



GUIDE

# Regler for frivillige på offentlige ydelser

Udskrevet: 2020

CENTER FOR  
FRIVILLIGT  
SOCIALT ARBEJDE

## Indhold

Regler for frivillige på offentlige ydelser . . . . .	3
Regler for frivillige på dagpenge og efterløn . . . . .	7

# Regler for frivillige på offentlige ydelser

**En rådgivningsguide om reglerne for frivilligt arbejde til dig, der modtager efterløn, dagpenge, kontanthjælp, sygedagpenge, førtidspension, folkepension, fleksjobløn eller er i et ressourceforløb.**

---

Denne guide indeholder en oversigt over de regler, du skal være opmærksom på, når du er frivillig og modtager offentlige ydelser. Der er nemlig regler for, hvilket frivilligt arbejde du må udføre og i hvilket omfang.

Guiden er skrevet til dig, som enten modtager:

- Efterløn eller dagpenge
- Kontanthjælp
- Sygedagpenge
- Førtidspension
- Folkepension
- Flexjobløn
- Eller er i et ressourceforløb.

## Jeg modtager dagpenge eller efterløn

Hvis du modtager dagpenge eller efterløn, gælder der helt særlige regler for, hvilket slags frivilligt arbejde du må udføre. Hvis ikke du følger reglerne, kan du risikere at få nedsat dine dagpenge eller din efterløn.

Det skyldes, at [loven](#) skelner præcist mellem, om du:

- Udfører frivillige aktiviteter
- Udfører frivilligt ulønnet arbejde
- Udfører frivilligt arbejde, som medfører fradrag i din ydelse
- Overholder antallet af timer, du må være frivillig

Det er vigtigt, at du afklarer med din A-kasse, hvordan de vil kategorisere din mulige frivillige indsats. Det er nemlig A-kassen, som fortolker loven i forhold til din mulige frivillige indsats som modtager af dagpenge eller efterløn.

Du har pligt til at orientere din A-kasse skriftligt om, at du ønsker at gøre en frivillig indsats. Det kan du fx gøre ved, at du sender en kort beskrivelse af, i hvilken sammenhæng du gerne vil være frivillig, hvad dine opgaver vil være, og hvor mange timer, du regner med at være frivillig om ugen. Husk at bede om at få en skriftlig kvittering på, at A-kassen har modtaget din beskrivelse.

Hvis ikke du sikrer dig, at din A-kasse er indforstået med dit frivillige arbejde, kan du risikere, at du ikke overholder reglerne, og at du får nedsat din ydelse. Derfor anbefaler vi altid, at du får et skriftligt bevis på, at din A-kasse er indforstået med din frivillige indsats.

Du skal også bruge den skriftlige afgørelse, hvis du ønsker at anke A-kassens afgørelse.

Læs mere i vores guide [Regler for frivillige på dagpenge eller efterløn](#).

## **Jeg modtager kontanthjælp, uddannelseshjælp eller integrationsydelse**

Som kontanthjælpsmodtager eller modtager af uddannelseshjælp eller integrationsydelse er der som udgangspunkt ingen begrænsninger for, hvad du må udføre af frivilligt arbejde.

Din frivillige indsats må bare ikke påvirke din rådighedspligt. Derfor skal du være opmærksom på, at din rådighedspligt til enhver tid går forud for dit frivillige arbejde. Det betyder, at du ikke må være mere bundet af dit frivillige arbejde, end at du umiddelbart kan starte i et lønnet arbejde. Og at det frivillige arbejde heller ikke må forhindre dig i aktivt at forsøge at finde lønnet arbejde.

Vi anbefaler, at du altid taler med din sagsbehandler, inden du går i gang med frivilligt arbejde eller frivillige aktiviteter.

Vi anbefaler også, at du orienterer din sagsbehandler løbende om din indsats. Både så du er sikker på, at du ikke bryder nogle regler, men også for, at I taler om de erfaringer og kompetencer, du får.

## **Jeg modtager sygedagpenge**

Når du får sygedagpenge, er der som udgangspunkt ingen begrænsninger for, hvad du må udføre af frivilligt arbejde. Men du skal være opmærksom på, at dit frivillige arbejde ikke forsinker din helbredelse eller står i vejen for dit samarbejde med kommunen.

Du skal være opmærksom på, at kommunen kan stoppe udbetalingen af dine sygedagpenge, hvis kommunen mener, at dit frivillige arbejde betyder, at du forsinker din helbredelse. Eller hvis de vurderer, at du ikke medvirker aktivt i kommunens opfølgning,

Vi anbefaler derfor, at du altid taler med din sagsbehandler, inden du går i gang med frivilligt arbejde.

Vi anbefaler også, at du orienterer din sagsbehandler løbende om din frivillige indsats. Så du er helt sikker på, at du ikke bryder nogle regler, og så du får anledning til at tale om de erfaringer og kompetencer, du får, med din sagsbehandler.

## **Jeg modtager førtidspension**

Hvis du får førtidspension, er der som udgangspunkt ingen begrænsninger i, hvad du må udføre af frivillig indsats. Du skal være opmærksom på, at din frivillige indsats i et vist omfang kan indgå i kommunens løbende vurdering af, om du har forbedret din erhvervsevne.

Hovedprincippet er, at frivilligt socialt arbejde ikke har betydning for hverken tilkendelse eller frakendelse af førtidspension. [Vejledningen om førtidspension](#) fastslår, at førtidspensionister godt må varetage et ulønnet frivilligt socialt arbejde efter tilkendelsen af førtidspensionen.

## **Jeg modtager folkepension**

Hvis du får folkepension, er der ingen begrænsninger for, hvilken form for frivilligt arbejde du må udføre og i hvilket omfang.

## **Jeg modtager fleksjobløn**

Hvis du er ansat i et fleksjob og dermed får fleksjobløn, anbefaler vi, at du altid kontakter din sagsbehandler, før du begynder at arbejde frivilligt.

Selv om du er i fleksjob, er fleksjoblønnen en offentlig støtte. Det betyder, at du sagtens kan arbejde frivilligt, men at kommunen skal være indforstået med din frivillige indsats.

Derfor anbefaler vi, at du altid får et skriftligt tilsagn fra din sagsbehandler, før du begynder at arbejde frivilligt.

Vi anbefaler også, at du orienterer din sagsbehandler løbende om din indsats. Både så du er sikker på, at du ikke bryder nogle regler, men også for at I taler om de erfaringer og kompetencer, du får.

## **Jeg er i et ressourceforløb**

Der er i udgangspunktet ingen begrænsninger for, hvad du må udføre af frivilligt arbejde, hvis du er under 40 år og deltager i et individuelt ressourceforløb.

Du skal være opmærksom på, at når kommunen udarbejder dit ressourceforløb, kan dit frivillige arbejde indgå som en faktor fx i vurderingen af din erhvervsevne.

Du skal også være opmærksom på, at din frivillige indsats i et vist omfang kan indgå i den løbende vurdering af, om du har forbedret af din erhvervsevne under ressourceforløbet.

Vi anbefaler derfor, at du altid taler med din sagsbehandler, inden du går i gang med frivilligt arbejde.

Vi anbefaler, at du orienterer din sagsbehandler løbende om din indsats, så du er helt sikker på, at du ikke bryder nogle regler. Dermed får I også anledning til at tale om de erfaringer og kompetencer, du får i dit frivillige arbejde.

*NB! Det er ikke længere muligt at få tilkendt førtidspension, hvis du er under 40 år. I stedet skal en individuel og helhedsorienteret indsats (et såkaldt ressourceforløb) udvikle din arbejdsevne og hjælpe dig videre i livet.*

## **Jeg modtager SU**

Som modtager af SU er der ingen begrænsninger for, hvor meget du må arbejde frivilligt.

Senest revideret:

Torsdag, 17. september 2020

# Regler for frivillige på dagpenge og efterløn

**En rådgivningsguide, som giver dig der er på dagpenge eller efterløn overblik over de særlige regler der gælder, når du vil lave frivilligt arbejde.**

---

Der gælder særlige regler for, hvilken slags frivilligt arbejde du må udføre, når du er på dagpenge eller efterløn. I denne guide kan du læse om i hvilke organisationer du må udføre frivilligt arbejde, hvilken form for frivilligt arbejde du må udføre og hvor meget.

Det er vigtigt, at du kender reglerne. For hvis du overtræder dem, kan din A-kasse modregne i dine dagpenge eller i din efterløn.

## Hvor må jeg lave frivilligt arbejde?

Som udgangspunkt må du arbejde frivilligt i organisationer, foreninger eller lignende, som er kendetegnet ved at være frivilligt grundlagt, har et non-profit formål og hvor det frivillige arbejde er en betydningsfuld del af organisationen - mindstekravet er, at bestyrelsen yder en ulønnet, frivillig indsats. Medlemskab af organisationen skal være frivilligt.

Det betyder ikke noget, om organisationen, foreningen eller lignende er finansieret helt eller delvist af offentlige midler, og det frivillige arbejde kan også finde sted uden for organisationer – fx i løse netværk.

Frivillige organisationer er fx:

- Organisationer eller foreninger med et socialt eller humanitært sigte
- Kirkelige foreninger
- Kulturelle foreninger
- Beboer-, ejerlejligheds- eller grundejerforeninger
- Sports- og idrætsforeninger
- Patientforeninger

Hvis du udfører frivilligt arbejde i offentlige institutioner (fx hospital, plejehjem, folkeskole) eller i private virksomheder, bliver du trukket i dine dagpenge eller i din efterløn. Du kan imidlertid godt være frivillig i forening, som afholder aktiviteter på en offentlig institution eller i en virksomhed - så er du stadig frivillig for foreningen, og du bliver derfor ikke trukket i dine dagpenge eller efterløn.

## Hvilken form for frivilligt arbejde må jeg lave?

I reglerne for, hvad du må uden modregning, skelner A-kassen mellem om du udfører **frivillige aktiviteter** eller **frivilligt ulønnet arbejde**.

Der er ingen begrænsninger på, hvor mange timers frivillige aktiviteter du må lave som dagpengemodtager eller efterløkker.

Derimod må du som dagpengemodtager kun udføre frivilligt ulønnet arbejde 10 timer om ugen i gennemsnit i en udbetalingsperiode, mens du som efterløkkermodtager kun må udføre frivilligt ulønnet arbejde 15 timer om ugen uden fratæk.

### **Hvad er en frivillig aktivitet?**

En frivillig aktivitet er kendetegnet ved, at den ikke udbydes som almindeligt lønarbejde. Det kan fx være, at:

- servere kaffe på et socialt værested
- sortere tøj i en genbrugsbutik
- være besøgsven.

Selv om du kan udføre frivillige aktiviteter uden begrænsning, skal du alligevel altid orientere din A-kasse, før du går i gang med den frivillige aktivitet.

### **Hvad er frivilligt ulønnet arbejde?**

Frivilligt ulønnet arbejde er arbejde, som udføres frivilligt og ulønnet i en almennyttig organisation. Opgaven, som udføres, kunne i princippet udbydes som almindeligt lønarbejde. Det kan fx være som:

- Socialrådgiver på et krisecenter
- Jurist i en retshjælp
- Pleje af ældre, syge eller handicappede i eget hjem, som en offentlig myndighed ikke er forpligtet til at udføre

### **Hvilken form for frivilligt arbejde må jeg ikke udføre?**

Hvis du udfører frivilligt arbejde i fx en privat virksomhed, i staten, regionen eller kommunen, bliver du trukket i dine dagpenge eller efterløn.

Men, der er også særlige typer af frivilligt arbejde i frivillige organisationer, som du ikke kan udføre, uden at blive trukket i dine dagpenge eller efterløn. Det drejer sig om opgaver, der kan karakteriseres som enten primær drift eller vedligeholdelse.

#### **Primær drift**

Primær drift er arbejde, der sikrer organisationens overordnede, administrative drift.

Det kan f.eks. være:



- Personleadministration
- Ledelse
- Økonomistyring.

Primær drift er også opgaver, som det offentlige er forpligtet til at udføre – fx udbringning af mad til ældre hjemmeboende.

Mindre administrative opgaver regnes ikke med til primær drift, og du vil derfor ikke blive trukket i dine dagpenge eller efterløn, med mindre du udfører mere end 10 timers frivilligt arbejde om ugen, når du er dagpengemodtager eller mere end 15 timers frivilligt arbejde om ugen, hvis du er efterløner.

Administrative opgaver, som ikke regnes med til primær drift er fx:

- Arkivarbejde og receptionistopgaver
- Opgaver ved indsamling af penge
- Koordination og formidling af frivilligt arbejde
- Bogholderi og revision i mindre foreninger.

*Der er dog undtagelser. Du bliver ikke trukket i dine dagpenge, hvis du udfører driftopgaver i mindre frivillige foreninger, hvor der typisk ikke er ansatte, og hvor frivillige driftsopgaver ikke tidligere har været varetaget af ansatte.*

## **Vedligeholdelse**

Vedligeholdelse er arbejde, der sikrer, at de fysiske rammer er i orden.

- VVS-arbejde, som kræver autorisation
- elektriker-arbejde, som kræver autorisation
- daglig rengøring
- malerarbejde

*Her er der også undtagelser. Du bliver ikke trukket i dine dagpenge for at udføre vedligeholdelseopgave i mindre foreninger (typisk uden ansatte) - det kan fx være mindre opgaver af praktisk karakter såsom lejlighedsvis rengøring, maling af klubhus og mindre håndværksopgaver, der ikke kræver autorisation.*

## **Hvor meget frivilligt arbejde må jeg udføre?**

Hvis din frivillige indsats er en frivillig aktivitet, må du udføre så meget frivilligt arbejde, du ønsker.

Hvis der er tale om frivilligt ulønnet arbejde, må du som dagpengemodtager udføre op til 10 timers frivilligt ulønnet arbejde om ugen uden modregning i din ydelse (eller 44 timer om måneden - de 44 timer regnes som et gennemsnit over en udbetalingsperiode).

Som efterløner må du udføre op til 15 timer om ugen uden fratræk (eller 65 timer om måneden - de 65 timer regnes som et gennemsnit over en udbetalingsperiode).

Husk altid din rådighedsforpligtelse – altså må din frivillige indsats, hvad end det er en aktivitet eller ulønnet arbejde, ikke forhindre dig i at stå til rådighed for arbejdsmarkedet. Vi anbefaler derfor, at du ikke er mere bundet til dit frivillige arbejde, end at du umiddelbart kan begynde på et lønnet arbejde.

## Hvad skal jeg oplyse min A-kasse om?

Du har pligt til skriftligt at orientere din A-kasse om, at du arbejder frivilligt. Beskriv helt konkret, hvad dine opgaver går ud på, i hvilken organisation du er frivillig, og hvor mange timer om ugen du er frivillig. Sørg for at få en skriftlig kvittering på, at A-kassen har modtaget din orientering.

Det er vigtigt, at du er opmærksom på, at der ofte kan være tvivl om, hvorvidt en frivillig indsats opfattes som en frivillig aktivitet eller frivilligt, ulønnet arbejde. Det er din A-kasse, der har myndighed til at afgøre, hvordan din frivillige indsats kategoriseres. Vi anbefaler derfor, at du ikke begynder på at lave frivilligt arbejde, før du har en skriftlig afgørelse fra A-kassen om, at du ikke overtræder reglerne.

[Læs mere i Bekendtgørelse af lov om arbejdsløshedsforsikring mv.](#)

## Hvordan klager jeg over en afgørelse?

Hvis du er utilfreds med din A-kasses afgørelse om at trække dig i dagpenge eller efterløn på grund af frivilligt arbejde, kan du, via din A-kasse, klage til [Center for Klager om Arbejdsløshedsforsikring \(CKA\)](#) i Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering

Du skal sende din klage til den A-kasse, der har truffet afgørelsen. A-kassen sender herefter klagen videre til CKA.

[Læs mere om klager over A-kassens afgørelse](#)

Senest revideret:

Onsdag, 16. september 2020

## **Brug vores guider til at få svar på dine spørgsmål om frivillighed**

Denne guide er udarbejdet af Center for Frivilligt Socialt Arbejde. På vores hjemmeside [frivillighed.dk](http://frivillighed.dk) finder du mere end 50 guider, der giver svar på de mest almindelige spørgsmål og udfordringer, som arbejdet med frivillighed og civilsamfund giver anledning til.

Guiderne dækker alt fra konkrete spørgsmål om vedtægter, forsikring, og tavshedspligt til inspiration om at rekruttere og fastholde af frivillige.

Frivillige, foreninger, landsorganisationer, fonde og kommuner, der arbejder inden for det frivillige sociale arbejde, har mulighed for at få rådgivning via telefon eller mail.

## **Center for Frivilligt Socialt Arbejde**

Center for Frivilligt Socialt Arbejde (CFSA) er et selvejende statsligt udviklings- og videnscenter om frivillighed på velfærdsområdet. Vi formidler aktuel viden om frivillighed og civilsamfund. Gennem kurser og rådgivning støtter vi foreninger, frivillige initiativer og kommuner i deres arbejde med at udvikle og styrke den frivillige indsats i hele Danmark. Vi kan også hyres til fx oplæg, udviklingsopgaver og undersøgelser. Centret er finansieret med midler fra finansloven, satspuljen og indtægtsdækkede opgaver.

Læs mere om CFSA på [www.frivillighed.dk](http://www.frivillighed.dk)

Center for Frivilligt Socialt Arbejde  
Albanigade 54 1. sal  
5000 Odense C  
+ 45 66 14 60 61  
[info@frivillighed.dk](mailto:info@frivillighed.dk)  
[www.frivillighed.dk](http://www.frivillighed.dk)