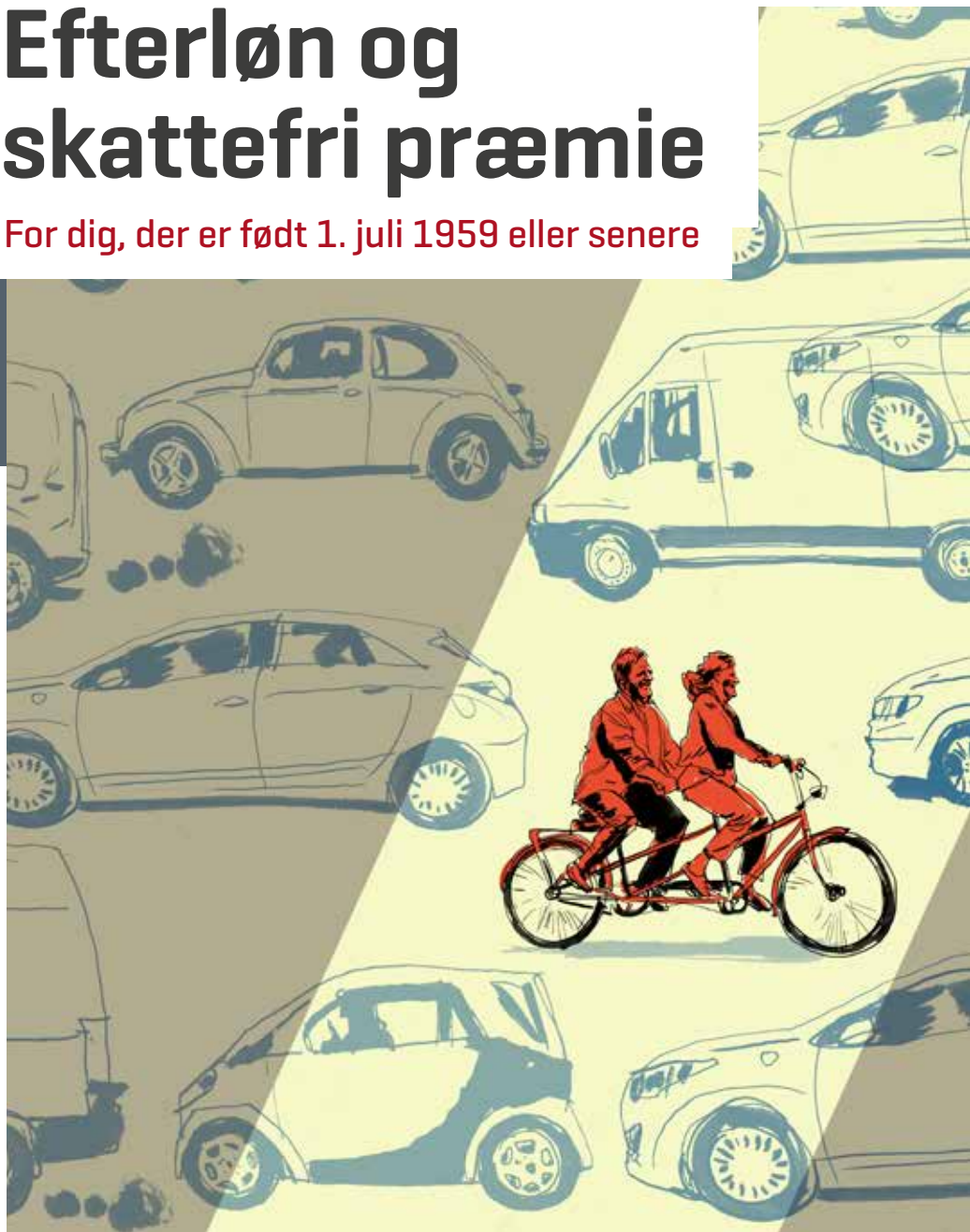


# Efterløn og skattefri præmie

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

AUGUST 2023



# Indhold

<b>Forord</b>	4
<b>Hvad er betingelserne?</b>	6
Efterlønsalderen	6
Medlemskab og efterlønsbidrag	6
Du skal have ret til dagpenge for at få efterløn	10
<b>Efterlønsbevis</b>	13
Hvornår kan du få et bevis?	13
Hvordan får du dit bevis?	13
Fordele ved at få et efterlønsbevis	14
<b>Hvornår kan du gå på efterløn?</b>	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:** Grafisk Team/MH

<b>Fradrag for pensioner</b>	20
Hvor meget skal modregnes?	21
Pensioner udbetalt før efterlønsalderen	21
<b>Udbetaling af efterløn</b>	23
<b>Arbejde i efterlønsperioden</b>	24
Mindsteudbetalingsreglen	24
Lempet fradrag for arbejde	26
Arbejde der ikke skal modregnes	27
Modregning ud over lønarbejde	28
<b>Hvis du bor i udlandet</b>	31
<b>Retten til efterløn stopper</b>	33
<b>Skattefri præmie</b>	34
<b>Brug hjemmesiden</b>	38

# 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](http://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 [foa.dk/efterløn](http://foa.dk/efterløn). Du er naturligvis også meget velkommen til at kontakte dit lokale a-kassekontor.





# Hvad er betingelserne?

**Ud over at du skal have betalt efterbidrag 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 og senere*	66 år	69 år

\* Folketinget beslutter i 2025, om efterløns- og folkepensionsalderen skal hæves ydeligere.



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, hjælper din lokale a-kasse gerne.

### 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 eller 2018.
- 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.

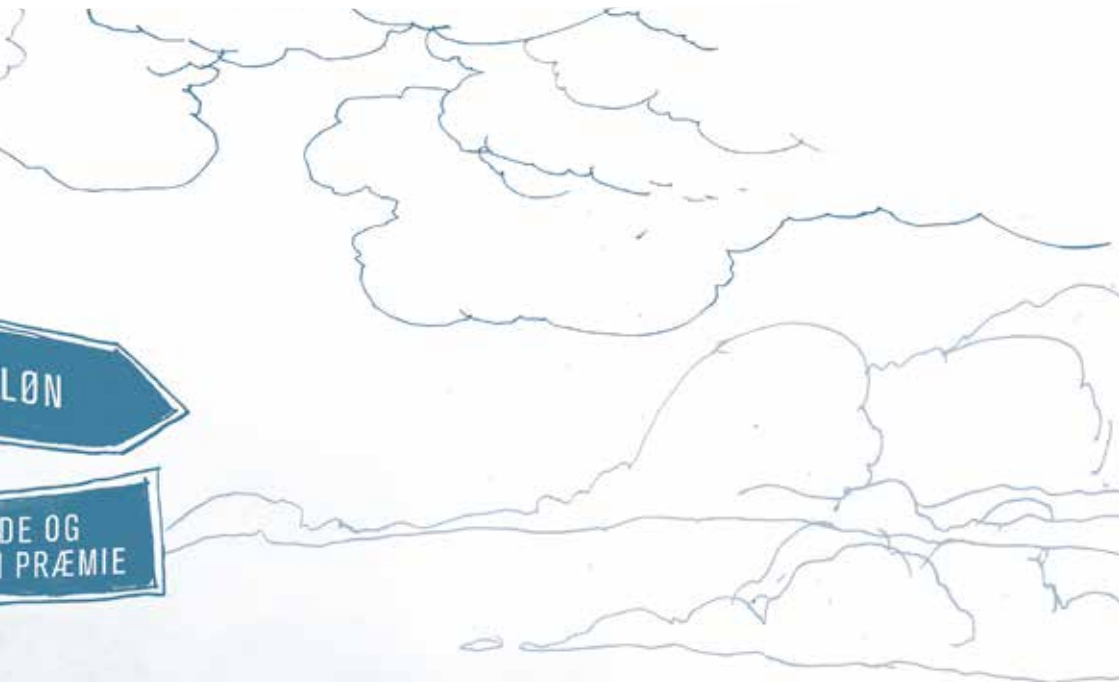
- Du skal skriftligt tilmelde dig ordningen senest 15 år før efterlønsalderen.
- Du skal betale efterlønsbidrag i mindst 15 år, inden du når efterlønsalderen.

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 og Færøerne i et begrænset omfang.



Du kan læse mere om dette på [foa.dk/udlandet-og-efterlon](https://foa.dk/udlandet-og-efterlon).

## 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 254.328 kr. [2023] indenfor de seneste 3 år. Der kan maksimalt medregnes 21.194 kr. pr. måned [2023]. Hvis du fx har haft en løn på 24.000 kr. om måneden, vil du derfor højst kunne medregne 21.194 kr.

pr. måned. Er du deltidsforsikret, er indkomstkravet 169.548 kr. indenfor 3 år, og du kan maksimalt medregne 14.129 kr. om måneden (2023).

Beløbet for indkomstkravet reguleres hvert år i januar. Du vil derfor skulle opfylde et højere indkomstkrav, hvis du først skal have efterløn fra 2024 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](http://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. 1 måned 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](http://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 efterlønsats, 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 efterlønsats, som den lønindtægt, du havde på bevidstidspunktet, vil give dig ret til.



I FØAs A-kasse beregner vi altid en efterløns-sats 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.

Du begynder at optjene skattefri præmie, fra du får dit efterlønsbevis, og indtil du går på efterløn. Hvis du vil optjene skattefri præmie af de arbejdstimer, som du har i efterlønsperioden, skal du vente mindst 2 år med at gå på efterløn, fra du får beviset. Læs mere herom under 'Skattefri præmie' på side 34.

Du skal være opmærksom på, at du ikke kan optjene skattefri præmie, hvis du har modtaget delpension.

# 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](http://foa.dk/få-efterløn-i-udlandet).

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

Hvis du har ret til efterløn, selvom du har mistet dagpengeterretten 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 din lokale a-kasse 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 på [foa.dk/selvstændig-virksomhed-og-efterløn](http://foa.dk/selvstændig-virksomhed-og-efterløn) samt i vores pjece 'Selvstændig virksomhed og efterløn', som du finder på [foa.dk/efterløn-og-selvstændig](http://foa.dk/efterløn-og-selvstændig).

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

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

Efterløns-satsen kan være på op til 19.728 kr. om måneden for fuldtidsforsikrede og 13.152 kr. om måneden for deltidsforsikrede [2023]. Men 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 [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 efterløns-sats, 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 efterlønsats udgøre 82 % af den maksimale efterlønsats. Det vil sige 16.177 kr. pr. måned til fuldtidsforsikrede og 10.785 kr. pr. måned til deltidsforsikrede [2023]. 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:



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

- 67% 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 pensioner skal dog ikke modregnes, fx ATP og visse pensioner til efterlevende ægtefælle, samlever eller børn.

A-kassen skal lave 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 (dvs. hver måned) i efter-

lønsperioden. 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. 2 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](https://pensionsinfo.dk) kan du få et overblik over dine pensioner, da næsten alle pensioner indberettes til denne hjemmeside. Du kan se, hvor meget der bliver udbetalt, hvis du mister din arbejdsevne, bliver alvorligt syg eller dør.

På [borger.dk](https://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/beregning-efterlon](https://foa.dk/beregning-efterlon). Vær opmærksom på, at vi har brug for alle dine pensionsoplysninger for at kunne lave beregningen.

Vi modtager først oplysningerne om dine pensioner 2 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.**

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.

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](https://foa.dk/ydelseskort-datoer).



# 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 25.

Derudover kan du under visse betingelser slippe for at blive modregnet for arbejde inden for sundhedsvæsenet frem til den 31. december 2024. Se 'Arbejde der ikke skal modregnes' 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 omregningsats. Omregningsatsen er 268,63 i 2023.

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 42.275 kr. pr. år [2023].

Omregningssatsen er 268,63 kr. i 2023. Hvis din timeløn er mindre end 268,63 kr., men højere end 123,05 kr. [2023], 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:  $3.000 : 268,63 \text{ kr.} = 11,17 \text{ timer}$ . Selvom du har haft 20 arbejdstimer, skal du kun modregnes for 11,17 timer i efterlønnen.

Er din timeløn mindre end 123,05 kr. [2023], sættes lønnen til 123,05 kr. pr. time, når det lempede fradrag skal beregnes.

I det år, du går på efterløn eller når folkepensionsalderen, nedsættes beløbet på de 42.275 kr. [2023], 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 268,63 kr.

Får du efterløn som fuldtidsforsikret, må du maks. have 128 arbejdstimer i en måned med lavere timeløn end 268,63 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 268,63 kr. for at kunne få efterløn i den pågældende måned.

## Arbejde der ikke skal modregnes

Som nævnt i de tidligere afsnit skal arbejde normalt modregnes i efterlønnen. Men frem til den 31. december 2024 kan du slippe for at blive modregnet for arbejde inden for sundhedsvæsenet.

For at undgå modregning af alle dine arbejdstimer inden for sundhedsvæsenet, skal du være påbegyndt ansættelsen, efter du er gået på efterløn.

Var du begyndt i jobbet, inden du gik på efterløn, er det kun ekstra timer, der udbetales som ekstra løn, der ikke skal modregnes i din efterløn.

Det er underordnet, hvad din arbejdsfunktion på arbejdspladsen er, når blot du er ansat inden for sundhedsvæsenet. Er du fx ansat på et offentligt sygehus, i en privat lægepraksis eller på et kommunalt plejehjem, vil arbejdet derfor ikke skulle modregnes - også selvom du fx arbejder som rengøringsassistent eller som teknisk serviceassistent og ikke har med pleje/pasning/

behandling af borgere og patienter at gøre.

Er du ansat hos en privat leverandør (fx et vikarbureau) og udfører sundhedsfagligt arbejde for en kommune eller en region, vil arbejdet også være omfattet af fradragsfritagelsen.

For at slippe for modregning skal din arbejdsgiver udfylde 'Arbejdsgivererklæring ved arbejde i sundhedsvæsenet 2023/24'. Du kan finde erklæringen på [foa.dk/efterlon-nej-modregning-sundhedsvaesen](https://foa.dk/efterlon-nej-modregning-sundhedsvaesen).

Vær særligt opmærksom på, at hvis du har ventet med at gå på efterløn så længe, at du optjener skattefri præmie af dine arbejdstimer i efterlønsperioden, kan fradragsfritagelsen medføre, at din skattefrie præmie bliver lavere. Har du udskudt overgangen til efterløn i mindst 2 år, fra du fik dit efterlønsbevis, bør du derfor søge vejledning i din lokale a-kasse, inden du gør brug af ordningen.

## 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](https://foa.dk/frivilligt-arbejde).

### Selvstændig virksomhed

I efterlønsperioden kan du under visse betingelser få tilladelse til at videreføre en selvstændig virksomhed på nedsat tid, hvis virksomheden tidligere har været din hovedbeskæftigelse.

Der er også mulighed for at få tilladelse til at videreføre eller starte en selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse i efterlønsperioden. Timer med selvstændig virksomhed modregnes i efterlønnen.

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/efterløn-og-selvstændig](https://foa.dk/efterløn-og-selvstændig) og på vores hjemmeside på [foa.dk/selvstændig-virksomhed-og-efterløn](https://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 'infrosset' 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 i ferieperioden 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 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 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](https://foa.dk/få-efterløn-i-udlandet).

## **Oplys os om, hvor du bor/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](https://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 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 (2023). 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 bevis, 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 14.204 kr. for fuldtidsforsikrede og 9.469 kr. for deltidsforsikrede [2023]. Da du højst kan optjene 12 gange 481 timer (5.772 timer) til skattefri præmie, kan præmien højst blive på i alt 170.448 kr. for fuldtidsforsikrede og 113.628 kr. for deltidsforsikrede [2023].

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 fratrukket 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 142.040 kr. [2023].

”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 [Arnepension] 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 an-

sættelsesvilkår, for at timerne tæller med til den skattefrie 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 skattefrie 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 skattefrie præmie af virksomheden. Du kan læse mere om, hvordan du optjener skattefrie præmie af virksomheden på [foa.dk/arbejde-og-optjening-af-skattefrie-præmie](http://foa.dk/arbejde-og-optjening-af-skattefrie-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 hos SKATs indkomstregister. Vi kan derfor først opgøre præmiens størrelse, når din arbejds-

giver 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/efterlon](http://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](http://foa.dk/find-blanketter).

Alle blanketter er tilgængelige her.





FOA-A-KASSE

FOA

AUGUST 2023

# 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.

**FOA**

SAMMEN  
GØR VI FORSKELLEN

Stauings Plads 1-3  
1790 København V

Tlf. 46 97 26 26  
foa.dk/a-kasse

## A-kasse

FOAs A-kasse er en moderne a-kasse tæt på dig. Vi har lokale kontorer 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. Ud over dagpenge udbetaler vi også en række andre ydelser, fx efterløn og feriedagpenge. På foa.dk/a-kasse kan du vælge en lang række selvbetjeningsløsninger, og du kan kontakte os i både dag- og aften timerne.