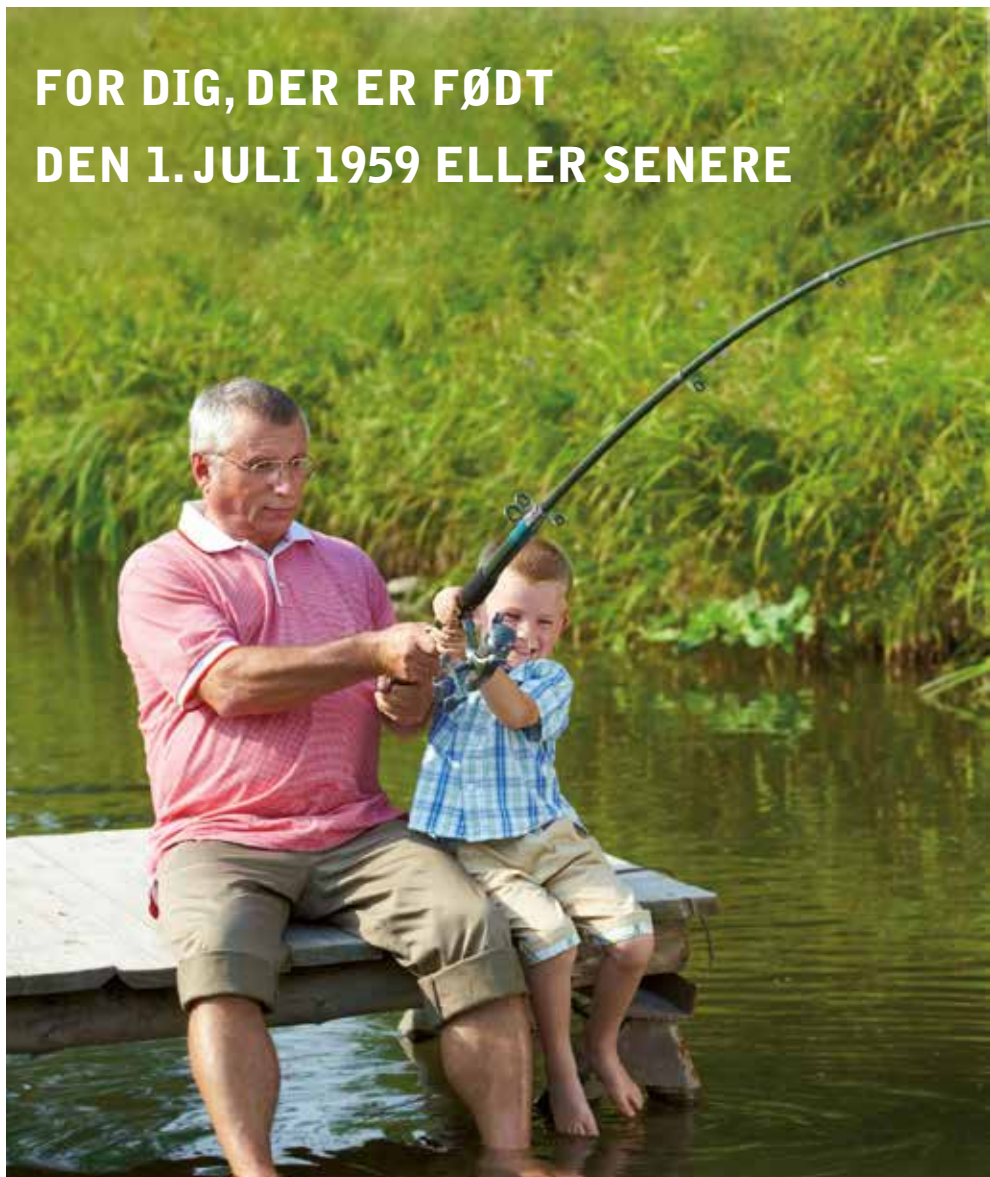


DEN FLEKSIBLE EFTERLØN

HK
A-KASSE
SAMMEN
ER DU
STÆRKERE /

FOR DIG, DER ER FØDT
DEN 1. JULI 1959 ELLER SENERE



INDHOLD

1. Indledning	4
2. Den fleksible efterløn	4
3. Hvad er et efterlønsbevis?	4
4. Hvornår har du ret til et efterlønsbevis?	5
4.1. Efterlønsalder og længde af efterlønsperioden	5
4.2 Medlemskab og efterlønsbidrag	5
4.3 Fortrydelsesordningen	7
4.3.1 Betingelser for at kunne opnå ret til efterløn efter fortrydelsesordningen:	7
4.3.2 Andre regler om efterløn efter fortrydelsesordningen:	7
4.4 Ret til dagpenge	9
4.5 Udlandet	9
5. Hvis du venter med at gå på efterløn	9
6. Skattefri præmie	9
7. Hvornår vil du gå på efterløn?	10
8. Efterløn med sats for fuldtids- eller deltidsforsikrede	11
9. Hvor meget kan du få?	11
10. Modregning for pensioner	11
10.1. Modregning for alle dine pensioner	11
11. Sådan sker modregningen af dine pensioner	11
11.1 Løbende udbetalt pension, led i et ansættelsesforhold	11
11.2 Modregning for andre pensioner	12
11.2.2 Pensioner med livsvarig ydelse	12
11.2.3 Pensioner med depotværdi	12
11.2.4 Mere end en pension	13
11.2.5 Udbetalt løbende pension før efterlønsalderen	13
11.2.6 Udbetalt fra depotet før efterlønsalderen	14

12. Arbejde i efterlønsperioden	14
12.1 Frivilligt, ulønnet arbejde og aktiviteter	14
12.2 Hvor kan jeg arbejde	14
12.3 Lønarbejde	14
12.4 Lempeligt fradrag for kontrollabelt arbejde	14
12.5 Ukontrollabelt arbejde	15
12.6 Selvstændig virksomhed	15
13. Indtægter der skal modregnes	16
13.1 Ferie	16
13.2 Fratrædelsesbeløb	16
13.3 Borgerlige ombud og hverv	16
13.4 Andre indtægter der modregnes	17
14. Indtægter der ikke modregnes	17
15. Bopæl og arbejde i et andet EØS-land mv.	18
16. Ophold i andre lande	18
17. Arbejde i andre lande	18
18. Retten til efterløn stopper	19
19. Dine pligter	19
20. Udbetalingen af efterløn	20
Bilag 1: Oversigt over modregning for pensioner	21

1. INDLEDNING

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

Din efterlønsalder afhænger af, hvornår du er født. Se under punkt 4.1.

Din fødselsdag bestemmer også, hvor lang tid du kan få udbetalt efterløn.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os via [kontaktformularen på HK.DK](#) eller på telefon 7010 6789.

Vi sender dine breve elektronisk. Du kan få automatisk besked, når der kommer ny post til dig ved at gøre dette:

1. Log ind på Mit HK.
2. Opdatér din profil
3. Sæt flueben i Send en e-mail og/eller Send en sms.

2. DEN FLEKSIBLE EFTERLØN

Efterlønsordningen er fleksibel.

Det betyder, at du kan trække dig gradvist tilbage fra arbejdsmarkedet, fordi du kan arbejde ubegrænset som lønmodtager, mod at arbejdet modregnes i din efterløn.

Hvis du bliver længere på arbejdsmarkedet og venter med at gå på efterløn, kan du få nogle økonomiske fordele.

For at få disse fordele kræver det, at du har fået et efterlønsbevis.

3. HVAD ER ET EFTERLØNSBEVIS?

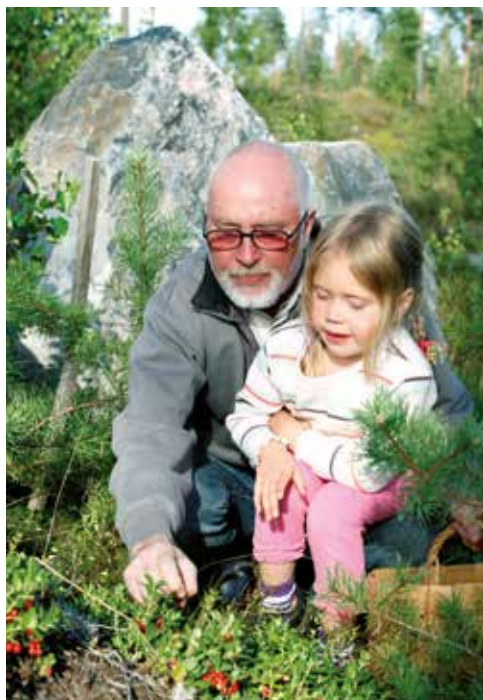
Efterlønsbeviset er en erklæring om, at du opfylder betingelserne for at få efterløn på den dato, hvor beviset træder i kraft. Du kan læse om betingelserne i afsnittet "Hvornår har du ret til et efterlønsbevis?"

Når du har fået dit efterlønsbevis, skal du ikke længere betale efterlønsbidrag. Bevisdatoen er den dato, efterlønsbevis træder i kraft.

Datoen betyder noget for størrelsen af din efterløn, og hvornår du kan begynde at optjene den skattefri præmie. Se afsnittet "Hvis du venter med at gå på efterløn".

Vi sender et orienteringsbrev 6 uger før din efterlønsdato.

Med et efterlønsbevis er du sikret retten til efterløn, hvis du skulle blive syg.



4. HVORNÅR HAR DU RET TIL ET EFTERLØNSBEVIS?

Du kan få et efterlønsbevis, når du opfylder de betingelser, der står i dette afsnit.

Du skal blandt andet have nået din efterlønsalder, og du skal opfylde kravene om medlemskab og indbetaling af efterlønsbidrag. Se i oversigterne, hvad der gælder for dig.

4.1. Efterlønsalder og længde af efterlønsperioden

Fødselsdato	Efterlønsalder	Efterlønsperiode	Folkepensionsalder
1. juli 1959 - 31. dec. 1962	64 år	3 år	67 år
1. jan. 1963 - 31. dec. 1966	* 65 år	3 år	68 år
1. jan. 1967 og senere	* 66 år	3 år	69 år

* Alderen bliver forhøjet, hvis danskernes gennemsnitlige levetid forøges med mindst 0,6 år. Forhøjelsen kan første gang ske med virkning fra 2027. Det blev aftalt i Velfærdsforliget i 2006.

4.2 Medlemskab og efterlønsbidrag

Hovedreglerne er, du skal:

1. have været medlem af en a-kasse i mindst 30 år
2. have indbetalt efterlønsbidrag i 30 år
3. betale efterlønsbidrag senest fra den dag, du er fyldt 30 år.



Der er indført overgangsordninger for dem, der ikke kan opfylde kravet om de 30 år. Du kan se i oversigten, hvad der gælder for dig.

Fødselsdato	Krav til medlemskab	Krav til efterlønsbidrag
1. juli 1959 - 31. dec. 1975	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Du skal have været medlem af en a-kasse uafbrudt fra den 1. januar 2008 og til mindst den dag, hvor du når din efterlønsalder. ✓ Dit medlemskab skal mindst være på 25 år. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Du skal have betalt efterlønsbidrag uafbrudt fra den 1. januar 2008. ✓ Du skal mindst betale i 25 år. ✓ Du skal højst betale efterlønsbidrag i sammenlagt 30 år.
Før den 1. juli 1964	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Har du været medlem uafbrudt siden den 1. juli 1999, kræves der kun medlemskab i 20 år inden for de sidste 25 år. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Du skal have betalt efterlønsbidrag uafbrudt siden den 1. juli 1999. ✓ Du skal mindst betale i 20 år inden for de sidste 25 år. ✓ Du skal højst betale efterlønsbidrag i sammenlagt 30 år.
1. jan. 1976 - 31. december 1977	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Du skal have været medlem i 30 år. ✓ Du skal senest blive medlem, når du fylder 32 år. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Du skal have betalt efterlønsbidrag i 30 år. ✓ Du skal betale efterlønsbidrag senest fra den dag, du fylder 32 år.
1. jan. 1978 og senere	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Du skal have været medlem i 30 år. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Du skal have betalt efterlønsbidrag i 30 år.

Er du i tvivl om, hvad der gælder for dig, så kontakt os.



4.3 Fortrydelsesordningen

Hvis du tidligere har valgt ikke at betale efterlønsbidrag, og du ikke kan opfylde betingelserne for at opnå ret til din ordinære efterløn på noget tidspunkt inden din folkepensionsalder, så har du under visse betingelser mulighed for at fortryde dette fravalg og alligevel få ret til efterløn.

Du kan ikke benytte denne ordning, hvis du tidligere har fået tilbagebetalt dit efterlønsbidrag efter tilbuddet om en kontant skattefri udbetaling af efterlønsbidrag i perioden 2. april - 1. oktober 2012.

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

1. Du skal være født den 1. juli 1960 eller senere
2. Du skal ikke kunne opnå ret til efterløn inden folkepensionsalderen efter de almindelige regler.
3. Du skal skriftligt melde dig til ordningen senest på din 47-års-dag.
4. Du skal betale efterlønsbidrag i mindst 15 år.

Fødselsdato	Krav til medlemskab af a-kasse
Før den 1. januar 1973	Du skal være medlem uafbrudt fra den 1. januar 1997
1. januar 1973 eller senere	Du skal være medlem uafbrudt fra dit 24. år

4.3.2 Andre regler om efterløn efter fortrydelsesordningen:

- / Satsen for efterløn efter fortrydelsesordningen vil normalt være mindre end satsen for den ordinære ordning.
- / Efterlønnens størrelse nedsættes med 2% af den højeste dagpengesats for hvert hele år, du mangler at betale efterlønsbidrag, i forhold til den ordinære ordning.
- / Har du optjent timer til den skattefri præmie, så bliver præmien nedsat med 4% for hvert hele år, du mangler at betale efterlønsbidrag, i forhold til den ordinære ordning.

Er du i tvivl om, hvilke regler der gælder for dig, er du velkommen til at kontakte os.



4.4 Ret til dagpenge

Du skal have ret til dagpenge på den dag, beviset træder i kraft. Det betyder blandt andet, at du skal opfylde indkomstkra­vet. Hvis du er ledig den dag, du vil på efterløn, må din ret til ydelser fra a-kassen ikke være brugt op.

Du er undtaget for indkomstkra­vet, hvis du har mistet retten til dagpenge efter den dag, du er fyldt 50 år, og du har ret til efterløn den dag, du når din efterlønsalder. Det gælder for eksempel, hvis du er i et seniorjob.

Du skal også være til rådighed for arbejdsmarkedet. Hvis du for eksempel har været syg i længere tid, skal vi vurdere, om du fortsat er til rådighed for arbejdsmarkedet.

4.5 Udlandet

Du skal være opmærksom på, at arbejde og forsikringsperioder i udlandet som hovedregel ikke tæller med til at opfylde betingelserne for at få efterløn.

Se vores pjeces:

[Arbejde i udlandet og efterløn](#)

5. HVIS DU VENTER MED AT GÅ PÅ EFTERLØN

2-års-kravet

2-års-kravet går ud på, at:

- ✓ Du skal have et efterlønsbevis.
- ✓ Du skal udskyde din overgang til efterløn i 2 år efter den dato, dit efterlønsbevis træder i kraft.
- ✓ Du skal have arbejdet i et bestemt antal timer i denne periode.

Er du fuldtidsforsikret, så skal du have haft 3.120 timer fra bevisdatoen.

Er du deltidsforsikret, så skal du have haft 2.496 timer fra bevisdatoen.

Opfylder ikke 2-års-kravet	Opfylder 2-års-kravet
Optjener timer til skattefri præmie fra bevisdato	Optjener timer til skattefri præmie fra bevisdato
Optjener ikke timer efter overgang til efterløn	Optjener også timer efter overgang til efterløn

6. SKATTEFRI PRÆMIE

Du kan begynde at optjene timer til en skattefri præmie fra den dag, dit efterlønsbevis træder i kraft.

Går du på efterløn før du har opfyldt 2-års-kravet optjener du skattefrie præmier frem til den dato du går på efterløn. Venter du med at gå på efterløn til du har opfyldt 2-års-kravet, kan du optjene skattefrie præmier helt frem til den dag, du når din folkepensionsalder.

Du optjener en præmieportion, hver gang du har arbejdet 481 timer. De 481 timer svarer til fuldtidsarbejde med 37 timer om ugen i ét kvartal. Arbejdet kan udføres her i riget (Danmark, Grønland og Færøerne) i et andet EØS-land eller i Schweiz.

Vi kan kun udbetale hele præmieportioner. Det betyder, at hvis du har optjent mindre end 481 timer, får du ingen præmie.

[Du kan se de aktuelle satser på skattefri præmie her](#)

Du kan højst optjene 12 gange 481 timer (5.772 timer) til den skattefri præmie, uanset hvor mange timer du har arbejdet. Vi modregner de timer, du har fået udbetalt efterløn eller arbejdsløshedsdagpenge i optjeningsperioden.

Vi vil indenfor 1-2 måneder efter, at du når din folkepensionsalder, vurdere, om du har optjent en skattefri præmie.

Har du det, opgør og udbetaler vi præmien til dig. Mangler vi oplysninger fra dig, så kontakter vi dig. Det samme gælder, hvis du ikke har fået udbetalt efterløn og vi finder ud af, at det bedre kan betale sig for dig at få dit efterlønsbidrag tilbagebetalt.

Har du fået udbetalt dit efterlønsbidrag inden du når din folkepensionsalder, så kan du ikke få udbetalt skattefri præmie

7. HVORNÅR VIL DU GÅ PÅ EFTERLØN?

Vi kan tidligst udbetale efterløn fra den dag, vi har modtaget din skriftlige ansøgning.

Når du er logget ind på Mit HK, kan du finde blanketten [her](#).

Du kan gå på efterløn, mens du har fuldtidsarbejde, deltidsarbejde, eller hvis du er ledig.

Du skal opfylde de samme betingelser for at gå på efterløn, som gælder for at få et efterlønsbevis. Der er dog den store forskel, at når du har et efterlønsbevis, så kan du gå på efterløn, selv om du er blevet syg.

På efterlønstidspunktet skal du være medlem af en dansk a-kasse og have bopæl her i riget, et andet EØS-land eller i Schweiz.

Hvis du får ydelser efter lov om social pension eller tilsvarende udenlandsk lovgivning, så skal din pension være frakendt på det tidspunkt, du går på efterløn.

Er du omfattet af reglerne om fleksjob, kan du ikke få efterløn.

8. EFTERLØN MED SATS FOR FULDTIDS- ELLER DELTIDSFORSIKREDE

Du kan få udbetalt efterløn med satsen for fuldtidsforsikrede, hvis du har været fuldtidsforsikret i sammenlagt mindst 10 år inden for de seneste 15 år. Samtidig skal mindst 52 uger være lige før overgangen til efterløn.

Hvid du er deltidsforsikret, eller hvis du ikke har været fuldtidsforsikret længe nok, så får du efterløn med satsen for deltidsforsikrede. Satsen for deltidsforsikrede er på 2/3 af satsen for fuldtidsforsikrede.

9. HVOR MEGET KAN DU FÅ?

Vi beregner din sats som 90 pct. af den indtægt, du tidligere har haft. Dog kan din sats højst være på det fastsatte maksimum for satsen = 100 pct.

[Du kan se de aktuelle efterlønssatser her](#)

Når du er gået på efterløn, så får du den samme sats i hele efterlønnsperioden. Satsen bliver reguleret en gang om året.

Størrelsen af din efterløn afhænger af dine pensioner. Har du ingen pensioner, vil du få udbetalt den beregnede sats.

Har du pensioner, vil vi modregne for dem i din efterløn. Se de næste afsnit.

10. MODREGNING FOR PENSIONER

Modregningen af dine pensioner afhænger af, hvilken type pension der er tale om.

Vi får automatisk oplysninger om de fleste af dine pensioner, og du får de samme oplysninger, når vi sender dit efterlønnsbevis til dig.

Du har pligt til at tjekke, om det er de korrekte oplysninger, vi har fået, og om der mangler oplysninger om andre (udenlandske) pensioner.

Er der fejl og mangler, skal du give os besked hurtigst muligt.

Har du en kapitalpension eller opsparing i Lønmodtagernes Dyrtidsfond, som du har ændret til en aldersopsparing, så skal du være opmærksom på, at pensionen indberettes med brutto-værdien. Det kaldes at 'bruttoficere' pensionsværdien.

10.1. Modregning for alle dine pensioner

Alle dine pensionsordninger vil indgå, når vi modregner for pension i din efterløn, uanset om de kommer til udbetaling i efterlønnsperioden eller først senere.

Modregningen for dine pensioner den samme, uanset hvornår du går på efterløn.

11. SÅDAN SKER MODREGNINGEN AF DINE PENSIONER

11.1 Løbende udbetalt pension, led i et ansættelsesforhold

Vi skal modregne 64 % af det årligt udbetalte beløb. Modregningen sker fra det tidspunkt, din pension udbetales.

Eksempel:

Du får udbetalt en tjenestemandspension eller en løbende pension, som er et led i et ansættelsesforhold. Der udbetales 120.000 kr. pr. år (før skat).

Efterløn pr. måned	19.322
Løbende pension	120.000
Efterløn før modregning	231.864
64 % af 120.000	76.800
Efterløn efter modregning	155.064
Udbetalt pension	120.000
I alt udbetalt pr. år	275.064

11.2 Modregning for andre pensioner

Der er forskel på, hvordan vi modregner for pensionerne. Beregningen afhænger af, hvilken type pension der er tale om.

11.2.2 Pensioner med livsvarig ydelse

Det er for eksempel dine privattegnede pensioner med livsvarige udbetalinger.

Modregningen af de privattegnede pensioner sker på samme måde, uanset om de bliver udbetalt i perioden med efterløn.

Det kan også være ordninger med livsvarig ydelse, der er led i et tidligere ansættelsesforhold, men som ikke kommer til udbetaling i efterlønsperioden (opsat pension).

Først opgør vi beregningsgrundlaget. Det er 80% af det beløb, som pensionselskabet har oplyst, at du kan få udbetalt pr. år. Det kaldes også et pensionstilslag.

Derefter tager vi 80% af dette beløb. Resultatet er det beløb, som skal modregnes i din efterløn.

Eksempel:

Dit pensionsselskab har oplyst, at din årlige pension vil være 100.000 kr. pr. år

Pensionen bliver ikke udbetalt på nuværende tidspunkt. Den har været et led i et tidligere ansættelsesforhold, og pensionen kan senere blive løbende udbetalt. Den årlige modregning regner vi ud på denne måde:

Ved beregningen bruger vi værdien af din pensionsformue på den dag, du når din efterlønsalder.

Opsat pension	100.000
Bundfradrag	0
Efterløn før modregning	231.864
80 % af 100.000	80.000
80.000 - Bundfradrag	80.000
80%	64.000
Årlig modregning	64.000
Efterløn efter modregning	167.864
Udbetalt pension	0
I alt udbetalt pr. år	167.864

I nogle tilfælde er værdien af pensionen ved din efterlønsalder ikke kendt på forhånd. Det kan for eksempel være, fordi din pensionsformue er anbragt i værdipapirer. I disse tilfælde bruger vi den værdi af pensionen, som pengeinstituttet har opgjort ½ år før din efterlønsalder.

11.2.3 Pensioner med depotværdi

Det kan for eksempel være kapitalpensioner, ratepensioner, alderspensioner, indekskontrakter og Lønmodtagernes Dyrtdsfond.

Først opgør vi beregningsgrundlaget ved at tage 5% af depotværdien af pensionen, dvs. det fulde pensionsbeløb. Derefter tager vi 80% af dette beløb.

Eksempel:

Hvis værdien af depotet er 600.000 kr. på den dag, du når din pensionsalder, så beregner vi den årlige modregning på denne måde:

Depotværdi	600.000
Bundfradrag	0
Efterløn før modregning	231.864
5 % af 600.000	30.000
5% - Bundfradrag	30.000
80%	24.000
Årlig modregning	24.000
Efterløn efter modregning	207.864

Udbetalt pension	0
I alt udbetalt pr. år	207.864

11.2.4 Mere end en pension

Mange har en pensionsordning, hvor man i samme ordning har både en løbende livsvarig pension, en 10-årig ratepension samt en kapitalpension (depot).

Hvis vi kombinerer de tre pensioner, så beregner vi modregningen sådan:

Efterløn pr. måned	19.322
Løbende pension	120.000
Opsat pension	100.000
Depotbeløb	600.000
Efterløn før modregning	231.864
80% af 100.000	80.000
5% af 600.000	30.000
Sum	110.000
Bundfradrag	0
Resultat	110.000
80%	88.000
64% af løbende pension	76.800
Årlig modregning	164.800
Efterløn efter modregning	67.064
Udbetalt pension	120.000
I alt udbetalt pr. år	187.064

11.2.5 Udbetalt løbende pension før efterlønsalderen

I nogle pensionsordninger er der en bestemmelse om, at pensionen kan udbetales fra den dag, du er fyldt 60 år.

Hvis du vælger at få udbetalt din tjenestemandspension eller din pension, som har været oprettet som et led i et ansættelsesforhold fra din 60 års dag, så skal vi også modregne for det udbetalte beløb.

Du har fået udbetalt 120.000 kr. i 3 år fra din 61 års dag. Det svarer til i alt 360.000 kr. Det samlede udbetalte beløb fordeles ud på det antal år, du højst kan få efterløn. Efterlønsperioden er 3 år.

Udbetalt løbende pension	
fra 61	360.000
Efterlønsperiode = 3 år	
Udbetalt pension pr. år	120.000
Løbende pension	120.000
Pensioner i alt	240.000
Efterlønsalder 64 år	
Efterløn fra 64 år	
Pr. måned	19.322
Løbende pension	240.000
Opsat pension	100.000
Depotbeløb	600.000
Efterløn før modregning	231.864
80% af 100.000	80.000
5% af 600.000	30.000
Sum	110.000
Bundfradrag	0
Resultat	110.000
80%	88.000
64% af løbende pension	153.600
Årlig modregning	241.600
Efterløn efter modregning	0
Udbetalt pension	120.000
I alt udbetalt pr. år	120.000

11.2.6 Udbetalt fra depotet før efterlønsalderen

I nogle pensionsordninger er der en bestemmelse om, at pensionen kan udbetales fra den dag, du er fyldt 60 år.

Hvis du vælger at få udbetalt et beløb fra en pension, som er et depot, så vil vi medregne det beløb, som du har fået udbetalt, når vi skal beregne det beløb, der skal modregnes. I eksemplet er der udbetalt 50.000 kr. hvert år fra depotet. Det giver i alt en udbetaling på 200.000 kr.

Vi beregner den årlige modregning på denne måde:

Udbetalt fra depotet	
fra 60 år	200.000
Efterlønsperiode = 3 år	
Rest depot	400.000
Depot i alt	600.000
Efterlønsalder 64 år	
Efterløn fra 64 år	
Pr. måned	19.322
Løbende pension	120.000
Opsat pension	100.000
Depotbeløb	600.000
Efterløn før modregning	231.864
80% af 100.000	80.000
5% af 600.000	30.000
Sum	110.000
Bundfradrag	0
Resultat	110.000
80%	88.000
64% af løbende pension	76.800
Årlig modregning	164.800
Efterløn efter modregning	67.064
Udbetalt pension	120.000
I alt udbetalt pr. år	187.064

12. ARBEJDE I EFTERLØNSPERIODEN

12.1 Frivilligt, ulønnet arbejde og aktiviteter

Du har i visse tilfælde mulighed for at udføre arbejde uden begrænsning eller modregning i efterlønnen. Se vores pjese:

[Kan jeg arbejde uden fradrag i efterlønnen.](#)

12.2 Hvor kan jeg arbejde

Arbejde i efterlønsperioden kan udføres her i riget, i et andet EØS-land eller i Schweiz.

Se vores pjese: [Arbejde i udlandet og efterløn](#)

12.3 Lønarbejde

I efterlønsperioden har du ret til at have lønarbejde i ubegrænset omfang, men timerne skal modregnes i din efterløn.

Modregning for arbejde skal ske efter de samme regler som for modregning i dagpenge.

Har du lønmodtagerarbejde, så skal vi modregne time for time. Hvis det er ukontrollabelt arbejde, så skal vi omregne din indtægt til timer.

Mindste udbetalingsreglen

Har du arbejde op til 145,5 timer om måneden som fuldtidsforsikret kan du få udbetalt efterløn for de resterende 14,8 timer.

Er du deltidsforsikret kan du arbejde op til 118 timer om måneden og få udbetalt efterløn for de resterende 12 timer.

12.4 Lempeligt fradrag for kontrollabelt arbejde

Hvis du har en timeløn på under 251,99 kr. (2021), får du en lempeligere modregning i din efterløn for de første 40.676 kr. du tjener pr. år.

Hvis din timeløn er mindre end 251,99 kr., men højere end 126,69 kr. (2021), skal vi beregne fradraget for dit arbejde ved at omregne indtægten til timer ved brug af omregningsssatsen.

Eksempel:

Hvis du arbejder 20 timer i en uge til en løn på 150 kr. i timen, skal der ikke modregnes 20 timer, men kun 11,90 timer: $20 \times 150,00 = 3.000,00$ kr.

$$3.000 \text{ kr.} : 251,99 \text{ kr.} = 11,90 \text{ timer.}$$

Når du har fået en samlet indtægt på det fastsatte beløb 40.676 kr. (2021), så skal vi igen modregne for 20 timer.

Hvis din timeløn er mindre end 126,69 (2021), sætter vi dog din løn til dette beløb, når vi beregner det lempede fradrag.

Eksempel:

Hvis du har en timeløn på 105,00 kr. og arbejder 20 timer om ugen, så har du en samlet indtægt på 2.100,00 kr. Vi sætter din timeløn til 126,69 kr. og modregner 10,05 timer. $20 \times 126,69 = 2.533,80$ kr.

$$2.533,80 \text{ kr.} : 251,99 \text{ kr.} = 10,05 \text{ timer.}$$

Du kan selv beregne din fordel ved lønarbejde efter reglerne om det lempelige fradrag på bm.dk

Når du har fået en samlet indtægt på det fastsatte beløb, så skal vi igen modregne for 20 timer.

Beløbet nedsættes forholdsmæssigt

Beløbet nedsættes forholdsmæssigt i det år, du går på efterløn. Det samme gælder i det år, hvor du når folkepensionsalderen.

Eksempel:

Går du på efterløn i tiden 1. juli – 30. september (3. kvartal), så er grænsen det halve af beløbet.

Lempeligt fradrag og mindste udbetaling

Der er en særlig mindstestødbetalingsregel, der gælder i den periode, hvor du er omfattet af det lempelige fradrag.

Reglen betyder, at hvis du i en måned arbejder mere end 128 timer (fuldtidsforsikret) eller 104 timer (deltidsforsikret) - så kan vi ikke udbetale efterløn til dig for den måned.

Når du har tjent op til de 40.676 kr., kan du resten af året arbejde op til 145,5 timer om måneden som fuldtidsforsikret og få udbetalt efterløn for de resterende 14,8 timer.

Er du deltidsforsikret kan du arbejde op til 118 timer om måneden og få udbetalt efterløn for de resterende 12 timer.

Reglen gælder kun for arbejde, hvor din arbejdsgiver kan kontrollere din arbejdstid (kontrollabelt arbejde).

12.5 Ukontrollabelt arbejde

Hvis dit arbejde ikke er kontrollabelt, så skal vi omregne din indtægt til timer. Det gør vi ved hjælp af omregningssatsen. Omregningssatsen er på 251,99 kr. (2021).

Eksempel:

Du har fået en opgave, som du skal aflevere en bestemt dag. Du udfører arbejdet hjemme på din egen pc. Ingen kan kontrollere, hvornår og hvor meget du arbejder. Du får 3.000 kr. for opgaven.

Vi omregner din løn til timer vha. a-kassens omregningssats.

$$3.000 \text{ kr.} : 251,99 \text{ kr.} = 11,90 \text{ timer.}$$

Det er det beregnede antal timer, der skal modregnes i din efterløn.

12.6 Selvstændig virksomhed

Du kan få tilladelse til at videreføre en selvstændig virksomhed på nedsat tid, hvis virksomheden tidligere har været din hovedbeskæftigelse.

Du kan også få tilladelse til at videreføre eller begynde en selvstændig virksomhed som bibe-skæftigelse i efterlønsperioden.

Timer ved selvstændig virksomhed skal modregnes i din efterløn.

Du skal have tilladelse, inden du går på efterløn, eller inden du starter virksomheden. Du kan søge i op til 6 måneder inden.

Du kan læse mere i vores pjeces:

[Selvstændig virksomhed](#)

13. INDTÆGTER DER SKAL MODREGNES

13.1 Ferie

Feriegodtgørelse og ferie med løn modregnes dag for dag (eller time for time) på det tidspunkt, hvor du holder ferien.

Feriegodtgørelse, der udbetales som et engangsbeløb, uden at du holder ferien, modregnes også i din efterløn.

Hvis din bruttoferiegodtgørelse pr. dag er mindre end din efterløn, kan du få udbetalt forskellen som efterløn.

Hvis du holder ferie i et ansættelsesforhold, kan du i visse tilfælde få omregnet din feriegodtgørelse fra dage til timer og få modregning i din efterløn med de beregnede timer.

Der er efter ferieloven flere forskellige måder, uhævede feriepenge kan udbetales på.

Enten uden at ferien holdes, eller hvor ferien blev holdt, uden at du hævede dine feriepenge. Disse feriepenge bliver også modregnet i din efterløn.

13.2 Fratrædelsesbeløb

Hvis du indgår en aftale om frivillig fratræden med din arbejdsgiver, og I har aftalt, at du skal have udbetalt fratrædelsesbeløb, så er det vigtigt, at I indgår aftalen med mindst det varsel, som du har krav på ved opsigelse fra din arbejdsgiver. Er varslet ikke overholdt, så skal beløbet modregnes i din efterløn.

Eksempel:

Du har krav på 6 måneders opsigelsesvarsel fra din arbejdsgiver. Den 17. marts aftaler I, at du stopper dit arbejde den 30. september, og at du får at beløb på 4 måneders løn, når du fratræder. Aftalen er indgået med et varsel på mere end 6 måneder. Beløbet skal ikke modregnes i din efterløn.

13.3 Borgerlige ombud og hverv

Indtægter fra borgerlige ombud og offentlige og private hverv, der ikke anses for arbejde, skal modregnes i din i efterløn.

Det kan for eksempel være, når du får udbetalt honorar for arbejde i menighedsråd, vandværksbestyrelsen og lignende.

Honorar for at være udvalgsformand i en kommunalbestyrelse skal modregnes, men ikke honoraret for at være menigt medlem af kommunalbestyrelsen.

Vi modregner dit honorar ved at omregne beløbet til timer via. a-kassens omregningsfaktor.

Eksempel:

Du får et honorar på 3.000 kr. pr. måned for at varetage hvervet som kasserer i menighedsrådet.

Vi omregner beløbet til timer på denne måde:

$3.000 \text{ kr} : 251,99 \text{ kr} = 11,90 \text{ timer}$
--

13.4 Andre indtægter der modregnes

Der skal også modregnes for andre indtægter, for eksempel:

- / Indtægter fra genudsendelse, genopførelse og anden form for genanvendelse af bøger, fotografier, teaterstykker og film mv.
- / Legater.
- / Udbetalt dagpengegodtgørelse fra din arbejdsgiver.

14. INDTÆGTER DER IKKE MODREGNES

En række indtægter modregnes ikke i efterlønnen. Det gælder bl.a.:

- / fratrædelsesgodtgørelse efter funktionærlovens § 2a.
- / indtægt ved salg af erhvervsvirksomhed eller fast ejendom.
- / indtægt ved udlejning, der ikke kan betragtes som erhvervsmæssig, og overskud af egen bolig.
- / renter, aktieudbytter og lignende, arv, gaver, gevinster.
- / pension, der udbetales som følge af tab af erhvervs-/arbejdsevne (svagelighedspension).
- / den forhøjelse af pensionen, som en tjenestemand modtager som følge af arbejdsskade (tilskadekomstpension).
- / betaling for feriefridage, som ikke holdes.



15. BOPÆL OG ARBEJDE I ET ANDET EØS-LAND MV.

Du kan bo og arbejde i et andet EØS-land, Grønland, Færøerne eller i Schweiz, mens du får efterløn.

Du skal give os besked, når du tager ophold, bopæl eller arbejde i et andet EØS-land.

Læs mere i vores pjeces:

[EØS og efterløn](#)

16. OPHOLD I ANDRE LANDE

(Uden for EØS-området, Grønland, Færøerne eller Schweiz)

Du kan opholde dig i andre lande i sammenlagt 3 måneder hvert kalenderår, og samtidig få udbetalt efterløn.

Du skal give os besked om, hvornår du rejser ud af Danmark.

Opholder du dig i andre lande i længere tid, så stopper udbetalingen af din efterløn, når der er gået 3 måneder.

Hvis du allerede på udreisetidspunktet ved, at du vil tage fast bopæl i andre lande, skal vi standse udbetalingen allerede ved udrejsen.

Når du igen tager ophold her i Danmark, i et andet EØS-land, Grønland, Færøerne eller i Schweiz, så kan vi genoptage udbetalingen af din efterløn.

17. ARBEJDE I ANDRE LANDE

Det er hovedreglen, at du ikke kan få udbetalt efterløn, hvis du arbejder i andre lande.

Der gælder dog særlige regler, hvis du har lønarbejde for en dansk arbejdsgiver i udlandet, og du bevarer dit medlemskab af a-kassen.

Du skal give os besked, hvis du tager arbejde i andre lande.



18. RETTEN TIL EFTERLØN STOPPER

Du kan få efterløn, så længe du er medlem af a-kassen. Når du når din folkepensionsalder, bliver du automatisk meldt ud af a-kassen med virkning fra den 1. i den næste måned.

Vi kan udbetale efterløn til og med udgangen af den måned, hvor du når din folkepensionsalder.

Se i skemaet, hvad der gælder for dig.

Eksempel:

Er du født den 2. juni 1960, så bliver du 67 år den 2. juni 2027. Vi kan udbetale efterløn til dig frem til og med den 30. juni 2027. Du bliver automatisk meldt ud af a-kassen den 1. juli 2027.

Fødselsdato	Efterlønsalder	Efterlønsperiode	Folkepensionsalder
1. juli 1959 - 31. dec. 1962	64 år	3 år	67 år
1. jan. 1963 - 31. dec. 1966	65 år	3 år	68 år
1. jan. 1967 og senere	66 år	3 år	69 år

19. DINE PLIGTER

Mens du får efterløn, skal du fortsætte med at være medlem af a-kassen.

Du har pligt til at oplyse a-kassen om alt, hvad der kan have betydning for din ret til efterløn. Det kan for eksempel være, at du har fået arbejde, eller at der er sket ændringer i det beløb, du får udbetalt i pension.

Hvis du ikke har arbejde og kun har indtægter i form af pension, så kan vi tilbyde dig, at du kun skal indsende oplysninger til os hver 6. måned. Dette tilbud gælder kun for de medlemmer, der har bopæl og ophold i Danmark.

20. UDBETALINGEN AF EFTERLØN

Efterlønnen vil blive udbetalt for en kalendermåned ad gangen. Det gælder uanset om du indsender efterlønskort eller er tilmeldt ordningen med halvårserklæring.

Er du fuldtidsforsikret, kan du få udbetalt efterløn for op til 160,33 timer om måneden. Som deltidsforsikret kan du få udbetalt for op til 130 timer om måneden.

BILAG 1: OVERSICHT OVER MODREGNING FOR PENSIONER

Pensionsordninger:	Udbetales som engangsbeløb eller udbetales ikke:	Udbetales løbende:
Tjenestemandspensioner eller livsvarige pensioner, som er led i et ansættelsesforhold	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Beregningsgrundlaget er 80% af den årlige ydelse ✓ Der modregnes 80% i efterlønnen. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Beregningsgrundlaget er 100% af den årlige ydelse ✓ Der modregnes 64% i efterlønnen.
Pensioner med depotværdi, som er led i et ansættelsesforhold	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Beregningsgrundlaget er 5% af pensionsformuen ved din efterlønsalder ✓ Der modregnes 80% i efterlønnen. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Beregningsgrundlaget er 100% af den årlige ydelse ✓ Der modregnes 64% i efterlønnen.
Livsvarige pensioner, som er private	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Beregningsgrundlaget er 80% af den årlige ydelse ✓ Der modregnes 80% i efterlønnen. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Beregningsgrundlaget er 80% af den årlige ydelse ✓ Der modregnes 80% i efterlønnen.
Pensioner med depotværdi, som er private	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Beregningsgrundlaget er 5% af pensionsformuen ved din efterlønsalder ✓ Der modregnes 80% i efterlønnen. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Beregningsgrundlaget er 5% af den årlige ydelse ✓ Der modregnes 80% i efterlønnen.
ATP Ægtefællepension	Modregnes ikke i efterlønnen	



