

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 dagpenge og efterløn	8

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
- Fleksjobløn
- 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 \(pkt 31\)](#) 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 tabt arbejdsfortjeneste

Der findes ikke regler for, hvor meget du må arbejde frivilligt.

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

Jeg modtager SU

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

Regler for frivillige på dagpenge og efterløn

Få overblik over de regler, som gælder for dig, der ønsker at være frivillig, mens du 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

I denne guide kan du læse om reglerne på området og hvor du må arbejde som frivillig, hvilken form for frivilligt arbejde du må udføre og hvor megen tid du må bruge på frivilligt arbejde.

Hvor må jeg arbejde som frivillig?

Som udgangspunkt må du arbejde frivilligt i foreninger, organisationer ol., som er frivilligt grundlagt, som 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, hvorvidt foreningen eller organisationen får driftsmidler eller tilskud fra det offentlige. Det frivillige arbejde kan også finde sted uden for foreninger og organisationer – fx i løse netværk.

Frivillige organisationer er fx:

- Foreninger og organisationer 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 som fx hospitaler, plejehjem og folkeskole eller i en privat virksomhed, bliver du trukket i dine dagpenge eller i din efterløn. Du kan dog godt være frivillig i en forening, som afholder aktiviteter på en offentlig institution eller i en virksomhed. I de tilfælde er du stadig frivillig for foreningen, og du bliver derfor ikke trukket i dine dagpenge eller efterløn.

Hvilken form for frivilligt arbejde må jeg udføre?

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

Frivillige aktiviteter

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

Hvad er en frivillig aktivitet: En frivillig aktivitet er en aktivitet, som ikke kan udbydes som almindeligt lønarbejde. Det er fx:

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

Selv om du kan udføre frivillige aktiviteter uden begrænsning, anbefaler vi, at du orienterer din A-kasse, før du går i gang med den frivillige aktivitet.

Frivilligt ulønnet arbejde

Som dagpengemodtager må du 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 frivilligt ulønnet arbejde? Frivilligt ulønnet arbejde er arbejde, som udføres frivilligt og ulønnet i en almennyttig organisation. Den opgave eller de arbejder, som udføres, kan i princippet udbydes som almindeligt lønarbejde. Det kan fx være som:

- Socialrådgiver på et krisecenter
- Jurist i en retshjælp
- Pleje af ældre, syge eller mennesker med handicap i eget hjem, og som en offentlig myndighed ikke er forpligtet til at varetage.

Hvilken form for frivilligt arbejde må jeg ikke udføre?

Opgaver i private virksomheder, staten, regioner eller kommuner

Hvis du udfører frivilligt arbejde for fx en privat virksomhed, en statslig eller regional institution eller for en kommune, bliver du trukket i dine dagpenge eller efterløn.

Primær drift og vedligehold i foreninger og frivillige organisationer

Der er særlige typer af frivilligt arbejde i frivillige organisationer, som du ikke kan udføre, uden at blive trukket i dine dagpenge eller efterløn. Det er opgaver, der kan karakteriseres som enten *primær drift* eller *vedligehold*.

Primær drift: Primær drift er arbejde, der sikrer organisationens overordnede administrative drift. Det kan fx være:

- Personaleadministration
- Ledelse
- Økonomistyring.

Primær drift er også opgaver, som det offentlige er forpligtet til at udføre som 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 efterløunner.

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 driftsopgaver i mindre frivillige foreninger, hvor der typisk ikke er ansatte, og hvor frivillige driftsopgaver ikke tidligere har været varetaget af ansatte.

Vedligehold: Vedligehold 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 vedligeholdelseopgaver 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 timers frivilligt ulønnet arbejde om ugen uden fratræk eller 65 timer om måneden. De 65 timer regnes som et gennemsnit over en udbetalingsperiode.

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

Husk altid din rådighedsforpligtelse: Din frivillige indsats, hvad end det er en aktivitet eller ulønnet arbejde, må 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 kvittering fra din A-kasse om, at de 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 venter med at gå i gang med frivilligt arbejde, til du har en skriftlig afgørelse fra A-kassen om, at du ikke overtræder reglerne.

[Læs mere i Bekendtgørelse om udbetaling af dagpenge, kapitel 3, §17](#)

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 dit frivillige 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 Center for Klager om Arbejdsløshedsforsikring.

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

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 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



Center for Frivilligt Socialt Arbejde
Albanigade 54
5000 Odense C
+ 45 66 14 60 61
info@frivillighed.dk
www.frivillighed.dk