



Få mere i løn med vores bedste råd

# Lønforhandling for kvinder

# Indhold

## **03 Kvinde, kend dit værd – og din løn**

- 04 Trods titlen er denne guide relevant for alle
- 05 Mange kvinder frygter lønforhandlingen. Hvorfor?
- 06 Et godt råd til dig, der frygter, at lønforhandlingen vil gå ud over din relation til din chef

## **07 Gode råd før lønforhandlingen**

- 08 4 gode råd: Sådan forbereder du dig bedst muligt inden lønforhandlingen

## **11 Den vellykkede lønforhandling**

- 12 Sådan mestrer du lønforhandlingen: 8 praktiske råd
- 15 Dette må du absolut ikke gøre under lønforhandlingen

## **17 Efter lønforhandlingen: Det skal du være opmærksom på**

- 18 2 ting du skal huske at gøre efter lønforhandlingen

## **19 Få rådgivning og vejledning inden din næste lønforhandling**

- 19 Uddybende læsning

## **20 Hvem ringer du til, når du har brug for sparring i dit arbejdsliv?**

# Kvinde, kend dit værd – og din løn

**3,6 procent.** Så meget mere tjener DM's mandlige medlemmer end de kvindelige om måneden i et sammenligneligt job i det private\*. Det svarer i gennemsnit til 1.903 kroner mere om måneden. Det er et uforklarligt løngab og tyder på kønnet diskrimination.

Og det kan vi simpelthen ikke være bekendt her 50 år efter, at vi i Danmark fik ligelønsloven.

**Læser du dette, kan du selv bidrage til opgøret med uligeløn allerede i dag. Det starter nemlig i lønforhandlingsrummet.**

Et rum, som mange kvinder frygter, fordi de er bekymrede for at skabe dårlig stemning eller ødelægge deres forhold til chefen. Og det skaber uligeløn, hvis kvinder ikke tør gå ind i lønforhandlingen og stå fast på deres krav.

**I denne guide kan du blive klogere på nogle af de faldgruber, som kvinder ofte falder i under en lønforhandling.** Guiden er fyldt med konkrete råd til, hvordan du bedst muligt forbereder dig og tackler din næste lønforhandling – så du kan få mere i løn, hvilket i sidste ende er med til at skabe ligeløn.

**God læselyst – og rigtig god lønforhandling.** Vi hepper på dig! Husk, at du altid kan booke en lønsparringssamtale hos en af vores konsulenter og få værdifuld vejledning inden din næste lønforhandling.

**Denne guide er skrevet i samarbejde med Solveig Schmidt - forfatter, foredragsholder og lektor.**

Solveig er forfatter til bogen "Lønforhandling for kvinder". Hun har stor viden om, hvordan kvinder bør gå frem i en lønforhandling, hvilke faldgruber de ofte falder i, og hvordan man som kvinde tackler lønforhandlingen til sin egen fordel.



Foto: Mathilde Bech

\* Det viser tal fra DM's lønundersøgelse i 2022, hvor vi har spurgt 3.618 privatansatte medlemmer om deres løn. Statistikken er udarbejdet af DM i løbet af oktober 2022.

# Trods titlen er denne guide relevant for alle

Løn spiller en afgørende rolle i vores liv, uanset hvem vi er. Derfor har vi i DM udarbejdet denne guide, der er skabt til at hjælpe alle med at forstå, forberede sig til, og navigere i lønforhandlingssituationen.

Selvom vi har kaldt denne guide "Lønforhandling for kvinder", er det vigtigt at understrege, at indholdet og rådgivningen, der præsenteres heri, kan anvendes af alle - uanset din kønsidentitet.

Vi har valgt denne titel for at sætte fokus på nogle af de særlige udfordringer og barrierer, som kvinder stadig kan opleve i forbindelse med lønforhandlinger. Og give dem modet til at stå endnu stærkere i en lønforhandling. Og sidst - men ikke mindst - at skabe bevidsthed om, at mænd oftere beder om en højere løn i forhandlinger end kvinder.

## Ligestilling og ligeløn er en af DM's mærkesager

I DM arbejder vi for ligeløn både gennem overenskomster, medlemsrådgivning, lønstatistikker og analyser, samt kampagner, som sætter fokus på udfordringerne.



# Mange kvinder frygter lønforhandlingen. Hvorfor?



## For mange skyldes det, at de oplever lønforhandlingen som en diffus opgave.

Enten får man under lønforhandlingen et nej eller et nej ledsaget af et argument, man godt kan forstå. Men hvad siger man så derefter? Det er der mange kvinder, der er i tvivl om. Og så har mange mange svært ved at forestille sig selve forhandlingsprocessen og føler sig ikke hjemmevant i situationen, da de ikke er vant til at forhandle.

Derudover kan mange kvinder være tilbøjelige til at tænke: "Det duer jeg nok ikke til". Og det er let at falde i denne tankegang, især når man opfatter lønforhandlingen som uklar og kompleks.

## "Tænk, hvis lønforhandlingen skader relationen til min chef,"

Denne bekymring oplever Solveig Schmidt, at mange kvinder har. Hvis de tror, at lønforhandlingen kan påvirke deres forhold til chefen eller skabe en ubehagelig stemning, er de tilbøjelige til at droppe lønforhandlingen.

Og det er interessant. For ifølge Solveig Schmidt mangler hun endnu at støde på en mand, der har tænkt: "Hvis jeg går ind i et forhandlingslokale, stiller krav og kæmper for min løn, kan det påvirke vores forhold bagefter". Den tanke synes simpelthen ikke at strejfe mændene. De tænker i stedet, at det værste, der kan ske, er, at de får et "nej". De har sjældent overvejet, at det kan påvirke deres forhold efterfølgende.

## **Et godt råd til dig, der frygter, at lønforhandlingen vil gå ud over din relation til din chef**

Først og fremmest skal du forstå, at formålet med lønforhandlingen er at sikre, at din løn afspejler værdien af dit arbejde, det vil sige dine præstationer og dine bidrag til arbejdspladsen i øvrigt. Lønforhandlingen er en vigtig proces, der kan have stor indflydelse på både din økonomi og motivation.

Det er vigtigt at indse, at bekymringen for, om lønforhandlingen kan påvirke din relation, er unødvendig. Lønforhandlinger er nemlig en almindelig del af arbejdslivet. På stort set alle arbejdspladser er det kutyme at lønforhandle mindst én gang om året.

Hvis det alligevel viser sig, at din bekymring er berettiget, og din chef reagerer negativt på dine lønkrav, som er baseret på research af lønstatistikker og sammenligninger med dine kollegaers løn, er det måske på tide at overveje, om du er det rette sted. En arbejdsplads, der ikke anerkender din ret til en rimelig løn, er måske ikke den rette for dig.



# Gode råd før lønforhandlingen

## 4 gode råd: Sådan forbereder du dig bedst muligt inden lønforhandlingen

### 1. Beslut dig for at gøre det.

For få kvinder beder om en lønforhandling, og det er på tide at ændre den tendens. Se lønforhandlingen som en naturlig del af din ansættelse og som en årlig lejlighed til at sætte ord på den værdi, du skaber for arbejdspladsen.

Ifølge Solveig Schmidt er det et faktum, at mænd oftere beder om en lønforhandling end kvinder - og de beder om mere i løn end kvinder. Brug dette som en drivkraft til din næste lønforhandling.

### 2. Forbered dig grundigt.

Det er altafgørende, at du forbereder dig inden din lønforhandling. Uden forberedelse kan lønforhandlingen virke som en nærmest umulig opgave.

Start med at tale med dine kollegaer om, hvad de tjener. Find ud af, hvor du ligger på lønskalaen: Tjener du mere, mindre eller det samme som dem? Viden er magt, og jo bedre informeret du er, desto stærkere står du i forhandlingen. Husk, at din chef kender lønnen for dine kollegaer, inklusive alle de "hemmelige" aftaler som fx ekstra fridage, der ikke er registreret nogle steder. Derfor er det vigtigt, at du kender til dine kollegaers løn; ellers risikerer du, at din chef kan sige: "Jamen, du er allerede en af de bedst lønnede", uden du egentlig ved, om det er korrekt.

Er du på en arbejdsplads, hvor I har en tillidsrepræsentant, så tal med vedkommende om, hvordan du bedst forbereder dig til lønforhandlingen. Tillidsrepræsentanter har typisk erfaring med lønforhandlinger og kender virksomhedens lønpolitik og praksis. Derfor kan de give dig en værdifuld indsigt i, hvad der er rimeligt at forvente, og hvad der er realistisk inden for din branche og virksomhed.

Er du medlem af DM, har du også mulighed for at få en lønsparringssamtale. Her vil en af DM's konsulenter guide dig til, hvilket lønniveau du bør sigte efter, hjælpe dig med at forberede stærke argumenter og lege 'djævlens advokat', så du står endnu stærkere i forhandlingen.

Du kan også spørge folk i dit netværk eller tidligere studiekammerater i lignende jobs, hvad de tjener for at få en idé om, hvad lønniveauet er hos dem.

### Åbenhed fremmer ligeløn

Uviljen om at tale åbent om løn - den skal vi komme af med. Det er kun arbejdsgivere, der har glæde af, at vi ikke har åbne lønstatistikker.



### 3. Find dine stærke argumenter.

Vælg få - men gode - argumenter, så du ikke tonser igennem dine argumenter under lønforhandlingen. Og hold dig til dine valgte argumenter. Det er bedre at have få stærke argumenter end at have en lang liste af både stærke og mindre stærke argumenter. Det, der typisk sker, er nemlig, at i ultimativt vil komme til at diskutere de mindre stærke argumenter, og det svækker din forhandlingsposition.

Har man brugt de samme argumenter tre gange, kan man sommetider blive revet med og komme til at bruge nogle nye argumenter blot for at sige noget nyt. Men her skal du slå koldt vand i blodet og holde dig til dine argumenter.

Når du vælger dine argumenter, så reflekter over, om du har levet op til det, i tidligere har aftalt. Har du gjort en ekstra indsats på arbejdspladsen?

### 4. Sæt dig et mål.

Når du går ind i lønforhandlingen, skal du vide, hvilket tal du vil spille ud med. Det værste du kan svare, når din chef spørger, hvad du skal have i lønstigning, er: "Det ved jeg ikke helt, hvad tænker du?".

Sæt dig et mål for, hvilken lønstigning du vil bede om. Og kære kvinder: Sørg for, at dette mål er stort nok. Undersøgelser viser, at mænd beder om mere i løn end kvinder. Husk på det. Tjek ind med din tillidsrepræsentant og dine mandlige kollegaer og hør, hvad de beder om i lønstigning. Det vil hjælpe dig med at sikre, at du ikke beder om en for lav lønstigning.

## Hvad er en god lønstigning?

Billedet af, hvad en god lønstigning er, varierer ofte markant, afhængigt af om du spørger en mand eller kvinde.

Når Solveig Schmidt holder foredrag om lønforhandling for både mænd og kvinder, spørger hun ofte deltagerne, hvad de synes en god lønstigning er.

Her oplever hun ofte, at når en kvinde siger et tal som svar, vil en mand reagere med: "Det er da ikke en god lønstigning". Når mændene så giver deres bud på en god lønstigning, ligger dette tal typisk to eller tre gange højere, hvorefter kvinderne svarer: "Det kan man da ikke!".



## Tjek din løn

Nysgerrig på, hvor du ligger lønmæssigt i forhold til andre, der laver det samme som dig?

[Prøv DM's lønberegner](#)



**Jeg bliver ofte spurgt:  
"Hvem bør være den første til  
at sige et tal?". Svaret er, at det  
bestemmer du ikke nødvendigvis.**

**Hvis lønforhandlingen begynder  
med, at din chef spørger dig,  
hvilken lønstigning du har i  
tankerne, kan du ikke blot svare:  
"Du skal sige det først".**

**Bliver du spurgt, er du nødt til at  
svare. Og netop derfor bør du også  
have forberedt et tal, inden du  
træder ind i lønforhandlingen.**

*Solveig Schmidt  
Forfatter, foredragsholder og lektor*



# Den vellykkede lønforhandling



## Sådan mestrer du lønforhandlingen: 8 praktiske råd

Kan du genkende det her? Du sidder overfor din chef i mødelokalet og lønforhandlingen skal til at starte. Du mærker dine hænder ryste under bordet, og dit hjerte banker derudaf. Bare rolig, det er helt normalt. Selvom nervøsiteten kan være ubehagelig, kan den faktisk være nyttig, da den hjælper dig med at præstere bedre i situationer som lønforhandlinger.

Her er vores 8 råd til, hvordan du mestrer lønforhandlingen - og hvilke typiske faldgruber og barrierer, du som kvinde bør være opmærksom på under lønforhandlingen.

### 1. Sig dit tal. Og ti så stille.

Du skal turde at lade dit krav hænge i luften. Læs lige den sætning igen. Det er nemlig en udbredt problemstilling blandt kvinder, at der er en tilbøjelighed til, så snart vi ser chefens muligvis overraskede ansigtsudtryk, så trækker vi i land. Hvis vi fornemmer, at stemningen bliver dårlig, har vi en tendens til at skynde os at genoprette den gode stemning, og det gør vi ved straks at slække på vores krav. Det skal du undgå. Du skal turde at gå ind i lønforhandlingen, sige dit tal og så tie stille.

### 2. Husk, at det første "nej" ikke betyder, at lønforhandlingen er forbi.

Mange kvinder opfatter det første "nej" under en lønforhandling som en endegyldig afvisning. Men det er langt fra tilfældet. Faktisk er det første "nej" starten på selve forhandlingen.

For nogle kan det virke oprivende at få et nej, fordi de synes, de stiller et meget rimeligt krav, og så galopperer følelserne afsted, hvilket er forståeligt, fordi det aldrig er sjovt at få et nej. Men i en lønforhandlings-situation er det faktisk værre at få et "ja" end et "nej". Forestil dig, at du siger dit tal til din chef, og din chef så siger: "Det kan jeg godt forstå, det er en aftale". Så er forhandlingen forbi, og så vil du nok sidde tilbage med en flad fornemmelse.

Det er helt normalt, at lønforhandlingen kører lidt frem og tilbage, og at der bliver sagt "nej" nogle gange. Dette betyder ikke, at I er ved at blive uvenner.

### 3. Opfør dig som du gør i andre faglige sammenhænge.

Uanset hvad du laver, har du en faglighed, der giver dig evnen til at træffe velbegrundede beslutning i forskellige arbejdssituationer. Forestil dig følgende scenarie: Du deltager i et møde, hvor I drøfter løsninger på en udfordring. Her spiller du ind med din faglighed og argumenterer for, hvorfor dit løsningsforslag er det mest hensigtsmæssige. Pludselig siger en kollega: "Det er ikke realistisk". Husk på, at du i denne situation ikke bare ville rejse dig op og gå fra mødet. I stedet bliver du siddende, og I forhandler jer frem til en løsning, som alle er glade for. Det er præcis de samme forhandlingskompetencer og samarbejdsevner, som du skal overføre til lønforhandlingssituation.

### 4. Du må gerne holde pauser i en lønforhandling.

Det er helt okay (og ganske almindeligt) at konkludere, at I ikke kan blive enige under en lønforhandling. I så fald skal I aftale en ny dato, hvor I kan mødes og genoptage forhandlingen, eventuelt efter at enten du eller din chef har haft tid til at undersøge noget yderligere.

Husk, at det er helt uproblematisk, at en lønforhandling kører hen over tid. Hvis forhandlingen trækker ud over længere tid, anbefaler vi, at du og din chef aftaler, at enhver aftale, der opnås, vil have tilbagevirkende kraft fra datoen, hvor lønforhandlingen oprindeligt var planlagt til at være afsluttet.

## 5. Argumentér for din lønstigning. Igen og igen.

Du skal stå fast og give dig meget langsomt. Mange kvinder har en tendens til at give efter for hurtigt, fordi de gerne vil være imødekommende og undgå eventuelle konflikter. Men det er vigtigt, at du står fast og argumenterer længe for dit tal – så længe, at du her giver chefen en god grund til at skifte mening. Kan I ikke blive enige, så snak om, hvad der ellers er muligt og smid eventuelt et nyt tal på bordet.

## 6. Vær tålmodig.

Dette råd er vigtigt at understrege specielt for kvinder. Lønforhandlingen tager nemlig typisk længere tid, end de fleste kvinder synes er sjovt. Ofte vil de gerne ud igen og kan ikke lide at være i situationen. Men du skal blive siddende. Og husk på, at jo flere gange du gennemgår denne proces, desto dygtigere bliver du.

## 7. Du må gerne sige andre kollegaers løn højt.

Dette råd er særligt relevant for dig, der opdager, at du tjener mindre end dine andre kollegaer, der laver de samme opgaver som dig. Hvis du finder ud af, at en kollega i samme team med lignende arbejdsopgaver tjener fx 3.000 kroner mere om måneden end dig, så bør du tage dette op med din chef. Spørg, hvad grunden er, og hvordan du kan arbejde dig op til den samme løn.

Her bør du også være opmærksom på, om lønforskellen kan skyldes diskrimination på grund af køn. Dette er nemlig i strid med ligelønsloven, som siger, at kvinder og mænd skal have lige løn og lige lønvilkår for samme arbejde eller for arbejde af samme værdi. Kontakt DM, hvis du mener, at lønforskellen kan skyldes diskrimination, så vi kan vejlede og rådgive dig.

## 8. Opsummer, hvad I blev enige om, inden du forlader rummet.

Inden du forlader lønforhandlingsrummet, bør du opsummere, hvad I blev enige om, og hvilken dato aftalen træder i kraft. Afhængig af kutymen på din arbejdsplads kan det være en god idé at dokumentere aftalen skriftligt. Alternativt kan du have en blok med under forhandlingen, og så nedskrive det, I er blevet enige om, mens du mundtligt opsummerer aftalen. På den måde ser din chef, at det er blevet nedskrevet, og der kan derefter ikke opstå tvivl om, hvad I har aftalt. Du kan også vælge at skrive en mail til din chef efterfølgende, hvor du bekræfter aftalen med formuleringen: "Tak for en god lønforhandling. Jeg bekræfter, at vi blev enige om følgende...".



### Husk på, at der ikke findes en objektiv "rigtig løn"

Den rigtige løn afhænger af, hvor du er ansat. Der er stor forskel på at være ansat som konsulent på det private arbejdsmarked og akademisk medarbejder i staten. De kan begge være utilfredse med deres løn – men det vil være på to forskellige niveauer.

# Dette må du absolut ikke gøre under lønforhandlingen

## 1. Lad ikke dine følelser overtage.

Behandl lønforhandlingen som ethvert andet professionelt møde. Det betyder, at det er no-go at blive følelsesladet, aggressiv eller lignende. Løn kan være et følsomt emne, som mange tager personligt. Men det er vigtigt, at du holder hovedet koldt og er både høflig og konstruktiv under forhandlingen.

Det betyder også, at du ikke skal give ultimatummer eller true med at sige op. Trusler er ikke en god forhandlingstaktik. Kan I ikke blive enige om en lønforhøjelse, så tænk i stedet i alternativer som fx ekstra fridage, betalt efteruddannelse, eller lignende.

## 2. Lad dig ikke blive tidspresset.

Hvis din chef er presset på tid, er det ikke en opfordring til, at I hurtigt skal blive enige om et tal og så afslutte forhandlingen. I stedet skal du foreslå at mødes på et andet tidspunkt, hvor I begge har mere tid. Du må ikke lade dig føle dig presset af tid under en forhandling.

## Få sparring inden din næste lønforhandling

Som medlem af DM kan du booke en rådgivningssamtale med en af vores konsulenter og få vejledning om, hvilken lønstigning du kan tillade dig at bede om og hjælp til at forberede nogle stærke argumenter.

Husk, at du også kan bruge DM's lønberegner til at finde ud af, hvor du ligger lønmæssigt i forhold til andre, der laver det samme som dig. [Prøv lønberegneren her](#)



## Kontakt os inden din lønforhandling

dm@dm.dk  
+45 38 15 66 00

## Hvor længe varer en lønforhandling?

Det varierer fra chef til chef. Nogle chefer foretrækker at bruge det første kvarter på at smalltalke. Andre chefer starter lige på og hårdt, og så kan man stå uden for lønforhandlingsrummet efter fx otte minutter. Det vigtigste at huske på er blot, at du ikke skal stå udenfor rummet efter et minut. Du skal ikke lade dig kyse ud, og du skal heller ikke selv gå for tidligt.



**At forhandle løn  
er ikke atomfysik.**

**Husk, at så snart du ved,  
hvad du skal, og hvad  
lønforhandlingen går ud på,  
så bliver du bedre  
hver eneste gang.**

*Solveig Schmidt  
Forfatter, foredragsholder og lektor*





**Efter  
lønforhandlingen:  
Det skal du være  
opmærksom på**

## 2 ting du skal huske at gøre efter lønforhandlingen



**Lønforhandlingen er overstået, og forhåbentlig er du tilfreds med resultatet. Efter forhandlingen er der et par vigtige ting, du bør gøre - læs med her.**

### **1. Kontrollér, at du har fået det, som I har aftalt.**

Dette råd kan måske virke indlysende, men der kan ske mange fejl i dette led. Der kan fx være sket en fejl i kommunikationen fra ledelsen til lønkontoret, der kan være sket en fejl internt, osv. Det er vigtigt, at du gennemgår din lønseddel for at sikre, at den stemmer overens med de ting, I har aftalt, både med hensyn til løn og pensionsindbetalinger.

### **2. Reflektér over lønforhandlingen - og lær af dine erfaringer.**

Efter lønforhandlingen kan du måske komme til at tænke: "Hvorfor sagde jeg det?" eller "Jeg skulle have krævet mere og haft mere selvtillid". Det er helt normalt, at vi kommer til at fokusere på de ting, vi synes, vi gjorde forkert. Derfor er det en god idé at skrive alle disse ting ned - og ligeledes skrive alle de ting ned, som du synes, du var god til. Måske var du god til at holde dig til dine stærkeste argumenter, eller være stille efter du sagde dit lønkrav.

Når du skal forberede dig til næste års lønforhandling, kan du tage denne liste frem. Hjernen har det med kun at huske, hvilke fejl man begik, og derfor er det vigtigt, at du får nedskrevet alle de ting, du gjorde godt, så du også husker dem, og sidst - men ikke mindst - gentager dem. Brug denne liste til at lære af dine erfaringer og få genopfrisket, hvad der skete til sidste lønforhandling.

# Få rådgivning og vejledning inden din næste lønforhandling

**Brug DM's lønberegner** til at finde ud af, hvor du ligger lønmæssigt i forhold til andre, der laver det samme som dig.

**Brug DM's vilkårsberegner** til at beregne den samlede værdi af dit job pr. måned før skat.

Få flere gode råd til lønforhandlingen på DM's **temaside** om lønforhandling.

**Book en lønsparringsamtale.** Som medlem af DM kan du booke en rådgivningssamtale med en af vores konsulenter og få vejledning om, hvilken lønstigning du kan tillade dig at bede om og hjælp til at forberede nogle stærke argumenter.

## Uddybende læsning

**Bog:** "Lønforhandling for kvinder" af Solveig Schmidt. Få endnu flere gode råd til lønforhandlingen i denne bog.

**Kvinfo** er Danmarks videnscenter for køn og ligestilling. De har bl.a. lavet en side, hvor de samler **viden** om forskellige temaer, herunder **ligeløn**.

På **Danmarks Statistiks hjemmeside** kan du blive klogere på, hvordan det står til med ligestillingen inden for arbejdsmarkedet, løn, uddannelse, osv.

# Hvem ringer du til, når du har brug for sparring i dit arbejdsliv?

## Du ringer da til os.

Med over 100 år på bagen og 68.000 medlemmer kender vi det akademiske arbejdsmarked ud og ind. For dig betyder det, at du altid får professionel rådgivning, hvad enten du har brug for sparring om din karriere, løn, arbejdsmiljø, trivsel eller juridisk bistand.

## Alt det her får du som medlem:

- Karriererådgivning
- Sparring om din løn
- CV- og ansøgningstjek
- Juridisk bistand
- Netværksgrupper
- Hjælp til jobsøgning
- Gratis foredrag og kurser
- Prisvindende og billig forsikring
- Attraktive medlemsfordele hos Lån & Spar bank
- Rabataftaler på museer, måltidskasser og meget mere

Som akademiker tænker du måske, at du nu skal indsamle og strukturere data om DM og analysere, hvorfor du skal være en del af vores faglige fællesskab. Men det her er altså en no-brainer. Om du er ledig, studerende, ansat i det offentlige eller på det private arbejdsmarked, så er der masser af fordele at hente, hvis du melder dig ind.

**Bliv medlem allerede i dag,  
og få de 3 første måneder gratis:**

[dm.dk/medlemskab](https://dm.dk/medlemskab)

