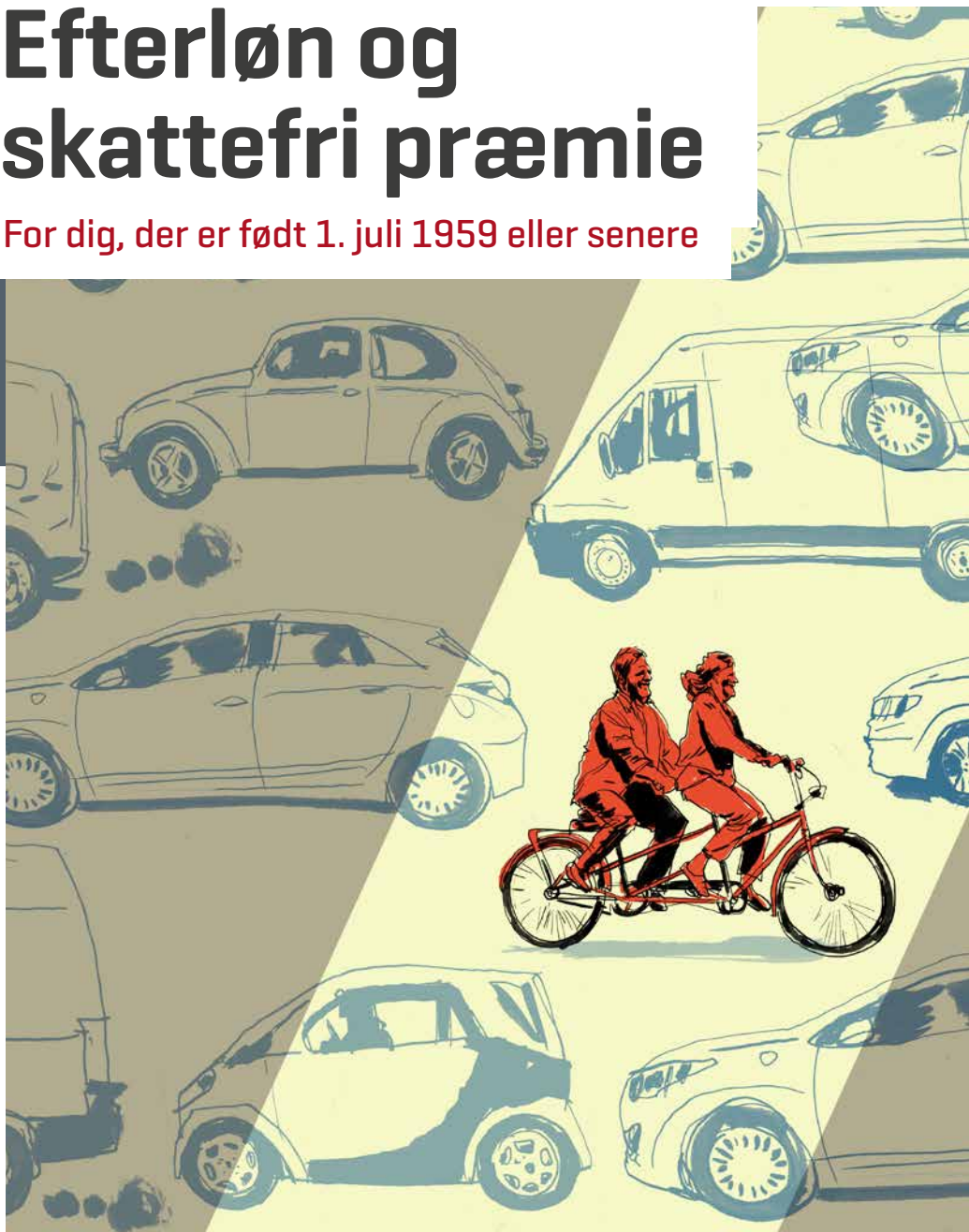


# Efterløn og skattefri præmie

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

JANUAR 2019



# 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 og FOAs trykkeri

<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
Hvad skal modregnes?	27
<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 den pjece, som gælder for din aldersgruppe.

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.



PUST

PUST



# 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 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

### Efterløns- og folkepensionsalder

Fødselsdato	Efterlønsalder	Folkepensionsalder
1. juli 1959 – 31. december 1962	64 år	67 år
1. januar 1963 og senere*	65 år	68 år

\*Er du født 1. januar 1967 eller senere, kan din efterløns- og folkepensionsalder blive hævet. Det beslutter Folketinget i 2020.



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.

Efterlønnen efter fortrydelsesordningen vil være lavere end efter den ordinære ordning. Efterlønnen nedsættes nemlig med 2 % af den højeste efterlønsats 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.

Du kan læse mere om dette på [foa.dk/efterløn](http://foa.dk/efterløn) – vælg 'Udlandet og efterløn' og derefter 'Hvad arbejde



og forsikring i udlandet betyder for din ret til 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 233.376 kr. [2019] indenfor de seneste 3 år. Der kan maksimalt medregnes 19.448 kr. pr. måned [2019]. Hvis du fx har haft en løn på 22.000 kr. om måneden, vil du derfor højst kunne medregne 19.448 kr. pr. må-

ned. Er du deltidsforsikret, er indkomstkrauet 155.580 kr. indenfor 3 år, og du kan maksimalt medregne 12.965 kr. om måneden [2019].

Beløbet for indkomstkrauet reguleres hvert år i januar. Du vil derfor skulle opfylde et højere indkomstkraue, hvis du først skal have efterløn fra 2020 eller senere.

### **Hvilke kraue 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 krauene 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-/løntimekrauet 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 individuel 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/efterløn](http://foa.dk/efterløn) – vælg 'Udlandet og efterløn' og herefter 'Hvad arbejde og forsikring i udlandet betyder for din ret til efterløn'.

## 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/webakassen](http://foa.dk/webakassen).

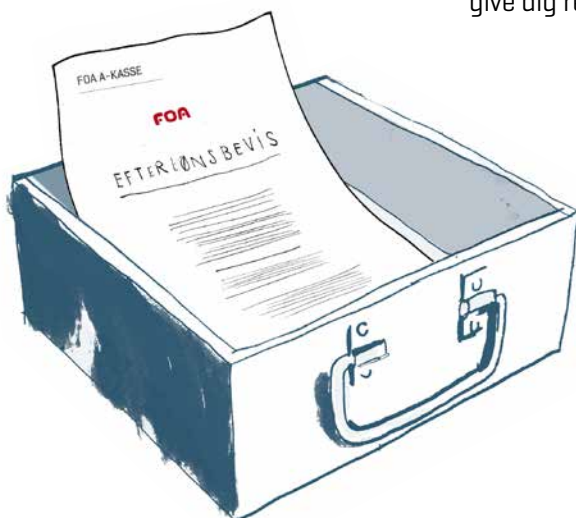
Hvis du ikke går på efterløn præcis den dag, hvor du kan gå på efterløn, bør du sende de oplysninger, vi skal bruge for at give dig dit bevis. Det skyldes, at beviset giver dig nogle rettigheder, som du kan læse om i næste afsnit 'Fordele ved at få et efterlønsbevis'.

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 efterløns-sats, 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 efterløns-sats, som den lønindtægt, du havde på bevidstidspunktet, vil give dig ret til.



I FØAs A-kasse beregner vi altid en efterløns­sats 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 andet EØS-land eller i Schweiz på det tidspunkt, hvor du ønsker at gå på efterløn. Du kan finde en oversigt over EØS-landene på [foa.dk/efterlon](http://foa.dk/efterlon) – vælg 'Udlandet og efterløn' og herefter 'Hvordan du kan tage din efterløn med til udlandet'.

Er du ledig, og ønsker du at gå på efterløn, skal du søge om efterløn, inden din dagpenget 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 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 virksom-

hed i efterlønsperioden. Du kan læse mere om emnet på [foa.dk/efterløn](http://foa.dk/efterløn) – vælg 'Selvstændig virksomhed og efterløn'.

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 18.866 kr. om måneden for fuldtidsforsikrede og 12.577 kr. om måneden for deltidsforsikrede [2019]. 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

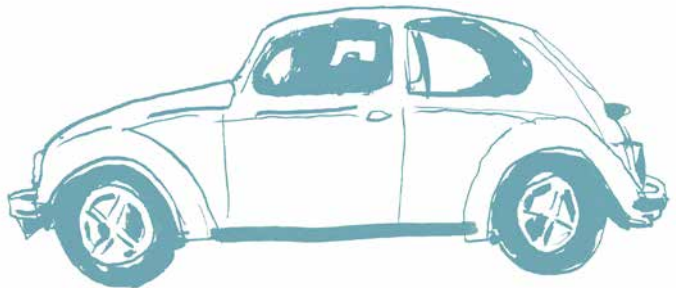
udbetalt dagpenge indenfor de seneste 5 år.

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 15.470 kr. pr. måned til fuldtidsforsikrede og 10.313 kr. pr. måned til deltidsforsikret (2019). 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 feriegodtgørelse, 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

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

Pensioner modregnes ud fra den værdi, de har ved efterlønsalderen. Det gælder dog ikke arbejdsmarkedspensioner, som du får udbetalt løbende (dvs. 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 årlige **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 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 altid 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. Du kan også lave en beregning af din efterløn og folkepension.

På [borger.dk](https://borger.dk) kan du læse mere om pensioner, herunder ATP, førtids- og folkepension og lave forskellige beregninger. Klik på 'Pension og efterløn'.

Du er naturligvis også velkommen til at kontakte dit lokale a-kassekontor, hvis du ønsker en beregning af, hvad dine pensioner betyder for din efterløn. 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 en såkaldt ½-årserklæring.

Hvis vi har din e-mailadresse eller dit mobilnummer, får du besked, når du skal sende erklæringen.

Efterlønnen vil være til disposition den sidste bankdag i måneden, hvis efterlønskortet eller ½-årserklæringen er indsendt til tiden.

Du kan se fristerne for, hvornår du skal sende efterlønskort og ½-årserklæring på [foa.dk/efterløn-datoer](http://foa.dk/efterløn-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 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.

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 241,73 kr. i 2019.





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 39.096 kr. pr. år [2019].

Omregningssatsen er 241,73 kr. i 2019. Hvis din timeløn er mindre end 241,73 kr., men højere end 117,67 kr. [2019], 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:  
 $3.000 : 241,73 \text{ kr.} = 12,41 \text{ timer.}$   
 Selvom du har haft 20 arbejdstimer, skal du kun modregnes for 12,41 timer i efterlønnen.

Er din timeløn mindre end 117,67 kr. [2019], sættes lønnen til 117,67 kr. pr. time, når det lempede fradrag skal beregnes.

I det år, du går på efterløn eller når folkepensionsalderen, nedsættes beløbet på de 39.096 kr. [2019], 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 241,73 kr.

Får du efterløn som fuldtidsforsikret, må du maks. have 128 arbejdstimer

i en måned med lavere timeløn end 241,73 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 241,73 kr. for at kunne få efterløn i den pågældende måned.

## Hvad skal modregnes?

### Arbejde

Du skal trækkes i efterløn for de timer, som du får løn for. Det gælder også, hvis du får løn, rådighedsløn eller lignende for en periode, hvor der ikke udføres arbejde.

Ydelser, der træder i stedet for løn, skal også modregnes din efterløn, fx fra-trædelsesgodtgørelse 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](http://foa.dk/a-kasse) – vælg herefter 'Frivilligt ulønnet arbejde'.

### Selvstændig virksomhed

I efterlønperioden 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 bibe-skæftigelse i efterlønperioden.

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 på vores hjemmeside, [foa.dk/efterløn](http://foa.dk/efterløn) – vælg 'Selvstændig virksomhed og efterløn'.

## Ferie

Feriegodtgørelse og ferie med løn skal fradrages dag for dag på det tidspunkt, hvor du holder ferien.

Feriegodtgørelse, der ved flytning til udlandet eller ved overgangen til efterløn udbetales som et engangsbeløb, uden at ferien holdes, skal også fradrages i efterlønnen. Får du udbetalt feriegodtgørelsen på én

gang uden at holde ferien, tæller timerne ikke med som arbejdstimer i forbindelse med eventuel beregning af skattefri præmie.

Hvis din feriegodtgørelse eller løn 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 din



feriegodtgørelse fra dage til timer og få efterløn med fradrag for de beregnede timer.

Hvis du glemmer at hæve din ferie-godtgørelse, er der efter ferieloven forskellige muligheder for at få dem udbetalt. Kontakt din faglige afdeling, hvis du kommer i den situation. Feriegodtgørelsen 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 tjenestemandssvageligheds-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 og tilforordnet ved valg
- 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 eller i Schweiz. Men du skal opfylde kravet om medlems- og arbejdsperioder i Danmark ved overgangen til efterløn.

Du kan finde en oversigt over EØS-landene på [foa.dk/efterløn](https://foa.dk/efterlon) – vælg 'Udlandet og efterløn' og herefter 'Hvordan du kan tage din efterløn med til udlandet'.

## **Bopæl i et andet EØS-land i efterlønsperioden**

Du skal oplyse det, hvis du tager ophold, bopæl eller arbejde i Grønland, på Færøerne, 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 vores hjemmeside, [foa.dk/efterløn](https://foa.dk/efterlon) – vælg herefter 'Udlandet og efterløn'.

## **Ophold i lande udenfor EØS, Grønland, Færøerne og Schweiz**

Du kan opholde dig i lande udenfor EØS, i Grønland, på Færøerne eller i Schweiz i sammenlagt 3 måneder hvert kalenderår, uden at din efterløn standses. Opholder du dig i andre lande i længere tid, stopper vi udbetalingen af din efterløn, når der er gået 3 måneder.





Hvis du allerede på udrejsetidspunktet ved, at du vil bosætte dig i et land uden for EØS, Grønland, Færøerne og Schweiz, standses udbetalingen allerede ved udrejsen. Når du igen tager ophold i Danmark, i et andet EØS-land, i Grønland, på Færøerne 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 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 [2019]. 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 13.584 kr. for fuldtidsforsikrede og 9.055 kr. for deltidsforsikrede [2019]. Da du højst kan optjene 12 gange 481 timer [5.772 timer] til skattefri præmie, kan præmien højst blive på i alt 163.008 kr. for fuldtidsforsikrede og 108.660 kr. for deltidsforsikrede [2019].

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 135.840 kr. [2019].

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

### 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 arbejde i Danmark, Grønland, på Færøerne, i et andet EØS-land eller Schweiz kan medregnes.

Ferie med løn tæller med som arbejde. Udbetalt feriegodtgørelse 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 medregne overskuddet fra din virksomhed til den skattefrie præmie. Når vi skal beregne, hvor mange timer overskuddet svarer til, lægger vi oplysningerne fra din årsopgørelse om virksomhedens overskud til grund. Overskuddet fra virksomheden omregnes til timer ved at dividere overskuddet med en fastsat omregningssats. Vi skal benytte den omregningssats, som var gældende i det år, som årsregnskabet dækker. Omregningssatsen reguleres den 1. januar hvert år. I 2019 udgør omregningssatsen 121,29.

#### **Eksempel:**

Ifølge din årsopgørelse for 2018 har du haft et overskud på 100.000 kr.

fra din selvstændige virksomhed. Omregningssatsen for 2018 udgør 118,68. Overskuddet omregnes til timer ved at dividere overskuddet med omregningssatsen  $[100.000/118,68]$ .

Du har dermed optjent 842,60 timer fra din selvstændige virksomhed.

Der er sat et maks-beløb for, hvor højt et overskud vi kan omregne til timer. Skal vi fx udbetale din skattefrie præmie i 2019, må vi højst medregne 233.376 kr. fra et årsregnskab på 12 måneder. Det vil sige, at selv om du har haft et overskud på eksempelvis 500.000 kr. fra din selvstændige virksomhed i regnskabsåret for 2018, må vi højst omregne 233.376 kr. til timer. Du vil dermed kunne medregne 1966,43 timer for 2018 til beregning af din skattefrie præmie  $[233.376/118,68]$ .

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 arbejds-

timerne 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 skattefri 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.

Du kan også optjene skattefri præmie af et honorar/vederlag, hvis det

er en B-indkomst, du har betalt arbejdsmarkedsbidrag af. Men hvis honoraret er betaling for arbejde, du har udført for en privat hvervgiver, skal du normalt selv indberette indtægten til SKAT på din selvangivelse. Du kan fx have haft en privat hvervgiver, hvis du som musiker har fået betaling for at spille til et bryllup. Da honoraret ikke bliver indberettet til SKAT af lønudbetaleren, skal du sende dokumentation til os på udbetalingen af honoraret, samt hvornår arbejdet er udført.

Har du 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.

# Brug hjemmesiden

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

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

Klik ind på [foa.dk/webkassen](http://foa.dk/webkassen).

Alle blanketter er tilgængelige her.

Du skal blot bruge dit NemID.





FOA-A-KASSE

FOA

# 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 aftentimerne.