

Efterløn og skattefri præmie

For dig, der er født i perioden fra
1. juli 1956 til 30. juni 1959

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	9
Efterlønsbevis	12
Hvornår kan du få et bevis?	12
Hvordan får du dit bevis?	13
Fordele ved at få et efterlønsbevis	13
Så længe skal du vente	15
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	31
Retten til efterløn stopper	33
Skattefri præmie	34
Brug hjemmesiden	38

Forord

Denne pjece beskriver efterlønsordningen i hovedpunkter for dig, som er født i perioden fra 1. juli 1956 til 30. juni 1959.

Hvis du er født 1. juli 1959 eller senere, gælder der andre regler for dig på nogle områder. Vi henviser derfor til pjecen om efterløn, der gælder for denne aldersgruppe.

Du kan ikke læse om alt om efterløn i denne pjece, da der er mange regler. Du kan læse mere på [foa.dk/efterløn](https://foa.dk/efterlon). 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 betalt efterlønsbidrag længe nok.
- Du skal have ret til dagpenge ved ledighed.
- Du skal bo i Danmark, i Grønland, på Færøerne, i et EØS-land, i 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 efterlønsalderen og efterlønsperiodens maksimale længde.

Medlemskab og efterlønsbidrag

Ud over at være nået efterlønsalderen skal du også have været medlem af a-kassen og betalt efterlønsbidrag længe nok.

Efterløns- og folkepensionalder			
Fødselsdato	Efterlønsalder	Folkepensionsalder	Efterlønsperiode
1. juli 1956 – 31. december 1958	63 år	67 år	4 år
1. januar 1959 – 30. juni 1959	63½ år	67 år	3½ år



Født før 1. januar 1959

Hvor længe du skal betale efterlønsbidrag afhænger af, hvornår du begyndte at betale efterlønsbidrag.

- **Betalt efterlønsbidrag uafbrudt siden 1. april 1999**

Du kan opfylde kravet om medlemskab og indbetaling af efterlønsbidrag ved uafbrudt medlemskab og betaling af efterlønsbidrag fra 1. april 1999 til mindst det tidspunkt, hvor du når efterlønsalderen. Perioden med medlemskab skal mindst udgøre 20 år indenfor de sidste 25 år.

- **Betalt efterlønsbidrag uafbrudt siden 1. juli 1999**

Du kan opfylde kravet om medlemskab og indbetaling af efterlønsbidrag ved uafbrudt medlemskab og betaling af efterlønsbidrag fra 1. juli 1999 til mindst det tidspunkt, hvor du når efterlønsalderen. Perioden med medlemskab og betaling af efterlønsbidrag skal mindst udgøre 20 år indenfor de sidste 25 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.

**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. Vi anbefaler derfor, at du kontakter os, hvis du har arbejdet og/eller har været arbejdsløshedsforsikret i udlandet.



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 dagpengere-
ret 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 op-
tjente 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 indkomstkra-
v, hvis du ikke tidligere har modtaget
dagpenge.

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

For at opfylde indkomstkra-
vet skal du have haft en samlet indkomst
på 286.632 kr. [2026] indenfor
de sidste 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
indkomstkra-
vet 191.088 kr. indenfor
3 år, og du kan maksimalt medregne
15.924 kr. pr. måneden [2026].
Beløbet for indkomstkra-
vet regule-
res hvert år i januar. Du vil derfor
skulle opfylde et højere indkomst-
krav, 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 løn-
timer, hvis du tidligere har fået dag-
penge, din dagpengeret er udløbet,
og du stadig har timer stående på
den beskæftigelseskonto, du fik op-
rettet, da du var ledig. Timerne skal
være optjent indenfor de sidste 3 år
før overgangen til efterløn. 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 har optjent dagpengeret af
en gang.

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, selvom du bor 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-lande 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. 8 uger 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 nedenfor i afsnittet '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 bevestidspunktet, vil give dig ret til.

I FOAs A-kasse beregner vi altid en efterlønsats i efterlønsbeviset. Men a-kasserne er ikke forpligtet til at gøre det automatisk. Hvis du har fået dit efterlønsbevis 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.

Hvis du har et bevis og venter med at gå på efterløn, vil du også kunne opnå andre økonomiske fordele:

- Du kan få ret til efterløn med en højere sats
- Du har mulighed for at optjene skattefri præmie.

Du skal være opmærksom på, at du ikke kan opnå disse fordele, hvis du har modtaget delpension.

For at opnå fordelene skal du vente med at gå på efterløn i en vis periode og arbejde et antal timer, inden du går på efterløn. Det kalder vi **udskydelsesreglen**.

Hvor længe du skal udskyde efterlønnen afhænger af, hvornår du er født. Se side 15 'Så længe skal du vente'.

Hvis du opfylder udskydelsesreglen, vil du få ret til efterløn med den sats, som du ville få, hvis du var ledig og skulle have dagpenge. Satsen kan ikke blive beregnet ud fra en lavere indtægt end den, der eventuelt står i beviset. Derudover kan du optjene



skattefri præmie af de arbejdstimer, som du har, efter udskydelsesreglen er opfyldt, og indtil du går på efterløn. Læs mere herom under 'Skattefri præmie' på side 34.

Hvis du derimod går på efterløn, inden du opfylder udskydelsesreglen, kan du maksimalt få 91% af den højeste efterlønssats – se afsnittet 'Så meget kan du få i efterløn' på side 18.

Du vil heller ikke optjene skattefri præmie.

deltidsforsikret, skal du arbejde mindst 1.248 timer.

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

Du skal vente mindst ½ år med at gå på efterløn, fra du får dit efterlønsbevis. Derudover skal du som fuldtidsforsikret arbejde mindst 780 timer, efter du får dit bevis. Er du deltidsforsikret, skal du arbejde mindst 624 timer.

Så længe skal du vente

Hvor længe du skal vente med at gå på efterløn for at opnå fordelene nævnt ovenfor, afhænger af hvornår du er født.

Født i perioden fra 1. juli 1956 til 31. december 1958

Du skal vente med at gå på efterløn i mindst 1 år, fra du får dit efterlønsbevis. Derudover skal du som fuldtidsforsikret arbejde mindst 1.560 timer, efter du får dit bevis. Er du

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, ledighed eller delpension.

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 fleksjob, 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 i vores pjece 'Efterløn og selvstændig virksomhed' på [foa.dk/efterløn-og-selvstændig](https://foa.dk/efterlon-og-selvstaendig) og på [foa.dk/selvstændig-virksomhed-og-efterløn](https://foa.dk/selvstaendig-virksomhed-og-efterlon).

Ønsker du at gå på efterløn som fuldtidsforsikret fra delpension, skal du søge om efterløn, inden delpensionen bortfalder.

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

Størrelsen af din efterløn afhænger af, hvornår du går på efterløn. Du får den samme sats i hele efterlønsperioden. Du kan få 90 % af den indtægt, du tidligere har haft, dog højst efterlønnens maksimumbeløb.

Går du på efterløn, inden du opfylder udskyldelsesreglen, kan efterlønnen højst udgøre et beløb, der svarer til 91 % af det, man maksimalt kan få

i efterløn. Det er for fuldtidsforsikrede 20.057 kr. om måneden og for deltidsforsikrede 13.372 kr. om måneden [2026]. Du kan læse om udskyldelsesreglen under 'Fordele ved at få et efterlønsbevis' på side 13.

Hvis du venter med at gå på efterløn, til du har opfyldt udskyldelsesreglen, vil du få ret til efterløn med den sats, du ville være berettiget til i tilfælde af ledighed. Efterløns-satsen kan dermed være på op til 22.041 kr. om måneden for fuldtidsforsikrede og 14.694 kr. om måneden for deltidsforsikrede [2026].

Vær opmærksom på, at dine pensioner skal modregnes, inden den endelige efterløns-sats beregnes. Se 'Fradrag for pensioner' på side 20.

Hvis du har samme forsikringsstatus, når du går på 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 13.

Sats ved mistet dagpengeregulering efter 50 år

Der er særlige regler for, hvordan vi skal beregne en efterlønssats, hvis du mistede retten til dagpenge, efter du fyldte 50 år, men du 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 sidste 5 år. Satsen vil dog højst kunne udgøre 91 % af den højeste efterlønssats.

Hvis du hverken har haft tilstrækkeligt med arbejde eller fået udbetalt dagpenge indenfor de sidste 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 deltidsforsikret (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 dit 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 der sker ændringer i dine pensionsudbetalinger.

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



→ - 4 % AF PENSIONSBELØBET, HVIS
PENSIONEN IKKE UDBETALES
LØBENDE I EFTERLØNSPERIODEN

- 64 % AF DET UDBETALEDE BELØB,
HVIS PENSIONEN UDBETALES
LØBENDE I EFTERLØNSPERIODEN

Fradrag for pensioner

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

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

A-kassen skal lave en endelig opgø-
relse af værdien på alle dine pensio-
ner 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 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 kun modregnes med 4% af pensionsbeløbet.

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 trækkes i 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 normalt begynde at få udbetalt pension, når du fylder 60 år. 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 i efterlønnen. Det gælder dog ikke i det omfang, pensionen allerede er blevet modregnet i dagpenge eller anden offentlig forsørgelsesydelse.

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 altid 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 se, hvor meget der bliver udbetalt, hvis du mister din arbejdssevne, 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 'Pension og efterløn' og herefter 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 pensionsoplysninger for at kunne lave beregningen.

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 efterlønskort på [foa.dk/ ydelseskort-datoer](https://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 findes 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 omregningsssats. Omregningsssatsen



er 305,29 i 2026. Du har ukontrol-label 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 a-kassens omregningssats, 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 dermed kun modregnes for 9,83 timer i efterlønnen.

Er din timeløn mindre end 137,47 kr. [2026], sættes lønnen til 137,47 kr. 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. i 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/a-kasse/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 betingelserne 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/efterlon-og-selvstaendig og på vores hjemmeside foa.dk/selvstaendig-virksomhed-og-efterlon.

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 skattefri 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 din 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 medfører ikke fradrag 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 tjenestemandssvagheds-pension
- Indtægt ved salg af erhvervsvirksomhed 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, 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, Storbritannien eller i Schweiz. Men du skal opfylde kravet om a-kasse- og arbejdsperioder i Danmark ved overgangen til efterløn. Du kan finde en oversigt over EØS-landene 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 Storbritannien, Schweiz eller et andet EØS-land. Du kan læse mere om de særlige forhold, der gælder for efterlønsmodtagere, der har bopæl eller arbejde i et af de nævnte lande, på [foa.dk/efterløn-i-udlandet](https://foa.dk/efterlon-i-udlandet).

Ophold i lande uden for 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 udrejsetidspunktet, at du vil bosætte dig i et land uden for EØS, Grønland, Færøerne, Storbritannien og Schweiz, standses udbetalingen allerede ved udrejsen. Når du igen tager ophold i Danmark, i et andet EØS-land, i Grønland, på Færøerne, Storbritannien eller 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 eller 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 vare 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 få ret til at optjene skattefri præmie, hvis du venter med at gå på efterløn. Hvor længe du skal vente, afhænger af hvornår du er født.

Du optjener skattefri præmie af det arbejde som du har, efter du opfylder udskydelsesreglen. Du kan læse om udskydelsesreglen under 'Fordele ved at få et efterlønsbevis' side 13 og 'Så længe skal du vente' på side 15. Du kan optjene skattefri præmie af det arbejde, du har, indtil du går på efterløn. Du optjener en præmieportion for hver gang, du har 481 løntimer.

481 timer 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].

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 løntimer, siden han fik sit efterlønsbevis.

Selvom Bent har haft 5.070 løntimer, kan der kun medregnes 5.000 løntimer 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

$5.000 : 481 \text{ løntimer} = 10,40$.
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 får 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 udskydelsesreglerne og 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 arbejde 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.

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, og at du ikke har modtaget delpension.

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 i SKATs indkomstregister. Vi kan derfor først opgøre præmiens størrelse, når din arbejdsgiver har indberettet dine lønoplysninger til SKAT.

Præmien udbetales i udgangspunktet som et engangsbeløb. 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 i perioden fra
1. juli 1956 til 30. juni 1959

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.