

2021

Seniorhåndbogen

- MED RÅD, REGLER OG SATSER TIL SENIORER



Seniorhåndbogen | Indhold

Pensionssatser 7

Før folkepensionsalderen 9

TIDLIG PENSION – 9

SENIORPENSION – 13

EFTERLØN – 15

HVORNÅR KAN JEG GÅ PÅ EFTERLØN? – 15

BETINGELSER FOR EFTERLØN – 16

EFTERLØNSBEVIS – 17

UDSKYD EFTERLØN – 18

MODREGNING I EFTERLØNNEN – 20

SENIORJOB – 24

SKATTEFRI PRÆMIE – 25

FØRTIDSPENSION – 26

FØRTIDSPENSION TILKENDT FØR 2003 – 27

SUPPLERENDE ARBEJDSMARKEDSPENSION TIL FØRTIDSPENSIONISTER – 28

FASTHOLDELSSESFLEKSJOB FOR SENIORER – 29

FLEKSYDELSE – 29

DELPENSION – 30

Folkepension 33

INDEN DU GÅR PÅ FOLKEPENSION – 34

HVORNÅR KAN JEG GÅ PÅ PENSION? – 35

Arbejde som folkepensionist 37

HVOR MEGET MÅ JEG TJENE SOM PENSIONIST? – 37

TJEN 11.700 SKATTEFRIT – 38

UDSKUDT PENSION OG VENTETILLÆG – 39

SKATTEFRI SENIORPRÆMIE - HVIS DU FORTSÆTTER MED AT ARBEJDE – 41


Faglige Seniorer

Kolofon

Redaktion: Susanne Fasting,
Finn Larsen og Carsten Riis.

Design: Erik Ambjørn. **Foto:** Søren Zeuth.

Oplag: 85.000 **Udgivet:** Januar 2021.

ISBN: 978-87-91422-11-9 (tryk)

ISBN: 978-87-91422-12-6 (digital)

Citatret: Citat kun efter aftale med
Faglige Seniorer.

Kontakt: Faglige Seniorer.

Mail: info@fagligsenior.dk

Økonomi på folkepension **43**

FOLKEPENSIONENS GRUNDBELØB - **43**

PENSIONSTILLÆG - **43**

PERSONLIG TILLÆGSPROCENT - **45**

PERSONLIGT TILLÆG TIL FOLKEPENSIONISTER - **46**

ÆLDRECHECK - **46**

HVOR MEGET MÅ JEG HAVE I FORMUE SOM PENSIONIST? - **47**

TJENESTEMANDSPENSION - **48**

ARBEJDSMARKEDSPENSION - **49**

ALDERSOPSPARING - **50**

ATP LIVSLANG PENSION - **53**

HELBREDSTILLÆG OG HELBREDSKORT - **54**

TILSKUD TIL HØREAPPARATER - **56**

MEDIECHECK OG NEDSAT LICENS TIL PENSIONISTER - **57**

PENSION I UDLANDET - **59**

PENSION PÅ FERIE I UDLANDET - **59**

FOLKEPENSION EFTER ARBEJDE I UDLANDET - **59**

PENSION FRA ANDRE LANDE - **60**

Boligstøtte **61**

VARMETILLÆG TIL PENSIONISTER - **64**

BOLIGSIKRING - **65**

LÅN TIL EJENDOMSSKATTER I EJERBOLIG - **66**

LÅN TIL BEBOERINDSKUD - **68**

Hvornår er jeg reel enlig? **69**

NÅR ÆGTEFÆLLE ELLER SAMLEVER FLYTTER PÅ PLEJEHJEM - **71**

Sundhed og Sygdom **72**

DEMENS - **72**

10 TEGN PÅ DEMENS - **73**

PLEJETESTAMENTE - **74**

FREMTIDSFULD MAGT - **75**

SUNDHED.DK - **76**

MANGE TAK TIL: AGNETA RASMUSSEN, BJARNE SAKKE FOLKMANN, MARIANNE SJØGREN IVERSEN, FRANK NØRGAARD DAM, CARSTEN PETERSEN, SVEND BLANKHOLM, LISELOTTE TERP, LEO LARSEN, FLEMMING BUUR, ELSE JACOBSEN, KARIN GRØN, PETER IBSEN OG DERES ARBEJDSPLADSER.

Hjemmehjælp og pleje **78**

HJEMMEHJÆLP - **78**

FRIT VALG AF HJEMMEHJÆLP - **80**

REHABILITERING - **81**

FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG - **83**

OPHOLD PÅ KOMMUNAL AKUTFUNKTION - **84**

GENOPTRÆNING - **85**

AFLASTNING VED PASNING AF PÅRØRENDE - **87**

Dødsfald, arv og testamente **88**

TESTAMENTE - **88**

ARV OG PENSION - **90**

ARV - **91**

BEGRAVELSE - **93**

FÆLLES BANKKONTO VED DØDSFALD - **94**

HOSPICE - **95**

BEHANDLINGSTESTAMENTE - **96**

EFTERLEVELSESPENSION - **97**

PLEJEORLOV OG PLEJEVEDERLAG - **97**

Frivilligt arbejde **98**

FRIVILLIGT ARBEJDE SOM PENSIONIST ELLER EFTERLØNNER - **98**

FRIVILLIGES FORSIKRINGSFORHOLD - **99**

DIN LOKALE KLUB - **100**

KOMMUNEGRUPPER - **101**

Digitalt **102**

NEMID BLIVER TIL MitID - **102**

ADGANG TIL DIGITAL POST, NÅR NOGEN DØR - **106**

DIGITAL FUP - **107**

Ældreråd og ældrepolitik **108**

Udbetaling Danmark **110**

Hvis du vil klage **111**

Om Seniorhåndbogen og Faglige Seniorer **112**



FLEMMING BUUR, 70 ÅR, ALTMULIGMAND HOS VJ HUSE

Forord

*I Seniorhåndbogen fra
Faglige Seniorer finder du svar på de spørgsmål,
som optager flest seniorer.*

*Bogen er et opslagsværk for dig,
hvad enten du allerede er gået på pension eller er i gang
med at planlægge dit kommende seniorliv.*

Der er meget at sætte sig ind i. Reglerne for
efterløn, pension, tilskud og modregning er komplicerede.

Vi forsøger her at give dig et overblik.

I dette års udgave af bogen kan du blandt andet læse om afløseren for
NemID og den nye Tidlig Pension, som blev indført fra 1. januar.

Meget mere information på vores hjemmeside www.seniorhåndbogen.dk
På hjemmesiden kan du beregne, hvor meget du kan få i pension og tillæg.

Kommer der ny lovgivning i løbet af året,
vil du altid finde de nyeste regler på hjemmesiden.

Vi kan også anbefale, at du tilmelder dig vores gratis nyhedsbrev,
så du altid er opdateret med de nyeste regler.

Du tilmelder dig på www.fagligsenior.dk/nyhedsbrev

Telefon 33 63 24 50
info@fagligsenior.dk
www.seniorhåndbogen.dk
www.fagligsenior.dk

**Kontakt os, hvis du har
spørgsmål**

*Vi håber, at du
får glæde af bogen.*



ELSE JACOBSEN, 65 ÅR, DJURS SOMMERLAND

Pensionssatser 2021

*Folkepensionen består af grundbeløb og pensionstillæg.
Hvor meget, du kan få i pension, afhænger af, hvor meget
du har i indtægt.*

HVOR MEGET KAN JEG FÅ I PENSION, HVIS JEG ER ENLIG?

Grundbeløb pr. måned før skat:	Højst	6.518	kroner
Pensionstillæg pr. måned før skat:	Højst	7.335	kroner
Folkepension pr. måned i alt før skat:	Højst	13.853	kroner
Ældrecheck pr. år før skat:	Højst	18.400	kroner
Grænsen for din likvide formue som enlig er 91.900 kroner. Har du mere, får du ingen ældrecheck.			
Førtidspension og seniorenpension	Højst	19.331	kroner

HVOR MEGET KAN JEG FÅ I PENSION, HVIS JEG ER GIFT ELLER SAMLEVENDE?

Grundbeløb pr. måned før skat:	Højst	6.518	kroner
Pensionstillæg pr. person pr. måned før skat:	Højst	3.707	kroner
Folkepension pr. person i alt pr. måned før skat:	Højst	10.225	kroner
Ældrecheck pr. år før skat:	Højst	18.400	kroner
Grænsen for likvid formue som gift eller samboende er 91.900 kroner tilsammen. Har I mere, får I ingen ældrecheck.			
Førtidspension og seniorenpension	Højst	16.432	kroner



LEO LARSEN, 66 ÅR, CHAUFFØR ARLA FOODS

Før folkepensionsalderen

TIDLIG PENSION

Tidlig Pension er en ny mulighed for tilbagetrækning for dig, der har været mange år på arbejdsmarkedet. Du kan trække dig tilbage 1, 2 eller 3 år før, du når din folkepensionsalder.

Loven om Tidlig Pension trådte i kraft 1. januar 2021.

Er du fyldt 61 år, kan du begynde at søge 1. august 2021.
De første kan gå på Tidlig Pension fra 2022.

Du skal ikke vurderes af en læge for at få Tidlig Pension.

Retten til Tidlig Pension afhænger alene af antal år, du har været på arbejdsmarkedet.

HVOR GAMMEL SKAL JEG VÆRE FOR AT FÅ TIDLIG PENSION?

- **Er du født mellem andet halvår 1955 og 1964** bliver antal år på arbejdsmarkedet opgjort, når du er 61 år, fra det år du fyldte 16 år.

42 år på arbejdsmarkedet = Du kan trække dig tilbage **1 år** før din folkepensionsalder

43 år på arbejdsmarkedet = Du kan trække dig tilbage **2 år** før din folkepensionsalder

44 år på arbejdsmarkedet = Du kan trække dig tilbage **3 år** før din folkepensionsalder

- **Er du født fra 1965 til 1968** hæves opgørelsestidspunktet til 62 år og anciennitetskravet ændres til 43-45 år. *Dette sker i 2026.*

- **Er du født fra 1969 til 1970** er opgørelsestidspunktet 63 år og anciennitetskravet 44-46 år. *Det sker i 2031.*

- **Er du født i 1971 eller senere** vil opgørelsestidspunktet følge din folkepensionsalder.

HVAD TÆLLER MED TIL OPTJENING AF TIDLIG PENSION?

- År på arbejdsmarkedet omfatter blandt andet perioder med:

• Beskæftigelse (herunder støttet beskæftigelse og beskæftigelse med løntilskud).	• Feriedagpenge.
• Beskæftigelse som lønmodtager på deltid ned til 18 timer om ugen sidestilles med fuld tid fra du fyldte 18 år.	• Flekslønstilskud.
• Lærlingetid , praktik og skolepraktik (Obligatoriske praktikperioder på SU-berettigede uddannelser tæller med i tid på arbejdsmarkedet).	• Værnepligtig eller militærnægter.
• Perioder på uddannelse fra du fyldte 40 år tæller med i tid på arbejdsmarkedet.	• Perioder som selvstændig. (med krav om størrelsen på nettooverskud)
• Arbejdsløshedsdagpenge , aktiveringsydelse, ledighedsydelse og uddannelsesydelse.	• Dokumenteret arbejde i EU , EØS-lande, Schweiz, Storbritannien, Færøerne og Grønland.
• Sygedagpenge.	• Beskæftigelse i resten af verden tæller med, hvis det er sket i forbindelse med forhyring på dansk skib eller udsendt for en dansk offentlig myndighed / offentlig dansk interesse eller ansat i et dansk firmas filial eller datterselskab.
• Barselsdagpenge og adoption.	

- **Opgørelsen af antal år på arbejdsmarkedet vil blive lavet på baggrund af data fra ATP-indbetalinger, SKAT, CRAM og STAR.**

HVAD ER BETINGELSERNE FOR TIDLIG PENSION?

Udover din alder og krav om tilknytning til arbejdsmarkedet skal du også opfylde en række generelle betingelser. Du skal som udgangspunkt:

- Være dansk statsborger.
- Have fast bopæl i Danmark.
- Have boet i Danmark i mindst 3 år, fra du fyldte 15 år, til du nåede pensionsalderen.
- Ikke modtage førtidspension eller seniorpension.
- Det er også et krav, at du bevarer tilknytning til arbejdsmarkedet til 3 måneder inden pensionstidspunktet.
- Selvom du ikke opfylder betingelserne, kan du alligevel have ret til tidlig pension, hvis du er omfattet af en undtagelse. For eksempel som statsborger i et andet EU, EØS-land, Schweiz eller Storbritannien, eller har boet i Danmark 10 år efter det 15. år.

HVOR MEGET FÅR JEG, HVIS JEG GÅR PÅ TIDLIG PENSION?

Går du på Tidlig Pension, får du 13.850 kroner om måneden før skat – uanset om du er gift, samlevende eller enlig. (Tal for 2021)

- **Beløbet vil blive reguleret én gang om året.**

Der er ingen modregning af ægtefælles indtægt eller formue.

KAN JEG ARBEJDE VED SIDEN AF TIDLIG PENSION?

Du må tjene op til 24.000 kroner før skat inklusive arbejdsmarkedsbidrag om året uden modregning. Indtægt over dette beløb vil betyde, at ydelsen bliver sat ned med 64 % af beløbet over bundgrænsen.

KAN PENSIONER BLIVE MODREGNET?

Udbetaling af egne pensioner herunder arbejdsmarkedspension, ATP, ægtefælle- og samleverpension og private invalidepensioner vil ikke blive modregnet. Indtægt fra aktie- og kapitalindkomst vil heller ikke blive modregnet.

- Ydelsen sættes dog ned, hvis du har en pensionsformue på mere end 2 millioner kroner.
- Fradraget beregnes som 80 % af dine løbende livsvarige pensioner og 5 % for øvrige pensionsordninger over bundgrænsen. Tidlig Pension nedsættes i hele perioden med det beregnede beløb, som overstiger fradragsbeløbet på 100.000 kr. Nedsættelsen af Tidlig Pension sker, uanset om pensionen bliver udbetalt eller ej.
- Ydelsen bortfalder helt, hvis din pensionsformue er mere end cirka 5 millioner kr.
- Din ægtefælle eller samlevers pension, indtægt eller formue påvirker ikke din pensions størrelse.

KAN JEG FÅ TIDLIG PENSION I UDLANDET?

Du kan få Tidlig Pension, hvis du bor i et EU-land, EØS-land, Schweiz, Storbritannien, Tyrkiet, Færøerne og Grønland.

KAN JEG FÅ UDBETALT MIT EFTERLØNSBIDRAG?

Er du med i efterlønsordningen, kan du vælge Tidlig Pension i stedet for efterløn. Du kan få udbetalt dit efterlønsbidrag skattefrit uden nogen form for modregning, når du går på Tidlig Pension.

KAN JEG FÅ UDBETALT MIT EFTERLØNSBIDRAG?

Er du med i efterlønsordningen, kan du vælge Tidlig Pension i stedet for efterløn.

Du kan få udbetalt dit efterlønsbidrag skattefrit uden nogen form for modregning, når du går på Tidlig Pension. Er du allerede på efterløn inden 1. januar 2022, kan du vælge at skifte til Tidlig Pension.

En overgangsordning vil betyde, at du får mulighed for at modtage en kompensation for dit efterlønsbidrag med et beløb for hver måned i den periode, du har tilbage indtil din folkepensionsalder. Kompensationen vil være 2.643 kroner pr. hele måned og udbetales, når du overgår til Tidlig Pension. Der skal betales en afgift på 30 %.

Har du ikke nået efterlønsalderen 1. januar 2022, kan du skattefrit få udbetalt dit efterlønsbidrag, hvis du vil træde ud af efterlønsordningen. Denne mulighed vil gælde i perioden 1. januar 2022 til 30. juni 2022. Skattefriheden gælder for efterlønsbidrag indbetalt fra 1999 til 10. oktober 2020. For indbetalinger efter 10. oktober 2020 skal der betales en afgift på 30 procent.

HVEM SKAL ADMINISTRERE TIDLIG PENSION?

ATP kommer til at administrere ordningen, som du selv skal søge om. Det kommer til at foregå digitalt. Din ansøgning skal sendes til Udbetaling Danmark, som sammen med ATP skal træffe afgørelse om din ret til Tidlig Pension.

HVORDAN BLIVER MINE ÅR PÅ ARBEJDSMARKEDET DOKUMENTERET?

Når du søger om Tidlig Pension, skal Udbetaling Danmark finde historik for dine år på arbejdsmarkedet. Det skal ske via offentlige registre. Men det er ikke sikkert, at der ligger oplysninger fra lang tid tilbage. Derfor skal du måske selv være med til at dokumentere og sandsynliggøre det. Du skal måske selv skaffe dokumentation, der kan sandsynliggøre, at du har haft beskæftigelse eller modtaget dagpenge i forbindelse med arbejdsledighed eller sygdom.

- **Din anciennitet skal som grundlæggende princip opgøres fra det fyldte 16. år frem til 6 år før din folkepensionsalder.**

Hvis du er født fra 1. juli 1955 til og med 31. december 1964, kan du modtage Tidlig Pension i 1 år ved 42 års anciennitet på arbejdsmarkedet, 2 år ved 43 års anciennitet og 3 år ved 44 års anciennitet på arbejdsmarkedet.

Det er vigtigt, at du får overblik over din historie på arbejdsmarkedet. Det kan vise sig afgørende, om du har 42 år og 11 måneder eller 43 år på arbejdsmarkedet. Retten til Tidlig Pension opgøres nemlig kun i hele år.

Du kan derfor miste et helt års ret, hvis du mangler dokumentation for den sidste måned. Når vi er tilbage i perioden fra før 1985, er det ikke sikkert, at der er oplysninger i de offentlige registre. Så må du selv skaffe dokumentation.

Lav en tidslinje, hvor du skriver alle dine arbejdspladser op, perioder med uddannelse med løn (fx som elev eller lærling), perioder på dagpenge, barselsdagpenge, værnepligt, selvstændig virksomhed, arbejde i udlandet o.l.

Reglerne for tilknytning til arbejdsmarkedet, opgøres 3 måneder før, du tidligst kan få Tidlig Pension. Du skal have været i beskæftigelse eller på dagpenge i en sammenhængende periode på 6 måneder i perioden op til 3 måneder før, du når retten til Tidlig Pension.

TAL FRA ATP SKAL BRUGES TIL AT DOKUMENTERE DIN BESKÆFTIGELSE.

Der er indbetalt ATP-bidrag fra dine arbejdsgivere i ATP-ordningen, som har eksisteret siden 1964. ATP-bidraget betales med forskellige satser, som bl.a. kan bruges til at dokumentere kravet om et bestemt antal timer pr. uge. Selvom ATP-bidraget har forandret sig over tid, kan tal fra ATP kunne opgøre din anciennitet via beskæftigelse og til dels via dagpenge. Opgørelsen bliver foretaget på årsbasis i hele anciennitetsperioden. Men her skal du være opmærksom og kontrollere det med din egen historik. Det kan koste dyrt, hvis du mister 1 måned. **Du kan se oplysninger om din ATP-historie på din personlige profil på borger.dk/atp**

- Fra du har fået din afgørelse om Tidlig Pension og til din overgang til Tidlig Pension, skal du bevare din tilknytning til arbejdsmarkedet enten via beskæftigelse eller via medlemskab af en arbejdsløshedskasse.

LOVEN ER HELT NY ved redaktionens slutning, og der er endnu ikke kommet en bekendtgørelse, som beskriver alle detaljer.

- **Vi følger løbende op i vores nyhedsbrev, som du kan tilmelde dig gratis på www.fagligsenior.dk/nyhedsbrev**

Seniorpension

Er du nedslidt med 6 år til din pensionsalder, kan du søge seniorpension. Din fagforening kan hjælpe dig med at søge.

HVAD ER BETINGELSERNE FOR AT FÅ SENIORPENSION?

Du skal have 6 år til din pensionsalder.

- Du skal have en langvarig tilknytning til arbejdsmarkedet på 20-25 år.
- Du skal have nedsat arbejdsevne og vurderes til maksimalt at kunne arbejde 15 timer om ugen.
- Din arbejdsevne skal vurderes på grundlag af dine helbreds-mæssige oplysninger og i forhold til dit seneste job.

Du skal ikke gennem arbejdsprøvning eller andre indsatser. Det betyder, at du ikke kan blive henvist til andre typer job. Er du for eksempel murer, som ikke kan arbejde mindst 15 timer om ugen som murer, kan du ikke blive henvist til et job i en butik.

Du skal vurderes af din egen læge. Seniorpension er en helbredsbeholdning tilbagetrækningsordning, målrettet nedslidte seniorer.

ANSØGNING OG BEVILLING

Din ansøgning skal behandles af Seniorpensionsenheden hos ATP. Det er en central enhed, som behandler og træffer afgørelser i ansøgninger fra hele landet.

Seniorpensionsenheden samarbejder med din kommune om at indhente oplysninger om din tilknytning til arbejdsmarkedet og om din arbejdsevne i dit seneste job. Du søger om seniorpension på borger.dk og har krav på en afgørelse inden 6 måneder fra ansøgningstidspunktet.

Der må højst gå 6 måneder, fra Seniorpensionsenheden får din ansøgning, til du får svar. Du har ret til at deltage i behandlingen af din sag ved telefonisk eller skriftlig kontakt til Seniorpensionsenheden.

HVOR MEGET FÅR JEG I SENIORPENSION?

Det beløb, du får i seniorpensionen, svarer til satserne for førtidspension, og beregnes på samme måde.

Enlige: 19.331 kroner.

Gift og samlevende: 16.432 kroner.

Beløbet er skattepligtigt og til en vis grad afhængigt af eventuel anden indtægt.

FORBEDRING AF SENIORPENSION ER PÅ VEJ

I forbindelse med forliget om Tidlig Pension blev det også aftalt, at seniorpensionen skal forbedres, så flere får mulighed for at få den. Kravet om nedsat arbejdsevne skal lempes fra 15 timer til 18 timer om ugen fra 2024.

- **Det er en forbedring, fordi det betyder, at din arbejdsevne ikke skal være helt så nedsat som tidligere.**

Partierne bag forliget om Tidlig Pension er enige om lempelsen af seniorpensionen. I første omgang skal de dog forhandle om lempelsen med de partier, som i sin tid var med i forliget om seniorpension.

Ved redaktionens afslutning var det endnu ikke sket. Vi følger løbende op i vores nyhedsbrev, som du kan tilmelde dig gratis på www.fagligsenior.dk/nyhedsbrev

EFTERLØN

Din efterlønsalder afhænger af, hvornår du er født. Din efterlønsalder afhænger af, hvornår du går på efterløn.

Hvornår kan jeg gå på efterløn?

Din efterlønsalder afhænger af, hvornår du er født. Jo yngre du er, jo ældre skal du være, for at kunne gå på efterløn.

FØDELS DAG FRA	TIL	EFTERLØNSALDER	ÅR PÅ EFTERLØN
FØR 01. JANUAR 1954		60 år	5 år
01. JANUAR 1954	30. JUNI 1954	60 ½ år	5 år
01. JULI 1954	31. DECEMBER 1954	61 år	5 år
01. JANUAR 1955	30. JUNI 1955	61 ½ år	5 år
01. JULI 1955	31. DECEMBER 1955	62 år	5 år
01. JANUAR 1956	30. JUNI 1956	62 ½ år	4,5 år
01. JULI 1956	31. DECEMBER 1958	63 år	4 år
01. JANUAR 1959	30. JUNI 1959	63 ½ år	3,5 år
01. JULI 1959	31. DECEMBER 1962	64 år	3 år
01. JANUAR 1963	31. DECEMBER 1966	65 år*	3 år
01. JANUAR 1967	31. DECEMBER 1970	66 år*	3 år
01. JANUAR 1971	31. DECEMBER 1974	67 år*	3 år
01. JANUAR 1975		67 ½ år*	3 år

- * Folkepensionsalderen for personer, som er født efter den 31. december 1966, er lige nu 69 år. Men folkepensionsalderen fastsættes ved lov og vil blive reguleret hvert 5. år. Næste gang alderen bliver reguleret er i 2025.

*Det forventes derfor, at folkepensionsalderen vil stige gradvis og dermed også efterlønsalderen. Alder markeret med * stjerne er derfor den forventede efterlønsalder.*

Betingelser for efterløn

Hvilke betingelser skal jeg opfylde for at gå på efterløn?

- Du skal være medlem af en dansk a-kasse.
- Du skal have nået efterlønsalderen.
- Du skal have betalt efterlønsbidrag i 30 år og senest startet betalingerne, da du fyldte 30 år. Du kan opnå ret til efterløn efter nogle mildere betingelser, hvis du er født før 1. januar 1978.
- Du skal have ret til dagpenge for at kunne gå på efterløn.
- Du skal altså være til rådighed for arbejdsmarkedet. Du må ikke være syg eller ude af stand til at påtage dig arbejde. Derudover skal du som hovedregel opfylde et indkomstkraav. Det vil sige, at du skal have tjent mindst **243.996 kroner** indenfor en 3-årig periode – der kan højst medregnes **20.333 kroner** pr. måned.
- Du eller dit pensionselskab skal indberette værdien af dine pensionsordninger til din a-kasse, fordi der skal ske en modregning.

Du skal bo i Danmark, Færøerne, Grønland, Island, Norge, Liechtenstein, Schweiz eller et EU-land. Du vil som hovedregel blive beskattet, som hvis du fortsat boede i Danmark.

HVOR MEGET KAN JEG FÅ I EFTERLØN?

Din efterlønsats afhænger af din alder og hvornår du går på efterløn. Du får den samme efterlønsats i hele efterlønsperioden.

FØDT FØR 1. JULI 1959

Efterlønsatsen er op til 91 % af din tidligere indtægt, dog højst 91 % af den maksimale dagpengesats.

Hvis du venter med at gå på efterløn til du har opfyldt udskydelsesreglen, efter at du har fået dit efterlønsbevis, kan du få efterløn svarende til den højeste dagpengesats. Det er 19.322 kroner om måneden i 2021, hvis du er fuldtidsforsikret.

FULDTIDSFORSIKRET

91 procent: 17.583 kroner om måneden (2021)
100 procent: 19.322 kroner om måneden (2021)

Spørg din a-kasse om, hvor meget du kan få i efterløn.

Efterlønsbevis

Dit efterlønsbevis udstedes af din a-kasse, når du opfylder betingelserne for at gå på efterløn. Det giver dig blandt andet ret til at gå på efterløn, selv om du senere skulle blive syg.

Efterlønsbeviset er a-kassens erklæring om, at du opfylder betingelserne for at gå på efterløn.

HVORNÅR FÅR JEG MIT EFTERLØNSBEVIS?

Din a-kasse vil normalt kontakte dig i god tid, inden du når efterlønsalderen. A-kassen udsteder automatisk efterlønsbeviset med virkning fra den dag, hvor du har mulighed for at gå på efterløn.

FORTRYDELSESORDNINGEN

Fortrydelsesordningen er et tilbud til dig, hvis du har fortrudt, at du ikke har tilmeldt dig efterlønsordningen. Fortrydelsesordningen giver mulighed for at opnå efterløn på nedsatte satser, hvis du har haft et langvarigt og uafbrudt medlemskab af a-kassen.

Ordningen forudsætter blandt andet, at:

- Du har været tilmeldt fortrydelsesordningen i mindst 15 år før din efterlønsalder.
- Du indbetaler efterlønsbidrag i mindst 15 år inden din efterlønsalder.
- Du ikke har fået dine efterlønsbidrag udbetalt skattefrit i efteråret 2012 eller i 2018.

Udskyd din efterløn

Er du født i 1955 eller før, kan du få gavn af at udskyde din overgang til efterløn i mindst to år. Det kan betyde, at du får bedre vilkår i forhold til efterlønsats, pensionsmodregning samt ret til optjening af skattefri præmie.

Udskydelsesreglen går ud på, at du venter mindst 2 år med at gå på efterløn fra datoen på dit efterlønsbevis. I denne periode skal du arbejde i mindst 3.120 timer, hvis du var fuldtidsforsikret på bevisdatoen, eller 2.496 timer, hvis du var deltidsforsikret.

Det betyder, at hvis du venter med at gå på efterløn i mindst 2 år efter, at du har fået dit efterlønsbevis, kan du få efterløn svarende til den højeste dagpengesats. Det er 19.322 kroner om måneden i 2021 som fuldtidsforsikret.

Opfylder du ikke udskydelsesreglen, kan du højst få efterløn svarende til 91 % af den højeste dagpengesats. Det er 17.583 kroner om måneden i 2021 som fuldtidsforsikret. Derudover vil alle pensionsordninger medføre, at din efterløn bliver mindre. Det gælder uanset om dine pensioner bliver udbetalt sammen med efterlønnen eller ej. **I visse situationer er der ret til et bundfradrag, der samlet kan udgøre op til 16.600 kroner årligt.**

JEG ER FØDT MELLEM 1. JANUAR 1956 OG 30. JUNI 1956

- Udskyder du efterlønnen i mindst halvandet år og arbejder i mindst 2.340 timer, hvis du var fuldtidsforsikret på bevisdatoen eller 1.872 timer, hvis du var deltidsforsikret, kan du få efterløn svarende til den højeste dagpengesats.

JEG ER FØDT MELLEM 1. JULI 1956 OG DECEMBER 1958

- Udskyder du efterlønnen i mindst et år og arbejder i mindst 1.560 timer, hvis du var fuldtidsforsikret på bevisdatoen eller 1.248 timer, hvis du var deltidsforsikret, kan du få efterløn svarende til den højeste dagpengesats. Det er 19.322 kroner om måneden i 2021 som fuldtidsforsikret.
- Opfylder du ikke udskydelsesreglen, kan du højst få efterløn svarende til 91 procent af den højeste dagpengesats. Det er 17.583 kroner om måneden i 2021 som fuldtidsforsikret.
- Udskydelsesreglen har ingen betydning for dine pensionsordninger. De vil blive modregnet på samme måde, uanset om du opfylder udskydelsesreglen.

Det er 19.322 kroner om måneden i 2021 som fuldtidsforsikret.

- Opfylder du ikke udskydelsesreglen, kan du højst få efterløn svarende til 91 % af den højeste dagpengesats. Det er 17.583 kroner om måneden i 2021 som fuldtidsforsikret.
- Udskydelsesreglen har ingen betydning for dine pensionsordninger. De vil blive modregnet på samme måde, uanset om du opfylder udskydelsesreglen.

JEG ER FØDT MELLEM 1. JANUAR 1959 OG 30. JUNI 1959

- Du kan udskyde efterlønnen i mindst et halvt år og arbejder i mindst 780 timer, hvis du var fuldtidsforsikret på bevisdatoen eller 624 timer, hvis du var deltidsforsikret, kan du få efterløn svarende til den højeste dagpengesats.

Det er 19.322 kroner om måneden i 2021 som fuldtidsforsikret.

- Opfylder du ikke udskydelsesreglen, kan du højst få efterløn svarende til 91% af den højeste dagpengesats. Det er 17.583 kroner om måneden i 2021 som fuldtidsforsikret.
- Udskydelsesreglen har ingen betydning for dine pensionsordninger. De vil blive modregnet på samme måde, uanset om du opfylder udskydelsesreglen.

JEG ER FØDT 1. JULI 1959 ELLER SENERE

- Du har en tre-årig efterlønsperiode, og du kan optjene præmie umiddelbart, når du når efterlønsalderen og har fået dit efterlønsbevis. Men går du på efterløn tidligere end et år før folkepensionsalderen, kan du ikke længere optjene timer til præmien, uanset at du fortsætter med at arbejde samtidig med efterlønnen.
- I perioden fra du fik dit efterlønsbevis og indtil du går på efterløn, skal du også have arbejdet mindst 3.120 timer, hvis du var fuldtidsforsikret på bevisdatoen eller 2.496 timer, hvis du var deltidsforsikret.

Modregning i efterlønnen

Din efterløn bliver næsten altid mindre, hvis du har en personlig pensionsopsparing eller en arbejdsmarkedspension. Det overrasker mange seniorer.

HVILKE INDTÆGTER BLIVER MODREGNET I EFTERLØNNEN?

Pensioner og indtægt fra arbejde kan betyde modregning i din efterløn. Flere former for indtægter kan modregnes i din efterløn. Blandt andet:

- Fratrædelsesgodtgørelse.
- Løn.
- Pensioner.
- Indestående i Lønmodtagernes Dyrftidsfond.
- Dagpengegødtgørelse for 1. og 2. ledighedsdag.
- Feriegodtgørelse og løn under ferie.
- Indtægter fra borgerlige ombud og offentlige og private hverv, der ikke anses for arbejde, for eksempel bestyrelsesarbejde.

LEMPeligt FRADrag I Din EFTERLøn

Har du lønarbejde, mens du er på efterløn, vil a-kassen trække et mindre antal timer fra din efterløn, end du har arbejdet. Det gælder for de første 40.676 kroner, du tjener i 2021. Når du har tjent 40.676 kroner, vil du blive trukket de timer, du arbejder resten af året.

HVILKE INDTÆGTER BLIVER IKKE MODREGNET I EFTERLØNNEN?

Det er ikke alle indtægter, der bliver modregnet i efterlønnen. Disse indtægter bliver ikke modregnet:

- Underholdsbidrag.
- ATP – Arbejdsmarkedets Tillægspension.
- Renter, aktieudbytte, arv, gaver og gevinster.
- Invaliditetsydelse efter lov om social pension.
- Pension, der udbetales som følge af tabt arbejdsevne for eksempel svagelighedspension.
- Efterlevelseshjælp.
- Indtægt ved udlejning, der ikke kan betragtes som erhvervsmæssig og overskud af egen bolig.
- Invaliditetsydelse efter lov om social pension.
- Betaling for feriefri dage, som ikke afholdes.
- Livsforsikringer med udbetalinger.
- Forpagtningsafgift.
- Erstatninger for eksempel efter en arbejdsskade.
- Indtægt ved salg af fast ejendom.
- Pension efter afdød ægtefælle eller samlever.

Din a-kasse kan fortælle dig, hvad der vil blive modregnet i din efterløn.

HVORDAN BLIVER FeriePENGE MODREGNET I Min EFTERLøn?

Din efterløn bliver mindre, hvis du er på efterløn og holder ferie med løn eller feriegodtgørelse. **Efterlønnen nedsættes dag for dag, mens du holder ferien.** Du bliver også modregnet, hvis du har optjent feriepenge og feriepengene udbetales i efterlønsperioden eller op til tre måneder før, du går på efterløn, uden at du holder ferie. Hvis dine feriepenge før skat er mindre end din efterløn før skat, vil du få udbetalt forskellen som efterløn.

HVORDAN PÅVIRKER UDBETALING AF PENSION Min EFTERLøn?

Modregningen af pension i efterlønnen afhænger af, hvilken form for pension du får, og hvornår du er født.

JEG ER FøDT 1. JANUAR 1956 ELLER SENERE

- Er du født 1. januar 1956 eller senere, vil alle pensionsordninger som udgangspunkt nedsætte din efterløn.

PENSIONSORDNINGER	HVIS DIN PENSION UDBETALES SOM ENGANGSBELOB ELLER IKKE UDBETALES	HVIS DIN PENSION UDBETALES LØBENDE
Livsvarige pensioner (uden depotværdi), som er led i et ansættelsesforhold.	64 % af den forventede årlige pension før skat trækkes fra i din efterløn.	64 % af den pension du får udbetalt før skat trækkes fra i din efterløn.
Livsvarige pensioner (uden depotværdi), som er private.	64 % af den forventede årlige pension før skat trækkes fra i din efterløn.	64 % af den pension du får udbetalt før skat trækkes fra i din efterløn.
Pensioner med depotværdi , som er led i et ansættelsesforhold. (Kapitalpension, ratepension og aldersopsparing).	4 % af depotet før skat skal trækkes fra din efterløn.	4 % af depotet før skat skal trækkes fra din efterløn.
Ratepensioner med depotværdi som er led i et ansættelsesforhold.	4 % af depotet før skat skal trækkes fra din efterløn.	64 % af den pension du får udbetalt før skat trækkes fra i din efterløn.
Pensioner med depotværdi , som er private. (Kapitalpension og aldersopsparing).	4 % af depotet før skat skal trækkes fra din efterløn.	4 % af depotet før skat skal trækkes fra din efterløn.
ATP, ægtefælle- og samleverpension, børnepension og invalidepension.	Påvirker ikke din efterløn.	Påvirker ikke din efterløn.

JEG ER FØDT FØR 1. JANUAR 1956

- Går du på efterløn uden at have udskudt din overgang til efterløn i mindst 2 år fra efterlønsbevisets virkning, **bliver du som udgangspunkt modregnet for alle dine pensioner**

PENSIONSORDNINGER	HVIS DIN PENSION UDBETALES SOM ENGANGSBELØB ELLER IKKE UDBETALES	HVIS DIN PENSION UDBETALES LØBENDE
Pensioner med depotværdi , som er led i et ansættelsesforhold (Kapitalpension og aldersopsparing).	5 % af depotet. Minus bundfradrag på 16.600 kr.* 60 % af resultatet trækkes fra din efterløn.	50 % af den pension du får udbetalt før skat om året trækkes fra i din efterløn.
Ratepensioner med depotværdi som er led i et ansættelsesforhold.	5 % af depotet. Minus bundfradrag på 16.600 kr.* 60 % af resultatet trækkes fra din efterløn.	50 % af den pension du får udbetalt om året før skat trækkes fra i din efterløn.
Pensioner med depotværdi , som er private (Kapitalpension, ratepension og aldersopsparing).	5 % af depotet. Minus bundfradrag på 16.600 kr.* 60 % af resultatet trækkes fra din efterløn.	5 % af depotet. Minus bundfradrag på 16.600 kr.* 60 % af resultatet trækkes fra din efterløn.
ATP , ægtefælle- og samleverpension, børnepension og invalidepension.	Påvirker ikke din efterløn.	Påvirker ikke din efterløn.

* Vær opmærksom på, at du kun har ét bundfradrag uanset antal pensioner.

- Du har dog mulighed for at slippe for modregning, hvis du udskyder din efterløn 2 år og derfor opfylder betingelserne for 2 års reglen – også kendt som udskydelsesreglen. Gør du det, skal din efterløn kun modregnes for løbende udbetalte pensioner, der har været et led i dit ansættelsesforhold. Det kan for eksempel være tjenestemandspension og arbejdsmarkedspension, der bliver udbetalt som en løbende ydelse.

HVAD BLIVER MODREGNET, HVIS DU OPFYLDER 2 ÅRS REGLEN?

PENSIONSORDNINGER	HVIS DIN PENSION UDBETALES SOM ENGANGSBELØB ELLER IKKE UDBETALES	HVIS DIN PENSION UDBETALES LØBENDE
Livsvarige pensioner (uden depotværdi), som er et led i et ansættelsesforhold.	Påvirker ikke din efterløn.	55 % af den pension du får udbetalt trækkes fra i din efterløn.
Livsvarige pensioner (uden depotværdi), som er private.	Påvirker ikke din efterløn.	Påvirker ikke din efterløn.
Pensioner med depotværdi , som er led i et ansættelsesforhold (Kapitalpension og aldersopsparing).	Påvirker ikke din efterløn.	Påvirker ikke din efterløn.
Pensioner med depotværdi , som er et led i et ansættelsesforhold (Ratepension).	Påvirker ikke din efterløn.	55 % af den pension du får udbetalt trækkes fra i din efterløn.
ATP , ægtefælle- og samleverpension, børne- pension og invalidepension.	Påvirker ikke din efterløn.	Påvirker ikke din efterløn.

Du har ret til et bundfradrag på 16.600 kroner i 2021. **Opfylder du ikke 2 års reglen** (udskydelsesreglen), vil alle dine pensioner indgå i beregningen af det beløb, som din efterløn bliver nedsat med.

HVORDAN FÅR A-KASSEN INFORMATION OM MIN PENSION?

Cirka tre måneder før du når efterlønsalderen, giver din pensionskasse og bank din a-kasse besked om din pensionsformue. Din a-kasse sender dig en pensionsoversigt sammen med dit efterlønsbevis. Det er vigtigt, at du selv tjekker, om oversigten er korrekt og giver din a-kasse besked, hvis din pension ændrer sig.

- Du kan se en oversigt over dine pensioner på hjemmesiden www.pensionsinfo.dk Log på med NemID.

BEREGNING AF, HVOR MEGET JEG VIL BLIVE MODREGNET I MIN EFTERLØN

- På hjemmesiden www.efterloensberegner.dk kan du beregne, hvor meget du kan få i efterløn, og hvad der vil blive modregnet.

HVOR KAN JEG FÅ MERE INFORMATION OM MODREGNING I EFTERLØNNEN?

- Reglerne er meget komplicerede, så vi anbefaler, at du kontakter din a-kasse. De kan bedst rådgive dig, fordi de har alle de nødvendige informationer.

Seniorjob

Du har ret til et seniorjob, hvis du opfylder anciennitetskravet for at få efterløn og opbruger din dagpengeret mindre end 5 år før efterlønsalderen.

Et seniorjob er en ekstraordinær ansættelse i kommunen på sædvanlige løn- og ansættelsesvilkår. For mange ældre betyder et seniorjob bedre tryghed i overgangen fra arbejdsmarkedet til efterløn og pension. Du har kun ret til seniorjob, hvis du betaler til efterlønsordningen. Hvis du stopper i efterlønsordningen, mister du retten til at få et seniorjob.

HVORNÅR KAN JEG FÅ ET SENIORJOB?

Du kan tidligst få et seniorjob 5 år før, du kan gå på efterløn. Hvis du for eksempel kan gå på efterløn som 62-årig, kan du derfor tidligst få tilbudt seniorjob som 57-årig.

NOGLE AF DE VÆSENTLIGSTE REGLER FOR RETTEN TIL SENIORJOB

- Din bopælskommune har pligt til at ansætte dig i et seniorjob i kommunen, når du opfylder betingelserne. Du skal selv sende en ansøgning til kommunen – der er ingen blanketter. **Du kan tidligst søge 3 måneder før og senest 2 måneder efter, at din dagpengeret udløber.**
- Kommunen skal tilbyde ansættelse i et seniorjob på fuld overenskomstmæssig arbejdstid til personer, der er fuldtidsforsikrede og 30 timer om ugen til deltidsforsikrede.
- Kommunen fastsætter seniorjobbets indhold og omfang efter samtale med dig. Blandt andet under hensyn til dine kvalifikationer og interesser.
- Løn- og arbejdsvilkårene skal være overenskomstmæssige eller svare til det, der sædvanligvis gælder for tilsvarende arbejde.
- Seniorjob er støttet arbejde og kan derfor ikke berettige til en ny dagpengeret.
- Når du er i seniorjob, skal du være tilmeldt uden ydelse i jobcentret, og du skal tage imod formidlet arbejde. Får du ordinært arbejde og bliver uforskyldt ledig, har du fortsat ret til seniorjob. Men hvis du genoptjener ny ret til dagpenge, bortfalder din ret til et nyt seniorjob.

SKAL JEG HAVDE OPRUGT HELE MIN DAGPENGEPERIODE?

En yderligere betingelse er, at du skal have opbrugt hele din dagpengeperiode – herunder eventuel forlængelse, inden du kan få et seniorjob. Datoen bliver altså udskudt, og du må søge igen, hvis du har muligheden for forlængelse af dagpengeperiode på baggrund af arbejde, som du har udført, mens du var ledig.

Det betyder, at dagpengeretten kan blive længere end 2 år. Forlængelsen kan betyde, at dagpengeretten bliver op til 1 år længere. I forhold til retten til seniorjob er det ophøret af den ordinære dagpengeperiode på 2 år, der skal ligge mindre end 5 år før efterlønsalderen.

OVERGANG TIL EFTERLØN FRA ET SENIORJOB

Det er vigtigt, at du søger om overgang til efterløn i din a-kasse, inden dit seniorjob ophører. **Kontakt din a-kasse. De kan vejlede dig om seniorjob**

Ansættelse af personer i seniorjob skal medføre en nettoudvidelse af antallet af ansatte i den pågældende kommunale virksomhed.

Skattefri præmie

Hvis du fortsætter på arbejdsmarkedet og venter med at gå på efterløn, har du mulighed for at optjene en skattefri præmie.

Du kan i særlige situationer også optjene skattefri præmie af de arbejdstimer du har efter at du er gået på efterløn. **Du optjener en præmie, hver gang du arbejder 481 timer.**

HVOR MEGET FÅR JEG I SKATTEFRI PRÆMIE?

En præmieportion er fra 1. januar 2021:

Fuldtidsforsikret: 13.912 kroner
Deltidsforsikret: 9.274 kroner

DU KAN HØJST FÅ 12 PRÆMIER.

Hvis du får dagpenge eller efterløn i perioden fra du opfyldte udskyldelsesreglen og indtil du går på folkepension, kan din præmie blive nedsat. **Kontakt din a-kasse for mere information om skattefri præmie.**

HVORNÅR KAN JEG FÅ UDBETALT MIN SKATTEFRI PRÆMIE?

Du får udbetalt din skattefri præmie, når du når folkepensionsalderen. Du skal ikke søge om præmien. A-kassen udbetaler den automatisk. Hvis A-kassen mangler oplysninger, fx om afholdt ferie, SH-dage osv. vil du blive kontaktet. Disse oplysninger kan nemlig også bruges til optjening af skattefri præmie.

HVAD SKER MED MIN SKATTEFRI PRÆMIE, HVIS JEG DØR INDEN PENSION?

Hvis du dør, inden du når folkepensionsalderen, bliver din optjente præmie automatisk udbetalt til dine arvinger. Er det indbetalte efterlønsbidrag højere end den optjente præmie, får dine arvinger udbetalt efterlønsbidraget.

FØRTIDSPENSION

Hvad får jeg i førtidspension pr. måned i 2021?

FØRTIDSPENSION TILKENDT EFTER 2003

ENLIGE	19.331 kroner om måneden.
GIFTE OG SAMLEVENDE	16.432 kroner om måneden.

Beløbene er skattepligtige og kan nedsættes, når du har andre indtægter

HVEM KAN FÅ FØRTIDSPENSION?

Du kan få tilkendt førtidspension, hvis du er mellem 18 år og folkepensionsalderen, og din arbejdsevne er varigt nedsat, så du under ingen omstændigheder kan komme helt eller delvist i arbejde eller i uddannelse.

Personer mellem 18 og 39 år kan kun tilkendes førtidspension i helt særlige tilfælde. Det kræves, at det er helt åbenbart – og dokumenteret – at der overhovedet ikke er nogen arbejdsevne og uddannelsesmulighed.

Som udgangspunkt skal du igennem et ressourceforløb via din kommune. Med mindre det skønnes, ud fra den foreliggende dokumentation, at du er helt uden arbejdsevne, eller du har under 6 år til din folkepensionsalder.

Ressourceforløbet skal afklare, om du kan få forbedret din arbejdsevne gennem aktivering, revalidering, behandling eller på anden måde, så du kan forsørge dig selv helt eller delvist ved almindeligt arbejde eller et fleksjob.

HVAD ER ET RESSOURCEFORLØB?

Formålet med et **ressourceforløb** er at hjælpe dig i arbejde eller uddannelse. Ressourceforløbet skal afklare, om du har nogen arbejds- og uddannelsesevne i behold. Det kan bestå af mange forskellige tilbud: beskæftigelsestilbud, sundhedsmæssige og sociale tilbud. Du skal have en koordinerende sagsbehandler, som er en gennemgående person under forløbet, og som er den, der er ansvarlig for at samordne og varetage dine interesser på tværs af de forskellige lovområder.

- Et ressourceforløb kan vare fra 1 til 3 år.
- Det er muligt at få tilbudt flere ressourceforløb.
- Under forløbet får du en ressourceforløbsydelse på niveau med kontanthjælp.

Kun hvis det er helt åbenlyst, at du ikke har nogen arbejdsevne i behold, kan du få tilkendt førtidspension uden et ressourceforløb.

TILKENDELSE AF FØRTIDSPENSION

Det er din kommune, der kan tilkende dig førtidspension. Det sker på grundlag af en rehabiliteringsplan. Denne plan skal dokumentere, at alle muligheder i forhold til beskæftigelse og uddannelse er udtømt. Afgørelsen skal træffes senest 3 måneder efter, at sagen er overgået til reglerne om førtidspension.

- Der kan også træffes afgørelse om, at sagen skal genoptages på et givet tidspunkt.

Førtidspension tilkendt før 2003

Hvis du har fået tilkendt eller har søgt førtidspension før 1. januar 2003, gælder der særlige regler for dig.

Hvis du har fået tilkendt førtidspension før 1. januar 2003, gælder der særlige regler for dig. Når du er på den gamle førtidspensionsordning, afhænger pensionen af, om du har fået tilkendt højeste førtidspension, mellemste førtidspension, forhøjet almindelig førtidspension eller almindelig førtidspension.

Både grundbeløb, pensionstillæg og erhvervsudgygghedsbeløb er skattepligtige, men ikke invaliditetsbeløbet. Flere af beløbene er afhængige af anden indtægt hos dig selv eller din eventuelle ægtefælle eller samlever.

HØJESTE FØRTIDSPENSION

	REELT ENLIGE	ANDRE
Grundbeløb	6.468	6.468
Invaliditetsbeløb	3.262	3.262
Erhvervsudgygghedsbeløb	4.340	4.340
Pensionstillæg	6.718	3.246
I alt	20.788	17.316

MELLEMSTE FØRTIDSPENSION

	REELT ENLIGE	ANDRE
Grundbeløb	6.468	6.468
Invaliditetsbeløb	3.262	3.262
Pensionstillæg	6.718	3.246
I alt	16.448	12.976

FORHØJET ALMINDELIG FØRTIDSPENSION

	REELT ENLIGE	ANDRE
Grundbeløb	6.468	6.468
Førtidsbeløb	1.706	1.706
Pensionstillæg	6.718	3.246
Ekstra tillægsydelse	1.556	1.556
I alt	16.448	12.976

ALMINDELIG FØRTIDSPENSION

	REELT ENLIGE	ANDRE
Grundbeløb	6.468	6.468
Pensionstillæg	6.718	3.246
Tillægsydelse	3.262	3.262
I alt	16.448	12.976

Supplerende arbejdsmarkeds- pension til førtidspensionister og seniorpension

Som førtidspensionist eller på seniorpension, har du mulighed for at spare op til et livsvarigt supplement til folkepensionen. En frivillig ordning i stil med ATP-ordningen for lønmodtagere. Det er en fordelagtig ordning, der som hovedregel kan anbefales. Du kan vælge at indbetale til ATP, en pensionskasse eller et livsforsikringsselskab. Du kan træde ud af ordningen og skifte over til andet selskab.

Udbetalingen starter, når du når folkepensionsalderen og er livsvarig. Hvis du dør inden din folkepensionsalder, udbetales et engangsbeløb til dit bo.

- Du skal selv indbetale en tredjedel, mens staten betaler to tredjedele.

FØRTIDSPENSIONENS BIDRAG ER I 2021

FØRTIDSPENSION DIN ANDEL		FØRTIDSPENSION STATENS ANDEL		I ALT	
PR. MÅNED	185 kr.	PR. MÅNED	370 kr.	PR. MÅNED	555 kr.
ÅRLIGT	2.220 kr.	ÅRLIGT	4.440 kr.	ÅRLIGT	6.660 kr.

- Mere information findes på www.borger.dk under SUPP – Supplerende Arbejdsmarkedspension

FASTHOLDELSESFLEKSJOB FOR SENIORER

Hvis du er nedslidt, bliver ramt af sygdom eller ulykke, kan et fleksjob være en god mulighed for at fortsætte på din arbejdsplads.

HVEM KAN FÅ FASTHOLDELSESFLEKSJOB?

Du kan søge om fastholdelsesfleksjob, når:

- Du har under 6 år til din folkepensionsalder.
- Din arbejdsevne er varigt nedsat i væsentligt omfang.

Du skal søge fleksjob på jobcentret i din kommune, som skal behandle din ansøgning hurtigt. Vurderingen skal ske ud fra din lægejournal og din sociale- og arbejdsmæssige situation. Hensigten er at fastholde nedslidte ansatte på arbejdsmarkedet gennem en hurtig sagsbehandling.

ØKONOMI PÅ FASTHOLDELSESFLEKSJOB

Når du ansættes i et fleksjob, får du løn fra din arbejdsgiver for de arbejdstimer, du yder på arbejdspladsen. Derudover får du fleksløntilskud. Din økonomi bliver derfor bedre end ved overgang til seniorpension, som ofte kan være alternativet.

FLEKSYDELSE

Fleksydelse er en efterlønsnignende ordning for personer i fleksjob. Den kan gives til personer med en varig begrænsning i arbejdsevnen, og som ikke kan få eller fastholde beskæftigelse på normale vilkår.

HVOR MEGET KAN JEG FÅ I FLEKSYDELSE?

Din fleksydelse afhænger af din alder, og hvornår du starter på fleksydelse.

Fleksydelsen beregnes på grundlag af dine pensioner og din indkomst. Du kan aldrig få mere i fleksydelse end din gennemsnitlige indkomst de sidste 12 måneder før, du starter på fleksydelse. Hvis den beregnede fleksydelse er under 100 kroner om måneden, får du ikke udbetalt noget.

SATSER FØR SKAT FOR 2021:

DU ER FØDT	DU STARTER PÅ FLEKSYDELSE	DU KAN HØJST FÅ
Mellem 1. januar 1956 til 30. juni 1959	mellem 3 og 5 år før folkepensionsalderen	211.044 kroner
Mellem 1. januar 1956 til 30. juni 1959	indtil 3 år før folkepensionsalderen	231.924 kroner
EFTER 30. juni 1959	indtil 3 år før folkepensionsalderen	231.924 kroner

- Udbetaling Danmark kontakter dig 3 måneder før din fleksydelsesalder, for at høre, om du vil ansøge om at overgå til fleksydelse.

DELPENSION

Ønsker du at gå ned i tid, kan delpension være en mulighed.

- For hver time din arbejdstid nedsættes, får du 82 % af højeste sygedagpengesats. Går du for eksempel 7 timer ned i tid om ugen, vil du få 2.998 kroner om måneden i delpension oven i din løn i 2021.
- **Delpensionen bortfalder, når du overgår til folkepension.**

HVORNÅR KAN JEG GÅ PÅ DELPENSION?

Delpensionen er under afvikling. Alderen for, hvornår du kan gå på delpension, afhænger af, hvornår du er født:

DIN FØDSELS DAG	ALDER FOR DELPENSION
1. januar 1955 – 30. juni 1955	61 ½ år
1. juli 1955 – 31. december 1955	62 år
1 januar 1956 – 30. juni 1956	62 ½ år
1. juli 1956 – 31. december 1958	63 år

- **Er du født efter 31. december 1958, kan du ikke få delpension.**

HVOR SØGER JEG DELPENSION?

Du kan søge delpension hos Udbetaling Danmark. Du kan ikke søge digitalt, men hvis du ringer til Udbetaling Danmark på telefon 70 12 80 82, så svarer de på dine spørgsmål om delpension og sender et ansøgningsskema.

- Læs mere om delpension på www.borger.dk



PETER IBSEN, 70 ÅR, SECURITY VAGT, G4S



LISELOTTE TERP, 66 ÅR, VÆRTINDE I WHILBORGS KANTINER, VIKAR

Folkepension

Folkepensionen kommer ikke automatisk, du skal huske at søge om den.

HVOR GAMMEL SKAL JEG VÆRE FOR AT FÅ FOLKEPENSION?

I 2021 er folkepensionsalderen 66 1/2 år for personer født mellem 1. januar 1955 og 30. juni 1955. **Folkepensionsalderen stiger igen i 2022 til 67 år.**

HVEM KAN FÅ FOLKEPENSION?

Alle har ret til fuld folkepension, når man har boet i Danmark i mindst 40 år, fra det fyldte 15. år til folkepensionsalderen. Reglerne ændres fremover. Hvis du først når folkepensionsalderen efter 1. juli 2025, kan du kun få fuld folkepension, hvis du har boet i Danmark i mindst 9/10 af perioden, fra du fyldte 15 år til din folkepensionsalder.

HVOR MEGET KAN JEG FÅ I FOLKEPENSION

Folkepensionen består af grundbeløb og pensionstillæg. Begge dele er skattepligtige. Beløbet afhænger af, om du har indtægt ved siden af folkepensionen, og om du er alene, samlevende eller gift. En enlig folkepensionist, som kun har folkepensionen, får 13.853 kroner om måneden i grundbeløb og pensionstillæg. Et ægtepar på folkepension, som kun har folkepensionen, får tilsammen 20.450 kroner om måneden i grundbeløb og pensionstillæg.

HVORNÅR KAN JEG GÅ PÅ PENSION?

- Din pensionsalder afhænger af, hvornår du er født.
Jo yngre du er, jo ældre skal du være for at få folkepension.

PENSIONSALDEREN STIGER ÅR FOR ÅR

Vi viser alder for folkepension, som den er kendt i januar 2021, men pensions alderen vil stige i takt med levealderen. Alder for pension og efterløn bliver hævet hvert 5. år i takt med den stigende levealder. Næste gang, alderen bliver reguleret er i 2025.

FØDSELS DAG	PENSIONSALDER
1. JANUAR.1955 - 30. JUNI.1955	66 ½ år
1. JULI.1955 - 31. DECEMBER.1962	67 år
1. JANUAR.1963 - 31. DECEMBER.1966	68 år
1. JANUAR.1967 - 31. DECEMBER.1970	69 år
1. JANUAR.1971 -	70 år

Folkepensionsalderen vil stige i takt med udviklingen af danskernes gennemsnitlige levealder.
RETUR TIL INDHOLDSFORTEGNELSEN - [KLIK HER](#)

Inden du går på pension

Det kan være vanskeligt at skabe sig et overblik over økonomien, når man går på pension. De fleste går ned i indtægt, men nogle udgifter falder også bort f.eks. a-kassekontingentet og transportudgiften til og fra arbejde. Nogle forsikringsselskaber giver rabat til pensionister. Gå dine udgifter igennem og se efter, hvad der falder bort.

- Her får du en liste over vigtige ting, som kan hjælpe dig til at få overblik:

FOLKEPENSIONEN

Du skal selv huske at søge folkepension. Det kan du gøre tidligst 6 måneder, før du er pensionsberettiget. Du søger på borger.dk, hvor du også kan lave en foreløbig beregning af pensionen.

SKAT

Du skal rette din forskudsregistrering, så den afspejler din nye indtægt. I det kalenderår, du går på pension, skal du også give *Udbetaling Danmark* besked om indtægtsændringer, men i årene derefter kan du nøjes med at ændre forskudsregistreringen, hvorefter Skattestyrelsen automatisk underretter Udbetaling Danmark. Det er vigtigt, at din og din ægtefælles forskudsregistrering er korrekt, det er nemlig rigtig surt at skulle betale pension tilbage, hvis du har fået for meget, fordi du har glemt at rette forskudsregistreringen.

FERIEPENGE

Få dine feriepenge udbetalt, **inden** du går på pension, så de ikke indgår i din pensionsberegning. Du kan få alle dine optjente feriepenge udbetalt på én gang, når du går på folkepension.

ATP

ATP kan udbetales fra folkepensionsalderen. Det sker automatisk, og du får brev fra ATP nogle måneder før. Du kan vælge at udskyde din ATP-udbetaling.

PENSIONER

Du kan få overblik over dine pensionsordninger på [Pensionsinfo.dk](https://pensionsinfo.dk). Du skal tage stilling til, hvornår du ønsker dem udbetalt. Det er vigtige valg, som kan have stor indflydelse på din økonomi. Hent gratis rådgivning i din pensionskasse.

SOCIALE YDELSER

Der findes en række ydelser til pensionister, som du måske kan få glæde af. Du kan søge boligydelse, varmetillæg, helbredstillæg og nedsat licens.

INDEFrysning af EJENDOMSSKAT

Hvis du har hus eller sommerhus, kan du søge kommunen om lån til betaling af ejendomsskat.

ARBEJDE

Selvom du når folkepensionsalderen, kan du fortsætte med at arbejde. Det gør flere og flere seniorer. Fortsætter du med at arbejde, kan du optjene et ventetillæg og en skattefri seniorpræmie. Du kan eventuelt vælge, at fortsætte med at arbejde på nedsat tid.

Du kan også arbejde for private og tjene 11.700 kroner skattefrit om året.

FRITID

Når du bliver pensionist, får du mere fritid. Læg en plan for, hvad du vil bruge din tid på. Udover familie, venner og fritidsinteresse, har mange pensionister stor glæde af aktiviteterne i fagforeningens seniorklub. Frivilligt arbejde er også meget populært, fordi det giver mulighed for at gøre en forskel for andre.

BORGER.DK

- Brug guiden *Bliv klar til pension* på borger.dk. Guiden er ny og viser en samlet oversigt over dine muligheder, uanset om du vil planlægge din pension, eller om du vil fortsætte med at arbejde efter din folkepensionsalder.
- <https://www.borger.dk/pension-og-efterloen/guide-bliv-klar-til-pension>

HVORDAN SØGER JEG OM FOLKEPENSION?

Folkepensionen kommer ikke automatisk, du skal huske at søge om den. Du kan tidligst søge 6 måneder, før du når folkepensionsalderen.

- Du søger om folkepension på borger.dk

Arbejde som Folkepensionist

Hvor meget må jeg tjene som pensionist?

Du må gerne arbejde, når du får folkepension. Men hvor meget du får i pension og tillæg afhænger af, hvor meget du tjener.

HVORDAN PÅVIRKER ARBEJDE GRUNDBELØBET?

Dit grundbeløb kan blive sat ned, hvis du arbejder og **tjener over 344.600 kroner** om året. Grundbeløbet bortfalder helt, hvis du tjener mere end **599.200 kroner** om året.

HVORDAN PÅVIRKER ARBEJDE PENSIONSTILLÆGGET?

Du må have arbejdsindtægt op til **122.004 kroner** om året efter **AM-bidrag** og efter fradrag af indbetaling af egne pensioner, uden at blive sat ned i pensionstillæg. [Se pensionstillæg side 43 - klik her.](#)

Bundfradrag: For at tilskynde flere pensionister til at arbejde, er der et bundfradrag på 122.004 kroner for "personligt arbejde". Fradraget gælder for et helt kalenderår, selvom du kun arbejder en del af året.

Du kan godt arbejde på fuld tid i et par måneder og holde fri resten af året.

Det år, du går på folkepension, gælder der særlige regler. Bundfradraget bliver tilpasset det antal måneder, du er på folkepension. Går du for eksempel på folkepension i august, er dit bundfradrag for 5 måneder.

- **Bundfradraget 122.004 kroner gælder for "personligt arbejde".**

DET VIL SIGE

- **Indkomst fra løn.**
- **Fratrædelsesgodtgørelse,** der bliver udbetalt og beskattet efter overgang til folkepension.
- **Honorarer** og mødediæter.
- **Den sidste efterløn,** der bliver udbetalt og beskattet efter overgang til folkepension.
- **Indkomster** fra egen virksomhed.

KARIN GRØN, 66 ÅR, VIKAR, PLEJEHJEMMET THULEGÅRDEN

PENSIONSTILLÆG (EFTER BUNDFRADRAG PÅ 122.004 KRONER)	BLIVER SAT NED VED INDKOMST PÅ	BORTFALDER VED INDKOMST OVER
Enlig	89.700 kroner	374.600 kroner
Samlevende med pensionist	179.700 kroner	457.700 kroner
Samlevende med ikke-pensionist	179.700 kroner	318.700 kroner

HVORDAN PÅVIRKER ARBEJDE MIN PERSONLIGE TILLÆGSPROCENT?

- Når din personlige tillægsprocent skal beregnes, medregnes alle dine indtægter, bortset fra et bundfradrag på 122.004 kroner ved personligt arbejde.
- Din personlige tillægsprocent nedsættes ved indtægt over 35.600 kroner for enlige og 70.600 kroner for et par.
- Din personlige tillægsprocent har betydning for ældrecheck, helbredstillæg, mediecheck m.m.

Tjen 11.700 kroner skattefrit

Du må tjene 11.700 kroner skattefrit om året, hvis du arbejder i private hjem for private personer.

HVILKET ARBEJDE KAN JEG UDFØRE SKATTEFRIT?

Du må arbejde i private hjem for private personer med opgaver, som man normalt selv laver.

DET KAN FOR EKSEMPEL VÆRE	
• Vask og strykning.	• Hente og bringe børn fra skole eller børnehave.
• Rengøring.	• Lektiehjælp.
• Indkøb og madlavning.	• Havearbejde.
• Vedligeholdelse og småreparationer på boligen.	

MÅ JEG ARBEJDE FLERE FORSKELLIGE STEDER?

Du må gerne arbejde for flere forskellige steder, men du kan sammenlagt højst tjene 11.700 kroner skattefrit.

HVAD HVIS JEG TJENER MERE END 11.700 KRONER?

Hvis du tjener mere end 11.700 kroner, skal du betale skat af beløbet over de 11.700 kroner. Hvis du tjener mere end 11.700 kroner, skal du indberette indtægten til Skat. Det kan du gøre ved at logge på TastSelv og vælge ændre årsopgørelsen eller indberet selvangivelsen. Skriv din løn minus de 11.700 kr. i rubrik 15, hvis ikke indtægten allerede er med i rubrik 12.

HVORDAN FINDER JEG ET ARBEJDE, NÅR JEG ER GÅET PÅ PENSION?

Hvis du leder efter et job hos private, hvor du kan tjene op til 11.700 kroner om året, kan du prøve at få hjælp af din familie og venner. Først bør du finde ud af, hvilke opgaver du vil løse. Er det rengøring, havearbejde, børnepasning eller noget andet.

HEREFTER KAN DU PRØVE AT SPREDE BUDSKABET OM, AT DU SØGER JOB

HER ER ET PAR IDEER TIL, HVORDAN DU SØGER:

- Skriv lidt om dig selv og hvad du kan tilbyde. Tilføj evt. et billede og dine kontaktoplysninger.
- Sæt et opslag op på opslagstavlen i det lokale supermarked, beboerhus eller lignende.
- Bed din familie og venner at spørge sig for, om de kender nogen, som har brug for hjælp i hjemmet.
- Hold øje med annoncer i lokalavisen og sæt eventuelt selv en annonce i avisen.
- Lav opslag på Facebook

Udskudt pension og ventetillæg

Du kan søge om at udskyde din folkepension, hvis du arbejder mindst 750 timer om året. Til gengæld får du et ventetillæg. Du optjener en venteprocent som stiger i takt med periodens længde.

Når du når din folkepensionsalder, kan du søge *Udbetaling Danmark* om at udskyde udbetaling af din folkepension. Du kan søge om folkepension og samtidigt søge udskydelse på borger.dk.

For at optjene ventetillæg skal du have indtægt ved personligt arbejde i mindst 750 timer i hvert kalenderår. Du kan højst optjene ventetillæg i 10 år.

Selv om du har startet udbetaling af folkepension, kan du fortryde og vælge at standse udbetalingen, hvis du i stedet ønsker at udskyde din pension mod at få et ventetillæg.

UDBETALING AF VENTETILLÆG

Ventetillæg, som er optjent efter 1. juli 2018, kan udbetales på tre forskellige måder. Du kan vælge mellem:

1. Livsvarigt ventetillæg til din folkepension.
2. 10 årig forhøjet ventetillæg til din folkepension.
3. Engangstillæg for dit grundbeløb og 10 årig forhøjet ventetillæg til dit pensionstillæg.

Hvis du ikke vælger, hvordan du vil have dit ventetillæg udbetalt, bliver det udbetalt som et livsvarigt tillæg til din folkepension

Hvis du har optjent ventetillæg inden 1. juli 2018, vil den del altid blive udbetalt som et livsvarigt tillæg til din folkepension.

HVOR MEGET KAN DER UDBETALES I VENTETILLÆG?

- Ventetillæggets størrelse afhænger af, hvor længe du udskyder din pensionsudbetaling og hvilken udbetalingsform du vælger.

EKSEMPEL PÅ VENTETILLÆG

FOR EN ENLIG MED RET TIL FULD FOLKEPENSION FRA STARTEN AF 2021.

Ventetillæg	Livsvarigt månedligt ventetillæg	10-årig månedligt ventetillæg	Engangsbeløb og 10-årig månedligt ventetillæg
1 års udskudt pension	781 kroner	1.477 kroner	77.028 kroner og 777 kroner
2 års udskudt pension	1.625 kroner	2.982 kroner	154.065 kroner og 1.568 kroner
3 års udskudt pension	2.552 kroner	4.513 kroner	231.084 kroner og 2.374 kroner
4 års udskudt pension	3.571 kroner	6.074 kroner	308.112 kroner og 3.195 kroner
5 års udskudt pension	4.696 kroner	7.737 kroner	385.140 kroner og 4.070 kroner

- Ventetillæg er skattepligtig. Det udbetalte engangsbeløb beskattes, men indgår ikke ved beregning af eventuel topskat.
- Du kan lave en vejledende beregning af dit ventetillæg på [Borger.dk](#)

KAN DET BETALE SIG AT OPSÆTTE FOLKEPENSIONEN?

Det kan være vanskeligt at regne ud, om du er bedst tjent med at få udbetalt din folkepension frem for at udskyde den. Du kan vælge at arbejde og få udbetalt din folkepension, mens du arbejder.

Men du får gradvist reduceret folkepensionens grundbeløb, hvis du har en årsløn på over 344.600 kroner, ligesom pensionstillæg også nedsættes eller bortfalder. Som udgangspunkt kan det betale sig at udskyde udbetalingen, hvis du har en arbejdsindtægt over grundbeløbets grænse for modregning, som er 344.600 kroner. Det kan også kun betale sig, hvis du regner med at blive lige så gammel eller ældre end gennemsnitslevealderen. Er det ikke tilfældet, kan det være bedre at få pensionen udbetalt, selvom du bliver modregnet.

- Ventetillægget ophører sammen med pensionen ved din død.
- Du kan både få ventetillæg og skattefri seniorpræmie, hvis du fortsætter med at arbejde efter, du har nået din folkepensionsalder.

Skattefri Seniorpræmie hvis du fortsætter med at arbejde

Hvis du fortsætter med at arbejde, når du når pensionsalderen, vil du få en skattefri seniorpræmie.

Skattefri seniorpræmie det første år, efter du når din folkepensionsalder: 43.697 kroner.	Skattefri seniorpræmie det andet år, efter du når din folkepensionsalder: 26.010 kroner.
--	---

- Der er ingen skattefri præmie som belønning, hvis du arbejder 3 eller flere år, efter du når folkepensionsalderen.

For at få seniorpræmien skal du:

- Være født efter 1. januar 1954

- Arbejde mindst 30 timer om ugen i gennemsnit i det første år, efter du når folkepensionsalderen.
(Det svarer til i alt 1.560 betalte arbejdstimer inklusive ferie).

- Du får udbetalt din seniorpræmie, efter du har arbejdet et år. Det er ikke et krav, at du udskyder udbetaling af din folkepension.
- Præmien udbetales automatisk fra *Udbetaling Danmark* 1-2 måneder efter, du har opfyldt betingelserne.

Økonomi på folkepension

Folkepensionens grundbeløb

Folkepensionens **grundbeløb** er **6.518 kroner om måneden**.
Fuldt grundbeløb svarer til 78.216 kroner om året.

HVAD BLIVER MODREGNET I GRUNDBELØBET?

Har du en arbejdsindtægt ved siden af din folkepension, nedsættes grundbeløbet, hvis din indtægt er på mere end 344.600 kroner.

Grundbeløbet nedsættes med 30 % af din indtægt ud over 344.600 kroner.

Du kan have en arbejdsindtægt på omkring 599.200 kroner, før grundbeløbet helt bortfalder.

- **Formue eller eventuelle andre indtægter har ingen betydning ved beregning af dit grundbeløb.**

Pensionstillæg

Dit pensionstillæg afhænger af, om du har anden indtægt, og om du er enlig, gift eller samboende.

Har du indtægt ud over folkepensionen, har det betydning for, hvor meget du kan få i pensionstillæg. Det gælder: Arbejdsindtægt (løn) udover et bundfradrag, renter, arbejdsmarkedspension, ratepension, ATP m.v.

Formue har ingen betydning for beregning af dit pensionstillæg. Men renteafkastet af formuen skal medtages som en indtægt.

BUNDFRADRAG

For at tilskynde flere pensionister til at fortsætte med at arbejde, er indført et bundfradrag på 122.004 kroner. Det betyder, at det kun er arbejdsindkomst over dette beløb, der medtages ved beregning af pensionstillæg.



CARSTEN PETERSEN, 68 ÅR, EGETÆPPER

PENSIONSTILLÆG TIL REELT ENLIGE

Er du reelt enlig, er pensionstillægget 7.335 kroner om måneden. Det er 88.020 kroner om året.

For at få fuldt pensionstillæg må din indtægt ud over folkepensionen ikke være højere end 89.700 kroner om året. Her ses bort fra arbejdsindtægt på 122.004 kroner (bundfradrag).

- **Pensionstillægget nedsættes med 30,9 % af din indtægt udover 89.700 kroner og bortfalder helt, hvis du tjener 374.600 kroner om året.**

PENSIONSTILLÆG TIL ÆGTEPAR OG SAMLEVENDE, HVOR BEGGE ER PENSIONISTER

Når du er gift eller samlevende med en pensionist, er det fulde pensionstillæg 3.707 kroner om måneden. Det svarer til 44.484 kroner om året.

Pensionstillægget beregnes på baggrund af den samlede indkomst ud over pensionen.

For at få fuldt pensionstillæg må jeres samlede indtægt ud over folkepensionen ikke være højere end 179.700 kroner om året. Her ses bort fra arbejdsindtægt på 122.004 kroner pr. person (bundfradrag).

Pensionstillægget nedsættes med 32 % (16 % til hver). Tillæggene bortfalder helt når jeres samlede indtægter ud over pensionen, er mere end 457.700 kroner om året.

PENSIONSTILLÆG HVOR ÆGTEFÆLLE ELLER SAMLEVENDE IKKE ER PENSIONIST

Hvis din ægtefælle eller samlevende ikke er pensionist, er det fulde pensionstillæg 3.707 kroner om måneden. Det svarer til 44.484 kroner om året.

Ved beregning af pensionstillæg indgår en andel af din ægtefælle eller samlevers indtægt.

Der er et fradrag på 54 % af hele ægtefællens eller samleverens arbejdsindtægt. Dine egne indtægter ud over folkepensionen indgår fuldt ud i beregningen, bortset fra arbejdsindkomst på 122.004 kroner (bundfradrag).

Pensionstillægget nedsættes med 32 % af beregnet indtægt over 179.700 kroner, og bortfalder ved beregnet indtægt på tilsammen 318.700 kroner.

Personlig tillægsprocent

Den personlige tillægsprocent bruges, når der skal beregnes:

- **Varmetillæg, helbredstillæg, ældrecheck, nedsat licens og mediecheck.**

Udbetaling Danmark beregner din personlige tillægsprocent. Din personlige tillægsprocent står på din pensionsmeddelelse. **Vær særlig opmærksom på om din forventede indtægt og formueforhold er korrekte. Hvis ikke risikerer du efterbetaling eller at miste tillæg.**

BUNDFRADRAG FOR ARBEJDSINDTÆGT

Har du arbejde, ser man bort fra de første 122.004 kroner, du tjener, inden beregning af din personlige tillægsprocent.

PERSONLIG TILLÆGSPROCENT SOM ENLIG

Hvis du er enlig, er din personlige tillægsprocent 100 procent, når du har mindre end 35.600 kroner om året i indtægt ud over folkepensionen. Her ses bort fra en arbejdsindtægt på 122.004 kroner (bundfradrag).

Har du indtægter udover 35.600 kroner om året, nedsættes tillægsprocenten med: 1 % for hver 541 kroner, du har i indtægt. Der sker altså en gradvis nedtrapning af det personlige tillæg, indtil det helt bortfalder ved indtægt udover 89.700 kroner om året for en enlig folkepensionist.

PERSONLIG TILLÆGSPROCENT SOM ÆGTEPAR OG SAMLEVENDE

For et ægtepar **er den personlige tillægsprocent 100 procent, når I tilsammen har mindre end 70.600 kroner om året i indtægt udover folkepensionerne.** Her ses bort fra arbejdsindtægt på 122.004 kroner pr. person (bundfradrag).

Har I indtægter udover 70.600 kroner om året, nedsættes tillægsprocenten med: **1 % for hver 1.091 kroner, I har i indtægt.** For ægtepar sker der altså en gradvis nedtrapning af det personlige tillæg, indtil det helt bortfalder ved indtægter på 179.700 kroner om året udover folkepensionen.

Personligt tillæg til folkepensionister

Personligt tillæg til enkeltudgifter som flytning, briller og højskoleophold kan søges hos kommunen.

Du kan søge et skattefrit personligt tillæg til enkeltudgifter som flytning, egenbetaling af briller eller tandbehandling, diætkost, højskoleophold m.m. Tillægget kan ydes til økonomisk vanskeligt stillede folkepensionister, og til førtidspensionister efter de gamle regler før 2003.

INDIVIDUEL VURDERING I DIN KOMMUNE

Det er din kommune, der fastlægger, hvor meget du må have i formue for at kunne få personligt tillæg.

Beskæftigelsesministeriet udsender dog hvert år en vejledende formuegrænse, som i 2021 er på 91.900 kroner. De fleste kommuner anvender desuden et såkaldt rådighedsbeløb. Det er det beløb, man vurderer, du skal have til rådighed til mad, tøj og fornøjelser, når de faste udgifter er betalt. **Kommunen skal altid foretage en konkret individuel vurdering. Der er store forskelle på kommunernes forvaltning og bedømmelse af behov for personligt tillæg.**

Ældrecheck

Ældrechecken er et engangsbeløb, som udbetales til økonomisk svagt stillede folkepensionister med lav indkomst og lille formue.

Ældrecheckens fulde beløb er 18.400 kroner før skat i 2021.

Hvis I er et par, som begge opfylder betingelserne, får I begge to en ældrecheck. Ældrechecken hedder også *Den supplerende pensionsydelse*.

HVEM KAN FÅ ÆLDRECHECK?

Du skal opfylde betingelserne for folkepension inden 1. januar i udbetalingsåret. Det vil blandt andet sige, at du skal være berettiget til pension inden 1. januar.

HVAD ER FORMUEGRÆNSEN FOR ÆLDRECHECKEN?

Du må ikke have en samlet likvid formue på mere end 91.900 kroner. Hvis I er ægtepar eller samlevende, må jeres samlede likvide formue ikke være højere end 91.900 kroner. Formuen opgøres pr. 1. januar.

Første gang du skal have ældrecheck, skal du oplyse din formue til *Udbetaling Danmark*, som også skal have besked, hvis din formue er kommet over eller under formuegrænsen 1. januar.

HVOR MEGET KAN JEG FÅ I ÆLDRECHECK?

Størrelsen af din ældrecheck afhænger af din personlige tillægsprocent.

Er din personlige tillægsprocent 100 og din likvide formue under 91.900 kroner, har du ret til den fulde ydelse på 18.400 kroner. Er din personlige tillægsprocent for eksempel 25, har du ret til en ydelse på 4.600 kroner.

Er du enlig og har en indtægt ud over folkepensionen på 89.700 kroner, kan du ikke få ældrecheck. Her ses dog bort fra arbejdsindtægt på 122.004 kroner (bundfradrag). Er I et ægtepar, kan I ikke få ældrecheck, hvis I har indtægt på mere end 179.700 kroner ud over folkepensionen. Her ses bort fra arbejdsindtægt på 122.004 kroner pr. person (bundfradrag). Ældrechecken er skattepligtig, men indgår ikke i indtægtsgrundlaget for beregning af boligydelse.

Modtager du brøkpension, nedsættes ydelsen i forhold til antallet af bopælsår. Hvis den supplerende pensionsydelse bliver mindre end 200 kroner, udbetales den ikke.

Hvor meget må jeg have i formue som pensionist?

Din likvide formue opgøres hvert år den 1. januar. I 2021 må den højst være 91.900 ellers kan du ikke få ældrecheck og helbredstillæg.

ER DU KOMMET OVER FORMUEGRÆNSEN? Hvis din likvide formue er højere end 91.900 kroner, har du flere muligheder: Du kan bruge pengene og forsøge dit liv, så du når under grænsen på de 91.900 kroner den 1. januar.

HVAD ER LIKVID FORMUE?	DETTE TÆLLER IKKE MED
Når man skal opgøre din formue, kigger man på: - Hvor meget du har stående på din bankkonto (dog skal dine indtægter såsom folkepension, ATP udbetalt 31. december trækkes fra). - Kursværdien af aktier og obligationer og andre værdipapirer. - Om du har en kassekredit med sikkerhed i fast ejendom. Det kaldes samlet din likvide formue.	- Almindelig kassekredit, som ikke har sikkerhed i fast ejendom. - Fast ejendom. • Bil. - Ting du ejer, for eksempel et værdifuldt arvestykke. - Opsparing hos Lønmodtagernes Dyrtidsfond, arbejdsmarkedspension, ratopension, aldersopsparing og lignende pensionsordninger. - Erstatning for sygdom og ulykke.

Du kan give dine børn en skattefri pengegave på 68.700 i 2021. Du kan oprette en aldersopsparing, hvor du kan indsætte op til 5.300 kroner om året for hver ægtefælle. Udbetalinger fra alderspension er skattefri og modregnes ikke i offentlige ydelser.

Tjenestemandspension

Størrelsen på tjenestemandspensionen er afhængig af, hvilken stilling du har haft, og hvor længe du har været ansat i stat, kommune eller region.

Hvis du har ret til tjenestemandspension, er den opdelt i 3 elementer:

Egenpension, ægtefællepension og børnepension.

EGENPENSION

Egenpension beregnes efter skalatrin på fratrædelsestidspunktet og optjent pensionsalder. Pensionsalderen regnes fra tidspunktet for din ansættelse med ret til tjenestemandspension, dog højst i 37 år.

Pensionen beregnes med forskellige procenter af den pensionsgivende løn alt efter antal pensionsår. Det kan maksimalt løbe op i 57 %.

Førtidspensionering kan ske fra det fyldte 60. år, dog tidligst efter mindst 10 års fuldtidsbeskæftigelse. Der sker i så fald et førtidspensionsfradrag i pensionen. Dette fradrag er livsvarigt.

Ved afsked inden det 60. år har du ret til egenpension efter mindst 10 års ansættelse. Siger du selv op eller bliver afskediget inden 10 års ansættelse, har du ret til opsat pension. Ved afgang før folkepensionsalderen sker der en regulering af tjenestemandspensionen. Reguleringen afhænger af din alder og antal år til folkepensionen starter. Din fagforening kan hjælpe med nærmere oplysninger.

Egenpensionen indeholder mulighed for svagelighedspension, kvalificeret svagelighedspension samt pension ved tilskadekomst i tjenesten.

ÆGTEFÆLLEPENSION FOR TJENESTEMÆND

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Ægtefællepension kan kun udbetales ved ægteskab eller registreret partnerskab. | <ul style="list-style-type: none">• Ægteskabet eller partnerskabet skal være indgået mindst 3 måneder før dødsfaldet. |
| <ul style="list-style-type: none">• Ægteskabet eller partnerskabet skal være indgået før, afdøde fyldte 65 år. | <ul style="list-style-type: none">• Ægtefællepension udgør 71 procent af egenpension. Der kan ske fradrag i ægtefællepensionen ved stor aldersforskel. |
| <ul style="list-style-type: none">• Ægteskabet eller partnerskabet skal være indgået før, afdøde var fratrådt med ret til egen-pension. | |

Arbejdsmarkedspension

Arbejdsmarkedspension er en del af overenskomsten for næsten alle lønmodtagere. Formålet med arbejdsmarkedspension er at sikre dig og alle andre lønmodtagere mulighed for en god alderdom, hvor du ikke skal vende og dreje hver en krone.

- Et pensionsbidrag på 12 % er meget almindeligt. Det er normalt aftalt, at **arbejdsgiveren betaler to tredjedele af bidraget**, og **du selv** betaler **en tredjedel** af bidraget.

HVAD DÆKKER EN ARBEJDSMARKEDSPENSION?

Din arbejdsmarkedspension giver dig en pension oven i folkepensionen og ATP. Størrelsen af din pension afhænger af, hvor meget og hvor længe der er indbetalt til pensionsordningen.

Arbejdsmarkedspensionen udbetales oftest som en livslang månedlig ydelse, fra du bliver pensioneret, og til du dør. Pensionen kan også suppleres med en ratepension, der udbetales over 10 til 30 år samt en aldersopsparing.

Hvis du skifter arbejde og overenskomst med tilhørende pensionsaftale, kan det normalt bedst betale sig at overføre pensionsopsparingen til den nye pensionskasse, så din pensionsopsparing er samlet ét sted, og du kun skal betale administrationsomkostninger ét sted. Det er normalt gratis.

Når du går på pension, har udbetalinger fra din arbejdsmarkedspension ingen indflydelse på folkepensionens grundbeløb, men den kan have indflydelse på dit pensionstillæg.

BLIVER MIN ARBEJDSMARKEDSPENSION MODREGNET I MIN FOLKEPENSION?

Udbetaling af arbejdsmarkedspension kan sammen med øvrige indtægter modregnes, hvis du kommer over bundgrænsen for enlige på 89.700 kroner og for gifte og samlevende, når den samlede indtægt overstiger 179.700 kroner.

KAN JEG FÅ UDBETALT ARBEJDSMARKEDSPENSION, MENS JEG ARBEJDER?

Hvis du ønsker at trappe din- arbejdstid ned frem mod folkepensionsalderen, kan det ske, fra du når din pensionsudbetalingsalder. Det afhænger af, hvornår du er født. **Se side 52- klik her.**

KRITISK SYGDOM

De fleste arbejdsmarkedspensioner har en ordning, så du får udbetalt et engangsbeløb, hvis du får en kritisk sygdom som for eksempel kræft eller blodprop i hjernen.

Bliver du så syg, at du ikke kan komme i arbejde igen, kan din arbejdsmarkedspension komme til udbetaling. Det sker, hvis din pensionskasse skønner, at du er berettiget til pension. Pensionen vil oftest være af samme størrelse, som hvis du havde arbejdet til folkepensionsalderen.

HVAD SKER DER MED MIN PENSION, HVIS JEG DØR, INDEN JEG NÅR PENSIONSALDEREN?

Hvis du dør, inden du når pensionsalderen, har de fleste pensionsordninger en aftale om udbetaling af et engangsbeløb til nærmeste pårørende og en løbende pension til din ægtefælle og børn, dog højst til børnene er 24 år.

Er du ikke gift, skal du huske at tage stilling til, om din samlever skal tilføjes som begunstiget. Det kan du gøre på pensionskassens hjemmeside.

DU KAN OGSÅ RINGE OG FÅ RÅDGIVNING

PensionDanmark	www.pension.dk	Rådgivning 70 12 13 30
Industriens Pension	www.industrienspension.dk	Rådgivning 70 33 70 70
Sampension	www.sampension.dk	Rådgivning 77 55 62 50
PFA	www.pfa.dk	Rådgivning 70 12 50 00
PKA	www.pka.dk	Rådgivning 39 45 45 40

På www.pensionsinfo.dk kan du se, hvilken pensionskasse du har.

Aldersopsparing

Med en aldersopsparing vælger du selv, om du vil have pengene udbetalt på én gang eller i mindre portioner.

HVOR MEGET MÅ JEG INDSÆTTE PÅ EN ALDERSOPSPARING?

Er der mere end 5 år til, at du når pensionsalderen, kan du højst indsætte 5.400 kroner om året på en aldersopsparing.

Fra 5 år inden din folkepensionsalder må du sætte op til 52.400 kroner på en aldersopsparing årligt. Har du mere end én aldersopsparing, gælder loftet samlet for alle dine aldersopsparinger.

KAN JEG INDBETALE PÅ EN ALDERSOPSPARING, HVIS JEG ER NÅET PENSIONSALDEREN?

Du kan både oprette og indbetale til en aldersopsparing helt frem til 20 år efter,

du har nået din pensionsudbetalingsalder. Det kan for eksempel være en god løsning, hvis du har en formue på mere end 91.900 kroner, som er grænsen for ældrecheck og helbredstillæg.

Er du begyndt at få udbetalingen fra en fradragsberettiget pensionsordning, som en ratepension eller livrente må du dog højst indbetale 5.400 kroner om året.

Dog er nogle udbetalinger undtaget denne regel. Det gælder for eksempel udbetalinger som følge af invaliditet, i særlige tilfælde udbetaling af tjenestemandspension, indekskontrakter og ATP. Forbuddet mod udbetaling gælder fra 10. år før du når folkepensionsalderen.

FORDELE VED ALDERSOPSPARING

- Aldersopsparingen bliver ikke modregnet i folkepensionen eller tillæg.
- Du skal ikke betale skat af udbetalingen.
- Du kan få den udbetalt fra den dag, du når din pensionsudbetalingsalder og 20 år frem.
- Du vælger selv, om du vil have pengene udbetalt på en gang eller i mindre portioner.
- Afkastet bliver kun beskattet med 15,3 %, hvor renterne på en opsparing i banken typisk bliver beskattet med over det dobbelte.
- Du kan fortsætte med at indbetale til aldersopsparingen, selvom du er begyndt at få udbetaling fra ordningen.

ULEMPERNE VED ALDERSOPSPARING

- Du kan ikke trække indbetalingen fra i skat.
- Som alle andre former for pension bliver aldersopsparing modregnet i din efterløn.

BLIVER MIN ALDERSOPSPARING MODREGNET I MIN FOLKEPENSION ELLER EFTERLØN?

Aldersopsparingen bliver ikke modregnet i din folkepension eller tillæg. Årsagen er, at du ikke tidligere har fået fradrag for indbetalingerne. Aldersopsparingen er den eneste pensionstype, der ikke modregnes i folkepensionen.

Derfor kan du med fordel bruge af din aldersopsparing først, inden du begynder udbetaling af en ratepension eller livrente. Så undgår du, modregning af ratepension og livrenten i dit folkepensionstillæg. Hvis du er på efterløn, bliver du modregnet af udbetaling fra din alderspension.

HVAD SKER DER MED MIN ALDERSOPSPARING, NÅR JEG DØR?

Hvis du dør, inden din aldersopsparring er udbetalt, udbetales den til dine arvinger, som hverken skal betale skat eller afgift af din aldersopsparring.

ER DIN ÆGTEFÆLLE ELLER SAMLEVER PENSIONIST ELLER PÅ KONTANTHJÆLP?

Hvis din ægtefælle eller samlever er pensionist eller modtager kontanthjælp, så er der nogle særlige regler, der kan have stor betydning for jeres økonomi. Ydelserne fra det offentlige kan nemlig risikere at blive meget mindre, når du indbetaler til en aldersopsparring. Det gælder især kontanthjælpen. Derfor bør du altid kontakte din pensionskasse, som bedst kan rådgive dig om indbetaling til din pension.

PENSIONSUDBETALINGSALDER

Din aldersopsparring kan udbetales fra den dag, du når din pensionsudbetalingsalder og 20 år frem,

Fra 1. januar 2018 er pensionsudbetalingsalderen 3 år før din folkepensionsalder.

Pensionsudbetalingsalderen afhænger af, hvilke regler der var gældende, da du i sin tid oprettede din aldersopsparring.

- Pensionsordninger oprettet før 1. maj 2007 kan udbetales, når du fylder 60 år. Uanset hvornår du er født.
- Pensionsordninger oprettet i perioden 1. maj 2007 til 31. december 2017 kan udbetales fem år før din folkepensionsalder.
- Pensionsordninger oprettet efter 1. januar 2018 kan udbetales tre år før din folkepensionsalder.

SÆRLIGE REGLER, HVIS DU ER FØDT FØR 30. JUNI 1960

For nogle årgange er pensionsudbetalingsalderen dog ikke fastsat som 3 år før folkepensionsalderen, men fastsat i pensionsbeskatningsloven.

Født til og med den	31. december 1958	60 år
Født i perioden fra den	1. januar 1959 til den 30. juni 1959	60 ½ år
Født i perioden fra den	1. juli 1959 til den 31. december 1959	61 år
Født i perioden fra den	1. januar 1960 til den 30. juni 1960	61 ½ år

ATP Livslang Pension

ATP Livslang Pension er en lovpligtig pensionsordning for næsten alle danskere. Ordningen giver en ekstra pension til din folkepension.

Pensionen kommer automatisk til udbetaling, når du når pensionsalderen. Hvor meget, du får i ATP Livslang Pension, afhænger af, hvor meget du har indbetalt. Du kan se beløbet på din personlige pensionsoversigt via www.borger.dk

Du kan vælge at udskyde udbetaling af ATP Livslang Pension i højst 10 år, efter du er nået din folkepensionsalder.

Du forhøjer din pension for hver måned, du udskyder den. Ønsker du at udskyde udbetalingen, skal du give ATP besked, inden du har fået udbetalt 5 måneders pension.

Foretager du dig ikke noget, får du automatisk udbetalt din ATP Livslang Pension den sidste bankdag i den måned, du når din folkepensionsalder.

ATP BIDRAGENE ER I 2021

ATP BIDRAG DIN ANDEL		ATP BIDRAG STATENS ANDEL		I ALT	
PR. MÅNED	94,65 kr.	PR. MÅNED	189,35 kr.	PR. MÅNED	284 kr.
ÅRLIGT	1.135,80 kr.	ÅRLIGT	2.272,20 kr.	ÅRLIGT	3.408 kr.

Ved dødsfald udbetaler ATP et engangsbeløb til din ægtefælle, samlever og børn under 21 år efter nedenstående betingelser. ATP får automatisk besked fra CPR-registret ved dødsfald.

- Du kan se det nøjagtige beløb på www.borger.dk
- Der gælder forskellige betingelser alt efter om afdøde har indbetalt til ATP før og/eller efter 2002 (hvor reglerne blev ændret).

FØRTIDSPENSION OG ATP LIVSLANG PENSION

Som førtidspensionist efter de nye regler (tilkendt efter 1. januar 2003) er ordningen obligatorisk. Du betaler 1/3, og staten betaler 2/3.

ATP INDBETALT EFTER 2002

Der udbetales 75.000 kroner til en ægtefælle eller samlever, hvorfra der trækkes afgift til staten på 40%.

Beløbet falder med 15.000 kroner årligt fra 1. år den afdøde har nået folkepensionsalderen. Beløbet falder helt væk 5 år efter, afdøde er nået folkepensionsalderen. Det er en betingelse, at afdøde har indbetalt 2 fulde årsbidrag til APT efter 1. januar 2002. **For samlevende er det yderligere en betingelse, at I har haft samme folkeregisteradresse i mindst 2 år umiddelbart inden dødsfaldet.**

ATP INDBETALT FØR 2002

1. **Afdøde er født efter 30.6.1925:** Til en ægtefælle udbetales et engangsbeløb på 35 % af den afdødes løbende pension.
2. **Afdøde er født mellem 1.7.1925 og 30.6.1941:** Beløbet under pkt. 1 kan suppleres med et engangsbeløb, som afhænger af størrelsen på efterladtes egen ATP Livslang Pension.
3. **Der betales afgift til staten på 40 % af beløbet**

Hvis afdøde er født **før** 1.7.1925: Der udbetales et engangsbeløb svarende til halvdelen af den afdødes løbende pension. Også her afhænger størrelse af den efterladtes egen løbende ATP Livslang Pension. Der betales afgift til staten på 40 % af beløbet.

Vær opmærksom på, at hvis efterladte både har betalt til ATP før og efter 2002, vil ægtefællen alene få udbetalt det største af beløbene.

Efterlader afdøde sig børn under 18 eller 21 år, er der særlige regler.

- For yderligere oplysninger se ATP Livslang Pension på www.borger.dk/atp

Helbredstillæg og helbredskort

Nogle pensionister kan få helbredstillæg til betaling af medicin, briller, tandlægebesøg og andre behandlinger.

HVEM KAN FÅ HELBREDSTILLÆG?

Folkepensionister med en personlige tillægsprocent, som er højere end 0, og formue under formuegrænsen på 91.900 kroner. Reglerne gælder også for førtidspensionister med førtidspension bevilliget før 2003.

ALMINDELIGT HELBREDSTILLÆG

Du kan søge tilskud til dækning af din egenbetaling af udgifter til løbende behandling. For eksempel køb af tilskudsberettiget medicin, tandlæge, høreapparat, fysioterapi, psykolog og kiropraktor. Almindeligt helbredstilskud ydes kun, hvor der også er tilskud efter sundhedsloven.

UDVIDET HELBREDSTILLÆG

Får du udvidet helbredstillæg, kan du også søge tilskud til betaling af enkeltudgifter, hvor der ikke ydes tilskud efter sundhedsloven. For eksempel tilskud til tandproteser og tandbehandling, briller og fodbehandling. **Det er vigtigt, at du søger kommunen, inden du får udført behandling.**

TILSKUD TIL TANDPROTESE

Udvidet helbredstillæg til tandproteser gives til udgiften til billigste, men tilstrækkelig aftagelig protese. Hvis du ønsker en fast protese, kan du dog også få tilskud, som så beregnes i forhold til udgiften til en aftagelig protese.

TILSKUD TIL BRILLER OG KONTAKTLINSER

Udvidet helbredstillæg til briller kan gives til udgiften til stel og glas til en standardbrille, men ikke til glas med "glidende overgang" og ikke til almindelige læsebriller.

Medmindre der er en forskel mellem glassene på 1 dioptri eller derover, eller du har en bygningsfejl på 1 dioptri eller mere på mindst ét øje. Hvis du ønsker kontaktlinser, bliver tilskuddet beregnet i forhold til udgiften til en standardbrille. **Hvis du ønsker brilleglas med "glidende overgang", bliver tilskuddet beregnet i forhold til en standardbrille med indbygget læsefelt.**

HVOR MEGET KAN JEG FÅ I TILSKUD?

Tilskuddets størrelse afhænger af din personlige tillægsprocent, som du kan se på din seneste pensionsmeddelelse fra *Udbetaling Danmark*.

Det ydes tilskud med 85 % af egenbetalingen ved en personlig tillægsprocent på 100. Ved lavere tillægsprocent ydes et forholdsvis lavere tilskud. Har du for eksempel en tillægsprocent på 60, vil du få 60 % af, hvad du ville have fået ved en tillægsprocent på 100.

DU VÆLGER SELV LEVERANDØR

Kommunen kan indgå prisaftaler med leverandører, for eksempel tandteknikere, optikere og fodbehandlere. Men du kan alligevel selv vælge, hvilken leverandør du vil bruge. Dit tilskud vil så blot blive beregnet på grundlag af den udgift, kommunen eventuelt har indgået en prisafale om.

SÅDAN SØGER DU:

Du skal søge om helbredstilskud (helbredskort) hos *Udbetaling Danmark*. Du søger på www.borger.dk.

Udbetaling Danmark beregner din formue og personlige tillægsprocent, hvorefter det er din kommune som bevilger dig helbredstillægget.

Din kommune står for udbetaling af diverse tilskud til dig.

Du skal kun søge helbredskort én gang.
Kommunen sender dig årligt et nyt helbredskort.

Tilskud til høreapparater

Et høreapparat fra en offentlig klinik er gratis. Vælger du i stedet en privat forhandler, kan du få tilskud til udgiften.

Tildeling af høreapparat sker efter en hospitalsundersøgelse, på en høreklub eller audiologisk afdeling eller hos en privat ørelæge. Her vurderes, hvilket høreapparat der passer bedst til dine behov. Du kan derfor ikke altid vælge frit blandt alle høreapparater.

- **Du kan få nye høreapparater hvert 4. år.**

Der kan være ventetid til undersøgelse på hospitalet. For øjeblikket mellem 10 – 120 uger. Hvis du har mulighed for at tage til en anden landsdel, kan du måske forkorte ventetiden. Du kan frit vælge det sygehus, som har den korteste ventetid. www.mitsygehusvalg.dk.

Et høreapparat fra en offentlig klinik er gratis. Det samme gælder tilpasning, reparation og nye batterier. Høreapparatet er det offentlige ejendom, og skal derfor leveres tilbage efter endt brug.

HØREAPPARAT HOS PRIVATE FORHANDLERE

Du kan også vælge få tilskud til køb hos en godkendt privat forhandler. For at få tilskud skal du have en henvisning fra et hospital eller fra en ørelæge. Det gælder både første gang, du skal have et høreapparat og for genansøgning. Tilskud gælder for en periode på 4 år.

Tilskuddet dækker høreprøve, høreapparat, tilpasning, service og garanti. Du skal søge om tilskud, før du køber høreapparatet. Tilskud ydes uanset din indkomst og formue.

TILSKUDET ER

- **Høreapparat på første øre** på op til 4.176 kroner (2021).
- **Høreapparat på andet øre** på op til 2.381 kroner (2021).

Batterier udleveres gratis, uanset om du har fået dit høreapparat fra det offentlige eller hos en privat forhandler.

Medielicens og nedsat licens til pensionister

Du kan søge om at få nedsat licensen, hvis du er folkepensionist, blind eller svagtseende. Får du nedsat licens, skal du betale 309,50 kroner i licens i stedet for det fulde beløb 619 kroner.

Som folkepensionist kan du få nedsat licens, hvis du har en personlig tillægsprocent på 100 procent. Reglerne gælder også, hvis du er på førtidspensionstilkendtgivet før 2003. Får du nedsat din medielicens, skal du betale 309,50 kroner i licens i stedet for den fulde beløb på 619 kroner.

NEDSAT LICENS TIL BLINDE OG SVAGTSEENDE

For blinde eller svagtseende skal ansøgningen udfyldes i samarbejde med Dansk Blindesamfund eller din blindeteknisk konsulent. Blinde og svagtseende kan dog kun få nedsat licensen, hvis der ikke er nogen normalt seende i husstanden.

ÆGTEFÆLLE ELLER SAMLEVER PÅ PLEJEHJEM

- **Flytter du eller din ægtefælle på plejehjem, kan I fortsat have fælles licens, selvom I bor på to forskellige adresser.**

MEDIECHECK

- **Hvis din personlige tillægsprocent er 100, får du automatisk en mediecheck sammen med ældrechecken i januar. Mediechecken er på 732 kroner før skat i 2021.**

FOR AT FÅ MEDIECHECKEN SKAL DU OPFYLDE DISSE BETINGELSER

- Du skal være på folkepension eller på førtidspension tilkendt før 2003.
- Din personlige tillægsprocent skal være 100.
- Du skal være berettiget til folkepension i december.

Du får automatisk mediechecken, hvis du opfylder betingelserne. Du skal ikke søge selv. Mediechecken bliver udbetalt til din NemKonto sammen med din folkepension sidst i januar. Din boligstøtte bliver ikke sat ned, fordi du får mediecheck.

SÅDAN SØGER DU NEDSAT LICENS

Hent et ansøgningsskema på DR's hjemmeside.

Få underskrift og stempel fra din kommune, som skal bekræfte, at din personlige tillægsprocent er 100 procent. Send ansøgningsskemaet til: DR Licens, DR Byen, Emil Holms Kanal 20, 0999 København C.

Nedsættelsen sker fra den dag, DR Licens har modtaget din ansøgning med kommunens bekræftelse. Det er desværre ikke muligt at få licensen refunderet med tilbagevirkende kraft, hvis du har glemt at søge.

PENSION I UDLANDET

Det vil ikke påvirke din pension, at du rejser på ferie til udlandet i et par gange i løbet af året.

Pension på ferie i udlandet

Når du tager på ferie eller opholder dig i udlandet i kortere tid, har opholdet ingen betydning for din pension og eventuelle tillæg, hvis du normalt bor fast i Danmark og ikke flytter din adresse til udlandet.

Det vil du normalt kunne dokumentere ved, at du stadig er tilmeldt folkeregistret i Danmark.

- Du kan opholde dig i udlandet i op til 6 måneder i løbet af 12 måneder.

Første gang du rejser, kan din rejse vare op til 12 måneder. Rejser du til et land uden for EU, EØS og Schweiz – undtaget Færøerne og Grønland – i mere end 2 måneder, skal du give *Udbetaling Danmark* besked om afrejsedato og forventet hjemkomstdato.

FÅ SVAR PÅ SPØRGSMÅL OM PENSION I UDLANDET

Kontakt *Udbetaling Danmark* på telefon +45 7012 8061, hvis du bor i Danmark.

Kontakt *Udbetaling Danmark*, International pension på telefon +45 7012 8055, hvis du bor i udlandet.

Folkepension efter arbejde i udlandet

For at få fuld pension skal du have boet i Danmark i mindst 40 år, fra du fyldte 15 år til folkepensionsalderen. Opfylder du ikke betingelserne, fordi du har boet og arbejdet i udlandet en del af dit arbejdsliv, kan du få brøkpension.

BRØKPENSION

Langt de fleste danske statsborgere, som bor i Danmark, har ret til fuld folkepension. Men hvis du har boet i udlandet, risikerer du, at folkepensionen bliver nedsat.

Har du ikke boet i Danmark i sammenlagt 40 år, nedsættes pensionen forholdsomt. Jo længere tid du har boet i udlandet, des mindre pension får du udbetalt. Du skal dog som minimum have boet i Danmark i 3 år mellem dit 15. år og din folkepensionsalder.

Har du optjent ret til pension i udlandet, vil dette tidsrum ikke indgå i opgørelsen af bopælstiden i Danmark.

DET SIDESTILLES MED BOPÆL I DANMARK, HVIS

- Du var udenlands, fordi du var udsendt i dansk tjeneste.
- Du var under uddannelse.
- Du arbejdede i et dansk firma.
- Du arbejdede på et dansk skib.

Samme regler gælder for din ægtefælle i resten af dennes levetid.

Modtager du brøkpension, nedsættes *ældrechecken* (den supplerende pensionsydelse) også i forhold til antallet af bopælsår i udlandet. Hvis ældrechecken bliver mindre end 200 kroner, udbetales den ikke.

Pension fra andre lande

Har du arbejdet i et andet EU-land, Norge eller Island, er du berettiget til pension fra det pågældende land.

Når du udfylder ansøgningsskema om folkepension, er der en rubrik, hvor du skal svare ja på spørgsmålet om arbejde i udlandet. *Udbetaling Danmark* ordner herefter ansøgningen.

- Eventuel pension fra udlandet har ikke betydning for beregning af dit pensionstillæg.

FOLKEPENSION TIL IKKE-DANSKE STATSBORGERE

Hovedreglen for ikke-danske statsborgere er, at du skal have boet i Danmark i mindst 10 år fra det fyldte 15. år. Ud af disse 10 år skal du have boet i Danmark i mindst 5 år umiddelbart inden, du når pensionsalderen, for at være berettiget til folkepension. Denne regel gælder dog ikke for EU/EØS statsborgere og statsborgere fra Schweiz. Folkepensionen tilpasses forholdsomt efter det antal år, du har opholdt dig i Danmark.

- Der gælder særlige regler for flygtninge.

Boligstøtte

Boligstøtte omfatter boligydelse til pensionister, indefrysning af ejendomsskat, boligsikring, og lån til betaling af beboerindskud.

Den afgørende forskel mellem boligydelse og boligsikring er, at boligydelse ydes efter mere gunstige regler end boligsikring.

BOLIGYDELSE TIL FOLKEPENSIONISTER OG FØRTIDSPENSION TILKENDT FØR 2003

Boligydelse er en mere gunstig ordning end boligsikring, som kan søges når man ikke er pensionist. For mange pensionister er muligheden for at få boligydelse afgørende for, om man kan blive boende i samme bolig efter overgang til pension og i forbindelse med at ens ægtefælle dør eller flytter i plejebolig.

Din boligydelse sættes op, hvis din husleje stiger, og hvis din indtægt falder. Den sættes ned, hvis dine indtægter stiger.

VIGTIGSTE BELØB OG GRÆNSER VED BEREKNING AF BOLIGYDELSE

BOLIGYDELSE maksimum	50.760 4.230	Kroner om året Kroner pr. måned
HØJESTE HUSLEJE der kan ydes boligydelse til	96.200 8.016	Kroner om året Kroner pr. måned
EGENBETALING AF HUSLEJEN ER 11 % , men med et minimum på	18.100 1.508	Kroner om året Kroner pr. måned
ENLIG Maksimal antal m ² , der ydes tilskud til	65 m²	
ÆGTEPAR OG SAMBOENDE Maksimal antal m ² , der ydes tilskud til	85 m²	
BEVÆGELSESHÆMMEDE	Tillæg på 10 m ² til boligens størrelse. Forhøjelse af maksimal boligudgift med 50 %.	
BEBOERE PÅ PLEJEHJEM ældrebolig mv.	Ingen højeste husleje og maksimum ved beregning af boligydelse.	

BOLIGYDELSE TIL PENSIONISTER

Boligydelse kan gives til folkepensionister, og hvis du har fået tilkendt førtidspension før 1. januar 2003. Boligydelse gives både til lejebolig, andelsbolig

og ejerbolig. Boligydelse gives som tilskud, hvis du bor i lejebolig, og som lån hvis du bor i andels- eller ejerbolig.

HVORDAN UDBETALES BOLIGYDELSEN?

Boligydelse ydes fra den første i måneden, efter du har søgt. Den betales forud og er skattefri. Udbetaling af boligydelse sker ofte direkte til boligselskabet, som så trækker den fra i din husleje. Boligselskabet giver automatisk *Udbetaling Danmark* besked, hvis din husleje ændrer sig.

- **Boligydelse til andelshavere og ejere udbetales direkte til dig.**

HVORDAN SØGER JEG BOLIGYDELSE?

Du skal selv søge boligydelse digitalt hos *Udbetaling Danmark* på [Borger.dk](http://borger.dk). Kommunens borgerservice kan hjælpe dig med ansøgning. Kun én beboer i husstanden kan søge boligydelse.

HVOR MEGET KAN MAN FÅ I BOLIGYDELSE?

Beregning af boligydelse er ret kompliceret, eftersom der indgår en lang række elementer, inden man når frem til resultatet. Den hurtigste måde at få overblik over, hvad du kan få i boligydelse, er ved at benytte boligydelsesberegneren på [Borger.dk](http://borger.dk).

BOLIGYDELSE beregnes som forskellen mellem på den ene side 75 % af boligudgiften med et tillæg på 7.200 kroner, og på den anden side 22,5 % af indkomsten over 171.500 kroner. **Egenbetalingen er 11 % af indkomsten i husstanden, dog mindst 18.100 kroner om året.**

HVOR MANGE KVADRATMETER GIVES DER BOLIGYDELSE TIL?

- **Er du enlig**, kan du højst få boligydelse til **65 m²**.
- **Er I et ægtepar**, kan I højst få boligydelse til **85 m²**.

Eksempel: For et ægtepar, der bor i en bolig på 100 m², medregnes 85/100 af boligudgiften ved beregningen af boligydelse. Stærkt bevægelseshæmmede, for eksempel kørestolsbrugere, kan få boligydelse til 10 m² mere end de nævnte grænser.

Hvis din ægtefælle eller samlever dør eller flytter i plejebolig, bliver din boligydelse fortsat beregnet ud fra 85 m², og ikke sat ned til 65 m².

HVAD BETYDER FORMUE?

Har du har formue over 902.600 kroner medregnes 10 % som indtægt. Ved formue over 1.805.400 kroner medregnes 20 %.

DETTE INDGÅR I DIN FORMUE, NÅR BOLIGSTØTTEN SKAL BEREKNES

- | | |
|---|--|
| • Kontanter. | • Værdi i andelsboligforeninger. |
| • Penge i banker og pengeinstitutter. | • Gæld til realkreditinstitut og banker. |
| • Værdipapirer som pantebreve, aktier og kursværdien af obligationer. | • Egenkapital i virksomheder. |
| • Værdi af bil, båd og lignende. | • Løbende erstatning, som du eller øvrige beboere betaler skat af. |
| • Ejendoms værdi - både i Danmark og i udlandet. | |

Falder din formue med mere end 100.000 kroner i løbet af året, har du ret til at få en ny beregning af din boligstøtte, fordi det kan betyde, at du kan have krav på mere i boligstøtte.

HVAD KAN JEG HØJEST FÅ I BOLIGYDELSE?

Maksimalt 50.760 kroner årligt.

Beløbet kan være højere for beboere på plejehjem, ældrebolig mv.

KAN JEG FÅ BOLIGYDELSE TIL EN ANDELSBOLIG?

Andelshavere kan få boligydelsen som lån.

Du skal underskrive en gældserklæring for lånet. Lånet skal tilbagebetales ved flytning eller død. De andelshavere, som inden den 1. juni 2008 har fået boligydelse med 40 % tilskud og 60 % lån, beholder denne beregningsmåde.

KAN JEG FÅ BOLIGYDELSE I EJERBOLIG?

Er du boligejer, kan du få boligydelse som lån.

Hvis du har indefrosset din ejendomsskat, kan du ikke få boligydelse.

Der skal tinglyses et pantebrev til sikkerhed for lån i boligen, og du skal underskrive en gældserklæring. Der skal være dækning for lånet inden for den offentlige ejendomsvurdering. Lånet skal tilbagebetales ved flytning eller død. Renten på lånet svarer til Nationalbankens diskonto pr. 1. oktober året før. Nationalbankens diskonto har siden juli 2012 været 0 %.

Bor du i ejerbolig – parcelhus eller ejerlejlighed, opgøres boligudgiften ud fra de udgifter, der er ved din bolig. Der medregnes normalt 80 % af renter og afdrag på lån i boligen. Dertil kommer ejendomsskatter, ejendomsværdiskat, vej- og kloakbidrag og standardudgift til vedligeholdelse.

Varmetillæg til pensionister

Varmetillæg kan ydes til folkepensionister. Det er ikke skattepligtigt og udbetales sammen med pensionen. Reglerne gælder også for førtidspensionister efter de gamle regler før 2003.

Du kan kun få varmetillæg, hvis din personlige tillægsprocent er over 0 procent. Varmetillægget nedsættes i takt med din personlige tillægsprocent. Din formue har ingen betydning for ydelse af varmetillæg.

HVAD GIVES DER VARMETILLÆG TIL?

Varmetillæg ydes uanset opvarmningsform, og uanset om du bor i leje-, andels- eller ejerbolig. Hjælpen beregnes ud fra et gennemsnit af dine sidste 3 års dokumenterede varmeudgifter eller dit forventede varmemeforbrug. Husk derfor altid at gemme dine kvitteringer eller varmeregnskaber. Dine udgifter til opvarmning af vand indgår også i beregningerne.

Hvis du får boligstøtte og har fjernvarme eller anden kollektiv opvarmning, får du et tilskud igennem boligstøtten til varmeudgiften. Dette tilskud trækker Udbetaling Danmark fra, når det bliver beregnet, hvor meget du kan få i varmetillæg.

Har du fjernvarme eller anden kollektiv varmemforsyning, beregnes dit varmetillæg på grundlag af 90 % af din varmeregning. Fradraget på 10 % dækker udgifter til drift og vedligeholdelse, som der ikke kan ydes varmetillæg til. Hvis du bruger el til både varme og husholdning fratrækkes det årlige el-forbrug 3.700 kroner for enlige og 4.800 kroner for samlevende og ægtepar. Bruger du gas til både varme og husholdning fratrækkes 700 kroner for enlige og 800 kroner for samlevende og ægtepar.

HVORDAN BEREGNES VARMETILLÆG?

Du kan højst få tilskud til varmeudgifter op til 22.500 kroner om året. Der ydes kun varmetillæg til en person i husstanden.

ENLIG Hvor meget varmetillæg kan jeg få?
Er du **enlig**, kan du få dækket en del af dine varmeudgifter, der er større end 5.400 kroner om året.

PAR Hvor meget varmetillæg kan vi få?
Ægtepar og samlevende skal selv betale de første 8.100 kroner om året.

VARMETILLÆGGET NEDTRAPPE I 3 INTERVALLER:

- I.** Der ydes varmetillæg med 75 % af dine udgifter mellem egenbetalingen 5.401 kroner for enlige og 8.101 kroner for par og op til 13.600 kroner pr. år.
- II.** Der ydes varmetillæg med 50 procent af dine udgifter mellem 13.601 kroner og op til 18.200 kroner pr. år.
- III.** Der ydes varmetillæg med 25 procent af dine udgifter mellem 18.201 kroner og op til 22.500 kroner pr. år.

Der ydes ingen varmetillæg til den del af udgifterne, der overstiger 22.500 kroner pr. år. Det maksimale beregningsgrundlag kan forhøjes med 6.700 kroner pr. voksen i husstande med mere end 2 personer.

- **Du kan søge varmetillæg på borger.dk**

Boligsikring

Folkepensionister kan ikke få boligsikring, men det kan seniorer på efterløn, seniorpension, Tidlig Pension og førtidspension tilkendt efter 1. januar 2003.

En enkelt husstand kan højst modtage 43.848 kroner i boligsikring på et år. Boligsikring under 3.216 kroner for et år udbetales ikke.

- **Boligsikringen beregnes på grundlag af husleje, antal beboere i lejligheden, husstandens samlede indkomst og boligens størrelse.**

Du får ikke støtte til det, du betaler ved siden af lejen, for eksempel varmebidrag eller antennebidrag.

VED BEREGNINGEN FORHØJES BOLIGAFGIFTEN

Dog med særlige beløb pr. kvadratmeter hvis:

- Du betaler for vandforbrug udover lejen.
- Du har pligt til at vedligeholde boligen helt eller delvist.
- Din bolig opvarmes udelukkende ved el eller gas.
- Din bolig opvarmes fra et kollektivt varmemforsyningsanlæg for eksempel fjernvarme eller naturgas.

Boligens størrelse beregnes efter brutto-areal i kvadratmeter. Der regnes med 65 m² for den første person og 20 m² pr. øvrige personer. Hvis du er bevægelseshæmmet, kan der medregnes 85 m². Hvis I for eksempel bor to personer i en bolig på 90 m², kan der derfor kun medtages 85 m² i beregningen af boligsikring. Det samlede antal personer i boligen, både børn og voksne indgår, når man ser på husstandens størrelse. Samtlige beboeres indtægter indgår, når boligsikringen skal beregnes.

- **Du kan beregne, hvor meget du kan få i boligstøtte på www.borger.dk**

HVORDAN UDBETALES BOLIGSIKRING?

Boligsikring udbetales forud til den 1. i måneden og udbetales enten til dig eller til udlejer, afhængig af hvilke aftaler der er indgået.

Flytter du til en ny bolig, kan du få boligsikring fra den dato, du flytter ind og betaler husleje. Det kræver, at du søger inden, der er gået en måned fra indflytningsdatoen.

Bor du allerede i boligen, kan du få boligsikring fra den 1. i måneden efter, at *Udbetaling Danmark* har modtaget din ansøgning.

Lån til ejendomsskatter i ejerbolig

Hvis du er pensionist eller på efterløn og ejer din egen bolig, er der mulighed for at få lån til betaling af de kommunale ejendomsskatter. Lånet kaldes også indefrosset ejendomsskat (grundskyld).

LÅN TIL EJENDOMSSKATTER I EJERBOLIG

Kommunen kan give lån til betaling af ejendomsskat i helårsbolig eller sommerhus. Du kan også søge lån til tilslutningsafgift til kollektive anlæg som for eksempel fjernvarme. Den enkelte kommune kan beslutte, om lånemuligheden også omfatter vej- og kloakudgifter.

HVEM KAN FÅ LÅN TIL EJENDOMSSKATTER?

Ejendomsskatten kan indefrys, når du eller din ægtefælle har nået folke- pensionsalderen, modtager førtidspension, delpension, seniorpension, Tidlig Pension eller efterløn.

- **Du kan få lån uanset størrelsen af din indkomst eller formue.**

KRAV FOR AT FÅ LÅN TIL EJENDOMSSKATTER

- Du skal**
- Bo fast i Danmark og bo i boligen.
 - Have friværdi nok i boligen til at dække lånet.
 - Underskrive en gældserklæring.

FRIVÆRDI OG SIKKERHED FOR LÅNET

For at kommunen må yde lånet, er det en betingelse, at der er friværdi i ejendommen.

Lånet skal sammen med øvrige tinglyste hæftelser på ejendommen ligge indenfor den seneste offentlige vurdering.

Som sikkerhed for lånet skal der tinglyses et skadesløsbrev eller ejerpantebrev.

Rente af ejendomsskat 2021: 0,47 %.

Kommunen skal hvert år senest 1. marts give dig besked om, hvor meget du skylder, hvilke skatter lånet har dækket og tilskrevne renter.

TILBAGEBETALING AF LÅNET

Lånet skal tilbagebetales ved flytning, salg eller dødsfald. Hvis du flytter til en anden ejerbolig, kan du dog få gælden flyttet med. Kommunen kan også lade lånet blive i din bolig, hvis et andet medlem af husstanden overtager den, når ejeren dør eller flytter på plejehjem.

- **Ægtefællen har krav på, at lånet bliver i boligen.**

KAN JEG FÅ LÅN TIL EJENDOMSSKATTER, HVIS JEG FÅR BOLIGYDELSESLÅN?

- Hvis du får boligydelsesslån, kan du **ikke** få lån til betaling af ejendomsskatter.

Lån til beboerindskud

Især enlige, som flytter til en ældrebolig, bofællesskab eller anden bolig i alment byggeri, kan søge kommunen om lån til beboerindskud.

KOMMUNEN KAN GIVE DIG LÅN NÅR:

- **Boligen er opført** efter den 1. april 1964.
- **Husstandens indtægt er** under 261.100 kroner om året.

De fleste pensionistpar kan desværre ikke bruge ordningen på grund af den lave indtægtsgrænse. Langt de fleste par får beregnet en indkomst over 261.100 kroner, fordi ældrechecken medregnes i husstandens indkomst.

HVOR MEGET KAN JEG LÅNE?

- **Du kan låne til hele beboerinskuddet.**

HVORDAN BETALER JEG LÅNET TILBAGE?

Du skal som hovedregel ikke betale renter og afdrag på lånet de første 5 år af låneperioden. Efter fem år skal du begynde at betale lånet tilbage.

Hvis du bor i lejlighed, skal du tilbagebetale lånet i løbet af 10 år. Renten er på nuværende tidspunkt 4,5 % af den til enhver tid restgælden.

- **Hvis du vil flytte til en anden kommune, skal du søge beboerindskudslån i den nye kommune.**

Hvornår er jeg reelt enlig?

Pensionens størrelse afhænger i stort omfang af, om du er enlig eller gift/samboende. For at vurdere om du er "reelt enlig", er det afgørende, om du bor alene eller sammen med nogen, og om I har fælles husførelse.

Er du reelt enlig er din samlede pension større end for gifte og samboende, som har fælles husførelse.

HVAD ER FÆLLES HUSFØRELSE?

For at du kan godkendes som reelt enlig, skal din økonomi være adskilt fra andres. Du må ikke have fælles husførelse med en anden. Det gælder uanset, om den person er din kæreste eller ej. Fælles husførelse er, når du deler udgifter med en anden til for eksempel bolig, el, varme, forsikring, telefon, internet, bil, mad eller lignende.

Skal I på rejse, er det bedst, at I bestiller og betaler rejsen hver for sig, så det er tydeligt, at der ikke er tale om fælles økonomi. Som enlig kan du godt invitere en person til ret fast at spise hos dig, hvis du betaler for maden. Du kan også spise hos en anden person, hvis han eller hun betaler.

Grænsen for samvær bliver vurderet i hvert enkelt tilfælde. Så hvor tit du som reelt enlig kan spise sammen med en anden person, er ikke klart. Men hvis du spiser sammen med en kæreste eller en anden person ca. hver anden dag, skiftevis hos en af jer, bliver I nok stadig set som reelt enlige.

JEG BOR SAMMEN MED NOGEN - ER JEG ALTID REELT ENLIG?

- **Du betragtes som samboende, når du har fælles husførelse, og det er muligt at indgå ægteskab.**

Bor du sammen med et af dine børn, din søster, din far eller din mor, betragtes du som enlig, fordi ægteskab ikke er mulig. Du kan også betragtes som enlig, selv om du deler bolig med en god ven. Det kræver, at I har adskilt økonomi og har adskilt det praktiske i hjemmet, at det ikke er et ægteskabslignende forhold, og at I ikke har fælles husførelse.

VI BOR HVER FOR SIG - ER JEG REELT ENLIG?

Er du separeret fra din ægtefælle og I lever adskilt, betragtes du som enlig. Ægtepar som fortsat er gift, men lever adskilt, og ikke har fælles økonomi, betragtes hver især som reelt enlige.

MIN ÆGTEFÆLLE ER PÅ PLEJEHJEM - ER JEG REELT ENLIG?

Flytter din ægtefælle alene i ældre- eller plejebolig, bliver I begge set som enlige, hvilket har stor betydning for både folkepension og boligydelse.

JEG EJER BOLIG, BIL ELLER FRITIDSHUS MED ANDRE - ER JEG REELT ENLIG?

Du må gerne dele din ejerbolig med en anden, hvis I har adskilt økonomi, husførelse og det praktiske arbejde, og hvis I lever i et ikke-ægteskabslignende forhold.

Du kan også være reelt enlig, selv om du har et begrænset økonomisk fællesskab med en person, som du ikke bor sammen med. Det gælder uanset, om det er en kæreste eller ej. I må for eksempel eje en bil, en båd eller et fritidshus sammen, så længe I opfylder disse betingelser:

- I lever hver for sig, og I har hver jeres økonomi.
- I deler ikke andre faste udgifter.

MÅ JEG FÅ HJÆLP, HVIS JEG BLIVER SYG?

Hvis du bliver syg og har brug for, at din kæreste eller en anden person passer dig, må vedkommende gerne bo hos dig imens. Du må dog kun få hjælp til det praktiske, og I skal stadig holde jeres økonomi adskilt.

FÅ MERE INFORMATION OM REGLERNE FOR REELT ENLIGE

Vurderingen af om man er reelt enlig eller samboende ligger i en gråzone. Reglerne er ikke knivskarpe og loven svarer ikke på alle spørgsmål. Læs mere om at være enlig eller samlevende hos Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering. www.star.dk. Søg efter pjecen "Enlig eller samlevende"

UDBETALING DANMARK SKAL VEJLEDE OG TRÆFFE AFGØRELSE

Er du i tvivl, om du betragtes som enlig eller samboende, kan du kontakte *Udbetaling Danmark* eller din kommune. Her kan man vejlede dig om regler og praksis. Det er Udbetaling Danmark, der afgør din status som enlig eller samboende i sager om folkepension, førtidspension og boligstøtte.

Når ægtefælle eller samlever flytter på plejehjem

Gode råd om økonomi og ting, I skal være opmærksomme på, når den ene af jer flytter på plejehjem.

I FÅR HØJERE FOLKEPENSION

For både gifte og samboende ændres folkepensionen efter indflytning på plejehjem. Pensionen udbetales efter taksten til reelt enlige, hvilket betyder en højere pension.

BOLIGSTØTTE TIL 85 M²

Boligstøtte beregnes fremover alene ud fra indkomst og formue hos den person, som bor i boligen. Normalt kan en enlig få boligstøtte op til 65 m², men når den ene af jer flytter på plejehjem, kan du få boligstøtte op til 85 m², hvis du søger inden 6 måneder, fra du blev alene.

ÆNDRET PERSONLIG TILLÆGSPROCENT

Din personlige tillægsprocent beregnes fremover alene ud fra dine egne indtægter og den formue, der er registreret i dit navn. Det har blandt andet betydning for ældrecheck, personlige tillæg, helbredstillæg, licens og varmemhjælp.

SKAT

Tjek og ret din forskudsregistrering, så du er sikker på, at pension og tillæg fremover beregnes ud fra dine egne økonomiske forhold.

BANK

Tag en snak med banken, hvis I har fælles bank og konti, så I ved, hvad I hver især kan disponere over.

FORSIKRINGER

Få styr på jeres fremtidige forsikringer. Tag en snak med forsikringsselskabet, og få vurderet behovet.

TESTAMENTE

Opret et testamente og evt. ægtepagt, så I sikrer den længst levende bedst muligt. Det er især vigtigt, hvis I har særbørn eller hvis I ikke er gift.

FREMIDSFULDMAGT

Opret en *fremtidsfuldmagt*, så er I sikre på, at den raske part har fuldmagt til at disponere over økonomiske og personlige forhold. Det er især vigtigt ved mental svækkelse, demens m.m. Hvis fuldmagten ikke er oprettet, kan der opstå store problemer i forbindelse med hussalg og dispositioner af den fælles formue. Det sikrer også, at ægtefællen kan få aktindsigt og skal tages med på råd på plejehjemmet.

Sundhed & Sygdom

Demens

Der findes omkring 90.000 mennesker i Danmark med demens. Antallet er stigende, og der konstateres cirka 15.000 nye tilfælde hvert år.

HVAD ER DEMENS?

Demens er fællesbetegnelsen for en lang række sygdomme i hjernen, som svækker patienternes funktionsevne. Den mest kendte demenssygdom er *Alzheimers*.

Demens rammer hyppigst ældre mennesker og viser sig ved svigtende hukommelse og nedsat evne til at fungere i hverdagen. Årsagen er forandringer i hjernen, der svækker mentale færdigheder som for eksempel orienteringsevne og hukommelse. Demenssygdomme udvikler sig med forskellig hast, men fælles er, at de er fremadskridende, og at de ikke kan helbredes. Der findes dog medicin, som kan udskyde eller mildne symptomerne for en periode.

For at kunne stille en demens-diagnose vil lægen vurdere flere forskellige faktorer som sygdomshistorie, blodprøver, mentale prøver og fysisk helbreds undersøgelse. En tidlig diagnose har stor betydning for at kunne sætte gang i et behandlingsforløb, der så længe som muligt kan fastholde den dementes hidtidige funktionsniveau.

HVORDAN KAN JEG FOREBYGGE DEMENS?

Du kan selv hjælpe med til at nedsætte risikoen for demens ved at holde dig aktiv både fysisk i form af regelmæssig motion og mentalt ved at holde hjernen aktiv. Desuden kan en sund kost og nedsættelse af tobaks- og alkoholforbrug virke forebyggende. Kontrol med blodtryk og kolesteroltal har også en gavnlig virkning.

DEMENSKOORDINATOR

Efterhånden som sygdommen skrider frem, får den demensramte et øget behov for omsorg og pleje. Kommunernes demenskoordinatorer har til opgave at støtte og vejlede den demente og de pårørende. Det er ofte en meget stor belastning for de pårørende med de praktiske opgaver omkring pleje samtidig med, at det er en stor psykisk belastning for en ægtefælle at se sin ægtefælle forsvinde rent mentalt.

10 tegn på demens

1. Svækket hukommelse.

Det er normalt at glemme en aftale eller en besked for senere at komme i tanke om det. **Det er derimod ikke normalt at** glemme, hvor man er på vej hen eller hvem, man lige har talt med.

2. Besvær med at udføre velkendte opgaver.

Det er normalt at glemme at tænde for kaffemaskinen, når man vil lave kaffe. **Det er derimod ikke normalt at** sætte termokanden på gasblusset eller kogepladen.

3. Problemer med sproget.

Det er normalt, at have problemer med at finde det rigtige ord ind imellem. **Det er derimod ikke normalt helt at** glemme enkelte ord, for så at erstatte dem med andre ord, der ikke giver mening.

4. Manglende orientering i tid og sted.

Det er normalt at tage fejl af datoen eller ikke at kunne finde vej på nye steder. **Det er derimod ikke normalt at** bytte rundt på døgnets timer eller at fare vild i et område, man kender.

5. Dårlig eller nedsat dømmekraft.

Det er normalt at man ikke får taget regntøjet med – trods optræk til regn. **Det er derimod ikke normalt at** glemme, det er vinter og tage sommertøj på udendørs.

6. Problemer med at tænke abstrakt.

Det er normalt at have problemer med at forstå meningen med et ordsprog. **Det er derimod ikke normalt at** tage ordsproget helt bogstaveligt.

7. Ting forkerte steder.

Det er normalt at glemme, hvor man har lagt sine nøgler eller briller. **Det er derimod ikke normalt at** lægge strygejernet i fryseren eller flæsketegen i kommodeskuffen.

8. Forandringer i humør og adfærd.

Det er normalt, at blive ked af det og have en rigtig dårlig dag. **Det er derimod ikke normalt, at** have humørsvingninger, der tilsyneladende opstår uden grund fra det ene øjeblik til det andet.

9. Ændringer i personligheden.

Det er normalt at holdninger og synspunkter kan ændres med årene. **Det er derimod ikke normalt, at** personen ændrer sig drastisk og for eksempel hurtigere bliver forvirret, mistænksom eller vred.

10. Mangel på initiativ.

Det er normalt at have en dag, hvor man ikke kan tage sig sammen til noget. **Det er derimod ikke normalt at** være passiv hele tiden, og have brug for stikord, opmuntring og støtte til at komme i gang.

MERE VIDEN OM DEMENS

Nationalt Videnscenter for Demens har en hjemmeside med mange nyttige informationer. www.videnscenterfordemens.dk

- Du kan ringe til **Demenslinien på telefon 58 50 58 50**.
- Du kan ringe alle hverdage klokken 9-15 og søge råd og vejledning både som pårørende og som demensramt.
- Du kan være anonym, hvis du ønsker det.

Plejetestamente

Hvis du får konstateret demens, kan du oprette et plejetestamente, som beskriver dine ønsker til dit liv og din pleje.

Plejetestamentet skal vejlede plejepersonale og dine pårørende i, hvordan du ønsker din pleje.

Kommunen skal så vidt muligt respektere dine ønsker i plejetestamentet, men plejetestamentet er vejledende, og kommunen har ikke pligt til at følge alle dine ønsker.

I PLEJETESTAMENTET KAN DER FOR EKSEMPEL STÅ:

- Dine foretrukne spisetider og sovetider, som du gerne vil bevare på trods af demens.
 - Hvilken mad du godt kan lide eller ikke bryder dig om.
 - Bestemt tøj du godt kan lide at gå i.
 - Musik du kan lide.
 - Ønsker til personlig pleje, for eksempel at du fortsat ønsker at bruge make-up.
 - Plejetestamentet skal opbevares hos dig eller dine pårørende.
 - Plejetestamentet er vejledende, og kommunen har ikke pligt til at følge alle dine ønsker, men kommunen skal så vidt muligt respektere dine ønsker i dit plejetestamente.
- Du finder en skabelon til et plejetestamente på www.alzheimer.dk

Fremtidsfuldmagt

En fremtidsfuldmagt er en fuldmagt, som kan sættes i kraft engang i fremtiden, hvis du bliver syg eller svækket og mister evnen til selv at tage vare på dine økonomiske eller personlige forhold.

Du kan give fremtidsfuldmagt til én eller flere personer, som du selv udpeger. Hvis fremtidsfuldmagten bliver sat i kraft, er den eller de personer såkaldte fremtidsfuldmægtige og kan repræsentere dig og handle på dine vegne. Du er selv fuldmagtsgiver. Selvom du opretter fremtidsfuldmagten i dag, vil den først kunne sættes i kraft og virke, hvis du en dag bliver syg eller mentalt svækket.

En fremtidsfuldmagt er et privat og selvvalgt alternativ til værgemål. Ordningen er ny, og den trådte i kraft den 1. september 2017.

HVEM KAN OPRETTE EN FREMTIDSFULDMAGT?

Du kan oprette en fremtidsfuldmagt, hvis du er fyldt 18 år og er i stand til at handle fornuftsmæssigt. Det betyder, at du skal være i stand til at forstå konsekvenserne af oprettelsen. Du kan for eksempel ikke oprette en fremtidsfuldmagt, hvis du er under værgemål.

HVAD KOSTER EN FREMTIDSFULDMAGT?

En fremtidsfuldmagt koster ingenting. Men der vil være udgifter til notar. Og der vil senere være udgifter til lægeerklæring, når fremtidsfuldmagten skal i brug.

Du har mange muligheder for digital selvbetjening på www.sundhed.dk. Du kan få adgang til din journal fra sygehus og se information om sundhed, sygdom og patientrettigheder fra det offentlige.

DU SKAL LOGGE PÅ MED NEMID FOR AT SE DINE PERSONLIGE OPLYSNINGER PÅ SUNDHED.DK.

PÅ SUNDHED.DK KAN DU BLANDT ANDET SE

DIN SUNDHEDSJOURNAL	Et samlet overblik over de seneste oplysninger registreret om dig vedrørende behandlinger, henvisninger, medicin, lægemiddelallergier, prøvesvar, vaccinationer m.m.
JOURNAL FRA SYGEHUS	(e-journal). Adgang til dine personlige journaloplysninger fra de offentlige sygehuse i Danmark.
JOURNAL FRA EGEN LÆGE OG SPECIALLÆGER	(P-journal).
MEDICINKORTET	Se hvilken medicin, du har fået ordineret af din læge og købt på recept på apoteket.
KONSULTATIONER HOS LÆGE M.FL.	En oversigt over de besøg, du har haft hos din praktiserende læge, speciallæge, tandlæge, fysioterapeut m.fl.
BEHANDLINGER PÅ SYGEHUSE	En oversigt over alle de kontakter, du har haft til danske sygehuse.
VIDEOKONSULTATION	Videokonsultation med fodterapeut, fysioterapeut, kiropraktor, psykolog og tandpleje.
MIN LOG	Hvem der har set dine personlige oplysninger på sundhed.dk, og hvilke oplysninger de har set.
CODE SUNDHEDS APPS FRA DET OFFENTLIGE	MIN SUNDHED Se prøvesvar, hospitalsjournaler, kontaktoplysninger til din læge og find behandlere. MEDICINKORTET Se recepter og anmod om bestilling af medicin i appen. MIN LÆGE Kontaktoplysninger til din læge, send og modtag beskeder fra lægen, videokonsultation, bestilling af tid, prøvesvar, vaccinationer, udvalgte diagnoser og forløbsplaner for KOL og diabetes og lægevagt.



MARIANNE SJØGREN IVERSEN, 70 ÅR, SHOPPER VIA REMA 1000 APPEN VIGO

Hjemmehjælp og pleje

Du kan få hjemmehjælp og hjemmepleje, hvis du varigt eller midlertidigt ikke kan klare de personlige og praktiske opgaver i dit hjem.

HVAD ER HJEMMEHJÆLP?

Hjemmehjælp kan tildeles til:

- Personlig hjælp og pleje.
- Madservice.
- Hjælp til støtte og nødvendige praktiske opgaver i hjemmet.

HVEM KAN FÅ HJEMMEHJÆLP?

Du kan få hjemmehjælp, hvis du er ældre, handicappet, eller du på grund af sygdom eller af sociale årsager varigt eller midlertidigt ikke kan klare de personlige og praktiske opgaver i dit hjem.

HVAD KOSTER HJEMMEHJÆLP?

Du skal ikke betale for hjemmehjælp eller hjemmesygepleje.

HVAD KOSTER MADSERVICE?

Kommunen kan opkræve betaling for madservice. I 2021 kan du højst komme til at betale 56 kroner for en hovedret.

HVORDAN FÅR JEG HJEMMEHJÆLP?

Du kan selv kontakte din kommune, hvis du har behov for hjemmehjælp. Dine pårørende, din læge eller hospital kan også kontakte hjemmeplejen efter aftale med dig. Kommunen vil typisk sende en *visitor* hjem til dig. Visitor skal medvirke til en konkret individuel vurdering af dit behov for hjælp.

Tildeling af hjemmehjælp skal løbende vurderes, og hjælpen kan udvides og indskrænkes, hvis dit behov ændrer sig. Det er din kommunes beslutning, hvor ofte hjælpen skal revurderes. Du kan altid bede om at få din hjælp vurderet, hvis

dine behov ændrer sig. Ved vurdering af behovet for hjælp skal der tages stilling til alle dine anmodninger om hjælp.

Forud for vurderingen af dit behov for hjemmehjælp vurderer kommunens visitor, om din funktionsevne kan forbedres ved, at du får tilbudt et rehabiliteringsforløb.

HVAD ER FLEKSIBEL HJEMMEHJÆLP?

- Fleksibel hjemmehjælp betyder, at du kan bytte ydelser indenfor nogle bestemte områder. Hvis du både modtager personlig og praktisk hjælp, kan du for eksempel bytte gulvvask med en gåtur.
- Reglen er, at du skal modtage hjælp til begge ydelser for at kunne bytte imellem dem. Hvis du kun modtager praktisk hjælp, kan du ikke bytte støvsugning med et bad.

KLIPPEKORT TIL HJEMMEHJÆLP TIL SVAGE ÆLDRE

Svage ældre kan, i de fleste kommuner, få en halv times ekstra hjemmehjælpstid om ugen, som de selv kan bestemme over.

Du kan vælge at få tiden spredt ud på mindre aktiviteter, eller du kan opspare tid og bruge den på aktiviteter, der kræver længere tid. Det kan være en tur i svømmehallen eller en anden udflugt, som kræver, at hjemmehjælperen er med.

Det er den enkelte kommune, der nærmere bestemmer hvilke ældre, der kan bruge ordningen. Kommunen afgør selv, om den vil tilbyde klippekort til ældre.

KAN JEG FÅ HJEMMEHJÆLP I SOMMERHUSET OG PÅ FERIE?

Hvis du får varig hjemmehjælp, har du mulighed for at fortsætte hjælpen under midlertidigt ophold i en anden kommune. Eksempelvis under ferie i sommerhus, kolonihave eller hos familie.

Hjemmehjælpen ydes efter din midlertidige opholdskommunes serviceniveau, som kan være anderledes end din egen kommunes hjælp. Ved ferie eller ophold i udlandet kan du kontakte hjemmepleje, læge, hospital eller patientforening om mulighederne for hjælp.

HVORFOR ER TILBUD OM HJEMMEHJÆLP IKKE ENS I ALLE KOMMUNER?

Det er kommunalbestyrelsen i din kommune, der beslutter serviceniveauet for hjemmeplejen. Du kan derfor opleve forskelle i serviceniveau fra kommune til kommune på for eksempel tildeling af hjælp til rengøring.

Frit valg af hjemmehjælp

Hvis du får bevilget hjælp til personlig pleje eller praktiske opgaver i hjemmet, kan du selv vælge en leverandør blandt de leverandører, som kommunen har godkendt.

Du skal som minimum kunne vælge mellem 2 leverandører af hjemmehjælp, hvoraf den ene leverandør kan være kommunen. Kommunen skal oplyse dig om, hvilke leverandører du kan vælge imellem og udlevere materiale om, hvad de enkelte leverandører kan tilbyde. Har du et ønske om, at en bestemt person skal stå for din hjemmehjælp, kan du søge om at få personen godkendt af kommunen.

Hvis kommunen ikke kan yde den tilkendte hjælp, kan du efter aftale med kommunen ansætte privat hjælp. Hvis du skal have varig hjælp mere end 20 timer ugentligt og har en betydelig og varigt nedsat funktionsevne, kan du også anmode om ansættelse af en privat hjælp.

- **Personen skal kunne opfylde kommunens krav til uddannelse m.v.**

KAN JEG FÅ ERSTATNINGSHJÆLP VED KONKURS OG VED GENTAGNE AFBUD?

Ifølge loven skal kommunen sikre, at hjemmehjælpsopgaverne kan varetages døgnet rundt. Det betyder, at hvis du modtager personlig hjælp og pleje, og din private leverandør går konkurs, er det kommunens ansvar og pligt at sørge for, at du får den fornødne pleje.

Leverandøren må ikke aflyse hjælp. Hvis hjælpen ikke kan leveres på det aftalte tidspunkt, skal du som udgangspunkt have tilbudt erstatningshjælp. Udebliver den kommunale hjemmehjælp, skal kommunen sikre at du efterfølgende får den fornødne hjælp.

Kommunen skal sørge for, at hjælpen leveres inden for en rimelig frist, hvis den oprindelige aftale ikke kan overholdes. Det er den enkelte kommune, der beslutter, hvad der er en rimelig frist.

HVOR FINDER JEG EN PRIVAT LEVERANDØR AF HJEMMEHJÆLP?

- Du kan søge oplysninger om leverandører på Socialstyrelsens hjemmeside www.fritvalgsdatabasen.dk

Rehabilitering

Får du hjemmehjælp, skal du tilbydes et rehabiliteringsforløb, som kan forbedre din funktionsevne og livskvalitet.

HVAD ER REHABILITERING?

Rehabilitering er en målrettet, tidsbegrænset indsats på typisk 8-12 uger, der skal sikre, at du bliver så uafhængig og selvstændig som muligt. Et rehabiliteringsforløb skal tage udgangspunkt i din aktuelle, fysiske, psykiske og sociale situation.

Rehabiliteringsforløbet og målene for rehabiliteringen skal tilrettelægges i samarbejde og dialog med dig og tage udgangspunkt i dine ressourcer og behov.

Under forløbet skal du have den støtte og hjælp, der er nødvendig for, at du kan nå de opstillede mål, for eksempel hjælp til personlig pleje og madservice.

Det skal også vurderes, om der er behov for hjælpemidler, dagtilbud eller kontakt til besøgsordninger. Du kan få tilbudt flere rehabiliteringsforsøg. Et rehabiliteringsforsøg kan også forlænges, hvis du og kommunen finder det hensigtsmæssigt.

HVEM INDGÅR I ET REHABILITERINGSFORLØB?

I et rehabiliteringsforløb kan indgå flere fagpersoner, for eksempel fysioterapeut og talepædagog. Der kan også indgås samarbejde med private og frivillige organisationer i forhold til blandt andet besøgsordninger. Dine pårørende kan også inddrages, hvis du ønsker det.

HVOR FOREGÅR REHABILITERING?

Forløbet kan foregå både i eget hjem, i dagcenter eller patienthotel mv. og kan både være et dagtilbud eller et døgnophold.

HVAD ER MÅLET FOR REHABILITERING?

Der skal sættes nogle konkrete mål op for, hvor selvhjulpen du kan blive, og hvad der skal til for, at du kan nå de aftalte mål.

Det er vigtigt for et vellykket rehabiliteringsforløb, at du oplever, at det gør en positiv forskel, og at det bidrager til, du får en bedre livskvalitet.

MÅLENE FOR ÉT REHABILITERINGSFORLØB KAN FOR EKSEMPEL VÆRE:

- At kunne klare toiletbesøg.
- At få forbedret talefunktionen.
- At mindske ensomhed.

Tilbuddene kunne så være fysisk træning, anskaffelse af rollator, træning med talepædagog og kontakt til besøgsordning. Hvis der under forløbet er behov for at ændre i målene, skal dette også ske i samarbejde og dialog med dig.

HVAD NU, HVIS JEG BLIVER SYG ELLER IKKE VIL DELTAGE I REHABILITERINGEN?

Hvis du bliver syg undervejs i rehabiliteringsforløbet, ikke magter at gennemføre det, eller ikke ønsker at deltage i rehabiliteringen, er kommunen forpligtet til at vurdere dine behov og tilbyde dig den relevante hjælp.

Hvis det på forhånd vurderes, at du på grund af din fysiske eller psykiske tilstand er ude af stand til at deltage aktivt i et afklarende forløb, skal det ikke gennemføres, men kommunen skal umiddelbart tilbyde dig den nødvendige hjælp.

Kommunen skal vurdere borgere med samme behov ens, uanset om de har gennemført et rehabiliteringsforløb eller ej.

Forebyggende hjemmebesøg

Er du senior, skal din kommune tilbyde dig et forebyggende hjemmebesøg.

70 år:	Enlige tilbydes forebyggende besøg, når man fylder 70 år.
75 år og 80 år:	Når du fylder 75 år og når du fylder 80 år, tilbyder kommunen dig et forebyggende hjemmebesøg.
Fra 82. år:	Er du fyldt 82 år, skal kommunen tilbyde dig mindst ét årligt hjemmebesøg.
Mellem 65 - 81 år:	Er du mellem 65 og 81 år og i særlig risiko for at få nedsat social, psykisk eller fysisk funktionsevne, skal kommunen tilbyde dig et forebyggende hjemmebesøg.

HVAD ER FORMÅLET MED ET FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG?

Formålet med tilbuddet er, at du og kommunen sammen kan drøfte dit behov for hjælp. Ordningen bygger på frivillighed og forebyggelse.

Samtalen er en snak om din hverdag, trivsel, sociale netværk, bolig, økonomi og sundhedstilstand. Der er tavshedspligt om alle de oplysninger, der kommer frem under samtalen. Hvis du i forvejen modtager personlig og praktisk hjælp, kan kommunen undlade det årlige besøg.

ER HJEMMEBESØGET FRIVILLIGT?

Du bestemmer, om du vil tage imod tilbuddet om hjemmebesøg. Vælger du tilbuddet fra, kan du altid senere bede om et forebyggende hjemmebesøg.

HJÆLP VED UDSKRIVNING FRA SYGEHUS

Har du været indlagt, er det vigtigt, at det er vurderet, hvilken hjælp du har behov for, når du kommer hjem, så du kan få den nødvendige hjælp med det samme.

HVAD ER NØDVENDIG HJÆLP?

Nødvendig hjælp kan være:

- Madservice
- Ophold på kommunal akutfunktion
- Hjælpe midler og ændringer i boligen
- Hjemmesygepleje eller hjemmehjælp
- Tilbud om aflastnings- eller genoptræningsophold

Ophold på kommunal akutfunktion

Ophold uden betaling på kommunal akutfunktion ved behov for særlig pleje og behandling

Efter endt behandling på sygehus, eller på grund af en akut helbredsændring, kan du have behov for en speciel sygeplejefaglig behandling i en overgangsperiode, inden du igen kan klare dig i dit eget hjem. Indsatsen kan have et forebyggende formål for at undgå (gen)indlæggelse eller forhindre forværring af din sygdom.

Kommunerne har en særlige akutfunktion, hvor der tilbydes en sundhedsfaglig indsats, så hospitalsindlæggelse ikke er nødvendig. Indsatsen kan foregå på et af kommunens rehabiliteringscentre eller plejehjem.

Ophold på en akutfunktion sker efter henvisning fra læge eller fra den kommunale hjemmepleje og bevilges af kommunen.

Ophold er uden betaling. Da der er tale om en sundhedsfaglig indsats, som ydes efter Sundhedsloven, må kommunen ikke opkræve betaling for opholdet.

Uanset hvad kommunen har valgt at kalde tilbuddet, er det indholdet i tilbuddet som afgør, om der er tale om særlig sygepleje, som er uden betaling, eller om der ydes personlig og praktisk hjælp efter Serviceloven, hvor kommunen kan kræve betaling for ophold.

Det er nødvendigvis ikke hele opholdet som er uden betaling. Den første svære periode kan være særlig plejekrævende, hvorefter man overgår til almindelig genoptræning, uden speciel indsats fra det sundhedsfaglige personale.

EKSEMPEL: RET TIL OPHOLD UDEN EGENBETALING

- Jørgen er færdigbehandlet på sygehus og udskrives til ophold på en akutfunktion i sin kommune. Han har et ustabil og hurtigt omskiftende sygdomsbillede og hans inhalationsbehandling skal tilses. Omfanget af hjemmesygeplejens indsats har dermed en karakter og et omfang, så der ikke kan opkræves egenbetaling.

Genoptræning

Hvis du er svækket efter sygdom eller ulykke, skal din kommune tilbyde dig genoptræning. Genoptræningen skal tilrettelægges i samarbejde og dialog med dig og kan indgå som en del af rehabiliteringen.

HVORDAN FÅR JEG DEN NØDVENDIGE HJÆLP VED UDSKRIVELSE?

Du og dine pårørende kan bede om en **udskrivningskonference**.

Ved en udskrivningskonference deltager sygehuspersonale, kommunens visitator, du selv og eventuelle pårørende. En udskrivningskonference sikrer også, at kommunen sætter gang i den nødvendige hjælp ved udskrivelsen.

Sygehuset skal under alle omstændigheder underrette din kommune om dine behov for hjælp, når du udskrives fra sygehuset.

GENOPTRÆNING EFTER SYGEHUSOPHOLD

Regionen skal tilbyde en individuel genoptræningsplan, hvis du har behov for genoptræning efter udskrivelsen.

Planen skal være skriftlig og skal udarbejdes i samarbejde med dig og eventuelle pårørende. Planen skal angive graden af din genoptræning og eventuel tidsfrist for, hvornår den skal gå i gang. Hvis du ikke er i stand til at give informeret samtykke (selv deltage aktivt), skal sygehuset tilbyde at udarbejde planen sammen med dine pårørende.

Planen skal senest udleveres, når du udskrives. Genoptræning kan foregå både på sygehus og i kommunalt regi afhængigt af dit konkrete behov. Kommunen kan ikke tilsidesætte den lægefaglige vurdering.

- Du har frit valg med hensyn til genoptræningstilbud.

DU MÅ HØJST VENTE 7 DAGE

Du kan vælge en privat behandler, hvis din kommune ikke tilbyder dig genoptræning senest 7 dage, efter du er udskrevet fra sygehuset og har en genoptræningsplan med fra sygehuset.

Retten til at vælge genoptræning i privat regi gælder 7 kalenderdage efter udskrivning fra sygehuset. Weekender og helligdage trækkes ikke fra.

Retten gælder ikke borgere, der er henvist til genoptræning fra kommunen. Loven betyder, at du kan vælge at gå til en privat kiropraktor eller fysioterapeut efter 7 dage.

Du kan finde fysioterapeut, kiropraktor og andre behandlere til din genoptræning på hjemmesiden www.sundhed.dk.

VEDLIGEHOLDELSESTRÆNING

Ofte vil der efter genoptræning være behov for vedligeholdende træning for, at du kan bevare dit funktionsniveau.

Har du funktionsnedsættelse eller kronisk sygdom, skal din kommune tilbyde dig vedligeholdelsestræning.

Vedligeholdelsestræning skal tilrettelægges ud fra en individuel og konkret vurdering af dine behov. Vedligeholdelsestræning kan foregå i dit eget hjem, i sundhedscentre eller på plejehjem.

BETALING FOR GENOPTRÆNING

- **Ambulant genoptræning er gratis.**

Genoptræning og rehabilitering kan desuden foregå på en institution, hvor du bor i en kortere periode. Her er der en egenbetaling.

Aflastning ved pasning af pårørende

Hvis du passer din plejekrævende ægtefælle eller gamle forældre, kan du søge kommunen om aflastning eller afløsning.

Det gælder både, når plejebehovet skyldes fysisk og psykisk nedsat funktionsevne. Hjælpen kan være afgørende for, at den plejekrævende kan blive boende i hjemmet. Det er kommunen, der efter en konkret, individuel vurdering af behovet træffer afgørelse om aflastning eller afløsning.

HVAD ER AFLØSNING?

Afløsning er hjælp i hjemmet, hvor du afløses af en anden.

HVAD ER AFLASTNING?

Aflastning er et tilbud om midlertidigt dag-, nat- eller døgnophold på plejehjem eller plejebolig. Kommunen kan også tilbyde dig ophold, hvis du har behov for dette.

ORLOV TIL PASNING VED ALVORLIG SYGDOM

Du kan få plejeorlov, hvis din nære slægtning eller gode ven har et handicap eller en alvorlig sygdom og har brug for pasning i op til 6 måneder. Hvis du er lønmodtager eller selvstændig kan du få orlov, og kommunen kan ansætte dig til at passe din slægtning eller nære ven. Ansættelse er muligt i alvorlige tilfælde, hvor alternativet kan være døgnophold uden for hjemmet, eller når plejebehovet svarer til fuldtidsarbejde.

Lønnen er cirka 29.580 kroner pr. måned (2021).

I kan være flere om at dele opgaven og lønnen. Ansættelsen kan vare op til 6 måneder, og i særlige tilfælde forlænges med 3 måneder.

Dødsfald, arv og testamente

Enhver, der har oplevet et dødsfald blandt sine nærmeste, ved hvilken kaotisk situation, det kan give.

Sorgen og de mange følelser, der er forbundet med et dødsfald, kan man ikke tage fra de pårørende. Men der er en lang række praktiske elementer, som du kan forberede i tide, og som gør tiden efter dødsfaldet og begravelsen lettere for de efterladte.

MIN SIDSTE VILJE

”Min sidste vilje” er et dokument, hvor du kan give en række oplysninger, der hjælper dine pårørende, når du dør og skal begraves. Her kan du selv vælge forløbet af din begravelse, for eksempel hvor og hvordan højtideligheden skal foregå, og om selve begravelsen skal være en jordbegravelse eller bisættelse (ligbrænding).

Testamente

Alle mennesker, uanset alder og livssituation, bør overveje at oprette testamente. De eneste, der ikke umiddelbart har grund til at oprette et testamente, er de, der skylder mere væk, end de ejer, og som ikke regner med, at dette nogensinde kommer til at ændre sig.

HVORFOR SKAL JEG OPRETTE ET TESTAMENTE?

Ved at oprette *testamente* kan du selv bestemme, hvad der skal ske med dine ejendele, når du dør. Arvelovgivningen skelner i den forbindelse mellem tvangsarvinger og øvrige arvinger.

Mange familier er i dag sammenbragte familier, og specielt disse kan have et ønske om en anden fordeling af arv end den fordeling, der sker efter arvelovens regler. Ved at oprette et testamente kan du testamentere en del af arven til for eksempel din samlever, din samlevers børn eller en anden person, der ellers som udgangspunkt ikke ville arve. **Det er vigtigt at være opmærksom på, at en samlever ikke er arving i henhold til arvelovens regler.**

HVAD KAN JEG TESTAMENTERE?

- Er du gift, fordeles arven med halvdelen til din ægtefælle og halvdelen til dine livsarvinger (børn, børnebørn, m.v.). Du kan ændre på denne fordeling ved testamente.
- ¼ af ægtefællens arv og ¼ af livsarvingernes arv er tvangsarv. Tvangsarven kan du ikke fratage ægtefælle og dine livsarvinger, medmindre de selv giver afkald på den.
- Er du ikke gift, tilfalder hele arven livsarvingerne, hvor ¼ heraf er tvangsarv.
- I testamentet kan du derfor alene råde over de resterende tre fjerdedele (¾) af arven, der ikke automatisk tilfalder dine tvangsarvinger.

HVORDAN OPRETTER JEG ET TESTAMENTE?

For at oprette et testamente skal du:

- Være i stand til at handle fornuftsmæssigt.
- Oprette testamentet skriftligt.
- Underskrive eller vedkende (dvs. acceptere) testamentet under overværelse af 2 vidner, hvis der er tale om et såkaldt vidnetestamente.
- Underskrive testamentet i overværelse af en notar i byretten, hvis der er tale om et såkaldt notartestamente.
- Være fyldt 18 år.

HVORNÅR ER ET TESTAMENTE GYLDIGT?

Vidnerne eller notaren skal efterfølgende underskrive testamentet. Hvis formkravene til et testamente ikke er opfyldt, kan den person, som ellers ville have været arveberettiget, anfægte testamentets gyldighed. Herefter vil testamentet blive erklæret ugyldigt. Det er derfor vigtigt, at du sikrer dig, at testamentet er gyldigt.

Det mest ”sikre” testamente er notartestamentet, da dette sædvanligvis underskrives eller vedkendes på dommerkontoret af en notar, som påtegner dokumentet med en erklæring om, at de formelle krav er opfyldt. Notaren hjælper normalt ikke med formuleringen af et testamente. I den sammenhæng bør man henvende sig til en advokat.

Efter indlevering af testamentet på dommerkontoret opbevarer retten en kopi af testamentet og sørger for, at oprettelsen indberettes til Centralregisteret for Testamenter. Dette sikrer, at skifteretten får besked efter dødsfaldet.

Gode råd og vejledning i forbindelse med oprettelse af testamente kan du finde på domstolens hjemmeside www.domstol.dk. Hvis du er i tvivl om formulering eller gyldighed af dit testamente, kan det anbefales, at du søger rådgivning hos en advokat med erfaring indenfor arveret.

Arv og pension

Udbetalinger fra pensioner og forsikringer går som udgangspunkt uden om boet.

Du kan ikke skrive i dit testamente, hvem der skal modtage udbetalinger fra dine pensioner og forsikringer. Du skal henvende dig til dit pensionsselskab og forsikringsselskab, hvis du ønsker at ændre begunstigelsen.

Har du ikke indsat en begunstiget i din pension eller forsikringen, vil den blive udbetalt til "nærmeste pårørende".

NÆRMESTE PÅRØRENDE FOR ORDNINGER OPRETTET EFTER 1. JANUAR 2008	NÆRMESTE PÅRØRENDE FOR ORDNINGER OPRETTET FØR 1. JANUAR 2008
1. Ægtefælle.	1. Ægtefælle.
2. Samlever, som man har boet sammen med i mere end 2 år eller har barn eller haft barn sammen med.	2. Livsarvinger.
3. Livsarvinger.	3. Arvinger i henhold til loven/testamente.
4. Arvinger i henhold til loven/testamente.	

Arv

Hvis du vil bestemme, hvem der arver dig, skal du oprette et testamente. Gør du ikke det, går arven automatisk til dine tvangsarvinger (ægtefælle og livsarvinger).

HVEM ER MINE TVANGSARVINGER?

Dine tvangsarvinger er:

Ægtefælle og livsarvinger (børn, børnebørn, oldebørn m.v.).

HVORDAN FORDELES ARV?

Hvis du har en ægtefælle og livsarvinger - børn eller efterkommere efter dine børn, arver din ægtefælle halvdelen og dine livsarvinger den anden halvdel. Arven fordeles i lige store dele til børnene. Det kaldes arvelodder. Har du ingen ægtefælle, arver dine livsarvinger - børn eller efterkommere efter dine børn - det hele. Er et barn død før dig, deles barnets arvelod til barnets eventuelle børn. Har du ingen livsarvinger, men en ægtefælle, arver din ægtefælle det hele. Ved at oprette et testamente kan du ændre på fordelingen af arven.

HVEM ARVER, HVIS JEG IKKE HAR TVANGSARVINGER?

Hvis du er barnløs og ugift, eller hvis dine livsarvinger dør før dig, går arven videre i familien. Medmindre du bestemmer noget andet i et testamente.

RÆKKEFØLGEN ER:

1. Dine forældre - hvis de lever 2. arveklasse
2. Dine søskende - hvis de lever 2. arveklasse
3. Dine søskendes livsarvinger - hvis de lever 2. arveklasse
4. Dine bedsteforældre 3. arveklasse
5. Dine bedsteforældres børn - dvs. din farbror, morbror eller moster .. 3. arveklasse

Fætre og kusiner er ikke arveberettigede efter dig, medmindre du har bestemt det i dit testamente. Har du ingen slægtsarvinger og heller ikke oprettet et testamente, arver staten alt, hvad du efterlader dig.

HVAD ER TVANGSARV?

Du bestemmer selv, hvem der skal arve efter dig. Men 25 % af det, du efterlader dig, er tvangsarv, som dine tvangsarvinger skal have. Resten kaldes *friarv*, som du kan testamentere, til hvem du vil. Det kan for eksempel være din samlever, venner eller velgørende foreninger.

Hvis I opretter gensidigt samlevertestamente, kan længstlevende arve op til 7/8 af den afdødes formue, som friarv. Det resterende er børnenes tvangsarv.

Tvangsarvinger er: Ægtefælle og livsarvinger (børn, børnebørn, oldebørn og tipoldebørn m.v.).

Din samlever, dine forældre, bedsteforældre, søskende, nevøer og niecer er ikke tvangsarvinger. Har du ingen tvangsarvinger, bestemmer du selv, hvem der skal have alt, du efterlader dig. Det gælder for eksempel, hvis du er ugift og barnløs.

HVEM ARVER, HVIS VI BOR SAMMEN OG IKKE ER GIFT?

Når I bor sammen uden at være gift, har I ingen arveret efter hinanden. Det gælder uanset hvor mange år I har levet sammen, og om I har børn sammen. Hvis der ikke er noget testamente, er det børnene til den afdøde, der arver. Har den afdøde ingen børn, er det den afdødes øvrige familie, der arver. (2. eller 3. arveklasse). Ejer I en bolig sammen, har den længstlevende dog ret til at købe den afdødes andel af huset af boet.

Ved at oprette et gensidigt samlevertestamente kan I bestemme, at længstlevende arver op til 87,5 % af, hvad den først afdøde efterlader sig, hvis I efterlader jer livsarvinger. Efterlader I ikke livsarvinger, kan I bestemme i jeres testamente, at samleveren skal arve 100 % efter førstafdøde.

HVOR MEGET SKAL MAN BETALE I BOAFGIFT?

BOAFGIFT HED TIDLIGERE ARVEAFGIFT.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Ægtefæller og registrerede partnere:
0 % i boafgift. | <ul style="list-style-type: none">• Boafgift samlevende:
Har I boet sammen i mere end 2 år på samme folkeregisteradresse, skal I betale boafgift på 15 %. |
| <ul style="list-style-type: none">• Livsarvinger (børn, børnebørn m.v.) og livsarvingers ægtefæller:
15 % i boafgift. | <ul style="list-style-type: none">• Har I børn sammen, er boafgiften 15 %. |
| <ul style="list-style-type: none">• Forældre: 15 % i boafgift. | <ul style="list-style-type: none">• Har I ingen børn sammen eller boet sammen i kortere tid end 2 år, skal I betale op til 36,25 % i boafgift. |
| <ul style="list-style-type: none">• Andre arvinger:
Op til 36,25 % i boafgift. | |
| <ul style="list-style-type: none">• Velgørende foreninger:
0 % i boafgift. | <ul style="list-style-type: none">• Stedbørn:
Skal betale 15 % i boafgift. |

Er der tale om en større formue, kan tvangsarven begrænses til 1.350.000 kroner (2021), selvom det er mindre end ¼ af arven. Det betyder, at hvis tvangsarven for eksempel er på 1.500.000 kroner, kan den begrænses til 1.350.000. **Det gælder dog kun for børn (livsarvinger) og ikke for ægtefæller.**

BOAFGIFT PLEJEBØRN

Plejebørn skal betale 15 % i boafgift, hvis plejebarnet har levet sammen med afdøde i 5 sammenhængende år, inden barnet fyldte 15 år, og højst én af plejebarnets forældre har haft bopæl hos afdøde sammen med plejebarnet. Er dette ikke tilfældet, skal der betales op til 36,25 % i boafgift.

HVOR MEGET ER BUNDFRADRAG FOR ARV?

Der er et bundfradrag på 308.800 (2021) kroner pr. bo, hvor der ikke skal betales boafgift.

HVAD ER USKIFTET BO?

Hvis din ægtefælle dør, har du mulighed for at sidde i *uskiftet bo*. Det betyder, at du overtager din afdøde ægtefælles formue og ejendele, uden at du skal skifte med din afdøde ægtefælles livsarvinger. De vil først modtage deres arv, når du dør. Afdødes særbørn skal give samtykke til, at længstlevende kan sidde i uskiftet bo. Hvis du gifter dig igen eller misbruger det uskiftede bo, skal boet skiftes.

Det er kun ægtefæller, der kan sidde i uskiftet bo. Samlevende kan ikke sidde i uskiftet bo. Er du samlevende, bør I altid overveje at tale med en advokat om testamente.

Begravelse

Du skal anmelde et dødsfald hos sognepræsten i det sogn, den afdøde boede i. Det gælder også, hvis afdøde ikke var medlem af folkekirken, fordi folkekirken er begravelsesmyndighed i Danmark.

Sognepræsten får automatisk besked, når lægen har registreret dødsattesten digitalt. Du finder afdødes sogn på www.sogn.dk.

HVEM SKAL BETALE FOR EN BEGRAVELSE?

Som udgangspunkt er det boet eller de pårørende, der betaler ved en begravelse. Hvis der ikke er nogen pårørende, eller hvis ingen vil påtage sig ansvaret for at sørge for begravelsen, vil kommunen tage sig af det.

KAN JEG FÅ TILSKUD TIL BEGRAVELSE?

Der er forskellige muligheder for at få tilskud til en begravelse. Offentlige tilskud afhænger af afdødes formue, men forsikringer, fagforeninger, pensionsselskaber og lignende udbetaler ofte også beløb ved dødsfald. Om der kan opnås tilskud, skal man selv undersøge ved det enkelte dødsfald. Det er altid en god idé at spørge om prisen på de forskellige ydelser hos én eller flere bedemænd.

Fælles bankkonto ved dødsfald

Fælles bankkonto kan give problemer, når den ene falder bort, og banken automatisk lukker bankkontoen.

HVAD SKER DER MED VORES BANKKONTO VED DØDSFALD?

Når man dør, spærrer banken automatisk adgang til bankkonto og hævekort, så skifteretten kan danne sig et overblik over gæld og værdier. Det gælder også for fælles bankkonti. Så deler I en bankkonto, har du ikke adgang til dine egne penge, hvis din ægtefælle dør. Det gælder også, selvom du har et Dankort til kontoen. Banken stopper også alle betalinger via Betalingsservice og evt. fuldmagter bortfalder også.

FÅ DIN EGEN KONTO

Derfor er det en god ide, hvis I hver har en konto udover fælleskontoen med penge nok til at klare sig, indtil der gives adgang til den fælles konto. En tommelfingerregel er, at I hver har penge nok til at klare jer i en måned.

Hvis du kun har Dankort til fælleskontoen, risikerer du at komme til at stå helt uden penge til udgifter i tiden efter dødsfaldet. Sørg derfor også for at få et betalingskort til din egen konto.

- **Husk også at kontakte banken efter dødsfaldet, så du sikrer dig, at din pension går ind på din egen konto.**

HVOR LANG TID GÅR DER, INDEN JEG FÅR ADGANG TIL VORES BANKKONTO IGEN?

Der går cirka en måned, indtil det første møde i skifteretten.

SÅDAN SIKRER DU, AT DU IKKE STÅR UDEN PENGE EFTER DØDSFALD:

1. Opret hver en konto til nødvendige udgifter.
2. Få et betalingskort til kontoen.
3. Hav penge nok på kontoen til en måned, hvis I har råd til det.
4. Kontakt banken efter dødsfaldet, så din pension går ind på din egen konto.

Hospice

Et hospice er en institution for uhelbredeligt syge og døende patienter, hvor den helbredende behandling er definitivt opgivet til fordel for en aktivt lindrende indsats; en såkaldt palliativ behandling.

HVEM KAN KOMME PÅ HOSPICE?

DU KAN KOMME PÅ HOSPICE HVIS:

- Du har en uhelbredelig fremskreden sygdom, og din behandling er afsluttet.
- Der er plads på et hospice.
- Du er med på, at hjælpen er lindrende og ikke helbredende.
- Det er **muligt** for pårørende at komme på hospice og tilbringe den sidste tid med den døende.
- Du selv ønsker at komme på hospice.

HVAD KOSTER HOSPICE?

Det er gratis at komme på hospice, hvis du opfylder kriterierne, og der er plads.

- **Din læge eller hospitalet kan indstille dig til ophold på hospice.**

Du kan frit søge om at komme på et hospice i nærheden af din familie, uanset hvilken kommune du bor i.

På Hospice Forum Danmarks hjemmeside www.hospiceforum.dk finder du adresseoplysninger og links til alle hospicer.

Behandlingstestamente

Med et behandlingstestamente kan du bestemme, om du vil have livsforlængende behandling, hvis du bliver alvorlig syg og ikke længere er i stand til at træffe beslutningen.

BEHANDLINGSTESTAMENTET TAGES I BRUG, NÅR EN LÆGE VURDERER AT:

1. Døden er nært forestående.
2. Du vil blive så svært invalideret, at du ikke kan klare dig selv fysisk eller mentalt.
3. Du vil komme i en tilstand, der giver meget alvorlige og stærke smerter.
4. Behandlingstestamentet er juridisk bindende for sundhedspersonalet.

KAN MINE PÅRØRENDE ÆNDRE MIN BESLUTNING?

I dit behandlingstestamente bestemmer du, om dine pårørende skal have det sidste ord. Men dine pårørende får kun det sidste ord, hvis du udtrykkeligt har skrevet det i behandlingstestamentet.

HVORDAN OPRETTER JEG ET BEHANDLINGSTESTAMENTE?

- Du opretter dit behandlingstestamente på www.sundhed.dk.

Efterlevelsespension

Folkepensionen stoppes dagen efter pensionistens død.

Hvis din ægtefælle eller samlever dør, får du udbetalt efterlevelsespension i 3 måneder efter dødsfaldet, hvis du selv får folkepension eller førtidspension.

HVOR MEGET ER EFTERLEVELSESPENSIONEN?

Efterlevelsespensionen svarer til jeres samlede pensioner, men beskattes hos den efterlevende. Der anvendes alene den efterlevendes personfradrag. Det betyder, at den samlede udbetaling bliver mindre, end da begge pensionister levede.

KUN, HVIS I HAR BOET SAMMEN

Det er en betingelse, at du har haft fælles bopæl med din afdøde ægtefælle på tidspunktet for dødsfaldet. Hvis den afdøde har boet alene, for eksempel på plejehjem, får ægtefællen ikke efterlevelsespension.

Plejeorlov og plejevederlag

Du kan få orlov til at passe en alvorlig syg eller døende pårørende eller nær ven.

Hvis din slægtning eller nære ven er alvorligt syg og lægen vurderer, at vedkommende kun har meget kort tid tilbage at leve i, kan du passe den pågældende i dennes hjem eller i dit eget hjem. Det er en stor opgave at påtage sig pleje af en døende. Det er derfor vigtigt med en grundig drøftelse af situationen mellem den døende, kommunens hjemmepleje og dig selv.

HVOR MEGET KAN JEG FÅ I PLEJEVEDERLAG?

Plejevederlag udgør op til 1,5 gange sygedagpengesatsen. Ca. 29.000 kroner i 2021. Dog maksimalt den mistede løn. Hvis du ikke er berettiget til sygedagpenge udbetales i stedet et basisbeløb på 16.440 kroner om måneden i 2021. **Plejevederlaget kan deles af flere personer.**

Der er ikke noget krav om, at du har tilknytning til arbejdsmarkedet. Plejevederlag kan ydes til alle. Du skal søge plejevederlag i den kommune, hvor du skal pleje den syge. Hvis du er i arbejde, har du ret til at få plejeorlov. Det gælder både offentligt ansatte og privatansatte.

I nogle overenskomster har man ret til fuld løn under plejeorlov. Arbejdsgiveren får refusion svarende til plejevederlaget. Spørg din tillidsrepræsentant eller fagforening, hvilke regler der gælder for dig.

Frivilligt arbejde

.. som pensionist eller efterløkker

EKSEMPLER PÅ FRIVILLIGE AKTIVITETER

- | | |
|---|---|
| • Besøgsvennetjenester. | • Frivilligcentre og kontaktsteder. |
| • Rådgivninger, for eksempel telefonrådgivninger. | • Foreninger, der organiserer selvhjælpsgrupper. |
| • Støtte- og kontaktpersoner på frivillig basis. | • Krisecentre, for eksempel kvindekrisecentre. |
| • Ledsageordninger på frivillig basis. | • Sociale caféer, væresteder og andre samværsaktiviteter. |

Hvis du vil deltage i frivillige aktiviteter eller ulønnet frivilligt arbejde i en forening, kan du tage kontakt til frivillighedskonsulenten i din kommune. Det gælder også, hvis du vil søge penge til frivillige sociale aktiviteter. De fleste kommuner har en kontaktperson eller eventuelt et frivilligcenter, som har en vejviser til de frivillige sociale organisationer og foreninger. Som pensionist er der ingen begrænsning for, hvor mange timer du må lave frivilligt arbejde.

MÅ EFTERLØNSMODTAGERE UDFØRE FRIVILLIGT ARBEJDE?

Hvis du udfører aktiviteter, som ikke kan sidestilles med almindeligt lønarbejde, kan du bruge lige så mange timer, du vil, uden at blive trukket i din efterløn.

Hvis du udfører frivilligt, ulønnet arbejde, der ville kunne udbydes som almindeligt lønarbejde, må du normalt arbejde op til 64 timer om måneden uden træk i din efterløn.

- **Kontakt altid din a-kasse, hvis du er på efterløn og vil lave frivilligt arbejde.**

MERE INFORMATION OM FRIVILLIGT ARBEJDE

Du kan læse mere om det frivillige sociale arbejde på Center for Frivilligt Socialt Arbejdes hjemmeside www.frivillighed.dk.

FAGLIGE SENIORERS KRAV TIL FRIVILLIGT ARBEJDE

- Må aldrig erstatte professionel arbejdskraft.
- Skal ikke handle om pleje.
- Skal give øget livsglæde for både giver og modtager.
- Er ikke noget man skal, men noget man gerne vil.
- Frivilligt arbejde skal kendetegnes ved, at ... det er – frivilligt!

Faglige Seniorer

Frivilliges forsikringsforhold

Når du som frivillig udfører opgaver for frivillige sociale foreninger og organisationer, vil du normalt ikke være omfattet af foreningens eller organisationens arbejdsskade- eller erhvervsansvarsforsikring.

Det gælder for eksempel, når du er besøgsven, hvor den frivillige indsats er defineret så løst, at der ikke er tale om et ansættelsesforhold.

Er du derimod frivillig på en måde, der minder om et ansættelseslignende forhold, for eksempel frivilligt arbejde i genbrugsbutikker, vil du typisk være omfattet af foreningens arbejdsskade- eller erhvervsansvarsforsikring. Det er derfor vigtigt, at du overvejer hvilke forsikringer, du selv har brug for at tegne, når du er frivillig.

HVORDAN ER JEG DÆKKET AF FORSIKRING SOM FRIVILLIG?

Som udgangspunkt dækker din private ansvarsforsikring, som typisk er en del af din indbo- eller familieforsikring.

Er du så uheldig at lave en skade på ting eller personer, skal du kontakte dit eget forsikringsselskab og anmelde skaden via din indbo- eller familieforsikring.

Foreninger og kommuner har mulighed for at tegne kollektive ulykkes- og ansvarsforsikringer for deres frivillige, men det er ikke alle, som har gjort det. Hvis du selv kommer til skade, er det din ulykkesforsikring, der som udgangspunkt dækker.

Det er altid vigtigt, at du kontakter dit forsikringsselskab og sikrer dig, at du reelt er dækket. Fortæl præcis hvad du laver i dit frivillige arbejde, da der kan være forskel på, hvilke aktiviteter forsikringen dækker.

Din lokale klub

Fællesskab med andre øger din livskvalitet.

I din lokale seniorklub kan du finde venner og være en del af et fællesskab, hvor I for eksempel spiser og hygger sammen.

Du må ikke underkende vigtigheden af klubarbejdet. Under Faglige Seniorer er der tæt på 500 lokale klubber – spredt ud over hele landet. Vigtigt er det, at du husker, at du skal være medlem af din fagforening for at kunne komme i klubben.

Jo ældre vi bliver, jo større behov har vi for at kunne komme i et fællesskab. Vi får færre venner med tiden, og måske falder vores samlever bort. Så er klubben en del af redningen. Den beriger dit liv.

I Faglige Seniorer er der klubber, der er bygget op omkring én fagforening, men der er også tværfaglige klubber. I nogle klubber kan man ha' sin samlever med.

AKTIVITETERNE ER MANGE

Hyggeligt samvær, spil, foredrag, motion, fællesspisning og rejser. Og du kan være med til at bestemme hvilke aktiviteter, der skal være.

Seniorklubarbejdet og fællesskabet skal du dyrke, når du stopper med at gå på arbejde. Ikke først når du opdager, at du har behov for fællesskab.

Faglige Seniorer har tæt på 500 lokale klubber – spredt ud over hele landet.

Find din lokale klub på www.fagligsenior.dk/klubber

Aktiviteter

- Se aktiviteter nær dig på www.fagligsenior.dk/aktiviteter

Kommunegrupper og lokalforeninger

Faglige Seniorer har kommunegrupper i knap halvdelen af landets kommuner, og flere er på vej.

Landet over præger Faglige Seniorers kommunegrupper og lokalforeninger udviklingen af kommunens ældrepolitik. I kommunegruppen i din kommune kan du komme til orde om seniorernes levevilkår og livskvalitet og dele dine oplevelser, erfaringer, udfordringer og usikkerhed.

- **Kommunegruppen består af frivillige seniorer, som mødes jævnligt og taler om det, I finder vigtigt i jeres kommune.**
- **Kommunegruppen tager så fat i politikerne og beder om, at problemet bliver løst. Vi arbejder sammen med kommunernes ældreråd og seniorråd.**
- **Vi har blandt andet fået ændret busruter, så seniorer uden bil meget nemmere og hurtigere kan komme til og fra hospitalet.**
- **Vi har også fået omlagt belægning, der gjorde livet farligt for folk, som er dårligt gående.**
- **Kommunegrupperne støtter op og samarbejder gerne med ældreråd og seniorråd og laver arrangementer sammen med andre lokale ældreorganisationer.**
- Vil du også være med i kommunegruppen og være med til at forbedre livskvaliteten for seniorerne i din kommune, kan du finde din kontaktperson på
- www.fagligsenior.dk/kommunegrupper eller
- **telefon 33 63 24 50.**

NemId bliver til MitID

Fra juni 2021 og et halvt år frem kommer der en afløser for NemID, som bliver skiftet ud med MitID.

Det betyder, at du ikke længere skal bruge et nøglekort. Fremover skal du logge ind med en ny MitID-app eller en kodeviser.

Du vil kunne bruge MitID på samme måde og samme steder, som du bruger NemId i dag.

- **Du bliver kontaktet af din bank, når du skal skifte til MitID.**

POST FRA DET OFFENTLIGE FLYTTER FRA E-BOKS TIL NY DIGITAL POST

Fra august 2021 får du en ny postkasse til digital post fra det offentlige. Postkassen kommer til at hedde Digital Post. Du finder den på [Borger.dk](https://borger.dk), hvor du allerede kan læse digital post i dag.

Forskellen på e-Boks og Digital Post er, at e-Boks er et firma, som også leverer post fra private firmaer for eksempel din bank, el-selskab og fagforening.

Den nye Digital Post kommer kun til at indeholde din post fra det offentlige.

I august 2021 kommer der en ny app til Digital Post, så du både kan se din post på din computer, tablet og mobiltelefon.

Det er planen, at du i fremtiden skal kunne læse din digitale post flere steder end i dag. Digitaliseringsstyrelsen vil åbne op for, at private virksomheder kan lave løsninger, hvor du kan vælge af få din digitale post fra det offentlige. Du kan dog altid finde din digitale post på borger.dk, hvis du ikke ønsker at benytte en af de nye løsninger, som Digitaliseringsstyrelsen vil godkende i foråret 2021.

FULDMAGT TIL DIGITAL POST

- **Har du digital fuldmagt i dag, vil den også gælde til Digital Post.**

En ny forbedret løsning vil gøre det nemmere for dig at give adgang, anmode om adgang og at skifte mellem egen postkasse og en postkasse, som du har adgang til.



BJARNE SAKKE FOLKMANN, 69 ÅR, MUSEUMSVAGT PÅ DEN HIRSCHSPRUNGSKE SAMLING

FRITAGELSE FRA DIGITAL POST

Er du fritaget for digital post i dag, vil du også være det fremover. Du skal ikke gøre noget i forbindelse med overgangen til Digital Post.

Ønsker du at søge om fritagelse for digital post vil det foregå på samme måde som i dag, når digital post fra det offentlige skifter fra e-Boks til den nye løsning: Digital Post.

- Du søger om fritagelse hos borgerservice i din kommune.

DU KAN BLIVE FRITAGET, HVIS DU OPFYLDER MINDST ÉN AF FØLGENDE GRUNDE:

- | | |
|---|--|
| • Du har ikke adgang til en computer med tilstrækkelig internetforbindelse i dit hjem eller på dit opholdssted. | • Du har praktiske vanskeligheder ved at skaffe NemID. |
| • Du er fysisk eller mentalt svækket. | • Du er hjemløs. |
| • Du er registreret som udrejst af Danmark. | • Du har sproglige vanskeligheder. |

HVOR KAN JEG FÅ HJÆLP TIL MITID OG DIGITAL POST?

Du kan få hjælp til MitID og Digital Post flere steder:

- I Seniorernes Datastuer som du finder på www.datastuen.dk
- Hos borgerservice i din kommune.
- På biblioteket.
- Hos din bank (Kun hjælp til MitID).
- På en ny hotline for MitID og Digital Post fra juni 2021.

FÅ BESKED, NÅR DER ER NYT OM MITID OG DIGITAL POST

Inden MitID og Digital Post går i luften, vil Faglige Seniorer i samarbejde med Digitaliseringsstyrelsen informere grundigt om ændringerne i det *gratis nyhedsbrev*.

Du kan tilmelde dig på www.fagligsenior.dk/nyhedsbrev

Adgang til digitale post, når nogen dør

Når nogen dør, får Folkeregistret og Skifteretten automatisk besked fra kirkekontoret i afdødes sogn om dødsfaldet. Folkeregisteret spærrer afdødes NemID, bankkonto og e-Boks.

Mange af de oplysninger, der ligger bag login, kan være vigtige for de efterladte at få adgang til. I din digitale postkasse e-Boks ligger for eksempel kontoudskrifter, regninger og forsikringspapirer. Mange bruger også e-Boks til at gemme private fotos og kontrakter, ligesom der på borger.dk og sundhed.dk ligger personlige oplysninger fra blandt andet SKAT, pension, livsforsikring og journaler fra sygehuset.

ADGANG TIL E-BOKS EFTER DØDSFALD

Når Folkeregistret får besked om et dødsfald, spærres den afdødes digitale postkasse – e-Boks. Det gælder også for familie, som tidligere måtte havde haft læseadgang. Det betyder, at de efterladte ikke længere har adgang til for eksempel kontoudskrifter, forsikringspapirer, pensionspapirer, regninger og opgørelser fra varme og el. Der er heller ikke adgang til private dokumenter, adgangskoder og lignende, som mange opbevarer i e-Boks. Du kan søge om adgang til afdødes e-Boks på e-Boks' hjemmeside. Du skal blandt andet bruge en kopi af skifteretsattesten. Du får adgang til afdødes e-Boks via din egen e-Boks. Du kan læse, udskrive og slette den post, der ligger i afdødes arkiv.

DER KAN KUN GIVES ADGANG VIA ÉN E-BOKS, SELVOM I ER FLERE EFTERLADTE.

- Post fra det offentlige opbevares i e-Boks i 5 år efter dødsfaldet. Dokumenter fra private afsendere for eksempel bank, fagforening eller forsikringselskab slettes efter 15 måneder.

ADGANG TIL BORGER.DK

Når nogen er død, lukker adgangen til alle informationer på borger.dk. Det er ikke muligt at søge adgang til afdødes data på borger.dk. Har du brug for at få adgang til informationer, må du kontakte de enkelte myndigheder for eksempel SKAT, for at få de oplysninger, du har brug for.

ADGANG TIL SUNDHED.DK

Du kan ikke få adgang til afdødes journaler på sundhed.dk. Som nærmeste pårørende til en afdød har man dog ret til at få informationer om sygdomsforløbet, dødsårsagen og døds måden. Har du brug for information, for eksempel i forbindelse med en klage, må du kontakte hospitalet eller lægen. Du kan eventuelt hente hjælp hos patientvejlederen i din region.



FRANK NØRGAARD DAM, 70 ÅR, DELTIDSVICEVÆRT I SELSKABET KOLDING HAVN

DIGITAL FUP

Digitale svindlere er især på udkig efter seniorer, de kan snyde. Kend tegnene på fup i telefonen, på mail og på SMS.

SVINDEL PÅ TELEFONEN

- Telefonnumrene bag fupopkald kan være svære at genkende som svindelnumre. De kan nemlig både være hemmelige numre, have dansk område-kode og ligne de numre, som danske virksomheder har.

Sådan passer du på:

- Giv aldrig personlige oplysninger i telefonen til personer, du ikke kender eller ikke har en aftale med.
- Læg på, hvis du bliver ringet op med tilbud om hjælp til din computer, NemID, netbank eller betalingskort.
- Læg på, hvis du bliver ringet op af en engelsktalende person, som du ikke kender (svindlerne kan dog også tale dansk)
- Bloker for fremtidige opkald fra nummeret og kontakt dit telefonselskab og fortæl om svindlen. De kan nogle gange sætte en stopper for det.

SVINDEL PÅ SMS

- SMS-svindel går som oftest ud på, at du skal klikke på et link i SMS'en.

Sådan passer du på:

- Klik ikke på links i SMS'er fra nogen, du ikke kender
- Slet SMS'en, så du ikke risikerer at klikke på linket ved en fejl
- **Vær på vagt:** Nets, banker, Udbetaling Danmark, SKAT o.l. vil aldrig kontakte dig på SMS, og bede dig opgive personlige oplysninger.

SVINDEL PÅ MAIL

- Svindlere sender mails, som skal lokke dig til at opgive personlige oplysninger, eller som skal give hackere adgang til din computer.

Sådan passer du på:

- Tjek firmanavn og afsenders e-mail. Ser det korrekt ud?
- Klik ikke på links, som du er i tvivl om. Åbn heller ikke vedhæftede filer.
- Tjek for stavefejl og dårligt sprog. Ser teksten professionel ud?
- Se efter, om der er kontaktoplysninger i mailen
- Indtast aldrig adgangs-koder eller bankoplysninger på en side, du ikke kender og har tillid til.

Har du mistanke om svindel, kan du søge på Google, måske har andre allerede skrevet om den svindler, som har kontaktet dig.

Ældreråd og ældrepolitik

*Der er ældreråd eller seniorråd i alle landets kommuner.
Det er bestemt ved lov.*

ÆLDRERÅDENE VÆLGES AF KOMMUNENS ÆLDRE, DER ER FYLDT 60 ÅR.

Er du fyldt 60 år, kan du stille op til valget. Valgene gælder for 4 år ad gangen. Kommunerne bestemmer selv, hvornår valget holdes. I de fleste kommuner holdes valget samtidig med kommunevalget. Hovedopgaven for ældrerådet er kommunes ældrepolitik. Ældrerådene har ret til at blive hørt i politiske forhold, der berører alle kommunens ældre borgere. I nogle kommuner kaldes ældreråd for seniorråd. Bortset fra navnet er der ingen forskel. Hver kommune bestemmer selv, om det skal hedde ældreråd eller seniorråd.

HVAD LAVER ET ÆLDRERÅD?

Ældreråd skal høres om kommunens ældrepolitik og kan selv tage emner op, som skal drøftes med kommunen.

Byrådet i kommuner har magten til at bestemme over rigtig mange emner, der har betydning for seniorers liv. Byrådet beslutter blandt andet, om du og din nabo kan få den hjemmehjælp, I har brug for. Kommunen bestemmer også, om bussen stopper nær din adresse, og hvornår huller i fortovet eller en sløv vejbelysning bliver ordnet, så du kan færdes mere sikkert.

Derfor er det vigtigt med et ældreråd, som kan tage fat i problemerne og blive hørt af kommunen.

Faglige Seniorer hjælper dig med at få indflydelse og indsigt i kommunens ældrepolitik. Er du blevet valgt til ældrerådet eller seniorrådet i din kommune, kan du få støtte og rådgivning hos os om ældrepolitik og ældreråd.

HVORDAN FOREGÅR VALGET TIL ÆLDRERÅD OG SENIORRÅD?

Er du fyldt 60 år, kan du stemme til ældrerådet i den kommune, hvor du bor. Du får automatisk et stemmekort tilsendt, når der er valg til ældreråd eller seniorråd i din kommune. I de fleste kommuner foregår valget samtidigt med valg til byrådet, men i nogle kommuner foregår det på en anden dato. I de fleste kommuner foregår valget ved fremmøde, som vi kender det fra kommunal- og

folketingsvalg. Men i en del kommuner foregår valget ved digital afstemning. Det har kommunen gjort for at spare penge, men desværre betyder det et fald i andelen af seniorer, som stemmer.

Derfor arbejder Faglige Seniorer for, at alle valg skal være fremmødevalg, og at det skal foregå samtidigt med kommunalvalget. Det er den bedste måde at sikre, at de fleste seniorer i kommunen deltager i valget.

HVORFOR ER DET VIGTIGT AT STEMME TIL ÆLDRERÅDSVALGET?

Det er væsentligt for demokratiet, at rigtig mange stemmer og er med til at få indflydelse på ældrepolitikken i kommunen. Faglige Seniorer opfordrer dig derfor til at stemme og deltage i de lokale klubbers valgmøder op til valget, så din stemme bliver hørt.

HAR DU LYST TIL AT STILLE OP TIL ÆLDRERÅDET I DIN KOMMUNE?

Hvis du har lyst til at stille op til ældrerådet eller seniorrådet i din kommune, kan du kontakte os. Vi hjælper med rådgivning af dig og din lokale seniorklub om valget.

SÅDAN HJÆLPER FAGLIGE SENIORER MED ARBEJDET I ÆLDRERÅDENE

- Faglige Seniorer arbejder for, at ældrerådene bliver mere udfarende og synlige, så de får mere indflydelse på ældrepolitikken i kommunen.
- Vi holder hvert år en række kurser i ældrerådsarbejde og stiller gerne op til debatarrangementer rundt om i landet. I 43 kommuner har vi hjulpet med at oprette kommunegrupper.
- Kontakt os på 33 63 24 50, hvis vi skal hjælpe eller holde oplæg i jeres kommune.

Faglige Seniorer

Udbetaling Danmark

Udbetaling Danmark står for tildeling og udbetaling af de fleste pensions- ydelser og boligstøtte.

KONTAKT TIL UDBETALING DANMARK

- Skal du i kontakt med Udbetaling Danmark, sker det bedst telefonisk.

Skriver du en mail til Udbetaling Danmark, kan du forvente svartid.

Telefon til Udbetaling Danmark

TELEFONTIDER

MANDAG	8 – 16
TIRSDAG	8 – 16
ONSDAG	8 – 16
TORSDAG	8 – 16
FREDAG	8 – 15

Folkepension, varmetillæg, førtidspension og seniorpension

Telefon 70 12 80 61

Boligstøtte

Telefon 70 12 80 63

Delpension

Telefon 70 12 80 82

Udenlandsk pension

hvis du har arbejdet i udlandet.

Telefon +45 70 12 80 54

Mandag-fredag klokken 10-14

International pension

hvis du bor i udlandet eller vil flytte til udlandet. Telefon +45 70 12 80 55

Mandag-fredag klokken 10-14.

- Du kan ikke kontakte Udbetaling Danmark ved personligt fremmøde. Har du behov for vejledning for eksempel til at bruge internet og NemID, kan du kontakte din kommunes borgerservice.

Email til Udbetaling Danmark

Du kan ikke sende en almindelig mail til Udbetaling Danmark. Hvis du vil skrive til Udbetaling Danmark, skal du bruge Digital Post, hvor du logger på med NemID.

Forvent en vis svartid.

Info på www.borger.dk

På hjemmesiden www.borger.dk finder du regler og ansøgningsskemaer, når du skal søge pension, boligstøtte, varmetillæg og andre ydelser.

Du kan ringe til borger.dk, hvis du har behov for hjælp til at finde information eller har brug for hjælp til selvbetjening.

Telefon 1881 eller
70 10 18 81.

Du kan ringe

Mandag-torsdag klokken 8-20 og
fredag klokken 8-18.

Hvis du vil klage

Du har altid ret til at klage over en afgørelse, hvis du mener den er forkert, urimelig eller hvis du ikke forstår afgørelsen.

KLAGER OVER UDBETALING DANMARK

Du kan klage til Ankestyrelsen, over afgørelser truffet af Udbetaling Danmark. For eksempel om beregning af folkepension, personlig tillægsprocent, ældrecheck, brøkpension, varmetillæg og boligydelse.

KLAGER OVER KOMMUNEN

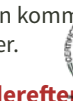
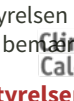
De fleste afgørelser i kommunen kan ankes til Ankestyrelsen. Det gælder for eksempel om fleksjob, førtidspension, personlige tillæg, helbredstillæg, behandling, høreapparater, genoptræning og plejeorlov. Vil du klage over hjemmehjælp, personlig pleje, niveauet af den hjælp du modtager, kommunens sagsbehandling eller ventetider, skal du klage til den politisk ansvarlige i kommunen eller borgmesteren.

KLAGE OVER SENIORPENSION

Du kan klage til Ankestyrelsen over afslag på seniorpension fra Seniorpensionsenheden.

KLAGE OVER SUNDHEDSOMRÅDET

Vil du klage som patient, kan du klage til Styrelsen for Patientklager. Det gælder for afslag på støtte til transport til behandling, eller hvis du er utilfreds med din transport. Der kan du også klage over sygehusbehandling, ventelister, fri sygehusvalg og behandling hos din tandlæge.



HVAD ER MINE RETTIGHEDER?

Inden din sag afgøres, skal du informeres om, hvilke oplysninger og sagsakter der indgår i sagen. Du har også altid ret til at få en kopi af dine sagsakter, både før og efter at der er truffet en afgørelse.

Kommunes borgerservice kan hjælpe dig med at klage.

NÅR DU FÅR EN AFGØRELSE, SKAL DEN ALTID INDEHOLDE:

- En tydelig begrundelse for afgørelsen, med henvisning til lovbestemmelser.
- Ved skønmæssige afgørelser, skal grundlaget for skønnet beskrives.
- En klagevejledning, hvor du kan klage og fristen for at klage.

HVILKEN VEJ KØRER MIN KLAGE?

1. Din klage skal i første omgang sendes til den instans som har truffet afgørelsen. Din kommune eller Udbetaling Danmark.
2. De skal så vurdere, om de vil ændre afgørelsen ud fra dine argumenter og oplysninger.
3. Hvis de fastholder afgørelsen, sendes din klage videre til Ankestyrelsen med en kommentar til dine bemærkninger.
4. Ankestyrelsen vil derefter enten ændre eller godkende afgørelsen. Ankestyrelsen kan også sende sagen retur til ny behandling.

Om Seniorhåndbogen og Faglige Seniorer

Bogen *Seniorhåndbogen* og hjemmesiden www.seniorhåndbogen.dk udgives af Faglige Seniorer. Hjemmesiden er altid opdateret med de nyeste regler og satser samt beregnere, hvor du nemt kan lave personlige beregninger af din økonomi og mulighed for tilskud.

OM FAGLIGE SENIORER

Faglige Seniorer er et fællesskab for over 230.000 danskere over 60 år. Er du efterløønner eller pensionist og medlem af en af disse fagforeninger, er du også med i Faglige Seniorer.

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| • 3F – Fagligt Fælles Forbund | • Dansk Metal | • HK/Danmark |
| • Blik og Rørarbejder forbundet | • Dansk Socialrådgiver forening | • Malerforbundet |
| • BUPL | • FOA – Fag og Arbejde | • Serviceforbundet |
| • Dansk El-forbund | • NNF Fødevare forbundet | • Socialpædagogerne |
| • Dansk Jernbane forbund | • HKKF | • Teknisk Landsforbund |
| | | • Postpensionisternes Landsforening |

Der kommer løbende flere fagforeninger med i Faglige Seniorer, så tjek vores hjemmeside, hvis din ikke er på listen.

På vores hjemmeside www.fagligsenior.dk finder du nyheder og informationer, din lokale klub og aktiviteter tæt på dig.

PRØV VORES NYHEDSBREV OG BLIV GODT KLÆDT PÅ SOM SENIOR

Faglige Seniorers ugentlige nyhedsbrev er for dig, der vil vide mere om det gode liv som senior. Du kan modtage nyhedsbrevet helt gratis.

- Tilmeld dig på www.fagligsenior.dk/nyhedsbrev
- www.facebook.com/fagligsenior


Faglige Seniorer





FAGLIGE SENIORER

MOLESTIEN 7

2450 KØBENHAVN SV

TELEFON 33 63 24 50

INFO@FAGLIGSENIOR.DK

WWW.SENIORHÅNDBOGEN.DK

WWW.FAGLIGSENIOR.DK