

# Betingelser for efterløn

Din efterlønsalder afhænger af, hvornår du er født. Din efterlønsats afhænger af, hvornår du går på efterløn. Bliv klogere på efterlønsreglerne her på siden.

## Hvornår kan jeg gå på efterløn?

Din efterlønsalder afhænger af, hvornår du er født. Jo yngre du er, jo ældre skal du være, for at kunne gå på efterløn.

## Hvilke betingelser skal jeg opfylde for at gå på efterløn?

- Du skal være medlem af en a-kasse.
- Du skal have nået efterlønsalderen.
- Du skal have betalt efterlønsbidrag i 30 år og senest startet betalingerne, da du fyldte 30 år. Du kan opnå ret til efterløn efter nogle mildere betingelser, hvis du er født før 1. januar 1978.
- Du skal have ret til dagpenge for at kunne gå på efterløn. Du skal altså være til rådighed for arbejdsmarkedet. Du må ikke være syg eller ude af stand til at påtage dig arbejde. Derudover skal du opfylde beskæftigelseskravet. Det vil sige, at du skal have arbejdet 1924 timer inden for de seneste 3 år. Du skal også opfylde et indkomstkrav. Det vil sige, at du skal have tjent mindst 233.376 kroner inden for en 3-årig periode – der kan højst medregnes 19.448 kroner pr. måned.
- Du eller dit pensionselskab skal indberette værdien af dine pensionsordninger til din a-kasse, fordi der skal ske en modregning.
- Du skal bo i Danmark, Færøerne, Grønland, Island, Norge, Liechtenstein, Schweiz eller et EU-land. Du vil som hovedregel blive beskattet, som hvis du fortsat boede i Danmark.

Hvis du bor uden for EØS-landene, kan du få udbetalt efterløn i op til tre måneder pr. kalenderår. Du har pligt til at oplyse din a-kasse om ophold uden for EØS-lande. (EØS-landene er EU-landene samt Norge, Island, Liechtenstein og Schweiz).

Udbetalingen af efterlønnen stopper ved udgangen af den måned, hvor du når folkepensionsalderen.

## Hvor meget kan jeg få i efterløn?

Din efterløns­sats afhænger af, hvornår du går på efterløn. Du får den samme efterløns­sats i hele efterlønsperioden.

Efterløns­satsen er op til 91 procent af din tidligere indtægt, dog højst den maksimale dagpengesats.

Hvis du venter med at gå på efterløn til du har opfyldt udskyldelsesreglen efter at du har fået dit efterlønsbevis, kan du få efterløn svarende til den højeste dagpengesats. Det er 18.866 kroner om måneden i 2019, hvis du er fuldtidsforsikret.

### Fuldtidsforsikret

91 procent: 17.168 kroner om måneden (2019)  
100 procent: 18.866 kroner om måneden (2019)

### Deltidsforsikret

91 procent: 11.445 kroner om måneden (2019)  
100 procent: 12.577 kroner om måneden (2019)

Spørg din a-kasse om, hvor meget du kan få i efterløn.

## Efterlønsbevis

Du får et efterlønsbevis hos din a-kassen, når du opfylder betingelserne for at gå på efterløn. Det giver dig blandt andet ret til at gå på efterløn, selv om du senere skulle blive syg.

[Læs mere om efterlønsbeviset her](https://fagligsenior.dk/seniorhaandbogen/efterloensbevis/) (Link: <https://fagligsenior.dk/seniorhaandbogen/efterloensbevis/>).

## Toårs-reglen for efterløn

Er du født i 1955 eller før, kan du få gavn af toårs-reglen, hvor du venter med at gå på efterløn i mindst to år fra datoen på dit efterlønsbevis. Det kan betyde, at du får bedre vilkår i forhold til efterløns­sats, pensionsmodregning samt ret til optjening af skattefri præmie.

[Læs mere om toårs-reglen for efterløn her](https://fagligsenior.dk/seniorhaandbogen/toaars-reglen-efterloen/) (Link: <https://fagligsenior.dk/seniorhaandbogen/toaars-reglen-efterloen/>).

## Modregning i efterlønnen

Pensioner og indtægt fra arbejde kan betyde modregning i din efterløn.

[Læs mere om modregning af din efterløn](https://seniorhaandbogen.dk/modregning-i-efterloennen/) (Link: <https://seniorhaandbogen.dk/modregning-i-efterloennen/>).

## Seniorjobordningen

Du har ret til et seniorjob, hvis du opfylder anciennitetskravet for at få efterløn, og hvis du samtidig opbruger din dagpengeret mindre end 5 år før efterlønsalderen. Et seniorjob er en ekstraordinær ansættelse i kommunen på sædvanlige løn- og ansættelsesvilkår.

[Læs mere om seniorjobordningen her](https://fagligsenior.dk/seniorhaandbogen/seniorjob-ordningen/) (Link: <https://fagligsenior.dk/seniorhaandbogen/seniorjob-ordningen/>).

## Skattefri præmie

Hvis fortsætter på arbejdsmarkedet og venter med at gå på efterløn, har du mulighed for at optjene en skattefri præmie.

[Læs mere om skattefri præmie her](https://fagligsenior.dk/seniorhaandbogen/efterlon/skattefri-praemie-efteroen/) (Link: <https://fagligsenior.dk/seniorhaandbogen/efterlon/skattefri-praemie-efteroen/>).

## Fleksydelse

Er du fleksjobber, har du måske mulighed for at få fleksydelse, som er en efterlønsnende ordning for personer i fleksjob.

[Læs mere om fleksydelse her](https://fagligsenior.dk/seniorhaandbogen/efterlon/fleksydelse/) (Link: <https://fagligsenior.dk/seniorhaandbogen/efterlon/fleksydelse/>).

## Boligsikring

Når du er på efterløn, kan du søge boligsikring, hvis du bor i lejet bolig.

[Læs mere om boligsikring her](https://fagligsenior.dk/seniorhaandbogen/okonomi/boligstoette/boligsikring/) (Link: <https://fagligsenior.dk/seniorhaandbogen/okonomi/boligstoette/boligsikring/>).

## Frivilligt arbejde på efterløn

Må efterlønnere udføre frivilligt arbejde?

[Se reglerne for frivilligt arbejde her](https://fagligsenior.dk/seniorhaandbogen/sundhed/frivilligt-arbejde/) (Link: <https://fagligsenior.dk/seniorhaandbogen/sundhed/frivilligt-arbejde/>).

*Teksten er skrevet i samarbejde med 3FA*

## Få vores gratis nyhedsbrev

Tilmeld dig vores nyhedsbrevet med tips til dit seniorliv og få automatisk besked, når der kommer nye regler om efterløn, folkepension og din økonomi som pensionist og efterløner.

Tilmeld nyhedsbrev her (Link: [https://fagligsenior.dk/nyhedsbrev/?](https://fagligsenior.dk/nyhedsbrev/?utm_source=seniorhaandbogen&utm_medium=referral&utm_campaign=efterloebetinger)

[utm\\_source=seniorhaandbogen&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=efterloebetinger](https://fagligsenior.dk/nyhedsbrev/?utm_source=seniorhaandbogen&utm_medium=referral&utm_campaign=efterloebetinger))

---

Var denne tekst brugbar?

Ja (Link: #)

Nej (Link: #)