



**FØRSTEHJÆLP**  
*til*  
**FØRSTE JOB**

Dansk Sygeplejeråd  
Kreds Nordjylland



# Til dig, der er tilbageholdende med at stille krav:

Du er en attraktiv arbejdskraft, og arbejdspladserne i Nordjylland mangler sygeplejersker.

Mange synes, at det er ubehageligt at tale med arbejdsgiver om løn og vilkår. Men det er vigtigt at forventningsafstemme, og den dygtige leder anerkender, at du tager dit arbejdsliv alvorligt.

Øvelse gør mester – jo mere vi gør det, desto nemmere bliver det at tale om løn og vilkår – lad træningen begynde.

Gode arbejdspladser ønsker at ansætte den rigtige person til deres personalegruppe. Så når de tilbyder dig en stilling, er det fordi, de har valgt netop dig.

Du er ikke alene. Tillidsrepræsentanten, fællestillidsrepræsentanten og din kreds er klar til at rådgive dig.

# Sådan spotter du en god arbejdsplads

Tjek 10 hurtige punkter af, inden du går til samtale. Så finder du lettere den arbejdsplads, som tager ansvar for din faglige udvikling, sikrer din trivsel på arbejdet og tager din lønudvikling alvorligt.

- Forbered din ansættelsessamtale med 'Førstehjælp til første job', selv om du kender arbejdspladsen fra studiet eller studiejob.
- Sig ikke ja til en stilling, før du har sikret dig, at du er indforstået med vilkårene, herunder lønnen.
- Søg gerne flere stillinger. Så kan du sammenligne deres løn og vilkår.
- Når vi skriver 'ansættelsesvilkår' i guiden her, så mener vi løn, arbejdstid, faglig udvikling og arbejdsmiljø.

# 1. Stil spørgsmål under ansættelsessamtalen

Spørg til **introduktionsprogrammet**.

Er der introduktion til alle opgaver? Tilbyder de en mentorordning eller lignende knytning til en erfaren kollega? Mange arbejdspladser har supergode introduktionsforløb. Desværre hører vi også om eksempler på det modsatte. Så spørg ind.

Spørg også ind til din fortsatte **kompetenceudvikling**.

Hvordan bliver din faglige udvikling sikret, når du er færdig med introduktionsforløbet? Sådan helt konkret. Kan du f.eks. deltage i kursusforløb? Eller modtage anden undervisning?

Interesser dig for **arbejdsmiljøet og personaleudskiftningen**.

Spørg gerne til, hvordan fordelingen mellem nyuddannede og erfarne kolleger er på arbejdspladsen. Kan du f.eks. forvente, at der altid er en erfaren sygeplejerske i vagterne, som du kan sparre med? Du kan også spørge til, hvordan arbejdsmiljøet generelt er på arbejdspladsen.

[På Region Nordjyllands hjemmeside kan du læse om introprogrammet Godt fra start:](#)



## 2. Vikariat eller varig ansættelse?

Får du større frihed i et vikariat? Nej. Alle regler, også dem om opsigelse, er de samme som ved varig ansættelse. Men hvis du bliver syg, kommer til skade eller bliver gravid, så stopper din løn, når vikariatet udløber!

Vi anbefaler dig derfor at foretrække den arbejdsplads, som vælger at tilbyde dig varig ansættelse.

## 3. Deltid eller fuld tid?

Du er deltidsansat, hvis du ansættes på **mindre end 37 timer** om ugen.

Ansættelse i en deltidsstilling, specielt i dine første år på arbejdsmarkedet, kan have konsekvenser for din økonomi.

Du optjener **mindre til din pension**, da du arbejder mindre.

**Obs:** Overarbejde er ikke pensionsgivende.

Under **ferien** får du udbetalt løn svarende til den arbejdstid, du har præsteret.

Hvis du bliver langvarigt syg og mister dit arbejde, kan du risikere at skulle leve af **nedsat dagpengesats**. A-kassen kan hjælpe dig med at beregne, hvad det vil betyde for dig.

**Barsels-dagpenge** beregnes ud fra dit faste timeantal.

**Bankerne kreditvurderer** dig (beslutter, hvor meget du kan låne) ud fra din faste løn – så selv om du supplerer med ekstravagter, løser det desværre ikke problemet.

DSR er derfor, som udgangspunkt, fortalende for, at du skal tilbydes og have muligheden for en fuldtidsstilling. Men hvad du vælger, skal være helt op til dig. Vi ønsker bare, at du tager beslutningen på et informeret grundlag.

[Læs mere om bla. dagpenge  
hos vores A-kasse DSA:](#)



## 4. Din løn som nyuddannet

Er det skræmmende at tage hul på dialogen om dine lønforhold? Gør det alligevel. Det er en træningssag – og du bliver bedre hver gang.

En god arbejdsplads vælger dig for alle dine kompetencer. Også selv om du er nyuddannet. Fremhæv dine erfaringer fra f.eks. relevante studiejob, dine praktikker, tidligere uddannelse, frivilligt arbejde, din bacheloropgave, måske kan du tilbyde at sætte fokus på noget særligt i afdelingen osv.

Du er ikke urimelig, når du ønsker at tale om, hvordan din løn kan blive bedre. Også på sigt. Og lykkes det ikke at få bedre vilkår første gang, så prøv igen. Mange arbejdspladser har lokale lønftaler – forhåndsftaler.

[Se lønftaler på  
Kreds Nordjyllands hjemmeside:](#)



## 5. Hvornår er det bedst at tale om løn?

Tag hul på lønsnakken, når arbejdspladsen kontakter dig efter samtalen for at tilbyde dig stillingen - og inden du siger ja til stillingen. Forvent, at det er dig, der skal tage initiativet.

Du kan også møde spørgsmål om løn under ansættelsessamtalen. Sig det højt, hvis du ønsker at vente med at aftale løn, til de har besluttet, om de vil tilbyde dig stillingen.

Hold fast i, at du skal have nogle dage til at overveje jobtilbuddet (og til at undersøge, om vilkårene er acceptable). Tal gerne med os (tillidsrepræsentant,



fællestillidsrepræsentant eller kreds) om, hvordan du kan gribe din lønudvikling eller lønsamtalen an.

Se evt.:



[Video om lønforhandling ved jobskifte:](#)

[Læs om lokalløn:](#)



## 6. Ferie

Med den nye ferielov og ferieaftale vil alle ansatte optjene og afvikle ferie samtidigt. Det betyder, at du allerede efter din første måned som ansat har optjent 2,08 dag. Man optjener ferie fra 1. september til 31. august året efter (12 måneder), og afholder ferie fra 1. september samme år, som man optjener ferien, til 31. december året efter (16 måneder).

## 7. Få de vigtigste aftaler på skrift, inden du siger ja til stillingen

Du kan f.eks. maile til arbejdsgiveren: "For en god ordens skyld beder jeg dig bekræfte, at vi er blevet enige om, at jeg bliver ansat på disse vilkår: 37 timer + varig ansættelse + 2 ugers tjenestefri med løn (og hvis I har aftalt andet)".

Du skal selvfølgelig have en skriftlig bekræftelse tilbage.

Ofte er der et vist tidspres, hvis ansættelsesforløbet foregår lige omkring månedsskiftet. Hvis arbejdsgiver lykkes med at presse dig til at tage en forhastet beslutning, kan det desværre koste dig dyrt på den lange bane. Derfor vent hellere og få løn på plads, inden du endeligt takker ja.

## 8. Tjek dit ansættelsesbrev

Kan du genkende jeres aftale i ansættelsesbrevet fra arbejdsgiveren? Hvis I f.eks. har aftalt, at der er tale om en fastansættelse i en fuldtidsstilling (37 timer/uge), skal det stå der!

### e-Boks og vigtig frist

Ansættelsesbrevet sendes til din e-Boks. Undersøg, hvor kort din frist er for at gøre indsigelser (protestere), hvis oplysningerne i brevet ikke er korrekte. Hvis du ikke reagerer inden for fristen, er det stort set umuligt at komme igennem med ændringer senere hen.

## 9. Overvejer du at arbejde i udlandet?

Nogle vikarbureauers rekrutteringsmetoder er ret aggressive, men giv ikke efter for et pres om at lave en hurtig aftale. Hverken mundtligt eller skriftligt. Kræv tid til at undersøge og overveje.

Du kan blive passivt medlem af DSR, mens du arbejder i udlandet. Men husk at melde dig ind i det pågældende lands fagforening, så du kan få hjælp, hvis du får brug for det.

[På dsr.dk finder du vigtig information om at arbejde som sygeplejerske i udlandet:](https://dsr.dk)



## 10. Giv dig selv en god grundviden, inden du søger speciale

Manglen på sygeplejersker har tvunget mange højt specialiserede og akutte specialer til at rekruttere blandt helt nyuddannede.

Vi anbefaler, at du undersøger, hvilke specialer der matcher godt med dine forudsætninger og dine ønsker til faglig udvikling. Og hvor du kan få en bred og solid erfaring at tage udgangspunkt i. Du er altid velkommen til at kontakte os for sparring om dette.

# Held og lykke med jobsøgningen

## Kontakt os endelig, hvis du har spørgsmål



Dansk Sygeplejeråd  
Kreds Nordjylland  
Sofiendalsvej 3  
9220 Aalborg SV  
Tlf.: 4695 4850  
Mail: [nordjylland@dsr.dk](mailto:nordjylland@dsr.dk)



[Facebook](#)



[Instagram](#)