September 2026

Efterløn 2026

Hvis du vil mere i dybden

A-kassen for humanister og scient.er
tænk større

Indhold

Kort om efterlønsordningen

Efterlønsordningen giver mulighed for at trække sig tilbage før folkepensionsalderen, hvis du er medlem af en a-kasse og har betalt efterlønsbidrag i en årrække. Ved efterlønsalderen får du et efterlønsbevis, og du kan vælge at gå på efterløn, udskyde den og optjene skattefri præmie eller kombinere efterløn med arbejde. Pensioner og arbejde kan påvirke udbetalingen.

Mister du dagpengeretten som ældre ledig, kan du have ret til seniorjob, når du har betalt til efterlønsordningen. For yngre årgange er tilmelding til efterlønsordningen samtidig adgangsbillet til fleksydelse, hvis man senere visiteres til et fleksjob.

Klik nedenfor i forhold til at få uddybet særlige aspekter af ordningen.

Betingelser for at få efterløn 3
Efterlønsbeviset 6
Seniorjob 7
Over 50 år og uden dagpengeret – og mere end fem år til efterløn 9
Efterløn og pension – beregn din efterløn 11
Du udskyder din efterløn 15
Kombinere arbejde og efterløn 17
Frivilligt ulønnet arbejde og efterløn 21
Sådan beregner vi antal timer til udbetaling 24
Selvstændig virksomhed og efterløn 26
Skattefri præmie 33
Udland og efterløn 36
Ferie og efterløn 41
At søge om efterløn 42
Til- og framelding til efterløn 45
Pause og bidragsfri periode 46
Fleksydelse 47
Efterlønsbidraget 48
Frameld efterlønsordningen og udbetaling af efterlønsbidrag 51
Fortrydelsesordningen 53
30 år – tilmelding til efterløn? 55

Betingelser for at få efterløn

Du skal være:
- medlem af en a-kasse i mindst 30 år
- betale efterlønsbidrag i 30 år
- betale efterlønsbidrag senest fra den dag du fylder 30 år.

Hvis du er født før 1. januar 1976, gælder nogle overgangsregler. Det fremgår af skemaet.

Anciennitetskrav i a-kasse og betaling til efterlønsordningen

Fødselsdato	Krav til medlemskab	Krav til efterlønsbidrag
Født fra 1. jan 1959 til 1. juli 1964	• Du skal have været medlem af en a-kasse uafbrudt siden 1. juli 1999. • Der kræves mindst 20 års medlemskab inden for de seneste 25 år.	• Du skal have betalt efterlønsbidrag uafbrudt fra 1. juli 1999 til du når efterlønsalderen. • Du skal have betalt i mindst 20 år inden for de sidste 25 år. • Betalingsperioden kan højst, sammenlagt, udgøre 30 år.
1. januar 1959 til 31. december 1975	• Du skal have været medlem af en a-kasse uafbrudt fra den 1. januar 2008, og mindst til du når efterlønsalderen. • Medlemskabet skal mindst udgøre 25 år.	• Du skal betale efterlønsbidrag uafbrudt fra 1. januar 2008 til du når efterlønsalderen. • Betalingen af efterlønsbidraget skal mindst udgøre 25 år og kan højst, sammenlagt, udgøre 30 år.
1. januar 1976 til 31. december 1977	• Medlemskab i mindst 30 år og senest fra det fyldte 32. år.	• Betalt efterlønsbidrag i 30 år og senest fra det 32. år
1. januar 1978 og senere	• Medlemskab i mindst 30 år og senest fra det 30. år	• Betalt efterlønsbidrag i 30 år og senest fra det 30. år

Du har ret til dagpenge eller skal opfylde indkomst- eller beskæftigelseskravet

Du skal have ret til dagpenge, hvis du blev ledig på det tidspunkt, hvor du får dit efterlønsbevis eller overgår til efterløn.

Det betyder, at du skal:
- stå til rådighed for arbejdsmarkedet for fuldtidsarbejde
- opfylde et indkomst- eller et beskæftigelseskrav
- allerede have ret til dagpenge

Hvis du ophører i et seniorjob eller har mistet din dagpengeret efter 50 år – og der er mere end 5 år til du når efterlønsalderen – kan du dog overgå til efterløn fra den dag, du når efterlønsalderen, selv om du ikke opfylder indkomst- eller beskæftigelseskravet, og selvom du ikke har ret til dagpenge.

Rådighedsbetingelser

Du skal stå til rådighed for arbejde på fuld tid frem til efterlønsalderen.

Ved rådighedsvurderingen skal MA især lægge vægt på, om du har helbred til at klare et fuldtidsarbejde som fuldtids- eller deltidsforsikret medlem.

MA skal vurdere, om du står til rådighed for arbejdsmarkedet for fuldtidsarbejde. I vurderingen lægger vi vægt på din tilknytning til arbejdsmarkedet.

Du vil fx ikke stå til rådighed, hvis du har trukket dig tilbage fra arbejdsmarkedet for at leve af egne midler, eller hvis du er syg op til det tidspunkt, hvor du når efterlønsalderen og skal have et efterlønsbevis.

Hvis du har modtaget et efterlønsbevis og derefter bliver syg, kan du fortsat overgå til efterløn.

Du er ledig

Hvis du er ledig og har ret til dagpenge på det tidspunkt, hvor du vil overgå til efterløn, har du allerede opfyldt indkomst- eller beskæftigelseskravet, da du begyndte at modtage dagpenge.

Det gælder også, hvis du tidligere har været ledig, og din ret til dagpenge endnu ikke er udløbet.

Hvis du er ledig og har ret til dagpenge, kan du senest gå på efterløn den sidste dag, hvor du har ret til dagpenge uden at skulle opfylde et nyt indkomst- eller beskæftigelseskrav.

Beskæftigelseskravet

Du skal opfylde beskæftigelseskravet, hvis du har timer stående på den beskæftigelseskonto, du fik oprettet, da du var ledig. For at opfylde beskæftigelseskravet skal du have haft mindst 1.924 løntimer inden for de sidste 3 år svarende til 1 års fuldtidsarbejde. Er du deltidsforsikret, skal du have haft 1.258 løntimer inden for de sidste 3 år. Du kan ikke medregne arbejde, som allerede er brugt til at optjene en dagpengeret med.

Indkomstkravet

Du skal opfylde et indkomstkrav, hvis du ikke tidligere har modtaget dagpenge, eller du ikke har timer på den beskæftigelseskonto, som MA oprettede, da du blev ledig.

For at opfylde indkomstkravet skal du have haft en samlet indkomst på 286.632 kr. (2026) inden for de sidste 3 år. Der kan maksimalt medregnes 23.886 kr. pr. måned (2026), og indkomstkravet kan ikke optjenes på mindre end 12 måneder. Er du deltidsforsikret, er indkomstkravet 191.088 kr. (2026) inden for 3 år, og der kan maksimalt medregnes 15.924 kr. om måneden (2026).

Da beløbet for indkomstkravet reguleres op hvert år i januar, betyder det, at du vil skulle opfylde et større indkomstkrav, hvis du skal på efterløn i 2027 eller senere.

Dit arbejde skal som udgangspunkt være udført i Danmark, og der må ikke være udbetalt tilskud til din løn. Vær opmærksom på, at der gælder særlige regler, hvis du har haft arbejde i udlandet – se mere under punktet **Udland og efterløn.**

B-indkomst og selvstændig virksomhed

Du kan opfylde indkomst- eller beskæftigelseskravet på baggrund af B-indkomst eller overskud af selvstændig virksomhed.

Hvis du ejer et selskab, fx et ApS, hvor du udbetaler løn til dig selv, kan dine timer og løn medregnes, når den endelige årsopgørelse fra SKAT foreligger.

Hvis du har en personlig ejet virksomhed, hvor du indberetter dit overskud til SKAT, omregnes dit overskud til timer med omregningssatsen, når din endelige årsopgørelse fra SKAT foreligger.

Ophør med drift af virksomhed for at gå på efterløn

Hvis du har en selvstændig hovedbeskæftigelse, skal du som hovedregel lukke denne for at kunne få efterløn. Der er dog enkelte undtagelser. Se punktet om **Selvstændig virksomhed og efterløn.**

Hvis du har en selvstændig virksomhed og overvejer at overgå til efterløn, skal du altid kontakte MA i god tid før din efterlønsalder, da reglerne er ganske komplicerede.

Hvis du arbejder i udlandet

Hvis du arbejder i udlandet og betaler efterlønsbidrag, bør du altid kontakte MA. Det gælder både ved arbejde i andre EØS-lande, Schweiz, Storbritannien, Færøerne, Grønland og lande uden for EØS. Reglerne er komplekse, så det er vigtigt at kontakte MA i denne situation for at få rådgivning.

Efterlønsbeviset

Vi udsteder efterlønsbeviset til dig med virkning fra den dag, du når din efterlønsalder, når du opfylder betingelserne. Vi kan være nødt til at indhente flere oplysninger fra dig, før vi kan udstede beviset.

Beviset sikrer dig flere fordele:

- Ret til at gå på efterløn, selv om du ikke længere er til rådighed for arbejdsmarkedet på grund af sygdom. På den måde er efterlønsbeviset en gratis sygeforsikring
- Du skal ikke længere betale efterlønsbidrag, men fortsat betale statsbidrag og administrationsbidrag – se hvor meget på hjemmesiden **her**
- Sikring af din efterlønssats
- Mulighed for en højere efterlønssats
- Mulighed for optjening af skattefri præmie.

Der kan være situationer, hvor vi ikke kan udstede dig et efterlønsbevis

Det kan være tilfældet, hvis du ikke kan stå til rådighed, fordi du fx er syg eller modtager førtidspension fra det offentlige, seniorpension, tidlig pension, invalidepension fra AkademikerPension, svagelighedspension eller ikke opfylder indkomst- eller beskæftigelseskravet.

Hvis du ikke kan få efterløn, kan du få efterlønsbidraget overført til en pension eller få det udbetalt. Du skal betale en afgift eller skat af beløbet. MA kan oplyse dig om beløbets størrelse og vejlede dig nærmere.

Din pension kan reducere din efterløn

Du modtager sammen med efterlønsbeviset en pensionsopgørelse. Du skal kontrollere, at oplysningerne i oversigten er korrekte, og om du har pensioner, der ikke fremgår af pensionsopgørelsen, og om beløbene ser rigtige ud. Hvis du mener, at pensionerne i pensionsopgørelsen ikke er korrekte, skal du kontakte pensionsselskabet eller banken, der kan rette oplysningerne elektronisk eller på en særlig blanket (AR 246). Du bør kontakte MA i den situation.

Seniorjob

Hvis du er tilmeldt efterlønsordningen, mister din ret til dagpenge og der er mindre end 5 år til efterlønsalderen, kan du få et seniorjob.

Det er en forudsætning, at du frem til efterlønsalderen:
- indbetaler efterlønsbidrag
- opfylde anciennitetskravet for at få efterløn
- står til rådighed

MA kontakter dig i før din dagpengeret udløber om muligheden for at få et seniorjob.

Du kan tidligst søge din bopælskommune om seniorjobbet, tre måneder før din dagpengeret udløber. Det er vigtigt, at du sender din ansøgning om et seniorjob så hurtigt som muligt, så du ikke risikerer at stå uden et forsørgelsesgrundlag, når din dagpengeret udløber.

Når du arbejder i et seniorjob, skal du stå til rådighed for henvist arbejde, hvilket indbefatter at være tilmeldt jobnet.dk og have et aktivt cv på Jobnet.

Hvis kommunen ikke kan finde et seniorjob til dig, kan du få udbetalt kompensationsydelse i stedet.

Når du arbejder i et seniorjob, får din kommunale arbejdsgiver refunderet 100 pct. af din løn. Da arbejdet er støttet af det offentlige, optjener du ikke en ny ret til dagpenge.

Seniorjobbet skal som udgangspunkt være på fuld arbejdstid og på overenskomstmæssige vilkår inden for det område, hvor du ansættes.

Kommunen skal forsøge at matche dine kvalifikationer eller ønsker, men har ikke pligt til at tilbyde dig et job inden for dit tidligere fag, hvis det ikke er en mulighed.

Hvis du ikke ønsker et seniorjob, men vælger at leve af dine midler, skal du kunne dokumentere over for MA, at du har stået til rådighed og været aktivt jobsøgende for senere at have ret til efterløn ved efterlønsalderen.

Du kan på **borger.dk** og på din kommunes hjemmeside læse mere om seniorjobordningen.

Fra seniorjob til efterløn

Dit seniorjob løber frem til dagen før, du kan få efterløn. Du kan overgå til efterløn, selvom du ikke har ret til dagpenge og ikke opfylder indkomstkravet.

Betingelsen for at overgå til efterløn er, at MA modtager din ansøgning om efterløn før din efterlønsalder (tidligst 8 uger før), og at du ansøger om efterløn fra og med din efterlønsalder.

Din efterlønsats – før vi modregner dine evt. pensioner – vil som hovedregel være den dagpengesats, som du havde, før du fik et seniorjob.

Dette er dog ikke en garanteret sats. Hvis du i perioden fra du mister din ret til dagpenge og indtil efterlønsalderen får ikke-støttet arbejde i en periode på 3 sammenhængende måneder, hvor der er indberettet 320 timer, skal vi beregne dig en sats. Dette kan give dig en mindre eller en højere sats på efterløn.

Se din efterlønsalder **her.**

Over 50 år og uden dagpengeret – og mere end fem år til efterløn

Du skal som hovedregel have ret til dagpenge eller opfylde beskæftigelses- eller indkomstkravet for at kunne gå på efterløn, men hvis du mister din dagpengeret efter du er fyldt 50 år, har du dog mulighed for at bevare din ret til efterløn.

Betingelserne for at få ret til efterløn er, at du

- mister din dagpengeret, efter du er fyldt 50 år og er med i efterlønsordningen
- fortsætter med at være medlem af en a-kasse og indbetaler det almindelige kontingent inklusive efterlønsbidraget
- står til rådighed for arbejdsmarkedet frem til efterlønsalderen
- søger om at overgå til efterløn i god tid (8 uger) før, du når efterlønsalderen.

Hvis du overgår til efterløn efter denne ordning, vil din efterlønssats som hovedregel blive 82 % af den maksimale dagpengesats før skat og før fradrag af pension (22.041 kr. i 2026).

Dette er dog ikke en garanteret sats. Hvis du i perioden fra du mister din ret til dagpenge og indtil efterlønsalderen får ikke-støttet arbejde i en periode på 3 sammenhængende måneder, hvor der er indberettet 320 timer, skal vi beregne en individuel sats til dig. Dette kan give dig en mindre eller en højere sats i efterløn.

Du skal sørge for at ansøge om efterløn før, du når efterlønsalderen – ellers skal du opfylde et indkomstkrav for at have ret til efterløn.

Ansøgningen finder du på **Mit MA** i selvbetjeningen under Efterløn. Du kan sende os ansøgningen 8 uger før din efterlønsalder.

Modtager vi din ansøgning om efterløn på eller efter din efterlønsalder, kan du tidligst overgå til efterløn, når du har optjent en ny dagpengeret ved at opfylde indkomstkravet.

Overvejer du at blive, eller er du blevet deltidsforsikret

Hvis du overvejer, eller er blevet deltidsforsikret, fordi du har mistet din ret til dagpenge, skal du være opmærksom på, at du udelukkende kan få efterløn som fuldtidsforsikret medlem, hvis du har været fuldtidsforsikret i sammenlagt mindst 10 år inden for de seneste 15 år, heraf mindst 52 uger umiddelbart før overgangen til efterløn.

Kontakt os gerne for nærmere vejledning, da der kan være stor forskel på størrelsen af din efterløn og den skattefri præmie afhængig af, om du er deltidsforsikret eller fuldtidsforsikret medlem.
Indkomstkravet

Indkomstkravet

For at opfylde indkomstkravet som fuldtidsforsikret medlem skal du optjene 286.632 kr. (2026) i løn fra et ikke-støttet arbejde og kan højst medregne 23.886 kr. (2026) om måneden.

For at opfylde indkomstkravet som deltidsforsikret medlem skal du optjene 191.088 kr. (2026) i løn fra et ikke-støttet arbejde og kan højst medregne 15.924 kr. (2026) om måneden.

Indkomstkravet kan ikke optjenes på mindre end 12 måneder.

Efterløn og pension – beregn din efterløn

Størrelsen af din efterløn afhænger af din dagpengesats og dine pensioner. Dine pensioner reducerer din efterløn, også selvom du ikke får udbetalt dine pensioner. Du får den samme sats i hele efterlønsperioden.

Du kan selv beregne din efterløn, eller MA kan hjælpe dig med at beregne din efterløn og evt. skattefri præmie. Mere information nedenfor.

Din sats kan aldrig blive lavere end den, der fremgår af efterlønsbeviset. Du kan se de **aktuelle satser** på hjemmesiden.

Du ønsker at få beregnet din efterløn

Hvis du nærmer dig efterlønsalderen og overvejer at gå ned i tid eller stoppe helt med at arbejde, kan MA hjælpe dig med at beregne den mulige efterløn og skattefri præmie og sammenholde den med værdien af det efterlønsbidrag, du har indbetalt gennem årene.

For at vi kan udføre beregningen, skal du sende os en kopi af din pensionsrapport fra **pensionsinfo.dk** med angivelse af dine pensioner ved din efterlønsalder og den alder, hvor du overvejer at få udbetalt din pension.

Vi skal også bede dig om at svare på:
- Hvornår du overvejer at gå på efterløn?
- Hvor mange timer du forventer at arbejde pr. uge frem til du overgår til efterløn?
- Om du overvejer at fortsætte med at arbejde ved siden af efterlønnen
- Om du er begyndt eller overvejer at få udbetalt dine pensioner

Du kan selv beregne din efterløn

Du kan også selv lave en vejledende beregning ved hjælp af **efterloensberegner.dk**

Bemærk, at beregningen tager udgangspunkt i, at du er berettiget til den højeste efterlønssats som fuldtidsforsikret.

Du kan finde en oversigt over dine danske pensionsordninger **pensionsinfo.dk** – klik ”Hent rapport”, marker din efterlønsalder og den alder, hvor du overvejer at starte udbetalingen af din livsvarige pension eller ratepension.

Hvis du har nået efterlønsalderen og har modtaget et efterlønsbevis, har vi sendt dig din pensionsopgørelse, som du kan se i selvbetjeningen (din indbakke) på **Mit MA.**

Du skal tage udgangspunkt i værdien af dine pensioner ved din efterlønsalder.

Dine pensioner er opdelt i tre kategorier

- ***På en gang (depotværdier)***
  Det vil sige kapitalpension og aldersopsparing, aldersforsikringer, LD og tilsvarende udenlandske pensionsordninger.

- ***Over en årrække (depotværdier)***
  Det vil sige ratepensioner, som du selv har oprettet, ratepensioner i et ansættelsesforhold, rateforsikringer og tilsvarende udenlandske pensionsordninger.

- ***Så længe du lever***
  En livsvarig pension du selv har oprettet, eller en livsvarig pension som er oprettet af din nuværende eller tidligere arbejdsgiver og indbetalt af denne via din løn

Pensioner udbetalt mellem dit 60. år og efterlønsalderen

Pension, som du har fået udbetalt mellem 60. år og din efterlønsalder, skal fradrages i efterlønnen.

Dine pensioners betydning for efterløn

- Alle dine pensioner medfører fradrag i efterlønnen
- Fradraget for din pensionsformue i din efterløn vil blive udregnet på baggrund af de indberettede pensioner på det tidspunkt, hvor du opnår din efterlønsalder
- Uanset om du får din løbende pension (som har været led i dit ansættelsesforhold) udbetalt eller ej, så vil pensionen medføre fradrag i efterlønnen
- Hvis du får din løbende pension (som har været led i dit ansættelsesforhold) udbetalt, beregnes fradraget ud fra det aktuelle pensionsbeløb, der udbetales

Følgende pensionsordninger (både privattegnede og ordninger i ansættelsesforhold) vil herefter skulle indgå i opgørelsen:
- Alderspensionsordninger med løbende udbetalinger.
- Rateforsikringer i pensionsøjemed.
- Kapitalforsikringer i pensionsøjemed.
- Rateopsparing i pensionsøjemed.
- Opsparing i pensionsøjemed.
- Indeksordninger og indekskontrakter.
- Opsparing i Lønmodtagernes Dyrtidsfond, herunder LD-aldersopsparing.
- Aldersforsikring.
- Aldersopsparing.
- Supplerende engangssum.
- Tilsvarende udenlandske pensionsordninger.

Det konkrete fradrag for pensioner

Der er forskel på fradraget i efterlønnen, afhængig af om det er livsvarige pensioner eller pensioner med depotværdi.

Pensions-ordninger	Hvis du vælger udbetaling som et engangsbeløb eller ingen udbetaling	Hvis du vælger løbende udbetaling
Så længe du lever		
Arbejdsgiveropsparede livsvarige pensioner	80 % af den indberettede årlige ydelse ved efterlønsalderen * 80 % = 64 % fradrages efterlønnen	64 % af den faktisk udbetalt årlige ydelse fradrages efterlønnen
Livsvarige pensioner som er private	80 % af den indberettede årlige ydelse ved efterlønsalderen * 80 % = 64 % fradrages efterlønnen	80 % af den indberettede årlige ydelse ved efterlønsalderen * 80 % = 64 % fradrages efterlønnen
Over en årrække		
Arbejdsgiveropsparede ratepensioner	5 % af værdien af depotet ved efterlønsalderen * 80 % = 4 % fradrages efterlønnen	64 % af den faktisk udbetalt årlige ydelse trækkes fra efterlønnen
Private opsparede ratepensioner	5 % af værdien af depotet ved efterlønsalderen * 80 % = 4 % fradrages efterlønnen	5 % af værdien af depotet ved efterlønsalderen * 80 % = 4 % fradrages efterlønnen
På én gang		
Engangsbeløb - fx alderspensioner	5 % af værdien af depotet ved efterlønsalderen * 80 % = 4 % fradrages efterlønnen	5 % af værdien af depotet ved efterlønsalderen * 80 % = 4 % fradrages efterlønnen

Eksempler

Hvis den livsvarige pension er 200.000 kr., fradrages 128.000 kr. i efterlønnen (200.000 * 0,64). Hvis depotet (ratepension/alderspension) fx er 100.000 kr., fradrages 4.000 kr. (100.000 * 0,04).

Eksempel: Beregning af reduktionen af efterlønnen på grund af pension

Hvis du begynder at få udbetalt en livsvarig pension eller ratepension før efterlønsalderen, vil du få et fradrag i efterlønnen for det hævede beløb, hvilket også kan reducere din efterløn.

- Bernard er født den 1. december 1962 og overgår til efterløn som 64-årig ved efterlønsalderen.
- Han vil få udbetalt 200.000 kr. pr. år fra AkademikerPension som 64-årig fra en løbende livsvarig pensionsordning.
- Han har også et kapitaldepot på 500.000 kr. ved efterlønsalderen.

Fradrag i efterlønnen beregnes	**Pr. år**	**Pr. måned**
Løbende livsvarig pension 200.000 kr. pr. år.		
64 % af 200.000 kr.	128.000	10.667
Kapitaldepot er 500.000 kr.		
5 % af 500.000 kr. = 25.000 kr.		
80 % af 25.000 kr.	20.000	1.667
Fradrag i alt	148.000	12.333

Udbetaling hver måned i efterlønsperioden fra efterløn og pension?

Efterlønnen = den højeste dagpengesats - fradragsbeløbet

Efterløn og pension	**Pr. år**	**Pr. måned**
Efterløn (22.041 kr. - 12.333)	264.496	9.708
Pension	200.000	16.667
I alt at leve for pr. år og måned	***464.496***	***26.374***

Medlemmet har hver måned en samlet indkomst fra efterløn og pension på 26.374 kr.

Du udskyder din efterløn

Hvis du bliver ledig og har nået efterlønsalderen

Du kan vente med at overgå til efterløn til den sidste dag, hvor du har ret til dagpenge.

På grund af reglerne om pensionsfradrag vil du næsten altid kunne få mere udbetalt i dagpenge end i efterløn. Du kan derfor overveje at vente med at gå på efterløn, men du skal være opmærksom på:

- at du senest kan overgå til efterløn den sidste dag, hvor du har ret til dagpenge
- at du ikke skal stå til rådighed for arbejdsmarkedet, når du modtager efterløn
- at efterlønnen altså kan suppleres med arbejde, eller du kan sætte din pension til udbetaling ved siden af efterlønnen
- at du kan få udbetalt "supplerende efterløn" i hele efterlønsperioden - der er altså ikke en tidsmæssig begrænsning på 30 uger, som der er, når du modtager dagpenge.

Eksempel: Fra ledig til efterløn

Morten er født den 1. maj 1963. Han har ret til efterløn i 3 år, når han fylder 65 år den 1. maj 2028. Han bliver ledig den 1. juli 2026, og på det tidspunkt har han mindre end 2 år til efterlønsalderen.

Morten har kontaktet MA for at få vejledning og få beregnet sine muligheder.

- Vi vil beregne den efterløn, som Morten kan få efter fradrag af pensioner
- I beregningen sammenholder vi den efterløn, som Morten kan få udbetalt løbende i efterlønsperioden, med det efterlønsbidrag, som han har indbetalt gennem årene.
- Morten kan vælge at blive i dagpengesystemet, indtil hans dagpengeret udløber efter 2 år. Hvis Morten får deltidsarbejde i den tid, hvor han er ledig, vil han senere kunne forlænge retten til dagpenge.
- Det er en betingelse for at få efterløn, at han søger om efterløn senest dagen før den dag, hvor hans ret til dagpenge udløber. Han søger om efterløn ved at sende MA en ansøgning om efterløn i god tid – det vil sige tidligst 8 uger før, dagpengeretten udløber.
- Mortens økonomiske fordel ligger i, at dagpengebeløbet er højere end hans efterløn. Han undgår også at få fradrag for sin pensionsformue, og derved udskyder han tidspunktet for at skulle tage hul på sine pensioner, indtil han skal overgå til efterløn, hvor det formentlig vil være nødvendigt at starte pensionsudbetaling.
- Morten skal være opmærksom på, at når han modtager dagpenge skal han hver uge søge job og være fuldt til rådighed for arbejdsmarkedet. Når han har bevaret sin efterløn og har en dagpengeret, har han mulighed for på et tidspunkt at overgå til efterløn. Læs mere om rådighed på hjemmesiden.

Ved folkepensionsalderen

- Hvis Morten ikke får udbetalt efterløn og kun opsparer få skattefrie præmieportioner, udbetaler MA ham i stedet det efterlønsbidrag, som han har indbetalt gennem årene fratrukket skat.
- Udbetalingen af efterlønsbidraget sker senest ved folkepensionsalderen.

Overgang til efterløn, 2-årsreglen og den skattefri præmie

Hvis du overgår til efterløn 2 år efter, at efterlønsbeviset træder i kraft, kan du både få efterløn og optjene timer til den skattefri præmie.

Det er en betingelse, at du i har haft mindst 3.120 løntimer som fuldtidsforsikret medlem, eller som deltidsforsikret medlem mindst 2.496 løntimer i to år.

Det svarer til, at du i 2 år i gennemsnit modtager løn for 30 timer om ugen, når du er fuldtidsforsikret og 24 timer om ugen, hvis du er deltidsforsikret.

Eksempel: Efterløn og optjening af skattefri præmier

Malene er født den 1. juli 1962 og arbejder som gymnasielærer på fuld tid. Hun fik udstedt et efterlønsbevis som 64-årig, og vil nå sin folkepensionsalder som 67-årig.

Hun ønsker at gå ned i arbejdstid (halv tid, det vil sige 18,5 time ugentligt), når hun bliver 66 år og indtil folkepensionsalderen (67 år).

Malene overgår til efterløn, når hun opfylder 2-årsreglen. Hun skal altså have haft sit efterlønsbevis i mindst to år, og i disse to år skal hun have arbejdet i alt 3.120 timer.

Malene optjener i alt 10 skattefri præmier (én præmieportion pr. 481 timers arbejde) svarende til i alt 158.700 kr., der udbetales, når hun når folkepensionsalderen. En præmie udgør 15.870 kr. i 2026-tal.

Da Malene først starter på efterløn, når hun har opfyldt 2-årsreglen (som 66-årig), vil hun have optjent 8 skattefrie præmier, inden hun overgår til efterløn.

Ved at fortsætte med at arbejde på halv tid fra sit 66. til sit 67. år, modtager hun både efterløn og optjener yderligere 2 ekstra skattefri præmier.

Malene kan altså både få efterløn fra hendes 66. år til 67. år og optjene timer til den skattefri præmie.

Kombinere arbejde og efterløn

Du kan kombinere arbejde og efterløn, altså arbejde på nedsat tid og får udbetalt efterløn ved siden af.

Selv om du er overgået til efterløn, er det muligt at begynde på et fuldtidsarbejde igen og holde pause i efterlønnen for senere at vende tilbage og få udbetalt efterløn.

I efterlønsperioden har du ret til at have lønarbejde, men timerne skal fradrages i efterlønnen.

Fradrag for arbejde

Din arbejdsgivers indberetning af dine arbejdstimer og lønindkomst til SKATs eIndkomst har betydning for, hvordan vi som a-kasse skal fradrage:

- Fradrag sker efter reglerne for fradrag i dagpenge, det vil normalt sige 'time for time'.
- Er der indberettet løntimer, fradrages der time for time.
- Er indtægten indberettet som honorar eller B-indkomst, beregnes de timer, der skal fradrages, ved at dividere indtægten pr. dag med omregningssatsen (som er 305,29 kr. i 2026).
- Der sker også fradrag i efterlønnen for andre indtægter som fx rådighedsløn, G-dage, fratrædelsesgodtgørelse, hvor arbejdsgivers opsigelsesvarsel ikke er overholdt, indtægter fra borgerlige ombud og offentlige og private hverv samt legater.

Du kan arbejde i Danmark, Grønland og Færøerne, i et andet EØS-land, Storbritannien eller i Schweiz og modtage efterløn. Hvis du får arbejde uden for disse lande, kan du ikke få efterløn.

Mulighed for lempeligt fradrag

Du har mulighed for et såkaldt lempeligt fradrag i efterlønnen i stedet for time for time-fradrag, hvis du har en timeløn under omregningssatsen på 305,29 kr. (2026) og arbejdet er kontrollabelt.

Du kan benytte dig af et lempet fradrag op til en indtægtsgrænse på 47.233 kr. om året (2026).

- I beløbet indgår alle lønindtægter
- Der beregnes et forholdsmæssigt fradrag afhængig af, hvilket kvartal man overgår til efterløn
- Timelønnen er din løn før fradrag af arbejdsmarkedsbidrag. Din egen andel af ATP og pension indgår også i timelønnen, men ikke feriepenge.

Eksempel 1, lempeligt fradrag:
Arbejder 90 timer på en måned til en timeløn på 150 kr.

Du arbejder 90 timer pr. måned = 13.500 kr., men på grund af reglerne om lempeligt fradrag, reducerer vi kun din efterløn svarende til 44,22 timer. Vi reducerer den altså ikke med 90 timer om måneden.

Indtægt omregnet til timefradrag: Månedslønnen/omregningssatsen = 13.500 kr./305,29 = 44,22 timers fradrag.

Antal timer med supplerende efterløn: Fuld arbejdstid – omregnet fradrag = 160,33 – 44,22 timer = 116,11 timer

Restbeløbet til lempeligt fradrag i 2026: Indtægtsgrænsen – indtægt = 47.233 – 13.500 kr. = 33.733 kr.

Hvis din efterlønsats fx er 55 kr. pr. time, vil du få udbetalt 6.386 kr.om måneden i efterløn, da du skal fradrages de 44,22 timer.

Når du har tjent 47.233 kr. i 2026, skal du fradrages 90 timer og får derfor udbetalt 3.868 kr. om måneden, da du har nået indtægtsgrænsen for beregning af et lempet fradrag og nu fradrages time for time.

Der er to mindsteudbetalingsregler på efterløn

Den almindelige mindsteudbetalingsregel:
Hvis du arbejder mere end 145,53 timer pr. måned (svarende til 33,58 timer ugentligt), vil du efter reglerne om mindsteudbetaling ikke få supplerende efterløn i måneden.

Det betyder, at hvis den supplerende efterløn, der kan ”udbetales”, er mindre end 14,8 timer, kommer der ingen efterløn til udbetaling.

Den særlige mindsteudbetalingsregel:
Hvis din timeløn er mindre end 305,29 kr. (2026), kan du kun få udbetalt efterløn, hvis du arbejder 128 eller færre timer om måneden.

Du kan altså ikke få udbetalt supplerende efterløn, hvis din arbejdstid overstiger 128 timer pr. måned, og din timeløn er mindre end omregningssatsen (305,29 kr.) og

Den særlige mindsteudbetalingsregel gælder indtil din indtægt ved arbejde har nået en beløbsgrænse for lempet fradrag, som er på 47.233 kr. (2026).

Hvis din arbejdstid fx er 128,26 timer pr. måned, kan du altså først få supplerende efterløn i 2026, når du har fået indberettet mindst 47.233 kr. i lønindtægt til eIndkomst.

Eksempel 2, lempeligt fradrag:
Arbejder 135 timer på en måned til en timeløn på 150 kr.

Indtægt omregnet til timefradrag giver 66,33 timers fradrag (20.250 kr./305,29 = 66,33 timer).

Der udbetales ikke efterløn, fordi du er under reglerne for lempet fradrag, da det faktiske antal løntimer overstiger 128 timer om måneden for fuldtidsforsikrede (104 timer for deltidsforsikrede) og din timeløn på 150 kr. er mindre end omregningssatsen (305,29 kr.).

Når indtægtsgrænsen for det lempelige fradrag er opbrugt (47.233 kr. pr. år i 2026), vil du komme under de almindelige mindsteudbetalingsregler, hvor du kan arbejde op til 145,53 timer pr. måned og fortsat modtage efterløn.

Eksempel 3, lempeligt fradrag:
Underviser, hvor der modtages løn for forberedelsestiden

Du er aftenskolelærer med 10 lektioner svarende til 16 timer, men vi fradrager kun 5,37 timer indtil indtægtsgrænsen er nået.

En aftenskolelærer får 324,48 kr. for én undervisningslektion (45 min) svarende til 1,6 arbejdstime. Timelønnen for én arbejdstime på 60 min. er 202,80 kr. (ifølge Dansk Oplysnings Forbund regulering 1.11.2025).

Arbejdsgiveren har til eIndkomst indberettet løn for 16 timer.

Ifølge denne indberetning skal MA reducere efterlønnen med 16 timer og derfor udbetale 144,33 timers efterløn, men reglerne for lempet fradrag sikrer imidlertid en højere udbetaling, da timelønnen på 202,80 kr. er mindre end omregningssatsen på 305,29 kr. (2026).

Indtægt i alt for 10 lektioner er: 324,48 kr. * 10 timer = 3.244,80 kr.
Indtægt divideret med omregningssatsen: 3.244,8 kr. / 305,29 kr. = 10,63 timer.

Antal timer med supplerende efterløn:
Fuld tid – omregnet fradrag = 160,33 – 10,63 = 149,7 timer.

Vi kan derfor udbetale efterløn for ekstra 5,37 timer, da udbetalingen kommer under reglerne for lempet fradrag.

Eksempel 4, lempeligt fradrag:
Timelønnen er mindre end den maksimale dagpengesats pr. time

Du arbejder 10 timer om ugen med en timeløn på 100,00 kr.

Der er fastsat en mindstegrænse for timelønnens størrelse ved arbejde, der svarer til den maksimale dagpengesats pr. time, som i 2026 er 137,47 kr. pr. time.

I den situation sættes indtægten til antallet af arbejdstimer gange den højeste dagpengesats pr. time, det vil sige 10 timer * 137,47 kr. = 1.374,70 kr. og altså ikke 10 timer * 100 kr.

Fradraget beregnes herefter ved at dividere den beregnede indtægt med omregningssatsen, det vil sige 1.374,70 kr. / 305,29 kr. = 4,50 timers fradrag.

Når beløbsgrænsen for det lempelige fradrag er nået, fradrages 10 timer pr. uge. Beløbsgrænsen for lempet fradrag er 47.233 kr. i 2026.

Særlige indtægter, der ikke medfører fradrag i efterløn

En del indtægter medfører ikke fradrag i efterlønnen, blandt andet:
- licensafgifter, biblioteksafgifter, Koda/Gramex-afgifter og lignende
- erstatninger, herunder erstatning efter lov om følger af arbejdsskade
- livsvarige ydelser på Finansloven til kunstnere og deres efterladte
- indtægter efter funktionærloven, efterindtægt efter tjenestemandspensionsloven, godtgørelse for usaglig opsigelse efter Hovedaftalens § 4, stk. 3, funktionærlovens § 2 b m.v., fratrædelsesgodtgørelse efter funktionærlovens § 2 a eller godtgørelse efter ligebehandlingslovene
- indtægt ved salg af erhvervsvirksomhed eller fast ejendom
- forpagtningsafgift
- indtægt ved udlejning, der ikke kan betragtes som erhvervsmæssig, og overskud af egen bolig
- renter, aktieudbytte og lignende, arv, gaver, gevinster
- invaliditetsydelse efter lov om socialpension
- pension, der udbetales som følge af tab af erhvervs-/arbejdsevne.

Indtægter ved borgerligt ombud modregnes

De skattepligtige indtægter fra borgerligt ombud og offentlige og private hverv modregnes i din efterløn.

Dette gælder også mødediæter, godtgørelser og lignende.

Der er dog få undtagelser:
Indtægter fra nedenstående hverv medfører ikke fradrag i efterlønnen, og timerne kan ikke medregnes til den skattefri præmie (der er ingen begrænsning for, hvor meget tid du må bruge på disse hverv):
- menigt medlem af kommunalbestyrelse eller regionsråd
- opfyldelse af vidnepligt
- nævning, domsmand eller lægdommer
- tilforordnet ved valg
- menighedsrådsarbejde uden vederlag.

Frivilligt ulønnet arbejde og efterløn

Når du er overgået til efterløn, har du ret til at udføre frivillige aktiviteter og frivilligt, ulønnet arbejde i Danmark, i et andet EØS-land, i Grønland, på Færøerne, Storbritannien eller i Schweiz.

Hvad skal du gøre?

- Du sender os blanketten AK 048 'Oplysninger om frivilligt, ulønnet arbejde'.
  Du finder den på **Mit MA** i selvbetjeningen (fanen Efterløn -> blanketter)
- Du får brev fra MA, om vi har godkendt dit frivillige arbejde
- Du skriver det frivillige arbejde på efterlønskortet (ydelseskortet) i selvbetjeningen.

Tjek det frivillige arbejde med os

Princippet i arbejdsløshedsforsikringsloven er, at arbejde er arbejde, og at arbejdstimer medfører modregning i din efterløn, uanset om du får løn for arbejdet eller ej.

Den eneste undtagelse fra denne regel er frivilligt arbejde i non-profit-organisationer, fx humanitære, kirkelige, kulturelle og sociale organisationer. Du må udføre dette arbejde uden begrænsninger under forudsætning af, at arbejdet er ulønnet, ikke kan udbydes som almindeligt lønarbejde og ikke kræver en særlig uddannelse.

Før du begynder på et konkret, frivilligt arbejde, skal du altid spørge os, om det vil medføre fradrag i din efterløn. Arbejdet skal skrives på efterlønskortet (ydelseskortet).

Du kan søge om tilladelse til frivilligt, ulønnet arbejde i selvbetjeningen.

Definition af 'frivilligt ulønnet arbejde'

- ***Aktiviteter***
  Hvis der er tale om aktiviteter, som ikke kan udbydes som almindeligt lønarbejde, betragtes de som frivillige aktiviteter. Frivillige aktiviteter medfører derfor ikke fradrag. Ved frivillige aktiviteter forstås aktiviteter, der ikke giver nogen form for indtægt, og som ikke kan udføres som almindeligt lønarbejde. Der må således ikke ydes nogen form for aflønning, heller ikke i form af honorarer eller skattepligtige diæter. Der er ingen begrænsninger for fritidsaktiviteter og opgaver i almennyttige organisationer, som ikke ellers udføres af lønnet arbejdskraft.
- ***Frivilligt ulønnet arbejde***
  Frivilligt arbejde, som udføres for frivillige organisationer, foreninger eller lignende, og som kan udbydes som almindeligt lønarbejde eller kræver en særlig uddannelse/forudsætning, må du udføre uden fradrag i op til 65 timer pr. kalendermåned. Arbejdet skal skrives på efterlønskortet (ydelseskortet).
- ***Primær drift og vedligeholdelse***
  Du skal være opmærksom på, at frivillig ulønnet arbejde i forbindelse med økonomi, personale og vedligeholdelse kun kan godkendes, hvis arbejdet altid har været udført ulønnet af frivillige i organisationen, og arbejdet i lignende organisationer udføres af frivillige.

Aktiviteter, som ikke kan udbydes som almindeligt lønarbejde

Aktiviteter, som udføres frivilligt og ulønnet for frivillige organisationer, kan udføres ubegrænset uden fradrag i efterlønnen.

Eksempler:

- Deltagelse i kollektive, kulturelle foreninger, fx amatørteater, bridgeklubber og andre lignende hobbyforeninger.
- Aktiviteter i genbrugsbutikker under fx Dansk Røde Kors.
- Almindelig forefaldende aktiviteter i sociale cafeer, medborgerhuse, væresteder, som fx servering, lave kaffe, hjælpe til med at lave mad, snakke med gæsterne m.v.
- Aktiviteter i humanitære organisationer, herunder fx tøjsortering.
- Besøgsven.
- Aflastning af pårørende til syge i eget hjem, fx via en aflastningstjeneste eller vågetjeneste.
- Idrætsaktiviteter, herunder træner og holdleder i foreninger, hvor det ikke er sædvanligt at ansætte lønnede trænere/holdledere på tilsvarende niveau. Det kan også være øvrige aktiviteter, hvor det ikke er sædvanligt at ansætte personale som fx forberedelse og afholdelse af foreningsdage eller møder eller forberedelse og afholdelse af idrætsaktiviteter, herunder trøjevask, lejlighedsvis opkridtning af baner eller stævne/kampafholdelse.
- Dommergerning, tidtagning og lignende funktioner ved sportsarrangementer, hvor det ikke er sædvanligt at ansætte lønnet personale til at varetage den konkrete opgave på tilsvarende niveau.
- Indsamling til fx nødhjælpsorganisationer.
- Spejderleder
- Nabohjælp.
- Lokalt privat vagtværn, fx Natteravnene.
- Forældreaktiviteter i børneinstitutioner, fx forældreweekend.
- Rådgivning, herunder telefonrådgivning, der ikke kræver eller forudsætter særlig uddannelse.
- Samtale og hjælp af ikke-økonomisk art til socialt udsatte mennesker i fx Sct. Nicolai Tjenesten.
- Bistand i forbindelse med afholdelse af events, fx motionsløb, lejre og lign, hvor det ikke er sædvanligt at ansætte lønnet personale til at varetage den konkrete opgave, som udføres under eventet.

Eksempler på frivilligt, ulønnet arbejde op til 65 timer om måneden

Som eksempler på frivilligt, ulønnet arbejde, som kan udføres i op til 65 timer om måneden uden fradrag, kan nævnes:

- Socialrådgiver på krisecenter.
- Jurist i retshjælp.
- Rådgivning, herunder telefonrådgivning, der kræver eller forudsætter en særlig uddannelse.
- Fitness instruktør, hvis arbejdet udføres i en frivillig organisation m.v.
- Lektiehjælp og undervisning for en frivillig organisation m.v.
- Dagligt salg af varer m.v. i foreningskiosk eller lign.

Fritidsaktiviteter og efterløn

Du må stort set dyrke hvad som helst af fritidsaktiviteter, så længe det netop har karakter af hobby og fritidsfornøjelser. Du kan træne din sportsgren eller lave almindeligt vedligeholdelsesarbejde på dit hjem i begrænset omfang. Fritidsaktiviteter medfører ikke fradrag i efterlønnen, og du skal ikke oplyse om dem på dit efterlønskort (ydelseskort).

Du må gerne deltage i almindeligt foreningsarbejde. Du må også gerne være ulønnet træner i en idrætsforening, hvis det ikke er sædvanligt, at foreningen ansætter lønnet arbejdskraft.

Kunstnerisk arbejde uden erhvervsmæssig sammenhæng opfattes også som fritidsaktivitet og medfører ikke modregning i efterlønnen. Så du må gerne skrive eller male for din egen fornøjelses skyld – du må bare ikke forsøge at få dine arbejder udgivet, solgt eller på anden måde prøve at tjene penge på din kunstneriske virksomhed (hvis du vil undgå konsekvenser for din efterløn).

Magistrenes A-kasse er forpligtet til at vurdere, om din kunstneriske virksomhed gør dig til selvstændig erhvervsdrivende i et sådant omfang, at du ikke kan modtage efterløn.

Sådan beregner vi antal timer til udbetaling

Som hovedregel modtager du din udbetalingsspecifikation dagen før månedens sidste bankdag, altså dagen før udbetaling på din Nemkonto.

Alle kalendermåneder udbetales ens – altså med 160,33 timer pr. måned for en fuldtidsforsikret og 130 timer for deltidsforsikrede. Det betyder, at februar, marts og april måned udbetales ligeligt med 160,33 timer pr. kalendermåned – også selv om februar måned kun har 28 dage, marts har 31 dage og april 30 dage.

Da alle kalendermåneder er ens i forhold til udbetaling af efterløn, kan du som fuldtidsforsikret maksimalt få udbetaling for 160,33 timer og som deltidsforsikret for maksimalt 130 timer. Udbetalingen sker månedsvis med et fast timetal (før evt. fradrag for ferie, arbejde, pension, mv.).

Situationer, hvor du får mindre end de maksimale 160,33 timer

På ydelseskortet skal du oplyse om alle forhold, som kan have betydning for en eventuel reduktion af udbetalingen: Arbejdstimer (også for de perioder, hvor du får løn under ferie og sygdom), ferie, sygdom og andre forhold, som betyder, at du ikke skal have udbetaling fra MA.

De timer, du oplyser på kortet, trækkes så fra det antal timer, som du maksimalt kan få udbetalt.

Nedenfor en stribe regneeksempler, så du bedre kan forstå det beregnede antal timer på din månedlige udbetalingsspecifikation.

Du er fuldtidsforsikret og har ikke arbejde:
Du får udbetalt de maksimale 160,33 timer. Beløbets størrelse afhænger af din efterlønssats.

Du er fuldtidsforsikret og har arbejde 7 dage (50 timer) den pågældende måned:
Du får udbetalt for 110,33 timer (160,33 – 50 timer)

Du har holdt ferie i 10 dage og fået udbetalt feriegodtgørelse:
Du får udbetalt efterløn for 86,33 timer (160,33 – 74 timer). Hver feriedag skal fradrages med 7,4 timer, hvis feriebeløbet før skat pr. dag er større end efterlønssatsen pr. dag før skat.

Lempeligt fradrag:
Hvis du har en timeløn under omregningssatsen på 305,29 kr. (2026), og arbejdet er kontrollabelt, har du mulighed for et lempeligere fradrag i efterlønnen end time for time. Du kan benytte dig af det lempelige fradrag op til en indtægtsgrænse på 47.233 kr. om året (2026). I indtægtsgrænsen indgår alle lønindtægter – også hvor timelønnen er højere end omregningssatsen. Der er tale om forholdsmæssigt fradrag afhængig af, hvilket kvartal man overgår til efterløn i.
Se mere under afsnittet **Kombinere arbejde og efterløn.**

Aconto udbetalinger

Udbetalingen af efterløn sker som en slags acontoudbetaling. Det skyldes, at månedens sidste arbejdsdage ikke kendes med sikkerhed, når du udfylder efterlønskortet (ydelseskortet); kortet er tilgængeligt for udfyldelse på månedens sjettesidste bankdag. Det betyder, at der kan være forskel på det, som du oplyser på dit kort den dag, du sender det, og det, som måneden ender med.

Selvom kortet er indsendt, har du altid mulighed for at rette dine oplysninger og sende et korrigeret efterlønskort (ydelseskort) til os – det gør du i selvbetjeningen på **Mit MA** under Post og Sendt post (klik på blyanten).

Selvstændig virksomhed og efterløn

Vær opmærksom på, at det desværre ofte kan være svært at få tilladelse til at drive selvstændig virksomhed samtidig med efterløn. Det skyldes et stramt og indviklet regelsæt.

Det er derfor altid en god idé så tidligt som muligt at kontakte os for at drøfte mulighederne. Hvis vi bliver nødt til at give afslag på din ansøgning, og du har den selvstændige virksomhed, kan du nemlig først få efterløn, når du kan dokumentere, at du er endeligt ophørt med virksomheden.

Din selvstændige virksomhed er din bibeskæftigelse, hvis du de seneste 6 måneder, før du bliver indplaceret som ledig eller overgår til efterløn, i gennemsnit har fået indberettet mindst 80 løntimer pr. måned som lønmodtager til SKAT.

Du kan opnå ret til at få efterløn, mens du har en selvstændig bibeskæftigelse under 400-timersreglen, og du kan få efterløn, hvis du har en fritidsbeskæftigelse eller en formueforvaltning.

Hvis du har en selvstændig hovedbeskæftigelse, skal du lukke denne for at kunne få efterløn. Men igen: Kontakt os.

Det er muligt i efterlønsperioden at få en tilladelse til at videreføre en selvstændig bibeskæftigelse eller påbegynde en selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse i efterlønsperioden. Her kan du udelukkende benytte 400-timersordningen.

400-timers-ordningen:
Du kan fortsætte i en virksomhed, fra før du gik på efterløn, eller du kan starte en ny virksomhed.

Du skal sandsynliggøre, at den samlede arbejdstid i virksomheden (din egen og dine medhjælperes) fremover vil være højst 400 timer om året, og at dækningsbidrag 1 ikke vil overstige 97.410 kr. (2026) pr. regnskabsår.

Med dækningsbidrag 1 menes forbrug af varer, der kan føres direkte hen til salget af varer, fratrukket din nettoomsætning.

Selv om du bruger fremmed hjælp eller har en ansat, er det et krav, at den samlede arbejdstid i virksomheden højst udgør 400 timer.

Du søger om efterløn med selvstændig virksomhed ved at udfylde og sende os **blanket AR 284** (Ansøgning om efterløn for personer med fortsat drift eller opstart af selvstændig virksomhed på nedsat tid samtidig med efterløn), og du skal udfylde supplerende spørgsmål. Din ansøgning skal være attesteret af en registreret eller statsautoriseret revisor.

Formålet med ansøgningen (udfyldelsen af blanketten) er at give a-kassen oplysninger, som skal bruges til at vurdere, om arbejdstiden i virksomheden kan holdes inden for 400 timer pr. kalenderår. Det er en forudsætning for, at a-kassen kan give dig tilladelsen, at der er tale om begrænset drift af virksomhed, som kan karakteriseres som bibeskæftigelse.

Det er din opgave som medlem at fremlægge dokumentation for, at virksomheden er underlagt nogle ydre rammer, der sandsynliggør, at virksomheden i hele efterlønsperioden kan holdes inden for rammen på 400 timer.

Du kan tidligst overgå til efterløn fra det tidspunkt, ansøgningen er modtaget i a-kassen (udfyldt af både dig og din revisor).

Hvis du godkendes til at have selvstændig virksomhed på nedsat tid samtidigt med efterløn, skal din revisor hvert år godkende **blanket AR 225** (årsskema for medlemmer, der har fået tilladelse til drift af selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse samtidigt med efterløn).

Timerne i din selvstændige virksomhed kan bruges til optjening af skattefrie præmietimer.

Ophør med virksomheden ved lukning eller salg – for at gå på efterløn

Du søger om efterløn ved at sende os en ansøgning om efterløn (blanket AR 256 E) ved ophør efter selvstændig hovedbeskæftigelse.

For at få efterløn vil du ofte skulle lukke din virksomhed. Der er skærpede dokumentationskrav, når du lukker en selvstændig hovedbeskæftigelse.

Du finder blanketten AR 256 E på **Mit MA** i selvbetjeningen under fanen Efterløn.

Lukning efter selvstændig bibeskæftigelse og overgang til efterløn

Når du har lukket din virksomhed, skal du sende dokumentation på afmelding af dit CVR-nr. på Virk.dk og en kopi af det ophørsbevis, som du har modtaget fra Skatteforvaltningen.

Arbejdsløshedsforsikringslovens § 57a, stk. 2 definerer, hvornår virksomheden kan betragtes som din bibeskæftigelse. Virksomheden betragtes som din bibeskæftigelse, hvis du

- som fuldtidsforsikret medlem i de seneste 6 måneder forud for overgangen til efterløn eller dagpenge i gennemsnit har fået indberettet mindst 80 løntimer pr. måned til eIndkomst eller
- som deltidsforsikret medlem i de seneste 6 måneder forud for overgangen til efterløn eller dagpenge i gennemsnit har fået indberettet mindst 53 løntimer pr. måned og
- har fået indberettet mindst én løntime til eIndkomst i 5 af de 6 måneder.

Vurderingen af om du driver selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse sker på det tidspunkt, hvor du indplaceres i en dagpengeperiode eller overgår til efterløn.

Lukning efter selvstændig hovedbeskæftigelse og overgang til efterløn

Når du ophører med din selvstændige hovedbeskæftigelse for at overgå til efterløn, skal du udfylde og sende os blanket AR 256 E (overgang til efterløn efter endeligt ophør som selvstændig). Du finder blanketten på **Mit MA** i selvbetjeningen under fanen Efterløn.

Når du har lukket eller solgt hele virksomheden, er du endeligt ophørt, når dette er blevet registreret i Erhvervsstyrelsen, og dine skattemæssige forpligtigelser er overdraget eller ophørt.

Hvis du lukker eller sælger virksomheden, kan du dokumentere dit ophør med et ophørsbevis fra Erhvervsstyrelsen, som indsendes til a-kassen. For at få et ophørsbevis forudsættes det, at virksomhedens driftsmidler og varelager er afskrevet, solgt, overdraget eller hjemtaget.

Hvis din virksomhed ikke er CVR-registreret, kan du dokumentere at være ophørt med virksomheden, hvis denne er registreret som ophørt i andre offentlige registre, fx afmelding af ydernummer, ophørsbevis fra SKAT og lignende.

Tro- og loveerklæring

Hvis du ikke har fået solgt, overdraget eller hjemtaget dine driftsmidler, varelager eller inventar, har du alligevel mulighed for at søge om efterløn fra et tidligere tidspunkt.

Virksomheden skal være helt lukket inden 6 måneder, og du kan ikke få efterløn i de første 2 måneder. Timerne, som du bruger på at afvikle virksomheden, vil blive fratrukket i din efterlønsudbetaling. Virksomheden er afviklet, når det over for Skatteforvaltningen er dokumenteret, at de skattemæssige forpligtelser (moms) er overdraget eller afsluttede.

Du er tidligst ophørt fra det tidspunkt, hvor MA har modtaget ophørsbeviset fra Skattestyrelsen. Modtager vi ikke ophørsbeviset inden for seks måneder, stopper udbetalingen af efterløn fra 6-måneders-datoen. Du forbruger derefter stadig af din efterløn, uanset om du får en udbetaling eller ej, indtil vi modtager dokumentation på, at du er ophørt fra Skattestyrelsen.

Du søger om efterløn ved at sende os en ansøgning om efterløn (blanket AR 256 E) ved ophør efter selvstændig hovedbeskæftigelse, hvor du på tro-og-love erklærer, at du er i gang med at afvikle virksomheden. Du finder blanketten på **Mit MA** i selvbetjeningen under fanen Efterløn.

Ophør med virksomheden – bortforpagtning

Hvis du bortforpagter hele din virksomhed, skal du sende os en kopi af bortforpagtningsaftalen. Bortforpagtningsaftalen skal være gensidig uopsigelig i mindst hele efterlønsperioden, og du eller din ægtefælle må ikke arbejde i den virksomhed, som du har bortforpagtet. Det gælder også arbejde i forpagterens andre virksomheder, når virksomhederne er af samme type, og der sker en vis fælles drift af virksomhederne.

Hvis bortforpagtningsaftalen kun er uopsigelig fra din side af, kan du anses for at være ophørt med virksomheden, når du:

- har fået indberettet mindst 1.924 løntimer i henhold til lov om et indkomstregister inden for de seneste 15 måneder, eller
- har fået indberettet mindst 962 løntimer inden for de seneste 8 måneder, og der i umiddelbar tilknytning til påbegyndelsen af lønarbejdet er sket en væsentlig omlægning af driften, der har medført en reduktion af arbejdsmængden i virksomheden.

Du ansøger om efterløn ved at udfylde blanket AR 256 E, som du finder på **Mit MA** i selvbetjeningen under fanen Efterløn.

Ophør med virksomheden – formueadministration

Du kan anses for at være ophørt, når dit selskab er omdannet til et holdingselskab (kapitalselskab), og formålsparagraffen er ændret til formueforvaltning, formueadministration, formuepleje eller lignende. Det er en betingelse, at du dokumenterer, at ændringen af formålet med selskabet er anmeldt til Erhvervsstyrelsen. Det skal samtidig dokumenteres, at der ikke er erhvervsaktiviteter i selskabet, og at driftsmidler mv. i selskabet, der har dannet grundlag for virksomheden, er afhændet, fx via momsafmelding.

Du ansøger om efterløn ved at udfylde blanket AR 256 E, som du finder på **Mit MA** i selvbetjeningen under fanen Efterløn.

Ophør med virksomheden – medarbejdende medejer

Arbejder du i et selskab med flere ejere, kan du ophøre med virksomheden, når du udtræder som medejer af virksomheden, og dette er registreret hos Erhvervsstyrelsen, eller du kan ophøre med virksomheden, når du ikke længere har afgørende indflydelse i selskabet.

Du har afgørende indflydelse i et selskab, hvis du eller din ægtefælle eller nærmeste familie ejer mindst 50 pct. eller en bestemmende andel af selskabets kapital eller af stemmerne i selskabet.

Ændringerne i ejerforholdene skal være registreret hos Erhvervsstyrelsen, som sendes i kopi til a-kassen. Du skal dog også være ophørt med arbejdet i virksomheden.

Du ansøger om efterløn ved at udfylde blanket AR 256 E, som du finder på **Mit MA** i selvbetjeningen under fanen Efterløn.

Du er ansat af din ægtefælle med en lønaftale

Du er lønmodtager, hvis du har indgået en lønaftale med din ægtefælle efter reglerne i Kildeskattelovens §25 a.

Hvis du er ansat på en lønaftale i din ægtefælles virksomhed, kan du ikke modtage efterløn, før du er stoppet med arbejdet i din ægtefælles virksomhed. Hvis du genoptager arbejde på nedsat tid på en lønaftale i ægtefællens virksomhed, skal MA stoppe for udbetalingen af efterløn.

Du skal sende os en kopi af din opsigelse, og din løn fra ægtefællens virksomhed skal være ophørt, før du kan overgå til efterløn.

Du og din ægtefælle skal underskrive en **tro og love-erklæring**, hvor I bekræfter, at du er ophørt med enhver form for opgaver i din ægtefælles virksomhed og ikke længere modtager løn fra virksomheden.

Du søger om efterløn ved at sende os en Ansøgning om efterløn, som du finder på **Mit MA** i selvbetjeningen under fanen Efterløn.

Medarbejdende ægtefælle uden ansættelsesaftale

Du er medarbejdende ægtefælle, når du er registreret hos SKAT som medarbejdende ægtefælle. For at få efterløn skal du udtræde af virksomheden på tro-og love-erklæring.

Hvis du er medejende ægtefælle, skal du dokumentere, at du ikke længere er registreret som ejer.

Det er en betingelse, at du ikke længere arbejder i virksomheden, og at du bringer din skattemæssige status som medarbejdende ægtefælle til ophør.

Du anses først for at være udtrådt den dag, hvor a-kassen har modtaget **den underskrevne erklæring AK 145.**

Venteperioden er 2 måneder for et medlem, der er ophørt med en virksomhed på tro og love. I de to måneder kan du ikke få efterløn.

For at ansøge om efterløn skal du udfylde blanket AR 256 E, som du finder på **Mit MA** i selvbetjeningen under fanen Efterløn. Og du skal sende os en tro-og-love-erklæring om, at du udtræder af virksomheden – den finder du samme sted.

Fritidsbeskæftigelse samtidig med efterløn

Det er muligt i efterlønsperioden at have en erhvervsmæssig aktivitet som fritidsbeskæftigelse, når aktiviteten hverken anses for at være en lønmodtageraktivitet, selvstændig virksomhed eller formueforvaltning.

Din aktivitet anses også for at være fritidsbeskæftigelse, hvis du opfylder én af disse betingelser:
- du driver et deltidslandbrug
- du har én udlejningsejendom med op til 10 lejemål, og du har kun i mindre omfang personligt arbejde i form af administration, småreparationer og viceværtsfunktioner
- du har en fredskov på højst 5 ha, og fredskoven ligger på din faste bopæl eller fritidsbopæl
- du har egen vindmølle, eget solcelleanlæg eller lignende vedvarende energikilde, og du har kun i mindre omfang personligt arbejde forbundet med dette eller
- du har biavl med højst 20 bistader.

Det er muligt at have en erhvervsmæssig aktivitet som en fritidsbeskæftigelse, hvis du
- ikke er registreret med et CVR-nummer
- ikke opgiver din indtægten i virksomheden hverken som personlig indkomst eller overskud af selvstændig virksomhed ved Skatteforvaltningen
- har en omsætning på mindre end 50.000 kr. pr. kalenderår/regnskabsår.

Hvis du har en fritidsbeskæftigelse samtidig med efterløn og derefter får et CVR-nummer, skal du opfylde betingelserne for drift af selvstændig virksomhed samtidig med efterløn.

MA skal i den situation stoppe for udbetalingen af efterløn, indtil det er afklaret, om du opfylder disse betingelser.

De timer, du bruger på en fritidsbeskæftigelse, bliver modregnet i din efterløn og timer, som du har brugt på at arbejde med din fritidsbeskæftigelse, og kan ikke medregnes til udbetaling af skattefri præmie.

Du ansøger om efterløn ved at sende os en ansøgning om efterløn og blanket AK320, som du finder på **Mit MA** i selvbetjeningen under fanen Efterløn.

Formueforvaltning samtidig med efterløn

Hvis du driver en erhvervsmæssig aktivitet, kan aktiviteten anses for at være formueforvaltning, når en af disse betingelser er opfyldt:
- Du har lejeindtægter fra udlejning af fast ejendom, hvis du ikke har personligt arbejde med udlejningen
- Du er passiv ejer af en virksomhed og har ikke personligt arbejde i virksomheden
- Du ejer en bortforpagtet virksomhed. Forpagtningsaftalen skal være gensidig uopsigelig i hele efterlønsperioden.
- Du forvalter egen formue, herunder køber og sælger aktier, anparter, obligationer eller lignende værdipapirer
- Du omdanner et selskab til et holdingselskab (kapitalselskab) ved at dokumentere, at formålsparagraffen for selskabet er ændret til formueforvaltning.

Du kan anses for at have formueforvaltning, hvis arbejdet i virksomheden er af et meget begrænset omfang. Ved »meget begrænset omfang« forstås højst 5 timer pr. måned.

MA vurderer om dine oplysninger om omfanget af det personlige arbejde forekommer sandsynligt.

De timer (højst 5 timer pr. måned), som du bruger på den erhvervsmæssige aktivitet, modregnes ikke i efterlønnen.

Et overskud af din formueforvaltende virksomhed kan ikke omregnes til timer til opfyldelse af 2-årsreglen og den skattefri præmie.

Du skal som hovedregel have et bureau til at stå for udlejningen, rengøring og det administrative. Du søger om efterløn ved at udfylde en ansøgning om efterløn og blanket AK320, som du finder på **Mit MA** i selvbetjeningen under fanen Efterløn.

Du skal hver måned udfylde et efterlønskort (ydelseskort), hvor du skal notere de timer, du bruger på din formueforvaltning.

Personligt ejet Mindre Virksomhed samtidigt med efterløn

En PMV (Personligt Ejet Mindre Virksomhed) er en virksomhed med CVR-nr., der minder om en enkeltmandsvirksomhed, som bliver beskattet efter personskatteregler. En PMV kan både være selvstændig fritidsbeskæftigelse, lønmodtagerarbejde med B-indkomst og selvstændig virksomhed. PMV er en selskabsform, der er målrettet personer, som vil have en deltids- eller fritidsforretning med overskud for øje. Du kan læse mere om, hvordan du opretter en PMV på SKATs hjemmeside **her**.

Når du har en aktivitet registreret i CVR som PMV, skal du oplyse os om, hvordan du indberetter (eller forventer at indberette) indtægten til SKAT.

Du kan få efterløn, hvis din virksomhed (PMV) godkendes efter punkt 1 og 2 herunder. Du vil ofte ikke kunne få efterløn, hvis din PMV er en selvstændig virksomhed (punkt 3).

1. Du kan vælge at have din PMV som fritidsbeskæftigelse. Det er en forudsætning, at din omsætning i din PMV er mindre end 50.000 kr. pr. kalenderår, og at du ikke har ansatte. Dine timer i din PMV skal fradrages efterlønnen. Din virksomheds overskud beskattes som personlig indkomst, og du skal indberette din indtægt som ”anden personlig indkomst” i selvangivelsens felt 20 (indberettes til elndkomst i felt 36).

2. Du kan vælge at have din PMV som honorararbejde (lønmodtagerarbejde). Her omregnes den bruttoindtægt, som du modtager med a-kassens omregningssats, og antallet af timer modregnes i dagpengene. Du indberetter indtægten som ”Anden personlig indkomst” (felt 15) på selvangivelsen hos SKAT.

3. Hvis din PMV er en selvstændig virksomhed, skal du indberette din indtægt som overskud eller underskud til SKAT (selvangivelsens felt 111/112).

Hvis du opnår en omsætning i din PMV på 50.000 kr. eller mere pr. år, er du forpligtet til at ændre din PMV til en enkeltmandsvirksomhed og registrere den for moms.

MA skal stoppe udbetalingen af efterløn og vurdere, om du fortsat kan få udbetalt efterløn efter 400 timers reglen. Det kan i den situation være nødvendigt, at du lukker virksomheden for at kunne få efterløn.

Ydelseskort:
Du skal hver måned udfylde et efterlønskort (ydelseskort) AR 285 og notere dine arbejdstimer eller din honorarindtægt, når du har en formueforvaltning, en fritidsbeskæftigelse eller en PMV. Du kan i denne situation ikke være på en halvårserklæring.

Skattefri præmie

Du kan optjene den skattefri præmie, hvis du fortsætter med at arbejde efter det tidspunkt, hvor efterlønsbeviset er udstedt.

Din optjening af skattefrie præmier

1. Du skal have udstedt et efterlønsbevis.
2. Du kan optjene timer til skattefri præmie efter overgangen til efterløn, hvis du tidligst overgår til efterløn 2 år efter, at efterlønsbeviset har virkning. Det er en betingelse, at du i denne periode har haft mindst 3.120 løntimer.
3. Hvis du er gået på efterløn, før du opfylder 2-årsreglen, optjener du altså ikke timer til den skattefri præmie, selvom du fortsætter med at arbejde.
4. Hvis du driver selvstændig virksomhed, bliver overskuddet af virksomheden omregnet til timer til den skattefrie præmie, når din årsopgørelse er endelig godkendt af skat.
5. Du optjener en præmieportion, hver gang du har arbejdet 481 timer. De 481 timer svarer til fuldtidsarbejde på 37 timer om ugen i 3 måneder. En præmieportion er 15.870 kr. skattefrit i 2026. Du kan godt optjene timerne til én præmieportion over mere end 3 måneder.
6. Én skattefri præmie udgør 15.870 kr. (2026).
7. Du kan højst optjene 12 gange 481 timer – i alt 5.772 timer – uanset om du har arbejdet flere timer. De maksimale 12 præmieportioner udgør i 2026 i alt 190.440 kr.
8. Før vi beregner din skattefri præmie, skal vi fradrage udbetalte dagpenge og efterlønstimer i det maksimalt mulige antal skattefrie præmietimer (5.772 timer).
9. Arbejdet kan udføres i Danmark, Grønland og Færøerne, i et andet EØS-land eller Schweiz.
10. Arbejdstimer for arbejde udført i det øvrige udland kan ikke medregnes til 2-årsreglen og skattefrie præmietimer.
11. Dog kan arbejde i lande uden for EØS-området, Grønland, Færøerne og Schweiz medregnes, a) hvis du er midlertidig udsendt for en dansk arbejdsgiver til det øvrige udland. (udstationeringsperioden skal være aftalt før udstationeringen), b) hvis du arbejder på internationale vilkår for organisationer mv., som Danmark er medlem af. Fx FN-organisationer, NATO, OECD, EU, Mellemfolkeligt Samvirke, Nordisk Råd, WTO.
12. Timer optjent som ulandsfrivillig i henhold til frivilligprogrammer, hvortil der ydes bistand i henhold til lov om Internationalt Udviklingssamarbejde, eller private frivilligprogrammer udført for humanitære organisationer, der er godkendt i henhold til ligningslovens § 12, stk. 3, kan medregnes.
13. Arbejde i Storbritannien kan medregnes, hvis du er udrejst til Storbritannien inden den 1. januar 2021.
14. Du skal være medlem af a-kassen frem til din folkepensionsalder. Hvis du har udmeldt dig ud af a-kassen før folkepensionsalderen, kan du ikke medregne arbejdstimer til den skattefri præmie efter udmeldelsesdatoen.

Driver du selvstændig virksomhed eller indberetter selv honorar

Hvis du driver selvstændig virksomhed, bliver overskuddet af virksomheden omregnet til timer til den skattefrie præmie, når din årsopgørelse er endelig godkendt af SKAT.

B-indkomst, som du selv indberetter til SKAT, kan medregnes til beregning af den skattefri præmie, når indtægten er indberettet til SKAT. Omregningen sker med den halve omregningssats (148,97 kr. i 2026).

For at optjene de maksimale timer pr. år (1.924 timer) skal du have indberettet et overskud eller B-indkomst svarende til indkomstkravet for ret til dagpenge - 286.632 kr. pr. år / 23.886 kr. i gennemsnit pr. måned. Der kan maksimalt medregnes 1.924 timer pr. år fra overskud af selvstændig virksomhed.

Den skattefri præmie kan udbetales i flere portioner, når årsopgørelserne fra Skattestyrelsen for det foregående indkomstår er godkendt.

Eksempel:
Sanne er født den 1. juli 1959 og fik sit efterlønsbevis den 1. juli 2023 som 64-årig. Hun når folkepensionsalderen den 1. juli 2026 som 67-årig.

Hun har en personligt eget virksomhed og har i 2023 et overskud på 300.000 kr. og i 2024 et overskud på 350.000 kr. Hun forventer at have mindst dette overskud i 2025 og 2026.

MA forventer ca. 20. juli 2026 at kunne udbetale hende 10 skattefrie præmier for perioden 1. juli 2023 til 31. december 2025.

De 2 sidste skattefri præmier udbetales ca. den 20. juli 2027, når årsopgørelsen fra SKAT for 2026 er godkendt.

Overskud fra virksomhed og omregning til timer - se mere på hjemmesiden **her.**

Udbetaling af den skattefri præmie

Hvornår foregår udbetalingen af den skattefri præmie?
Præmien udbetales automatisk til dig tidligst den 20. i måneden, efter du når din folkepensionsalder, da vi skal afvente indberetninger fra arbejdsgiverne den 10. i måneden efter folkepensionsalderen.

Du skal ikke ansøge om at få udbetalt præmien. Vi kontakter dig, hvis vi har brug for flere oplysninger.

Der udbetales kun hele præmieportioner. Har du optjent mindre end 481 timer, får du ingen præmie.
Det er en betingelse for at få den skattefri præmie udbetalt, at du ikke har fået tilbagebetalt dit efterlønsbidrag.

Efterlønsbidrag tilbage
Hvis du ikke har optjent nok timer til at få en skattefri præmie og heller ikke har modtaget efterløn, skal du have dit efterlønsbidrag tilbage efter modregning af skat. Det samme gælder, hvis de skattefrie præmier, du har optjent, udgør et mindre beløb end efterlønsbidraget. MA vil kontakte dig i denne situation.

Muligheden for at få udbetalt den skattefri præmie eller efterlønsbidraget forældes efter 3 år i henhold til "Lov om forældelse af fordringer" (nr. 1238 af 9. november 2015).

Udland og efterløn

Når du arbejder i andre lande, bør du altid gemme dine ansættelsesaftaler, opsigelser og lønsedler.

For når du søger om efterløn og har arbejdet i udlandet, er der særlige regler og øgede krav til dokumentation. Dine lønoplysninger bliver nemlig ikke indberettet til eIndkomst, når du arbejder i udlandet.

Du bør altid kontakte MA for nærmere vejledning, når du arbejder i udlandet og nærmer dig efterlønsalderen, eller når du er i efterlønsalderen, eller når du modtager efterløn og rejser til udlandet.

Du har ikke nået efterlønsalderen

Hvis du bor og arbejder i udlandet og nærmer dig efterlønsalderen, skal du som hovedregel flytte tilbage til Danmark og arbejde for at kunne få et efterlønsbevis eller overgå til efterløn.

Hvis du opfylder kravet om forsikringsperioder som medlem af en dansk a-kasse, kan du nøjes med at opfylde halvdelen af indkomst- eller beskæftigelseskravet ved arbejde i Danmark. Den anden halvdel af indkomst- eller beskæftigelseskravet kan du opfylde ved arbejde i udlandet.

På det tidspunkt, hvor du skal have udstedt et efterlønsbevis eller overgå til efterløn, skal du inden for de seneste 3 år opfylde ét af disse to krav:

- ***Beskæftigelseskravet:***
  Du skal have arbejdet mindst 1.924 timer inden for de seneste 3 år.
  Obs! Mindst 962 arbejdstimer skal være optjent ved arbejde i Danmark.

- ***For at opfylde indkomstkravet*** skal du have haft en samlet indkomst på 286.632 kr. (2026) inden for de sidste 3 år. Der kan maksimalt medregnes 23.886 kr. pr. måned (2026) og indkomstkravet kan ikke optjenes på mindre end 12 måneder.
  Obs! Halvdelen af indkomstkravet være opfyldt ved arbejde i Danmark.

Hvis du ikke opfylder kravet om forsikringsperiode som medlem af en dansk a-kasse, skal du opfylde hele beskæftigelses- eller indkomstkravet ved arbejde i Danmark.

Det er ikke valgfrit, om det er indkomst- eller beskæftigelseskravet, du skal opfylde:
- Hvis du ikke har været indplaceret tidligere, er det indkomstkravet, du skal opfylde.
- Hvis du tidligere er indplaceret med ret til dagpenge, vil vi undersøge, om beskæftigelseskravet er opfyldt med halvdelen i Danmark.

Du kan læse mere om indkomst- og beskæftigelseskravet under **Betingelser for at få efterløn.**

Færøerne:
Hvis du kan opfylde kravet om forsikringsperiode som medlem af en dansk a-kasse, og du har haft arbejde på Færøerne, skal du opfylde indkomst- eller beskæftigelseskravet med en fjerdedel af arbejdet/indtægten i Danmark.

Hvis du er grænsearbejder:
Hovedreglen er, at du skal arbejdsløshedsforsikres i det land, hvor du arbejder. Det gælder også grænsearbejdere.

Du bor i Danmark, men arbejder i et andet EØS-land og pendler:
Hvis du får arbejde i et andet EØS-land, men bliver boende i Danmark og pendler mellem bolig og arbejde, er du grænsearbejder, og du kan ikke få udstedt et efterlønsbevis eller gå på efterløn, da du i så fald skal være arbejdsløshedsforsikret i det land, du arbejder og udmeldes af MA.

Hvis du ikke har fået et efterlønsbevis og senere vender tilbage til Danmark på grund af arbejde i Danmark, bør du kontakte MA for at blive medlem igen og søge om et efterlønsbevis.

Hvis du kan opfylde kravet om forsikringsperiode som medlem af en dansk a-kasse, kan du opfylde beskæftigelses- eller indkomstkravet med mindst halvdelen fra arbejde i Danmark og op til halvdelen fra arbejde i det andet EØS-land.

Følgende sidestilles med beskæftigelse i Danmark:
1) Arbejde i Grønland, 2) beskæftigelse som kontraktansat ved EU's institutioner, beskæftigelse ved diplomatiske missioner og konsulater i andre EØS-lande eller som midlertidigt udsendt i et andet EØS-land, 3) beskæftigelse i udlandet på internationale vilkår ved organisationer m.v., som Danmark er medlem af og 4) midlertidig udsendelse til beskæftigelse i udlandet for en dansk arbejdsgiver eller en dansk organisation, beskæftigelse på en dansk ambassade eller beskæftigelse som u-landsfrivillig, hvis beskæftigelsen samtidig giver ret til optagelse i en dansk a-kasse.

EØS, anciennitet og efterlønsbidrag

Du har været arbejdsløshedsforsikret i et andet EØS-land, Schweiz eller Storbritannien: For senere at kunne få et efterlønsbevis og gå på efterløn, når du har arbejdet og været forsikret i et andet EØS-land, Schweiz, Storbritannien, gælder følgende:

- Du skal have været medlem af en dansk a-kasse og haft bopæl og ophold i Danmark i mindst 1 år lige før forsikringsperioden i EØS-landet, Storbritannien eller Schweiz.
- Maksimalt halvdelen af den nødvendige forsikringsperiode, der kræves for at kunne få efterløn, kan medregnes fra et andet EØS-land, Storbritannien eller Schweiz.
- Du skal efterbetale efterlønsbidraget for den periode, hvor du har været arbejdsløshedsforsikret i det andet EØS-land, Storbritannien eller Schweiz.
- Du skal overholde en 8 ugers frist ved overgangen fra din danske a-kasse og det andet EØS-land, Storbritannien og Schweiz for at kunne overføre forsikringsperioderne.

Færøerne:
Du kan medregne forsikringsperioder fra Færøerne med op til tre fjerdedele af den nødvendige forsikringsperiode for ret til efterløn. Du skal have været medlem af en dansk a-kasse før forsikringsperioden på Færøerne og efterbetale efterlønsbidraget.

Efterbetaling af medlemsbidrag:
Efterbetalingen af efterlønsbidrag gælder for de perioder, hvor du har været medlem af forsikringssystemet i et andet EØS-land, Schweiz, Storbritannien eller den Færøske arbejdsløshedsforsikring (ALS) og for de perioder, hvor du er ikke forsikret på grund af 8 ugers fristen.

Du kan ved overgangen til forsikringssystemet i det andet EØS-land, Schweiz, Storbritannien og Færøerne og under opholdet i ét af disse lande være uden forsikringsdækning i sammenlagt 8 uger inden for 12 måneder, og du har også en frist på 8 uger fra forsikringsdækningens ophør i det andet EØS-land, Schweiz, Storbritannien og Færøerne til at søge om optagelse i MA. Perioder, hvor du modtager dagpenge eller andre ydelser (fx sygedagpenge) i det andet EØS-land, Schweiz, Storbritannien og Færøerne regnes for forsikringsperioder. Er disse betingelser opfyldt, afbrydes forsikringsperioden ikke.

Dokumentationen for, at du har bidraget til arbejdsløshedsforsikringen i et andet EØS-land, Schweiz, Storbritannien eller i Færøerne kan være lønsedler, årsopgørelser, kontrakter og lign. Du kan også benytte blanketterne PD U1 eller SED U002 til at dokumentere din anciennitet. Du bør kontakte MA, hvis du har haft forsikringsperioder i et andet EØS-land, Schweiz eller i Færøerne, så vi kan vejlede dig i, hvilken dokumentation du skal sende.

Du har et efterlønsbevis og arbejder

Du har et efterlønsbevis og arbejder et andet EØS-land, Schweiz, Storbritannien eller Færøerne:
Hvis du har fået et efterlønsbevis og får arbejde i et andet EØS-land, Schweiz eller Færøerne, skal du som hovedregel udmeldes af MA, da du via dit arbejde bliver omfattet af arbejdsløshedsforsikringen i det land, hvor du arbejder.

Når du skal have udbetalt en skattefri præmie eller overgår til efterløn, skal du:
- betale et særligt administrationsbidrag til MA
- fremvise din kontrakt
- sende os dine lønsedler for arbejdsperioden
- fremskaffe blanket PD U1 fra det andet EØS-land, Schweiz eller Færøerne
- søge om genoptagelse i MA inden for 8 uger fra forsikringsophøret i det det andet EØS-land, Schweiz eller Færøerne.

Blanket PD U1 dokumenterer dine arbejds- og forsikringsperioder i det det andet EØS-land, Schweiz eller Færøerne.

Hvis du arbejder i det øvrige udland, altså i lande uden for et andet EØS-land, Schweiz, Grønland eller Færøerne, kan dine arbejdstimer som hovedregel ikke bruges til optjening af 2-årsreglen og den skattefrie præmie.

For at optjene timer til 2-årsreglen og den skattefrie præmie skal du:

- være medlem af MA
- udføre arbejdet her i Danmark eller i et andet EØS-land, Schweiz, Grønland eller Færøerne
- have bopæl og ophold her i riget eller i et andet EØS-land, Schweiz, Grønland eller Færøerne.

Dog kan arbejde uden for et andet EØS-land, Schweiz, Grønland eller Færøerne medregnes, hvis du er udsendt for en dansk arbejdsgiver eller arbejder for internationale organisationer, som Danmark er medlem af. Du må selv sende os dokumentation på, at der er tale om en international organisation, som Danmark er medlem af.

Timer fra beskæftigelse, der udføres af ulandsfrivillige i forbindelse med godkendte frivilligprogrammer henhold til ligningslovens § 12, stk. 3, kan medregnes til 2-årsreglen og til den skattefrie præmie. Arbejde i Storbritannien kan medregnes til optjening af 2-årsreglen og den skattefri præmie, hvis du er udrejst til Storbritannien inden den 1. januar 2021. Hvis du er udrejst til Storbritannien den 1. januar 2021 eller senere, kan arbejdet ikke medregnes til 2-årsreglen og den skattefri præmie.

Du modtager efterløn og flytter til udlandet

Du modtager efterløn og holder ferie eller flytter midlertidigt til et land uden for EØS, Schweiz, Storbritannien, Grønland eller Færøerne:
Du kan modtage efterløn i op til tre måneder pr. kalenderår, mens du opholder dig midlertidigt i et land uden for EØS, Schweiz, Storbritannien, Grønland eller Færøerne.

Hvis du arbejder i landet, kan du ikke få udbetalt efterløn. Dog kan du få fleksibel efterløn i op til tre måneder, hvis arbejdet udføres som udsendt for en dansk arbejdsgiver.

Hvis opholdet overstiger tre måneder, skal MA standse udbetalingen af efterløn, indtil du igen tager fast ophold i Danmark, et andet EØS-land, Schweiz, Storbritannien, Grønland eller Færøerne.

Hvis du tager ophold i et land uden for EØS, Schweiz, Storbritannien, Grønland eller Færøerne, har du pligt til give os besked om opholdets start og sluttidspunkt på efterlønskortet.

Du modtager efterløn – og flytter til et andet EØS-land:
Du kan modtage efterløn i hele efterlønsperioden i hele EØS-området, i Grønland, på Færøerne, i Schweiz og i Storbritannien.

Det betyder, at du kan bosætte sig hvor som helst i EØS-landene, i Grønland, på Færøerne, i Schweiz eller i Storbritannien uden at miste retten til efterløn.

Du skal fortsat udfylde et efterlønskort (AR 285). Du kan ikke tilmeldes eller fortsætte på halvårsordningen, selvom du ikke arbejder ved siden af efterlønnen.

MA skal ved udbetalingen af efterløn indeholde skat. Hvis du ikke er skattepligtig i Danmark, skal du selv fremskaffe dokumentation herpå fra SKAT. Når vi har modtaget dokumentation for, at du er skattefritaget i Danmark, kan vi udbetale din efterløn uden skattetræk. Du skal også sende os en kopi af din årlige skatteopgørelse fra udlandet, når du har modtaget denne.

Du modtager efterløn og får arbejde i et andet et andet EØS-land: Du vil som hovedregel skulle udmeldes af MA, hvis du via dit arbejde bidrager til arbejdsløshedsforsikringen i det andet EØS-land, Schweiz, Storbritannien eller Færøerne.

Du vil dog kunne fortsætte med at modtage efterlønnen, men efterlønnen vil blive nedsat med et administrationsbeløb, der svarer til det beløb, du ellers har betalt i kontingent.

Dine arbejdstimer og din indtægt i det andet EØS-land, Schweiz, Storbritannien eller Færøerne skal modregnes i efterlønnen og derfor løbende noteres på efterlønskortet.

Hvis du ophører med arbejdet i det andet EØS-land, Schweiz, Storbritannien eller Færøerne eller får arbejde i Danmark ved siden af efterlønnen, skal du for at bevare retten til efterløn søge om genoptagelse i MA senest 4 uger efter forsikringsdækningens ophør i det andet EØS-land, Schweiz, Storbritannien eller Færøerne.

Kontakt os for nærmere vejledning, hvis du modtager efterløn og får arbejde i det andet EØS-land, Schweiz, Storbritannien eller Færøerne.

Ferie og efterløn

Hvis du får udbetalt feriegodtgørelse, ferie med løn eller andre feriebeløb i henhold til Ferielovens regler gælder følgende:

- Ferie med løn medfører fradrag dag for dag med 7,4 timer på det tidspunkt, hvor du holder ferien.
- Hvis du er i et ansættelsesforhold og får ferie med løn, sker der ingen ændring i, hvor mange timer der skal modregnes og du skal notere dine sædvanlige timer på efterlønskortet selvom du holder ferie. Får du løn fx løn for svarer til 130 timer om måneden skal du fortsat modregnes 130 timer, selvom du holder 2 ugers ferie og har to sygedage.
- Holder du ferie med feriegodtgørelse (brutto) og modtager et mindre feriebeløb end efterlønnen, kan du i nogle tilfælde få udbetalt forskellen som efterløn.
- Får du udbetalt et ekstra feriebeløb (feriefradrag) fordi du i et tidligere kalenderår har været ansat med flere faste timer pr. måned skal de ekstra ferietimer modregnes i efterlønnen.
- Udbetaling af den 6. ferieuge eller særlige overenskomstmæssige feriedage skal ikke modregnes i efterlønnen og ferietimerne kan ikke medregnes til 2-årsreglen og heller ikke som timer til den skattefri præmie.
- Hvis du overgår fra dagpenge til efterløn, anbefaler vi at du får udbetalt dine feriedage med feriedagpenge før du overgår til efterløn, da feriedage med feriedagpenge ikke kan udbetales, når du er overgået til efterløn.

Bemærk: Der er særlige regler, hvis du holder ferie eller opholder dig uden for EØS. Du kan således maksimalt modtage efterløn i op til 3 måneder pr. kalenderår, mens du opholder dig i et land udenfor EØS, Storbritannien, Schweiz eller Færøerne.

At søge om efterløn

Hvornår har du ret til at gå på efterløn?

- Du skal opfylde anciennitetskravet for at have ret til efterløn og have modtaget et efterlønsbevis.
- Du kan tidligst få udbetalt efterløn fra den dato, hvor vi har modtaget din skriftlige ansøgning, og du kan tidligst gå på efterløn fra det tidspunkt, hvor du når efterlønsalderen. Du finder ansøgningen om efterløn i selvbetjeningen på Mit MA under fanen Efterløn.
- På ansøgningstidspunktet skal du stadig opfylde beskæftigelses- eller indkomstkravet. Du skal være opmærksom på, at denne betingelse gælder, selv om du har modtaget et efterlønsbevis.
- Du kan gå på efterløn fra beskæftigelse eller ledighed.
- Hvis du modtager dagpenge, kan du vente med at gå på efterløn til dagen før, din ret til dagpenge udløber
- På efterlønstidspunktet skal du være medlem af en dansk a-kasse og som hovedregel have bopæl i Danmark, Grønland, Færøerne, i et andet EØS-land eller i Schweiz. Du kan ikke overgå til efterløn, hvis du har bopæl uden for EØS, Grønland, Færøerne eller Schweiz.
- Modtager du ydelser efter lov om social pension fx førtidspension, seniorpension eller tilsvarende udenlandsk lovgivning, eller er du omfattet af reglerne om fleksjob, kan du ikke også modtage efterløn.
- Hvis du har søgt og fået bevilget invaliditetsydelse fra fx AkademikerPension eller svagelighedspension, efter du har fået udstedt et efterlønsbevis, vil du alligevel kunne få efterløn.
- Hvis du derimod søger eller får bevilget en invaliditetsydelse, før du har fået et efterlønsbevis, skal du kontakte MA, da vi skal tage stilling til, om du står til rådighed for et fuldtidsjob.
- Hvis du er i et seniorjob eller har mistet din ret til dagpenge, efter du er fyldt 50 år og er medlem af efterlønsordningen, skal MA have modtaget din ansøgning om efterløn før efterlønsalderen. Du skal overgå på den første dag, du kan få efterløn for at have ret til efterløn. Hvis ansøgningen modtages for sent, skal du opfylde et beskæftigelses- eller indkomstkrav, før du har ret til efterløn. Se mere herom under Efterlønsbeviset.
- Du skal være opmærksom på, at du skal være tilmeldt på jobnet.dk uden ydelse og være aktiv jobsøgende for senere at få ret til efterløn, hvis du har mistet din ret til dagpenge efter at være fyldt 50 år, eller du har haft ret til et seniorjob, men har sagt nej tak til seniorjobbet.

Hvad skal du konkret gøre?

- Du skal søge om efterløn i god tid (8 uger) før, du ønsker at begynde. Send os ansøgningen om efterløn som du finder i selvbetjeningen (fanen Efterløn) på Mit MA.
- Hvis du ophører med selvstændig virksomhed for at overgå til efterløn, skal du udfylde og sende os blanket AR 256 E i selvbetjeningen (fanen Efterløn) på Mit MA..
- Hvis du har en mindre virksomhed og ønsker at beholde den samtidigt med efterlønnen, skal du sende blanket AR 284. Kontakt MA herom, da reglerne er komplicerede, og det kan være vanskeligt at blive godkendt til at få efterløn samtidigt med, at du har en virksomhed.
- Du skal fortsætte med at være medlem af MA og betale kontingent, mens du modtager efterløn.
- Fra den dato, hvorfra dit efterlønsbevis gælder, skal du ikke længere betale efterlønsbidrag. Du skal betale det almindelige a-kassekontingent til og med udgangen af den måned, hvor nu når folkepensionsalderen.
- Hvis du ønsker at arbejde, skal du hver måned indsende et ydelseskort (efterlønskort) til os. 1) Kortet kan tidligst indsendes 5 hverdage før månedens udløb. 2) Forældelsesfristen er 1 måned og 10 dage efter sidste bankdag i udbetalingsmåneden.
- Ønsker du ikke at arbejde, kan du nøjes med at indsende oplysninger hver sjette måned, hvis du alene har indtægter i form af pension eller feriepenge.
- Du skal sende os dokumentation, hvis du modtager udbetaling af pension fra en bank eller et pensionsselskab.
- Hvis du modtager førtidspension, social pension, seniorpension eller tilsvarende ydelse, er du ikke berettiget til at modtage efterløn.
- Du har pligt til at oplyse os om alt, hvad der kan have betydning for din ret til efterløn.

Efterlønnen vil være til disposition den sidste bankdag i måneden, hvis efterlønskortet er modtaget rettidigt.

Hvornår stopper min efterløn?

MA sender dig i god tid før, du når folkepensionsalderen, et brev om udmeldelse og evt. skattefri præmie. Dit kontingent til MA ophører ved udgangen af den måned, hvor du har nået folkepensionsalderen. Hvis du har ret til en skattefri præmie, udbetaler vi denne til dig ca. den 20. i måneden, efter du har nået efterlønsalderen. Du skal ikke ansøge om udbetalingen, der sker helt automatisk.

Efter du er udmeldt som forsikret medlem af MA, kan du blive seniormedlem. Det koster 148 kr. pr. Måned. **Se mere om seniormedlemskabet på hjemmesiden.**

Har du ikke optjent skattefri præmie eller ikke benyttet dig af efterlønsordningen

Hvis du ikke har modtaget efterløn og ikke har optjent en skattefrie præmie, er du berettiget til at få det indbetalte efterlønsbidrag tilbagebetalt modregnet skat, når du har nået folkepensionsalderen.

Hvis du har optjent få skattefrie præmier og ikke har fået udbetalt efterløn, vil det måske bedst kunne betale sig for dig at få efterlønsbidraget udbetalt i stedet. MA vil kontakte dig herom.

Din indbetaling af efterlønsbidrag giver dig nogle rettigheder under visse betingelser. Hvis du får efterlønsbidraget udbetalt eller overført til en pension, mister du fx muligheden for at få fleksydelse, få efterløn og for at kunne optjene timer til den skattefri præmie.

Kontakt MA for nærmere oplysninger.

Hvordan kan MA hjælpe dig?

MA stiller ekspertisen til rådighed, hvis du har behov for:

- at få hjælp til gennemgang af dine papirer vedrørende overgang til efterløn
- at få beregnet din efterløn
- at få udstedt dit efterlønsbevis
- at få en endelig godkendelse af overgang til efterløn
- at få afklaret eventuelle spørgsmål i forbindelse med overgang til efterløn
- at få afklaret, om efterlønsordningen også er attraktiv for dig som 30-årig som alternativ til private opsparingsordninger.

Har du generelt spørgsmål om efterlønsordningen, så ring venligst til MA på telefon 70 20 39 71, eller send os en besked via selvbetjeningen i **Mit MA.**

Til- og framelding til efterløn

Efterlønsordningen giver mulighed for:

- efterløn – det vil sige tidligere tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet
- skattefri præmie (den maksimale skattefrie præmie er i 2026 på 190.440 kr.)
- seniorjob – læs mere under afsnittet Seniorjob
- sikring ved 50 år+ og mere end 5 år til efterlønsalderen
- fleksydelse

Efterlønsbidraget i 2026

2026	fuldtid	deltid
måned	593	396
kvartal	1.779	1.188
pr. år	**7.116**	**4.752**

- MA indberetter dit indbetalte efterlønsbidrag til SKAT ved årets udgang, da efterlønsbidraget trækkes fra i skat ligesom kontingentet til a-kassen.
- Efterlønsbidraget er dit, og du kan udmelde dig af efterlønsordningen og få efterlønsbidraget udbetalt eller overført til en pension.
- Du kan i nogle tilfælde få en bidragsfri periode eller en pause i betalingen af efterlønsbidraget uden at miste dine efterlønsrettigheder. Kontakt MA herom.
- Når efterlønsbidraget udbetales, skal du betale SKAT af beløbet.

Se din efterlønsalder **her.**

Hvordan du tilmelder dig ordningen?

Vi sender dig i god tid før din 30-års fødselsdag et brev om tilmelding til efterlønsordningen. Hvis du ønsker at blive tilmeldt, skal du udfylde og sende os blanket AR 252 T, som ligger i din selvbetjening på **Mit MA,** når du har fået vores brev om tilmelding til efterløn.

Du har mulighed for at tilmelde dig én dag og derefter få en pause, eller du kan vælge at gemme pausen til senere.

Send gerne din ansøgning i god tid før din 30 årsfødselsdag, da vi tidligst kan tilmelde dig efterløn fra det tidspunkt, hvor vi har modtaget din ansøgning.

Pause og bidragsfri periode

Du kan få pause i betalingen

Hvis du betaler til efterlønsordningen, har du mulighed for at holde en pause i betalingen af efterlønsbidraget:

- Født mellem 1. januar 1976 og 31. december 1977: Du kan holde pause i op til 5 år.
- Født fra 1. januar 1978: Du kan holde pause i op til 7 år.

Du kan vælge at tage hele pausen på én gang eller dele den op i mindre perioder. Mange vælger at betale for én dag og derefter udnytte pausemuligheden.

Når du holder pause, er du stadig omfattet af efterlønsordningen og mister ikke dine rettigheder. Vær dog opmærksom på, at hvis du ikke genoptager betalingen efter pausen, kan du miste dine efterlønsrettigheder.

For at starte en pause skal du sende os en ansøgning via blanket AR 252 P eller en besked via selvbetjeningen på **Mit MA.** (Se din efterlønsstatus i selvbetjeningen under Efterløn og Information).

Bidragsfri periode

Hvis du er født mellem 1. januar 1959 og 31. december 1975, har du mulighed for en bidragsfri periode, hvor du ikke betaler efterlønsbidrag, men stadig er omfattet af efterlønsordningen. Du mister altså ikke dine rettigheder ved at holde en bidragsfri periode.

Du kan få en bidragsfri periode, hvis du:

- har indbetalt efterlønsbidrag inden den 1. januar 2008, før du fyldte 35 år.
- har indbetalt efterlønsbidrag i perioden 1. januar 2007 til 31. december 2007, efter du fyldte 35 år.
- sender os en ansøgning AR 252 P for at starte på den bidragsfri periode.

Det er en forudsætning, at du genoptager betalingen af efterlønsbidrag efter den bidragsfri periode og fortsætter betalingen frem til efterlønsalderen. Dog skal du maksimalt betale efterlønsbidrag i 30 år.

Vi kontakter dig i god tid før fristen for påbegyndelse af den bidragsfri periode.

Du kan se din efterlønsstatus i selvbetjeningen på **Mit MA** under Efterløn og Information.

Fleksydelse

Fleksydelse er en tilbagetrækningsydelse ligesom efterløn, som er målrettet personer, der er ansat i fleksjob på grund af varig nedsat arbejdsevne. Fleksydelse er altså en slags efterløn for fleksjobbere.

Fleksydelsesbidrag:
Når du bliver ansat i et fleksjob, har du mulighed for at betale fleksydelsesbidrag i stedet for efterlønsbidrag.

Udmeldelse af Magistrenes A-kasse:
Du bør overveje, om du skal udmelde dig af Magistrenes A-kasse, når du begynder at betale fleksydelsesbidrag.

Fleksydelsesalderen:
Du kan modtage fleksydelse, når du har nået fleksydelsesalderen, som følger efterlønsalderen.
Fradrag af pensioner: Udbetaling Danmark skal fradrage dine pensioner i din fleksydelse. Se mere **her.**

Arbejde under fleksydelse:
Du må gerne arbejde, mens du modtager fleksydelse, men dine arbejdstimer vil blive fradraget i ydelsen.

Overførsel af anciennitet:
Det er muligt at overføre din efterlønsanciennitet til fleksydelsesordningen og omvendt, hvis du får fuldtidsarbejde og bliver genoptaget i Magistrenes A-kasse.

Genoptagelse i Magistrenes A-kasse:
For at blive optaget i Magistrenes A-kasse igen, skal du kunne stå til rådighed i op til 30 timer (ved deltidsforsikring) eller 37 timer (ved fuldtidsforsikring).

Udbetaling af bidrag:
Hvis du ønsker at få udbetalt både fleksydelsesbidraget og efterlønsbidraget, som du har betalt til Magistrenes A-kasse, skal du først kontakte Udbetaling Danmark for at få udbetalt fleksydelsesbidraget. Derefter skal du sende dokumentation for udbetalingen til Magistrenes A-kasse, som vil udbetale dig efterlønsbidraget fraregnet skat.

Fravalg af fleksydelse:
Vær opmærksom på, at hvis du får dit efterlønsbidrag overført til en pension eller udbetalt, fravælger du samtidig din mulighed for senere at modtage fleksydelse.

Du kan kontakte Udbetaling Danmark, Fleksydelse, på telefon 70 12 80 82 for nærmere vejledning om fleksydelsesordningen. Du kan også læse meget mere om fleksydelsesordningen på **borger.dk.**

Efterlønsbidraget

Hvordan beregnes efterlønsbidraget, og hvad sker der, hvis jeg ikke får det udbetalt?

Hvad er efterlønsbidraget?
Efterlønsbidraget er det beløb, du betaler hver måned for at være med i efterlønsordningen. Det er dine penge, og du kan vælge at få bidraget overført til en pensionsordning eller udbetalt kontant, når du når efterlønsalderen. Bemærk, at beløbet er skattepligtigt.

Hvad sker der, hvis jeg får bidraget udbetalt?
Hvis du vælger at få efterlønsbidraget udbetalt, fravælger du samtidig efterlønsordningen. Det betyder, at du mister retten til:

- Efterløn
- Skattefri præmie
- Seniorjob
- Fleksydelse

Hvis du har modtager efterløn eller skattefri præmie, udbetales disse beløb i stedet for efterlønsbidraget.

Hvordan beregnes efterlønsbidraget?
Når efterlønsbidraget udbetales, beregnes det som 7 gange dagpengesatsen for det år, hvor udbetalingen sker, ganget med det antal år og måneder du har indbetalt til ordningen.

Beløbets størrelse afhænger altså af dagpengesatsen på udbetalingstidspunktet.

Dagpengesatsen er i 2026 på 1.017 kr. pr. dag.

Eksempel på det faktisk indbetalte efterlønsbidrag og udbetalingsbeløbet:
Anne, der er født den 1. januar 1962, søger om at få efterlønsbidraget udbetalt den 1. januar 2026.

Anne har betalt til efterlønsordningen i perioderne 1. juli 1999 til 31. december 2024, og hun i disse 25 år og 6 måneder betalt i alt 134.496 kr. før fradrag af skat.

Anne har fået bevilget en bidragsfri periode fra den 1. januar til den 31. december 2025.

Selv om Anne ikke har betalt efterlønsbidrag i denne periode, er hun fortsat omfattet af efterlønsordningen, men har dog valgt at opsige ordningen og få efterlønsbidraget udbetalt.

Det beløb, der udbetales, udgør 178.992. kr. før fradrag af skat. Forskellen på Annes indbetaling og udbetaling udgør 44.496 kr.

Tilbagebetalingsbeløbet beregnes som antal indbetalte dagpengesatser * dagpengesatsen i 2026 = 176 dagpengesatser * 1.017 kr. = 178.992 kr., hvor dagpengesatsen er 1.017 kr. (2026)

Efterlønsbidragets størrelse pr. år er 7 * dagpengesatsen.
Da Anne har nået efterlønsalderen, skal beløbet ikke overføres til en pension, men udbetales kontant efter fradrag af skat.

MA kontakter Skattestyrelsen, der beregner og giver MA besked om, hvor meget vi skal tilbageholde i skat, før beløbet udbetales Jf. Pensionsbeskatningslovens § 49, stk. 3.

Hvis Anne fik efterlønsbidraget udbetalt før efterlønsalderen, skulle beløbet overføres til en pension.

Opgørelse af indbetalte efterlønsbidrag for perioden 1. juli 1999 til 31. december 2025:

	Bidrag indbetalt	Bidrag pr. mdr.	Måneder	Dagpenge-satser	Tilbagebetalt beløb
Den 1. juli 1999	1.104	184	6	2	2.034
2000	3.420	285	12	6	6.102
2001	4.116	343	12	7	7.119
2002	4.224	352	12	7	7.119
2003	4.356	363	12	7	7.119
2004	4.488	374	12	7	7.119
2005	4.584	382	12	7	7.119
2006	4.668	389	12	7	7.119
2007	4.776	398	12	7	7.119
2008	4.920	410	12	7	7.119
2009	5.076	423	12	7	7.119
2010	5.268	439	12	7	7.119
2011	5.364	447	12	7	7.119
2012	5.520	460	12	7	7.119
2013	5.604	467	12	7	7.119
2014	5.700	475	12	7	7.119
2015	5.784	482	12	7	7.119
2016	5.856	488	12	7	7.119
2017	5.940	495	12	7	7.119
2018	6.024	502	12	7	7.119
2019	6.096	508	12	7	7.119
2020	6.168	514	12	7	7.119
2021	6.240	520	12	7	7.119
2022	6.252	521	12	7	7.119
2023	6.372	531	12	7	7.119
2024	6.576	548	12	7	7.119
2025	0	0	0	0	0
I alt	**134.496**			**176**	**178.992**

Frameld efterlønsordningen og udbetaling af efterlønsbidrag

Efterlønsbidraget er dine penge, og du kan altid få efterlønsbidraget overført til en pension eller udbetalt.

Hvis du har fået efterlønsbidraget tilbagebetalt skattefrit i 2012, 2018 eller 2022, kan du ikke senere tilmelde dig efterlønsordningen.

Hvis du udmelder dig af efterlønsordningen og får efterlønsbidraget overført til en pension eller udbetalt, vil du ikke senere kunne få udbetalt efterløn, den skattefri præmie, fleksydelse eller seniorjob. Se mere herom under de respektive afsnit.

Hvis du overfører dit efterlønsbidrag til en pension uden at betale afgift, skal du være opmærksom på, at du skal betale skat, når du hæver det overførte bidrag ved pensionsalderen.

Hvordan tilbagebetales efterlønsbidraget?

- ***Mindre end 1 år til efterlønsalderen.***
  Så kan du få efterlønsbidraget udbetalt kontant (svarende til 7 x maksimale dagpengesats pr. dag (7 * 1.017 kr.). I 2026 er det i alt 7.119 kr.

- ***Mere end 1 år og indtil efterlønsalderen.***
  Efterlønsbidraget skal overføres til din pension, som er er omfattet af kap. 1 i pensionsbeskatningsloven. Du kan vælge at betale 30 % i afgift af beløbet, hvis du overfører beløbet til en alderspsparing, aldersforsikring eller en supplerende engangssum, eller du kan overføre beløbet til en pension uden at betale skat. Skatten skal i denne situation betales, når beløbet kan udbetales fra efterlønsalderen.

  Du og dit pensionsselskab eller bank skal udfylde blanket AR 252 og sende den til MA. Du finder blanketten i selvbetjeningen (fanen Efterløn) på **Mit MA.** Når vi har modtaget den korrekt udfyldte blanket, overfører vi efterlønsbidraget til den pensionskonto, som du allerede har eller har fået oprettet til beløbet.

- Fra og med efterlønsalderen kan efterlønsbidraget udbetales modregnet skat (MA kontakter SKAT, der oplyser, hvor meget vi skal tilbageholde i skat). Du skal udfylde blanket AR 252 F og sende den til os. Du finder blanketten i selvbetjeningen (fanen Efterløn) på **Mit MA.**

- Hvis du modtager seniorpension, førtidspension eller tidlig pension efter Lov om social pension, kan du få efterlønsbidraget udbetalt modregnet en afgift til staten på 30 %. Du skal udfylde blanket AR 252 F og sende den til os. Du finder blanketten i selvbetjeningen (fanen Efterløn) på **Mit MA.**

- Hvis du varigt har forladt Danmark, altså har emigreret, kan du få efterlønsbidraget udbetalt modregnet skat. Du skal overfor MA dokumentere, at du er emigreret, og du skal udfylde blanket AR 252 F og sende den til os. Du finder blanketten i selvbetjeningen (fanen Efterløn) på **Mit MA.**

- MA giver dig besked via selvbetjeningen på **Mit MA** i god tid før, du når folkepensionsalderen. Hvis du ikke har modtaget efterløn, og den skattefri præmie udgør et mindre beløb end efterlønsbidraget, vil du få udbetalt efterlønsbidraget modregnet skat.

- Hvis du har en livstruende sygdom, kan du efterlønsbidraget tilbagebetales kontant. Din læge skal udfylde en **kapitalpensionsattest,** som du sender til MA. Vi kontakter Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering, som kan give tilladelse til at få efterlønsbidraget udbetalt kontant. Det er som udgangspunkt kun de sygdomme, der er nævnt på kapitalpensions-attesten, som giver mulighed for dispensation.

- Hvis du afgår ved døden, før du når din folkepensionsalder, udbetaler MA efterlønsbidraget modregnet en afgift på 30 pct. af det opgjorte beløb til skifteretten, til en advokat eller arving, der i henhold til en skifteretsattest handler på boets vegne.

Hvis du får efterlønsbidraget udbetalt eller overført til en pension, kan du under visse betingelser tilmelde dig efterlønnen igen under fortrydelsesordningen.

Hvis du har haft fuldtidsarbejde i efterlønsperioden og ikke modtaget efterløn, skal du have beregnet og udbetalt den skattefri præmie.

Når du får udbetalt den skattefri præmie, kan du ikke få udbetalt efterlønsbidraget, da udbetalingen af den skattefri præmie netop forudsætter, at efterlønsbidraget er indbetalt. Se mere om betingelser for at få udbetalt den skattefri præmie under punktet **Skattefri præmie.**

Fortrydelsesordningen

Hvis du ikke blev tilmeldt efterlønsordningen og har fortrudt det, har du måske mulighed for at tilmelde dig fortrydelsesordningen.

For at blive tilmeldt fortrydelsesordningen, skal du opfylde følgende betingelser:

Du har været uafbrudt medlem af en arbejdsløshedskasse:
- senest fra din 24-års fødselsdag, hvis du er født den 1. januar 1973 eller senere
- senest fra den 1. januar 1997, hvis du er født fra 1. juli 1960 til 31. december 1972
- du må ikke kunne opnå ret til efterløn inden folkepensionsalderen efter de almindelige regler
- du skal tilmelde dig efterlønsordningen mindst 15 år inden din efterlønsalder
- hvis du har fået udbetalt efterlønsbidraget skattefrit i 2012, 2018 eller 2022, kan du ikke tilmeldes fortrydelsesordningen.

Bemærk, at din efterløn nedsættes med 2 % for hvert år, du ikke har betalt efterlønsbidrag i forhold til den ordinære ordning.

Hvis du fx har indbetalt i 16 år, vil din efterløn blive nedsat med 28 %:
2 % * (30 år – 16 år) = 2 % * 14 år = 28 %.

Den skattefrie præmie nedsættes med 4 % for hvert år, du ikke har betalt efterlønsbidrag (ud af i alt 30 år).

Hvis du ønsker at tilmelde dig fortrydelsesordningen eller er tilmeldt fortrydelsesordningen, er du meget velkommen til at kontakte os for at få nærmere vejledning.

30 år – tilmelding til efterløn?

Måske er du i tvivl, om du skal tilmelde dig efterlønsordningen.

I så fald anbefaler vi, du tilmelder dig ordningen som 30-årig og kun betaler én dag og derefter beder os om at få en pause i ordningen.

Pausen i betaling af efterlønsbidrag kan vare i op til 7 år. På den måde skal du først tage stilling til ordningen senest efter din pause.

Efterlønsbidraget indeksreguleres, og tilbagebetalingsbeløbet vil derfor været større, end det beløb du har indbetalt i det tilfælde, du vælger at afmelde dig ordningen og beder om at få det, du har indbetalt, tilbagebetalt.

Hvis du er studerende

Når du er studerende og fylder 30 år, kontakter MA dig i god tid før din runde dag for at vejlede dig om muligheden for at tilmelde dig til efterlønsordningen.

Du kan nemlig blive optaget i efterlønsordningen ved at tilmelde dig fra din 30 års fødselsdag og derefter få en pause i betalingen af efterlønsbidraget i op til 7 år.

Du kan altid afbryde pausen og begynde at betale efterlønsbidrag, når du får et arbejde.
I 2026 er efterlønsbidraget på 1.779 kr. pr. kvartal (593 kr. pr. måned) for fuldtidsforsikrede og 1.188 kr. pr. kvartal (396 kr. pr. måned) for deltidsforsikrede. Bidraget kan fratrækkes i skat, og pengene tilhører dig.

Det betyder, at du altid har mulighed for enten at få beløbet overført til en pensionsordning eller udbetalt, hvis du ikke længere ønsker at være omfattet af efterlønsordningen.

Du kan læse mere om dine muligheder i afsnittet **Efterlønsbidraget.**

Efterlønsordningen giver mulighed for

- efterløn – det vil sige tidligere tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet i 3 år før din folkepensionsalder
- skattefri præmie (den maksimale skattefrie præmie er i 2026 på 190.440 kr.)
- seniorjob – læs mere under punktet Seniorjob
- sikring ved 50 år+ og mere end 5 år til efterlønsalderen.
- fleksydelse, hvis du får tilkendt fleksjob og begynder at betale til fleksydelsesordningen.

Gratis studiemedlemskab

Fra 1. januar 2025 kan du fortsætte som gratis studiemedlem efter du er fyldt 30 år, når du opfylder disse betingelser:

- Du følger en SU-godkendt uddannelse af mindst 18 måneders varighed (90 ECTS-point).
- Din bruttoindtægt overstiger ikke 120,67% af de maksimale dagpenge pr. år (for fuldtidsforsikrede) for det år, du har fået gratis studiemedlemskab.
- Du modtager ikke hjælp til forsørgelse efter lov om aktiv socialpolitik (kontanthjælp, revalidering, pension, sygedagpenge, barselsdagpenge).
- Dit studiemedlemskab kan maksimalt vare i fem år (inkl. tidligere perioder i andre a-kasser).