3F

For dig der er født fra 1. juli 1959

Om at få efterløn

www.3F.dk

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

Indhold

Din efterlønsperiode 4

Efterlønsbevis 4

Betingelser for ret til efterlønsbevis/efterløn 4

Overgang til efterløn 6

Seniorjob 7

Satser for efterløn 7

Fuldtid eller deltid 7

Skattefri præmie 8

Arbejde i efterlønsperioden 9

Pensioner 12

Udbetaling af efterløn 14

Bopæl og ophold i udlandet 15

Din efterlønsperiode

Du kan få efterløn i op til 3 år.

Efterlønsbevis

Er du ikke gået på efterløn, den dag du har ret til efterløn, får du helt automatisk et efterlønsbevis. Vi sender det til din postkasse på www.3f.dk - log ind på Mit3F/Min post.

Efterlønsbeviset sikrer din ret til at gå på efterløn på et senere tidspunkt, selv om du bliver syg og derfor ikke er til rådighed for arbejdsmarkedet.

Når du har et efterlønsbevis, skal du ikke længere betale efterlønsbidrag. Det sker helt automatisk.

I efterlønsbeviset står der, hvor meget du kan få i efterløn på det tidspunkt. Dette beløb er du garanteret, når du på et tidspunkt vil på efterløn. Men kan vi beregne en højere efterlønssats, når du går på efterløn, så får du denne højere sats.

Betingelser for ret til efterlønsbevis/efterløn

For at få et efterlønsbevis eller gå på efterløn, skal du:

1. have nået din efterlønsalder.
2. opfylde kravene om medlemskab og indbetaling af efterlønsbidrag.
3. opfylde de samme betingelser, som hvis du skulle have dagpenge.

1. Din efterlønsalder

Din efterlønsalder afhænger af, hvornår du er født.

Er du født i perioden 1. juli 1959 til 31. december 1962 er din efterlønsalder 64 år. Er du født i perioden 1. januar 1963 til 31. december 1966 er din efterlønsalder 65 år. Er du født fra og med 1. januar 1967 er din efterlønsalder 66 år*

*Efterlønsalderen kan blive forhøjet, hvis danskernes gennemsnitlige levetid forøges. Det blev aftalt i velfærdsforliget i 2006.

2. Krav om medlemskab

Fødselsdato	Krav til medlemskab	Krav til efterlønsbidrag
1. juli 1959 – 31. dec. 1975	Du skal havde været medlem af en a-kasse i mindst 25 år og uafbrudt fra den 1. januar 2008 og til mindst den dag, hvor du når din efterlønsalder. Er du født før 1. juli 1964 og har du været uafbrudt medlem siden den 1. juli 1999, kræves der kun medlemskab i mindst 20 år inden for de sidste 25 år.	Du skal have betalt efterlønsbidrag i mindst 25 år og uafbrudt fra den 1. januar 2008. Du skal højst betale efterlønsbidrag i sammenlagt 30 år. Er du født før 1. juli 1964, skal du have betalt efterlønsbidrag siden den 1. juli 1999. Du skal betale i mindst 20 år indenfor de sidste 25 år.
1. januar 1976 – 31. dec. 1977	Du skal have været medlem af en a-kasse i mindst 30 år. Du skal senest have været medlem fra du fyldte 32 år.	Du skal betale efterlønsbidrag i 30 år. Du skal betale efterlønsbidrag senest fra den dag, du fyldte 32 år.
1. januar 1978 og senere	Du skal have været medlem af en a-kasse i mindst 30 år. Du skal senest have været medlem, fra du fyldte 30 år.	Du skal have betalt efterlønsbidrag i 30 år. Du skal betale efterlønsbidrag senest fra den dag, du fyldte 30 år.

Der gælder særlige regler, hvis du har haft medlemskab i et andet EØS-land.
Hvis du vil vide mere, kan du kontakte Efterlønsteamet i din a-kasse.

3. Ret til dagpenge

Du skal have ret til dagpenge den dag, dit bevis træder i kraft, eller du gerne vil på efterløn.

Det betyder blandt andet, at du skal opfylde et indkomst- eller beskæftigelseskrav. Er du ledig den dag, du vil på efterløn, må din ret til dagpenge som udgangspunkt ikke være brugt op.

Du er undtaget for at opfylde indkomst- eller beskæftigelseskrav, hvis du har mistet retten til dagpenge efter det fyldte 50. år, og du har ret til efterløn den dag, du når din efterlønsalder. Det gælder f.eks., hvis du er i et seniorjob.

Du skal også være til rådighed for arbejdsmarkedet den dag, du skal have dit efterlønsbevis, eller du går på efterløn uden at have et efterlønsbevis. Har du f.eks. været syg i længere tid, skal vi vurdere, om du stadig kan tage et job.

Overgang til efterløn

Du skal ansøge om selve efterlønnen på Mit3F under Min a-kasse og vælge selvbetjening. Du kan tidligst få efterløn fra den dag, vi har fået din ansøgning.

Du kan gå på efterløn fra job, fra delpension, selvstændig virksomhed eller fra ledighed. Du skal opfylde de samme betingelser for at få efterløn, som gælder for at få et efterlønsbevis (se afsnittet om efterlønsbevis).

Den dag, du går på efterløn, skal du være medlem af en dansk a-kasse og bo enten i Danmark, i et andet EØS-land, Storbritannien, Schweiz, Grønland eller på Færøerne. Har du fleksjob, eller får du førtidspension, kan du ikke også få efterløn. Når du overgår til efterløn, skal du derfor have frakendt din pension. Du kan dog få invaliditetsydelse samtidig med efterlønnen.

Får du ydelser fra udlandet, der svarer til ydelser efter lov om social pension, skal vi vurdere, om du kan gå på efterløn. Du skal derfor oplyse til os, at du får en udenlandsk pension.

Seniorjob

Har du mistet din dagpengeret og er ansat i et seniorjob ved kommunen, er det vigtigt, at du går på efterløn den dag, du har ret til efterløn.

Du skal senest søge om efterløn, dagen før du har ret til efterløn.
Kontakt Efterlønsteamet i din a-kasse i god tid inden dit seniorjob slutter.

Er du i tvivl, så spørg din Efterlønsteamet i din a-kasse.

Satser for efterløn

Din efterlønssats beregnes ud fra din hidtidige indtægt. Du kan højst få 90 procent af det, du før har tjent, men dog højst den maksimale sats for dagpenge. Du får den samme sats i hele den periode, du er på efterløn.

Den højeste sats er i 2026

Fuldtidsforsikrede: 22.041 kr. pr. måned.
Deltidsforsikrede: 14.694 kr. pr. måned.

Satserne er før fradrag for skat og pension.

Fuldtid eller deltid

For at få efterløn med satsen for fuldtidsforsikret, skal du normalt have været fuldtidsforsikret i mindst 10 år i alt indenfor de seneste 15 år før overgang til efterløn. Heraf skal du have være fuldtidsforsikret de seneste 52 uger før overgang til efterløn.

Er du deltidsforsikret, eller har du ikke været fuldtidsforsikret længe nok, får du efterløn med satsen for deltidsforsikrede.

Skattefri præmie

Når du har et efterlønsbevis, kan du optjene en skattefri præmie, hvis du fortsætter med at arbejde og venter med at gå på efterløn. Du optjener en præmieportion hver gang du har arbejdet 481 timer.

Som hovedregel optjener du timer til den skattefri præmie, frem til den dag du går på efterløn. Venter du med at gå på efterløn, til der er gået mindst 2 år fra du fik dit efterlønsbevis og du i denne periode har arbejdet mindst 3.120 timer (fuldtid) eller 2.496 timer (deltid), optjener du også præmie af de arbejdstimer, du evt. har, mens du er på efterløn.

Udover lønarbejde, kan du også tælle afholdt ferie med feriegodtgørelse, SH-dage i et beskæftigelsesforhold, overskud fra selvstændig virksomhed og B-indkomst med til opgørelsen af præmien.

Du kan kun få hele portioner udbetalt, så optjener du mindre end 481 timer, får du ingen præmie.

Du kan højst optjene 12 gange 481 timer (5.772 timer) til den skattefri præmie, også selv om du har arbejdet flere timer. Har du fået efterløn, dagpenge eller tidlig pension i optjeningsperioden, kan det trække fra i din præmie.

Hver portion er i 2026
Fuldtidssats: 15.870 kr. (maksimal-præmie er 190.440 kr.)
Deltidssats: 10.580 kr. (maksimal-præmie er 126.960 kr.)

Det arbejde, der tæller til præmien, kan udføres i Danmark, Grønland, Færøerne, Schweiz eller i et EØS-land. Har du arbejdet udenfor de nævnte områder, kan arbejdet kun tælle med, hvis du har været udsendt for en dansk arbejdsgiver eller arbejdet på internationale vilkår ved organisationer mv. som Danmark er medlem af.

Har du ret til efterløn efter fortrydelsesordningen, bliver din præmie 4 procent mindre for hvert hele år, du mangler at betale efterlønsbidrag i forhold til den ordinære efterlønsordning.

Du får som hovedregel din præmie udbetalt på én gang, når du når din folkepension.

For at få præmien må du ikke have fået dit efterlønsbidrag betalt tilbage.

Arbejde i efterlønsperioden

Frivilligt, ulønnet arbejde og aktiviteter
Du må gerne deltage i aktiviteter eller udføre frivilligt, ulønnet arbejde for frivillige organisationer og foreninger.

Aktiviteter må du deltage i ubegrænset. Du må arbejde frivilligt og ulønnet i op til 65 timer om måneden, uden at du bliver trukket i efterløn.

Kontakt altid Efterlønsteamet i din a-kasse, før du begynder på en aktivitet eller et frivilligt, ulønnet arbejde.

Arbejde med løn
Når du er på efterløn, må du arbejde lige så meget, du vil, men timerne skal trækkes fra i din efterløn.

De trækkes typisk fra efter de samme regler som for dagpenge – altså 1 times arbejde for 1 times efterløn. I nogle situationer er det din lønindtægt, der skal omregnes med omregningssatsen på 305,59 kr. (2026). Det kan f.eks. være "ukontrollabelt" arbejde, hvor din arbejdsgiver ikke indberetter antal arbejdstimer.

I måneder, hvor du arbejder mere end 145,53 timer, får du ikke efterløn for den måned. Det kaldes mindsteudbetalingsreglen.

Lempeligt fradrag
Har du lønarbejde, og har du en timeløn på under 305,59 kr. (2026), bliver der trukket et mindre beløb end normalt i din efterløn, for de første 47.233 kr. du tjener pr. år (2026).

Arbejder du mere end 128 timer (fuldtidsforsikrede) eller 104 timer (deltidsforsikrede) om måneden, får du ikke efterløn for resten af måneden (mindsteudbetalingsregel ved lempeligt fradrag).

Eksempel

Arbejder du 20 timer i en uge til en løn på 150 kr. i timen, skal der ikke trækkes 20 timer fra din efterløn, men kun:
20 x 150 = 3.000 kr.: 305,59 kr. = 9,82 timer.

Er din timeløn mindre end 137,43 kr. (2026), sættes din løn dog til dette beløb, når dit fradrag skal beregnes.

I det år, du overgår til efterløn eller kan få folkepension, nedsættes beløbet på de 47.233 kr. (2026).

Hvor meget mindre det bliver, afhænger af, hvornår du går på efterløn, og hvornår den stopper.

Pensioner

A-kassen får oplysninger om de fleste af dine pensioner og sender en oversigt til dig, inden du får dit efterlønsbevis. Du skal tjekke, om det, der står, er rigtigt. Mangler der pensioner på oversigten, skal du fortælle det til Efterlønsteamet i din a-kasse senest 3 måneder senere.

Alle de pensioner, du har sparet op, skal trækkes fra i din efterløn, uanset om de bliver udbetalt i din efterlønsperiode eller senere.

På 3f.dk/find-svar kan du få mere at vide om efterløn. Her kan du også blandt andet finde et link til en efterlønsberegner, hvor du kan taste dine tal ind, så du hurtigt kan få en ide om, hvor meget du kan få i efterløn.

Beregningsgrundlag
Værdien af dine pensioner, den dag du når alderen for efterløn samt eventuelle pensionsudbetalinger fra din 60-års-dag til din efterlønsalder, er "beregningsgrundlaget". Det er det beløb, der bliver brugt, når vi skal regne ud, hvor meget af dine pensioner der skal trækkes i din efterløn.

Beregn, hvor meget du bliver trukket i efterløn

Arbejdsmarkedspensioner og privattegnede pensioner med livsvarig ydelse (uanset om de kommer til udbetaling i efterlønsperioden)**, og Ratepensioner fra et ansættelsesforhold, der bliver udbetalt, mens du er på efterløn**

- Din efterløn bliver nedsat med 64 procent af det bruttobeløb, du får/kan få om året fra din pension.

Eksempel: Får du 10.000 kr. pr. måned fra en pension, bliver din efterløn 6.400 kr. mindre pr. måned.

Det årlige fradrag bliver beregnet på denne måde:
64 procent af 10.000 kr. = 6.400 kr. pr. måned
12 x 6.400 kr. = 76.800 kr. pr. år.

Ratepensioner fra et ansættelsesforhold, der ikke bliver udbetalt, mens du er på efterløn, og kapitalpensioner/aldersopsparinger/LD, uanset om de bliver udbetalt, mens du er på efterløn

Beregningsgrundet finder du ved at tage 5 procent af depoterne - altså hele det beløb, du har sparet op. Det resultat du får, tager du 80 procent af.

Eksempel: Er dit depot ved din efterlønsalder 500.000 kr., skal der hvert år trækkes 20.000 kr. fra i efterlønnen.

Det årlige fradrag bliver beregnet på denne måde:
5 procent af 500.000 kr. = 25.000 kr.
80 procent af 25.000 kr. = 20.000 kr.

Der er særlige regler for kapitalpensioner, du allerede har betalt skat af (aldersopsparing). Her bliver depotet omregnet til et slags bruttodepot, som bruges i udregningen.

Udbetaling af efterløn

Efterlønnen beregnes og udbetales månedsvis. Du kan tidligst sende dit efterlønskort 5 hverdage før sidste bankdag i måneden.

Vigtigt: Kortet skal være sendt ind senest 1 måned og 10 dage efter periodens udløb.

Du kan også vælge at sende en halvårserklæring. Dog skal du først tilmelde dig den ordning. Det kan du, hvis du ikke regner med at arbejde de næste 6 måneder.
Om du udfylder efterlønskort, eller om du sender halvårserklæring, får du din efterløn hver måned.
Efterlønnen er normalt til din rådighed på din bankkonto den sidste bankdag i måneden.

Udbetaling af efterløn 2026

Periode	Måned	**Efterlønskort** kan tidligst sendes	**Efterlønskort** skal være modtaget
01.01.-31.01.	Januar	23.01.2026	27.01.2026
01.02.-28.02.	Februar	20.02.2026	24.02.2026
01.03.-31.03.	Marts	24.03.2026	28.03.2026
01.04.-30.04.	April	23.04.2026	27.04.2026
01.05.-31.05.	Maj	21.05.2026	26.05.2026
01.06.-30.06.	Juni	23.06.2026	27.06.2026
01.07.-31.07.	Juli	24.07.2026	28.07.2026
01.08.-31.08.	August	24.08.2026	26.08.2026
01.09.-30.09.	September	23.09.2026	27.09.2026
01.10.-31.10.	Oktober	23.10.2026	27.10.2026
01.11.-30.11.	November	23.11.2026	25.11.2026
01.12.-31.12.	December	18.12.2026	27.12.2026

Efterlønnen er til udbetaling sidste bankdag i hver måneden.

Bopæl og ophold i udlandet

Bopæl i andet EØS-land, Storbritannien, Grønland, Færøerne eller Schweiz
Du kan bo og arbejde i et andet EØS-land, Storbritannien, i Grønland, på Færøerne eller i Schweiz, mens du får efterløn. Du skal på forhånd fortælle Efterlønsteamet i din a-kasse, at du tager på ophold, flytter til eller arbejder i et andet EØS-land mv.

Ophold i andre lande

Udenfor EØS-området, Storbritannien, Grønland, Færøerne eller Schweiz
Du må ikke bosætte dig i lande udenfor EØS-området, Storbritannien, Grønland, Færøerne eller Schweiz, men du må gerne opholde dig der i op til 3 måneder hvert kalenderår og stadig få efterløn.

Opholder du dig i disse lande i længere tid, stopper din efterløn efter 3 måneder. Når du igen er tilbage i Danmark, kan du få efterløn igen.

Du kan typisk ikke få udbetalt efterløn, hvis du arbejder i lande udenfor EØS-området, Storbritannien, Grønland, Færøerne eller Schweiz.

Der er dog særlige regler, hvis du har midlertidigt lønarbejde for en dansk arbejdsgiver i udlandet, og du fortsætter som medlem af a-kassen.

Kontakt Efterlønsteamet i din a-kasse, før du rejser.

Du skal give Efterlønsteamet i din a-kasse besked, hvis du tager til andre lande for at arbejde eller bare bo der i kortere eller længere tid.

Varenr.: 128 Oktober 2026 Layout: 3F Kommunikationsafdeling

3FA
Faglig Fælles A-kasse

Kampmannsgade 4
1604 København V
Tlf.: 70 300 300
www.3fa.dk