

# Efterløn

For dig der er født den  
1. jan. 1956 til 30. juni 1959

## Indhold

Efterlønsreglerne kort fortalt .....	2
Tilmelding til efterlønsordningen .....	2
Fortrydelsesordningen .....	3
Betingelser for ret til efterløn .....	3
Hvad betyder ret til dagpenge? .....	3
Hvad er et efterlønsbevis? .....	4
Hvornår kan man gå på efterløn? .....	5
Hvor meget kan jeg få i efterløn? .....	5
Fradrag fra pension .....	5
Modregning på grund af arbejde .....	6
Frivilligt ulønnet arbejde og aktiviteter medfører ikke fradrag. ....	6
Hvad er en skattefri præmie? .....	6
Hvornår hører retten til efterløn op? .....	7
Kan jeg få mine efterlønsbidrag udbetalt? .....	7
Vil du vide mere? .....	7



## Efterløns- og ferieteamet

Spørgsmål om efterløn, herunder vejledning forud for efterløn, efterlønsbevis, ferie på efterløn, efterlønsansøgning, vejledning om fradrag i pensioner, efterløns møder mm., samt spørgsmål om ferie, feriekort, feriedagpenge mm.

E-mail: [efterlonogferie@bupl.dk](mailto:efterlonogferie@bupl.dk)  
Telefon: 3546 5200

## BUPL A-KASSEN

A-kassen for Børne- og Ungdomspædagoger  
Sundkrogsgade 15 - 2100 København Ø

[bupl.dk/akassen](http://bupl.dk/akassen)

**Reglerne om efterløn er et kompliceret kludetæppe af lovændringer. Men a-kassens Dagpenge- og Efterlønsteam har styr på paragrafferne og er klar med hjælp og råd.**

Der gælder forskellige regler for efterlønnen, alt efter hvornår man er født.

**I denne pjece kan du finde svar på det meste.**

**Reglerne i denne pjece er målrettet til dig, der er født i perioden 1. januar 1956 til 30. juni 1959.**

**Hvis din fødselsdato ligger uden for dette tidsrum, skal du have fat i vores anden pjece: 'Efterløn for dig der er født i perioden 1. juli 1959 eller senere.**

**Pjecen henvender sig desuden kun til dig, der er lønmodtager.**

**Er du selvstændig erhvervsdrivende gælder der lidt andre regler – og du bedes kontakte a-kassen.**

## **Efterlønsreglerne kort fortalt**

Vil du have mest muligt ud af din efterløn, er det en god ide at sætte sig ind i efterlønsreglerne. Ikke mindst i hvad intensionerne bag reglerne er.

Efterløn er en tilbagetrækningsordning. Men der mangler hænder på det danske arbejdsmarked. Derfor kan man opnå fordele, hvis man udskyder sin overgang til efterløn – og i stedet bliver lidt længere på arbejdsmarkedet.

Derudover kan du arbejde så meget, som du vil som lønmodtager, efter du er overgået til efterløn. Arbejdet skal godt nok modregnes i din efterløn, men du får i de fleste tilfælde et lempet fradrag, for de første ca. 40.000 kroner du tjener pr. år.

Derudover kan arbejde i efterlønperioden nogle gange medgå til optjening af en skattefri præmie. Præmien bliver udbetalt som et engangsbeløb, når du overgår til folkepension.

Du kan få mere information og vejledning på de efterlønsmøder, som BUPL-A og PBU holder. Eller du kan kontakte a-kassens Dagpenge- og efterlønsteam.

## **Tilmelding til efterlønsordningen**

For at kunne gå på efterløn skal du opfylde en række betingelser. Først og fremmest skal du have betalt til efterlønsordningen og været medlem af en a-kasse i et tilstrækkeligt antal år. Hovedreglen er, at du skal have betalt til efterlønsordningen, fra du fyldte 30 år.

Hvor længe du skal have betalt til efterlønsordningen afhænger dog af, hvornår du er født. På vores hjemmesiden kan du finde en oversigt over, de regler som gælder for netop dig.

[bupl.dk/efterloen/gaa-paa-efterloen/gaa-paa-efterloen](http://bupl.dk/efterloen/gaa-paa-efterloen/gaa-paa-efterloen)

## Fortrydelsesordningen

Hvis du ikke fik tilmeldt dig efterlønsordningen i tide - og derfor ikke opfylder de ordinære betingelser for efterløn - findes der dog en fortrydelsesordning. Men du skal opfylde en række betingelser for at kunne blive tilmeldt fortrydelsesordningen bl.a.

- Du må bl.a. ikke have fået tilbagebetalt dit efterlønsbidrag i 2012, 2018 eller 2022.
- Du skal have været medlem af en a-kasse uafbrudt fra 1. januar 1997, hvis du er født før 1. januar 1973.
- og senest fra du fyldte 24 år, hvis du er født den 1. januar 1973 eller senere.
- Derudover skal du kunne nå at indbetalt til efterlønsordningen i mindst 15 år, inden du når din efterlønsalder.

Der gælder særlige rettigheder for dig som er omfattet af fortrydelsesordningen.

Din sats vil blive sat ned med 2 pct. for hvert år og 0,17 pct. for hver måned, hvor du ikke har betalt til den ordinære efterlønsordning. Dine Skattefrie præmier vil blive nedsat med 4 pct. for hvert år og 0,33 pct. for hver måned, hvor du ikke har betalt til den ordinære efterlønsordning.

## Betingelser for ret til efterløn

Udover at have betalt til efterlønsordningen og været medlem af en a-kasse længe nok, skal du opfylde en række øvrige betingelser for at have ret til efterløn.

### Du skal:

- Have nået din efterlønsalder
- Have ret til dagpenge ved ledighed
- Du skal bo i Danmark, Grønland, på Færøerne eller i et anden EØS-land eller Schweiz.
- Have fået indberettet værdien af din pensionsformue

## Hvad betyder ret til dagpenge?

For at overgå til efterløn, skal du som udgangspunkt kunne opfylde samme krav, som for at kunne få udbetalt dagpenge. Det betyder, at du skal være til rådighed for arbejdsmarkedet. Fx må du ikke være syg, den dag du overgår til efterløn. Er du fuldtidsforsikret, skal du også have helbred til at kunne arbejde 37 timer om ugen på ordinære vilkår. Er du deltidsforsikret, er kravet, at du kan arbejde 30 timer om ugen.

For at have ret til efterløn, skal du desuden kunne opfylde et krav om arbejde – enten i indkomst eller arbejdstimer.

Har du ikke tidligere fået dagpenge, eller er din dagpengeret udløbet, skal du opfylde arbejdskravet i indkomst. Helt præcist, skal du have optjent en indkomst på 246.924 kr. (2022 tal) inden for de senest 3 år forud for overgang til efterløn. Dog skal du mindst have haft indkomst i 12 md. Derfor må der højst medregnes en indkomst pr. måned på 20.577 (2022 tal). Er du deltidsforsikret, er indkomstkravet 164.616 kr. og indkomstloftet 13.718 kr.

Har du tidligere været ledig, og er der stadig timer på din beskæftigelseskonto, skal du optjene et arbejdskrav i timer. Helt præcist skal du have arbejdet 1924 arbejdstimer inden for de seneste 3 år forud for efterløn. Er du deltidsforsikret, er timekravet 1.258 arbejdstimer.

Er du ledig, skal du overgå til efterløn, inden du har opbrugt din dagpengere.

Har du opbrugt retten til dagpenge, efter du fyldte 50 år, og opnår ret til efterløn, kan du dog overgå til efterløn, selv om du ikke opfylder arbejdskravet. Fx hvis du er ansat i et seniorjob. Men du skal da senest overgå til efterløn den dag, hvor du opnår din efterlønsalder. Herudover skal du kunne opfylde alle andre betingelser for ret til efterløn.

## Hvad er et efterlønsbevis?

Hvis man vælger ikke at gå på efterløn den dag, man når sin efterlønsalder, får man i stedet et efterlønsbevis. For at kunne få et efterlønsbevis, er det dog en betingelse, at man opfylder alle de sammen betingelser som for at kunne gå på efterløn.

Med et efterlønsbevis i hånden kan man opnå en række fordele. Man er sikret retten til at gå på efterløn, selv om man skulle gå hen og blive syg og dermed ikke længere er til rådighed for arbejdsmarkedet. Bliver man derimod syg, inden man har fået sit efterlønsbevis, kan det gå ud over retten til at gå på efterløn.

Derudover kan man med et efterlønsbevis i hånden få mulighed for at optjene ret til en skattefri præmie og få udbetalt efterløn med en højere sats.

Du kan kun få adgang til at optjene ret til skattefri præmie, hvis du udskyder din overgang til efterløn i en bestemt periode fra det tidspunkt, hvor du fik dit efterlønsbevis. Derudover skal du forblive på arbejdsmarkedet og arbejde et bestemt antal timer. Hvor længe du skal vente, og hvor meget du skal arbejde for at opfylde denne udskydelsesregel, afhænger af hvornår du er født.

### Sådan opfylder du udskydelsesreglen:

Er du født i perioden 1. januar 1956 til 30. juni 1956 skal du udskyde din overgang til efterløn i mindst 1,5 år. I denne periode skal du desuden have arbejdet mindst 2.340 timer som fuldtidsforsikret og 1.872 timer som deltidsforsikret.

Er du født i perioden 1. juli 1956 til 31. december 1958 opfylder du udskydelsesreglen ved at vente mindst 1 år med at gå på efterløn fra du fik dit efterlønsbevis. I denne 12 måneders periode, skal du have arbejdet mindst 1.560 timer som fuldtidsforsikret –og 1.248 timer som deltidsforsikret.

Er du født i perioden 1. januar 1959 til 30. juni 1959 skal du vente mindst 6 måneder fra du fik dit efterlønsbevis med at gå på efterløn. Derudover skal du have arbejdet mindst 780 timer som fuldtidsforsikret og 624 timer som deltidsforsikret.

Arbejde som du udfører fra det tidspunkt, du opfylder udskydelsesregel, og indtil du overgår til folkepension, kan medgå til optjening af skattefrie præmier.

**OBS!** Hvis du overgår til efterløn, så skal du være opmærksom på, at du skal opfylde en anden udskydelsesregel for at få ret til optjening af skattefrie præmier. Du skal udskyde din overgang til efterløn i mindst 2 år, fra du fik beviset. Derudover skal du have arbejdet 1924 timer i denne 2 års periode.

## Hvornår kan man gå på efterløn?

Efterlønsalderen og folkepensionsalderen er fastsat ud fra, hvor gamle vi forventes at blive. Jo yngre man er, desto længere skal man vente på både efterløn og folkepension, og jo færre år kan man være på efterløn.

Født	Efterlønsalder	Folkepensionsalder
01.01.1956 – 30.06.1956	62,5 år	67 år
01.07.1956 – 31.12.1958	63 år	67 år
01.01.1959 – 30.06.1959	63,5 år	67 år

Du skal søge a-kassen om at overgå til efterløn. Du kan tidligst overgå til ydelsen fra det tidspunkt, hvor a-kassen har modtaget din skriftlige ansøgning. Du kan dermed ikke søge om overgang til efterløn med tilbagevirkende kraft.

## Hvor meget kan jeg få i efterløn?

Vi beregner din efterlønsats på baggrund af din tidligere lønindkomst.

Beregningen foretages på baggrund af de 12 måneder med højeste løn inden for de seneste 24 måneder, før du går på efterløn.

Du kan som hovedregel få udbetalt efterløn med en sats, der svarer til 91 pct. af højeste dagpengesats. Satsen må dog ikke overstige 90 pct. i forhold til din tidligere indtægt.

91 pct. af højeste dagpengesats svarer til 17.609 kr. pr. måned, hvis du er fuldtidsforsikret og 11.740 kr. pr. måned, hvis du er deltidsforsikret (2022 tal).

Opfylder du den såkaldte udskydelsesregel, kan du få udbetalt efterløn med en højere sats. Du kan dog max. få udbetalt højeste dagpengesats. Se i afsnittet og efterlønsbevis, hvor længe du skal udskyde din overgang til efterløn for at opfylde udskydelsesreglen. Højeste dagpengesats svarer til 19.351 kr. pr. måned som fuldtidsforsikret – og 12.901 kr. pr. måned som deltidsforsikret. (2022 tal).

For at kunne få udbetalt efterløn som fuldtidsforsikret er det et krav, at du har været fuldtidsforsikret medlem af a-kassen i mindst 10 år inden for de seneste 15 år. Heraf mindst 52 uger i perioden lige inden du går på efterløn.

## Fradrag fra pension

Vær opmærksom på, at der skal ske et fradrag for dine pensioner i din efterlønsats. Stort set alle dine pensioner skal modregnes i din efterløn – og det uanset om du får pensionen udbetalt i efterlønsperioden eller ej.

På [pensionsinfo.dk](https://pensionsinfo.dk) kan du få et overblik over dine pensioner.

På [efterloensberegner.dk](https://efterloensberegner.dk) kan du beregne, hvor meget du kan få i efterløn, når der er foretaget fradrag for dine pensioner.

Vi hjælper dig gerne med udregningen af fradrag for din pension. Det kan dog tidligst gøres, når der er 1 år til din efterlønsalder.

## Modregning på grund af arbejde

Du kan arbejde, så meget du vil som lønmodtager, samtidig med at du er på efterløn. På den måde er efterløn en mulighed for dig om at kunne trække dig gradvist tilbage fra arbejdsmarkedet.

Men timer du arbejder, mens du er på efterløn, medfører modregning i din efterløn. Som udgangspunkt sker modregningen time for time. Reglerne på området minder meget om dem, der gælder for modregning i dagpengene på grund af arbejde mm.

For efterlønnere gælder dog en særlig regel om lempelig modregning. Hvis du får mindre end 259,80 kr. i timeløn (2022 tal), kan du få reduceret den modregning, som arbejdstimerne medfører. Det gælder dog kun for de første 41.164 kr., du tjener i kalenderåret. Hvis du fx har 10 arbejdstimer med en timeløn på 180 kr., skal du kun trækkes for 7 timer i efterlønnen. Omregningen lyder :  $10 \times 180 / 259,80 = 7$  timer.

Særligt for de lempelige modregningsregler gælder også, at hvis du arbejder mere end 128 timer per måned, så kan du ikke få udbetalt efterløn for de første 41.164 kr. du tjener.

## Frivilligt ulønnet arbejde og aktiviteter medfører ikke fradrag.

Fritidsaktiviteter er ulønnede aktiviteter, man deltager i af interesse, og som ikke kan udbydes som almindeligt arbejde. Aktiviteter og frivilligt, ulønnet arbejde kan under visse betingelser udføres helt eller delvist uden modregning.

Ved aktiviteter forstås arbejde, som ikke kan udbydes som almindeligt lønarbejde, og som man udfører frivilligt og ulønnet for frivillige organisationer, foreninger eller lignende. Aktiviteter kan man udføre, så meget man vil uden modregning i dagpenge eller efterløn.

Ved frivilligt, ulønnet arbejde forstås arbejde, som kan udbydes som almindeligt lønarbejde, og som man udfører frivilligt og ulønnet for frivillige organisationer, foreninger eller lignende. Frivilligt, ulønnet arbejde ud over 15 timer i gnsn. på en måned, medfører fradrag. Det kan fx være: rådgiver i krisecenter, jurist i retshjælp m.m. Aktiviteter og frivilligt, ulønnet arbejde må i større organisationer ikke vedrøre primær drift, fx personaleadministration, økonomi- og organisationsstyring mv. Aktiviteten og det frivillige, ulønnede arbejde må ikke kræve autorisation, fx arbejde med at sikre tilførsel af vand, varme eller elektricitet.

## Hvad er en skattefri præmie?

Den skattefri præmie belønner folk, der udskyder deres overgang til efterløn, og arbejder efter de har fået deres efterlønsbevis. Præmien udbetales, når man går på folkepension.

Præmien optjenes som præmieportioner. Hver gang man har arbejdet 481 timer, optjener man en præmieportion. I 2022 er en præmieportion 13.933 kr. for fuldtidsforsikrede og 9.289 kr. for deltidsforsikrede. Man kan optjene op til 12 skattefri præmieportioner. Det svarer til et beløb på højst 167.196 kr. for fuldtidsforsikrede og højst 111.468 kr. for deltidsforsikrede. Timer med udbetaling af efterløn modregnes i antallet af mulige præmieportioner.

Se også afsnittet om efterlønsbevis. Her står de betingelser du skal opfylde, før du kan begynde at optjene ret til en skattefri præmie.

### **Hvornår hører retten til efterløn op?**

Din ret til efterløn stopper ved udgangen af den måned, hvor du når din alder for folkepension. Herefter skal vi automatisk melde dig ud af a-kassen

### **Kan jeg få mine efterlønsbidrag udbetalt?**

Du kan altid melde dig ud af efterlønsordningen og få dit efterlønsbidrag tilbage. Bidraget kan som hovedregel ikke udbetales kontant men kun blive overført til en pensionsordning. Du kan f.eks. overføre dit efterlønsbidrag til din pensionsordning i PBU.

I særlige situationer skal de indbetalte bidrag udbetales kontant. Dette forudsætter at du enten

1. er tilkendt førtidspension,
2. er emigreret og skriftligt fravælger efterløn,
3. har nået efterlønsalderen, men ikke pensionsalderen og skriftligt fravælger efterlønnen eller holder op med at betale bidrag uden at have fået bevis eller efterløn,
4. er død,
5. er nået pensionsalderen uden at have fået efterløn og uden mulighed for at få præmie, eller
6. at beløbet er meget lille (højst 7 gange den højeste dagpengesats).

### **Vil du vide mere?**

Oplysningerne i pjecen er ikke nødvendigvis helt udtømmende – der kan være andre ting, som du skal tage højde for. Du er velkommen til at kontakte a-kassens Dagpenge- og efterlønsteam for at få yderligere informationer vedrørende efterløn.