



# EFTERLØN EFTER ARBEJDE

eller forsikring i andet EØS-land mv.

## Indhold

<b>1. Indledning .....</b>	<b>2</b>
<b>2. Kravet om medlemsperiode.....</b>	<b>2</b>
<b>3. Forsikringsperioder i udlandet .....</b>	<b>2</b>
3.1. Forsikringsperioder i EØS-lande og Schweiz .....	2
3.2. Forsikringsperioder på Færøerne.....	3
<b>4. Om efterbetaling af efterlønsbidrag .....</b>	<b>3</b>
<b>5. Beskæftigelseskrav (arbejdsperioder).....</b>	<b>4</b>
5.1. Særligt om arbejdsperioder på Færøerne .....	4
<b>6. Arbejde i udlandet, der sidestilles med arbejde i Danmark .....</b>	<b>5</b>
<b>7. Fortrydelsesordningen.....</b>	<b>5</b>
<b>8. Dokumentation .....</b>	<b>5</b>
<b>9. Søg råd inden du rejser, og når du vender tilbage til Danmark! .....</b>	<b>6</b>

## 1. Indledning

For at have ret til efterløn eller et efterlønsbevis skal du have været medlem af en a-kasse og betalt efterlønsbidrag i en vis periode. Det er også en betingelse, at du har ret til dagpenge eller modtager dagpenge.

Du kan læse mere om betingelserne for at få ret til efterløn og et efterlønsbevis i pjecen [Fleksibel efterløn](#).

Hvis du har arbejdet eller været forsikret i udlandet i en periode, er det ikke sikkert, at dine forsikrings- og arbejdsperioder herfra kan tælles med, når det skal beregnes, om du har ret til efterløn i Danmark. Det kan du læse mere om i denne pjeces.



## 2. Kravet om medlemsperiode

For at have ret til efterløn skal du som udgangspunkt have været medlem af en dansk a-kasse i mindst 30 år og have indbetalt efterlønsbidrag i 30 år, senest fra du er fyldt 30 år.

Der er en række overgangsregler for personer, der er født før den 1. januar 1978, bl.a.:

**Hvis du er født før den 1. marts 1952**, kan du opfylde kravet om medlemskab, hvis du uafbrudt har været medlem af en a-kasse fra den 31. marts 1992 og mindst til din efterlønsalder. Du skal også have betalt efterlønsbidrag uafbrudt fra den 1. april 1999.

**Hvis du er født før den 1. januar 1959**, kan du opfylde kravet om medlemskab og indbetaling af efterlønsbidrag ved uafbrudt medlemskab og betaling af efterlønsbidrag fra den 1. juli 1999 til mindst din efterlønsalder. Perioden med medlemskab og betaling af efterlønsbidrag skal mindst udgøre 20 år inden for de senest 25 år. Hvis du har betalt efterlønsbidrag uafbrudt fra den 1. april 1999, er det kun perioden med medlemskab, der skal udgøre 20 år inden for de sidste 25 år.

Du kan læse mere om de anciennitetskrav der gælder for din årgang på [www.f-f.dk](http://www.f-f.dk).

## 3. Forsikringsperioder i udlandet

Som hovedregel skal du have været medlem af en dansk a-kasse i hele den nødvendige medlemsperiode. Når visse betingelser er opfyldt, kan du dog medregne forsikringsperioder fra et andet EØS-land, Færøerne eller Schweiz.

### 3.1. Forsikringsperioder i EØS-lande og Schweiz

#### EØS-landene er:

Belgien, Bulgarien, Cypern (græsk del), Estland, Finland, Frankrig, Grækenland, Holland, Irland, Island, Italien, Letland, Liechtenstein, Litauen, Luxembourg, Malta, Norge, Polen, Portugal, Rumænien, Schweiz, Slovakiet, Slovenien, Spanien, Storbritannien, Sverige, Tjekkiet, Tyskland, Ungarn og Østrig.

#### Områder, der er en del af EØS-området:

Azorerne, Guadeloupe, Martinique, Madeira, De Canariske Øer, Fransk Guyana, Réunion, Balearerne (Mallorca, Ibiza), Gibraltar, Ceuta, Melilla, Shetlands-øerne, Orkney Øerne, Western Isles, Hebriderne, St. Martin og Isle of Wight.

Du kan medregne forsikringsperioder fra et andet EØS-land eller Schweiz, hvis:

- du lige før din forsikringsperiode i EØS-landet eller Schweiz har været medlem af en dansk a-kasse i mindst 1 år, og du samtidig har haft bopæl og ophold i Danmark, og

- du har efterbetalt efterlønsbidrag for perioden i udlandet ved din tilbagevenden til den danske arbejdsløshedsforsikring.

Disse betingelser skal også opfyldes, hvis du har været grænsearbejder, det vil sige, hvis du har bevaret din bopæl i Danmark, men på grund af arbejde i et af de nævnte lande har været forsikret i dette land.

Dine forsikringsperioder i et EØS-land eller Schweiz kan højst udgøre halvdelen af den nødvendige forsikringsperiode.

Hvis du skal opfylde kravet om 30 års medlemskab, kan du højst medregne forsikringsperioder fra et af de nævnte lande på i alt 15 år. Det er en betingelse, at du har efterbetalt efterlønsbidrag for perioden i udlandet.

Hvis du fx er fyldt 37 år den 1. juli 1999, skal du have uafbrudt medlemskab af en a-kasse fra og med den 1. juli 1999, til du når efterlønsalderen. Du skal derfor have været medlem i mindst 25 år for at kunne gå på efterløn, når du når efterlønsalderen. Du kan derfor i dette tilfælde højst medregne op til 12 ½ år fra et andet EØS-land til opfyldelse af kravet om medlemsperiode. Du skal samtidig have betalt efterlønsbidrag i mindst 25 år.

### 3.2. Forsikringsperioder på Færøerne

Hvis du har været omfattet af den færøske arbejdsløshedsforsikring, kan du medregne forsikringsperioder fra Færøerne, hvis:

- du før din forsikringsperiode på Færøerne har været medlem af en dansk a-kasse og
- du har efterbetalt efterlønsbidrag for perioden på Færøerne ved din tilbagevenden til den danske arbejdsløshedsforsikring.

Hvis disse 2 betingelser er opfyldt, kan du medregne forsikringsperioder, som ligger efter den 1. juni 2001 fra Færøerne med ¾ af den nødvendige forsikringsperiode. Forsikringsperioder før den 1. juni 2001 fra Færøerne kan medregnes fuldt ud.

## 4. Om efterbetaling af efterlønsbidrag

Når du vender tilbage til en dansk a-kasse efter en forsikringsperiode i et EØS-land, på Færøerne eller i Schweiz, skal vi tage stilling til, om du fortsat har tilstrækkelige forsikringsperioder til at gå på efterløn.



Hvis dette er tilfældet, skal vi vurdere, om du har mulighed for at efterbetale det nødvendige efterlønsbidrag. Som hovedregel skal din forsikringsperiode være uafbrudt, men der er dog mulighed for at efterbetale efterlønsbidraget for korte afbrydelser i forsikringsdækningen.

Det er vigtigt, at du kontakter os for vejledning inden du tager til udlandet for at arbejde, og når du vender tilbage til den danske arbejdsløshedsforsikring.

Du skal være opmærksom på, at efterbetalingen af efterlønsbidrag kan udgøre et forholdsvis stort beløb, afhængig af varigheden af dit ophold i udlandet.

Hvis du i en periode har haft arbejde i et land uden for EØS, Færøerne og Schweiz, men har bevaret dit medlemskab af en dansk a-kasse, kan denne medlemsperiode medregnes, når den nødvendige forsikringsperiode skal opgøres. Det samme gælder, hvis du under arbejde i et andet EØS-land, på Færøerne eller i Schweiz har kunnet bevare medlemskabet af den danske a-kasse. En betingelse for ret til efterløn er, at du har betalt det nødvendige efterlønsbidrag.

## 5. Beskæftigelseskrav (arbejdsperioder)

En **arbejdsperiode** i et andet EØS-land, i Grønland, på Færøerne eller i Schweiz, kan have betydning for din ret til at gå på efterløn eller til at få et efterlønsbevis.

Det er en betingelse for ret til efterløn eller efterlønsbevis, at du har ret til dagpenge, herunder opfylder beskæftigelseskravet på 1.924 timers lønarbejde uden offentlig støtte inden for de sidste 3 år. Det svarer til 52 uger på fuld tid. For deltidsforsikrede er kravet 1.258 timer. Kravet skal opfyldes ved arbejde i Danmark, og vi henter oplysninger om din



indkomst og arbejdstimer i SKATs Indkomstregister. Nogle typer af arbejde er ukontrollabelt, og her skal din indtægt omregnes til timer med en omregningssats på 225,13 kr. (2016-niveau). Hvis din arbejdsgiver ikke indberetter timer i Indkomstregister, skal vi behandle arbejdet, som om det er ukontrollabelt.

**Du kan som hovedregel ikke gå på efterløn, hvis din dagpengeret helt eller delvist er optjent på baggrund af arbejde i udlandet.**

Du kan dog gå på efterløn, selvom du helt eller delvist opfylder beskæftigelseskravet med arbejde fra udlandet:

Hvis du opfylder kravet om medlemsperiode på baggrund af arbejdsløshedsforsikring i Danmark, kan det være tilstrækkeligt at du har haft 26 ugers lønarbejde i fuldt sædvanligt omfang i Danmark eller har drevet selvstændig virksomhed i væsentligt omfang i Danmark i 26 uger inden for de sidste 3 år.

Resten af beskæftigelseskravet kan her opfyldes ved arbejde i udlandet.

Reglerne er komplicerede, så det er en god ide altid at kontakte a-kassen, inden du overtager arbejde i et andet land.

### 5.1. Særligt om arbejdsperioder på Færøerne

Du kan som hovedregel ikke gå på efterløn, hvis din dagpengeret er optjent helt eller delvist på Færøerne.

Du kan dog gå på efterløn, hvis du:

- opfylder kravet om en medlemsperiode på baggrund af arbejdsløshedsforsikring i Danmark,
- har haft 13 ugers lønarbejde i fuldt sædvanligt omfang i Danmark eller har drevet selvstændig virksomhed i væsentligt omfang i Danmark i 13 uger inden for de sidste 3 år.

Hvis du har haft arbejdsperioder på Færøerne før den 1. juni 2001, sidestilles disse med arbejde i Danmark. Det er dog en betingelse, at du inden arbejdet på Færøerne har været medlem af en dansk a-kasse.

## 6. Arbejde i udlandet, der sidestilles med arbejde i Danmark

Ved visse former for arbejde i udlandet gælder særlige regler.

Arbejde ved EU's institutioner, diplomatiske missioner og konsulater i andre EØS-lande, eller som udsendt i et andet EØS-land, samt arbejde i Grønland sidestilles med arbejde i Danmark. Dette gælder dog kun, hvis du **samtidig** har bevaret dit medlemskab af en dansk a-kasse. Der gælder særlige regler for, hvornår du i disse situationer kan bevare dit medlemskab af en dansk a-kasse. Det kan du læse mere om i pjecen [Job og jobsøgning i udlandet](#).

Arbejde i udlandet for organisationer, som Danmark er medlem af, sidestilles også med arbejde i Danmark. Det gælder dog kun, hvis arbejdet udføres på internationale vilkår, og forudsat at du bevarer dit medlemskab af en dansk a-kasse.

Arbejde i lande uden for EØS og Færøerne for en dansk arbejdsgiver, arbejde på en dansk ambassade eller arbejde som u-landsfrivillig sidestilles med arbejde i Danmark. Dette gælder dog kun, hvis du **samtidig** har bevaret dit medlemskab af en dansk a-kasse, og hvis arbejdet giver ret til optagelse i en dansk a-kasse.

## 7. Fortrydelsesordningen

Hvis du tidligere har fravalgt efterlønsordningen og dermed ikke kan opfylde betingelserne for ret til den ordinære efterløn, kan du under visse betingelser fortryde fravalget og alligevel få ret til efterløn.

Du kan læse mere om fortrydelsesordningen på [www.f-f.dk](http://www.f-f.dk).

Hvis du er omfattet af fortrydelsesordningen, er der mulighed for at efterbetale efterlønsbidrag for perioder, hvor man har været omfattet af arbejdsløshedsforsikringen i et andet EØS-land, Færøerne eller Schweiz.

For at kunne efterbetale efterlønsbidrag fra de nævnte lande, skal du:

- have været medlem af en dansk a-kasse mindst 1 år lige før udrejsen, og
- være tilmeldt fortrydelsesordningen inden udrejsen.

Hvis du har forsikringsperioder i EØS eller i Schweiz, kan du højst efterbetale efterlønsbidrag for 7½ år.

Hvis du har forsikringsperioder på Færøerne, kan du højst efterbetale efterlønsbidrag for 11 år og 3 måneder.

Også ved ret til efterløn efter fortrydelsesordningen gælder, skal du opfylde beskæftigelseskravet ved arbejde i Danmark.

## 8. Dokumentation

Du skal selv fremlægge skriftlig dokumentation for dine forsikrings- og arbejdsperioder i udlandet. Inden for EØS og Schweiz vil dokumentationen normalt være en attest PD U1. For Færøerne vil dokumentationen normalt enten være en attest N301 eller bilaget til den aftale om arbejdsløshedsforsikring, der i 1992 er indgået mellem Færøerne og Danmark. Vi kan hjælpe dig med at få disse attester.

## 9. Søg råd inden du rejser, og når du vender tilbage til Danmark!

Det er vigtigt, at du sætter dig ind i reglerne, inden du tager arbejde eller bopæl i et andet EØS-land, i Grønland, på Færøerne eller i Schweiz. Det er derfor en god idé at søge råd i a-kassen, før du beslutter dig for at arbejde eller bo i et andet land.

Hvis du tager arbejde eller bopæl i Danmark igen, er det vigtigt, at du straks henvender dig til a-kassen, så vi kan vejlede dig. Skal du igen optages i a-kassen, skal dette ske inden 4 uger, ellers mister du retten til efterløn!

### Andre pjecer om efterløn

Vi har skrevet om andre regler om efterløn i følgende pjecer:

- [Fleksibel efterløn](#)
- [Selvstændig virksomhed samtidig med efterløn](#)
- [Efterløn og udland, ophold – bopæl – arbejde](#)



# *Frie Funktionærers a-kasse*

---

**Frie Funktionærer  
Hovedkontor og a-kasse**

Paghs Gård  
Overgade 24  
Postboks 925  
5100 Odense C  
Tlf.: 63 13 85 50  
Fax: 63 13 85 55

**E-mail:**

[akassen@f-f.dk](mailto:akassen@f-f.dk)

[www.f-f.dk](http://www.f-f.dk)

**Her møder du os:**

På [f-f.dk/kontakt](http://f-f.dk/kontakt)  
finder du de byer,  
du kan møde os i.