

GUIDE

# Regler for frivillige på dagpenge og efterløn

Udskrevet: 2024



**CFSA**  
CENTER FOR FRIVILLIGT  
SOCIALT ARBEJDE

# Indhold

Regler for frivillige på dagpenge og efterløn .....	3
---	---

## 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](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)