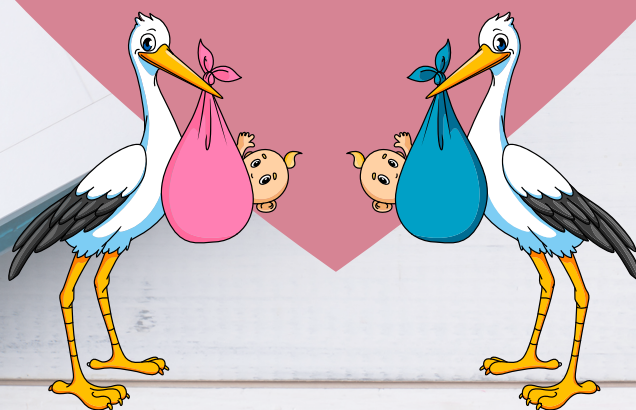


# Tjekliste

Det skal du undersøge, når du skal på barsel

for lønmodtagere

Gælder for børn  
født den 2. august  
2022 eller senere.



# Stort tillykke og velkommen til

## Stort tillykke - du skal være forælder. Og du skal på barsel.

Du forestiller dig, hvordan du går derhjemme og hygger med den lille. Du får besøg af mødregruppen og har dejligt samvær med din familie og venner. Gode gåture og bare "være". En skøn barselsboble milevidt væk fra hverdagens trummerum, travlhed og arbejde.

Men stille og roligt går det op for dig, at der er en masse praktiske ting du skal sætte dig ind i - og forholde dig til, når du skal på barsel og efterfølgende lave en barselsplan.

### Jeg er sikker på, du har tænkt over disse 4 spørgsmål:

- Hvornår kan jeg gå på barsel?
- Hvor lang tid kan jeg holde barsel?
- Hvordan vil min økonomi være under min barsel?
- Skal jeg selv gøre noget, eller går det hele automatisk?

Hvis du synes, at det er udfordrende at få overblik over, hvad der gælder for netop dig, så vid, at jeg godt forstår dig. Du skal forholde dig til barselslovgivningen - og 1 eller 2 overenskomster og det er ikke helt nemt.

Lovgivning er i det hele taget sjældent let at gå til - og det er de færreste, der gider læse den. De er næsten allerede faldet i søvn bare ved tanken om det.

Vid, at det ikke er dig, den er gal med og at du bestemt ikke er den eneste som synes, at det er svært. Men det er **vigtigt**, at du får styr på de forskellige aspekter omkring din barsel, da der er skjulte fælder, du kan falde i, hvis du ikke har styr på barselsplanlægningen fra start af.

Et overblik over den samlede barsel er en af de vigtigste forudsætninger for at du kan læne dig trygt tilbage og vide at du har 100% styr på din barsel - så der ikke dukker trælse og dyre "overraskelser" op under din barsel.

Flere forældre har mistet retten til barselsdagpenge eller har betalt en del af deres løn tilbage, fordi de ikke havde styr på de forskellige elementer i forhold til planlægningen af deres barsel.

Som om det ikke er dyrt nok i forvejen at udvide familien...

I denne tjekliste kommer vi omkring de 4 elementer du bør undersøge, når du skal finde ud af hvordan lige præcis du er stillet i forbindelse med din barsel.

**Du har hentet tjeklisten af en årsag, så lad os komme igang.**





# Introduktion til tjeklisten

## Sådan bruger du tjeklisten

Du starter med at læse denne introduktion og derefter de 2 sider med overskriften **"Dine vilkår under barsel"**.

Når du har læst de 2 sider, ved du præcis, **hvad** du skal undersøge nærmere, så du får et overblik over dine individuelle vilkår under barsel.

Derefter skal du finde ud af, **hvor** dine vilkår under barsel er beskrevet.

Er du i tvivl, så spørg din chef, HR-afdeling, lønkontor, tillidsrepræsentant eller fagforening.

## Om tjeklisten

I denne tjekliste gennemgår jeg de 4 elementer du med fordel kan undersøge nærmere, når du skal finde ud af, hvordan du er stillet under din barsel.

### De 4 elementer er:

- Din første barselsdag
- Din økonomi under barsel
- Varslingsreglerne overfor din arbejdsgiver
- Ansøgningsfristen for barselsdagpenge (Udbetaling Danmark)

## 2 tjeklister - 1 til **mor** og 1 til **far/medmor**

Når du har dannet dig et overblik over dine vilkår under barsel, er næste skridt at udfylde din tjekliste.

Efter hver tjekliste er der en side til noter. Der kan du notere dine vilkår under barsel, og de overvejelser du har i forhold til planlægningen af din barsel.

Det kan fx være at den lønnede del af forældreorloven skal være afholdt inden for en bestemt periode, eller at du kan gå på graviditetsorlov 8 uger før forventet fødsel. Måske har du som far/medmor ret til ekstra fædreorlov.

**Rigtig god fornøjelse med tjeklisten og det overblik jeg ved, den kan give dig.**



# Dine vilkår under barsel

## Første barselsdag

Som **gravid** har du ret til at gå på graviditetsorlov 4 uger før forventet fødsel.

Undersøg om du har mulighed for at gå på graviditetsorlov tidligere end 4 uger før du forventer at føde.

Som **far/medmor** kan du tidligst starte din barsel den dag, dit barn bliver født.

## Økonomien under barsel

Det er typisk i din ansættelseskontrakt eller overenskomst, du finder dine eventuelle muligheder for løn under barsel beskrevet.

## Hvis du er omfattet af en overenskomst

Undersøg om du har ret til løn under din barsel. Bliv helt skarp på i hvor lang tid du evt. har ret til løn.

## Den anden forælders vilkår under barsel

Undersøg om den anden forælders mulighed for løn under barsel har indflydelse på hvad du kan holde af barsel med løn.

## Hvis du alene er omfattet af Funktionærloven

Undersøg om Funktionærloven giver dig ret til ½ løn under en del af din barsel.

## Hvis der ikke er beskrevet barselsvilkår i din ansættelseskontrakt

I dette tilfælde vil du som udgangspunkt kun have mulighed for at søge om barselsdagpenge.

Der kan være gode muligheder for at forbedre din økonomi under barsel, hvis du har en samtale med din arbejdsgiver omkring deres muligheder for refusion, hvis de betaler dig løn under barsel i en periode. Din arbejdsgiver betaler nemlig til en barselsfond.





# Dine vilkår under barsel

## Varslingsreglerne i forhold til din arbejdsgiver

Som **gravid** skal du senest 3 måneder før den forventede fødsel give din arbejdsgiver besked om hvornår du forventer at føde, og om du vil gøre brug af din ret til at holde graviditetsorlov.

Hvis du overdrager op til 8 uger af din barselsorlov til barnets anden forælder, skal du varsle det senest 4 uger før forventet fødsel. Samtidig skal du give besked om du vil fortsætte direkte på den efterfølgende forældreorlov.

Som kommende **far/medmor** skal du senest 4 uger før du forventer at starte på din fædreorlov give din arbejdsgiver besked om, at du vil holde fædreorloven og længden af den (max 2 uger med barselsdagpenge). Du skal også inden for denne frist give besked om du holder orlov - herunder overdraget orlov inden for de første 10 uger efter fødslen.

**Begge forældre** skal senest 6 uger efter fødslen give arbejdsgiver besked om, hvordan de vil holde barslen **efter** de første 10 uger efter fødslen.

Vil du udskyde op til 5 ugers forældreorlov til senere afholdelse (retsbasert udskydelse) skal du varsle udskydelsen senest 8 uger efter fødslen. Når du vil holde den udskudte orlov, skal det også varsles med 8 uger.

## Ansøgningsfrist for barselsdagpenge (Udbetaling Danmark)

### Vigtig information om ansøgningsfristen

Det er **dit ansvar** at du får søgt om dine barselsdagpenge rettidigt.

### Hvis du får udbetalt løn under en del af din barsel

Hvis du får udbetalt løn under en del af din barsel, men selv skal have udbetalt barselsdagpenge efter lønnen under din barsel er ophørt, skal du søge om barselsdagpenge senest 8 uger efter din sidste dag med løn under barsel.

### Hvis du ikke får udbetalt løn under din barsel

Som **gravid** og uden ret til løn under din barsel, skal du søge om barselsdagpenge senest 8 uger efter fødslen.

Hvis du som **far/medmor** ikke har ret til løn under fædreorlov eller forældreorlov, skal du søge om barselsdagpenge senest 8 uger efter første barselsdag. Det gælder også, hvis du som forælder på et senere tidspunkt holder udskudt forældreorlov uden løn - men med barselsdagpenge.



# Tjekliste til mor

## Varsling af min arbejdsgiver

- ♥ Jeg skal senest 3 måneder før termin give besked om at jeg er gravid og om jeg vil holde graviditetsorlov.
- ♥ Jeg skal senest 4 uger før den forventede fødsel give besked om jeg overdrager op til 8 ugers barselorlov til den anden forælder og om jeg vil fortsætte direkte på min forældreorlov.
- ♥ Jeg skal senest 6 uger efter fødslen give besked om, hvordan jeg vil holde min barsel efter de første 10 uger efter fødslen og hvornår jeg genoptager arbejdet.
- ♥ Jeg skal senest 8 uger efter fødslen give besked om jeg vil udskyde op til 5 ugers forældreorlov til senere afholdelse.

## Første barselsdag

- ♥ Jeg kan gå på graviditetsorlov \_\_\_\_\_ uger før den forventede fødsel (termin).
- ♥ Min første dag på graviditetsorlov er den \_\_\_\_\_.

## Indkomst under graviditetsorloven - perioden før fødslen

- ♥ Jeg har ret til løn.
- ♥ Jeg er omfattet af Funktionærloven og har ret til ½ løn.
- ♥ Jeg skal have udbetalt barselsdagpenge (husk at søge om barselsdagpenge).

## Indkomst under barselorloven – de første 10 uger efter fødslen

- ♥ Jeg har ret til løn.
- ♥ Jeg er omfattet af Funktionærloven og har ret til ½ løn.
- ♥ Jeg skal have udbetalt barselsdagpenge.

## Indkomst under forældreorloven – op til 32 uger

- ♥ Jeg har ret til løn under hele forældreorloven.
- ♥ Jeg har ret til løn i \_\_\_\_\_ uger.
- ♥ Jeg skal have udbetalt barselsdagpenge i \_\_\_\_\_ uger.





# NOTER TIL MORS BARSEL

Mine vilkår og tanker om planlægningen af min barsel



# Tjekliste til far/medmor

## Varsling af min arbejdsgiver

- ♥ Jeg skal senest 4 uger før jeg forventer at starte på min fædreorlov give min arbejdsgiver besked om, at jeg vil holde fædreorlov, hvornår jeg forventer at den starter og længden af den (max 2 uger med barselsdagpenge).
- ♥ Jeg forventer at holde fædreorlov fra den \_\_\_\_\_ til den \_\_\_\_\_.
- ♥ Jeg skal senest 4 uger før forventet fødsel give besked om jeg holder orlov inden for de første 10 uger efter fødslen, herunder overdraget orlov.
- ♥ Jeg skal senest 6 uger efter fødslen give min arbejdsgiver besked om, hvordan jeg vil holde min barsel (forældreorlov).
- ♥ Jeg skal senest 8 uger efter fødslen give besked om jeg vil udskyde op til 5 ugers forældreorlov til senere afholdelse.

## Indkomst under fædreorloven – 2 uger i forbindelse med fødslen

- ♥ Jeg har ret til løn.
- ♥ Jeg skal have udbetalt barselsdagpenge (husk at søge om barselsdagpenge).

## Indkomst under forældreorloven – op til 32 uger

- ♥ Jeg har ret til løn under hele forældreorloven.
- ♥ Jeg har ret til løn i \_\_\_\_\_ uger.
- ♥ Jeg skal have udbetalt barselsdagpenge i \_\_\_\_\_ uger.
- ♥ Jeg vil ikke holde forældreorlov - heller ikke de 9 ugers øremærket forældreorlov.

## Ansøgning om barselsdagpenge

- ♥ Jeg skal søge om barselsdagpenge senest 8 uger efter første barselsdag.
- ♥ Jeg skal søge om barselsdagpenge senest 8 uger efter min løn under barsel er stoppet.
- ♥ Jeg skal ikke søge om barselsdagpenge, da jeg får løn under hele min barsel.





# NOTER TIL FAR/MEDMORS BARSEL

Mine vilkår og tanker om planlægningen af min barsel



# Om Barselseksperten

Jeg er **Anne Line Richardt** og jeg elsker at hjælpe dig med at få overblik over alt det praktiske i forhold til barsel. Barselseksperten skabte jeg, så du kan få den hjælp, du har brug for, når du skal planlægge din barsel.

Med en baggrund som kunderådgiver og sagsbehandler inden for 2 offentlige myndigheder (Udbetaling Danmark og Aalborg Kommune), har jeg siden 2007 hjulpet og vejledt tusindvis af forældre med barselsrelaterede spørgsmål og vejledt i, hvordan man bedst sammensætter sin barsel og ikke mindst hvordan man undgår at lave de fatale fejl som koster mistede kroner og ører.

I denne tjekliste har jeg **kort** været omkring de ting du kan starte med at undersøge, når du skal danne dig et overblik over hvordan du er stillet i forbindelse med din barsel. Det er det jeg kalder dine individuelle vilkår under barsel. Der er dog stadig mange flere ting du skal sætte dig ind i og som jeg **ikke** har været omkring i denne tjekliste.

Fx barselsreglerne, retten til barselsdagpenge/refusion, hvordan du kan - og ikke kan sammensætte din barsel og ikke mindst hvordan du beregner barselsperioderne korrekt, så du ikke får planlagt mere barsel end der er ret til barselsdagpenge i.

Har du brug for hjælp til at lave en barselsplan der holder sig inden for reglerne, kan jeg lave den for dig.

Læs mere om barselsplanen på [www.barselseksperten.dk/barselsplanforaeldre](http://www.barselseksperten.dk/barselsplanforaeldre)

## Kontaktoplysninger

Mail: [info@barselseksperten.dk](mailto:info@barselseksperten.dk)

