Videnscenter for Seniorøkonomi

18. MARTS
2026

SENIORNYHEDSBREV

ARBEJDSLIVET FORTSÆTTER EFTER FOLKEPENSIONSALDEREN

Folkepension, skat, seniorpræmie og de valg, du bør kende, hvis du fortsætter med at arbejde.

ULRIK MUNK YDE · SENIORRÅDGIVER

Når arbejdslivet fortsætter

Arbejde og folkepension kan kombineres - men økonomien bør ses samlet.

Flere vælger at fortsætte på arbejdsmarkedet efter folkepensionsalderen. Ved udgangen af 2024 var 84.200 folkepensionister også lønmodtagere. For nogle handler det om økonomi; for andre om faglighed, fællesskab og identitet.

Fire spørgsmål at få styr på

1

PENSION

Påvirker lønnen folkepensionen?

2

SKAT

Er forskudsopgørelsen opdateret?

3

SENIORPRÆMIE

Opfylder du timekravet?

4

PLAN

Skal pensionen startes eller udskydes?

Du får overblik over

- Folkepensionens to dele
- Indkomster og modregning
- Skat og pensionsfradrag
- Seniorpræmien

Du møder også

- Anders, der arbejder videre
- En praktisk beslutningsmodel
- En tjekliste til din økonomi

Folkepension og arbejde

Løn påvirker ikke grundbeløbet eller pensionstillægget.

Folkepensionen består for de fleste af et grundbeløb og et pensionstillæg. Grundbeløbet er ens, mens pensionstillægget afhænger af civilstand og øvrige indkomster.

Folkepension pr. måned før skat	Enlig	Gift/samlevende
Grundbeløb	7.544 kr.	7.544 kr.
Pensionstillæg	8.729 kr.	4.467 kr.
I alt	16.273 kr.	12.011 kr.

Arbejdsindkomst

- Din egen løn giver ikke modregning.
- Din ægtefælles/samlevers løn giver ikke modregning.
- Du må arbejde det antal timer, du ønsker.

Husk alligevel

- Arbejdsindkomst skal oplyses.
- Den kan påvirke din personlige tillægsprocent.
- Tillægsprocenten bruges bl.a. ved ældrecheck og helbredstillæg.

Satserne er maksimum

- Beløbene forudsætter ret til fuld folkepension og ingen reduktion af pensionstillægget. Folkepension er skattepligtig.

Hvad kan reducere pensionstillægget?

Det er andre indkomster end arbejdsindkomst, der især kræver opmærksomhed.

Typiske indkomster

- ATP Livslang Pension
- Ratepension og livrente
- Nettokapitalindkomst
- Visse løbende ydelser

Kan også have betydning

- Aktieindkomst
- Aktieudbytte over 5.000 kr.
- Ægtefælles offentlige ydelser
- Andre skattepligtige pensioner

Din situation	Nedsættelse fra	Bortfalder ved	Sats
Enlig	99.200 kr.	438.200 kr.	30,9 %
Par med pensionist	198.800 kr.	533.800 kr.	16 %
Par med ikke-pensionist	198.800 kr.	366.400 kr.	32 %

Eksempel - enlig

- Andre relevante indkomster: 199.200 kr.
- Beløb over grænsen: 100.000 kr.
- Nedsættelse: 100.000 kr. × 30,9 % = 30.900 kr. årligt

Start eller udskyd folkepensionen?

Du kan få folkepension og løn samtidig - men udskydelse kan også være relevant.

1 Start nu

Du modtager folkepension samtidig med lønnen. Det kan være attraktivt, fordi arbejdsindkomst ikke reducerer folkepensionen.

2 Udskyd

Arbejder du mindst 750 timer om året, kan du optjene et ventetillæg. Gem dokumentation for arbejdstimerne.

Hvad bør indgå i valget?

- Din skat nu og senere.
- Forventet pensionstillæg og andre pensionsudbetalinger.
- Hvor længe du forventer at arbejde.
- Om du opfylder kravet til ventetillæg.
- Dit behov for likviditet og din samlede plan.

Før du beslutter dig

- Beregn begge scenarier.
- Se flere år frem - ikke kun næste måned.
- Søg folkepension eller udskydelse via Borger.dk.
- Regler og satser kan ændre sig.

Seniorråd

- Valget er individuelt. En høj løn er ikke i sig selv et argument for at udskyde folkepensionen.

Skat og seniorpræmie

Fortsat arbejde kan give både løn, pensionsfradrag og en skattefri præmie.

Skat - gør dette

- Opdater forskudsopgørelsen.
- Kontrollér løn og pensionsudbetalinger.
- Gennemgå årsopgørelsen.
- Vær opmærksom på topskat og fradrag.

Ekstra pensionsfradrag

- Automatisk ligningsmæssigt fradrag.
- 32 % af relevante indbetalinger op til 87.800 kr. i 2026.
- Skatteværdien afhænger af kommune og din økonomi.

Seniorpræmie 2026	Krav	Skattefrit beløb
Første år	1.560 timer	56.327 kr.
Andet år	1.560 timer	33.517 kr.

Betingelser, du skal kende

- Du skal være født 1. januar 1954 eller senere.
- Optjeningsperioden starter den 1. i måneden efter folkepensionsalderen.
- Gennemsnitlig månedlig timeløn skal mindst være 148,98 kr. i 2026.
- Du kan modtage folkepension samtidig med, at du optjener seniorpræmie.

ERFARING FRA VIRKELIGHEDEN

Anders valgte at fortsætte

For Anders blev folkepensionsalderen ikke en slutdato, men anledning til at forme et mere fleksibelt arbejdsliv.

“Det er ikke så farligt”

Anders fyldte 67 år for få måneder siden. Han troede først, at pension betød, at han skulle stoppe og gå hjem og passe kolonihaven.

“Pension handler mere om identitet end om ferie. Ferie giver kun mening, hvis du har et arbejde at holde ferie fra.”

Illustrativt foto: Anders i kolonihaven.

Seniorsamtalen blev vendepunktet

Anders forventede en afviklingssamtale. I stedet spurgte chefen, hvad arbejdspladsen kunne gøre for at få ham til at blive. I dag har han mere fleksible arbejdstider og går tidligt om tirsdagen.

Plads til familien

“Der har jeg bedstefardag med mit barnebarn.” Den nye aftale giver Anders både et fagligt fællesskab og mere tid til livet uden for arbejdet.

Interviewet er et redaktionelt udkast og bør godkendes af Anders før offentliggørelse.

Videnscenter for Seniorøkonomi

Din tjekliste

- [ ] Opdatér forskudsopgørelsen.
- [ ] Kontrollér efterreguleringen af folkepensionen.
- [ ] Undersøg reglerne for skattefrie småjob.
- [ ] Overvej pensionistlån til grundskyld.
- [ ] Undersøg boligstøtte og andre tillæg.
- [ ] Beregn start kontra udskydelse af folkepension.
- [ ] Opdatér pensions- og udbetalingsplanen.
- [ ] Gennemgå forsikringer, fuldmagter og testamente.

Har du brug for et samlet senioroverblik?

Læs mere, regn på dine tal eller book et seniormøde på vores hjemmeside.

www.videnscenterforseniorøkonomi.dk · 23 84 90 41

Kilder: Borger.dk, Skattestyrelsen og Danmarks Statistik. Satser og regler er kontrolleret i juli 2026.