

# Efterløn og offentlige ydelser – når du vil fortsætte med at arbejde - 2026

Nedenfor får du et overblik over dine muligheder for offentlige ydelser, hvis du vil fortsætte med at arbejde som lønmodtager - eventuelt på nedsat tid.

Du kan finde flere oplysninger på [www.borger.dk](http://www.borger.dk) eller søge rådgivning hos den udbetalende myndighed.

## EFTERLØN

Er du født i andet halvår af 1959 og frem, kan du gå på efterløn, når du har 3 år til folkepensionsalderen. Din efterlønsperiode er højst 3 år. Efterlønsatsen 2026 udgør 264.492 kr. årligt.

Din a-kasse sender dig automatisk et efterlønsbevis, når du nærmer dig efterlønsalderen.

Gennemgangen af reglerne nedenfor gælder for fuldtidsforsikrede.

## PÅ DELTID FØR EFTERLØNSALDER

Der er to forhold om efterløn, du skal være opmærksom på.

Det første drejer sig om din ret til at få efterløn. For at få udstedt efterlønsbevis skal du som fuldtidsforsikret lønmodtager have fået indberettet mindst 286.632 kr. som A- eller B-indkomst til indkomstregistret inden for de sidste tre år.

Der kan højst medregnes 23.886 kr. om måneden for en fuldtidsforsikret.

Det andet forhold drejer dig om selve beregningen af efterlønnen. Efterlønnen beregnes ud fra et gennemsnit af de bedste 12 måneders løn inden for 24 måneder.

Efterlønnen er på 90 % af denne løn inklusiv dit eget pensionsbidrag, men efter arbejdsmarkedsbidrag, dog højst de maksimale efterlønsatser.

Satsen afhænger desuden af dine pensionsforhold. Din individuelle efterlønsats fremgår af efterlønsbeviset.

Du kan finde skemaer om efterlønsatser og modregning af pensionsordninger bagerst i dette faktaark.

## OPTJENING AF SKATTEFRI PRÆMIE

Hvis du har efterlønsbevis og fortsætter med at arbejde, optjener du en skattefri præmie.

Du kan optjene ret til skattefri præmie, indtil du stopper med at arbejde for at gå på efterløn, eller du når folkepensionsalderen. Du kan også optjene præmie, hvis du er på deltid med supplerende efterløn – se næste afsnit.

Du får en præmie på 15.870 kr., hver gang du har arbejdet 481 timer. Det svarer til at arbejde fuld tid i et kvartal. Timerne kan dog også optjenes over en længere periode. Præmieportionerne bliver udbetalt af din a-kasse efter din ansøgning, når du når folkepensionsalderen.

## PÅ DELTID MED SUPPLERENDE EFTERLØN

Efterløn udbetales for hele kalendermåneder, og du vil få udbetalt efterløn for 160,33 timer, uanset hvor mange dage, der er i måneden.

Har du lønarbejde, kan du få udbetalt supplerende efterløn hvis der kan udbetales mindst 14,8 timers efterløn til dig om måneden.

Arbejder du mere end 145,53 timer i en måned, kan du altså ikke få udbetalt efterløn i den måned.

Du optjener kun skattefri præmie for de timer, du arbejder samtidig med, at du er på efterløn, hvis du venter med at bruge af din efterløn, til du er 66 år og har arbejdet 3.120 timer, efter du har fået dit efterlønsbevis.

**BEREGNING AF SUPPLERENDE EFTERLØN** Den supplerende efterløn beregnes som hovedregel ud fra din individuelle efterlønsats og det faktiske timetal.  
Hvis din timeløn er under 305,29 kr., får du dog en lempeligere modregning i efterlønnen for arbejdsindtægt op til 47.233 kr. Modregningen bliver på det timetal, der fremstår ved at dividere din arbejdsindtægt med 305,29 kr. i stedet for dit faktiske timetal.

**EFTERLØNSMODAGERE – ANDRE FORDELE** Hvis du går ned i tid, kan du frivilligt indbetale til ATP-ordningen for hver time, du modtager efterløn. På den måde vedligeholder du din ATP, som om du var blevet ved med at arbejde. Du kan tilmelde dig ordningen gennem din a-kasse.  
Staten indbetaler også et beløb til obligatoriske pensionsopsparring i ATP.

**UDSKYDELSESGLEGEN** Udskydelsesreglen er bortfaldet.

**MODREGNING AF PENSIONSORDNINGER I EFTERLØN**

Pensionsordning/ personkreds	Arbejdsgivertegnede pensionsordninger, som udbetales i efterlønsperioden	Private pensionsordninger, der udbetales eller udskydes i efterlønsperioden samt arbejdsgivertegnede ordninger, som udskydes i efterlønsperioden*
Efterlønsmodtagere født 1956 eller senere	64 %	x 4 %** Kapitalpension/aldersopsparring*** Ratepension Ophørende livrenter Ophørende indeks Lønmodtagernes Dyrtdsfond (LD)  x 64 %**** Livsvarige livrenter Livsvarige indeks

\*) Dog bortset fra Arbejdsmarkedet Tillægspension (ATP), invalidepension, pension som følge af erhvervsevnetab, svagelighedspension fra tjenestemandspension og visse pensioner til efterlevende ægtefælle, samlever eller børn

\*\*) Af opgjort værdi ved tidligste efterlønsalder.

\*\*\*) Aldersopsparring bruttificeres – værdi af ordning fra før 1980 bruttificeres med faktor 0,767, værdi af ordning fra 1980 og senere med faktor 0,627.

\*\*\*\*) Af pensionstilsagn ved tidligste efterlønsalder.

Med den stigende efterlønsalder er alderen for tidspunktet for indberetning af pensionsordningers værdi hævet, så den svarer til tidligste efterlønsalder efter lovgivningen. Pensionsordninger, som hæves mellem 60 år og tidligste efterlønsalder, vil dog indgå i modregningsgrundlaget.

A-kassen administrerer ordningen.

## FOLKEPENSION

Du skal selv huske at søge folkepension – det kan gøres et halvt år inden du når folkepensionsalderen på 67 år.

Hvis du søger pensionen inden den 10. i den femte måned, efter du når folkepensionsalderen, kan du få folkepension udbetalt med tilbagevirkende kraft. Hvis du søger senere, vil du først kunne få folkepension fra den første i måneden, efter du har søgt.

Du kan godt få folkepension, samtidig med at du arbejder, men du kan også opsætte din folkepension.

---

Folkepension består af et grundbeløb og et pensionstillæg.

Alle folkepensionister modtaget er grundbeløb på 90.528 kr. årligt uanset indtægter.

Pensionstillægget er på højst 104.748 kr. årligt, hvis du er enlig, og højst 53.604 kr. hvis du er gift eller samlevende.

Pensionstillægget for en enlig folkepensionist nedsættes gradvist ved indtægt på mere end 99.200 kr. ud over folkepensionen. Er du gift eller samlevende, er den samlede indtægtsgrænse på i alt 198.800 kr.

Alle skattepligtige indtægter - bortset fra din og din evt. ægtefælles/samlevers indtægt ved personligt arbejde - indgår i beregningen af pensionstillægget.

Hvis din ægtefælle/samlever ikke modtager folke-, senior- eller førtidspension, ses der bort fra 54 % af dennes indkomst.

Begrebet indtægt ved personligt arbejde, omhandler udelukkende AM-bidragspligtig indkomst. Det betyder, at ægtefælles/samlevers efterløn, fleksløntilskud, arbejdsløsheds- og sygedagpenge, indgår i indtægtsgrundlaget til beregningen af folkepensionens pensionstillæg.

---

## SKATTEFRI SENIORPRÆMIE

Hvis du fortsætter med at arbejde, når du når folkepensionsalderen, kan du optjene skattefri seniorpræmie. Betingelsen for at få skattefri seniorpræmie er, at du arbejder i mindst 1.560 betalte arbejdstimer.

Første skattefri seniorpræmie på 50.740 kr. optjenes, fra du når folkepensionsalderen og 12 måneder frem. Den udbetales, efter de 12 måneder er gået.

Den anden skattefri seniorpræmie på 30.203 kr. er betinget af, at du arbejder i perioden fra den 13. til den 24. måned efter folkepensionsalderen.

Det er ikke en betingelse, at du har modtaget den første seniorpræmie for at få den anden.

---

## OPSAT FOLKEPENSION

Hvis du udsætter din folkepension og arbejder mindst 750 timer om året, optjener du et ventetillæg for hver måned, du arbejder efter folkepensionsalderen.

Du kan højst optjene ventetillæg for 120 måneder. Du kan godt udsætte folkepensionen i en periode selvom du allerede får folkepension. Faktisk kan folkepensionen udsættes to gange.

Du behøver ikke straks at søge om at få udsat folkepensionen. På det tidspunkt, hvor du søger om at få folkepension med ventetillæg, skal du blot kunne dokumentere, at du i udsættelsesperioden har opfyldt arbejdskravet på 750 timer på årsbasis.

Hvis du ikke kan dokumentere, at du opfylder arbejdskravet, får du hverken folkepension eller ventetillæg for udsættelsesperioden.

---

Hvis du derimod straks orienterer Udbetaling Danmark om, at du vil udsætte folkepensionen, følger de løbende med i, om du opfylder arbejdskravet. Skulle Udbetaling Danmark konstatere, at du ikke opfylder arbejdskravet, kan du få efterbetalt den folkepension, du kunne have fået i udsættelsesperioden, som et engangsbeløb.

Når du går på folkepension, vil dit ventetillæg blive udbetalt. Du kan vælge mellem tre måder at få udbetalt ventetillægget på:

1. Livsvarigt tillæg.
2. Et månedligt tillæg i 10 år
3. Et engangstillæg for det opsatte grundbeløb + et månedligt tillæg i 10 år til den del af pensionen der udgør pensionstillægget.

Engangstillægget svarer til det antal måneder du har udsat folkepensionen x det fulde grundbeløb pr. måned. Engangstillægget indgår ikke i hverken mellemskat eller topskat.

Hvis du ikke vælger, hvordan du vil have dit ventetillæg udbetalt, bliver ventetillægget udbetalt som et livsvarigt ventetillæg til din folkepension. Tillægget er personligt og udbetales kun, hvis du er i live.

Du kan beregne, hvad du kan få på [www.borger.dk](http://www.borger.dk)

---

Disclaimer: Danica gør opmærksom på, at oplysningerne i dette faktaark er generelle og ikke kan erstatte individuel rådgivning. Vi anbefaler derfor, at du efter behov kontakter relevante myndigheder for en mere specifik vejledning.