



For dig der er født i perioden  
1.1.1956 - 30.6.1959

# Om at få efterløn

[www.3F.dk](http://www.3F.dk)

## Indhold

Du kan trække dig tilbage lidt efter lidt . . . . .	4
Efterlønsbevis . . . . .	5
Når du har fået dit efterlønsbevis . . . . .	6
Søg om din efterløn . . . . .	6
Fuldtid eller deltid . . . . .	7
Satser for efterløn . . . . .	7
Udskydelsesreglen - skattefri præmie . . . . .	8
Arbejde i efterlønsperioden . . . . .	12
Øvrige indtægter . . . . .	13
Selvstændig virksomhed . . . . .	14
Pensioner . . . . .	16
Udbetaling af efterløn . . . . .	18
Bopæl og ophold i udlandet . . . . .	19



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.



## Du kan trække dig tilbage lidt efter lidt

Hvis du vil, kan du trække dig tilbage fra jobbet lidt efter lidt, indtil du kan få folkepension. Du må nemlig arbejde, så meget du ønsker som lønmodtager. Til gengæld får du mindre i efterløn, mens du arbejder.

Bliver du ved med at arbejde, efter du har ret til at gå på efterløn, får du dog andre økonomiske fordele.

Du får:

- mulighed for efterløn, der svarer til højeste sats for dagpenge.
- mulighed for at optjene en skattefri præmie.

Du får de særlige muligheder, når du har et efterlønsbevis.

## Efterlønsbevis

Din 3F-afdeling sender automatisk et efterlønsbevis til dig. Det gælder fra den dag, du opfylder betingelserne for ret til efterløn.

Et efterlønsbevis sikrer din ret til at gå på efterløn, selv om du senere bliver syg og derfor ikke kan tage et job.

Du kan godt få et efterlønsbevis, selv om du bor i udlandet. Du skal dog være medlem af en dansk a-kasse.

### Din ret til at få et efterlønsbevis

For at få et efterlønsbevis og dermed efterløn, skal du:

1. have nået din efterlønsalder, men ikke alderen for folkepension.
2. leve op til reglerne om, hvor længe du skal have været i a-kasse.
3. leve op til reglerne om, hvor længe du skal betale efterlønsbidrag.
4. have ret til dagpenge, i tilfælde af ledighed den dag, du får beviset.

Læs mere om de 4 punkter, her:

### 1. Din efterlønsalder

Se i skemaet, hvornår du kan få efterløn.

### 2. Medlem i en a-kasse

Er du født før 1. januar 1959, skal du have været medlem af en a-kasse i mindst 20 år ud af de seneste 25 år. Er du født senere, gælder andre regler. Kontakt din 3F-afdeling, for at få mere at vide.

### 3. Efterlønsbidrag

Er du født før 1. januar 1959, skal du have betalt efterlønsbidrag fra 1. april 1999. Er du født senere gælder andre regler. Kontakt din 3F-afdeling, for at få mere at vide.

### 4. Ret til dagpenge

Du skal have ret til dagpenge den dag, dit bevis bliver udstedt.

Det betyder blandt andet, at:

- du skal opfylde et indkomstkraftkrav på 273.504 kr. (2025) som fuldtidsforsikret og 182.340 kr. (2025) som deltidsforsikret. Begge er indenfor 3 år.
- er du ledig, må din ret til ydelser fra a-kassen ikke være brugt op.
- du skal være til rådighed for arbejdsmarkedet.

Har du f.eks. været syg i længere tid, skal din 3F-afdeling vurdere, om du stadig kan tage et job.

Født i perioden	Efterlønsalder
01.01.56 - 30.06.56	62½
01.07.56 - 31.12.58	63
01.01.59 - 30.06.59	63½

## Når du har fået dit efterlønsbevis

Du skal ikke længere betale efterlønsbidrag, når du har fået dit efterlønsbevis. Datoen på dit bevis har betydning for,

- hvornår du kan begynde at optjene timer til udskyldelsesreglen.
- hvilken sats du minimum kan få i efterløn.

## Søg om din efterløn

Du skal søge om selve efterlønnen på Mit3F, under "Ansøgning om efterløn". Du kan tidligst få efterløn fra den dag, din 3F-afdeling har fået din ansøgning.

Du kan gå på efterløn fra job, fra delpension eller som ledig, men du skal leve op til næsten de samme regler for at gå på efterløn, som du skal for at få et efterlønsbevis.

### Retten til efterløn stopper

Din efterløn stopper automatisk den sidste dag i måneden før, du kan få folkepension.

Har du fødselsdag den 15. maj, får du altså efterløn til den 31. maj

**Vigtigt:** Der er dog den forskel, at har du et efterlønsbevis, kan du gå på efterløn, selv om du er syg og derfor ikke længere kan arbejde.

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, får du førtidspension, eller andre ydelser efter lov om social pension eller lignende udenlandsk lov, 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.

Er du i tvivl, så spørg din 3F-afdeling.

### 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.

A-kassen skal have modtaget din ansøgning om efterløn senest før du har ret til efterløn.

### Folkepension

Husk! Du skal selv søge om folkepension på [www.borger.dk](http://www.borger.dk).

Du kan søge 6 måneder før.

## Fuldtid eller deltid

For at få efterløn med satsen for fuldtidsforsikrede i a-kassen, skal du normalt have været fuldtidsforsikret i mindst 10 år i alt inden for de seneste 15 år. Lige før du når alderen for efterløn, skal du være fuldtidsforsikret i mindst 52 uger.

Er du deltidsforsikret, eller har du ikke været fuldtidsforsikret længe nok, får du efterløn med satsen for deltidsforsikrede. Den er 2/3 af satsen for fuldtidsforsikrede.

## Satser for efterløn

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

Går du på efterløn uden at opfylde udskyldelsesreglen, kan din efterløn højst svare til 91 procent af højeste dagpenge.

Udskyldelsesreglen er beskrevet i næste afsnit. Den betyder, at venter du med at gå på efterløn, til du har opfyldt reglen, kan du få efterløn, der svarer til højeste dagpenge.

### Højeste dagpenge er i 2025:

Fuldtidsforsikrede: 21.092 kr. pr. måned.

Deltidsforsikrede: 14.061 kr. pr. måned.



## Udskydelsesreglen - skattefri præmie

Når du har et efterlønsbevis, kan du få flere fordele, hvis du arbejder og venter med at gå på efterløn, til udskydelsesreglen er opfyldt efter den dato, der står på dit bevis.

### Udskydelsesreglen

#### Født 1. januar 1956 til 30. juni 1956

Din udskydelsesregel er 1½ år. I denne periode skal du som:

- Fuldtidsforsikret have haft lønarbejde i mindst 2.340 timer, eller have haft selvstændig virksomhed med et overskud, der omregnet med 142,15 kr. (2025), svarer til 2.340 timer (lønarbejde og selvstændig virksomhed kan kombineres)

- Deltidsforsikret have haft lønarbejde i mindst 1.872 timer, eller have haft selvstændig virksomhed med et overskud, der omregnet med 142,15 kr. (2025) svarer til 1.872 timer (lønarbejde og selvstændig virksomhed kan kombineres)

Er du længere tid om at opfylde kravet, har din udskydelsesregel virkning fra det tidspunkt, hvor kravet er opfyldt.

#### Født 1. juli 1956 til 31. december 1958

Din udskydelsesregel er 1 år. I denne periode skal du som:

- Fuldtidsforsikret have haft lønarbejde i mindst 1.560 timer, eller have haft selvstændig virksomhed med et overskud, der omregnet med 142,15 kr. (2025) svarer til 1.560 timer (lønarbejde og selvstændig virksomhed kan kombineres)
- Deltidsforsikret have haft lønarbejde i mindst 1.248 timer, eller have haft selvstændig virksomhed med et overskud, der omregnet med 142,15 kr. (2025) svarer til 1.248 timer (lønarbejde og selvstændig virksomhed kan kombineres)

Er du længere tid om at opfylde kravet, har din udskydelsesregel virkning fra det tidspunkt, hvor kravet er opfyldt.

#### Født 1. januar 1959 til 30. juni 1959

Din udskydelsesregel er ½ år. I denne periode skal du som:

- Fuldtidsforsikret have haft lønarbejde i mindst 780 timer, eller have haft selvstændig virksomhed med et overskud, der omregnet med 142,15 kr. (2025) svarer til 780 timer (lønarbejde og selvstændig virksomhed kan kombineres)
- Deltidsforsikret have haft lønarbejde i mindst 624 timer, eller have haft selvstændig virksomhed med et overskud, der omregnet med 142,15 kr. (2025) svarer til 624 timer (lønarbejde og selvstændig virksomhed kan kombineres)

Er du længere tid om at opfylde kravet, har din udskydelsesregel virkning fra det tidspunkt, hvor kravet er opfyldt.

Når du opfylder betingelserne, kan du få fordelene højere efterløn og skattefri præmie.

### Højere efterløn

Du har ret til efterløn efter den maksimale dagpengesats.

Din efterløn kan ikke blive beregnet ud fra en lavere indtægt eller sats, end den der eventuelt står på dit efterlønsbevis.

Der er særlige regler, hvis du går på efterløn efter fortrydelsesordningen.

### Skattefri præmie

Fortsætter du med at arbejde efter du har opfyldt udskyldelsesreglen, begynder du at optjene timer til en skattefri præmie.

Overskud fra selvstændig virksomhed, optjent ferie med feriegodtgørelse m.m. kan også bruges til optjening af præmie. Kontakt din 3F-afdeling for at høre mere.

Som hovedregel optjener du præmieportioner af det arbejde m.m. du har haft fra den dag du opfyldte udskyldelsesreglen og 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 (mindst 2 år) har arbejdet mindst 3.120 timer (fuldtid) eller 2.496 timer (deltid), optjener du også præmieportioner af de arbejdstimer m.m. du evt. har, mens du er på efterløn.

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

Du optjener en præmieportion hver gang du har arbejdet 481 arbejdstimer m.m. og du kan højst optjene 12 præmieportioner (12 gange 481 timer), også selv om du har arbejdet flere timer.

Har du fået efterløn eller dagpenge, kan det få indflydelse på antallet af dine præmieportioner.

Hver portion er i 2025:

Fuldtidsforsikrede: 15.186 kr.  
(maksimal-præmien er 182.232 kr.)

Deltidsforsikrede: 10.124 kr.  
(maksimal-præmien er 121.488 kr.)

Du kan udføre arbejdet både i Danmark, Grønland og på Færøerne, i et andet EØS-land eller i Schweiz.

Har du ret til efterløn efter fortrydelsesordningen, bliver din præmie 4 procent mindre for hvert hele år, du ikke har betalt efterlønsbidrag til den ordinære efterlønsordning.

Du får som hovedregel præmien på én gang, når du kan få folkepension. Du skal ikke søge om præmien.

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



## Arbejde i efterlønsperioden

### Frivilligt, ulønnet arbejde og aktiviteter

Du må lave frivilligt, ulønnet arbejde i op til 65 timer om måneden, uden du bliver trukket i efterløn. Du må også lave aktiviteter så mange timer du vil uden at blive trukket i efterløn.

Husk, at din 3F-afdeling skal godkende det først.

### Arbejde

Mens du får efterløn, må du arbejde, 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 eller efter en sats for omregning, hvis du laver "ukontrollabelt" arbejde, hvor vi ikke kan se din løn pr. time.

I måneder, hvor du arbejder mere end 145,53 timer, får du ikke efterløn for de sidste 14,8 timer (mindsteudbetalingsreglen).

### Lavere fradrag for arbejde op til 45.199 kr. årligt (lempeligt fradrag)

Har du en timeløn på under 295,54 kr. (2025), bliver der trukket et mindre beløb end normalt i din efterløn for de første 45.199 kr., du tjener pr. år (2025).

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).

Arbejdet skal være "kontrollabelt", så vi kan regne ud, hvad du får pr. time.

### 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

$20 \times 150 = 3.000 \text{ kr.} : 295,54 \text{ kr.} = 10,15 \text{ timer.}$

Er din timeløn mindre end 131,49 kr. (2025), sættes din løn dog til dette beløb, når dit mindre fradrag skal beregnes.

I det år, du overgår til efterløn, eller kan få folkepension, nedsættes beløbet på de 45.199 kr. (2025).

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

Din 3F-afdeling kan fortælle mere og hjælpe med at regne din efterløn ud.



## Øvrige indtægter

For hver dag du får feriepenge, eller holder ferie med løn, bliver der trukket 1 dags efterløn. Det sker på det tidspunkt, du holder.

Feriegodtgørelse, du eventuelt får som et engangsbeløb, når du går på efterløn, bliver også trukket fra din efterløn. Dog kun hvis du får pengene senest 3 måneder før, du går på efterløn. Du behøver her ikke at holde ferie, men du skal oplyse om beløbet og feriedagene på din ansøgning om efterløn.

Er din feriegodtgørelse pr. dag under ferie mindre end din sats for efterløn, kan du få forskellen som efterløn. Holder du ferie, mens du er ansat på deltid, kan du få feriegodtgørelse pr. time i stedet for pr. dag. På den måde får du mere i efterløn, end du ellers ville få i perioden.

Ferieloven giver flere muligheder for at få feriepenge, også selv om du ikke har holdt ferie. Feriepenge bliver typisk trukket fra i efterlønnen.

Hør mere om reglerne hos din 3F-afdeling.

### Andre indtægter trækker også fra i efterlønnen

Det gælder f.eks.:

- løn, rådighedsløn mv., for en periode du ikke arbejder, eller ydelser i stedet for arbejde - f.eks. fratrædelsesgodtgørelse, hvor arbejdsgivers opsigelsesvarsel ikke er overholdt.
- lønindtægter 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, film mv.
- legater.
- udbetalte dagpengegodtgørelser (g-dage).

### Nogle indtægter trækker ikke fra i efterlønnen

Det gælder blandt andet:

- licens- og biblioteksafgifter, Koda/Gramex-afgifter og lignende.

- erstatninger, f.eks. for arbejdsskade, krigsskadeserstatning.
- livsvarige ydelser på finansloven til kunstnere og deres efterladte.
- indtægt ved salg af erhvervsvirksomhed eller fast ejendom.
- forpagtningsafgift, indtægt ved udlejning, der ikke kan betragtes som erhvervmæssig, 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 en tjenestemand modtager som følge af arbejdsskade (tilskadekomstpension).
- vederlag, man får for at overholde konkurrence- eller kundeklausuler.
- betaling for feriefridage, som ikke holdes.

## Selvstændig virksomhed

Du kan få tilladelse til at videreføre eller begynde selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse, mens du får efterløn. Timer ved selvstændig virksomhed bliver trukket fra i efterlønnen.

Husk at søge din a-kasse om tilladelse, før du vil på efterløn, eller før du starter virksomheden. Du kan søge i op til 6 måneder før.



## Pensioner

Din 3F-afdeling 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 din 3F-afdeling 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 efterløns-alder, 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 du får pensionen udbetalt samtidig med din 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 bliver udbetalt, mens du er på efterløn**

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

**Eksempel:** Får du 2.500 kr. pr. måned fra en ratepension, bliver din efterløn 1.600 kr. mindre pr. måned.

**Det årlige fradrag bliver beregnet på denne måde:**

**64 procent af 2.500 kr. = 1.600 kr. pr. måned**  
**12 x 1.600 kr. . . . . . = 19.200 kr. pr. år.**

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

Her skal du først tage 5 procent af depotet - altså hele det beløb, du har sparet op. De 5 procent er ”beregningsgrundlaget”. Så trækker du 80 procent fra resten. Nu har du det beløb, der bliver trukket fra din efterløn hvert år.

**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, som er beskattet (aldersopsparing). De trækker også fra i efterlønnen, men depotet bliver regnet om 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 2025

Periode	Måned	Efterlønskort kan tidligst sendes	Efterlønskort skal være modtaget
01.01.-31.01.	Januar	24.01.2025	28.01.2025
01.02.-28.02.	Februar	21.02.2025	25.02.2025
01.03.-31.03.	Marts	24.03.2025	26.03.2025
01.04.-30.04.	April	23.04.2025	27.04.2025
01.05.-31.05.	Maj	21.05.2025	25.05.2025
01.06.-30.06.	Juni	23.06.2025	25.06.2025
01.07.-31.07.	Juli	24.07.2025	28.07.2025
01.08.-31.08.	August	22.08.2025	26.08.2025
01.09.-30.09.	September	23.09.2025	27.09.2025
01.10.-31.10.	Oktober	24.10.2025	28.10.2025
01.11.-30.11.	November	21.11.2025	25.11.2025
01.12.-31.12.	December	16.12.2025	27.12.2025

Efterlønnen er til udbetaling sidste bankdag i hver måneden.

## Bopæl og ophold i udlandet

Arbejde og perioder i a-kasse eller lignende i udlandet tæller typisk ikke med i betingelserne for at få efterløn. Der er dog undtagelser. Få mere at vide i din 3F-afdeling.

### 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 din 3F-afdeling, 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 kan være i andre lande i op til 3 måneder hvert kalenderår og stadig få efterløn.

Er du i andre lande i længere tid, stopper din efterløn efter 3 måneder. Ved du, når du rejser ud, at du vil bo fast i andre lande, stopper din efterløn allerede, når du forlader Danmark.

Når du igen flytter til Danmark, et andet EØS-land, Storbritannien, Grønland, på Færøerne eller Schweiz, kan du søge om igen at få udbetalt efterløn.

Du kan typisk ikke få udbetalt efterløn, hvis du arbejder i andre 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. Spørg din 3F-afdeling om reglerne.



Du skal give din 3F-afdeling besked, hvis du tager til andre lande for at arbejde eller bare bo der i kortere eller længere tid.

### **3FA**

Faglig Fælles A-kasse  
Kampmannsgade 4  
1604 København V  
Tlf.: 70 300 300  
[www.3fa.dk](http://www.3fa.dk)