

OBS: Indeholder nye regler,  
der træder i kraft 1. juli 2017.



# Efterlønskompas

---

Din guide til  
efterlønssystemet

---

### Min A-kasse

Min A-kasse er en a-kasse for lønmodtagere og selvstændige.

Vi sætter en ære i både at holde kontingentet nede og servicen i top. Derfor er vi også blandt de billigste a-kasser i Danmark samtidig med, at vi ligger i toppen, når det gælder medlemstilfredshed.

## INDHOLD

<b>EFTERLØNSBEVIS</b>	<b>5</b>
De fire vigtigste betingelser	5
Beskæftigelseskrav	5
Efterlønsbidrag	5
Din efterlønsalder	6
Efterlønsperiode	6
Rask og til rådighed	8
Om efterlønsbeviset	8
Hvorfor skal du have et efterlønsbevis?	8
Hvis du bor i udlandet	8
<b>EFTERLØN</b>	<b>8</b>
Hvad skal du gøre, hvis du gerne vil på efterløn?	8
2års-kravet	9
2års-kravet indebærer, at du efter din efterlønsalder:	9
Fuldtid eller deltid	9
Hvor meget kan du få i efterløn?	9
<b>UDBETALING AF DIN EFTERLØN</b>	<b>10</b>
<b>MODREGNING FOR PENSIONER</b>	<b>10</b>
Oversigt over modregning af pensioner	11
Disse pensioner skal ikke modregnes	11
Vi hjælper gerne	11
<b>ARBEJDE I EFTERLØNSPERIODEN</b>	<b>11</b>
Lønarbejde	11
Frivilligt ulønnet arbejde	11
Selvstændig virksomhed	12
<b>HVIS DU BOR I UDLANDET</b>	<b>12</b>
<b>HVOR LÆNGE KAN DU FÅ EFTERLØN?</b>	<b>12</b>
Hvad skal du huske i efterlønsperioden?	13
<b>SKATTEFRI PRÆMIE</b>	<b>14</b>
Hvor meget får du i skattefri præmie?	14
Hvis du er født 1. juli 1959 eller senere	14
Nyttige links:	15

### EFTERLØNSKOMPAS

I denne pjece kan du læse de vigtigste ting om efterløn. Pjecen er ikke udtømmende, for det er et komplekst regel-område. Du kan finde flere informationer på vores hjemmeside, og du er også altid velkommen til at kontakte os.

### Fortrydelsesordning

Hvis du tidligere har været tilmeldt efterlønsordningen, men efterfølgende har meldt dig fra, er der mulighed for at fortryde dette valg og tilmelde dig efterlønsordningen igen.

### EFTERLØNSBEVIS

Efterlønsbeviset er den erklæring, du får fra os, når du opfylder betingelserne for at gå på efterløn.

#### De fire vigtigste betingelser er:

- At du opfylder beskæftigelseskravet.
- At du har været medlem af en a-kasse og har indbetalt efterlønsbidrag i mindst 30 år.
- At du har nået efterlønsalderen.
- At du er rask og står til rådighed for arbejdsmarkedet.

#### Beskæftigelseskrav

Har du ved overgangen til efterløn en dagpengeret, opfylder du beskæftigelseskravet. Ellers opfylder du beskæftigelseskravet, hvis du som fuldtidsforsikret har arbejdet 1.924 løntimer indenfor de seneste 3 år før efterlønsalderen har tjent mindst 223.428 kr. Du kan dog højst medregne 18.619 kr. pr. måned.

Som deltidsforsikret skal du have tjent 148.956 kr. Du kan dog højst medregne 12.413 pr. måned.

#### Efterlønsbidrag

Hovedreglen er, at du skal have betalt efterlønsbidrag i mindst 30 år. Men der findes en overgangsordning, der sikrer, at alle, der kunne opfylde kravet om medlemskab efter de tidligere regler, får mulighed for at gå på efterløn efter de nuværende regler.

**Din efterlønsalder**

Her i skemaet kan du se både din efterløns- og din folkepensionsalder:

Årgang	Efterlønsperiode	Folkepension
->31.12.53	60 år (5 år)	65 – Folkepension
01.01.54 - 30.06.54	60½ år (5 år)	65½ – Folkepension
01.07.54 - 31.12.54	61 år (5 år)	66 – Folkepension
01.01.55 - 30.06.55	61½ år (5 år)	66½ – Folkepension
01.07.55 - 31.12.55	62 år (5 år)	67 – Folkepension
01.01.56 - 30.06.56	62½ år (4½ år)	67 – Folkepension
01.07.56 - 31.12.58	63 år (4 år)	67 – Folkepension
01.01.59 - 30.06.59	63½ år (3½ år)	67 – Folkepension
01.07.59 - 31.12.62	64 år (3 år)	67 – Folkepension
01.01.63 -	65 år (3 år)	68 – Folkepension

## Rask og til rådighed

For at få udstedt efterlønsbeviset, skal du være rask og i stand til at varetage et arbejde. Hvis du er fuldtidsforsikret, skal du kunne arbejde 37 timer om ugen. Er du deltidsforsikret, skal du kunne arbejde 30 timer om ugen.

## Om efterlønsbeviset

Når du opfylder betingelserne for at gå på efterløn, udsteder vi automatisk dit efterlønsbevis. I beviset kan du se, hvor meget du kan få i efterløn. Vi opgør også værdien af din pensionsformue (læs mere i afsnittet om modregning af pension). Du får besked, når dit bevis ligger på selvbetjeningen.

## Hvorfor skal du have et efterlønsbevis?

Det skal du, fordi:

- Så er du sikret retten til efterløn, selvom du bliver syg.
- Så er du sikret den efterlønsats, vi har beregnet i dit bevis.
- Så skal du ikke længere betale efterlønsbidrag (Du skal dog stadig betale a-kassekontingent).
- Så har du mulighed for at optjene skattefri præmie.

## Hvis du bor i udlandet

Du skal være opmærksom på, at arbejde og forsikringsperioder i udlandet som hovedregel ikke tæller med til kravene om at få efterløn. Men der er nogle undtagelser. Vi kan oplyse dig om reglerne.

## EFTERLØN

Du kan gå på efterløn både hvis du er ledig, er lønmodtager, ophører med selvstændig hovedbeskæftigelse eller har delpension.

Hvis du er i arbejde, kan du vælge at stoppe helt med at arbejde, når du rammer efterlønsalderen. Men du kan også vælge at trække dig gradvist tilbage fra arbejdsmarkedet, fordi det er tilladt at arbejde ubegrænset, mens man er på efterløn. (Arbejdstimerne modregnes dog i efterlønnen.)

## Hvad skal du gøre, hvis du gerne vil på efterløn?

- Du skal udfylde en ansøgning om efterløn på Min A-kasses selvbetjening på hjemmesiden.
- Vi skal have modtaget ansøgningen senest den dag, du ønsker at gå på efterløn.

## 2års-kravet

Der er flere økonomiske fordele hvis du venter mindst 2 år med at gå på efterløn efter den dato, efterlønsbeviset gælder fra. (Det såkaldte 2års-krav):

Hvis du venter, kan du:

- Opnå ret til efterløn på højeste dagpengesats.
- Få en lempeligere pensionsmodregning.
- Optjene skattefri præmie.

## 2års-kravet indebærer, at du efter din efterlønsalder:

- Har haft dit efterlønsbevis i to år.
- Har haft lønarbejde eller drevet selvstændig virksomhed i mindst 3.120 løntimer (Fuldtidsforsikret).
- Har haft arbejde i mindst 2.496 indberettede timer (Deltidsforsikret).
- Ikke modtager delpension.

Det er en betingelse, at lønarbejdet er indberettet til indkomstregisteret. Hvis man er mere end 2 år om at optjene arbejdskravet på 3.120/2.496 timer, er 2års-kravet først opfyldt den dag, alle timerne er indberettet.

## Fuldtid eller deltid

For at få efterløn som fuldtidsforsikret skal du have været fuldtidsforsikret:

- De sidste 52 uger, inden du går på efterløn.
- I sammenlagt 10 år inden for de sidste 15 år.

Hvis du er deltidsforsikret, eller ikke har været fuldtidsforsikret længe nok, får du efterløn som deltidsforsikret. Satsen for deltidsforsikrede er 2/3 af satsen for fuldtidsforsikrede.

## Hvor meget kan du få i efterløn?

Efterlønsatsen afhænger af, hvornår du går på efterløn. Du får den samme sats i hele efterlønsperioden. Du kan få 90 pct. af din tidligere indtægt, men dog højst max. dagpengesats (91%/100%).

### Efterlønsatsen er (2017 tal):

Pct.	Fuldtidsforsikret	Deltidsforsikret
91 %	16.747 kr./ måned (104,45 kr./time)	11.165 kr./måned 85,88 kr./time
100 %	18.403 kr./måned (114,78 kr./ time)	12.269 kr./måned 94,38 kr. /time

Hvornår er du født?	Din efterlønsats (pct af max. dagpengesats)
1. jan. 1954 – 31. dec. 1955	91 % før 2års-kravet er opfyldt. 100 % efter 2års-kravet er opfyldt.
1. jul. 1956 – 31. dec. 1958	91 % hvis du går på efterløn mindre end 1 ½ år fra efterlønsalderen. 100 % hvis du går på efterløn mindst 1 ½ år efter efterlønsalderen.
1. jul. 1956 – 31. dec. 1958	91 % hvis du går på efterløn mindre end 1 år fra efterlønsalderen. 100 % hvis du går på efterløn mindst 1 år efter efterlønsalderen.
1. jan. 1959 – 30. juni 1959	91 % hvis du går på efterløn mindre end ½ år fra efterlønsalderen. 100 % hvis du går på efterløn mindst ½ år efter efterlønsalderen.
1. jul. 1959 eller senere	100 %

Er du født 1. januar 1956 eller senere, ændres 2års-kravet. Det betyder, at den tid, du kan udskyde efterlønnen med for at opnå fordelene, bliver gradvis kortere.

### UDBETALING AF DIN EFTERLØN

Vi udbetaler din efterløn for enten 4- eller 5-ugers perioder. Hver udbetalingsperiode slutter den næstsidste søndag i en måned.

### MODREGNING FOR PENSIONER

Her beskriver vi hovedprincipperne for modregning af pension i efterlønnen.

Modregning af din pensionsopsparing afhænger af, hvornår du går på efterløn og hvilken pensionstype, der er tale om. Det er værdien af pensionsformuen ved efterlønsalderen eller den årlige ydelse, der bliver lagt til grund for fradraget i efterløn.

- Alle dine pensionsopsparinger har betydning for din efterløn, hvis du går på efterløn, inden du opfylder 2års-kravet (se side 9). Dette gælder uanset, om der er tale om alderspensionsordninger med løbende udbetalinger, ratepension, kapitalpension eller andre pensionsopsparinger.
- Både private ordninger og ordninger, der er led i et tidligere ansættelsesforhold, skal modregnes. Det er uden betydning, om pensionen kommer til udbetaling eller ej, eller om den først bliver udbetalt, når du går på folkepension.
- Pensioner til efterlevende ægtefælle eller samlever, ATP eller pension til efterlevende børn skal dog ikke fratrækkes.

Obs: Udbetaling af pensioner (ex. tjenestemandspension) fra 60. år og frem til efterlønsalderen SKAL også modregnes i efterlønnen.

### Oversigt over modregning af pensioner

Modregningen af dine pensioner afhænger af din fødselsdato.

- Eksempler på depoter: kapitalpension, Lønmodtagernes Dyrtidsfond, indekskontrakter mm.
- Eksempler på løbende udbetalinger: Tjenestemandspension, ratepension mm.

Hvornår er du født?	Modregning af pensionsdepoter	Modregning af løbende udbetalinger (Arbejdsgiverbetalt)
1. jan. 1954 – 31. dec. 1955	60 % af: 5% af depoter + 80 % af udskudt pension – bundfradrag.	50 % hvis overgang før 2års-kravet 55 % hvis efter 2års-kravet
1. jan. 1956 eller senere	80 % af: 5% af depoter + 80 % af udskudt pension.	64 %

Er du født 1. januar 1956 eller senere, ændres 2års-kravet. Det betyder, at den tid, du kan udskyde efterlønnen med for at opnå fordelene, bliver gradvis kortere.

### Disse pensioner skal ikke modregnes

Svagelighedspension og ægtefællepensioner bliver ikke modregnet i din efterløn.

### Vi hjælper gerne

Du er altid velkommen til at kontakte os, så vi kan hjælpe dig med en individuel beregning af din efterløn.

### ARBEJDE I EFTERLØNSPERIODEN

I efterlønsperioden kan du have lønarbejde i ubegrænset omfang, men arbejdstimerne skal modregnes i efterlønnen. Du kan dog ikke få efterløn i en måned, hvis du som fuldtidsforsikret har arbejdet 128 timer eller mere. (Som deltidsforsikret er timetallet 140 eller mere.)

### Lønarbejde

Frdrag for arbejde sker efter reglerne for fradrag i dagpenge, dvs. time for time. Hvis din timeløn er mindre end a-kassens gældende omregnings-sats 230,08 (2017 tal), vil du blive omfattet af reglerne om lempeligt fradrag i efterlønnen. Se mere på hjemmesiden.

Arbejde m.v. i efterlønsperioden kan udføres her i riget eller i et andet EØS-land.

### Frivilligt ulønnet arbejde

Du har i visse tilfælde mulighed for at udføre frivillige ulønnede aktiviteter uden begrænsning eller fradrag.

### Selvstændig virksomhed

I efterlønsperioden kan du få tilladelse til at videreføre en selvstændig virksomhed på nedsat tid. Du kan også få tilladelse til at videreføre eller begynde en selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse. Timer ved selvstændig virksomhed fratrækkes også i efterlønnen. Tilladelsen skal være givet inden overgang til efterløn.

### Indtægter der fratrækkes i efterløn:

- Feriegodtgørelse og ferie med løn medfører fradrag dag for dag på det tidspunkt, hvor du holder ferien. Hvis feriegodtgørelse eller løn i ferieperioden er på et mindre bruttobeløb end efterlønsatsen, kan du få udbetalt differencen i efterløn.
- En fratrædelsesgodtgørelse fratrækkes i efterlønnen, hvis arbejdsgiverens opsigelsesvarsel ikke er overholdt. (ex. en tjenestemand, som indgår en frivillig fratrædelsesaftale)

### HVIS DU BOR I UDLANDET

I efterlønsperioden skal du have fast bopæl her i riget eller i et andet EØS-land. Du kan opholde dig midlertidigt og uden fast bopæl i lande udenfor EØS-området, Grønland og Færøerne i sammenlagt 3 måneder hvert kalenderår, uden at din efterløn standses.

Det er hovedreglen, at du ikke kan få udbetalt efterløn, hvis du arbejder i udlandet udenfor EØS. Der gælder dog særlige regler, hvis du har lønarbejde for en dansk arbejdsgiver i udlandet, og du bevarer dit medlemskab af a-kassen i Danmark.

### HVOR LÆNGE KAN DU FÅ EFTERLØN?

Din ret til efterløn ophører senest ved udgangen af den måned, hvor du når folkepensionsalderen. Hvis du har optjent ret til skattefri præmie, kan du få den udbetalt, når du når folkepensionsalderen. (Se side 14 om skattefri præmie)



### Hvad skal du huske i efterlønsperioden?

- Du skal fortsat være medlem af a-kassen.
- Du skal hver måned indsende et efterlønskort til din a-kasse, medmindre
- Du har valgt, at du kun vil indsende en halv-årserklæring hver 6. måned, hvis du ikke har arbejde, eller hvis du midlertidigt ikke skal have udbetalt efterløn.
- Du skal huske at oplyse a-kassen om alt, der kan have betydning for din ret til efterløn. Det kan f.eks. være, at du har søgt om eller modtager social pension, får udbetalt feriegodtgørelse, din pension bliver ændret, eller at du har arbejde.

## SKATTEFRI PRÆMIE

Du har mulighed for at optjene ret til skattefri præmie, når du har opfyldt 2års-kravet (se ovenfor). Du kan optjene præmien, hvis:

- Du fortsætter med at arbejde, til du når folkepensionsalderen.
- Du udsætter det tidspunkt, hvor du går på efterløn.

### Hvor meget får du i skattefri præmie?

Du optjener en skattefri præmie, hver gang du har arbejdet 481 timer efter, 2års-kravet er opfyldt. Du kan maksimalt optjene 12 præmier i alt.

1 portion: 13.244 for fuldtidsforsikrede/ 8.830 kr. for deltidsforsikrede (2017 tal)

Hvornår er du født?	Hvornår kan du begynde at optjene skattefri præmie?
1. jan. 1954 – 31. dec. 1955	Når du opfylder 2års-kravet
1. jan. 1956 – 30. juni 1956	1 ½ år efter du har modtaget dit efterlønsbevis. Når du har arbejdet 2.340 timer.
1. juli 1956 – 31. dec. 1958	1 år efter du har modtaget dit efterlønsbevis. Når du har arbejdet 1.560 timer.
1. jan. 1959 – 30. juni 1959	½ år efter du har modtaget dit efterlønsbevis. Når du har arbejdet 780 timer.
1. juli 1959 eller senere	Se tekst nedenfor

Er du født 1. januar 1956 eller senere, ændres 2års-kravet. Det betyder, at du kan påbegynde din optjening af skattefri præmie gradvist tidligere.

### Hvis du er født 1. juli 1959 eller senere

- Du optjener allerede skattefri præmie fra den dag, hvor du har fået dit efterlønsbevis.
- Går du på efterløn inden 2 år fra den dag, hvor du har fået dit efterlønsbevis, stopper din optjening af skattefri præmie.
- Du kan også optjene præmie, efter du er gået på efterløn, hvis du udsætter din efterløn i mindst 2 år fra den dag, hvor du har fået dit efterlønsbevis. Du skal i de to år have haft mindst 3.120 timer (fuldtid) / 2. 496 timer (deltid).

Hvis du er tilmeldt fortrydelsesordningen, er der en procentvis reducereing i din skattefri præmie.

### Har du spørgsmål?

- Her kan du få svar:

Min A-kasse Valby  
Ramsingsvej 28a, 1. sal  
2500 Valby  
Telefon: 70123782  
Mail: minakasse@minakasse.dk

Min A-kasse Aarhus  
Søren Frichs Vej 38 K ST TH  
8230 Åbyhøj  
Telefon: 70123782  
Mail: aarhus@minakasse.dk

Min A-kasse Fredericia  
Nørre Allé 11  
7000 Fredericia  
Telefon: 70123782  
Email: minakasse@minakasse.dk

Min A-kasse Aalborg  
Stenbukken 1, 1. sal  
9200 Aalborg SV  
Telefon: 70123782  
Mail: aalborg@minakasse.dk

Min A-kasse Næstved  
Farimagsvej 69  
4700 Næstved  
Kontoret her er kun bemandet,  
ved aftalte samtaler.

Region PROSA  
Vester Farimagsgade 37A  
1606 København V  
Telefon: 33 36 41 41  
Mail: prosa@minakasse.dk

Region Business Danmark  
Roskildevej 288  
2610 Rødovre  
Telefon: 33 74 02 00  
Mail: info@businessdanmark.dk

Region Serviceforbundet  
Ramsingsvej 30  
2500 Valby  
Telefon: 70 150 400  
Mail: a-kasse@forbundet.dk

### Hjemmesider:

[www.min-a-kasse.dk](http://www.min-a-kasse.dk)  
[www.businessdanmark.dk](http://www.businessdanmark.dk)  
[www.prosa.dk](http://www.prosa.dk)  
[www.serviceforbundet.dk](http://www.serviceforbundet.dk)

### Selvbetjening:

[www.miaonline.dk](http://www.miaonline.dk)

### Vi svarer hurtigt

Vi har medarbejdere, der alene koncentrerer sig om at besvare medlemmernes mails. Du kan forvente svar inden for 24 timer. Skriv altid dit fulde navn eller medlemsnummer. Du er også velkommen til at skrive, at du gerne vil ringes op.

### NYTTIGE LINKS:

- [www.pensionsinfo.dk](http://www.pensionsinfo.dk)
- [www.tjenestemandspension.dk](http://www.tjenestemandspension.dk)
- [www.skat.dk](http://www.skat.dk)



**min A-kasse** 

Min A-kasse samarbejder med: Business Danmark • CO SEA • Danmarks Kirketjenerforening • Fængselsforbundet • Dansk Jernbaneforbund • Dansk Told- og Skatteforbund • Flyvevåbnets Konstabelforening • Forbundet af Kirke- og kirkegårdsansatte • Forbundet af Tjenestemænd v/Fødevarer- og Undervisningsministeriet mfl. • Hoffunktionærforeningen • Merkonomernes Hovedorganisation • Ministerialbetjentforeningen • PROSA • Serviceforbundet • Søfartens Ledere • Søværnets Konstabelforening