



Dine rettigheder til social sikring i Danmark



Europa-Kommissionen

Generaldirektoratet for Beskæftigelse, Sociale Anliggender og Arbejdsmarkedsforhold og Inklusion
Direktorat D: Sociale rettigheder og inklusion
Enhed D2: Social beskyttelse

Kontakt: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=2&langId=da&acronym=contact>

*Europa-Kommissionen
B-1049 Bruxelles*

Dine rettigheder til social sikring i Danmark

Redaktionen afsluttet i Juli 2023

Dette dokument er ikke udtryk for Europa-Kommissionens officielle holdning.

Luxembourg: Den Europæiske Unions Publikationskontor, 2023

© Den Europæiske Union, 2023



Politikken for videreanvendelse af Europa-Kommissionens dokumenter gennemføres i henhold til Kommissionens afgørelse 2011/833/EU af 12. december 2011 om videreanvendelse af Kommissionens dokumenter (EUT L 330 af 14.12.2011, s. 39). Medmindre andet er angivet, er videreanvendelse af dette dokument tilladt under en Creative Commons Kreditering 4.0 International (CC-BY 4.0)-licens (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). Det betyder, at videreanvendelse er tilladt, med passende kildeangivelse og angivelse af eventuelle ændringer.

Ved enhver anvendelse eller gengivelse af elementer, der ikke ejes af Den Europæiske Union, kan det være nødvendigt at indhente tilladelse direkte fra de respektive rettighedshavere.

På et tidspunkt i dit liv kan du få brug for den støtte, som den sociale sikring yder. Hvis du bor i det land, hvor du er født og opfylder de relevante krav, så har du ret til sociale ydelser. Men du kan også have ret til sociale ydelser, hvis du er fra ét EU-land og bor i et andet. Ved hjælp af nedenstående oplysninger kan du finde ud af, hvornår du har ret til sociale ydelser, hvad du har ret til, og hvad du skal gøre for at gøre krav på dem.

Indholdsfortegnelse

| | |
|---|----|
| FAMILIE | 6 |
| Børne- og ungedyelse samt andre børnetilskud | 7 |
| Børnepasning..... | 11 |
| Barselsdagpenge | 14 |
| SUNDHED..... | 17 |
| Offentlige sundhedsydelser | 18 |
| Sygedagpenge | 22 |
| Hjemmepleje | 26 |
| Pleje af pårørende | 28 |
| UARBEJDSDYGTIGHED | 31 |
| Arbejdsskader (arbejdsulykker og erhvervssygdomme)..... | 32 |
| Førtidspension, seniorpension, fleksjob | 36 |
| PENSION OG EFTERLEVENDE | 40 |
| Folkepension, tidlig pension og efterladte | 41 |
| SOCIALHJÆLP | 46 |
| Kontanthjælp..... | 47 |
| ARBEJDSLØSHED | 50 |
| Arbejdsløshedsdagpenge..... | 51 |
| KOMBINERING AF SOCIAL SIKRING..... | 55 |
| Tidligere dækning/sikring i udlandet, kan tælle | 56 |
| PRIMÆRE OPHOLDSSTED | 59 |
| Primære opholdsland | 60 |

Familie

Børne- og ungedydelse samt andre børnetilskud

Her kan du få information om, *hvem* der har ret til børne- og ungedydelsen - også kaldet børnechecken - *hvor meget* du kan få udbetalt og *hvordan* du søger om den. Du bliver også informeret om andre børnetilskud.

I hvilken situation kan jeg gøre krav?

Hvis du og/eller dit barn bor i Danmark, får du automatisk udbetalt børnechecken - også kaldet børne- og ungedydelse. Hvis du eller dit barn *ikke* bor i Danmark, men du er EU-/EØS-borger og arbejder i Danmark, skal du søge om børne- og ungedydelsen.

Hvilke betingelser skal jeg opfylde?

Du får automatisk udbetalt børne- og ungedydelsen, hvis:

- du bor i Danmark;
- du er fuldt skattepligtig i Danmark;
- dit barn er under 18 år;
- dit barn opholder sig i Danmark (kontakt Udbetaling Danmark ved længerevarende ophold i udlandet);
- dit barn ikke er forsørget af det offentlige;
- dit barn ikke er gift.

Læs mere om [reglerne](#), hvis du skal udstationeres eller flytter tilbage til Danmark. Bemærk, at du ikke har ret til børne- og ungedydelsen, hvis du flytter fra Danmark permanent, medmindre du fortsat arbejder i landet.

Vær i øvrigt opmærksom på, at du skal søge om børne- og ungedydelsen, hvis dit barn bor i et andet EU-/EØS-land end Danmark, men du selv arbejder i Danmark.

Hvis du er udlænding i Danmark, kan du søge om børne- og ungedydelse, hvis du opfylder følgende betingelser:

- du har del i forældremyndigheden;
- du kan dokumentere familieforholdet;
- du bor i Danmark eller er statsborger i et EU-land, Norge, Island, Schweiz eller Liechtenstein;
- du skal have boet eller arbejdet i riget; dvs. i Danmark, på Færøerne eller i Grønland, inden for de seneste 10 år for at have ret til børne- og ungedydelsen.

Hvis du er udlænding og har arbejdet eller haft fast adresse i riget, gælder følgende optjeningsprincip:

| Optjeningsperiode (bopæl eller beskæftigelse i Danmark, Grønland eller på Færøerne) | Ydelsens størrelse |
|---|--------------------|
| 6 måneder | 8,3 % |
| 1 år | 16,7 % |
| 1 ½ år | 25 % |
| 2 år | 33,3 % |
| 2 ½ år | 41,7 % |
| 3 år | 50 % |
| 3 ½ år | 58,3 % |
| 4 år | 66,7 % |

| | |
|--------|--------|
| 4 ½ år | 75 % |
| 5 år | 83,3 % |
| 5 ½ år | 91,7 % |
| 6 år | 100 % |

For personer omfattet af forordning (EF) nr. 883/04 medregnes beskæftigelses- eller bopælsperioder i andre EU-/EØS-lande og Schweiz, når optjeningsprincippet skal opfyldes (sammenlægningsprincippet). Det betyder, at du *ikke* mister din ret til børne- og ungedydelse, hvis du allerede har optjent den i dit hjemland, når du flytter til et andet medlemsland, herunder til Danmark.

Vær opmærksom på, at ovennævnte bestemmelser gælder for personer, der er omfattet af handels- og samarbejdsaftalen mellem Storbritannien og EU.

Kontakt Udbetaling Danmark, hvis du har spørgsmål til optjenings- eller sammenlægningsprincippet.

Vær opmærksom på, at du som flygtning skal have opholdstilladelse efter § 7, § 8 eller § 9b i [udlændingeloven](#) og opfylde de øvrige krav for at få børne- og ungedydelse.

Hvad har jeg ret til og hvordan gør jeg krav?

Du søger om børne- og ungedydelse ved at udfylde blanketten, *ansøgnings- og oplysningsskema til udbetaling af børne- og ungedydelse*.

Husk at lægge en kopi af henholdsvis din ansættelseskontrakt fra din danske arbejdsgiver og dit barns fødselsattest/personbevis ved din ansøgning. Hvis du ikke har NemID, skal du også udfylde samtykke- og deklarationsformularen.

Hvor meget kan jeg få i børne- og ungedydelse?

Det beløb, du kan få i børne- og ungedydelse, afhænger overordnet set af dit barns alder:

| Dit barns alder | Børne- og ungedydelse (skattefrit) |
|-----------------|------------------------------------|
| 0-2 år | 4.746 kr. pr. kvartal (i 2023) |
| 3-6 år | 3.756 kr. pr. kvartal (i 2023) |
| 7-14 år | 2.955 kr. pr. kvartal (i 2023) |
| 15-17 år | 985 kr. pr. måned. (i 2023) |

Det enkelte beløb forhøjes med 660 kr. i 1. kvartal 2023.

Bemærk dog, at ydelsen er afhængig af din indkomst. Det betyder, at din børne- og ungedydelse bliver sat ned med 2 % af det beløb af din indkomst, der overstiger 852.600 kr. (i 2023). Dvs. at du modtager den fulde ydelse, hvis du tjener *mindre* end 852.600 kr.

Hvornår får jeg udbetalt børne- og ungedydelse?

Du kan få børne- og ungedydelse fra det første kvartal, efter at du er blevet forælder. Vær opmærksom på, at ydelsen er forudbetalt. Dvs. at du fx i januar får penge for henholdsvis januar, februar og marts. Du kan se udbetalingsperioderne og det første kvartal, du kan modtage ydelsen, i det følgende skema:

| Dit barn er født i perioden: | Børne- og ungedydelsen udbetales: |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 1. januar til 31. marts | d. 20. april |
| 1. april til 30. juni | d. 20. juli |
| 1. juli til 30. september | d. 20. oktober |
| 1. oktober til 31. december | d. 20. januar |

Ydelsen udbetales den sidste hverdag inden d. 20., hvis den 20. falder i en weekend eller på en helligdag.

Børne- og ungeydelsen bliver udbetalt hvert kvartal, hvis dit barn er *under* 15 år. Er dit barn 15-17 år, udbetales ydelsen hver måned.

Hvem udbetaler min børne- og ungeydelse?

Udbetaling Danmark udbetaler automatisk børne- og ungeydelsen til modtagerens NemKonto.

Hvis du og din partner er samboende, modtager I automatisk halvdelen hver af børne- og ungeydelsen. Hvis du og din partner har delt forældremyndighed og er flyttet fra hinanden inden 19. oktober 2021, fortsætter ydelsen med at blive udbetalt til én af jer. Hvis du og din partner er flyttet fra hinanden efter den 19. oktober 2021, modtager I automatisk halvdelen hver. Den forælder, der har den fulde forældremyndighed, modtager det fulde beløb

Følgende kan modtage ydelsen, hvis barnet *ikke* bor hos nogen af sine forældre:

- plejeforældre, som har barnet i privat pleje;
- personer, der har et barn i pleje med henblik på adoption;
- barnet selv, hvis Udbetaling Danmark vurderer, at det er bedst for barnet.

Du kan kontakte Udbetaling Danmark, hvis du mener, du bør modtage ydelsen fremfor den nuværende modtager. Du kan også [klage](#) over en afgørelse.

Kan jeg få andre ydelser som forælder?

Som forælder har du måske ret til andre ydelser. Det afhænger af, om du tilhører en særlig gruppe eller om du er i en særlig situation.

Nedenfor kan du få specifik information (på dansk) om ydelser til særlige grupper og situationer og se, hvilke krav der skal være opfyldt for at få dem udbetalt:

- [børnetilskud](#)
- [børnetilskud ved flerbørnsfødsel](#)
- [børnetilskud til pensionister](#)
- [børnetilskud ved kun én forælder mv.](#)
- [børnetilskud til enlige](#)
- [børnetilskud til forældre under uddannelse](#)
- [adoptionstilskud](#)
- [børnetilskud, når faderskabet ikke er fastslået](#)
- [børnebidrag](#)
- [supplerende børnetilskud til forældre i praktik](#)
- [ægtefællebidrag](#)

Nedenstående link omdirigerer til generelt indhold om familieydelse på borger.dk

- [familieydelse](#)

Ordforklaringer

- **Udbetaling Danmark** er en offentlig myndighed, der har ansvar for udbetaling af en række offentlige ydelser til borgerne.
- **Ankestyrelsen** er en uafhængig myndighed inden for social- og beskæftigelsesområdet, der vurderer klagesager.
- **Borger.dk** er din indgang til det offentlige. Her kan du få mere information om børne- og ungeydelsen.
- **NemKonto** er en helt almindelig bankkonto, som du har i forvejen. Du kan selv vælge, hvilken af dine bankkonti der skal være din [NemKonto](#). De offentlige myndigheder udbetaler til denne konto.
- **NemID** er et digitalt id, som du bruger, når du skal kontakte de danske myndigheder.

Skemaer, som du muligvis skal udfylde

- Selvbetjening på borger.dk: få overblik, og ansøg om [børne- og ungeydelsen mv.](#)
- Find blanketten, "Ansøgnings- og oplysningsskema til udbetaling af børne- og ungeydelse" på www.borger.dk.

Kend dine rettigheder

På linkene nedenfor kan du få information om dine juridiske rettigheder. De henviser ikke til Europa-Kommissionens websteder og repræsenterer derfor ikke Kommissionens synspunkter:

- Som EU-/EØS-borger kan du læse mere i International Pension & Social Sikrings vejledning om [sociale sikringsordninger](#) og på borger.dk
- [Forordning \(EF\) nr. 883/04](#)

Europa-Kommissionens publikationer og websted:

- [EU-koordinering af social sikring](#)

Hvem skal du kontakte?

Udbetaling Danmark

Kongens Vænge 8
3400 Hillerød
DANMARK
Telefon: 7011 1213

Ankestyrelsen

Ankestyrelsen Aalborg
Nytorv 7, 2. sal
9000 Aalborg
DANMARK

Hvis PostNord er din posttjeneste, bedes du skrive til:

Ankestyrelsen Aalborg
7998 Statsservice
E-mail: ast@ast.dk
Sikker e-mail: sikkermail@ast.dk
Telefon: 33411200 mandag til fredag 9-15

Ankestyrelsen København
Teglholmsgade 3
2450 København SV

DANMARK

E-mail: ast@ast.dk

Sikker e-mail: sikkermail@ast.dk

Telefon: 33411200 mandag til fredag 9-15

Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering

Vermundsgade 38

2100 København Ø

DANMARK

Tlf. 72217400

E-mail: star@star.dk

Se relevant information på **borger.dk** om [børne- og ungeydelse/børnecheck](#). Du kan også få hjælp til selvbetjening på borger.dk via telefon 1881 eller 7010 1881.

Hvis du ikke har mulighed for at bruge selvbetjeningsløsningen på nettet, kan du få hjælp i kommunens borgerservice. Find kontaktoplysningerne til [borgerservice her](#).

Børnepasning

Her kan du få information om, *hvem* der har ret til en plads i et dagtilbud, pasningsmuligheder, omkostninger, tilskud og *hvordan* du tilmelder/ansøger om dagtilbuddene.

Hvad er jeg berettiget til?

I Danmark sikrer garantien for en plads i et dagtilbud, at alle børn fra 26 uger og indtil skolealderen er berettiget til en plads i et dagtilbud. Ønsker du en plads til dit barn ved alderen 26 uger, har kommunen 4 uger til at tilbyde en plads.

Kommunen bestemmer deadlines og retningslinjer for ansøgning.

Du kan anmode om et bestemt sted, og kommunen vil forsøge at efterkomme dit ønske.

Du kan søge om at få dit barn passet fra ca. 6-10-års alderen i en [SFO/fritidsordning](#).

[Fritids- og ungdomsklubber](#) tilbyder aktiviteter for ældre børn, der dog ikke er pasningsordninger.

Hvilke betingelser skal jeg opfylde?

Vær opmærksom på følgende i forhold til barnets ret til en plads i et dagtilbud fra alderen 26 uger til skolealderen:

- Dit barn og du, som forælder, skal opholde dig lovligt i Danmark. Det bliver bl.a. vurderet ud fra, hvor længe I har opholdt jer i Danmark, om I har en folkeregisteradresse og om I har til hensigt at opholde jer fast i Danmark.
- Hvis du er statsborger i et EU/EØS-land og arbejder i Danmark, har du ret til samme sociale fordele som danske statsborgere. Dvs. at dit barn har ret til en plads i et dagtilbud inden for jeres kommune.
- Hvis du fx bor i Tyskland eller Sverige, men arbejder i Danmark (dvs. at du er grænsegænger), har barnet ret til en plads i - og et tilskud til - et dagtilbud i den kommune, hvor du arbejder. Arbejdskommunen bliver anset som din bopælskommune. Hvis du arbejder i forskellige kommuner, kan du selv vælge, hvilken kommune, du ønsker at få barnet passet i.

- Du kan ikke bruge tilskud til *privat pasning* (fra Danmark) i andre EU-lande end i Danmark. Det gælder også, hvis du er EU-borger og arbejder i Danmark, men har bopæl i et andet EU-land.
- Du skal selv tilmelde barnet en [fritidsordning](#) på borger.dk og indskrive barnet på en skole.

Hvad har jeg ret til og hvordan gør jeg krav?

Som statsborger i et EU/EØS-land, der arbejder i Danmark, har du ret til samme sociale fordele som danske statsborgere. Dit barn har derfor ret til at blive passet i et dagtilbud alle hverdage, fra det er 26 uger gammelt, til det når skolealderen (*pasningsgaranti*).

Hvis kommunen ikke kan overholde denne pasningsgaranti, har du ret til enten at få:

- dækket udgifterne til en dagtilbudsplads i en anden kommune – eller;
- dækket udgifterne til en plads i et privat drevet pasningstilbud – eller;
- et økonomisk tilskud til at passe dit eget barn.

Kan mit barn blive passet i en anden kommune?

Hvis det er mere praktisk at få dit barn passet i en anden kommune, kan der også være mulighed for det. Det kræver dog, at jeres nabokommune ikke har lukket ventelisten for børn, der bor uden for kommunen. Vær opmærksom på, at din egenbetaling måske bliver højere, da den afhænger af serviceniveauet. Hvis du flytter, har dit barn ret til at blive i samme daginstitution. Få mere [information om pasning](#) i andre kommuner.

Som forældre har du også mulighed for selv at oprette et pasningstilbud. Du kan læse mere om at oprette henholdsvis [privat dagpleje](#), [selvejende institution](#), [privat institution](#) eller [en privat pasningsordning](#).

Hvad er udgifterne til dagtilbud?

Vær opmærksom på, at det er kommunalbestyrelsen, der fastsætter:

- prisen for at have dit barn i dagtilbud;
- hvornår dit barn skal skrives op på venteliste;
- om du kommer bagerst i køen som tilflytter(-e) fra en anden kommune.

Dit barn har ret til en plads senest 3 måneder efter, du har ansøgt om en. Dog gælder følgende regler:

| Fordeling af omkostninger for plads i daginstitution: | Kommunens minimumsbidrag | Forældres maksimale egenbetaling |
|---|--------------------------|----------------------------------|
| Børn under skolealderen | 75 % | 25 % |
| Børn over skolealderen (typisk plads på fritidshjem) | 70 % | 30 % |

Bemærk, at kommunen betaler tilskuddet til det dagtilbud, hvor dit barn har plads og derfor *ikke* direkte til dig som forælder. Det gælder også, hvis du ønsker, at dit barn skal have en plads i en godkendt [privatinstitution](#). Du skal selv henvende dig til institutionen, der også selv fastsætter forældres egenbetaling for pladsen.

Kan jeg få tilskud til forældre-/egenbetaling?

Vær opmærksom på, at du måske kan få reduceret din egenbetaling ved at få et såkaldt *økonomisk fripladstilskud* af kommunen.

Det er kommunens afgørelse ud fra husstandens indkomst. Tilskuddet bliver beregnet ud fra den samlede husstandsindkomst, hvis begge forældre bor sammen med barnet. Fripladstilskuddet vurderes ud fra dén af forældrenes indkomst, hvor barnet har sin registrerede adresse (også når begge forældre har forældremyndigheden).

| | |
|-------------------------------|--|
| Samlet husstandsindkomst | Fripladsandel (2023) |
| op til 193.500 kr. | 100 % friplads |
| mellem 193.501 og 197.792 kr. | 95 % friplads |
| mellem 197.793 – 601.199 kr. | Fripladstilskuddet bliver nedsat med 1 % point for hver 4.291 kr. i indtægtsstigning |
| på 601.200 kr. og derover | 0 % fripladstilskud |

Bemærk, at ovenstående indtægtsgrænser forhøjes med 7.000 kr. for hvert hjemmeboende barn under 18 år og med yderligere 67.719 kr., hvis du er enlig forælder, der har ret til fripladstilskud. Læs også om henholdsvis *behandlingsmæssigt* og *socialpædagogisk* [fripladstilskud](#).

Hvis der er mere end ét barn fra husstanden i en daginstitution m.v., kan du desuden få et *søskendetilskud* (også i en fritidsordning/SFO). Dvs., at du skal betale det fulde beløb for den dyreste institutionsplads, men kun 50 % for de øvrige pladser. Både biologiske søskende, adoptivsøskende og sammenbragte børn, som bor sammen, opfattes som søskende i denne sammenhæng. Få mere information om [tilskud](#) til dagtilbudsplads og forældrebetaling.

På [Borger.dk](#) kan du læse mere om de enkelte tilbud og via forskellige formularer ansøge om og tilmelde dine børn til forskellige pasningsordninger. Læs bl.a. om:

- [regler for dagtilbud](#)
- [dagpleje, vuggestue, børnehave og privat børnepasning](#)
- [skolefritidsordning, SFO og fritidshjem](#)
- [fritids- og ungdomsklubber](#)

Du kan også klage over en afgørelse om børnepasning.

Ydermere tilbyder Børne- og Undervisningsministeriet information om dagtilbud og om [aktiviteter efter skole/legeprogrammer samt fritids- og ungdomsklubber](#).

Ordforklaringer

- **Borger.dk** er din indgang til det offentlige. Her kan du få mere information om børne- og ungeydelsen.
- **SFO** er en forkortelse for skolefritidsordning og hører under folkeskolen, mens et **fritidshjem** er et pasningstilbud, der hører under kommunens dagtilbud. Begge institutioner henvender sig til børn fra cirka 6-10-års alderen.

Skemaer, som du muligvis skal udfylde

På [borger.dk](#) kan du få overblik over [børnepasning](#) og søge om friplads og diverse tilskud.

Kend dine rettigheder

På linkene nedenfor kan du få information om dine juridiske rettigheder. De henviser dog ikke til Europa-Kommissionens websteder og repræsenterer derfor ikke Kommissionens synspunkter:

- Dagtilbudsloven: [retsinformation.dk](#)
- Vejledning om dagtilbud, fritidshjem og klubtilbud 2015: [retsinformation.dk](#)

Europa-Kommissionens publikation og websted:

- [EU-koordinering af social sikring](#)

Hvem skal du kontakte?

Børne- og Undervisningsministeriet

Frederiksholms Kanal 21
1220 København K
DANMARK
Tlf. 3392 5000
E-mail: uvm@uvm.dk

Få mere information om [dagtilbud](#) og anden relevant information på [borger.dk](#). Du kan også få hjælp til selvbetjening på [borger.dk](#) via telefon 1881 eller 7010 1881.

Hvis du ikke har mulighed for at bruge selvbetjeningsløsningen på nettet, kan du bl.a. få hjælp i kommunens borgerservice. Find din kommunes [borgerservice](#).

Barselsdagpenge

Her kan du få information om, *hvem* der har ret til barselsdagpenge, *hvor meget* man kan få udbetalt og *hvordan* man søger om barselsdagpenge.

I hvilken situation kan jeg gøre krav?

Som forælder har du mulighed for at få barselsdagpenge ved graviditet, fødsel og adoption, hvis du har haft en tilknytning til arbejdsmarkedet. Det betyder, at du enten er lønmodtager, selvstændig eller ledig og medlem af en a-kasse.

Du har ret til at modtage barselsdagpenge, som er en basisydelse fra det offentlige, når du går fra arbejde til barselsorlov. Visse krav skal dog være opfyldt. Herudover har du ret til at modtage hel eller delvis løn under barsel, hvis dette er angivet i din overenskomst eller på anden måde er aftalt med arbejdsgiveren.

Du kan kontakte din arbejdsgiver eller a-kasse, hvis du er i tvivl.

Hvilke betingelser skal jeg opfylde?

For at få barselsdagpenge, skal du opfylde følgende krav om beskæftigelse:

- Som *lønmodtager* skal du have været i beskæftigelse dagen før, du går på orlov eller på din første orlovsdag. Ydermere skal du have haft mindst 160 timer inden for de sidste 4 hele kalendermåneder forud for orloven, og mindst 40 timer hver måned i mindst 3 af disse måneder. Læs mere om [barsel for kommende forældre](#);
- Som *selvstændig* skal du have arbejdet den seneste måned og mindst 6 måneder inden for det sidste år, før du går på barsel. Du skal minimum have arbejdet halvdelen (18,5 timer) af de ordinære kontraktlige ugentlige timer (37 timer) i mindst 6 måneder i løbet af de sidste 12 måneder. Bemærk, at du kan medregne arbejde som lønmodtager, hvis du har arbejdet som selvstændig i mindre end 6 måneder. Læs mere om [barsel for selvstændige](#);
- Som *ledig, der får arbejdsløshedsdagpenge* fra a-kassen, kan du også få barselsdagpenge. Bemærk, at du ikke kan få barselsdagpenge, hvis du er på kontanthjælp, men at du fortsat kan få udbetalt kontanthjælp under din barsel. Læs mere om [barselsregler for ledige](#);
- Du har måske mulighed for at få barselsdagpenge som studerende med job eller nyuddannet på barsel. Læs mere om [barselsregler for studerende](#);
- Vær opmærksom på, at der er enkelte afvigelser i reglerne for barselsdagpenge og barselsorlov, hvis der er tale om adoption. [Læs mere om barselsregler for adoptanter](#).

Hvad har jeg ret til og hvordan gør jeg krav?

Hvor længe har du ret til barseldagpenge?

Som forælder har du ret til barseldagpenge i 24 uger, generelt hvis barnet er født eller modtaget fra 2. august 2022. De første uger er fast fordelt mellem moren og faren ved fødsel. Ved adoption kan du/I selv tilrettelægge størstedelen af din/jeres orlov. Bemærk dog, at orloven skal være afholdt, inden dit/jeres barn fylder 9 år.

| Ret til dagpenge ved fødsel | Mor | Far |
|---|------------------|-----------------|
| 4 uger før forventet fødsel | Graviditetsorlov | - |
| 2 uger efter fødslen (skal afholdes inden for de første 10 uger efter fødslen) | - | Fædreorlov |
| 10 uger efter fødslen | Barselorlov | - |
| 14 uger til mor eller far eller medmor | (Forældreorlov) | (Forældreorlov) |
| Ret til dagpenge ved adoption | Mor | Far |
| 4 uger før du/I forventer at få barnet (i særlige tilfælde op til 8 uger), hvis dit barn er adopteret i udlandet | Barselorlov | Barselorlov |
| 1 uge før du forventer at modtage barnet (i særlige tilfælde op til 2 uger), hvis dit barn er adopteret i Danmark | Barselorlov | Barselorlov |
| 6 uger til hver forælder, efter at du/I får barnet, i de første 10 uger | (Barselorlov) | (Fædreorlov) |
| 18 til hver forælder, efter at du/I får barnet | (Forældreorlov) | (Forældreorlov) |

Bemærk, at I begge har ret til at holde 32 ugers forældreorlov (sammenlagt 64 uger), men at I dog kun har ret til dagpenge i 24 af disse uger.

Hvor meget kan du få udbetalt i barseldagpenge?

Det beløb, du kan få i barseldagpenge, afhænger af din situation. Du kan dog maksimalt få 4.550 kr. om ugen før skat (2023).

Som lønmodtager: beløbet afhænger af, om du får fuld løn under hele eller dele af din barselorlov. Det kan du læse i din overenskomst eller få oplyst ved at spørge din fagforening. Såfremt du modtager løn under barsel får din arbejdsgiver udbetalt dine barseldagpenge som refusion. Når/hvis lønnen stopper, får du penge fra Udbetaling Danmark.

Læs mere om, hvordan [barseldagpengene](#) bliver beregnet.

- *Som selvstændig:* beløbet beregnes ud fra henholdsvis overskuddet i din virksomhed, eventuel indtægt, der er overført til medarbejdende ægtefælle og egne syge- og barseldagpenge. Læs mere om, hvordan barselpengene som selvstændig bliver beregnet;
- *Som ledig og medlem af en a-kasse:* du har ret til det samme beløb, som du får i arbejdsløshedsdagpenge;
- Bemærk, at du måske har mulighed for at få barseldagpenge som studerende med job eller nyuddannet på barsel. Få mere information om dine rettigheder som [nyuddannet studerende](#) eller [studerende med job](#).
- Du kan også læse om børnetilskud ved flerbørnsfødsel, hvis du venter mere end et barn.

Det er *Udbetaling Danmark*, der udbetaler dine barseldagpenge.

Du kan klage over en afgørelse om barseldagpenge op til fire uger efter, at du har modtaget afgørelsen.

Ordforklaringer

- **A-kasse** er en forkortelse for *arbejdsløshedskasse*. Hvis du betaler et fast beløb til en a-kasse hver måned, er du forsikret i tilfælde af arbejdsløshed. Dvs. at du kan få udbetalt penge, hvis du bliver arbejdsløs og i øvrigt opfylder betingelserne for ret til dagpenge.
- **Dagpenge**: Udbetales til arbejdsløse, der er medlem af en a-kasse og samtidig er ledige og som står til rådighed for arbejdsmarkedet. Læs mere om [dagpenge](#).
- **Jobcenter**: Her kan ledige få hjælp til at finde et job og jobcentrets sagsbehandlere og jobkonsulenter kan hjælpe virksomheder med at finde nye medarbejdere. Se, hvilket [jobcenter](#) du tilhører.

Skemaer, som du muligvis skal udfylde

Selvbetjening på [borger.dk](#): få overblik over og søg om [barseldagpenge](#).

Kend dine rettigheder

På linkene nedenfor kan du få information om dine juridiske rettigheder. De henviser dog ikke til Europa-Kommissionens websteder og repræsenterer derfor ikke Kommissionens synspunkter:

- Lov om [rettigheder til barselsorlov og fordele i tilfælde af fødsel](#)
- Lov om [barselsudligning](#)
- Lov om [lønmodtagers ret til fravær fra](#) arbejde af særlige familiemæssige årsager

Europa-Kommissionens publikationer og websted:

- [EU-koordinering af social sikring](#)

Hvem skal du kontakte?

Udbetaling Danmark

Kongens Vænge 8
3400 Hillerød
DANMARK
Tlf. 7011 1213

Beskæftigelsesministeriet

Holmens Kanal 20
1060 København K
DANMARK
Tlf. 7220 5000
Fax 3312 1378
E-mail: bm@bm.dk

Se relevant information om [barselsorlov og -ydelse](#) på **borger.dk**. Du kan også få hjælp til selvbetjening på [borger.dk](#) ved at ringe 1881 eller 7010 1881.

Hvis du ikke har mulighed for at bruge selvbetjeningsløsningen på nettet, kan du få hjælp i kommunens borgerservice. Find kontaktoplysningerne til [borgerservice her](#).

Find dit [jobcenter](#).

Se liste over [arbejdsløshedskasser](#).

Sundhed

Offentlige sundhedsydelse

Dette kapitel giver dig information om, *hvem* der har ret til offentlige sundhedsydelse i Danmark, *hvor meget* man har krav på og, *hvordan* man gør krav på det.

I hvilken situation kan jeg gøre krav?

Din ret til sundhedsydelse i det offentlige danske sundhedsvæsen afhænger af, hvilken af følgende grupper du tilhører:

- Beboere i Danmark;
- Personer, der er omfattet af folkesundhedsforsikringen i Danmark i henhold til EU's samordningsbestemmelser;
- Personer, der opholder sig midlertidigt i Danmark.

Hvilke betingelser skal jeg opfylde?

- Du skal vise dit sundhedskort/det særlige sundhedskort/EU-sygesikringskort eller en attest som midlertidigt erstatter EU-sygesikringskortet for at dokumentere retten til offentlige sundhedsydelse;
- Hvis du bor i et andet nordisk land, behøver du kun at fremvise et gyldigt nationalt id-kort eller et andet dokument, der bekræfter din bopæl.

Hvad har jeg ret til og hvordan gør jeg krav?

Hvad har du ret til?

Hvilken form for sundhedsbehandling, du har ret til, afhænger af, hvilken gruppe du tilhører.

- Som person, der bor i Danmark (dvs. at du er tilmeldt folkeregistret), har du ret til alle offentlige sundhedsydelse.

Sundhedskortet dokumenterer dine rettigheder til de ydelse, der tilbydes under den nationale sygesikringsordning.

- Som person, der er omfattet af folkesundhedsforsikringen i Danmark i henhold til EU's samordningsregler, har du ret til alle sundhedsydelse.

Det særlige sundhedskort dokumenterer dine rettigheder til de ydelse, der tilbydes under den nationale sygesikringsordning. Læs mere om det [særlige sundhedskort](#) på [dansk](#) og på [engelsk](#).

- Som person, der opholder sig midlertidigt i Danmark.

Hvis du er dækket af den offentlige sygesikring i et andet land, i henhold til EU's samordningsregler, har du ret til de sundhedsydelse, som bliver nødvendige under dit ophold under de samme betingelse og til samme pris (gratis for de fleste) som bosiddende i Danmark. EU-sygesikringskortet eller en attest, der midlertidigt erstatter dette kort, dokumenterer din ret til sundhedsydelse.

Bemærk, at der er nogle behandling, der skal planlægges *inden* du ankommer til Danmark, fx dialyse og kemoterapi. Læs mere hos [Sundhedsstyrelsen](#).

Hvis du ikke medbringer et EU-sygesikringskort eller en attest, som midlertidigt erstatter dette kort, skal du selv betale for behandling, der ikke er akutte. Du kan søge refusion bagefter.

Hvis du ikke er dækket af offentlig sygesikring i et andet land, har du ret til akut behandling på et sygehus. Du har også ret til sygehusbehandling ud over akut behandling, når det efter omstændighederne ikke skønnes rimeligt at henvise dig til behandling i hjemlandet eller du ikke tåler at blive flyttet til et sygehus i hjemlandet. Du vil blive pålagt at betale for akut hospitalsbehandling og yderligere behandling.

Du har ret til at få dækket merudgiften til *hjemtransport*, hvis du:

- er bosiddende i et nordisk land (dvs. Danmark, Finland, Island, Norge, Sverige, Færøerne og Grønland);
- er omfattet af den nationale sygesikringsordning i det pågældende land;
- har fået ordineret din hjemtransport af en læge, der er tilknyttet den danske sygesikringsordning.

Der er flere forskellige myndigheder under den danske sygesikringsordning, der varetager offentlig behandling og offentlige sundhedsydelser, herunder:

- sygehuse;
- praktiserende læger;
- speciallæger;
- tandlæger;
- andre sundhedsfaglige grupper, som for eksempel fysioterapeuter, kiropraktorer og psykologer.

Hvordan gør du krav på at få offentlig behandling af disse myndigheder?

Sygehuse

- I en nødsituation, ring 112;
- Hvis du har behov for akut hjælp, skal du kontakte din egen læge (mellem kl. 08 og 16) eller lægevagten (mellem kl. 16 og 08), *inden* du tager på akutafdelingen/skadestuen.
- [Kontaktoplysninger](#) på lægevagten i dit område. Hvis du opholder dig i Region Hovedstaden, skal du ringe til 1813 i stedet for lægevagten;
- I ikke-akutte tilfælde skal du have en henvisning fra en praktiserende læge (PL);
- Behandling er gratis.

Praktiserende læger

- Hvis du har behov for behandling af en praktiserende læge, skal du kontakte en hvilken som helst praktiserende læge, som har en overenskomst med det offentlige sundhedsvæsen i Danmark. Find en praktiserende læge i [oversigten over behandlere](#).
- Åbningstiden er normalt fra kl. 8 til 16.
- Uden for åbningstiderne skal du kontakte lægevagten. [Kontaktoplysninger på lægevagten](#) i dit område. Hvis du opholder dig i Region Hovedstaden, skal du ringe til 1813 i stedet for lægevagten.
- Behandlingen er gratis.

Speciallæger

- For at få behandling af en speciallæge, skal du have en henvisning fra en praktiserende læge, der skal have en overenskomst med det offentlige sundhedsvæsen.
- Behandlingen er gratis.

Tandlæger

- Hvis du har behov for behandling af en tandlæge, kan du kontakte en hvilken som helst tandlæge, der har en overenskomst med det offentlige sundhedsvæsen. Find en tandlæge i [oversigten over behandlere](#).
- Den offentlige sygesikring refunderer en del af dine udgifter afhængig af typen af tandbehandling.

- I gennemsnit er refusionsniveauet på 30 %, men nogle diagnostiske procedurer er underlagt højere refusionsniveauer (over 60 %).
- Andre procedurer (tandproteser, kroner osv.) refunderes ikke.

Andre sundhedsfaglige grupper

- For at få tilskud til behandlinger af andre faggrupper end dem, der er nævnt ovenfor som fx psykologer og fysioterapeuter, der har en overenskomst med det offentlige sundhedsvæsen i Danmark, skal du have en henvisning fra en praktiserende læge.
- Du skal selv betale en del af behandlingen. I nogle tilfælde kan den praktiserende læge henvise borgere til behandling af vederlagsfrie fysioterapeuter.

Hvordan får du medicin?

- Medicin i Danmark er opdelt i tre grupper: 1) håndkøbsmedicin, der kun sælges på apoteker uden recept, 2) håndkøbsmedicin, der sælges på apoteker og butikker, der er godkendt af Lægemiddelstyrelsen uden recept, 3) receptpligtige lægemidler hvor medicinen kun udleveres til dig på apoteket, hvis du har en recept fra en læge, en medicinsk specialist eller et hospital.
- Håndkøbsmedicin refunderes normalt ikke. Hvis du bruger over 1.045 kr. (satsen for 2023) på receptpligtig medicin om året, har du mulighed for at få nogle af dine udgifter refunderet.
- Bemærk, at du kan få refunderet 60 % af beløbet for medicin til børn under 18 år uafhængig af den årlige udgift.
- Første gang du køber medicin i Danmark som ikke-hjemmehørende, vil du få et specielt kort med et unikt nummer. Husk, at du skal vise dette kort ved alle dine fremtidige køb af medicin. Det skal bruges, når der beregnes refusion.
- Her kan du få yderligere information om [tilskud til medicin](#).

Hvordan kan du få refunderet dine udgifter i Danmark?

- Hvis du har betalt den fulde pris for din behandling, fordi du *ikke* viste dit EU-sygesikringskort eller et bevis, der erstatter dette kort, har du mulighed for at få en refusion fra det offentlige sundhedsvæsen gennem den kommune, hvor du opholder dig.
- Du skal vise alle dine regninger, kvitteringer og henvisninger samt dit EU-sygesikringskort/-bevis, der erstatter dette kort.
- Husk også at oplyse dine bankoplysninger.

Hvordan kan du få refunderet dine udgifter efter, at du er kommet hjem?

- Kontakt dit forsikringselskab for at få assistance.
- Aflever alle dine regninger, kvitteringer og henvisninger.
- Dit forsikringselskab vil herefter kontakte Styrelsen for Patientsikkerhed for at få oplyst refusionsbeløbet.

Ordforklaringer

- **Det Centrale Personregister** (CPR) indeholder et register over alle folk, der bor/har boet i Danmark.
- **Sundhedskort** udstedes til alle bosiddende (personer, der er registreret i CPR). Nyfødte får det først ved navngivning.
- **Særligt sundhedskort** er udstedt til personer, der har ret til sundhedsydelser fra det offentlige sundhedsvæsen i Danmark uden at være bopælsregistreret i CPR. Dette får man ved henvendelse til *Udbetaling Danmark*.
- **Sundhedsstyrelsen** er den højeste sundhedsfaglige myndighed i Danmark.
- **Lægemiddelstyrelsen** er den højeste lægemiddelfaglige myndighed i Danmark.
- **Sundhed.dk** er det offentlige sygehusvæsen på nettet, hvor man kan få adgang til personlige tjenester og data, som fx din journal fra et sygehus (e-journal). Du kan også finde generel information om sundhed, sygdom og patientrettigheder fra det offentlige.
- **Styrelsen for Patientsikkerhed** er en uafhængig myndighed under Indenrigs- og Sundhedsministeriet. Ved refusion af udgifter til sygehjælp i udlandet efter EU-koordineringsreglerne sendes regningerne mellem landene via centrale forbindelsesorganer. Styrelsen for Patientsikkerhed er det danske forbindelsesorgan.
- **Regionerne** er fem regionale myndigheder, der varetager sygehuse og anden offentlig behandling. Læs mere om [regionerne](#).
- **Udbetaling Danmark** er den kompetente myndighed for udstedelse og udveksling af EU-skemaer, udstedelse af det europæiske sundhedskort, erstatningsbeviset og det særlige sundhedskort.

Skemaer, som du muligvis skal udfylde

EU-sygesikringskort, [selvbetjening](#).

Kend dine rettigheder

På linkene nedenfor kan du få information om dine juridiske rettigheder. De henviser dog ikke til Europa-Kommissionens websteder og repræsenterer derfor ikke Kommissionens synspunkter:

- [Sundhedsloven](#).
- [Bekendtgørelse](#) om valgfri indplacering i sikringsgrupper, udstedelse af sundhedskort, EU-sygesikringskort m.v.
- Vejledning om [særligt sundhedskort](#).

Europa-Kommissionens publikationer og websted:

- [EU-koordineringsregler](#)
- [EU-sygesikringskortet](#)

Hvem skal du kontakte?

Udbetaling Danmark

Kongens Vænge 8
3400 Hillerød
DENMARK
Tel.7011 1213

Styrelsen for Patientsikkerhed

Islands Brygge 67
2300 København S
DANMARK
Tlf. 7228 6600
E-mail: stps@stps.dk
www.stps.dk

Indenrigs- og Sundhedsministeriet

Holbergsgade 6
1057 København K
DANMARK
Telefon: 72269000
E-mail: sum@sum.dk
www.sum.dk

Sundhedsstyrelsen

Islands Brygge 67
2300 København S
DANMARK
Telefon: 7222 7400
E-mail: sst@sst.dk
www.sst.dk

Lægemiddelstyrelsen

Axel Heides Gade 1
2300 København S
DANMARK
Telefon 4488 9595
E-mail: dkma@dkma.dk
laegemiddelstyrelsen.dk/

Generelle oplysninger om sundhed: Sundhed.dk

For generelle oplysninger om at komme til, bo i og forlade Danmark:
Borger.dk, Ring 1881 eller 7010 1881.

Sygedagpenge

Dette kapitel giver dig information om, *hvem* der har ret til sygedagpenge, *hvor meget* man kan få udbetalt og *hvordan* man gør krav på denne ydelse.

I hvilken situation kan jeg gøre krav?

Sygedagpenge er beregnet til at støtte personer med tilknytning til arbejdsmarkedet, der *ikke* er i stand til at arbejde på grund af egen sygdom.

Der er tale om en kortvarig ydelse, idet du som udgangspunkt kan få sygedagpenge i op til 22 uger inden for de seneste 9 fulde kalendermåneder.

I nogle situationer kan du have ret til en [forlænget periode med sygedagpenge](#) efter de 22 uger.

Hvilke betingelser skal jeg opfylde?

Du kan få sygedagpenge, hvis du opfylder følgende betingelser:

- at du kan ikke arbejde pga. din egen sygdom eller hvis du er kommet til skade;

- at du bor i Danmark, eller er omfattet af forordning (EF) nr. 883/04 om koordinering af de sociale sikringsordninger;
- at du betaler skat af din indtægt;
- at du opfylder et nærmere fastsat krav om tilknytning til arbejdsmarkedet (beskæftigelse).

Reglerne for, *hvor meget* du kan få udbetalt i sygedagpenge, *hvem* der udbetaler og hvordan du får dem udbetalt, afhænger af om du er:

- lønmodtager (herunder fuldtids-, deltidsansatte, m.m.);
- ledigt medlem af en a-kasse;
- selvstændig erhvervsdrivende.

Hvad har jeg ret til, og hvordan gør jeg krav?

Hvad kan du få i sygedagpenge?

1. Som lønmodtager

Dine sygedagpenge bliver beregnet på baggrund af de ugentlige timer og den gennemsnitlige timeindtægt, som du har opnået de sidste 3 måneder før din sygdom. Du kan dog højst få 4.550 kr. pr. uge.

Pr. time kan du højst få det maksimale sygedagpengebeløb (4.550 kr.) divideret med den normale overenskomst-mæssige arbejdstid i timer pr. uge (37 timer). Du kan derfor højst få 122,97 kr. pr. time.

Hvis du er ansat på deltid, bliver dine sygedagpenge beregnet på grundlag af det antal arbejdstimer, du har pr. arbejdsdag og din aktuelle timeindtægt - dog begrænset af den maksimale timetakst på 122,97 kr. pr. time.

Hvis du er lønmodtager med ukendt arbejdstid, med fast arbejdsturnus og skifteholdsordning eller med skiftende indtjening, gælder der særlige regler, som du kan få oplyst hos kommunen.

2. Som ledigt medlem af en a-kasse

Hvis du er ledig og medlem af en a-kasse, får du det samme beløb i sygedagpenge, som du kunne have modtaget i arbejdsløshedsdagpenge.

3. Som selvstændig erhvervsdrivende

Hvis du er selvstændig erhvervsdrivende beregnes dine dagpenge ud fra arbejdsfortjenesten ved virksomheden.

Hvem udbetaler dine sygedagpenge og hvornår har du ret til dem?

1. Hvis du er lønmodtager

Det er din arbejdsgiver og/eller kommunen, der udbetaler sygedagpenge til dig, hvis du er i arbejde og bliver syg.

Fra den 1. fraværsdag til og med den 30. sygedag er det din arbejdsgiver, der udbetaler sygedagpenge til dig. Du skal dog være opmærksom på, at du i de seneste 8 uger før sygefraværet skal have arbejdet i mindst 74 timer hos din arbejdsgiver og at du ikke får fuld løn under sygdom. Husk at du skal ringe til din arbejdsgiver og sygemelde dig senest 2 timer efter din mødetid, medmindre der er indgået andre aftaler på din arbejdsplads.

Kommunen udbetaler sygedagpenge til dig, hvis en af følgende situationer gælder for dig:

- Du har været beskæftiget i mindst 240 timer indenfor de seneste seks fulde kalendermåneder før første fraværsdag i mindst fem af disse måneder. Du har været beskæftiget mindst 40 timer hver måned, og du har ikke ret til sygedagpenge fra din arbejdsgiver for samme periode. Du ville have haft ret til arbejdsløshedsdagpenge eller en ydelse, der træder i stedet, hvis ikke du var blevet ude af stand til at arbejde.

- Du ville have haft ret til midlertidig arbejdsmarkedsydelse, hvis ikke du var blevet ude af stand til at arbejde.
- Du inden for den seneste måned har afsluttet en erhvervsmæssig uddannelse, der mindst tager 18 måneder.
- Du er elev i lønnet praktik som en del af din uddannelse (der er reguleret ved eller i henhold til lov).
- Du er ansat i fleksjob.

2. Hvis du er ledig og medlem af en a-kasse

Arbejdsløshedsforsikringsfonden betaler dine sygedagpenge i løbet af de første 14 dage af sygdom. Efter denne periode udbetales sygedagpenge af kommunen.

Vær opmærksom på, at du som ledig skal melde dit fravær grundet sygdom på [jobnet](#) den første sygedag.

3. Hvis du er selvstændig erhvervsdrivende

Det er kommunen, der udbetaler dine dagpenge, hvis du er selvstændig erhvervsdrivende eller medarbejdende ægtefælle.

For at få sygedagpenge, er det et krav, at:

- du i mindst 6 måneder inden for de seneste 12 måneder har drevet selvstændig virksomhed i væsentligt omfang - heraf den seneste måned før fraværet.
- du har arbejdet i din egen virksomhed i mindst halvdelen af en normal overenskomstmæssig ugentlig arbejdstid, altså 18,5 timer.

Hvis du tidligere har været lønmodtager, og har været selvstændig for mindre end 6 måneder, kan den tidligere beskæftigelse som lønmodtager blive regnet med for at kunne opnå kravet om arbejdstimer.

Du har ret til sygedagpenge fra kommunen efter 2 ugers sygdom. Hvis du vil sikre dig sygedagpenge tidligere, kan du tegne en sygedagpengeforsikring.

Hvordan får du dine sygedagpenge udbetalt?

a) Som lønmodtager

For at du kan få sygedagpenge, skal din arbejdsgiver afgive oplysninger i [NemRefusion](#). Hvis du får løn under sygdom, kan din arbejdsgiver søge om at få refusion fra kommunen, der svarer til det beløb, som du kunne få i sygedagpenge. Dette sker også via [NemRefusion](#). I begge tilfælde vil du modtage et notifikationsbrev i din digitale postkasse (*e-boks*). Anmodning om sygedagpenge skal ansøges om digitalt i *Mit sygefravær* inden for 8 dage efter afsendelse af notifikationsbrevet, som du skal udfylde og aflevere til kommunen.

b) Som ledig og medlem af en a-kasse

Efter at du har meldt dig syg på [jobnet](#) den første sygedag, vil din a-kasse indberette det til [NemRefusion](#). Du modtager så et underretningsbrev, som du skal udfylde. Bemærk, at du først anmoder om sygedagpenge ved indsendelsen af underretningsbrevet. Du modtager efterfølgende et notifikationsbrev i din digitale postkasse (*e-boks*). Anmodning om sygedagpenge skal efterfølgende fremsættes digitalt i *Mit sygefravær* inden for otte dage efter afsendelse af notifikationsbrevet, som du skal udfylde og indsende til kommunen.

c) Som selvstændig erhvervsdrivende

Hvis du er selvstændig erhvervsdrivende, er det kommunen, der udbetaler dine sygedagpenge. Som selvstændig erhvervsdrivende skal du selv anmode om sygedagpenge via [NemRefusion](#). Fristen for anmodningen om sygedagpenge fra kommunen er senest 3 uger efter den første fraværsdag.

Hvis du har tegnet en sygedagpengeforsikring, skal du have anmeldt fraværet senest 1 uge efter sygedagpengeforrettens indtræden.

Ordforklaringer

- **A-kasse** er en forkortelse for *arbejdsløshedskasse*. Hvis du betaler et fast medlemskontingent til en a-kasse hver måned, er du forsikret i tilfælde af arbejdsløshed. Dvs., at du kan få udbetalt penge, hvis du bliver arbejdsløs og opfylder en række betingelser, herunder har arbejdet i et vist omfang forud for ledighed.
- **Selvangivelse** er en angivelse til skattevæsnet af, hvor meget man har tjent i foregående år og hvor meget man skal betale i skat.
- **Jobnet** tilbyder blandt andet en jobbank, en CV-bank og informationssider til alle jobsøgende og arbejdsgivere i hele Danmark.
- **NemRefusion** giver virksomheder, selvstændige og A-kasser adgang til at anmelde og anmode om refusion af syge- og barseldagpenge.
- **Mit Sygefravær** giver ansatte digital adgang til deres sygdomssag. Generelt er den ansatte forpligtet til at gøre brug af *Mit Sygefravær*.
- **E-boks** er en digital postkasse, hvor du modtager post fra offentlige instanser.

Skemaer, som du muligvis skal udfylde

Via <http://www.nemrefusion.dk/> kan du som arbejdsgiver eller selvstændig erhvervsdrivende finde relevante blanketter.

Kend dine rettigheder

På linkene nedenfor kan du få information om dine juridiske rettigheder. De henviser dog ikke til Europa-Kommissionens websteder og repræsenterer derfor ikke Kommissionens synspunkter:

- [De grundlæggende betingelser for sygedagpenge.](#)
- Vejledning om sygedagpenge giver dig specifikke forklaringer og eksempler på baggrund af sygedagpengeloven
<https://www.retsinformation.dk/eli/retsinfo/2020/9078>
- <https://www.retsinformation.dk/eli/retsinfo/2019/9830>
- <https://www.retsinformation.dk/eli/retsinfo/2014/10374>
- <https://www.retsinformation.dk/eli/retsinfo/2017/9998>

Europa-Kommissionens publikationer og websted:

- [EU-koordinering af social sikring](#)

Hvem skal du kontakte?

Beskæftigelsesministeriet

Holmens Kanal 20
1060 København K
DANMARK
Tlf. 7220 5000
Fax 3312 1378
E-mail: bm@bm.dk

[Dit jobcenter.](#)

Se relevant information på [Borger.dk](#).

Hjemmepleje

Her kan du få information om, *hvem* der har ret til hjemmepleje, *hvad* man kan få hjælp til og *hvordan* man søger om hjemmepleje.

I hvilken situation kan jeg gøre krav?

Du kan få hjemmepleje (personlig pleje, praktisk hjælp og madservice), hvis du ikke selv er i stand til at udføre disse opgaver pga.:

- midlertidigt eller varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller
- særlige sociale problemer.

Hvilke betingelser skal jeg opfylde?

Hvis du opholder dig lovligt i Danmark, er du berettiget til at modtage pleje. Lovligt ophold omfatter både midlertidigt og fast ophold. Midlertidigt ophold er f.eks. ferie- eller studieophold, familiebesøg o.lign. Fast ophold i Danmark kan f.eks. omfatte situationer, hvor udlændinge bor her og enten arbejder her eller modtager pension fra hjemlandet. Det er ikke afgørende for at modtage pleje efter serviceloven, om modtageren er dansk statsborger eller ej.

Du kan få hjemmepleje, hvis du:

- opholder dig lovligt i Danmark;
- ikke selv kan varetage personlige og/eller praktiske opgaver i eget hjem og har behov for hjælp.

Bemærk, at du kan modtage pleje, uanset om du bor alene, i eget hus, i bofællesskab, i plejebolig/plejehjem eller andet.

Hvad har jeg ret til, og hvordan gør jeg krav?

Du skal ansøge kommunen om at få *hjemmepleje*.

På borger.dk kan du søge om hjælp til de opgaver, du ikke kan klare selv, hvis du har midlertidig eller varig svækkelse af fysiske eller mentale funktioner eller særlige sociale problemer.

En visitator fra kommunen vurderer ud fra dine behov, om du er berettiget til at modtage hjælp, og hvad du konkret kan få hjælp til. Visitatoren har ret til at tage højde for, om og i hvilket omfang fx din ægtefælle eller evt. pårørende kan hjælpe i den fælles husholdning og hverdagsopgaver såsom indkøb og lignende. Du har ret til at få hjælp til de opgaver, som du ikke selv kan klare.

Før vurderingen af behov for hjemmepleje skal kommunen vurdere, om et kortfattet og tidsbegrænset rehabiliteringsforløb vil kunne forbedre din funktionsevne og således reducere behovet for hjemmepleje.

Du kan bl.a. have ret til:

- frit valg af udbyder af personlig hjælp, praktisk hjælp og madservice i dit eget hjem;
- fleksibel hjemmehjælp;
- erstatningshjælp;
- hjemmehjælp på din ferie i en anden kommune i Danmark.

Frit valg af udbyder af personlig og praktisk hjælp

- Det frie leverandørvalg på hjemmehjælpsområdet betyder, at kommunalbestyrelsen har pligt til at etablere rammerne for, at modtagere af personlig og praktisk hjælp og madservice kan vælge mellem mindst to forskellige leverandører, hvoraf den ene kan være en offentlig leverandør.

- En modtager af hjemmepleje har mulighed for selv at udpege en person til at udføre den personlige og praktiske hjælp. Den udpegede person skal godkendes af kommunalbestyrelsen, som ansætter og indgår en kontrakt med den pågældende.

Fleksibel hjemmehjælp

- Personer, der modtager hjemmepleje kan vælge en helt eller delvis anden hjælp end den, der er truffet afgørelse om. En tilkendt ydelse, der fravælges, kan ikke efterfølgende kræves leveret.

Erstatningshjælp

- Hvis hjælpen til personlig pleje og praktisk hjælp bliver aflyst, har du ret til erstatningshjælp.

Hjemmehjælp på din ferie i en anden kommune i Danmark

- Har du ret til varig hjemmehjælp, kan du kontakte din bopælskommune, hvis du ønsker hjemmehjælp i en begrænset periode, hvor du opholder dig i en anden kommune.
- Det er din midlertidige kommune, der beslutter, hvilken hjælp du konkret kan få.

Hvad koster hjemmehjælp?

Hvis kommunen har godkendt, at du får personlig og/eller praktisk hjælp, er hjælpen gratis.

Hvis kommunen har godkendt [madservice](#), har kommunen ret til at opkræve et beløb for denne service.

| Udgifter for madservice | | |
|--------------------------------------|-------------|-----------|
| | For én gang | Pr. Måned |
| 1. Maksimal betaling for én hovedret | 59 kr. | - |
| 2. Maksimal betaling for madservice | - | 3.985 kr. |

Hvis du ikke er enig i kommunens afgørelse om dit behov for hjemmehjælp, kan du klage inden for 4 uger. Når kommunen har modtaget din klage, har den 4 uger til at genvurdere afgørelsen.

Hvis kommunen *ikke* imødekommer din klage, bliver din klage videresendt til Ankestyrelsen, som tager stilling til afgørelsen.

Skemaer, som du muligvis skal udfylde

Du skal ansøge om at få *hjemmehjælp* ved at henvende dig til din kommune.

Kend dine rettigheder

På nedenstående links kan du få oplysninger om dine juridiske rettigheder. De henviser ikke til Europa-Kommissionens websteder og repræsenterer derfor ikke Kommissionens synspunkter:

- Du kan finde [reglerne](#) for hjemmehjælp i Bekendtgørelse af lov om social service, kapitel 16.
- Du kan læse om reglerne for betaling via nedenstående links:
 - [Bekendtgørelse af lov om social service](#) om betaling for generelle tilbud og for tilbud om personlig og praktisk hjælp;
 - [Bekendtgørelse af lov om social service](#).

Europa-Kommissionens publikationer og websted:

- [EU-koordinering af social sikring](#)

Hvem skal du kontakte?

Social-, Bolig- og Ældreministeriet

Holmens Kanal 22
1060 København K
DANMARK
Telefon 33929300
E-mail: sm@sm.dk

Borger.dk

Ring 7010 1881.
Telefonen er åben mandag til torsdag 8.30-16 og fredag 8.30-15.30
Find din kommunes [borgerservice](#) og se kontaktoplysninger.

Pleje af pårørende

Her kan du få information om ydelser og tilbud til pleje af nærtstående i eget hjem.

I hvilken situation kan jeg ansøge?

- Hvis du har tilknytning til arbejdsmarkedet og har en nærtstående, der er handicappet eller alvorligt syg;
- Hvis du passer en nærtstående, der ønsker at dø i eget hjem.

Bemærk, at lønmodtagere mv. har ret til orlov i forbindelse med pasningsforholdet. Spørgsmål om ret til fravær fra arbejdet skal rettes til Beskæftigelsesministeriet.

Hvilke betingelser skal jeg opfylde?

Visse betingelser skal være opfyldt, men de afhænger af den pågældende situation.

Situation 1: Du passer en nærtstående med handicap eller alvorlig sygdom

I det tilfælde vil du blive ansat af den kommune, hvor din nærtstående bor.

Betingelserne for at kunne blive ansat af kommunen, som hjælper, er bl.a.:

- at alternativet til pasning i hjemmet er et døgnophold uden for hjemmet;
- at plejebehovet svarer til et fuldtidsarbejde;
- at du og den syge er enige om pasningsforholdet;
- at kommunen vurderer, at du kan klare opgaven eller;
- at du har tilknytning til arbejdsmarkedet.

Situation 2: Du passer en døende

For at modtage plejevederlag skal følgende betingelser bl.a. være opfyldt:

- En læge har vurderet, at den døende har kort tid tilbage at leve i, oftest 2 til 6 måneder.
- Du og din nærtstående eller en nært beslægtet person er enige om pleje- og pasningsopgaven.
- Plejen kan varetages i dit eller din nærtståendes hjem.

Du skal kontakte den kommune, hvor din nærtstående eller en nært beslægtet person gerne vil opholde sig den sidste tid.

Hvad har jeg ret til og hvordan gør jeg krav?

Hvilke ydelser, du har krav på, afhænger af den konkrete situation.

Situation 1: Du har en nærtstående med handicap eller alvorlig sygdom

- Du vil indgå en ansættelsesaftale med kommunen, hvor din nærtstående bor og hvor de nærmere vilkår er beskrevet, fx periodens varighed.
- Hvis ansættelsen afbrydes før aftalens ophør, har du ret til at få løn af kommunen i 1 måned efter udgangen af den måned, hvor aftalen ophører. Det gælder dog ikke, hvis du får et andet forsørgelsesgrundlag.
- Du har mulighed for at blive ansat i op til 6 måneder, til at passe din nærtstående. Herefter kan du sende en ny ansøgning om at få forlænget pasningsperioden med op til 3 måneder.
- Du kan efter aftale med din arbejdsgiver, som har givet orlov til pasning af en nærtstående, dele pasningen op i kortere perioder.
- I 2023 vil du få en løn på 25.138 kr. om måneden. Du kan dog ikke få et beløb, der er større end det, du får udbetalt fra din arbejdsgiver. Bemærk også, at du bevarer din ret til arbejdsledighedsdagpenge, feriepenge og lign.
- Der er mulighed for at dele pasningen mellem flere personer. Det betyder ikke, at man samlet set får mere udbetalt, men at ydelsen deles mellem de pågældende.

Læs mere om [aflastningstilbud](#) eller afløsning, når du passer en pårørende, der er syg.

Situation 2: Du ønsker at passe en døende

- Har du ret til plejevederlag, gælder det fortsat, selvom din nærtstående bliver midlertidigt indlagt.
- Hvis du får udbetalt løn under din orlov, kan din arbejdsgiver få en refusion, der svarer til plejevederlaget. Husk, at du skal varsle din arbejdsgiver om, at du skal holde orlov senest samtidig med, at du ansøger kommunen om plejevederlaget.
- Plejevederlaget kan ikke overstige din hidtidige indtægt. Plejevederlaget svarer til 1,5 gange det sygedagpengebeløb (maks 6.825 kr. om ugen), som du vil have ret til ved sygdom. Hvis *ikke* du har ret til sygedagpenge ved sygdom, vil du få udbetalt et basisbeløb på 17.086 kr. om måneden ved fuld tid.
- Plejevederlaget vil som udgangspunkt *ikke* blive forhøjet, selvom I er flere, der deler plejeopgaven. Beløbet vil blive fordelt ud fra jeres andel i opgaven.
- Selvom du mister en arbejdsindtægt eller står uden for arbejdsmarkedet og fx er pensionist, studerende eller lignende, kan du godt få udbetalt et plejevederlag.
- Du har *ikke* ret til folkepension eller andre sociale ydelser som fx boligydelse, mens du får plejevederlag for at passe din nærtstående.
- Du har ret til at modtage plejevederlag, indtil plejeforholdet ophører. Hvis ophøret skyldes, at din nærtstående er afdød, kan du få vederlag indtil 14 dage efter dødsfaldet.
- Du skal betale skat af plejevederlaget.

Vær opmærksom på, at døende kan få gratis, midlertidig hjemmehjælp og hjælp til at afholde udgifter til medicin, sygeplejeartikler og lign.

Ordforklaringer

- **Plejevederlag** er et beløb, som man kan få for at passe en nærtstående, der er døende.
- **Sygedagpenge** ydes som økonomisk støtte til folk, der ikke er i stand til at arbejde på grund af egen sygdom. Læs mere om [sygedagpenge](#).

Skemaer, som du muligvis skal udfylde

Ansøgning om [plejevederlag](#).

Kend dine rettigheder

På linkene nedenfor kan du få information om dine juridiske rettigheder. De henviser dog ikke til Europa-Kommissionens websteder og repræsenterer derfor ikke Kommissionens synspunkter:

- [Bekendtgørelse af lov om social service](#), se kapitel 22 om pasning af nærtstående med handicap eller alvorlig sygdom og kapitel 23 om pasning af døende;
- [Sætserne vedrørende ældre for 2023 efter lov om social service](#)

Europa-Kommissionens publikationer og websted:

- [EU-koordinering af social sikring](#)

Hvem skal du kontakte?

Social-, Bolig- og Ældreministeriet

Holmens Kanal 22
1060 København K
DANMARK
Telefon 3392 9300
E-mail: sim@sim.dk

Beskæftigelsesministeriet

Holmens Kanal 20
1060 København K
DANMARK
Telefon 7220 5000
Fax 3312 1378
E-mail: bm@bm.dk

Find generelle oplysninger på **Borger.dk**

Ring 7010 1881

Telefonen er åben mandag til torsdag 8-20 og fredag 8-18

Få mere information om [orlov til pasning af døende](#).

Den **kommune** som din nærtstående bor i. Find kommunens [borgerservice](#).

Uarbejdsdygtighed

Arbejdsskader (arbejdsulykker og erhvervssygdomme).

Her kan du få information om, *hvad* en arbejdsskade er, *hvornår* og *hvor meget* du kan få udbetalt i erstatning, og *hvordan* du får erstatningen udbetalt.

I hvilken situation kan jeg ansøge?

Du kan have ret til erstatning, hvis du har været udsat for en arbejdsulykke eller har pådraget dig en erhvervssygdom. De danske definitioner af arbejdsulykker og erhvervssygdomme er:

- *Arbejdsulykker* er person skader forårsaget af en hændelse eller påvirkning (på arbejde eller på grund af arbejdsforhold), som er opstået pludseligt eller inden for 5 dage efter hændelse eller påvirkningen. Person skader kan være fysiske eller psykiske og kan være af permanent eller midlertidig karakter. Det er ikke et krav, at den personlige skade medfører et behov for behandling, eller at den personlige skade er blevet behandlet.
- *Erhvervssygdomme* er fysiske eller psykiske sygdomme, der skyldes påvirkninger på dit arbejde eller som følge af de forhold som arbejdet foregår under. Vær opmærksom på, at en erhvervssygdom som udgangspunkt kun anerkendes som en erhvervssygdom, hvis der er en lægevidenskabelig, dokumenteret årsagssammenhæng mellem sygdommen og dit arbejde eller arbejdsforholdene.

Hvilke betingelser skal jeg opfylde?

Hvilke krav skal være opfyldt, for at du kan få erstatning/godtgørelse?

For at få anerkendt en arbejdsskade og dermed for at få erstatning og/eller godtgørelse efter den danske arbejdsskadesikringslov er det et krav at arbejdsulykken eller erhvervssygdommen er en følge af dit arbejde eller de forhold, hvorunder arbejdet er foregået.

Du finder de vigtigste kriterier for hver type kompensation under den danske [arbejdsskadesikringsloven](#).

a) Godtgørelse for varigt mén

Mindst 5 % varigt mén er påkrævet.

b) Erstatning for tab af erhvervsevne

Mindst 15 % tab af erhvervsevne på grund af ulykken eller erhvervssygdommen er påkrævet.

c) Erstatning for tab af forsøger

Den efterlattes ret til erstatning for tab af forsøger afhænger af en samlet vurdering, der tager højde for omfanget af økonomisk støtte og den efterlattes ændringer i selvforsyning selvforsørgelse samt personens alder, sundhedstilstand, uddannelse, beskæftigelse og økonomiske situation. Erstatning for tab af forsøger kan ydes til den efterladte ægtefælle eller den registrerede partner og den afdødes børn indtil 18 eller 21 år, hvis børnene er under uddannelse.

d) *Overgangsbeløb til efterladte i tilfælde af død*

Ved dødsfald ydes der et overgangsbeløb til de efterladte (efterlevende ægtefælle, samlevende partner eller registreret partner). Loven kræver, at den overlevende ægtefælle eller partner har levet sammen med afdøde på dødstidspunktet, og at de havde været gift eller bosat sammen i et ægteskabslignende forhold to år før dødsfaldet.

Betaling af udgifter til sygebehandling, optræning og hjælpemidler m.m. Enhver person med lovlig bopæl i Danmark har ret til lægehjælp efter behov. Dette gælder også i tilfælde af arbejdsskade. Behandlinger, hjælpemidler, rehabilitering mv, der er relateret til en arbejdsulykke eller erhvervssygdom, der ikke er omfattet af sundhedsloven eller som

indgår som led i behandlingen på offentligt sygehus, kan være omfattet af den danske arbejdsskadesikringslov, hvis behandlingen mv. er nødvendig for at opnå den bedst mulige kur eller genoptræning.

For mere information om, hvilke typer udgifter der er dækket under den danske arbejdsskadeslov, læs [her](#).

Hvem skal anmelde skaden?

a) Ulykker på arbejdspladsen

Din arbejdsgiver er juridisk forpligtet til at anmelde arbejdsulykker til virksomhedens forsikringsselskab og Arbejdstilsynet senest 14 dage efter første fraværsdag, såfremt ulykken har medført fravær fra sædvanligt arbejde ud over dagen for skadens indtræden. Din arbejdsgiver skal også anmelde ulykker på arbejdspladsen, der ikke har medført fravær, men som kan berettige til krav om ydelser i henhold til loven, senest 14 dage fra ulykkesdagen.

Din arbejdsgiver anmelder ulykker på arbejdspladsen elektronisk via meddelelssystemet EASY. Hvis din arbejdsgiver ikke anmelder ulykken, kan du selv anmelde den. Læs her for at få yderligere oplysninger om, hvordan du anmelder.

b) *Erhvervssygdomme*

Læger og tandlæger er juridisk forpligtet til at underrette Arbejdsskadestyrelsen og Arbejdstilsynet, hvis de har mistanke om eller har bekræftet, at en sygdom skyldes arbejde eller forhold på arbejdspladsen. Sygdomme skal anmeldes elektronisk via anmeldessystemet EES.

Hvis din læge eller tandlæge ikke anmelder sygdommen, kan du selv anmelde den via anmeldessystemet.

Hvornår skal skaden senest anmeldes?

Arbejdsskader skal senest være anmeldt 1 år fra arbejdsskadens indtræden. For erhvervssygdomme regnes fristen fra det tidspunkt, hvor du eller dine efterladte har fået kendskab til, at sygdommen må antages at være erhvervsbetinget.

Tidsfristen vil blive tilsidesat, hvis der er dokumentation for, at du har haft en arbejdsskade, og at du eller dine efterladte har ret til erstatning som følge af arbejdsskade.

Hvad har jeg ret til og hvordan gør jeg krav?

Hvad har du ret til?

Efter en arbejdsskade kan du eller dine efterladte have ret til følgende typer erstatninger og godtgørelser:

- erstatning for varigt mén;
- erstatning for tab af erhvervsevne;
- betaling af udgifter til behandling, medicin, hjælpemidler m.v.;
- erstatning for tab af forsørger;
- overgangsbeløb til efterladte ved dødsfald.

Erstatning ved varigt mén

Arbejdsmarkedets Erhvervssikring vurderer dit mén ud fra en erklæring om konsekvenserne af skaden, som din egen læge eller en speciallæge har skrevet.

Du kan anvende Arbejdsmarkedets Erhvervssikring [ménberegner](#) til at beregne, hvor stor en godtgørelse du kan forvente at få udbetalt for en bestemt skade.

Hvert år regulerer beskæftigelsesministeren godtgørelsesniveauet for varigt mén. I 2023 er et ménprocent på 100 % lig med en godtgørelse på 979.000 kr. Dvs. At hvis du f.eks. har et mén på 10 %, vil få udbetalt 97.900 kr (10 % af 979.000 kr).

a) *Erstatning for tab af erhvervsevne*

Arbejdsmarkedets Erhvervssikring opgør dit tab af erhvervsevne på en af to måder:

- som en direkte lønnedgang, hvis du er kommet i arbejde igen efter din arbejdsskade, men ikke kan tjene så meget som før;
- ud fra en vurdering af dine fremtidige muligheder for at tjene penge, hvis du ikke er kommet i arbejde.

Det konkrete erstatningsbeløb, du måtte have ret til, afhænger også af andre faktorer som din indkomst før skaden. Du kan fx være fuldtidsansat eller under uddannelse eller have arbejdet på deltid, da skaden skete. Læs mere om erstatning for tab af erhvervsevne [her](#).

Erstatning for tab af erhvervsevne under 50 %, vil automatisk blive udbetalt som et engangsbeløb.

Vær opmærksom på, at erstatning for tab af erhvervsevne, der udbetales som en løbende (månedlig) erstatning, er skattepligtig, i modsætning til erstatninger, der udbetales som et engangsbeløb.

b) *Udgifter til behandling, medicin, hjælp m.v.*

Du er berettiget til dækning af nødvendige udgifter til:

- Behandling, mens din arbejdsskadesag verserer;
- Medicin;
- Tandskader;
- Medicinske hjælpemidler – f.eks. proteser, briller eller lignende hjælpemidler, som du skal bruge pga. en anerkendt arbejdsskade;
- Fremtidige behandlinger, medicin, hjælp m.v.

Du har også ret til refusion af nødvendige udgifter i forbindelse med behandling af sagen – f.eks. transport og forplejning i forbindelse med lægeundersøgelser.

For mere information om, hvilke typer udgifter, der er dækket under den danske arbejdsskadesikringslov, læs [her](#).

For information om udgifter, der ikke er omfattet af loven, læs [her](#).

c) *tab af forsørger*

Der findes forskellige erstatninger til efterladte. Nedenfor kan du finde information om de forskellige erstatninger og se, hvad du kan få udbetalt, hvis du har mistet din forsørger:

- [Erstatning til ægtefælle/samlever/registreret partner](#): en hel eller delvis engangserstatning, hvis du har svært ved at forsørge dig selv pga. dødsfaldet;
- [Erstatning til afdødes børn og andre](#): udbetales én gang om måneden, indtil du fylder 18 år eller indtil du er 21 år, hvis du er under uddannelse. Det gælder også, hvis du er adoptivbarn til afdøde. Du kan også have ret til erstatning, hvis den afdøde forsørgede dig helt eller delvist;
- [Særlig godtgørelse til de efterladte](#): en engangssum, der udbetales, hvis en anden person var skyld i dødsfaldet med vilje eller ved grov hensigt.

Overgangstilskud til efterladte i tilfælde af død

Du kan se de nuværende erstatningsniveauer for hver type erstatninger mv. i henhold til den danske arbejdsskadeslov [her](#).

Hvordan og hvornår får du din erstatning?

Det er din arbejdsgivers forsikringsselskab eller Arbejdsmarkedets Erhvervssygdomssikring, der udbetaler erstatningen. Du får pengene sat ind på din NemKonto inden for 5 uger, efter Arbejdsmarkedets Erhvervssygdomssikring har anerkendt din sag som en arbejdsskade og tilkendt din erstatning og/eller godtgørelse efter arbejdsskadesikringsloven. Der kan gå længere tid, hvis forsikringsselskabet eller

Arbejdsmarkedets Erhvervssygdomssikring klager over Arbejdsmarkedets Erhvervssygdomssikrings afgørelse eller hvis du modtager en social ydelse.

Du kan [klage](#) over enhver afgørelse, som Arbejdsmarkedets Erhvervssygdomssikring har truffet vedrørende erstatning og anerkendelse af din skadeserstatning. Læs mere om, hvordan du klager over en afgørelse [her](#).

Ordforklaringer

- **Arbejdsmarkedets Erhvervssygdomssikring** er en selvstændig enhed underlagt den offentligretlige lovgivning, der vurderer om en sygdom eller ulykke kan anerkendes som en arbejdsskade.
- **Erhvervssygdomsudvalget** har bl.a. til opgave at vurdere, om sygdomme, der skyldes arbejde, -kan anerkendes som erhvervssygdomme, selvom de ikke står på den danske fortegnelse over erhvervssygdomme.
- **Ankestyrelsen** er en uafhængig myndighed, inden for social- og beskæftigelsesområdet, der vurderer klagesager.
- **Arbejdstilsynet** fører tilsyn, udformer regler og vejleder virksomheder omkring arbejdsmiljø i Danmark ud fra arbejdsmiljøloven. Den administrerer også koordineringen af lovmæssige og politiske anliggender samt udviklingsopgaver i forhold til arbejdsskadeområdet.
- **Den Sociale Ankestyrelse** tager stilling til klager over afgørelser, der er truffet af Arbejdstilsynet.
- **NemKonto**. Du kan selv vælge, hvilken af dine bankkonti der skal være din [NemKonto](#). De offentlige myndigheder udbetaler til denne konto.
- **Udbetaling Danmark** er en offentlig myndighed, der har ansvar for udbetaling af en række offentlige ydelser til borgerne.

Skemaer, som du muligvis skal udfylde

- Selvbetjening på lifeindenmark.borger.dk. Her kan du:
- anmelde en arbejdsulykke;
- anmelde en erhvervssygdom;
- beregne erstatninger og godtgørelser ved arbejdsskader;
- se din arbejdsskadesag;
- klage over en afgørelse fra Arbejdsmarkedets Erhvervssygdomssikring.

Kend dine rettigheder

Europa-Kommissionens publikationer og websted:

- [EU-koordinering af social sikring](#)

Hvem skal du kontakte?

Arbejdsmarkedets Erhvervssikring

Kongens Vænge 8

3400 Hillerød

Tlf.: 72 20 60 00

E-mail: aes@aes.dk

Hjemmeside: <https://www.aes.dk/english>

Få mere information om [arbejdsskader](#).

Ankestyrelsen

Ankestyrelsen Aalborg
Nytorv 7, 2. sal
9000 Aalborg
DANMARK
Hvis PostNord er din posttjeneste, bedes du skrive til:
Ankestyrelsen Aalborg
7998 Statsservice
E-mail: ast@ast.dk
Sikker e-mail: sikkermail@ast.dk
Telefon: 33411200 mandag til fredag 9-15

Ankestyrelsen København

Teglholmsgade 3
2450 København SV
DANMARK
E-mail: ast@ast.dk
Sikker e-mail: sikkermail@ast.dk
Telefon: 33411200 mandag til fredag 9-15

Arbejdstilsynet

Landskronagade 33
2100 København Ø
Tlf.: 70 12 12 88, mandag-torsdag kl. 08.00-15.00, fredag kl. 08.00-14.00
E-mail: at@at.dk
Hjemmeside: <http://amid.dk>

Beskæftigelsesministeriet

Holmens Kanal 20
1060 København K
Telefon: 7220 5000
E-mail: bm@bm.dk

Førtidspension, seniorpension, fleksjob

Her kan du få information om, *hvem* der har ret til førtidspension, *hvor meget* man kan få udbetalt, og *hvordan* man søger om at få førtidspension. Generelt vil personer under 40 år ikke blive tildelt førtidspension, medmindre erhvervsevnen åbenlyst ikke kan forbedres.

Du kan også læse om seniorpension, der kan blive tildelt mennesker med langvarige forbindelser til arbejdsmarkedet og mindre end seks år til den offentlige pensionsalder.

Du kan også få oplysninger om, hvem der er berettiget til et fleksjob, og hvor meget, man kan få udbetalt i et fleksjob.

I hvilken situation kan jeg ansøge?

Du kan blive tildelt førtidspension, hvis din erhvervsevne er permanent og markant reduceret i en sådan grad, at du aldrig vil kunne arbejde til at kunne forsørge dig selv – heller ikke i et fleksjob.

Du kan få tildelt seniorpension, hvis du er mindre end seks år fra folkepensionsalderen, har en kapacitet på maksimalt 15 arbejdstimer om ugen i dit seneste job og en tidligere arbejdsregistrering på et fuldtidsjob i 20-25 år.

Du kan være berettiget til et fleksjob, hvis kommunen skønner, at din erhvervsevne er permanent og markant reduceret.

Hvis du er eller bliver visiteret til et fleksjob gælder følgende regler:

- En bevilling til fleksjob gælder for 5 år (derfor kaldes det *midlertidigt fleksjob*).
- Efter 4½ år skal kommunen vurdere, om du stadig har ret til fleksjob. Bemærk, at det ikke betyder, at du skal skifte job.
- Hvis du er over 40 år og stadig opfylder betingelserne for et fleksjob *efter* dit første fleksjob, har du dog mulighed for at få et *permanent fleksjob*.
- Du kan blive ansat i fleksjob på din hidtidige arbejdsplads (et *fastholdelsesfleksjob*), hvis du har været ansat efter overenskomstens sociale kapitel eller på særlige vilkår i minimum 12 måneder. Du behøver dog ikke at opfylde de krav, hvis du har været udsat for en akut alvorlig arbejdsskade eller pludselig bliver ramt af en alvorlig sygdom.
- Reglerne ovenfor gælder, hvis du er visiteret efter 1. januar 2013. Er du ansat i fleksjob inden da, kan andre regler være gældende.

Hvilke betingelser skal jeg opfylde?

Før du kan tildeles førtidspension, skal din erhvervsevne vurderes igennem et ressourceforløb, der tager forskellige faktorer i betragtning såsom fysisk og mental sundhed, uddannelse, tidligere job, sociale netværk. Det skal være konkluderet, at din erhvervsevne er markant og permanent nedsat i en sådan grad, at du ikke kan forsørge dig selv herunder i et fleksjob. Førtidspension tildeles ikke, hvis din erhvervsevne kan forbedres igennem aktivering, behandling, rehabilitering, ressourceforløb eller på andre måder, undtagen hvis du er mindre end seks år fra folkepensionsalderen, og du har længerevarende tilknytning til arbejdsmarkedet. I sidstnævnte tilfælde tildeles du en seniorpension, hvis din erhvervsevne er permanent nedsat i en sådan grad, at du kun kan arbejde 15 timer om ugen i dit seneste job. I sådanne tilfælde vil der ikke blive gjort forsøg på at forbedre erhvervsevnen igennem f.eks. aktivering, rehabilitering eller resourceskemaer.

Hvis du er under 40 år, vil du generelt ikke blive tildelt førtidspension, medmindre din erhvervsevne ikke kan forbedres. I stedet vil du blive tilbudt et ressourceforløb med henblik på at søge at forbedre din erhvervsevne.

Generelt skal du yderligere

- være dansk statsborger og have boet i Danmark i mindst tre år siden din 15-års fødselsdag; eller
- have boet i Danmark i mindst 10 år regnet fra din 15-års fødselsdag (mindst 5 af disse umiddelbart før du tildeles din førtidspension).

Hvis du ikke opfylder betingelserne ovenfor, kan du stadig være berettiget til dansk førtidspension hvis:

- Du er dansk statsborger.
- Du er borger i et EU/EØS-land eller Schweiz, du er statsløs, eller du er flygtning.
- Du har samlet opsparet mindst tre års berettigelse til pension i et EU/EØS-land eller Schweiz, og mindst ét af disse år er opsparet i Danmark, og
- du har arbejdet i et EU/EØS-land eller Schweiz.

Hvis du ikke er borger i et andet EU/EØS-land eller Schweiz, kan du stadig være berettiget til en dansk førtidspension.

Vær opmærksom på, at ovennævnte bestemmelser gælder for personer, der er omfattet af handels- og samarbejdsaftalen mellem Storbritannien og EU.

I et fleksjob bliver der taget hensyn til, at din arbejdsevne er nedsat. Du kan få det bevilliget af kommunen, hvis:

- du er under pensionsalderen;

- din arbejdsevne er varigt og væsentligt nedsat;
- alle dine muligheder for at varetage et job på normale vilkår er undersøgt og udelukket;
- du skal være opmærksom på, at du *ikke* kan få et fleksjob, hvis du har ret til førtidspension.

Bemærk, at du også har mulighed for at søge om tilskud som selvstændig erhvervsdrivende, hvis din arbejdsevne er varig og væsentligt nedsat.

Hvad har jeg ret til og hvordan gør jeg krav?

Førtidspension

Førtidspension udgør 19.738 kr. pr. måned for personer, der bor alene og 16.778 kr. for en modtager med ægtefælle eller partner.

I begge ordninger justeres satsen i overensstemmelse med den personlige indtægt af en bestemt størrelse. Hvis personen har en ægtefælle eller partner, kan pensionen også blive justeret i overensstemmelse med ægtefællens eller partnerens indtægter, hvis disse overskrider et bestemt loft (men fra 1. januar 2023 giver en ægtefælles/samlevers indkomst ikke længere nedslag i pensionen). Førtidspensionen tildeles permanent. Ved pensionsalderen erstattes den med folkepension.

Beløbet kan være mindre, hvis du har boet uden for det danske rigsfællesskab i løbet af tidsrummet efter dit fyldte 15. år, frem til du blev tildelt førtidspension.

Du er berettiget til fuld førtidspension, hvis du har boet i Danmark i 9/10 af tiden efter dit fyldte 15. år, frem til du blev tildelt førtidspension. I modsat fald er du berettiget til en [brøkdelt førtidspension](#) (beregnet i forhold til den tid, du har boet i Danmark, og 9/10 af tidsrummet efter dit fyldte 15. år, frem til du blev tildelt førtidspension).

Du kan [klage](#) inden for fire uger mod en afgørelse om førtidspension.

Fleksjob

Hvis du er ansat i et fleksjob, får du løn for den arbejdsindsats, som du reelt yder. Din arbejdsgiver skal for eksempel give dig løn for 10 timer, hvis du arbejder 20 timer om ugen og din arbejdsintensitet kun er på 50 %. Det er jobcentret, der vurderer din arbejdsintensitet og det antal timer, som du kan arbejde.

Ud over løn fra din arbejdsgiver får du et fleksløntilskud som supplement af kommunen. Det beregnes på baggrund af et beløb, som svarer til 98 % af den højeste dagpengesats.

Hvis du var ansat i dit fleksjob før den 1. januar 2013, gælder reglerne fra før dette tidspunkt. Dvs., at du får overenskomstmæssig løn og dine arbejdsvilkår er fastsat i samarbejde med de faglige organisationer.

Det offentlige tilskud, som din arbejdsgiver får, svarer til halvdelen eller to tredjedele af den laveste overenskomstmæssige løn. Tilskuddets størrelse afhænger af din arbejdsevne. Det bliver løbende vurderet, om tilskuddet skal øges, mindskes eller helt bortfalde.

Selvstændigt erhvervsdrivende

Selvstændige erhvervsdrivende kan få støtte, så de kan fortsætte med at arbejde i deres egen virksomhed. Hvis du modtog støtte i form af tilskud efter den 1. januar 2013, afhænger tilskuddets størrelse af virksomhedens indtægt.

Har du fået støtte før 1. januar 2013, fastsættes tilskuddet efter de samme principper som for lønmodtagere, som er påbegyndt et fleksjob før den 1. januar 2013.

Læs også om den [ledighedsydelse](#), som du kan have ret til før eller efter et fleksjob og også under ferie.

Ordforklaringer

- **Ressourceforløb** er en form for evaluering af erhvervsevne for en person, som tager højde for diverse faktorer såsom fysisk og mentalt helbred, uddannelse, tidligere job, sociale netværk.
- **Borger.dk** er din indgang til det offentlige. Her kan du få mere information om fleksjob.
- **Dagpenge:** Udbetales til arbejdsløse, der er medlem af en a-kasse og samtidig er ledige og står til rådighed for arbejdsmarkedet.
- **A-kasse** er en forkortelse for *arbejdsløshedskasse*. Hvis du betaler et fast beløb til en a-kasse hver måned, er du forsikret i tilfælde af arbejdsløshed. Dvs., at du kan få udbetalt penge, hvis du bliver arbejdsløs og i øvrigt opfylder betingelserne for ret til dagpenge.
- **Jobcenter:** Her hjælper sagsbehandlere og jobkonsulenter ledige med at få et job og omvendt hjælper de virksomheder med at finde nye medarbejdere. Find ud af hvilket [jobcenter](#), du tilhører.

Skemaer, som du muligvis skal udfylde

Selvbetjening på [borger.dk](#): få overblik og søg om [førtidspension, seniorpension eller fleksjob](#).

Kend dine rettigheder

På linkene nedenfor kan du få information om dine juridiske rettigheder. De henviser dog ikke til Europa-Kommissionens websteder og repræsenterer derfor ikke Kommissionens synspunkter:

- [Lov om pension](#);
- [Bekendtgørelse om pension \(førtidspension og folkepension\)](#);
- [Bekendtgørelse om fleksjob](#);
- Bekendtgørelse om [beregning af og fradrag i fleksløn tilskud](#);
- [Lov om en aktiv beskæftigelsesindsats](#) - kapitel 20 om fleksjob m.v.;
- [Vejledning](#) om fleksjob m.v.

Europa-Kommissionens publikationer og websted:

- [EU-koordinering af social sikring](#)

Hvem skal du kontakte?

Beskæftigelsesministeriet

Holmens Kanal 20
1060 København K
DANMARK
Telefon 72205000
E-mail: bm@bm.dk

Se relevant information om fleksjob på [lifeindenmark.dk](#) og [borger.dk](#). Du kan også få hjælp til selvbetjening på [borger.dk](#) via telefon 1881 eller 7010 1881.

Hvis du ikke har mulighed for bruge selvbetjeningsløsningen på nettet, kan du få hjælp i din **kommunes borgerservice**. Find din kommunes [borgerservice](#).

Pension og efterlevende

Folkepension, tidlig pension og efterladte

Her kan du få information om, hvem der har ret til tidlig pension, folkepension og om ydelser til efterladte, hvor meget man kan få udbetalt og *hvordan* man søger ydelserne.

I hvilken situation kan jeg ansøge?

Du kan modtage tidlig pension, hvis du er mindre end 1-3 år fra folkepensionsalderen, og hvis du opfylder en række betingelser.

Du kan få *folkepension*, når du når folkepensionsalderen og hvis du opfylder en række betingelser. Den offentlige pensionsalder afhænger af fødselsdatoen. Du kan se alderen for folkepension [her](#).

Du får automatisk udbetalt *ATP Livslang Pension*, når der er indbetalt ATP-bidrag for dig og du når folkepensionsalderen. Det er en lovpligtig pension, som størsteparten af den danske befolkning får udbetalt ud over folkepensionen.

Hvis din ægtefælle/samlever dør og i begge får folkepension, har du også ret til at modtage hans/hendes folkepension i 3 måneder efter dødsfaldet (kaldet *efterlevelsespension*). Hvis *ikke* det er tilfældet, kan du i stedet søge om et éngangsbeløb (kaldet *efterlevelseshjælp*). Vær opmærksom på, at du også kan søge om *begravelseshjælp*.

Hvilke betingelser skal jeg opfylde?

For at modtage tidlig pension, skal du være mindre end 1-3 år fra folkepensionsalderen og have arbejdet i et specifikt antal år. Det påkrævede antal arbejdsår afhænger af din fødselsdato.

For at modtage folkepension skal du have nået folkepensionsalderen og ansøgt om folkepension for at kunne få tildelt folkepension.

Folkepensionsalderen forhøjes gradvist indtil 2036

| Fødselsdato | Folkepensionsalder |
|------------------------------------|--------------------|
| 1. juli 1955 - 31. december 1962 | 67 år |
| 1. januar 1963 - 31. december 1966 | 68 |
| 1. januar 1967 | 69 |

Hvis du ikke er dansk statsborger, skal du generelt være borger i et andet EU/EØS-land eller Schweiz (eller Storbritannien, hvis du er omfattet af handels- og samarbejdsaftalen) samt have opsparet mindst tre års pension, hvoraf mindst ét år er blevet optjent i Danmark.

ATP Livslang Pension er lovpligtig for borgere, som har været beskæftiget på det private eller offentlige arbejdsmarked (se [her](#) for mere information).

Du betaler ATP-bidrag af din indkomst, når du:

- er lønmodtager;
- er fyldt 16 år;
- arbejder i Danmark eller er udsendt af en dansk arbejdsgiver til kortvarigt arbejde i udlandet;
- arbejder mindst 9 timer om ugen eller modtager en række sociale ydelser (overførselsindkomst);
- Nogle få grupper kan selv vælge, om de vil betale til ATP. Se [hvilke ydelser](#), du betaler ATP-bidrag af.

Bemærk, at du selv kan vælge at indbetale til ATP Livslang Pension, hvis du:

- er selvstændig erhvervsdrivende;

- modtager efterløn;
- modtager fleksydelse;
- modtager førtidspension (tilkendt før 1. januar 2003);
- modtager delpension.

Du skal betale til ATP, så længe du arbejder, uanset hvor gammel du er - også selvom du er begyndt at få udbetalt ATP Livslang Pension.

Betaling af bidrag til den obligatoriske pensionsordning er lovpligtig for modtagere af nogle sociale ydelser, såsom arbejdsledighedsunderstøttelse, sygedagpenge, uførepension, ældrepension, uddannelseshjælp, kontanthjælp osv. Hvis der betales bidrag både til den obligatoriske pensionsordning og til Arbejdsmarkedets Tillægspension (ATP) for den samme borger, lægges bidragene sammen.

Hvad har jeg ret til og hvordan ansøger jeg?

Tidlig pension er en midlertidig ydelse og består af et grundbeløb, der er det samme for enlige og samlevende (14.800 kr. om måneden).

Dette beløb nedsættes, hvis din arbejdsindkomst er mere end 25.400 kr. om året, eller din private pensionsformue er over 105.700 kr.

Din folkepension består af et grundbeløb og et pensionstillæg. Grundbeløbet er det samme for enlige og samlevende, mens pensionstillæggets størrelse afhænger af, om du er enig, gift eller har en samlever.

| Folkepension pr. måned før skat | | |
|---------------------------------|------------|----------------------|
| | Som enig: | Som gift/samlevende: |
| Grundbeløb | 6.694 kr. | 6.694 kr. |
| Pensionstillæg | 7.745 kr. | 3.963 kr. |
| I alt: | 14.439 kr. | 10.657 kr. |

Din økonomiske situation har også indflydelse på, hvad du kan få i folkepension.

Indtægter fra renter, individuel pension eller arbejdsmarkedspension påvirker ikke grundbeløbet, men det kan blive sat ned, hvis du har en arbejdsindtægt på mere end 359.200 kr. om året.

Du kan ikke få grundbeløbet, hvis du har en arbejdsindtægt på over 627.000 kr. årligt. I så fald kan du overveje at udskyde din pension. Dette giver også ret til en højere folkepension, fordi du vil få et tillæg kaldet [venteprocent](#), når udskydelsen ophører.

Dit pensionstillæg afhænger af din og din ægtefælle/samlevers [indtægt](#).

| | Dit pensionstillæg bliver sat ned ved en årlig indkomst på: | Du kan ikke få tillægget, hvis din årlige indkomst overstiger: |
|-------------------------------------|---|--|
| Enlig | 91.300 kr. | 392.100 kr. |
| Gift/samlevende med pensionist | 182.900 kr. | 480.100 kr. |
| Gift/samlevende med ikke-pensionist | 182.900 kr. | 331.500 kr. |

Der ses ved beregning af pensionstillægget bort fra de første 122.004 kr., som du tjener ved personligt arbejde og ægtefællens/samleverens indkomst (ved personligt arbejde).

Bemærk, at du skal betale skat af både grundbeløbet og pensionstillægget.

Hvis du bor eller har boet i udlandet:

Beløbet kan være mindre, hvis du i perioder har boet i andre EU-/EØS-lande/Schweiz/Storbritannien fra det fyldte 15 år, til du nåede pensionsalderen.

Hvis du når den offentlige pensionsalder senest den 30. juni 2025, har du ret til den fulde sats. Du får denne ret efter 40 års ophold i Danmark, fra 15 år til pensionsalderen.

Hvis du når den offentlige pensionsalder efter den 30. juni 2025, eller du modtager tidlig pension, har du ret til den fulde sats for folkepension/førtidspension, forudsat at du har boet i Danmark i mindst 9/10 af tiden fra 15-årsalderen til pensionsalderen.

Hvis du ikke har ret til fuld førtidspension/alderspension, har du muligvis ret til delvis pension.

Efterlevelsespension/-hjælp

Hvis både dig og din samlever/ægtefælle var folke- eller førtidspensionist og din samlever/ægtefælle dør, kan du desuden få hans/hendes folkepension udbetalt 3 måneder efter den pågældendes dødsfald (kaldet efterlevelsespension). Du vil automatisk få sat pengene ind på din NemKonto i de 3 måneder, hvorefter din pension automatisk vil blive omregnet efter taksten for enlige.

Hvis du *ikke* har ret til efterlevelsespension og har boet sammen med din ægtefælle/samlever i 3 år før dødsfaldet, kan du søge om *efterlevelseshjælp* hos *Udbetaling Danmark*. Du skal søge senest et halvt år efter dødsfaldet. Hvis du bor i udlandet, skal du søge om det hos Udbetaling Danmark, International Pension. Efterlevelseshjælp er et engangsbeløb på maksimalt 15.601 kr. Læs mere om [efterlevelseshjælp](#).

Begravelseshjælp

Du kan søge om begravelseshjælp, hvis den afdøde havde ret til dansk sygesikring (hvis han/hun var flyttet til Danmark eller hvis han/hun havde opholdt sig her, havde den pågældende ret til offentlige sundhedsydelser). Du søger om begravelseshjælp på [borger.dk](#). Du kan også henvende dig på kommunens borgerservice, hvis ikke du har adgang til internettet. Det er Udbetaling Danmark der udbetaler beløbet.

Begravelseshjælpen afhænger af den afdødes alder og om han/hun efterlader sig en formue.

| | | |
|---|---|---|
| Afdødes alder | Begravelseshjælp | |
| Afdøde er under 18 år | Maksimalt 10.100 kr. | |
| Afdøde er over 18 år | Maksimalt 12.100 kr. | |
| Afdøde er født før 1. april 1957 | Minimum 1.050 kr. | |
| | Den afdøde efterlader sig børn under 18 år eller ægtefælle | Den afdøde var enlig og efterlader sig ingen børn under 18 år |
| Ret til det fulde beløb i begravelseshjælp: | Ægtefællernes samlede formue er højst på 40.500 kr. (herefter beskæres hjælpen) | Afdødes formue er højst på 20.300 kr. (herefter beskæres hjælpen) |
| Begravelseshjælp bortfalder: | Ægtefællernes samlede formue er på 52.600kr. og derover | Formuen er på 32.400 kr. og derover |

Bemærk, at *Udbetaling Danmark* som regel først udbetaler begravelseshjælpen, når skifteretten har afsluttet behandlingen af boet. Få mere information om [begravelseshjælp](#).

ATP

Det beløb, du kan få i ATP Livslang Pension, afhænger af, hvor meget du har indbetalt til ATP Livslang Pension og til Obligatorisk Pensionsordning, i løbet af dit liv. Jo tidligere du har indbetalt, des mere pension får du ud af det. Log ind på [borger.dk](#) og få overblik over din [pensionsoversigt fra ATP](#).

Du får et brev fra ATP et par måneder før, at du når pensionsalderen. Det oplyser dig om, hvor meget du kan forvente at få udbetalt. Du vil automatisk få indsat din ATP Livslang Pension på din NemKonto den sidste bankdag i den måned, hvor du når folkepensionsalderen.

Hvis du får mere end 3.200 kr. årligt, får du en månedlig udbetaling resten af dit liv. Er beløbet 3.200 kr. eller derunder årligt, får du et éngangsbeløb.

Din offentlige pensionsalder afhænger af din fødselsdato:

Den offentlige pensionsalder vil gradvist blive sat i vejret frem til 2036.

Fødselsdato Offentlig pensionsalder

| | |
|------------------------------------|-------|
| 1. juli 1955 - 31. december 1962 | 67 år |
| 1. januar 1963 - 31. december 1966 | 68 år |
| 1. januar 1967 | 69 år |

Du kan vælge at udskyde din pension fra ATP, indtil 10 år efter du har nået pensionsalderen. Du forhøjer din pension for hver måned, hvis du vælger at [udskyde](#) den. Udskydelse er ikke mulig, såfremt pensionen udbetales som et engangsbeløb.

Bemærk, at visse efterladte kan få udbetalt et engangsbeløb fra ATP Livslang Pension, når du dør. Der findes dog forskellige regler, som afhænger af, om det er til din ægtefælle, samlever eller børn. Udbetalingen sker automatisk 3 uger efter dødsfaldet. Hvis du bor uden for Danmark, når du dør, eller hvis dine efterladte bor uden for Danmark, skal de efterladte anmode om engangsbeløbet. Læs mere om [udbetaling ved død](#).

Læs mere om [ATP Livslang Pension](#) og Obligatorisk Pensionsordning på [borger.dk](#). Her kan du bl.a. få information relateret til, hvis du bor i udlandet, årlige omkostninger til ATP og skat af ATP.

Ordforklaringer

- **Udbetaling Danmark** er en offentlig myndighed, der har ansvar for udbetaling af en række offentlige ydelser til borgerne. Det er opgaver, der tidligere lå i landets 98 kommuner.
- **Borger.dk** er din indgang til det offentlige. Her kan du få mere information om pensionsydelser og ydelser til efterlevende.
- **NemKonto** er en helt almindelig bankkonto, som du har i forvejen. Du kan selv vælge, hvilken af dine bankkonti, der skal være din [NemKonto](#). De offentlige myndigheder udbetaler til denne konto.

Skemaer, som du muligvis skal udfylde

Selvbetjening på [borger.dk](#):

- [ATP Livslang Pension](#)
- [Folkepension og Obligatorisk Pensionsordning](#)
- [Begravelseshjælp](#)
- [Efterlevelseshjælp](#)

Kend dine rettigheder

På linkene nedenfor kan du få information om dine juridiske rettigheder. De henviser dog ikke til Europa-Kommissionens websteder og repræsenterer derfor ikke Kommissionens synspunkter:

- [ATP-loven](#)
- [Pensionsloven](#)
- [Pensionsbekendtgørelsen](#)
- [Bekendtgørelse om opsat pension](#)
- [Vejledning om folkepension](#)

- [Vejledning om regulering af satser på det beskæftigelsesmæssige område](#)
- [Regulering af begravelseshjælp efter sundhedsloven](#)
- [Bekendtgørelse om efterlevelseshjælp](#)

Europa-Kommissionens publikationer og websted:

- [EU-koordinering af social sikring](#)

Hvem skal du kontakte?

Udbetaling Danmark

Kongens Vænge 8
3400 Hillerød
DANMARK
Tlf. 7011 1213

Beskæftigelsesministeriet

Holmens Kanal 20
1060 København K
DANMARK
Telefon: 3392 9300
E-mail bm@bm.dk

ATP Livslang Pension

Kongens Vænge 8
3400 Hillerød
Danmark
Telefon: 70 12 80 00
mandag-torsdag kl. 8.00-16.00
fredag kl. 8.00-15.30

Få mere information på borger.dk. Du kan også få hjælp til selvbetjening på borger.dk via telefon 1881 eller 7010 1881.

Hvis du ikke har mulighed for at bruge selvbetjeningsløsningen på nettet, kan du få hjælp i **kommunens borgerservice**. Find din kommunes [borgerservice](#).

Socialhjælp

Kontanthjælp

Her kan du få information om, *hvem* der har ret til kontanthjælp, *hvor meget* man kan få udbetalt og *hvordan* man gør krav på den.

I hvilken situation kan jeg ansøge?

Du kan søge kontanthjælp, hvis du har oplevet ændringer i dine sociale forhold (pga. f.eks. manglende beskæftigelse, sygdom eller skilsmisse), og du ikke længere kan forsørge dig selv og din familie.

Hvilke betingelser skal jeg opfylde?

Det er en forudsætning, at du har oplevet ændringer i dine sociale forhold som omtalt ovenfor.

Du kan ikke modtage ydelsen, hvis du på anden måde kan forsøge dig selv. Det kan f.eks. være, hvis du modtager arbejdsløshedsunderstøttelse eller har aktiver, du kan sælge, eller hvis din ægtefælle kan forsørge dig eller din familie.

Du skal stå til rådighed for arbejdsmarkedet og ansøge om job samt deltage i kurser og andre aktiviteter, som jobcentret tilbyder dig. Hvis du ikke har en uddannelse, skal du sammen med jobcentret afgøre dine uddannelsesmæssige målsætninger.

Jobcentret beslutter, om du er klar til job/uddannelse, eller om du har problemer med helbred eller sociale forhold i en sådan grad, at du bør følge andre aktiviteter, som kan bringe dig tættere på arbejdsmarkedet.

Der vil komme et fradrag eller ske en reduktion af din kontanthjælp, hvis du ikke overholder de krav, som jobcentret fremsætter for dig i forhold til at søge efter arbejde og deltage i de aktiviteter, du bliver bedt om at gennemføre.

Hvad har jeg ret til og hvordan gør jeg krav?

Det beløb, du kan få udbetalt i kontanthjælp, afhænger bl.a. af om du:

- er fyldt 30 år;
- har en kompetencegivende uddannelse, hvis du er under 30 år;
- har børn, du skal forsørge;
- kan blive forsørget af din ægtefælle eller samlever;
- du har boet i Danmark i en samlet periode af syv år inden for de seneste otte år.

Du kan se de forskellige satser, og hvad du kan få i kontanthjælp i tabellerne nedenfor.

Som modtager af kontanthjælp kan du også gøre krav på en særlig støtte, der er et supplement baseret på modtagerens behov for at dække større omkostninger til familieforsørgelse eller bolig.

Loft over kontanthjælp og boligstøtte samt krav til arbejde

- *Loftet over kontanthjælp og boligstøtte*

For alle modtagere af kontanthjælp er der et loft over den samlede særlige støtte og boligstøtte, som der kan modtages. Modtagere af kontanthjælp, som bor i særlige boligtyper pga. handicap, er undtaget fra loftet.

- *Krav om arbejde*

Hvis du modtager kontanthjælp, skal du opfylde 225-timersreglen med henblik på at sikre din tilgængelighed for arbejdsmarkedet. Det betyder, at du skal have arbejdet i mindst 225 timer i løbet af ét år, før du er berettiget til kontanthjælp. Du er undtaget fra dette krav hvis din arbejdsevne er reduceret til en sådan grad, at du midlertidigt ikke er i stand til at arbejde mindst 225 timer om året.

Hvor meget kan jeg få i kontanthjælp, hvis jeg er mindst 30 år gammel eller har en uddannelse?

- Som hjemmeboende/udeboende

| | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Under 25 år, hjemmeboende/udeboende | 3.715 kr. pr. md./7.699 kr. pr. md. |
| 25-29 år og hjemmeboende/udeboende | 3.715 kr. pr. md./7.699 kr. pr. md. |
| Fyldt 30, forsørger børn | 15.874 kr. pr. md. |
| Fyldt 30, andre | 11.944 kr. pr. md. |

- Som forsørger/gravid/med bidragspligt

| | |
|--|--------------------|
| Enlige forsørgere, under 30 år | 15.172 kr. pr. md. |
| Forsørgere | 10.615 kr. pr. md. |
| Under 30 år, gravid (passeret 12. svangerskabsuge) | 11.944 kr. pr. md. |
| Under 30 år, bidragspligt, maksimum hjælp inkl. Tillæg | 15.874 kr. pr. md. |

- Ved psykisk sygdom

| | |
|--|--------------------|
| Under 30 år, psykisk syg, forsørgerpligt | 15.874 kr. pr. md. |
| Under 30 år, psykisk syg, udeboende | 11.944 kr. pr. md. |

- Som engangshjælp

| | |
|--|-------------------|
| Over 25 år, samt udeboende under 25 år (maks.) | 6.383 kr. pr. md. |
| Hjemmeboende under 25 år (maks.) | 3.174 kr. pr. md. |

- Som hjælp til visse persongrupper

| | |
|---|--------------------|
| Nået efterlønsalderen, ikke optjent pensionsret | 10.657 kr. pr. md. |
| Børnestøttebeløb, ikke optjent pensionsret | 3.223 kr. pr. md. |

Du kan få et månedligt aktivitetstillæg til din kontanthjælp, hvis du ikke er aktivitetsparat. Hvis du er under 30 år gammel og ikke har nogen uddannelse (uddannelseshjælp)

- Som hjemmeboende/udeboende

| | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| Under 25 år og hjemmeboende/udeboende | 2.820 kr. pr. md./6.545 kr. pr. md. |
| 25-29 år og hjemmeboende/udeboende | 2.820 kr. pr. md./6.545 kr. pr. md. |

- Som forsørger/gravid/med bidragspligt

| | |
|--|--------------------|
| Enlig forsørger | 13.090 kr. pr. md. |
| Forsørger | 9.161 kr. pr. md. |
| Gravid (passeret 12. svangerskabsuge) | 11.944 kr. pr. md. |
| Bidragspligt, maks. hjælp inkl. tillæg | 15.874 kr. pr. md. |

- Ved psykisk sygdom

| | |
|--------------------------------------|--------------------|
| Psykisk syg, forsørgerpligt for børn | 15.874 kr. pr. md. |
| Psykisk syg, udeboende | 11.944 kr. pr. md. |

Bemærk, at du kan få et månedligt aktivitetstillæg, hvis du ikke er aktiveringsparat.

Hvornår får jeg udbetalt min kontanthjælp?

Din kommune beregner og udbetaler kontanthjælp månedsvis bagud. Pengene bliver sat ind på din NemKonto og er til rådighed i slutningen af måneden. Bemærk, at ydelserne er skattepligtige.

Du kan klage over en afgørelse om kontant - og uddannelseshjælp. Læs mere om, hvordan du [klager](#).

Ordforklaringer

- [Borger.dk](#) er din indgang til det offentlige. Her kan du bl.a. få mere information om kontanthjælp og uddannelseshjælp.
- **NemKonto** er en helt almindelig bankkonto, du har i forvejen. Du kan selv vælge, hvilken af dine bankkonti der skal være din [NemKonto](#). De offentlige myndigheder udbetaler til denne konto.
- **Jobcenter**: Her hjælper sagsbehandlere og jobkonsulenter ledige med at få et job og omvendt hjælper de virksomheder med at finde nye medarbejdere. Find dit jobcenter, se [kontaktoplysninger](#).

Skemaer, som du muligvis skal udfylde

- Selvbetjening på [borger.dk](#): søg kontanthjælp/uddannelseshjælp, tilmeld dig jobcenter, meld dig ledig og se dine aktiviteter på jobcenteret:
 - du er [under 30 år og har en kompetencegivende uddannelse](#);
 - du er [under 30 år, men er uden en kompetencegivende uddannelse](#);
 - du er [30 år eller derover](#).
- Du kan finde relevante skemaer på Kommunernes Landsforenings hjemmeside under emnerne [aktiv beskæftigelsesindsats](#) og aktivering af ledige.

Kend dine rettigheder

På linkene nedenfor kan du få information om dine juridiske rettigheder. De henviser dog ikke til Europa-Kommissionens websteder og repræsenterer derfor ikke Kommissionens synspunkter:

- [Bekendtgørelse](#) af lov om aktiv socialpolitik, herunder kontanthjælp og uddannelseshjælp;
- [Vejledning](#) om satser, herunder kontanthjælp og uddannelseshjælp;
- [Lov](#) om ændring af lov om en aktiv beskæftigelsesindsats.

Europa-Kommissionens publikationer og websted:

- [EU-koordinering af social sikring](#)

Hvem skal du kontakte?

Beskæftigelsesministeriet

Holmens Kanal 20
1060 København K
DANMARK
Telefon 7220 5000 - Fax 3312 1378
E-mail: bm@bm.dk

Du kan også få hjælp til selvbetjening på [borger.dk](#) via telefon 1881 eller 7010 1881.

Hvis du ikke har mulighed for at bruge selvbetjeningsløsningen på nettet, kan du få hjælp i **din kommunes borgerservice**. Find din kommunes [borgerservice](#).

Find dit jobcenter, se [kontaktoplysninger](#).

Arbejdsløshed

Arbejdsløshedsdagpenge

Her kan du få information om, *hvem* der har ret til arbejdsløshedsdagpenge, *hvor meget* man kan få udbetalt og *hvordan* man søger om arbejdsløshedsdagpenge.

I hvilken situation kan jeg ansøge?

Du kan få dagpenge i Danmark, hvis du har været medlem af en anerkendt a-kasse i mindst 1 år og du samtidig er ledig. For fuldtidsmedlemmer kræves en minimumsindkomst på 254.328 kr. (169.548 kr. for deltidsansatte) i de 3 foregående år. Kun højst 21.194 kr. pr. måned kan medtages (14.129 kr. for deltidsansatte).

Du kan også have ret til dagpenge, selvom du ikke har været medlem i 1 år, i forbindelse med færdiggørelse af en [uddannelse](#).

Du skal opfylde særlige krav for at være berettiget til arbejdsløshedsdagpenge:

Personer kan optages som medlem af en a-kasse, hvis de er medlem over 18 år, og 2 år under folkepensionsalderen og bor i Danmark.

Personer under 18 år kan også optages i en a-kasse, hvis de har gennemført en erhvervsuddannelse på mindst 18 måneder.

En dagpengeperiode giver dig ret til dagpenge i 2 år inden for en periode på 3 år. Hvis du er optaget på baggrund af en uddannelse er dagpengeperioden dog 1 år inden for 2 år.

Et medlem har ret til fleksibelt at forlænge med op til et år, hvis du ikke inden udløb af dagpengeperioden har genoptjent retten til en ny periode. Forlængelsen af dagperioden sker i forholdet 1:2. En måneds arbejde giver to ekstra måneders arbejdsløshedsunderstøttelse.

For at få ret til en ny dagpengeperiode er det et krav, at du sammenlagt arbejder 1.924 timer svarende til fuld tid i minimum 52 uger, hvis du er fuldtidsforsikret eller i mindst 1.258 timer svarende til fuld tid i 34 uger hvis du er deltidsforsikret, inden for en periode på 3 år.

Hvilke betingelser skal jeg opfylde?

Du kan modtage dagpenge i Danmark, hvis du:

- Har været medlem af en anerkendt a-kasse i mindst ét år;
- Er bosiddende i Danmark;
- Har registreret dig på *jobcentret*;
- Opfylder indkomstskravet;
- Opfylder rådighedskravet – hvis du selv er skyld i ledigheden for du en, karentæne på 3 uger, før du kan modtage dagpenge.

Tilmelding på jobcentret

På din første ledighedsdag skal du tilmelde dig som ledig på [jobcenter.dk](#) ved brug af dit NEMID.

På [jobnet.dk](#) skal du oplyse om mindst ét af de områder, hvor du søger efter arbejde.

I løbet af de første to uger af din ledighed skal du oprette et cv på [jobnet.dk](#) og gøre det tilgængeligt for virksomheder.

Din a-kasse vurderer, om du opfylder kravene til at modtage dagpenge, f.eks.:

- Du kan stået til rådighed for arbejde i 30 timer om ugen som deltidsforsikret og 37 timer om ugen som fuldtidsforsikret.
- Være registreret som ledig på *jobcentret*;
- Have et cv, der er blevet godkendt, på [jobnet.dk](#);

- Bo og opholde dig i Danmark;
- Være klar til at påtage dig arbejde med én dags varsel;
- Aktivt søge alt tilgængeligt arbejde.

Supplerende dagpenge

Hvis du begynder at arbejde på deltid eller er delvis arbejdsløs, har du ret til at modtage *supplerende dagpenge*. Du skal dog arbejde under 160,33 timer i en given måned og opfylde de samme betingelser som for fuldtidsydelse for at få *supplerende dagpenge*. Der kan ikke udbetales dagpenge for mindre end 14,8 timer i en given måned (mindsteudbetalingsreglen). Hvis du arbejder mere end 145,53 timer om måneden, vil du derfor ikke modtage delvise ydelser.

Du kan modtage supplerende dagpenge i højst 30 uger inden for en periode på 104 uger.

For at kunne få supplerende dagpenge, skal du også opfylde de øvrige betingelser for ret til arbejdsløshedsdagpenge.

Bemærk, at din arbejdsgiver skal give dig en *frigørelsesattest*, hvis du har opsigelsesvarsel. Frigørelsesattesten betyder, at du kan begynde et nyt arbejde med flere timer med en dags varsel.

Feriedagpenge

Vær opmærksom på, at du måske også har ret til at få *feriedagpenge*, hvis du forud for ferien har modtaget dagpenge. Du optjener op til 2 dage med ret feriedagpenge for hver måned du har været ledig og fået udbetalt dagpenge. Du har kun ret til feriedagpenge, hvis du på det tidspunkt, du holder ferie har optjent retten til feriedagpenge og:

- Opfylder kravene for at modtage dagpenge, undtagen; rådighedskravet;
- Har ret til dagpenge;
- Har opbrugt din ret til feriepenge;
- Bor i Danmark eller i et andet EØS-land i overensstemmelse med artikel 65 i forordning 883/2004 og du fysisk befinder dig i Danmark eller det andet EØS-land, når ferien påbegyndes.

Vær opmærksom på, at ovennævnte bestemmelser gælder for personer, der er omfattet af udtrædelsesaftalen mellem EU Storbritannien, men ikke for dem, der er omfattet af handels- og samarbejdsaftalen, indgået mellem Storbritannien og EU.

Hvad har jeg ret til og hvordan gør jeg krav?

Dagpenge for en lønmodtager

Det beløb, du kan få udbetalt i dagpenge, afhænger af bl.a.:

- din tidligere løn, dog maks. 90 % af den;
- om du har været fuld- eller deltidsforsikret;
- om du lige har gennemført uddannelse og ikke tidligere har været beskæftiget;
- om du har gennemført uddannelse og ikke tidligere har været beskæftiget, og du har et barn, du skal forsørge;
- om du er fyldt 25 år.

Hvor meget kan jeg få i dagpenge?

Det højeste beløb, du kan få i dagpenge, er:

- 19.728 kr. om måneden for en fuldtidsforsikret;
- 13.152 kr. om måneden for en deltidsforsikret.

Hvis du lige har gennemført en uddannelse i uddannelse i de første 3 måneder:

- 14.106 kr. om måneden for en fuldtidsforsikret;

- 9.864 kr. om måneden for en deltidsforsikret.

Hvis du lige har gennemført en uddannelse efter de første 3 måneder (under 30 år):

- 9.700 kr. om måneden for en fuldtidsforsikret;
- 6.467 kr. om måneden for en deltidsforsikret.

Hvis du lige har gennemført en uddannelse i de første 3 måneder (fra 30 år):

- 12.253 kr. om måneden for en fuldtidsforsikret;
- 8.169 kr. om måneden for en deltidsforsikret.

Hvis du lige har gennemført en uddannelse og forsørger et barn:

- 16.177 kr. om måneden for en fuldtidsforsikret;
- 10.785 kr. om måneden for en deltidsforsikret.

Hvis du er under 25 år gammel:

- 9.864 kr. om måneden for en fuldtidsforsikret;
- 6.576 kr. om måneden for en deltidsforsikret.

Dagpenge for en selvstændigt erhvervsdrivende

Samme satser som for lønmodtagere.

Hvordan gør jeg krav på dagpenge?

På første dag for din arbejdsløshed skal du tilmelde dig som ledig på jobnet.dk. Det er en forudsætning for at få udbetalt dagpenge, at du forbliver tilmeldt i hele din arbejdsløshedsperiode.

Du skal også ansøge om dagpenge i din a-kasse.

Inden for to uger efter, at du er blevet arbejdsløs, skal du uploade og aktivere et cv på jobnet.dk.

Ordforklaringer

- **A-kasse** er en forkortelse for arbejdsløshedskasse. Hvis du betaler medlemskontingent til en a-kasse hver måned, er du forsikret i tilfælde af arbejdsløshed. Dvs. at du kan få udbetalt penge, hvis du bliver arbejdsløs og i øvrigt opfylder betingelserne for ret til dagpenge.
- **Dagpenge** udbetales tilledige, der er medlem af en a-kasse og står til rådighed for arbejdsmarkedet. Læs mere om [dagpenge](#).
- **Jobcenter**: her kan ledige få hjælp til at finde et job og jobcentrets sagsbehandlere og jobkonsulenter kan hjælpe virksomheder med at finde nye medarbejdere. Se, hvilket [jobcenter](#) du tilhører.

Skemaer, som du muligvis skal udfylde

- Du skal melde dig ledig hos Jobcenteret. Du skal også melde dig ledig og anmode om arbejdsløshedsdagpenge i din a-kasse ved at udfylde en ledighedserklæring.
- Du kan få en frigørelsesattest af din a-kasse.

Kend dine rettigheder

På linkene nedenfor kan du få information om dine juridiske rettigheder. De henviser dog ikke til Europa-Kommissionens websteder og repræsenterer derfor ikke Kommissionens synspunkter:

- [Bekendtgørelse af lov om arbejdsløshedsforsikring m.v. \(retsinformation.dk\)](#) giver dig blandt andet information om *ret til dagpenge*, og hvordan dagpenge beregnes.

- Bekendtgørelser og vejledninger om arbejdsløshedsdagpenge kan findes ved at indtaste søgeordet *arbejdsløshedsdagpenge* på retsinformation.dk
- På borger.dk kan du få oplysninger om, hvad loven siger.

Europa-Kommissionens publikationer og websted:

- [EU-koordinering af social sikring](#)

Hvem skal du kontakte?

Beskæftigelsesministeriet

Homens Kanal 20
1060 København K
DANMARK
Telefon 7220 5000
Fax 3312 1378
E-mail: bm@bm.dk

Center for Klager om Arbejdsløshedsforsikring

Bredgade 60
9700 Brønderslev
DANMARK
Telefon 7221 7408
E-mail: star@star.dk

Arbejdsløsheds-kasser

Du kan finde en liste over arbejdsløsheds-kasser [her](#). [A-kasser og brancheorganisationen \(star.dk\)](#)

Find dit [jobcenter](#).

Se relevant information om [arbejdsløshedsdagpenge](#) på borger.dk

Kombinering af social sikring

Tidligere dækning/sikring i udlandet, kan tælle

Dette kapitel giver dig information om flytning inden for EU og hvilken betydning det har for dine sociale ydelser.

For Det Forenede Kongerige skal hver enkelt sag vurderes individuelt for at afgøre, om en person falder inden for anvendelsesområdet for artikel 30 i tilbagetrækningsaftalen, og derfor finder EU-koordineringsforordningerne anvendelse, eller om de falder inden for rammerne af situationer beskrevet i artikel 32 i Tilbagetrækningsaftalen og / eller falder ind under national lovgivning og protokollen om koordinering af social sikring knyttet til handels- og samarbejdsaftalen.

I hvilken situation kan jeg ansøge?

Hvis du skal arbejde i et andet EØS-land, vil du generelt ikke længere være en del af det sociale system i det land, du forlader, og du vil være underlagt lovene i det nye land.

Hvis du har betalt sociale forsikringer i et andet EØS-land og flytter til Danmark, kan de bidrag, du har betalt i et andet EØS-land blive taget i betragtning, når dine ydelser beregnes i Danmark.

Hvilke betingelser skal jeg opfylde?

Hvis du kommer til Danmark, kan din tidligere sociale sikring i andre EØS-lande have indflydelse på ydelser i følgende situationer:

- sygdom og moderskab, fx sygesikring, sygedagpenge og;
- barselsdagpenge;
- invaliditet, herunder også ydelser, der forsøger at bevare eller forbedre erhvervsevnen, fx pension og revalidering;
- alderdom og ydelser til efterladte;
- arbejdsulykker og erhvervssygdomme, fx méngodtgørelse;
- dødsfald, fx begravelseshjælp;
- arbejdsløshed, fx arbejdsløshedsforsikring;
- familie, fx familieydelser.

Hvad har jeg ret til og hvordan gør jeg krav?

Hvis du søger om en dansk social ydelse, vil du blive spurgt, om du har boet eller arbejdet i et andet EØS-land eller Schweiz. Du skal være forberedt på at kunne vise dokumentation for

- hvilket land du har arbejdet i;
- navn og adresse på arbejdsgiveren i udlandet;
- arbejdsperioder i udlandet;
- dit registreringsnummer i udlandet.

Der kan også være forskellige praktiske ting, du skal gøre, alt efter om du opholder dig i Danmark midlertidigt, flytter til Danmark eller arbejder i Danmark.

På www.lifeindenmark.dk finder du vejledning om, hvad du har brug for at gøre, under "Coming to Denmark", "Living in Denmark" og "Cross borders".

Ordforklaringer

- **CPR-nummer:** i Danmark har alle borgere et personligt registreringsnummer, som kaldes CPR-nummer. CPR står for Central Person Register.
- **NemID** er Danmarks generelle logon-løsning til både offentlige serviceydelser, internetbank osv. NemID består af et bruger-ID, et password og et nøglekort med engangskoder. Du behøver ikke være dansk statsborger for at få et NemID. Du kan få NemID, hvis du har et CPR-nummer og gyldigt ID-bevis.
- **NemKonto** (Easy Account) er en normal bankkonto, du selv udpeger som den konto, offentlige myndigheder kan overføre penge direkte til dig, fx familieydelse, overskydende skat, arbejdsløshedsdagpenge.
- **Sundhedskort/sygesikringsbevis** er din dokumentation, hvis du har adgang til serviceydelser, der tilbydes som led i det offentlige sundhedssystem. Kortet viser navn og adresse, CPR-nummer samt navn og adresse på din læge. Det er obligatorisk, hver gang du har brug for at gå til læge, tandlæge eller skal på hospitalet.
- **PDU 1** er et dokument, som bruges til at dokumentere tidligere ansættelses- og/eller forsikrings perioder.
- **PDU 2:** hvis du opfylder betingelserne for at tage dine arbejdsløshedsdagpenge med til et andet EU-land, kan din a-kasse udstede et dokument kaldet PDU 2.

Skemaer, som du muligvis skal udfylde

Hvis du ikke har NemID

Kan du ikke bruge selvbetjeningsløsningerne på lifeindenmark.dk og danske myndigheders hjemmesider. Kontakt i stedet den myndighed, der har ansvaret for registreringen eller den ydelse, du ønsker at søge om.

Hvis du har NemID

Kan du bruge selvbetjeningsløsninger på lifeindenmark.dk.

Kend dine rettigheder

På linkene nedenfor kan du få information om dine juridiske rettigheder. De henviser dog ikke til Europa-Kommissionens websteder og repræsenterer derfor ikke Kommissionens synspunkter:

- www.lifeindenmark.dk
- www.workindenmark.dk
- <https://skat.dk/skat.aspx?oid=2234754>

Europa-Kommissionens publikationer og websted:

- [EU-koordinering af social sikring](#)

Hvem skal du kontakte?

Borgerservice

Du kan få hjælp hos din lokale [borgerservice](#).

Udbetaling Danmark

Kongens Vænge 8
3400 Hillerød
DANMARK
Tlf. 7011 1213

Arbejdsløsheds-kasser

Du kan finde en liste over arbejdsløsheds-kasser [her](#).

Skattestyrelsen

Nykøbingvej 76
Bygning 45
4990 Sakskøbing
DANMARK
Telefon: 7222 1818

Primære opholdssted

Primære opholdsland

Dette kapitel giver dig den nødvendige viden i forhold til de betingelser, som du skal opfylde for at have ret til sociale ydelser, når dit primære opholdsland (også kaldet *dit sædvanlige opholdssted*) er Danmark.

I hvilken situation kan jeg gøre krav?

Udtrykket *sædvanlig bopæl* henviser til det land, hvor du har dit sædvanlige opholdssted, dvs. det land, hvor du har din vigtigste personlige og erhvervsmæssige tilknytning.

Nogle sociale ydelser i Danmark er eller kan være betinget af det *sædvanlige opholdssted*.

Ved vurderingen af, i hvilket land du har dit sædvanlige opholdssted, indgår særligt:

- din familiemæssige situation og familiemæssige bånd;
- varigheden og kontinuiteten af din tilstedeværelse i landet;
- din beskæftigelsessituation (navnlig det sted, hvor du sædvanligvis udøver din beskæftigelse, beskæftigelsens faste karakter og ansættelseskontraktens varighed);
- hvor du udøver eventuel ulønnet aktivitet;
- hvis du er studerende; din indtægtskilde;
- hvor fast din boligsituation er;
- hvilket land, du betaler skat til;
- årsager til flytningen;
- dine hensigter, som de fremgår af samtlige omstændigheder og faktiske oplysninger.

Andre relevante forhold kan også tages i betragtning. Folkeregistrering er ikke i sig selv af betydning.

Beviset på, at du har sædvanligt ophold, afhænger i høj grad af fakta. Hvis du har levet i Danmark hele dit liv, har du næppe nogen vanskeligheder med at leve op til de faktorer, som indikerer sædvanligt opholdssted.

Skemaer, som du muligvis skal udfylde

Hos Styrelsen for International Rekruttering og Integration (SIRI) kan du booke en aftale og ansøge om [ophold som EU / EØS-borger eller nordisk statsborger](#).

[Anmeldelse af adresseændring til kommunen](#).

Hvad har jeg ret til og hvordan gør jeg krav?

Hvis du flytter for at arbejde i et andet EØS-land, vil du almindeligvis ikke længere kunne benytte det sociale sikringsystem i det land, som du forlader, og du vil være underlagt lovgivningen i det nye land. Dette kan vedrøre en vifte af ydelser, såsom:

- sygdom og moderskab, fx sygesikring, sygedagpenge og;
- barseldagpenge;
- invaliditet, herunder også ydelser, der forsøger at bevare eller forbedre erhvervsevnen, fx pension og revalidering;
- alderdom og ydelser til efterladte;
- arbejdsulykker og erhvervssygdomme, fx méngodtgørelse;
- dødsfald, fx begravelseshjælp;
- arbejdsløshed, fx arbejdsløshedsforsikring;

- familie, fx familieydelse.

Bemærk, at hvis du har indbetalt til sociale sikringsordninger i et andet EØS-land, så kan bidragene, som du har betalt der, tages i betragtning, når dine ydelser beregnes i Danmark.

Ordforklaringer

- **Styrelsen for International Rekruttering og Integration (SIRI)** er en offentlig **styrelse** under Ministeriet for indvandring og integration. SIRI udsteder blandt andet opholdsbevis til EU-/EØS-borgere;
- Et **EU-opholdsdokument** er dit bevis for, at du som EU-borger – eller som familiemedlem til en EU-borger – har ret til at bo i Danmark;
- **Folkeregisteret** kaldes *Det Centrale Personregister (CPR)*. Det blev oprettet i 1968 og indeholder et register over alle folk, der bor/har boet i Danmark.

Kend dine rettigheder

På linkene nedenfor kan du få information om dine juridiske rettigheder. De henviser dog ikke til Europa-Kommissionens websteder og repræsenterer derfor ikke Kommissionens synspunkter:

- [Praktiske ting, der skal ordnes, når man ankommer i Danmark](#)
- [CPR-registrering i Danmark](#)

Europa-Kommissionens publikationer og websted:

- [EU-koordinering af social sikring](#)

Hvem skal du kontakte?

Styrelsen for International Rekruttering og Integration, (SIRI)

Carl Jacobsens Vej 39
2500 Valby
DANMARK
EU-kontor tlf.: 7214 2004

Telefontid:

| | |
|---------|-------------|
| Mandag | 09.00-15.00 |
| Tirsdag | lukket |
| Onsdag | 09.00-15.00 |
| Torsdag | 09.00-15.00 |
| Fredag | 09.00-12.00 |

[Andre måder at kontakte SIRI på](#)

Ansøgningen kan indgives til en af SIRIs fem afdelinger i København, Odense, Aalborg, Aarhus og Aabenraa. Hvis du bor på Bornholm, kan du indsende din ansøgning om et EU-opholdsdokument til [politiet i Rønne](#). Du kan finde afdelingskontorernes adresser [her](#).

Du kan også ansøge hos International Borgerservice (ICS) i København, Århus, Odense eller Aalborg.

Sådan kontakter du EU

Personligt

Der findes flere hundrede Europe Direct-informationscentre i hele EU. Find dit nærmeste center på: europa.eu/european-union/contact_da

Pr. telefon eller e-mail

Europe Direct er en tjeneste, der besvarer spørgsmål om EU. Kontakt Europe Direct:

— på gratisnummer: 00 800 6 7 8 9 10 11 (visse operatører tager betaling for disse opkald)

— på følgende nummer: +32 22999696 eller

— pr. e-mail: europa.eu/european-union/contact_da

Sådan finder du oplysninger om EU

Online

Oplysninger om EU er tilgængelige på alle EU's officielle sprog på Europawebstedet: europa.eu/european-union/index_da

EU-publikationer

Du kan downloade eller bestille EU-publikationer gratis eller mod betaling på: publications.europa.eu/da/publications. Du kan bestille flere eksemplarer af de gratis publikationer ved at kontakte Europe Direct eller dit lokale informationscenter (se europa.eu/european-union/contact_da).

EU-ret og relaterede dokumenter

Du kan nemt få adgang til EU's juridiske oplysninger (herunder al EU-ret siden 1952) på alle officielle EU-sprog på EUR-Lex: eur-lex.europa.eu

Åbne data fra EU

EU's portal for åbne data (data.europa.eu/euodp/da) giver adgang til datasæt fra EU. Dataene kan downloades og genanvendes gratis til både kommercielle og ikkekommercielle formål.

