



Efterløns- kompas

Alt du skal vide
om at gå på efterløn



Indhold

Efterlønsbevis	3
Indkomst- og beskæftigelseskrav	3
Din efterlønsalder	4
Efterlønsbeviset - det skal der til	7
Efterløn	6
Udskyd din efterløn og få fordele	7
Fuldtid eller deltid	8
Hvor meget kan du få i efterløn?	9
Efterlønsstatser	10
Modregning af pensioner	11
Oversigt over modregning af pensioner	12
Arbejde i efterlønsperioden	13
Frivilligt ulønnet arbejde	14
Selvstændig virksomhed	14
Indtægter, der fratrækkes	14
Hvis du bor i udlandet	15
Hvor længe kan du få efterløn	16
Om selvbetjeningen	17

Hvad er et efterlønsbevis?

Efterlønsbeviset er den erklæring, du får fra os, når du opfylder betingelserne for at gå på efterløn

De fire vigtige betingelser er:

- at du har en dagpengeret eller opfylder indkomstkra­vet.
- at du har været medlem af en a-kasse og har indbetalt efterlønsbidrag i mindst 30 år
- at du har nået efterlønsalderen.
- at du er rask og står til rådighed for arbejdsmarkedet.

Indkomstkra­v

Du opfylder indkomstkra­vet, hvis du som fuldtidsforsikret har fået indberettet 263.232 kr.[2024] til SKAT indenfor de seneste tre år før efterlønsalderen. Du kan dog højest medtage 22.376 kr. pr. måned. Hvis du er deltidsforsikret, er indkomstkra­vet 175.488 kr. [2024], og du kan højest medtage 14.624 kr. pr. måned.

Efterlønsbidrag

Hovedreglen er, at du skal have betalt efterlønsbidrag i mindst 30 år. Men der findes en overgangsordning, der sikrer, at alle, der kunne opfylde kra­vet om medlemskab efter de tidligere regler, får mulighed for at gå på efterløn efter de nuværende regler.



Din efterlønsalder

Her kan du se både din efterløns- og din folkepensionsalder.
Er du født før den 1. juli 1956, kan du ikke længere gå på efterløn.

Årgang	Efterlønsperiode	Folkepension
01.07.56 - 31.12.58	63 år [4 år]	67 – Folkepension
01.01.59 - 30.06.59	63,5 år [3,5 år]	67 – Folkepension
01.07.59 - 31.12.62	64 år [3 år]	67 – Folkepension
01.07.59 - 31.12.62	65 år [3 år]	68 – Folkepension

Fortrydelsesordning

Hvis du tidligere har været tilmeldt efterlønsordningen, men efterfølgende har meldt dig fra, kan der være en mulighed for at fortryde dette valg og tilmelde dig efterlønsordningen igen. Læs mere om [dine muligheder](#).

Efterlønsbeviset

- det skal der til

Efterlønsbeviset er den erklæring, du får fra os, når du opfylder betingelserne for at gå på efterløn.

For at få udstedt efterlønsbeviset, skal du være rask og i stand til at varetage et arbejde. Hvis du er fuldtidsforsikret, skal du kunne arbejde 37 timer om ugen. Er du deltidsforsikret, skal du kunne arbejde 30 timer om ugen.

Om efterlønsbeviset

Når du opfylder betingelserne for at gå på efterløn, udsteder vi automatisk dit efterlønsbevis - også selvom du bor i udlandet. I beviset kan du se, hvor meget du kan få i efterløn. Vi opgør også værdien af din pensionsformue [læs mere i afsnittet om modregning af pension på s. 10]. Du får besked, når dit bevis ligger på selvbetjeningen.

Hvorfor skal du have et efterlønsbevis?

Det skal du, fordi:

- du er sikret retten til efterløn, selvom du senere bliver syg.
- du er sikret den efterlønsats, vi har beregnet i dit bevis. Du skal ikke længere betale efterlønsbidrag (du skal dog stadig betale a-kassekontingent).
- du kan få mulighed for at optjene skattefri præmie.

Hvis du bor i udlandet

Du skal være opmærksom på, at arbejde og forsikringsperioder i udlandet som hovedregel ikke tæller med til kravene om at få efterløn. Men der er nogle undtagelser, som vi gerne oplyser dig om.



Efterløn

Du kan gå på efterløn, hvis du er ledig, er lønmodtager, ophører med selvstændig virksomhed eller har delpension.

Selvom du er på efterløn, kan du sagtens fortsætte med at arbejde.

Du kan også vælge at trække dig gradvist tilbage fra arbejdsmarkedet, fordi det er tilladt at arbejde ubegrænset, mens man er på efterløn.

[Arbejdstimerne modregnes i efterlønnen]

Hvad skal du gøre, hvis du gerne vil på efterløn?

- Du skal udfylde en ansøgning om efterløn på Min A-kasses selvbetjening på hjemmesiden.
- Vi skal have modtaget ansøgningen senest den dag, du ønsker at gå på efterløn.

Udskyd din efterløn og få fordele

Det er muligt for dig at få flere økonomiske fordele, hvis du venter med at gå på efterløn i en periode efter du har fået dit efterlønsbevis (udskydelsesreglen).



Hvis du venter kan du:

- opnå ret til efterløn på højeste dagpengesats.
- optjene skattefri præmie.

Hvor lang tid du skal udskyde din efterløn afhænger af din fødselsdato, og hvor mange løntimer, der er indberettet til indkomstregisteret, fra du har fået dit efterlønsbevis, og indtil du går på efterløn.

Din fødselsdato er afgørende for, hvilke regler der gælder, hvis du udskyder din efterløn.

Hvornår er du født?	Udskydelsesreglen
1. Juli 1956 - 31. dec. 1958	Du skal udskyde din efterløn mindst 1 år, fra du har fået dit efterlønsbevis og har fået indberettet mindst 1.560 løntimer (1.248 løntimer for deltidsforsikrede).
1. Jan. 1959 - 30. juni 1959	Du skal udskyde din efterløn mindst ½ år, fra du har fået dit efterlønsbevis og har fået indberettet mindst 780 løntimer (624 løntimer for deltidsforsikrede).
1. Juli 1959 eller senere	Du har ret til 100 %-satsen og mulighed for at optjene til skattefri præmie fra den dag, du får efterlønsbeviset

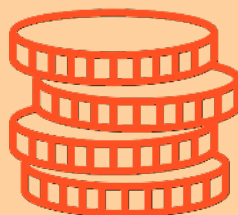
Fuld tid eller deltid

For at få efterløn som fuldtidsforsikret skal du have været fuldtidsforsikret:

- de sidste 52 uger, inden du går på efterløn.
- i sammenlagt 10 år inden for de sidste 15 år.

Hvis du er deltidsforsikret, eller ikke har været fuldtidsforsikret længe nok, får du efterløn som deltidsforsikret. Satsen for deltidsforsikrede er 2/3 af satsen for fuldtidsforsikrede.

Hvor meget kan du få i efterløn?



Du får den samme sats i hele efterlønsperioden. Du kan få max. 90 % af din tidligere indtægt, dog aldrig mere end max. højeste dagpengesats.

Du kan få 100 % af højeste dagpengesats, hvis du opfylder udskydelsesreglen. Ellers kan du få op til 91 % af højeste dagpengesats. Er du født efter 1.7. 1959 får du 100 % af højeste dagpengesats.



Vi udbetaler din efterløn for en måned ad gangen. Du finder en udbetalingskalender på vores hjemmeside.

Efterløns- satser i 2024



Her kan du se, hvad du kan få i efterløn alt efter om du er på fuld tid eller deltid på hhv. 100 % eller 91 % :

Fuldtid 100 %: 20.359 kr. om måneden [126,98 kr. pr. time]

Deltid 100 %: 13.573 kr. om måneden [104 kr. pr. time]

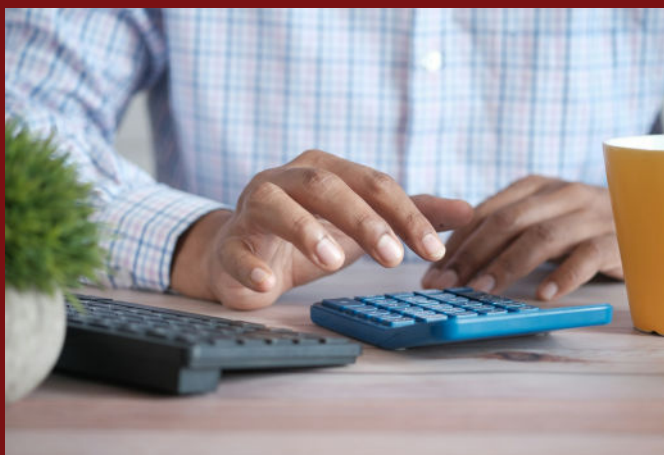
Fuldtid 91 %: 18.527 kr. om måneden [115,55 kr. pr. time]

Deltid 91 %: 12.351 kr. om måneden [95,00 kr. pr. time]

Modregning for pensioner

Her beskriver vi hovedprincipperne for modregning af pension i efterlønnen. Modregning af din pensionsopsparing afhænger af, hvilken pensionstype, der er tale om. Det er værdien af pensionsformuen ved efterlønsalderen eller den årligt udbetalte pensions-ydelse, der bliver lagt til grund for fradraget i efterløn.

- Alle dine pensionsordninger medfører fradrag i din efterløn. Det er uanset om der er tale om en privat ordning eller en ordning, der er led i et tidligere ansættelsesforhold.
- Det er uden betydning, om pensionen kommer til udbetaling eller om den først bliver udbetalt, når du går på folkepension.
- Pensioner til efterlevende ægtefælle eller samlever, ATP eller pension til efterlevende børn skal ikke fratrækkes.



Eksempler på pensionsdepoter:

- Kaitalpension, Lønmodtagernes Dyrtidsfond, indekskontrakter mm.
- Eksempler på løbende udbetalinger: Tjenestemandspension, ratepension mm.

Sådan modregnes pensioner i efterlønnen, hvis du er født 1. juli 1956 eller senere:

- Livsvarige arbejdsmarkedspensioner modregnes med 64% af det årlige pensionsbeløb før skat, men først fra det tidspunkt pensionen bliver udbetalt.
- Andre livsvarige pensioner modregnes med 64% af det forventede årlige pensionsbeløb før skat. Det har ingen betydning om pensionen udbetales i efterlønsperioden eller ej.
- Alle andre former for pensioner modregnes i efterlønnen med 4% af depotværdien før skat. Det gælder både løbende pensioner, der ikke er livsvarige (fx ratepensioner), og pensioner hvor hele beløbet bliver udbetalt på én gang. Det har ingen betydning om pensionen udbetales i efterlønsperioden eller ej.

Disse pensioner skal ikke modregnes

Svagelighedspension og ægtefællepensioner bliver ikke modregnet i din efterløn.



Kontakt Min A-kasse - vi hjælper gerne!

Du er altid velkommen til at kontakte os på telefon 7012 3782, så vi kan hjælpe dig med en individuel beregning af din efterløn.

Arbejde i efterlønsperioden



I efterlønsperioden kan du have lønarbejde i ubegrænset omfang, men arbejdstimerne skal modregnes i efterlønnen. Du kan dog ikke få efterløn i en måned, hvor du har mindre end 14,8 ledige timer (for deltidsforsikrede er det mindre end 12 timer). Hvis du har lempet fradrag, kan du ikke få efterløn, hvis du som fuldtidsforsikret har arbejdet 128 timer eller mere i måneden. (Som deltidsforsikret er timetallet 104 eller mere).

Lønarbejde

Fradrag for arbejde sker efter reglerne om udbetaling i dagpenge. Det er afgørende, hvilken måde din løn udbetales på. Får du A-indkomst og indberetter din arbejdstimer til indkomstregisteret, fradrages den for din faktiske time.

Er din timeløn mindre end α -kassens gældende omregnings-sats på 277,76 kr. (2024), vil du blive omfattet af reglerne om lempet fradrag i efterlønnen.

Får du B-indkomst, honorar m.m. omregnes din indtægt før skat med α -kassens omregnings-sats. Læs mere om omregnings-sats og lempet fradrag på vores hjemmeside

Arbejde m.v. i efterlønsperioden kan udføres her i Danmark eller i et andet EØS-land.

Frivilligt ulønnet arbejde

Du har i visse tilfælde mulighed for at udføre frivillige ulønnede aktiviteter uden begrænsning eller fradrag og frivilligt ulønnet arbejde i op til 65 timer om måneden.

Spørg os for at være sikker på, om du får fradrag eller ej.

Selvstændig virksomhed

I efterlønsperioden kan du få tilladelse til at videreføre en selvstændig virksomhed på nedsat tid. Du kan også få tilladelse til at videreføre eller begynde en selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse. Timer ved selvstændig virksomhed fratrækkes også i efterlønnen. Tilladelsen skal være givet inden overgang til efterløn eller før du starter virksomheden. Søg derfor i god tid, da dokumentationskravet er omfattende og kan tage tid.

Indtægter der fratrækkes i efterløn:

- Feriegodtgørelse og ferie med løn medfører fradrag dag for dag på det tidspunkt, hvor du holder ferien. Hvis feriegodtgørelse eller løn i ferieperioden er på et mindre bruttobeløb end efterlønsatsen, kan du få udbetalt differencen i efterløn.
- En fratrædelsesgodtgørelse fratrækkes i efterlønnen, hvis arbejdsgiverens opsigelsesvarsel ikke er overholdt. (ex. en tjenestemand, som indgår en frivillig fratrædelsesaftale)

I efterlønsperioden kan du i særlige tilfælde få tilladelse til at videreføre en selvstændig virksomhed på nedsat tid.

A photograph of a man with grey hair, wearing a blue t-shirt, sitting on a pebbly beach. He is looking out at the ocean. A brown dog is sitting next to him, also looking out at the water. The ocean is a vibrant blue-green color, and there are some rocks in the water. The sky is clear and blue.

Hvis du bor i udlandet

I efterlønsperioden skal du have fast bopæl her i Danmark eller i et andet EØS-land.

Du kan opholde dig midlertidigt og uden fast bopæl i lande udenfor EØS-området, Grønland og Færøerne i sammenlagt 3 måneder hvert kalenderår, uden at din efterløn standses.

Det er hovedreglen, at du ikke kan få udbetalt efterløn, hvis du arbejder i udlandet udenfor EØS.

Der gælder dog særlige regler, hvis du har lønarbejde for en dansk arbejdsgiver i udlandet, og du bevarer dit medlemskab af a-kassen i Danmark.

Hvor længe kan du få efterløn?

Din ret til efterløn ophører senest ved udgangen af den måned, hvor du når folkepensionsalderen.

Skattefri præmie

Hvis du har optjent ret til skattefri præmie, kan du få den udbetalt, når du når folkepensionsalderen.

- Du optjener timer til skattefri præmie fra du opfylder udskyldelsesreglen, og indtil du går på efterløn.
- Hvis du skal fortsætte med at optjene timer til skattefri præmie efter du er gået på efterløn, skal du have udskudt din efterløn så meget, at du opfylder 2-årsreglen.

2-årsreglen

For at opfylde 2-årsreglen skal du udsætte din efterløn i mindst 2 år fra den dag, hvor du har fået dit efterlønsbevis. Du skal også have haft mindst 3.120 løntimer [2.496 timer hvis du er deltidsforsikret], efter du fik dit efterlønsbevis.

Hvor meget får du i skattefri præmie?

Du kan optjene en skattefri præmie, hver gang du har arbejdet 481 timer efter udskyldelsesreglen er opfyldt. Er du gået på efterløn, skal du også opfylde 2-årsreglen. Du kan maksimalt optjene 12 præmier.

1 portion: 14.658 kr. for fuldtidsforsikrede/9.773 kr. for deltidsforsikrede [2024-tal]. Hvis du er tilmeldt fortrydelsesordningen, er der en procentvis reduktion i din skattefri præmie.

Nyttige links:

- pensionsinfo.dk
- tjenestemandspension.dk
- skat.dk



Kort om selvbetjeningen

- ✓ Det er på Selvbetjeningen, du skal tjekke, om der er post fra os, og det er også her, du kan sende beskeder til os.
- ✓ Du har pligt til at tjekke din post på Selvbetjeningen dagligt. Hvis du tilmelder dig vores sms-service, får du besked, når der er post, og når du skal udfylde efterlønskortet.
- ✓ Du skal sende en ansøgning om efterløn, efterlønskort, halvårs- erklæring og en række andre blanketter elektronisk via Selvbetjeningen på vores hjemmeside.
- ✓ Du finder Selvbetjeningen på minakasse.dk eller på vores hjemmeside og logger på via MitID.



Min A-kasse er en a-kasse for lønmodtagere og selvstændige. Vi sætter en ære i både at holde kontingentet nede og servicen i top.

Derfor er vi også blandt de billigste a-kasser i Danmark samtidig med, at vi ligger i toppen, når det gælder medlemstilfredshed.

Min A-kasse samarbejder med:

Brancheorganisationen Luftfart og Jernbane • Business Danmark • CO SEA
• Danmarks Kirketjenerforening • Fængselsforbundet • Brancheorganisationen Luftfart og Jernbane • Dansk Told- og Skatteforbund • Flyvevåbnets Konstabelforening • Forbundet af Kirke- og kirkegårdsansatte • Forbundet af Tjenestemænd v/ Fødevare- og Undervisningsministeriet mfl. • Hoffunktionærforeningen • Merkonomernes Hovedorganisation • Ministerialbetjentforeningen • PROSA • Serviceforbundet • Søværnets Konstabelforening • Plejefamiliernes Landsforening (PLF)