

SAGT OP ...

Hvad **KAN** jeg gøre?

Og hvad **SKAL** jeg gøre?



– dit naturlige valg



I JA kan du få råd og vejledning - både under og efter en opsigelse. Konsulenterne i JAs sekretariat behandler hvert år mange sager om opsigelse, og de har derfor stor erfaring med at give råd og vejledning til medlemmer, der befinder sig i en afskedigelsesproces eller lige er blevet sagt op. Opsigelsessagerne spænder bredt. Der er fx sager om opsigelse pga. besparelser, samarbejdsvanskeligheder, sygdom, manglende kvalitet i arbejdet, barsel samt masseafskedigelser.

Husk at give JAs sekretariat besked om, hvornår du er reelt ledig. JA tilbyder nemlig - som en af ganske få fagforeninger - et stærkt nedsat kontingent til ledige medlemmer.

INDHOLD

1. At blive sagt op
2. Hvad gør jeg?
3. I opsigelsesperioden
4. Du reagerer
5. Andres reaktioner
6. Hvorfor lige mig?
7. Psykologhjælp
8. Jobsøgningen
9. Jobsamtalen
10. Tænk i jobindhold - ikke i titler
11. Hvis du bliver ledig
12. Husk A-kassen
13. Dagpenge
14. Dagpenge ved sygdom
15. Uddannelse med dagpenge
16. Kontanthjælp
17. Få overblik over din økonomi
18. Legathjælp via JA
19. Pension
20. JA tilbyder



Ansæt i det offentlige

Er du ansat i staten, i en region eller i en kommune, så er du omfattet af Forvaltningsloven. Det betyder, at en offentlig arbejdsgiver ikke kan afskedige dig, før der er gennemført en høring, hvor du får mulighed for at komme med dine bemærkninger til den påtænkte opsigelse.

Inden du sender dit høringssvar, er det en god ide at drøfte sagen og svaret med en konsulent i JA.

Først når høringen er gennemført, kan den offentlige arbejdsgiver træffe beslutning om den endelige opsigelse. Det er sjældent, at høringen medfører, at den påtænkte opsigelse trækkes tilbage, men JA kan til gengæld ofte være behjælpelig med at forbedre fratrædelsesvilkårene.

1. At blive sagt op

Der kan være forskellige grunde til, at en arbejdsgiver er nødt til at opsig en medarbejder. Som oftest handler det om, at virksomheden skal spare. Men det kan også være forhold, der knytter sig til dig som medarbejder. Fx fordi du har været gennem et længerevarende sygeforløb, fordi der er samarbejdsvanskeligheder på arbejdspladsen, eller fordi din arbejdsgiver ikke er tilfreds med dit arbejde.

Når du modtager opsigelsen, vil du som regel blive bedt om at skrive under. Du skal kun kvittere for, at du har modtaget opsigelsen.

Det er vigtigt, at du så tidligt i processen som muligt tager kontakt til JA. Vi kan hjælpe dig med at vurdere, om arbejdsgiveren har sine argumenter i orden. Og vi kan hjælpe dig med at sikre, at du får de opsigelsesbetingelser, du har krav på. Endelig kan vi hjælpe dig med at få forhandlet nogle bedre vilkår for fratrædelsen igennem. Jo dårligere ledelsens

argumentation er, jo bedre er mulighederne for at forbedre fratrædelsesvilkårene.

Opsigelser, der er begrundet i økonomi, er de sværeste at forhandle om, fordi arbejdsgiver her har vide rettigheder, når det gælder afskedigelser.

Husk, at du har pligt til at passe dit arbejde i hele opsigelsesperioden. Husk også, at du kun må tage dine personlige ejendele med dig, når du forlader arbejdspladsen - alt andet tilhører arbejdsgiveren.

Vær opmærksom på, at Funktionærloven giver dig ret til at gå til jobsamtaler i arbejdstiden, uden at du bliver trukket i løn.

2. Hvad gør jeg?

Tag kontakt til din fagforening - og jo tidligere i processen, jo bedre. Sørg for, at JA får al den viden, du har, som relaterer sig til sagen. Det kan være en fordel for dig at lade JA have kontakten til arbejdsgiveren og at lade JA ind-

gå en aftale med din arbejdsgiver. En aftale kan fx indeholde bestemmelser om fritstilling i opsigelsesperioden, ret til uddannelse, outplacementforløb eller ferieafholdelse.

Vi indgår aldrig aftaler uden først at drøfte sagen med dig - og få din accept.

Du skal ikke forvente at få din opsigelse annulleret. Men spørg konsulenten i JA om alt, hvad der bekymrer dig. Som fagforening er vi vant til at tale med medlemmer i lignende situationer, og vi har masser af erfaring med afskedigelsessager. Vi kan ikke svare dig på det hele, men vi kan hjælpe dig med det meste i situationen.

3. I opsigelsesperioden

Med mindre du er ansat på prøve, så har du ifølge Funktionærloven mellem 3 og 6 måneders *varsel*, inden du skal fratræde. Du skal regne med at fortsætte dit arbejde i denne periode - også selv om det kan være svært.

Din arbejdsgiver har ret til at kræve, at du holder din *ferie*, selv om du er blevet sagt op. Arbejdsgiveren skal naturligvis stadig overholde Ferielovens varslingsregler. Det betyder:

- Har du 3 måneders opsigelse, så kan arbejdsgiver bestemme, at du skal holde op til 14 dages ferie (kaldes restferien).
- Har du mere end 3 måneders opsigelse, kan arbejdsgiver bestemme, at du både skal holde din hovedferie (3 sammenhængende uger) og din restferie.

Hvis du er blevet *fristillet* fra dit arbejde og har mere end 3 måneders opsigelsesvarsel, vil hele den ferie, du har til gode, blive betraget som afholdt. I modsat fald skal det aftales konkret, at du får noget tilgodehavende ferie udbetalt ved fratrædelsen.

Er du fristillet og samtidig får indtægt fra en anden arbejdsgiver, vil du som udgangspunkt blive modregnet i lønnen fra den arbejdsgiver, som du er fristillet af.

Det er en dårlig idé at tage *overarbejde* i opsigelsesperioden. Den merindtægt, du op-

når, vil blive modregnet i dagpengene, hvis du efterfølgende overgår til ledighed.

Så længe du modtager løn fra din arbejdsgiver, har du pligt til at være *loyal* over for denne. Du må derfor ikke udøve konkurrerende virksomhed eller udvise illoyal adfærd, fx ved at omtale din arbejdsgiver negativt i de sociale medier eller ved at skabe unødigt uro på ar-

bejdspladsen. Hvis arbejdsgiveren bliver opmærksom på illoyalitet, kan du risikere bortvisning, og lønudbetalingen stopper straks.

4. Du reagerer

Reaktionerne på en opsigelse er forskellige; men for langt de fleste vil meldingen fra arbejdsgiveren medføre en følelse af at blive

kasseret. En opsigelse er naturligvis nemmere at håndtere, hvis årsagen er nedskæringer eller strukturændringer, end hvis opsigelsen skyldes samarbejdsproblemer.

Under alle omstændigheder er det en god ide, at du får talt situationen igennem både med dine nærmeste og med JA. Du skal også være opmærksom på sorgens 4 faser, der også gælder ved store forandringer i ens arbejdsliv.

5. Andres reaktioner

Prøv at overhøre de velmenende kommentarer fra bekendte om, at det må være dejligt at få en ikke-planlagt-ferie, eller at du nu har muligheden for virkelig at lægge dit liv om. I situationen er det ikke dét, man normalt tænker på.

Når du møder nye mennesker, taler man ofte om, hvad man laver. Det kan være et svært spørgsmål, hvis du lige er blevet arbejdsløs. Men ofte betyder spørgsmålet ikke, at personen egentlig er interesseret i, hvad du beskæftiger dig med; det er bare indgang til en samtale. Du kan derfor fortælle lidt om dine fritidsinteresser og spørge ind til, hvad vedkommende selv laver i fritiden! Den vinkel kan desuden føre til nogle meget interessante samtaler.

6. Hvorfor lige mig?

Mange stiller sig spørgsmål som »Hvorfor mig?« og »Hvad er der i vejen med mig?«. Men lad være med at tro det værste om dig selv. Tag eventuelt kontakt til en psykolog og få gennemdrøftet situationen. Nogle bliver syge af chokket, men ofte kommer reaktionen først nogen tid efter, og den kan endda komme flere gange. En opsigelse er aldrig noget, man bare glemmer med tiden.

Selv om det er vigtigt at være åben og ærlig om situationen, så hold dig så vidt muligt til din familie og dine nære venner - alt andet kan være hindrende for en ny ansættelse. Du skal jo på et tidspunkt ud at søge arbejde igen, og det er vigtigt, at fagfæller og arbejdsgivere kender og husker dig som en dygtig og stabil fagperson.

Sorgens 4 faser

Chokfasen

Chokfasens styrke varierer med tabets karakter. Alt går i stå, og du klamrer dig til, at det hele kun er en ond drøm. Når chokket er klinget en smule af, kan du begynde at tage fat på de mest nødvendige praktiske forhold, så du kan klare dig. Opbakning fra omgivelserne kan virke stabiliserende, men du kan også få medlidenhed med dig selv. Tager selvmedlidenheden over, må du arbejde med den, fordi den kan skade dig på længere sigt. Denne fase kan få dine netværk til at vige, da de er usikre. Du har behov for ro og eftertænkning, men det er ikke ensbetydende med, at du skal være passiv og isolere dig. Skyd hjertet op i livet, henvend dig til dine nærmeste og sig direkte, hvad du ønsker.

Reaktionsfasen

Anden fase er den dybere erkendelse. Den viser dine reaktioner - fx had, skam, frustration, vrede, skyld eller depression. Der er normalt gode grunde til, at du reagerer, som du gør, selv om du ikke umiddelbart selv kan forstå dem. Der er store forskelle på kvindelige og mandlige reaktioner - og husk: Det er naturligt, at det er pinefuldt!

Bearbejdningsfasen

Det er nu, hvor du skal til at acceptere situationen, at nye færdigheder udvikles. Du skal lære at bruge dine netværk og din omgangskreds såvel som at handle på nye måder. Du kan blive voldsomt træt uden påviselig grund. Du kan også blive apatisk og bare sidde hen uden at foretage dig noget. Du kan over reagere. Du kan have behov for professional hjælp til at komme videre. Husk at modarbejde en eventuel begyndende social isolation.

Nyorienteringsfasen

Det er i denne fase, at du har størst chance for at få held med nye jobansøgninger. Du accepterer situationen og får ny energi til at komme i gang. Husk, ingen selvmedlidenhed!

* Kilde: Johan Cullberg, svensk psykiater af psykodynamisk-eksistentiel orientering. Læs mere på www.psyke.dk

Og husk, at mange har oplevet at blive afskediget eller kender nogle, der er blevet det. Måske har det medført noget positivt - nye udviklingsmuligheder, bedre løn, et mere interessant arbejde eller en kortere vej til jobbet!

7. Psykologhjælp

Nogle arbejdspladser har forsikringer, som omfatter psykologisk krisehjælp, der som regel dækker over 4-5 konsultationer hos en uvildig psykolog med tavshedspligt. Hvis din arbejdsgiver giver dig dette tilbud, er det en god ide at tage imod det - også selv om du ikke synes, du har brug for det. Det kan imidlertid være medvirkende til, at du kommer hurtigere over chokket og videre i karrieren.

JA har også mulighed for at henvise dig til en krisepsykolog, hvis arbejdsgiver ikke har dette tilbud, og hvis det vurderes, at du har behov for det.

8. Jobsøgningen

Det er vigtigt at komme hurtigt i gang med jobsøgningen. Du skal altså begynde i din opsigelsesperiode, ikke mindst fordi det ofte er lettere at få nyt job, når man er i beskæftigelse. Giv dig derfor tid til at søge nyt job, selv om du har travlt.

Omvendt viser alle erfaringer, at det også er vigtigt at være klar til jobsøgningen. Hvis du stadig er meget vred og frustreret over afskedigelsen, så afspejler det sig ofte i din søgning, og det kan føre til unødvendige nederlag. Gør i stedet noget godt for dig selv. Vær fysisk aktiv, mød og snak med vennerne og få ad den vej lyst til at komme i gang med noget nyt. En positiv tilgang kan gøre rigtig meget for din jobsøgning.

Husk også at afgrænse din jobsøgning tidsmæssigt, så du ikke tænker på det alle døgnets timer. En kortere koncentreret indsats er ofte bedre. Fortvivl ikke, selv om du ikke får job lige med det samme. Det er ikke usædvanligt, at der kan gå 6-9 måneder og mange skrevne ansøgninger, før du finder jobbet.

Det tager tid og koncentration at søge job,

JA tilbyder ...

Rekvirer JAs jobsøgningsmappe til inspiration, og er det længe siden, du har søgt job, så kontakt JA og få en individuel tilbagemelding på din ansøgning og dit CV. Der er også »mode« inden for jobsøgning, og det er vigtigt at målrette ansøgningen. Brug også karrierenavigation, JAs karriereværktøj, som du kan finde på www.ja.dk

og det er vigtigt at målrette og motivere dine ansøgninger til hvert enkelt opslag. Ligeledes er det en god ide at udforme et brutto CV med udførlige beskrivelser af kompetencer og resultater. Herfra kan du udtrække målrettede CV'er, der matcher de job, du søger.

Det er en god ide at søge uopfordret, men det kræver selvfølgelig lidt detektivarbejde for at finde og afgrænse de relevante arbejdspladser. Kontakt dem, og har de ikke noget at tilbyde dig, så spørg ind til, om de kender et andet firma - og gerne også en kontaktperson. Så har du noget at gå videre med. Ved uopfordrede ansøgninger er det dig, der har initiativpligten. Du skal altså ikke sidde og vente på at blive kontaktet. Skriv sidst i ansøgningen, hvornår du tager kontakt igen, så virksomheden kan forberede sig på din henvendelse.

Der er ikke en jobdatabase, hvor alle stillinger bliver slået op. Til gengæld er udbuddet meget stort. Det kan derfor anbefales at udvælge en håndfuld jobdatabaser og oprette en eller flere jobagenter, så du får sendt relevante job direkte. Vær dog opmærksom på, at du ikke kan være sikker på at modtage alle job - selv med en jobagent. Hold øje med statens og kommunernes hjemmesider og vær klar over, at de ikke er forpligtet til at slå job op, der er af kortere varighed. Det kan derfor være hensigtsmæssigt også at søge uopfordret inden for det offentlige område.

Husk også at tjekke private virksomheders hjemmesider, hvor der ofte slås job op, og hvor du samtidig kan finde årsrapporter og regnskaber. Er det en virksomhed med fremgang, fremtid, mål, visioner og økonomi til at ansætte dig? De fleste virksomheder har ved telefonisk kontakt svært ved at sige, at de ikke ønsker at ansætte, men de hjælper gerne med at give dig tips - navne på personer og virksomheder, hvor du eventuelt kan henvende dig.

Mange små og mellemstore virksomheder annoncerer ikke ledige stillinger, men venter på ategnede kandidater selv henvender sig.

De har nemlig ikke ressourcer til at læse og svare på alle de mange ansøgninger, som følger med annoncerede stillinger. I mindre virksomheder kan det være en fordel at aflevere ansøgningen personligt - måske får du med det samme en god samtale med ejeren - og du får i hvert fald et indtryk af virksomheden.

9. Jobsamtalen

Selv om opsigelsen fylder meget i din hverdag, så undgå at lade din ansøgning bære præg af det. Tal heller aldrig dårligt om din tidligere arbejdsgiver, når du kommer til samtale. Øv dig i, hvad du vil sige, når de spørgsmål kommer, som du frygter allermost. Og hvilke spørgsmål er det så? Er det:

»Hvorfor søger du job hos os?«. »Hvorfor søger du væk fra dit nuværende job?«.

»Hvordan trives du i dit nuværende job?«.

»Hvordan kommer du ud af det med din nuværende chef?«. »Hvorfor blev du sagt op?«.

Lær alle afskygninger af disse spørgsmål at kende, så svaret falder naturligt og ikke giver anledning til yderligere uddybende spørgsmål. Og måske bliver de slet ikke stillet.

Husk også at aftale overensstemmelse om fyrringsgrund mellem dig og din tidligere arbejdsgiver. Mange nye arbejdsgivere vil gerne have en reference (det behøver ikke at være den person, der har sagt dig op) og helst en person, som de kan kontakte telefonisk, og som ved noget om dig som fagperson.

Skriftlige udtalelser fra arbejdsgiveren er ikke så meget værd, idet de aldrig må være negative. Derfor foretrækker mange arbejdsgivere en telefonisk reference. I din ansøgning kan du skrive navn, fagområde og telefonnummer på dine referencer.

Det tager tid at få et nyt job, og hvis du ikke kommer til samtale på dine ansøgninger, så kontakt JA for en gennemgang af dit søgemønster og dine ansøgninger. Har du været til mange jobsamtaler uden held, så følg op på samtalerne. Hør, hvorfor det ikke blev dig? Det kan du måske lære noget af.







10. Tænk i jobindhold - ikke i titler

Jobtitler ændre sig konstant, og derfor er det vigtigt at »tænke ud af boksen«, når du søger job. Der er rift om dem, så hæng dig ikke i jobtitler og fokuser mere på jobindholdet, når du læser annoncer. Brug fritekstsøgningen, når du søger på jobportalerne, drop den samme gamle søgning, opret nye jobagenter og få venners hjælp til at tænke anderledes. Analyser dine kompetencer grundigt og tænk dem ind i nye jobsammenhænge. Vær opmærksom på, at dine generelle akademiske kompetencer kan bruges i alle brancher.

11. Hvis du bliver ledig

Der er rigtig mange love, bekendtgørelser og cirkulærer, som regulerer beskæftigelsesområdet. Det er derfor vigtigt, at du kontakter jobcentret i din kommune, så du kan få besked om, hvilke regler der gælder den dag, du bliver ledig. På nuværende tidspunkt skal du på din 1. reelle ledighedsdag - dvs. 1. dag, hvor du hverken har job eller får løn - tilmelde dig jobcentret i din kommune som ledig. Det hedder »meld dig ledig« i jobcenterterminologi.

Tilmeldingen kan foretages over internettet på www.jobnet.dk. Husk at udskrive en kvittering, idet din tilmelding som ledig skal være registreret, før du har ret til at modtage dagpenge. Ligeledes skal du lægge dit CV ind i jobcentrets database inden for de første 3 uger, og du skal huske at tjekke dine jobforslag fra Jobnet mindst hver 7. dag. I det hele taget er der forventninger i systemet til, at ledige akademikere er nogenlunde selvkværende.

Du bliver indkaldt til samtale. Jobcentret kan vælge at udlicitere opgaven med at holde samtaler med ledige akademikere til private firmaer, kaldet »anden aktør firmaer«. Deres opgave er at hjælpe ledige i job og bidrage med at finde relevante aktiveringstilbud. Firmaerne aflønnes efter en bonusordning. Kommunens jobcenter har som regel aftaler med flere forskellige firmaer, og du kan frit vælge, hvilket firma du vil samarbejde med.

12. Husk A-kassen

Efter tilmelding til jobcentret skal du melde dig ledig i din A-kasse. JA samarbejder med Akademikernes, som er den største A-kasse for akademikere og en ny sammenslutning mellem AAK og IAK.

For at være berettiget til dagpenge skal du være aktivt jobsøgende og stå til rådighed for arbejdsmarkedet. Det betyder, at du i princippet skal søge og være villig til at tage et hvilket som helst job. Hvis du afslår eller udebliver fra et jobtilbud, får du karantæne fra A-kassen. Du kan læse mere på vilkårene på www.akademikernes.dk, på www.jobcenter.dk og på www.ams.dk. Her kan du også læse om reglerne ved selvforskyldt ledighed.

Dagpengeområdet er lovreguleret og samtidigt under stadig forandring, og derfor er det vigtigt, at du kontakter din A-kasse for at få informationer om de nyeste regler.

A-kassen skal som nævnt vurdere, om du er til rådighed for arbejdsmarkedet og dermed har ret til dagpenge. Derfor skal du selvfølgelig have kopier (på computeren!) af alle dine ansøgninger. Men det er også en god ide at oplyste alle de samtaler (fx telefonisk), du har haft med virksomheder eller personer, hvor I har talt om mulighederne for et job. Du skal som minimum notere dato, tid, kontaktperson og firma. Dette viser også din aktive jobsøgning. Men du skal til stadighed bevise, at du aktivt søger job inden og uden for dit fagområde. Du kan også blive pålagt at søge visse job, og det skal du selvfølgelig gøre, da du ellers kan få karantæne, dvs. ingen dagpenge.

Du vil blive indkaldt til samtale i A-kassen, som har en række tilbud, der kan være en god hjælp, når du er jobsøgende. Ofte vil disse tilbud også være relevante for dig i en opsigelsesperiode.

Mange opsagte og/eller ledige vil gerne kunne klare sig selv og er villige til at påtage sig alle mulige job i en periode. Det har dog visse minusser at klare det selv. Du får ingen dagpenge og fx ingen tilbud fra jobcentret eller A-kassen. Du har heller ikke mulighed for

at deltage i kurser via jobcentret. Husk også på, at det kan være svært at få foden inden for i sit eget fagområde igen efter en periode som fx taxachauffør eller postmedarbejder. Endvidere kan JA, din fagforening, højst sandsynligt ikke hjælpe dig med løn- og ansættelsehold, når du arbejder uden for det akademiske område.

Du skal dog være opmærksom på, at hvis du tager arbejde uden for det akademiske område i en periode, så er der nogle muligheder for differentieret medlemskab i JA. Kontakt sekretariatet og hør om dine muligheder.

13. Dagpenge

Er du medlem af Akademikernes (tidligere AAK), er det her, du skal melde dig ledig efter henvendelsen på jobcentret, og det er herfra, du vil modtage dine dagpenge. Husk, at under ledighed skal du fortsætte med at betale kontingent og eventuelt efterlønsbidrag til din A-kasse. Du har ret til dagpenge i 2 år.

Betingelserne for at få dagpenge er, at du er ledig, har betalt til en A-kasse i de seneste 12 måneder, opfylder beskæftigelseskravet, dvs. har haft 52 ugers fuldtidsarbejde svarende til 1.924 timer som fuldtidsforsikret og 1.258 timer deltidforsikret inden for de seneste 3 år. Du skal være tilmeldt dit jobcenter og søge og påtage dig arbejde i 37 timer om ugen, hvis du er fuldtidsforsikret, og 30 timer om ugen, hvis du er deltidforsikret.

Har du selv sagt op eller bliver selvforskyldt ledig, så får du karantæne i 3 uger og er derfor først berettiget til dagpenge herefter.

14. Dagpenge ved sygdom

Hvis du er sygemeldt og berettiget til dagpenge, så får du sygedagpenge, der udbetales af kommunen. Der er kommet nye regler om sygefravær, så tjek via din kommune og/eller på www.borger.dk

Husk, at hvis du er ledig og sygemeldt, så skal du raskmelde dig i jobcentret og hos A-kassen, før du er berettiget til dagpenge.

15. Uddannelse med dagpenge

Som ledig har du ret til 6 ugers selvvalgt uddannelse via jobcentret efter bestemte regler. Hvis du deltager i et sådant selvvalgt kursus, får du udbetalt uddannelsesyndelse i perioden. Beløbet svarer til dagpengesatsen. Du kan se alle regler og muligheder på www.jobcenter.dk

Som ledig og jobsøgende er der mange, som føler, at de nu har tid til at efteruddanne sig. Der er i en vis udstrækning mulighed for at deltage i kurser under ledighed. Det kan være fx HF-enkeltfagsundervisning på et Voksenuddannelsescenter (VUC) på under 20 timer om ugen.

Ønsker du at gå på kurser i begrænset omfang, mens du fortsat står til rådighed for arbejdsmarkedet, skal du huske at aftale det med din A-kasse - du skal have skriftlig tilladelse. Du skal også huske at give jobcentret besked. Hvis kurset koster penge, skal du som udgangspunkt selv betale undervisningsafgiften.

JA har en kursusstøtteordning, hvor det er muligt at få et tilskud på max. 3.500 kr. pr. år efter 5 måneders ledighed. Læs mere på www.ja.dk, hvor du også finder et ansøgningsskema.

16. Kontanthjælp

Er du ikke medlem af en A-kasse, kan kontanthjælp være din eneste mulighed for forsørgelse. Vær dog opmærksom på, at hvis du er gift eller samlevende, så har partneren forsørgerpligt over for dig. Har du/I formue, så skal den bruges op, før kommunen kan udbetale kontanthjælp. En formue kan være indeståender i bank, værdipapirer, bil, sommerhus, friværdis i hus mm. Der gælder særlige regler for medregning af pensioner som formue, så kontakt din kommune for at få korrekt besked.

Hvis du får kontanthjælp, skal alle indtægter oplyses til kommunen. Løn, feriegodtgørelse og gevinster regnes som indtægt. Som udgangspunkt skal al kontanthjælp tilbagebetales over skatten, når du kan forsørge dig

selv igen. Du kan søge yderligere og detaljerede oplysninger på www.borger.dk

17. Få overblik over din økonomi

Ofte er det værste ved at blive sagt op usikkerheden om din og din families fremtidige økonomiske situation. Er du medlem af en A-kasse, så undersøg, hvilken understøttelse du er berettiget til. Undersøg herefter via din kommune, hvor meget du vil få udbetalt efter skat. Dagpenge udbetales månedsvis bagud, og de er skattepligtige.

Har du tegnet en lønsikringsforsikring via JA eller A-kassen, så undersøg, hvor meget og hvor længe du vil modtage ekstra udbetaling herfra.

Du kan aldrig få mere end højeste dagpengesats fra din arbejdsløshedsforsikring. Højeste sats er i 2013 på 725 kr. i 5 dage om ugen. Det svarer i gennemsnit til 15.708 kr. om måneden før skat.

Tjek din økonomi igennem sammen med din familie - måske kan der findes besparelser. Måske finder I ud af, at I godt kan klare jer i x antal måneder, uden at der skal ske forandringer i hverdagen. At have klarhed

over sin økonomi og sine muligheder er med til at skabe ro over situationen, og det gør det rent faktisk nogle gange lettere at finde et nyt job, fordi presset letter lidt.

Måske skal du inddrage din bank i overvejelserne og høre, om der er andre muligheder. Lav eventuelt en plan i samarbejde med banken. Sæt realistiske deadlines for, hvornår huset eller bilen skal sælges og overhold disse frister.

Hvis du bor i lejebolig, er der måske mulighed for boligsikring. På www.borger.dk kan du selv udregne, om det er muligt for dig at modtage boligsikring og eventuelt hvor meget. Har du små børn, så er der måske mulighed for at søge nedsættelse af forældrebetalingen til vuggestue, dagpleje mv.

18. Legathjælp via JA

Dansk Agronomforenings Mindefond har til formål at yde økonomisk støtte til agronomer, enker efter agronomer eller afdøde agronomers børn. Legaterne tildeles alene på grundlag af modtagernes sociale forhold og dokumenterede økonomiske behov. Du kan finde yderligere information på www.ja.dk

Andre relevante translegater kan søges på internettet, ligesom du kan låne legathåndbøger på biblioteket.

19. Pension

Når du mister dit job, så mister du også arbejdsgiverens indbetalinger til pensionsordningen, og du bør derfor overveje, hvad der skal ske.

Har du din pension i Pensionskassen for jordbrugsakademikere og Dyrlæger (PJD), så kontakt pensionskassen og hør om dine muligheder for at ændre din pensionsordning. Men kontakt i øvrigt altid din pensionskasse ved forandringer i tilværelsen.

20. JA tilbyder

Vi håber, at du har fundet svar på mange af dine spørgsmål i denne pjece. Har du yderligere spørgsmål eller emner, du gerne vil vende med en sekretariatsmedarbejder, så er du meget velkommen til at kontakte os.

JA har også udarbejdet en jobsøgningspjece, som du kan hente under Ledig og Jobsøgning på www.ja.dk

Relevante links

- ja.dk
- jobnet.dk
- jobbank.dk
- candportalen.dk
- jobfisk.dk
- jobcenter.dk
- borger.dk
- akademikernes.dk
- ams.dk
- pjd-pension.dk
- retsinformation.dk

Mere om pension

Bidragfri dækning (BFD)

Ved bidragfri dækning sættes pensionsindbetalingerne i bero, og du tærer på opsparingen, uden at det går ud over dækningerne. Der er risikodækning som før - herunder gruppelevsforikring, invalidepension, ægtefællepension og børnepension. Med BFD er du omfattet, som du plejer, ved sygdom, invaliditet og død - dog kun så længe du er registreret med BFD.

BFD tærer som nævnt på opsparingen og ned-sætter dækningerne. Som udgangspunkt varer en BFD periode 12 måneder, men der er mulighed for at få perioden forlænget, hvis opsparingen rækker. Du kan altid genoptage dine pensionsindbetalinger, når du fx får et nyt job - også midt i en BFD periode. Hvis dit pensionsbidrag er uændret, fortsætter pensionsordningen på samme vilkår.

Du overgår helt automatisk til BFD, når pensionsindbetalingerne fra din arbejdsgiver stopper, og hvis der er penge nok på dit depot. Det får du brev om fra pensionskassen. Ønsker du at vælge en af de andre muligheder som fx hvilende medlemskab, skal du kontakte pensionskassen.

Det er en betingelse for at få BFD, at du har indbetalt til pensionsordningen i mindst 6 sammenhængende måneder. Har du ikke det, vil du modtage et brev fra pensionskassen, hvoraf fremgår, hvilke muligheder der er i stedet for.

Hvilende medlemskab

Som alternativ til BFD kan du vælge at sætte pensionsindbetalingerne i stå og overgå til hvilende medlemskab. Ved hvilende medlemskab bliver dine dækninger beregnet på baggrund af opsparingen på pensionsordningen. Det betyder, at dine dækninger vil falde, da de er beregnet på baggrund af, at indbetalingerne fortsætter frem til pensionering. Har du lang tid til pensionering, falder dækningerne mere, end hvis du nærmer dig pensionsalderen.

Du er ikke omfattet af gruppeforsikringerne -

kritisk sygdom, ulykkesforsikring, invalidesum og dødsfaldssum - under hvilende medlemskab.

Hvis du har været hvilende medlem, skal du genoptages i pensionsordningen, før indbetalingerne kan fortsætte. I forbindelse med en genoptagelse skal du aflevere helbredsoplysninger. Har din helbredstilstand forandret sig, mens du har været hvilende medlem, kan du muligvis blive genoptaget på ændrede vilkår med lavere dækninger.

Selvbetal

Du fortsætter selv med at betale pension, når indbetalingerne fra arbejdsgiver stopper. Ordningen fortsætter uændret, hvis du betaler det samme som den tidligere arbejdsgiver. Som selvbetal oprettholdes de hidtidige dækninger, herunder opsparingen til alderspension, hvis indbetalingen er af samme størrelse som arbejdsgivers.

Tilbagekøb

Ved privattegnede pensionsordninger kan man i nogle tilfælde få værdien af pensionsordningen udbetalt og udtræde af pensionskassen, dvs. tilbagekøb af pensionsordningen. Privattegnede pensionsordninger, der er oprettet uden om en arbejdsgiver, kan som hovedregel tilbagekøbes. For medlemmer af PJD kan det tidligst ske 12 måneder efter, at indbetalingen er ophørt, med mindre andet følger af de vilkår, pensionsordningen er oprettet efter.

Ved tilbagekøb skal der betales omkostninger på 1.530 kr. plus 60 pct. i afgift af opsparingen til staten. Pensionsordningen ophæves, du udtræder, og der bliver udbetalt et beløb efter omkostninger og beskatning.

Hvis pensionsordningen er en del af en overenskomst med det offentlige, fx staten, kan man som hovedregel ikke tilbagekøbe pensionen.

Læs mere om de gældende regler, som findes i »Regler og Paragraffer«, på www.pjdpension.dk eller kontakt PJD på tlf. 3915 0102.

NATUR • MILJØ • VIDENSKAB • TEKNIK

JAs medlemmer er studerende, bachelorer og kandidater inden for jordbrugsvidenskab, naturforvaltning, miljø, energi, ressourceøkonomi, fysisk planlægning, byplanlægning, bioteknologi og fødevarer med funktioner som administration, forskning, undervisning, rådgivning og ledelse.

