Videnscenter for Seniorøkonomi

GUIDE 2026

GUIDE TIL EFTERLØN

Er det den rigtige løsning for dig?

Få overblik over betingelser, satser, pensioner, arbejde og dine næste skridt.

MED INTERVIEW: LINDA VALGTE EFTERLØN

Illustrationsfoto genereret med AI

Velkommen

Efterløn kan skabe en blød overgang til folkepension - men valget bør bygge på et samlet overblik.

Efterløn er ikke en offentlig pension som folkepensionen. Det er en frivillig ordning gennem a-kasserne, hvor du gennem mange år har betalt efterlønsbidrag for at få mulighed for at stoppe tidligere med at arbejde.

Er efterløn den rigtige løsning for dig?

Svaret afhænger blandt andet af din økonomi, dine pensionsopsparinger, dit helbred, din lyst til fortsat at arbejde og hvor tæt du er på folkepensionsalderen.

I guiden får du overblik over

- Hvem der kan få efterløn
- Alder og 2026-satser
- Pensioners betydning
- Arbejde ved siden af
- Skattefri præmie
- Ansøgning og tjekliste

Seks temaer

1 **Kort fortalt**

2 **Betingelser**

3 **Pensioner**

4 **Arbejde**

5 **Regn selv**

6 **Lindas valg**

Vigtigt

- Satserne i magasinet gælder 2026.
- Regler og beløb kan ændre sig.
- Din a-kasse træffer afgørelse og beregner din konkrete efterløn.

Hvornår - og hvor meget?

Efterlønsalderen afhænger af dit fødselsår. Den maksimale sats er et loft.

Født	Efterlønsalder	Folkepension	Mulig periode
1956-1958	63 år	67 år	4 år
1. halvår 1959	63½ år	67 år	3½ år
2. halvår 1959-1962	64 år	67 år	3 år
1963-1966	65 år	68 år	3 år
1967-1970	66 år	69 år	3 år

Maksimal efterløn i 2026

Forsikring	Pr. måned
Fuldtidsforsikret	22.041 kr.
Deltidsforsikret	14.694 kr.

Efterløn beskattes som almindelig indkomst. Du betaler ikke arbejdsmarkedsbidrag. For at få højeste sats skal du blandt andet opfylde kravene til dagpengeret og forsikringsstatus.

Se satsen som et maksimum

- Pensioner kan reducere beløbet.
- Arbejde kan give fradrag.
- A-kassen beregner din sats.
- Aldre for senere årgange reguleres.

Hvem kan få efterløn?

Du skal som udgangspunkt opfylde seks grundlæggende betingelser.

1 A-kasse

Du skal være medlem af en a-kasse.

2 Bidrag

Du skal have betalt efterlønsbidrag efter reglerne for dit fødselsår.

3 Alder

Du skal have nået din efterlønsalder.

4 Dagpengeret

Du skal som udgangspunkt have ret til dagpenge ved overgangen.

5 Arbejdskrav

Du skal opfylde indkomst- eller beskæftigelseskravet.

6 Pensioner

Dine pensionsordninger skal være registreret hos a-kassen.

Der kan gælde overgangsregler

- Kravene til medlemskab og bidrag afhænger af dit fødselsår.
- Bed a-kassen bekræfte din ret og præcise efterlønsalder.

Pensioner kan reducere efterlønnen

Fradraget kan gælde, selv om pensionerne endnu ikke er sat til udbetaling.

A-kassen opgør dine pensioner og beregner fradraget. Starter du samtidig pensionsudbetalinger, kan fradraget blive større. Få derfor konsekvenserne beregnet, før du vælger startdato.

Pensionstype	Hvad skal du være opmærksom på?
Ratepension	Depot og eventuel udbetaling kan påvirke efterlønnen.
Livsvarig pension	Forventet løbende ydelse indgår i beregningen.
Aldersopsparing	Depotet påvirker efterlønnen, selv om udbetalingen senere er skattefri.
Arbejdsmarkedspension	Ordningens forskellige dele opgøres af a-kassen.
Tjenestemandspension	Løbende udbetaling kan give et væsentligt fradrag.

Eksempel: Lars fik regnet på helheden

Lars har en ratepension på 1.300.000 kr. og en livsvarig pension. Han ønsker at gå på efterløn som 64-årig, men bliver overrasket over pensionsfradraget.

Efter en samlet gennemgang vælger han at vente med udbetalingen af ratepensionen til folkepensionsalderen. Det kan give ham en bedre samlet økonomi i efterlønsårene. Eksemplet er illustrativt - få altid din egen beregning.

Må du arbejde på efterløn?

Ja. Arbejde giver normalt fradrag, men kan gøre overgangen mere gradvis.

For mange giver efterløn mulighed for at arbejde nogle timer om ugen og samtidig få en del af efterlønnen. Timer og indtægt skal oplyses korrekt til a-kassen.

1 Almindeligt arbejde

Dine arbejdstimer giver som udgangspunkt fradrag. A-kassen fortæller, hvordan timerne registreres og beregnes.

2 Lempet fradrag

I 2026 kan særlige regler gælde ved timeløn under 305,59 kr. Minimumstimelønnen i beregningen er 148,97 kr. Få a-kassen til at kontrollere det.

3 Frivilligt arbejde

Ulønnet aktivitet kan være mulig, men opgavetype og omfang kan få betydning. Spørg a-kassen før start.

4 Ferie og udland

Ferie, ophold eller arbejde i udlandet kan påvirke udbetalingen og dine oplysningspligter.

Husk

- Fortæl a-kassen om ændringer. Manglende oplysninger kan føre til tilbagebetaling.

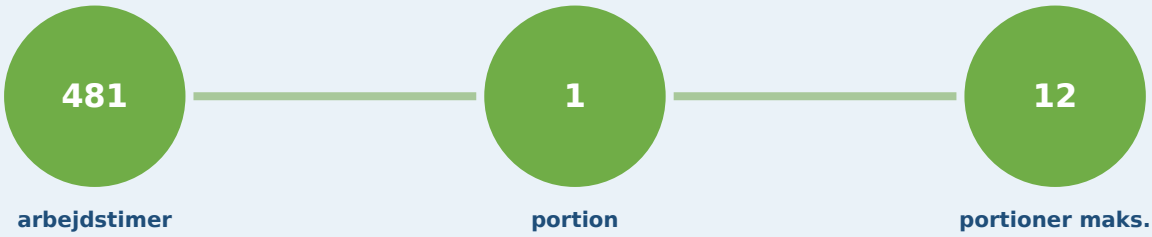
Skattefri efterlønspræmie

Fortsætter du med at arbejde, kan du under bestemte betingelser optjene en bonus.

Som udgangspunkt optjener du én præmieportion for hver 481 arbejdstimer efter dit efterlønsbevis. Du kan højst optjene 12 portioner. A-kassen opgør timerne og udbetaler præmien efter folkepensionsalderen.

Forsikring	Pr. portion	Maks. i alt
Fuldtidsforsikret	15.870 kr.	190.440 kr.
Deltidsforsikret	10.580 kr.	126.960 kr.

Sådan bygges præmien op



Efterløn eller præmie?

- Sammenlign økonomien ved at gå på efterløn nu med at arbejde videre.
- Din ret afhænger af efterlønsbevis, arbejdstimer og eventuelle perioder på efterløn.

Regn selv - og gør dig klar

Notér beløbene, før du beder a-kassen om den konkrete beregning.

Din økonomi	Beløb
Forventet efterløn	_____
Ratepension	_____
Livsvarig pension	_____
ATP	_____
Løn ved siden af	_____
Andre pensioner	_____

Overvej

- ☐ Har jeg fået beregnet pensionsfradraget?
- ☐ Kan det være relevant at vente med en pensionsudbetaling?
- ☐ Vil jeg arbejde ved siden af efterlønnen?
- ☐ Kan jeg optjene skattefri præmie?

Sådan søger du

- Kontakt din a-kasse i god tid.
- Bed om en foreløbig beregning.
- Kontrollér pensionsoplysningerne.
- Vælg en startdato.
- Søg via a-kassens selvbetjening.
- Læs afgørelsen og fradragene.

ET VALG FRA VIRKELIGHEDEN

Linda valgte efterløn

“Var det nu også det rigtige?”

Linda havde glædet sig til mere frihed. Alligevel kom tvivlen, da arbejdslivet pludselig skulle erstattes af et nyt kapitel, hun endnu ikke kendte.

Et valg, hun havde ventet på

Linda havde gennem mange år betalt til efterlønsordningen. Hun havde forestillet sig, at dagen, hvor hun kunne stoppe, ville føles som en enkel og naturlig afslutning.

Men da datoen nærmede sig, blev beslutningen mere virkelig. Hun skulle ikke bare sige farvel til arbejdet, kollegerne og en fast rytme. Hun skulle også finde ud af, hvad den nye hverdag skulle indeholde.

“Jeg havde glædet mig, men jeg kunne også mærke en uro. Var det nu det rigtige at gå på efterløn? Og hvad nu, hvis jeg kom til at savne arbejdet mere, end jeg troede?”

Illustrationsfoto genereret med AI

Usikkerheden ved at begynde på noget nyt

For Linda handlede tvivlen ikke kun om økonomien. Efterlønnen var også begyndelsen på et nyt kapitel, hvor hun selv skulle skabe struktur, relationer og mening.

“Når man har været på arbejdsmarkedet i mange år, ved man, hvad man skal stå op til. På efterløn er kalenderen pludselig ens egen. Det lyder dejligt, men i begyndelsen kan friheden også føles lidt usikker.”

En gennemgang af hendes efterløn, pensionsfradrag og startdato gav ro om tallene. Men den personlige beslutning skulle Linda stadig selv lande i. Hun talte med familien og begyndte at sætte ord på, hvad hun ønskede at bruge tiden på.

LINDAS NYE HVERDAG

Fra tvivl til en hverdag med mening

I dag er Linda ikke i tvivl om beslutningen. Det nye liv kom ikke færdigt pakket - det voksede frem gennem relationer, interesser og engagement.

Børnebørnene fik mere plads

Noget af det første, Linda mærkede, var, at hun fik mere nærvær med børnebørnene. Hun kunne hente uden at kigge på uret og havde overskud til både de små samtaler og de spontane aftaler.

"Jeg er ikke blevet fuldtidsbedstemor, og det skal jeg heller ikke være. Men jeg kan være mere til stede. Det betyder meget for mig - og forhåbentlig også for dem."

Strikning, syning og rollen som besøgsven

Strikning og syning fylder igen i hverdagen. Projekter, der tidligere blev skubbet til weekenden, har nu fået deres egen plads. Samtidig er Linda besøgsven, og møderne giver hende en oplevelse af både fællesskab og ansvar.

"Det er vigtigt for mig, at dagene ikke kun handler om mig selv. Som besøgsven kan jeg gøre en forskel for et andet menneske, og jeg får mindst lige så meget igen."

Nyt overskud til lokalforeningen

Efterlønnen har også givet Linda kræfter til at være aktiv i lokalforeningen. Hun hjælper med arrangementer og praktiske opgaver og er blevet en del af et fællesskab, hvor hendes erfaring stadig bliver brugt.

"Jeg troede først, at jeg skulle finde én stor ting, der kunne erstatte arbejdet. I virkeligheden er det mange mindre ting, der tilsammen gør hverdagen god."

I dag er Linda ikke i tvivl

Da Linda traf beslutningen, kunne hun stadig blive i tvivl. I dag oplever hun, at efterlønnen var det rigtige valg for hende. Hun har fået en hverdag med både frihed, familie, kreativitet og fællesskab.

"Mit råd er at få styr på økonomien - men også at tænke over, hvad du vil stå op til. Det nye kapitel kommer ikke af sig selv. Man skal selv begynde at skrive det."

Videnscenter for Seniorøkonomi

Er efterløn den rigtige løsning for dig?

Efterløn kan give mere frihed og en blødere overgang. Det bedste valg opstår, når ordningen ses sammen med pensioner, skat, folkepension og dine ønsker til livet.

Tre gode næste skridt

1	**A-kassen**	Få retten og fradragene beregnet.
2	**Pensionerne**	Sammenlign forskellige starttidspunkter.
3	**Hverdagen**	Planlæg også, hvad tiden skal bruges til.

Har du brug for mere viden?

Læs mere på vores hjemmeside, eller book et seniormøde, hvor vi gennemgår din samlede økonomi og dine muligheder.

www.videnscenterforseniorøkonomi.dk · 42 63 71 18

Fagligt grundlag: Borger.dk og gældende 2026-satser. Regler kan ændre sig. A-kassen træffer afgørelse om ret, sats og fradrag. Interviewet med Linda er et redaktionelt udkast til faktagodkendelse.

Seniorøkonomi · Guide til efterløn 2026

Videnscenter for Seniorøkonomi · Viden · Overblik · Tryghed

© 2026 Videnscenter for Seniorøkonomi. Alle rettigheder forbeholdes. Publikationen må ikke kopieres, bearbejdes, distribueres eller offentliggøres uden forudgående skriftlig tilladelse, medmindre andet følger af gældende lov.

Illustrationsbillederne i publikationen er genereret ved hjælp af kunstig intelligens (AI).

Dokumentklassifikation: Offentlig.