Videnscenter for Seniorøkonomi

22. APRIL
2026

SENIORNYHEDSBREV

STOP FØR FOLKEPENSIONSALDEREN

Seniorpension, tidlig pension og efterløn - tre forskellige veje ud af arbejdslivet.

ULRIK MUNK YDE · SENIORRÅDGIVER

Når du vil stoppe før folkepension

Mange forlader fortsat arbejdsmarkedet, før de når folkepensionsalderen.

Der er stor opmærksomhed på dem, der arbejder efter folkepensionsalderen. Men mange har behov for eller ønsker at stoppe tidligere. Hvert år vælger tusindvis af danskere seniorpension, tidlig pension eller efterløn.

Tre veje til tidligere tilbagetrækning

CA. 5.000

Seniorpension

Helbred og arbejdsevne

CA. 10.000

Tidlig pension

Mange år på arbejdsmarkedet

CA. 14.000

Efterløn

Frivillig a-kasseordning

Hvad afgør valget?

- Dit helbred
- Længden af arbejdslivet
- Medlemskab af efterlønsordningen
- Dine pensioner og øvrige økonomi

I dette nyhedsbrev

- Seniorpension
- Tidlig pension - Arne-pension
- Efterløn
- Interview med Britt

Seniorpension

Når helbredet varigt begrænser arbejdsevnen i dit seneste job.

Seniorpension er målrettet personer tæt på folkepensionsalderen med et langt arbejdsliv og varigt nedsat arbejdsevne. Vurderingen tager udgangspunkt i det seneste job - ikke i andre jobtyper.

1 Alder og arbejde

Du må højst have seks år til folkepensionsalderen. Udgangspunktet er 25 års fuldtidsarbejde; 20-25 år kan vurderes konkret.

2 Arbejdsevne

Helbredet skal betyde, at du varigt højst kan arbejde omkring 15 timer om ugen i dit seneste job.

Satser 2026

- Enlig: op til 22.053 kr. pr. måned
- Gift/samlevende: op til 18.745 kr. pr. måned

Kan give modregning

- Pensionsudbetalinger
- Kapital- og aktieindkomst
- Forsikringsudbetalinger
- Indkomst fra selvstændig virksomhed

Vigtigt

- Ægtefælles arbejdsindkomst tæller ikke med, men andre indkomster kan påvirke beregningen.
- Ansøg digitalt via Borger.dk; kommunen indhenter nødvendige oplysninger.

Tidlig pension - Arne-pension

Retten afhænger af anciennitet - ikke af en helbredsvurdering.

Tidlig pension giver mulighed for at gå 1, 2 eller 3 år før folkepensionsalderen. Hvor mange år du kan få, afhænger af fødselsår og antal år på arbejdsmarkedet.

Eksempel for årgange før 1965	Ret til tidlig pension
42 års anciennitet	1 år
43 års anciennitet	2 år
44 års anciennitet	3 år

Maksimal ydelse 2026

- Op til 15.650 kr. pr. måned før skat
- Samme maksimale sats uanset civilstand

Modregning

- Arbejde over 28.300 kr. om året
- Pensionsformue efter bundfradrag på 118.100 kr.
- 5 % af øvrige pensioner og 80 % af livrenter

Anciennitet og ansøgning

- Optjening starter fra det fyldte 16. år.
- Barsel, visse ydelser, deltidsarbejde og selvstændig virksomhed kan tælle med.
- Kravene stiger for yngre årgange - brug tabellen på Borger.dk.
- Du skal først søge om retten og derefter om at starte udbetalingen.

Efterløn

En frivillig a-kasseordning, der kan kombineres med en gradvis nedtrapning.

Efterløn kræver medlemskab af en a-kasse og indbetaling til efterlønsordningen efter de regler, der gælder for dit fødselsår. Din a-kasse beregner retten og den konkrete ydelse.

Hovedbetingelser

- Nået efterlønsalderen
- Medlemskab af a-kasse
- Efterlønsbidrag efter gældende regler
- Som udgangspunkt ret til dagpenge

Satser 2026

- Fuldtidsforsikret: op til 22.041 kr.
- Deltidsforsikret: op til 14.694 kr.
- Beløbet er før skat

Efterlønnen påvirkes af

- Pensionsopsparinger - også ordninger, der ikke udbetales.
- Arbejdstimer og arbejdsindkomst.
- Hvornår du vælger at gå på efterløn.
- Din forsikringsstatus og dagpengeret.

Arbejde ved siden af

- Du kan arbejde og få efterløn for de timer, du ikke arbejder.
- Timerne giver normalt fradrag.
- A-kassen skal vejlede om registrering og særlige regler.

Få altid en beregning

- Pensioner kan give en betydelig reduktion. Få a-kassen til at beregne din forventede efterløn, før du vælger startdato.

Hvilken ordning passer til din situation?

De tre ordninger har forskellige adgangskrav og forskellige former for modregning.

Ordning	Afgørende forhold	Maks. 2026
Seniorpension	Helbred og højst ca. 15 timers arbejdsevne	22.053 / 18.745 kr.
Tidlig pension	Anciennitet på arbejdsmarkedet	15.650 kr.
Efterløn	A-kasse og efterlønsbidrag	22.041 / 14.694 kr.

Spørg dig selv

- Er mit helbred dokumenteret, og er arbejdsevnen varigt nedsat?
- Hvor mange års anciennitet har jeg optjent?
- Har jeg ret til efterløn gennem min a-kasse?
- Hvordan påvirker pensionerne den konkrete ydelse?
- Har jeg en plan for økonomien frem til folkepension?

Se hele økonomien

- Sammenlign ydelse, skat, pensionsmodregning, boligudgifter og overgangen til folkepension.
- Den højeste månedlige sats er ikke nødvendigvis den bedste samlede løsning.

ERFARING FRA VIRKELIGHEDEN

Britt valgte at stoppe i tide

Efter afslag på seniorpension fandt Britt ud af, at tidlig pension passede bedre til hendes situation.

“Jeg kunne simpelthen ikke mere”

Britt har gigt, og arbejdsdagene blev stadig hårdere. “Når jeg kom hjem, var jeg helt drænet.” Hun havde tidligere søgt seniorpension, men fået afslag.

En organisationsændring og endnu en ny chef blev vendepunktet. Efter rådgivning fandt hun ud af, at tidlig pension gav bedst mening.

Illustrativt foto: Britt og Jens i udestuen med katten Albert.

En ny hverdag

Britt kunne samtidig få efterlønsopsparingen udbetalt som et engangsbeløb. Fire måneder senere er hun stadig ved at finde rytmen i det nye liv.

Britt råd

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

Interviewet er et redaktionelt udkast og skal faktagodkendes af Britt og Jens.

Videnscenter for Seniorøkonomi

Få overblik, før du stopper

Seniorpension, tidlig pension og efterløn kan alle føre til tidligere tilbagetrækning - men de passer til forskellige situationer.

Tre gode næste skridt

1. Afklar hvilke ordninger du kan have ret til.
2. Få pensioner og andre indkomster regnet med.
3. Lav en plan for både økonomien og hverdagen.

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

Seniornyhedsbrev · Når du vil stoppe før folkepensionsalderen · 22. april 2026

Ulrik Munk Yde · Seniorrådgiver