Når du vil stoppe før folkepensionsalderen

Af; Ulrik Munk Yde, Seniorrådgiver, D.22. april 2026

Der er i dag stort fokus på de personer, der vælger at blive på arbejdsmarkedet efter at have nået folkepensionsalderen. Det er dog stadig et mindretal. Tal fra Danmarks Statistik viser nemlig, at en stor del forlader arbejdsmarkedet før folkepensionsalderen.

Hvert år går cirka 5.000 personer på seniorpension, 10.000 på tidlig pension (Arne-pension), og omkring 14.000 personer vælger efterløn.

I denne udgave af seniornyhedsbrevet ser vi nærmere på de muligheder, der findes, hvis du ønsker at trække dig tilbage før tid. Du kan også møde Britt, som valgte at forlade arbejdsmarkedet som 65-årig.

God læselyst.

Offentlige ydelser ved tidlig tilbagetrækning

Seniorpension

Seniorpension blev indført i 2018 og er målrettet personer med væsentligt nedsat arbejdsevne.

Ordningen minder om førtidspension, men med lempeligere betingelser:

- Du må højst have 6 år til folkepensionsalderen
- Du kan søge fra 6 måneder før du fylder 61 år
- Din arbejdsevne skal være varigt nedsat til maks. 15 timer om ugen
- Vurderingen tager udgangspunkt i dit seneste job – ikke andre jobtyper
- Du skal have arbejdet mindst 25 år med gennemsnitligt 27 timer om ugen

Derudover gælder, at du:

- er dansk statsborger
- har fast bopæl i Danmark
- har boet i Danmark i mindst 3 år siden du fyldte 15

Udbetaling (2026):

- Op til 22.053 kr./md. som enlig
- Op til 18.745 kr./md. som gift/samlevende

Din ægtefælles indkomst påvirker ikke ydelsen, men følgende kan give modregning:

- Løbende pensionsudbetalinger
- Forsikringsudbetalinger
- Kapitalindkomst (fx renter og lejeindtægter)
- Aktieudbytte

Tidlig pension (Arne-pension)

Tidlig pension er en nyere ordning, hvor retten alene afhænger af, hvor mange år du har været på arbejdsmarkedet.

Du kan få:

- 1 år ved 42 års anciennitet
- 2 år ved 43 år
- 3 år ved 44 år

Anciennitet optjenes fra du er 16 år og frem til 6 år før folkepensionsalderen.

Både fuldtid, deltid, barsel, dagpenge og selvstændig virksomhed tæller med. Optjeningen baseres på ATP-indbetalinger.

Udbetaling (2025):

- Op til 15.650 kr./md.

Der sker modregning hvis:

- du har arbejdsindkomst over 28.300 kr./år
- du har pensionsopsparing (efter et bundfradrag på 118.100 kr.)

Du kan søge om retten til tidlig pension fra du er 61 år via Borger.

Efterløn

Efterløn giver mulighed for gradvis tilbagetrækning før folkepensionen.

Krav:

- Medlem af a-kasse i mindst 30 år
- Indbetaling til efterlønsordningen i mindst 30 år
- Fuldtidsforsikret i mindst 10 ud af de seneste 15 år

Udbetaling (2026):

- Op til 22.041 kr./md. (fuldtid)
- Op til 14.694 kr./md. (deltid)

Efterløn udbetales frem til folkepensionsalderen og påvirkes af:

- pensionsopsparing
- arbejdsindkomst

Du kan arbejde ved siden af efterløn og få udbetalt efterløn for de timer, du ikke arbejder.

Interview: Britt valgte at stoppe i tide

Vi er inviteret hjem til Britt, som for fire måneder siden valgte at gå på tidlig pension.

Britt bor i et gult rækkehus i en provinsby på Sydsjælland sammen med sin mand Jens og katten Albert.

Der er dækket op i udestuen, hvor forårssolen strømmer ind.

"Vi sidder herude så tit vi kan – især i foråret og efteråret," fortæller Britt, mens kaffen bliver hældt op i de musselmalede kopper.

Jeg spørger hende, hvad der fik hende til at stoppe med at arbejde.

Hun kigger ud i haven, hvor katten Albert jagter en flue.

"Det var mit helbred. Jeg kunne simpelthen ikke mere. Jeg har gigt, og arbejdsdagene blev for hårde. Når jeg kom hjem, var jeg helt drænet."

Jeg spørger, om det var en planlagt beslutning.

"Nej, faktisk ikke. Jeg blev først opmærksom på muligheden efter en samtale med en pensionsrådgiver."

Britt fortæller, at hun tidligere havde søgt seniorpension, men fik afslag.

"De mente ikke, jeg var berettiget. Jeg var jo ikke syg – men jeg kommer fra en generation, hvor man går på arbejde, uanset hvordan man har det."

Det blev en organisationsændring på arbejdspladsen, der blev afgørende.

"Jeg skulle have endnu en ny chef, og så fik jeg nok. Det var der, jeg opsøgte rådgivning og fandt ud af, at tidlig pension gav bedst mening for mig."

Hun tilføjer:

"Samtidig kunne jeg få min efterlønsopsparing udbetalt som et engangsbeløb."

Til sidst spørger jeg hende, hvilket råd hun vil give andre.

Hun tænker sig om og siger:

"Lyt til din krop. Og sørg for at have en plan for livet bagefter. Det er en stor omstilling – men også en gave."