

Efterløn

For dig som er født efter 1955

Efterlønsbevis • efterløn • pensionsmodregning • skattefri præmie • mens du er på efterløn



Indholdsfortegnelse

Betingelser for at gå på efterløn	4
Efterlønsbeviset	6
Udskydelsesreglen	
– for dig der er født senest den 30. juni 1959	7
Skattefri præmie	9
Beregning af efterlønssats	10
Modregning af pensioner	12
Efterløn med lønmodtagerarbejde	14
Nedsat fradrag ved lav timeløn	17
Efterløn med selvstændig virksomhed	18

Efterløn, regler og folkepensionsalder

Årgang	Efterlønsalder, folkepensionsalder og periode med efterløn + udskydelsesregel	Det får du for efterlønsbevis og opfyldelse af udskydelsesregel
1956, 2. halvår - 1958	Din efterlønsalder er 63 år. Din folkepensionsalder er 67 år. Du kan få efterløn i op til 4 år. Du kan få efterlønsbevis ved efterlønsalderen (63 år). Se side 6. Udskydelsesregel: Du skal arbejde på fuld tid i 1 år, efter at du har fået efterlønsbevis, og inden du går på efterløn. Se side 7.	Efterlønsbeviset giver dig: • Lavere kontingent • Ret til efterløn, selvom du bliver syg • Sikring af sats Opfyldelse af udskydelsesregel giver dig: • Op til maks. efterlønsats • Adgang til at optjene skattefri præmie
1959, 1. halvår	Din efterlønsalder er 63½ år. Din folkepensionsalder er 67 år. Du kan få efterløn i op til 3½ år. Du kan få efterlønsbevis ved efterlønsalderen (63½ år). Se side 6. Udskydelsesregel: Du skal arbejde på fuld tid i ½ år, efter at du har fået efterlønsbevis, og inden du går på efterløn. Se side 7.	
1959, 2. halvår - 1962	Din efterlønsalder er 64 år. Din folkepensionsalder er 67 år. Du kan få efterløn i op til 3 år. Du kan få efterlønsbevis ved efterlønsalderen (64 år). Se side 6. Der er ingen udskydelsesregel.	
1963 - 1966	Din efterlønsalder er 65 år. Din folkepensionsalder er 68 år. Du kan få efterløn i op til 3 år. Du kan få efterlønsbevis ved efterlønsalderen. Se side 6. Der er ingen udskydelsesregel.	Efterlønsbeviset giver dig: • Lavere kontingent • Ret til efterløn, selvom du bliver syg • Sikring af sats • Adgang til at optjene skattefri præmie
1967 - 1970	Din efterlønsalder er 66 år. Din folkepensionsalder er 69 år. Du kan få efterløn i op til 3 år. Du kan få efterlønsbevis ved efterlønsalderen. Se side 6.	
1971-	Din efterlønsalder er 66 år eller derover. Din folkepensionsalder er 69 år eller derover. Hvis danskernes levealder stiger, hæves efterløns- og folkepensionsalderen med 1/2 eller 1 år hvert 5. år.	

Betingelser for at gå på efterløn

Alder, medlemskab og efterlønsbidrag

Du skal opfylde de gældende krav til alder, medlemskab og betaling af efterlønsbidrag.

Indkomstkrevet

For at gå på efterløn, skal du opfylde indkomstkrevet, der skal opfyldes på baggrund af din arbejdsindkomst inden for de sidste 3 år. Samlet skal du som fuldtidsforsikret have haft en indkomst på mindst 273.504 kr. (2025-tal) indenfor de sidste 3 år. Der kan maksimalt medregnes 22.792 kr. pr. måned. Kun arbejde, der ligger i en periode, hvor du har været medlem af en a-kasse, kan tælle med. Følgende typer af indkomst fra selvstændig virksomhed, freelancearbejde og lønmodtagerarbejde kan medtælles:

- En personligt drevet virksomheds skattepligtige overskud før renter og andre finansielle poster, som det fremgår af rubrik 111 på Skats årsopgørelse.
- Ejerandel af overskud i et selskab, hvor man har haft afgørende indflydelse.
- A-indkomst, udbetalt til ejeren af et selskab, hvor man har haft afgørende indflydelse.
- A-indkomst fra lønmodtagerarbejde, indberettet til indkomstregistret. Arbejdet skal være udført på normale løn- og ansættelsesvilkår.
- B-indkomst, hvoraf der skal betales arbejdsmarkedsbidrag, og som ikke indgår i en virksomheds overskud.
- Er du med i virksomhedsskatteordningen, er der praksis for, at du kan medtage beløb i rubrik 151 på årsopgørelsen.

Arbejde, hvortil der er knyttet offentligt tilskud, kan ikke indgå i opgørelsen.

Opfyldelse af indkomstkrevet på "trin 2"

Såfremt du som selvstændig erhvervsdrivende ikke kan opfylde indkomstkrevet indenfor 3 år, udvides opgørelsesperioden efter særlige regler til 5 år, hvor KUN indkomst fra selvstændig virksomhed kan medtælles. Opfyldes indkomstkrevet indenfor 5 år, får det indflydelse på satsberegningen. Se mere i afsnittet om beregning af sats.

Lønmodtagere må fortsat arbejde

Er du lønmodtager, behøver du ikke at holde op med at arbejde, fordi du skal på efterløn. Men de arbejdstimer, du har, mens du er på efterløn, medfører fradrag i efterlønnen.

Selvstændige skal ophøre eller "nedtrappe"

Du skal som selvstændig erhvervsdrivende kunne dokumentere, at du er endeligt ophørt med din virksomhed. Eller også skal du kunne dokumentere at have "nedtrappet" arbejdstiden i virksomheden.

Du skal som hovedregel have solgt, afviklet eller bortforpagtet virksomheden. Er der tale om bortforpagtning, skal aftalen normalt være gensidig uopsigelig i resten af efterlønsperioden. Du kan læse mere om ophørsreglerne i Ases brochure "Værd at vide – når du ophører med din virksomhed".

Det er også muligt at få efterløn ved at udtræde af en virksomhed, som du har drevet sammen med din ægtefælle. Disse muligheder kan du læse om i Ases brochure "Udtræden af virksomhed som ægtefælle".

Hvis du vil "nedtrappe" arbejdet i din virksomhed og samtidig få efterløn, kan du læse Ases brochure "Efterløn samtidig med selvstændig virksomhed".

Til rådighed for arbejdsmarkedet

Den dag, du går på efterløn, skal du kunne stå til rådighed for arbejdsmarkedet. Det betyder bl.a., at du ikke må være syg. Har du fået et efterlønsbevis, mens du var rask, kan du dog godt komme på efterløn senere, selvom du er blevet syg. Se om efterlønsbeviset på **side 6**.

Når du først er på efterløn, behøver du ikke længere at kunne stå til rådighed for arbejdsmarkedet. Du beholder derfor din efterløn, selvom du bliver syg.

Efterløn og udland

- Hvis du har haft medlemsperioder og/eller arbejdsperioder i udlandet, skal du opfylde nogle særlige regler for at få ret til efterløn.
- Når du er på efterløn, er det muligt at tage efterlønnen med til et andet EØS-land.

Disse regler om efterløn i forbindelse med udlandsophold kommer vi ikke ind på her i brochuren. Men du kan læse om reglerne i Ases brochure "Efterløn og Udland".

Efterlønsbeviset

Du kan få et efterlønsbevis, når du når efterlønsalderen. Din efterlønsalder fremgår af skemaet på **side 3**.

Efterlønsbeviset giver meget store fordele. Det gælder, uanset om du senere vil på efterløn, eller om du vil arbejde, til du når folkepensionsalderen.

Betingelserne for at få efterlønsbevis

For at få efterlønsbeviset skal du som udgangspunkt opfylde alle betingelserne for at kunne gå på efterløn, se **side 4**.

Ase udsteder selv beviset til dig

Ase vil automatisk udstede efterlønsbeviset til dig, hvis du opfylder betingelserne herfor. Du skal altså ikke selv ansøge om beviset.

Vi lægger dine indkomstoplysninger fra Skat til grund. Hvis vi har brug for yderligere oplysninger, vil vi kontakte dig.

Store fordele ved beviset

Du kan ikke undgå at tjene penge på at få et efterlønsbevis. Det gælder også, selvom du ikke vil på efterløn.

Spar 6.816 kr. om året

Når du har fået efterlønsbeviset, skal du ikke længere betale den del af kontingentet, der hedder "efterlønsbidrag". Det betyder en årlig kontingentbesparelse på 6.816 kr. (2025-tal).

Sikring af efterløn ved sygdom

Når du har fået efterlønsbeviset, kan du senere gå på efterløn, selvom du i mellemtiden er blevet syg. På denne måde er efterlønsbeviset en gratis sygeforsikring. Du skal dog opfylde alle andre betingelser for at kunne gå på efterløn den dag, du ønsker at overgå. Bl.a. skal du opfylde indkomstkravet.

Sikring af sats

Når du får efterlønsbeviset, kan du vælge at få en satsgaranti. Det vil være en garanti for, at du mindst får den efterløns-sats, du havde ret til, da beviset blev udstedt.

Født senest den 30. juni 1959

Hvis du er født senest den 30. juni 1959, skal du have efterlønsbeviset og derefter opfylde udskyldelsesreglen for at få et par yderligere fordele. Se afsnittet om udskyldelsesreglen på **side 7**.

Født den 1. juli 1959 eller senere

Hvis du er født den 1. juli 1959 eller senere, kan du begynde at optjene en skattefri præmie på op til 182.232 kr. (2025-tal), så snart du har fået dit efterlønsbevis. Du optjener præmien ved at fortsætte med at arbejde i stedet for at gå på efterløn.

Udskydelsesreglen – for dig der er født senest den 30. juni 1959

Hvis du er født senest den 30. juni 1959, skal du opfylde 2 særlige krav for at få et par væsentlige fordele. Kravene fremgår af en "udskydelsesregel", der er afhængig af, hvornår du er født.

Udskydelsesreglens 2 krav til dig

Her kan du se, hvilke krav udskydelsesreglen stiller til dig. Læs under den periode, du er født indenfor.

1. juli 1956 – 31. december 1958

- Du skal vente med at gå på efterløn i mindst 1 år efter, at du har fået dit efterlønsbevis.
- Du skal arbejde som selvstændig eller lønmodtager i mindst 1.560 timer. Arbejdet skal du udføre fra tidspunktet, hvor du har fået dit efterlønsbevis, og inden du eventuelt går på efterløn.

1. januar 1959 – 30. juni 1959

- Du skal vente med at gå på efterløn i mindst ½ år efter, at du har fået dit efterlønsbevis.
- Du skal arbejde som selvstændig eller lønmodtager i 780 timer. Arbejdet skal du udføre fra tidspunktet, hvor du har fået dit efterlønsbevis, og inden du eventuelt går på efterløn.

Hvilket arbejde tæller med?

Arbejdstimer indgår til opgørelsen af udskydelsesreglen på følgende måde: Lønmodtagerarbejde indgår i opgørelsen med løntimer på almindelige løn- og ansættelsesvilkår. De skal være indberettet til indkomstregistret.

Indkomst fra selvstændig virksomhed omregnes til timer med omregningsfaktoren 136,81 (2024). Bemærk, at indkomsten dokumenteres på årsopgørelse fra Skat. Hvis den endnu ikke foreligger ved ansøgningen om efterløn, udbetales efterlønnen som om udskydelsesreglen ikke er opfyldt. Først, når årsopgørelsen foreligger, og du kan dokumentere opfyldelsen af udskydelsesreglen, udbetales og reguleres efterlønnen, så du er stillet som om, at du har opfyldt udskydelsesreglen ved overgangen til efterlønnen.

Arbejdet skal som udgangspunkt udføres inden for EØS-området.

Fordele ved at opfylde udskydelsesreglen

Opfylder du udskydelsesreglen har du 2 fordele:

- Maksimum for efterlønssatsen hæves fra 91 % af dagpengenes maksimum til 100 % af dagpengenes maksimum. Det er en forhøjelse fra 230.328 kr. til 253.104 kr. om året (2025-tal). Se mere om satsen på **side 10**.
- Du kan begynde at optjene skattefri præmie ved at fortsætte med at arbejde. Du kan få op til 182.232 kr. (2025-tal) i præmie, når du når folkepensionsalderen. Se mere om den skattefri præmie på **side 9**.

Eksempel:

Du er født i februar 1958 og har efterlønnsret, når du bliver 63 år. Du får derfor efterlønnsbevis på din 63 års fødselsdag.

Da du højst kan opnå 91 pct. af maksimumsatsen ved at gå på efterløn som 63-årig, beslutter du, at du hellere vil fortsætte med at arbejde til udskydelsesreglen er opfyldt. På denne måde kan du få op til maksimumsatsen. Pensionerne medfører dog modregning, uanset hvornår du vælger at gå på efterløn.

Du fortsætter derfor med at arbejde 30 timer om ugen som lønmodtager fra du får efterlønnsbevis, til du fylder 64 år. I alt arbejder du 1.560 timer, så du opfylder udskydelsesreglen.

Herefter går du på efterløn med maksimumsatsen. Dine pensioner medfører fradrag efter reglerne på **side 12**.

Skattefri præmie

Du kan optjene en skattefri præmie, hvis du fortsætter med at arbejde i stedet for at gå på efterløn.

Præmien kan blive op til 182.232 kr. (2025-tal) og udbetales, når du når folkepensionsalderen. Præmien udbetales uden nogen form for afgift eller skat.

For at komme i gang med at optjene skattefri præmie

Er du født den 1. juli 1959 eller senere, skal du blot have dit efterlønsbevis, før du kan komme i gang med at optjene en skattefri præmie.

Er du født senest den 30. juni 1959, skal du både have efterlønsbevis og herefter opfylde udskyldelsesreglen, før du kan komme i gang med at optjene en skattefri præmie.

Sådan optjener du skattefri præmie

Når du opfylder betingelserne for at komme i gang med at optjene skattefri præmie, optjener du herefter en præmie på 15.186 kr. (2025-tal), hver gang du har arbejdet i 481 timer. Det gælder frem til folkepensionsalderen. Du kan højst optjene 12 præmieportioner.

Som lønmodtager kan du have arbejdstimer på deltid og fuld tid. Alle løntimer tæller med til optjeningen. Der skal dog være tale om almindelige løn- og ansættelsesvilkår (typisk overenskomstmæssige vilkår).

Som selvstændig erhvervsdrivende beregnes den skattefri præmie ved at Indkomst fra selvstændig virksomhed omregnes til timer med omregningsfaktoren 142,15 (2025-tal). Der kan maksimalt medtæles 1924 timer om året fra selvstændig virksomhed. Se mere på side 4 om hvilke typer indkomst, der kan tælle med.

Du kan optjene skattefri præmie, hvis du bor og arbejder i Danmark, i et andet EØS-land, Schweiz, Grønland eller på Færøerne. Du kan også optjene skattefri præmie i Storbritannien, hvis du er udrejst til Storbritannien inden 1. januar 2021.

Optjening til skattefri præmie efter overgang til efterløn

Hvis du venter med at gå på efterløn til mindst 2 år efter, at du har fået dit efterlønsbevis, kan arbejde i efterlønsperioden også tælle med til optjening af skattefri præmie. Det kræver dog, at du har arbejdet tæt på fuld tid i 2 år i perioden, fra du har fået dit efterlønsbevis, og til du går på efterløn.

Fradrag i præmien

Det maksimale timeantal, der indgår i opgørelsen af den skattefri præmie, er 5.772 timer, som svarer til 37 timer om ugen i 3 år. Timer, hvor du modtager dagpenge, efterløn eller Tidlig Pension (Arnepension) i ovennævnte periode, fratrækkes de 5.772 timer.

Du optjener en skattefri præmieportion, hver gang du har fået indberettet 481 arbejdstimer, så du kan altså maksimalt optjene 12 præmier.

Overstiger antallet af dine udførte arbejdstimer 5.772 timer fratrækket udbetalte dagpenge m.m., kan der ske reduktion af din skattefri præmie.

Eksempel:

Du har modtaget dagpenge i 12 måneder i perioden, hvor du kan optjene skattefri præmie. Dette svarer til 1.924 timer. Det maksimale antal timer, der kan indgå til optjening af den skattefri præmie, er derfor $5.772 \text{ timer} - 1.924 \text{ timer} = 3.848 \text{ timer}$, hvilket vil give 8 skattefri præmier. Selvom du har haft 4.500 arbejdstimer i perioden, kan du altså ikke optjene mere end 8 skattefri præmier.

Udbetaling af præmien

Når du når folkepensionsalderen, er det Ase, der af egen drift beregner og udbetaler den skattefri præmie. Du skal ikke selv ansøge om den.

Præmiebeløbet reguleres i takt med den årlige regulering af den maksimale dagpengesats.

Hvis du har drevet selvstændig virksomhed op til folkepensionsalderen, vil sidste indkomstår endnu ikke være skattemæssigt opgjort, når du søger skattefri præmie. Derfor udbetales den skattefri præmie i flere omgange. Første gang ved folkepensionsalderen, hvor det antal præmier udbetales, som kan opgøres på baggrund af tilgængelige årsopgørelser fra Skat. Når sidste årsopgørelse foreligger fra Skat, opgøres og udbetales den sidste del af den skattefri præmie.

Beregning af efterlønssats

Højeste efterløn

Den højeste efterløn er som udgangspunkt 91 % af dagpengenes maksimum, hvis du er født før 1. juli 1959. I 2025 udgør den 230.328 kr. om året.

Hvis du venter med at gå på efterløn til, at du opfylder udskyldelsesreglen, hæves den højeste efterløn til 100 % af dagpengenes maksimum. Det giver 253.104 kr. om året (2025-tal).

Det forudsætter dog, at din indtægt berettiger dig hertil. Husk, at dine pensioner skal modregnes i den udregnede efterlønssats. Se mere på **side 12**.

Er du født 1. juli 1959 eller senere, skal du ikke opfylde udskyldelsesreglen. Den højeste efterløn er derfor 100 % af dagpengenes maksimum, allerede fra du når efterlønsalderen.

Hvilken periode bruges til beregning?

Der tages udgangspunkt i de sidste 24 måneder forud for efterlønnen. De 12 måneder med den højeste indkomst lægges til grund for beregning af satsen. Foreligger der slet ikke indkomst i de sidste 24 måneder, kan du gå yderligere 12 måneder tilbage, så beregningsperioden er på 36 måneder.

For selvstændige: Kun år, hvor der foreligger en årsopgørelse fra Skat kan anvendes indenfor perioden på 24 måneder. Årets overskud fordeles ligeligt hen over årets 12 måneder, hvorved der fremkommer en indkomst pr. måned.

Hvilken indkomst kan medregnes?

Både indtægt fra lønmodtagerarbejde og selvstændig virksomhed kan tælles med til beregning af din efterlønssats. Det er de samme former for arbejdsindtægt, som danner grundlag for opfyldelse af indkomstkrauet, som skal bruges til beregning af din sats:

- En personligt drevet virksomheds skattepligtige overskud før renter og andre finansielle poster, som det fremgår af rubrik 111 på Skats årsopgørelse.
- Ejendel af overskud i et selskab, hvor man har haft afgørende indflydelse.
- A-indkomst, udbetalt til ejeren af et selskab, hvor man har haft afgørende indflydelse.
- A-indkomst fra lønmodtagerarbejde, indberettet til indkomstregistret. Arbejdet skal være udført på normale løn- og ansættelsesvilkår.
- B-indkomst, hvoraf der skal betales arbejdsmarkedsbidrag, og som ikke indgår i en virksomheds overskud.
- Er du med i virksomhedsskatteordningen, er der praksis for, at du kan medtage beløb i rubrik 151 på årsopgørelsen.

Hvordan udregnes satsen?

Den samlede indkomst fra de valgte 12 måneder lægges sammen. Arbejdsmarkedsbidrag på 8 % fratrækkes. Der tages 90 % af resten. Årsbeløbet divideres med 12. Du kan dog aldrig få mere end maksimumssatserne.

Eksempel:

Jensen har drevet selvstændig virksomhed i 5 år og vil på efterløn den 1. juli 2020. Hans sats skal beregnes på baggrund af 24 måneder fra 1. juli 2018 til 1. juli 2020. Da der endnu ikke foreligger en årsopgørelse for 2020, kan kun 2018 (6 måneder) og 2019 (12 måneder) anvendes.

Han har tjent 300.000 kr. i 2018 (25.000 kr. pr. måned) og 180.000 kr. i 2019 (15.000 kr. pr. måned). De 12 bedste måneder er: $6 \times 25.000 \text{ kr.} + 6 \times 15.000 \text{ kr.} = 240.000 \text{ kr.}$ $- 8 \% = 220.800 \text{ kr.}$ $\times 90 \% = 198.720 \text{ kr.}$ Efterlønssatssats pr. måned: $198.720 \text{ kr.} : 12 = 16.560 \text{ kr.}$

Så meget skal du tjene for at få 100 % - satsen efter opfyldelse af udskydelsesreglen

Har du en årlig indkomst på over 305.685 kr. tjener du som udgangspunkt nok til at oppebære maksimumssatsen på 21.092 kr. pr. måned (2025-tal). Men husk, at du kun kan anvende indkomst fra selvstændig virksomhed, som fremgår af en årsopgørelse fra Skat på beregningstidspunktet. Er et regnskabsår endnu ikke skattemæssigt opgjort, kan det altså ikke bruges til at beregne en sats.

Beregning af sats til dem, der opfylder indkomstkrauet på trin 2

Du kan undtagelsesvist opfylde indkomstkrauet indenfor de sidste 5 år forud for efterlønnen – men kun med indtægt fra selvstændig virksomhed (se **side 4**). Har du opfyldt indkomstkrauet på denne måde, hedder det ”trin 2”. Din sats skal i så fald udregnes ved at tage gennemsnittet af de 2 år med de højeste indkomster indenfor de sidste 5 år.

Modregning af pensioner

Er du født i 1956 eller senere, er du omfattet af tilbagetrækningsreformens regler om fradrag for pensioner i efterlønnen. Det betyder bl.a., at dine pensionsordninger altid medfører modregning i efterlønnen. Du kan altså ikke undgå modregningen ved at udskyde overgangen til efterløn.

Pensioner, som en arbejdsgiver har bidraget til

Pensioner, som en arbejdsgiver har bidraget til, og som udbetales løbende, mens du er på efterløn, medfører et fradrag i efterlønnen på 64 % af den udbetalte pension. Det gælder både livsvarige pensionsordninger og ratepensioner.

Arbejdsgiverindbetalte pensioner, som ikke kommer løbende til udbetaling, mens du er på efterløn, medfører også fradrag. Men så bliver fradraget beregnet efter reglerne i afsnittet nedenfor.

Kapitalpensioner, ratepensioner, livrenter mv.

Kapital- og ratepensioner opgøres med en depotværdi et halvt år før efterlønsalderen. Se din efterlønsalder **side 3**.

Alderspension (også kaldet aldersforsikring eller aldersopsparring) adskiller sig fra de øvrige pensioner ved, at du ikke får skattefradrag for dine indbetalinger – til gengæld beskattes pensionsudbetalingen ikke. Denne forskel i beskatning betyder, at pensionsselskabet skal bruttoficere depotværdien ved at dividere den med 0,627, når pensionen indberettes til SKAT og a-kasserne ved efterlønsalderen.

Har du fx en aldersopsparring med en depotværdi på 100.000 kr., vil værdien efter bruttoficering være 159.490 kr. Det er denne værdi, som vil være udgangspunktet i modregningen i din efterløn. Vær opmærksom på dette, når du modtager oversigten over dine pensioner sammen med dit efterlønsbevis.

Fradraget i din efterløn for kapital- og ratepensioner samt alderspension vil på årsbasis være 4 % af den opgjorte depotværdi.

Livsvarige pensioner, som for eksempel livrenter, opgøres som en årlig pensionsydelse et halvt år før efterlønsalderen.

Fradraget i din efterløn for livsvarige pensioner vil på årsbasis være 64 % af den opgjorte årlige pensionsydelse.

For alle pensionsordninger gælder, at de også medfører fradrag i din efterløn, selvom de ikke kommer til udbetaling, mens du er på efterløn.

Eksempel: Du er født i januar 1959 og har en kapitalpension med depotværdi på 800.000 kr., en ratepension med depotværdi på 500.000 kr., samt en livsvarig pension med en udregnet årlig ydelse på 50.000 kr. Du går på efterløn før udskydelsesreglen er opfyldt.

Kapitalpension 4 % af 800.000 kr.=	32.000 kr.
Ratepension 4 % af 500.000 kr. =	+20.000 kr.
Livsvarig pension 64 % af 50.000 kr. =	+32.000 kr.
Årligt fradrag i efterlønnen	84.000 kr.
Årlig efterløn (2025-tal)	230.328 kr.
Fradrag for pensioner	- 84.000 kr.
Årlig efterløn efter fradrag af pensioner	146.328 kr.

Ophørspension

I forbindelse med salg af en virksomhed kan du oprette en såkaldt ophørspension på særligt gunstige skattevilkår. En sådan pensionsordning medfører fradrag i efterlønnen, selvom den er oprettet, efter du har nået efterlønsalderen.

Pensioner, der udbetales før efterlønsalderen – pas på

Hvis dine pensionsordninger er tegnet før maj 2007, har du mulighed for at lade dem komme til udbetaling allerede fra du er 60 år. Du kan dog ikke undgå, at pensionerne alligevel fradrages i din efterløn. Værdien af de pensioner, der er udbetalt inden efterlønsalderen, medfører nemlig også fradrag i din efterløn. Se din efterlønsalder på **side 3**.

Især vil en udbetaling af livsvarige pensioner før efterlønsalderen medføre store fradrag i efterlønnen.

Det pensionsbeløb, som du samlet har fået løbende udbetalt fra din 60-årsalder, til du nåede efterlønsalderen, divideres nemlig med det maksimale antal år, du kan være på efterløn. Det dividerede beløb lægges oven i pensionsværdien ved efterlønsalderen. Det kan altså få store konsekvenser for din efterløn at få livsvarig pension udbetalt før efterlønsalderen. Se nedenstående eksempel.

Eksempel på pension udbetalt mellem 60 år og efterlønsalderen:

Du er født i august 1958 og overgår til efterløn som 63-årig. Mulighed for efterløn i maksimalt 4 år. Privat livsvarig pension er udbetalt i perioden 60 år til 63 år med 100.000 om året.

Pensionsværdi ved efterlønsalder (63 år) =	100.000 kr.
Udbetalt inden efterlønsalder: 300.000	
Antal år i efterlønperiode: 4 år	
Årligt 300.000 over 4 år	<u>+75.000 kr.</u>
	175.000 kr.
64 % af 175.000 = 112.000 kr.	
Årlig efterløn uden modregning af pension	230.328 kr.
Fradrag for pensioner	<u>-112.000 kr.</u>
Årlig efterløn (2025-tal)	118.328 kr.

Efterløn med lønmodtagerarbejde

Du behøver ikke at holde op med at have lønmodtagerarbejde, fordi du går på efterløn. Arbejdstimerne trækkes dog fra i din efterløn.

Vær opmærksom på muligheden for at få nedsat fradrag, hvis du arbejder til en timeløn under 295,54 kr. i timen (2025-tal). Se afsnittet "Nedsat fradrag ved lav timeløn", **side 17**.

Uden begrænsning – med undtagelser

På efterløn kan du have lønmodtagerarbejde uden begrænsning. Du må dog ikke have lønmodtagerarbejde i din ægtefælles virksomhed eller i en virksomhed, som du selv eller din ægtefælle har bortforpagtet.

Sådan fratrækkes arbejdstimerne

Efterløn udbetales med 160,33 timer pr. måned.

Som hovedregel er det antallet af indberettede arbejdstimer, der trækkes fra i din efterløn. Hver gang du arbejder én time, vil vi trække én time i din efterløn. Se dog afsnittet om nedsat fradrag ved lav timeløn på **side 17**.

Hvis du får løn for flere arbejdstimer, end du reelt arbejder, er det antallet af de indberettede timer, du får løn for, der skal trækkes fra.

Hvis du i forbindelse med undervisningsarbejde får løn for forberedelsestid, skal forberedelsestiden også trækkes fra.

Omregning af ukontrollabelt arbejde

Hvis din arbejdsgiver ikke indberetter timer for det arbejde, du udfører, anses arbejdstiden for at være ukontrollabel. Det kan fx være, hvis du får en nærmere aftalt sum penge for at udføre en bestemt opgave, uden at der er aftalt noget om timeforbrug. Lønnen omregnes derfor til timer, og disse timer trækkes derefter fra din efterløn.

Bliver den løn, du modtager, udbetalt som B-indkomst, skal den altid omregnes.

Omregningen af indtægt til timer sker ved hjælp af en fast omregningssats, som for 2025 udgør 295,54. Har man fx haft en indtægt på 2.000 kr. omregnes indtægten til $2.000 : 295,54 = 6,77$ timer, som medfører fradrag i efterlønnen.

Mindsteudbetaling

Hvis du i en måned arbejder mere end 145,53 timer, udbetales der slet ikke efterløn for den pågældende måned.

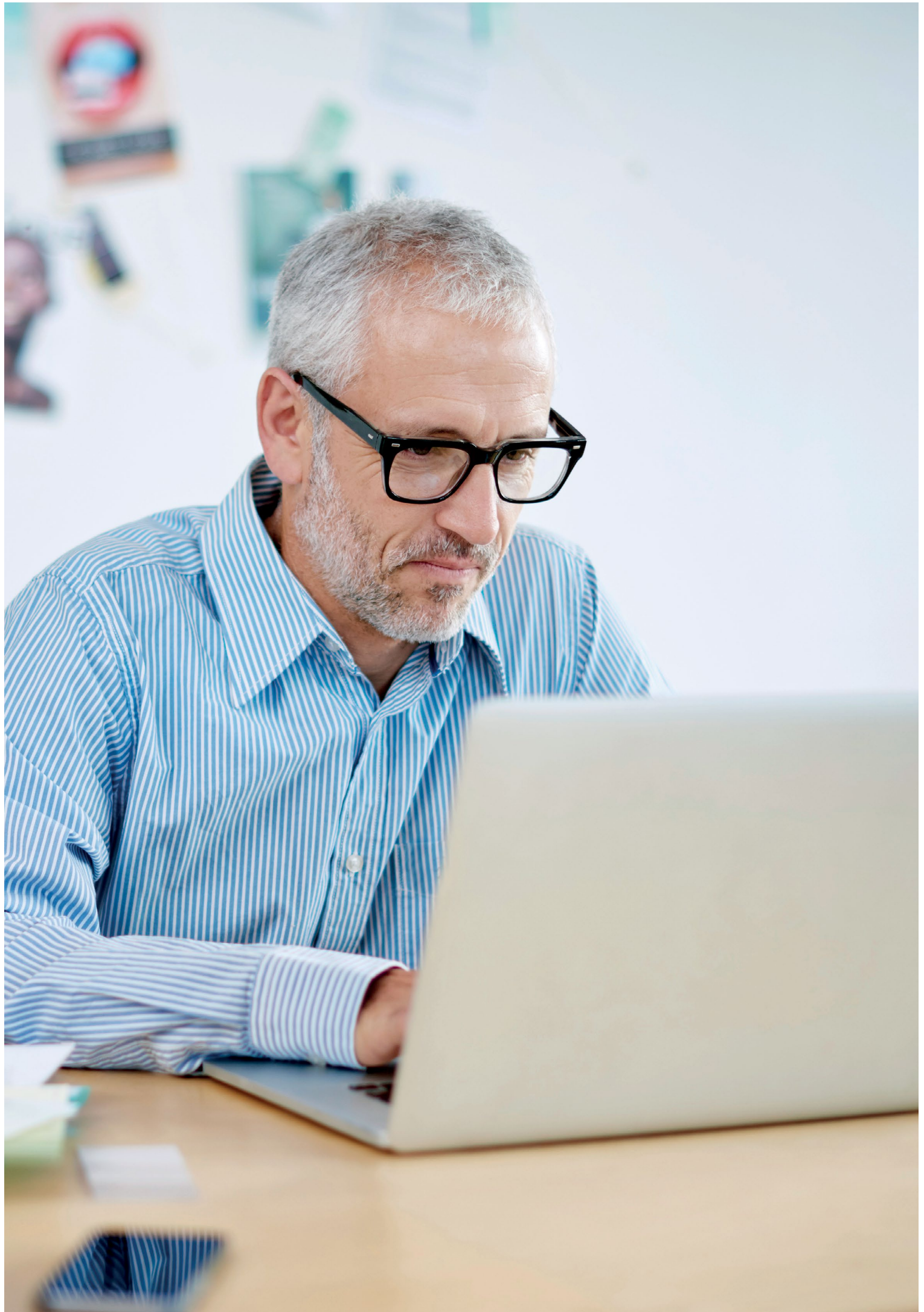
Lønmodtager i udlandet

Det er muligt at have arbejde som lønmodtager i et andet EØS-land, i Schweiz, Grønland og på Færøerne, mens du er på efterløn. Der gælder de samme regler for fradrag i efterlønnen, som gælder for arbejde i Danmark.

Hvis du får lønmodtagerarbejde i et andet EØS-land, skal du som hovedregel overflyttes til arbejdsløshedsforsikringen i det pågældende land og samtidig udmeldes af Ase. Du vil dog fortsat få efterløn fra Ase.

Får du lønmodtagerarbejde i et land uden for EØS-landene, Schweiz, Grønland og Færøerne, kan du som hovedregel ikke få efterløn. Der vil i visse tilfælde være mulighed for at genindtræde i efterlønsordningen, hvis lønmodtagerarbejdet ophører, og du vender tilbage til Danmark.

Kontakt altid Ase, inden du siger "ja" til at arbejde i udlandet.



Nedsat fradrag ved lav timeløn

Det skal kunne betale sig at arbejde, mens du er på efterløn, også selvom timelønnen er forholdsvis lav. Derfor er der nogle særlige regler om nedsat fradrag for arbejde til en lav timeløn.

Årsgrænse for nedsat fradrag

Du får nedsat fradrag i din efterløn for lønmodtagerarbejde med en timeløn under 295,54 kr. (2025-tal). Det gælder for de første 45.199 kroners lønindtægt i hvert kalenderår (2025-tal).

Al lønindtægt tæller med til de 45.199 kr. – også løn for arbejde med en timeløn, der ligger over 295,54 kr.

Går du på efterløn i løbet af et kalenderår, kan der være en reduktion af de 45.199 kr. i det første år. Der kan også være en reduktion af de 45.199 kr. i det år, hvor du stopper med at få efterløn. For hvert kvartal, hvor du ikke har en eneste dag på efterløn, reduceres de 45.199 kr. nemlig med 11.230 kr.

Sådan beregnes dit nedsatte fradrag

Er din gennemsnitlige timeløn i en lønperiode under 295,54 kr., får du fradrag for det antal timer, der fremkommer ved at dividere indtægten med 295,54.

Har du fx i en måned haft indberettet 20 timer med en timeløn på 140 kr., har du tjent 2.800 kr. Efter de almindelige regler skulle du have et fradrag for 20 timer i din efterløn. Men med det nedsatte fradrag får du kun $2.800 : 295,54 = 9,47$ timers fradrag. Det kan i dette eksempel betyde op til 1.385 kr. mere i efterløn.

Har du flere arbejdsgivere, bliver din gennemsnitlige timeløn beregnet for hver enkelt indberettet lønperiode hos hver enkelt arbejdsgiver.

Alle tillæg bliver medregnet, når din gennemsnitlige timeløn skal udregnes.

Særlige regler ved timeløn under 133,55 kr.

Er timelønnen lavere end 133,55 kr. (2025-tal), skal vi benytte 133,55 kr. som "timeløn". Det gælder både, når vi skal beregne fradraget i din efterløn, og når vi skal opgøre, om du har passeret årsgrænsen på 45.199 kr.

Mindsteudbetaling

Har du mere end 128 indberettede arbejdstimer i en måned, får du slet ikke efterløn for den måned. Det gælder også, selvom din timeløn er under 295,54 kr., og du ellers havde mulighed for at få timerne omregnet til nedsat fradrag.

Når du har passeret årsgrænsen for nedsat fradrag

Når du i et kalenderår har passeret årsgrænsen for nedsat fradrag, får du i resten af det år fradrag efter de almindelige regler. Se "Efterløn med lønmodtagerarbejde" på **side 14**.

Men i det næste kalenderår kan du igen få nedsat fradrag for de første 45.199 kroners lønindtægt. Det gælder for alle år, så længe du er på efterløn. Dog kan de 45.199 kr. være reduceret i det år, hvor du stopper med at få efterløn.

Efterløn med selvstændig virksomhed

Har du selvstændig virksomhed som hovedbeskæftigelse, kan du søge om tilladelse til at gå på efterløn og samtidig fortsætte med at arbejde i et mindre omfang i din virksomhed. Du skal have tilladelsen, inden du går på efterløn.

Vær opmærksom på, at det desværre ofte er meget svært at få tilladelse til at drive selvstændig virksomhed samtidig med efterløn. Du skal også være opmærksom på, at vi kan blive nødt til at bede om mange konkrete oplysninger fra dig, før vi kan træffe en afgørelse.

Der er 3 muligheder for at få en sådan tilladelse. Det er 80,17-timers-ordningen, 962-timers-ordningen og 400-timers-ordningen. De ordninger kan du læse om her. Du kan også læse nærmere om reglerne i Ases brochure "Efterløn samtidig med selvstændig virksomhed" som du finder på **ase.dk**

Har du en selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse, som du vil videreføre, når du går på efterløn, er der mulighed for at søge om tilladelse efter 400-timers-ordningen, se **side 21**.

Er du på efterløn, er der også mulighed for at begynde på selvstændig virksomhed. Det skal være i ret begrænset omfang, og du skal have Ases tilladelse inden du begynder. Du kan læse om mulighederne i 400-timers-ordningen på **side 21** og om den enkeltstående opgave som selvstændig på **side 22**.

80,17-timers-ordningen

Denne ordning er for dig, der vil nedsætte din egen arbejdstid, og drive virksomheden videre, når du går på efterløn. Der må godt være ansatte i virksomheden.

Det vil ofte være meget vanskeligt at få efterløn på 80,17-timers-ordningen. Du skal nemlig dokumentere, at du, efter at du er kommet på efterløn, vil arbejde nøjagtig 80,17 timer i virksomheden hver eneste måned.

Hvis virksomheden er afhængig af sæsonmæssige udsving, er det normalt ikke muligt at komme på ordningen, da du ikke på forhånd kan dokumentere, at arbejds- tiden altid vil udgøre 80,17 timer om måneden.

Hvis virksomheden er baseret på din egen arbejdskraft, vil det også være svært at dokumentere, at du fremover kun arbejder 80,17 timer om måneden, medmindre du ansætter ny arbejdskraft i virksomheden.

Betingelser

For at få efterløn på 80,17-timers-ordningen skal du have Ases tilladelse, inden du går på efterløn.

Du skal opfylde følgende betingelser:

- Du skal have ret til efterløn, se **side 4**.
- Du skal have mindre end 30 løntimer i hver måned i de 3 seneste hele regnskabsår
- Du skal dokumentere, at du fremover vil arbejde nøjagtig 80,17 timer hver eneste måned.

Din nedsatte arbejdstid skal bl.a. dokumenteres ved ændringer i virksomheden, som har fundet sted inden for de seneste 6 måneder inden overgangen til efterløn. Det kan fx være ansættelse af ny arbejdskraft, salg eller lukning af dele af virksomheden eller i visse tilfælde indskrænkning af åbningstiden.

Det må ikke være din ægtefælle, samlever eller umyndige børn, der overtager dit arbejde.

Udbetaling

De 80,17 timers arbejde om måneden medfører fradrag i efterlønnen. Du får derfor efterløn for 80,17 timer om måneden.

Arbejder du mere end 80,17 timer pr. måned i din virksomhed, er der regler om tilbagebetaling og tab af fortsat ret til efterløn.

962-timers-ordningen

Denne ordning er for dig, som vil nedsætte arbejdstiden og drive din virksomhed videre alene, når du går på efterløn. Du kan dog også drive virksomheden videre sammen med din ægtefælle, hvis din ægtefælle gennem længere tid har været med i virksomheden.

Betingelser

For at få efterløn på 962-timers-ordningen skal du have Ases tilladelse, inden du går på efterløn.

Du skal opfylde følgende betingelser:

- Du skal have ret til efterløn, se **side 4**.
- Du skal have mindre end 30 løntimer i hver måned i 3 hele regnskabsår umiddelbart før overgangen til efterløn.
- Du skal nedsætte din arbejdstid til højst 962 timer om året. Det skal du sandsynliggøre ved ændringer i virksomheden, som skal være sket inden for de seneste 6 måneder, før du vil på efterløn. Det afhænger af virksomhedstypen, hvilken dokumentation det kræver.
- Du kan få tilladelse til, at din ægtefælle arbejder i virksomheden.
- Du skal dokumentere, at der ikke fremover er andre, der arbejder i virksomheden. I enkelte tilfælde og efter særlige regler kan du få tilladelse til at have en ansat eller få assistance fra en anden selvstændig virksomhed.
- Du skal udfylde en særlig blanket om virksomhedens indtægter i de 3 seneste, hele regnskabsår. Oplysningerne skal attesteres af en statsautoriseret eller registreret revisor.
- Ud fra oplysningerne om indtægterne i din virksomhed bliver der beregnet et særligt sammenligningsgrundlag, se næste afsnit om indtægtsgrænsen. Dette sammenligningsgrundlag skal være positivt.

Indtægtsgrænse

Indtægten fra virksomheden, mens du er på efterløn, må ikke overstige halvdelen af indtægten fra virksomheden, inden du gik på efterløn.

Der beregnes derfor et sammenligningsgrundlag. Det er gennemsnittet af de 3 seneste, hele regnskabsårs over-/underskud af den selvstændige virksomhed.

Hvis virksomheden er drevet i selskabsform, er det selskabets skattepligtige over-/underskud med tillæg af din løn mv. og eventuelt din ægtefælles løn mv., der giver sammenligningsgrundlaget. Her er der også tale om et gennemsnit for de 3 seneste, hele regnskabsår.

Efter hvert regnskabsår skal du sende Ase en blanket med oplysninger om indtægter i regnskabsåret. Blanketten skal attesteres af en statsautoriseret eller registreret revisor.

Indtægten i regnskabsårene, mens du er på efterløn, må højst være på halvdelen af sammenligningsgrundlaget.

Hvis din ægtefælle fortsat arbejder i virksomheden på fuld tid, må virksomhedens årsindtægt efter overgangen til efterløn dog være på 3/4 af sammenligningsgrundlaget.

Efterlønsloft

Når du i et kalenderår har fået efterløn for 962 timer, kan du ikke få mere efterløn i det kalenderår, medmindre du ophører endeligt med den selvstændige virksomhed.

Overgangsåret

I det kalenderår, hvor du går på efterløn, nedsættes det antal timer, du må arbejde i virksomheden i resten af året. Hvis du overgår i januar kvartal, sker der dog ingen nedsættelse.

Hvis du går på efterløn på 962-timers-ordningen i anden halvdel af et regnskabsår, må du i hele det regnskabsår have en indtægt på 3/4 af sammenligningsgrundlaget.

Udbetaling

Enhver form for arbejde, der er forbundet med virksomheden, tæller med som arbejde. For hver arbejdstime fradrages en times efterløn.

NB! Der vil altid blive fratrasket minimum 52 timers arbejde i efterlønnen hver måned – også selvom du slet ikke har arbejdet i den pågældende måned. Hvis du arbejder 5 timer i en måned, vil du altså blive trukket for 52 timer. Hvis du arbejder 60 timer i en måned, vil du blive trukket for 60 timer.

Hvis du har mere end 962 timers arbejde i din virksomhed i et år, eller hvis du overskrider indtægtsgrænsen, er der regler om tilbagebetaling og tab af fortsat ret til efterløn.

400-timers-ordningen

Denne ordning er for dig, der vil:

- bevare lidt af din hovedbeskæftigelse som selvstændig, når du går på efterløn, **eller**
- videreføre en bibeskæftigelse som selvstændig, når du går på efterløn, **eller**
- begynde lidt som selvstændig, mens du er på efterløn.

Betingelser

For at få efterløn på 400-timers-ordningen skal du søge Ase om tilladelse. Du skal have tilladelsen, inden du begynder på virksomheden, eller inden du går på efterløn.

Du skal opfylde følgende betingelser:

- Du skal være på efterløn eller have ret til at få efterløn, se **side 4**.
- Du skal sandsynliggøre ved dokumentation, at den samlede arbejdstid i virksomheden (din egen + medhjælperes) højst vil udgøre 400 timer om året. Har der før været mere arbejde i din virksomhed, skal du dokumentere at der er sket varige indskrænkninger af virksomheden.
- Du skal sandsynliggøre ved dokumentation, at indtægten (nettoomsætning fratrukket vareforbrug) fremover ikke vil overstige 93.215 kr. (2025-tal) pr. regnskabsår.

Har du virksomheden, når du går på efterløn, skal du oplyse om virksomhedens indtægtsforhold i det seneste hele regnskabsår. Det skal ske på en særlig blanket, som du kan få i Ase. Hvis du ønsker at fortsætte en eksisterende bibeskæftigelse skal du have blanketten attesteret af en statsautoriseret eller registreret revisor.

Indtægtsgrænse

Når du kommer på efterløn, bliver det også kontrolleret, at virksomhedens indtægt (nettoomsætning fratrukket vareforbrug) ikke overstiger 93.215 kr. (2025-tal) pr. regnskabsår.

Efter hvert regnskabsårs afslutning skal du sende Ase en blanket med oplysninger om indtægter i regnskabsåret. Blanketten skal attesteres af en statsautoriseret eller registreret revisor.

Interessentskaber

Hvis du driver en virksomhed i interessentskabsform, er det kun din egen arbejdstid, der skal holde sig inden for de 400 timer om året.

Det er også kun din egen ideelle andel af indtægten, der skal holde sig inden for de 93.215 kr. (2025-tal) om året. Virksomhedens samlede indtægt er altså uden betydning.

Overgangsåret

I det kalenderår, hvor du går på efterløn, nedsættes det antal timer, du må arbejde i virksomheden i resten af året.

Hvis du overgår i januar kvartal, sker der dog ingen nedsættelse.

Har virksomheden været din hovedbeskæftigelse, kan du vælge at få udregnet en særlig indtægtsgrænse for det regnskabsår, hvor du går på efterløn. Udregningen vil tage højde for, at virksomheden har været drevet på fuld tid en del af året.

Udbetaling

Enhver form for arbejde, der er forbundet med virksomheden, tæller med som arbejde, også transport og administration.

For hver arbejdstime du har, fradrages en times efterløn.

Hvis du i en måned har mere end 145,53 timers arbejde, udbetales der slet ikke efterløn for den pågældende måned.

Arbejder du mere end 400 timer i din virksomhed i et år, eller overskrider du indtægtsgrænsen, er der regler om tilbagebetaling og tab af fortsat ret til efterløn.

Enkeltstående opgave som selvstændig

Du kan få tilladelse til at udføre en enkeltstående opgave som selvstændig, mens du er på efterløn.

Betingelser

For at kunne udføre en enkeltstående opgave som selvstændig, skal du søge Ase om tilladelse, inden du går i gang med opgaven.

Følgende betingelser skal være opfyldt:

- Opgaven må højst tage 400 timer, og du skal være færdig med den inden for 6 måneder. Du skal sandsynliggøre, at den vil holde sig inden for disse rammer.
- Din opgave skal være nøje beskrevet og klart fremstå som enkeltstående.

Hvis du skal købe driftsmidler, indrette lokaler eller lign., vil opgaven ikke kunne anses for enkeltstående.

Har du tidligere haft selvstændig virksomhed som hovedbeskæftigelse, er det et problem med en opgave inden for den branche. En sådan opgave vil ofte blive anset for genoptagelse af selvstændig virksomhed af mere vedvarende karakter.

Udbetaling

Enhver form for arbejde, der er forbundet med opgaven, tæller med som arbejde.

For hver arbejdstime fradrages en times efterløn.

Hvis du i en måned har mere end 145,53 timers arbejde, udbetales der slet ikke efterløn for den pågældende måned.

Arbejder du med opgaven i mere end 400 timer eller i mere end 6 måneder, skal Ase stoppe efterlønsudbetalingen og bruge reglerne om tilbagebetaling og evt. tab af fortsat ret til efterløn.

Fritidsbeskæftigelse samtidig med efterløn

Du har mulighed for at have en fritidsbeskæftigelse samtidig med efterløn. En fritidsbeskæftigelse kan bedst defineres som en erhvervsmæssig aktivitet uden CVR-nr., som hverken er selvstændig virksomhed eller hobby. De timer, du anvender på din fritidsbeskæftigelse, medfører fradrag i din efterløn. I modsætning til 400-timersordningen er der ikke krav om revisorattestation, hvilket gør fritidsbeskæftigelsen lettere og billigere at administrere.

Bemærk, at kravet om, at aktiviteten ikke må være CVR-registreret betyder, at omsætningen i fritidsbeskæftigelsen ikke må overstige 50.000 kr. om året. Dette skyldes, at der er momspligt og dermed pligt til CVR-registrering, så snart omsætningen overstiger 50.000 kr. om året.

Selvstændig virksomhed kan undtagelsesvis anses for fritidsbeskæftigelse

En udtømmende liste af typer af selvstændig virksomhed kan også anses for at være fritidsbeskæftigelse til trods for at de fx er CVR-registrerede. Det er:

- Deltidslandbrug.
- En udlejningsejendom med op til 10 lejemål.
- Fredskov på højst 5 ha.
- Egen vindmølle.
- Biavl med højst 20 bistader.

For at få godkendt deltidsladbrug er det yderligere en betingelse at:

- du har fast bopæl på ejendommen,
- du har drevet landbruget inden du bliver ledig og begynder at få penge,
- du ikke udvider landbruget i efterlønsperioden,
- hvis du har én enkelt ansat eller får hjælp fra en maskinstation, skal du først have fået tilladelse fra Ase. Flere ansatte eller yderligere hjælp er det slet ikke muligt at få tilladelse til,
- du har i gennemsnit haft mindst 130 lønmodtager timer pr. måned i 6 måneder umiddelbart før efterlønnen eller du har indenfor det seneste afsluttede indkomstår, haft en indkomst på 273.504 kr. (2025-tal).

