



# FLEKSIBEL EFTERLØN

– for dig, der er født før 1956

## Indhold

<b>1. Indledning</b> .....	<b>2</b>
<b>2. Den fleksible efterløn</b> .....	<b>2</b>
<b>3. Efterløns- og folkepensionsalder</b> .....	<b>2</b>
<b>4. Efterlønsbeviset</b> .....	<b>2</b>
<b>5. Hvornår har du ret til et efterlønsbevis?</b> .....	<b>3</b>
5.1. Medlemsperiode og efterlønsbidrag .....	3
5.2. Dagpengeberettiget .....	3
5.3. Bopæl .....	4
5.4. Udlandet .....	4
<b>6. Hvis du venter med at gå på efterløn</b> .....	<b>4</b>
6.1. 2-års reglen.....	4
6.2. Når du opfylder 2-års reglen, kan du opnå fordele: .....	4
6.2.a. Højere efterløn .....	4
6.2.b. Mindre fradrag i efterlønnen for pensioner .....	4
6.2.c. Skattefri præmie .....	4
<b>7. Hvornår kan du gå på efterløn?</b> .....	<b>5</b>
8.1. Opbrugt dagpengeretten efter du er fyldt 50 år .....	5
8.2. Seniorjob i kommunen.....	5
<b>8. Efterløn som fuldtids- eller deltidsforsikret</b> .....	<b>5</b>
<b>9. Hvor meget kan du få i efterløn?</b> .....	<b>5</b>
9.1. Overgang før 2-års reglen er opfyldt .....	5
9.2. Overgang når 2-års reglen er opfyldt.....	6
<b>10. Ansøgning om efterløn</b> .....	<b>6</b>
10.1. Udbetaling af efterløn.....	6
10.2. Tro og love.....	7
<b>11. Fradrag for pensioner</b> .....	<b>7</b>
11.1. Hvis du ikke opfylder 2-års reglen .....	7
11.2. Bundfradrag .....	7
11.3. Grundlaget for beregning af fradraget .....	8
11.4. Beregning af fradrag .....	8
11.5. Hvis du opfylder 2-års reglen .....	9
<b>12. Arbejde i efterlønsperioden</b> .....	<b>9</b>
12.1. Lønarbejde.....	9
12.2. Lempet fradrag for kontrollabelt arbejde op til 36.840 kr. årligt .....	9
12.3. Frivilligt, ulønnet arbejde og aktiviteter .....	10
12.4. Selvstændig virksomhed .....	10
<b>13. Fradrag for ferie og andre indtægter</b> .....	<b>11</b>
<b>14. Indtægter, der ikke medfører fradrag i efterlønnen</b> .....	<b>11</b>
<b>15. Bopæl i et andet EØS-land mv.</b> .....	<b>12</b>
<b>16. Ophold i andre lande</b> .....	<b>12</b>
<b>17. Retten til efterløn stopper</b> .....	<b>12</b>
<b>18. Dine pligter</b> .....	<b>13</b>
<b>19. Skattefri præmie</b> .....	<b>13</b>
<b>20. A-kassen ordner det praktiske</b> .....	<b>13</b>
<b>Spørg a-kassen</b> .....	<b>13</b>
<b>Bilag 1: Pensionsoversigt INDEN du opfylder 2-års reglen</b> .....	<b>14</b>
<b>Bilag 2: Pensionsoversigt EFTER du opfylder 2-års reglen</b> .....	<b>15</b>

## 1. Indledning

Denne pjece beskriver efterlønsordningen i hovedpunkter for dig, der er født før 1956.

Spørgsmålene kan være mange, når det drejer sig om efterløn. I pjecen får du svar på de mest almindelige spørgsmål i forbindelse med efterlønsbeviset, overgang til efterløn, pensionsforhold, arbejde i efterlønsperioden, den skattefri præmie osv.

Pjecen er ikke udtømmende. Finder du ikke svar på dine spørgsmål her, kan du læse mere på [www.f-f.dk](http://www.f-f.dk). Du er naturligvis også altid velkommen til at kontakte a-kassen på telefon 6313 8550 eller ved at sende en mail til [akassen@f-f.dk](mailto:akassen@f-f.dk).



## 2. Den fleksible efterløn

Efterlønsordningen er fleksibel. Det vil sige at du har tre valgmuligheder:

1. Du kan holde helt op med at arbejde og i stedet modtage fuld efterløn.
2. Du kan fortsætte med at arbejde, men på deltid (højest 29,6 timer om ugen) og få suppleret op med efterløn. Dit arbejde bliver modregnet time for time i din efterløn. Se mere i afsnit 12.
3. Du kan fortsætte med at arbejde og vente med at gå på efterløn til du opfylder 2-års reglen. Det kan give dig flere økonomiske fordele: Du kan opnå ret til efterløn på op til højeste dagpengesats, et lempeligere pensionsfradrag og muligheden for at optjene en skattefri præmie (se mere i afsnit 5). De særlige fordele forudsætter, at du har et efterlønsbevis.

Din økonomi som efterløner afhænger dog af, hvornår du går på efterløn. Vælger du at blive på arbejdsmarkedet helt eller delvist, har du mulighed for at få efterløn på mere attraktive vilkår, end hvis du går på efterløn, straks du når efterlønsalderen. Du kan opnå en højere efterlønsats, en mere lempelig modregning af pensioner og mulighed for at optjene skattefri præmie. En betingelse for at opnå disse fordele er, at du har et efterlønsbevis. Efterlønsbeviset er også din garanti for, at du kan gå på efterløn, selv om du bliver syg.

## 3. Efterløns- og folkepensionsalder

Hvornår du kan komme på efterløn og siden folkepension, afhænger af din alder:

Fødeår: Halvår	Efterlønsalder	Pensionsalder	Antal år på efterløn
1953:1	60	65	5
1953:2	60	65	5
1954:1	60½	65½	5
1954:2	61	66	5
1955:1	61½	66½	5
1955:2	62	67	5

## 4. Efterlønsbeviset

Du skal ikke selv søge om beviset. Vi kontakter dig 1-2 måneder før du når efterlønsalderen om udstedelse af beviset, og om de oplysninger, vi har brug for ved udstedelsen af dit bevis. Får vi ikke de ønskede oplysninger inden 3 måneder, vil vi først kunne udstede dit efterlønsbevis fra den dag, vi får alle dine oplysninger.

Dit efterlønsbevis udstedes med virkning fra den dag, du opfylder betingelserne for ret til efterløn, og tidligst fra datoen for din efterlønsalder. Efterlønsbeviset er en erklæring fra a-kassen om, at du opfylder betingelserne for at få efterløn på det tidspunkt, hvor beviset er udstedt. Du kan læse om betingelserne i afsnit 5 under "Hvornår har du ret til et efterlønsbevis?". Du kan få udstedt et efterlønsbevis, selv om du bor i udlandet.

Med et efterlønsbevis er du sikret retten til senere at gå på efterløn, selv om du ikke længere er til rådighed for arbejdsmarkedet på grund af sygdom.

Når du har fået dit efterlønsbevis, skal du ikke længere betale efterlønsbidrag. Datoen for beviset har samtidig betydning for, hvornår du eventuelt kan begynde at optjene den skattefri præmie, hvilken efterlønsats du kan få, og hvilket pensionsfradrag du skal have i din efterløn, se afsnit 6 "Hvis du venter med at gå på efterløn".

## 5. Hvornår har du ret til et efterlønsbevis?

Hovedbetingelsen for at få ret til et efterlønsbevis og dermed efterløn er, at du skal have nået efterlønsalderen, men ikke have nået folkepensionsalderen.

Derudover skal du opfylde følgende betingelser:

### 5.1. Medlemsperiode og efterlønsbidrag

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.

### 5.2. Dagpengeberettiget

På det tidspunkt, hvor du skal have udstedt efterlønsbevis, eller vil gå på efterløn, skal du opfylde de samme krav, som gælder ved ansøgning om dagpenge. Det vil sige, at du skal være i arbejde eller været tilmeldt Jobcentret som ledig og arbejdssøgende, og opfylde beskæftigelseskravet og rådighedskravet.

Beskæftigelseskravet: Du skal have 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. 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 til Indkomstregister, skal vi behandle arbejdet, som om det er ukontrollabelt.

Hvis du er ledig og modtager dagpenge har du opfyldt beskæftigelseskravet. Men du skal søge om efterløn inden din ret til dagpenge ophører. Hvis du har opbrugt retten til dagpenge, kan du muligvis alligevel være berettiget til efterløn. Reglerne er komplicerede, så det er en god ide at kontakte a-kassen.

Rådighedskravet: Desuden skal du på bevidstidspunktet, eller hvis du overgår direkte til efterløn uden efterlønsbevis, være rask og til rådighed for arbejdsmarkedet. Vi skal derfor vurdere, om du fortsat er til rådighed for arbejdsmarkedet, hvis du fx har været uden tilknytning hertil i længere tid på grund af sygdom, eller på grund af dit helbred har arbejdet på nedsat tid.

### 5.3. Bopæl

Du skal have bopæl i Danmark, et andet EØS-land, Schweiz, Grønland eller på Færøerne.

### 5.4. Udlandet

Du skal være opmærksom på, at arbejde og forsikringsperioder i udlandet som hovedregel ikke tæller med til opfyldelse af betingelserne for at få efterløn. Du kan som hovedregel derfor ikke gå på efterløn - eller få udstedt et efterlønsbevis - hvis din dagpenget er helt eller delvist er optjent på baggrund af arbejde i udlandet. Men der er nogen undtagelser. Hør nærmere i a-kassen.

## 6. Hvis du venter med at gå på efterløn

### 6.1. 2-års reglen

Når du har fået et efterlønsbevis, kan du opnå en række fordele, hvis du opfylder 2-års reglen, det gør du, hvis du:

- Har et efterlønsbevis
- Venter med at gå på efterløn til du har haft dit bevis i mindst 2 år, **og**
- I perioden har fået indberettet mindst 3.120 løntimer (fra arbejde uden offentlig støtte) til SKATs Indkomstregister. Hvis du på bevidtidspunktet var deltidsforsikret er kravet mindst 2.496 løntimer.
- Som løntimer til arbejdskravet tæller også ferie og fridage med løn med. Det samme gør sygeperiode under et ansættelsesforhold med fuld løn eller sygedagpenge. Derimod kan fx orlov uden løn eller perioder med dagpenge ikke tælle med i beregningen. Så stopper "time-taxametret" midlertidigt.
- Hvis du er mere end 2 år om at optjene arbejdskravet på 3.120/2.496 timer, overgår du først, når arbejdskravet er opfyldt.
- Når de 2 år er forløbet, og opgørelsen viser, at du kun er oppe på fx 3.000 løntimer, er det nødvendigt at fortsætte med at arbejde - og stadig lade være med at søge om efterløn. Først når også timekravet er opfyldt, kan du opnå ret til efterløn på de mere fordelagtige vilkår, og ved fortsat arbejde herefter, begynde at optjene timer til en eventuel skattefri præmie.



Du kan ikke opfylde 2-års-reglen, når du har modtaget delpension.

### 6.2. Når du opfylder 2-års reglen, kan du opnå fordele:

#### 6.2.a. Højere efterløn

Du vil få ret til efterløn med den sats, du ville være berettiget til i tilfælde af ledighed. Og efterlønnen kan ikke blive beregnet ud fra en lavere indtægt eller sats end den, der eventuelt står i dit efterlønsbevis.

#### 6.2.b. Mindre fradrag i efterlønnen for pensioner

Du vil kun få fradrag for pensioner, der knytter sig til et tidligere ansættelsesforhold, og som udbetales løbende i efterlønsperioden.

#### 6.2.c. Skattefri præmie

Du får ret til at optjene en skattefri præmie. Du optjener præmien, hvis du helt eller delvist fortsætter med at arbejde. Du optjener en præmieportion, hver gang du har arbejdet 481 timer. De

481 timer svarer til 160,33 løntimer i 3 måneder. Løntimerne skal af arbejdsgiver være indberettet i SKATs Indkomstregister. Der udbetales kun hele præmieportioner. Det betyder, at hvis du har optjent mindre end 481 timer, får du ingen præmie.

## 7. Hvornår kan du gå på efterløn?

Du kan gå på efterløn fra ordinær beskæftigelse, ledighed (hvor du er tilmeldt Jobcentret), løntilskudsjob, seniorjob eller delpension. Efterløn kan tidligst ydes fra det tidspunkt, hvor a-kassen har modtaget din skriftlige ansøgning.

Men du skal stort set opfylde de samme betingelser for at gå på efterløn, som du skal opfylde for at få et efterlønsbevis (se afsnit 5). Der er dog den forskel, at hvis du har et efterlønsbevis, kan du overgå til efterløn, selv om du ikke længere er til rådighed for arbejdsmarkedet på grund af sygdom.

På efterlønstidspunktet skal du være medlem af en dansk a-kasse og have bopæl her i riget, i et andet EØS-land eller i Schweiz. Modtager du ydelser efter lov om social pension eller tilsvarende udenlandsk lovgivning, eller er du omfattet af reglerne om fleksjob, kan du ikke samtidig modtage efterløn. Din pension skal derfor være frakendt på overgangstidspunktet. Du kan dog modtage invaliditetsydelse samtidig med efterlønnen.

Ønsker du at overgå fra delpension til efterløn som fuldtidsforsikret, skal du søge om efterløn, inden delpensionen bortfalder.

## 8. Hvis du har opbrugt dagpengeretten

### 8.1. Opbrugt dagpengeretten efter du er fyldt 50 år

Har du mistet retten til dagpenge, efter du er fyldt 50 år (og opfylder anciennitetskravet for ret til efterløn på den dato hvor du når din efterlønsalder), kan du få efterløn, selvom du ikke opfylder beskæftigelseskravet, hvis du på overgangstidspunktet står til rådighed for arbejdsmarkedet. Det er vigtigt, at du søger om at komme på efterløn, før du når efterlønsalderen og går på efterløn når du når efterlønsalderen. Modtager vi ansøgningen efter at du har nået efterlønsalderen, bortfalder din ret til efterløn.

### 8.2. Seniorjob i kommunen

Har du mistet dagpengeretten senere i 50-års alderen, og er ansat i et seniorjob i kommunen, kan du få efterløn, selvom du ikke opfylder beskæftigelseskravet, men forudsat du på overgangstidspunktet står til rådighed for arbejdsmarkedet. Seniorjobbet ophører når du når efterlønsalderen. Det er vigtigt, at du søger om at komme på efterløn, før du når efterlønsalderen og går på efterløn når du når efterlønsalderen. Modtager vi ansøgningen efter at du har nået efterlønsalderen, bortfalder din ret til efterløn.

## 8. Efterløn som fuldtids- eller deltidsforsikret

Hovedreglen for at få efterløn med satsen for fuldtidsforsikrede er, at 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 ikke har været fuldtidsforsikret længe nok, får du efterløn med satsen for deltidsforsikrede. Satsen for deltidsforsikrede er på 2/3 af satsen for fuldtidsforsikrede.

## 9. Hvor meget kan du få i efterløn?

Du får den samme sats i hele efterlønsperioden, men satsen afhænger af din indtjening og hvornår du går på efterløn.

### 9.1. Overgang før 2-års reglen er opfyldt

Går du på efterløn mindre end 2 år efter du har fået dit efterlønsbevis, eller før du har optjent timekravet på 3.120/2.496 timer og opfylder 2-års reglen, får du op til 91% af højeste dagpengesats i hele efterlønsperioden. Det er for fuldtidsforsikrede 761 kr. og for deltidsforsikrede 507 kr.

om dagen i 5 dage om ugen. Det svarer til 197.860 om året for fuldtidsforsikrede og 131.820 kr. for deltidsforsikrede (2016). Beløbet kan dog ikke overstige 90% af din hidtidige løn.

Hvis du på efterlønstidspunktet har samme forsikringsstatus, som da dit efterlønsbevis blev udstedt, kan din sats aldrig blive lavere end den, der eventuelt står i efterlønsbeviset.

Vi beregner din efterlønsats ud fra den løn, som din arbejdsgiver har indberettet de sidste 3 måneder/12 uger før den dag, du skal have dit efterlønsbevis eller gå på efterløn. Satsen kan højst være 761 kr. om dagen. For at få det, skal der i beregningsperioden i alt være indberettet mindst 59.730 kr. (19.910 kr. gennemsnit pr. måned).

Vær opmærksom på, at der gælder særlige regler, hvis du som fuldtidsforsikret er aflønnet for mindre end 24,6 timer pr. uge i gennemsnit.

Er du deltidsforsikret, kan satsen højst være 507 kr. om dagen. Det kræver, at der i beregningsperioden er indberettet mindst 39.777 kr. (13.259 kr. i gennemsnit pr. måned).

Alle pensioner skal trækkes fra i efterlønnen. Også pensioner du selv har sparet op til. Eller pensioner, som du endnu ikke får udbetalt. Ægtefællepension eller ATP skal dog ikke fradrages.

## 9.2. Overgang når 2-års reglen er opfyldt

Hvis du venter med at gå på efterløn, til du efter datoen i dit efterlønsbevis har optjent timekravet på 3.120 løntimer (deltid: 2.496 løntimer) og opfylder 2-års-reglen, kan du få ret til en efterløn, der svarer til den højeste dagpengesats, jf. afsnit 6. Det er for fuldtidsforsikrede 836 kr. og for deltidsforsikrede 557 kr. om dagen i 5 dage om ugen. Det svarer til 217.360 om året for fuldtidsforsikrede og 144.820 kr. for deltidsforsikrede (2016). Beløbet kan dog ikke overstige 90% af din hidtidige løn.

Hvis du på efterlønstidspunktet har samme forsikringsstatus, som da dit efterlønsbevis blev udstedt, har du ret til det beregningsgrundlag, der giver højeste sats – dvs. enten med den indtægt, der blev lagt til grund i dit efterlønsbevis, eller den indtægt du har i de sidste 3 måneder, før du går på efterløn.

Når du opfylder 2-års reglen, er det kun arbejdsgiverbetalte pensionsordninger med løbende udbetalinger, der bliver modregnet i efterlønnen. Fradragsbeløbet er på 55% af det udbetalte pensionsbeløb før skat.. Alle andre former for pensioner bliver ikke modregnet.

## 10. Ansøgning om efterløn

Kontakt a-kassen, når du vil på efterløn. Så sender vi et informationsbrev til dig med vejledning om, hvordan du skal forholde dig. Husk, at du tidligst kan få efterløn fra den dato, vi har modtaget din ansøgning. Ansøgning om efterløn finder du på TastSelv på Mit Frie på [www.f-f.dk](http://www.f-f.dk).

### 10.1. Udbetaling af efterløn

En efterløns måned falder af administrative årsager ikke som en kalendermåned. A-kassen udbetaler efterlønnen for enten 4 ugers eller 5 ugers perioder. Hver udbetalingsperiode slutter den næstsidste søndag i en måned. Perioden kan pga. helligdage sidst i måneden blive afkortet til at slutte den 3. sidste søndag.

**Efterlønskort:** For at vi kan administrere den fleksible efterløn og foretage fradrag for løn-/arbejdstimer og indtægter, har vi et såkaldt efterlønskort. Du indsender efterlønskortet hver 4. eller 5. uge via Mit Frie og TastSelv på [www.f-f.dk](http://www.f-f.dk). På efterlønskortet oplyser du alle arbejdstimer fra lønarbejde, fra eventuel godkendt selvstændig bibeskæftigelse eller som medbygger eller selvbygger.

Når du udfylder dit efterlønskort skal du meget præcist oplyse din timeløn, dit timetal og din indtægt. Det er ud fra de oplysninger, vi beregner fradraget og ser, om der er mulighed for det lette fradrag. Timelønnen fremgår af din lønseddel og er før fradrag for arbejdsmarkedsbidrag og inkl. eventuelle tillæg.

**Mindsteudbetalingsreglen:** Har du i en uge haft mere end 29,6 løn-/arbejdstimer, vil du på grund af mindsteudbetalingsreglen ikke få udbetalt efterløn for de resterende timer.

**Overskydende timer:** Hvis du har haft mere end 37 arbejdstimer i en uge, træder reglerne om overskydende timer i kraft. Alle timer ud over 37 i en uge bliver overført til fradrag i den efterfølgende uge. Der gælder tilsvarende regler, hvis du er deltidsforsikret.

**Sygedagpenge:** Hvis du som efterlønsmodtager bliver syg i et ansættelsesforhold, og derved får ret til sygedagpenge, sker der også fradrag i efterlønnen for de timer hvor du modtager sygedagpengene.

**6-måneders ordningen:** Hvis du ikke har arbejde eller indtægter – eller ikke skal have udbetalt efterløn på grund af arbejde – kan du blive tilmeldt 6-måneders ordningen, hvor du (kun) hver 6. måned, skal afgive oplysninger i en blanket til os. Vi sender dit nærmere information, når vi modtager din ansøgning om efterløn.

Efterlønnen vil senest være til disposition på din NemKonto den sidste bankdag i måneden.

## 10.2. Tro og love

Du har pligt til at sikre dig, at du giver os de korrekte oplysninger. Du skal derfor oplyse om alt, der har eller kan få betydning for din efterløn. Det kan fx være tilfældet, hvis dine pensionsudbetalinger ændrer sig, eller du begynder at modtage løbende udbetaling af pension. Hvis du ikke giver os de relevante oplysninger, eller hvis du ved en fejl giver os forkerte oplysninger, risikerer du at miste din efterløn eller at skulle betale den tilbage helt eller delvist.

## 11. Fradrag for pensioner

I dette afsnit beskrives hovedprincipperne for fradrag i efterlønnen for pensioner. Fradraget for din pensionsopsparing afhænger af, hvornår du går på efterløn og hvilken type pensionsopsparing, der er tale om.

Det er værdien af pensionerne den dag, du når din efterlønsalder, der bestemmer fradragets størrelse. Beregningsreglerne er komplicerede, og afhænger både af pensionstypen, og at om du rent faktisk får pensionen udbetalt eller ej.

Vi får automatisk indberetninger på de fleste af dine pensioner, hvorefter disse bliver sendt ud til dig ca. 2 måneder før du når efterlønsalderen. Du skal tjekke, om det er de korrekte oplysninger a-kassen har modtaget, og om der eventuelt er pensioner, der ikke er automatisk indberettede. Er der det, skal du meddele dette til a-kassen inden 3 måneder.

Du kan lave en vejledende beregning af din efterløn på [www.efterloensberegner.dk](http://www.efterloensberegner.dk).

### 11.1. Hvis du ikke opfylder 2-års reglen

Alle pensionsordninger skal fradrages i din efterløn, uanset om de kommer til udbetaling i efterlønsperioden eller senere.

Der skal dog ikke ske fradrag for pensioner til en efterlevende ægtefælle eller samlever, arbejdsmarkedets tillægspension (ATP), eller pension til efterlevende børn.

### 11.2. Bundfradrag

Før det årlige fradrag for dine pensionsordninger kan beregnes, har du ret til et bundfradrag på 15.100 kr. (2016). Du har kun ét bundfradrag. Dette kan anvendes på alle pensionsordninger, bortset fra pensioner, der er oprettet som led i et ansættelsesforhold, og som kommer til løbende udbetaling i efterlønsperioden.





### 11.3. Grundlaget for beregning af fradraget

Det beløb, der bliver brugt ved udregningen af fradraget, er værdien af pensionsformuen et ½ år før din efterlønsalder eller fremskrevet til efterlønsalder.

I nogle tilfælde er værdien af pensionen ved din efterlønsalder ikke kendt på forhånd, fx fordi pensionsformuen er anbragt i værdipapirer. I disse tilfælde er det værdien af pensionen på det tidspunkt, hvor pensionsinstituttet indberetter pensionen, der er afgørende for fradraget i efterlønnen. Indberetningen sker omkring et ½ år før din efterlønsalder.

**100% beregningsgrundlag** er gældende for ordninger, der er led i et tidligere ansættelsesforhold, og som kommer løbende til udbetaling i efterlønsperioden. Beregningsgrundlaget er 100 % af det udbetalte beløb før skat. Det gælder både livsvarige pensioner og ratepensioner.

**80% beregningsgrundlag** er gældende for alle privattegnede pensioner med livsvarig ydelse uanset, om de kommer til udbetaling i efterlønsperioden eller ikke. Det gælder også for ordninger, der er led i tidligere ansættelsesforhold, men som ikke kommer til udbetaling i efterlønsperioden. Beregningsgrundlaget er 80 % af værdien af den årligt beregnede ydelse (pensionstilsagnet), som du kan få fra din efterlønsalder.

**5% beregningsgrundlag** er gældende for alle øvrige pensioner med depotværdi, fx kapitalpensioner, ratepensioner, indekskontrakter og Lønmodtagernes Dyrtdsfond. Beregningsgrundlaget er 5 % af den pensionssum, du har ved din efterlønsalder.

### 11.4. Beregning af fradrag

#### a) Ordninger oprettet som led i et ansættelsesforhold, der kommer til løbende udbetaling i perioden med efterløn:

Frdraget er på 50% af beregningsgrundlaget (100%) og foretages fra det tidspunkt, hvor pensionen udbetales. Der er ikke noget bundfradrag på denne type pension.

*Eksempel:* Hvis du modtager tjenestemandspension, der udbetales med 10.000 kr. pr. måned, skal der fratrækkes 5.000 kr. pr. måned.

*Det årlige fradrag beregnes på denne måde:*

50% af 10.000 kr. = 5.000 kr.  
12 x 5.000 kr. = 60.000 kr.

#### b) Privattegnede pensioner med livsvarig ydelse, uanset om de kommer til udbetaling i efterlønsperioden eller ikke, samt ordninger med livsvarig ydelse, der er led i tidligere ansættelsesforhold, men som ikke kommer til udbetaling i efterlønsperioden:

Frdraget er på 60% af beregningsgrundlaget (80%). Du har ret til bundfradrag på denne type pension.

*Eksempel:* Hvis dit årlige pensionstilsagn er på 100.000 kr., skal der årligt fratrækkes 39.060 kr. i efterlønnen. Der er i dette eksempel regnet med et bundfradrag på 15.100 kr.

*Det årlige fradrag beregnes på denne måde:*

80 % af 100.000 kr. = 80.000 kr.  
80.000 kr. ÷ 15.100 kr. = 64.900 kr.  
60 % af 64.900 kr. = 38.940 kr.

#### c) Alle øvrige pensioner, fx kapitalpensioner, ratepensioner, indekskontrakter og Lønmodtagernes Dyrtdsfond:

Frdraget er på 60% af beregningsgrundlaget (5%). Der kan benyttes bundfradrag på denne type pension.

*Eksempel:* Hvis værdien af depotet ved din efterlønsalder er på 500.000 kr., skal der årligt fratrækkes 5.940 kr. i efterlønnen. Der er i dette eksempel regnet med et bundfradrag på 15.100 kr.

*Det årlige fradrag beregnes på denne måde:*

5 % af 500.000 kr. = 25.000 kr.

25.000 kr. ÷ 15.100 kr. = 9.900 kr.  
 60 % af 9.900 kr. = 5.940 kr.

I bilag 1, sidst i pjecen, kan du se en oversigt over, hvordan dine pensioner bliver modregnet.

### 11.5. Hvis du opfylder 2-års reglen

Der skal kun ske fradrag i efterlønnen for pensioner, som er oprettet som led i et ansættelsesforhold, og som kommer til løbende udbetaling i efterlønsperioden.

Fradraget i efterlønnen udgør 55% af det udbetalte beløb før skat. Hvis pensionen ikke kommer til udbetaling i efterlønsperioden, påvirker den ikke efterlønnen.

*Eksempel:* Hvis din årlige løbende udbetaling af pension udgør 100.000 kr., vil det årlige fradrag i din efterløn udgøre 55.000 kr. Der kan ikke benyttes bundfradrag på denne pension.

*Det årlige fradrag beregnes på denne måde:*  
 55 % af 100.000 kr. = 55.000 kr.

I bilag 2, sidst i pjecen, kan du se en oversigt over, hvordan dine pensioner bliver modregnet.

## 12. Arbejde i efterlønsperioden

### Arbejde m.v. her i riget eller i et andet EØS-land.

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

#### 12.1. Lønarbejde

Du må arbejde ubegrænset i efterlønsperioden, men arbejdstimerne bliver trukket fra din efterløn. Normalt time for time. Hvis du i en uge arbejder mere end 29,6 timer, kan du ikke få efterløn for den uge. Og arbejder du mere end 37 timer i en uge, skal de overskydende timer – dvs. timer udover de 37 – afspadseres den følgende uge. Der gælder tilsvarende regler om overskydende timer for deltidsforsikrede.

Fradrag for arbejde sker efter reglerne for fradrag i dagpenge, dvs. time for time, eller efter omregning ved ukontrollabelt arbejde. Reglerne om supplerende dagpenge, mindsteudbetalingsreglen, og reglerne om timeoverførsel gælder også ved arbejde i efterlønsperioden.

Hvis arbejdstiden ikke kan kontrolleres – fx hvis du arbejder som freelancer på lønmodtagervilkår – da skal din løn omregnes med omregningssatsen, som hvert år fastsættes af Arbejdsmarkedsstyrelsen. I 2016 udgør omregningssatsen 225,13 kr.

#### 12.2. Lempet fradrag for kontrollabelt arbejde op til 36.840 kr. årligt

Hvis du har en timeløn på under 225,13 kr. (2016), får du et lempeligere fradrag i din efterløn for de første 36.840 kr. pr. år (2016). Arbejdet skal være kontrollabelt.

Hvis din timeløn er mindre end 225,13 kr. (2016), men højere end 112,97 kr. (2016), sker fradraget ved at omregne indtægten til timer ved brug af omregningssatsen.

*Eksempel:*

Hvis du arbejder 20 timer i en uge til en løn på 170 kr. i timen, skal der ikke fradrages 20 timer, men:  $20 \times 170 = 3.400 : 225,13 \text{ kr.} = 15,10 \text{ timer.}$

Hvis din timeløn er mindre end 112,97 kr., sættes lønnen dog til dette beløb, når det lempede fradrag skal beregnes. I det år, du overgår til efterløn eller når folkepensionsalderen, nedsættes beløbet på de 36.840 kr., afhængigt af, hvornår du indtræder i eller udtræder af ordningen.

I det år, du går på efterløn og det år du når folkepensionsalderen, nedsættes beløbet på de 36.840 kr. forholdsmæssigt.

### 12.3. Frivilligt, ulønnet arbejde og aktiviteter

Du har i visse tilfælde mulighed for at udføre frivilligt ulønnede aktiviteter uden begrænsning eller fradrag, hvis disse betingelser er opfyldt – og kun hvis der er tale om aktiviteter, der ikke kan udbydes som almindeligt lønarbejde:

- Arbejdet skal udføres for en frivillig organisation eller forening
- Arbejdet må ikke kunne udbydes som almindeligt lønarbejde
- Du må ikke få nogen form for løn eller økonomisk fordel
- Arbejdet må ikke kræve særlige, faglige kvalifikationer.

Aktiviteterne kan foregå både i privat og offentligt regi, i sociale eller humanitære organisationer og foreninger. Det kan være sociale aktiviteter i medborgerhuse og væresteder, arbejde i humanitære organisationer, arbejde som besøgsven, ekspedition i genbrugsbutikker osv.

Fritidsaktiviteter eller kunstnerisk arbejde - som ikke skal sælges/fremvises med salg for øje - har heller ingen betydning for din efterløn.

Vil du derimod udføre frivilligt ulønnet arbejde for en frivillig organisation eller forening, og som kan udbydes som almindeligt lønarbejde, er der en grænse for hvor mange timer du må arbejde frivilligt. Grænsen er normalt på 4 timer om ugen. I en forsøgsperiode frem til den 20. marts 2017 er grænsen sat op til 15 timer om ugen, uden der skal ske fradrag i din efterløn. Arbejde herudover medfører fradrag. Eksempler på frivilligt, ulønnet arbejde er telefonrådgivning, der kræver eller forudsætter en særlig uddannelse, reporterarbejde på lokale radio- og tv-stationer, socialrådgiver i krisecentre, men også bestemte typer af plejeopgaver for ældre, syge eller handicappede, som det offentlige ikke er forpligtet til at udføre, kan komme ind under reglerne om frivilligt ulønnet arbejde i op til maksimalt 15 timer om ugen. Arbejdet må ikke vedrøre organisationens eller foreningens primære drift.

Inden du begynder på frivilligt ulønnet arbejde, skal du kontakte os og oplyse, hvad du laver, og hvem du laver det for. Vi skal godkende, at du kan udføre arbejdet uden fradrag i efterlønnen, og du skal oplyse om dine arbejdstimer på eft efterlønskortet.

### 12.4. Selvstændig virksomhed

Den fleksible efterløn gør det muligt at videreføre eller starte en selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse. Det er et krav, at du får a-kassens tilladelse til drift af selvstændig virksomhed inden du går på efterløn (inden aktiviteten påbegyndes). Det er ikke muligt at få en tilladelse med tilbagevirkende kraft. Det betyder, at du først kan overgå til efterløn eller påbegynde din selvstændige virksomhed i efterlønsperioden fra den dato, hvor du har fået en tilladelse. Du kan søge tilladelsen i op til 6 måneder før overgang til efterløn.

Vær forberedt på, at vi skal have beskrevet din virksomhed meget detaljeret, og at det indimellem kan være vanskeligt at opnå en tilladelse. Som hovedregel kan du dog få tilladelsen, hvis du kan sandsynliggøre, at

- alt arbejdet i virksomheden kan holdes inden for 400 timer pr. kalenderår, og
- virksomhedens indtægt (dækningsbidrag 1) højst er på 75.978 kr.

I det år, hvor du overgår til efterløn, bliver antallet af tilladte arbejdstimer nedsat. Sker overgangen i 2. kvartal, må du i resten af året kun have 300 timer. I 3. kvartal er timetallet 200 og i 4. kvartal 100 timer.

Arbejde i den selvstændige virksomhed fradrages time for time i efterlønnen.

Du kan læse mere i pjecerne [Selvstændig virksomhed samtidig med efterløn](#) og [Selvstændig og a-kasse](#).

## 13. Fradrag for ferie og andre indtægter

### Ferie

Ferie bliver trukket fra i efterlønnen med det antal dage, du får udbetalt feriegodtgørelse eller løn for. Fradraget sker, når du holder ferie. Feriepenge, der udbetales uden at ferien holdes, medfører fradrag når pengene udbetales. Der er efter ferielovens bestemmelser flere forskellige muligheder for at få feriepengene udbetalt som et engangsbeløb. Vær dog opmærksom på, at også ved udbetaling som engangsbeløb skal der ske fradrag i efterlønnen, hvis engangsudbetalingen sker indenfor 3 måneder før overgangen til efterløn eller i efterlønsperioden.



Fradraget sker med det optjente antal feriedage, afrundet til hele eller halve dage, trækkes fra i efterlønnen.

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.

### Der sker også fradrag i efterlønnen for andre indtægter. Det gælder fx:

- Løn, rådighedsløn m.v. for en periode, hvor der ikke udføres arbejde, eller ydelser, der træder i stedet herfor (fx fratrædelsesgodtgørelse, hvor arbejdsgivers opsigelsesvarsel ikke er overholdt).
- Indtægter fra borgerlige ombud og offentlige og private hverv, der ikke anses for arbejde.
- Indtægter fra genudsendelse, genopførelse og anden form for genanvendelse af bøger, fotografier, teaterstykker og film m.v.
- Legater.
- G-dage / udbetalt dagpengegørelse for 1., 2. og 3. ledighedsdag (dog kun 2 g-dage ved ansættelse under 3 måneder).

## 14. Indtægter, der ikke medfører fradrag i efterlønnen

### Der er også en række indtægter, som ikke medfører fradrag. Det gælder fx:

- ydelser efter lov om Arbejdsmarkedets Tillægspension (ATP),
- pension efter ægtefælle.
- erstatninger, herunder erstatning efter lov om forsikring mod følger af arbejdsskade,
- livsvarige ydelser på finansloven til kunstnere og deres efterladte,
- efterløn efter funktionærlovens § 8, efterindtægt efter tjenestemandspensionslovens kap. 6, godtgørelse for usaglig opsigelse efter Hovedaftalens § 4, stk. 3, funktionærlovens § 2 b, m.v., fratrædelsesgodtgørelse efter funktionærlovens § 2 a eller godtgørelse efter ligebehandlingslovene,
- indtægt ved salg af erhvervsvirksomhed eller fast ejendom,
- forpagtningsafgift,

- indtægt ved udlejning, der ikke kan betragtes som erhvervsmæssig, og overskud af egen bolig,
- renter, aktieudbytter og lignende, arv, gaver, gevinster,
- underholdsbidrag,
- invaliditetsydelse efter lov om social pension,
- pension, der udbetales som følge af tab af erhvervs-/arbejdsevne,
- den forhøjelse af pensionen, som en tjenestemand modtager som følge af arbejdsskade (tilskadekomspension),
- licensafgifter, biblioteksafgifter, Koda/Gramex-afgifter og lignende,
- vederlag, der modtages for at overholde konkurrence- eller kundeklausuler, og
- betaling for feriefridage, som ikke holdes.

## 15. Bopæl i et andet EØS-land mv.

Du kan bo og arbejde i et andet EØS-land, i Grønland, på Færøerne eller i Schweiz, mens du får efterløn. Du skal oplyse a-kassen, hvis du tager ophold, bopæl eller arbejde i et andet EØS-land m.v. De særlige forhold, der gælder for efterlønsmodtagere, der har bopæl eller arbejde i et af de nævnte lande, er beskrevet i pjecen [Efterløn efter arbejde eller forsikring i et andet EØS-land mv.](#)

## 16. Ophold i andre lande

Du kan opholde dig midlertidigt i lande uden for EØS-området, Grønland, Færøerne eller Schweiz, i sammenlagt 3 måneder hvert kalenderår, uden at din efterløn standses.

Overstiger dit ophold uden for de nævnte lande sammenlagt 3 måneder, eller tager du fast ophold der, bliver din efterløn standset, når der er gået 3 måneder.



Du kan igen få udbetalt efterløn, fra den dato, hvor du tager fast ophold inden for EØS-området, i Grønland, på Færøerne eller i Schweiz. Hvis du allerede på udreisetidspunktet ved, at du vil tage fast bopæl i andre lande, standses udbetalingen allerede ved udrejsen.

Hvis du har bevaret retten til efterløn under ophold i et land uden for EØS-området, Grønland, Færøerne eller Schweiz lige op til årsskiftet, kan du få ydelsen i en ny periode på 3 måneder uden i mellemtiden at komme tilbage til det nævnte område.

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 kan spørge a-kassen om reglerne.

ge regler, hvis du har lønarbejde for en dansk arbejdsgiver i udlandet, og du bevarer dit medlemskab af a-kassen. Du kan spørge a-kassen om reglerne.

Du skal give a-kassen besked, hvis du har planer om at være i lande uden for EØS-området, Grønland, Færøerne eller Schweiz i længere tid, eller hvis du sammenlagt opholder dig uden for de nævnte lande i mere end 3 måneder.

## 17. Retten til efterløn stopper

Efterlønnen ophører automatisk, når du når folkepensionsalderen. Du får dog udbetalt efterløn til udgangen af den måned, hvor du når folkepensionsalderen. Vi sørger samtidig automatisk for, at du bliver udmeldt af a-kassen.

Efterlønnen stopper, hvis du søger om/får pension efter lov om social pension. Du skal oplyse os hvis du søger som eller får tildelt en social pension.

## 18. Dine pligter

Du skal fortsætte med at være medlem af a-kassen, mens du modtager efterløn, og du skal betale kontingent - men ikke efterlønsbidrag.

Du har pligt til at oplyse a-kassen om alt, hvad der kan have betydning for din ret til efterløn. Det kan fx være, at du har søgt om eller modtager social pension, at du har arbejde, eller at der sker ændringer i dine pensionsforhold.

## 19. Skattefri præmie

Hvis du har fået et efterlønsbevis og opfylder 2-års reglen (se afsnit 6), kan du begynde at optjene en skattefri præmie. Du optjener en præmieportion, hver gang du har arbejdet 481 timer. De 481 timer svarer til 160,33 løntimer i 3 måneder. Løntimerne skal af arbejdsgiver være indberettet i SKATs indkomstregister. Der udbetales kun hele præmieportioner. Det betyder, at hvis du har optjent mindre end 481 timer, får du ingen præmie.

Hvis du i efterlønsperioden har holdt ferie med løn eller feriegodtgørelse, tæller feriedagene med til optjening af timer til den skattefri præmie.

Du kan optjene 12 gange 481 timer (5.772 timer) til den skattefri præmie. Timer for hverv kan ikke medregnes til optjening af den skattefri præmie. I det maksimale antal arbejdstimer foretages der fradrag for timer, for hvilke der eventuelt er udbetalt dagpenge eller efterløn.

Hver portion udgør 13.042 kr. for fuldtidsforsikrede og 8.689 kr. for deltidsforsikrede i 2016. Præmien kan højst blive på i alt 156.504 kr./104.268 kr. i 2016. Arbejdet kan udføres både i Danmark, Grønland og Færøerne, i et andet EØS-land eller i Schweiz.

Præmien udbetales som et skattefrit éngangsbeløb, når du når folkepensionsalderen. Du skal søge om udbetalingen i a-kassen, hvorefter vi udbetaler præmien.

Det er en betingelse for at få præmien, at du ikke har fået tilbagebetalt dit efterlønsbidrag.

## 20. A-kassen ordner det praktiske

Du skal søge om efterløn og præmie hos a-kassen. Vi undersøger derefter, om du har ret til dette, ligesom vi automatisk undersøger, hvornår du har ret til et efterlønsbevis.

### Spørg a-kassen

Hvis der er noget, du er i tvivl om i forbindelse med efterlønsordningen, bør du ikke tøve med at kontakte a-kassen.

#### Andre pjecer om efterløn

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



- [Frivilligt ulønnet arbejde – når du er på dagpenge eller efterløn](#)
- [Selvstændig virksomhed samtidig med efterløn](#)
- [Selvstændig og a-kasse](#)
- [Efterløn og udland, ophold – bopæl – arbejde](#)
- [Efterløn efter arbejde eller forsikring i andet EØS-land mv.](#)

Du finder pjecerne på [www.f-f.dk](http://www.f-f.dk).

## Bilag 1: Pensionsoversigt INDEN du opfylder 2-års reglen

Pensionsordninger:	Udbetales som engangsbeløb eller udbetales ikke:	Udbetales løbende:
Livsvarige pensioner (uden depotværdi), som er led i et ansættelsesforhold	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beregningsgrundlaget er 80% af den årlige ydelse</li> <li>• Bundfradraget kan benyttes</li> <li>• Der fradrages 60% i efterlønnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beregningsgrundlaget er 100% af den årlige ydelse</li> <li>• Bundfradraget kan <b>ikke</b> benyttes</li> <li>• Der fradrages 50% i efterlønnen.</li> </ul>
Livsvarige pensioner (uden depotværdi), som er private	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beregningsgrundlaget er 80% af den årlige ydelse</li> <li>• Bundfradraget kan benyttes</li> <li>• Der fradrages 60% i efterlønnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beregningsgrundlaget er 80% af den årlige ydelse</li> <li>• Bundfradraget kan benyttes</li> <li>• Der fradrages 60% i efterlønnen</li> </ul>
Pensioner med depotværdi, som er led i et ansættelsesforhold (fx ratepensioner)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beregningsgrundlaget er 5% af pensionsformuen ved din efterlønsalder.</li> <li>• Bundfradraget kan benyttes</li> <li>• Der fradrages 60% i efterlønnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beregningsgrundlaget er 100% af den årlige ydelse</li> <li>• Bundfradraget kan <b>ikke</b> benyttes</li> <li>• Der fradrages 50% i efterlønnen.</li> </ul>
Pensioner med depotværdi, som er private	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beregningsgrundlaget er 5% af pensionsformuen ved din efterlønsalder.</li> <li>• Bundfradraget kan benyttes</li> <li>• Der fradrages 60% i efterlønnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beregningsgrundlaget er 5% af pensionsformuen ved det 60. år.</li> <li>• Bundfradraget kan benyttes</li> <li>• Der fradrages 60% i efterlønnen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATP</li> <li>• Ægtefællepension</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fradrages ikke i efterlønnen</li> </ul>	

## Bilag 2: Pensionsoversigt EFTER du opfylder 2-års reglen

Pensionsordninger:	Udbetales som engangsbeløb eller udbetales ikke:	Udbetales løbende:
Livsvarige pensioner (uden depotværdi), som er led i et ansættelsesforhold	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fradrages ikke i efterlønnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beregningsgrundlaget er 100% af den årlige ydelse</li> <li>• Bundfradraget kan <b>ikke</b> benyttes</li> <li>• Der fradrages 55% i efterlønnen.</li> </ul>
Livsvarige pensioner (uden depotværdi), som er private	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fradrages ikke i efterlønnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fradrages ikke i efterlønnen</li> </ul>
Pensioner med depotværdi, som er led i et Ansættelsesforhold (fx ratepension)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fradrages ikke i efterlønnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beregningsgrundlaget er 100% af den årlige ydelse</li> <li>• Bundfradraget kan <b>ikke</b> benyttes</li> <li>• Der fradrages 55% i efterlønnen.</li> </ul>
Pensioner med depotværdi, som er private	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fradrages ikke i efterlønnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fradrages ikke i efterlønnen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATP</li> <li>• Ægtefællepension</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fradrages ikke i efterlønnen</li> </ul>	



# 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.