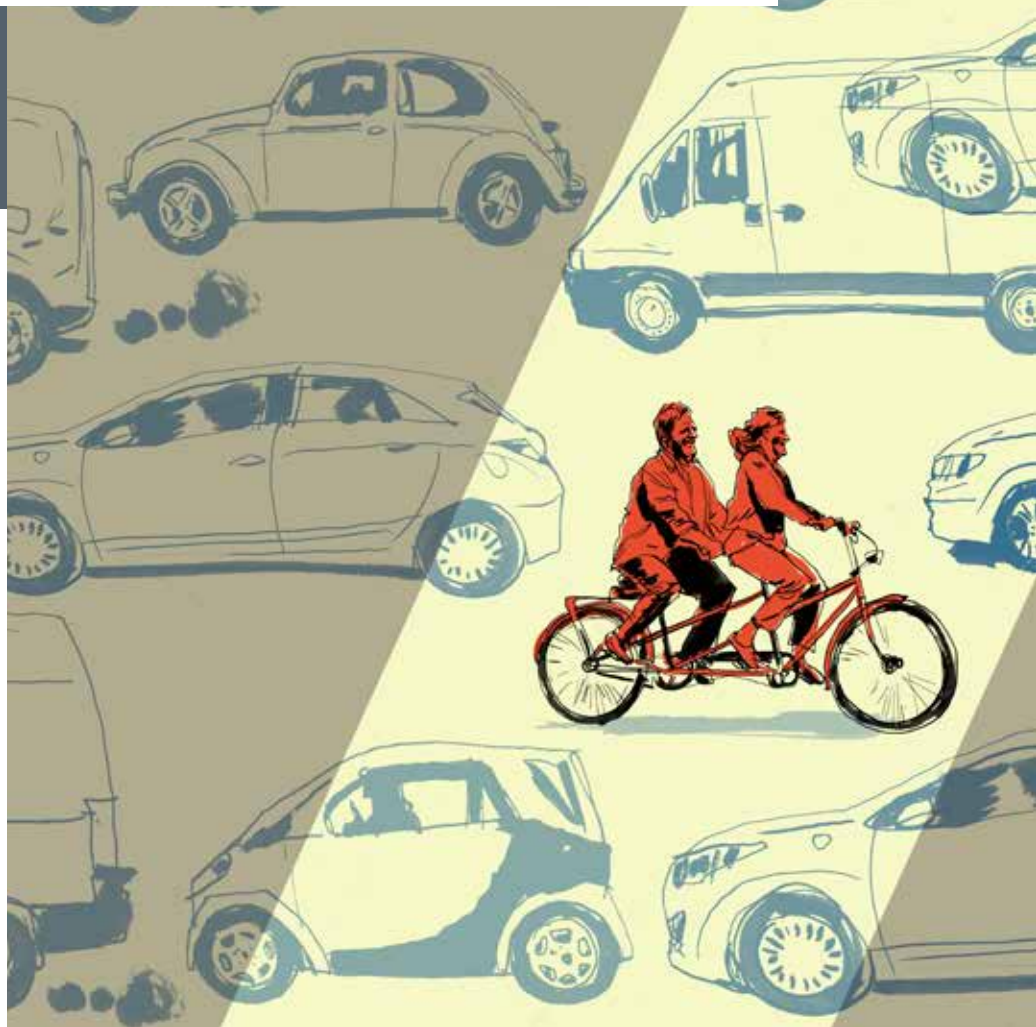


Efterløn og skattefri præmie

For dig, der er født 1. juli 1959 eller senere

JANUAR 2026



Indhold

Forord	4
Hvad er betingelserne?	6
Efterlønsalderen	6
Medlemskab og efterlønsbidrag	6
Du skal have ret til dagpenge for at få efterløn	10
Efterlønsbevis	13
Hvornår kan du få et bevis?	13
Hvordan får du dit bevis?	13
Fordele ved at få et efterlønsbevis	14
Hvornår kan du gå på efterløn?	16
Efterløn som fuldtids- eller deltidsforsikret	18
Så meget kan du få i efterløn	18
Når du er på efterløn	19

Politisk ansvarlig: Mona Striib Redaktion: Trine Jørgensen og Mette Wiederholt Pedersen
Illustration: Rasmus Meisler Produktion: Design & Digital/AK

Fradrag for pensioner	20
Hvor meget skal modregnes?	21
Pensioner udbetalt før efterlønsalderen	21
Udbetaling af efterløn	23
Arbejde i efterlønsperioden	24
Mindsteudbetalingsreglen	24
Lempet fradrag for arbejde	26
Modregning ud over lønarbejde	27
Hvis du bor i udlandet	29
Retten til efterløn stopper	31
Skattefri præmie	32
Brug hjemmesiden	36

Forord

Denne pjece beskriver efterlønsordningen i hovedpunkter for dig, som er født 1. juli 1959 eller senere.

Hvis du er født før 1. juli 1959, gælder der andre regler for dig på nogle områder. Vi henviser derfor til pjecen 'Efterløn og skattefri præmie – For dig, der er født i perioden fra 1. januar 1956 til 30. juni 1959', som du finder på foa.dk/efterløn-og-skattefri-præmie-1956-til-30-juni-1959.

Du kan ikke læse alt om efterløn i denne pjece, da der er mange regler. Du kan læse mere på foa.dk/efterløn.

Du er naturligvis også meget velkommen til at kontakte os.





Hvad er betingelserne?

Ud over at du skal have betalt efterlønsbidrag for at kunne gå på efterløn, er der en række betingelser, du også skal opfylde.

- Du skal være nået efterlønsalderen.
- Du skal have været medlem af en a-kasse og have betalt efterlønsbidrag længe nok.
- Du skal have ret til dagpenge ved ledighed.
- Du skal bo i Danmark, i Grønland, på Færøerne, i et andet EØS-land, Storbritannien eller Schweiz.

Efterlønsalderen

En af betingelserne for at få ret til efterløn er, at du har nået efterlønsalderen.

I skemaet nedenfor kan du se, hvornår din aldersgruppe når efterløns- og folkepensionsalderen.

Medlemskab og efterlønsbidrag

Ud over at være nået efterlønsalderen skal du også have været medlem

Efterløns- og folkepensionsalder

Fødselsdato	Efterlønsalder	Folkepensionsalder
1. juli 1959-31. december 1962	64 år	67 år
1. januar 1963-31. december 1966	65 år	68 år
1. januar 1967-31. december 1970	66 år	69 år
1. januar 1971 og senere*	67 år	70 år

* Er du født den 1. januar 1975 eller senere, kan din efterløns- og folkepensionsalder blive hævet. Det beslutter Folketinget i 2030.



af a-kassen og betalt efterlønsbidrag længe nok.

Hovedreglen er, at du skal betale efterlønsbidrag, fra du fylder 30 år, for at have ret til efterløn. Du skal være medlem af en a-kasse og betale efterlønsbidrag i mindst 30 år.

Der er dog nogle undtagelser, hvor du kan opnå ret til efterløn, selvom du ikke har været medlem og betalt efterlønsbidrag i 30 år.

Født i perioden fra 1. januar 1959 til 30. juni 1964

Du kan opnå ret til efterløn, hvis du har været medlem af en a-kasse og betalt efterlønsbidrag uafbrudt

siden 1. juli 1999. Perioden med medlemskab og betaling af efterlønsbidrag skal mindst være 20 år indenfor de sidste 25 år.

Født i perioden fra 1. januar 1959 til 31. december 1975

Du kan opnå ret til efterløn, hvis du har været medlem af en a-kasse og betalt efterlønsbidrag uafbrudt fra 1. januar 2008 og mindst til det tidspunkt, hvor du når efterlønsalderen. Perioden med medlemskab og betaling af efterlønsbidrag skal mindst være 25 år.

Født i perioden fra 1. januar 1976 til 31. december 1977

Du kan opnå ret til efterløn, hvis du har været medlem af en a-kasse og



betalt efterlønsbidrag i 30 år, hvis du senest er begyndt at betale efterlønsbidrag, da du fyldte 32 år.

Er du i tvivl om, hvilke regler du er omfattet af, er du altid velkommen til at kontakte os.

Fortrydelsesordningen

Hvis du tidligere har valgt ikke at betale efterlønsbidrag, og du ikke kan opfylde betingelserne for at opnå ret til den ordinære efterløn på noget tidspunkt inden folkepensionsalderen, har du under visse betingelser mulighed for at fortryde dette fra-

valg og alligevel opnå ret til efterløn. Det kalder vi fortrydelsesordningen.

Betingelser for at kunne opnå ret til efterløn efter fortrydelsesordningen er:

- Du har ikke fået tilbagebetalt efterlønsbidraget kontant og skattefrit i 2012, 2018 eller 2022.
- Du skal være medlem af en a-kasse uafbrudt fra 1. januar 1997, hvis du er født før 1. januar 1973.
- Du skal være medlem af en a-kasse uafbrudt, fra du fylder 24 år, hvis du er født den 1. januar 1973 eller senere.



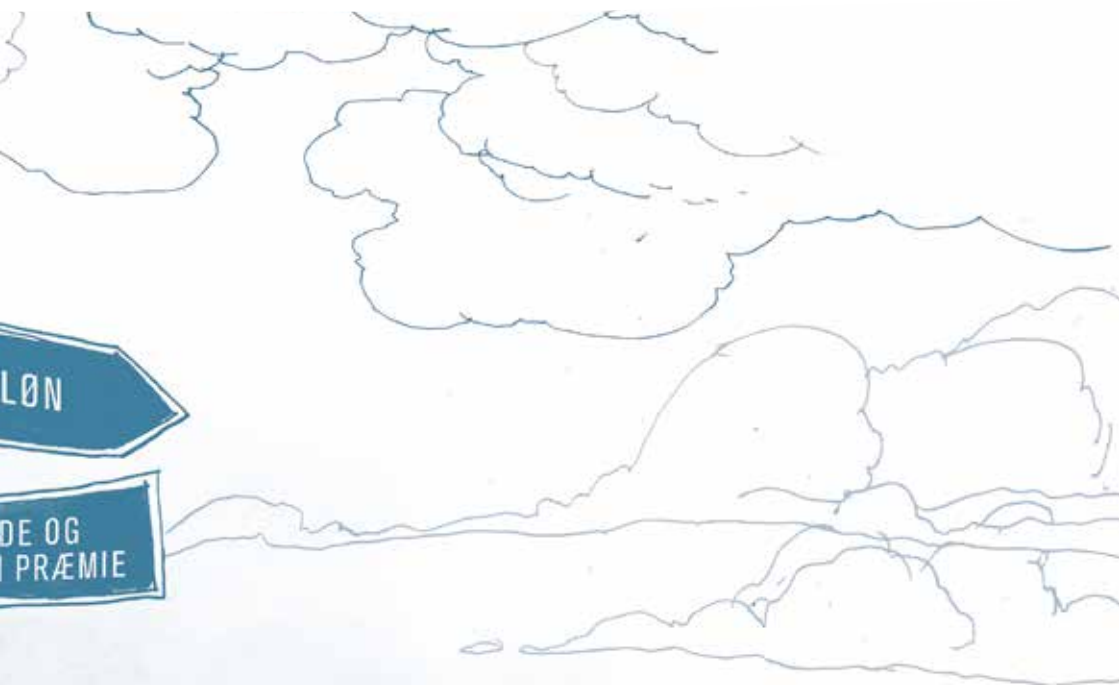
- Du må ikke kunne opnå ret til efterløn inden folkepensionsalderen efter de almindelige regler.
- Du skal skriftligt tilmelde dig ordningen senest 15 år før efterlønsalderen.
- Du skal betale efterlønsbidrag i mindst 15 år, inden du når efterlønsalderen.

Når du er tilmeldt fortrydelsesordningen, skal vi nedsætte din efterløn med 2 % af den højeste efterløns-sats for hvert hele år, du mangler at betale efterlønsbidrag i forhold til den ordinære ordning.

Hvis du har optjent timer til skattefri præmie, nedsættes præmien med 4 % for hvert hele år, du mangler at betale efterlønsbidrag i forhold til den ordinære ordning.

Forsikret mod arbejdsløshed i udlandet

Som udgangspunkt kan du ikke bruge arbejde og forsikringsperioder i udlandet til at opfylde de betingelser, der skal til for at få efterløn. Men der er nogle undtagelser, hvor du kan bruge arbejde i EØS-lande, Schweiz, Storbritannien og Færøerne i et begrænset omfang.



Du kan læse mere om dette på foa.dk/udlandet-og-efterløn.

Du skal have ret til dagpenge for at få efterløn

Muligheden for at gå på efterløn er betinget af, at du har ret til dagpenge i tilfælde af ledighed. Det betyder bl.a., at du skal være til rådighed for arbejdsmarkedet den dag, hvor du vil på efterløn. Vi skal derfor vurdere, om du er til rådighed, hvis du fx har været syg i en længere periode kort forinden, du vil på efterløn.

Derudover skal din samlede lønindkomst have været af en vis størrelse, eller du skal have haft et vist antal løntimer. Om du skal opfylde et krav om indkomst eller et krav om løntimer afhænger af, om du tidligere har været ledig.

Uanset om du skal opfylde indkomstkravet eller løntimekravet, skal arbejdet som hovedregel være udført i Danmark.

Hvis du er ledig og har dagpengeret på det tidspunkt, hvor du vil på efterløn, vil du opfylde kravet om indkomst eller løntimer. Det samme gælder, hvis du tidligere har været ledig, og din dagpengeret endnu ikke er udløbet. Det arbejde, som du optjente dagpengeretten på baggrund af, skal dog som hovedregel være optjent hos en dansk arbejdsgiver.

Hvilke krav er der til din indkomst?

Du skal opfylde et indkomstkrav, hvis du ikke tidligere har modtaget dagpenge.

Du skal også opfylde et indkomstkrav, hvis du har modtaget dagpenge, men din dagpengeret er udløbet, og du ikke længere har timer på den beskæftigelseskonto, som blev oprettet, da du blev ledig.

For at opfylde indkomstkravet skal du have haft en samlet indkomst på 286.632 kr. [2026] indenfor de seneste 3 år. Der kan maksimalt medregnes 23.886 kr. pr. måned [2026]. Hvis du fx har haft en løn på 25.000 kr. om måneden, vil du derfor højst kunne medregne 23.886 kr.

pr. måned. Er du deltidsforsikret, er indkomstkrevet 191.088 kr. indenfor 3 år, og du kan maksimalt medregne 15.924 kr. pr. måneden [2026].

Beløbet for indkomstkrevet reguleres hvert år i januar. Du vil derfor skulle opfylde et højere indkomstkrev, hvis du først skal have efterløn fra 2027 eller senere.

Hvilke krav er der til antallet af løntimer?

Du skal have haft mindst 1.924 løntimer, hvis du tidligere har fået dagpenge, din dagpengeret er udløbet, og du stadig har timer stående på din beskæftigelseskonto. Kontoen fik du oprettet, da du blev ledig. Timerne skal være optjent indenfor de seneste 3 år før overgangen til efterløn. Men er du i fuldtidsarbejde (37 timer om ugen), kan du optjene timerne på 1 år. Er du deltidsforsikret, skal du have haft 1.258 løntimer.

Du kan ikke medregne timer, som du allerede en gang har optjent dagpengeret af.

Hvis du mister retten til dagpenge, efter du er fyldt 50 år

Du kan gå på efterløn, selvom du ikke kan opfylde kravene til indkomst eller løntimer, hvis nedenstående betingelser er opfyldt:

- Du har mistet dagpengeretten, efter du var fyldt 50 år.
- Du har ret til efterløn den dag, hvor du når den lovfastsatte efterlønsalder.

Du skal opfylde alle andre betingelser end indkomst-/løntimekravet for at kunne gå på efterløn. Du skal blandt andet stå til rådighed for arbejdsmarkedet i en længere periode, inden du skal på efterløn. Du skal stå til rådighed på samme måde, som hvis du fik dagpenge.

Det er vigtigt, at vi modtager din ansøgning om efterløn, inden du når efterlønsalderen. Hvis vi ikke modtager din ansøgning inden den dag, mister du retten til efterløn.

Vi anbefaler, at du kontakter os for at få vejledning.



Efterlønsbevis



Du får automatisk dit efterlønsbevis, hvis vi har alle oplysninger, og hvis du har valgt ikke at gå på efterløn, så snart du har ret til det. Et efterlønsbevis giver dig ret til efterløn, selvom du senere skulle blive syg. Derudover kan du opnå nogle økonomiske fordele ved at vente med at gå på efterløn.

Hvornår kan du få et bevis?

Du skal opfylde de samme betingelser, som når du skal på efterløn, for at kunne få et efterlønsbevis. Se 'Hvad er betingelserne' på side 6 og 'Hvornår kan du gå på efterløn' på side 16.

Der er dog den forskel, at du kan få et efterlønsbevis, uanset om du bor inden for eller uden for EØS-området. Men det er under forudsætning

af, at du ville stå til rådighed for det danske arbejdsmarked, hvis du havde boet i Danmark. Du kan se oversigten over EØS-landene på foa.dk/få-efterløn-i-udlandet.

Hvordan får du dit bevis?

Du skal ikke selv søge om beviset. Men vi har som regel brug for nogle oplysninger, inden vi kan sende dit bevis. Vi skriver til dig ca. 2 måneder før, du kan få dit bevis, hvis vi har brug for oplysninger.

Har du besluttet dig for at gå på efterløn præcis den dag, hvor du når efterlønsalderen, skal du ikke sende oplysningerne til efterlønsbeviset. Du skal i stedet udfylde en ansøgning om efterløn på foa.dk/søg-efterløn.

Hvis du ikke går på efterløn præcis den dag, hvor du kan gå på efterløn, bør du sende de oplysninger, vi skal bruge for at give dig dit bevis. Det skyldes, at beviset giver dig nogle rettigheder, som du kan læse om i næste afsnit 'Fordele ved at få et efterlønsbevis'.

For at dit bevis gælder fra præcis den dag, hvor du har ret til efterløn, skal du sende oplysningerne, inden 3 måneder efter du kunne gå på efterløn. Får vi oplysningerne senere, vil efterlønsbeviset først være gældende fra den dag, hvor vi modtager oplysningerne.

Fordele ved at få et efterlønsbevis

Efterlønsbeviset giver dig ret til at gå på efterløn, selvom du bliver syg. Derudover skal du ikke længere betale efterlønsbidrag.

Du har også mulighed for at få beregnet en efterlønsberegning, når du får efterlønsbeviset. Hvis du får beregnet en sats i beviset, er du garanteret, at efterlønnen ikke bliver beregnet ud fra en lavere indtægt end den, der står i beviset. Det betyder, at du mindst vil få ret til den efterlønsberegning, som den lønindtægt, du havde på bevidstidspunktet, vil give dig ret til.



I FOAs A-kasse beregner vi altid en efterlønssats i efterlønnsbeviset.

Men a-kasserne er ikke forpligtet til at gøre det automatisk. Hvis du har fået dit efterlønnsbevis i en anden a-kasse, kan du derfor risikere, at der ikke er beregnet en sats. Hvis det er tilfældet, bør du kontakte a-kassen inden 3 måneder efter, du har fået beviset og bede om at få beregnet en sats.

Du begynder at optjene skattefri præmie, fra du får dit efterlønnsbevis, og indtil du går på efterløn. Hvis du vil optjene skattefri præmie af de arbejdstimer, som du har i efterlønperioden, skal du vente mindst 2 år med at gå på efterløn, fra du får beviset. Læs mere herom under 'Skattefri præmie' på side 32.

Hvornår kan du gå på efterløn?

Du kan tidligst gå på efterløn fra det tidspunkt, hvor vi modtager din skriftlige ansøgning. Du kan gå på efterløn fra beskæftigelse eller ledighed.

Du skal være medlem af en dansk a-kasse og have bopæl i Danmark, i Grønland, på Færøerne, i et EØS-land, i Storbritannien eller Schweiz på det tidspunkt, hvor du ønsker at gå på efterløn. Du kan finde en oversigt over EØS-landene på foa.dk/få-efterløn-i-udlandet.

Er du ledig, og ønsker du at gå på efterløn, skal du søge om efterløn, inden din dagpengeret udløber.

Hvis du har ret til efterløn, selvom du har mistet dagpengeretten efter

dit fyldte 50. år [se 'Hvis du mister retten til dagpenge, efter du er fyldt 50 år' på side 11], skal du søge om efterløn, inden du når efterlønsalderen. Bliver du syg henover den dag, hvor du når efterlønsalderen, skal du kontakte a-kassen indenfor den første uge, efter du bliver rask. Hvis du overholder fristen, kan Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering (STAR) dispensere fra kravet om, at du skal stå til rådighed på datoen for efterlønsalderen.

Hvis du modtager ydelser efter lov om social pension eller tilsvarende udenlandsk lovgivning, eller hvis du er omfattet af reglerne om fleks-job, kan du ikke samtidig modtage efterløn. Du kan dog modtage invaliditetsydelse samtidig med efterlønnen.



Du kan ikke gå på efterløn, hvis du driver selvstændig virksomhed, medmindre du forinden har fået tilladelse til det. Vi skal bruge en del oplysninger fra dig for at kunne vurdere, om du opfylder betingelserne for at få tilladelse. Vi anbefaler derfor, at du søger om efterløn i god tid [gerne 6 måneder før], hvis du

ønsker at drive selvstændig virksomhed i efterlønsperioden.

Du kan læse mere om emnet på foa.dk/selvstaendig-virksomhed-og-efterlon samt i vores pjece 'Selvstændig virksomhed og efterløn', som du finder på foa.dk/efterlon-og-selvstaendig.

Efterløn som fuldtids- eller deltidsforsikret

For at få efterløn med satsen for fuldtidsforsikrede skal du have været fuldtidsforsikret i sammenlagt mindst 10 år indenfor de seneste 15 år, heraf mindst 52 uger lige før du går på efterløn.

Hvis du er deltidsforsikret eller ikke har været fuldtidsforsikret længe nok, får du efterløn med satsen for deltidsforsikrede. Satsen for deltidsforsikrede er $\frac{2}{3}$ af satsen for fuldtidsforsikrede.

Så meget kan du få i efterløn

Du får den samme sats i hele efterlønsperioden. Du kan få 90 % af den indtægt, du tidligere har haft, dog højst efterlønnens maksimumbeløb.

Efterlønssatsen kan være på op til 22.041 kr. om måneden for fuldtidsforsikrede og 14.694 kr. om måneden for deltidsforsikrede [2026]. Men vær opmærksom på, at dine pensioner skal modregnes, inden

den endelige efterlønssats beregnes. Se 'Fradrag for pensioner' på side 20.

Hvis du er tilmeldt fortrydelsesordningen, vil din efterlønssats som hovedregel blive reduceret. Satsen skal nemlig nedsættes med 2 % af den højeste efterlønssats for hvert år, du mangler at betale efterlønsbidrag i forhold til den ordinære efterlønsordning.

Hvis du har samme forsikringsstatus [fuldtids- eller deltidsforsikret] ved overgangen til efterløn, som da du fik dit efterlønsbevis, kan din sats aldrig blive lavere end den, der eventuelt står i efterlønsbeviset. Se 'Fordele ved at få et efterlønsbevis' på side 14.

Sats for dig, som mistede dagpengere retten, efter du fyldte 50 år

Der er særlige regler for, hvordan vi skal beregne en efterlønssats, hvis du mistede retten til dagpenge, efter du fyldte 50 år og samtidig opfylder betingelserne for at få efterløn den dag, du når efterlønsalderen.

Du skal have arbejdet i et vist omfang, for at vi kan beregne en ny sats.

Hvis du ikke har haft tilstrækkeligt med arbejde, vil du få efterløn med den sats, som du fik udbetalt dagpenge med. For at vi må bruge din gamle sats, skal du have fået udbetalt dagpenge indenfor de seneste 5 år.

Hvis du hverken har haft tilstrækkeligt med arbejde eller fået udbetalt dagpenge indenfor de seneste 5 år, vil din efterlønssats udgøre 82 % af den maksimale efterlønssats. Det vil sige 18.074 kr. pr. måned til fuldtidsforsikrede og 12.049 kr. pr. måned til deltidsforsikrede [2026]. Satserne er før fradrag for dine pensioner.

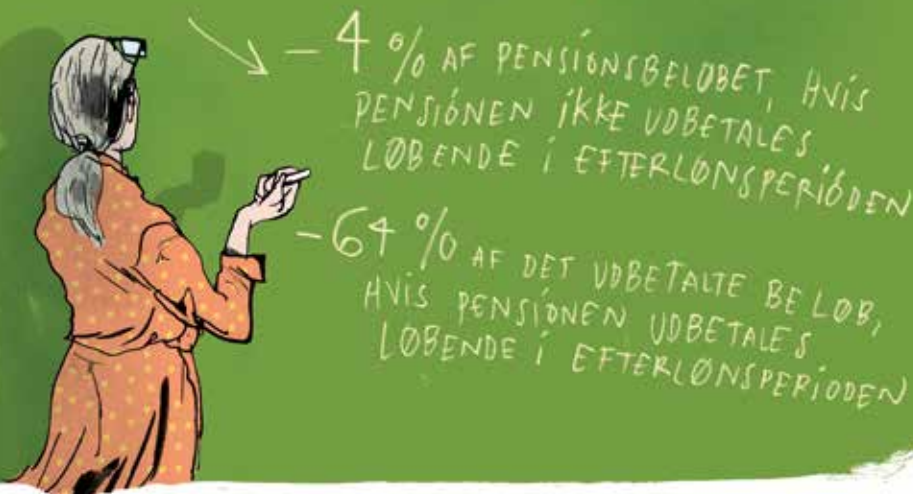
Når du er på efterløn

Du skal fortsætte med at være medlem af a-kassen og betale kontingent, mens du modtager efterløn.

Du har pligt til at oplyse os om alt, hvad der kan have betydning for din ret til efterløn. Det kan fx være, at du har søgt om eller modtager førtidspension, at du har arbejde, får udbetalt feriepenge, eller at der sker ændringer i dine pensionsudbetalinger.



ARBEJDSMARKEDSPENSIONER,
SOM IKKE ER LIVSVARIGE (RATEPENSIONER)
MODREGNES I EFTERLØNNEN MED:



Fradrag for pensioner

Stort set alle pensionsordninger skal modregnes i din efterløn. Også dem, der slet ikke bliver udbetalt i efterlønsperioden.

Nogle få pensioner skal dog ikke modregnes, fx ATP og visse pensioner til efterlevende ægtefælle, samlever eller børn.

A-kassen skal lave en endelig opgørelse af værdien på alle dine pensioner i forbindelse med, at du går på efterløn. Pensionerne modregnes i efterlønnen, ud fra denne værdi – også selvom pensionerne efterfølgende skulle blive enten højere eller lavere.

Det gælder dog ikke arbejdsmarkedspensioner, som du får udbetalt

løbende (fx hver måned) i efterlønsperioden. En sådan pension skal modregnes ud fra det faktisk udbetalte beløb før skat.

En arbejdsmarkedspension er en tvungen pensionsordning, du har eller har haft i forbindelse med et job. Det kan være en tjenestemandspension eller en pensionsordning, som du ifølge din overenskomst eller din ansættelseskontrakt skal have.

Hvor meget skal modregnes?

Får du udbetalt en arbejdsmarkedspension løbende i efterlønsperioden, skal pensionen modregnes i efterlønnen med 64 % af den årligt **udbetalte** pension før skat. Det gælder både, hvis det er en løbende livsvarig pensionsordning, og hvis det er en ratepension.

Hvis en løbende livsvarig arbejdsmarkedspension ikke udbetales løbende i efterlønsperioden, skal der trækkes 64% af det **forventede** årlige pensionsbeløb. Er der tale om en arbejdsmarkedspension, som

ikke er livsvarig (fx ratepension), skal den modregnes med 4% af den samlede pensionsværdi.

Har du en løbende livsvarig privattegnet pension, skal den modregnes med 64% af det **forventede** årlige pensionsbeløb. Det gælder, uanset om den udbetales i efterlønsperioden eller ej.

Alle andre former for pensioner skal fradrages efterlønnen med 4% af den samlede værdi før skat. Det gælder fx for alle private pensioner, der ikke er livsvarige, og pensioner hvor hele beløbet bliver udbetalt på én gang.

Pensioner udbetalt før efterlønsalderen

Selvom din efterlønsalder er mere end 60 år, kan du måske begynde at få udbetalt pension allerede som 60-årig. Du kan altså vælge at 'tyvstarte' med pensionerne.

Men skal du på efterløn senere, kan du komme til at mangle pengene til den tid. Disse udbetalte beløb skal

nemlig modregnes efterlønnen. Det gælder dog ikke i det omfang, pensionen allerede er blevet modregnet i dagpenge eller anden offentlig forsørgelsesydelse, fx kontanthjælp.

Oplysning om dine pensioner

Dine pensioner bliver indberettet elektronisk til SKAT et halvt år, før du når efterlønsalderen. Vi modtager først oplysningerne ca. 4 måneder før, du når efterlønsalderen.

Hvis du vil på efterløn, skal du fortælle os, om oplysningerne er rigtige, og hvad der evt. er sket med dine pensioner i det sidste halve år, før du nåede efterlønsalderen. Vær opmærksom på, at du også skal oplyse om en eventuel udenlandsk pension, da vi ikke automatisk får besked om sådanne pensioner.

Derudover skal du give os besked, hvis du begynder at få udbetalt en løbende arbejdsmarkedspension, mens du er på efterløn. Du skal også sende os udbetalingsmeddelelsen for pensionen, når din pension reguleres, så vi altid ved, hvor meget du får udbetalt.

Beregning af efterløn og pension

På pensionsinfo.dk kan du få et overblik over dine pensioner, da næsten alle pensioner indberettes til denne hjemmeside. Her kan du også kan se, hvor meget der bliver udbetalt, hvis du mister din arbejds- evne, bliver alvorligt syg eller dør.

På borger.dk kan du læse mere om pensioner, herunder ATP, førtids- og folkepension og lave forskellige beregninger. Klik på 'Efterløn, fleksydelse, delpension' og dernæst 'Efterløn'.

Du kan også bestille en beregning af din efterløn på foa.dk/beregn-efterløn. Vær opmærksom på, at vi har brug for alle dine pensions- oplysninger for at kunne lave beregningen.

Vi modtager først oplysningerne om dine pensioner 4 måneder før, du når efterlønsalderen.

Udbetaling af efterløn

Vi udbetaler efterløn til dig for en kalendermåned ad gangen. Du skal udfylde og indsende et efterlønskort hver måned, hvis du har arbejde.

Efterlønnen vil være til disposition den sidste bankdag i måneden, hvis efterlønskortet er indsendt til tiden.

Du kan se fristerne for, hvornår du skal sende dit efterlønskort på foa.dk/ydelseskort-datoer.

Der udbetales efterløn til fuldtidsforsikrede for 37 timer om ugen før eventuelt fradrag for arbejde, feriepenge mv. Da vi udbetaler efterløn for 1 kalendermåned ad gangen, kan du få efterløn for op til 160,33 timer om måneden.

Er du deltidsforsikret, kan du få efterløn for 130 timer om måneden.

Hvis du hverken har lønnet eller ulønnet arbejde og alene har indtægter i form af pension eller feriepenge, kan du dog nøjes med at sende oplysninger hver 6. måned på et halvårligt efterlønskort.



Arbejde i efterlønsperioden

Du har mulighed for at trække dig gradvist tilbage fra arbejdsmarkedet, når du er på efterløn. Du må nemlig arbejde ubegrænset som lønmodtager i efterlønsperioden. Men timerne skal som hovedregel modregnes i efterlønnen.

Dine arbejdstimer vil som hovedregel blive modregnet time for time i efterlønnen. Er du fx fuldtidsforsikret og har haft 60 arbejdstimer i en måned, får du efterløn for 100,33 timer i den måned.

Du skal også modregnes, hvis du får løn, rådighedsløn eller lignende for en periode, hvor der ikke udføres arbejde.

Der er dog særlige modregningsregler, så længe du har ret til lempet

fradrag. Se 'Lempet fradrag for arbejde' på side 26.

Mindsteudbetalingsreglen

For at få efterløn i en måned skal vi mindst kunne udbetale efterløn for 14,8 timer, hvis du er fuldtidsforsikret. Hvis du har arbejde eller indtægter for mere end 145,53 timer i en måned, kan du derfor ikke få efterløn i den måned. Som deltidsforsikret skal der mindst være 12 timer til udbetaling i en måned. Det vil sige, at du højst må arbejde eller have indtægter for 118 timer i måneden for at kunne få suppleret op med efterløn.

Hvis din arbejdsgiver har oplyst til SKATs indkomstregister, at din arbejdstid er ukontrollabel, så omregner vi din løn til et antal timer.



Det gør vi ved at dividere din lønindtægt med en omregningssats. Omregningssatsen er 305,29 i 2026.

Du har ukontrollabel arbejdstid, hvis din arbejdsgiver indberetter din løn til SKAT, uden at angive hvor mange

timer lønnen dækker. Hvis du i forbindelse med den konkrete opgave har haft nødvendige udgifter, skal de trækkes fra din løn, før vi beregner det antal timer, der skal trækkes fra din efterløn.

Lempet fradrag for arbejde

Har du en timeløn, der er lavere end omregningssatsen, får du et lempeligere fradrag i din efterløn for de første 47.233 kr. pr. år [2026].

Omregningssatsen er 305,29 kr. i 2026. Hvis din timeløn er mindre end 305,29 kr., men højere end 137,47 kr. [2026], omregnes lønindtægten til timer ved at dividere din løn med omregningssatsen.

Din timeløn bliver beregnet som et gennemsnit af den løn, som du har fået udbetalt i en lønperiode.

Det vil sige, at lønnen divideres med det antal timer, som du har fået løn for.

Eksempel

Hvis du arbejder 20 timer og har tjent 3.000 kr., vil det lempede fradrag blive beregnet således: $3.000 : 305,29 \text{ kr.} = 9,83 \text{ timer}$. Selvom du har haft 20 arbejdstimer, skal du kun modregnes for 9,83 timer i efterlønnen.

Er din timeløn mindre end 137,47 kr., sættes lønnen til 137,47 kr. [2026]

pr. time, når det lempede fradrag skal beregnes.

I det år, du går på efterløn eller når folkepensionsalderen, nedsættes beløbet på de 47.233 kr. pr. år [2026], afhængigt af hvornår du indtræder i eller udtræder af ordningen.

Maksimum på timer, som giver ret til lempet fradrag

Så længe du har ret til lempet fradrag, er der et loft for, hvor meget arbejde du må have for at kunne få efterløn i en måned. Loftet gælder kun for de timer, hvor timelønnen er lavere end 305,29 kr. [2026].

Får du efterløn som fuldtidsforsikret, må du maks. have 128 arbejdstimer i en måned med lavere timeløn end 305,29 kr. Har du mere end 128 timer med en lavere timeløn, kan du ikke få efterløn i den måned. Er du deltidsforsikret, må du maks. have 104 arbejdstimer med en timeløn under 305,29 kr. for at kunne få efterløn i den pågældende måned.

Modregning ud over lønarbejde

Ydelser der træder i stedet for løn

Ydelser, du får i stedet for løn, skal modregnes din efterløn, fx fratrædelsesgodtgørelse hvor arbejdsgivers opsigelsesvarsel ikke er overholdt.

Frivilligt, ulønnet arbejde og aktiviteter

Normalt skal ulønnet arbejde også trækkes fra i efterlønnen, men der er mange undtagelser. Du kan læse om disse regler på foa.dk/frivilligt-arbejde.

Selvstændig virksomhed

Du kan under visse betingelser få tilladelse til at opstarte eller videreføre en selvstændig virksomhed på nedsat tid, imens du er på efterløn.

Timerne, du bruger på den selvstændige virksomhed, vil blive modregnet i din efterløn.

Husk at søge om tilladelse i god tid, inden du vil på efterløn eller starte virksomheden. Vi anbefaler at søge op til 6 måneder før, da betingelser-

ne for at få tilladelse kan være svære at opfylde.

Du kan læse mere om emnet i vores pjece 'Efterløn og selvstændig virksomhed' på foa.dk/efterløn-og-selvstændig og på vores hjemmeside på foa.dk/selvstændig-virksomhed-og-efterløn.

Ferie

Feriepenge og ferie med løn skal fradrages på det tidspunkt, hvor du holder ferien.

Feriepenge, der udbetales som et engangsbeløb, uden at ferien holdes, skal også fradrages i efterlønnen. Det gælder også, hvis du får udbetalt de feriemidler, som blev 'indefrosset' i forbindelse med, at ferieloven blev ændret pr. 1. september 2020. Får du udbetalt feriepengene på én gang uden at holde ferien, tæller timerne ikke med som arbejdstimer i forbindelse med eventuel beregning af din skattefrie præmie.

Hvis dine feriepenge er på et mindre beløb end fradraget i efterlønnen, kan du få udbetalt forskellen som

efterløn. Hvis du holder ferie i et ansættelsesforhold, kan du få omregnet dine feriepenge fra dage til timer og få efterløn med fradrag for de beregnede timer.

Hvis du glemmer at hæve dine feriepenge, er der efter ferieloven forskellige muligheder for at få dem udbetalt. Kontakt din faglige afdeling, hvis du kommer i den situation. Feriepengene fradrages også i denne situation i efterlønnen.

Andre indtægter, der skal fradrages

Der findes også andre indtægter, som skal trækkes i din efterløn.

Det gælder bl.a.:

- Dagpengegodtgørelse for 1. og 2. ledighedsdag
- Indtægter fra nogle former for borgerligt ombud, offentlige og private hverv
- Legater.

Indtægter, der ikke fradrages i efterlønnen

En række indtægter skal ikke modregnes i efterlønnen.

Det gælder bl.a.:

- ATP [Arbejdsmarkedets Tillægspension]

- Erstatninger
- Efterløn efter funktionærlovens § 8 og efterindtægt efter tjenestemandspensionslovens kap. 6
- Den forhøjelse af pensionen, som en tjenestemand modtager som følge af arbejdsskade [tilskadekomstpension]
- Godtgørelse for usaglig opsigelse
- Invaliditetsydelse efter lov om social pension
- Pension, der udbetales som følge af tab af erhvervs-/arbejdsevne, fx tjenestemandssvaghedspension
- Indtægt ved salg af erhvervsskønhed eller fast ejendom
- Forpagtningsafgift
- Indtægt ved udlejning, der ikke kan betragtes som erhvervsmæssig
- Renter, aktieudbytter og lignende
- Arv, gaver, gevinster
- Underholdsbidrag
- Betaling for feriefridage, som ikke holdes
- Indtægter ved hverv som vidne, nævning, domsmand, lægdommer og tilforordnet ved valg eller menigt medlem af byråd/borgerrepræsentationen og udvalg.

Hvis du bor i udlandet

Du kan gå på efterløn, selv om du ikke har bopæl i Danmark. Men det kræver, at du er medlem af en dansk a-kasse.

Du kan gå på efterløn, selv om du bor i Grønland, på Færøerne, i et andet EØS-land, i Storbritannien eller Schweiz.

Men du skal opfylde kravet om medlems- og arbejdsperioder i Danmark ved overgangen til efterløn.

Du kan finde en oversigt på foa.dk/få-efterløn-i-udlandet.

Oplys os om din bopæl

Du skal oplyse det, hvis du tager ophold, bopæl eller arbejde i Grønland, på Færøerne, i et andet EØS-land, i Storbritannien eller Schweiz. Du kan læse mere om de særlige forhold, der gælder for efterlønsmodtagere,

der har bopæl eller arbejde i et af de nævnte lande, på vores hjemmeside foa.dk/efterløn-i-udlandet.

Ophold i lande udenfor EØS, Grønland, Færøerne, Storbritannien og Schweiz

Du kan opholde dig i øvrige lande i sammenlagt 3 måneder hvert kalenderår, uden at din efterløn standses. Er opholdet længere, stopper vi udbetalingen af din efterløn, når der er gået 3 måneder.

Ved du allerede på udreisetidspunktet, at du vil bosætte dig i et land uden for EØS, Grønland, Færøerne, Storbritannien eller Schweiz, standses udbetalingen allerede ved udrejsen. Når du igen tager ophold i Danmark, et andet EØS-land, Grønland, Færøerne, Storbritannien eller i Schweiz, kan du søge om at få genoptaget udbetalingen af efterløn.



Det er hovedreglen, at du ikke kan få udbetalt efterløn, hvis du arbejder i lande uden for EØS, Grønland, Færøerne, Storbritannien og Schweiz. Der gælder dog særlige regler, hvis du har lønarbejde for en dansk arbejdsgiver i udlandet, og du bevarer dit medlemskab af

a-kassen. Udlandsopholdet må heller ikke i denne situation være mere end 3 måneder.

Du skal give os besked, hvis du planlægger at arbejde eller opholde dig i udlandet, så vi kan give dig den nødvendige vejledning.

Retten til efterløn stopper

Vi stopper med at udbetale efterløn til dig senest ved udgangen af den måned, hvor du når folkepensionsalderen.

Hvis du ikke kontakter os, bliver du automatisk meldt ud af a-kassen.

Ønsker du at forblive medlem, koster det 15 kr. pr. måned [2026].

For dette beløb kan du få hjælp til jobsøgning.



Skattefri præmie

Du kan begynde at optjene skattefri præmie, fra du får dit efterlønsbevis.

Du kan optjene skattefri præmie, af det arbejde du har, fra du får dit efterlønsbevis, og indtil du går på efterløn. Du optjener en præmieportion for hver 481 løntimer. Det svarer til, at du arbejder 37 timer om ugen i 3 måneder.

Optjening af præmie efter overgang til efterløn

Hvis du også vil optjene skattefri præmie af de arbejdstimer, som du har i efterlønsperioden, skal du vente med at gå på efterløn, indtil du har haft dit efterlønsbevis i 2 år. Derudover skal du have arbejdet mindst 3.120 timer, efter du fik beviset, og indtil du går på efterløn. Er du deltidsforsikret, skal du arbejde mindst 2.496 timer, siden du fik beviset, og indtil du går på efterløn.



Hvor høj er præmien?

Hver præmieportion udgør 15.870 kr. for fuldtidsforsikrede og 10.580 kr. for deltidsforsikrede [2026]. Da du højst kan optjene 12 gange 481 timer [5.772 timer] til skattefri præmie, kan præmien højst blive på i alt 190.440 kr. for fuldtidsforsikrede og 126.960 kr. for deltidsforsikrede [2026].

Hvis du er tilmeldt fortrydelsesordningen, vil din skattefrie præmie som hovedregel blive reduceret. Præmiebeløbet skal nemlig nedsættes med 4 % for hvert år, du mangler at betale efterlønsbidrag i forhold til den ordinære efterlønsordning.

Der udbetales kun hele præmieportioner. Det betyder, at hvis du har haft mindre end 481 timer, får du ingen præmie.

Du skal være opmærksom på, at det samlede antal timer til skattefri præmie samt udbetalte efterløns- og dagpengetimer ikke må overstige 5.772 timer. Timerne, der er i overskud, vil da blive fratrasket beregningen af præmien.

Eksempel

Bent er nået folkepensionsalderen. Han har fået udbetalt efterløn for i alt 772 timer. Derudover har han haft 5.070 arbejdstimer, siden han fik sit efterlønsbevis.

Selvom Bent har haft 5.070 arbejdstimer, kan der kun medregnes 5.000 timer til skattefri præmie. Det skyldes, at det samlede antal timer til skattefri præmie og udbetalte efterlønstimer ikke må overstige 5.772 timer.

Beregning af optjente præmieportioner: $5.000 : 481 \text{ timer} = 10,40$. Da der kun kan udbetales hele præmieportioner, har Bent ret til 10 skattefri præmieportioner. Det svarer til 158.700 kr. [2026].

”Ekstra” efterlønstimer, som er udbetalt pga. det lempede fradrag for arbejde, medregnes dog ikke i opgørelsen [Se ’Lempet fradrag for arbejde’ på side 26].

Hvis du har fået tidlig pension [Arne-pension] i den periode, hvor du kan optjene skattefri præmie, nedsættes det maksimale antal timer, du kan

optjene skattefri præmie af, med 160,33 timer for hver måned, du har modtaget tidlig pension.

Hvad tæller med?

Arbejde som lønmodtager skal være udført på almindelige løn- og ansættelsesvilkår, for at timerne tæller med til den skattefri præmie. Det betyder, at arbejde fra private eller offentlige hverv fx domsmand, byrådsmedlem, bestyrelsesmedlem i en andelsboligforening mv. ikke kan medregnes til optjening af den skattefri præmie.

Både arbejdet i Danmark, Grønland, på Færøerne, i et andet EØS-land, Storbritannien eller Schweiz kan medregnes.

Ferie med løn tæller med som arbejde. Udbetalte feriepenge tæller kun med til præmien, hvis ferien er afholdt. Får du feriepengene udbetalt på én gang uden at holde ferie, tæller timerne ikke med.

Hvis du driver selvstændig virksomhed, kan du også optjene skattefri præmie af virksomheden. Du kan læse mere om, hvordan du optjener

skattefri præmie af virksomheden på [foa.dk/arbejde-og-optjening-af-skattefri-præmie](https://foa.dk/arbejde-og-optjening-af-skattefri-praemie).

Der kan tælles timer med til præmie, indtil du når folkepensionsalderen. I den lønperiode, hvor du når folkepensionsalderen, fordeles dine arbejdstimer forholdsmæssigt på de kalenderdage, der er i lønperioden. Herefter medregnes kun arbejdstimerne frem til dagen før, du når folkepensionsalderen.

Hvornår udbetales præmien?

Præmien udbetales som et engangsbeløb, når du når folkepensionsalderen. Det er en betingelse for at få præmien, at du ikke har fået tilbagebetalt efterlønsbidrag.

Vi udbetaler den skattefrie præmie til dig hurtigst muligt, efter du er nået folkepensionsalderen, og når vi har alle oplysninger for at kunne beregne præmien.

Er du på efterløn, kan vi først beregne og udbetale din skattefrie præmie, når vi har udbetalt den sidste efterløn til dig.

Vi henter oplysningerne om dine løntimer hos SKATs indkomstregister. Vi kan derfor først opgøre præmiens størrelse, når din arbejdsgiver har indberettet dine lønoplysninger til SKAT.

Præmien udbetales i udgangspunktet som et engangsbetrag. Men hvis du har drevet selvstændig virksomhed, kan vi først medregne overskuddet fra din selvstændige virksomhed til præmien, når årsopgørelsen for det pågældende regnskabsår er afsluttet. Hvis overskuddet fra din virksomhed udløser en eller flere ekstra præmieportioner, vil du få denne del af præmien efterbetalt, når den afsluttede årsopgørelse foreligger.

Det samme gælder, hvis du har fået udbetalt et honorar, hvor lønudbetaleren ikke har indberettet honoraret til SKAT. Det kan fx være tilfældet, hvis du som musiker har spillet til et bryllup. Da du selv skal indberette indtægten som B-indkomst til SKAT på din selvangivelse, kan vi først medregne indtægten, når årsopgørelsen er afsluttet. Vi kan medregne

B-indkomsten til den skattefrie præmie, hvis der er betalt arbejdsmarkedsbidrag af beløbet.

Brug hjemmesiden

**Du kan læse mere om efterløn
på [foa.dk/efterløn](https://foa.dk/efterlon).**

Det er også på hjemmesiden, at du udfylder og sender ansøgningen om efterløn, efterlønskortene mv.

Klik ind på foa.dk/find-blanketter.

Alle blanketter er tilgængelige her.





Efterløn og skattefri præmie

For dig, der er født
1. juli 1959 eller senere

Hvordan ser min økonomi ud, når jeg går på efterløn? Kan jeg fortsætte med at arbejde og evt. gå på efterløn senere? Og hvordan er det nu med den der skattefri præmie? Alt dette og meget mere kan du læse om i denne pjece.



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.