

ajks<sup>7</sup>



Guide til  
dine dagpenge



# Guide til dine dagpenge

Hvad skal du gøre for at få udbetalt dagpenge? Hvad er karens? Kan et dagpengekort blive forældet, og hvad er G-dage?

Det kan være en mundfuld at sætte sig ind i det danske dagpengesystem. Der er mange regler og bestemmelser, du skal kende til og nye krav, du skal overholde.

Vi har her samlet alt den vigtige information, du skal have. Læs guiden igennem, gem den eller læs blot de afsnit, der er relevante for dig lige nu.

Du kan altid besøge os på [ajks.dk](http://ajks.dk) for at finde mere information og guides til fx at arbejde freelance og til efterløn. Du kan også følge os på LinkedIn, Facebook og Instagram for at få de seneste nyheder, invitationer til events og information om medlemsfordele.

VI KENDER DIT **FAG** OG  
FORSTÅR DIT **JOB** DU SKABER  
DIN **KARRIERE** OG VI  
GIVER DIG **TRYGHED**



# Indholdsfortegnelse

## **Afsnit 1**

[Hvad sker der, når du har meldt dig ledig 4](#)

[Tidslinje over de første seks måneder 5](#)

[Om møder i AJKS 6](#)

## **Afsnit 2**

[Udbetaling af dagpenge – hvad skal du huske 7](#)

[Alt om dagpengekortet 8](#)

[Hvad er en karensgang og karenstid 9](#)

[Hvad er g-dage og dagpengegodtgørelse 10](#)

[Hvis du arbejder deltid 11](#)

[Hvis du vil holde ferie 12](#)

[Hvis du bliver syg 13](#)

[Hvis du har børn eller familie, der kræver særlig pleje 14](#)

## **Afsnit 3**

[Jobsøgning – om at 'stå til rådighed' 15](#)

[CV på Jobnet 16](#)

[Tilbud om aktivering 17](#)

## **Afsnit 4**

[Hvis du har opbrugt din dagpenge 18](#)

[Sådan får du en ny dagpenge 19](#)

[Det gør AJKS for dig 20](#)

[Obligatorisk pensionsordning 21](#)

[Om AJKS 22](#)

[Nyttige links 23](#)

[Kontakt os 24](#)

## Afsnit 1

# Hvad sker der, når du har meldt dig ledig?

Du har meldt dig ledig på jobnet.dk og har underskrevet en ledighedserklæring via selvbetjeningen hos AJKS. Du er klar til at modtage dagpenge. Men hvad sker der så nu?

### Inden for de første 14 dage

#### 1. Opret dit Jobnet CV

En af de første ting, du skal gøre, når du har meldt dig ledig, er at oprette dit CV på jobnet.dk. Det skal du gøre inden 14 dage.

#### 2. Registrér din jobsøgning

Herefter skal du i gang med at registrere din jobsøgning enten via jobnet's online løsning, der hedder joblog, eller via selvbetjeningen hos AJKS. Hvis du benytter AJKS' selvbetjening skal du ind under fanen 'Jobsøgning', hvorefter du så kan opdatere din joblog. Du finder en vejledning, når du klikker 'Opdater din joblog'.

Hvis du opdaterer din joblog via jobnet, så husk at du skal skrive alle dine aktiviteter, inkl. netværksaktiviteter under feltet "jobsøgning". Du skal ikke bruge området for "andre aktiviteter".

#### 3. Deltag i en velkomstsamtale i AJKS

Inden for de første 14 dage inviterer AJKS dig til en velkomstsamtale. På velkomstsamtalen hører du mere om din joblog, hvad der forstås ved "at stå til rådighed" og de krav og bestemmelser, du møder i dagpengesystemet. AJKS' karrierevejledere giver tips til din jobsøgning og fortæller mere om de tilbud, du får hos os.

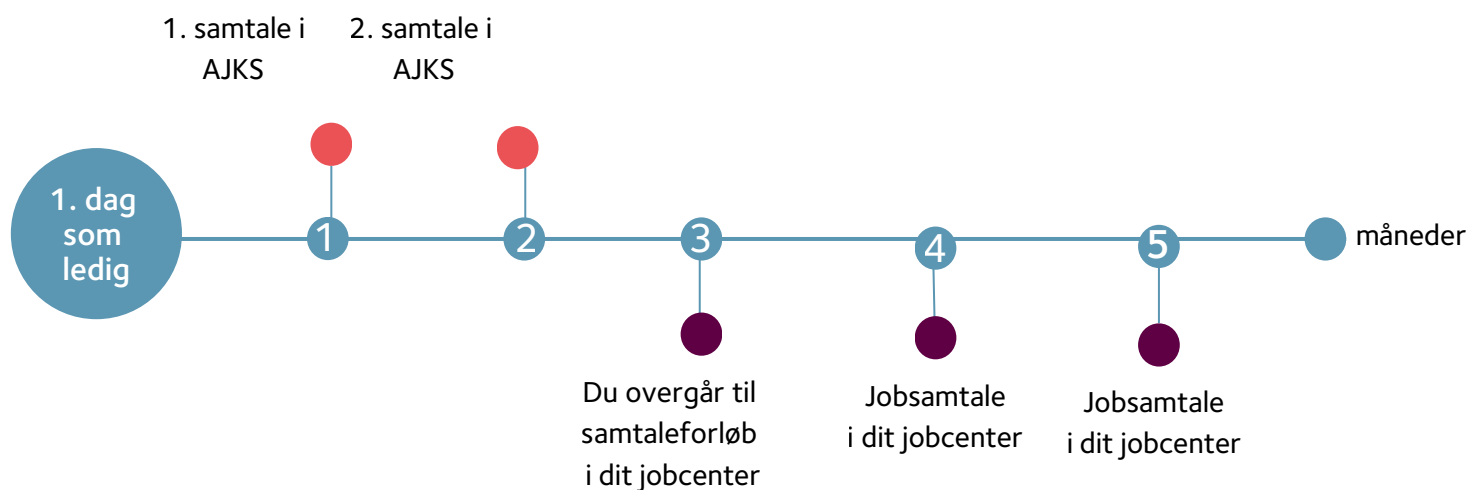
#### 4. Samtaleforløb hos AJKS

I forbindelse med dit forløb i AJKS kan du vælge mellem forskellige samtaletyper, som hver varer 30 minutter:

- 1) Karrieresamtale - jobmarkeder, sporskifte, kompetencer, feedback på materiale eller jobsamtale
- 2) Selvstændig eller freelancer - regler og muligheder
- 3) En samtale om dine muligheder i dagpengesystemet som lønmodtager
- 4) Jobsøgning og trivsel
- 5) Kort statusmøde og info. om overgang til jobcenter

Efter 410 timers ledighed, svarende til 3 måneders ledighed overgår du til jobcentret. Du får din mødeindkaldelse fra jobcenteret i e-Boks - husk at holde øje.

# Overblik over møder de første seks måneder



§ 32. i LAB: "Efter de første 6 måneder aftales kontaktføreløbet mellem personen og jobcenteret. Derudover holdes jobsamtaler, når jobcenteret vurderer, at der er behov herfor. Den enkelte person har ret til jobsamtaler, hvis personen anmoder herom."

## Efter seks måneder

Hvis du er ledig mere end seks måneder, fortsætter du dit mødeforløb i jobcentret. Mødeintervallet kan variere alt efter hvilket jobcenter, du er tilknyttet, men typisk vil møderne ligge med tre måneders mellemrum.

## Du skal selv booke dine møder

Når du skal til møde hos jobcentret, anden aktør eller os, vil du blive bedt om at booke et møde inden for en bestemt tidsfrist.

### Hvis du glemmer at booke et møde eller booker det for sent

Det er vigtigt, at du både booker mødet og overholder den tidsfrist, du har fået. Ellers må vi ikke udbetale dine dagpenge og skal afmelde dig som ledig.

Hvis du bliver afmeldt som ledig, kan du først få dagpenge igen, når du atter er tilmeldt som ledig og har booket et møde.

### Møder når du er ledig

Du kan blive indkaldt til samtaler i jobcentret, du ikke selv har booket. Det vil så ske via jobnet, med digital post til din eBoks eller med almindeligt brev. En sådan samtale skal du også deltage i.

Udover de lovpligtige møder tilbyder AJKS også webinarer og workshops. Det er fx arrangementer om jobsøgning, forebyggelse af ledighedsstress, opstart af egen virksomhed, dagpengeregler for freelancere, faglige ToolTime møder om fx SEO eller fondsansøgninger og meget mere. De er et tilbud til dig og er frivillige at deltage i.

### Frivillige karrieresamtaler:

Er du overgået til jobcenteret eller i job, men får behov for sparring fra nogen, der kender dit fag, kan du booke en frivillige karrieresamtale i AJKS, ved at skrive til karriereteamet via Selvbetjeningen. Du kan også komme i telefonisk kontakt med en karrierevejleder hver dag mellem kl. 12-15.

[Find dem i vores arrangementskalender her.](#)

## Møder er obligatoriske

Alle møder i kontaktforløbet er obligatoriske, lovpligtige møder. Bliver du forhindret i at deltage, skal du huske at melde afbud inden mødet. Ved sygdom skal du også melde det til jobcentret.

Til lovpligtige møder i AJKS, jobcenteret eller Anden Aktør er der tre gyldige grunde til at melde afbud:

- sygdom
- arbejde på dagen
- jobsamtale

Du kan melde afbud til AJKS ved at ringe til os på telefon 3342 8001 eller via selvbetjeningen.

## Afsnit 2

# Udbetaling af dagpenge – hvad skal du huske?

Dine dagpenge bliver udbetalt via din NemKonto for én kalendermåned ad gangen. Men hvad skal du huske at gøre, for at vi kan udbetale dine dagpenge?

### 1. Udfyld dit dagpengekort via selvbetjeningen

Hver måned skal du logge ind på selvbetjeningen og udfylde dit dagpengekort. Kortet bliver tilgængeligt seks bankdage, før måneden slutter.

**Hvis du vil have dine dagpenge udbetalt den sidste bankdag i måneden, skal du udfylde dit dagpengekort seks bankdage før måneden slutter.**

Udfylder du kortet senere, kan vi ikke nå at udbetale dine dagpenge til tiden, da det tager ca. tre bankdage at behandle dit kort og udbetale dine dagpenge.

### 2. Forudsig dine aktiviteter for månedens sidste uge

Fordi du skal udfylde dit dagpengekort før måneden slutter, betyder det, at du skal forudsige, hvordan du forventer, resten af måneden bliver.

Når du udfylder dit dagpengekort, skal du derfor oplyse om dine aktiviteter (fx arbejde, sygdom og ferie) for den periode, der er gået og det arbejde og de indtægter, du forventer at have resten af måneden – også selvom du eventuelt bliver afmeldt i perioden.

Det kan være svært at forudsige, om du pludselig får ekstra timer, men eftersom dagpengekortet skal indsendes før måneden er slut, er det nødvendigt.

**Hvornår kan du tidligst udfylde dit dagpengekort, og hvad er fristen for at indsende det?**

[Find det i vores udbetalingskalender på Selvbetjeningen](#)

## Du kan redigere dit dagpengekort

Hvis du har ændringer til dit dagpengekort, efter du har udfyldt det, og inden du har fået dine penge udbetalt, skal du udfylde et nyt dagpengekort for samme periode i selvbetjeningen.

Hvis du har ændringer til din udbetaling, efter du har fået udbetalt dagpenge, kan du ændre dine oplysninger i Selvbetjeningen under Dagpenge/Rediger tidligere indsendte dagpengekort.

**Hvad skal du oplyse på dit dagpengekort** – og hvad hvis du kommer i job før måneden er slut?

Du skal oplyse alle dine arbejdstimer og al din indtægt på dit dagpengekort – det gælder også for perioder før og efter du er tilmeldt jobcentret.

Det vil sige, at hvis du fx melder dig ledig den 10. skal du også oplyse om arbejde og indtægter, der ligger før den 10. i den måned.

[Se hvordan du udfylder dit dagpengekort i vores videoguide her](#)

## Kan dit dagpengekort blive forældet?

Ja, et dagpengekort kan blive forældet. Vi skal have dit dagpengekort senest en måned og ti dage efter udløbet af den måned, kortet gælder for. Hvis du ikke overholder fristen, må vi ikke behandle dit kort og det betyder, at du desværre mister dine penge.

## Din udbetaling er a conto

Den 11. i hver måned indhenter vi oplysninger i indkomstregisteret om det arbejde, du eventuelt har haft i den sidste måned.

Hvis oplysningerne ikke passer med det, der står på dit dagpengekort, justerer vi din udbetaling.

Har du fået for meget udbetalt, modregnes beløbet i dine næste dagpenge. Har du fået for lidt, efterbetaler vi hurtigst muligt.

Inden vi justerer udbetalingen, skriver vi til dig og beder om din hjælp til at forklare forskellen.

# Hvad er karensdag og karensperiode?

En karensdag er én dag, hvor du bliver trukket i dine dagpenge med et beløb, der svarer til dine dagpenge for én dag.

Du kan få en karensdag hver fjerde måned. De fire måneder kaldes karensperioden.

Karensperioden starter fra den måned, du melder dig ledig og fire måneder frem.

## **Har du ikke har haft arbejde nok, trækkes du for én karensdag**

Når du har indsendt dit dagpengekort for den sidste måned i karensperioden, kigger vi på dine arbejdstimer for de fire måneder (karensperioden).

Afhængigt af, hvor mange timer, du har arbejdet, kan du risikere én karensdag.

Du skal have mindst 148 timers arbejde (97 timer, hvis du er deltidsforsikret) i karensperioden, for at undgå at blive trukket for en karensdag. Næste karensperiode starter umiddelbart efter.

# Hvad er G-dage og dagpengegodtgørelse?

Din arbejdsgiver har som hovedregel pligt til at betale dagpengegodtgørelse for de to første dage, du er ledig. Disse kaldes G-dage.

Arbejdsgiveren skal betale G-dage, hvis du har arbejdet mindst 74 timer i løbet af de sidste fire uger. Du har også ret til G-dage, hvis du er ansat i et vikariat, en tidsbegrænset stilling, har nedsat arbejdstid eller har en opgavebestemt ansættelse.

Arbejdsgiveren skal ikke betale, hvis du

- selv har sagt dit job op
- har andet arbejde
- er syg på disse dage
- holder ferie på disse dage

En G-dag svarer til højeste dagpengesats. Vi trækker G-dagene i din første dagpengeudbetaling.

[Læs mere om G-dage på vores hjemmeside.](#)

**VI KENDER DIT FAG OG  
FORSTÅR DIT JOB DU SKABER  
DIN KARRIERE OG VI  
GIVER DIG TRYGHED**

# Hvis du arbejder deltid...

Hvis du har deltidsarbejde, kan du få supplerende dagpenge, når du har afleveret en frigørelsesattest fra din arbejdsgiver til a-kassen.

Med en frigørelsesattest giver din arbejdsgiver dig lov til at sige op uden varsel, hvis du får tilbudt arbejde med flere timer et andet sted.

Din arbejdsgiver skal underskrive attesten. Det sker nemmest ved, at du printer attesten ud fra selvbetjeningen, scanner den underskrevne udgave og indsender den via selvbetjeningen.

## Du skal bruge en frigørelsesattest, hvis du

- arbejder deltid og
- har et opsigelsesvarsel og
- ønsker supplerende dagpenge

## Vi skal have din frigørelsesattest sammen med din kontrakt

- senest fem uger efter din første arbejdsdag/ansættelsesdato eller
- den dag du tilmelder dig på jobcentret

Får vi frigørelsesattest senere, kan du desværre først få supplerende dagpenge fra den dag, vi får attesten. Du finder frigørelsesattesten i selvbetjeningen under 'Dagpenge/andre blanketter'.

Du skal vide, at du kun kan modtage supplerende dagpenge i 30 uger inden for de seneste 104 uger.

# Hvis du vil holde ferie...

Når du vil holde ferie, skal du give besked til jobcentret senest 14 dage før. Det kan du gøre på 'Min side' på jobnet.dk.

## Har du ret til feriedagpenge?

Du optjener ret til feriedagpenge, når du får dagpenge fra AJKS. Du kan højst optjene 25 dage med feriedagpenge.

Du optjener feriedagpenge, hvis du får

- Feriedagpenge
- Dagpenge
- EØS-dagpenge
- Barselsdagpenge (udbetalt af Udbetaling Danmark)

Du optjener ferie hver måned som ledig efter samtidighedsprincippet. Det deler ferieåret i to:

- Optjeningsåret fra 1/9 til 31/8 (12 måneder)
- Afholdelsesåret 1/9-31/12 (16 måneder)

Hvis du ikke melder din ferie til jobcentret inden 14 dage før ferien starter, kan du risikere ikke at få den godkendt, hvis du er blevet indkaldt til møder eller andre aktiviteter.

Får du lyst til at holde en feriedag i morgen, kan du prøve at ringe til jobcentret og høre dem ad – men det kan være, du ikke får det godkendt.

## Fire tips til feriedagpenge

1. Søg i god tid: din ansøgning om feriedagpenge skal sendes til os en måned før din ferie, hvis du vil have dine feriedagpenge udbetalt til din ferie.
2. Hvis du er ledig, skal jobcentret altid have besked om din ferie senest 14 dage før. Giv dem besked via Jobnet eller ring til dem.
3. Du skal have afholdt al anden ferie, du har opsparet først. Fx tidligere optjent ferie.
4. Søg om feriedagpenge på Selvbetjeningen under fanen 'Ferie', når det passer dig. Der kan du også se dit optjeningsregnskab.

Her er lidt flere links til artikler om ferie:

 [Snart sommerferie: lidt om feriedagpenge](#)

 [Feriedagpenge: udbetaling og regler](#)

# Hvis du bliver syg...

Hvis du bliver syg, skal du sygemelde dig på jobcenteret. Det gør du via Jobnet.dk under 'min side'. De første 14 dage du er syg, modtager du dagpenge.

Du modtager først dagpenge under sygdom fra den dag, du har meldt dig syg til jobnet, så husk at sygemelde dig på din første sygedag.

## **Sygedagpenge efter 14 dage eller hvis du får supplerende dagpenge**

Du overgår til sygedagpenge efter 14 dages sygdom (fra den 15. sygedag). Du får sygedagpenge fra kommunen. Sygedagpenge har samme sats som dine dagpenge. Arbejder du på nedsat tid og får supplerende dagpenge, får du sygedagpenge fra første sygedag. I begge tilfælde sørger AJKS for at give din kommune besked om, at du skal have sygedagpenge.

## **Husk at udfylde kommunens oplysningsskema**

Efter de første 14 dage får du et underretningsbrev fra din kommune. Det indeholder et oplysningsskema, som du skal udfylde og sende tilbage inden otte dage. Hvis du ikke modtager underretningsbrevet, skal du kontakte kommunen senest tre uger efter den 15. sygedag for at få sygedagpenge. Hvis du ikke overholder fristerne, kan det få betydning for din ret til sygedagpenge.

## **Hvad sker der, når du sygemelder dig – og når du bliver rask igen?**

Når du sygemelder dig, bliver du automatisk afmeldt som ledig. Du skal selv raskmelde dig på jobnet.dk, når du er rask igen. Så bliver du automatisk tilmeldt som ledig igen. Du får en digital bekræftelse på din tilmelding.

# Hvis du har børn eller familie, der kræver særlig pleje...

Du skal give jobcentret besked med det samme, hvis du har børn eller andre familiemedlemmer i husstanden, der kræver særlig pleje, som du ikke har pasningsmulighed for uden for institutionens åbningstid. Ved pasningsmulighed forstås, at familie, netværk og lignende kan varetage pasningen.

## **Jobcentret skal tage højde for pasningsproblemer**

Jobcentret skal have besked om eventuelle pasningsproblemer uden for institutionens åbningstid, så de kan tage højde for dette, hvis de anviser dig til et job eller et aktiveringstilbud.

Har du pasningsproblemer, er det derfor vigtigt, at du straks giver jobcentret besked og beder dem registrere det.

Har du ikke pasningsproblemer, skal du ikke foretage dig noget.

## **Hvad er en effektiv karantæne?**

En effektiv karantæne vil sige, at du bliver trukket i dagpenge tre uger i alt. Hvis du holder ferie i fx to dage vil de to dage blive lagt oveni din karantæne.

## Afsnit 3

# Jobsøgning – om at 'stå til rådighed'

En generel betingelse for, at du kan få dagpenge, er at du står til rådighed for arbejdsmarkedet.

### At stå til rådighed betyder, at

- du skal deltage i møder i a-kassen, på jobcentret og/eller hos anden aktør
- du skal kunne henvises til rimeligt arbejde fra første ledige dag
- du må ikke have varige helbredsmæssige begrænsninger i din arbejdsevne
- du skal søge jobs, der er relevante, og som du kan bestride

### Derudover skal du

- have 6 jobsøgningsaktiviteter i en kalendermåned. Det gælder også i perioder, hvor du deltager i tilbud om aktivering. Af de 6 jobsøgningsaktiviteter skal mindst 2 af dem være at søge en opslået stilling på fuld tid, hvis du er fuldtidsforsikret. De resterende 4 kan også være til opslåede jobs eller netværk eller uopfordret jobsøgning. Der skal være minimum én jobsøgningsaktivitet i hver uge.
- som minimum uploade en ansøgning samt dit CV til et job, du har søgt på en opslået stilling én gang i hver kalendermåned. Ansøgning og CV skal uploades i din joblog.
- søge, som det er normalt inden for dit faglige område – det vil sige, du også skal benytte dit netværk, søge uopfordret, søge ved personlig henvendelse osv.
- søge inden for et bredt geografisk område.
- være jobsøgende såvel uden for som inden for dit faglige område.
- søge arbejde på den måde, der er sædvanlig inden for dit faglige område.

Du må ikke forbeholde din arbejdskraft for sæsonarbejde, en bestemt arbejdsgiver eller en bestemt arbejdsplads. For mellem- og højtuddannede er der ingen øvre grænse for daglig transporttid.

## Dit CV på Jobnet

Du skal lave et CV i Job- og CV-banken på Jobnet.dk senest 14 dage, efter du er meldt ledig, så det er klart til første møde i a-kassen.

### I dit CV på jobnet.dk skal du huske

- synlige kontaktoplysninger (postnummer + telefonnummer + e-mail)
- faglige kvalifikationer
- ansættelsesvilkår

Jobcentret bruger disse oplysninger til at formidle eventuelt arbejde og CV'et er derfor af stor betydning for din fortsatte ret til dagpenge.

Hvis du ikke afgiver alle relevante oplysninger eller ikke vil lave dit CV, skal vi afmelde dig.

Du skal opdatere dit CV løbende.



# Aktivering

Du har både ret til at få et tilbud om aktivering, som fx virksomhedspraktik, men også pligt til at tage imod et tilbud om en aktivitet iværksat af jobcentret eller anden aktør.

## Hvornår

Du skal aktiveres indenfor de første 26 uger på dagpenge . Det kan være en fordel, at du tidligt i ledighedsforløbet begynder at forholde dig til, hvordan aktivering kan inddrages i din jobsøgning – fx om anvendelse af virksomhedspraktik kan åbne op for nye jobmarkeder, afklaring eller give nye kompetencer eller netværk.

Det er jobcenterets opgave at sikre, at du bliver aktiveret inden for de første 26 uger på dagpenge, hvorfor du typisk vil opleve at aktivering bliver italesat yderligere i forbindelse med skiftet fra a-kasse til jobcenter ved 13 ugers ledighed.

## **Virksomhedsrettede aktiviteter- det eneste der tæller med til opfyldelse af din pligt til aktivering inden for de første 26 uger :**

- Virksomhedspraktik (2-4 uger, 20-37 timer pr. uge) – søges og godkendes via jobcentret
- Privat eller offentligt løntilskud efter. Retten til løntilskud indtræder først efter 26 ugers ledighed. Er du enlig forsørger, over 50 år eller uden uddannelse har du ret til løntilskud fra første ledighedsdag – søges og godkendes via jobcentret.
- Obs! er du nyuddannet og har et handicap kan du have ret til isbryderordningen, som er en særlig attraktiv ordning for løntilskud. [Læs mere om isbryderordningen her](#)

## **Vejledning /opkvalificering:**

- Jobsøgningskurser
- Du har ret til at ansøge jobcenteret om at bevillige kurser fra den regionale positivliste – søges og godkendes via jobcentret
- Hvis du ikke har en uddannelse på bachelor niveau eller højere, har du ret til jobrettet uddannelse, typisk 6 ugers faglige kurser– søges og godkendes via AJKS

Når du får et tilbud om en aktivitet fra jobcentret eller anden aktør, har du pligt til at tage imod det. I modsat fald kan det få konsekvenser for din ret til dagpenge.

[Læs mere her om uddannelse som aktivering her](#)

## Afsnit 4

# Hvis du har opbrugt din dagpengeret...

Din dagpengeret ophører, når du enten har brugt alle timer af din dagpengeret, eller det er mere end tre år siden, du begyndte at få dagpenge.

### **Du kan forlænge eller genoptjene din dagpengeret med timer fra din beskæftigelseskonto**

En beskæftigelseskonto er en konto, hvor de løntimer, der er indberettet til indkomstregistret af en arbejdsgiver, registreres. Alle, der modtager dagpenge, får en beskæftigelseskonto.

Du skal ikke selv oprette en beskæftigelseskonto, det sørger AJKS for. Timerne bliver kun registreret, så længe du har din dagpengeret.

Du kan bruge timerne på din beskæftigelseskonto til at

- forlænge din dagpengeret eller
- optjene en ny dagpengeret

### **Vi kontakter dig i god tid**

Før din dagpengeperiode udløber, sender vi dig et brev i selvbetjeningen, så du kan kontakte os og vi sammen kan kigge på dine muligheder fremadrettet.

### **Sådan kan du forlænge din dagpengeperiode**

Du kan vælge at forlænge din dagpengeret, hvis du har timer på din beskæftigelseskonto og din nuværende dagpengeret udløber. Du kan forlænge din dagpengeret i op til et år. Det giver dig 1.924 nye timer, hvis du er fuldtidsforsikret og 1.560 timer, hvis du er deltidsforsikret.

Disse timer skal du bruge inden for 18 måneder (kaldet referenceperioden).

### **Hvordan udregnes forlængelsen?**

Hvor meget du kan forlænge din dagpengeret med, kommer an på, hvor mange timer du har på din beskæftigelseskonto. Vi udregner din mulige forlængelse ved at fordoble dine timer på beskæftigelseskontoen.

Det betyder, at én løntime giver dig to timers forlængelse. Referenceperioden udregnes ved at tredoble dine timer og omregne disse til måneder.

# Sådan får du en ny dagpengeret

Du kan genoptjene din dagpengeret, hvis du opbruger din nuværende dagpengeret.

## For at få en ny dagpengeret skal du enten

- have mindst 1.924 timer som fuldtidsforsikret
- have mindst 1.258 timer som deltidsforsikret eller
- have haft en indkomst på mindst 286.632 kr. som fuldtidsforsikret eller 191.088 kr. som deltidsforsikret (i 2026) inden for de sidste tre år fra den dag, du melder dig ledig.

Du kan kun genoptjene dagpengeret med de timer, der er registreret på din beskæftigelseskonto, og som er under tre år gamle.

## Genoptjener du dagpengeret på baggrund af timer eller indkomst?

Det er din historik, der bestemmer, om du genoptjener din dagpengeret ved hjælp af dine timer eller din indkomst.

Hvis du har timer på din beskæftigelseskonto, som ikke er forældede (de skal være under tre år gamle), er det timerne vi skal bruge.

Er du fuldtidsforsikret skal du have mindst 1.924 timer på kontoen, og er du deltidsforsikret er det mindst 1.258 timer.

Har du ikke timer, eller er dine timer blevet for gamle, kigger vi på din indkomst.

**Vigtigt! Din indkomst eller dine timer skal være indberettet i indkomstregistret af din arbejdsgiver på det tidspunkt, hvor du melder dig ledig. Ellers må vi ikke bruge indtægten.**

## Dagpengeret på baggrund af indkomst

For at få en ny dagpengeret på basis af din indkomst, skal du have haft en indkomst på mindst 286.632 kr. som fuldtidsforsikret og 191.088 kr. som deltidsforsikret (i 2026) inden for de sidste tre år, fra den dato, du melder dig ledig.

Du kan højst medregne løn på 23.886 kr. (som fuldtidsforsikret og 15.924 kr. (i 2026) som deltidsforsikret pr. måned.

Det betyder, at du altid vil være mindst et år om at optjene en ny dagpengeret.

## Tre fakta om genoptjening via timer

1. Det arbejde, du har haft i løbet af din ledighedsperiode, bliver talt sammen.
2. Vi indhenter de arbejdstimer og indtægter, som din arbejdsgiver har indberettet til SKATs indkomstregister.
3. Når du har samlet følgende timer, udløser det en ny dagpengeret på i alt 3848 timer som fuldtidsforsikret og 3120 timer som deltidsforsikret.

Som fuldtidsforsikret kræver det 1924 timers ustøttet arbejde inden for de seneste tre år. Som deltidsforsikret kræver det 1258 timers ustøttet arbejde inden for de seneste tre år.

Du kan kun genoptjene via timer, hvis du enten stadig har en dagpengeret, der endnu ikke er udløbet, eller du har timer på din beskæftigelseskonto, der er mindre end tre år gamle.

Ellers kan du kun genoptjene din dagpengeret via indkomst.



## Det gør AJKS for dig

### Du har din egen personlige a-kassevejleder

En af de store fordele ved at være medlem af en mindre niche a-kasse er, at du har din egen faste og personlige a-kassevejleder.

Det sikrer dig et fast holdepunkt og, at du taler med en, der kender dig og din situation, og som kan hjælpe dig sikkert videre.

[Find din a-kassevejleder her](#)

### Få rådgivning om jobsøgning og karriere

Skal du have lagt en ny jobsøgningsstrategi? Vil du have sparring på dit ansøgningsmateriale eller din idé om at blive selvstændig? Har du brug for en samtale om din trivsel som jobsøgende eller hjælp til at forberede en vigtig jobsamtale?

Uanset hvad du har brug for hjælp til, så tag fat i vores karriere team. Vi hjælper hvert år hundredevis af medlemmer med jobsøgning, brancheskift og karriereafklaring, [så vi kan helt sikkert også hjælpe dig.](#) Læs mere om vejledning og book her.

### Workshops, webinarer og arrangementer

Kom til vores arrangementer, hvor vi både underviser i jobsøgning, trivsel, muligheder i dagpengesystemet, faglige værktøjer og meget mere.

Vi holder også sociale arrangementer som fx julefrokost og netværksmøder.

[Se alle arrangementer i kalenderen her](#)

### Netværk med andre AJKS'ere

Vi samler i skrivende stund over 25.000 professionelle i formidling – kommunikatører, journalister, marketing- og sprogfaglige, designere, forfattere, kunstnere og mange flere. Vi samles i vores fælles LinkedIn-gruppe, hvor vi netværker og deler jobopslag.

[Find gruppen her](#)

# Obligatorisk pensionsordning

Du får en pensionsordning, når du modtager dagpenge, feriedagpenge eller efterløn. Ordningen kaldes 'Obligatorisk Pensionsordning'. Den bliver udbetalt som en del af din ATP Livslang Pension, når du når folkepensionsalderen.

## Skal jeg selv betale til Obligatorisk Pensionsordning?

Nej, du skal ikke selv betale til Obligatorisk Pensionsordning.

Din ydelse vil stadig være den samme – du vil blot få et ekstra beløb, som ATP hvert kvartal indbetaler til Obligatorisk Pensionsordning.

## Hvornår kan jeg få udbetalt Obligatorisk Pension?

Obligatorisk Pension bliver udbetalt som en del af ATP Livslang Pension, når du når folkepensionsalderen. Det er ikke muligt at få udbetalt pensionen før, selvom du fx er førtidspensionist, lider af en livstruende sygdom eller flytter til et andet land end Danmark. På [www.borger.dk/atp](http://www.borger.dk/atp) kan du logge ind og se, hvor meget du kan forvente at få i pension fra ATP Livslang Pension.

VI KENDER DIT **FAG** OG  
FORSTÅR DIT **JOB** DU SKABER  
DIN **KARRIERE** OG VI  
GIVER DIG **TRYGHED**



### **Bliv klogere på AJKS**

AJKS er a-kassen for dig, der arbejder med medier, kommunikation og kreativitet – og for dig, der gerne vil.

Som niche a-kasse, er vi tættere på dit fag, dine opgaver og specifikke udfordringer. Vi kender dit fag og bruger det til at rådgive dig.

### **Hvad er dine fordele med AJKS?**

- Du får personlig vejledning og har din egen, faste a-kasse vejleder.
- Du kan få individuel karrierevejledning, kompetenceafklaring samt sparring på CV og ansøgninger og hjælp til opstart af virksomhed fra rådgivere, der kender dit fag.
- Du bliver en del af et fagligt fællesskab med faglige og sociale arrangementer, webinarer og workshops.
- Vi er den billigste a-kasse, du kan være medlem af, og vi har høj medlemstilfredshed.

### **AJKS kæmper for at beskytte dine rettigheder**

Uanset om du er selvstændig, freelancer, lønmodtager eller ledig, er AJKS med til at beskytte dine rettigheder og kæmpe for et trygt og fleksibelt arbejdsmarked. Det gør vi blandt andet via udvalg, arbejdsgrupper og ved kontinuerligt at forsøge at påvirke lovgivningen og debatten om dagpengesystemet, hvor vi taler vores medlemmers sag.

### **Din a- kasse er din forsikring**

Som medlem hos AJKS behøver du ikke tænke over, hvad der sker, hvis du mister dit job. Vi er din forsikring, hvis det sker – din garanti for, at der stadig går penge ind på kontoen. Og ja, en a-kasse lyder lige så kedeligt som pension og forsikring. Men vi ved også, at den er lige så rar at have, når der bliver brug for den.

### **Det sker for mere end hver anden dansker**

Hvert år bliver flere hundredetusinde danskere ledige – langt de fleste kommer heldigvis hurtigt i job igen.

I Danmark har vi et økonomisk sikkerhedsnet i form af dagpengesystemet – derfor kan du få hurtig rådgivning om alt fra dagpengeregler til karriere og effektiv jobsøgning.

Vi griber dig og får dig hurtigt og sikkert videre.

# Nyttige links

[AJKS selvbetjening](#) Tjek for post jævnligt, og udfyld dagpengekort og joblog på selvbetjeningen.

## [Se gældende dagpengeregler](#)

Se hvor mange dagpenge du kan få og hvor længe.

## [Overblik over satser og udbetalingsdatoer](#)

Find ud af, hvad din dagpengesats ligger på, og hvornår du skal indsende dagpengekort for at få dem udbetalt sidste hverdag i måneden.

## [Blanket til befordringsgodtgørelse](#)

En af de eneste blanketter, der ikke er blevet digital.

## [Besøg karrierevejledernes sider](#)

Få tips til CV, jobsøgningsstrategi, sporskifte og andre inspirationsartikler skrevet af vores karriere team.

## [Book møde](#)

Du bliver via AJKS inviteret til jobsamtale. Dem kan du booke via vores hjemmeside. Du skal bruge dit CPR-nummer og bookingnummer, når du logger på.

## [Book karrierevejledning](#)

Du kan booke individuel karrierevejledning eller få feedback på din ansøgning og CV i AJKS' karrierevejledning. Der kan være behandlingstid, så send gerne ansøgning og CV i god tid. Individuel karrierevejledning foregår typisk på vores kontor i København eller Aarhus og en karrieresamtale tager ca. 45 minutter. Samtalen kan også foregå digitalt eller telefonisk.

# Når du skal i kontakt med os

## Skriv til os 24/7 via selvbetjeningen

Har du spørgsmål om kontingent, dagpenge eller efterløn, så skriv en besked til os i selvbetjeningen. Vi svarer hurtigst muligt inden for vores åbningstid.

## Ring til os

Du kan ringe til os på telefon 3342 8001 mandag-fredag kl. 10-15.

## Få et personligt møde

Hvis du ønsker et personligt møde, skal du booke en aftale. Du kan ringe på telefon 3342 8001 mandag-fredag kl. 10-15 og aftale et møde.



AJKS — a-kassen for journalistik,  
kommunikation og sprog

Gammel Strand 44  
1202 København K  
3342 8001  
ajks@ajks.dk