

DINE RETTIGHEDER, TIPS & TRICKS

JURA FOR HJEM- LØSE



**stenbroens
jurister**

Jura for hjemløse – dine rettigheder, tips & tricks

Udgivet af Stenbroens Jurister (2026)

Redigeret af Filip Soos

Skrevet af Caroline Lantto, Tobias Dorph og Filip Soos

(1. udgave, 1. oplag)

ISBN trykt: 978-87-974352-2-9

ISBN PDF: 978-87-974352-3-6

Layout: StudioFrost

Illustrationer: Maja Petrea Fox



Indholdet i denne bog er fuldt og helt Stenbroens Juristers ansvar. Men vi havde ikke kunnet skrive den uden hjælp. Vi takker alle, der har bidraget. Særligt tak til hjemløse fra Hus Forbi, Reden København og SAND – De Hjemløses Landsorganisation for jeres tid og vigtige input.



**stenbroens
jurister**

☎ 33 33 05 05

✉ kontakt@stenbroensjurister.dk

DREYERS
FOND



Udgivelsen er blevet mulig på grund af støtte til Stenbroens Jurister fra Dreyers Fond og Oak Foundation Denmark.

Indhold

Du har rettigheder	4
Om bogen og Stenbroens Jurister	
Du skal hjælpes der, hvor du er	6
Om hvilken kommune der skal hjælpe dig, og hvad du kan gøre, hvis de ikke vil hjælpe	
Tag over hovedet	10
Om husly, herberger og botilbud, egen bolig og overnatning på gaden	
Penge	40
Om kontanthjælp og anden økonomisk hjælp samt retten til en bankkonto	
Arbejde	62
Om socialt frikort, Hus Forbi, salg af sex og tiggeri	
Sundhed	70
Om medicin og tilskud, hjælpemidler, rusmiddel- behandling og tandlæge	

Du har rettigheder

Det her er Stenbroens Juristers jurabog til hjemløse. Den er til dig, der sover på gaden, bor på et herberg eller anden midlertidig løsning. Også dig, der har en bolig, du ikke kan være i.

Stenbroens Jurister er en retshjælp for hjemløse, stofafhængige og andre særligt udsatte.

Vi har skrevet bogen for at øge kendskabet til dine rettigheder og muligheder. Og for at give dig noget at tage med til møder med kommunen.

En lille lommebog kan selvfølgelig ikke dække alt, men vi har prøvet at få det vigtigste med.

Bogen handler først og fremmest om den hjælp og støtte, du har ret til efter den sociale lovgivning. Men den handler også om de regler, der gælder, når myndighederne behandler din sag.

Vi ved godt, at der kan være stor forskel på reglerne og det, der sker ude i virkeligheden. Vi håber, at du alligevel kan bruge bogen.

Oplever du, at dine rettigheder ikke bliver respekteret, er du altid velkommen til at kontakte os. Det er gratis at få juridisk rådgivning og hjælp hos Stenbroens Jurister.

Vi er i København, Aarhus, Odense og Aalborg. Du kan ringe eller skrive til os, uanset hvor du er i landet.

Bogen her er udgivet i 2026. Derfor kan satser og andet været ændret siden.

På vores hjemmeside kan du finde opdateret information. Der kan du også finde henvisninger til love og andre kilder, der ikke er plads til her.

Bogen er skrevet til personer, som har almindelige rettigheder i Danmark. Vær derfor opmærksom på, at der kan gælde særlige regler for udlændinge.

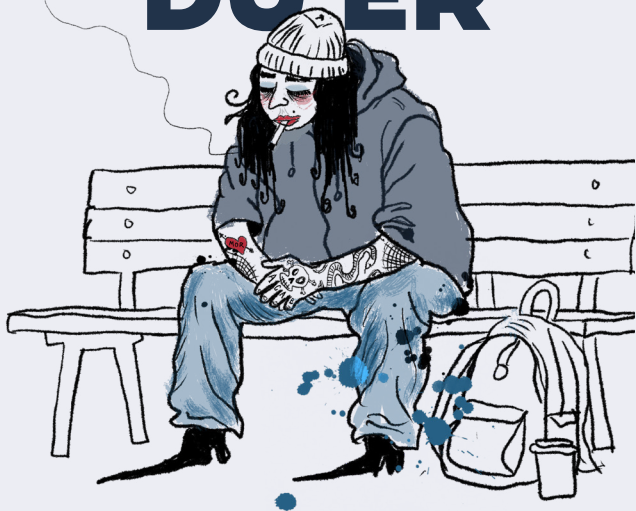
Se mere på **stenbroensjurister.dk/hjemløs**

☎ 33 33 05 05

✉ kontakt@stenbroensjurister.dk



**DU SKAL
HJÆLPES
DER, HVOR
DÚ ER**



Som hjemløse har du ret til hjælp efter den sociale lovgivning. Du har ret til hjælp, uanset hvor du er i Danmark.

Det er som regel den kommune, du opholder dig i, der skal hjælpe dig. Den kommune kaldes handlekommunen.

Din handlekommune behøver ikke være den kommune, hvor du sidst har haft adresse ifølge Det Centrale Personregister (CPR). Det er vigtigere, hvor du faktisk opholder dig.

Opholder du dig i dag mest i en anden kommune, er det altså næsten altid den nye kommune, der skal hjælpe dig. Kommunen skal derfor se på din faktiske situation. Det handler blandt andet om:

- Hvor du opholder dig.
- Hvor du har mest lyst til at være.
- Hvor du har dine ting.
- Hvor du senest har søgt om hjælp.

Alligevel får mange hjemløse fejlagtigt at vide, at de skal tage hjem til deres gamle kommune for at få hjælp.

Der er en vigtig undtagelse, hvis du bor på herberg eller visse andre botilbud i en ny kommune. I det tilfælde kan du få to handlekommuner, der deler ansvaret.

Det betyder fx, at du skal søge kontanthjælp i kommunen, hvor herberget ligger, mens din gamle kommune kan have ansvaret for anden hjælp som fx bostøtte eller social stofmisbrugsbehandling.

Når ingen kommune tager ansvar

Det er et grundlæggende princip, at der altid skal være en kommune, som har pligt til at hjælpe dig. Kommunerne må altså ikke henvise dig frem og tilbage, så du ikke får den hjælp, du har brug for.

Hvis en kommune siger, at du ikke hører til hos dem, skal du bede dem vejlede dig om, hvor de så mener, du skal søge hjælp. Det vil ofte være en kommune, du tidligere har boet i.

Kommunen skal vejlede dig. Det er en god ide, at du får vejledningen på skrift. Du kan læse mere om din ret til at få vejledning på side 80.

Hvis den kommune, du henvises til, heller ikke vil hjælpe dig, så er der uenighed om, hvor du har

handlekommune. I den situation skal kommunerne sende sagen til Ankestyrelsen, som tager stilling til, hvor du har handlekommune.

Det kan tage lang tid, før Ankestyrelsen træffer en afgørelse.

Imens sagen behandles, skal du stadig have hjælp. Det vil være den kommune, hvor du senest har haft adresse, som skal hjælpe dig. Det kalder man den midlertidige handlekommune.

Hvis kommunen ikke vil sende sagen videre, kan du selv kontakte Ankestyrelsen og bede dem fastsætte en handlekommune.

Du kan altid få gratis rådgivning og bistand fra Stenbroens Jurister, hvis du bliver afvist af kommunen.



Reglerne om handlekommunen gælder kun for den sociale lovgivning. På sundhedsområdet er det din bopæl ifølge CPR, der afgør, hvilken kommune eller region der har ansvaret for, at du får relevant behandling.

Du kan læse mere om sundhed og behandling på side 70-89.

TAG OVER HOVEDET



I Danmark har du som udgangspunkt ret til at få et sted at sove, hvis du ikke selv kan finde et sted at være, eller hvis du ikke kan være i din bolig.

De mest akutte tilbud er:

- Husly til husvilde
- Natvarmestuer
- Krisecentre
- Herberger og forsorgshjem.

Mange hjemløse i Danmark bor på herberg. Læs meget mere om herberger på side 14-23.

De akutte tilbud er midlertidige. Det vil sige, at du normalt kun skal være der i en kortere periode.

Det er meningen, at du skal videre til et mere varigt botilbud. Og at du får din egen bolig på et tidspunkt.

Du har ikke krav på at få en bolig, men du har ret til at få hjælp til at finde en bolig.

Hvis du har svært ved at klare dig selv i egen bolig, kan du have ret til hjælp og støtte i hjemmet.

Varmestuer og krisecentre

Hvis du mister din bolig akut – fx på grund af brand eller du bliver smidt på gaden af fogeden – skal kommunen anvise midlertidigt husly mod betaling. Det står i servicelovens § 80, der kaldes husvildebestemmelsen.

Det midlertidige husly kan fx være på et hotel eller vandrehjem. Er du dig selv, uden familie, kan kommunen godt anvise et herberg som husly.

Hvis du har været hjemløs i et stykke tid, vil kommunen normalt ikke bruge denne regel. I stedet kan du overnatte på en natvarmestue eller søge plads på et herberg.

Natvarmestuer

I mange større byer findes der sociale tilbud, hvor du kan overnatte på en madras på gulvet. De kaldes typisk natvarmestuer, natcaféer eller natherberger.

Du kan ikke blive boende på en natvarmestue, og du skal forlade stedet om morgenen. Om aftenen kan du vende tilbage og håbe på, at der er plads igen.

Natvarmestuer drives efter servicelovens § 79. Reglen giver ikke kommunerne pligt til at oprette dem. Derfor findes de ikke alle steder. Og de har ikke altid pladser nok.

Krisecentre

Hvis du ikke har et sted at være på grund af vold eller trusler fra din partner eller andre pårørende, kan du have ret til at tage ophold på et krisecenter efter servicelovens § 109.

Du kan være anonym på krisecenteret og få hjælp til din situation.

Du kan selv kontakte et krisecenter eller bede kommunen om at henvise dig til et.

Det er lederen på krisecenteret, der afgør, om du kan få ophold. Hvis du får afslag, kan du klage over det.

Du kan komme på krisecenter, uanset hvilket køn du har eller identificerer dig med. Men det enkelte krisecenter kan have en særlig målgruppe, fx kun være for kvinder.

Det skal være muligt at have dine børn med på krisecenter, hvis det er nødvendigt.

Herberger

Herberger er det primære tilbud til hjemløse i Danmark. De kaldes ofte "110-tilbud", fordi reglerne om herberger står i servicelovens § 110.

Du har ret til at komme på herberg, hvis du har særlige sociale problemer og står uden bolig eller har svært ved at være i din bolig.

Særlige sociale problemer kan være problemer med alkohol og stoffer eller psykisk sygdom.

Optagelse på et herberg

Du kan kontakte et hvilket som helst herberg i hele landet og bede om et værelse, hvis de har plads.

Du behøver ikke først at søge hos kommunen. Det er lederen på herberget, der beslutter, om du kan blive indskrevet hos dem. Det kaldes selvmøderprincippet.

Betaling på herberget

Du skal som udgangspunkt betale for at bo på herberget. Det kaldes egenbetaling. I 2026 er det 108 kr. per dag, som betales til kommunen.

Du kan bede kommunen om at nedsætte eller helt fjerne din betaling, fx hvis du stadig betaler husleje til en bolig, eller din økonomi er særligt presset.

Du skal ikke betale noget, hvis du ikke har en indtægt. Så skal kommunen faktisk give dig penge.

Afslag

Hvis der er plads på herberget, men de alligevel ikke vil tage dig ind, er det en afgørelse, du kan klage over. Det er nok at sige til herberget, at du klager over afslaget.

Hvis de holder fast i afslaget, skal de sende sagen og din klage til Ankestyrelsen. Du kan læse mere om at klage på side 22.

Herberget må ikke afvise dig, fordi kommunen ikke vil betale for dit ophold. De må heller ikke udskrive dig, fordi kommunen ikke vil betale. Men det kan ske alligevel.

Den situation kan være svær at stå i alene. Du kan altid kontakte Stenbroens Jurister, hvis du får afslag på at komme ind på et herberg.



Herberget skal hjælpe dig

Det er ikke meningen, at du skal bo længe på et herberg. Du skal have hjælp til at komme videre.

Noget af hjælpen får du fra herberget som en del af tilbuddet. Det kan fx være omsorg, støtte og kontakt til din handlekommune.

Hvis du har brug for mere eller andet end det, herberget normalt tilbyder, skal du søge kommunen om det. Det skal herberget hjælpe med.

Når du kommer på herberg, skal kommunen lave en handleplan for opholdet sammen med dig. Planen skal beskrive, hvilken type hjælp du har brug for, og hvordan du bedst får den.

Et af de vigtigste spørgsmål er, hvor du skal bo efter herberget, fx i egen bolig eller et botilbud? Planen kan også handle om at forbedre din økonomi, din sundhed og din livskvalitet.

Planen og hjælpen skal i gang hurtigt, når du har fået mulighed for ro og hvile på herberget.



BRUG GOD FORVALTNINGSSKIK OG FORVALTNINGSLOVEN

Jeg vil have en skriftlig afgørelse

- Når du søger hjælp, skal du have en afgørelse.
- Bortvisninger og sanktioner er også afgørelser.
- Mundtlige afgørelser kan du kræve at få på skrift.
- En skriftlig afgørelse skal være begrundet, hvis den går dig imod.
- Begrundelsen skal forklare, hvorfor de traf netop denne afgørelse.
- Begrundelsen skal henvise til regler og beskrive det, der er lagt vægt på.
- Afgørelsen skal komme med en klagevejledning.

Hos Stenbroens Jurister kan du få rådgivning om din ret til en skriftlig afgørelse.



Udskrivning fra herberg

Du skal som udgangspunkt kunne blive på herberget, indtil du kommer videre i egen bolig eller i et mere varigt botilbud.

Kommunen må ikke udskrive dig fra herberget, medmindre der er noget nyt klar til dig. Det står helt klart i servicelovens § 110, stk. 5.

Der er tre betingelser, der alle skal være opfyldt:

1. Der er en plan for den hjælp, du har brug for (handleplan).
2. Du har fået et botilbud eller din egen bolig med nok pædagogisk støtte.
3. Du kan flytte direkte fra herberget ind i botilbudet eller boligen.

Kommunen må altså ikke udskrive dig, fordi du har boet lang tid på herberg, eller fordi du siger nej til en lejlighed, som de har tilbudt dig.

Hvis du siger nej til en bolig, kan det dog få herberget til at vurdere, at du ikke længere er i målgruppen

for tilbuddet. Det kan derfor føre til, at lederen af herberget udskriver dig.

Når lederen på herberget udskriver dig

Der er forskel på, om det er kommunen eller lederen af herberget, der vil udskrive dig.

Kommunen kan kun gøre det, når de tre særlige betingelser er opfyldt.

Lederen på herberget kan også udskrive dig i andre situationer. For eksempel hvis du ikke længere bruger din plads, eller hvis din situation ændrer sig, så du ikke længere tilhører herbergets målgruppe.

Lederen kan også udskrive og endda bortvise en beboer på grund af adfærd, fx ved alvorlige brud på stedets regler. Se mere på side 20-21.

Hvis du bliver udskrevet mod din vilje

Hos Stenbroens Jurister hører vi ofte om afgørelser om udskrivninger, der ikke er lovlige.

Du kan altid kontakte Stenbroens Jurister, hvis du er blevet udskrevet fra et herberg mod din vilje. Vi kan også hjælpe dig, hvis du vil klage over afgørelsen til Ankestyrelsen. Se mere om at klage på side 22.



Husordener og regler

Når du bor på et herberg eller i et botilbud, vil der ofte være en husorden med de regler, der gælder for hverdagen på stedet.

En husorden kan fx handle om støj, gæster, rygning og brug af fællesområder, og hvordan man skal opføre sig over for andre på stedet.

Der kan være reaktioner fra personalet, hvis man overtræder reglerne. Derfor er det vigtigt, at husordenen udleveres eller hænger på væggen, så alle kender reglerne.

Husordenen skal passe til stedets målgruppe. Så reglerne må ikke være så strenge, at det ikke er muligt for dig at overholde dem.

Reglerne må heller ikke være i strid med loven. Man kan derfor ikke bare skrive i en husorden, at du ikke må gå fra stedet, at personalet må visitere dig eller teste dig for alkohol- eller stofbrug. Den slags kræver altid særlige lovregler.

Bortvisning

En bortvisning fra et herberg eller botilbud betyder, at du skal forlade stedet med det samme. Det er en meget alvorlig reaktion, som kun må bruges, hvis det er rimeligt i forhold til det, der er sket.

Hvis en mindre alvorlig reaktion er nok, skal den bruges i stedet for. Derfor bør personalet altid tale med dig om, hvad der er sket, før du bliver bortvist eller får en anden sanktion.

En bortvisning vil næsten altid være rimelig ved vold eller trusler. Men ikke ved selvforsvar.

Bortvisning og andre reaktioner bruges ofte ved brud på en husorden, men også ved uskrevne regler.

En bortvisning gælder altid kun for det konkrete sted. Kommunen skal sikre, at du hurtigst muligt får plads på et andet herberg eller botilbud.

En bortvisning er en afgørelse, som du har ret til at få på skrift med en begrundelse. Og du kan klage over den. Se mere på side 17 og 22.





BRUG PRINCIPPET OM ADMINISTRATIV REKURS

Jeg vil gerne klage over afgørelsen

- Du kan næsten altid klage over afgørelser, der går dig imod. Også afgørelser fra herberger og botilbud.
- Når du klager, er der mulighed for at få afgørelsen ændret.
- Du kan klage skriftligt og mundtligt.
- Du skal normalt klage til den myndighed, der har truffet afgørelsen.
- Der er nogle beslutninger, man ikke kan klage over, fx værelsesvalget på et herberg.
- Der er også afgørelser, som Folketinget har besluttet, man ikke kan klage over.



Hos Stenbroens Jurister kan du få rådgivning om din mulighed for at klage over en afgørelse.

Støtte efter herberg

Når du flytter videre fra et herberg, skal du have den rette støtte med.

Flytter du i din egen bolig, skal bostøtten hjælpe dig med at fastholde boligen.

Flytter du til et andet botilbud, kan bostøtten hjælpe dig med at blive klar til at få din egen bolig.

Bostøtten gives normalt efter servicelovens § 85 a. For så betaler staten en del af kommunens omkostninger. Se mere om servicelovens § 85 a på side 39.

Du kan som udgangspunkt selv vælge, at en ansat, du kender fra herberget, skal være din bostøtte.

Hvis kommunen ikke vil følge dit ønske, skal de begrundede det i en afgørelse, som du kan klage over. Hvis du klager, og kommunen holder fast, skal de sende din klage videre til Ankestyrelsen.

Andre botilbud – 107 og 108

Hvis du ikke kan klare dig i egen bolig på grund af dit helbred eller sociale problemer, kan du have ret til et botilbud.

Der findes to forskellige slags botilbud – midlertidige og længerevarende.

Midlertidigt botilbud (107-tilbud)

Formålet med et ophold på et midlertidigt botilbud er at afklare, om du kan komme i egen bolig, eller om der skal findes en anden løsning til dig.

Reglerne om det findes i servicelovens § 107. Det kaldes derfor ofte et 107-tilbud.

Du kan klage, hvis du får afslag på et 107-tilbud. Men du kan normalt ikke klage over det sted, kommunen vælger til dig. Der er ikke frit valg.

Der er dog en undtagelse. Du kan godt klage over det, hvis stedet ikke passer til dine udfordringer og dit behov. Det har Ankestyrelsen slået fast i sin principmeddelelse 76-17.



Længerevarende botilbud (108-tilbud)

Hvis dine udfordringer er varige, kan du have ret til et længerevarende botilbud. Det kaldes et 108-tilbud, fordi reglerne står i servicelovens § 108.

Ligesom ved 107-tilbud skal dine problemer være så store, at du selv med hjælp og støtte ikke kan bo alene.

Men et 108-tilbud er ikke midlertidigt. Det er meningen, at det skal være en varig løsning for dig.

Derfor er det vigtigt, at stedet passer til dig. Du kan frit vælge mellem alle 108-steder i Danmark, hvis det maksimalt er 10 % dyrere end din kommunes forslag.

Hvis du bevilliges et 108-tilbud, kan du også vælge en ældre- eller handicapbolig efter almenboliglovens § 105. Det kaldes også en 105-bolig.

I en 105-bolig får du din egen lejekontrakt, og du skal betale husleje. Får du et 107 eller 108-tilbud, er der egenbetaling. Se mere på side 28.

Du kan finde botilbud på tilbudsportalen.dk, eller du kan bede din sagsbehandler vejlede dig om, hvilke mulige tilbud som findes i din kommune.

TRIN FOR TRIN

Jeg søger om botilbud

Når du søger om hjælp fra kommunen, har sagen normalt de samme faser fra start til slut.

Her er et eksempel med en sag om botilbud. Men meget vil være det samme i andre sager.

En sag har overordnet tre faser, og der kan komme en fase mere til, hvis du klager over afgørelsen.

1. Ansøgning

Du starter sagen ved at søge kommunen om et botilbud. Når du har søgt, skal kommunen træffe en afgørelse.

- Du kan søge på skrift eller mundtligt.
- Følg gerne op på skrift med en mail eller sms, hvis du søger mundtligt.

2. Sagsoplysning

Før kommunen træffer en afgørelse, skal de samle alle relevante oplysninger.

- Du skal selv medvirke til at oplyse sagen, hvis det er nødvendigt.
- Medvirker du ikke, kan det føre til et afslag.

Hvis sagen går i stå, kan du spørge kommunen, hvad de mangler for at træffe afgørelsen. Hvis de ikke kan svare, kan du bede om en afgørelse nu, så sagen kan komme videre.

3. Afgørelse

Kommunen skal træffe en afgørelse, når sagen er oplyst. Du har ret til at få afgørelsen på skrift.

- Du skal partshøres, hvis oplysninger i sagen taler imod at give dig et botilbud.
- Se mere om partshøring på side 44.

4. Klage

Det er vigtigt at klage over et afslag, som du er utilfreds med. For klagen kan føre til, at du alligevel får det, du har søgt om.

- Du skal klage til kommunen inden fire uger, hvis du får afslag på botilbud.
- Du kan klage mundtligt og skriftligt.

Hvis kommunen holder fast, skal de sende din klage videre til Ankestyrelsen.

Kontakt Stenbroens Jurister, hvis du har brug for hjælp med at klage over en afgørelse om botilbud.



Egenbetaling på botilbud

Når du bor på et botilbud, skal du normalt selv betale en del af udgiften. Det kaldes egenbetaling.

På 107-tilbud vurderer kommunen, hvor meget du kan betale. Egenbetalingen kan også omfatte udgifter til fx mad og vask.

Hvis du beholder din egen bolig, mens du er på 107-tilbuddet, skal du som udgangspunkt ikke betale egenbetaling.

Hvis kommunen alligevel fastsætter egenbetaling, skal den være så lav, at du har mulighed for at betale husleje og stadig har et rimeligt beløb tilbage til dig selv (typisk 3.000-4.000 kr.).

På 108-tilbud udgør din egenbetaling en kombination af 10 % af din indtægt og 10 % af kommunens udgifter til botilbuddet.

Du kan bede kommunen vejlede dig om, hvordan de er kommet frem til beløbet for din egenbetaling. Hvis du er uenig, kan du klage til Ankestyrelsen.

KENDER DU SAND?

**VI ER EKSPERTER I
HJEMLØSHED -
VI HAR NEMLIG
PRØVET DET SELV**

**VI KAN OGSÅ
BRUGE DINE
ERFARINGER**

- **TALERØR**
- **HJÆLP & RÅDGIVNING**
- **FÆLLESSKAB**

SAND - De hjemløses landsorganisation

Sundholmsvej 34, st. - 2300 København S
tlf. 89 93 70 60 | www.sandudvalg.dk



Sove på gaden

I Danmark er det lovligt at sove på gaden og andre offentlige steder. Men der er nogle begrænsninger. De findes i ordensbekendtgørelsen:

1. Ulovlige lejre (§ 3, stk. 4).
2. Opgange og kældre mv. (§ 7, stk. 1).
3. Steder med lokale forbud (§ 16).

Hvis du bliver sigtet af politiet for at sove på gaden, kan du altid få hjælp hos Stenbroens Jurister.

Forbud mod lejre

Det er ulovligt at etablere og opholde sig i en lejr af permanent karakter, hvis den er egnet til at skabe utryghed i nærområdet.

Det er normalt ikke en lejr, hvis du sover alene. Og det har normalt ikke "permanent karakter", hvis du rydder alting op om morgenen, når du står op.

Hvis du bliver sigtet for at sove i en lejr, kan Stenbroens Jurister hjælpe dig med at klage og få sagen vurderet af en dommer.

Overnatning i opgange og kældre mv.

Det er forbudt at tage ophold i indgange og opgange, porte, kældre, ubeboede huse, haver og lignende uden at have fået lov.

Hvis du har fået tilladelse, fx af en vicevært eller butiksejer, må du gerne være der og sove der.

Hvis det er muligt, kan det være smart at få det på skrift, at du gerne må opholde dig på stedet. For eksempel som en sms, som du kan vise til politiet, hvis de kommer forbi.

Lokale forbud mod overnatning

Du må gerne overnatte på offentlige pladser, i parker og i skove, hvis der ikke er opsat skilte med et forbud mod det.

Hvis der er skiltet med overnatning forbudt, kan du få en bøde af politiet, hvis du alligevel sover der.

Du kan også få en bøde – selvom der ikke er skilte – hvis der er tale om en ulovlig lejr, som beskrevet ovenfor.

Kontakt altid Stenbroens Jurister, hvis du bliver sigtet af politiet for at sove i det offentlige rum.



Kontakt med folkeregistret

Alle kommuner har et folkeregisterkontor, hvor de holder styr på borgernes adresser. Oplysningerne indgår i Det Centrale Personregister (CPR).

Hvis du ikke har en fast bopæl og ikke har en aktuel adresse i CPR, skal kommunen løbende følge op på, om du kan registreres på en bopæl eller et fast opholdssted.

Som hjemløs kan du derfor opleve, at kommunen beder dig redegøre for dine bopælsforhold.

Du bør altid reagere, hvis du får en henvendelse fra kommunens folkeregister om din adresse.

Hvis du ikke svarer, kan du blive registreret som forsvundet eller udrejst af landet. Dét kan få konsekvenser for blandt andet offentlige ydelser og din bankkonto.

Hvad skal du sige?

Du har som udgangspunkt pligt til at svare på deres spørgsmål, hvis du kan. Du skal ikke svare, hvis du

ikke kan huske det, de gerne vil vide. Du har heller ikke pligt til at svare, hvis det kan føre til, at du bliver straffet for noget.

Kommunen må fx ikke afkræve dig svar, hvis det vil afsløre, at du ikke har meldt en adresseflytning (forbud mod selvinkriminering).

Kommunen kan ikke kræve, at du svarer på en bestemt måde. Du behøver derfor ikke at møde op i kommunen, hvis du hellere vil svare på telefon eller mail.

Kommunen kan heller ikke kræve, at du udfylder eller underskriver papirer om, hvor du har opholdt dig.

Hvis du får problemer

Oplysningerne i CPR kan have stor praktisk betydning for dig som hjemløs. Registreringen bestemmer fx, hvem der skal hjælpe dig, hvis flere kommuner er uenige.

Du kan altid kontakte Stenbroens Jurister, hvis du som hjemløs får problemer med CPR eller spørgsmål fra kommunen om, hvor du opholder dig.



Egen bolig

I Danmark kan man ikke kræve at få en bolig. Men kommunen skal hjælpe dig med at finde en.

Mange kommuner har social boliganvisning. Det betyder, at de råder over en del af de almene lejeboliger i kommunen, så de kan tildele en bolig til personer på venteliste.

Hvis kommunen har en boligliste, har de også sat betingelser for at blive skrevet op til en bolig.

Det handler typisk om, at du:

- Har et akut boligbehov
- Ikke selv kan finde en bolig
- Er skrevet op i almene boligforeninger
- Kan klare dig selv i en bolig.

Nogle kommuner afviser at skrive hjemløse på boliglisten, hvis du ikke har haft registreret adresse i kommunen. Dét er ulovligt ifølge klar praksis fra Ankestyrelsens tilsyn.

Hvis du bor på herberg, kan der opstå tvivl om, hvilken kommune der kan anvise dig en bolig. Men det kan både kommunen, hvor herberget ligger, og kommunen, der betaler for dit ophold.

Hvis du står i en situation, hvor ingen kommune vil bolig-anvise dig, kan Stenbroens Jurister hjælpe.



Skæve boliger

Nogle kommuner har oprettet skæve boliger. Det er en boligtype til udsatte borgere, som har svært ved at være i en almindelig boligforening.

Skæve boliger er ofte små huse, hvor der er tilknyttet en social vicevært, der kan hjælpe dig i hverdagen.

Hvis der er skæve boliger i din kommune, kan du ansøge om at blive tildelt en.

Hvis du får afslag på en skæv bolig, kan du anmode kommunen om at genoptage din ansøgning og vurdere den på ny. Men afgørelsen kan ikke påklages til en anden myndighed.

Støtte i bolig og botilbud

Hvis du har svært ved at klare dig i din egen bolig uden hjælp, kan du have ret til forskellige former for støtte fra kommunen.

Du kan også have ret til støtten i form af ekstra hjælp på et herberg eller andre botilbud.

Når du søger, skal kommunen altid foretage en konkret og personlig vurdering af dit behov. De skal overveje muligheden for at hjælpe dig efter alle lovgivningens forskellige muligheder.

Særligt serviceloven vil være relevant. Den giver blandt andet ret til personlig og praktisk hjælp i hjemmet (§ 83), socialpædagogisk støtte (§ 85) og særlig støtte til hjemløse (§ 85 a).

Det er vigtigt, at du får den hjælp og støtte, du har brug for i hverdagen. Læs mere om mulighederne på de næste sider.



Du kan altid kontakte Stenbroens Jurister, hvis du får afslag på hjælp og støtte, eller hvis du får for lidt af den.

Personlig og praktisk hjælp

Hvis du ikke selv kan udføre nødvendige praktiske opgaver i din hverdag, kan du have ret til hjælp og støtte efter servicelovens § 83.

Reglen giver ret til personlig hjælp og pleje samt hjælp og støtte til nødvendige praktiske opgaver i dit hjem eller botilbud.

Det kan blandt andet gives som løbende hjælp til at få købt ind, komme i bad og gøre rent i hverdagen.

Hjælpen skal løbende tilpasses dine behov. Du kan få hjælpen, selvom dit behov kun er midlertidigt.

Hvis rodet eller snavset i din bolig eller dit botilbud er blevet uoverskueligt, kan du søge kommunen om en mere omfattende social hovedrengøring.

Det er vigtigt, at en ansøgning om hovedrengøring først behandles af kommunen efter servicelovens § 83 og ikke som en enkeltydelse. Det har Ankestyrelsen slået fast i principafgørelsen 31-18.

Socialpædagogisk støtte

Hvis du har behov for hjælp, omsorg, støtte eller træning for at klare hverdagen, kan du have ret til socialpædagogisk støtte. Det kaldes også 85-støtte, fordi retten står i servicelovens § 85.

Den socialpædagogiske støtte efter servicelovens § 85 skal passe til dit behov. Det kan fx være:

- Hjælp til at forstå post og betale regninger
- Hjælp til at holde aftaler med myndigheder
- Hjælp med kontakt til venner og familie
- Hjælp og øvelser til bedre at klare dig i din bolig eller dit botilbud.

Dine problemer behøver ikke være permanente. Det vigtige er, om du har et behov lige nu.

Hjælpen skal gives til dig der, hvor du har brug for den. Også hvis du bor på herberg eller sover på gaden.

Du kan klage til kommunen, hvis du får afslag på 85-støtte, eller hvis du ikke får nok hjælp i hverdagen.

Bostøtte til hjemløse

I servicelovens § 85 a findes en regel om bostøtte til dig, der er hjemløs eller i risiko for at blive det.

Den konkrete hjælp kan være den samme som efter § 85 (uden a). Men bostøtten er baseret på særlige metoder og tilgangen Housing First, der handler om at få hjemløse hurtigere ind i en bolig eller et botilbud.

Housing First indebærer også, at du får den støtte, der er nødvendig for, at du kan blive i boligen eller blive mere klar til at få din egen bolig.

Når kommunen giver Housing First-bostøtte efter et ophold på herberg, betaler staten en del af regningen. Se mere om dette på side 23.



Men støtten kan også gives til dig, der sover på gaden, eller dig, som har en bolig, du er ved at miste.

Det afgørende er, om du får den nødvendige hjælp til at fastholde en bolig. Hvis du ikke får nok hjælp, kan du klage over det til kommunen.

PENGE



Hvis du ikke kan forsørge dig selv, har du ret til hjælp fra det offentlige. Det står i grundlovens § 75, stk. 2.

Hjælpen gives først og fremmest som kontanthjælp med et fast beløb hver måned. Det skal du søge om i den kommune, hvor du opholder dig.

Er der ikke udsigt til, at du kan komme i arbejde, kan du have ret til førtidspension.

Den sociale lovgivning indeholder derudover en række andre muligheder for at hjælpe dig økonomisk med særlige udgifter.

Det kan fx være til møbler, hvis du har fået en lejlighed, eller som akut hjælp til huslejen, hvis du kommer bagud med betalingen.

Du har ret til at få udbetalt kontanthjælp og andre ydelser fra kommunen, selvom du ikke har en bankkonto. Det kan fx være i kontanter.

Kontanthjælp

Du har ret til at få kontanthjælp fra kommunen, hvis:

- Du ikke har indtægt eller formue, du kan leve af.

og

- Der er sket en ændring i dit liv, der gør, at du ikke kan forsørge dig selv.

Der ses dog bort fra formue op til 16.200 kr. (2026-niveau) og penge, der stammer fra erstatninger.

Kravet om en ændring i dit liv er normalt opfyldt, hvis du er hjemløs. Men det kan fx også være sygdom, firing eller et brud med kæresten eller familien.

Du vil næsten altid kunne få kontanthjælp, hvis du ellers ikke har noget at leve af.

Satser

Hvor meget du får udbetalt i kontanthjælp, afhænger af forskellige ting. Der er tre satser:

- Mindstesats: 7.095 kr. om måneden
- Grundsats: 7.529 kr. om måneden
- Forhøjet sats: 13.060 kr. om måneden.

Alle beløb er 2026-niveau, før skatten trækkes.

De højeste satser kræver, at du har haft fuldtidsjob i en vis del af de seneste 10 år, og at du ikke har opholdt dig i udlandet i længere tid.

Du får grundsatsen, hvis du er under 30 år. Du får forhøjet sats, hvis du er fyldt 30 år.

Opfylder du ikke jobkravet og opholdskravet, får du mindstesatsen. Også hvis du er over 30 år.

Derudover kan du få forskellige tillæg, fx hvis du har børn. Du kan også få dækket udgifter til tandlæge og medicin. Læs mere på side 78-87.

Læs mere om kontanthjælp på de følgende sider.



BRUG FORVALTNINGSLOVENS § 19

Jeg vil gerne partshøres

- Myndigheder må normalt ikke træffe afgørelser om dig, før du har kunnet udtale dig.
- Det kaldes partshøring.
- Du skal høres, hvis oplysninger eller faglige vurderinger i sagen kan være dårlige for dig.
- Det kan være vigtigt at svare på en partshøring, hvis de har misforstået noget om dig eller sagen.
- Du kan ofte kræve en afgørelse udsat, så du får tid til at udtale dig.



Hos Stenbroens Jurister kan du få rådgivning om, hvad du skal svare, hvis du bliver partshørt.

Når du søger kontanthjælp

Du skal søge om kontanthjælp i den kommune, hvor du opholder dig.

Når du søger om hjælpen, vil du blive bedt om at give kommunen nogle oplysninger.

Du skal blandt andet give dem en kopi af kontoudtog fra banken for de seneste tre måneder. Kommunen bruger dem til at tjekke, om du har formue eller indtægter.

De kan også spørge, om du har været i udlandet. Hvis du har været udrejst i længere tid, kan det få betydning for, hvad du får udbetalt.

Hvis du ikke giver kommunen relevante oplysninger, kan de afslå at give dig kontanthjælp. Kommunen har dog pligt til at vejlede dig.

Hvis du har brug for det, skal de også hjælpe dig med at samle og sende oplysningerne.

Læs mere om din ret til vejledning på side 80.

Kontanthjælp og kontrol

Det er kommunen, som du opholder dig i, der skal udbetale din kontanthjælp.

Hvis du kommer i flere kommuner, er det den, hvor du har mest tilknytning, der skal udbetale hjælpen.

Nogle kommuner stiller krav om, at du møder op fast for at bevise, du er i kommunen. Eller kræver, du skal udfylde papirer om, hvor du sover hver nat (opholds-sedler).

Den slags krav er normalt ikke lovlige. Men det kan alligevel ske, at kommunen stopper din kontanthjælp, hvis du ikke gør, som de siger.



Bliver du mødt med den slags krav, eller stopper kommunen din kontanthjælp, kan du ringe til os i Stenbroens Jurister. Vi vil meget gerne hjælpe dig.

Helt forrest i denne bog, kan du læse mere om, hvilken kommune der har pligten til at hjælpe dig. Se side 6-9.

Sanktioner i kontanthjælp

Når du får kontanthjælp, skal du som udgangspunkt deltage i aktiviteter, som du bliver indkaldt til.

Dukker du ikke op, kan kommunen finde på at ned-sætte din kontanthjælp eller helt stoppe den. Det kalder man også en sanktion.

Sanktioner må ofte ikke bruges mod hjemløse. Desuden skal kommunen overholde nogle formelle regler, før de sanktionerer dig.

Du skal bl.a. have fået skriftlig vejledning, og du skal have mulighed for at svare på kommunens grundlag for at sanktionere dig.

Kommunerne laver tit fejl, når de sanktionerer hjemløse. Derfor er det næsten altid en god idé at klage. Det kan Stenbroens Jurister hjælpe med.

Politikerne har aftalt, at brugen af sanktioner mod hjemløse og andre udsatte skal begrænses mere. Men reglerne var ikke trådt i kraft, da denne bog blev skrevet.



BRUG FORVALTNINGSLOVENS § 8

Jeg tager en bisidder med

- Når du har en sag hos en myndighed, kan du tage en anden person med til møder og lignende.
- Det kalder man en bisidder.
- Det kan være hvem som helst, fx en ven, familie, en jurist eller en anden fagperson.
- En myndighed kan kun i helt særlige tilfælde nægte dig at have en bestemt bisidder med.
- Din bisidder må gerne tale på møderne, hvis det er ok med dig.
- Men en bisidder kan ikke handle selv på dine vegne, når du ikke er med.



Kontakt Stenbroens Jurister, hvis du får forbud mod at tage en bisidder med til et møde.

BRUG FORVALTNINGSLOVENS § 8

Jeg har en partsrepræsentant

- Når du har en sag hos en myndighed, kan du lade en anden stå for kontakten.
- Det kaldes en partsrepræsentant.
- Det kan være hvem som helst, fx en ven, familie, en jurist eller en anden fagperson.
- Personen kan holde møder, skrive breve og klage på dine vegne.
- Du skal dog selv være med nogle gange.
- En myndighed kan kun i helt særlige tilfælde nægte dig at lade dig repræsentere af en anden.

Stenbroens Jurister er ofte partsrepræsentant for hjemløse, stofafhængige og andre særligt udsatte.



Førtidspension

Hvis din arbejdsevne er nedsat, og du ikke har udsigt til at komme i arbejde, kan du have ret til førtidspension.

Det kan have stor økonomisk betydning at komme på førtidspension fremfor kontanthjælp. For du får flere penge hver måned.

I 2026 er satsen som udgangspunkt 22.053 kr. om måneden for enlige på førtidspension. Hvis du er gift eller lever sammen med en partner, er satsen 18.745 kr. om måneden.

Sådan søger du førtidspension

Du kan selv søge om førtidspension, eller du kan blive indstillet til førtidspension af en sagsbehandler.

Hvis du selv søger, træffer kommunen en afgørelse på det foreliggende grundlag. Det betyder, at de tager stilling på baggrund af de oplysninger, de allerede har om dig og dit helbred, når du søger.

Når du selv søger, er der derfor en risiko for, at du får afslag, fordi kommunen mangler oplysninger.

Det er derfor ofte en fordel at bede en kommunal sagsbehandler om at indstille dig til førtidspension.

Før kommunen kan behandle din sag om førtidspension, skal det være dokumenteret, at du ikke kan arbejde på grund af dit helbred, fx i form af en udtalelse fra en læge.

Det kræver normalt også, at din evne til at arbejde er afprøvet, fx i en praktik eller et skånejob, medmindre dit helbred er så dårligt, at det ikke kan lade sig gøre.

Afklaringsret

Hvis du er over 30 år og har været på kontanthjælp i to år, har du ret til at få taget stilling til, om du er i målgruppen for fleksjob eller førtidspension. Det kaldes afklaringsret.

Hvis kommunen ikke vurderer, at du skal indstilles til fleksjob eller førtidspension, skal de tage stilling til, hvilke andre indsatser der kan hjælpe dig.

Du kan kontakte Stenbroens Jurister, hvis du får afslag på førtidspension, eller du oplever, at din ansøgning er gået i stå hos kommunen.



Enkeltstående ydelser

Udover løbende forsørgelse som fx kontanthjælp og førtidspension kan du i nogle tilfælde have ret til økonomisk hjælp til specifikke udgifter.

Det kaldes enkeltudgifter. De kan blandt andet bruges til hjælp med bolig. For eksempel følgende:

- Indskudslån til en lejebolig
- Økonomisk hjælp til møbler eller flytning
- Akut hjælp, hvis du er bagud med huslejen.

Indskud

Flytter du i en privatejet lejebolig, kan du søge om indskudshjælp efter reglerne i aktivlovens § 85.

Flytter du i en bolig udlejet af en almen boligforening, kan du søge om et såkaldt "pligtlån" efter boligstøtte-lovens § 55.

Kommunen skal give lånet, medmindre du selv har penge til det, eller hvis du tidligere har fået et pligtlån, som du endnu ikke har tilbagebetalt.

Økonomisk hjælp til møbler og flytning

Hvis du ikke har nogen ting, kan du søge om en enkeltydelse til møbler efter aktivlovens § 81.

Du kan som udgangspunkt kun få til det allermest nødvendige (seng, køkkenting, bord og stole mv.).

Hvis du har ting til at indrette boligen, kan du søge om hjælp til udgifter til at flytte tingene.

Hjælp til husleje

Hvis du ikke kan betale din husleje og risikerer at blive opsagt, kan du søge kommunen om at dække det, du skylder, efter aktivlovens § 81 a.

Det kan være en betingelse, at din husleje fremover betales af kommunen (med din ydelse).

Hvis du mangler pengene på grund af en sanktion i din kontanthjælp, kan du ikke få betalt huslejen.

Hvis du har en for høj husleje, kan kommunen kræve, at du medvirker til en plan om at flytte.

Bank og kontanter

Du har ret til at få en bankkonto i form af en såkaldt basal betalingskonto. Det gælder også hjemløse.

Reglerne om åbning og lukning af en bankkonto står i lov om betalingskonti.

Opret bankkonto

Du kan søge om en bankkonto på nettet eller ved at møde fysisk op i banken.

Når du søger om en bankkonto, skal banken hurtigst muligt og senest efter 10 arbejdsdage åbne kontoen eller give dig et afslag.

Det er ikke en gyldig afslagsgrund, at du ikke har en adresse.

Hvis du får afslag på en bankkonto, skal banken gratis give dig afslaget på skrift sammen med en begrundelse. Kun i helt særlige situationer kan banken lade være med at skrive et afslag.

Lukning af din konto

En bank kan kun i særlige tilfælde lukke din basale betalingskonto og smide dig ud af banken.

Det må kun ske i situationer, der er nævnt i lovgivningen – fx at du har været til gene for kunder eller ansatte i banken, at du har brugt kontoen til erhverv eller til noget strafbart.

Du kan klage

Du kan klage over et afslag på at åbne en bankkonto eller over en lukning af din konto. Banken skal vejlede dig om, hvordan du gør.

Det er i første omgang bankens egen klageafdeling, der skal behandle sagen. Hvis de fastholder, kan du klage til Det finansielle ankenævn.

Hvis banken ikke svarer på din klage inden fem uger, kan du også sende klagen til ankenævnet.

Se meget mere om retten til bank på Stenbroens Juristers kampagneside www.rettilbank.dk.



Kontant udbetaling af hjælp

Kontanthjælp, førtidspension og andre ydelser fra det offentlige udbetales normalt til en bankkonto.

Hvis du ikke har en bankkonto eller ikke ønsker at bruge den, skal du kunne få udbetalt dine ydelser på en anden måde.

Det kan være til en anden persons konto. Det vil vi dog fraråde, og du har ret til at nægte det.

Myndigheden skal udbetale dine penge kontant, hvis der ikke er andre muligheder. Det har Folketingets Ombudsmand slået fast i en udtalelse i 2023.

Alligevel kan du opleve, at kommunen, Udbetaling Danmark eller en anden myndighed ikke vil udbetale på andre måder end til en bankkonto.



Du kan altid kontakte Stenbroens Jurister, hvis du har brug for hjælp til at kræve dine penge udbetalt.

Vi kan også hjælpe, hvis du har problemer med at få eller fastholde en bankkonto.

Læs om retten til en
bankkonto på rettilbank.dk

Alle har ret til en bankkonto



Gæld og inddrivelse

Mange hjemløse har gæld til både det offentlige og private kreditorer. Det kan fx være togbøder, skattegæld, skyldig husleje eller private lån, som ikke er blevet betalt tilbage.

Offentlig gæld

Gæld til det offentlige bliver opkrævet af Gældsstyrelsen. Det sker ved, at du betaler mere i skat. Typisk omkring 400-500 kr. om måneden.

Hvis du ikke kan få økonomien til at hænge sammen, fordi du betaler gæld via skatten, kan du indsende et budgetskema til Gældsstyrelsen og bede dem genberegne, hvad du kan betale.

Privat gæld

Privat gæld kan inddrives via fogedretten. Det sker ved, at en, du skylder penge (en kreditor), indkalder dig til retten.

Det er vigtigt, at du møder op, når du indkaldes til fogedretten. Ellers risikerer du at blive anholdt.

I fogedretten undersøger de, om du har ting af værdi eller kan betale løbende af på gælden.

Hvis du ikke har værdier, kan du aflægge en insolvenserklæring. Den kan frede dig, så du som udgangspunkt ikke skal i retten igen i 12 måneder.

Det er vigtigt, at du gør indsigelse, hvis du ikke mener, at du skylder en kreditor penge. Du gør indsigelse ved fx at skrive:

"Jeg har modtaget dit krav. Jeg er uenig i, at jeg skylder dig penge, og jeg kan derfor ikke anerkende kravet."

Hvis du gør dét, kan sagen ikke klares i fogedretten. I stedet skal der anlægges en retssag mod dig ved byretten.

Du kan få rådgivning af Stenbroens Jurister, hvis du indkaldes til fogedretten eller skal i byretten i en sag om gæld.





BRUG FORVALTNINGSLOVENS § 9

Jeg vil gerne have aktindsigt

- Du har ret til at se dokumenter i din sag hos en myndighed.
- Det kaldes også aktindsigt.
- Det gælder både i sager mod dig og sager, hvor du har ansøgt om noget.
- Du kan søge om aktindsigt mundtligt og skriftligt hos dem, der behandler din sag.
- Ansøgningen skal behandles inden for syv arbejdsdage. Du skal have besked, hvis de ikke når det.
- Det er ikke alt, man kan få aktindsigt i. Men du vil normalt få alt det vigtige i sager om dig selv.



Hos Stenbroens Jurister kan du få rådgivning om, hvordan du søger aktindsigt i din sag.

Eftergivelse af gæld

Hvis du er håbløst forgældet, kan du måske få eftergivet din gæld. Det betyder, at din gæld slettes eller nedsættes, så du kan komme videre.

Eftergivelse af gæld til det offentlige

Du kan søge om eftergivelse af offentlig gæld hos Gældsstyrelsen. Der findes en særlig regel om, at styrelsen kan eftergive gæld, når sociale forhold i særlig grad taler for det.

Gældsstyrelsen har i 2026 ændret praksis, så det kan være lettere for hjemløse end tidligere at få slettet offentlig gæld.

Sanering af privat gæld

Eftergivelse af gæld til private kaldes gældssanering. Man søger om det ved domstolene.

Det kræver, at du ikke kan tilbagebetale din gæld, og at det vil give en varig forbedring af din økonomi.

Derudover skal du normalt have stabile indkomst- og boligforhold.

ARBEJDE



Det kan være svært at få og holde fast i et almindeligt job, når man er hjemløs.

Nogle har slet ingen fast indkomst. De fleste får dog kontanthjælp eller førtidspension. På side 40 og frem kan du læse om ydelser fra det offentlige.

Men selv med en fast indkomst er det dyrt at være hjemløs. Derfor samler mange flasker eller tjener penge ved siden af på anden vis.

Nogle af den slags indtægter er skattepligtige og kan påvirke kontanthjælpen, hvis myndighederne får kendskab til dem.

Det gælder fx penge fra pant, hvis du lever af at samle flasker og dåser.

Du må gerne have indtægter fra arbejde, når du er på kontanthjælp. Men hjælpen kan blive sat ned, hvis du tjener over en vis grænse (modregning).

Der findes dog særlige ordninger, såsom socialt frikort og Hus Forbi, hvor du kan tjene penge uden at betale skat eller blive modregnet.

Socialt frikort

Med et socialt frikort må du tjene et vist beløb om året uden at betale skat og uden at blive trukket i din kontanthjælp eller andre ydelser.

I 2026 er det præcise beløb 44.691 kr., men det justeres lidt hvert år.

Arbejdet med socialt frikort kan være hvad som helst. Men det skal være for et firma, en forening eller lignende (med CVR-nummer).

Du kan få socialt frikort, hvis du opfylder tre betingelser:

- Du er hjemløs eller socialt udsat, fx på grund af psykisk sygdom eller afhængighed.
- Du har ikke været i SU-berettiget uddannelse eller har tjent over 11.173 kr. på almindeligt arbejde inden for det seneste år (2026-niveau).
- Du har opholdt dig lovligt i Danmark, Grønland eller Færøerne i 9 af de seneste 10 år. Du må dog godt have været på ferie i andre lande.

Du får det sociale frikort hos kommunen. Når du ansøger om frikortet, skal de træffe en afgørelse.

Hvis du opfylder betingelserne, skal de give dig et dokument med et frikort-nummer. Nummeret skal du oplyse til dem, du arbejder for, så de kan indberette dine timer og din løn under dit nummer.

Det er vigtigt, at de indberetter det, da du ellers risikerer at blive trukket i ydelser og skat.

Betalingen skal du have direkte, når du har arbejdet. Du må selv bestemme, om du får penge kontant i hånden, med MobilePay eller andet.

Nogle byer har projekter med socialt frikort-jobs. Der er også væresteder og andre sociale tilbud, som har småjobs under ordningen.

Du kan spørge kommunen, om der er relevante steder tæt på. Men de har ikke pligt til at finde arbejdet til dig.

Du kan læse mere på socialtfrikort.dk. Det er også den hjemmeside, hvor firmaer og foreninger skal registrere det, når du har arbejdet for dem.



Hus Forbi

Hjemløseavisen Hus Forbi har i 30 år givet hjemløse en mulighed for at tjene penge lovligt ved at sælge avisen på gaden.

Fra 1. januar 2026 er der kommet ny lovgivning om sociale aviser. Den betyder, at indtægter fra salg af Hus Forbi er skattefrie op til en vis grænse. Indtægten skal heller ikke modregnes i din kontanthjælp eller andre ydelser.

Det er Foreningen Hus Forbi, der bestemmer, hvem der kan blive sælger. Nogle er hjemløse, andre er tidligere hjemløse, og alle er socialt udsatte.

Hvis du vil være sælger, skal du kontakte Hus Forbi. Du kan ringe til foreningen på 89 93 74 74 eller kontakte en lokal distributør. Dem finder du på hjemmesiden husforbi.dk.

I 2026 kan du tjene op til 44.691 kr. på Hus Forbi uden at betale skat eller blive modregnet i dine ydelser.

Ligesom med det sociale frikort (se side 64) justeres grænsen lidt hvert år.

Hvis du både har et socialt frikort og sælger Hus Forbi, må du tjene det fulde beløb under hver ordning.

Som sælger kan du købe aviserne for 25 kr. stykket af foreningen. En avis sælges for 50 kr. på gaden, så du tjener 25 kr. per avis.

Nogle købere giver mere for en avis. Det må de gerne. Men hvis du får mere end 250 kr. for én avis, er kun de 250 kr. skattefrie.

Det er lige meget, om du får pengene kontant eller med MobilePay.

Hvis du vil bruge MobilePay, skal du have en bankkonto. Det har alle ret til at få.

Når du sælger Hus Forbi, kan foreningen hjælpe dig med banken.

Du kan også få hjælp med banken hos Stenbroens Jurister. Det kan du læse mere om på side 54-57.



Salg af sex

I Danmark er det lovligt selv at sælge sex og andre seksuelle ydelser. Det er også lovligt for kunden at købe sex, hvis sælgeren er over 18 år og ikke udnyttes ulovligt.

Derimod er det strafbart at tjene penge på, at andre end dig selv sælger sex.

Myndighederne anser salg af sex som privat erhvervs-virksomhed. Det gælder både sexsalg på gaden, fra en bolig eller på et bordel.

Derfor risikerer du at blive beskattet og tvunget til at registrere virksomhed, hvis du tjener for meget, og skattemyndighederne får kendskab til det.

Får du kontanthjælp, kan den blive sat ned (mod-regnet) på grund af indtægt fra sexsalg, hvis du tjener over en vis grænse.



Bliver du mødt af krav eller sanktioner fra myndighederne, fordi du sælger sex, kan du få hjælp hos Stenbroens Jurister.

Tiggeri

I Danmark er det strafbart at tigge. Det står i straffelovens § 197 om betleri. Straffen kan være fængsel allerede første gang, hvis du tigger i gågader, ved stationer, i busser og toge mv. samt ved supermarkeder.

Derfor er det vigtigt, at du søger retshjælp og får en god advokat, hvis du bliver sigtet for at tigge. Det kan vi hjælpe med i Stenbroens Jurister.



Hvis du tigger andre steder, skal politiet give dig en advarsel første gang. Det kan være vigtigt at klage over advarslen, selvom den ikke er en straf.

Advarslen kan nemlig få stor betydning for, om du bliver straffet, hvis du bliver sigtet for tiggeri igen.

Sager om tiggeri er svære, fordi loven er hård. Det kan være nok at ryste et papkrus eller sidde stille med et skilt, hvorpå der står, at man er sulten.

Derimod er det ikke tiggeri, hvis du får penge af folk, mens du sælger Hus Forbi eller andet.

SUNDHED



Det kan være hårdt for helbredet at være hjemløs.

Bliver du akut syg, eller kommer du ud for en ulykke, skal du altid søge hjælp der, hvor du er.

Men i andre tilfælde skal du have bevilliget sundhedshjælpen fra den kommune, hvor du er registreret med bopæl ifølge Det Centrale Personregister (CPR).

Det er også din bopælsregistrering, der bestemmer, hvor du har din egen læge. Også selvom du bor på gaden i den helt anden ende af landet.

Dét er altså forskelligt fra den sociale lovgivning, hvor du typisk skal have hjælp fra den kommune, du opholder dig i.

Derfor er det opholdskommunen, du skal søge hos, hvis du har brug for økonomisk hjælp til at betale for behandling eller medicin.

Er du i tvivl om, hvor du skal søge behandling eller hjælp, kan du bede myndighederne om at vejlede eller henvise dig. Læs mere om retten til vejledning på side 80.



Gratis lommebog om dine rettigheder i substitutions- behandling



U D D R A G F R A B O G E N :

- § Du kan nogle steder få at vide, at du kun kan få døgnbehandling, hvis du er trappet ned eller helt ud af din medicin. Sådan et krav er ikke lovligt.
- § Urinprøven skal kunne aflægges på en respektfuld og ikke-krænkende måde. Det skal som udgangspunkt ikke foregå overvåget.
- § Der må aldrig bruges mere kontrol end nødvendigt. Det skal handle om at støtte dig i at nå dine mål for behandlingen og leve et så normalt liv som muligt.
- § Beder du om døgnbehandling, skal kommunen sagsbehandle det som en ansøgning, vurdere dit behov og træffe en afgørelse om det. Du kan kræve at få afgørelsen på skrift, og du kan klage over den.



Bestil bogen gratis på
stenbroensjurister.dk/abc

Rusmidler og behandling

Hvis du har problemer med alkohol eller stoffer, har du ret til gratis behandling fra din kommune.

Kommunen har pligt til at sætte din behandling i gang senest 14 dage efter, du henvender dig. Du kan selv vælge, hvor du vil have behandlingen.

Stoffer

Der findes to former for behandlingstilbud, hvis du har problemer med stoffer.

Social stofmisbrugsbehandling består af sociale indsatser som fx samtaler, terapi og støtte. Retten til social behandling gælder, uanset hvilket stof du bruger.

Behandlingen kan være kun med dig eller i en gruppe, typisk en gang eller to om ugen.

Er du afhængig af opioider, som fx heroin eller smertestillende medicin, kan du få såkaldt substitutionsbehandling, hvor det ulovlige stof erstattes af lægeordineret medicin.

Hvis du får substitutionsbehandling, vil du ofte også få social stofmisbrugsbehandling.

Stenbroens Jurister har skrevet en lommebog om rettigheder i substitutionsbehandling. Se side 72-73.

Alkohol

Vil du gerne i alkoholbehandling, kan du henvende dig direkte til et behandlingssted. Det betyder, at du ofte kan starte direkte i behandling uden først at søge hos kommunen.

Alkoholbehandlingen kan omfatte samtaler, støtte og eventuelt medicin fra en læge, hvis du har brug for det. Du skal typisk komme en gang eller to om ugen.

Døgnbehandling

Hvis du har brug for mere intensiv behandling, fx hvor du bor på et behandlingssted i en periode, skal kommunen træffe en afgørelse om det.

Får du afslag, kan du klage over det. Læs mere om klager på side 22.



Rusmidler og psykiatri

Hvis du både har problemer med rusmidler og psykiske udfordringer, kan du have ret til integreret dobbeltdiagnosebehandling.

Det er et samlet tilbud, hvor du kan få behandling for begge dele samtidigt.

Det er regionen, der tilbyder behandlingen. Men du skal først henvises til det fra din kommune eller dit nuværende behandlingssted.

Abstinensbehandling

Du kan søge lægehjælp, hvis du får abstinenser.

Det gælder, uanset om du selv har valgt at stoppe, eller om du har fået abstinenser, fordi du ikke har kunnet skaffe stoffer, medicin eller alkohol.

Alle læger må behandle abstinenser. I akutte tilfælde skal lægen behandle dig.

Du kan henvende dig til et lokalt misbrugscenter, din egen læge, lægevagten eller på hospitalet.



Læs mere på side 83.



Taget med stof på dig?

Politiet må ikke give dig en bøde, hvis:

1. Stoffet er til **eget brug**,
2. Du er **stærkt afhængig af hårde stoffer** og
3. Du **lever af fx kontanthjælp eller førtidspension**.

I stedet skal du have et tiltalefrafald. Reglen findes i lov om euforiserende stoffer § 3, stk. 4. Den gælder **hver gang og i hele Danmark**, når du opfylder betingelserne.

Læs mere og bestil et gratis rettighedskort til lommen på gulekort.dk

 **stenbroens jurister**



Medicin og tilskud

Hvis du har brug for medicin fra en læge, kan du ofte få tilskud eller anden økonomisk hjælp til det.

Automatisk tilskud

Noget medicin får man automatisk tilskud til, hvis man køber meget medicin. Det betyder, at du kun skal betale en del af prisen på apoteket.

Hvis du er på kontanthjælp, og har været det i 12 af de seneste 18 måneder, betaler kommunen automatisk for al medicin med tilskud.

Hvis du selv skal betale, får du normalt først tilskud, når du i løbet af året har købt medicin for et vist beløb. Herefter stiger tilskuddet, jo mere medicin, du køber.

Tilskudsgrænserne og beløbene ændrer sig lidt hvert år. I 2026 ser det sådan her ud:

- 0–1.135 kr.: 0 % tilskud
- 1.135–1.910 kr.: 50 % tilskud
- 1.910–4.155 kr.: 75 % tilskud
- 4.155–22.596 kr.: 85 % tilskud.

Når du har brugt 4.850 kr. på medicin med tilskud, får du 100 % tilskud resten af året og skal ikke betale mere.

Hvis du har brug for medicin for mere end 22.596 kr. om året (før tilskud), kan du få en henstandsordning. Så betaler du 404 kr. om måneden hele året for al din medicin med tilskud.

Du kan se dit tilskud på regningen fra apoteket.

Medicin uden automatisk tilskud

Det er ikke al medicin, du automatisk får tilskud til. Og der er noget medicin, som man slet ikke kan få tilskud til.

Og så er der medicin, som din læge kan søge om tilskud til fra Lægemiddelstyrelsen. Det afhænger af dit behandlingsbehov og din sygdom – ikke af din økonomi.

Her skal du tale med din læge om muligheder for at søge Lægemiddelstyrelsen om tilskud.

Læs om andre tilskud til medicin på side 81.



BRUG FORVALTNINGSLOVENS § 7 OG
§ 5 I DEN SOCIALE RETSSIKKERHEDSLOV

Jeg vil gerne vejledes

- Alle offentlige myndigheder har pligt til at vejlede dig og svare på spørgsmål.
- Pligten skal sikre, at du får den hjælp, du har ret til.
- Det gælder særligt kommunen, når du søger hjælp eller stiller spørgsmål.
- De skal overveje alle lovlige muligheder for at hjælpe dig.
- De skal også overveje, om andre myndigheder kan hjælpe dig.
- Hvis de har vejledt dig forkert, kan du måske få erstatning (realudligning).



Hos Stenbroens Jurister kan du få uafhængig rådgivning om din ret til hjælp og vejledning.

Andre tilskud til medicin

Der findes andre muligheder for økonomisk hjælp til medicin, som afhænger af dine personlige forhold – din økonomi og din sundhedstilstand.

Du kan fx få hjælp til merudgifter efter service-lovens § 100, hvis du har et handicap eller en anden funktionsnedsættelse, der gør det svært for dig at være så aktiv som andre i din hverdag.

Er du pensionist, eller får du førtidspension på den gamle ordning (påbegyndt før år 2003), kan du søge om helbredstillæg eller personligt tillæg.

Hvis du ikke kan få dækket dine udgifter til medicin gennem disse ordninger, kan du søge kommunen om økonomisk hjælp til det efter aktivlovens § 82.

Kommunen træffer afgørelsen på baggrund af din økonomi og mulighed for selv at betale.

Får du afslag på hjælp til dækning af udgifter til medicin, kan du klage over det.

Hvis du bliver indlagt

Hvis du bliver indlagt på et hospital, kan du som hjemløs ofte få ekstra hjælp fra en socialsygeplejerske. De findes i dag på de fleste hospitaler.

Socialsygeplejersker har særlig viden om hjemløshed, rusmidler og psykiske udfordringer.

Socialsygeplejersken kan støtte dig under forløbet på hospitalet. For eksempel med at forklare det til læger og andet personale, hvis du har brug for behandling af abstinenser eller er nødt til at komme ud at ryge en smøg.

Socialsygeplejersken kan også hjælpe med at kontakte din kommune eller andre myndigheder, hvis du har behov, som de skal handle på under din indlæggelse, eller når du bliver udskrevet.

Det er derfor altid en god idé at spørge efter en socialsygeplejerske, hvis du kommer på hospitalet.

Abstinenser? Du har ret til behandling



Få Stenbroens Juristers røde
abstinenskort, som du kan vise til
lægen. Bestil gratis på abstinenser.dk

Tandlæge

Der findes forskellige ordninger, som giver ret til hjælp til tandlæge for socialt udsatte og andre, der ikke har råd til selv at betale.

Den vigtigste ordning for hjemløse er socialtandplejen.

Socialtandplejen

Hjemløse, der ikke kan benytte andre ordninger, har ret til gratis behandling i socialtandplejen. Det står i sundhedslovens § 134 a.

Socialtandplejen kan behandle akutte smerter og infektioner. Du kan også få mere langsigtet behandling, der gør dig i stand til at spise og fungere normalt.

Hjemløse skal have let adgang til socialtandplejen. Så du kan få behandling der, hvor du opholder dig, selvom du har bopælsregistrering et andet sted.

Kommunen må ikke lade dig gå og vente på, at de vurderer, om du er i målgruppen. Da det er gratis, skal du heller ikke vente på, at kommunen godkender en pris på behandlingen.

Du kan selv henvende dig direkte til den lokale socialtandpleje. Hvis du bor på herberg, kan du bede personalet om at kontakte dem for dig.

Hvis du får afslag på at bruge socialtandplejen, kan du klage over det til Styrelsen for Patientklager. Læs mere om klager på side 22.

Omsorgs- og specialtandpleje

Hvis du bor på et botilbud efter servicelovens § 108, kan specialtandplejen eller omsorgstandplejen være relevante ordninger for dig.

Tilbuddene er til personer, som på grund af fysiske eller psykiske udfordringer ikke kan benytte en almindelig tandlæge.

Der kan være egenbetaling hos specialtandplejen og omsorgstandplejen, så tilbuddene er kun relevante, hvis du får afslag på at bruge socialtandplejen.

Læs mere om tilskud til tandbehandling på side 87.



KENDER DU SOCIALTANDPLEJEN?

Du har ret til gratis tandlæge

- Kommunen skal give gratis tandpleje til hjemløse, som ikke kan benytte de almindelige tandplejetilbud.
- Gælder alle hjemløse i målgruppen for herberger, varmestuer, væresteder, eller hvis man ikke kan opholde sig i egen bolig.
- Retten til socialtandpleje findes i sundhedslovens § 134 a.

Kontakt Stenbroens Jurister, hvis du vil vide mere om socialtandplejen.



stenbroens
jurister

Tilskud til tandlæge

Hvis du er på kontanthjælp eller en tilsvarende lav ydelse, har du ret til tilskud til tandpleje fra kommunen efter aktivlovens § 82 a.

Tilskuddet er på mindst 65 % efter de første 600 kr. Får du grundsats eller mindstesats, betaler kommunen det hele.

Hvis den samlede regning bliver over 10.000 kr., skal det godkendes på forhånd. Ellers er det ikke sikkert, du kan få tilskud til det hele.

Det er derfor vigtigt, at du søger kommunen om hjælp, før du sætter en tandlæge i gang med et større arbejde.

Kan du ikke få behandlingen gratis, eller koster den mere, end du har råd til, selv med tilskud, så kan du søge økonomisk hjælp til det hos din opholdskommune efter aktivlovens § 82.

Det skal du altid søge om, før du starter på behandlingen.

Hjælpemidler

Hvis du har et handicap eller en anden funktionsnedsættelse, kan du have ret til hjælpemidler fra kommunen.

Hjælpemidler er redskaber, du selv bruger til at gøre din hverdag nemmere, fx rollator, kørestol, badestol, et køretøj eller lignende.

Du kan få et hjælpemiddel, hvis det i væsentlig grad kan:

- Afhjælpe følger af din funktionsnedsættelse
- Øge din selvstændighed
- Gøre daglige opgaver lettere for dig.

Det er kommunen, der vurderer, om du har ret til hjælpemidlet. Det afhænger af din situation og dit behov. Du skal normalt søge hos kommunen, før du selv anskaffer noget.



Hvis du får afslag, har du ret til en skriftlig afgørelse og mulighed for at klage. Se mere om at klage på side 22.

Anden støtte og hjælp

Der findes en lang række muligheder for støtte fra kommunen, hvis du har en varig funktionsnedsættelse – også ud over hjælpemidler. Hvilken hjælp du kan få, afhænger af din konkrete situation og dit behov.

Du kan kontakte kommunen om dine muligheder. Så har de pligt til at vejlede dig og behandle din ansøgning ud fra alle relevante regler.

Hjælpemiddel eller behandlingsredskab?

Den samme ting kan nogle gange både være et hjælpemiddel og et behandlingsredskab. Det afhænger af, hvad det skal bruges til.

Forskellen har betydning for, om det er kommunen eller sundhedsvæsenet, der skal udlevere det til dig og betale for det.

Det må ikke gå ud over dig, hvis der er tvivl om, hvem der har ansvaret. Myndighederne har pligt til at afklare det hurtigt imellem hinanden, så du får den nødvendige hjælp uden unødigt forsinkelse.

Ændringer på vej

Politikere på Christiansborg har i 2026 indgået en aftale om den såkaldte værdighedsreform.

Loven var dog ikke trådt i kraft, da bogen her blev udgivet. Det gør den først fra 1. januar 2027.

Hos Stenbroens Jurister vil vi opdatere bogen her i en ny udgave, når lovændringerne er trådt i kraft. Men her kan du se, hvad der er på vej.

Gadens Huse

Med reformen skal der blandt andet oprettes Gadens Huse i flere af landets største byer.

Husene er blandt andet for hjemløse, der ikke er i arbejde og har problemer med rusmidler eller en psykisk lidelse.

Gadens Huse skal fungere som én samlet indgang, så det bliver lettere for dig at få den hjælp og støtte, du har brug for.

Gadens Huse skal drives af kommunen sammen med regionen og relevante organisationer.

Borger i Danmark

I Gadens Huse vil du som hjemløs kunne få bevilliget visse former for hjælp og støtte, uanset hvilken kommune du ellers hører til.

Det gælder blandt andet hjælp efter servicelovens § 83 og § 85, der er beskrevet her i bogen, og stofmisbrugsbehandling efter servicelovens § 101.

Du behøver ikke tage hen i Gadens Huse for at få noget, du har ret til.

Du kan stadig søge om det der, hvor du er. For det er din handlekommunes ansvar at give dig den hjælp og støtte, du har brug for.

Mobile udsatte-enheder

Ifølge lovforslaget skal udsatte borgere uden for de største byer mødes af mobile udsatte-enheder.

De mobile udsatte-enheder skal kunne bevillige den samme hjælp som i Gadens Huse, men være en udkørende og opsøgende indsats.



**stenbroens
jurister**

**Gratis retshjælp for
hjemløse, stofafhængige
og andre særligt udsatte**



Stenbroens Jurister i København

Abel Cathrines Gade 21, st. th.
1654 København V

Stenbroens Jurister i Aarhus

Svendborgrampen 10
8000 Aarhus C

 **33 33 05 05**



Find mere information på
stenbroensjurister.dk/hjemløs