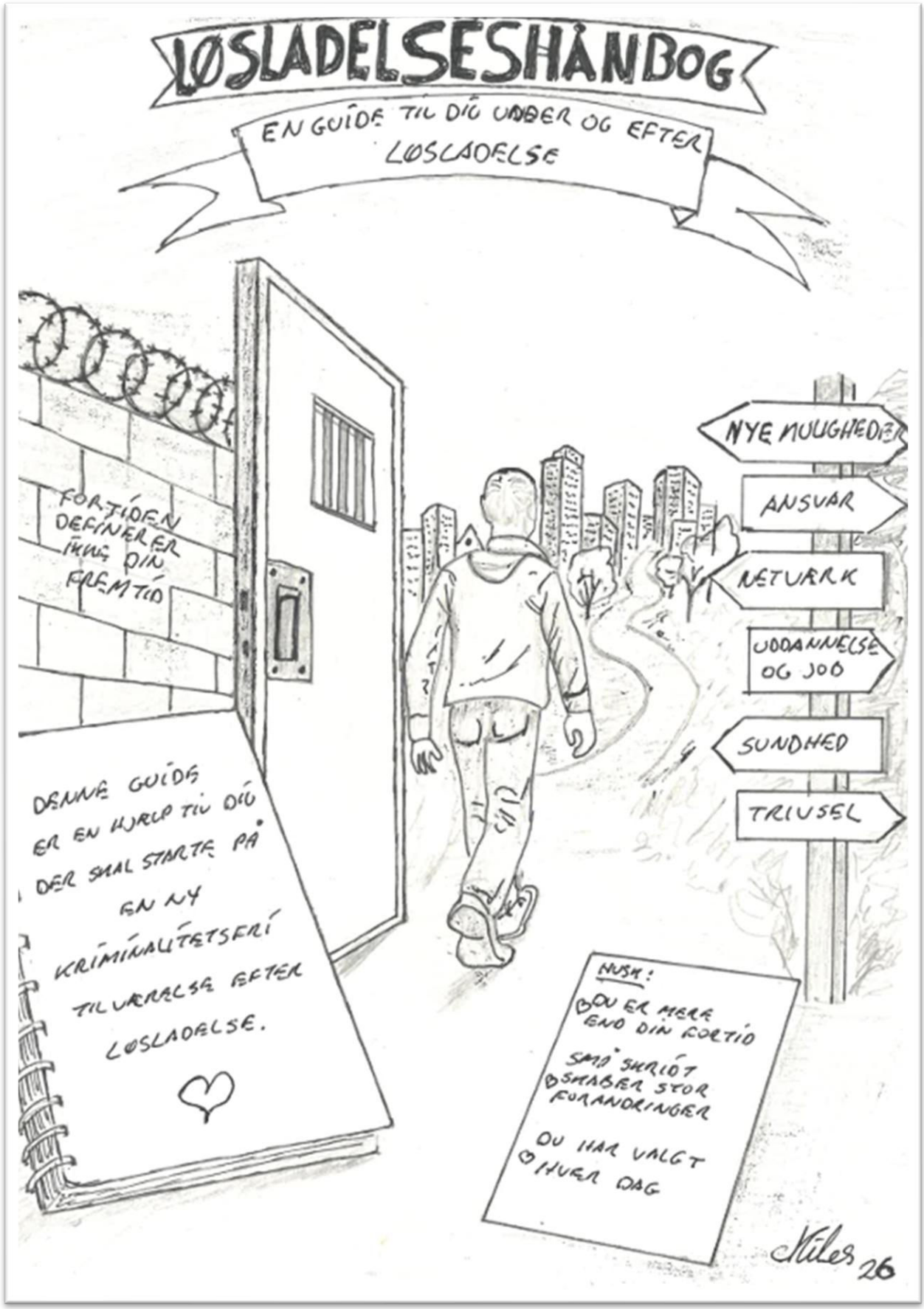
LØSLADELSESHÅNDBOG
EN GUIDE TIL DIG UNDER OG EFTER LØSLADELSE
FORTIDEN DEFINERER IKKE DIN FREMTID
NYE MULIGHEDER
ANSVAR
NETVÆRK
UDDANNELSE OG JOB
SUNDHED
TRIVSEL
DENNE GUIDE ER EN HJÆLP TIL DIG DER SKAL STARTE PÅ EN NY KRIMINALITETSFRI TILVÆRELSE EFTER LØSLADELSE.
HUSK:
DU ER MERE END DIN FORTID
SMÅ SKRIDT SKABER STOR FORANDRINGER
DU HAR VALGT HVER DAG
Niles 26

Indhold

Indledning 5
Tjekliste - den gode løsladelse 7
Handleplan og koordinering 7
Bolig 7
Økonomi og forsørgelse 7
Bank og digital adgang 8
Dokumenter og identitet 8
Sundhed og behandling 8
Uddannelse og arbejde 8
Social støtte og netværk 8
Praktiske forhold 9
Løsladelse og tilsyn 9
Plan og opfølgning i forbindelse med tilsyn 10
Handleplaner 10
God Løsladelse samarbejdet. 11
Sundhed 11
Praktiserende læge 11
Behandling af stofbrug 12
Behandling for alkoholforbrug 12
Ret til abstinensbehandling 13
Socialtandpleje 13
Psykiatri 14
Kommunens forpligtelser 15
Handlekommune og opholdskommune 15
Afgørelsesbegrebet 16
Dine rettigheder i en afgørelsessag 17
Kommunens vejledningspligt 18
Identifikationsdokumenter 20
Sundhedskort (sygesikringsbevis) 20
Digital Post 21
Fritagelse fra Digital Post 21
MitID 21
E-Boks 22
Legitimationskort 22

Bolig 22
Adresseændring og folkeregister 23
Opskrivning til bolig 23
Akutbolig og Housing First 23
Herberg 23
Indskudslån og hjælp til depositum 24
Boligstøtte 24
Møbler og etablering 24
Forsikringer 24
Økonomi 25
Offentlig forsørgelse 25
Kontanthjælp 25
Førtidspension 26
Engangshjælp 27
Indskudslån 28
Enkeltydelse 29
Etableringshjælp 29
Boligstøtte 30
Huslejetilskud 30
Hjælp til betaling af medicin, sygebehandling, tandbehandling m.v. 30
Oprettelse af bankkonto og NemKonto 31
Basal betalingskonto 32
Kreditorbeskyttet konto 32
Gæld 33
Gældssanering 34
Eftergivelse af gæld 35
Sagsomkostninger – mulighed for at få gælden eftergivet 36
Beskæftigelse og uddannelse 37
Job, CV og ansøgninger 37
Det sociale frikort 37
Indmelding i A-kasse og fagforening 38
Uddannelse og uddannelsesstøtte 39
Socialpædagogisk støtte (SPS) under uddannelse 40
Transport 41
Strafferet 43
Taget med stof på dig 43

Straffeattest 44
Børneattest 44
Aktindsigt i Danmarks Fængslers dokumenter 45
Relevante tilbud 46
Retshjælp, juridisk rådgivning og gældsrådgivning 46
Job og uddannelse 48
Mentorordning, netværksaktiviteter og fællesskaber for tidligere indsatte 48
Psykolog og terapi 49
Stofbrugs- og afhængighedsbehandling 49
HÅB 50

Indledning

Denne håndbog er skrevet til dig, der snart skal løslades fra fængsel, eller som lige er blevet løsladt. Overgangen fra fængsel til frihed kan være forbundet med mange spørgsmål og praktiske udfordringer. Målet med håndbogen er at give dig et samlet og overskueligt overblik over dine rettigheder, muligheder og de vigtigste skridt, du kan tage før og efter løsladelsen.

Håndbogen samler viden om bolig, økonomi, gæld, arbejde, uddannelse, sundhed, behandling, sociale rettigheder og kontakt til myndigheder. Den forklarer, hvad du har ret til, hvad du selv skal være opmærksom på, og hvor du kan søge hjælp. Samtidig giver den et indblik i, hvordan samarbejdet mellem Danmarks Fængsler (tidligere Kriminalforsorgen), kommunen og andre aktører kan hjælpe dig med at lykkes med en god løsladelse.

Håndbogen er udarbejdet i samarbejde mellem Café Exit, Gadejuristen og juridiske og sociale rådgivere med erfaring fra arbejdet med afsoning og løsladelse. Afsnittet om unges mulighed for eftergivelse af gæld til det offentlige, er skrevet af Midt- og Vestjyllands Politi.

Cafe Exit er en kirkelig social civilsamfundsorganisation der hjælper mennesker både under og efter afsoning i hele landet med rådgivning, støtte og sociale fællesskaber.
Gadejuristen er en non-profit organisation, der yder gratis og udgående retshjælp til særligt udsatte borgere, såsom hjemløse, stofbrugere og gadesexarbejdere.

Håndbogen bygger på gældende regler og praksis samt konkrete erfaringer fra rådgivning af mennesker, der har stået i samme situation som dig. Formålet er ikke kun at informere, men også at styrke din mulighed for at træffe oplyste valg og gøre brug af de rettigheder og støttemuligheder, der findes.

Håndbogen er skrevet direkte til dig. Den kan bruges som opslagsværk, når du har brug for svar på et konkret spørgsmål, eller som en samlet guide, hvis du vil forberede din løsladelse i god tid. Målet er, at du ikke skal stå alene med de praktiske og juridiske udfordringer, der kan opstå i overgangen til livet i frihed i mødet med blandt andet offentlige myndigheder.

Materialet er udarbejdet på baggrund af gældende ret og administrativ praksis pr. januar 2026. Der er ikke tale om en udtømmende gennemgang af alle relevante regler, rettigheder og problemstillinger, som kan opstå i forbindelse med løsladelse. Håndbogen indeholder derimod et målrettet og praksisnært udsnit af de emner og bestemmelser, som erfaringen viser er mest relevante og tilbagevendende i tiden op til og umiddelbart efter løsladelse. Regler og satser ændrer sig, og det anbefales derfor altid at søge konkret rådgivning ved tvivl om din situation.

Forsiden er tegnet af Lars Lund Jensen og teksterne om håb er skrevet af deltagere i Skriveværkstedet i Café Exit i Aarhus, faciliteret af PC Asmussen.

Tjekliste - den gode løsladelse

Inden du løslades, er der nogle ting, som du med fordel kan forberede og ansøge om. Det øger chancen for en stabil start i frihed og mindsker risikoen for unødige afbrydelser i overgangen til en stabil og kriminalitetsfri tilværelse. En god løsladelse kræver planlægning. Jo mere du får afklaret inden løsladelsesdagen, desto stærkere står du i overgangen til livet i frihed.

Handleplan og koordinering

- Bed om at få gennemgået din handleplan og sikre, at den er opdateret
- Få afklaret hvilken kommune, der er din handlekommune og hvor/i hvilket tidsrum du kan møde op på Borgerservice.
- Få afholdt løsladelsesmøde med relevante aktører (Danmarks Fængsler, KiF, kommune m.fl.)
- Afklar, hvem der er din kontaktperson i kommunen – og hvem der er stedfortræder
- Sørg for, at din tilflytterkommune er kontaktet i god tid før løsladelsen

Bolig

- Afklar, hvor du skal bo fra løsladelsesdagen
- Skriv dig op i boligforeninger (hvis det ikke allerede er sket)
- Undersøg mulighed for kommunal anvisning, akutbolig eller herberg, hvis du mangler bolig akut.
- Ansøg om indskudslån, hvis du har fået tilbudt almen bolig
- Forbered ansøgning om boligstøtte (kan først søges, når lejekontrakten er underskrevet)

Økonomi og forsørgelse

- Afklar dit forsørgelsesgrundlag (job, kontanthjælp, pension, SU mv.)
- Kontakt jobcenter eller ydelseskontor før løsladelse, hvis muligt
- Undersøg mulighed for etableringsydelse eller enkeltydelser
- Bed om acontobeløb på løsladelsesdagen, hvis relevant
- Få overblik over din gæld (fx via skat.dk) og overvej gældsrådgivning
- Undersøg mulighed for kreditorbeskyttet konto

Bank og digital adgang

- Undersøg, om du har en aktiv bankkonto
- Aftal oprettelse af basal betalingskonto, hvis du ikke har en konto
- Find ud af, hvad banken kræver for at oprette en bankkonto (mit-ID, legitimation, straffeattest?)
- Opret eller genaktivér NemKonto
- Få styr på MitID og adgang til Digital Post – eller søg fritagelse, hvis relevant

Dokumenter og identitet

- Få udleveret og gem dine løsladelsespapirer. De kan være vigtige over for kommunen og Danmarks Fængsler, da de viser din løsladelsesform og eventuelle vilkår
- Søg aktindsigt i relevante dokumenter, hvis du har behov for det
- Tjek, at du har gyldig legitimation (pas, kørekort eller legitimationskort)
- Bestil nyt sundhedskort, hvis nødvendigt.
- Bestil straffeattest, hvis det er et krav fra banken ved kontoåbning

Sundhed og behandling

- Få kopi af din behandlingsplan med ud af fængslet (fx substitutionsbehandling)
- Kontakt rusmiddelcenter før løsladelse for at sikre fortsat behandling
- Afklar, hvem der er din praktiserende læge
  Undersøg behov for psykiatrisk opfølgning eller anden behandling

Uddannelse og arbejde

- Opdater CV og ansøgninger
- Kontakt jobcenter eller relevante organisationer
- Undersøg optagelse på uddannelse og mulighed for SU
- Meld dig ind i A-kasse og evt. fagforening, hvis relevant

Social støtte og netværk

- Undersøg mulighed for § 85-støtte eller anden social støtte i kommunen
- Afklar eventuelt mentorordning
- Tag kontakt til relevante NGO'er eller netværk

Praktiske forhold

- Forbered adresseændring til folkeregisteret eller undersøg om din adresse er korrekt registreret
- Undersøg mulighed for flyttehjælp
- Lav en konkret plan for den første uge efter løsladelse (møder, ansøgninger, kontaktpersoner)

Løsladelse og tilsyn[1]

Du kan blive løsladt på prøve med vilkår, eller du kan blive løsladt efter endt straf uden prøvetid. Du kan også være under tilsyn som led i en betinget dom, samfundstjeneste, benådning eller strafafbrydelse.

Hvis du er under tilsyn, har du både pligter og rettigheder. Du har pligt til at overholde de vilkår, der er fastsat i din sag. Samtidig har du ret til at få klar og skriftlig vejledning om dine vilkår, din prøvetid og konsekvenserne af eventuelle overtrædelser. Uanset grundlaget indebærer tilsynet både rettigheder og pligter, som det er vigtigt, at du kender og forstår.

Dine rettigheder:

- Du har ret til at få forklaret dine rettigheder, pligter og hvad der sker ved brud, når tilsynet starter
- Du har ret til en plan for tilsynsperioden og tiden efter. Planen laves sammen med dig og kan ændres, hvis dine forhold ændrer sig
- Du har ret til støtte til job/uddannelse, bolig, økonomi, netværk, misbrug og trivsel. Danmarks Fængsler skal hjælpe med kontakt til din kommune, behandling mv.
- Din plan skal så vidt muligt koordineres med kommunen, så hjælpen hænger sammen

Dine pligter:

- Du skal holde kontakt, møde op efter aftale og oplyse din adresse og beskæftigelse
- Du skal følge særvilkår og give de oplysninger, der er nødvendige for at gennemføre og kontrollere vilkårene

[1] Straffuldbyrdelseslovens §§ 81-86 og tilsynsbekendtgørelsen (BKG 2025-06-25 nr. 898)

Plan og opfølgning i forbindelse med tilsyn

- I starten gennemgår du og Danmarks Fængsler i fællesskab de gældende krav og muligheder (mødepligt, beskæftigelse, rusmidler, støtte til bolig, uddannelse, økonomi, behandling)
- I laver sammen en opfølgningsplan med mål og aftaler, som løbende vurderes og justeres for at støtte en stabil hverdag uden ny kriminalitet

Handleplaner

Danmarks Fængsler skal snarest efter din indsættelse lave en handleplan sammen med dig. Planen skal dække både tiden under afsoning og tiden efter løsladelsen og skal løbende gennemgås og justeres efter behov.[2] Hvis du er udvist ved dom, omfatter planen ikke tiden efter løsladelsen.[3]

Hvis du prøveløslades eller får en betinget dom med tilsyn, skal der på samme måde udarbejdes en plan i forbindelse med tilsynets begyndelse.[4]

Danmarks Fængsler har pligt til at tage initiativ til at koordinere handleplanen med kommunen.[5] Kommunen har tilsvarende pligt til at koordinere sine planer med Danmarks Fængsler.[6]

Efter løsladelsesvejledningen skal der som administrativ rettesnor foreligge en plan senest 4 uger efter indsættelsen.[7]

Varetægtsarrestanter er ikke omfattet af de samme administrative frister; deres forhold er reguleret særskilt, herunder om støtte og behandling i forbindelse med løsladelse.

[2] Straffuldbyrdelseslovens § 31, stk. 2
[3] Straffuldbyrdelseslovens § 31, stk. 2, 3. pkt.
[4] Straffuldbyrdelsesloven §§ 82 og 95
[5] Tilsynsbekendtgørelsens § 6
[6] Vejledning om servicelovens formål og generelle bestemmelser i loven (VEJ nr. 9347 af 28/03/2017)
[7] Løsladelsesvejledningen pkt. 36 (VEJ nr. 9202 af 12/02/2026)

God Løsladelse samarbejdet.

God Løsladelse er et tæt samarbejde mellem fængslet og din modtagelseskommune. Formålet er at hjælpe dig bedst muligt fra fængsel til frihed, så du har styr på dit liv, når du løslades. Det overordnede mål er, at **ingen skal løslades til gaden**.

Hvad kan du få hjælp til?

Samarbejdet sikrer, at der bliver lagt en klar og koordineret handleplan for dig inden din løsladelse. Planen kan dække:

- **Bolig:** Danmarks Fængsler kan hjælpe dig med at blive skrevet op i en boligforening. Du skal selv betale for udgiften til dette
- **Økonomi:** Ansøgning om kontanthjælp/overførselsindkomst, så du har penge fra dag ét.
- **Job og uddannelse:** Hjælp til at komme i gang med skole eller arbejde.
- **Misbrug og sundhed:** Forberedelse af fortsat behandling, hvis du har brug for det.

Hvordan foregår det?

- **Tidlig opstart:** Din sagsbehandler i fængslet starter samarbejdet med din kommune i god tid inden din løsladelse.
- **Møder:** Der bliver holdt møder (videoforbindelse eller fysisk), hvor du selv deltager og taler med din kommune.
- **Aftalerne er klar:** Målet er, at alle vigtige aftaler om din bolig, økonomi og støtte er plads, den dag du løslades.

Spørg din **sagsbehandler eller kontaktperson** på afdelingen, hvis du vil vide mere om, hvordan processen starter for dig.

Sundhed

Praktiserende læge

Når du bliver løsladt, er det vigtigt at finde ud af, om du har den samme praktiserende læge, som før du kom i fængsel.

Hvis du er digital, kan du finde oplysninger herom på borger.dk[8], hvor du også kan skifte praktiserende læge. Du kan gratis skifte praktiserende læge ved flytning til en anden

[8] https://www.borger.dk/sundhed-og-sygdom/sundhedskort--laegevalg-og-tandlaege/Valg-af-laege

kommune, mens det koster et mindre beløb (under 100 kr.) at skifte læge, som er placeret i samme kommune, som du har adresse i.

Hvis du ikke er digital, kan du kontakte Borgerservice i den kommune, som du bliver folkeregistreret i eller er indskrevet som hjemløs, for at finde ud af, hvilken læge du har, er blevet tildelt eller kan tildeles.

Behandling af stofbrug[9]

Har du et forbrug af stoffer, som du ønsker at få hjælp til at håndtere, tilbyder kommuner både anonym rådgivning og behandlingsmuligheder. Stofbrugsbehandling er gratis.

Tilbuddet om behandling af stofbrug skal iværksættes senest 14 dage efter, at du har henvendt dig til kommunen med anmodning om at komme i behandling.[10]

Det kan være behandling både i form af substitutionsmedicin, eksempelvis metadon, og social behandling i form af støttende samtaler med en rådgiver.

Er du allerede i behandling for stofbrug under dit fængselsophold, så husk at få din behandlingsplan med ud af fængslet, som du kan give dit nye rusmiddelcenter den.

Husk også at tage kontakt til et rusmiddelcenter forud for løsladelse, så du kan fortsætte din behandling hurtigst muligt efter løsladelse.

Behandling for alkoholforbrug[11]

Hvis du har et alkoholforbrug, som du ønsker at stoppe med, kan du altid få hjælp hos din egen læge eller direkte hos din kommunes alkoholbehandling. Dette kræver ikke henvisning, og behandlingen er gratis. Du har ret til at starte i behandling i kommunen inden for 14 dage.[12] Du har ret til at modtage anonym behandling og rådgivning.[13]

[9] Servicelovens § 101 (social behandling) og sundhedslovens § 142 (lægelig behandling)
[10] Sundhedslovens § 142, stk. 6
[11] Sundhedslovens kapitel 40
[12] Sundhedslovens § 141, stk. 2
[13] Sundhedslovens § 141, stk. 7

Ret til abstinensbehandling[14]

Har du stofrelaterede abstinenser, kan du søge behandling hos alle læger. Det kan fx være ved lægevagten, på en akutmodtagelse på hospitalet eller hos din egen læge. Det kan fx blive relevant, hvis du ikke har kunnet skaffe stof (nok), hvis du ikke har fået din substitutionsmedicin fra dit stofbehandlingssted eller hvis du har mistet den udleverede medicin.

Alle læger må behandle abstinenser, og er abstinenserne akutte, skal de behandles straks. Forpligtelsen til at behandle abstinenser gælder alle læger, dvs. også praktiserende læger, lægevagten og på hospitalet. Det gælder også når behandlingen kræver ordination af opioider eller andre lægemidler.

Hvis du bliver afvist, kan du klage over det. Det hjælper dig ikke i situationen, men det kan være med til at holde lægen ansvarlig og forbedre forholdet for stofbrugere i fremtiden.

Du kan også altid ringe til os og få tilsendt Gadejuristens lyserøde rettighedskort gratis, hvor dine rettigheder i forhold til abstinensbehandling fremgår, som du kan vise sundhedspersonalet. Ring på + 45 33 31 00 75, bestil dem online på www.gadejuristen.dk, eller skriv til kontakt@gadejuristen.dk. Du kan også lave en aftale med os om at komme forbi vores kontor i Skindergade, København K og hente kortet.

Socialtandpleje[15]

Hvis du har problemer med dine tænder efter din løsladelse, og du er socialt udsat og hjemløs eller funktionelt hjemløs, har du ret til socialtandpleje, som er gratis tandlægehjælp.

Er du socialt udsat og ude af stand til at benytte de almindelige tandplejetilbud, men samtidig har et sted at bo, kan du i nogle kommuner have ret til gratis tandlægehjælp.

Ansøgning om socialtandpleje sker typisk gennem gadeplansmedarbejdere, medarbejdere på herberger, din støttekontaktperson eller lignende.

[14] Autorisationslovens § 41
[15] Sundhedslovens § 134 a

Hvis du ikke er i målgruppen for socialtandpleje, kan du søge om tilskud til udgifterne.[16]

Du kan også tage fat i Gadejuristen, der kan hjælpe dig med at vejlede og ansøge om socialtandpleje på vores telefonnummer + 45 33 31 00 75 eller ved mail til kontakt@gadejuristen.dk. Du kan også få tilsendt vores blå rettighedskort om socialtandpleje via ovenstående kontaktinformation, bestille dem online på www.gadejuristen.dk eller lave en aftale med os om at komme forbi og hente dem i vores kontor i Skindergade, København K.

Psykiatri

Hvis du har været i psykiatrisk behandling i forbindelse med din afsoning, har du fortsat ret til psykiatrisk behandling, efter du er blevet løsladt. Danmarks Fængsler skal i samarbejde med dig have udarbejdet en plan for tiden efter din løsladelse.[17] Danmarks Fængsler har et ansvar for at inddrage de relevante faggrupper i handleplanen, samt til at koordinere handleplanen med din kommune.[18] Danmarks Fængsler har også en pligt til at udarbejde en handleplan tilpasset dine behov, uanset om du har været i psykiatrisk behandling i forbindelse med din afsoning.

Efter løsladelse overgår behandlingen til regionens behandlingssystem og egen læge. Efter du er blevet løsladt, kan du kontakte egen læge, såfremt du er tilknyttet et lægehus, med henblik på medicin, fornyelse eller henvisning til distriktspsykiatrien.

Du kan også kontakte din kommune, der er forpligtet til at tilbyde en handleplan for personer med psykiske funktionsnedsættelser.[19] Kommunen har pligt til at tilbyde en række socialpædagogiske tilbud til personer med betydelige psykiske funktionsnedsættelser.[20]

Hvis du ikke har været i psykiatrisk behandling i forbindelse med din afsoning, og du har et ønske om udredning, skal du kontakte egen læge. Du har som udgangspunkt ret til visitation inden for en måned, såfremt dette er muligt. Såfremt det ikke er muligt at blive visiteret inden

[16] Lov om aktiv socialpolitik §§ 82-82 a
[17] Straffuldbyrdelseslovens § 31, stk. 2 og handleplansvejledningen (VEJL nr. 9926 af 26/08/2022)
[18] Handleplansvejledningen
[19] Servicelovens § 141, stk. 2, nr. 1
[20] Servicelovens § 85

for en måned, skal regionsrådet inden for samme måned udarbejde en behandlingsplan for det videre forløb.[21]

Kommunens forpligtelser

Når du henvender dig til kommunen for at få hjælp, har kommunen en række lovbestemte pligter over for dig. Det gælder både i forhold til, hvilken kommune der har ansvaret for din sag, hvordan din sag skal behandles, og hvilken støtte du kan have ret til.

Her kan du læse om, hvilken kommune der skal hjælpe dig, hvad en afgørelse er, hvilke rettigheder du har i din sag, kommunens vejledningspligt og mulighederne for social støtte. Formålet er at give dig et overblik over dine rettigheder og sikre, at du ved, hvad du kan forvente af kommunen, og hvad du kan gøre, hvis du er uenig i en afgørelse.

Handlekommune og opholdskommune

Når du søger hjælp efter serviceloven eller andre sociale regler, er det vigtigt at vide, hvilken kommune, der har ansvaret for din sag.

Opholdskommunen er som hovedregel den kommune, hvor du bor eller sædvanligvis opholder dig. Udgangspunktet for de ydelser, der er omfattet af retssikkerhedsloven, er, at opholdskommunen har pligt til at yde hjælp - dvs. at kommunen er handlekommune.

Handlekommunen er den kommune, der skal behandle din ansøgning, træffe afgørelse og som udgangspunkt betale for hjælpen.[22] Som hovedregel er handlekommunen den kommune, hvor du har folkeregisteradresse eller opholder dig fast. Hvis du er gift eller har en samlever, er det normalt jeres fælles bopælskommune, der er handlekommune.

Hvis du flytter til en anden kommune, overtager den nye kommune som udgangspunkt ansvaret fra det tidspunkt, hvor du tager fast ophold der.

En kommune kan i særlige tilfælde fortsat være handlekommune, selv om du flytter, hvis der indgås aftale om det, og du samtykker. Kommunen kan også aftale, at en anden kommune

[21] Sundhedslovens § 82 b, stk. 1 og 2
[22] Retssikkerhedslovens §§ 9 og 9 a

udfører opgaverne i praksis. Det ændrer dog ikke på, hvem der har det juridiske og økonomiske ansvar.

Hvis du opholder dig i et botilbud, på herberg, krisecenter eller lignende, betyder det ikke nødvendigvis, at den kommune, hvor tilbuddet ligger, bliver handlekommune. Den oprindelige kommune kan fortsat have ansvaret efter reglerne i retssikkerhedsloven. Der findes også regler om mellemkommunal refusion, hvis kommunerne skal afregne udgifter mellem sig.

Hvis kommuner er uenige om, hvem der er handlekommune, skal der findes en midlertidig løsning, så du ikke står uden hjælp. I sidste ende kan Ankestyrelsen tage stilling til spørgsmålet.

Regionerne har ansvaret for sundhedsområdet.[23] Det betyder, at regionen står for sygehusbehandling, psykiatri og den praktiserende lægeordning. Kommunen har derimod ansvaret for sociale indsatser, fx bostøtte, hjemmehjælp og botilbud. Hvis du opholder dig på et hospital eller i en regional institution, ændrer det ikke i sig selv, hvilken kommune, der er handlekommune i din sociale sag.

Afgørelsesbegrebet

En forvaltningsretlig afgørelse er en beslutning fra en offentlig myndighed, der fastlægger dine rettigheder eller pligter i en konkret sag og afslutter sagen. Det kan fx være afslag på en ydelse, pålæg om tilbagebetaling eller fastsættelse af vilkår.[24]

Det er afgørende at vide, om der er truffet en afgørelse i din sag, fordi du i afgørelsessager har flere rettigheder efter forvaltningsloven.

Det er ikke alle beslutninger fra en myndighed, der er omfattet af afgørelsesbegrebet. Praktiske handlinger, fx beslutninger om undervisning, behandling og rene skridt under sagens forberedelse, er ikke afgørelser og er derfor ikke omfattet af de samme regler.

[23] Sundhedslovens § 3
[24] Forvaltningslovens § 2

Det er vigtigt at være opmærksom på, om en beslutning truffet af en myndighed er en afgørelse eller ej, da det kan have betydning for, hvilke rettigheder og klagemuligheder du har.

Dine rettigheder i en afgørelsessag

Hvis en myndighed vil træffe en afgørelse om dig, har du bl.a. ret til:

- **Partshøring:** Myndigheden skal orientere dig og give dig mulighed for at udtale sig, hvis myndigheden agter at træffe afgørelse om dig, som ikke giver dig fuldt ud medhold.[25]
- **Skriftlighed:** Du har ret til at bede om at få en afgørelse på skrift, også selvom afgørelsen indledningsvis er givet til dig mundtligt.[26]
- **Begrundelse:** Du har ret til en skriftlig begrundelse, medmindre du får fuldt medhold. Begrundelsen skal henvise til de relevante regler og de vigtigste faktiske forhold i sagen.[27]
- **Klagevejledning:** Hvis afgørelsen kan påklages, skal du have besked om, hvordan og hvornår du kan klage.[28] Er du uenig i en afgørelse, kan du som udgangspunkt klage administrativt til en overordnet myndighed eller et klageorgan. Der er som udgangspunkt en klagefrist på fire uger.

Du har ret til at lade dig repræsentere af en anden person i din sag hos en offentlig myndighed.[29] Det kaldes en partsrepræsentant. En partsrepræsentant kan handle på dine vegne, modtage post, udtale sig i sagen og klage for dig. Myndigheden kan som udgangspunkt ikke afvise din repræsentant, medmindre særlige grunde taler herfor.

Du har også ret til at tage en bisidder med til møder med myndigheder. En bisidder er en person, der støtter dig, men som ikke nødvendigvis handler på dine vegne. Det kan fx være en ven, et familiemedlem eller en rådgiver. Retten til bisidder følger af almindelige forvaltningsretlige principper om god forvaltningsskik.

[25] Forvaltningslovens § 19
[26] Forvaltningslovens § 23
[27] Forvaltningslovens § 24
[28] Forvaltningslovens § 25
[29] Forvaltningslovens § 8

Det er som udgangspunkt dig selv, der vælger, hvem der skal være din repræsentant eller bisidder. Myndigheden kan kræve en skriftlig fuldmagt, hvis en anden skal handle på dine vegne.

Du har også ret til aktindsigt i din egen sag efter reglerne om partsaktindsigt.[30]

Hvis du ønsker en partsrepræsentant, at tage en bisidder med til møder med myndigheder, eller hjælp til at søge om aktindsigt i din sag, kan Gadejuristen og Café Exit hjælpe dig. Du kan tage fat i Gadejuristen for at høre mere om mulighederne for at Gadejuristen kan være partsrepræsentant eller være bisidder til et eller flere møder på vores telefon + 45 33 31 00 75 eller ved mail til kontakt@gadejuristen.dk. Du kan også lave en aftale om at komme forbi til en snak om mulighederne på vores kontor i Skindergade, København K.

Kommunens vejledningspligt

Når du kontakter kommunen, har du ret til at få hjælp til at forstå reglerne og finde ud af, hvad du skal gøre i din sag.[31]

Det betyder, at kommunen skal:

- forklare dig, hvilke regler der gælder i din situation
- fortælle dig, hvilke oplysninger og dokumenter du skal indsende
- hjælpe dig med at udfylde ansøgningsskemaer, hvis der er behov
- henvise dig til den rigtige myndighed, hvis du er gået det forkerte sted hen

Hvis du sender en skriftlig ansøgning til en forkert myndighed, skal myndigheden som udgangspunkt videresende din ansøgning til den rette myndighed.[32]

Vejledningspligten gælder i sager, hvor kommunen skal træffe en afgørelse, men efter god forvaltningsskik gælder den også mere bredt. Kommunen skal derfor i nødvendigt omfang hjælpe dig, hvis du fx har sproglige udfordringer eller et handicap, der gør det svært at forstå eller varetage dine rettigheder. Det kan fx være ved at sørge for tolkebistand. Formålet er at undgå, at du mister rettigheder, fordi du ikke har fået den nødvendige vejledning.

[30] Forvaltningslovens § 9
[31] Forvaltningslovens § 7
[32] Forvaltningslovens § 7 og forvaltningslov-vejledningen (VEJL nr. 11740 af 12/04/1986)

Dette betyder, at kommunen ikke bare bør henvise dig til en hjemmeside eller afvise dig. Du har ret til konkret og individuel vejledning, så du kan forstå og bruge dine rettigheder.

Social støtte:
Når du bliver løsladt, har kommunen pligt til at vurdere, om du har behov for social støtte. Det gælder, hvis du har en nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer.[33] Kommunen skal behandle din ansøgning og træffe en afgørelse efter serviceloven.

Du kan selv kontakte kommunen og bede om at få vurderet dit støttebehov. Kommunen må ikke afvise dig uden at foretage en konkret vurdering. Der findes flere former for støtte.

Socialpædagogisk støtte[34]
Hvis du har brug for hjælp til at få hverdagen til at fungere, kan du søge om socialpædagogisk støtte. Det kan fx være hjælp til at strukturere din hverdag, holde styr på økonomi, møde aftaler, tage kontakt til myndigheder eller fastholde uddannelse og arbejde. Støtten foregår typisk i dit hjem eller der, hvor du opholder dig.

Støtte- og kontaktperson[35]
Hvis du lever meget isoleret eller ikke selv magter at søge hjælp, kan kommunen tilbyde en støtte- og kontaktperson. Ordningen er målrettet personer med særlige sociale problemer, fx hjemløshed eller alvorlige sociale vanskeligheder. En støtte- og kontaktperson arbejder ofte opsøgende og hjælper dig med at skabe kontakt til systemet.

Bostøtte ved hjemløshed og Housing First[36]
Hvis du er i hjemløshed eller i risiko for det, skal kommunen arbejde efter Housing First-princippet. Det betyder, at du så vidt muligt skal tilbydes en permanent bolig først og derefter den støtte, du har behov for i boligen. Støtten kan gives som bostøtte efter servicelovens § 85 eller som en mere intensiv indsats, afhængigt af din situation. Du kan bede om, at den støtte, du modtager under et herbergsophold, så vidt muligt fortsætter i overgangen til egen bolig, men det er kommunen, der træffer afgørelse om den konkrete støtteform.

[33] Servicelovens § 81
[34] Servicelovens §§ 85 eller 89
[35] Servicelovens § 99
[36] Servicelovens § 85 a

Hjemmehjælp[37]
Hvis du har behov for hjælp til personlig pleje eller praktiske opgaver som rengøring, tøjvask eller indkøb, kan du søge hjemmehjælp. Kommunen skal vurdere, om du opfylder betingelserne.

Sådan søger du:
Du kan henvende dig til kommunens socialforvaltning eller Borgerservice og bede om at søge støtte. Du kan også søge om hjemmehjælp digitalt via borger.dk. Kommunen skal foretage en individuel og konkret vurdering og give dig en skriftlig afgørelse. Får du afslag, har du ret til at klage over afgørelsen.

Det er vigtigt, at du fortæller kommunen om dine udfordringer og behov, så kommunen kan vurdere, hvilken støtte der er relevant for dig.

Identifikationsdokumenter

Når du bliver løsladt, er det vigtigt, at du har styr på dine identifikationsdokumenter. Uden gyldigt ID og adgang til Digital Post kan det være svært at få udbetalt ydelser, oprette bankkonto eller kommunikere med myndigheder.

Det er derfor en god idé at få styr på disse dokumenter, før du løslades – eller hurtigst muligt derefter. De er nødvendige for at kunne bruge dine rettigheder i praksis.

Sundhedskort (sygesikringsbevis)

Du skal have et gyldigt sundhedskort. Du skal bruge et gyldigt sundhedskort ved lægen, på hospitalet og på apoteket. Du kan bestille nyt sundhedskort på borger.dk.

Hvis dit kort er ødelagt og mere end 4 år gammelt, er det gratis at få et nyt. Hvis du har mistet kortet, skal du som udgangspunkt betale et gebyr (40 kr. i 2026) for et nyt. Kortet sendes normalt inden for cirka 2 uger. Hvis du flytter eller skifter læge, får du automatisk tilsendt et nyt sundhedskort gratis.

[37] Servicelovens § 83

Digital Post

I Danmark modtager du som udgangspunkt post fra det offentlige digitalt. Det kaldes Digital Post. Her får du fx besked om ydelser, møder, lægetider, uddannelse og andre vigtige forhold. Fra du fylder 15 år, er du som udgangspunkt forpligtet til at modtage Digital Post. Det er dit ansvar at holde øje med den. For at logge ind skal du bruge MitID.

Du kan læse din digitale post via:

- borger.dk
- Digital Post-appen
- e-Boks
- mit.dk

Fritagelse fra Digital Post

Hvis du ikke kan bruge digitale løsninger, kan du søge om fritagelse. Det betyder, at du i stedet får post fra det offentlige som almindeligt brev.

Du kan blive fritaget, hvis du fx:

- har en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse
- ikke har adgang til computer, smartphone eller internet
- har sproglige eller praktiske vanskeligheder

Fritagelsen gælder som udgangspunkt, indtil du selv vælger at blive tilmeldt igen. Vær opmærksom på, at visse typer post i praksis stadig forudsætter digital adgang fx i forhold til netbank og visse uddannelsesforhold. Du søger fritagelse ved henvendelse hos Borgerservice.

MitID

MitID er dit digitale ID i Danmark. Du skal bruge det til Digital Post, netbank, SKAT og mange andre selvbetjeningsløsninger.

Du kan oprette MitID:

- hjemmefra med MitID-appen, hvis du har gyldigt pas med chip
- ved personligt fremmøde i Borgerservice, hvis du ikke kan bruge appen
- Danmarks Fængsler kan hjælpe med at få udstedt MitID inden løsladelse

Hvis du får ny telefon, kan du overføre MitID fra din gamle enhed. Læs mere på mitid.dk.

E-Boks

Hvis du vil bruge e-Boks til at læse Digital Post:

1. Gå ind på e-boks.dk
2. Log ind med MitID
3. Aktivér post fra det offentlige

Legitimationskort

Hvis du ikke har pas eller kørekort, kan du få et kommunalt legitimationskort. Det fungerer som gyldigt billed-ID i mange situationer.

Du kan få legitimationskort, hvis du:

- er fyldt 15 år
- har folkeregisteradresse i Danmark

Sådan gør du:

- Bestil tid i Borgerservice i din bopælskommune
- Medbring legitimation (fx sundhedskort, eller dåbsattest)
- Medbring et pasfoto, der opfylder kravene

Et legitimationskort koster 150 kr. Et legitimationskort er gyldigt i 10 år. Kortet sendes normalt med posten inden for cirka 14 dage. I nogle kommuner kan du få det udleveret med det samme. Du kan læse mere på borger.dk under "legitimation og ID-kort".

Bolig

En stabil bolig er afgørende for en god løsladelse. Allerede mens du afsoner, bør du sammen med din kontaktperson eller socialrådgiver afklare, hvor du skal bo efter løsladelsen. Danmarks Fængsler har pligt til at tage initiativ til at koordinere med din kommune om blandt andet boligforhold, så løsladelsen kan planlægges bedst muligt.

Kommunen har en generel pligt til at rådgive og støtte borgere for at forebygge sociale problemer, herunder hjælpe med bolig. Hvis du har en bolig, som bør bevares under afsoning, kan du i visse tilfælde have ret til økonomisk hjælp til rimelige boligudgifter, hvis du ikke

selv har midlerne.[38] Under afsoning kan Danmarks Fængsler hjælpe med ansøgning om hjælp til husleje hos kommunen.

Adresseændring og folkeregister

Når du flytter, skal du melde adresseændring senest 5 dage efter flytningen via borger.dk. I nogle kommuner kan du få en bøde, hvis du ikke melder flytning rettidigt. Hvis du ikke har en fast bolig, kan du søge om en særlig folkeregisteradresse i kommunen. Det er vigtigt, hvis du fx skal søge kontanthjælp eller anden offentlig ydelse.

En c/o-adresse kan bruges, hvis du midlertidigt bor hos andre. Det betyder, at du er registreret på adressen, selvom dit navn ikke står på postkassen.

Opskrivning til bolig

Det er vigtigt, at du skriver dig op i boligforeninger så tidligt som muligt. Ventetiden på almene boliger er ofte lang. Opskrivning koster som regel et årligt gebyr.

I nogle kommuner kan du komme på en kommunal venteliste, hvis du opfylder betingelserne. Kommunen har ret til at anvise op til hver fjerde ledige almene familiebolig til borgere med særlige behov, herunder tidligere indsatte. Det er derfor en god ide at tale med din kontaktperson om at blive skrevet op allerede under din afsoning.

Akutbolig og Housing First

Hvis du risikerer at stå uden bolig ved løsladelse, skal det fremgå af din handleplan, hvad der konkret skal ske. Kommunen kan i visse tilfælde tilbyde en akutbolig eller arbejde efter Housing First-princippet.

Herberg

Hvis du ikke har et sted at bo, kan du henvende dig direkte til et herberg eller forsorgshjem efter servicelovens § 110. Det kaldes selvmøderprincippet. Du behøver ikke en forudgående bevilling. Målgruppen er personer med særlige sociale problemer, som ikke har en bolig eller ikke kan opholde sig i deres bolig.

[38] Bekendtgørelse om hjælp til personer, der er varetægtsfængslede eller indsatte til afsoning af straf i fængsel eller arresthus, personer, som efter at være dømt til anbringelse eller behandling opholder sig på psykiatrisk afdeling, og personer, der anbringes på psykiatrisk afdeling efter straffuldbyrdelseslovens § 78 (BKG nr. 1689 17/12/2025)

Der er egenbetaling for ophold. Satsen reguleres årligt. I 2026 er egenbetalingen 108,05 kr. pr. døgn. Beløbet reguleres hvert år pr. 1. januar.

Indskudslån og hjælp til depositum

Hvis du flytter i en almen bolig, kan du søge kommunen om beboerindskudslån. Lånet udbetales direkte til boligorganisationen. Du skal som udgangspunkt opfylde en indtægtsgrænse for at have ret til et lån.

Kommunen kan også yde hjælp til depositum eller nødvendige flytteudgifter som enkeltydelse, hvis du ikke selv har mulighed for at betale.[39]

Boligstøtte

Når du har underskrevet en lejekontrakt, kan du søge boligstøtte gennem Udbetaling Danmark på borger.dk. Søger du boligstøtte senest 30 dage efter indflytning, kan du få boligstøtte med tilbagevirkende kraft fra indflytningsdatoen.

Møbler og etablering

Hvis du mangler basale møbler som seng, bord, køleskab eller komfur, kan du søge kommunen om etableringshjælp eller enkeltydelse. Kommunen vurderer konkret, om du opfylder betingelserne.

Forsikringer

Når du får bolig, bør du overveje at tegne en indboforsikring. Den dækker dine ejendele ved brand, tyveri og vandskade i din bolig. En ulykkesforsikring kan også være relevant. Den dækker skader på dig, hvis du kommer ud for en ulykke.

Vigtigt at vide

Ingen bør prøveløslades direkte til gaden uden, at boligspørgsmålet er forsøgt afklaret. Hvis du risikerer hjemløshed, skal kommunen inddrages i god tid før løsladelsen.

Lav en konkret plan:

[39] Lov om aktiv socialpolitik §§ 81 og 85

- Har du en adresse?
- Er du skrevet op til bolig?
- Har du søgt indskudslån og boligstøtte?
- Har du søgt om hjælp til møbler?

Jo tidligere du går i gang, desto større er chancen for, at du står med en bolig, når du bliver løsladt.

Økonomi

Når du løslades fra fængsel, kan du have ret til forskellige former for økonomisk hjælp fra kommunen. Hvilken hjælp, der er relevant, afhænger af din situation. Det er vigtigt at søge på det rigtige tidspunkt, da for sen ansøgning kan føre til afslag. Hvis du ikke er digital, har du ret til personlig hjælp i Borgerservice og til at tage en bisidder med. Søger du under din afsoning, hjælper Danmarks Fængsler med at ansøge.

Offentlig forsørgelse

Hvis du ikke har indkomst efter løsladelse, kan du have ret til offentlig forsørgelse. Det er vigtigt at vide, at ingen forsørgelsesydelser udbetales automatisk, bare fordi du løslades fra fængsel. Du skal som udgangspunkt selv søge om forsørgelse, og kommunen skal træffe en afgørelse.

Kontanthjælp

Kontanthjælp gives, hvis du ikke har arbejde, formue eller andre ydelser at leve af. Kontanthjælp kan tidligst udbetales fra den dag, du søger. Det er derfor vigtigt at søge så tidligt som muligt på Borgerservice eller jobcenteret i den kommune, hvor du har bopæl eller fast opholder dig og udfylder en ansøgning om kontanthjælp. Du kan også sende en digital ansøgning om kontanthjælp til de fleste kommuner forud for din løsladelse, men berettigelsen til ydelser gælder typisk først fra den dag, hvor du også møder personligt op.

Hvis kommunen afviser at hjælpe dig, skal du bede om en skriftlig afgørelse på det og oplyse dem om, at de er forpligtede til at hjælpe dig, og afklare hvilken kommune, der i så fald er ansvarlig.[40]

[40] Retssikkerhedslovens §§ 9 og 9b (se også afsnit om handlekommune på side 13-14)

Det er muligt at få forskellige satser for kontanthjælpen, og der findes forskellige tillæg, eksempelvis ungetillæg og børnetillæg.[41]

For at modtage kontanthjælp, skal du som udgangspunkt stå til rådighed for arbejds- eller uddannelsesindsatser, møder, m.v. på jobcenteret. Hvis du ikke står til rådighed, kan du blive sanktioneret og trukket i ydelse, medmindre der har været en rimelig grund.[42] Kommunen må kun sanktionere, hvis du først er vejledt skriftligt om rettigheder og pligter.[43] Hvis du ikke har forstået brevene, eller du er digitalt fritaget, skal kommunen stadig vejlede på en måde, der passer til dig.

Det er i den forbindelse vigtigt at vide, at såfremt du er blevet vurderet 'aktivitetsparat'[44] og kæmper med eksempelvis hjemløshed, psykiske lidelser og/eller højt stof/alkoholbrug, skal der tages særlige hensyn. Det er et krav, at kommunen konkret har vurderet, at sanktionen forventes at hjælpe dig tættere på job eller uddannelse, og at kommunen har udtømt alle rimelige muligheder for at komme i kontakt med dig, før der må sanktioneres.[45]

Førtidspension

Hvis du allerede før afsoning har fået tilkendt førtidspension, gælder der særlige regler. Førtidspension (og folkepension) standses under afsoning, men genoptages som udgangspunkt automatisk ved løsladelse, uden at du skal søge på ny.[46]

Fængslet eller arresthuset har pligt til at underrette Udbetaling Danmark og kommunen om både indsættelse og løsladelse, og på den baggrund genoptager Udbetaling Danmark udbetalingen. Er pensionen bagudbetalt, genoptages den fra 1 måned før løsladelsen; er den forudbetalt, betales den fra selve løsladelsesdagen.

---

[41] Lov om aktiv socialpolitik §§ 16-25
[42] Lov om aktiv socialpolitik §§ 36-37
[43] Lov om aktiv socialpolitik § 35, stk. 1
[44] Dette er en vurdering af, at du har komplekse udfordringer (fagligt, socialt eller helbredsmæssigt), der gør dig ude af stand til at påtage dig et almindeligt job eller påbegynde en uddannelse inden for kort tid, men hvor du kan og skal deltage i aktive forløb og tilbud arrangeret af kommunen
[45] Lov om aktiv socialpolitik §§ 12 og 35 og bekendtgørelse om rådighed for personer der ansøger om eller modtager kontanthjælp som aktivitetsparate § 17 (BKG nr. 804 af 06-18-2025)
[46] Ved visse strafovertrædelser, såsom bandekriminalitet, terror mfl. kan du for en 3-årig periode efter løsladelse få en mindre ydelse end førtidspensionssatsen, jf. pensionslovens § 46 d og førtidspensionslovens § 46 f

Det er vigtigt, at din NemKonto eller bankkonto er aktiv, ellers er kommunen forpligtet til at finde en anden måde at sikre en kontant udbetaling til dig.[47] Har du ikke nogen adresse i CPR-registret, skal du bede kommunen om at registrere dig uden fast bopæl i den kommune, du opholder dig i eller registrere en c/o-adresse.

Hvis der ikke sker udbetaling kort efter løsladelsen, bør du kontakte Udbetaling Danmark og din kommune.

Hvis du har været varetægtsfængslet uden dom, skal den pension, der ikke blev udbetalt under varetægten, som udgangspunkt efterbetales.[48]

Hvis du ikke har førtidspension, kan du ikke få den automatisk ved løsladelse, heller ikke selvom du har alvorlige helbredsmæssige eller psykiske problemer. Førtidspension kræver en selvstændig sag, hvor kommunen vurderer, om din arbejdsevne er varig og væsentligt nedsat.

Engangshjælp[49]

Engangshjælp er midlertidig forsørgelse i "venteperioden", indtil din første bagudbetalte kontanthjælp udbetales. Det gives højst for 1 måned og fra den dag, du søger.

Du kan søge engangshjælp i god tid før din løsladelse og bede kommunen om at træffe afgørelse senest 14 dage før løsladelsen, så udbetaling kan ske på selve løsladelsesdagen, hvis betingelserne er opfyldt (berettigelse til kontanthjælp, økonomisk behov, der ikke kan dækkes af andre ydelser, m.v.)[50]

Sådan søger du

Søg hos kommunen inden løsladelse. Oplys at du søger engangshjælp, dato for løsladelse (hvis relevant), at du mangler midler, og hvornår du forventer første kontanthjælpsydelse. Hvis du selv opsøger kommunen på en udgang eller lignende, så medbring hvad du kan af dokumentation (løsladelsesdato, kontoudtog, husleje mv.).

[47] Nemkontolovens § 13 (se evt. FOB 2023-40)
[48] Pensionslovens § 46, stk. 3
[49] Lov om aktiv socialpolitik § 25 a
[50] Lov om aktiv socialpolitik § 25 a, stk. 4

Indskudslån[51]

Hvis du får tilbudt en almen bolig efter løsladelse, kan du søge kommunen, hvor boligen ligger i, om indskudslån. Lånet udbetales direkte til boligorganisationen.

Du skal søge om lånet, inden du underskriver lejekontrakten. Ellers kan kommunen give afslag på ansøgningen.

Hvilke boliger er det muligt at søge om indskudslån til:

- Almene lejligheder og enkeltværelser
- Særlige boligtyper for ældre og handicappede
- Kollektive bofællesskaber kan også være omfattet efter særlige regler

Almene ungdomsboliger uden eget køkken er som udgangspunkt ikke omfattet

Det er et krav for alle ovenstående boliger, undtagen ældreboligerne, at boligen er bygget efter den 1. april 1964.[52] For visse udlejningsbyggerier, som kommunen har anvist til, kan der også søges støtte til betaling af depositum.[53]

Pligt til at give dig indskudslån

Opfylder du indkomstbetingelserne, har kommunen som udgangspunkt pligt til at yde lån.[54] Indkomstbetingelserne er følgende:

- Indflytning i lejlighed: Din husstands samlede indkomst ved indflytning må ikke overstige 302.677 kr. (2026) om året. Hvis der er børn i din husstand, forhøjes dette beløb med 53.100 kr. (2026) for hvert barn til og med 4 børn.
- Indflytning i enkeltværelse: Din husstands samlede indkomst ved indflytningen må ikke overstige 205.040 kr. (2026) om året. Hvis der er børn i din husstand, forhøjes dette beløb med 53.100 kr. (2026) for hvert barn til og med 4 børn.

Kommunen kan kun give afslag i særlige tilfælde[55], bl.a. hvis:

[51] Boligstøtteloven §§ 54-64
[52] Spørg boligorganisationen eller tjek adressen på www.boliga.dk
[53] Boligstøttelovens §§ 64a-64d
[54] Boligstøttelovens §§ 56–57
[55] Boligstøttelovens § 55, stk. 2. Der findes undtagelser hertil, såfremt fogedretten har været involveret - se boligstøttelovens § 55, stk. 3

- Du ikke har behov for et lån (fx disponibel formue eller allerede en fuldt tilfredsstillende bolig i samme kommune/byområde)
- Huslejen overstiger halvdelen af husstandens indkomst, og en samlet vurdering taler imod lån.
- Du har uafviklet gæld fra tidligere indskudslån.

Hvis betingelserne for pligtlån ikke er opfyldt, kan kommunen i nogle tilfælde give frivilligt lån.[56]

Vigtigt at vide
Beboerindskuddet dækker ikke den forudbetalte leje, der skal betales i mange boliger.
Hvis du ikke er digital, skal du henvende dig på Borgerservice. I nogle tilfælde kan kommunen også tilbyde dig at betale tilskuddet afhængig af din økonomi og din situation, der søges som etableringshjælp[57].

Enkeltydelse[58]

En enkeltydelse er økonomisk hjælp til helt nødvendige enkeltudgifter, som du ikke har mulighed for selv at betale. Det skal som udgangspunkt være en uforudset udgift, hvor egenbetaling ellers i afgørende grad vil vanskeliggøre, at du kan klare sig fremover, og som ikke dækkes af anden lovgivning. Kommunen bruger egne rådighedsbeløb til denne vurdering. Kommunen kan undtagelsesvist dække forudsete udgifter, hvis det er afgørende for din livsførelse.

Etableringshjælp[59]

Hvis du får bolig og ikke selv har midlerne til at betale for eksempelvis indbo, indskud, transport i forbindelse med flytning, m.v. kan du søge om etableringshjælp. Det er vigtigt, at du søger hjælp, før du selv betaler for noget, da kommunen ellers kan give afslag. Der kan i visse tilfælde også bevilges hjælp, der er nødvendig for at sikre dig en bolig op til 3 måneder før løsladelse.[60] Du skal søge hjælp i den kommune, som du skal bo i.

[56] Boligstøttelovens § 59 og boligstøttevejledningen pkt. 280-281(VEJL nr. 103 af 10/23/2002)
[57] Se afsnittet "Etableringshjælp" på side 28 i denne håndbog
[58] Lov om aktiv socialpolitik § 81 og BKG nr. 1698 af 17/12/2025 § 10
[59] Lov om aktiv socialpolitik § 85
[60] BKG nr. 1698 af 17/12/2025 § 10

Boligstøtte[61]

Er du uden job eller med en lavere indkomst kan du muligvis modtage boligstøtte til at reducere huslejeomkostningerne, så du har råd til andre faste udgifter. Du kan søge om boligstøtte, når du har underskrevet en lejekontrakt. Berettigelse af boligstøtte og størrelsen heraf beregnes ud fra din husstands indkomst, formue, boligens størrelse, antal beboere og huslejens størrelse.[62] Du kan selv beregne, hvad du kan forvente at modtage i boligstøtte på borger.dk.

Huslejetilskud

Der er forskellige muligheder for, at du kan få hjælp til at betale din husleje under forskellige betingelser:

- Midlertidigt økonomisk tilskud[63], der kan tildeles udsatte borgere, som på grund af økonomiske forhold ikke har mulighed for at betale husleje og derfor risikerer at blive udsat af deres bolig og dermed blive hjemløse, eller til udsatte borgere, som ikke uden tilskud kan opnå en lejebolig. Dette tilskud kan tildeles i visse kommuner[64], og der er ingen klageadgang.[65]
- Økonomisk hjælp til rimeligt begrundede midlertidige huslejeudgifter[66], som kommunen kan yde til personer i en bolig, der er udsættelsestruede på grund af huslejerestancer, hvis det på sigt kan forebygge udsættelse

Hjælp til betaling af medicin, sygebehandling, tandbehandling m.v.

Har du faste udgifter til medicin, bør du først og fremmest tale med din læge om, hvorvidt du kan få et tilskud til dette.[67]

[61] Boligstøtteloven § 1
[62] Boligstøttelovens kapitel 1 og 4
[63] Servicelovens § 111 a
[64] Bekendtgørelse om midlertidigt økonomisk tilskud til husleje i 2026 til de mest udsatte borgere § 1 (BKG nr. 162 af 27/01/2026)
[65] Servicelovens § 111 b, stk. 3
[66] Lov om aktiv socialpolitik § 81 a
[67] Sundhedslovens §§ 144ff

Har du varige udgifter til medicin grundet en funktionsnedsættelse, kan du søge om at få dækket dine udgifter som en løbende merudgiftsydelse hos kommunen.[68]

Kommunen kan også yde hjælp til udgifter til nødvendig og helbredsmæssigt velbegrundet medicin, tandbehandling, m.v., når du ikke selv har økonomisk mulighed for at betale, og udgiften ikke kan dækkes efter anden lovgivning.[69] Som udgangspunkt skal ansøgning være indgivet før udgiften afholdes. Hjælpen gives som udgangspunkt kun til behandling inden for det offentlige system.

Betingelser for, at du kan være omfattet af denne hjælp:

- Du kan ikke dække omkostningerne selv: Kommunen vurderer din og evt. din ægtefælles økonomi (rådighedsbeløb og formue). Har du midler eller forsikring, der kan dække, ydes der ikke hjælp.
- Medicinen er nødvendig og helbredsmæssigt velbegrundet (dette afhænger af lægefaglig dokumentation)
- Muligheder efter anden lovgivning, skal være udtømt først (fx medicintilskud efter sundhedsloven)

Folkepensionister og førtidspensionister efter reglerne før 2003 skal som udgangspunkt søge om helbredstillæg/personligt tillæg.[70]

Oprettelse af bankkonto og NemKonto

Du har brug for en bankkonto for at modtage løn, sociale ydelser m.v.

Sådan gør du:

1. Kontakt en bank og bed om at oprette en basisbankkonto.
2. Medbring ID (pas/kørekort) og eventuelt en adresseattest.
3. Opret en NemKonto ved at bede banken om at gøre det, logge ind på din netbank eller kontakte NemKonto.dk.

[68] Servicelovens § 100
[69] Lov om aktiv socialpolitik § 82
[70] Pensionslovens §§ 14-14a

Mange banker kræver en fast adresse. Du kan få postboks-adresse hos Borgerservice i din handlekommune. Hvis du bor på et herberg eller hos en bekendt, kan du bruge en c/o-adresse.

Basal betalingskonto

En basal betalingskonto er en personlig konto, der kan bruges som NemKonto og anvendes til fx at få udbetalt sociale ydelser, betalt regninger, overføre penge, mv.

Som udgangspunkt har du ret til en basal betalingskonto i en bank.[71] Hvis banken afviser dig, skal de give et skriftligt afslag inden 10 arbejdsdage med en begrundelse.

Der gælder kun få begrænsninger til bankens pligt til at oprette en konto. Banken må kun afvise oprettelsen af kontoen, hvis:

- Du allerede har en basal betalingskonto (medmindre denne lukkes)
- Du har begået noget strafbart mod banken, fx dokumentfalsk eller røveri
- Du har optrådt stødende eller til gene for andre kunder eller ansatte
- Oprettelsen ville bryde hvidvasklovens regler

En bank kan derfor ikke give dig et afslag for at oprette en bankkonto som følge af, at du er hjemløs eller er registreret i RKI.

Hvad skal du medbringe:

- Legitimation
- CPR-nummer
- Adresseoplysninger (hvis du ikke har en adresse, kan du oprette en postboks-adresse i din Borgerservice eller c/o-adresse på herberg.)

Kreditorbeskyttet konto

Hvis du har gæld, kan det være vigtigt at kende reglerne om kreditorbeskyttede midler, især hvis du har gæld til det offentlige. Nogle typer midler må som udgangspunkt ikke gøres til genstand for udlæg eller modregning. Det gælder fx visse erstatninger for personskade og i nogle tilfælde bestemte sociale ydelser.[72]

[71] Lov om betalingskonti og basale erhvervskonti §§ 11-12
[72] Reglerne findes bl.a. i retsplejelovens § 512 og § 513

Hvis du modtager penge, som er beskyttet mod kreditorer, er det vigtigt, at de kan holdes adskilt fra andre midler. I praksis kan det ske ved at have en særskilt konto, hvor kun de beskyttede beløb indsættes. Hvis pengene blandes sammen med andre indtægter, kan beskyttelsen i nogle tilfælde gå tabt.

En kreditorbeskyttet konto er ikke en særlig kontotype, banken automatisk opretter. Det handler om, hvordan midlerne håndteres, og om du kan dokumentere, hvor pengene stammer fra. Hvis Gældsstyrelsen eller en anden kreditor forsøger at foretage udlæg, kan det have betydning, at midlerne tydeligt kan identificeres som beskyttede.

Hvis du er i tvivl om, hvilke af dine midler der er beskyttede, eller hvordan du bedst indretter din økonomi, kan det være en god idé at søge gældsrådgivning. Du kan fx kontakte Café Exits gældsrådgivning eller et andet gratis rådgivningstilbud.

Gæld

Når du løslades har du sikkert gæld, idet du pålægges at betale sagsomkostninger i forbindelse med din dom. Der kan også være anden gæld til det offentlige, fx Gældsstyrelsen, kommunen eller Udbetaling Danmark, men også til banker, inkassofirmaer eller andre private.
Det første og vigtigste skridt du kan tage, er at få overblik. Når du ved, hvem du skylder penge, og hvor meget du skylder, er det lettere at finde en løsning.

I Café Exits gælds- og juridiske rådgivning kan du få hjælp til:

- at skabe overblik over din samlede gæld
- at kontakte kreditorer
- at lægge et realistisk budget
- at indgå afdragsordninger
- at søge henstand eller få midlertidigt sat betalinger i bero
- i særlige tilfælde at søge om eftergivelse eller gældssanering
- at kommunikere med offentlige myndigheder

Rådgivningen tager udgangspunkt i din konkrete situation. Der findes ikke én løsning, der passer til alle.

Vær særligt opmærksom på engangsudbetalinger. Hvis du modtager fx etableringshjælp, erstatning eller andre større beløb, kan de i nogle tilfælde blive modregnet i gæld til det offentlige. Det er derfor en god idé at søge rådgivning, før pengene bliver udbetalt, så du ved, hvad der kan ske.

Sådan tjekker du din gæld til det offentlige
Du kan selv se, om du har gæld til det offentlige, ved at logge ind på skat.dk med MitID. Under "Din gæld" kan du se, hvor meget og til hvem du skylder penge.

Hvis du føler dig overvældet, er det vigtigt at vide, at der findes hjælp. Gæld kan ofte håndteres, når det bliver håndteret i tide. Tøv derfor ikke med at kontakte en gratis rådgivningshjælp i god tid. Cafe Exit tilbyder bl.a. gældsrådgivning allerede mens du sidder i fængsel eller arrest.

Gældssanering[73]

Gældssanering er en ordning, hvor en del af din gæld slettes, hvis retten vurderer, at du ikke har mulighed for at betale den tilbage, og at din økonomi kan blive varigt bedre efter en sanering. Det er skifteretten, der træffer denne afgørelse.

Som udgangspunkt skal du være insolvent for at kunne få gældssanering. Det betyder, at du ikke kan betale din gæld nu og heller ikke inden for de kommende år. Samtidig skal en gældssanering kunne føre til en varig forbedring af din økonomi. Hvis dit budget efter en sanering stadig vil give underskud eller føre til ny gæld, vil du som udgangspunkt få afslag.

Dine økonomiske forhold skal normalt være nogenlunde afklarede. Det vil sige, at du som udgangspunkt skal have styr på indkomst, bolig og daglige udgifter. Hvis du for eksempel er midlertidigt arbejdsløs, under uddannelse eller har meget usikre boligforhold, kan det tale imod gældssanering.

Gældssanering gives kun, hvis der er udsigt til, at forbedringen bliver varig. Det betyder, at dit budget skal hænge sammen, at dit rådighedsbeløb skal være realistisk, og at dine

[73] Konkurslovens kapitel IV

boligudgifter skal stå i rimeligt forhold til din indkomst. Skifteretten vurderer helheden og ser både på din nuværende situation og dine fremtidsudsigter.

Det giver især mening at søge gældssanering, hvis du er varigt insolvent, og et realistisk budget viser, at du kan leve for et rimeligt rådighedsbeløb uden at stifte ny gæld efter saneringen. Det er også en fordel, hvis dine økonomiske forhold er stabile, eller hvis en eventuel usikkerhed hænger sammen med en aktuel konkurs. Endelig er det vigtigt, at der ikke er tale om nyere uforsvarlig gældsstiftelse, og at en sanering realistisk kan gennemføres inden for afdragsperioden, som normalt er fem år og i konkursforløb ofte tre år.

Det er værd at bemærke, at man som udgangspunkt kun kan få gældssanering én gang, og derfor er det vigtigt nøje at overveje, hvornår man er i de rette omstændigheder til at søge.

Hvis du overvejer at søge gældssanering, er det altid en god idé at få rådgivning først, så du ved, om du opfylder betingelserne, og hvordan du dokumenterer din økonomiske situation.

Eftergivelse af gæld[74]

Eftergivelse af gæld betyder, at det offentlige helt eller delvist kan slette din gæld. Det gælder typisk gæld til Gældsstyrelsen, fx skat, bøder, underholdsbidrag eller tilbagebetalingskrav.

Du kan søge om eftergivelse, hvis du ikke har realistisk mulighed for at betale din gæld – hverken nu eller i fremtiden. Myndighederne vurderer bl.a. din indkomst, dine faste udgifter, din formue og om din økonomiske situation må anses for varig. Det er en konkret og individuel vurdering. I nogle tilfælde kan du få slettet hele din gæld, i andre tilfælde kun en del af den.

Eftergivelse behandles administrativt af Gældsstyrelsen. Det er altså ikke en domstol, der træffer afgørelsen.

Det er vigtigt at kende forskellen på eftergivelse og gældssanering. Gældssanering behandles af skifteretten efter konkursloven og kan omfatte både privat og offentlig gæld. Ved

[74] Gældsinddrivelseslovens §§ 13-15a

gældssanering fastsætter retten typisk en betalingsordning over en årrække, hvorefter resten af gælden bortfalder. Kravene er generelt strenge, og det er en domstolsproces.

Hvis du overvejer at søge eftergivelse, er det altid en god idé at få rådgivning først, så du ved, om du opfylder betingelserne, og hvordan du dokumenterer din økonomiske situation.

Sagsomkostninger – mulighed for at få gælden eftergivet

Der er kommet en ny ordning for eftergivelse af sagsomkostninger. Formålet med ordningen er, at give dig bedre mulighed for at komme videre til et liv uden kriminalitet, hvis du vælger kriminaliteten fra.
Dine sagsomkostninger kan blive eftergivet, hvis du opfylder nedenstående betingelser og ikke begår ny kriminalitet i 5 år.

Betingelserne for at være omfattet af ordningen er bla. flg.:

- Du var mellem 15 og 24 år på gerningstidspunktet
- du er idømt en fængselsstraf på under 6 måneder
- du er ikke kun straffet med en bøde
- du er ikke idømt forvaring efter straffelovens § 70
- du er ikke dømt for overtrædelse af straffelovens § 245
- du er ikke idømt fængselsstraf efter straffelovens § 81 a (bandeparagraffen), medmindre du på tilfredsstillende vis har gennemført et exitprogram fra banden

Hvis du er over 25 år må du heller ikke tidligere have begået kriminalitet, som har medført fængselsstraf, forvaring, bestemte former for foranstaltning eller ungdomssanktion efter straffelovens § 74 a.
Er du omfattet af ordningen vil politiets Administrative Center automatisk håndtere din sag.

Økonomi under administration

Hvis du har svært ved at få din økonomi til at hænge sammen, kan du bede kommunen om at få din økonomi under administration. Det betyder, at kommunen med dit samtykke kan hjælpe med at styre dine indtægter og betale dine faste udgifter som husleje, el og andre regninger, før resten af pengene udbetales til dig. Dette er en frivillig administrationsaftale med formålet om at hjælpe dig bedst muligt med at håndtere din økonomi.

Du kan aftale med kommunen, hvordan ordningen skal fungere. For eksempel kan du få udbetalt dine penge i faste rater, fx hver uge eller hver anden uge. Formålet er at sikre, at dine vigtigste regninger bliver betalt, og at du undgår ny gæld eller udsættelse fra bolig.

Ordningen er som udgangspunkt frivillig og kræver dit samtykke. I særlige situationer kan kommunen dog beslutte at administrere udbetalingen af din sociale ydelse uden sit samtykke.[75]

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt økonomisk administration er en god løsning for dig, kan du tale med din sagsbehandler eller en gældsrådgiver.

Beskæftigelse og uddannelse

Job, CV og ansøgninger

Hvis du ikke har et arbejde, men ønsker at få et, kan du få hjælp hos Jobcentret eller via organisationer, der hjælper tidligere indsatte i job.[76]

Det sociale frikort

Det sociale frikort er en ordning, der giver udsatte borgere mulighed for at tjene penge ved almindeligt arbejde uden at betale skat og uden at få nedsat deres forsørgelsesydelser.

Med et socialt frikort kan du tjene op til et fast skattefrit beløb om året. Beløbet reguleres årligt og udgør i 2026 44.691 kr. Indkomsten er skattefri og bliver ikke modregnet i ydelser som kontanthjælp, uddannelseshjælp eller førtidspension. Arbejdet skal være ordinært og ustøttet, og arbejdsgiveren skal have et dansk CVR-nummer eller være en offentlig myndighed.[77]

Det er kommunen, der afgør, om du kan få et socialt frikort. Du skal have særlige sociale problemer og være langt fra job og uddannelse. Som udgangspunkt må du ikke have haft

[75] Lov om aktiv socialpolitik § 95 (kontanthjælp m.v.) og lov om social pension § 36 (social pension)
[76] Se afsnit "Relevante tilbud" på s. 44
[77] Lov om socialt frikort § 1

ordinær uddannelse eller haft en almindelig arbejdsindkomst på over 10.000 kr. det seneste år.

Når du har et socialt frikort, påvirker indkomsten ikke dine ydelser.[78] Frikortet er et supplement til den støtte, du i forvejen får, og ikke en erstatning.

Hvordan får man et socialt frikort?
Du får et socialt frikort ved at kontakte din kommune.

Du skal henvende dig til jobcenteret eller din sagsbehandler og søge om et socialt frikort. Kommunen vurderer, om du er i målgruppen. Det vil sige, om kommunen vurderer, at du har særlige sociale problemer og er langt fra job og uddannelse.

Hvis kommunen godkender din ansøgning, udsteder de et socialt frikort og registrerer dig i ordningen. Herefter kan du tage småjobs hos arbejdsgivere med dansk CVR-nummer, og lønnen bliver indberettet via frikortordningen.

Du kan også altid ringe til os og få tilsendt Gadejuristens grønne rettighedskort gratis, hvor du kan lære mere om det sociale frikort, og hvordan du får det. Ring på + 45 33 31 00 75, bestil dem online på www.gadejuristen.dk eller skriv til kontakt@gadejuristen.dk. Vi kan også lave en aftale om, at du henter kort ved at møde op på vores kontor i Skindergade, København K.

Indmelding i A-kasse og fagforening

Hvis du skal starte i et arbejde efter din løsladelse, kan en A-kasse og/eller en fagforening være relevant. Disse sikrer økonomisk tryghed ved ledighed og juridisk støtte på arbejdsmarkedet.

A-kasse

- Giver ret til dagpenge ved ledighed
- Som studerende er medlemskab ofte gratis

Fagforening

[78] Lov om socialt frikort § 4, stk. 2

- Yder juridisk rådgivning og hjælp ved ansættelse, løn, opsigelse og konflikter og ofte tilbyder diverse netværk og kurser
- Arbejder for gode rammer og vilkår på dit fagområde

Uddannelse og uddannelsesstøtte

Du kan søge uddannelse, også selv om du har været i fængsel. Der er mange muligheder, eksempelvis:

- VUC, FGU, AMU
- Erhvervsuddannelser
- Videregående uddannelser

Har du taget uddannelse under afsoning, kan du søge videre.

Hvis du er optaget på en SU-berettiget uddannelse, kan du søge om statens uddannelsesstøtte (SU).

Krav til SU:

- Du skal være studieaktiv
- Du skal have dansk statsborgerskab (eller opfylde særlige regler)

Du kan tidligst ansøge om SU, når du har fået bekræftelse på din optagelse, og tidligst en måned før den ønskede udbetalingsdato.

Hvis du har børn:

Hvis du er studerende og har børn, har du mulighed for at modtage:

- Forsørgertillæg
- Supplerende SU-lån

Bliver du forælder under din uddannelse, kan du også få op til 9 måneders uddannelsesstøtte.[79]

SU lån:

[79] SU-lovens § 14

Mens du er studerende på en SU-berettiget uddannelse, kan du optage et SU-lån, der udbetales samtidig med din SU. Der løber renter på dit SU-lån, fra tidspunktet hvor du optager lånet, og indtil det er tilbagebetalt efter endt uddannelse.

Du kan almindeligvis godt optage SU-lån, selvom du skylder penge til det offentlige.

Handicaptillæg:
For at få handicaptillæg, skal du[80]:

- Have en varig fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse med symptomer af en sværhedsgrad, der gør dig nærmest ude af stand til at have et studiejob. Dine symptomers sværhedsgrad skal være lægefagligt beskrevet
- Modtage SU eller slutlån og opfylde de almene betingelser for at få SU. Det betyder, at du er omfattet af de samme regler som andre studerende, også for eksempel kravet om studieaktivitet.
- Gå på en videregående uddannelse eller dansk erhvervsuddannelse (EUD). Du kan ikke søge handicaptillæg til gymnasiale uddannelser eller lignende

Vigtigt at vide
Din funktionsnedsættelse skal være varig, og i udgangspunktet have været til stede i minimum et år inden din ansøgning om handicaptillæg.

Socialpædagogisk støtte (SPS) under uddannelse

Hvis du som tidligere indsat har en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, der påvirker din evne til at gennemføre en uddannelse, kan du søge specialpædagogisk støtte (SPS), der hjælper dig med at tage en uddannelse på lige fod med dine medstuderende.[81] Du ansøger om SPS sammen med den SPS-ansvarlige på din uddannelsesinstitution.

Det kan være alt fra:

- Mentor/støtteperson, der hjælper med struktur og overblik
- Hjælpemidler (fx IT til ordblindhed)
- Ekstra tid eller særlige eksamensformer

[80] www.su.dk/handicaptillaeg
[81] www.spsu.dk

Derudover kan du blive medlem af Nota, hvis du har et handicap, som gør det svært for dig at læse. Du skal kunne dokumentere fx ordblindhed eller synshandicap, hvorefter du får gratis adgang til bl.a.online studiebøger.

Transport

Ungdomskort

Med et ungdomskort kan man få billigere transport mellem sit hjem og uddannelsessted.

Målgruppe

- Du er mellem 16–19 år, eller
- Studerende på en godkendt uddannelse eller undervisningsforløb, der er heltidsundervisning[82], og
- Din daglige rejsetid er højst 3½ time hver vej, og
- Du ikke modtager tilskud til transport efter andre ordninger (som eksempelvis det skattemæssige kørselsfradrag til studerende bosat i yderkommuner eller visse små øer), og
- Du har dansk cpr-nummer, MitID og Digital Post

Sådan får du et ungdomskort

- Søg på www.ungdomskort.dk med MitID
- Søg mindst 14 dage før, du skal bruge kortet

Rejsekort og basiskort

Med et rejsekort eller basiskort kan du få rabat på offentlig transport i hele landet (undtagen Bornholm). Alle kan købe et basiskort, du behøver hverken MitID eller fast adresse.
Basiskortet er et fysisk kort til dig, der ikke ønsker at rejse med kollektiv transport med en smartphone.
Der findes to udgaver af basiskortet: det personlige basiskort og det anonyme basiskort.

[82] Eksempelvis erhvervsuddannelse, gymnasium, universitetsuddannelse, enkeltfag på HF, m.m. Du kan se alle godkendt uddannelser her: https://ungdomskort.dk/ungdomskort/betingelser. Vær opmærksom på at ungdomskort ikke gælder til uddannelse på folkeskoleniveau - der betaler kommunen for transport, jf. bekendtgørelse af lov om folkeskolen

Personligt basiskort:

- Dette kort er personligt, og du kan rejse til en lavere pris, hvis du har et handicap eller er pensionist
- Du betaler for dine rejser én gang dagligt med betalingskort eller MobilePay
- Du kan tilknytte MobilePay eller et betalingskort til betaling for dine rejser på de salgssteder, hvor du kan købe et personligt basiskort
- Basiskortet kan kun benyttes af dig.

Anonymt basiskort:

- Dette kort har ingen personlige oplysninger, så du kan rejse anonymt
- Du tanker kortet op med kontanter eller betalingskort på udvalgte salgssteder
- Kortet kan både benyttes af dig og andre.

Du kan købe et personligt basiskort på nedenstående seks salgssteder:

Nordjyllands Trafikselskab Salgs- og Servicecenter
Aalborg Busterminal, John F. Kennedy Plads 1
9000 Aalborg

Midttrafik Kundeservice
Aarhus Rutebilstation Fredensgade 45
8000 Aarhus C

FynBus Kundecenter
Dannebrogsgade 10
5000 Odense C

DSB Salg & Service
Østre Stationsvej 27
5000 Odense

DSB Salg & Service
Banegårdspladsen 1D
8000 Århus C

DSB Salg & Service
Bernstorffsgade 16-22
1577 København V

Du kan købe et anonymt Basiskort i DSB 7-Eleven butikker på stationer og i et større udvalg af kiosker.[83]

Personligt Rejsekort (app) eller personligt basiskort (fysisk kort)

Hvem

- Hvis du har dansk CPR-nummer
- For rejsekort app: Krav om mitID og smartphone

Sådan får du det

- Rejsekort: Online på www.rejsekort.dk eller via appen "Rejsekort"
- Basiskort**:** Udvalgte 7-Eleven butikker og visse salgssteder

Vigtigt at vide

- Der kan gives yderligere rabat til rejsekort med Handicap eller hvis du er førtidspensionist (under 67 år) eller pensionist

Strafferet

Taget med stof på dig[84]

Hvis du bliver taget med stof på dig efter din løsladelse, kan du i nogle tilfælde få tiltalefrafald, hvilket betyder, at du ikke skal have nogen bøde, og at det ikke registreres på din straffeattest.

Betingelser for at undgå bøde for stofbesiddelse:

- Stoffet var til eget forbrug
- Du modtager offentlige ydelser som fx kontanthjælp eller førtidspension
- Du er stærkt afhængig af hårde stoffer

[83] Læs mere her: Basiskort Salgssteder | rejsekort.dk
[84] Lov om euforiserende stoffer § 3, stk. 4

Hvis du alligevel uretmæssigt har fået en bøde, kan du kontakte Gadejuristen og få hjælp til at lave en indsigelse. Vær opmærksom på, at kontakte Gadejuristen i god tid, da en evt. indsigelse skal sendes indenfor 4 uger efter modtagelsen af bøden.

Du kan også altid få tilsendt gule rettighedskort gratis, hvor dine rettigheder i forhold til stof til eget forbrug fremgår, som du kan vise politiet. Du kan aftale fremsendelse af kortene ved at ringe på + 45 33 31 00 75, bestille dem online på www.gadejuristen.dk eller skrive til kontakt@gadejuristen.dk. Vi kan også lave en aftale om, at du henter dem på vores kontor i Skindergade, København K

Læs mere på https://www.gadejuristen.dk/taget-med-stof.

Straffeattest

Du kan bestille din straffeattest via politiets hjemmeside eller borger.dk[85], hvis du fx skal bruge attesten til jobansøgninger. Det er gratis at bestille sin straffeattest.

Hvis du ikke er digital, kan du henvende dig til en politistation og medbringe ID med billede og fødselsdato. Hvis du ikke er digital, kan din kommende arbejdsgiver eller en anden tredjepart også selv indhente den, efter du har udfyldt en blanket med dit samtykke til udstedelse af straffeattesten.

Børneattest

En børneattest er et særligt udtræk fra Kriminalregisteret. Den viser, om en person er dømt for bestemte seksualforbrydelser begået mod børn under 15 år. Formålet er at beskytte børn mod overgreb.

En arbejdsgiver har pligt til at indhente børneattest, før du bliver ansat eller får fast tilknytning til en funktion, hvor du har direkte kontakt med eller fast færden blandt børn under 15 år. Det gælder både ved lønnet arbejde og ved frivilligt arbejde.[86]

[85] https://politi.dk/service-og-tilladelser/straffeattest/bestil-privat-straffeattest eller via https://www.borger.dk/politi-retsvaesen-forsvar/Politi/privat-straffeattest
[86] Reglerne om børneattester fremgår af børneattestloven

Kravet gælder, når der er tale om en fast tilknytning. Kortvarige eller enkeltstående opgaver er som udgangspunkt ikke omfattet. Hvis en midlertidig opgave udvikler sig til en mere fast tilknytning, skal der indhentes børneattest på det tidspunkt. Mange områder, fx skole-, dagtilbuds- og fritidsområdet, har særskilte bekendtgørelser, der præciserer reglerne.

En børneattest kan kun indhentes med dit skriftlige samtykke. Arbejdsgiveren skal derfor have din accept, før attesten bestilles. Hvis en arbejdsgiver undlader at indhente en børneattest i situationer, hvor det er påkrævet, kan det medføre bødeansvar.[87]

Oplysninger i en børneattest er fortrolige og må kun bruges til det formål, de er indhentet til. Oplysningerne skal behandles i overensstemmelse med reglerne om databeskyttelse.

Aktindsigt i Danmarks Fængslers dokumenter

Du har som udgangspunkt ret til at se de oplysninger Danmarks Fængsler, herunder specifikke fængsler eller arresthuse, har registreret om dig.[88] Det kan eksempelvis være notater, afgørelser, lægelige journaler, faglige udredninger, korrespondance om eller med dig m.v. Der kan lovligt være begrænsninger i, hvad du kan få udleveret af information, og i disse tilfælde skal dette begrundes i det svar, du får retur.

Sådan gør du:

1. Send en anmodning om aktindsigt til Danmarks Fængsler eller det fængsel, arresthus m.v., du ønsker oplysninger fra. En anmodning kan være skriftlig eller mundtlig. Har du ikke adgang til telefon/computer så henvend dig til fængselspersonalet eller andre fagpersoner på væresteder og spørg om hjælp.

2. Specificér, hvilke dokumenter du ønsker indsigt i (fx lægejournal, handleplan, prøveløsladelsesbeslutning m.v.) eller søg aktindsigt i alle oplysninger om dig.
   Du kan bruge følgende skabelon:

   Jeg, [indsæt navn], cpr.nr. [indsæt cpr-nummer], anmoder om fuld aktindsigt i sagsakter relateret til min sag hos Danmarks Fængsler (tidligere Kriminalforsorgen) for

[87] Børneattestloven § 2, stk. 4
[88] Forvaltningsloven § 9

perioden [indsæt periode, eksempelvis juni 2023 til og med juli 2025], *herunder kopi af* [indsæt ønsker, eksempelvis *samtlige journalnotater, inkl. lægelige og sygeplejefaglige notater mv., faglige udredninger, eventuel korrespondance, telefonnotater, trufne afgørelser mv.*]
Akterne kan fremsendes til min mail [indsæt mail eller angiv E-boks, hvis du er på digital post] *eller fremsendes til* [indsæt cellenummmer, hvis du er indsat, eller adresse hvis du er løsladt].

Du skal som udgangspunkt modtage svar inden 7 arbejdsdage.[89]

Hvis du har svært ved at overskue, hvor din aktindsigtsanmodning skal sendes hen, skal du være opmærksom på, at myndigheder generelt er forpligtede til at videresende din anmodning om aktindsigt til dem, du ønsker.[90]

Relevante tilbud

Her er en samlet oversigt over relevante gratis tilbud for dig, der skal løslades eller lige er blevet løsladt. Oversigten er opdelt efter behov, så du let kan finde det, der er relevant for dig.

Hvis du er i tvivl om, hvor du skal starte, kan du kontakte din kommune, Café Exit, Gadejuristen eller en af de øvrige nævnte retshjælpsorganisationer. De kan hjælpe dig videre til det rette tilbud.

Retshjælp, juridisk rådgivning og gældsrådgivning

Gadejuristen
Gratis retshjælp til socialt udsatte, bl.a. om bøder, bolig, sociale ydelser og rettigheder i mødet med offentlige myndigheder. Målgruppen er hjemløse, stofbrugere, sexarbejdere og andre socialt udsatte mennesker.
Hjemmeside: gadejuristen.dk

Café Exit
Gratis juridisk rådgivning om bl.a. gæld og samtaler med terapeuter for både indsatte og

[89] Offentlighedsloven § 36, stk. 2, 2. pkt.
[90] Dette følger af myndigheders vejledningspligt, jf. forvaltningslovens § 7, stk. 2

løsladte i Odense, København og Aarhus.
Hjemmeside: cafeexit.dk

KRIM – Retshjælp
Gratis juridisk rådgivning til indsatte og tidligere indsatte, bl.a. om straffesager, gæld og sociale rettigheder.
Hjemmeside: krim.dk

Den Sociale Retshjælps Fond
Gratis gældsrådgivning og juridisk rådgivning til udsatte borgere om bl.a. bolig og sociale sager.
Hjemmeside: socialeretshjaelp.dk

Gælds- og økonomirådgivning
KFUM's Sociale Arbejde – Økonomi- og gældsrådgivning
Gratis gældsrådgivning med fysiske lokationer flere steder i landet.
Hjemmeside: raad.dk

SR-Bistand – Gælds- og økonomirådgivning
Specialiseret i gældsrådgivning via telefon og mail.
Hjemmeside: sr-bistand.dk

Forbrugerrådet Tænk – Gældsrådgivning
Gratis og uvildig gældsrådgivning flere steder i landet og digitalt.
Hjemmeside: gaeld.taenk.dk

Kommunal gældsrådgivning
Mange kommuner tilbyder gratis gældsrådgivning. Kontakt din kommune og spørg.

Settlementet Vesterbro
Settlementet tilbyder gratis juridisk rådgivning, gældsrådgivning samt socialrådgivning.
Hjemmeside: settlementet.dk

Job og uddannelse

High:five

Hjælper tidligere indsatte med at finde job eller uddannelse. Samarbejder med virksomheder i hele landet.

Hjemmeside: highfive.net

Jobcenteret i din kommune

Hjælper med job, praktik, løntilskud og uddannelsesforløb.

Uddannelsesvejledning (UU eller VUC)

Vejledning om uddannelsesmuligheder og adgangskrav.

Social støtte og netværk

Café Exit

Mentorordning, netværksaktiviteter og fællesskaber for tidligere indsatte

Danmarks Fængslers mentorordning

Du kan få tildelt en mentor gennem Danmarks Fængsler, hvis du skal prøveløslades med tilsyn og opfylder målgruppekriterierne. Tal med din socialrådgiver om dine muligheder. Mentor kan støtte dig i overgangen til frihed, fx ift. samarbejdet med kommunen og andre aktører, uddannelse og beskæftigelse og med at skabe struktur i din hverdag.

Dit mentorforløb kan allerede starte op under den sidste del af din afsoning.

KFUM's Sociale Arbejde

Driver herberger, væresteder og sociale tilbud flere steder i landet.

Hjemmeside: kfumsoc.dk

Røde Kors

Tilbyder sociale aktiviteter, besøgsvenner, mentor og støtteordninger.

Hjemmeside: rodekors.dk

Kirkens Korshær

Væresteder, rådgivning og støtte til socialt udsatte.

Hjemmeside: kirkenskorshaer.dk

Housing First-indsatser i kommunen

Hvis du er i hjemløshed eller i risiko for det, kan du spørge din kommune om støtte efter Housing First-princippet.

Psykolog og terapi

Café Exit[91]

Gratis samtaler med terapeuter i Odense, København og Aarhus for både indsatte og løsladte.

Headspace (for unge)

Gratis og anonym rådgivning til unge.

Hjemmeside: headspace.dk

Kommunens misbrugs- og rusmiddelcentre

Gratis behandling og rådgivning ved stofbrug og alkoholproblemer. Der gælder behandlingsgaranti på 14 dage.

Stofbrugs- og afhængighedsbehandling

Kommunalt rusmiddelcenter

Gratis behandling for stofbrug efter serviceloven og sundhedsloven.

Alkoholbehandling i kommunen

Gratis og anonym behandling. Du behøver ikke henvisning.

[91] Kontaktinformation findes her: https://cafeexit.dk/tilbud/psykolog/

HÅB

De følgende tekster er skrevet i Café Exits Skriveværksted i Aarhus. Skriveværkstedet er en åben skrivegruppe faciliteret af PC Asmussen. Teksterne er skrevet til denne håndbog for at indgyde lidt håb til den hektiske situation du står overfor eller midt i. Nogle af forfatterne ønsker at være anonyme, andre er underskrevet med navn. Fælles for dem alle er, at det er prosatekster med afsæt i levet erfaring.

Kærligheden er borte. Ergo er der kun Håbet tilbage

Håbet er en imaginær, flygtig og farlig størrelse

Kærlighed har jeg intet af

Troen er på lavt blus

Der er kun håbet tilbage

Håbet, en følgesvend af tvivlsom karakter, men alligevel..

Jeg kan ikke lade være med at mumle de gammelkendte strofer"…….. har du mistet det gyldne håb, som du fik i gave ved din barnedåb"

Jeg forbinder Håbet med kristendommen

Utallige gange har jeg formanet min gamle far: Håbet er en farlig følgesvend

Alene at håbe er en gennemført umoden, tillært og naiv tankegang

Men alligevel, "at the end of the day", så er Håbet alligevel en fast og efterhånden eneste bestanddel af min aftenbøn..

Hver lørdag står jeg op klokken fem om morgenen og går ned til bageren

Jeg har hele verden for mig selv

Jeg køber molbosnegle og går hjem, laver kaffe, læser tegneserier

Så længe der er molbosnegle og tegneserier er der håb..

(Anonym, skrevet på Café Exit i Århus)

***

Har haft håb i mine hænder
Nu er det begrænset til mine minder

Min mor beder for mig, håber at se mig en hel sommer

Perkerne fra blokken er fanget af pillerne
Og snavs i næsen

Nu er mine hænder bundet af håndjern der strammer En panser skriger mig i øret
Håber jeg vil fatte noget
I det mindste indordner mig i gode gamle Danmark

Min far trådte ikke ved siden af
Selvom lommen var tom og hans familie var billeder i tasken

Selv sidder jeg i et rum
Min slags bliver tromlet i debatter og på slagmarken Uvelkommen men stadig på udkig efter en fremtid

Cecilie Beck i stram nederdel. Jeg glemmer nyhederne og de sidste 6 somre

Skønhed findes..

Af Jonas

***

Håbets Gennemslag.

Fremtiden ligner sprængte betondragere
Mulighederne står i nuancer af sort
Himlen er endeløs i gråt regnvejr.
Her er tomt som i en enecelle.
Var der bare en anden
til at bære en smule håb.
Men her er stille tavshed
og al for megen sorg.

Jeg ser en stråle af lys
i sprækkerne af den knuste beton.
Hørte jeg en fugl?
Jeg går mod lyset
gradvis ophæves de knuste konturer.
Lyset får en varm tone
luften begynder at lugte grønt.
Jeg hører regnen,
skolepigelatter,
og grødevejr,
fortæller om haver,
frugtræer
åbne velklædte huse
summende samtaler,
og en glad latter.

Jens Iversen 27/5 25

***

Min fars gamle veteranbil, en fabelagtig flaskegrøn Skoda Felicia
som jeg nu engang er så heldig at fræse rundt i
Feliciaen har vi haft i garagen siden årtusindskiftet
et kvart århundrede på bagen
ikke engang trekvart hundrede tusinde kilometer tilbagelagt
den er blevet vasket og plejet og opvartet som var det min bror
sikke en kompagnon, sikke et familiemedlem

Min gamle favorable fodboldtrøje er grøn
grøn med en kløver - kløvertrøjen
det er som at have en fortryllende grøn kappe på
Håbets kappe
sikke et klædestykke, sikke en følelse

De grønne vitaliserende afgrøder
dem bestilte jeg altid, da jeg var i arresten
ja, endda i bogstaveligste forstand;
Spinat, grønkål, agurker, broccoli og så videre
jeg vidste det ville give mig det lysegrønne håb om en bedre dag i morgen
jo vist, krop og sind tog da heller ikke synderligt skade af et milligram vitamin eller to
for med isolation og en livsændrende situation var det ‘the marginal gains ’der gjorde forskellen

Var det ikke for det lysegrønne håb om en bedre dag i morgen
havde jeg nok ligget rallende, atrofisk og sammenkrympet i rendestenen
og sagt tak for nu..

Anonym (skrevet på Exit i Aarhus)

***

Jeg var forelsket engang. Det var et stort håb.
Mellem jorden og himlen blev jeg stjålet af din store kærlighed.
Men mit håb for dig døde.
Så svigtede jeg mit håb.

Jeg har siddet i fængsel i 20 år, og jeg har altid sagt til mig selv, at der ikke er noget håb tilbage i mit liv. Men det passede ikke. Mit håb kom tilbage så jeg kunne se mit fængsel i denne verden, og nu er jeg taknemmelig for det jeg har og for mine to børn. Jeg har mit håb igen.
Mit håb er, at der er en dag, når jeg står op om morgenen. Der er jeg taknemmelig og der er mit håb.

Wilson, celle 23, maj 2025.

***

Jeg håber, jeg vinder.
Bare det, jeg tabte, tilbage.
Eller bare noget af det, jeg tabte denne måned. Jeg håber, at jeg kan betale husleje.
Jeg håber, jeg vinder, så vi kan komme på ferie. Jeg håber, jeg vinder, så jeg kan handle ind i eftermiddag. Jeg håber, der går bare en dag mere, før banken lukker mit kort.
Jeg håber ikke, at min kæreste opdager noget. Jeg håber ikke, at vores børn mærker noget.
Jeg håber på at finde en løsning. Jeg håber ikke, at politiet opdager, hvad min løsning blev.
Jeg håber ikke, at politiet kommer, - ikke lige nu i hvert fald.
Jeg håber ikke, at min straf bliver lang. Jeg håber, at min familie kan tilgive mig. Jeg håber på den næste besøgsseddel.
Håbet er som kviksand.
Jeg kvæles langsomt.

Jacob.

***

HÅB

Håb definerer jeg på 3 måder:

1. Ting jeg selv har indflydelse på, og kan gøre noget ved.
   Og på den måde frembringer det HÅB jeg har.

- Ex. Hvis jeg HÅBER min forhånd i bordtennis bliver bedre.
- Ex. Hvis jeg bliver bedre til mit arbejde
- Eller en bedre Far

2. Ting jeg kan hjælpe andre mennesker med, således at deres situation
   Frembringer det håb de har.

- Ex. Bruge min empati til at hjælpe, Familien, Ansatte, Venner og følge det til dørs
  og derved frembringe HÅB.

3. Ting der er uden for min rækkevidde og mine manglende evner, der hvor jeg
   er helt og holdent i andres hænder.

- Ex. Alvorlig sygdom, krig i verden, politiske uvorne love eller i en helt anden kategori
  Vi har oddset på en fodboldkamp.

”Jeg bruger min energi positiv, og med et smil på læben -
Det har gennem livet givet mig muligheder og derved HÅB.”

Smil til livet – så smiler livet tilbage til dig.

HÅB

Claus, 57 år.

Håb.

”Vi er samlet her i dag for at mindes.” Jeg står for enden af kisten midt i en propfuld kirke. Ingen siger noget, alle holder vejret. Sorgen ruller ind over en bænkerække, og som dominobrikker vælter de en efter en ind over hinanden i et håbløst grådkvalt krammende farvel til afdøde. Ingen siger noget. Stilheden er larmende, - kun afbrudt af få snøftende lyde rundt omkring i kirken.
”Han kunne ikke mere” fortsætter jeg og kigger ud over kirkegulvet, der er dækket af blomster og buketter. ”Han mistede håbet, gav op. Det var for hårdt at kæmpe videre med smerter og sygdom, fortalte han mig. Nu har han fået fred.”

Da håbet slukkedes, gik det hurtigt. Jeg besøgte ham ofte, indtil han døde. Først slukkedes lyset i hans øjne. Mørket rullede ind og opgivelsen tog over. Herfra gik det stærkt.

Når du mister håbet, mister du livet. Et liv uden håb er nok i virkeligheden slet ikke et liv. Jeg ved det ikke. Jeg ved dog, at når jeg møder mennesker uden håb tilbage, så går der sjældent lang tid før jeg igen hører mig selv sige; ”Vi er samlet her i dag for at mindes.”

Mette præst, maj 2025.