om, hvad der gælder for dig.

Kontakt FOA, hvis du får problemer eller har spørgsmål

Kontakt din FOA-afdeling, hvis du er i tvivl om noget i forbindelse med din vikaransættelse og de vilkår, du får tilbudt.

Selvom FOA har overenskomst med et vikarbureau, kan der godt opstå problemer i forbindelse med din ansættelse som vikar. Så er det vigtigt, at din FOA-afdeling får det at vide, så de kan snakke med bureauet.



Er vikararbejde noget for dig?

Hvad du bør overveje,
før du søger vikararbejde

Der er både fordele og ulemper ved at arbejde som vikar. I pjecen kan du læse mere om fordelene, fx at du får et større netværk og kan arbejde, når det passer dig. Det sidste gælder dog ikke, hvis du er ledig. Som ledig kan du til gengæld forlænge din dagpengeperiode ved at arbejde som vikar.

Blandt ulemperne kan nævnes, at det er usikkert, om du kan få sygedagpenge, hvis du bliver syg. Og er du ledig, risikerer du at få en lavere dagpengesats, hvis den skal genberegnes.



FOA

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.