

Efterløn og selvstændig virksomhed

Få styr på reglerne om
selvstændig virksomhed,
imens du er på efterløn

JANUAR 2026



Indhold

Forord	4
Ikke muligt at arbejde i ægtefællens virksomhed	6
Bortforpagtning eller udlejning	7
Søg om tilladelse i god tid	8
400-timers-ordningen	10
Timeloft	11
Timeloft i året hvor du går på efterløn	11
Beløbsgrænse for indtjeningen fra virksomheden	12
Forhøjelse af beløbsgrænsen det år du går på efterløn	14
Særligt om interessentskaber	16
Eksempler på for og imod en tilladelse	16
Årsskema	19
Enkeltstående opgave, der har karakter af selvstændig virksomhed	20
Timeloft – enkeltstående opgave	21
Når opgaven afsluttes	21
Modregning i efterlønnen	22

Politisk ansvarlig: Mona Striib Redaktion: Trine Jørgensen og Mette Wiederholt Pedersen

Illustration: Rasmus Meisler Produktion: Design & Digital/AK



Forord

Du har mulighed for at drive selvstændig virksomhed, samtidig med du er på efterløn. Men det skal godkendes af a-kassen.

I denne pjece kan du læse om de generelle betingelser for, at man kan få tilladelse til at drive en virksomhed under 400-timers-ordningen eller som en enkeltstående arbejdsopgave, der har karakter af selvstændig virksomhed.

Da reglerne for at få en tilladelse til at drive virksomhed i efterlønsperioden er stramme og kan være indviklede, anbefaler vi dig at få vejledning hos din a-kasse, hvis du overvejer at drive virksomhed, imens du er på efterløn.

Du kan læse om, hvornår man betragtes som selvstændig erhvervsdrivende i a-kasselovens forstand på foa.dk/a-kasse/selvstaendig.





Fakta

Andre ordninger

Ud over de 2 ordninger, som er beskrevet i denne pjece, findes der yderligere 2 måder, man kan få tilladelse til at drive selvstændig virksomhed i efterlønsperioden på, nemlig 962-timers-ordningen og 80,17-timers-ordningen.

Begge disse ordninger er forbeholdt medlemmer, som har drevet selvstændig virksomhed som deres hovedbeskæftigelse, inden de gik på efterløn. Det vil sige, at virksomheden skal være drevet i mindst 3 hele regnskabsår inden overgangen til efterløn, og man skal have arbejdet som lønmodtager mindre end 30 timer hver måned. Hvis du vil høre mere om disse 2 ordninger, er du velkommen til at kontakte din a-kasse.

Ikke muligt at arbejde i ægtefællens virksomhed

Du må ikke arbejde i din ægtefælles selvstændige virksomhed, imens du er på efterløn.

Det gælder uanset, om du er ansat i virksomheden som lønmodtager, eller du er medarbejdende ægtefælle efter skattereglerne. Du må heller ikke arbejde i en virksomhed, som din ægtefælle har bortforpagtet/udlejet.

Arbejder du i din ægtefælles virksomhed, er det derfor en forudsætning, at du ophører i virksomheden, inden du går på efterløn, eller at din ægtefælle afvikler virksomheden. Hvis virksomheden ejes af både dig og din ægtefælle, er det dog muligt at få tilladelse til at arbejde i virksomheden i efterlønsperioden.

Du kan læse om betingelserne for at få en tilladelse i afsnittet '400-timers-ordningen' på side 10.

Bortforpagtning eller udlejning

Hvis du er ophørt med at drive selvstændig virksomhed ved at bortforpagte eller udleje din virksomhed, skal vi have en kopi af forpagtningsaftalen/lejekontrakten.

Du skal være opmærksom på, at bortforpagtningen/udlejningen ikke må være til din ægtefælle, samlever eller umyndige børn. Du og din ægtefælle må heller ikke arbejde i den virksomhed, som du har bortforpagtet/udlejet.

Forpagtningsaftalen/lejekontrakten skal være gensidig uopsigelig i hele efterlønsperioden.

Hvis hele virksomheden er bortforpagtet/udlejet, betragtes du ikke længere for at være selvstændig erhvervsdrivende. Du skal derfor ikke søge om tilladelse til at drive virksomhed i efterlønsperioden.

Søg om tilladelse i god tid

Den virksomhed, som du søger om tilladelse til at drive i efterlønsperioden, kan både være nyopstartet eller være en allerede eksisterende virksomhed. Men der er en række betingelser, der skal være opfyldt, for at du kan få tilladelsen.

Vi anbefaler derfor, at du søger i god tid, inden du vil drive en virksomhed i efterlønsperioden – gerne op til 6 måneder før. Søg også gerne i god tid, hvis du vil have tilladelse til at udføre en enkeltstående opgave, der har karakter af selvstændig virksomhed.



Du kan læse mere om enkeltstående arbejdsopgaver, der har karakter af selvstændig virksomhed på side 20.

For at vi kan tage stilling til, om du opfylder betingelserne for at drive virksomheden/udføre opgaven i efterlønsperioden, skal du udfylde blanketten 'Ansøgning om drift af selvstændig virksomhed i efterlønsperioden'.

Du kan finde ansøgningen på foa.dk/selvstaendig-virksomhed-og-efterlon.

Hvis du driver virksomheden, inden du går på efterløn, skal ansøgningen attesteres af en statsautoriseret/registreret revisor. De udgifter, som er forbundet med at få ansøgningen attesteret, skal du selv betale.

Hvis du ikke allerede er på efterløn, skal du også udfylde en ansøgning om efterløn. Ansøgningen om efterløn finder du også på foa.dk/selvstaendig-virksomhed-og-efterlon.

Hvis virksomheden er startet op, og du ikke kan få tilladelse til at drive den, samtidig med du får efterløn, kan du tidligst få efterløn, når du enten har afviklet virksomheden eller har ændret på den måde, virksomheden drives på, så den opfylder betingelserne for at få tilladelsen.



400-timers-ordningen

For at vi kan give tilladelse til, at du driver en virksomhed i efterlønsperioden under 400-timers-ordningen, er der en række betingelser, der skal være opfyldt.



- Det samlede tidsforbrug i virksomheden må ikke overstige 400 timer om året.
- Virksomhedens indtægt (dækningsbidrag 1) må maks. udgøre 97.410 kr. om året [2026].
- Virksomheden skal drives i Danmark, Grønland, Færøerne, Schweiz eller et andet EØS-land. På foa.dk/udlandet-og-efterlon under 'Kan jeg få min efterløn med til udlandet?' kan du finde en oversigt over hvilke lande, der er en del af EØS.

Du kan søge om tilladelse til at drive en virksomhed i efterlønsperioden, uanset om virksomheden tidligere har været drevet som din hoved- eller bibeskæftigelse. Men hvis virksomheden tidligere har været drevet i et større omfang end det tilladte, skal du dokumentere, at der er sket en driftsomlægning. Driftsomlægningen skal have medført, at time-loftet og beløbsgrænsen fremover ikke vil blive overskredet [se afsnittene 'Timeloft' på næste side og

'Beløbsgrænse for indtjeningen fra virksomheden' på side 12].

Du kan se nogle eksempler på, hvad der har betydning for, om du kan få tilladelse til at drive din virksomhed i efterlønsperioden på side 18-19.

Timeloft

For at der kan gives tilladelse til at drive en selvstændig virksomhed under 400-timers-ordningen, skal den samlede tid, der bruges på virksomheden, kunne holdes på maks. 400 timer om året. Det er både dit eget og andres tidsforbrug, der tælles med i de 400 timer [se dog afsnittet 'Særligt om interessentskaber' på side 16].

Der skal være en ydre afgrænsning, som sikrer, at timetallet ikke vil blive overskredet på noget tidspunkt i efterlønsperioden. Det er ikke nok, at du selv beslutter, at der maks. vil blive brugt 400 timer om året på virksomheden.

For at vi kan afgøre, om arbejdet i virksomheden kan holdes på maks. 400 timer om året, skal du bl.a. fortælle os, hvilken form for virksomhed du driver, hvad virksomhedens kundegrundlag er, og hvordan du annoncerer/reklamerer for virksomheden. Derudover skal du oplyse, hvordan arbejdet i virksomheden er tilrettelagt. Du skal bl.a. oplyse, hvor meget tid du og andre bruger på hver enkelt arbejdsopgave i virksomheden. I tidsforbruget skal også medregnes arbejdsopgaver, som ikke giver indtægt. Det vil sige transporttid forbundet med virksomheden, rengøring, bogføring, vareindkøb, udfærdigelse af tilbud, annoncering mv.

Timeloft i året hvor du går på efterløn

Hvis du går på efterløn 1. april eller senere, vil det antal timer, som må bruges på virksomheden i efterlønsperioden, blive nedsat i overgangsåret. Det skyldes, at timeloftet ned-

sættes med $\frac{1}{4}$ for hvert kvartal, hvor du ikke er på efterløn.

I tabellen herunder kan du se hvor mange timer, der må bruges på virksomheden i overgangsåret, efter du er gået på efterløn.

Tidspunkt du går på efterløn	Antal timer du må bruge
1. januar – 31. marts	400 timer
1. april – 30. juni	300 timer
1. juli – 30. september	200 timer
1. oktober – 31. december	100 timer

Det er kun i overgangsåret, at time-loftet er lavere. Det vil sige, at når der starter et nyt kalenderår, må der bruges 400 timer på virksomheden om året.

Beløbsgrænse for indtjeningen fra virksomheden

Udover timeloftet er der også et loft for, hvor høj en indtægt, du må have fra virksomheden. Virksomhedens dækningsbidrag 1 må ikke overstige 97.410 kr. om året [2026].

Beløbsgrænsen for dækningsbidrag 1 reguleres hvert år i januar måned. Din revisor kan hjælpe dig med at udregne din virksomheds dækningsbidrag 1.





Ligesom med timeloftet er det ikke nok, at du tilkendegiver, at indtægten fra virksomheden vil holde sig indenfor det tilladte. A-kassen har pligt til at undersøge, om det er

Fakta

Dækningsbidrag 1 er

- nettoomsætningen fratrasket vareforbrug.

sandsynligt, at dækningsbidraget vil holde sig indenfor beløbsgrænsen. Det gør vi bl.a. ud fra typen af virksomhed, virksomhedens kundekreds og hvad varerne/serviceydelserne i virksomheden koster. Hvis der er tale om en eksisterende virksomhed, hvor indtægten hidtil har været højere end det tilladte, skal det dokumenteres, at der er sket en drifts-omlægning, som gør, at indtægten fremover vil være lavere. Det kan fx være, at du har indsnævret virksomhedens kundegrundlag, eller en del af virksomheden er bortforpagtet.

Forhøjelse af beløbsgrænsen det år du går på efterløn

Hvis du vil videreføre en virksomhed i efterlønsperioden, kan du søge om, at indtægtsgrænsen (dækningsbidrag 1) forhøjes i det år, hvor du går på efterløn.

Det kan du, hvis du opfylder disse krav:

- dækningsbidrag 1 har hidtil været højere end beløbsgrænsen
 - virksomheden har været drevet i mindst 1 regnskabsår
 - du søger om at få dækningsbidraget forhøjet, inden du går på efterløn.
- Du søger om at få dækningsbidraget forhøjet på ansøgningen om drift af selvstændig virksomhed i efterlønsperioden.
- Sådan beregner vi, hvor højt dækningsbidrag 1 må være, det år du går på efterløn:
- Du skal oplyse, hvad virksomhedens indtægt (dækningsbidrag 1) har været de sidste 3 hele regnskabsår. Har virksomheden været drevet i mindre end 3 hele regnskabsår, skal du oplyse de hele regnskabsår, som allerede er afsluttede.
 - Vi beregner et gennemsnitligt dækningsbidrag 1.
 - Dækningsbidrag 1 forhøjes med 1/12-del af den gennemsnitlige indkomst for hver afsluttet måned, hvor du ikke er på efterløn i overgangsåret.



Eksempel

Lisbeth søger om efterløn pr. 1. juni 2026 og får tilladelse til at drive virksomhed i efterlønsperioden. Inden overgangen til efterløn 1. juni 2026 søger Lisbeth om at få dækningsbidrag 1 forhøjet i overgangsåret. Virksomhedens regnskabsår følger kalenderåret.

Virksomhedens dækningsbidrag 1 har de foregående år udgjort følgende:

- 2022: 140.000 kr.
- 2023: 130.000 kr.
- 2024: 90.000 kr.
- 2025: Årsopgørelsen er endnu ikke afsluttet.

Det samlede dækningsbidrag 1 i de 3 år udgør	$[140.000 + 130.000 + 90.000]$	= 360.000 kr.
Det gennemsnitlige dækningsbidrag 1 udgør	$360.000 : 3$	= 120.000 kr.
Forhøjelse af dækningsbidraget pr. måned	$120.000 : 12$	= 10.000 kr.

Dækningsbidrag 1 [forhøjet] 1/1-2026 til 31/5-2026	5×10.000	= 50.000 kr.
Dækningsbidrag 1 pr. måned efter overgang til efterløn	$97.410 : 12$	= 8.117,50 kr..
Samlet dækningsbidrag 1 efter overgang til efterløn	$8.117,50 \times 7$	= 56.822,50 kr.
Beløbsgrænse for dækningsbidrag 1 i 2026	$56.822,50 + 50.000$	= 106.822,5 kr.

Virksomhedens dækningsbidrag 1 må dermed udgøre **106.822,50 kr.** i 2026.



Særligt om interessentskaber

Som beskrevet på side 11–15, må det samlede tidsforbrug i en virksomhed ikke overstige 400 timer om året, og virksomhedens dækningsbidrag 1 må ikke overstige 97.410 kr. om året [2026]. Det forholder sig imidlertid lidt anderledes, hvis din virksomhed er et interessentskab [I/S].

Er din virksomhed et interessentskab, er det kun dit eget tidsforbrug og din egen andel af indtjeningen, der skal holdes indenfor timeloftet og beløbsgrænsen. Det vil sige, at dit tidsforbrug i interessentskabet ikke må overstige 400 timer om året, og din andel af dækningsbidrag 1 ikke må overstige 97.410 kr.

Ved alle andre selskabsformer må det samlede tidsforbrug ikke overstige 400 timer om året. Det vil sige, hvis virksomheden fx drives som et anpartsselskab [ApS], skal det samlede antal timer, som du og dine ansatte/medhjælpere bruger på virksomheden, holdes indenfor 400 timer om året.

Eksempler på for og imod en tilladelse

Når a-kassen skal afgøre, om der kan gives tilladelse til at drive en virksomhed i efterlønsperioden, skal der tages udgangspunkt i den potentielle arbejdstid og indtjening. Det er derfor vigtigt, at virksomhedens kundegrundlag, arbejdsopgaver og indtjeningsmuligheder er tydeligt afgrænsede.

På de næste sider kan du se nogle eksempler på, hvad der vil tale for og imod, at der kan gives tilladelse til at drive virksomheden i efterlønsperioden.



Butik/salg

Eksempler, der taler for en tilladelse:

- Du sælger en vare, der henvender sig til en meget lille kundekreds.
- Salget foregår fra din bopæl eller fra et mindre butikslokale.
- Åbningstiden er meget begrænset.
- Virksomhedens indtægt har hidtil holdt sig indenfor beløbsgrænsen.

Eksempler, der taler imod en tilladelse:

- Butikkens kundegrundlag er bredt.
- Butikken sælger gennem en hjemmeside.
- Butikken har åben så mange timer, at tidsforbruget ikke kan holdes indenfor timeloftet.
- Virksomheden deltager i mange messer, loppemarkeder eller lignende.
- Virksomhedens indtægt har hidtil ligget over beløbsgrænsen, og det er ikke dokumenteret, at der er sket driftsomlægninger, som begrænser indtægten tilstrækkeligt.

Massører, zoneterapeuter, fodterapeuter mv.

Eksempler, der taler for en tilladelse:

- Antallet af patienter er lavt.
- Der annonceres ikke eller kun i meget begrænset omfang.
- Virksomheden drives fra egen bopæl.
- Åbningstiden er begrænset.
- Virksomhedens indtægt har hidtil holdt sig indenfor beløbsgrænsen.

Eksempler, der taler imod en tilladelse:

- Der udføres mange behandlinger.
- Der er indgået aftaler med sygesikringen eller større virksomheder.
- Virksomheden har en hjemmeside, eller der annonceres jævnligt i aviser mv.
- Timeprisen sammenholdt med antallet af behandlinger gør, at indtægten overstiger beløbsgrænsen.
- Virksomhedens indtægt har hidtil ligget over beløbsgrænsen, og det er ikke dokumenteret, at der er sket driftsomlægninger, som begrænser indtægten tilstrækkeligt.

Andre liberale erhverv (virksomheder som sælger tjenesteydelser, fx frisører, hjemmeservice/gartner)

Eksempler, der taler for en tilladelse:

- Du har få faste kunder.
- Du udfører kun mindre bestillingsopgaver.
- Virksomheden drives fra din bopæl.
- Du annoncerer ikke eller kun i meget begrænset omfang.
- Virksomhedens indtægt har hidtil holdt sig indenfor beløbsgrænsen.

Eksempler, der taler imod en tilladelse:

- Kundegrundlaget er ikke tilstrækkeligt afgrænset.
- Virksomheden har en hjemmeside eller annoncerer jævnligt i aviser mv.
- Antal kunder og timepris gør, at virksomhedens indtægt vil overstige beløbsgrænsen.
- Virksomhedens indtægt har hidtil ligget over beløbsgrænsen, og det er ikke dokumenteret, at der er sket driftsomlægninger, som begrænser indtægten tilstrækkeligt.

Årsskema

Ved udløbet af hvert regnskabsår skal du indsende et årsskema, hvor det fremgår, hvad virksomhedens omsætning, vareforbrug og dækningsbidrag 1 har været.

Skemaet hedder 'Årsskema ved drift af selvstændig virksomhed i efterlønsperioden', og findes på foa.dk/årsskema-selvstændig.

Skemaet skal attesteres af en statsautoriseret/registreret revisor.

Du skal selv betale de udgifter, som er forbundet med at få skemaet underskrevet af revisoren.

Enkeltstående opgave, der har karakter af selvstændig virksomhed

For at få tilladelse til at udføre en enkeltstående opgave, der har karakter af selvstændig virksomhed i efterlønsperioden, skal du opfylde en række betingelser.

- Opgaven skal være færdiggjort indenfor 6 måneder.
- Du må maks. bruge 400 timer på opgaven.
- Du må ikke tidligere have udført en enkeltstående opgave, der har karakter af selvstændig virksomhed i efterlønsperioden.
- Opgaven skal udføres i Danmark, Grønland, Færøerne, Schweiz eller et andet EØS-land. På foa.dk/udlandet-og-efterlon under 'Kan jeg få min efterløn med til udlandet?' kan du finde en oversigt over hvilke lande, der er en del af EØS.

Selvom du har fået tilladelse til at drive en selvstændig virksomhed i efterlønsperioden, kan du godt få tilladelse til at udføre en enkeltstående opgave, der har karakter af selvstændig virksomhed. Det er dog et krav, at der ikke er tale om samme type virksomhed.

Du skal søge om tilladelsen, inden du begynder på opgaven.

I ganske særlige tilfælde kan Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering (STAR) dog give tilladelse til, at du færdiggør en opgave, som du er påbegyndt, inden du søgte om tilladelsen. Det kan fx være, hvis du skal afvikle din ægtefælles selvstændige virksomhed i forbindelse med din ægtefælles dødsfald.

Der er ingen begrænsning på, hvor meget du må tjene på opgaven. Da der skal være tale om en enkeltstående arbejdsopgave, må du ikke annoncere, indkøbe driftsmidler, indrette lokaler til erhvervsudøvelse mv.

Eksempel:

Kaj har tidligere arbejdet som teknisk serviceassistent, men er nu på efterløn. Kaj har aftalt med sin nabo, at han vil hjælpe naboen med at renovere hans tag. Han vil maks. skulle bruge 200 timer på opgaven, og opgaven vil blive afsluttet indenfor 1 måned. Kaj oplyser, at indtægten for arbejdet vil blive beskattet efter reglerne for selvstændige.

A-kassen giver Kaj tilladelse til at udføre arbejdet som en enkeltstående opgave, der har karakter af selvstændig virksomhed, fordi:

- han bruger skattereglerne for selvstændige
- der er tale om én afgrænset opgave
- han kan udføre opgaven indenfor timeloftet på maks. 400 timer
- opgaven vil være færdiggjort, inden der er gået 6 måneder.

Timeloft – enkeltstående opgave

Opgaven skal være så præcist afgrænset, at det er sandsynliggjort, at du vil kunne færdiggøre opgaven på maks. 400 timer. Du vil derfor både skulle beskrive, hvilken type opgave der er tale om, og hvor meget tid du vil bruge på hver enkelt underopgave, der er forbundet med opgaven.

Når opgaven afsluttes

Opgaven skal være afsluttet senest 6 måneder efter, at opgaven er påbegyndt.

A-kassen skal have dokumentation for, at opgaven er afsluttet. Dokumentation kan fx være en kopi af regningen på opgaven eller en kvittering for betaling af opgaven.

Hvis opgaven har krævet, at du var momsregistreret, skal vi også have dokumentation for, at du er afmeldt Momsregistret senest efter 6 måneder.

Modregning i efterlønnen

Du skal modregnes i efterlønnen for den tid, som du bruger på din virksomhed.

Du skal derfor udfylde 'Efterlønskort og selvstændig virksomhed [297]' én gang om måneden. Det gælder uanset, om du har fået tilladelse til at drive virksomhed under 400-timers-ordningen eller som en enkeltstående opgave. Du finder kortet på foa.dk/efterlønskort-selvstændig

Vær opmærksom på, at du skal modregnes i efterlønnen for al den tid, som du har brugt på virksomheden – også den tid du har brugt på opgaver, som ikke i sig selv er indtægtsgivende. Du skal derfor også oplyse den tid, som du har brugt på fx regnskabsføring, rengøring, transporttid til og fra kunder mv. Hvis du driver virksomheden under

400-timers-ordningen, og har du ansatte eller anden hjælp i din virksomhed, skal du også oplyse, hvor meget tid andre har brugt på virksomheden. Du vil ikke blive modregnet for de timer, som andre har arbejdet i virksomheden. Men timerne tæller med i regnskabet for, om der maks. er brugt 400 timer om året på virksomheden.





Efterløn og selvstændig virksomhed

Få styr på reglerne om selvstændig virksomhed, imens du er på efterløn

Kan jeg fortsætte med at drive min virksomhed, når jeg går på efterløn? Kan jeg starte en virksomhed, imens jeg er på efterløn?

I denne pjece kan du læse om, hvad der skal til for, at du kan drive en virksomhed, samtidig med du får efterløn.

Du er altid velkommen til at kontakte din a-kasse, hvis du er i tvivl om noget.

Vi er parate til at hjælpe dig.



SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Staunings Plads 1-3
1790 København V

Tlf. 46 97 37 77
foa.dk/a-kasse

A-kasse

FOAs A-kasse er en stærk, digital a-kasse. Du kan komme i kontakt med os overalt i Danmark, og vi kender dit fag og jobmarkedet. Vores vigtigste opgave er at sikre dig økonomisk tryghed, hvis du skulle blive arbejdsløs og være din hjælpende hånd i jagten på dit næste job.

På foa.dk/a-kasse kan du få svar på de fleste spørgsmål og vælge en lang række selvbetjeningsløsninger, og du kan kontakte os hverdage fra 8-18 på 46 97 37 77.