

GUIDE

# Regler for frivillige på offentlige ydelser

Udskrevet: 2024



**CFSA**  
CENTER FOR FRIVILLIGT  
SOCIALT ARBEJDE

# Indhold

Regler for frivillige på offentlige ydelser .....	3
---	---

## Regler for frivillige på offentlige ydelser

Få styr på de regler, der gælder, når du er frivillig samtidig med, at du modtager efterløn, dagpenge, kontanthjælp, sygedagpenge, førtidspension, folkepension, fleksjobløn eller er i et ressourceforløb.

Når du modtager offentlige ydelser, skal du være særligt opmærksom på, at der er regler for, hvilket frivilligt arbejde du må udføre og i hvilket omfang.

Guiden er skrevet til dig, som modtager følgende offentlige ydelser:

- 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.

Kilde: [Se spørgsmål fra beskæftigelsesudvalget til beskæftigelsesministeren i brev af 4. marts 2020](#)

## 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.

Kilde: [Se spørgsmål fra beskæftigelsesudvalget til beskæftigelsesministeren i brev af 4. marts 2020](#)

## 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 fleksløntilskud fra kommunen

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

Selv om du er i fleksjob, er det fleksløntilskud, du får fra kommunen, 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 via dit frivillige arbejde.

Kilde: [Se spørgsmål fra beskæftigelsesudvalget til beskæftigelsesministeren i brev af 4. marts 2020](#)

## 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.

Kilde: [Se spørgsmål fra beskæftigelsesudvalget til beskæftigelsesministeren i brev af 4. marts 2020](#)

## **Jeg modtager SU**

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



## 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 og indtægtsdækkede opgaver.

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



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