



Seniorhåndbogen

– med råd, regler og satser til seniorer

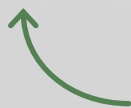


2024

Køb den trykte bog
på vores webshop



www.fagligsenior.dk/webshop



Klik her

Bogens billedserie

Flere og flere seniorer arbejder og gør det langt ind i seniorlivet. Både for at holde fast i fællesskabet med kolleger, men også fordi det er blevet mere økonomisk attraktivt.

I Seniorhåndbogen kan du møde nogle af de mange seniorer, der arbejder.

Læs mere om overgangen fra arbejdsliv til livet som pensionist på **www.seniorklar.dk**.



Kolofon

Redaktion: Susanne Fasting, Lea Munk Staugaard, Mia Luna Harrishøj og Finn Larsen

Tak for bidrag: ATP, Digitaliseringsstyrelsen,
Camilla Kirk fra Holst Advokater,
Tina Bjørk-Olsen fra PensionDanmark,
Johnny Madsen fra Postpensionisternes Landsforening,
Gitte Bek Frandsen fra 3FA m.fl.

Redaktionen er sluttet 12. januar 2024.

Design og Layout: grafiskafdeling.dk

Foto: Stefan Cavalieri

Oplag: 70.000

Udgivet: Januar 2024

ISBN: 978-87-91422-17-1 (tryk)

ISBN: 978-87-91422-18-8 (digital)

Citatret: Citat kun efter aftale med Faglige Seniorer

Kontakt: info@fagligsenior.dk



Kurt Johansen, 64-årig ejendomsmester

"Jeg er typen, der elsker at arbejde; så nedsat tid kommer kun på tale, hvis fysikken kræver det."

Kurt Johansen har arbejdet siden han var 16 år.

Indhold

Pensionsatser 2024 7

Folkepension 7

Hvor meget kan jeg få i folkepension, hvis jeg er enlig? 7

Hvor meget kan jeg få i folkepension, hvis jeg er gift eller samlevende? 7

Øvrige pensioner 7

Før folkepensionsalderen 8

Seniorsamtale 8

Tidlig Pension 8

Seniorpension 13

Efterløn 14

Hvornår kan jeg gå på efterløn? 14

Betingelser for efterløn 15

Efterlønsbevis 16

Fortrydelsesordningen 16

Så meget kan jeg få i efterløn 16

Modregning i efterlønnen 18

Seniorjob 21

Skattefri præmie efterløn 22

Udbetaling af efterlønsbidraget 24

Førtidspension 25

Førtidspension tilkendt efter 2003 25

Supplerende arbejdsmarkedspension til førtidspensionister og seniorpensionister 26

Førtidspension tilkendt før 2003 27

Fleksjob 28

Fleksydelse 30

Hvor meget kan jeg få i fleksydelse? 30

Folkepension 31

Hvornår kan jeg gå på folkepension? 31

Inden du går på pension 32

Seniorklar 34

Hvad er SeniorKlar? 34

Arbejde som folkepensionist 35

- Hvor meget må jeg tjene som pensionist? 35
- Tjen 12.700 kroner skattefrit 36
- Skattefri seniorpræmie – hvis du fortsætter med at arbejde 36
- Udskudt pension og ventetillæg 37
- SeniorJob.dk 39

Økonomi på folkepension 40

- Folkepensionens grundbeløb 40
- Pensionstillæg 40
- Personlig tillægsprocent 41
- Personligt tillæg til folkepensionister 42
- Ældrecheck 43
- Hvor meget må jeg have i formue som pensionist? 44
- Helbredstillæg og helbredskort 45
- Mediecheck til pensionister 46
- Tilskud til høreapparater 47
- Medicintilskud og priser 48

Pensionsopsparing 50

- ATP Livslang Pension 50
- Udbetaling fra ATP ved dødsfald 51
- Tjenestemandspension 53
- Arbejdsmarkedspension 54
- Liste over forskellige pensionselskaber 55
- Private pensioner 55
- Livrente 56
- Ratepension 57
- Aldersopsparing 58
- Pensionsudbetalingsalder 60

Pension i udlandet 62

- Pension på ferie i udlandet 62
- Folkepension efter arbejde i udlandet 62
- Pension fra andre lande 63

Boligstøtte 64

- Boligydelse 64
- Pensionistlån til ejendomsskatter i ejerbolig 67
- Boligsikring 69
- Varmetillæg til pensionister 70

Hvornår er jeg reelt enlig? 72

- Når ægtefælle eller samlever flytter på plejehjem 74

Sundhed og sygdom 76

- Sundhed.dk 76
- Demens 77
- 10 tegn på demens 78
- Plejetestamente 79
- Synstab 79
- Fremtidsfuldmagt 80
- Omsorgsorlov 80

Hjemmehjælp og pleje 82

- Frit valg af hjemmehjælp 84
- Rehabilitering 85
- Forebyggende hjemmebesøg 86
- Genoptræning 87
- Aflastning ved pasning af pårørende 88
- Orlov til pasning ved alvorlig sygdom 88

Dødsfald, arv og testamente 89

- Arv 89
- Arv og pension 92
- Testamente 92
- Begravelse 94
- Behandlingstestamente 94
- Fælles bankkonto ved dødsfald 95
- Efterlevelsespension 96
- Plejeorlov og plejevederlag 96
- Lukning af sociale medier og mail-konto ved dødsfald 97

Frivilligt arbejde 98

- Din lokale klub 99
- Kommunegrupper og lokalforeninger 100
- Aktiviteter 100
- Støtte til lokale aktiviteter og initiativer 101
- Seniorskolen 102

Ældreråd, seniorråd og ældrepolitik 103

Digitalt 105

- MitID – Login til digital selvbetjening 105
- Adgang til offentlige digitale platforme, når nogen dør 107
- Digital fup 108

Hvis du vil klage 109

Udbetaling Danmark 111

Om Seniorhåndbogen og Faglige Seniorer 112

- Udbetalingsdatoer for pension i 2024 113
- Årshjul: Skat og pension hænger sammen 113

Forord

*Faglige Seniorers Seniorhåndbog er et nyttigt opslagsværk for dig, hvad enten du **allerede er gået på pension** eller er **i gang med at planlægge dit kommende seniorliv**.*

Der er meget at sætte sig ind i. Reglerne for efterløn, pension, tilskud og modregning er komplicerede.

Her i Seniorhåndbogen giver vi dig et overblik.

Når der kommer nye love og regler, opdaterer vi vores hjemmeside **www.seniorhåndbogen.dk**

Der kan du altid finde opdaterede tekster og de nyeste regler.

Vi kan også anbefale, at du gør som 200.000 seniorer og tilmelder dig vores **gratis nyhedsbrev**.

*Seniorhåndbog udgives af **Faglige Seniorer**.*

Kontakt os, hvis du har spørgsmål.

Telefon: 33 63 24 50 info@fagligsenior.dk

www.fagligsenior.dk www.seniorhåndbogen.dk

Vi håber, at du får glæde af bogen.

Pensionssatser 2024

Pensionssatserne bliver opdateret én gang om året.

Folkepension

Hvor meget kan jeg få i folkepension, hvis jeg er enlig?

Grundbeløb pr. måned før skat:	6.928	kroner
Pensionstillæg pr. måned før skat:	8.016	kroner
Folkepension pr. måned i alt før skat:	14.944	kroner
Ældrecheck pr. år før skat:	19.900	kroner

Grænsen for likvide formue som enlig er 99.200 kroner.

Hvor meget kan jeg få i folkepension, hvis jeg er gift eller samlevende?

Grundbeløb pr. måned før skat:	6.928	kroner
Pensionstillæg pr. måned før skat:	4.102	kroner
Folkepension pr. måned i alt før skat:	11.030	kroner
Ældrecheck pr. år før skat:	19.900	kroner

Grænsen for likvide formue som par er 99.200 kroner tilsammen.

Øvrige pensioner

Seniorpension & førtidspension

Enlig pr. måned før skat: **Højest 20.370 kroner**

Gift eller samlevende pr. måned før skat: **Højest 17.315 kroner**

Tidlig Pension (Arne-pension)

Enlig og gifte/samlevende pr. måned før skat: **Højest 14.456 kroner**

Før folkepensionsalderen

Inden du når folkepensionsalderen, er det vigtigt at have en seniorplan, hvor du planlægger din tilbagetrækning og resten af dit arbejdsliv.

*Der findes flere former for tilbagetrækning før folkepensionsalderen: **Efterløn, førtidspension, seniorpension** og den nye **Tidlig Pension**. Reglerne er ret forskellige.*

Seniorsamtale

Hvis du begynder at overveje dit arbejdsliv eller måske endda tænker på at gå på pension, så kan det være en god idé at få en seniorsamtale med din leder.

En seniorsamtale giver dig mulighed for at tale med din chef om, hvordan du har det med dit arbejde, og ikke mindst om der er forhold, du gerne vil justere. Det kan være, dine ønsker, kræfter eller helbred har ændret sig med alderen.

De mest udbredte ønsker blandt seniorer er nedsat arbejdstid, øget fleksibilitet, flere fridage og mindre belastende arbejdsopgaver.

På nogle arbejdspladser har seniorer rettigheder og muligheder i

overenskomsten, eller der er en seniorpolitik. Her vil din leder eller HR ofte tilbyde samtalen, når du er omkring 60 år.

Men mange steder er der ikke tradition for at tale om seniorernes ønsker. Du kan selv bede din chef om en seniorsamtale.

Det kan være en god idé at tale med jævnaldrende kolleger eller jeres tillidsrepræsentant først.

På **www.seniorsamtale.dk** har vi samlet gode råd til seniorsamtalen. Her er også forslag til samtalskemaer til både dig og din leder, så I kommer gennem de relevante emner. Også de emner, der kan være lidt svære.

Tidlig Pension

Tidlig Pension kaldes også for Arne-pension. Den er en mulighed for tilbagetrækning for dig, der har været mange år på arbejdsmarkedet.

Du kan trække dig tilbage 1, 2 eller 3 år, før du når din folkepensionsalder.

Retten til Tidlig Pension afhænger alene af antal år, du har været på arbejds-

markedet, fra du fyldte 16 år til du fylder 61 år.

Du skal ikke gennem helbredsundersøgelse eller arbejdsprøvning.

Kravet er, at du har været tilknyttet arbejdsmarkedet i mindst 42 år, fra du fyldte 16 til 61 år. Du skal også være tilknyttet arbejdsmarkedet frem til, du kan gå på Tidlig Pension.

Hvor gammel skal jeg være for at få Tidlig Pension?

Er du født mellem andet halvår 1955 og 1964, bliver antal år på arbejdsmarkedet opgjort, når du er 61 år, fra det år du fyldte 16 år.

- 🕒 **42 år på arbejdsmarkedet:** Du kan trække dig tilbage 1 år før din folkepensionsalder.
- 🕒 **43 år på arbejdsmarkedet:** Du kan trække dig tilbage 2 år før din folkepensionsalder.
- 🕒 **44 år på arbejdsmarkedet:** Du kan trække dig tilbage 3 år før din folkepensionsalder.
- 🕒 **Er du født fra 1965 til 1968:** Hæves opgørelsestidspunktet til 62 år, og anciennitetskravet ændres til 43-45 år. **Dette sker i 2026.**
- 🕒 **Er du født fra 1969 til 1970:** Er opgørelsestidspunktet 63 år og anciennitetskravet 44-46 år. **Dette sker i 2031.**
- 🕒 **Er du født i 1971 eller senere:** Vil opgørelsestidspunktet følge din folkepensionsalder.

Hvad tæller med til optjening af Tidlig Pension?

År på arbejdsmarkedet omfatter blandt andet perioder med:

- 🕒 **Beskæftigelse** (herunder støttet beskæftigelse og beskæftigelse med løntilskud).
- 🕒 **Perioder på uddannelse**, fra du fyldte 40 år, tæller med i tid på arbejdsmarkedet.
- 🕒 **Beskæftigelse som lønmodtager på deltid** ned til 18 timer om ugen sidestilles med fuld tid, fra du fyldte 18 år.
- 🕒 **Lærlingetid**, praktik, skolepraktik og obligatoriske praktikperioder på SU-berettigede uddannelser.
- 🕒 **Flekslønstilskud**
- 🕒 **Værnepligtig eller militærnægter**
- 🕒 **Kontantydelse**
- 🕒 **Sygedagpenge**
- 🕒 **Feriedagpenge og feriegodtgørelse**
- 🕒 **Barseldagpenge og adoption**
- 🕒 **Perioder som selvstændig** (med krav om størrelsen på nettooverskud).
- 🕒 **Arbejdsløshedsdagpenge**, aktiveringsydelse, midlertidig arbejdsmarkedsydelse, ledighedsydelse og uddannelsesydelse.
- 🕒 **Dokumenteret arbejde i EU**, EØS-lande, Schweiz, Storbritannien, Færøerne og Grønland.
- 🕒 **Beskæftigelse i resten af verden** tæller med, hvis det er sket i forbindelse med forhyring på dansk skib, udsendelse for en dansk offentlig myndighed/offentlig dansk interesse eller ansættelse i et dansk firmas filial eller datterselskab.
- 🕒 **Ydelser ved pasning af alvorligt sygt barn** og plejevederlag til pasning af døende nærtstående.

Udbetaling Danmark henter oplysninger om dine år på arbejdsmarkedet fra forskellige registre: ATP-indbetalinger, SKAT, CRAM og STAR.

Hvad er betingelserne for Tidlig Pension?

Udover din alder og krav om tilknytning til arbejdsmarkedet skal du også opfylde en række generelle betingelser. Du skal som udgangspunkt:

- **Være dansk statsborger.**
- **Have fast bopæl i Danmark.**
- **Have boet i Danmark i mindst 3 år**, fra du fyldte 15 år, til du nåede pensionsalderen.
- **Ikke modtage førtidspension eller seniorpension.**
- **Det er også et krav, at du bevarer tilknytning til arbejdsmarkedet** til 3 måneder inden pensionstidspunktet, for eksempel ved at arbejde, være på efterløn eller ved at være medlem af en a-kasse.

Selvom du ikke opfylder betingelserne, kan du alligevel have ret til Tidlig Pension, hvis du er omfattet af en undtagelse. For eksempel som statsborger i et andet EU-, EØS-land, Schweiz eller Storbritannien, eller hvis du har boet i Danmark 10 år efter det 15. leveår.

Hvor længe skal jeg blive på arbejdsmarkedet?

Når du har fået ret til Tidlig Pension, skal du fortsat være tilknyttet arbejdsmarkedet for at få den udbetalt. Det kan enten være i form af arbejde, efterløn eller som medlem af en a-kasse.

Din tilknytning til arbejdsmarkedet skal være opfyldt i en sammenhængende periode på 9 måneder, der ligger umiddelbart før det tidspunkt, hvor der er 3 måneder, til du starter på *Tidlig Pension*.

Frem til 1. marts 2023 findes en overgangsordning, hvor der er andre krav om tilknytning til arbejdsmarkedet. Derefter indføres gradvist krav om 1 – 8 måneders tilknytning til arbejdsmarkedet.

Hvor meget får jeg, hvis jeg går på Tidlig Pension?

Går du på Tidlig Pension, får du 14.456 kroner (2024) om måneden før skat – uanset om du er gift, samlevende eller enlig.

- **Beløbet bliver reguleret én gang om året.**
- **Der er ingen modregning af ægtefælles indtægt eller formue.**

Kan jeg arbejde ved siden af Tidlig Pension?

Du må tjene op til 26.200 kroner før skat inklusive arbejdsmarkedsbidrag i 2024 uden modregning. Har du indtægt over dette beløb, vil din ydelse blive sat ned med 64% af beløbet over bundfradraget.

- **Beløbet bliver reguleret én gang om året.**

Kan pensioner blive modregnet?

Hvis din samlede pensionsformue er under ca. 2 millioner kroner, påvirker den ikke din udbetaling af Tidlig Pension. Bundfradrag for årlig værdi er 109.100 kroner (2024).

Hvis din pensionsformue er mere end ca. 2 millioner kroner, bliver din ydelse sat ned og bortfalder helt, hvis din pensionsformue er ca. 5 millioner kroner. Opgørelsen af værdien af dine pensioner omfatter både livrente og ratepension og kapitalpension. Pensionerne indgår i beregningen, uanset om du får dem udbetalt eller ej.

Udbetaling Danmark opgør din pensionsformue et halvt år inden, du kan begynde udbetaling af Tidlig Pension.

Pensionsværdien beregnes som 80% af dine løbende livsvarige pensioner og 5% af værdien af dine øvrige pensionsordninger. Tidlig Pension nedsættes i hele perioden med det beregnede beløb, som overstiger bundfradraget på 109.100 kroner (2024).

- ☉ **Indtægt fra aktie- og kapitalindkomst bliver ikke modregnet.**
- ☉ **Din ægtefælles eller samlevers pension, indtægt og formue påvirker ikke din pensions størrelse.**

Eksempel på nedsættelse af Tidlig Pension:

Livsvarig pension er 150.000 kroner årligt og pensionsformue i depot har en værdi på 600.000 kroner.

80% af årlig ydelse: Livsvarig Pension 150.000 kr. = **120.000 kroner**

5% af depotværdi: Ratepension 600.000 kr. = **30.000 kroner**

Minus bundfradrag = - 109.100 kroner

Årligt nedsættelse i Tidlig Pension = **40.900 kroner**

Nedsættelse pr. måned = **3.408 kroner**

Pensionsopsparinger, som kan nedsætte Tidlig Pension?

- ☉ **Livsvarig pension**
- ☉ **Ratepension**
- ☉ **Kapitalpension**
- ☉ **Aldersordninger**
- ☉ **Tilsvarende udenlandske pensioner**

Udbetaling af pension fra invalidepension, ægtefælle- eller samleverspension eller børnepension påvirker ikke Tidlig Pension.

Kan jeg få Tidlig Pension i udlandet?

Du kan få Tidlig Pension, hvis du bor i et EU-land, EØS-land, Schweiz, Storbritannien, Tyrkiet, Færøerne eller Grønland.

Hvad kan jeg gøre, hvis der mangler dokumentation for tilknytning til arbejdsmarkedet?

Dine år på arbejdsmarkedet bliver opgjort i hele år. Mangler du nogle uger eller måneder, kan det betyde, at du får afslag, eller at din periode bliver forkortet med et år. Du skal derfor selv finde den manglende dokumentation, som Udbetaling Danmark ikke kan trække fra registre.

På **www.skat.dk** under fanen ”Skatteoplysninger” kan du muligvis finde oplysninger fra 1. januar 2003 og frem, som kan dokumentere yderligere tilknytning til arbejdsmarkedet.

Rigsarkivet har en del dokumentation. Den kan du læse mere om og bestille på Rigsarkivets hjemmeside **www.rigsarkivet.dk**.

Hvordan søger jeg om tidlig pension?

Du kan søge om retten til Tidlig Pension, når du er fyldt 61 år.

Du søger på **borger.dk/tidlig-pension**. Det er Udbetaling Danmark, der behandler din ansøgning og ser på, om du opfylder kravene om tilknytning til arbejdsmarkedet. Når du er godkendt, vil du få oplyst tidspunktet for, hvornår din pension kan starte. Selvom du søger om retten til Tidlig Pension, er du ikke forpligtiget til at gå på Tidlig Pension.

Arne-Plus og Tidlig Pension i fremtiden

Regeringen har i november 2023 meldt ud, at den dropper planen om at erstatte seniorpensionen med Arne-Plus.

Det er endnu uvist, hvad der sker med regeringens forslag om at sætte ydelsen op til cirka 15.000 kroner om måneden og ændring af Tidlig Pension, så pensionen kan tildeles for halve år og ikke som i dag kun for hele år.

Faglige Seniorers nyhedsbrev skriver, når der er nyt om regler for Tidlig Pension og seniorpension.

Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet gratis på [fagligsenior.dk/nyhedsbrev](https://www.fagligsenior.dk/nyhedsbrev).

Seniorpension

Er du nedslidt med 6 år eller mindre til din pensionsalder, kan du søge seniorpension.

Hvad er betingelserne for at få seniorpension?

- ☉ **Du skal have højst 6 år til din pensionsalder.**
- ☉ **Du skal have en langvarig tilknytning til arbejdsmarkedet** på 20–25 år.
- ☉ **Du skal have nedsat arbejdsevne** og vurderes til maksimalt at kunne arbejde 15 timer om ugen.
- ☉ **Din arbejdsevne skal vurderes på grundlag af dine helbredsmæssige oplysninger** og i forhold til dit seneste job.

Du skal ikke gennem arbejdsprøvning eller andre indsatser. Det betyder, at du ikke kan blive henvist til andre typer job. Er du for eksempel murer, som ikke kan arbejde mindst 15 timer om ugen som murer, kan du ikke blive henvist til et job i en butik. Du skal vurderes af din egen læge. *Seniorpension* er en helbredsbetingsbetaget tilbagetrækningsordning, der er målrettet nedslidte og sygdomsramte seniorer.

Ansøgning og bevilling

Din ansøgning skal behandles af **Seniorpension hos ATP**. Det er en central enhed, som behandler og træffer afgørelser i ansøgninger fra hele landet.

Seniorpension samarbejder med din kommune om at indhente oplysninger om din tilknytning til arbejdsmarkedet og om din arbejdsevne i dit seneste job. Du søger om seniorpension på **www.borger.dk/pension-og-efterloen/seniorpension** og har krav på en afgørelse inden 6 måneder fra ansøgningstidspunktet.

Der må højst gå 6 måneder, fra Seniorpension får din ansøgning, til du får svar. Du har ret til at deltage i behandlingen af din sag ved telefonisk eller skriftlig kontakt. Du kan tidligst søge 6,5 år før, du når folkepensionsalderen.

Hvor meget får jeg i seniorpension?

Det beløb, du får i seniorpension, svarer til satserne for førtidspension og beregnes på samme måde.

Enlige: Højst 20.370 kroner pr. måned **Gift og samlevende: Højst 17.315 kroner pr. måned**

Beløbet er skattepligtigt og til en vis grad afhængigt af eventuel anden indtægt.

Hvis du er gift eller samlevende, indgår din partners arbejdsindtægt ikke i beregning af din pension. Der ses bort fra arbejdsindkomst, efterløn, syge- og arbejdsløshedsdagpenge.

Du kan beregne din seniorpension på **www.borger.dk/seniorpension**.

Må jeg arbejde når jeg får seniorpension?

Du må arbejde op til 15 timer om ugen. Hvis du ønsker at arbejde mere, kan din pension gøres hvilende. Indtægt fra dit arbejde indgår ved beregning af din pension.

Efterløn

Din efterlønsalder afhænger af, hvornår du er født.
Jo yngre du er, desto ældre skal du være for at kunne gå på efterløn.

Hvornår kan jeg gå på efterløn?

Fødselsdag	Fra	Til	Efterlønsalder	År på efterløn
	01. juli 1956	– 31. december 1958	63 år	4 år
	01. januar 1959	– 30. juni 1959	63 ½ år	3 ½ år
	01. juli 1959	– 31. december 1962	64 år	3 år
	01. januar 1963	– 31. december 1966	65 år*	3 år
	01. januar 1967	– 31. december 1970	66 år*	3 år
	01. januar 1971	– 31. december 1974	67 år*	3 år
	01. januar 1975	–	68 år*	3 år

**Folkepensionsalderen for personer, som er født efter den 31. december 1966, er lige nu 69 år.*

Folkepensionsalderen fastsættes ved lov og vil blive reguleret hvert 5. år. Næste gang alderen bliver reguleret er i 2025. Det forventes derfor, at folkepensionsalderen vil stige gradvis og dermed også efterlønsalderen.

Alder markeret med * stjerne er derfor den forventede efterlønsalder.

Betingelser for efterløn

Hvilke betingelser skal jeg opfylde for at gå på efterløn?

- ☉ **Du skal være medlem af en dansk a-kasse.**
- ☉ **Du skal have betalt efterlønsbidrag i 30 år og senest startet betalingen, da du fyldte 30 år (hovedreglen).** Du kan opnå ret til efterløn efter nogle mildere betingelser, hvis du er født før 1. januar 1978.
- ☉ **Du skal have nået efterlønsalderen.**
- ☉ **Du skal have ret til dagpenge.**
- ☉ **Du skal have tjent mindst 263.232 kroner (fuldtidsforsikret) / 175.488 kroner (deltidsforsikret)** indenfor en **3-årig periode** – der kan højst medregnes **21.936 kroner / 14.624 kroner pr. måned.**
- ☉ **Hvis du er er ledig skal du som udgangspunkt gå på efterløn inden din dagpengeret udløber** – kontakt din a-kasse om reglerne.
- ☉ **Du skal være til rådighed for arbejdsmarkedet.**
- ☉ **Du må ikke være syg eller ude af stand til at påtage dig arbejde.** Hvis du har et efterlønsbevis, må du gerne gå på efterløn selvom du er syg.
- ☉ **Dit pensionselskab skal indberette værdien af dine pensionsordninger til din a-kasse,** fordi der skal ske modregning i din efterløn.

Du skal bo i Danmark, Færøerne, Grønland, Island, Norge, Liechtenstein, Schweiz, Storbritannien eller et EU-land. Du vil som hovedregel blive beskattet, som hvis du fortsat boede i Danmark.

Hvor meget kan jeg få i efterløn?

Din efterlønsats afhænger af din alder og af, hvornår du går på efterløn. Du får den samme efterlønsats i hele efterlønsperioden.

Født før 1. juli 1959

- ☉ **Efterlønsatsen er op til 90% af din tidligere indtægt, dog højst 91% af den maksimale dagpengesats.** Du får den samme sats i hele efterlønsperioden.

Hvis du venter med at gå på efterløn, selvom du har fået dit efterlønsbevis, og du opfylder udskyldelsesreglen, kan du få efterløn svarende til højeste dagpengesats. **Det er 20.359 kroner om måneden** i 2024, hvis du er fuldtidsforsikret.

Fuldtidsforsikret

- ☉ **91 procent: 18.527 kroner** om måneden (2024).
- ☉ **100 procent: 20.359 kroner** om måneden (2024).

Spørg din a-kasse om, hvor meget du kan få i efterløn.

Født fra 1. juli 1959

- **Efterløns-satsen er op til 90% af din tidligere indtægt, dog højst 100% af den maksimale dagpengesats.** Du får den samme sats i hele efterlønsperioden.

Det er **20.359 kroner om måneden** i 2024, hvis du er fuldtidsforsikret.

Efterlønsbevis

Dit efterlønsbevis udstedes af din a-kasse, når du opfylder betingelserne for at gå på efterløn. Det giver dig blandt andet ret til at gå på efterløn, selv om du senere skulle blive syg.

Efterlønsbeviset er a-kassens erklæring om, at du opfylder betingelserne for at gå på efterløn.

Hvornår får jeg mit efterlønsbevis?

- **Din a-kasse vil normalt kontakte dig i god tid, inden du når efterlønsalderen.**
A-kassen udsteder automatisk efterlønsbeviset med virkning fra den dag, hvor du har mulighed for at gå på efterløn.

Fortrydelsesordningen

Fortrydelsesordningen er et tilbud til dig, hvis du har fortrudt, at du ikke har tilmeldt dig efterlønsordningen. Fortrydelsesordningen giver mulighed for at opnå efterløn på nedsatte satser, hvis du har haft et langvarigt og uafbrudt medlemskab af a-kassen.

Ordningen forudsætter blandt andet:

- **Langvarigt og uafbrudt medlemskab af a-kassen**
 - * født før 01.01.73 - uafbrudt medlem af 01.01.97
 - * født den 01.01.73 eller senere - uafbrudt medlem fra den dag du fyldte 24 år.
- **Du har været tilmeldt fortrydelsesordningen** i mindst 15 år før din efterlønsalder.
- **Du indbetaler efterlønsbidrag i mindst 15 år** inden din efterlønsalder.
- **Du har ikke fået udbetalt dine efterlønsbidrag skattefrit.**

Så meget kan jeg få i efterløn

Er du født mellem 1. januar 1956 og 30. juni 1959, kan du få gavn af at vente med at gå på efterløn, til du har opfyldt udskydelsesreglen.

Udskydelsesreglen går ud på, at du venter med at gå på efterløn fra datoen på dit efterlønsbevis. I denne periode skal du som minimum arbejde et bestemt antal timer. Timetallet afhænger af, hvornår du er født.

Opfylder du ikke udskydelsesreglen, kan du højst få efterløn svarende til 91% af den højeste dagpengesats. **Det er 18.527 kroner om måneden** i 2024 som fuldtidsforsikret.

Jeg er født mellem 1. januar 1956 og 30. juni 1956

- ☉ Udskyder du efterlønnen i mindst halvandet år og arbejder i mindst 2.340 timer, hvis du var fuldtidsforsikret på bevisdatoen, eller 1.872 timer, hvis du var deltidsforsikret, kan du få efterløn svarende til den højeste dagpengesats.
Det er 20.359 kroner om måneden i 2024 som fuldtidsforsikret.
- ☉ Opfylder du ikke udskydelsesreglen, kan du højst få efterløn svarende til 91 procent af den højeste dagpengesats. **Det er 18.527 kroner om måneden** i 2024 som fuldtidsforsikret.

Udskydelsesreglen har ingen betydning for dine pensionsordninger.

Du vil blive modregnet på samme måde, uanset om du opfylder udskydelsesreglen.

Jeg er født mellem 1. juli 1956 og december 1958

- ☉ Udskyder du efterlønnen i mindst et år og arbejder i mindst 1.560 timer, hvis du var fuldtidsforsikret på bevisdatoen, eller 1.248 timer, hvis du var deltidsforsikret på bevisdatoen, kan du få efterløn svarende til den højeste dagpengesats.
Det er 20.359 kroner om måneden i 2024 som fuldtidsforsikret.
- ☉ Opfylder du ikke udskydelsesreglen, kan du højst få efterløn svarende til 91 procent af den højeste dagpengesats. **Det er 18.527 kroner om måneden** i 2024 som fuldtidsforsikret.

Udskydelsesreglen har ingen betydning for dine pensionsordninger.

Du vil blive modregnet på samme måde, uanset om du opfylder udskydelsesreglen.

Jeg er født mellem 1. januar 1959 og 30. juni 1959

- ☉ Udskyder du efterlønnen i mindst et halvt år og arbejder i mindst 780 timer, hvis du var fuldtidsforsikret på bevisdatoen, eller 624 timer, hvis du var deltidsforsikret på bevisdatoen, kan du få efterløn svarende til den højeste dagpengesats.
Det er 20.359 kroner om måneden i 2024 som fuldtidsforsikret.
- ☉ Opfylder du ikke udskydelsesreglen, kan du højst få efterløn svarende til 91 procent af den højeste dagpengesats. **Det er 18.527 kroner om måneden** i 2024 som fuldtidsforsikret.

Udskydelsesreglen har ingen betydning for dine pensionsordninger.

Du vil blive modregnet på samme måde, uanset om du opfylder udskydelsesreglen.

Jeg er født 1. juli 1959 eller senere

- ☉ Du har en efterlønsperiode på 3 år, og du kan få efterløn svarende til den højeste dagpengesats. **Det er 20.359 kroner om måneden** i 2024 som fuldtidsforsikret.

Du skal derfor ikke opfylde en udskydelsesregel for at få en højere efterlønsats.

Jeg er født 1. januar 1956 eller senere

Er du født 1. januar 1956 eller senere, vil alle pensionsordninger som udgangspunkt nedsætte din efterløn.

Modregning i efterlønnen

Din efterløn bliver næsten altid mindre, hvis du har en personlig pensionsopsparing eller en arbejdsmarkedspension. **Det overrasker mange seniorer.**

Hvilke indtægter bliver modregnet i efterlønnen?

Pensioner og indtægt fra arbejde kan betyde modregning i din efterløn. Flere former for indtægter kan modregnes i din efterløn. Blandt andet:

- **Løn**
- **Fratrædelsesgodtgørelse**
- **Pensioner**
- **Indestående i Lønmodtagernes Dyrtdsfond**
- **Dagpengegodtgørelse for 1. og 2. ledighedsdag**
- **Feriegodtgørelse og løn under ferie**
- **Visse indtægter fra borgerlige ombud samt offentlige og private hverv,** der ikke anses for arbejde, for eksempel bestyrelsesarbejde.

Lempeligt fradrag i din efterløn

Har du lønarbejde, mens du er på efterløn, og har en gennemsnitning timeløn på højst 126,98 kroner, vil a-kassen trække et mindre antal timer fra din efterløn, end du har arbejdet. Det gælder for de første 43.628 kroner, du tjener i 2024. **Når du har tjent 43.628 kroner (2024), vil du blive trukket de timer, du arbejder resten af året.**

Hvilke indtægter bliver *ikke* modregnet i efterlønnen?

Det er ikke alle indtægter, der bliver modregnet i efterlønnen. Disse indtægter bliver ikke modregnet:

- **Underholdsbidrag**
- **ATP – Arbejdsmarkedets Tillægspension**
- **Renter, aktieudbytte, arv, gaver og gevinster.**
- **Invaliditetsydelse** efter lov om social pension.
- **Pension,** der udbetales som følge af tabt arbejdsevne – for eksempel svageligheds pension.
- **Efterlevelseshjælp**
- **Indtægt ved udlejning,** der ikke kan betragtes som erhvervsmæssig, og overskud af egen bolig. Betaling for feriefridage, som ikke afholdes.
- **Livsforsikringer** med udbetalinger.
- **Forpagtningsafgift**
- **Erstatninger** – for eksempel efter en arbejdsskade.
- **Indtægt ved salg af fast ejendom.**
- **Pension efter afdød ægtefælle** eller samlever.

Din a-kasse kan fortælle dig, hvad der vil blive modregnet i din efterløn.

Arbejde uden modregning i efterlønnen

Hvis du arbejder i sundhedsvæsenet, kan du blive fritaget for modregning i din efterløn. Det gælder for:

- **Alt arbejde på offentlige sygehuse**
- **Regionsdrevet lægevagt**
- **Ambulancepersonale**
- **Arbejde inden for den kommunale sundheds- og ældrepleje.**
- **Arbejde på privathospitaler**, der udfører opgaver under regionale udbud eller det udvidede frie sygehusvalg.
- **Fritagelsen omfatter også** arbejde udført af ansatte hos private leverandører til sundhedsvæsenet.

Det er en betingelse, at du er gået på efterløn ved begyndelsen af ansættelsen. Hvis du allerede er ansat i sundhedsvæsenet, slipper du kun for modregning af merarbejde.

Reglerne er midlertidige og gælder foreløbigt kun til udgangen af 2024.

Hvordan bliver feriepenge modregnet i min efterløn?

Din efterløn bliver mindre, hvis du er på efterløn og holder ferie med løn eller feriegodtgørelse. Efterlønnen nedsættes dag for dag, mens du holder ferien.

Du bliver også modregnet, hvis du har optjent feriepenge, og feriepengene udbetales i efterlønsperioden eller op til 3 måneder, før du går på efterløn, uden at du holder ferie. Hvis dine feriepenge før skat er mindre end din efterløn før skat, vil du få udbetalt forskellen som efterløn.

Hvordan påvirker udbetaling af pension min efterløn?

Modregningen af pension i efterlønnen afhænger af, hvilken form for pension du får, og hvornår du er født.

Pensionsordninger	Hvis din pension udbetales som engangsbeløb eller ikke udbetales	Hvis din pension udbetales løbende
Livsvarige pensioner (uden depotværdi), som er led i et ansættelsesforhold.	64% af den forventede årlige pension før skat trækkes fra i din efterløn.	64% af den pension, du får udbetalt før skat, trækkes fra i din efterløn.
Livsvarige pensioner (uden depotværdi), som er private.	64% af den forventede årlige pension før skat trækkes fra i din efterløn.	64% af den forventede årlige pension før skat trækkes fra i din efterløn.
Ratepensioner med depotværdi , som er led i et ansættelsesforhold.	4% af depotet før skat skal trækkes fra din efterløn.	64% af den pension, du får udbetalt før skat, trækkes fra i din efterløn.
Pensioner med depotværdi , som er led i et ansættelsesforhold. (Kapitalpension og aldersopsparing).	4% af depotet før skat skal trækkes fra din efterløn.	4% af depotet før skat skal trækkes fra din efterløn.
Pensioner med depotværdi , som er private. (Kapitalpension, ratepension og aldersopsparing).	4% af depotet før skat skal trækkes fra din efterløn.	4% af depotet før skat skal trækkes fra din efterløn.
ATP , ægtefælle- og samleverpension, børnepension og invalidepension.	Påvirker ikke din efterløn.	Påvirker ikke din efterløn.

Hvordan får a-kassen information om min pension?

Cirka 3 måneder før du når efterlønsalderen, giver din pensionskasse og bank din a-kasse besked om din pensionsformue. Din a-kasse sender dig en pensionsoversigt sammen med dit efterlønsbevis. Det er vigtigt, at du selv tjekker, om oversigten er korrekt og giver din a-kasse besked, hvis din pension ændrer sig.

🔗 Du kan se en oversigt over dine pensioner på hjemmesiden www.pensionsinfo.dk.

Beregning af, hvor meget jeg vil blive modregnet i min efterløn

På hjemmesiden www.efterloensberegner.dk kan du beregne, hvor meget du kan få i efterløn, og hvad der vil blive modregnet.

Hvor kan jeg få mere information om modregning i efterlønnen?

Reglerne er meget komplicerede, så vi anbefaler, at du kontakter din a-kasse. De kan bedst rådgive dig, fordi de har alle de nødvendige informationer.

Seniorjob

Du har ret til et seniorjob, hvis du opfylder anciennitetskravet for at få efterløn og opbruger din dagpengereget **mindre end 5 år før efterlønsalderen**.

Et seniorjob er en ekstraordinær ansættelse i kommunen på sædvanlige løn- og ansættelsesvilkår. For mange seniorer betyder et seniorjob bedre tryghed i overgangen fra arbejdsmarkedet til efterløn og pension.

Du har kun ret til seniorjob, hvis du betaler til efterlønsordningen.

- ☉ **Hvis du stopper i efterlønsordningen, mister du retten til at få et seniorjob.**

Hvornår kan jeg få et seniorjob?

Du kan tidligst få et seniorjob 5 år før, du kan gå på efterløn. Hvis du for eksempel kan gå på efterløn som 63-årig, kan du tidligst få tilbudt seniorjob som 58-årig.

Nogle af de væsentligste regler for retten til seniorjob:

- ☉ **Din bopælskommune har pligt til at ansætte dig i et seniorjob i kommunen, når du opfylder betingelserne.** Du skal selv sende en ansøgning til kommunen – der er ingen blanketter. Du kan tidligst søge 3 måneder før og senest 2 måneder efter, at din dagpengereget udløber.
- ☉ **Kommunen skal tilbyde ansættelse i et seniorjob** på fuld overenskomstmæssig arbejdstid til personer, der er fuldtidsforsikrede, og 30 timer om ugen til deltidsforsikrede.
- ☉ **Kommunen fastsætter seniorjobbets indhold og omfang efter samtale med dig.** Blandt andet under hensyn til dine kvalifikationer og interesser.
- ☉ **Løn- og arbejdsvilkårene skal være overenskomstmæssige** eller svare til det, der sædvanligvis gælder for tilsvarende arbejde.
- ☉ **Seniorjob er støttet arbejde og kan derfor ikke berettige til en ny dagpengereget.**
- ☉ **Når du er i seniorjob, skal du være tilmeldt uden ydelse i jobcentret, og du skal tage imod formidlet arbejde.** Får du ordinært arbejde og bliver uforskyldt ledig, har du fortsat ret til seniorjob. Men hvis du genoptjener ny ret til dagpenge, bortfalder din ret til et nyt seniorjob.

Skal jeg have opbrugt hele min dagpengeperiode?

En yderligere betingelse er, at du skal have opbrugt hele din dagpengeperiode – herunder eventuel forlængelse, inden du kan få et seniorjob. Datoen bliver altså udsendt, og du må søge igen, hvis du har muligheden for forlængelse af dagpengeperiode på baggrund af arbejde, som du har udført, mens du var ledig.

Det betyder, at dagpengeretten kan blive længere end 2 år. Forlængelsen kan betyde, at dagpengeretten bliver op til 1 år længere. I forhold til retten til seniorjob er det ophøret af den ordinære dagpengeperiode på 2 år, der skal ligge mindre end 5 år før efterlønsalderen.

Overgang til efterløn fra et seniorjob

Det er vigtigt, at du søger om overgang til efterløn i din a-kasse, inden dit seniorjob ophører.

☞ **Kontakt din a-kasse. De kan vejlede dig om seniorjob.**

Ansættelse af personer i seniorjob skal medføre en nettoudvidelse af antallet af ansatte i den pågældende kommunale virksomhed.

Skattefri præmie efterløn

*Hvis du fortsætter på arbejdsmarkedet og venter med at gå på efterløn, har du mulighed for at optjene en skattefri præmie. **Du optjener en præmie, hver gang du arbejder 481 timer.***

Er du født mellem 1. januar 1956 og 30. juni 1959

Som udgangspunkt optjener du skattefri præmie fra den dag, du opfylder udskydelsesreglen, og frem til den dag, du når folkepensionsalderen.

Hvis du går på efterløn, efter du har opfyldt udskydelsesreglen, og fortsætter med at arbejde, efter at du er gået på efterløn, kan disse timer kun medregnes til skattefri præmie, hvis du opfyldte 2-årsreglen, inden du gik på efterløn.

2-årsreglen opfyldes ved at udskyde overgangen til efterløn i mindst 2 år. Samtidig skal du have arbejdet mindst 3.120 timer i 2-årsperioden.

Er du født fra og med 1. juli 1959

Som udgangspunkt optjener du skattefri præmie fra den dag, du får dit efterlønsbevis, og frem til den dag, du når folkepensionsalderen.

Hvis du går på efterløn og fortsætter med at arbejde, efter at du er gået på efterløn, kan disse timer kun medregnes til skattefri præmie, hvis du opfyldte 2-årsreglen, inden du gik på efterløn.

2-årsreglen opfyldes ved at udskyde overgangen til efterløn i mindst 2 år. Samtidig skal du have arbejdet mindst 3.120 timer i 2-årsperioden.

Hvor meget får jeg i skattefri præmie?

En præmieportion er fra 1. januar 2024:

☞ **Fuldtidsforsikret: 14.658 kroner**

☞ **Deltidsforsikret: 9.773 kroner**

Du kan højst få 12 præmier

Hvis du får dagpenge eller efterløn i den periode, hvor du optjener skattefri præmie, kan din præmie blive nedsat.

- 🔗 **Kontakt din a-kasse for mere information om skattefri præmie.**

Hvornår kan jeg få udbetalt min skattefri præmie?

Du får udbetalt din skattefri præmie, når du når folkepensionsalderen. Du skal ikke søge om præmien. A-kassen udbetaler den automatisk. Hvis a-kassen mangler oplysninger, for eksempel om afholdt ferie, SH-dage osv., vil du blive kontaktet. Disse oplysninger kan

nemlig også bruges til optjening af skattefri præmie. Har du haft selvstændig virksomhed og/eller B-indkomst, der ikke er indberettet til SKAT, kan a-kassen først beregne det endelige antal præmieportioner, når dine årsopgørelser for indkomståret er endelige.

Hvad sker der med min skattefri præmie, hvis jeg dør, inden jeg når pensionsalderen?

Hvis du dør, inden du når folkepensionsalderen, bliver din optjente præmie automatisk udbetalt til dine arvinger. Er det indbetalte efterlønsbidrag højere end den optjente præmie, får dine arvinger udbetalt efterlønsbidraget.



Kim Burlund,
63-årig teknisk supporter

”Det er fællesskabet, der gør, at jeg siger, at jeg godt kan tage nogle timer her og der.”

Kim Burlund har været på arbejdsmarkedet i 47 år.

Udbetaling af efterlønsbidraget

Hvis du **ikke gør brug af din ret til efterløn**, kan du få udbetalt dit efterlønsbidrag.

Udbetaling af efterlønsbidrag – hvis du har nået efterlønsalderen

Har du nået din folkepensionsalder uden at gå på efterløn, kan du få udbetalt dit efterlønsbidrag kontant minus skat (beløbet beregnes af SKAT). Overgår du derimod til Tidlig Pension, skal du betale en afgift på 30%.

Udbetaling af efterlønsbidrag – hvis du *ikke* har nået efterlønsalderen

Hvis du endnu ikke har nået din efterlønsalder, kan du vælge at forlade efterlønsordningen og få overført dit efterlønsbidrag til en pensionsordning.

Hvis du allerede er på efterløn

Hvis du er gået på efterløn inden 1. januar 2022, kan du få en kompensation ved at frasige dig efterlønnen og i stedet overgå til Tidlig Pension. Du kan få et beløb på 2.820 kroner pr. måned frem til folkepensionsalderen. Der skal betales en afgift på 30%. Kompensationsbeløbet udbetales som et engangsbetrag af Udbetaling Danmark.

- ➔ **Kontakt din a-kasse, inden du beslutter dig for, om du vil have udbetalt dit efterlønsbidrag. Det kan ikke betale sig for alle.**

Det taler for at blive i efterlønsordningen

- ➔ **Hvis du tænker på at forlade arbejdsmarkedet før folkepensionsalderen**, og du ikke har sparet så meget op til pension, så kan du få op til 20.359 kroner i efterløn om måneden. Det er samlet mere end 800.000 kroner over 3,5 år. Selv om der skal betales skat, så er det voldsomt meget mere end værdien af efterlønsbidraget.
- ➔ **Når du er med i efterlønsordningen, kan du få et seniorjob, hvis du bliver ledig før din efterlønsalder.** Seniorjob sikrer dig et indtægtsgrundlag, hvis din ret til dagpenge udløber, når der er mindre end fem år til efterlønsalder.

Det taler for at forlade efterlønsordningen

- ➔ **Hvis du har en forholdsvis høj pensionsopsparing**, vil den kunne betyde, at du i givet fald ikke vil kunne få så meget i efterløn, fordi din pensionsopsparing bliver modregnet i din efterløn. Det kan der regnes på, eventuelt med assistance fra a-kassen.
- ➔ **Hvis du tænker på at gå på Tidlig Pension, får du måske ikke brug for efterløn.** Modregningen for pensionsopsparing er mildere end i efterlønsordningen. Men du kan først få en opgørelse af, om du har tilstrækkelig anciennitet på arbejdsmarkedet til, at du kan komme med i Tidlig Pension, når du er fyldt 61 år.

Førtidspension

Regler og satser for førtidspension i 2024.

Førtidspension tilkendt efter 2003

- ☉ **Enlige: Højest 20.370 kroner** pr. måned.
- ☉ **Gifte og samlevende: Højest 17.315 kroner** pr. måned.

Beløbene er skattepligtige og kan nedsættes, når du har andre indtægter. Du kan beregne din pension på www.borger.dk/førtidspension.

Hvem kan få førtidspension?

Du kan få tilkendt førtidspension, hvis du er mellem 18 år og folkepensionsalderen, og din arbejdsevne er varigt nedsat, så du under ingen omstændigheder kan komme helt eller delvist i arbejde eller i uddannelse.

Som udgangspunkt skal du igennem et ressourceforløb via din kommune, med mindre det skønnes, ud fra den foreliggende dokumentation, at du er helt uden arbejdsevne,

eller du har under 6 år til din folkepensionsalder og du ikke ønsker et ressourceforløb.

Ressourceforløbet skal afklare, om du kan få forbedret din arbejdsevne gennem aktivering, revalidering, behandling eller på anden måde, så du kan forsørge dig selv helt eller delvist ved almindeligt arbejde eller et fleksjob.

Tilkendelse af førtidspension

Det er din kommune, der kan tilkende dig førtidspension. Det sker på grundlag af en rehabiliteringsplan. Denne plan skal dokumentere, at alle muligheder i forhold til beskæftigelse og uddannelse er udtømt. Afgørelsen skal træffes senest 3 måneder efter, at sagen er overgået til reglerne om førtidspension.

- ☉ **Der kan også træffes afgørelse om, at sagen skal genoptages på et givet tidspunkt.**

Hvad er et ressourceforløb?

- ☉ **Formålet med et ressourceforløb er at hjælpe dig i arbejde eller uddannelse.**
- ☉ **Ressourceforløbet skal afklare, om du har nogen arbejds- og uddannelsesevne i behold.**
- ☉ **Ressourceforløbet kan bestå af mange forskellige tilbud:** Beskæftigelsestilbud, sundhedsmæssige og sociale tilbud. Du skal have en koordinerende sagsbehandler, som er en gennemgående person under forløbet, og som er den, der er ansvarlig for at samordne og varetage dine interesser på tværs af de forskellige lovområder.
- ☉ **Et ressourceforløb kan vare fra 1 til 3 år.**
- ☉ **Det er muligt at få tilbudt flere ressourceforløb.**
- ☉ **Under forløbet får du en ressourceforløbsydelse,** der som udgangspunkt er på niveau med kontanthjælp.
- ☉ **Kun hvis det er helt åbenlyst, at du ikke har nogen arbejdsevne i behold,** kan du få tilkendt førtidspension uden et ressourceforløb.

Førtidspension kan ikke frakendes fra 2023 til 2026

Hvis du får et arbejde, skal du ikke være bekymret for, at din førtidspension bliver frakendt. Indtil 2026 har du sikkerhed for, at du kan bevare førtidspensionen, uanset hvor meget du arbejder. Pensionsbeløbet reguleres dog efter hvor høj en indtjening, du har.

Fradrag inden pensionen nedsættes

Førtidspension og seniorpension nedsættes, når din indkomst overstiger:

- ☛ **Enlige:** Nedsættelse ved indtægt over **86.900 kroner.**
- ☛ **Gift og samlevende:** Nedsættelse ved indtægt over **138.000 kroner.**

Ægtefælle og samlevers arbejdsindtægt tæller ikke med.

Ekstra fradrag for gifte og samlevende

For pensionister, der er gift eller samlevende med en person, der ikke er pensionist, ses der bort fra 275.556 kroner af samlevers indtægt, udover arbejdsindtægten, inden der beregnes fradrag i førtidspensionen.

Det højeste beløb, der kan medregnes i indkomstgrundlaget fra ægtefælle eller samlever, der er pensionist, er 427.500 kroner, og det højeste beløb fra en ægtefælle eller samlever, der ikke er pensionist, er 282.600 kroner.

Supplerende arbejdsmarkedspension til førtidspensionister og seniorpensionister

Som førtidspensionist eller seniorpensionist har du mulighed for at spare op til et livsvarigt supplement til folkepensionen.

Supplerende arbejdsmarkedspension er en frivillig ordning i stil med ATP-ordningen for lønmodtagere. Det er en fordelagtig ordning, der som hovedregel kan anbefales.

Du kan vælge at indbetale til ATP, en pensionskasse eller et livsforsikringselskab. Du kan træde ud af ordningen og skifte selskab. Udbetalingen starter, når du når folkepensionsalderen, og er livsvarig. Hvis du dør inden din folkepensionsalder, udbetales et engangsbetalt beløb til dit bo.

- ☛ **Du skal selv indbetale en tredjedel, mens staten betaler to tredjedele.**

Førtidspensionens bidrag er i 2024

Førtidspension Din andel	Førtidspension Statens andel	I ALT
Pr. måned 198 kr. Årligt 2.376 kr.	Pr. måned 396 kr. Årligt 4.752 kr.	Pr. måned 594 kr. Årligt 7.128 kr.

Mere information findes på www.borger.dk under SUPP – Supplerende Arbejdsmarkedspension.

Førtidspension tilkendt før 2023

Hvis du har fået tilkendt eller har søgt førtidspension før 1. januar 2003, gælder der særlige regler for dig.

Når du er på den gamle førtidspensionsordning, afhænger pensionen af, om du har fået tilkendt højeste førtidspension, mellemste førtidspension, forhøjet almindelig førtidspension eller almindelig førtidspension.

Både grundbeløb, pensionstillæg og erhvervsudygtighedsbeløb er skattepligtige, men ikke invaliditetsbeløbet. Flere af beløbene er afhængige af anden indtægt hos dig selv eller din eventuelle ægtefælle eller samlever.

Du kan beregne din pension på www.borger.dk/førtidspension.

Højeste førtidspension

	Reelt enlige	Andre
Grundbeløb	6.815 kr.	6.815 kr.
Invaliditetsbeløb	3.488 kr.	3.488 kr.
Erhvervsudygtighedsbeløb	4.574 kr.	4.574 kr.
Pensionstillæg	7.078 kr.	3.420 kr.
I ALT	21.955 kr.	18.297 kr.

Mellemste førtidspension

	Reelt enlige	Andre
Grundbeløb	6.815 kr.	6.815 kr.
Invaliditetsbeløb	3.488 kr.	3.488 kr.
Pensionstillæg	7.078 kr.	3.420 kr.
I ALT	17.381 kr.	13.723 kr.

Forhøjet almindelig førtidspension

	Reelt enlige	Andre
Grundbeløb	6.815 kr.	6.815 kr.
Førtidsbeløb	1.824 kr.	1.824 kr.
Pensionstillæg	7.078 kr.	3.420 kr.
Ekstra tillægsydelse	1.664 kr.	1.664 kr.
I ALT	17.381 kr.	13.723 kr.

Almindelig førtidspension

	Reelt enlige	Andre
Grundbeløb	6.815 kr.	6.815 kr.
Pensionstillæg	7.078 kr.	3.420 kr.
Tillægsydelse	3.488 kr.	3.488 kr.
I ALT	17.381 kr.	13.723 kr.

Fleksjob

*Hvis du er nedslidt, eller bliver ramt af sygdom eller ulykke, **kan et fleksjob være en god mulighed for at passe på dit helbred, mens du stadig arbejder.***

Kan jeg få fleksjob?

- ☞ **Du skal være under folkepensionsalderen.**
- ☞ **Din arbejdsevne skal være væsentligt og varigt nedsat.**
- ☞ **Du skal ikke kunne få eller fastholde almindelig ansættelse,** hverken i dit eget fag eller i et nyt fag.

Hvad betyder væsentligt og varigt nedsat arbejdsevne?

Måske kan du kun arbejde halv tid, eller måske kan du arbejde fuld tid, men din effektivitet er halveret. I begge tilfælde kan du være berettiget til et fleksjob.

Din arbejdsevne vurderes i forhold til flere forskellige typer job.

Det kan godt være, at du kun kan arbejde halv tid som murer, men måske kan du arbejde fuld tid i et byggemarked. I dét tilfælde er du ikke berettiget til fleksjob, fordi din arbejdsevne ikke er varigt nedsat, og du kan oplæres i et andet job, hvor du kan blive selvforsørgende.

Hvis du får tilkendt fleksjob, kan du både blive ansat på din tidligere arbejdsplads eller i nyt job et andet sted.

Økonomi på fleksjob

Når du ansættes i et fleksjob, får du løn fra din arbejdsgiver for dine arbejdstimer på arbejdspladsen. Derudover får du fleksløntilskud for de resterende timer.

Du kan beregne dit fleksløntilskud under fleksjob på hjemmesiden **www.star.dk**.

Vær opmærksom på, om du er berettiget til en løbende udbetaling af tab af erhvervs-evne fra dit pensionsselskab.

Hvordan søger jeg fleksjob?

Du søger fleksjob i jobcentret i din kommune.

Jobcenteret indhenter lægelige oplysninger og vurderer, om der er behov for en arbejdsprøvning, enten på din nuværende arbejdsplads eller et andet sted. Formålet er at belyse, hvor nedsat din arbejdsevne er, og om der er mulighed for forbedringer.

Langt de fleste jobcentre har fastholdelseskonsulenter, der hjælper med at sikre, at folk i arbejde fastholder deres arbejde, selvom de bliver syge eller nedslidte.

Fastholdelsesfleksjob for seniorer

Forudsætningen for et fastholdelsesfleksjob er normalt, at man i 12 måneder forsøger at fastholde dig på arbejdspladsen, inden der kan bevilliges et fastholdelsesfleksjob.

Men har du mindre end 6 år til folkepensionsalderen, skal du ikke opfylde 12-måneders kravet. Der er altså mere lempelige vilkår. Du skal dog stadig opfylde kravet om, at din arbejdssevne skal være væsentligt og varigt nedsat.

Du skal søge fastholdelsesfleksjob for seniorer på Jobcentret i din kommune, som skal behandle din ansøgning hurtigt. Vurderingen skal ske ud fra din lægejournal og din sociale og arbejdsmæssige situation. Hensigten er at fastholde nedslidte ansatte på arbejdsmarkedet gennem en hurtig sagsbehandling.

Økonomien på fastholdelsesfleksjob er som på almindeligt fleksjob.



Jane Køhlert, 65-årig socialrådgiver

”Jeg har virkelig svært ved at forestille mig, at jeg stopper lige nu. For jeg kan ikke se, hvorfor jeg skulle gøre det.”

Fleksydelse

Fleksydelse er en efterlønslignende ordning **for personer i fleksjob.**

Hvor meget kan jeg få i fleksydelse?

Din fleksydelse afhænger af din alder og af, hvornår du starter på fleksydelse. Fleksydelsen beregnes på grundlag af dine pensioner og din indkomst. Du kan aldrig få mere i fleksydelse, end din gennemsnitlige indkomst de sidste 12 måneder før du starter på fleksydelse. Hvis den beregnede fleksydelse er under 100 kroner om måneden, får du ikke

udbetalt noget. Du kan få fleksydelse, hvis du har indbetalt til efterløn og i forbindelse med tilkendelse af fleksjob fortsætter indbetaling til fleksydelsesordningen. Ofte vil du, når du er tilkendt fleksjob, opfylde kriterierne for seniorpension, hvor ydelsen er højere. Læs mere om seniorpension, før du beslutter om du ønsker fleksydelsesordningen.

Hvor meget kan jeg få i fleksydelse?

Du er født mellem 1. januar 1956 og 30. juni 1959

Du starter på fleksydelse mellem 3 og 5 år før folkepensionsalderen
Du kan højst få 222.167 kr

Du er født mellem 1. januar 1956 og 30. juni 1959

Du starter på fleksydelse indtil 3 år før folkepensionsalderen
Du kan højst få 244.140 kr

Du er født efter 30. juni 1959

Du starter på fleksydelse indtil 3 år før folkepensionsalderen
Du kan højst få 222.167 kr

Udbetaling Danmark kontakter dig 3 måneder før din fleksydelsesalder for at høre, om du vil ansøge om at overgå til fleksydelse.

Folkepension

Folkepensionen kommer ikke automatisk. **Du skal huske at søge om den.**

Hvor gammel skal jeg være for at få folkepension?

Folkepensionsalderen er for øjeblikket 67 år. Den stiger til 68 år i 2030.

Hvem kan få folkepension?

Alle har ret til fuld folkepension, når man har boet i Danmark i mindst 40 år fra det fyldte 15. år til folkepensionsalderen.

Reglerne ændres fremover. Hvis du når folkepensionsalderen efter 1. juli 2025, kan du kun få fuld folkepension, hvis du har boet i Danmark i mindst 9/10 af perioden, fra du fyldte 15 år til din folkepensionsalder.

Hvor meget kan jeg få i folkepension?

Folkepensionen består af grundbeløb og pensionstillæg. Begge dele er skattepligtige. Beløbet afhænger af, om du har indtægt (dog ikke arbejdsindtægt) ved siden af folkepensionen, og om du er alene eller gift/samlevende.

En enlig folkepensionist, som kun har folkepensionen, får 14.944 kroner om måneden i grundbeløb og pensionstillæg før skat. Et ægtepar på folkepension, som kun har folkepensionen, får tilsammen 22.060 kroner om måneden i grundbeløb og pensionstillæg før skat.

Hvornår kan jeg gå på folkepension?

Din pensionsalder afhænger af, hvornår du er født.

Pensionsalderen stiger i takt med danskernes gennemsnitlige levealder. Alder for pension og efterløn bliver hævet hvert 5. år i takt med den stigende levealder.

Fødselsdag	Fra	Til	Pensionsalder
	01. juli 1956	– 31. december 1962	67 år
	01. januar 1963	– 31. december 1966	68 år
	01. juli 1967	– 31. december 1970	69 år

Næste gang, alderen bliver reguleret, er i 2025 for årgange født efter 1971.

Hvordan søger jeg om folkepension?

Folkepensionen kommer ikke automatisk, du skal huske at søge om den.

Du kan tidligst søge 6 måneder, før du når folkepensionsalderen.

Du søger om folkepension på **www.borger.dk/folkepension**.

Inden du går på pension

Det kan være vanskeligt at skabe et overblik over økonomien, når man går på pension. De fleste går ned i indtægt, men nogle udgifter falder også bort, for eksempel a-kasse-kontingent og transportudgiften til og fra arbejde. Gå dine udgifter igennem, og se efter, hvad der falder bort.

Her er en liste over vigtige ting, som kan hjælpe dig til at få overblik:

Arbejde:

- **Selvom du når folkepensionsalderen, kan du fortsætte med at arbejde.**
Det gør flere og flere seniorer.
- **Din arbejdsindtægt bliver ikke modregnet i folkepensionen.**
- **Arbejder du, kan du optjene en skattefri seniorpræmie 1. og 2. år,** efter du har nået din folkepensionsalder.
- **Du kan arbejde for private og tjene 12.700 kroner skattefrit i 2024.**
- **Du kan udskyde udbetaling af folkepension og få et højere beløb udbetalt senere.**

Få information og rådgivning på **www.seniorklar.dk**.

Folkepensionen:

- **Du skal selv huske at søge folkepension.** Det kan du gøre tidligst 6 måneder, før du når din folkepensionsalder. Du søger på **www.borger.dk/folkepension**, hvor du også kan lave en foreløbig beregning af pensionen.
- **Er du på førtidspension, seniorpension eller Tidlig Pension,** overgår du automatisk til folkepension.

Skat:

- **Du skal rette din forskudsregistrering med din fremtidige indtægt.**
I det kalenderår, du går på pension, skal du også give Udbetaling Danmark besked om indtægtsændringer. Det er vigtigt, at din og din ægtefælles forskudsregistreringer er korrekte, for det er ærgerligt at skulle betale pension tilbage, hvis du har fået for meget.

Feriepenge:

- ☉ **Få alle dine feriepenge udbetalt, inden du går på pension**, så de ikke indgår i din pensionsberegning.

ATP:

- ☉ **ATP kan udbetales fra folkepensionsalderen.** Det sker automatisk, og du får brev fra ATP nogle måneder før. Du kan vælge at udskyde din ATP-udbetaling.

Pensioner:

- ☉ **Du kan få overblik over dine pensionsordninger på www.pensionsinfo.dk.** Tag stilling til, hvornår og i hvilken rækkefølge du ønsker dine pensioner udbetalt. Det er vigtige valg, som kan have stor indflydelse på din økonomi.
- ☉ **Hent gratis rådgivning i din pensionskasse.**

Sociale ydelser:

- ☉ **Der findes en række ydelser til pensionister, som du måske kan få.** Du kan søge boligydelse, varmetillæg og helbrestillæg. Ældrecheck og mediecheck udbetales automatisk, hvis du er berettiget.

Pensionistlån til ejendomsskatter:

- ☉ **Hvis du ejer din bolig eller sommerhus,** kan du søge skatteforvaltningen om lån til betaling af ejendomsskat. Det gør du på www.tastselv.skat.dk.

Fritid:

- ☉ **Når du bliver pensionist, får du mere fritid.** Læg en plan for, hvad du vil bruge din tid på. Udover familie, venner og fritidsinteresser har mange pensionister stor glæde af aktiviteterne i fagforeningens seniorklub. Frivilligt arbejde er også meget populært, fordi det giver mulighed for at gøre en forskel for andre.

Fremtiden:

- ☉ **Overgang til pension kan være en anledning til at oprette et testamente og en fremtidsfuldmagt,** så du får beskrevet dine ønsker i forbindelse med fremtidige ændringer i dit liv.

Seniorklar

SeniorKlar – giver dig inspiration og hjælp til at forberede dig på overgangen fra arbejde til pension.

Mange stejler, når de første gang bliver kaldt senior og tænker: “Senior har da ikke noget med mig at gøre, der er jo længe til jeg skal på pension”.

Men selv om du måske er glad for dit arbejde og forventer at fortsætte en del år endnu, bør du tidligt begynde at tænke over dit arbejdsliv, og hvordan du gerne vil leve, når du går på pension.

Overgangen fra arbejde til pension kan være vanskelig. Alligevel undlader mange at forberede sig og lægge en plan for overgangen og for, hvordan de vil bruge tiden som pensionister.

På **SeniorKlar.dk** får du værktøjer til at begynde at tænke over, hvordan du gerne vil arbejde og leve. Dårlig eller ingen forberedelse øger desværre risikoen for at blive ensom eller komme til at kede sig.

Økonomi: Starter du dine overvejelser tidligt, får du overblik over, om du bør spare mere op til pension. Bare det at have et opdateret budget giver ro i maven.

Arbejde: Mange vil gerne arbejde så længe, de kan. Men måske ikke på fuld tid og gerne på mere fleksible betingelser. På **SeniorKlar.dk** får du gode råd til at undersøge mulighederne på din arbejdsplads.

Mange ledere vil gerne beholde deres erfarne medarbejdere. Men de glemmer at tale med dem om senior-ønskerne. På SeniorKlar.dk kan både du og din leder finde inspiration og værktøjer til at tage en seniorsamtale.

Venner og relationer: Når du går på pension, mister du langt de fleste af dine arbejdskammerater. Dem skal du erstatte med nye relationer og nyt indhold i livet. Det tager tid, hvis du ikke i forvejen har mange venner. Men det er vigtigt. Ensomhed er skidt for både dit mentale og fysiske helbred.

Hvad er SeniorKlar?

SeniorKlar er et partnerskab mellem Faglige Seniorer og den uddelende forening Østifterne. Formålet er både at hjælpe den enkelte til et godt seniorliv, hjælpe arbejdspladserne til at få mere glæde af deres seniorer og bidrage til, at alle kan arbejde så længe, de har lyst, og det giver mening på arbejdspladsen.

Læs mere på www.SeniorKlar.dk.

Arbejde som folkepensionist

Du må gerne arbejde, **når du får folkepension.**

Hvor meget må jeg tjene som pensionist?

Hverken din eller din partners arbejdsindtægt indgår i beregning af folkepensionens grundbeløb og pensionstillægget. Der ses bort fra arbejdsindkomst, indkomst fra egen virksomhed, efterløn, syge- og arbejdsløshedsdagpenge, honorarer og møde- diæter og fratrædelsesgodtgørelse, der bliver udbetalt og beskattet efter overgang til folkepension.

Hvordan påvirker arbejde den personlig tillægsprocent?

Din personlige tillægsprocent påvirkes af indtægt. Det gælder både arbejdsindtægt, indtægter fra ATP, ratepension, livrente, tjenestemandspension samt aktie- og kapitalindkomst over en vis grænse.

Den personlige tillægsprocent anvendes, når du får beregnet varmetillæg, helbredstillæg, ældrecheck og mediecheck. Hvis din personlige tillægsprocent for eksempel er 65 procent, vil du kun kunne få 65 procent af ældrechecken.

Grænsen for indtægt for enlige:

35.100 kroner. Herefter falder den personlige tillægsprocent 1% for hver 583 kroner, du har i indtægt. Din tillægsprocent vil være 0%, hvis din indtægt overstiger 93.400 kroner.

Grænsen for indtægt par:

69.400 kroner samlet. Herefter falder den personlige tillægsprocent med 1% for hver 1.177 kroner, I har i indtægt. Din tillægsprocent vil være 0%, hvis I har fælles indkomster over 187.100 kroner.

Din partners arbejdsindtægt indgår ikke i beregningen af din personlige tillægsprocent.

Din egen arbejdsindtægt over 122.004 kroner om året indgår i beregningen.

Tjen 12.700 kroner **skattefrit**

Du må tjene 12.700 kroner skattefrit i 2024, **hvis du arbejder i private hjem for private personer.**

Du må arbejde i private hjem for private personer med opgaver, som man normalt selv udfører.

Eksempel på opgaver, du kan udføre skattefrit:

- **Vask og strykning**
- **Hente og bringe børn fra skole eller børnehave**
- **Rengøring**
- **Indkøb og madlavning**
- **Havearbejde**
- **Vedligeholdelse og småreparationer på boligen.**

Du må gerne arbejde for flere forskellige steder, men du kan sammenlagt højst tjene 12.700 kroner skattefrit.

Hvad hvis jeg tjener mere?

Hvis du tjener mere end 12.700 kroner, skal du betale skat af beløbet herover. Du kan selv indberette indtægten på **www.tastselv.skat.dk**. Det kan du gøre ved at logge på TastSelv og vælge "Ændre årsopgørelsen" eller "Indberet selvangivelsen". Skriv din løn minus de 12.700 kroner i rubrik 15, hvis ikke indtægten allerede er med i rubrik 12.

Skattefri seniorpræmie – **hvis du fortsætter med at arbejde**

Hvis du fortsætter med at arbejde, når du når din folkepensionsalder, vil du få en skattefri seniorpræmie.

- **Skattefri seniorpræmie det første år**, efter du når din folkepensionsalder: **46.868 kroner.**
- **Skattefri seniorpræmie det andet år**, efter du når din folkepensionsalder: **27.898 kroner.**

Der er ingen skattefri præmie som belønning, hvis du arbejder 3 eller flere år, efter du når folkepensionsalderen.

For at få seniorpræmie skal du:

- **Arbejde mindst 30 timer om ugen i gennemsnit det første år, efter du når folkepensionsalderen.** Og tilsvarende det andet år. Det svarer til i alt 1.560 betalte arbejdstimer inklusive ferie pr. år.

Du får udbetalt din seniorpræmie, efter du har arbejdet 1 helt år.

Præmien udbetales automatisk fra Udbetaling Danmark, 1-2 måneder efter at du har opfyldt betingelserne. Det er ikke et krav, at du udskyder udbetaling af din folkepension.

Udbetaling Danmark får automatisk indberetning om dine arbejdstimer. Vær opmærksom på, at du selv skal indberette timer fra afholdt ferie med feriekort. Det gælder især timelønsansatte. Funktionærer med løn under ferie bliver automatisk indberettet fra arbejdsgiveren. Du kan se dine indberettede timer på **www.tastselv.skat.dk**.

Den skattefri seniorpræmie stiger i 2026 og 2029

2026: Seniorpræmien stiger til 50.400 kroner det 1. år og 30.000 kroner i det 2. år.

2029: Seniorpræmien stiger til 59.000 kroner det 1. år og 35.000 kroner i det 2. år.

Udskudt pension og ventetillæg

Du kan søge om at udskyde din folkepension, hvis du arbejder mindst 750 timer om året. Til gengæld får du et ventetillæg. Du optjener en venteprocent, som stiger i takt med periodens længde.

Når du når din folkepensionsalder, kan du søge Udbetaling Danmark om at udskyde udbetaling af din folkepension. Du kan søge om folkepension og samtidigt søge udskydelse på **www.borger.dk/folkepension**.

For at optjene ventetillæg skal du have indtægt ved personligt arbejde i mindst 750 timer i hvert kalenderår. Du kan højst optjene ventetillæg i 10 år.

Selv om du har startet udbetaling af folkepension, kan du fortryde og vælge at standse udbetalingen, hvis du i stedet ønsker at udskyde din pension mod at få et ventetillæg.

Udbetaling af ventetillæg

Ventetillæg, som er optjent efter 1. juli 2018, kan udbetales på tre forskellige måder. Du kan vælge mellem:

- 1. Livsvarigt ventetillæg til din folkepension.**
- 2. 10-årigt forhøjet ventetillæg til din folkepension.**
- 3. Engangstillæg for dit grundbeløb og 10-årigt forhøjet ventetillæg til dit pensionstillæg.**

Hvis du ikke vælger, hvordan du vil have dit ventetillæg udbetalt, bliver det udbetalt som et livsvarigt tillæg til din folkepension.

Hvis du har optjent ventetillæg inden 1. juli 2018, vil det altid blive udbetalt som et livsvarigt tillæg til din folkepension.

Hvor meget kan der udbetales i ventetillæg?

Ventetillæggets størrelse afhænger af, hvor længe du udskyder din pensionsudbetaling, og hvilken udbetalingsform du vælger.

Eksempel på ventetillæg

For en enlig med ret til fuld folkepension fra starten af 2024.

	Livsvarigt månedligt ventetillæg	10-årigt månedligt ventetillæg	Engangsbeløb og 10-årigt månedligt ventetillæg
1 års udskudt pension	863 kroner	1.646 kroner	83.212 kroner og 883 kroner
2 års udskudt pension	1.803 kroner	3.320 kroner	166.272 kroner og 1.781 kroner
3 års udskudt pension	2.832 kroner	4.812 kroner	249.802 kroner og 2.692 kroner
4 års udskudt pension	3.963 kroner	6.767 kroner	332.544 kroner og 3.630 kroner
5 års udskudt pension	5.212 kroner	8.539 kroner	401.640 kroner og 4.425 kroner

Ventetillæg er skattepligtigt. Det udbetalte engangsbeløb beskattes, men indgår ikke ved beregning af eventuel topskat.

Du kan lave en vejledende beregning af dit ventetillæg på www.borger.dk.

Kan det betale sig at opsætte folkepensionen?

Arbejdsindtægt bliver ikke længere modregnet i folkepensionen. Derfor vil færre vælge at udskyde udbetalingen af folkepensionen.

Det kan være vanskeligt at regne ud, om du er bedst tjent med at få udbetalt din folkepension, mens du arbejder, frem for at udskyde den.

Får du folkepensionen udbetalt, tæller den med i din samlede indtægt, som måske kan øge din skatteprocent. Har du en høj samlet indtægt, bør du måske overveje at udskyde udbetalingen.

- **Ventetillægget ophører sammen med folkepensionen ved din død, og ingen ved jo, hvor gamle vi bliver.** Derfor skal du også overveje, om du tror, du bliver ældre end gennemsnittet, så du når at få glæde af din opsatte pension.
- **Du kan både få ventetillæg og skattefri seniorpræmie,** hvis du fortsætter med at arbejde, efter du har nået din folkepensionsalder.

Nye regler om modregning af din arbejdsindtægt

1. januar 2024 trådte nye regler i kraft, som betyder, at din løn ikke længere bliver modregnet i folkepensionen. Reglerne gælder med tilbagevirkende kraft fra 1. januar 2023. Er du blevet modregnet for løn i 2023, får du en efterbetaling ved slutopgørelsen i juni 2024.

Ægtefælle og samlevers løn modregnes ikke længere i folkepensionen. Den regel trådte i kraft 1. januar 2023.

SeniorJob.dk

Du kan fortsætte med at arbejde eller vende tilbage til arbejdsmarkedet, selv om du er gået på pension. Det kan være, du gerne tjene noget ekstra, eller måske savner du kolleger og fællesskabet på en arbejdsplads.

På SeniorJob.dk er der stillinger på nedsat tid, vikariater og tilkaldsvagter. Der er job inden for alle brancher.

Det er gratis at finde og søge jobs på **seniorjob.dk**. Du kan søge job, der passer til dit fag, din bopæl eller dit foretrukne timetal.

Med en jobprofil slipper du får at skrive en ansøgning.

Du kan også oprette en jobagent, så du får en mail, når der er job, der passer til dine ønsker.

Hvis du opretter en jobprofil, har arbejdsgivere mulighed for at finde og kontakte dig, hvis de har et job, der passer til dine ønsker og erfaringer.

Økonomi på folkepension

Folkepensionen består af grundbeløb og pensionstillæg **samt en række tillæg.**

Folkepensionens grundbeløb

Folkepensionens grundbeløb er 6.928 kroner om måneden.

Fuldt grundbeløb svarer til 83.136 kroner om året.

Ændring fra 1. januar 2024

I 2024 bliver du ikke blive modregnet i grundbeløbet, når du har lønarbejde.

Reglerne om stop for modregning er trådt i kraft 1. januar 2024 med tilbagevirkende kraft fra 1. januar 2023.

Er du blevet modregnet for lønarbejde i din folkepension i 2023, vil du få genberegnet din pension for 2023 i juni 2024 og få eventuel modregning af arbejdsindtægt retur.

Formue eller eventuelle andre indtægter har ingen betydning ved beregning af dit grundbeløb.

Pensionstillæg

Dit pensionstillæg afhænger af, om du har anden indtægt, og om du er enlig eller gift eller samlevende.

Indtægter ud over folkepensionen og arbejde har betydning for, hvor meget du kan få i pensionstillæg. Det gælder renter, arbejdsmarkedspension, private pensioner, ratepension, ATP, tjenestemandspension m.v.

Formue har ingen betydning for beregning af dit pensionstillæg. Men renteafkastet af formuen medtages som en indtægt.

Pensionstillæg til reelt enlige

Er du reelt enlig, er pensionstillægget 8.016 kroner om måneden. Det svarer til 96.192 kroner om året.

For at få fuldt pensionstillæg må din indtægt ud over folkepensionen og evt. lønindtægt ikke være højere end 93.400 kroner om året.

- **Pensionstillægget nedsættes med 30,9% af din indtægt udover 93.400 kroner** og bortfalder helt, hvis din samlede indkomst udover fradrag er 404.700 kroner om året.

Pensionstillæg til ægtepar og samlevende, hvor begge er pensionister

Når du er gift eller samlevende med en pensionist, er det fulde pensionstillæg 4.102 kroner om måneden. Det svarer til 49.224 kroner om året.

Pensionstillægget beregnes på baggrund af den samlede indkomst

Hverken din eller din ægtefælles eller samlevers arbejdsindkomst og sociale pensioner tæller ikke med.

For at få fuldt pensionstillæg må indtægten ud over folkepensionen og evt. arbejdsindtægt ikke være højere end 187.100 kroner om året for hver af jer.

☉ Pensionstillægget nedsættes med 16% til hver.

Pensionstillægget bortfalder helt, hvis dit indkomstgrundlag er 494.800 kroner udover fradraget.

Pensionstillæg, hvor ægtefælle eller samlevende ikke er pensionist

Hvis din ægtefælle eller samlevende ikke er pensionist, er det fulde pensionstillæg 4.102 kroner om måneden. Det svarer til 49.224 kroner om året.

Der ses bort fra din ægtefælles eller samlevendes arbejdsindkomst. Der er et fradrag på 54% af ægtefællens eller samleverens øvrige indtægter. Dine egne indtægter ud over folkepensionen og lønindtægt indgår fuldt ud i beregningen.

☉ Pensionstillægget nedsættes med 32% af beregnet indtægt over 187.100 kroner og bortfalder ved indtægt på 341.000 kroner.

Personlig tillægsprocent

Den personlige tillægsprocent bruges, når der skal beregnes:

☉ Varmetillæg, helbredstillæg, ældrecheck og mediecheck.

Udbetaling Danmark beregner din personlige tillægsprocent, som står på din pensionsmeddelelse. Den er opgjort på baggrund af din forskudsopgørelse fra Skat. Du kan se den på **www.borger.dk**.

☉ Vær særligt opmærksom på, om din forventede indtægt og formueforhold er korrekte. Hvis ikke, risikerer du efterbetaling eller at miste tillæg.

Bundfradrag for arbejdsindtægt

Har du arbejde, ser man bort fra de første 122.004 kroner, du tjener, inden beregning af din personlige tillægsprocent.

Personlig tillægsprocent for enlige

Hvis du er enlig, er din personlige tillægsprocent 100 procent, når du har mindre end 35.100 kroner om året i indtægt ud over folkepensionen. Her ses bort fra en arbejdsindtægt på 122.004 kroner (bundfradrag).

Har du indtægter udover 35.100 kroner om året, nedsættes tillægsprocenten med 1% for hver 583 kroner, du har i indtægt. Der sker altså en gradvis nedtrapning af din personlige tillægsprocent, som bliver 0, hvis du har en indkomst på 58.300 kroner udover fradraget, altså en samlet indtægt på 93.400 kroner.

Personlig tillægsprocent for ægtepar og samlevende

Din personlige tillægsprocent er 100 procent, når I har mindre end 69.400 kroner om året i indtægt udover folkepensionen.

Når indtægten beregnes, medtages alle jeres indtægter, dog ikke din partners løn og din løn op til 122.004 kroner om året.

Har du indtægter udover 69.400 kroner om året, nedsættes tillægsprocenten med: 1%

for hver 1.177 kroner, du har i indtægt. Ved indtægt på mere end 117.700 kroner udover fradraget, altså en samlet indtægt på 187.100 kroner, bliver din tillægsprocent 0.

Hvis du er gift eller samlevende med en folkepensionist, skal I begge have beregnet en personlig tillægsprocent, og den kan være forskellig, fordi man nu ser bort fra partnerens arbejdsindkomst i beregningen.

Personligt tillæg til folkepensionister

Du kan søge et skattefrit personligt tillæg til enkeltudgifter som flytning, egenbetaling af briller, tandbehandling, diætkost og højskoleophold.

Det personlige tillæg kan ydes til økonomisk vanskeligt stillede folkepensionister og til førtidspensionister efter de gamle regler før 2003.

➔ **Tillægget søges hos kommunen.**

Individuel vurdering i din kommune

Det er din kommune, der fastlægger, hvor meget du må have i formue for at kunne få personligt tillæg. Beskæftigelsesministeriet udsender dog hvert år en vejledende formuegrænse, som i 2024 er på 99.200 kroner. De fleste kommuner anvender desuden et såkaldt rådighedsbeløb. Det er det beløb, man vurderer, du skal have til rådighed til mad, tøj og fornøjelser, når de faste udgifter er betalt.

➔ **Kommunen skal altid foretage en konkret individuel vurdering.** Der er store forskelle på kommunernes forvaltning og bedømmelse af behov for personligt tillæg.

Ældrecheck

Ældrechecken er et engangsbeløb, som udbetales til økonomisk svagt stillede folkepensionister **med lav indkomst og lille formue.**

Ældrecheckens fulde beløb er 19.900 kroner før skat i 2024.

Hvis I er et par, som begge opfylder betingelserne, får I begge to en ældrecheck. Ældrechecken hedder også Den supplerende pensionsydelse.

Hvem kan få ældrecheck?

Du skal opfylde betingelserne for folkepension inden 1. januar i udbetalingsåret. Det vil sige, at du skal være berettiget til pension inden 1. januar.

Hvad er formuegrænsen for ældrecheck?

Du må ikke have en samlet likvid formue på mere end 99.200 kroner. Hvis I er ægtepar eller samlevende, må jeres samlede likvide formue ikke være højere end 99.200 kroner. Der ses bort fra den del af formuen, som stammer fra de indkomster, som du fik udbetalt i slutningen af december, og som er beregnet til dækning af dine leveomkostninger (fx folkepension og ATP) i januar.

Formuen opgøres pr. 1. januar. Første gang, du skal have ældrecheck, skal du oplyse din formue til Udbetaling Danmark, som også skal have besked, hvis din formue er kommet over eller under formuegrænsen 1. januar.

Hvad er formuegrænsen for ældrecheck?

Størrelsen af din ældrecheck afhænger af din personlige tillægsprocent. Er din personlige tillægsprocent 100 og din (eller jeres) likvide formue under 99.200 kroner, har du ret til den fulde ydelse på 19.900 kroner. Er din personlige tillægsprocent for eksempel 25, har du ret til en ydelse på 4.975 kroner. Modtager du brøkpension, nedsættes ydelsen i forhold til antal bopælsår. Hvis den supplerende pensionsydelse bliver mindre end 200 kroner, udbetales den ikke.

Højere ældrecheck fra 2025

Regeringen vil forhøje ældrechecken permanent med 4.800 kroner fra januar 2025.

Forslaget er endnu ikke behandlet og vedtaget i Folketinget.

Faglige Seniorers nyhedsbrev skriver, når forslaget evt. bliver vedtaget af Folketinget.

Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet gratis på fagligsenior.dk/nyhedsbrev.

Hvor meget må jeg have i formue som pensionist

Din likvide formue opgøres hvert år den 1. januar. **I 2024 må den højst være 99.200 kroner, ellers kan du ikke få ældrecheck og helbredstillæg.**

- **Formuegrænsen på 99.200 kroner gælder både for en enlig og samlet for et par.**

Hvad er likvid formue?

Når man skal opgøre din formue, kigger man på:

- **Hvor meget du har stående på din bankkonto** (dog skal dine indtægter så som folkepension og ATP udbetalt 31. december trækkes fra).
- **Kursværdien af aktier, obligationer og andre værdipapirer.** Om du kan trække på en kassekredit med sikkerhed i fast ejendom.

Det kaldes samlet din likvide formue.

Dette tæller IKKE med i din formue:

- **Almindelig kassekredit, som ikke har sikkerhed i fast ejendom.**
- **Fast ejendom og bil.**
- **Ting du ejer, for eksempel et værdifuldt arvestykke.**
- **Opsparing hos Lønmodtagernes Dyrtidsfond, arbejdsmarkedspension, ratepension, aldersopsparing og lignende pensionsordninger.**
- **Erstatning for sygdom og ulykke. Du skal selv indberette erstatningsbeløbet.**

Har du mere formue?

Hvis din likvide formue er højere end 99.200 kroner, har du flere muligheder:

- **Du kan bruge pengene og forsøde dit liv, så du når under grænsen på de 99.200 kroner den 1. januar.**
- **Du kan give dine børn en skattefri pengegave på 74.100 kroner i 2024.** 2 forældre kan samlet give 148.200 kroner til hvert barn. Beløbsgrænsen for afgiftsfri gaver til svigerbørn er 25.900 kroner.
- **Du kan oprette en aldersopsparing, hvor du kan indsætte op til 9.100 kroner om året for hver ægtefælle.** Udbetalinger fra aldersopsparing er skattefri og modregnes ikke i offentlige ydelser.

Helbredstillæg og helbredskort

Nogle pensionister kan få helbredstillæg til betaling af medicin, briller, tandlægebesøg og andre behandlinger. Hvis du får bevilliget helbredstillæg, får du et helbredskort.

Hvem kan få helbredstillæg?

Folkepensionister med en personlige tillægsprocent, som er højere end 0, og formue under formuegrænsen på 99.200 kroner. Reglerne gælder også for førtidspensionister med førtidspension bevilliget før 2003.

Almindeligt helbredstillæg

Du kan søge tilskud til dækning af din egenbetaling af udgifter til løbende behandling. For eksempel køb af tilskudsberettiget medicin, tandlæge, høreapparat, fysioterapi, psykolog og kiropraktor. Almindeligt helbredstilskud ydes kun, hvor der også er tilskud efter sundhedsloven.

Udvidet helbredstillæg

Du kan også søge tilskud til betaling af enkeltudgifter, hvor der ikke ydes tilskud efter sundhedsloven, hvilket kaldes udvidet helbredstillæg. For eksempel tilskud til tandproteser og tandbehandling, briller og fodbehandling.

- ☉ **Det er vigtigt, at du søger kommunen, inden du får udført behandling.**

Sådan søger du helbredstilskud:

- ☉ **Du skal søge om helbredstilskud (helbredskort) hos Udbetaling Danmark.**
Du søger på www.borger.dk.
- ☉ **Udbetaling Danmark beregner din formue og personlige tillægsprocent,**
hvorefter det er din kommune, der bevilger dig helbredstillægget.
- ☉ **Din kommune står for udbetaling af diverse tilskud til dig.**

Du skal kun søge helbredstilskud, også kaldet helbredskort, én gang. Kommunen sender dig årligt et nyt helbredskort.

Kan jeg selv vælge leverandør?

Kommunen kan indgå prisaftaler med leverandører, for eksempel tandteknikere, optikere og fodbehandlere. Men du kan alligevel selv vælge, hvilken leverandør du vil bruge. Dit tilskud vil så blot blive beregnet på grundlag af den udgift, kommunen eventuelt har indgået en prisaf tale om.

Tilskud til tandprotese

Udvidet helbrestillæg til tandproteser gives til udgiften til billigste, men tilstrækkelig aftagelig protese. Hvis du ønsker en fast protese, kan du dog også få tilskud, som så beregnes i forhold til udgiften til en aftagelig protese.

Hvor meget kan jeg få i tilskud?

Tilskuddets størrelse afhænger af din personlige tillægsprocent, som du kan se på din årlige pensionsmeddelelse fra Udbetaling Danmark eller ved at logge på borger.dk.

- **Der ydes tilskud med 85% af egenbetalingen ved en personlig tillægsprocent på 100.**
Ved lavere tillægsprocent ydes et forholdsvis lavere tilskud. Har du for eksempel en tillægsprocent på 60, vil du få 60% af, hvad du ville have fået ved en tillægsprocent på 100.

Tilskud til briller og kontaktlinser

Tilskud til briller kan gives til udgiften til stel og glas til en standardbrille, men ikke til glas med "glidende overgang" og ikke til almindelige læsebriller, medmindre der er en forskel mellem glassene på 1 dioptri eller derover, eller du har en bygningsfejl på 1 dioptri eller mere på mindst ét øje.

Hvis du ønsker kontaktlinser, bliver tilskuddet beregnet i forhold til udgiften til en standardbrille. Hvis du ønsker brilleglas med "glidende overgang", bliver tilskuddet beregnet i forhold til en standardbrille med indbygget læsefelt.

Mediecheck til pensionister

Hvis du er folkepensionist eller får førtidspension tilkendt før 2003, kan du have ret til en mediecheck.

Mediechecken er på 1.047 kroner før skat i 2024.

Kan jeg få mediecheck?

Hvis din personlige tillægsprocent er 100, får du en mediecheck sammen med ældrechecken i januar. Du skal dog senest have ret til folkepension 1. januar 2024 for at få mediecheck i 2024.

- **Du får automatisk mediechecken, hvis du opfylder betingelserne.**
Du skal ikke søge selv.
- **Mediechecken bliver udbetalt til din NemKonto** sammen med din folkepension sidst i januar.
- **Mediechecken er skattepligtig.**
- **Din boligstøtte bliver ikke sat ned, fordi du får mediecheck.**

Tilskud til høreapparater

Et høreapparat fra en offentlig klinik er gratis. Vælger du i stedet en privat forhandler, kan du få tilskud til udgiften.

Tildeling af høreapparat sker efter en hospitalsundersøgelse, på en høreklub eller audiologisk afdeling eller hos en privat ørelæge. Her vurderes hvilket høreapparat, der passer bedst til dine behov.

☉ Du kan få nye høreapparater hvert 4. år.

Der kan være ventetid til undersøgelse på hospitalet. Hvis du har mulighed for at tage til en anden landsdel, kan du måske forkorte ventetiden. Du kan frit vælge det sygehus, som har den korteste ventetid. Læs mere på www.mitsygehusvalg.dk.

Et høreapparat fra en offentlig klinik er gratis. Det samme gælder tilpasning, reparation og nye batterier. Høreapparatet bevilges som udlån og skal derfor leveres tilbage efter endt brug.

Høreapparater hos private forhandlere

Du kan også vælge at få tilskud til køb hos en godkendt privat forhandler.

For at få tilskud skal du have en henvisning fra et hospital eller fra en ørelæge og søge regionen om tilskud. Tilskud gælder for en periode på 4 år. Ved genansøgning efter 4 år behøver du ikke have en henvisning fra en læge, men regionen skal fortsat ansøges om tilskud.

☉ Tilskud ydes uanset din indkomst og formue.

Tilskud til høreapparater:

☉ Høreapparat på første øre op til 4.286 kroner (2024).

☉ Høreapparat på andet øre op til 2.400 kroner (2024).

Hvis udgifterne overstiger disse beløb, skal du selv betale merprisen.

Batterier udleveres gratis, uanset om du har fået dit høreapparat fra det offentlige eller hos en privat forhandler.

Medicintilskud og priser

Du får automatisk tilskud til medicin, **når du køber på recept på apoteket.**

Jo større udgifter, du har til tilskudsberettiget medicin, desto mere får du i tilskud inden for tilskudsperioden, som er 1 år. Din tilskudsperiode på 1 år starter første gang, du køber tilskudsberettiget medicin, efter at den forudgående periode er udløbet. Tilskudsperioden er personlig og ikke samme dato for os alle sammen.

Tilskuddet beregnes altid ud fra det billigst tilgængelige præparat med det virksomme stof. Hvis du ønsker et dyrere præparat, betaler du som udgangspunkt selv merudgiften.

Henstandsordning

Du kan dele din medicinudgift op over 12 måneder, hvis din medicin koster over 21.298 kroner (2024). Aftalen betyder, at din egenbetaling for medicin bliver betalt i 12 lige store dele. Din egenbetaling er 4.575 kroner pr. år (2024), så din månedlige udgift bliver på godt 380 kroner samt et eventuelt gebyr til dit apotek. Er dine udgifter til medicin lavere end 4.575 kroner i 2024, kan du desværre ikke bruge henstandsordningen.

Hvorfor svinger prisen på medicin?

Prisen på medicin på recept er altid den samme på alle apoteker i hele landet. Men prisen kan skifte hver 14. dag. Forklaringen er, at medicinpriserne fastsættes medicinalvirksomhederne, som forpligter sig til at holde den samme pris i 14 dage ad gangen. Medicinpriserne kan ses på **www.medicinpriser.dk**.

Tilskud til medicin i 2024

0 – 1.045 kroner	0%
1.045 – 1.805 kroner	50%
1.805 – 3.915 kroner	75%
3.915 – 21.298 kroner	85%
over 21.298 kroner	100%
Egenbetaling	4.575 kroner årligt

Hvordan søger jeg tilskud til medicin?

• **Enkeltilskud**

Din læge kan søge om enkeltilskud til medicin på dine vegne. Det kan være et enkeltilskud til medicin, som der normalt ikke gives tilskud til, enten fordi det er et håndkøbspræparat, eller det er en mere sjælden medicinetype.

Tal med din læge, hvis du mener, at du har ret til et enkeltilskud.

• **Forhøjet tilskud**

Din læge kan søge et forhøjet tilskud til medicin fra et bestemt firma, hvis du for eksempel ikke kan tåle de billigere alternativer på grund af allergi eller andre bivirkninger. Det forhøjede tilskud sikrer, at du ikke får øget dine medicinudgifter, hvis du ikke tåler et bestemt præparat.

• **Helbredstillæg**

Som pensionist kan du søge kommunen om helbredstillæg som tilskud til din medicin. Du kan søge helbredstillæg, hvis du har en personlig tillægsprocent over 0 og en likvid formue på under 99.200 kroner (2024).

• **Personligt tillæg**

Som pensionist kan du søge kommunen om personligt tillæg, hvis du er økonomisk meget vanskeligt stillet. Hvis du har svært ved at betale for din medicin, efter du har fået helbredstillæg til dækning af udgiften, kan du søge kommunen om personligt tillæg.



Inge Hemsø, 66-årig selvstændig

”Når du har ondt hele tiden, så giver det livskvalitet at have noget at stå op til hver morgen.”

Inge Hemsø har sin egen garn- og broderiforretning.

Pensionsopsparing

Der er flere måder at spare op til pension med forskellige regler om skattefradrag **og modregning i folkepensionen.**

ATP Livslang Pension

ATP Livslang Pension er en lovpligtig pensionsordning for næsten alle danskere. Lønmodtagere og de fleste modtagere af overførselsindkomster betaler bidrag til ATP. Ordningen giver en ekstra pension udover din folkepension.

ATP bliver automatisk udbetalt, når du når din folkepensionsalder. Hvor meget du får i ATP Livslang Pension afhænger af, hvor meget du har indbetalt. Den højeste ATP i 2024 er 28.119 kroner om året, hvis du starter udbetaling, når du er 67 år. Det vil sige 2.343 kroner om måneden resten af dit liv.

I 2024 er et fuldt bidrag til ATP

ATP bidrag Din andel	ATP bidrag Arbejdsgivers andel	I ALT
Pr. måned 99 kroner Årligt 1.188 kroner	Pr. måned 198 kroner Årligt 2.376 kroner	Pr. måned 297 kroner Årligt 3.564 kroner

Der kan være flere årsager til, at du ikke får den højeste ATP-pension

- ➔ **Du startede ikke indbetaling, da du var 16 år.**
- ➔ **Du har arbejdet på deltid.**
- ➔ **Du var i lære før september 1977, hvor man ikke betalte ATP-bidrag.**
- ➔ **Du var offentligt ansat i perioder siden 1987, hvor man i nogle overenskomster ikke skulle indbetale det højeste ATP-bidrag.**
- ➔ **Du har været selvstændig, da det er frivilligt for selvstændige at betale ATP-bidrag.**
- ➔ **Du har været ansat i udlandet, hvor man som hovedregel ikke betaler ATP-bidrag.**

Du kan se størrelsen på din ATP Livslang Pension på din personlige pensionsoversigt på **www.borger.dk** og på **www.pensionsinfo.dk**, hvor du kan se alle dine pensionsopsparinger.

Du får automatisk udbetalt din ATP Livslang Pension den sidste bankdag i den måned, du når din folkepensionsalder. Pensionen udbetales til din NemKonto. Hvis du bor i udlandet, skal du selv være opmærksom på at anmode om udbetaling. Du kan udskyde din udbetaling fra ATP og forhøje din pension for hver måned, du udskyder. Ønsker du at udskyde udbetalingen, skal du give ATP besked, inden udbetalingen starter og senest, når du har fået udbetalt 5 måneders ATP Livslang Pension.

Udbetaling fra ATP ved dødsfald

Ved dødsfald udbetaler ATP et engangsbeløb til din ægtefælle eller samlever og børn under 21 år. **ATP får automatisk besked fra CPR-registeret ved dødsfald.**

- ☉ Du kan se det nøjagtige beløb på www.borger.dk/atp.

Der gælder forskellige betingelser, alt efter om du har indbetalt til ATP før og/eller efter 2002, hvor reglerne blev ændret.

ATP indbetalt efter 2002

Der udbetales 75.000 kroner til en ægtefælle eller samlever, hvorfra der trækkes afgift til staten på 40%. Beløbet falder med 15.000 kroner årligt, efter 1. år den afdøde har nået folkepensionsalderen. Beløbet falder helt væk 5 år efter, afdøde har nået folkepensionsalderen. For at der kan udbetales et beløb til den efterlevende ægtefælle eller samlever, er det en betingelse, at den afdøde har indbetalt 2 fulde årsbidrag til ATP efter 1. januar 2002.

For samlevende er det yderligere en betingelse, at I har haft samme folkeregisteradresse i mindst 2 år umiddelbart inden dødsfaldet.

- ☉ Til hvert barn under 21 år udbetales 50.000 kroner, hvorfra der trækkes afgift til staten på 40%. Det er en betingelse, at afdøde har indbetalt 2 fulde årsbidrag til ATP efter 1. januar 2002.

ATP indbetalt før 2002

1. Afdøde er født efter 30.6.1925:

Til en ægtefælle udbetales et engangsbeløb på 35% af værdien af den afdødes løbende pension. Der betales afgift til staten på 40% af beløbet.

2. Afdøde er født mellem 1.7.1925 og 30.6.1941:

Beløbet under punkt 1 kan suppleres med et engangsbeløb, som afhænger af størrelsen på efterladtes egen ATP Livslang Pension. Der betales afgift til staten på 40% af beløbet.

3. Hvis afdøde er født før 1.7.1925:

Der udbetales et engangsbeløb svarende til halvdelen af den afdødes løbende pension. Også her afhænger størrelsen af den efterladtes egen løbende ATP Livslang Pension. Der betales afgift til staten på 40% af beløbet.

Hvis afdøde både har betalt til ATP før og efter 2002, vil ægtefællen alene få udbetalt det største af beløbene. En samlever har ikke ret til et engangsbeløb på baggrund af bidrag betalt til ATP før 2002.

Til hvert barn under 18 år udbetales et engangsbeløb svarende til én gang den pensionsret, som afdøde havde optjent ret til ved dødsfaldet. Beløbet fratrækkes afgift til staten på 40%.

Vær opmærksom på, at hvis afdøde både har betalt til ATP før og efter 2002, vil børn alene få udbetalt det største af beløbene. Børn mellem 18 og 21 år vil kun være berettiget til et engangsbeløb på baggrund af bidrag betalt til ATP efter 2002.

For yderligere oplysninger se ATP Livslang Pension på www.borger.dk/atp.

Eigil Vedstesen, 66-årig elektriker

”Jeg har en rimelig god fysik og ingen skavanker, så jeg kan ikke se, hvorfor jeg ikke skulle fortsætte med at arbejde, så længe mit helbred tillader det.”



Tjenestemandspension

Størrelsen på tjenestemandspensionen er afhængig af, **hvilken stilling du har haft, og hvor længe du har været ansat** i stat, kommune eller region. Tjenestemandspensionen er optjent efter det 25. fyldte år.

Hvis du har ret til tjenestemandspension, er den opdelt i 3 elementer:

- **Egenpension**
- **Ægtefællepension**
- **Børnepension**

Egenpension

Egenpension beregnes efter skalatrin på fratrædelsestidspunktet og optjent pensionsalder. Pensionsalderen regnes fra tidspunktet for din ansættelse med ret til tjenestemandspension, dog højst i 37 år. Pensionen beregnes med forskellige procenter af den pensionsgivende løn alt efter antal pensionsår. Det kan maksimalt løbe op i 57%.

Førtidspensionering kan ske fra det fyldte 60. år, dog tidligst efter mindst 10 års fuldtidsbeskæftigelse. Der sker i så fald et førtidspensionsfradrag i pensionen. Dette fradrag er livsvarigt. Det gælder dog ikke, hvis du er opsagt på grund af svagelighed eller sygdom.

Ved afsked inden det 60. år har du ret til egenpension efter mindst 10 års ansættelse. Siger du selv op eller bliver afskediget inden 10 års ansættelse, har du ret til opsat pension.

Ved afgang før folkepensionsalderen sker der en regulering af tjenestemandspensionen. Reguleringen afhænger af din alder og antal år, til folkepensionen starter. Din fagforening kan hjælpe med nærmere oplysninger. Egenpensionen indeholder mulighed for svagelighedspension, kvalificeret svagelighedspension samt pension ved tilskadekomst i tjenesten.

Ægtefællepension for tjenestemænd

- **Ægtefællepension kan kun udbetales ved ægteskab eller registreret partnerskab.**
- **Ægteskabet eller partnerskabet skal være indgået mindst 3 måneder før dødsfaldet.**
- **Ægteskabet eller partnerskabet skal være indgået, før afdøde fyldte 65 år.**
- **Ægtefællepension udgør 71% af egenpension.** Der kan ske fradrag i ægtefællepensionen ved stor aldersforskel.
- **Ægteskabet eller partnerskabet skal være indgået, før afdøde var fratrådt med ret til egenpension.**

Du kan få flere oplysninger om din tjenestemandspension på **www.borger.dk** og hos Udbetaling Danmark.

Telefon til Udbetaling Danmark Tjenestemandspension:

Telefon 70 12 32 00. Mandag-fredag: 09.00-14.00

Arbejdsmarkedspension

Arbejdsmarkedspension er en del af overenskomsten for næsten alle lønmodtagere. Formålet med arbejdsmarkedspension er at sikre dig og alle andre lønmodtagere mulighed for en god alderdom, hvor du ikke skal vende og dreje hver en krone.

Et pensionsbidrag på 12% er meget almindeligt. I mange overenskomster betaler arbejdsgiveren to tredjedele af bidraget, og du selv en tredjedel af bidraget.

Ved overenskomstforhandlinger i 2023 fik mange ansatte hos private arbejdsgivere en ny fordeling, så arbejdsgiveren fremover betaler 10%, og du selv betaler 2% af lønnen til arbejdsmarkedspensionen.

Hvad dækker en arbejdsmarkedspension?

Din arbejdsmarkedspension giver dig en pension oven i folkepensionen og ATP. Størrelsen af din pension afhænger af hvor meget og hvor længe, der er indbetalt til pensionsordningen.

Arbejdsmarkedspensionen udbetales oftest som en livslang månedlig ydelse, fra du bliver pensioneret, og til du dør. Pensionen kan også suppleres med en ratepension, der udbetales over 10 til 30 år, samt en aldersopsparing.

Hvis du skifter arbejde og overenskomst med tilhørende pensionsaftale, kan det normalt bedst betale sig at overføre pensionsopsparingen til den nye pensionskasse, så din pensionsopsparing er samlet ét sted, og du kun skal betale administrationsomkostninger ét sted. Det er normalt gratis at flytte pensionsopsparingen.

Når du går på pension, har udbetalinger fra din arbejdsmarkedspension ingen indflydelse på folkepensionens grundbeløb, men den kan have indflydelse på dit pensionstillæg.

Bliver min arbejdsmarkedspension modregnet i min folkepension?

Udbetaling af arbejdsmarkedspension kan sammen med øvrige indtægter modregnes, hvis indtægterne kommer over bundfradraget for enlige på 93.400 kroner og for gifte og samlevende, når den samlede indtægt overstiger 187.100 kroner.

Kan jeg få udbetalt arbejdsmarkedspension, mens jeg arbejder?

Hvis du ønsker at trappe din arbejdstid ned frem mod folkepensionsalderen og samtidig påbegynde delvis pensionsudbetaling, kan det ske, fra du når din pensionsudbetalingsalder. Det afhænger af, hvornår du er født.

Kritisk sygdom

De fleste arbejdsmarkedspensioner udbetaler et engangsbeløb ved kritisk sygdom, som for eksempel de fleste kræft-former eller blodprop i hjernen. Beløbets størrelse og listen med sygdomme er forskellig i de enkelte pensionselskaber.

Bliver du så syg, at du ikke kan komme i arbejde igen, vil du som regel have en forsikring ved erhvervsevnetab. Størrelsen på udbetalingen afhænger af, hvilken forsikringsdækning du har. Spørg dit pensionselskab.

Hvad sker der med min pension, hvis jeg dør, inden jeg når pensionsalderen?

Hvis du dør, inden du når pensionsalderen, har de fleste pensionsordninger en aftale om udbetaling af et engangsbeløb til nærmeste pårørende og en løbende pension til din ægtefælle og børn, dog højst til børnene er 24 år.

Er du ikke gift, skal du huske at tage stilling til, om din samlever skal tilføjes som begunstiget. Det kan du gøre på pensionselskabets hjemmeside.

Liste over forskellige pensionselskaber

PensionDanmark	www.pension.dk	Rådgivning	70 12 13 30
Industriens Pension	www.industrienspension.dk	Rådgivning	70 33 70 70
Sampension	www.sampension.dk	Rådgivning	77 55 62 50
PFA	www.pfa.dk	Rådgivning	70 12 50 00
PKA	www.pka.dk	Rådgivning	39 45 45 40
Lærernes Pension	www.lppension.dk	Rådgivning	70 21 61 31
Pædagogernes Pension	www.pbu.dk	Rådgivning	70 11 20 11

Private pensioner

Du kan supplere din arbejdsmarkedspension med en privat pensionsopsparing i din bank eller pensionselskab.

I langt de fleste pensionselskaber kan man oprette både aldersopsparing, ratepension og livrenter. I bankerne kan de dog kun oprette aldersopsparinger og ratepensioner. Har du opsparinger flere steder, skal du være opmærksom på den øvre grænse for indbetaling til aldersopsparing og ratepension.

Livrente

*Når du går på pension, laver pensions-selskabet en beregning af, hvor meget du kan få i livrente – afhængigt af hvor meget du har sparet op. Med livrenten **får du udbetaling fra din pension resten af dit liv**, uanset hvor gammel du bliver.*

Fradrag for indbetaling:

Du får fradrag for indbetalingerne.

Beskatning:

Du skal betale indkomstskat af udbetalingerne, dog ikke arbejdsmarkedsbidrag. Der trækkes årligt pensionsafkastskat på 15,3% af afkastet.

Udbetaling af opsparingen:

Du får udbetaling fra din pension resten af dit liv, uanset hvor gammel du bliver.

Modregning i folkepensionen:

Udbetaling på mere end det faste fradrag på 93.400 kroner (enlige) og 187.100 kroner (samlet for gifte/samlevende) modregnes sammen med anden indtægt i folkepensionens pensionstillæg og tillæg.

Modregning i efterløn:

Ja. Der er forskellige regler, afhængigt af hvornår du er født.

Loft over indbetaling:

Der er ikke noget loft. Du kan indbetale så meget, du vil.

Hovedregler for hvornår pengene kan udbetales:

Tidspunktet, hvor du tidligst kan få pengene udbetalt, afhænger af, hvornår opsparingen er oprettet.

- **Er livrenten oprettet før 1. maj 2007**, kan du få den udbetalt, når du fylder 60 år.
- **Er livrenten oprettet før 31. december 2017**, kan du få den udbetalt fra 5 år før din folkepensionsalder.
- **Er livrenten oprettet efter 1. januar 2018**, kan du få den udbetalt 3 år før din folkepensionsalder.

Opsparing ved dødsfald:

Dør du, efter du er begyndt at få din livrente udbetalt, går resten af opsparingen, som udgangspunkt, ikke til de efterladte. Dog er det sådan, at stort set alle pensions-selskaber har en garanti, som betyder, at en del af livrenten vil kunne udbetales til de efterladte. Undersøg med dit eget pensions-selskab, hvad der gælder der.

Ratepension

Fradrag for indbetaling:

Du får fradrag for indbetalingerne.

Beskatning:

Du skal betale indkomstskat af udbetalingerne, dog ikke arbejdsmarkedsbidrag. Der trækkes årligt pensionsafkastskat på 15,3% af afkastet.

Udbetaling af opsparingen:

Din ratepension udbetales i lige store rater over mindst 10 år og højst over 30 år.

Modregning i folkepensionen:

Udbetaling på mere end det faste fradrag på 93.400 kroner (enlige) og 187.100 kroner (samlet for gifte/samlevende) modregnes sammen med anden indtægt i folkepensionens pensionstillæg og tillæg.

Modregning i efterløn:

Ratepension kan blive modregnet i efterlønnen efter forskellige regler, afhængigt af hvornår du er født.

Loft over indbetaling:

Du kan højst indbetale 63.100 kroner om året med fradrag.

Hovedregler for hvornår pengene kan udbetales:

Tidspunktet, hvor du tidligst kan få pengene udbetalt, afhænger af, hvornår opsparingen er oprettet.

- ☉ **Er din ratepension oprettet før 1. maj 2007**, kan du få den udbetalt, fra du fylder 60 år.
- ☉ **Er din ratepension oprettet før 31. december 2017**, kan du få den udbetalt fra 5 år før din folkepensionsalder.
- ☉ **Er din ratepension oprettet efter 1. januar 2018**, kan du få den udbetalt 3 år før din folkepensionsalder.

For visse fødselsår er der undtagelser til ovenstående. Spørg dit pensionselskab, hvilken regel der gælder for netop din pensionsordning.

Opsparingen ved dødsfald: Dør du, før alle pengene er udbetalt, vil den resterende del blive udbetalt til dine efterladte.

Aldersopsparing

Fradrag for indbetaling:

Du får ikke fradrag, når du indbetaler til en aldersopsparing.

Beskatning:

Aldersopsparingen bliver udbetalt skattefrit. Der trækkes årligt pensionsafkastskat på 15,3% af afkastet.

Udbetaling af opsparingen:

Du kan vælge at få alle pengene udbetalt på én gang eller i mindre portioner i op til 20 år.

Modregning i folkepensionen:

Udbetaling af aldersopsparingen modregnes ikke i din folkepension – hverken i grundbeløb eller pensionstillæg.

Årsagen er, at du ikke tidligere har fået fradrag for indbetalingerne. Aldersopsparingen er den eneste pensionstype, der ikke modregnes i folkepensionen. Derfor kan du med fordel bruge af din aldersopsparing først, inden du begynder udbetaling af en ratepension eller livrente. Så undgår du modregning af ratepension og livrenten i dit folkepensionstillæg.

Modregning i efterløn:

Aldersopsparing kan blive modregnet i efterlønnen efter forskellige regler, afhængigt af hvornår du er født.

Loft over indbetaling:

Hvis der er mere end 7 år til din folkepensionsalder, må du indbetale op til 9.100 kroner om året. Er der 7 år eller mindre til din folkepensionsalder, må du indbetale op til 58.900 kroner om året.

Reglen gælder allerede fra januar i det kalenderår, hvor der er 7 år til din folkepensionsalder. Det vil sige, at har du fødselsdag i december, har du 7 år og 11 måneder til at indbetale i. Har du mere end én aldersopsparing, gælder loftet samlet for alle dine aldersopsparinger.

Hovedregler for hvornår pengene kan udbetales:

Tidspunktet, hvor du tidligst kan få pengene udbetalt, afhænger af, hvornår opsparingen er oprettet.

- **Er din aldersopsparing oprettet før 1. maj 2007**, kan du få den udbetalt, fra du fylder 60 år.
- **Er din aldersopsparing oprettet før 31. december 2017**, kan du få den udbetalt 5 år før din folkepensionsalder.
- **Er din aldersopsparing oprettet efter 1. januar 2018**, kan du få den udbetalt 3 år før din folkepensionsalder.

For visse fødselsårgange er der undtagelser til ovenstående. Spørg dit pensionselskab, hvilken regel der gælder for netop din pensionsordning.

Er din ægtefælle eller samlever pensionist eller på kontanthjælp?

Hvis din ægtefælle eller samlever er pensionist eller modtager kontanthjælp, er der nogle særlige regler, der kan have stor betydning for jeres økonomi. Ydelserne fra det offentlige kan nemlig risikere at blive meget mindre, når du indbetaler til en aldersopsparring. Det gælder især kontanthjælpen. Derfor bør du altid kontakte din pensionskasse, som bedst kan rådgive dig om indbetaling til din pension.

Kan jeg indbetale på en aldersopsparring, hvis jeg har nået pensionsalderen?

Du kan både oprette og indbetale til en aldersopsparring, helt frem til 20 år efter du har nået din pensionsudbetalingsalder. Det kan for eksempel være en god løsning, hvis du har en formue på mere end 99.200 kroner, som er grænsen for ældrecheck og helbredstillæg.

Er du begyndt at få udbetalingen fra en fradragsberettiget pensionsordning, som en ratopension eller livrente, må du dog højst indbetale 9.100 kroner om året. Dog er nogle udbetalinger undtaget denne regel. Det gælder for eksempel udbetalinger som følge af invaliditet, i særlige tilfælde udbetaling af tjenestemandspension, indekskontrakter og ATP. Forbuddet mod udbetaling gælder, fra 10. år før du når folkepensionsalderen.

Alderspension ved dødsfald:

Dør du, før alle pengene er udbetalt, vil den resterende del blive udbetalt til dine efterladte, som hverken skal betale skat eller afgift af din aldersopsparring.

Fordele ved aldersopsparring

- ➔ **Aldersopsparringen bliver ikke modregnet** i folkepensionen eller tillæg.
- ➔ **Du skal ikke betale skat** af udbetalingen.
- ➔ **Du kan få den udbetalt** fra den dag, du når din pensionsudbetalingsalder, og 20 år frem.
- ➔ **Du vælger selv**, om du vil have pengene udbetalt på én gang eller i mindre portioner.
- ➔ **Afkastet bliver kun beskattet med 15,3%**, hvor renterne på en opsparing i banken typisk bliver beskattet med over det dobbelte.
- ➔ **Du kan fortsætte med at indbetale til aldersopsparringen**, selvom du er begyndt at få udbetaling fra ordningen.

Ulemper ved aldersopsparring

- ➔ **Du kan ikke trække indbetalingen fra i skat.**
- ➔ **Som alle andre former for pension** bliver aldersopsparring modregnet i din efterløn.

Pensionsudbetalingsalder

*Din aldersopsparring kan udbetales fra den dag, du når din pensionsudbetalingsalder **og 20 år frem.***

Fra 1. januar 2018 er pensionsudbetalingsalderen 3 år før din folkepensionsalder.

Pensionsudbetalingsalderen afhænger af hvilke regler, der var gældende, da du i sin tid oprettede din aldersopsparring.

Pensionsordninger oprettet før 1. maj 2007 kan udbetales, når du fylder 60 år. Uanset hvornår du er født.

Pensionsordninger oprettet i perioden 1. maj 2007 til 31. december 2017 kan udbetales fem år før din folkepensionsalder.

Særlige regler, hvis du er født før 30. juni 1960

For nogle årgange er pensionsudbetalingsalderen ikke fastsat som 3 år før folkepensionsalderen, men fastsat i pensionsbeskatningsloven.

Fødselsdag	Fra	Til	Pensionsudbetalingsalder
		– 31. december 1958	60
01. januar 1959	–	30. juni 1959	60 ½ år
	01. juli 1959	– 31. december 1959	61 år
01. januar 1960	–	30. juni 1960	61 ½ år

Lone Tiselius, 67-årig folkeskolelærer

*Jeg kunne været gået på pension i april, for dér blev jeg 67 år.
Men jeg føler mig slet ikke færdig med at arbejde.”*



Pension i udlandet

Det vil ikke påvirke din pension, at du rejser på ferie i udlandet et par gange i løbet af året.

Pension på ferie i udlandet

Når du tager på ferie eller opholder dig i udlandet i kortere tid, har opholdet ingen betydning for din pension og eventuelle tillæg, hvis du normalt bor fast i Danmark og ikke flytter din adresse til udlandet.

Det vil du normalt kunne dokumentere ved, at du stadig er tilmeldt folkeregisteret i Danmark.

➔ **Du kan opholde dig i udlandet i op til 6 måneder i løbet af 12 måneder.**

Første gang du rejser, kan din rejse vare op til 12 måneder. Rejser du til et land uden for EU, EØS, Storbritannien og Schweiz – undtaget Færøerne og Grønland – i mere end 2 måneder, skal du give Udbetaling Danmark besked om afrejsedato og forventet hjemkomstdato.

Få svar på spørgsmål om pension i udlandet

Kontakt Udbetaling Danmark, hvis du bor i Danmark

+45 70 12 80 61

Kontakt Udbetaling Danmark, International pension, hvis du bor i Udlandet

+45 70 12 80 55

Folkepension efter arbejde i udlandet

*For at få fuld pension skal du have boet i Danmark i mindst 40 år, fra du fyldte 15 år, og til du når folkepensionsalderen. Opfylder du ikke betingelserne, fordi du har boet og arbejdet i udlandet en del af dit arbejdsliv, **kan du få brøkpension.***

Brøkpension

Langt de fleste danske statsborgere, som bor i Danmark, har ret til fuld folkepension. Men hvis du har boet i udlandet, risikerer du, at folkepensionen bliver nedsat. Har du ikke boet i Danmark i sammenlagt 40 år, nedsættes pensionen forholdsmæssigt. Jo længere tid du har boet i udlandet, des mindre pension får du udbetalt. Du skal dog som minimum have boet i Danmark i 3 år mellem dit 15. år og din folkepensionsalder.

Har du optjent ret til pension i udlandet, vil dette tidsrum ikke indgå i opgørelsen af bopælstiden i Danmark.

Det sidestilles med bopæl i Danmark, hvis:

- ☉ **Du var udenlands, fordi du var udsendt i dansk tjeneste.**
- ☉ **Du var under uddannelse.**
- ☉ **Du arbejdede i et dansk firma.**
- ☉ **Du arbejdede på et dansk skib.**

Samme regler gælder for din ægtefælle i resten af dennes levetid.

Modtager du brøkpension, nedsættes ældrechecken (den supplerende pensionsydelse) også i forhold til antal bopælsår i udlandet. Hvis ældrechecken bliver mindre end 200 kroner, udbetales den ikke.

Pension fra andre lande

Har du arbejdet i et andet EU-land, Norge eller Island, er du berettiget til pension fra det pågældende land.

Når du udfylder ansøgningskema om folkepension, er der en rubrik, hvor du skal svare ja på spørgsmålet om arbejde i udlandet. Udbetaling Danmark ordner herefter ansøgningen.

- ☉ **Eventuel pension fra udlandet har ikke betydning for beregning af dit pensionstillæg.**

Folkepension til ikke-danske statsborgere

Hovedreglen for ikke-danske statsborgere er, at du skal have boet i Danmark i mindst 10 år fra det fyldte 15. år. Ud af disse 10 år skal du have boet i Danmark i mindst 5 år, umiddelbart inden du når pensionsalderen, for at være berettiget til folkepension. Denne regel gælder dog ikke for EU/EØS-statsborgere og statsborgere fra Schweiz. Folkepensionen tilpasses forholdsmæssigt efter det antal år, du har opholdt dig i Danmark.

- ☉ **Der gælder særlige regler for flygtninge.**

Boligstøtte

Boligstøtte er den fælles betegnelse for det tilskud, man kan søge til boligudgifter.

Boligstøtte omfatter boligsikring og boligydelse til pensionister, indefrysning af ejendomsskat og lån til betaling af beboerindskud.

Hvis du er folkepensionist eller har fået tilkendt førtidspension før 2003, kan du have ret til boligydelse.

Modtager du efterløn, seniorpension, Tidlig Pension eller førtidspension tilkendt efter 1. januar 2003, kan du have ret til boligsikring.

Boligydelse

For mange pensionister er muligheden for at få boligydelse afgørende for, om man kan blive boende i samme bolig efter overgang til pension og i forbindelse med, at ens ægtefælle dør eller flytter i plejebolig.

Din boligydelse sættes op, hvis din husleje stiger, og hvis din indtægt falder.

Den sættes ned, hvis din indtægt stiger. Boligydelse gives både til lejebolig, andelsbolig og ejerbolig. Boligydelse gives som tilskud, hvis du bor i lejebolig, og som lån, hvis du bor i andels- eller ejerbolig.



Maks Jørgensen,
66-årig driftsleder

”Jeg har ikke planer om at gå ned i tid, fordi jeg har meget frihed på mit arbejde.”

Maks Jørgensen er driftsleder
i et boligselskab.

Vigtigste beløb og grænser ved beregning af boligydelse (2024)

Boligydelse Maximum	54.756 kroner om året 4.563 kroner pr. måned
Højeste husleje der kan ydes boligydelse til	103.800 kroner om året 8.650 kroner pr. måned
Egenbetaling af huslejen er 11% men med et minimum på	19.600 kroner om året 1.634 kroner pr. måned
Enlig Maximalt antal m ² , der ydes tilskud til	65 m²
Ægtepar og samboende Maximalt antal m ² , der ydes tilskud til	85 m²
Bevægelseshæmmede	Tillæg på 10 m² til boligens størrelse. Forhøjelse af maksimal boligudgift med 50%.
Beborere på plejehjem, ældreboliger mv.	Ingen højeste husleje og maksimum ved beregning af boligydelse

Hvordan udbetales boligydelsen?

Boligydelse ydes fra den første i måneden, efter du har søgt. Den betales forud og er skattefri. Udbetaling af boligydelse sker ofte direkte til boligselskabet, som så trækker den fra i din husleje. Boligselskabet giver automatisk Udbetaling Danmark besked, hvis din husleje ændrer sig.

- 🕒 **Boligydelse til andelshavere og ejere udbetales direkte til dig.**

Hvordan søger jeg boligydelse?

Du skal søge boligydelse hos Udbetaling Danmark på www.borger.dk/boligstøtte. Kommunens borgerservice kan hjælpe dig med ansøgning. Kun én beboer i husstanden kan søge boligydelse.

Hvor meget kan jeg få i boligydelse?

Den hurtigste måde at få overblik over, hvad du kan få i boligydelse, er ved at benytte boligudgiftsberegneren på www.borger.dk.

Boligydelse beregnes som forskellen mellem på den ene side 75% af boligudgiften med et tillæg på 7.800 kroner og på den anden side 22,5% af indkomsten over 185.000 kroner. Egenbetalingen er 11% af indkomsten i husstanden, dog mindst 19.600 kroner om året.

Hvor mange kvadratmeter gives der boligydelse til?

- **Er du enlig**, kan du højst få boligydelse til 65 m².
- **Er I et par**, kan I højst få boligydelse til 85 m².

EKSEMPEL:

For et ægtepar, der bor i en bolig på 100 m², medregnes 85/100 af boligudgiften ved beregningen af boligydelse. Stærkt bevægelseshæmmede, for eksempel kørestolsbrugere, kan få boligydelse til 10 m² mere end de nævnte grænser.

Hvis din ægtefælle eller samlever dør eller flytter i plejebolig, bliver din boligydelse fortsat beregnet ud fra 85 m² og ikke sat ned til 65 m².

Hvor meget kan jeg højst få i boligydelse?

- **Maksimalt 54.756 kroner årligt.**

Beløbet kan være højere for beboere på plejehjem, i ældrebolig mv.

Kan jeg få boligydelse til en andelsbolig?

- **Andelshavere kan få boligydelse som lån.**

Du skal underskrive en gældserklæring for lånet. Lånet skal tilbagebetales ved flytning eller død. De andelshavere, som inden den 1. juni 2008 har fået boligydelse med 40% tilskud og 60% lån, beholder denne beregningsmåde.

Kan jeg få boligydelse i ejerbolig?

- **Boligejere kan få boligydelse som lån.**

Der skal tinglyses et pantebrev til sikkerhed for lån i boligen, og du skal underskrive en gældserklæring. Der skal være dækning for lånet inden for den offentlige ejendoms vurdering. Lånet skal tilbagebetales ved flytning eller død.

Hvis du har pensionistlån til indefrosset din ejendomsskat, kan du ikke få boligydelse.

- **Beløbet forrentes med en årlig rente, som er 3,57% i 2024.**

Bor du i ejerbolig – fx parcelhus eller ejerlejlighed – opgøres boligudgiften ud fra de udgifter, der er ved din bolig. Der medregnes normalt 80% af renter og afdrag på lån i boligen. Dertil kommer ejendomsskatter, ejendomsværdiskat, vej- og kloakbidrag og standardudgift til vedligeholdelse.

Hvad betyder formue for boligstøtte?

Har du har formue over 973.800 kroner, medregnes 10% som indtægt.
Ved formue over 1.947.700 kroner medregnes 20%.

Dette indgår i din formue, når boligstøtten skal beregnes:

- **Kontanter**
- **Værdi i andelsboligforeninger**
- **Penge i banker og pengeinstitutter**
- **Gæld til realkreditinstitut og banker**
- **Værdipapirer som pantebreve, aktier og kursværdien af obligationer.**
- **Egenkapital i virksomheder**
- **Løbende erstatning**, som du eller øvrige beboere betaler skat af.
- **Værdi af bil, båd og lignende**
- **Ejendomsværdi** - både i Danmark og i udlandet.

Falder din formue med mere end 100.000 kroner i løbet af året, har du ret til at få en ny beregning af din boligstøtte, fordi det kan betyde, at du kan have krav på mere i boligstøtte.

Pensionistlån til ejendomsskatter i ejerbolig

Hvis du er pensionist eller på efterløn og ejer din egen bolig, er der mulighed for at få lån til betaling af ejendomsskatten, som også kaldes grundskylden.

Du kan få lån til betaling af ejendomsskat i helårsbolig eller sommerhus. Du kan også søge lån til tilslutningsafgift til kollektive anlæg som for eksempel fjernvarme.

Hvem kan få lån til ejendomsskatter?

Ejendomsskatten kan indefrys, når du eller din ægtefælle har nået folkepensionsalderen, modtager førtidspension, delpension, seniorpension, Tidlig Pension eller efterløn.

Du kan få lån uanset størrelsen af din indkomst eller formue.

Krav for at få lån til ejendomsskatter. Du skal:

- **Bo fast i Danmark og bo i boligen.**
- **Have friværdi nok i boligen til at dække lånet.**
- **Underskrive en gældserklæring.**

Nye regler i 2024

Tidligere var det kommunen, der gav lånet, men fra 2024 er det Skat, der står for pensionistlånene.

Hvad sker der med mit nuværende lån?

Alle pensionistlån hos kommunerne bliver standset 1. januar 2024.

Du skylder fortsat kommunen for lånet, men du behøver ikke betale lån eller renter tilbage, før du sælger ejendommen.

Der vil fortsat løbe renter på lånet.

Hvis du vil have overblik over dine lån frem til 2024, skal du kontakte den kommune, der har bevilget lånet.

Hvordan får jeg et nyt lån hos Skatteforvaltningen?

Hvis du har et pensionistlån i kommunen, vil Skatteforvaltningen automatisk oprette et nyt lån, når staten overtager låneordningen i 2024.

Det nye lån vil gælde for skatteåret 2024. På forskudsopgørelsen kan du se, hvor meget Skat forventer, at du kommer til at låne i 2024.

Har du ikke et pensionistlån i dag, kan du fra november 2023 søge om et pensionistlån på **skat.dk** under *TastSelv/boligskattelån*.

Friværdi og sikkerhed for lånet

For at Skat må yde lånet, er det en betingelse, at der er friværdi i ejendommen. Lånet skal sammen med øvrige tinglyste hæftelser på ejendommen ligge inden for den seneste offentlige vurdering. Som sikkerhed for lånet skal der tinglyses et skadesløsbrev eller ejerpantebrev.

Renten af ejendomsskat er 3,57% i 2024

Lånet vil fremgå af din personlige låneoversigt på mitskat.dk, når skatteåret 2024 er opgjort. Her vil du kunne se, hvor meget du skylder, hvilke skatter lånet har dækket, og tilskrevne renter.

Tilbagebetaling af lånet

Lånet skal tilbagebetales ved flytning, salg eller dødsfald. Hvis du flytter til en anden ejerbolig, kan du dog få gælden flyttet med. Man kan også lade lånet blive i din bolig, hvis et andet medlem af husstanden overtager den, når du dør eller flytter på plejehjem.

👉 **Ægtefællen har krav på, at lånet bliver i boligen.**

Kan jeg få lån til ejendomsskatter, hvis jeg får boligydelse?

👉 **Hvis du får boligydelseslån, kan du ikke få lån til betaling af ejendomsskatter.**

Boligsikring

Seniorer på efterløn, seniorpension, Tidlig Pension og førtidspension tilkendt efter 1. januar 2003 **kan have ret til boligsikring.**

En enkelt husstand kan højst få 48.120 kroner i boligsikring på et år.

- ☉ **Boligsikringen beregnes på grundlag af husleje, antal beboere i lejligheden, husstandens samlede indkomst og boligens størrelse.**

Du får ikke støtte til det, du betaler ved siden af lejen, for eksempel el, varme- eller antennebidrag.

Beregningen forhøjes med særlige beløb pr. kvadratmeter hvis:

- ☉ **Du betaler for vandforbrug udover lejen.**
- ☉ **Du har pligt til at vedligeholde boligen helt eller delvist.**
- ☉ **Du har pligt til at vedligeholde boligen helt eller delvist.**
- ☉ **Din bolig opvarmes fra et kollektivt varmforsyningsanlæg** for eksempel fjernvarme eller naturgas.

Hvor mange kvadratmeter gives der boligsikring til?

Er du enlig, kan du højst få boligsikring til 65 m².

Er I et par, kan I højst få boligsikring til 85 m².

EKSEMPEL:

For et ægtepar, der bor i en bolig på 90 m², medregnes 85/90 af boligudgiften ved beregningen af boligsikring.

Stærkt bevægelseshæmmede, for eksempel kørestolsbrugere, kan få boligsikring til 85 m². Hvis din ægtefælle eller samlever dør eller flytter i plejebolig, bliver din boligsikring fortsat beregnet ud fra 85 m² og ikke sat ned til 65 m².

Det samlede antal personer i boligen, både børn og voksne, indgår, når man ser på husstandens størrelse. Samtlige beboeres indtægter indgår, når boligsikringen skal beregnes.

- ☉ **Du kan beregne, hvor meget du kan få i boligsikring, på www.borger.dk.**

Hvordan udbetales boligsikring?

Boligsikring udbetales forud til den 1. i måneden og udbetales enten til dig eller til udlejer, afhængig af hvilke aftaler der er indgået.

Flytter du til en ny bolig, kan du få boligsikring fra den dato, du flytter ind og betaler husleje. Det kræver, at du søger, inden der er gået en måned fra indflytningsdatoen.

Varmetillæg til pensionister

Folkepensionister kan få varmetillæg. Det er ikke skattepligtigt og udbetales sammen med pensionen. **Reglerne gælder også for førtidspensionister efter de gamle regler før 2003.**

Du kan kun få varmetillæg, hvis din personlige tillægsprocent er over 0 procent. Varmetillægget nedsættes i takt med din personlige tillægsprocent. Din formue har ingen betydning for varmetillægget.

Hvad gives der varmetillæg til?

Varmetillæg ydes uanset opvarmningsform, og uanset om du bor i leje-, andels- eller ejerbolig. Tillægget beregnes ud fra et gennemsnit af dine sidste 3 års dokumenterede varmeudgifter eller dit forventede varme-forbrug. Husk derfor altid at gemme dine kvitteringer eller varmeregnskaber. Dine udgifter til opvarmning af vand indgår også i beregningerne.

Hvis du får boligstøtte og har fjernvarme eller anden kollektiv opvarmning, får du et tilskud igennem boligstøtten til varmeudgiften. Dette tilskud trækker Udbetaling Danmark fra, når det bliver beregnet, hvor meget du kan få i varmetillæg.

Har du fjernvarme eller anden kollektiv varmforsyning, beregnes dit varmetillæg på grundlag af 90% af din varmeregning. Fradraget på 10% dækker udgifter til drift og vedligeholdelse, som der ikke kan ydes varmetillæg til. Hvis du bruger el til både varme og husholdning, fratrækkes det årlige el-forbrug 4.600 kroner for enlige og 6.100 kroner for samlevende og ægtepar. Bru-ger du gas til både varme og husholdning, fratrækkes 900 kroner for enlige og 1.000 kroner for samlevende og ægtepar.

Varmetillæg kan kun søges af én person i husstanden. Det beregnes ud fra ansøgerens personlige tillægsprocent. Det kan derfor bedst betale sig, at personen med den højeste tillægsprocent søger varmetillæg.

Hvordan beregnes varmetillæg?

Du kan højest få tilskud til varmeudgifter op til 28.500 kroner om året. Der ydes kun varmetillæg til én person i husstanden.

Hvor meget varmetillæg kan jeg få?

Enlig

Er du enlig, kan du få dækket en del af dine varmeudgifter, der er større end 5.800 kroner om året.

Par

Ægtepar og samlevende skal selv betale de første 8.700 kroner om året.

Varmetillægget nedtrappes i 3 intervaller:

1. Der ydes varmetillæg med 75% af dine udgifter mellem egenbetalingen 5.801 kroner for enlige og 8.701 kroner for par og op til 17.200 kroner pr. år.
2. Der ydes varmetillæg med 50% af dine udgifter mellem 17.201 kroner og op til 23.000 kroner pr. år.
3. Der ydes varmetillæg med 25% af dine udgifter mellem 23.001 kroner og op til 28.500 kroner pr. år.

Der ydes ingen varmetillæg til den del af udgifterne, der overstiger 28.500 kroner pr. år. Det maksimale beregningsgrundlag kan forhøjes med 8.500 kroner pr. voksen i husstande med mere end 2 personer.

Du kan søge varmetillæg på www.borger.dk.

Ekstra varmhjælp til varmeudgifter

- ➔ **Din kommune kan yde et personligt tillæg** ved forhøjede el- og varmeudgifter.
- ➔ **For at kunne få et personligt tillæg til dækning af ekstra varmeregning** skal din personlige tillægsprocent være højere end 0.
- ➔ **Kommunen skal lave en konkret individuel vurdering af dine samlede økonomiske forhold**, når de skal behandle din ansøgning.
- ➔ **Du kan søge personligt tillæg på www.borger.dk.**



Hanna Langelykke,
61-årig socialpædagog

”Kan man være med til at holde de samfundsmæssige hjul i gang, så synes jeg, man skal gøre det.”

Hvornår er jeg reelt enlig?

*Pensionens størrelse afhænger i stort omfang af, om du er enlig eller gift/samboende. For at vurdere om du er ”reelt enlig”, er det afgørende, om du **bor alene eller sammen med nogen, og om I har fælles husførelse.***

Er du reelt enlig, er din samlede pension større end for gifte og samboende, som har fælles husførelse.

Hvad er fælles husførelse?

For at du kan godkendes som reelt enlig, skal din økonomi være adskilt fra andres. Du må ikke have fælles husførelse med en anden. Det gælder, uanset om den person er din kæreste eller ej. Fælles husførelse er, når du deler udgifter med en anden til for eksempel bolig, el, varme, forsikring, telefon, internet, bil, mad eller lignende.

Skal I på rejse, er det bedst, at I bestiller og betaler rejsen hver for sig, så det er tydeligt, at der ikke er tale om fælles økonomi.

Som enlig kan du godt invitere en person til ret fast at spise hos dig, hvis du betaler for maden. Du kan også spise hos en anden person, hvis han eller hun betaler.

Grænsen for samvær bliver vurderet i hvert enkelt tilfælde. Så hvor ofte, du som reelt enlig kan spise sammen med en anden person, er ikke klart. Men hvis du spiser sammen med en kæreste eller en anden person cirka hver anden dag, skiftevis hos en af jer, bliver I nok stadig set som reelt enlige.

Jeg bor sammen med nogen – Er jeg reelt enlig?

- ☛ **Du betragtes som samboende, når du har fælles husførelse**, og det er muligt at indgå ægteskab.

Bor du sammen med et af dine børn, din søster, din far eller din mor, betragtes du som enlig, fordi ægteskab ikke er muligt. Du kan også betragtes som enlig, selv om du deler bolig med en god ven. Det kræver, at I har adskilt økonomi og har adskilt det praktiske i hjemmet, at det ikke er et ægteskabslignende forhold, og at I ikke har fælles husførelse.

Vi bor hver for sig – Er jeg reel enlig?

Er du separeret fra din ægtefælle, og I lever adskilt, betragtes du som enlig. Ægtepar, som fortsat er gift, men lever adskilt og ikke har fælles økonomi, betragtes hver især som reelt enlige.

Min ægtefælle er på plejehjem – Er jeg reel enlig?

Flytter din ægtefælle alene i ældre- eller plejebolig, bliver I begge set som enlige, hvilket har stor betydning for både folkepension og boligydelse.

Jeg ejer bolig, bil eller fritidshus med andre – Er jeg reel enlig?

Du må gerne dele din ejerbolig med en anden, hvis I har adskilt økonomi, husførelse og det praktiske arbejde, og hvis I lever i et ikke-ægteskabslignende forhold. Du kan også være reelt enlig, selv om du har et begrænset økonomisk fællesskab med en person, som du ikke bor sammen med. Det gælder, uanset om det er en kæreste eller ej.

I må for eksempel eje en bil, en båd eller et fritidshus sammen, så længe I opfylder disse betingelser:

- ☉ **I lever hver for sig, og I har hver jeres økonomi.**
- ☉ **I deler ikke andre faste udgifter.**

Må jeg få hjælp, hvis jeg bliver syg?

Hvis du bliver syg og har brug for, at din kæreste eller en anden person passer dig, må vedkommende gerne bo hos dig imens. Du må dog kun få hjælp til det praktiske, og I skal stadig holde jeres økonomi adskilt.

Få mere information om reglerne for reelt enlige

Vurderingen af, om man er reelt enlig eller samboende, ligger i en gråzone. Reglerne er ikke knivskarpe, og loven svarer ikke på alle spørgsmål. Læs mere om at være enlig eller samlevende i pjecen ”Enlig eller samlevende”, som Social- og Integrationsministeriet har skrevet.

Den ligger på **www.star.dk**.

Udbetaling Danmark skal vejlede og træffe afgørelser

Er du i tvivl om, om du betragtes som enlig eller samboende, kan du kontakte Udbetaling Danmark eller din kommune. Her kan man vejlede dig om regler og praksis. Det er Udbetaling Danmark, der afgør din status som enlig eller samboende i sager om folkepension, førtidspension og boligstøtte.

Når ægtefælle eller samlever flytter på plejehjem

Gode råd om økonomi og andet, I skal være opmærksomme på, når den ene af jer flytter på plejehjem.

I får højere folkepension

For både gifte og samboende ændres folkepensionen efter indflytning på plejehjem. Pensionen udbetales efter taksten til reelt enlige, hvilket betyder en højere pension.

Boligstøtte til 85 m²

Boligstøtte beregnes fremover alene ud fra indkomst og formue hos den person, som bor i boligen. Normalt kan en enlig få boligstøtte op til 65 m², men når den ene af jer flytter på plejehjem, kan du få boligstøtte op til 85 m², hvis du søger, inden 6 måneder fra du blev alene.

Ændret personlig tillægsprocent

Din personlige tillægsprocent beregnes fremover alene ud fra dine egne indtægter, da du nu er er enlig. Ligesom din formue alene er de likvide midler, der er registreret i dit navn.

Skat

Tjek og ret din forskudsregistrering, så du er sikker på, at pension og tillæg fremover beregnes ud fra dine egne økonomiske forhold.

Bank

Tag en snak med banken, hvis I har fælles bank og konti, så I ved, hvad I hver især kan disponere over. Husk at bankkonti indefrys ved dødsfald, også hvis det er fælleskonti.

Forsikringer

Få styr på jeres fremtidige forsikringer. Tag en snak med forsikringselskabet, og få vurderet behovet.

Testamente

Opret et testamente og evt. ægtepagt, så I sikrer den længstlevende bedst muligt. Det er især vigtigt, hvis I har særbørn, eller hvis I ikke er gift.

Fremtidsfuldmagt

Opret en fremtidsfuldmagt, så er I sikre på, at den raske part har fuldmagt til at disponere over økonomiske og personlige forhold. Det er især vigtigt ved mental svækkelse, demens m.m. Hvis fuldmagten ikke er oprettet, kan der opstå store problemer i forbindelse med hussalg og dispositioner af den fælles formue. Det sikrer også, at indehaveren af fremtidsfuldmagten kan få aktindsigt og skal tages med på råd på plejehjemmet.



Tommy Funcke, 64-årig buschauffør

”Det er en gulerod, at man kan blive på arbejdsmarkedet efter pension og tjene penge uden at blive modregnet.”

Sundhed og sygdom

Du har mange muligheder for **digital selvbetjening på www.sundhed.dk**. Du kan få adgang til din journal fra sygehus og se information om sundhed, sygdom og patientrettigheder fra det offentlige.

Sundhed.dk

På sundhed.dk kan du blandt andet se:

Din sundhedsjournal

Et samlet overblik over de seneste oplysninger registreret om dig vedrørende behandlinger, henvisninger, medicin, lægemiddelallergier, prøvesvar, vaccinationer m.m.

Journal fra sygehus (e-journal)

Adgang til dine personlige journaloplysninger fra de offentlige sygehuse i Danmark.

Høreappen

Resultatet af din seneste høretest samt oplysninger om dine høreapparater.

Medicinkortet

Hvilken medicin du har fået ordineret af din læge og købt på recept på apoteket.

Konsultation hos læge m.fl.

En oversigt over de besøg, du har haft hos din praktiserende læge, speciallæge, tandlæge, fysioterapeut m.fl.

Behandlinger på sygehuse

En oversigt over alle de kontakter, du har haft til danske sygehuse.

Videokonsultation

Videokonsultation med fodterapeut, fysioterapeut, kiropraktor, psykolog og tandpleje.

Min log

Hvem der har set dine personlige oplysninger på sundhed.dk, og hvilke oplysninger de har set.

Gode sundheds-apps

Min sundhed

Se prøvesvar, hospitalsjournaler, kontaktoplysninger til din læge, og find behandlere.

Apoteket.

Se recepter, anmod om nye recept, bestil medicin på apotek og sæt en medicinhusker i appen.

Min læge

Se kontaktoplysninger til din læge og lægevagt, send og modtag beskeder fra lægen, videokonsultation, bestilling af tid, prøvesvar, vaccinationer, udvalgte diagnoser og forløbsplaner for KOL og diabetes.

Demens

Der findes omkring 90.000 mennesker i Danmark med demens. Antallet er stigende, og **der konstateres cirka 8.000 nye tilfælde hvert år.**

Hvad er demens?

Demens er betegnelsen for en tilstand, man kommer i, når mentale færdigheder bliver svækket på grund af sygdom i hjernen. Demens er altså ikke en specifik sygdom, men er et tegn på sygdom i hjernen, som viser sig ved svækkede kognitive funktioner.

Den mest almindelige demenssygdom er Alzheimers Sygdom.

Demens rammer hyppigst ældre og viser sig ved svigtende hukommelse og nedsat evne til at fungere i hverdagen. Årsagen er forandringer i hjernen, der svækker mentale færdigheder som for eksempel orienteringsevne, og at finde de rigtige ord og

hukommelse. Demenssygdomme udvikler sig med forskellig hast, men fælles er, at tilstanden forværres, og at sygdommen ikke kan helbredes. Der findes dog medicin, som kan udskyde eller mildne symptomerne for en periode.

For at kunne stille en demensdiagnose vil lægen blandt andet vurdere sygdomshistorie, blodprøver, mentale prøver og fysisk helbredsundersøgelse. En tidlig diagnose har stor betydning for at kunne sætte gang i et behandlingsforløb, der kan fastholde den dementes hidtidige funktionsniveau så længe som muligt.

Hvordan kan jeg forebygge demens?

Du kan selv hjælpe med til at nedsætte risikoen for demens ved at holde dig aktiv fysisk med regelmæssig motion og mentalt ved at holde hjernen aktiv. Desuden kan en sund kost og nedsættelse af tobaks- og alkoholforbrug virke forebyggende. Kontrol med blodtryk og kolesteroltal har også en gavnlig virkning.

Demenskoordinator

Efterhånden som sygdommen skrider frem, får den demensramte et øget behov for omsorg og pleje. Kommunernes demenskoordinatorer kan støtte og vejlede den demente og de pårørende. Det er ofte en meget stor belastning for de pårørende med de praktiske opgaver omkring pleje samtidig med, at det er en stor psykisk belastning for en ægtefælle at se sin ægtefælle forsvinde rent mentalt.

Nationalt Videnscenter for Demens har en hjemmeside med mange nyttige informationer: **www.videnscenterfordemens.dk**.

- ☎ **Du kan ringe til Alzheimerforeningens Demenslinje på telefon 58 50 58 50.**
- ☎ **Du kan ringe mandage og torsdage klokken 09.00-19.00 samt tirsdage, onsdage og fredage 09.00-15.00** og søge råd og vejledning både som pårørende og som demensramt. Du kan være anonym, hvis du ønsker det.

10 tegn på demens

1. Svækket hukommelse

Det er normalt at glemme en aftale eller en besked for senere at komme i tanke om det. Det er derimod ikke normalt at glemme, hvor man er på vej hen, eller hvem man lige har talt med.

2. Besvær med at udføre velkendte opgaver

Det er normalt at glemme at tænde for kaffemaskinen, når man vil lave kaffe. Det er derimod ikke normalt at sætte termokanden på gasblusset eller kogepladen.

3. Problemer med sproget

Det er normalt at have problemer med at finde det rigtige ord ind imellem. Det er derimod ikke normalt helt at glemme enkelte ord for så at erstatte dem med andre ord, der ikke giver mening.

4. Manglende orientering i tid og sted

Det er normalt at tage fejl af datoen eller ikke at kunne finde vej nye steder. Det er derimod ikke normalt at bytte rundt på døgnets timer eller at fare vild i et område, man kender.

5. Dårlig eller nedsat dømmekraft

Det er normalt, at man ikke får taget regntøjet med – trods optræk til regn. Det er derimod ikke normalt at glemme, at det er vinter og tage sommertøj på udendørs.

6. Problemer med at tænke abstrakt

Det er normalt at have problemer med at forstå meningen med et ordsprog. Det er derimod ikke normalt at tage ordsproget helt bogstaveligt.

7. Ting de forkerte steder

Det er normalt at glemme, hvor man har lagt sine nøgler eller briller. Det er derimod ikke normalt at lægge strygejernet i fryseren eller flæskestegen i kommodeskuffen.

8. Forandringer i humør og adfærd

Det er normalt at blive ked af det og have en rigtig dårlig dag. Det er derimod ikke normalt at have humørsvingninger, der tilsyneladende opstår uden grund fra det ene øjeblik til det andet.

9. Ændringer i personligheden

Det er normalt, at holdninger og synspunkter kan ændres med årene. Det er derimod ikke normalt, at personen ændrer sig drastisk og for eksempel hurtigere bliver forvirret, mistænksom eller vred.

10. Mangel på initiativ

Det er normalt at have en dag, hvor man ikke kan tage sig sammen til noget. Det er derimod ikke normalt at være passiv hele tiden og have brug for stikord, opmuntring og støtte til at komme i gang.

Kilde: Alzheimerforeningen

Plejetestamente

Hvis du får konstateret demens, kan du oprette et plejetestamente, som beskriver dine ønsker til dit liv og din pleje.

Plejetestamentet skal vejlede plejepersonale og dine pårørende i, hvordan du ønsker din pleje. Kommunen skal så vidt muligt respektere dine ønsker i plejetestamentet, men plejetestamentet er vejledende, og kommunen har ikke pligt til at følge alle dine ønsker.

I plejetestamentet kan der for eksempel stå:

- ☉ **Dine foretrukne spisetider og sovetider**, som du gerne vil bevare på trods af demens.
- ☉ **Hvilken mad du godt kan lide** eller ikke bryder dig om.
- ☉ **Bestemt tøj du godt kan lide at gå i.**
- ☉ **Musik du kan lide.**
- ☉ **Ønsker til personlig pleje**, for eksempel at du fortsat ønsker at bruge make-up.
- ☉ **Plejetestamentet skal opbevares hos dig eller dine pårørende.**

Plejetestamentet er vejledende, og kommunen har ikke pligt til at følge alle dine ønsker, men kommunen skal så vidt muligt respektere dine ønsker i dit plejetestamente.

Der er ikke krav om, at plejetestamentet skal være skriftligt. Du må gerne lave en video eller lydoptagelse, hvor du fortæller om dine ønsker. Du finder en skabelon til et plejetestamente på www.alzheimer.dk.

Synstab

Rigtig mange seniorer oplever synstab i større eller mindre grad. Hvert år oplever hele 65.000 seniorer synstab i Danmark.

Især øjensygdomme som AMD, grøn stær, grå stær og nethindeløsning er udbredt blandt seniorer. For disse øjensygdomme er det vigtigt, at de bliver opdaget og kommer i behandling på et tidligt stadie af sygdommen.

På www.synstab.dk kan seniorer og pårørende få viden om synstab.

Synstab.dk informerer om aldersbetingede synsudfordringer og øjensygdomme, giver gode råd om rettigheder, hjælpemidler, forebyggelse og anbefaler konkrete ting, der kan lette hverdagen.

Fremtidsfuldmagt

*En fremtidsfuldmagt er en fuldmagt, som kan sættes i kraft engang i fremtiden, **hvis du bliver syg eller svækket** og mister evnen til selv at tage vare på dine økonomiske eller personlige forhold.*

Du kan give fremtidsfuldmagt til én eller flere personer, som du selv udpeger. Hvis fremtidsfuldmagten bliver sat i kraft, kan den fremtidsfuldmægtige repræsentere dig og handle på dine vegne. Selvom du opretter fremtidsfuldmagten i dag, vil den først kunne sættes i kraft og virke, hvis du en dag bliver syg eller mentalt svækket. En fremtidsfuldmagt er et privat og selvvalgt alternativ til værgemål.

Hvem kan oprette en fremtidsfuldmagt?

Du kan oprette en fremtidsfuldmagt, hvis du er fyldt 18 år og er i stand til at handle fornuftsmæssigt. Det betyder, at du skal være i stand til at forstå konsekvenserne af oprettelsen. Du kan for eksempel ikke oprette en fremtidsfuldmagt, hvis du er under værgemål.

En fremtidsfuldmagt koster ingenting. Men der vil være udgifter til notar (ca. 300 kroner i 2024). Og der vil senere være udgift til Familieretshuset, når fuldmagten skal iværksættes (1.010 kroner i 2024) samt evt. udgift til lægeerklæring (600–800 kroner i 2024).

Hvordan tages fremtidsfuldmagten i brug?

Hvis fremtidsfuldmagten skal iværksættes, skal dine nærmeste pårørende først tale med dig om, at de synes, der er behov for at tage fremtidsfuldmagten i brug. Herefter skal de ansøge Familieretshuset om at iværksætte fuldmagten. I forbindelse med ansøgningen vedlægges en lægeerklæring. I nogle tilfælde vil det være tilstrækkeligt med en journaludskrift.

Omsorgsorlov

*Du har ret til 5 omsorgsorlovsdage hvert år, **hvis du skal hjælpe dine forældre, egne børn, ægtefælle eller anden person i din husstand.***

Omsorgsorloven skal benyttes til personlig omsorg eller støtte til familiedlemmer, der har behov for væsentlig omsorg eller støtte på grund af en alvorlig helbreds-mæssig tilstand.

Hvis du for eksempel skal ledsage et familiemedlem, som skal til lægen, på plejehjem, til demensudredning, udredning for anden alvorlig sygdom eller på anden måde har brug for din hjælp og omsorg.

Ret til fri – men ikke ret til løn

Selvom du har ret til omsorgslov, giver loven ikke ret til at få løn eller anden ydelse under din omsorgslov.

Din arbejdsgiver kan kræve lægelig dokumentation for behovet for væsentlig omsorg eller støtte. Det kan for eksempel være en indkaldelse til behandling.

Du har ansvar for at fremskaffe og eventuelt betale for den relevante lægelige dokumentation.

5 dage om året

- ☉ **Omsorgsloven giver ret til fri 5 arbejdsdage om året (kalenderår).**
- ☉ **Du kan tage omsorgslov som 5 sammenhængende dage** eller som enkelt dage.
- ☉ **Omsorgsdage, der ikke er benyttet ved kalenderårets udløb, bortfalder.**

Du kan anmode om ændret arbejdstid

Hvis du har været ansat i virksomheden i mere end 6 måneder, har du også ret til at anmode om ændrede arbejdstider eller arbejdsmønstre i en nærmere angivet periode i forbindelse med den personlige støtte eller omsorg. Det kan for eksempel være, at du anmoder om i en periode at gå ned i tid eller at undgå weekendarbejde, så du kan støtte og pleje din syge pårørende.

Din arbejdsgiver skal overveje og besvare din anmodninger inden for et rimeligt tidsrum.

Særlig beskyttelse i forbindelse med omsorgslov

Når du holder omsorgslov, har du ret til at vende tilbage til det samme eller et tilsvarende arbejde med arbejdsvilkår, som ikke er mindre gunstige end før.

Du har også ret til forbedring i dine arbejdsvilkår, som du ellers ville være berettiget til under dit fravær.

Omsorgsloven giver beskyttelse mod opsigelse, der er helt eller delvist begrundet i fravær eller anmodningen om omsorgslov.

Det kan koste din arbejdsgiver en godtgørelse, hvis du bliver opsagt eller får en mindre gunstig behandling på grund af din omsorgslov.

Hjemmehjælp og pleje

Du kan få hjemmehjælp og hjemmepleje, hvis du varigt eller midlertidigt ikke kan klare de personlige og praktiske opgaver i dit hjem.

Hjemmehjælp kan tildeles som:

- **Hjemmepleje**, fx personlig hygiejne
- **Hjemmesygepleje**, fx medicin og sårpleje
- **Madservice**
- **Praktisk hjælp**, fx rengøring og tøjvask.

Hvem kan få hjemmehjælp?

Du kan få hjemmehjælp, hvis du er ældre, har et handicap eller du på grund af sygdom eller af sociale årsager varigt eller midlertidigt ikke kan klare de personlige og praktiske opgaver i dit hjem.

Hvad koster hjemmehjælp?

Du skal ikke betale for hjemmehjælp eller hjemmesygepleje.

Hvad koster madservice?

Kommunen kan opkræve betaling for madservice. I 2024 kan du højst komme til at betale 61 kroner for en hovedret.

Hvordan får jeg hjemmehjælp?

Du kan selv kontakte din kommune, hvis du har behov for hjemmehjælp. Dine pårørende, din læge eller hospital kan også kontakte hjemmeplejen efter aftale med dig. Kommunen vil typisk sende en visitator hjem til dig. Visitator skal medvirke til en konkret individuel vurdering af dit behov for hjælp.

Tildeling af hjemmehjælp skal løbende vurderes, og hjælpen kan udvides og indskrænkes, hvis dit behov ændrer sig. Det er din kommunes beslutning, hvor ofte hjælpen skal revurderes. Du kan altid bede om at få din hjælp vurderet, hvis dine behov ændrer sig. Ved vurdering af behovet for hjælp skal der tages stilling til alle dine anmodninger om hjælp.

Forud for vurderingen af dit behov for hjemmehjælp vurderer kommunens visitator, om din funktionsevne kan forbedres ved, at du får tilbudt et rehabiliteringsforløb. Et rehabiliteringsforløb består af støtte, træning og rådgivning, så du kan genvinde nogle eller alle dine færdigheder, så du bedre kan klare dig på egen hånd.

Hvad er fleksibel hjemmehjælp?

- **Fleksibel hjemmehjælp betyder**, at du kan bytte ydelser indenfor nogle bestemte områder. Hvis du både modtager personlig og praktisk hjælp, kan du for eksempel bytte gulvvask med en gåtur.
- **Reglen er, at du skal modtage hjælp til begge ydelser** for at kunne bytte imellem dem. Hvis du kun modtager praktisk hjælp, kan du ikke bytte støvsugning med et bad.

Klippekort til hjemmehjælp til svage ældre

I nogle kommuner kan svage ældre få en halv times ekstra hjemmehjælpstid om ugen, som de selv kan bestemme over.

Du kan vælge at få tiden spredt ud på mindre aktiviteter, eller du kan opspare tid og bruge den på aktiviteter, der kræver længere tid. Det kan være en tur i svømmehallen eller en anden udflugt, som kræver, at hjemmehjælperen er med.

Det er den enkelte kommune, der bestemmer hvilke ældre, der kan bruge ordningen. Kommunen afgør selv, om den vil tilbyde klippekort til ældre.

Kan jeg få hjemmehjælp i sommerhuset og på ferie?

Hvis du får varig hjemmehjælp, har du mulighed for at fortsætte hjælpen under midlertidigt ophold i en anden kommune, for eksempel under ferie i sommerhus, kolonihave eller hos familie. Muligheden gælder hele Norden.

Hjemmehjælpen ydes efter din midlertidige opholdskommunes serviceniveau, som kan være anderledes end din egen kommunes hjælp. Ved ferie eller ophold i udlandet kan du kontakte hjemmepleje, læge, hospital eller patientforening om mulighederne for hjælp.

Hvorfor er tilbud om hjemmehjælp ikke end i alle kommuner?

Det er kommunalbestyrelsen i din kommune, der beslutter serviceniveauet for hjemmeplejen. Du kan derfor opleve forskelle i serviceniveau fra kommune til kommune på for eksempel tildeling af hjælp til rengøring.

Hjemmehjælp og pleje i fremtiden

Der forventer snart vedtaget en ny ældrelov, som skal give mere selvbestemmelse og frit valg blandt private leverandører.

Faglige Seniorers nyhedsbrev vil følge den politiske behandling og skrive, hvis der kommer en ny ældrelov.

Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet gratis på fagligsenior.dk/nyhedsbrev.

Frit valg af hjemmehjælp

*Hvis du får bevilget hjælp til personlig pleje eller praktiske opgaver i hjemmet, **kan du selv vælge en leverandør** blandt de leverandører, som kommunen har godkendt.*

Du skal som minimum kunne vælge mellem 2 leverandører af hjemmehjælp, hvoraf den ene leverandør kan være kommunen. Kommunen skal oplyse dig om, hvilke leverandører du kan vælge imellem, og udlevere materiale om, hvad de enkelte leverandører kan tilbyde. Har du et ønske om, at en bestemt person skal stå for din hjemmehjælp, kan du søge om at få personen godkendt af kommunen.

Hvis kommunen ikke kan yde den tilkendte hjælp, kan du efter aftale med kommunen ansætte privat hjælp. Hvis du skal have varig hjælp mere end 20 timer ugentligt og har en betydelig og varigt nedsat funktions-evne, kan du også anmode om ansættelse af en privat hjælp.

☞ **Personen skal kunne opfylde kommunens krav til uddannelse m.v.**

Kan jeg få erstatningshjælp ved konkurs og gentagne afbud?

Ifølge loven skal kommunen sikre, at hjemmehjælpsopgaverne kan varetages døgnet rundt. Det betyder, at hvis du modtager personlig hjælp og pleje, og din private leverandør går konkurs, er det kommunens ansvar og pligt at sørge for, at du får den fornødne pleje.

Leverandøren må ikke aflyse hjælp. Hvis hjælpen ikke kan leveres på det aftalte tidspunkt, skal du som udgangspunkt have tilbudt erstatningshjælp. Udebliver den kommunale hjemmehjælp, skal kommunen sikre, at du efterfølgende får den fornødne hjælp.

Kommunen skal sørge for, at hjælpen leveres inden for en rimelig frist, hvis den oprindelige aftale ikke kan overholdes. Det er den enkelte kommune, der beslutter, hvad der er en rimelig frist.

Hvor finder jeg en privat leverandør af hjemmehjælp?

- ☞ **Du kan søge oplysninger om leverandører på Socialstyrelsens hjemmeside www.fritvalgsdatabasen.dk.**
- ☞ **Din kommune skal også oplyse om deres leverandører på egen hjemmeside.**

Fritvalsbevis

Kommunen kan beslutte at tilbyde et fritvalsbevis til borgere, der er visiteret til hjemmehjælp. Et fritvalsbevis giver dig ret til selv at antage en hjælp, der svarer til den hjælp, som du er tildelt. Hvis du får et fritvalsbevis fra kommunen, kan du lave en aftale med en CVR-registreret virksomhed om at udføre den visiterede hjælp. Fritvalsbeviset giver ikke mulighed for at vælge fx nabo eller pårørende til at udføre hjælpen.

Rehabilitering

Får du hjemmehjælp, **skal du tilbydes et rehabiliteringsforløb, som kan forbedre din funktionsevne og livskvalitet.**

Hvad er rehabilitering?

Rehabilitering er en målrettet, tidsbegrænset indsats på typisk 8-12 uger, der skal sikre, at du bliver så uafhængig og selvstændig som muligt. Et rehabiliteringsforløb skal tage udgangspunkt i din aktuelle, fysiske, psykiske og sociale situation.

Rehabiliteringsforløbet og målene for rehabiliteringen skal tilrettelægges i samarbejde og dialog med dig. Under forløbet skal du have den støtte og hjælp, der er nødvendig for, at du kan nå de opstillede

mål, for eksempel hjælp til personlig pleje og madservice. Det skal også vurderes, om der er behov for hjælpemidler, dagtilbud eller kontakt til besøgsordninger. Du kan få tilbudt flere rehabiliteringsforsøg.

Rehabiliteringsforsøg kan forlænges, hvis du og kommunen finder det hensigtsmæssigt. Det er vigtigt for et vellykket rehabiliteringsforløb, at du oplever, at det gør en positiv forskel, og at det bidrager til, at du får en bedre livskvalitet.

Målene for et rehabiliteringsforløb kan for eksempel være:

- **At kunne klare toiletbesøg**
- **At tilberede egen mad**
- **At mindske ensomhed**

Hvem indgår i et rehabiliteringsforløb?

I rehabiliteringsforløbet kan indgå flere fagpersoner, for eksempel fysioterapeut, ergoterapeut og talepædagog. Der kan også indgås samarbejde med private og frivillige organisationer om besøgsordninger og lignende. Dine pårørende kan også inddrages, hvis du ønsker det.

Hvor foregår rehabilitering?

Forløbet kan foregå i dit eget hjem, i et dagcenter, på patienthotel mv. og kan både være et dagtilbud eller et døgnophold.

Hvad nu, hvis jeg bliver syg eller ikke vil deltage i rehabiliteringen?

Hvis du bliver syg undervejs i rehabiliteringsforløbet, ikke magter at gennemføre det eller ikke ønsker at deltage i rehabiliteringen, er kommunen forpligtet til at vurdere dine behov og tilbyde dig den relevante hjælp. Hvis det på forhånd vurderes, at du på grund af din fysiske eller psykiske tilstand er ude af stand til at deltage aktivt i et afklarende forløb, skal det ikke gennemføres, men kommunen skal umiddelbart tilbyde dig den nødvendige hjælp.

Forebyggende hjemmebesøg

Er du senior, **skal din kommune tilbyde dig et forebyggende hjemmebesøg.**

Hvis du er...	Skal kommunen tilbyde...
70 år og bor alene	Et forebyggende hjemmebesøg. Besøget skal tilbydes i det år, hvor du fylder 70 år.
75 år	Et forebyggende hjemmebesøg.
80 år	Et forebyggende hjemmebesøg.
82 år og ældre	Mindst et årligt forebyggende hjemmebesøg til alle.
65-81 år og særlig risiko for at få nedsat social, psykisk eller fysisk funktionsevne	Forebyggende hjemmebesøg efter behov.

Hvad er formålet med et forebyggende hjemmebesøg?

Formålet med tilbuddet er, at du og kommunen sammen kan drøfte dit behov for hjælp. Ordningen bygger på frivillighed og forebyggelse. Samtalen er en snak om din hverdag, trivsel, sociale netværk, bolig, økonomi og sundhedstilstand. Der er tavshedspligt om alle de oplysninger, der kommer frem under samtalen. Hvis du i forvejen modtager personlig og praktisk hjælp, kan kommunen undlade det årlige besøg.

Er hjemmebesøget frivilligt?

Du bestemmer, om du vil tage imod tilbuddet om hjemmebesøg. Vælger du tilbuddet fra, kan du altid senere bede om et forebyggende hjemmebesøg.

Hjælp ved udskrivning fra sygehus

Har du været indlagt, er det vigtigt, at det er vurderet, hvilken hjælp du har behov for, når du kommer hjem, så du kan få den nødvendige hjælp med det samme.

Hvad er nødvendig hjælp?

Nødvendig hjælp kan være:

- **Madservice**
- **Hjemmesygepleje**, praktisk hjælp eller støtte til personlig hygiejne
- **Ophold på kommunal akutplads**
- **Tilbud om aflastnings- eller genoptræningsophold.**
- **Hjælpe midler** og ændringer i boligen

Genoptræning

*Hvis du er svækket efter sygdom eller ulykke, **skal kommunen tilbyde dig genoptræning som en del af din rehabilitering.***

Hvordan får jeg den nødvendige hjælp ved udskrivelsen?

Du og dine pårørende kan bede om en udskrivningskonference, hvor sygehuspersonale, kommunens visitator, du selv og eventuelle pårørende deltager. Udskrivningskonferencen skal sikre, at kommunen sætter gang i den nødvendige hjælp ved udskrivelsen.

Genoptræning efter sygehusophold

Regionen skal tilbyde en individuel genoptræningsplan, hvis du har behov for genoptræning efter udskrivelsen. Planen skal være skriftlig og skal udarbejdes i samarbejde med dig og eventuelle pårørende. Planen skal beskrive din genoptræning og tidsfrist for, hvornår den skal gå i gang.

Planen skal senest udleveres, når du udskrives. Genoptræning kan foregå både på sygehus og i kommunalt regi afhængigt af dit behov. Kommunen kan ikke tilsidesætte den lægefaglige vurdering.

Du har frit valg med hensyn til genoptræningstilbud.

Du må højst vente 7 dage

Du kan vælge en privat behandler, hvis din kommune ikke tilbyder dig genoptræning, senest 7 dage efter du er udskrevet, og har en genoptræningsplan med fra sygehuset.

Retten til at vælge genoptræning gælder 7 kalenderdage efter udskrivning. Weekender og helligdage trækkes ikke fra. Retten gælder ikke, hvis du er henvist til genoptræning fra kommunen.

Du kan finde fysioterapeut, kiropraktor og andre behandlere til din genoptræning på hjemmesiden **www.sundhed.dk**.

Vedligeholdelsestræning

Efter genoptræning vil der ofte være behov for vedligeholdelsestræning, så du kan bevare dit funktionsniveau. Har du en funktionsnedsættelse eller kronisk sygdom, skal kommunen tilbyde dig vedligeholdelsestræning.

Vedligeholdelsestræning skal tilrettelægges ud fra en individuel vurdering af dine behov. Vedligeholdelsestræning kan foregå i dit eget hjem, i sundhedscentre eller på plejehjem.

Betaling for genoptræning

Ambulant genoptræning er gratis. Genoptræning og rehabilitering kan foregå på en institution, hvor du bor i en kortere periode. Her er der en egenbetaling.

Aflastning ved pasning af pårørende

Hvis du passer din plejkrævende ægtefælle eller gamle forældre, kan du søge kommunen om aflastning eller afløsning.

Det gælder, både når plejebehovet skyldes fysisk og psykisk nedsat funktionsevne. Hjælpen kan være afgørende for, at den plejkrævende kan blive boende i hjemmet. Det er kommunen, der efter en konkret, individuel vurdering af behovet træffer afgørelse om aflastning eller afløsning.

Hvad er afløsning?

Afløsning er hjælp i hjemmet, hvor du afløses af en anden.

Hvad er aflastning?

Aflastning er et tilbud om midlertidigt dag-, nat- eller døgnophold på plejehjem eller plejebolig til din nærtstående.

Orlov til pasning ved alvorlig sygdom

Du kan få plejeorlov, hvis din nære slægtning eller gode ven har et handicap eller en alvorlig sygdom og har brug for pasning i op til 6 måneder. Hvis du er lønmodtager eller selvstændig, kan du få orlov, og kommunen kan ansætte dig til at passe din slægtning eller nære ven. Ansættelse er muligt i alvorlige tilfælde, hvor alternativet kan være døgnophold uden for hjemmet, eller når plejebehovet svarer til fuldtidsarbejde.

👉 **Lønnen er cirka 26.000 kroner pr. måned (2024).**

I kan være flere om at dele opgaven og lønnen. Ansættelsen kan vare op til 6 måneder og i særlige tilfælde forlænges med 3 måneder.

Dødsfald, arv og testamente

*Enhver, der har oplevet et dødsfald blandt sine nærmeste, ved, **hvilken kaotisk situation det kan give.***

Sorgen og de mange følelser, der er forbundet med et dødsfald, kan man ikke tage fra de pårørende. Men der er en lang række praktiske elementer, som du kan forberede i tide, og som gør tiden efter dødsfaldet og begravelsen lettere for de efterladte.

Min sidste vilje

”Min sidste vilje” er et dokument, hvor du kan give en række oplysninger, der hjælper dine pårørende, når du dør og skal begraves. Her kan du selv vælge forløbet af din begravelse, for eksempel hvor og hvordan højtideligheden skal foregå, og om selve begravelsen skal være en jordbegravelse eller bisættelse (ligbrænding).

🔗 **Find ”Min sidste vilje” på www.livogdoed.dk.**

Arv

*Hvis du vil bestemme, hvem der arver dig, **skal du oprette et testamente.** Gør du ikke det, går arven automatisk til dine tvangsarvinger.*

Hvem er mine tvangsarvinger?

Tvangsarvinger er:

🔗 **Ægtefælle og livsarvinger** (børn, børnebørn, oldebørn og tipoldebørn m.v.).

*Din samlever, dine forældre, bedsteforældre, søskende, nevøer og niecer **er ikke tvangsarvinger.***

Hvordan fordeles arv?

Hvis du har en ægtefælle og livsarvinger – børn eller efterkommere efter dine børn, arver din ægtefælle halvdelen og dine livsarvinger den anden halvdel. Arven fordeles i lige store dele til børnene. Det kaldes arvelodder. Har du ingen ægtefælle, arver dine livsarvinger – børn eller efterkommere efter dine børn – det hele. Er et barn død før dig, deles barnets arvelod til barnets eventuelle børn.

Har du ingen livsarvinger, men en ægtefælle, arver din ægtefælle det hele.

Ved at oprette et testamente kan du ændre på fordelingen af arven.

Hvem arver, hvis jeg ikke har tvangsarvinger?

Hvis du er barnløs og ugift, eller hvis dine livsarvinger dør før dig, går arven videre i familien. Medmindre du bestemmer noget andet i et testamente.

Har du ingen tvangsarvinger, bestemmer du selv, hvem der skal have alt, du efterlader dig. Det gælder for eksempel, hvis du er ugift og barnløs.

Rækkefølgen, hvis du ikke opretter et testamente, er:

- 1. Dine forældre** – hvis de lever **2. arveklasse**
- 2. Dine søskende** – hvis de lever..... **2. arveklasse**
- 3. Dine søskendes livsarvinger** – hvis de lever **2. arveklasse**
- 4. Dine bedsteforældre** **3. arveklasse**
- 5. Dine bedsteforældres børn** – dvs. din farbror, morbror eller moster..... **3. arveklasse**

Fætre og kusiner er ikke arveberettigede efter dig, medmindre du har bestemt det i dit testamente. Har du ingen slægtsarvinger og heller ikke oprettet et testamente, arver staten alt, hvad du efterlader dig.

Hvad er tvangsarv?

Du bestemmer selv, hvem der skal arve efter dig. Men 25% af det, du efterlader dig, er tvangsarv, som dine tvangsarvinger skal have. Resten kaldes friarv, som du kan testamentere, til hvem du vil. Det kan for eksempel være din samlever, venner eller velgørende foreninger.

Hvis du og din samlever opretter gensidigt samlevertestamente, kan længstlevende arve op til 7/8 af den afdødes formue som friarv. Det resterende er børnenes tvangsarv.

Hvem arver, hvis vi bor sammen og ikke er gift?

Når I bor sammen uden at være gift, har I ingen arveret efter hinanden. Det gælder, uanset hvor mange år I har levet sammen, og om I har børn sammen. Hvis der ikke er noget testamente, er det børnene til den afdøde, der arver. Har den afdøde ingen børn, er det den afdødes øvrige familie, der arver. (2. eller 3. arveklasse). Ejer I en bolig sammen, har den længstlevende dog ret til at købe den afdødes andel af huset af boet.

Ved at oprette et gensidigt samlevertestamente kan I bestemme, at længstlevende arver op til 87,5% af, hvad den først afdøde efterlader sig, hvis I efterlader jer livsarvinger. Efterlader I ikke livsarvinger, kan I bestemme i jeres testamente, at samleveren skal arve 100% efter førstafdøde.

Hvor meget skal man betale i boafgift?

Boafgift hed tidligere arveafgift.

- ➔ **Ægtefæller og registrerede partnere:** 0% i boafgift.
- ➔ **Boafgift samlevende:** Har I boet sammen i mere end 2 år på samme folkeregisteradresse, skal I betale boafgift på 15%.
- ➔ **Har I børn sammen,** er boafgiften 15%.
- ➔ **Har I ikke børn sammen, eller har I boet sammen i kortere tid end 2 år,** skal I betale op til 36,25% i boafgift.
- ➔ **Livsarvinger (børn, børnebørn m.v.) og livsarvingers ægtefæller:** 15% i boafgift.
- ➔ **Forældre:** 15% i boafgift.
- ➔ **Andre arvinger:** Op til 36,25% i boafgift.
- ➔ **Velgørende foreninger:** 0% i boafgift.
- ➔ **Stedbørn:** 15% i boafgift.

Er der tale om en større formue, kan tvangsarven begrænses til 1.450.000 kroner (2024), selvom det er mindre end ¼ af arven. Det betyder, at hvis tvangsarven for eksempel er på 1.600.000 kroner, kan den begrænses til 1.450.000 kroner. Det gælder dog kun for børn (livsarvinger) og ikke for ægtefæller.

Boafgift plejebørn

Plejebørn skal betale 15% i boafgift, hvis plejebarnet har levet sammen med afdøde i 5 sammenhængende år, inden barnet fyldte 15 år, og højst én af plejebarnets biologiske forældre har haft bopæl hos afdøde sammen med plejebarnet. Er dette ikke tilfældet, skal der betales op til 36,25% i boafgift.

Hvor meget er bundfradraget for arv?

Der er et bundfradrag på 333.100 kroner pr. bo (2024), hvor der ikke skal betales boafgift.

Hvad er uskiftet bo?

Hvis din ægtefælle dør, har du mulighed for at sidde i uskiftet bo. Det betyder, at du overtager din afdøde ægtefælles formue og ejendele, uden at du skal skifte med din afdøde ægtefælles livsarvinger. De vil først modtage deres arv, når du dør.

Afdødes særbørn skal give samtykke til, at længstlevende kan sidde i uskiftet bo. Hvis du gifter dig igen eller misbruger det uskiftede bo, skal boet skiftes.

Det er kun ægtefæller, der kan sidde i uskiftet bo. Samlevende kan ikke sidde i uskiftet bo. Er du samlevende, bør I altid overveje at tale med en advokat om testamente.

Arv og pension

Udbetalinger fra pensioner og forsikringer **går som udgangspunkt uden om boet.**

Du kan ikke skrive i dit testamente, hvem der skal modtage udbetalinger fra dine pensioner og forsikringer. Du skal henvende dig til dit pensionselskab og forsikringselskab, hvis du ønsker at ændre begunstigelsen.

Har du ikke indsat en begunstiget i din pension eller forsikringen, vil den blive udbetalt til ”nærmeste pårørende”.

Nærmeste pårørende for ordninger oprettet efter 1. januar 2008

1. **Ægtefælle.**
2. **Samlever**, som man har boet sammen med i mere end 2 år, eller har barn eller har haft barn sammen med.
3. **Livsarvinger.**
4. **Arvinger i henhold til testamente.**

Nærmeste pårørende for ordninger oprettet før 1. januar 2008

1. **Ægtefælle.**
2. **Livsarvinger.**
3. **Arvinger i henhold til loven/ testamente.**

Bemærk, at der kan være andre vilkår i din pensionsordning.

Testamente

Alle mennesker, uanset alder og livssituation, bør overveje at oprette testamente. De eneste, der ikke umiddelbart har grund til at oprette et testamente, er de, der skylder mere væk, end de ejer, og som ikke regner med, at dette nogensinde kommer til at ændre sig.

Hvorfor skal jeg oprette et testamente?

Ved at oprette testamente kan du selv bestemme, hvad der skal ske med dine ejendele, når du dør. Arvelovgivningen skelner i den forbindelse mellem tvangsarvinger og øvrige arvinger. Mange familier er i dag sammenbragte familier, og specielt derfor kan de have et ønske om en anden fordeling af arv end fordelingen efter arvelovens

regler. Ved at oprette et testamente kan du testamentere en del af arven til for eksempel din samlever, din samlevers børn eller en anden person, der ellers som udgangspunkt ikke ville arve.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at en samlever ikke er arving i henhold til arvelovens regler.

Hvad kan jeg testamenterere?

- ☉ **Er du gift, fordeles arven med halvdelen til din ægtefælle og halvdelen til dine livsarvinger** (børn, børnebørn, m.v.). Du kan ændre på denne fordeling ved testamente.
- ☉ **¼ af ægtefællens arv og ¼ af livsarvingernes arv er tvangsarv.** Tvangsarven kan du ikke fratage ægtefælle og dine livsarvinger, medmindre de selv giver afkald på den.
- ☉ **Er du ikke gift, tilfalder hele arven livsarvingerne,** hvoraf ¼ er tvangsarv.
- ☉ **I testamentet kan du derfor alene råde over de resterende tre fjerdedele (¾) af arven,** der ikke automatisk tilfalder dine tvangsarvinger.

For at oprette et testamente skal du:

- ☉ **Være fyldt 18 år.**
- ☉ **Være i stand til at handle fornuftsmæssigt.**
- ☉ **Oprette testamentet skriftligt.**
- ☉ **Underskrive eller vedkende (dvs. acceptere) testamentet** under overværelse af 2 vidner, hvis der er tale om et såkaldt vidnetestamente.
- ☉ **Underskrive testamentet i overværelse af en notar i byretten,** hvis der er tale om et såkaldt notartestamente.

Hvornår er et testamente gyldigt?

Vidnerne eller notaren skal efterfølgende underskrive testamentet. Hvis formkravene til et testamente ikke er opfyldt, kan den person, som ellers ville have været arveberettiget, anfægte testamentets gyldighed. Herefter vil testamentet blive erklæret ugyldigt. Det er derfor vigtigt, at du sikrer dig, at testamentet er gyldigt.

Det mest "sikre" testamente er notartestamentet, da dette sædvanligvis underskrives eller vedkendes på dommerkontoret af en notar, som påtegner dokumentet med en erklæring om, at de formelle krav er opfyldt. Notaren hjælper normalt ikke med formuleringen af et testamente. I den sammenhæng bør du henvende dig til en advokat.

Efter indlevering af testamentet på dommerkontoret opbevarer retten en kopi af testamentet og sørger for, at oprettelsen indberettes til Centralregisteret for Testamenter. Dette sikrer, at skifteretten får besked efter dødsfaldet.

Gode råd og vejledning i forbindelse med oprettelse af testamente kan du finde på domstolens hjemmeside www.domstol.dk. Hvis du er i tvivl om formulering eller gyldighed af dit testamente, kan det anbefales, at du søger rådgivning hos en advokat med erfaring indenfor arveret.

Begravelse

Du skal anmelde et dødsfald hos sognepræsten i det sogn, den afdøde boede i. **Det gælder også, hvis afdøde ikke var medlem af folkekirken, fordi folkekirken er begravelsesmyndighed i Danmark.**

Sognepræsten får automatisk besked, når lægen har registreret dødsattesten digitalt. Du finder afdødes sogn på **www.sogn.dk**.

Hvem skal betale for en begravelse?

Det er altid en god idé at spørge om prisen på de forskellige ydelser hos én eller flere bedemænd. Der kan være stor forskel på priser.

Som udgangspunkt er det boet eller de pårørende, der betaler for en begravelse. Hvis der ikke er nogen pårørende, eller hvis ingen vil påtage sig ansvaret for at sørge for begravelsen, vil kommunen tage sig af det.

Kan jeg få tilskud til begravelse?

Der er forskellige muligheder for at få tilskud til en begravelse. Offentlige tilskud afhænger af afdødes formue, men blandt andet forsikringer, fagforeninger og pensionselskaber ud-betaler ofte beløb ved dødsfald. Man skal selv undersøge, om der kan opnås tilskud.

Behandlingstestamente

*Med et behandlingstestamente kan du bestemme, om du vil have livsforlængende behandling, herunder genoplives, **hvis du bliver alvorligt syg og ikke længere er i stand til at træffe beslutningen.***

Behandlingstestamentet tages i brug, når en læge vurderer at:

1. **Døden er nært forestående.**
2. **Du vil blive så svært invalideret,** at du ikke kan klare dig selv fysisk eller mentalt.
3. **Du vil komme i en tilstand, der giver meget alvorlige og stærke smerter.**

Behandlingstestamentet er juridisk bindende for sundhedspersonalet.

Kan mine pårørende ændre min beslutning?

I dit behandlingstestamente bestemmer du, om dine pårørende skal have det sidste ord. Men dine pårørende får kun det sidste ord, hvis du udtrykkeligt har skrevet det i behandlingstestamentet. Hvis du tidligere har oprettet et livstestamente, gælder det stadig. Hvis du opretter et behandlingstestamente, erstatter det et tidligere livstestamente.

Du opretter dit behandlingstestamente på **www.sundhed.dk**.

Fælles bankkonto ved dødsfald

Fælles bankkonto kan give problemer, **når den ene falder bort**, og banken automatisk lukker bankkontoen.

Hvad sker der med vores bankkonto ved dødsfald?

Når man dør, spærrer banken automatisk adgang til bankkonto og hævekort, så skifteretten kan danne sig et overblik over gæld og værdier. Det gælder også for fælles bankkonti. Så deler I en bankkonto, har du ikke adgang til dine egne penge, hvis din ægtefælle dør.

Det gælder også, selvom du har et betalingskort til kontoen. Banken stopper også alle betalinger via Betalingsservice, og eventuelle fuldmagter bortfalder også.

Få din egen konto

Derfor er det en god idé, hvis I hver har en konto udover fælleskontoen med penge nok til at klare sig, indtil der gives adgang til den fælles konto. En tommelfingerregel er, at I hver har penge nok til at klare jer i en måned.

Hvis du kun har betalingskort til fælleskontoen, risikerer du at komme til at stå helt uden penge til udgifter i tiden efter dødsfaldet. Sørg derfor også for at få et betalingskort til din egen konto.

- ☛ **Husk også at kontakte banken efter dødsfaldet**, så du sikrer dig, at din pension går ind på din egen konto.

Hvor lang tid går der, inden jeg får adgang til vores bankkonto igen?

Der går cirka en måned, indtil det første møde i skifteretten.

Sådan sikrer du, at du ikke står uden penge efter dødsfald:

- 1. Opret hver en konto til nødvendige udgifter.**
- 2. Få et betalingskort til kontoen.**
- 3. Hav penge nok på kontoen til en måned**, hvis I har råd til det.
- 4. Kontakt banken efter dødsfaldet**, så din pension går ind på din egen konto.

Efterlevelsespension

Folkepensionen stoppes dagen **efter pensionistens død**.

Hvis din ægtefælle eller samlever dør, får du udbetalt efterlevelsespension i 3 måneder efter dødsfaldet, hvis du selv får folkepension eller førtidspension.

Hvor meget er efterlevelsespensionen?

Efterlevelsespensionen svarer til jeres samlede pensioner, men beskattes hos den efterlevende.

Den samlede udbetaling bliver dog mindre, end da begge pensionister levede, fordi der kun anvendes den efterlevendes personfradrag.

Kun, hvis I har boet sammen

Det er en betingelse, at du har haft fælles bopæl med din afdøde ægtefælle eller samlever på tidspunktet for dødsfaldet. Hvis den afdøde har boet alene, for eksempel på plejehjem, får ægtefællen ikke efterlevelsespension.

Plejeorlov og plejevederlag

Du kan få orlov til at passe en alvorlig syg **eller døende pårørende eller nær ven**.

Hvis en af dine slægtninge eller nære venner er alvorligt syg, og lægen vurderer, at vedkommende kun har meget kort tid tilbage at leve i, kan du passe den pågældende i dennes hjem eller i dit eget hjem. Det er en stor opgave at påtage sig pleje af en døende. Det er derfor vigtigt med en grundig drøftelse af situationen mellem den døende, kommunens hjemmepleje og dig selv.

Hvor meget kan jeg få i plejevederlag?

Plejevederlag udgør op til 1,5 gange sygedagpengesatsen. Cirka 30.500 kroner om måneden i 2024. Ca. 7.000 kroner pr. uge, dog maksimalt den mistede løn.

Hvis du ikke er berettiget til sygedagpenge, udbetales i stedet et basisbeløb på 17.600 kroner om måneden i 2024. Plejevederlaget kan deles af flere personer.

Der er ikke noget krav om, at du har tilknytning til arbejdsmarkedet.

Plejevederlag kan ydes til alle. Du skal søge plejevederlag i den kommune, hvor du skal pleje den syge. Hvis du er i arbejde, har du ret til at få plejeorlov. Det gælder både offentligt ansatte og privatansatte.

I nogle overenskomster har man ret til fuld løn under plejeorlov. Arbejdsgiveren får refusion svarede til plejevederlaget. Spørg din tillidsrepræsentant eller fagforening, hvilke regler der gælder for dig.

Lukning af sociale medier og mail-konto ved dødsfald

Når vi dør, forsvinder vores digitale konti ikke automatisk. **Vi risikerer at leve videre som digitale spøgelser**, hvis ikke vores pårørende får lukket vores konti.

En Facebookprofil kan blive slettet eller omdannet til en mindeside for den afdøde.

Afdøde kan have valgt en eftermælekontakt eller selv have valgt, hvad der skal ske med kontoen.

Når en Facebookprofil laves om til et mindesmærke, bevarer man profilen, men foran navnet på profilen vil der stå: "Til minde om".

For at få lov til at slette en afdøds Facebookkonto eller omdanne den til et mindesmærke skal du dokumentere, at du er et nært familiemedlem eller bestyrer af dødsboet.

Du skal også bruge et billede af en dødsannonce, dødsattest, nekrolog eller anden dokumentation, som bekræfter dødsfaldet.

- ☉ På www.seniorhåndbogen.dk/luksocialemedier har vi samlet links, så du nemt kommer til de sider, hvor du kan lukke en afdøds konto på Facebook, X (tidligere kendt som Twitter), Instagram, LinkedIn, G-mail, Yahoo-mail, Outlook og Hotmail.



Lene Diget, 63-årig social- og sundhedshjælper

"Jeg tror, man har godt af at komme ud og stadigvæk holde sig i gang til trods for gigt og andre skavanker."

Frivilligt arbejde

... som pensionist **eller efterløner.**

Eksempler på frivillige aktiviteter:

- **Besøgsvennetjenester**
- **Frivilligcentre og kontaktsteder**
- **Rådgivninger, for eksempel telefonrådgivning**
- **Foreninger, der organiserer selvhjælpsgrupper**
- **Støtte- og kontaktpersoner på frivillig basis**
- **Krisecentre, for eksempel kvindekrisecentre**
- **Ledsageordninger på frivillig basis**
- **Sociale caféer, væresteder og andre samværsaktiviteter.**

Hvis du vil være frivillig i en forening, kan du kontakte frivillighedskonsulenten i din kommune. Det gælder også, hvis du vil søge penge til frivillige sociale aktiviteter. De fleste kommuner har en kontaktperson eller et frivilligcenter, som kender de frivillige sociale organisationer og foreninger. Som pensionist er der ingen begrænsning for, hvor mange timer du må lave frivilligt arbejde.

Må efterlønsmodtagere udføre frivilligt arbejde?

Hvis du udfører aktiviteter, som ikke kan sidestilles med almindeligt lønarbejde, kan du bruge lige så mange timer, du vil, uden at blive trukket i din efterløn. Hvis du udfører frivilligt, ulønnet arbejde, der ville kunne udbydes som almindeligt lønarbejde, må du normalt arbejde op til 65 timer om måneden uden træk i din efterløn.

- **Kontakt altid din a-kasse,** hvis du er på efterløn og vil lave frivilligt arbejde.

Mere information om frivilligt arbejde

Du kan læse mere om det frivillige sociale arbejde på Center for Frivilligt Socialt Arbejdes hjemmeside **www.frivillighed.dk**.

Din lokale klub

Fællesskab med andre øger din livskvalitet.

I din lokale seniorklub kan du møde tidligere kollegaer og få nye venner. I klubben kan du være en del af et fællesskab, hvor I for eksempel spiser og hygger sammen eller har en god snak.

Derfor er klubberne så vigtige

Jo ældre vi bliver, jo større behov har vi for at kunne komme i et fællesskab.

Vi får færre venner med tiden, og måske falder vores samlever bort. Så er klubben en måde at berige vores liv på.

I Faglige Seniorer er der tæt på 550 lokale klubber spredt ud over hele landet. Du skal være medlem af din fagforening for at kunne komme i seniorklubben.

I Faglige Seniorer er der klubber, der er bygget op omkring én fagforening, men der er også tværfaglige klubber. I nogle klubber kan man tage sin samlever med.

Mange aktiviteter

Hyggeligt samvær, spil, foredrag, motion, fællesspisning, ture og rejser. Og du kan være med til at bestemme hvilke aktiviteter, der skal være.

Seniorklubben og fællesskabet skal du dyrke, når du stopper med at gå på arbejde. Du skal ikke vente, til du opdager, at du har behov for fællesskab. Vær med fra starten, når du går på pension eller efterløn.

📍 **Find din lokale klub på www.fagligsenior.dk/klubber.**



Per Christensen, 67-årig lastbilchauffør

”Nogle af vores naboer er pensionister, og de sidder ofte og kigger ud af deres sommerstuer. Og det er jeg ærlig talt ikke klar til.”

Kommunegrupper og lokalforeninger

Faglige Seniorer har lokalforeninger og kommunegrupper i halvdelen af landets kommuner, og flere er på vej.

Landet over arbejder Faglige Seniorers lokalforeninger og kommunegrupper med at præge udviklingen af kommunens ældrepolitik, men også sociale aktiviteter på tværs af fagene.

I lokalforeningen eller kommunegruppen i din kommune kan du være med til at drøfte seniorernes levevilkår og livskvalitet og dele dine oplevelser, erfaringer og udfordringer.

- **Lokalforeninger og kommunegrupper består af frivillige seniorer**, som mødes jævnligt og taler om det, I finder vigtigt i jeres kommune.
- **Vi har blandt andet fået ændret busruter**, så seniorer uden bil meget nemmere og hurtigere kan komme til og fra hospitalet, aktivitetscentre, deltage i senioraktiviteter m.v.
- **Lokalforeninger og kommunegrupper tager fat i politikerne** og beder om, at problemerne bliver løst.
- **Kommunegrupperne og lokalforeningerne støtter op om og samarbejder** med de lokale ældreråd og seniorråd.
- **Vi sætter også fokus på ældre- og plejeboliger i kommunen.**
- **Vi laver arrangementer** alene eller sammen og med andre lokale senior- og ældreorganisationer.
- **Vi arrangerer også foredrag**, debatter og andre sociale arrangementer.

Vil du også være med til at sætte fokus på seniorerne i din kommune, kan du finde din kontaktperson på **www.fagligsenior.dk/kommunegrupper**.

Du kan også ringe på telefon 33 63 24 50.

Aktiviteter

*Faglige Seniorers klubber, kommunegrupper, lokalforeninger og sektioner tilbyder en lang række aktiviteter. **På vores hjemmeside finder du aktiviteter, der foregår i nærheden af dig.***

Der er mange aktiviteter at vælge imellem: Biografture, koncerter, udflugter, foredrag, møder om ældrepolitik m.m.

- **Se aktiviteter nær dig på www.fagligsenior.dk/aktiviteter.**

Støtte til lokale aktiviteter og initiativer

Har du eller din forening en god ide, **er det muligt at søge støtte.**

Søg støtte fra VELUX Fonden

Hvis du har en god idé til en aktivitet, som er til glæde for andre seniorer, kan du søge støtte til din aktivitet hos Faglige Seniorer, som administrerer en rammebevilling fra VELUX Fonden.

Der kan søges til: kulturelle aktiviteter, arbejdende værksteder, uddannelse af aktive seniorer, indretning og forbedring af lokaler, IT samt digitale hjælpemidler, ældre med syns- og høretab og overgang fra arbejde til pensionistliv.

Søg støtte på www.fagligsenior.dk/stoette.

Støtte fra kommunen

Serviceovens § 18 og til dels § 79 indeholder regler om samarbejdet mellem kommunen og de frivillige.

🕒 Tilskud efter Serviceovens § 18

Kommunen skal samarbejde med frivillige sociale organisationer og foreninger. Kommunen skal afsætte et årligt beløb til støtte af frivilligt socialt arbejde. Rammerne for samarbejdet bestemmer den enkelte kommune. Hensigten er at styrke samarbejdet mellem kommunerne og den frivillige sociale indsats og dermed gavne de borgere, som har brug for hjælp og støtte.

Vil du deltage i frivillige aktiviteter eller ulønnet frivilligt arbejde i en forening eller søge midler til frivillige sociale aktiviteter, kan du kontakte frivillighedskonsulenten i din kommune. De fleste kommuner har en kontaktperson eller et frivilligcenter, som har en vejviser til de frivillige sociale organisationer og foreninger.

🕒 Tilskud efter Serviceovens § 79

Tilbud efter § 79 skal have et aktiverende eller forebyggende sigte. Kommunen kan selv oprette tilbud eller give tilskud til aktiviteterne. Målgruppen er voksne, herunder ældre. Tilbuddene kan for eksempel omfatte en bestemt aldersgruppe, eller de kan være målrettede til for eksempel mænd eller kvinder, personer med demens m.v.

Der kan fx gives støtte til klubarbejde, undervisning, foredrag, studiekredse eller motion.

Kommunen fastsætter retningslinjer for, hvilke persongrupper der kan benytte tilbuddene.

Se på din kommunes hjemmeside hvilke puljemidler, der er til Serviceovens § 18 og § 79. Her findes ofte også ansøgningskemaer.

Seniorskolen

Seniorskolen er kursustilbud **til aktive frivillige i Faglige Seniorer.**

Der udbydes en lang række kurser, som både afholdes lokalt og centralt.

Kurserne er for eksempel:

- ➔ **Den gode bestyrelse**
- ➔ **Styrk dine kompetencer som formand eller næstformand**
- ➔ **Kassererkurser**
- ➔ **Personlig gennemslagskraft**
- ➔ **Brug af IT i foreningens arbejde**
- ➔ **Brug af Facebook i foreningens arbejde**

.. og meget mere.

Seniorskolens kursustilbud kan du se på www.fagligsenior.dk/seniorskolen.



Anne Kirsten Sørensen,
67-årig sygeplejerske

”Det er jo sådan en som mig, der har været mange år på arbejdsmarkedet, der er brug for; især når der mangler sygeplejersker.”

Ældreråd, seniorråd og ældrepolitik

Der er ældreråd eller seniorråd i alle landets kommuner.

Det er bestemt ved lov.

Ældre- og seniorråd vælges af kommunens borgere over 60 år.

Er du fyldt 60 år, kan du stille op til valget. Valgene gælder for 4 år ad gangen. Kommunerne bestemmer selv, hvornår valget holdes. I de fleste kommuner holdes valget samtidig med kommunalvalget.

Hovedopgaven for ældre- og seniorrådet er kommunens ældrepolitik. Ældre- og seniorrådene har ret til at blive hørt i politiske forhold, der berører alle kommunens ældre borgere, det vil sige dem, der er 60+.

I nogle kommuner kaldes ældreråd for seniorråd. Bortset fra navnet er der ingen forskel. Hver kommune bestemmer selv, om det skal hedde ældreråd eller seniorråd.

Hvad laver ældre- og seniorråd?

Ældre- og seniorråd skal høres om kommunens ældrepolitik og kan selv tage emner op, som skal drøftes med kommunen. Byrådet eller kommunalbestyrelsen bestemmer over rigtig mange emner, der har betydning for seniorers liv.

Byrådet eller kommunalbestyrelsen beslutter blandt andet, om du og din nabo kan få den hjemmehjælp, I har brug for. Kommunen bestemmer også, om bussen stopper nær din adresse, og hvornår huller i fortovet

eller en dårlig vejbelysning bliver ordnet, så du kan færdes mere sikkert.

Derfor er det vigtigt med et ældre- og seniorråd, som kan tage fat i problemerne og blive hørt af kommunen.

Faglige Seniorer hjælper dig med at få indflydelse på og indsigt i kommunens ældrepolitik. Er du blevet valgt til ældrerådet eller seniorrådet i din kommune, kan du få støtte og rådgivning hos os om ældrepolitik og rådets arbejde.

Hvordan foregår valget til ældre- og seniorråd?

Er du fyldt 60 år, kan du stemme til ældre- eller seniorrådet i den kommune, hvor du bor. Du får automatisk et stemmekort tilsendt, når der er valg i din kommune.

I de fleste kommuner foregår valget ved fremmøde, som vi kender det fra kommunal- og folketingsvalg. Men i en del kommuner foregår valget ved brev eller digital afstemning.

Desværre betyder det, at færre seniorer stemmer. Derfor arbejder Faglige Seniorer for, at alle valg skal være fremmødevalg, og at det skal foregå samtidigt med kommunalvalget. Det er den bedste måde at sikre, at de fleste seniorer i kommunen deltager i valget.

Hvorfor er det vigtigt at stemme til ældre- og seniorrådsvalget?

Det er væsentligt for demokratiet, at rigtig mange stemmer og er med til at få indflydelse på og blive hørt om ældrepolitikken i kommunen. Faglige Seniorer opfordrer dig derfor til at stemme og deltage i vores valgmøder op til valget, så din stemme bliver hørt.

Har du lyst til at stille op til ældre- eller seniorrådet i din kommune?

Hvis du har lyst til at stille op til ældrerådet eller seniorrådet i din kommune, kan du kontakte os. Vi hjælper og rådgiver dig om valget.

Sådan hjælper Faglige Seniorer med arbejdet i ældre- og seniorrådene

- **Faglige Seniorer arbejder for, at ældre- og seniorrådene bliver mere udfarende og synlige**, så de får mere indflydelse på ældrepolitikken i kommunen.
- **Vi afholder hvert år en række kurser i ældre- og seniorrådsarbejde** og stiller gerne op til debatarrangementer rundt om i landet.

Kontakt os på 33 63 24 50, hvis vi skal hjælpe eller holde oplæg i jeres kommune.



Morten Rostved, 66-årig quality manager

”Min arbejdsplads vil gerne beholde mig, derfor er de gået med til en 25 timers arbejdsuge.”

Digitalt

MitID – Login til **digital selvbetjening**

Du skal bruge MitID, når du vil benytte digital selvbetjening i din bank og hos offentlige myndigheder.

Du skal godkende login med MitID-app, kodeoplæser eller kodeviser.

Digital post fra det offentlige

Du kan modtage digital post fra det offentlige på **borger.dk**, i **e-Boks**, i appen **Digital Post** og på **mit.dk**.

Fritagelse fra digital post

Det er muligt at blive fritaget fra digital post.

Du søger om fritagelse ved at henvende dig personligt hos borgerservice i din kommune. Der skal du vise legitimation og udfylde en blanket.

Du kan blive fritaget, hvis du opfylder et af disse kriterier:

- ☉ **Du har ikke adgang til en computer, smartphone eller tablet** med internetforbindelse i dit hjem eller på dit opholdssted.
- ☉ **Du har praktiske vanskeligheder med at skaffe MitID.**
- ☉ **Du har fysisk eller kognitiv funktionsnedsættelse**, der forhindrer dig i at anvende Digital Post.
- ☉ **Du har sproglige barrierer**, der gør det vanskeligt for dig at anvende Digital Post.
- ☉ **Du er hjemløs.**
- ☉ **Du er registreret som udrejst af Danmark.**
- ☉ **Din bopæl ligger i et område, hvor der ikke er adgang til en internetforbindelse** med beregnet downloadhastighed på mindst 512 kbit/s.

Læseadgang til en anden persons digitale post

En læseadgang til digital post gør det muligt for et familiemedlem, en ven eller andre at hjælpe med at tjekke digital post fra offentlige myndigheder på borger.dk, e-Boks, mit.dk og i Digital Post-appen.

Læseadgang kan være en hjælp i situationer hvor:

- ☉ **Du ikke selv kan tjekke din digitale post.**
- ☉ **Du ønsker, at din ægtefælle eller anden pårørende også kan se din digitale post.**


Du finder en fuldmagt til deling af digital post på **www.borger.dk**.

Hvor kan jeg få hjælp til MitID og Digital Post?

Du kan få hjælp til MitID og Digital Post:

- ➔ **Hos borgerservice i din kommune.**
- ➔ **I hjælpeuniverset på www.MitID.dk.**
- ➔ **Hos MitID-supporten på telefon 33 98 00 10.**
- ➔ **Hos Digital Post-supporten på telefon 33 98 00 33.**
- ➔ **I Seniorernes Datastuer, som du finder på www.datastuen.dk.**

Både MitID-supporten og Digital Post-supporten har åbent mandag til fredag klokken 08.00-20.00 og lørdag, søndag og helligdage klokken 10.00-16.00.



Sanne Bach Jensen, 64-årig dagplejemor

”Efter tre ugers sommerferie i år var jeg færdig med at gå hjemme. Jeg trængte bare til at komme tilbage til arbejdet. Jeg er slet ikke klar til at gå i trummerum derhjemme.”

Adgang til offentlige digitale platforme, når nogen dør

Folkeregistret og skifteretten får automatisk besked fra kirkekontoret i afdødes sogn om dødsfaldet. Herefter spærres blandt andet afdødes MitID og Digital Post.

Mange af de oplysninger, der ligger bag login, kan være vigtige for de efterladte at få adgang til. I e-Boks ligger for eksempel kontoudskrifter, regninger og forsikringspapirer. På **www.borger.dk** og **www.sundhed.dk** ligger personlige oplysninger fra blandt andet SKAT, pension, livsforsikring og journaler fra sygehuset.

Adgang til e-Boks efter dødsfald

Når folkeregistret får besked om et dødsfald, spærres den afdødes Digital Post, e-Boks og Mit.dk. Det gælder også for dem, som tidligere har haft læseadgang. Det betyder, at de efterladte ikke længere har adgang til kontoudskrifter, forsikringspapirer, pensionspapirer, regninger og opgørelser fra varme og el mm.

Der er heller ikke adgang til private dokumenter, adgangskoder og lignende,

som mange opbevarer i e-Boks. Du kan søge om adgang til afdødes e-Boks på e-Boks' hjemmeside. Du skal blandt andet bruge en kopi af skifteretsattesten. Du får adgang til afdødes e-Boks via din egen e-Boks. Du kan læse, udskrive og slette den post, der ligger i afdødes arkiv. Der kan kun gives adgang via én e-Boks, selvom I er flere efterladte.

- 🕒 **Post fra det offentlige opbevares i e-Boks i 5 år efter dødsfaldet.** Dokumenter fra private afsendere, for eksempel bank, fagforening eller forsikringselskab, slettes efter 15 måneder.

Adgang til digital post efter dødsfald

Du skal søge om adgang til afdødes digitale post fra det offentlige gennem **www.borger.dk**. Du skal bruge en kopi af skifteretsattesten for at få adgang.

Adgang til borger.dk efter dødsfald

Ved dødsfald er det ikke muligt at søge adgang til afdødes data på **www.borger.dk**. Har du brug for at få adgang til informationer, må du kontakte de enkelte myndigheder, for eksempel **www.skat.dk**, for at få de oplysninger, du har brug for.

Adgang til sundhed.dk efter dødsfald

Du kan ikke få adgang til afdødes journaler på **www.sundhed.dk**. Som nærmeste pårørende til en afdød har man dog ret til at få informationer om sygdomsforløbet, dødsårsagen og dødsmanen. Har du brug for information, for eksempel i forbindelse med en klage, må du kontakte hospitalet eller lægen.

Digital fup

*Digitale svindlere er især **på udkig efter seniorer, de kan snyde.***

Kend tegnene på fup i telefonen, på mail og på SMS.

Svindel på telefonen

Telefonnumrene bag fupopkald kan være svære at genkende som svindelnumre. De kan nemlig både være hemmelige numre, have dansk områdekode og ligne de numre, som danske virksomheder har.

Sådan passer du på:

- **Giv aldrig personlige oplysninger i telefonen til personer**, du ikke kender eller ikke har en aftale med.
- **Læg straks på, hvis du bliver ringet op af en engelsktalende person**, som du ikke kender (svindlerne kan dog også tale dansk).
- **Læg straks på, hvis du bliver ringet op med tilbud om hjælp til din computer**, MitID, netbank eller betalingskort.
- **Blokér for fremtidige opkald fra nummeret** og kontakt dit telefonselskab og fortæl om svindlen. Telefonselskabet kan nogle gange sætte en stopper for det.

Svindel på SMS

SMS-svindel går som oftest ud på, at du skal klikke på et link i SMS'en.

Sådan passer du på:

- **Klik ikke på links i SMS'er** fra nogen, du ikke kender.
- **Slet SMS'en**, så du ikke risikerer at klikke på linket ved en fejl.
- **Vær på vagt:** Nets, banker, Udbetaling Danmark, Skat o.l. vil aldrig kontakte dig på SMS og bede dig opgive personlige oplysninger.

Svindel på mail

Svindlere sender mails, som skal lokke dig til at opgive personlige oplysninger, eller som skal give hackere adgang til din computer.

Sådan passer du på:

- **Tjek firmanavn og afsenders e-mail.** Ser det korrekt ud?
- **Klik ikke på links, som du er i tvivl om.** Åbn heller ikke vedhæftede filer.
- **Tjek for stavfejl og dårligt sprog.** Ser teksten professionel ud?
- **Se efter, om der er kontaktoplysninger i mailen.**
- **Indtast aldrig adgangskoder eller bankoplysninger** på en side, du ikke kender og har tillid til.

Hvis du vil klage

Du har altid ret til at klage over en afgørelse, hvis du mener, den er forkert eller urimelig, eller hvis du ikke forstår afgørelsen. Der er flere regler, der skal sikre, at du forstår de afgørelser, der træffes.

Hvad er mine rettigheder og pligter?

Inden din sag afgøres, skal du informeres om, hvilke oplysninger og sagsakter, der indgår i sagen. Og du kan komme med kommentarer eller rettelser. Dette kaldes partshøring.

Du har også altid ret til at få en kopi af dine sagsakter, både før og efter afgørelsen er truffet. Det kaldes aktindsigt.

Du kan få hjælp til at klage i borgerservice. Mange kommuner har borgerrådgivere, der kan hjælpe med at forstå afgørelser og komplekse sagsforløb.

Du har pligt til at give relevante oplysninger til myndigheden og give besked, hvis der sker ændringer.

Hvad er myndighedens pligter?

Myndigheden skal oplyse dig om hvilke oplysninger, de har, som vil blive brugt i en kommende afgørelse. Dette kaldes en partshøring.

Når myndigheden træffer en afgørelse, skal den indeholde:

- ☉ **En tydelig begrundelse for afgørelsen** med henvisning til lovbestemmelser.
- ☉ **En beskrivelse af grundlaget**, hvis der er tale om skønsmæssige afgørelser.
- ☉ **En klagevejledning**, om hvor du kan klage og tidsfristen for at klage.

Hvis myndigheden ikke selv kan hjælpe dig med at klage, skal den pege på hvilken anden myndighed, der kan hjælpe dig.

Myndigheden har tavshedspligt og må kun udveksle oplysninger om dig med andre myndigheder, hvis du har givet lov til det.

Hvem skal du klage til

Du skal som udgangspunkt klage til den myndighed, der har truffet den afgørelse, du vil klage over. Hvis fx kommunen giver afslag på fleksjob, skal du sende din klage til kommunen. Fristen er normalt 4 uger. Du kan både klage mundtligt og skriftligt.

Myndigheden vil læse din klage igennem og vurdere, om der er grund til at give dig helt eller delvis ret. Hvis de gør det, træffer de en ny afgørelse. Den nye afgørelse kan du så klage over, hvis du fortsat ikke er tilfreds.

Hvis myndigheden fastholder afgørelsen, sender den alle sagens akter videre til Ankestyrelsen. Ankestyrelsen vil herefter ændre eller godkende afgørelsen. Ankestyrelsen kan også sende sagen retur til myndigheden til ny behandling.

Myndigheden skal følge Ankestyrelsens afgørelse.

Klager over sundhedsområdet

Vil du klage som patient, kan du klage til Styrelsen for Patientklager. Det gælder for afslag på støtte til transport til behandling, eller hvis du er utilfreds med din transport. Der kan du også klage over den behandling, du har modtaget, fx hos tandlæge, fysioterapeut og på sygehus. Læs mere på www.stpk.dk eller spørg en patientvejleder på hospitalet.

Klager over Udbetaling Danmark

Klager over afgørelser truffet af Udbetaling Danmark, for eksempel om beregning af folkepension, personlig tillægsprocent, ældrecheck, brøkpension, varmetillæg og boligydelse kan sendes digitalt via www.borger.dk. Søg på ”klage” og vælg relevant ydelse.

Hvad kan du ikke klage over

Det er ikke muligt at klage over niveauet af den hjælp, du modtager, fx hvor ofte hjemmehjælpen vasker gulv, da det afhænger af det kommunale serviceniveau og kommunens tilrettelæggelse af hjælpen. Hvis du er utilfreds, kan du kontakte den politisk ansvarlige i kommunen eller borgmesteren.

Udbetaling Danmark

*Udbetaling Danmark står for tildeling og udbetaling af **de fleste pensionsydelse og boligstøtte.***

Kontakt til Udbetaling Danmark

Skal du i kontakt med Udbetaling Danmark, sker det bedst telefonisk.

E-mail til Udbetaling Danmark

Du kan ikke sende en almindelig mail til Udbetaling Danmark.

Hvis du vil skrive til Udbetaling Danmark, skal du på **www.borger.dk** og søge "kontakt" og vælge hvilken ydelse, din henvendelse drejer sig om.

Opkald til Udbetaling Danmark

- ☎ **Folkepension, varmetillæg, førtidspension og seniorpension: 70 12 80 61**
- ☎ **Tidlig Pension: 70 12 80 94**
- ☎ **Boligstøtte: 70 12 80 63**
- ☎ **Delpension: 70 12 80 82**

Mandag-onsdag 08.00-16.00

Torsdag 08.00-17.00

Fredag 08.00-15.00

- ☎ **Udenlandsk pension, hvis du har arbejdet i udlandet: 70 12 80 54**

Mandag-fredag 10.00-14.00

- ☎ **International pension, hvis du bor i udlandet, eller vil flytte til udlandet: 70 12 80 55**

Mandag-fredag 10.00-14.00

Om Seniorhåndbogen og Faglige Seniorer

Seniorhåndbogen og hjemmesiden www.seniorhåndbogen.dk udgives af Faglige Seniorer. Hjemmesiden er altid opdateret med de nyeste regler og satser samt beregnere, hvor du nemt kan lave personlige beregninger af din økonomi og mulighed for tilskud.

Bogen kan købes på www.fagligsenior.dk/bestil.

Om Faglige Seniorer

Faglige Seniorer er et fællesskab for over 260.000 danskere over 60 år. Er du efterløkker eller pensionist og medlem af en af disse fagforeninger, er du også automatisk medlem i Faglige Seniorer.

- ➔ **3F – Fagligt Fælles Forbund**
- ➔ **Dansk Socialrådgiverforening**
- ➔ **Malerforbundet**
- ➔ **Blik- og Rørarbejderforbundet**
- ➔ **Dansk Sygeplejeråd**
- ➔ **Postpensionisternes Landsforening**
- ➔ **BUPL**
- ➔ **Ejendoms- og Servicefunktionærernes Landsforbund**
- ➔ **PROSA**
- ➔ **Danmarks Lærerforening**
- ➔ **FOA – Fag og Arbejde**
- ➔ **Serviceforbundet**
- ➔ **Dansk El-Forbund**
- ➔ **Fødevareforbundet NNF**
- ➔ **Socialpædagogerne**
- ➔ **Dansk Jernbaneforbund**
- ➔ **HK**
- ➔ **Teknisk Landsforbund**
- ➔ **Dansk Metal**
- ➔ **HKKF**
- ➔ **Uddannelsesforbundet**
- ➔ **Dansk Skuespillerforbund**

Der kommer løbende flere fagforeninger med i Faglige Seniorer, så tjek vores hjemmeside, hvis din ikke er på listen. Er du medlem af et FH-forbund, som ikke står på listen, kan du blive individuelt medlem for kun 150 kroner om året. Meld dig ind på www.fagligsenior.dk/melddigind.

På vores hjemmeside www.fagligsenior.dk finder du nyheder og informationer, din lokale klub og aktiviteter tæt på dig.

Prøv vores nyhedsbrev og bliv godt klædt på som senior

Faglige Seniorers ugentlige nyhedsbrev er for dig, der vil vide mere om det gode liv som senior.

- ➔ **Alle kan modtage nyhedsbrevet helt gratis.**
- ➔ **Tilmeld dig på www.fagligsenior.dk/nyhedsbrev.**
- ➔ **www.facebook.com/fagligsenior.**

Udbetalingsdatoer for pension i 2024

Her kan du se, hvornår din pension bliver udbetalt i 2024. Datoerne gælder både for **folkepension, førtidspension, seniorpension og Tidlig Pension.**

Januar	Onsdag 31. januar 2024
Februar	Torsdag 29. februar 2024
Marts	Onsdag 27. marts 2024
April	Tirsdag 30. april 2024
Maj	Fredag 31. maj 2024
Juni	Fredag 28. juni 2024
Juli	Onsdag 31. juli 2024
August	Fredag 30. august 2024
September	Mandag 30. september 2024
Oktober	Torsdag 31. oktober 2024
November	Fredag 29. november 2024
December	Mandag 30. december 2024

Årshjul: Skat og pension hænger sammen

Omkring 1. december får du dit årsbrev, hvor udbetaling Danmark beregner din pension for det kommende år. Pensionen er beregnet ud fra din og din evt. ægtefælles eller samlevers forskudsopgørelse. I brevet kan du se din personlige tillægsprocent, og om du kan få ældrecheck, mediecheck og helbredstillæg.

I midten af januar kommer ældrechecken til de folkepensionister, som har ret til den.

Midt i marts kommer årsopgørelsen fra skat med en oversigt over din skat for sidste år. Årsopgørelsen er vigtig for din endelige opgørelse af din pension for det seneste år, og om din pension er korrekt beregnet.

I juni får du din endelige pensionsopgørelse for det foregående år fra Udbetaling Danmark. Den viser dine indkomst- og skatteforhold, som ligger til grund for den endelige pensionsberegning. Hvis du har fået for meget i folkepension, skal du betale penge tilbage. Hvis du har fået for lidt i folkepension, vil du få penge tilbage.

Tjek løbende dine oplysninger på borger.dk/dinpension og TastSelv.skat.dk. Brevene sendes digitalt, og du finder dem på www.borger.dk. Kun hvis du er fritaget for digital post, vil du modtage brevet med posten.



Faglige Seniorer

Molestien 7
2450 København SV
Telefon 33 63 24 50

info@fagligsenior.dk

www.seniorhåndbogen.dk

www.fagligsenior.dk

www.seniornews.dk

www.seniorklar.dk