

GODT AT VIDE FOR DIG DER OVERVEJER AT GÅ PÅ EFTERLØN



INDHOLD

3. Den fleksible efterløn / Efterlønsbeviset
4. Fordele hvis du venter med at gå på efterløn / Skattefri præmie
5. Hvornår kan du gå på efterløn
6. Modregning af pensioner
8. Vigtigt om fratrædelsesgodtgørelse
9. Muligheder i din efterlønsperiode
10. Fortrydelsesordningen
11. Kontaktoplysninger



I tjekbokse har vi samlet de vigtigste ting du skal gøre eller være opmærksom på.



Frister handler om områder, hvor der er nogle vigtige frister, du skal overholde.



I faktaboksene finder du oplysninger om de regler i lovgivningen, vi henviser til, og som vi skal informere dig om.

GODT AT VIDE FOR DIG DER OVERVEJER AT GÅ PÅ EFTERLØN

Allerede fra starten får du mange nye informationer, og det kan være svært at huske dem alle. Derfor har vi samlet de vigtigste informationer i denne pjece.

Der er forventninger til dig, og det er derfor vigtigt, at du læser pjecen, så du kan komme godt fra start.

DU FÅR DINE BREVE DIGITALT

Vi sender alle breve til din personlige indbakke på Mit HK. På Mit HK finder du brevene til dig under "Breve fra HK".

Det er dit ansvar at tjekke, om der er ny post til dig – både fysisk og digitalt. Vi har gjort det nemmere for dig at holde øje med din digitale post. Du kan tilmelde dig en beskedservice, hvor du får besked om ny digital post.

Kommunen sender også breve til dig digitalt. Det sker til din [e-Boks](#) eller på [borger.dk](#). Her skal du også være opmærksom på, at du får læst din post. Du kan i særlige tilfælde blive fritaget for digital post.

VI ER HER FOR DIG

Vi sidder klar ved telefonerne til at hjælpe og guide dig igennem reglerne.

Kontakt os på 7010 6789 eller via vores [kontaktformular](#), hvis du har spørgsmål.

EFTERLØN

DEN FLEKSIBLE EFTERLØN

Efterlønsordningen er fleksibel. Det betyder, at du kan trække dig helt eller delvist tilbage fra arbejdsmarkedet og samtidig arbejde ubegrænset, mod at arbejdet modregnes i din efterløn.

Hvis du fortsætter med at arbejde og venter med at gå på efterløn, kan du få nogle økonomiske fordele i form af en højere sats og mulighed for at optjene skattefri præmie.

Du kan læse mere om fordelene i afsnittet 'Fordele hvis du venter med at gå på efterløn' på side 4.

EFTERLØNSBEVISET

Efterlønsbeviset er en erklæring om, at du opfylder betingelserne for at få efterløn på den dato, hvor beviset træder i kraft. Det kaldes bevisdatoen.

Fordele ved at få dit efterlønsbevis:

- Du kan gå på efterløn, selv om du skulle blive syg.
- Du har garanti for at få udbetalt efterløn med den sats vi har beregnet i dit efterlønsbevis.
- Du skal ikke længere betale efterlønsbidrag.
- Vi stopper automatisk med at opkræve din betaling.
- Du kan optjene skattefri præmie.

Hvornår kan du få dit efterlønsbevis?

Du kan tidligst få dit efterlønsbevis, når du når din efterlønsalder. Du skal opfylde nogle betingelser for at få det.



Betingelserne er:

- Du skal have nået den efterlønsalder, der gælder for din aldersgruppe. Du kan se hvilken efterlønsalder, der gælder for din aldersgruppe, [her](#).
- Du skal have været medlem af en a-kasse og betalt efterlønsbidrag længe nok. Som hovedregel skal du have været medlem af en a-kasse og betalt efterlønsbidrag i minimum 30 år, men det afhænger af, hvornår du er født. Kontakt os, hvis du er i tvivl.
- Du skal have ret til dagpenge, som hvis du var ledig, på det tidspunkt, hvor du går på efterløn. For at have ret til dagpenge skal du både opfylde et indkomstkra, og du skal være til rådighed for arbejdsmarkedet.
- Du skal have bopæl i Danmark (eller Færøerne eller Grønland) eller i et andet EØS-land.



Hvordan får du dit efterlønsbevis?

Syv uger før din efterlønsalder sender vi dig et orienteringsbrev om beviset til din indbakke på Mit HK.

- Du kan tidligst få dit efterlønsbevis, når du er nået din efterlønsalder.
- Opfylder du indkomstkra, vil du automatisk modtage dit efterlønsbevis den dag, du når din efterlønsalder.
- Din arbejdsgiver indberetter dine løntimer og lønindtægt til indkomstregistret. Her henter vi oplysninger for at finde ud af, om du opfylder indkomstkra. Kan vi ikke udstede dit efterlønsbevis automatisk, vil vi kontakte dig.

EFTERLØN

FORDELE HVIS DU VENTER MED AT GÅ PÅ EFTERLØN

Når du opfylder betingelserne for efterløn, bestemmer du selv, hvornår du vil gå på efterløn.

Du kan gøre det på den dato, hvor du når din efterlønsalder, eller udskyde til senere.

Der kan være nogle fordele for dig ved at udskyde din overgang til efterløn. Afhængig af din fødselsdato er der dog nogle forskellige betingelser, som du først skal opfylde.

Find din årgang og se hvilke betingelser og fordele, der gælder for dig.



FØDT INDTIL DEN 30. JUNI 1959

Udskyder du din overgang til efterløn, kan du opnå disse fordele:

- Højere efterlønsats.
- Du kan optjene skattefri præmie.

For at opnå disse fordele, skal du:

- Have et efterlønsbevis.
- Udskyde din overgang til efterløn i en periode efter den dato, dit efterlønsbevis træder i kraft og arbejde et bestemt antal timer i denne periode. Du kan se din udskydelsesregel i dit efterlønsbevis.



FØDT 1. JULI 1959 OG SENERE

Udskyder du din overgang til efterløn, kan du opnå denne fordel:

- Du kan optjene skattefri præmie fra den dato du får dit efterlønsbevis og indtil du går på efterløn.

SKATTEFRI PRÆMIE

Du optjener præmien, hvis du fortsætter med at arbejde, efter at du har nået din efterlønsalder.



OPTJENING AF SKATTEFRI PRÆMIE MENS DU ER PÅ EFTERLØN

Arbejder du på deltid kan du få supplerende efterløn. Venter du med at gå på efterløn, kan du både få udbetalt supplerende efterløn og samtidig optjene skattefri præmie.

For at opnå denne fordel, skal du:

- Have et efterlønsbevis.
- Udskyde din overgang til efterløn i mindst 2 år og arbejde i mindst 3.120 timer som fuldtidsforsikret eller 2.496 timer som deltidsforsikret fra den dato, hvor dit efterlønsbevis trådte i kraft.

Dine arbejdstimer skal være udført på helt almindelige løn- og ansættelsesvilkår. Det betyder, at honorarer for offentlige og private hverv, der ikke kan betragtes som egentligt lønarbejde, ikke kan medregnes til optjening af den skattefri præmie.

Hvis du i din præmieoptjeningsperiode holder senior-dage og din arbejdsgiver derfor i deres indberetning af timer til indkomstregisteret fortager fradrag for seniordage, kan det få betydning for din optjening af præmie portioner.

Arbejdet kan udføres her i Danmark, Grønland og Færøerne, i et andet EØS-land, i Schweiz eller Storbritannien.

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.

Du kan højst optjene 12 gange 481 timer (5.772 timer) til den skattefri præmie. For at optjene 12 præmie portioner skal du arbejde fuldtid (37 timer om ugen) i præmieoptjeningsperioden.

Arbejder du på nedsat tid optjener du også skattefri præmie. Men fordi du vil være længere tid om at arbejde 481 timer, vil du optjene et mindre antal præmier.

EFTERLØN

Dine arbejdstimer bliver opgjort ud fra de arbejdstimer din arbejdsgiver har indberettet til indkomstregisteret.

Hvis du i din præmieoptjeningsperiode holder seniordage og din arbejdsgiver derfor i deres indberetning af timer til indkomstregisteret fortager fradrag for seniordage, kan det få betydning for din optjening af præmie portioner.

Har du fået udbetalt efterløn eller dagpenge i præmieoptjeningsperioden, så skal vi modregne disse timer, hvis dine ydelses- og arbejdstimer samlet set overstiger 5.772 timer.

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](#).

Udbetaling af præmien

Vi udbetaler automatisk præmien til dig, når du har nået din folkepensionsalder. Mangler vi oplysninger fra dig, så kontakter vi dig til den tid.

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.

HVORNÅR KAN DU GÅ PÅ EFTERLØN?

Du kan gå på efterløn, både hvis 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 i Danmark, Grønland og Færøerne, et andet EØS-land, i Schweiz eller Storbritannien.

Du kan tidligst søge om efterløn 6 uger før den dato, du gerne vil på efterløn.

Du skal logge ind på [Mit HK](#) og udfylde din ansøgning om efterløn. Vi kan tidligst udbetale efterløn fra den dag, vi har modtaget din ansøgning.

Efterløn med sats som fuldtids- eller deltidsforsikret

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, heraf mindst 52 uger lige før overgangen til efterløn.

Hvis du er deltidsforsikret, eller hvis du ikke har været fuldtidsforsikret længe nok, så får du efterløn med satsen for deltidsforsikrede.

Satsen for deltidsforsikrede er 2/3 af satsen for fuldtidsforsikrede.

Hvordan bliver min efterlønsats udregnet?

Størrelsen af din efterløn afhænger af din lønindtægt, dine pensioner og hvornår du går på efterløn.

Vi beregner din sats som 90 % af den indtægt, du tidligere har haft. Vi beregner ud fra de 12 måneder med din højeste indtægt indenfor de seneste 24 måneder.

Hvis du er ledig eller ansat i et seniorjob før overgang til efterløn anvender vi din seneste dagpengesats.

Når du er gået på efterløn, så får du den samme sats i hele efterlønsperioden. Satsen bliver reguleret en gang om året. Du kan se de aktuelle efterlønsatser og den månedsløn der er nødvendig, for at få 100% satsen [her](#).

EFTERLØN

MODREGNING AF DINE PENSIONER

Vi får automatisk oplysning om din pensionsformue ved din efterlønsalder. Vi modtager typisk oplysningerne 4 måneder før din efterlønsalder.

Sammen med dit efterlønsbevis vil du modtage en oversigt over din pensionsformue.

Alle dine pensioner har betydning for din efterløn. Det gælder uanset, om der er tale om arbejdsmarkeds-pensioner, alderspensionsordninger, ratepensioner, kapitalpensioner.

Både private pensioner og pensioner, der er led i et tidligere ansættelsesforhold, skal modregnes i din efterløn. Det gælder uanset, om din pension kommer til udbetaling mens du er på efterløn, eller om den først bliver udbetalt, når du er gået på folkepension.

Sådan modregnes pensioner, som du har fra et ansættelsesforhold

En pensionsordning fra et ansættelsesforhold består typisk af en livsvarig pension og en eller flere pensioner, der ikke er livsvarige.

Den del af pensionen, der ikke er livsvarig kan enten udbetales som en engangssum eller som en rate-pension.

Livsvarige pensioner

Din livsvarige pension fra et tidligere ansættelsesforhold skal modregnes med 64 %.

Bliver din pension ikke udbetalt i din efterlønsperiode, beregnes modregningen af det indberettede pensionsbeløb ved din efterlønsalder.

Får du udbetalt en livsvarig arbejdsmarkedspension mens du er på efterløn, beregnes modregningen af det aktuelle udbetalte pensionsbeløb før skat.

Engangsbeløb eller depot for en ratepension eller ophørende alderspension

Arbejdsmarkedspensioner, der ikke er livsvarig kan for eksempel være kapitalpensioner, ratepensioner, alderspensioner, aldersopsparinger, indekskontrakter og Lønmodtagernes Dyrtdsfond (LD).

Disse pensioner skal som udgangspunkt modregnes med 4 % af det indberettede pensionsbeløb ved din efterlønsalder.

Bliver din pension udbetalt som en engangssum, beregnes modregningen med 4 % af det indberettede pensionsbeløb ved din efterlønsalder.

Får du udbetalt pensionen som en ratepension, mens du er på efterløn, beregnes modregningen med 64 % af det aktuelle udbetalte pensionsbeløb før skat.

Sådan modregnes pensioner, der er private

Har du selv tegnet en privat pensionsordning, kan den bestå både af livsvarig pension og af pension, der ikke er livsvarig.

Har du en privat livsvarig pension, skal der modregnes med 64 %.

Har du en privat pension, som ikke er livsvarig, skal der modregnes med 4%.

Uanset om du får pensionerne udbetalt i din efterlønsperiode eller ej, så beregnes modregningen af det indberettede pensionsbeløb ved din efterlønsalder.

Her skal der altså ikke ske yderligere modregning, selvom du får pensionen udbetalt i din efterlønsperiode.

EFTERLØN

Eksempler på pensionsmodregning

Eksemplerne viser en beregning uden udbetaling af løbende pension mens du er på efterløn, og en beregning med udbetaling af løbende pension mens du er på efterløn.

EKSEMPEL 1

Efterløn med 100% satsen som fuldtidsforsikret, uden løbende udbetaling af pension.

Pensionstype	Beløb	Modregning
Livsvarig, fra ansættelsesforhold	100.000 kr. årligt	64%
Ratepension, fra ansættelsesforhold	600.000 kr. depot	4 %
LD opsparing	125.000 kr. depot	4%
Kapitalpension, privat	400.000 kr. depot	4%
Samlet pensionsmodregning		109.000 kr. årligt
Efterløn før modregning	264.492 kr. årligt	
Efterløn efter pensionsmodregning	155.492 kr. årligt	

Vælges løbende udbetaling af livsvarig pension fra ansættelsesforhold, bliver den samlede indtægt i alt 255.492 kr.

EKSEMPEL 2

Efterløn med 100% satsen som fuldtidsforsikret, med løbende udbetaling af både livsvarig pension og ratepension

Pensionstype	Beløb	Modregning
Livsvarig, fra ansættelsesforhold	100.000 kr. årligt	64%
Ratepension, fra ansættelsesforhold	60.000 kr. depot	64 %
LD opsparing	125.000 kr. depot	4%
Kapitalpension, privat	400.000 kr. depot	4%
Samlet pensionsmodregning		123.400 kr. årligt
Efterløn før modregning	264.492 kr. årligt	
Efterløn efter pensionsmodregning	141.092 kr. årligt	
Samlet indtægt efterløn og pension	301.092kr. årligt	

EFTERLØN

Udenlandske pensioner

Har du en udenlandsk pension, skal du selv give os oplysning om den.

Får du i efterlønsperioden udbetaling fra en udenlandsk pension, som du har i forbindelse med en arbejdsperiode i udlandet, skal der ske modregning for pensionen.

Modregning sker krone til krone.

Pensioner, der er udbetalt før din efterlønsalder

Selvom du har hævet en pension før din efterlønsalder, så bliver pensionen modregnet i din efterløn.

Det gælder både hvis du har fået udbetalt din LD pension eller en anden engangsudbetaling.

Det samme gælder, hvis du har fået udbetalt en løbende arbejdsmarkedspension fra din 60 årsdag.

Engangsudbetaling bliver modregnet med det beløb, der blev opgjort ved din efterlønsalder.

Har du fået udbetalt en løbende arbejdsmarkedspension, så tager vi det samlede udbetalte pensionsbeløb fra 60 år til du går på efterløn og fordeler det over det mulige antal efterlønsår, der gælder for din årgang.

Pensioner, som ikke skal modregnes i efterlønnen

Får du udbetalt en helbredsbetings svageligheds-pension, skal den ikke modregnes i din efterløn.

Det samme gælder, hvis du får udbetalt en livsvarig pension fra en afdød ægtefælle.

VIGTIGT OM FRATRÆDELSESGODTGØRELSE

Indgår du en aftale om frivillig fratræden i forbindelse med din beslutning om at gå på efterløn, og skal du have udbetalt en fratrædelsesgodtgørelse, så er det vigtigt, at du og din arbejdsgiver indgår aftalen med mindst det opsigelsesvarsel, som du har krav på ved opsigelse fra din arbejdsgiver.

Det gælder også, hvis du selv siger op og i den forbindelse får udbetalt en fratrædelsesgodtgørelse.

Er opsigelsesvarslet ikke overholdt, så skal beløbet modregnes i din efterløn.

Pensionsmodregningen i efterlønnen sker med det samme beløb, uanset hvilken efterløns-sats du har ret til, og om du går på efterløn som fuldtidsforsikret eller deltidsforsikret.

EKSEMPEL 1

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 et beløb på 4 måneders løn, når du fratræder.

Aftalen er indgået med et opsigelsesvarsel på mere end 6 måneder. Beløbet skal derfor ikke modregnes i din efterløn.

EKSEMPEL 2

Du har krav på 6 måneders opsigelsesvarsel fra din arbejdsgiver. Den 17. marts aftaler I, at du stopper dit arbejde den 31. maj, og at du får et beløb på 4 måneders løn, når du fratræder.

Aftalen er indgået med et opsigelsesvarsel på kun 2 måneder. Beløbet skal derfor modregnes i din efterløn.

EFTERLØN

MULIGHEDER I DIN EFTERLØNSPERIODE

Selvom der måske er noget tid til din efterløn, så kan det være rart at vide lidt om, hvilke muligheder, du har i efterlønsperioden. Her fortæller vi om nogle af de ting der gælder for dig, mens du er på efterløn.

Frivilligt, ulønnet arbejde og aktiviteter

Du har i visse tilfælde mulighed for at arbejde uden begrænsning eller modregning i efterlønnen.

Læs mere om dine muligheder i vores pjese '[Kan jeg arbejde uden modregning i efterlønnen](#)'.

Lønarbejde

I efterlønsperioden kan du arbejde så meget, som du vil. Timerne vil dog blive modregnet i din efterløn.

Har du lønmodtagerarbejde, så skal vi modregne dig en times efterløn for hver gang, du har en times arbejde.

Læs mere i pjecen '[Godt at vide for dig der er på efterløn](#)' eller på vores hjemmeside.

Selvstændig virksomhed

Som udgangspunkt må du ikke udøve selvstændig virksomhed eller arbejde i din ægtefælles virksomhed, når du er på efterløn.

Arbejder du i din ægtefælles virksomhed, er det derfor en forudsætning, at du ophører i virksomheden, inden du går på efterløn, eller at din ægtefælle afvikler virksomheden.

Har du i dag en selvstændig virksomhed, som du overvejer at fortsætte med, så kan du få tilladelse til at videreføre den på nedsat tid, hvis virksomheden tidligere har været din hovedbeskæftigelse.

Du kan også få tilladelse til at videreføre eller begynde en selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse i efterlønsperioden. Timer ved selvstændig virksomhed skal modregnes i din efterløn.

Du skal have tilladelse fra os, inden du går på efterløn, så det er vigtigt, at du kontakter os i god tid inden du vil på efterløn. Du kan læse mere [her](#).

Borgerlige ombud og hverv

Sidder du i dag i bestyrelsen i fx. et menighedsråd, kan du sagtens fortsætte med det, når du er på efterløn.

Får du indtægter fra borgerlige ombud og offentlige og private hverv, der ikke anses for arbejde, skal indtægten modregnes i din efterløn. Det kan for eksempel være, hvis du får udbetalt honorar for dit arbejde i menighedsråd, vandværksbestyrelse eller lignende.

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

Læs mere i pjecen '[Godt at vide for dig der er på efterløn](#)'.

Ferie

Arbejder du samtidig med efterlønnen eller har du nogle feriepenge til overs fra dit tidligere arbejde, så kan du naturligvis få feriepengene udbetalt.

Vi skal dog modregne dine feriepenge eller ferie med løn dag for dag på det tidspunkt, hvor du holder ferien.

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

Hvis du bor eller arbejder i udlandet før efterlønsperioden

Hvis du forud for din efterlønsalder arbejder i udlandet, kan det få betydning for din ret til efterløn.

Indkomstkravet skal være opfyldt ved overgangen til efterløn på baggrund af arbejde i Danmark.

Arbejde og forsikringsperioder i udlandet tæller som hovedregel ikke med til at opfylde betingelserne for at få ret efterløn. Har du haft forsikrings- og arbejdsperioder i et andet EØS-land gælder dog særlige regler.

Læs mere i pjecen '[Arbejde i udlandet og efterløn](#)'.

EFTERLØN

FORTRYDELSESORDNINGEN

Hvis du tidligere har valgt ikke at betale efterlønsbidrag, og derfor ikke opfylder 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 dit fravalg og alligevel få ret til efterløn.

Du kan dog ikke benytte fortrydelsesordningen, hvis du har fået tilbagebetalt dit efterlønsbidrag som kontant og skattefri udbetaling i 2012, 2018 eller i 2022.

Betingelser for at kunne opnå ret til efterløn efter fortrydelsesordningen

Du skal tilmelde dig fortrydelsesordningen senest 15 år før din efterlønsalder.

For at kunne benytte fortrydelsesordningen er der krav om dit medlemskab af en a-kasse.

Er du født efter 1. januar 1973 er der krav om uafbrudt medlemskab af en a-kasse senest fra det 24. år, mens der er krav om uafbrudt medlemskab senest fra den 1. januar 1997, hvis du er født senest 31. december 1972.

Fortrydelsesordningen har betydning for efterlønsats og skattefri præmie

Fortrydelsesordningen vil give ret til efterløn efter de almindelige regler for ret til efterløn, bortset fra at efterlønsatsen og den skattefri præmie nedsættes i forhold til det antal år, som du mangler at indbetale efterlønsbidrag for, efter de almindelige regler.

- Efterlønnens størrelse nedsættes med 2 % af den højeste dagpengesats for hvert hele år, du mangler at betale efterlønsbidrag, i forhold til den ordinære efterlønsordning.
- 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 efterlønsordning.

HVEM KAN JEG KONTAKTE



KONTAKT A-KASSEN HVIS DU HAR SPØRGSMÅL OM:

- Dagpenge, efterløn og feriedagpenge.
- Arbejdssøgning i andre EØS-lande, mens du får dagpenge.

Ring til a-kassen på 7010 **6789** eller brug vores [kontaktformular](#) på HKA.DK.

KONTAKT DIN LOKALE AFDELING HVIS DU HAR SPØRGSMÅL OM:

- Kontingent
- Samtaler i JobVejledning.
- Formidling af job i HK JobBørs.
- Jobsøgning.
- Det at være til rådighed og aktivt jobsøgende.
- Retten til 6 ugers jobrettet uddannelse.

Ring til din lokale på 7011 **4545** eller brug vores [kontaktformular](#) på HK.DK.



VIL DU TALE MED OS PERSONLIGT

Ring eller skriv til os for at aftale et tidspunkt, hvis du ønsker at **møde fysisk i lokalafdelingen**. Det kan være til en snak, eller hvis du har brug for hjælp.