



Din akademiske fagforening

DM's lønguide

for kommunalt, regionalt,
stats- og privatansatte

Indhold

03 Får du nok i løn?

- 04 Løn i kommunerne
- 08 Løn i det private
- 11 Løn i staten
- 16 Løn i regionerne

19 Sådan forhandler du løn

- 20 Sådan forbereder du din lønforhandling
- 23 Selve forhandlingen
- 24 Gik det ikke, som du håbede?
- 24 Efter forhandlingen
- 25 Alternativer til løn

26 Der er brug for akademikere. Men hvem har du brug for?

Får du nok i løn?



Værsgo'. Her er DM's lønguide med dugfriske tal fra vores lønundersøgelse, der viser, hvad DM's medlemmer får i løn - både som nyuddannet og med flere års erfaring på arbejdsmarkedet. Disse tal skal du bruge til selv at få mere i løn. For når du ved, hvad andre som dig tjener, er du godt på vej til din egen næste lønstigning.

Og husk: Der er rekordlav akademikerledighed og brug for din arbejdskraft. Dette styrker din forhandlingsposition og skal udnyttes, når du forhandler løn.

Brug tallene fra denne rapport og vores råd og vejledning til at løfte din løn.

God læselyst - og god lønforhandling!
Trine Lund Niegel, Chefkonsulent DM

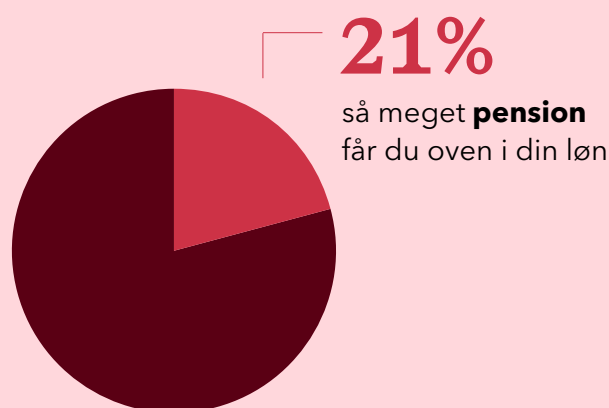
Løn i kommunerne

En nyuddannet almindeligt ansat akademiker
får en gennemsnitlig månedsløn på

35.158 kr.



Find dit løntrin som
kommunalt ansat

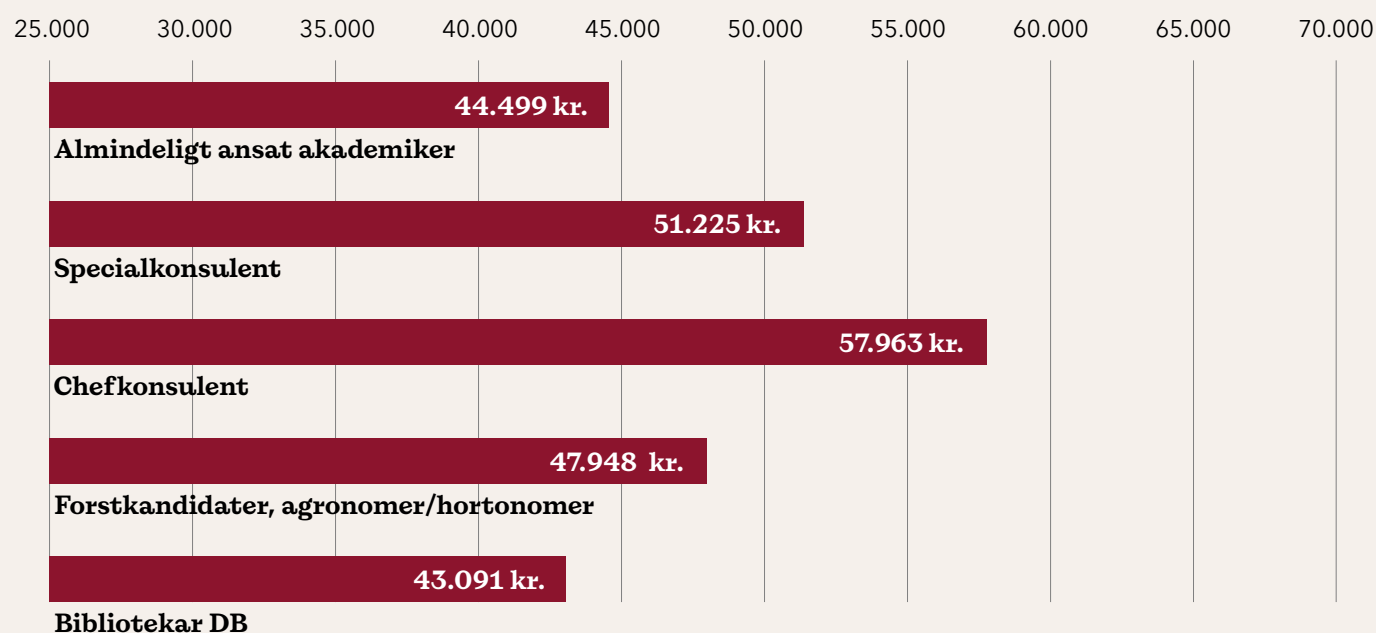


Om undersøgelsen

Tallene viser den månedlige gennemsnitsløn i november 2025 blandt DM's medlemmer. Lønoplysningerne er indsamlet i første kvartal 2025 og fremregnet til november 2025 niveau. Tallene er eksklusiv pension på 21%. Lønstigningerne er aftalt ved overenskomstforhandlingerne. Oveni kommer resultatet af de lokale lønforhandlinger og den tilpasning til lønudviklingen på det private område, som ligeledes kører hvert år. Lønnen for nyuddannede dækker de DM-medlemmer, som blev færdiguddannede i 2024 og 2025.

Løn i kommunerne

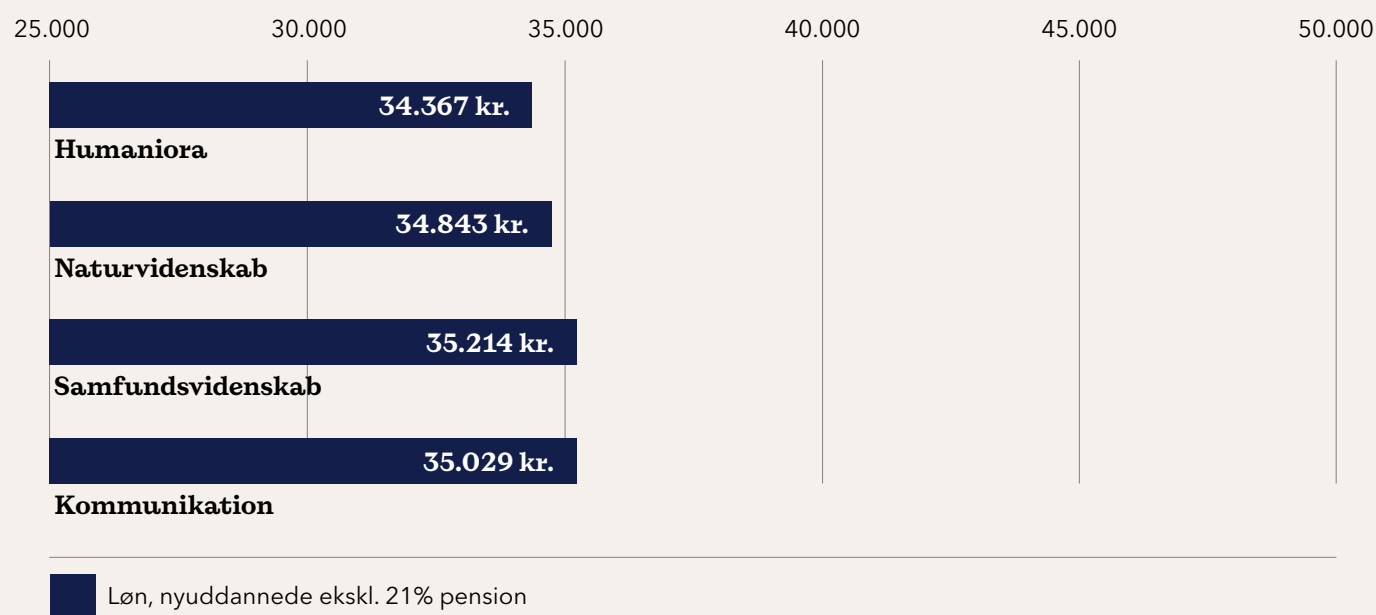
Så meget tjener udvalgte stillinger i gennemsnit



Gennemsnitsløn ekskl. 21% pension

Løn i kommunerne

Så meget tjener de nyuddannede efter uddannelsestype i gennemsnit



Er der også forskel på land og by?

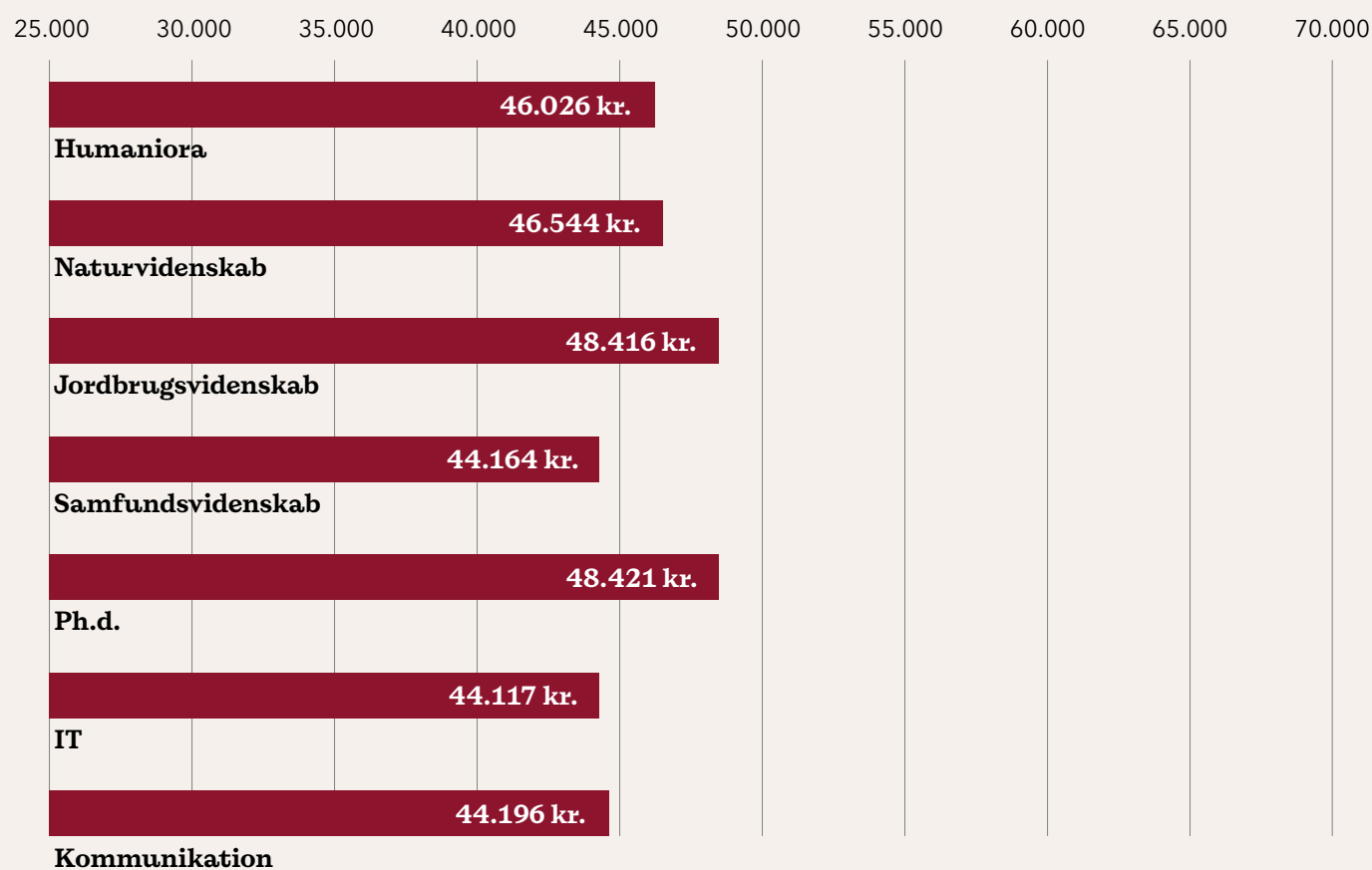
.... svaret er ja. Kommunalt ansatte i byerne tjener nemlig

1.025 kr.

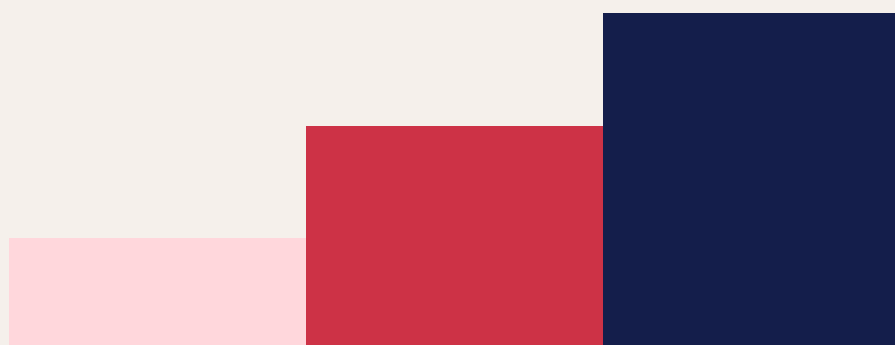
mere om måneden end ansatte uden for byerne

Løn i kommunerne

Så meget tjener de forskellige uddannelsestyper i gennemsnit



 Gennemsnitsløn ekskl. pension



Se, hvad andre
som dig selv typisk
får i løn med DM's
[lønberegner](#)

Løn i det private

En nyuddannet almindeligt ansat akademiker
får en gennemsnitlig månedsløn på

40.560 kr.



Se, hvad andre som dig
typisk får i løn med
[DM's lønberegner](#)

DM's vejledende startlønnings
(inkl. pension) på det private arbejdsmarked
er pr. 1. november 2025:

Humaniora eller kommunikation

38.500 kr.

Samfundsvidenskab

41.500 kr.

Naturvidenskab, jordbrugsvidenskab eller IT

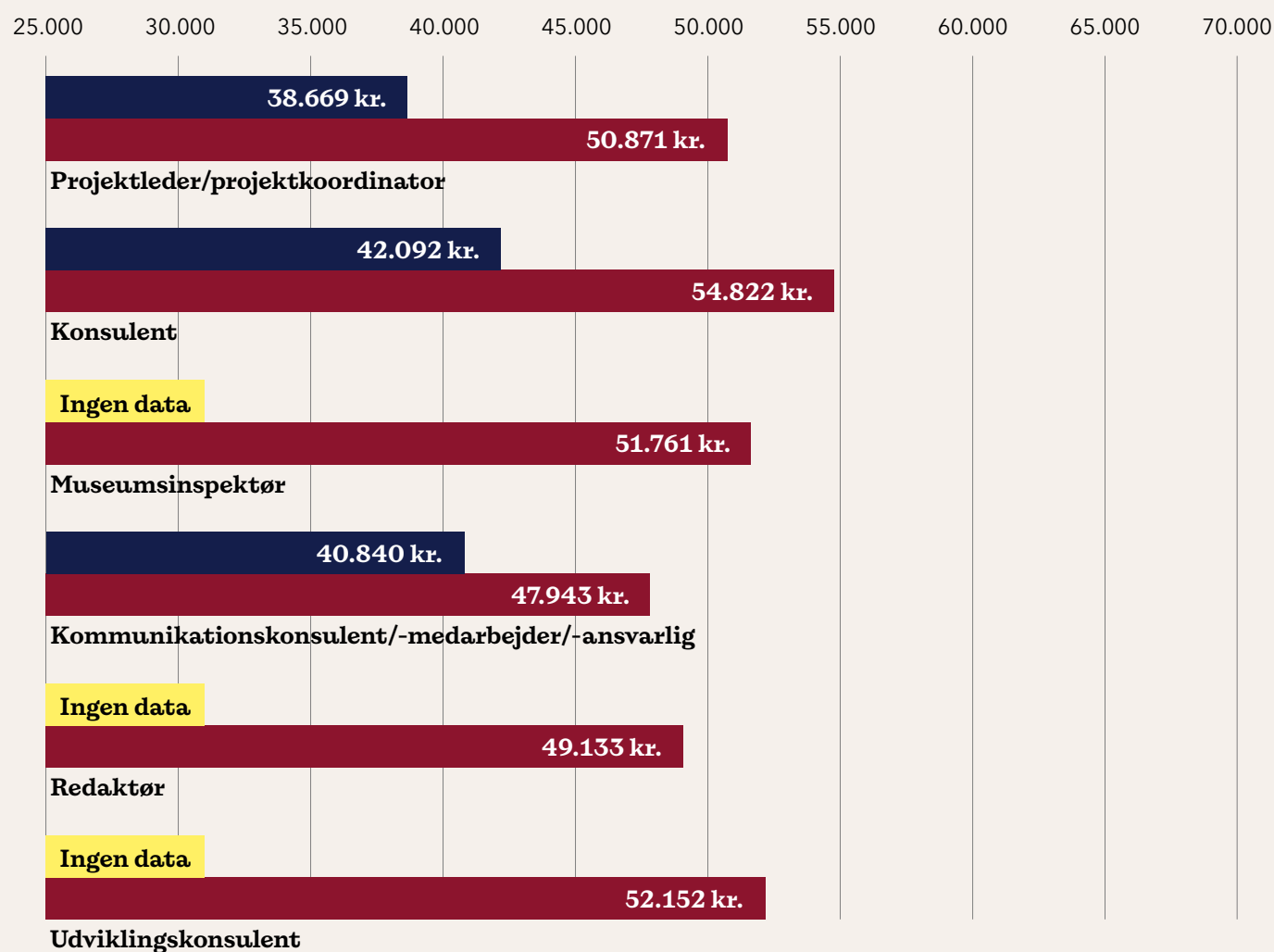
44.500 kr.

Om undersøgelsen

Tallene viser den månedlige gennemsnitsløn i november 2025 blandt DM's privatansatte medlemmer. Lønoplysningerne er indsamlet i maj 2025 og fremregnet til november 2025 niveau. Tallene er inklusiv pension som varierer på det private arbejdsmarked. Lønnen for nyuddannede dækker de DM-medlemmer, som blev færdiguddannede i årene 2024-2025.

Løn i det private

Så meget tjener seks udvalgte stillingstyper i gennemsnit på det private arbejdsmarked



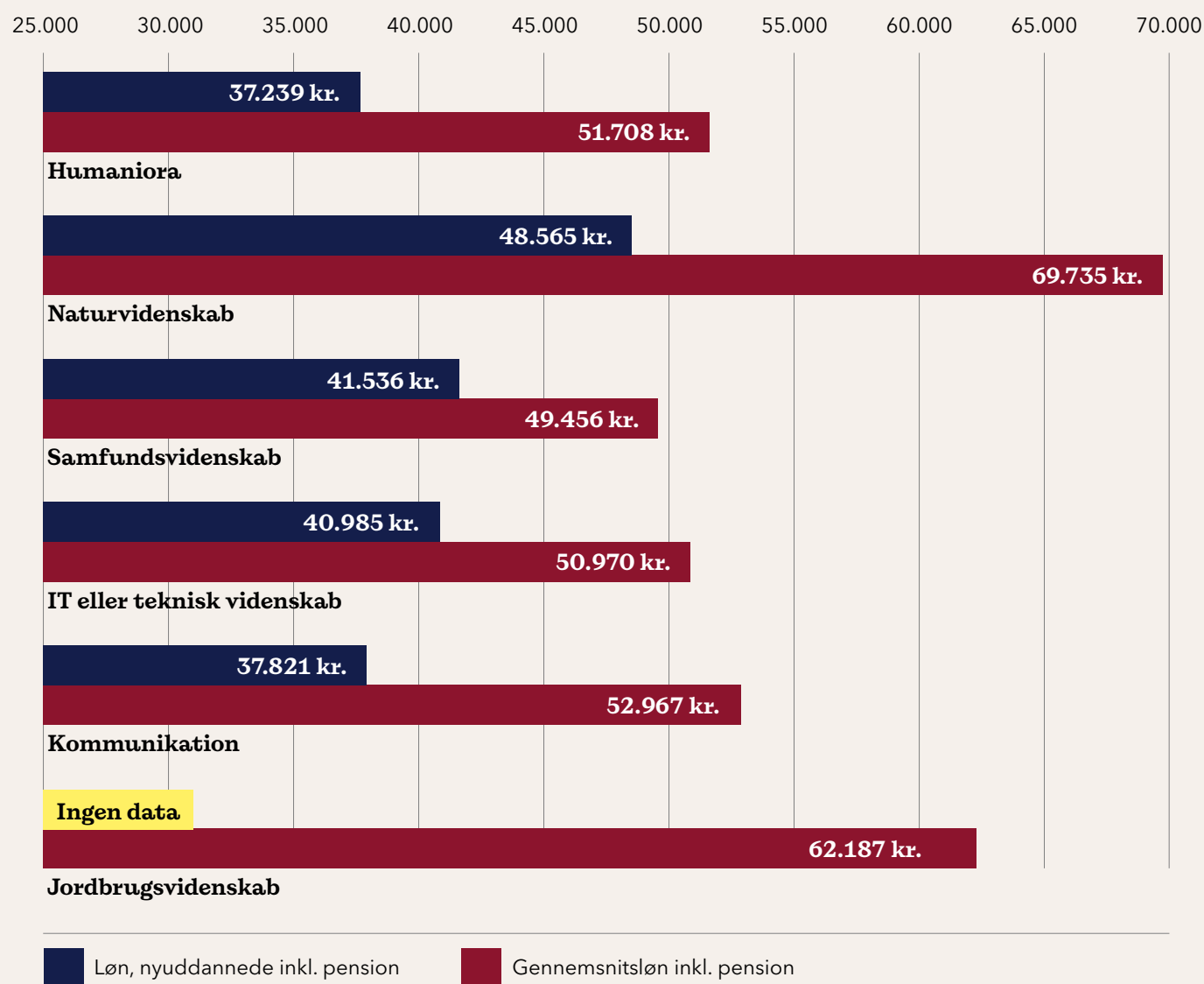
Løn, nyuddannede inkl. pension



Gennemsnitsløn inkl. pension

Løn i det private

Så meget tjener de forskellige uddannelsestyper i gennemsnit



Løn i staten

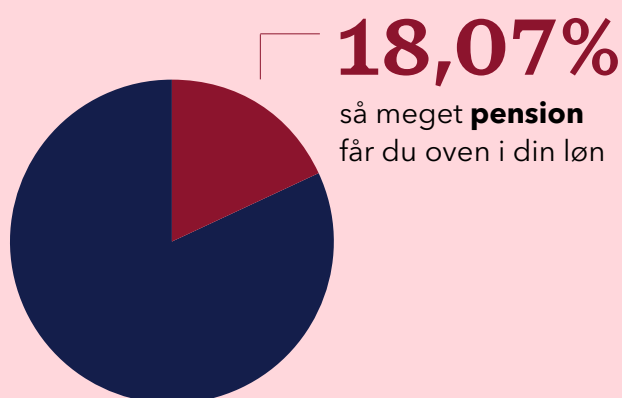
En nyuddannet almindeligt ansat akademiker
får en gennemsnitlig månedsløn på

34.302 kr.

Får du dit rådighedstillæg?

Er du ansat i en administrativ
generaliststilling, har du ret
til et ***rådighedstillæg***.
DM hjælper dig med at få det.

[Se hvordan her](#)

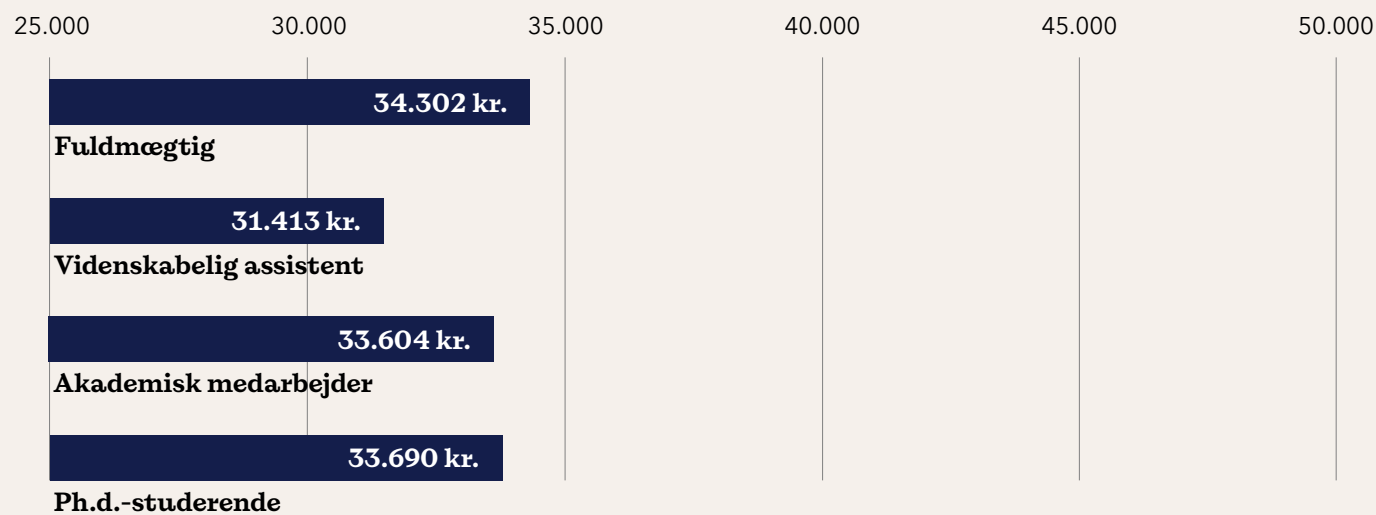


Om undersøgelsen

Tallene viser den månedlige gennemsnitsløn i november 2025 blandt DM's medlemmer, som blev færdiguddannede i 2024 og 2025. Løndata er indsamlet i 1. kvartal 2025 men er fremregnet til november 2025 niveau. Tallene er eksklusiv pension på 18,07%. Lønstigningerne er aftalt ved overenskomstforhandlingerne, og oveni dem kommer resultatet af de lokale lønforhandlinger og den tilpasning til lønudviklingen på det private område, som også kører hvert år.

Løn i staten

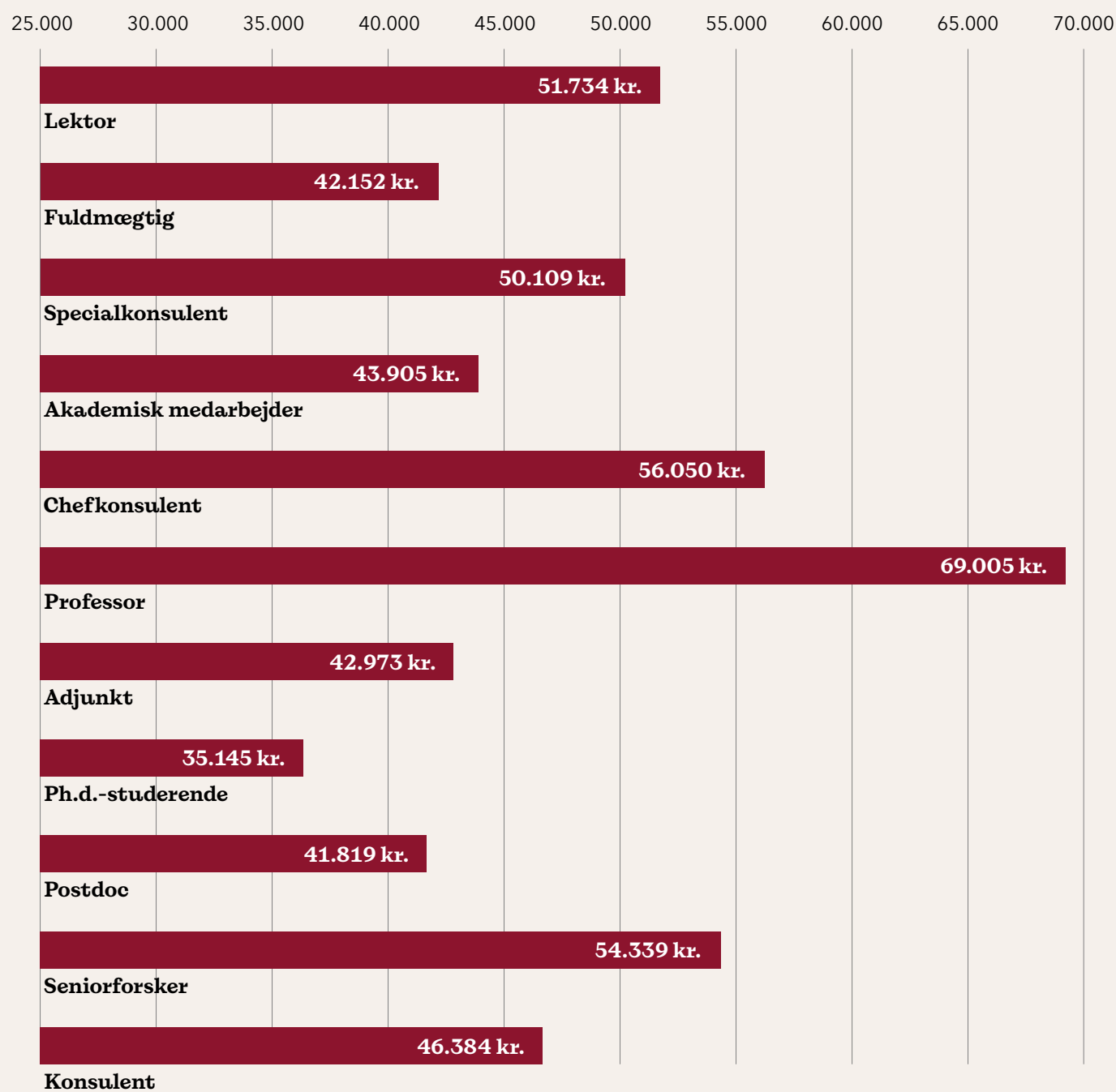
Så meget tjener typiske stillingsbetegnelser som nyuddannede i gennemsnit



 Løn, nyuddannede ekskl. 18,07% pension

Løn i staten

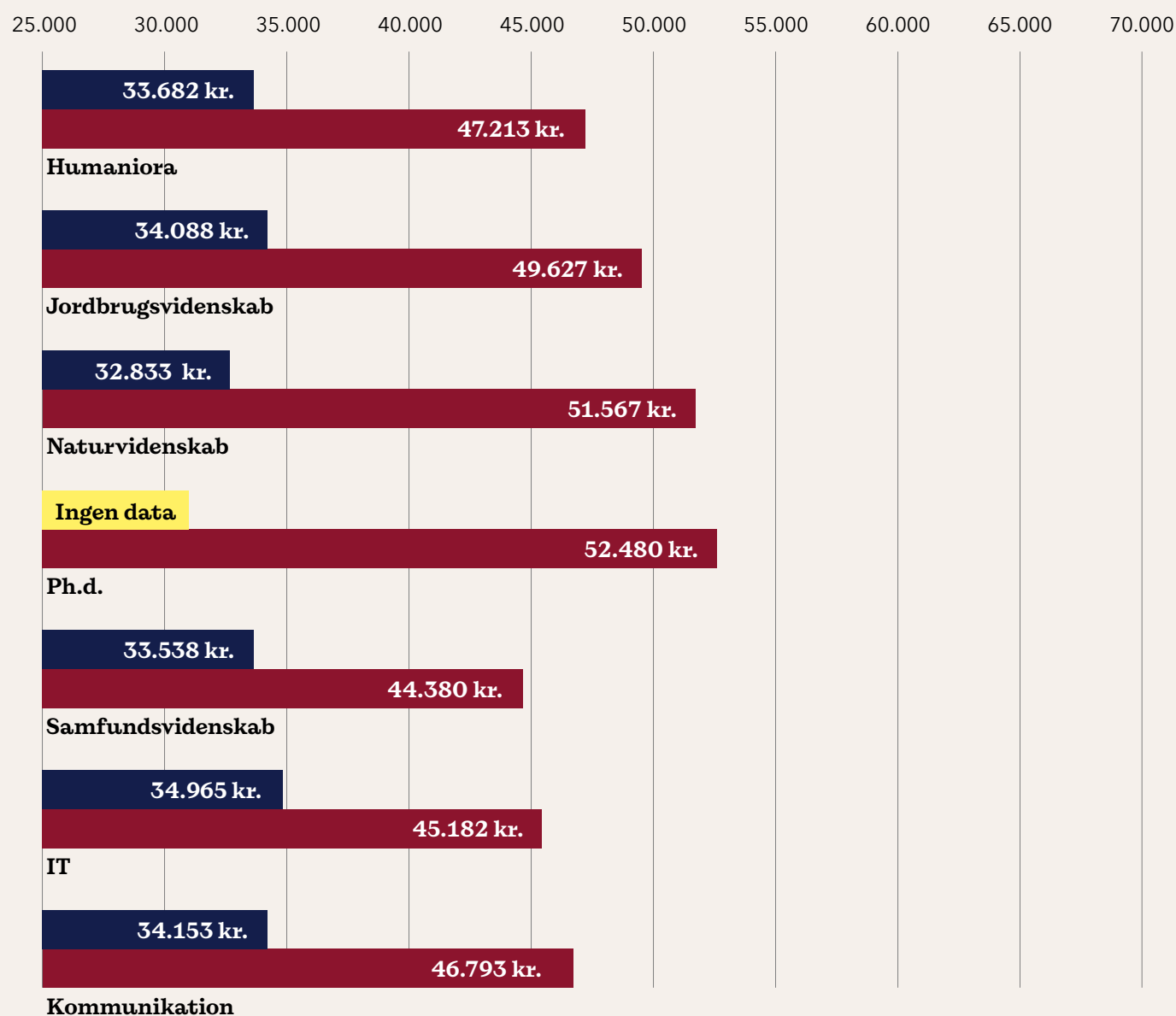
Så meget tjener typiske stillingsbetegnelser i gennemsnit



Gennemsnitsløn ekskl. 17,1% pension

Løn i staten

Så meget tjener de forskellige uddannelsestyper i staten i gennemsnit

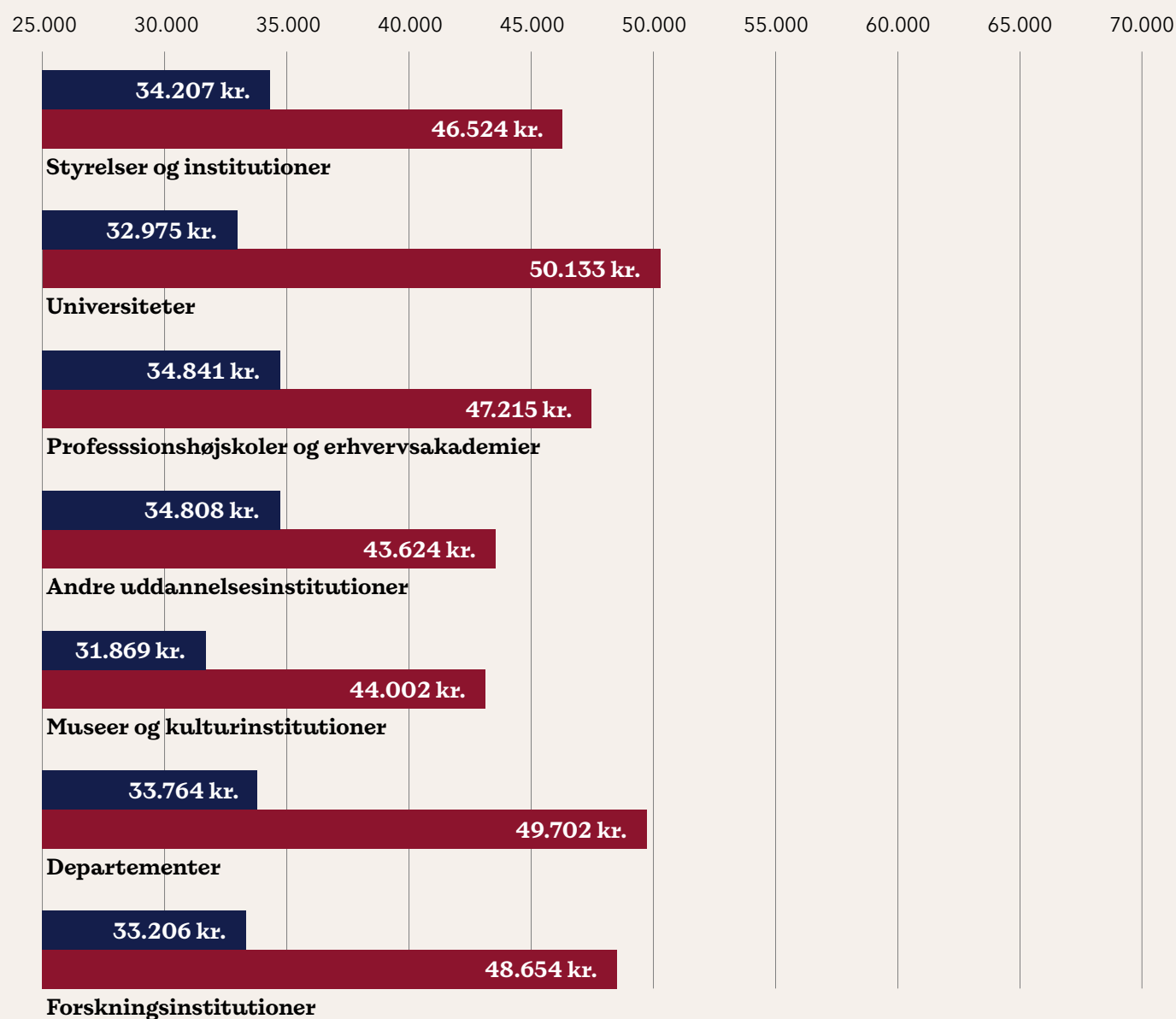


Løn, nyuddannede ekskl. 18,07% pension

Gennemsnitsløn ekskl. 18,07% pension

Løn i staten

Sådan fordeler lønningerne sig i de statslige institutioner



Løn, nyuddannede ekskl. 18,07% pension



Gennemsnitsløn ekskl. 18,07% pension

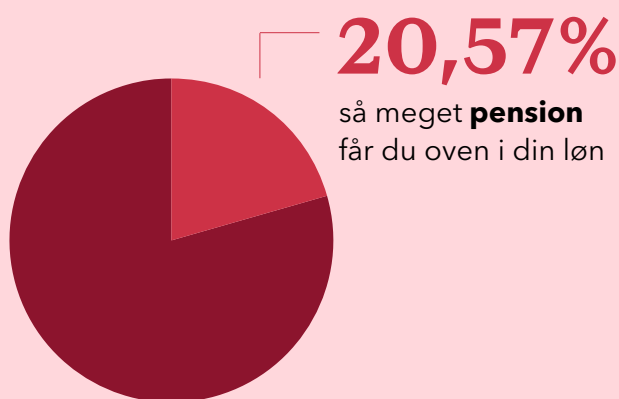
Løn i regionerne

En nyuddannet almindeligt ansat akademiker
får en gennemsnitlig månedsløn på

34.760 kr.



Se dit løntrin
som regionalt ansat

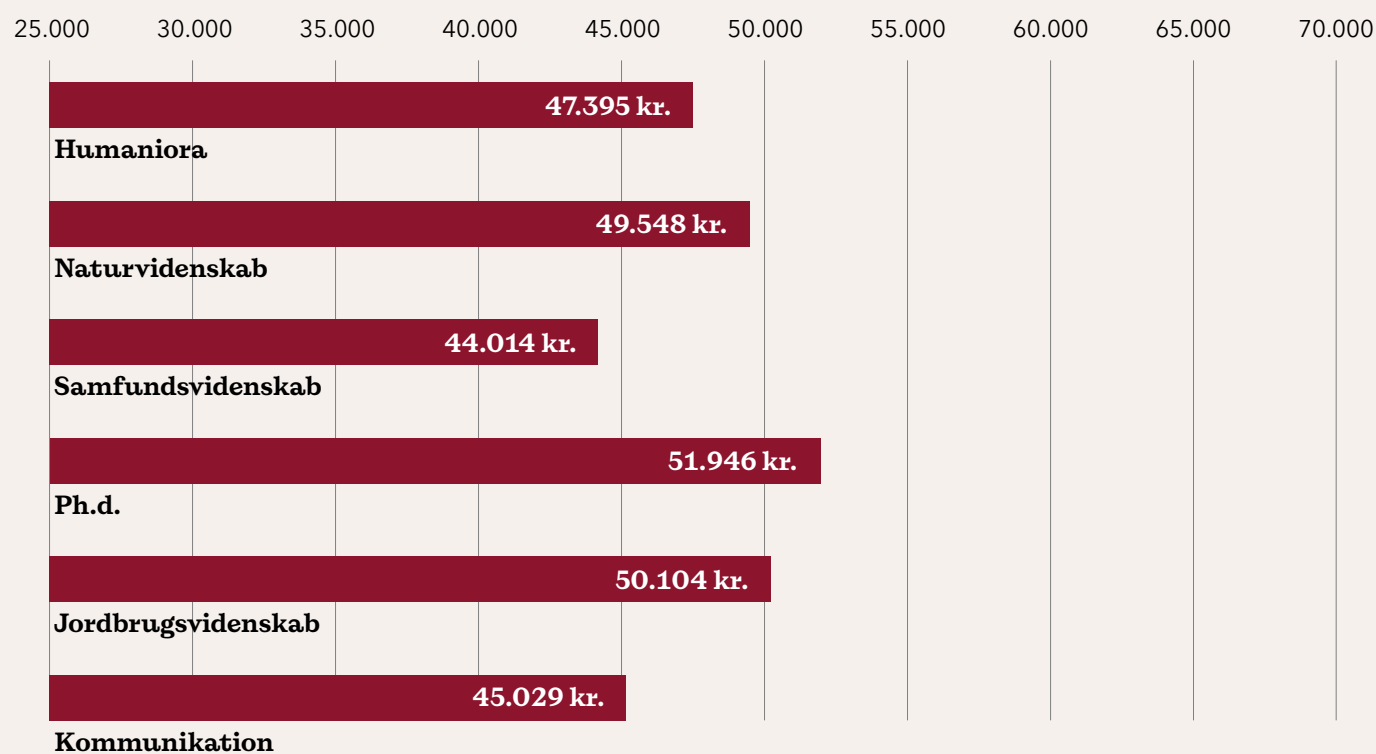


Om undersøgelsen

Tallene viser den månedlige gennemsnitsløn i november 2025. Lønoplysningerne er indsamlet i første kvartal 2025 og fremregnet til november 2025 niveau. Tallene er eksklusiv pension på 20,57%. Lønstigningerne er aftalt ved overenskomstforhandlingerne, og oveni dem kommer resultatet af de lokale lønforhandlinger og den tilpasning til lønudviklingen på det regionale område, som også kører hvert år.

Løn i regionerne

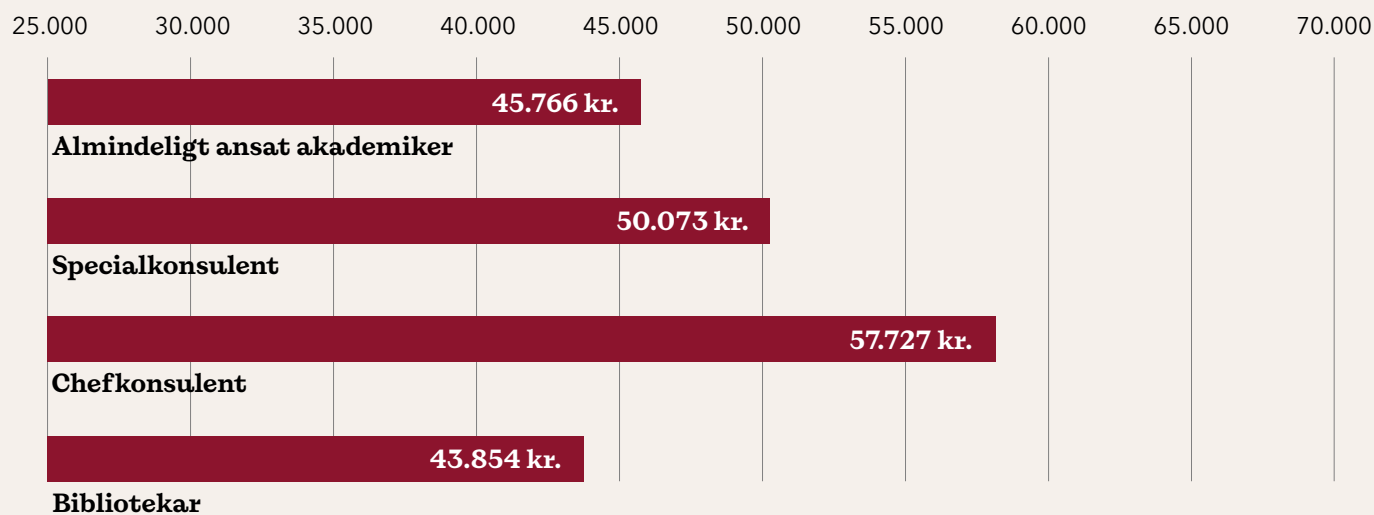
Så meget tjener de forskellige uddannelser i gennemsnit



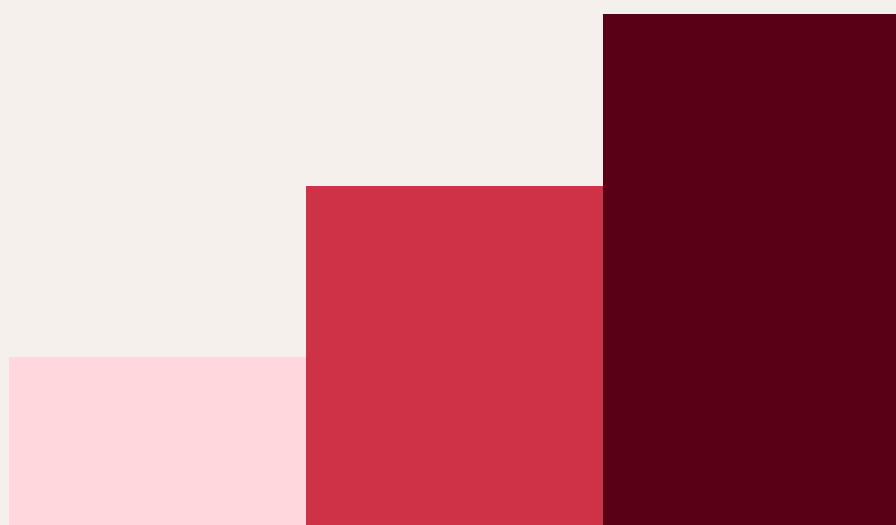
 Gennemsnitsløn ekskl. 20,57% pension

Løn i regionerne

Så meget tjener de forskellige stillinger i gennemsnit



 Gennemsnitsløn ekskl. 20,57% pension



Se, hvad andre
som dig selv typisk
får i løn med DM's
[lønberegner](#)

Sådan forhandler du løn



Sådan forbereder du din lønforhandling

Det bedste tip er at sprede din forberedelse ud over hele året - og ikke kun i ugen op til lønforhandlingen. Skriv gerne ned, når noget går ekstra godt. Så er det lettere at huske, når du i tiden op til lønforhandlingen skal samle trådene.

Sidder du alligevel og klør dig i håret over, hvordan du skal orkestrere dine argumenter, kan du tage udgangspunkt i spørgsmål som:

- Hvordan er det gået i det forgange år?
- Hvordan har du bidraget?
- Har du gjort noget særligt?
- Har du udmærket dig?
- Hvad er der sket i din stilling det seneste år?
- Har du fået nye (eller flere) arbejdsopgaver?
- Er sværhedsgraden i arbejdsopgaverne steget?
- Befinder virksomheden sig i op- eller nedgangstid?



Fem gode råd når du skal argumentere for en lønstigning

1

Begræns dig til tre
argumenter

2

Du kan godt
forberede flere
vinkler, der leder
frem til det samme
argument

3

Formuler dine
argumenter, så
chefen kan se, at
det giver værdi for
virksomheden

4

Perspektiver dine
argumenter, så
det bliver til varige
tillæg og ikke
engangsvederlag

5

Øv dig! Sig det højt,
lav en lille tale for
dig selv



Det er neglebidente at foreslå et beløb. Er der noget, der kan hjælpe mig?

Du skal selvfølgelig komme med et ambitiøst udspil. Men det skal også være realistisk. Skyder du for langt over målet, vil der være en tendens til, at diskussionen hurtigt bliver lukket, fordi du virker useriøs. Får du 35.000 kroner i løn, er det ikke gavnligt at foreslå 70.000.

Realistisk og ambitiøst er altså de pejlemærker, du skal gå efter. Vi siger ikke, at det er nemt, men med god forberedelse, gør du helt sikkert dig selv en tjeneste.

Har du en tillidsrepræsentant, kan du forhøre dig om kutymen her. Er der åbenhed om løn på arbejdspladsen, er det altid god forberedelse at tale om løn med dine kolleger. Sidst - men ikke mindst - kan du orientere dig i statistikker - som DM's lønberegner - der fortæller, hvad andre som dig får i løn.

**Prøv DM's lønberegner på
dm.dk/din-loen**

Selve forhandlingen

Hold en god tone og et roligt, men levende kropssprog. Smalltalk er afvæbnende.

Formuler dine argumenter ud fra arbejdsgiverens værdier og prioriteter. Ikke ud fra, hvad du selv synes er mest krævende.

Når du er kommet med et udspil, så afvent. Ellers forhandler du med dig selv.

Hvis snakken bliver følelsesladet, så hold en kort pause.

Parkér uenigheder og gå videre til næste punkt, så I ikke sidder fast. Vend gerne tilbage til emnet senere.

Mød et nej konstruktivt. Brug åbne spørgsmål til at komme omkring afvisninger – fx "hvad skal der til for en lønstigning?"

Undgå at komme med trusler – fx om at finde et nyt job.

Gik det ikke, som du håbede?

Når du sidder i en forhandling, møder du før eller siden et nej. Det skal du ikke være bange for. Det kan være din chefs måde at bede om mere uddybning eller argumentation. Når du møder dette nej, så vær nysgerrig. Lad være med at tro, at det er en afvisning af dig som person – det er det ikke. Et nej er en invitation til yderligere dialog. Og det er også en chance for at vise din chef, at du er professionel. Måske er du bevidst om, at det vil blive svært for din chef at imødekomme et forslag på 3000 kr. mere om måneden, men du kan give dine gode argumenter for, hvordan det kan være fornuftigt at møde dig på dit lønforslag.

Efter forhandlingen

- Evaluér: Hvad gik godt? Hvad gik mindre godt? Her lægger du fundamentet til næste forhandling.
- Bekræft med hinanden, hvad I er blevet enige om, og hvornår resultatet træder i kraft.
- Hvis du er tilfreds med resultatet, så vis det gerne.
- Er du skuffet, så foreslå en opfølgning om eksempelvis tre måneder.

DM hjælper dig med at forhandle løn

Find flere gode råd til lønforhandling, tjek din løn i DM's lønberegner og kontakt vores rådgivere.

dm.dk/din-loen



Alternativer til løn

Husk, at der er alternativer til løn, som kan være nemmere at overbevise din arbejdsgiver, om at du fortjener.

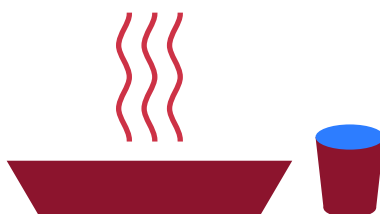
Her ser du de mest almindelige



Betalt internet



Sundhedsforsikring



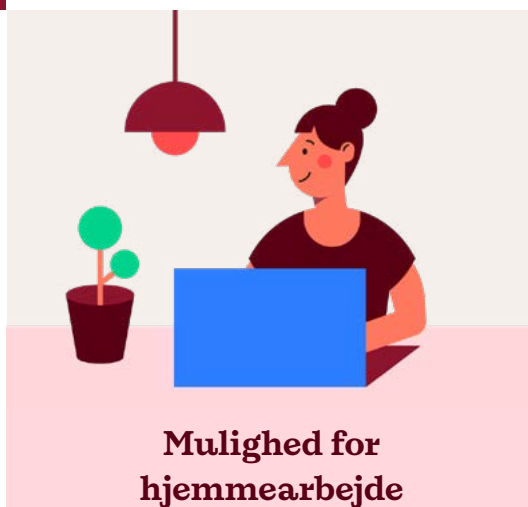
Frokostordning



**Fitnessabonnement/
massage/wellness**



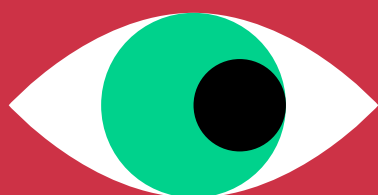
Fri Telefon og PC



**Mulighed for
hjemmearbejde**



En 6. ferieuge



**Vær opmærksom på, om dit alternativ
til løn er skattepligtigt.**
Med DM's vilkårsberegner kan du omregne
dine løngoder til kroner og øre.

[**Prøv den her**](#)

Der er brug for akademikere.

Men hvem har du brug for?

I DM rådgiver vi om alt det, der fylder i et moderne arbejdsliv. Måden, vi arbejder på, er i rivende udvikling, og det kræver et sikkerhedsnet - både når det omhandler løn, trivsel, karriereudvikling og ledighed.

Derfor har mere end 75.000 akademikere allerede valgt DM som deres fagforening.

Vi arbejder for, at vores medlemmer kan skabe et meningsfuldt arbejdsliv med plads til både karriere og privatliv. Og vi tror på, at forandringer er noget, vi opnår i fællesskab.

Hos DM får du blandt andet:

- Karriererådgivning
- CV- og ansøgningstjek
- Juridisk bistand
- Netværksgrupper
- Hjælp til jobsøgning
- Gratis foredrag og kurser
- Billig forsikring
- Medlemsfordele hos Lån & Spar Bank
- Masser af rabataftaler

Se, hvad DM kan gøre for dig på dm.dk

