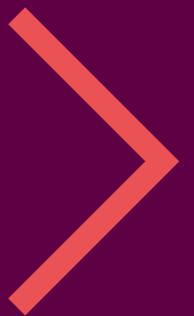


ajks⁷



Når du vil starte
selvstændig virksomhed



Dagpengeregler for selvstændige og supplerende dagpenge

Dagpengeregler har betydning for dig, der overvejer at starte egen virksomhed eller arbejde freelance – ligesom det kan have betydning for dig, der allerede er selvstændig.

I denne guide kan du blive klogere på:

- Hvilke dagpengeregler du skal kende, hvis du overvejer at starte egen virksomhed?
- Kan du få dagpenge, mens du starter din virksomhed?
- Hvad er forskellene på at være selvstændig, freelancer og lønmodtager?
- Hvordan du er stillet i forhold til dagpenge, hvis du må lukke din virksomhed

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



Indholdsfortegnelse

Introduktion 2

Afsnit 1

Om supplerende dagpenge 4

Afsnit 2

Jeg vil starte selvstændig virksomhed 5

Hvis du allerede har en virksomhed, når du melder dig ledig 6

Din a-kasse er dit sikkerhedsnet 7

Afsnit 3

Fordele og ulemper ved selvstændig bibeskæftigelse 8

Afsnit 4

Kendetegn for lønmodtagere 9

Kendetegn for freelancere og selvstændige 10

Afsnit 5

Hvis du vil arbejde som freelancer 11

Afsnit 6

Hvis din virksomhed må lukke 12

Hvordan kan du lukke din selvstændige virksomhed 13

Hvordan kan du lukke din selvstændige bibeskæftigelse 14

Mød AJKS- din personlige a-kasse 15

Stærk samarbejdspartner - Dansk Journalistforbund 16

Afsnit 1

Om supplerende dagpenge

- Du har mulighed for at få supplerende dagpenge, hvis du arbejder freelance. Her får du fire hurtige fakta om supplerende dagpenge.
- Hvis din indtægt består af både lønmodtagerarbejde og freelancearbejde, bliver al din indtægt medregnet, når vi beregner din dagpengeret.
- Du kan maksimalt få supplerende dagpenge i 30 uger – ligegyldigt hvor meget eller lidt du får udbetalt.
- Der er intet max antal timer, du må arbejde med din virksomhed i forhold til dine dagpengere rettigheder. Timerne du arbejder i din virksomhed, skal du oplyse på dit dagpengekort og de vil så blive modsvaret i dine dagpenge.
- Du kan sagtens modtage dagpenge ved siden af din virksomhed, selvom du har som mål at leve af din virksomhed fuld tid på sigt.



Afsnit 2

Jeg vil starte selvstændig virksomhed

Det er en stor beslutning at starte egen virksomhed. Vi ønsker dig held og lykke, og vi håber, du får mange positive og lærerige oplevelser på rejsen.

Som medlem af en a-kasse kan du ofte få supplerende dagpenge ved siden af din virksomhed. Det kan være en god hjælp i starten, mens du arbejder på at skabe et stabilt kundeflow, opbygge hjemmeside med mere.

Når du vil starte en virksomhed, og du samtidig modtager dagpenge, skal du have tilladelse fra a-kassen, før du kaster dig ud i dit erhvervseventyr.

Kontakt AJKS og få tilladelse til at starte virksomhed, mens du modtager dagpenge.

Derudover skal du

- stå til rådighed for arbejdsmarkedet
- søge jobs hver uge
- kunne udføre arbejdet i din selvstændige virksomhed uden for normal arbejdstid, hvis nødvendigt.

Når du har fået godkendelsen, har du ret til supplerende dagpenge i 30 uger. Det giver dig således 30 uger til at "teste" din virksomhed af, før du skal beslutte, om du vil være selvstændig på fuld tid eller vil lukke virksomheden og eventuelt have dagpenge på fuld tid.

En "almindelig" dagpengeret, altså en dagpengeret der ikke er supplerende dagpenge, er på 3848 timer, hvilket svarer til to år.

Hvis du allerede har en virksomhed, når du melder dig ledig...

...og ønsker at supplere din indtægt fra din virksomhed med dagpenge, kræver det, at du har registreret lønmodtagerarbejde i de seneste seks måneder med 80 timer i gennemsnit pr. måned.

Der skal være mindst én arbejdstime i fem af månederne, hvis du er fuldtidsforsikret.

Er du deltidsforsikret, skal du have fået indberettet mindst 53 timer i gennemsnit pr. måned.

Opfylder du ikke denne betingelse, er du nødsaget til at lukke din virksomhed for at få dagpenge.

Har du tidligere fået en godkendelse, og fortsætter du på en tidligere dagpengeret, er der intet krav.

Starter du virksomheden, mens du er ledig, er der heller intet krav om registreret lønmodtagerarbejde.



Din a-kasse er et af de bedste sikkerhedsnet, du kan få

A-kassen er dit sikkerhedsnet og din forsikring – også for dig, der er selvstændig.

Selvom du er selvstændig på fuldtid og regner med at leve af din virksomhed, kan der ske uforudsete ting – som finanskriser eller sygdom – der er svære at gardere sig imod. Her kan din a-kasse sikre dig et økonomisk fundament.

Her er tre gode grunde til at vælge at være medlem af AJKS som soloselvstændig eller freelancer:

- Vores medlemskontingent er det billigste på markedet for dig. I 2026 ligger vores medlemskontingent på 514 kr. om måneden før fradrag.

Det er også godt at vide, at dét du indbetaler til AJKS i lidt over tre år, er det samme som du får udbetalt på én måneds dagpenge.

Desuden får du ca. 25-26 % af dine kontingentbetalinger tilbage via det ligningsmæssige a-kassefradrag i SKAT.

- Du kan bruge AJKS til mere end du tror. Det ligger i vores DNA at kunne noget særligt for soloselvstændige og freelancere, og mange af vores medlemmer tager springet undervejs i deres arbejdsliv. Derfor kan vi rådgive dig i dagpengerettigheder ud fra din specifikke situation.
- Du får også adgang til karrierevejledning, hvor vi bl.a. kan hjælpe dig med at komme godt i gang med forretningsplan, opstartsplan og sparring på de behov, du har.

Afsnit 3

Fordele og ulemper ved selvstændig bibeskæftigelse

Hvis du har en selvstændig bibeskæftigelse, har du ret til dagpenge ved siden af dit arbejde i max. 30 uger (også kaldet supplerende dagpenge som nævnt i afsnit 1). Alle uger, hvor du er meldt ledig, forbruger af de 30 uger – også selvom du ikke har arbejdstimer i virksomheden. Timerne du bruger i din virksomhed modregnes i dine dagpenge time for time.

Du forbruger dog ikke af dine 30 uger i de uger, hvor du ikke modtager dagpenge, fx når du har fuldtidsarbejde eller holder egen optjent ferie.



- Du kan fremstå mere professionel over for potentielle kunder, fordi du har dit eget CVR-nummer
- Du kan udstede faktura.
- Du har mulighed for selv at tilrettelægge dit arbejde og få højere fleksibilitet.
- Du kan få time for time-modregning. Hvis du fx arbejder 1 time, modregnes du kun 1 time i dagpenge.
- Du kan få dagpenge i op til 30 uger og samtidig arbejde i din virksomhed uden max. timeantal.
- Du får bedre skattefradrag.
- Dit overskud i virksomheden kan bruges til at genoptage rettigheder i dagpengesystemet.



- Du har begrænset dagpengeret på 30 uger. Normalt har man 2 år – dvs. 3848 timer.
- Hvis du efter 30 uger ønsker at fortsætte din virksomhed, kan du ikke længere modtage dagpenge, samtidig med at du har en virksomhed. Lukker du din virksomhed efter 30 uger kan du få dagpenge i de resterende uger – op til 3848 timer.
- Du har mulighed for at forlænge dine 30 uger med op til 12 uger, hvis du har haft arbejde som lønmodtager af et vist omfang.
- Du skal altid kunne flytte dine arbejdsopgaver, så du står til rådighed ift. møder eller aktivering.
- Du skal stadig søge lønnet fuldtidsarbejde.
- Du får mere registreringsarbejde, fordi du skal oplyse AJKS om den tid, du bruger på administration og markedsføring.
- Du kan få ekstra udgifter til revisor, forsikringer, advokat m.m.

Afsnit 4

Kendetegn for lønmodtagere, selvstændige og freelancere

Der er forskellige forhold, fordele og ulemper afhængigt af, hvordan du arbejder. I dette afsnit kan du læse nærmere om kendetegnene for freelancere, lønmodtagere og selvstændige. Vi starter ud med lønmodtageren.

7 kendetegn ved at være lønmodtager

- Du har en fast arbejdsgiver
- Du er ansat på almindelige løn- og arbejdsvilkår
- Din arbejdsgiver betaler som hovedregel de udgifter, der er forbundet med dit arbejde
- Du har en kontrakt
- Du har aftalt med din arbejdsgiver, at du får en fast løn for hver time, uge eller måned, du arbejder – uanset om arbejdsopgaverne er færdige
- Du er lønmodtager ifølge ferieloven, funktionærloven og andre arbejdsmarkedslove



Kendetegn for freelancere og selvstændige

5 kendetegn ved rollen som selvstændig

- Din virksomhed skal have et erhvervsmæssigt formål
- Du har personligt arbejde i virksomheden
- Virksomheden har et CVR nummer eller et SE nummer eller har en lovbestemt pligt til at være registreret i Det Centrale Virksomhedsregister.
- Du modtager løn (A-indkomst) fra et selskab, hvor du har afgørende indflydelse
- Du modtager B-indkomst, der indgår i din virksomhed

8 kendetegn ved rollen som freelancer

- Du er skattemæssigt registreret som lønmodtager
- Du benytter fradrag som lønmodtager
- Du kan evt. have en kontrakt/freelanceaftale.
- Som freelancer har du ofte frie arbejdsforhold, fx fleksible arbejdstider og hjemmearbejdsplads
- Du arbejder ikke for egen regning og risiko
- Du sender IKKE regning eller faktura til din arbejdsgiver, men lønopgørelse, honorarafregning eller lignende
- Du har ikke et CVR-nummer, SE-nummer eller en lovbestemt pligt til at være registreret i Det Centrale Virksomhedsregister



Afsnit 5

Hvis du vil arbejde som freelancer

Hvis du ikke vil være selvstændig, men stadig ønsker at arbejde ved siden af dine dagpenge, kan du fx være freelancer. I forhold til dagpengesystemet, betragtes freelancere som lønmodtagere. Her får du en liste over fordele og ulemper, hvis du vil arbejde som freelancer.



- Du har mindre administrativt arbejde, fordi du skattemæssigt er registreret som lønmodtager og fx ikke skal lave momsregnskab m.m.
- Du har mulighed for fleksible arbejdstider og fx hjemmearbejdsplads.
- Du genoptjener løbende din ret til dagpenge, idet alle dine arbejdstimer registreres af AJKS.



- Du kan kun få supplerende dagpenge i 30 uger.
- Du har som udgangspunkt ingen faste aftaler og kan måske have vanskeligt ved at skaffe opgaver nok i perioder.
- Du kan ikke få time for time modregning i dine dagpenge. Arbejdet som freelancer medfører ofte en større modregning i dagpengene, end for selvstændige med bibeskæftigelse.

Vil du vide mere?

Hold øje med vores [arrangementskalender](#), hvor du kan finde både webinar- og workshop-udgaver af arrangementerne 'Selvstændig eller freelancer?', 'Opstartsplan, salg og pitch' og 'LinkedIn for freelancere, selvstændige og jobsøgende'.

På 'Selvstændig eller freelancer' workshop får du svar på spørgsmål om frigørelsesattest, kontrollabelt og ukontrollabelt arbejde, hvilke fradrag du kan få for arbejde og indtægter samt forskellen på a-indkomst og b-indkomst. Du får også mulighed for selv at stille spørgsmål.

Afsnit 6

Hvis din virksomhed må lukke

Det er et stort spring at blive selvstændig. Hvis du lige er startet, er du sikkert i gang med konceptudvikling, målgruppeanalyse, salgsstrategi, markedsføring og meget mere.

Men en god forretningsplan indeholder også et par overvejelser om, hvad du kan gøre, hvis virksomheden må lukke ned pga. uforudsete hændelser.

Her kommer lidt om, hvordan du er stillet, hvis du er nødsaget til at lukke din virksomhed og er medlem af AJKS.

Hvis du har haft selvstændig virksomhed som din hovedbeskæftigelse, som lukkes, og du er medlem af ena-kasse, kan du få dagpenge.

Det er dog en forudsætning, at du opfylder et såkaldt indkomstkrav.

Det vil sige, at du har haft et overskud i din virksomhed og/eller lønmodtagerarbejde på mindst 286.632 kroner (i 2026).

Indtægten hentes som hovedregel indenfor de seneste tre år, alt efter hvordan du har tilrettelagt dit arbejdsliv.

Vi må dog kun tælle kr. 23.886 (i 2026) med pr. måned, hvorfor du altid vil være mindst 12 måneder om at opnå ret til dagpenge.

Kontakt AJKS for præcis vejledning.



Hvordan kan du lukke din selvstændige virksomhed

Der er to måder, du kan lukke din virksomhed på.

1. Du afmelder dit CVR-nummer eller SE-nummer. I den forbindelse skal alle skattemæssige forpligtelser være overdraget eller afsluttet. Det dokumenterer du ved en bekræftelse fra SKAT som hedder et 'ophørsbevis'.

Herefter går der tre uger, før du modtager dagpenge.

2. Du erklærer på tro og love, at du ikke længere driver din virksomhed fremover, og at alle aktiviteter kun er under afvikling.

Det vil sige, at du ikke længere må udføre nogen form for opgaver i virksomheden.

Du har herefter seks måneder til at fremsende dokumentationen (som under punkt 1). Herefter har du to måneders ventetid på dagpenge. Hvis du sender dokumentationen inden to måneder, kan du få dagpenge – dog tidligst efter tre uger.

Sender du ikke dokumentation senest efter seks måneder, stopper dine dagpenge.

Du forbruger af din dagpengeret i tiden, der går, indtil du sender dokumentation.

Det gælder også selvom du er gået i arbejde i løbet af de seks måneder. Det er derfor vigtigt, at du husker at sende dokumentationen uanset hvad.

Du har også mulighed for at lukke din virksomhed grundet fx konkurs, udtræden af ægtefælles virksomhed eller udtræden af virksomhed med flere ejere.

Kontakt AJKS for vejledning på selvbetjeningen eller telefon 3342 8001.



Hvordan kan du lukke din selvstændige bibeskæftigelse

Når du har haft din selvstændige bibeskæftigelse i 30 uger skal du beslutte, om du vil fortsætte din virksomhed uden dagpenge, eller om du vil lukke den.

Lukker du din selvstændige bibeskæftigelse, kan du få dagpenge i de uger, du har tilbage af din dagpengeret – op 3848 timer, svarende til to år. Du kan få dagpenge med det samme, når du stopper med din selvstændige bibeskæftigelse.

Fortsætter du din virksomhed, kan du ikke længere modtage dagpenge.

Du kan genoptjene din 30-ugers dagpengeret.

Har du arbejdet som lønmodtager i et vist omfang, kan du genoptjene en ny ret til supplerende dagpenge i 30 uger.

Du kan få 30 nye uger, hvis du inden for en sammenhængende periode på 12 måneder har seks månedsindberetninger med mere end 146 løntimer i hver, når du er fuldtidsforsikret.

Som deltidforsikret er det 118 timer.

Du kan forlænge din 30-ugers dagpengeret. Har du haft arbejde i et vist omfang, kan du få forlænget din ret til supplerende dagpenge med fire uger ad gangen – i alt 12 uger.

Som fuldtidsforsikret vil du optjene ret til fire ugers forlængelse, for hver månedsindberetning med mere end 146 løntimer. Som deltidforsikret er det 118 timer.

Du kan maksimalt forlænges med 12 uger. Forlængelsen udregnes på baggrund af arbejde, som er indberettet til indkomstregisteret inden for de seneste 12 måneder.

Arbejde, som du har brugt til forlængelse, kan ikke længere bruges til genoptjening af nye 30 uger.

Kontakt altid gerne AJKS for at høre om dine muligheder. Vi er eksperter i reglerne, så du ikke behøver at være det.



Mød AJKS – din personlige a-kasse

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.

Find din a-kassevejleder her.

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

Hvordan kan vi hjælpe dig? Skal du bruge sparring på dit forretningskoncept, guides til bedre struktur og vil du have fuldt overblik over dine kompetencer, så book en karrierevejledning.

Vi hjælper hvert år hundredevis af medlemmer med lidt af hvert, så vi kan helt sikkert også hjælpe dig. Læs mere og book samtale her.

Workshops, webinarer og arrangementer Kom og mød os, når vi både underviser i opstart af virksomhed, regler og muligheder for at starte freelance, konkrete tools og meget mere. 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.



Stærk samarbejdspartner

Dansk Journalistforbund

Som medlem af Dansk Journalistforbund kan du få professionel hjælp til at håndtere og udvikle dit arbejdsliv.

Du kan få sparring på dine ansøgninger i Dansk Journalistforbunds karriereafdeling. Hvis du gerne vil have hjælp til at sætte ord på og handling bag dine karrieremål, så kan du booke en samtale med en karriererådgiver, der kender din branche.

Du kan også vælge at deltage i karrierekurser og få mulighed for at arbejde fokuseret med dine mål sammen med andre.

I Dansk Journalistforbund møder du professionelle rådgivere med et stort kendskab til medie og kommunikationsbranchen. De kan hjælpe dig med at navigere i den, så husk at bruge dit forbund.

[Besøg Dansk Journalistforbund](#)

Når du skal i kontakt med os

Skriv til os 24/7 via selvbetjeningen

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

Ring til os

Du kan ringe 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