

Om at drive selvstændig virksomhed samtidig med efterløn

Indhold	Side
1. Forord	3
2. Selvstændig virksomhed samtidig med efterløn	3
3. Fritidsbeskæftigelse	4
4. Selvstændig virksomhed i 400 timer pr. år	6
5. Brancheopdelt skema 400 timers ordning	8
6. Særlig undtagelse – en periode med selvstændig virksomhed som hovedbeskæftigelse	10
7. Enkeltstående arbejdsopgave som selvstændig	11
8. Selvstændig virksomhed med 80,17 timer pr. måned	11
9. Selvstændig virksomhed med op til 962 timer pr. år	13
10. Oplysningspligt	15
11. Læs mere	15

1. Forord

Denne pjece fortæller i hovedpunkter om de muligheder, du har for at begynde eller fortsætte en selvstændig virksomhed samtidig med, at du modtager efterløn.

Når du modtager efterløn, må du arbejde som lønmodtager i ubegrænset omfang. Det gælder også, selv om du har fået tilladelse til at drive selvstændig virksomhed i efterlønsperioden.

Arbejdet medfører fradrag i efterlønnen. De timer, som du bruger på din virksomhed, fradrages time for time.

Både lønarbejdet og de timer, du bruger på din selvstændige virksomhed, kan bruges til optjening af den skattefri præmie, når du har fået dit efterlønsbevis.

Går du på efterløn, kan du kun optjene timer til skattefri præmie, hvis du opfylder den særlige 2 års reglen. 2 års reglen betyder, at du skal have arbejdet i mindst 3120 timer inden for en periode på mindst 2 år, inden du går på efterløn.

2. Selvstændig virksomhed samtidig med efterløn

Har du haft selvstændig virksomhed som **bibeskæftigelse**, kan du i nogle tilfælde fortsætte med virksomheden i efterlønsperioden.

Har du haft selvstændig virksomhed som **hovedbeskæftigelse**, kan du i nogle tilfælde fortsætte med virksomheden som bibeskæftigelse eller på nedsat tid i efterlønsperioden.

Du skal altid have tilladelse til at drive selvstændig virksomhed i efterlønsperioden. Det gælder, både hvis du vil fortsætte en virksomhed, som du havde, før du gik på efterløn, og hvis du vil påbegynde drift af ny selvstændig virksomhed.

Drift af selvstændig virksomhed samtidig med efterløn skal udøves i Danmark, i et andet EØS-land eller i Schweiz.

Du har mulighed for at få tilladelse til at drive selvstændig virksomhed efter én af følgende ordninger:

- 400 timer pr. år
- Én enkeltstående arbejdsopgave, der har karakter af selvstændig virksomhed
- Selvstændig virksomhed på halv tid.
- En periode med selvstændig virksomhed uden særlige begrænsninger, og hvor efterløn suspenderes i perioden med selvstændig virksomhed

3. Fritidsbeskæftigelse

Du har mulighed for at have en såkaldt fritidsbeskæftigelse samtidig med, at du får efterløn.

Du må som udgangspunkt ikke have et CVR-nr. eller være beskattet som selvstændig. De timer, du anvender på din fritidsbeskæftigelse, medfører fradrag i din efterløn time for time – uanset hvornår på døgnet og ugen du bruger tid på den.

Typer af erhvervsaktiviteter, der kan drives som fritidsbeskæftigelse, selv om du har et CVR-nr.:

- Visse deltidsladbrug.
- Drift af én udlejningsejendom med op til 10 lejemål. Du må kun i mindre omfang personligt udføre administration, små reparationer og viceværtfunktioner.
- Fredskov på højst 5 hektar. Fredskoven skal ligge på din faste bopæl eller fritidsbopæl.
- Egen vindmølle, eget solcelleanlæg eller lignende vedvarende energikilder, når dit arbejde herved er helt ubetydeligt.

- Biavl med højst 20 bistader.

Fritidsbeskæftigelse er ikke omfattet af 400-timers ordningen og forudsætter dermed ikke en forudgående tilladelse. Fritidsbeskæftigelse kan ikke anvendes til at optjene skattefri præmie.

Har du en fritidsbeskæftigelse, der også opfylder betingelse for at være selvstændig, kan du efter overgangen til efterløn vælge, om aktiviteten i forhold efterløn skal anses for selvstændig beskæftigelse eller fritidsbeskæftigelse.

Vælger du, at aktiviteten anses for selvstændig beskæftigelse, er det en betingelse for at modtage efterløn, at du får tilladelse til den selvstændige beskæftigelse.

Dit valg gælder for hele efterlønsperioden i forhold til aktiviteten.

Har du en fritidsbeskæftigelse, som du ønsker at videreføre eller påbegynde i efterlønsperioden, skal du rette henvendelse til os. Dermed kan vi sikre os, at din aktivitet holder sig inden for de rammer, som reglerne giver ret til. Du skal i den forbindelse udfylde formularen Oplysninger om fritidsbeskæftigelse, som du kan finde i formularoversigten på vores selvbetjening.

Hvis din fritidsbeskæftigelse bliver CVR-registreret, kan det medføre, at den ændrer karakter til selvstændig virksomhed. Det vil i givet fald da kræve en tilladelse fra A-kassen, hvis du skal kunne have virksomheden samtidig med efterløn. Opfylder virksomheden ikke betingelserne for en tilladelse, skal du enten ophøre med virksomheden eller udtræde af efterlønsordningen. Har du i en periode allerede drevet virksomheden uden tilladelse, vil det medføre, at du skal betale efterløn tilbage for den periode, hvor du uretmæssigt har drevet selvstændig virksomhed.

4. Selvstændig virksomhed i 400 timer pr. år

Du skal have en tilladelse fra os, hvis du vil påbegynde eller videreføre en selvstændig virksomhed i 400 timer om året samtidig med efterlønnen. Det kaldes en såkaldt bibeskæftigelse, og gælder alle typer af virksomheder, også jordbrug, vindmøller og udlejningsejendomme.

Du skal søge om tilladelsen hos os i god tid, helst to måneder før, at du ønsker at gå på efterløn.

Ved ansøgningen skal du oplyse om virksomhedens omfang inden overgang til efterløn og om dine forventninger til driften af virksomheden i efterlønsperioden.

For at få tilladelsen skal du sandsynliggøre, at **alt** arbejde (både dit personlige arbejde og ekstern hjælp) i virksomheden kan holdes inden for 400 timer pr. kalenderår. Virksomhedens indtægt må højst være 93.215 kroner pr. regnskabsår (2025).

Hvis du sammen med andre driver et interessentskab, skal du sandsynliggøre, at dit personlige arbejde i virksomheden kan holdes inden for 400 timer pr. kalenderår, og at din andel af virksomhedens indtægt højst er 93.215 kroner per regnskabsår (2025). Vi skal have en kopi af interessentskabskontrakten.

Det antal timer, du må arbejde i din virksomhed, bliver reduceret forholdsmæssigt inden for det år, hvor du begynder at få udbetalt efterløn.

Hvis du f.eks. får efterløn fra fjerde kvartal det pågældende år, må du højst arbejde 100 timer i din virksomhed året ud. Virksomhedens indtægt defineres også som dækningsbidrag 1. Det er virksomhedens netto-omsætning minus direkte vareforbrug. Vareforbruget er alene udgifter, der er direkte afledt af din omsætning.

Har du tidligere drevet virksomheden som bibeskæftigelse, **skal** en statsautoriseret-/registreret revisor attestere virksomhedens dækningsbidrag 1.

Har du haft en samlet arbejdstid i virksomheden på mere end 400 timer pr. kalenderår, før du gik på efterløn, skal du sandsynliggøre din nedsatte arbejdstid.

Det kan du gøre ved at fremlægge dokumentation for, at der er sket en varig nedsættelse af arbejdstiden i form af en salgsaftale for en del af virksomheden, indskrænkning af åbningstider, bortforpagtning eller andet.

Har du tidligere haft et dækningsbidrag 1 over det tilladte pr. regnskabsår, skal du også dokumentere en varig nedsættelse af det.

Hvis du ønsker at gå på efterløn midt i et regnskabsår, og din virksomhed ikke kan overholde grænsen for dækningsbidrag 1 i overgangsåret, kan du på ansøgningsblanketten søge om et forhøjet dækningsbidrag 1. Du kan kun søge om forhøjet dækningsbidrag 1, før du går på efterløn. Kontakt os i god tid for en beregning.

Hvis du opfylder betingelserne, giver vi dig en skriftlig tilladelse, hvor det fremgår, hvad du har fået tilladelse til. Det er vigtigt, at du holder dig til det, du har fået tilladelse til, og at du kontakter os ved den mindste ændring.

Når du taster dit ydelseskort til efterløn på hjemmesidens selvbetjenings sider, skal du oplyse det antal timer, du selv og andre bruger på virksomheden. Hver gang du bruger en time på virksomheden, trækker vi en time i din efterløn.

Hvis arbejdet i virksomheden udgør mere end 400 timer i et kalenderår, skal vi standse udbetalingen af din efterløn. Du kan først få efterløn igen fra den 1. januar i det følgende år.

Efter hvert regnskabsår, skal du og din revisor (statsautoriseret-/ eller registreret) udfylde et årsskema til os. Vi skal bruge skemaet til at kontrollere, at dækningsbidrag 1 (93.215 kroner i 2025) ikke er overskredet i det pågældende regnskabsår.

Hvis grænsen for dækningsbidrag 1 i et regnskabsår overskrides, skal vi standse udbetalingen af din efterløn. Det er en betingelse for at genoptage udbetalingen, at du har tilbagebetalt den efterløn, der svarer til overskridelsen.

Det er også en betingelse for at genoptage udbetalingen, at du kan sandsynliggøre, at den samlede arbejdstid og dækningsbidrag 1 ikke på ny vil overskride det tilladte.

Se bilag A sidst i pjecen om forhold, der taler for eller imod en tilladelse.

5. Brancheopdelt skema 400 timers ordning

Skemaet viser nogle af de forhold, der kan have betydning for, om du får tilladelse til at modtage efterløn, mens du driver selvstændig virksomhed.

	Taler for tilladelse	Taler for afslag
Fiskeri	Fangst fra små fartøjer Geografisk afgrænset fangstområde Udelukkende fangst med kroge, garn eller ruser Begrænset fangst af enkelte fiskearter samt mindre bifangster	Fangst fra større fartøjer Ikke geografisk afgrænset fangstområde Kvotens størrelse Flere typer fangstmetoder Mulighed for at trawle på båden

Landbrug	Mindre landbrug Normtimerne indikerer, at det kan holdes indenfor timetallet	Arealets størrelse og afgrødernes art i henhold til det normale for branchen kan ikke holdes inden for 400 timer Antallet af dyr i henhold til det normale for branchen kan ikke holdes inden for 400 timer
Terapeuter/ alternative behandlere	Lille afgrænset kundekreds Ingen annoncering Begrænset åbningstid	Åbningstidens længde Mange behandlinger Timepris gange behandlinger gør, at Dækningsbidrag 1 kan overstige det tilladte. Aftaler med sygesikringen, Falck og andre større virksomheder.
Salg/Butik	Lille fast kundekreds Salg fra bopæl eller mindre forretning Begrænset åbningstid Begrænset eller ingen annoncering	Ikke afgrænset eller stor potentiel kundekreds Annoncering Internetsalg Åbningstidens længde Ikke afgrænset antal markedsdage Hvis omsætningen er afhængig af andres arbejdsindsats – fx hvor der opnås provision af nye sælgeres omsætning.
	Taler for tilladelse	Taler for afslag
Kunstnere	Færdiggørelse af enkelt specifik opgave Enkelte specifikt definerede værker Lille afgrænset salgsområde	Ikke afgrænset produktion Store eller ikke afgrænsede salgssteder Internetsalg Professionelt og kvalitetsmæssigt højt niveau, så DB 11 ikke kan holdes under grænserne.
Udlejning	Små udlejningsejendomme DB1 har ikke været over det tilladte Udlejning af få værelser i turistsæsonen, hvis der ikke annonceres via fx turistforening eller andre formidlere.	Større udlejningsejendomme Flere lejemål Hvis der er meget arbejde forbundet med udlejningen DB1 har oversteget det tilladte

Konsulenter/ liberale erhverv	Få faste kunder, der kun kan udføres mindre bestillingsopgaver for Præcis beskrivelse af bl.a. kundegrundlag, arbejdsopgaver, nettoomsætning, vareforbrug. Dokumentation for timeforbrug hos nuværende kunder.	Ikke afgrænset eller stor potentiel kundekreds Annoncering Internetsalg / hjemmeside Åbningstidens længde
--	--	--

Skemaet er delt op på brancher og er kun vejledende.

Kilde: Pensionsstyrelsen

6. Særlig undtagelse – en periode med selvstændig virksomhed som hovedbeskæftigelse

Det er ikke muligt at udtræde af efterlønsordningen for at vende tilbage til arbejdslivet ved fx drift af selvstændig virksomhed som hovedbeskæftigelse og derefter igen at indtræde i efterlønsordningen.

Hvis du efter overgangen til efterløn påbegynder drift af selvstændig virksomhed som hovedbeskæftigelse, kan vi suspendere udbetalingen af efterløn, uden at du skal udtræde af ordningen.

Det kræver, at du på forhånd giver os besked om det.

Vi indstiller da udbetalingen af efterløn fra det givne tidspunkt.

Udbetalingen af efterløn kan genoptages, når du igen er ophørt med den selvstændige virksomhed.

Den særlige mulighed for at drive selvstændig virksomhed i en periode kan være en mulighed, hvis der er tale om selvstændig virksomhed, som der ikke i øvrigt kan gives tilladelse til efter reglerne.

7. Enkeltstående arbejdsopgave som selvstændig

Du har i din efterlønperiode mulighed for at udføre én – og kun én - enkeltstående opgave, som har karakter af selvstændig virksomhed.

Du vil blive anset for at være selvstændig, hvis du for eksempel bliver lønnet efter regning eller afregner moms

Før du begynder på opgaven, skal du søge om tilladelse hos os. Du skal fremlægge dokumentation, der sandsynliggør, at arbejdstiden ved opgaven højst vil udgøre 400 timer og blandt andet oplyse om opgavens art og omfang. Opgaven skal kunne udføres inden for seks måneder.

Det er os, der giver dig tilladelsen, hvis du opfylder betingelserne.

Når du taster dit ydelseskort til efterløn, skal du oplyse det antal timer, du bruger på opgaven.

Hver gang du bruger en time på opgaven, trækker vi en time i din efterløn.

Hvis du arbejder i mere end 400 timer på opgaven, eller hvis opgaven strækker sig ud over seks måneder, standser vi udbetalingen af din efterløn indtil opgaven er afsluttet.

Opgaven kan ikke godkendes som enkeltstående, hvis du for eksempel annoncerer, køber driftsmidler, indretter lokaler eller foretager dig andet, der kan anses for at være etablering af en vedvarende selvstændig virksomhed.

8. Selvstændig virksomhed med 80,17 timer pr. måned

Du skal søge om tilladelse til at drive selvstændig virksomhed i 80,17 timer pr. måned. Gør det i god tid, og helst to måneder før du ønsker at gå på efterløn. Det er A-kassen, der giver tilladelsen.

Driver du din virksomhed efter denne ordning i efterlønsperioden, kan du have ansatte i virksomheden, og din ægtefælle kan også deltage i driften.

Det er en betingelse, at du har drevet den selvstændige virksomhed i mindst tre hele regnskabsår, inden du går på efterløn.

Det er endvidere en betingelse, at du i hver måned i de tre seneste hele regnskabsår umiddelbart inden overgangen til efterløn har haft mindre end 30 timer som lønmodtager.

Fravær på grund af sygdom, barsel eller uddannelse på sammenlagt op til 26 uger i tre-årsperioden kan accepteres.

Det er også en betingelse, at du kan sandsynliggøre, at du har nedsat din arbejdstid varigt inden for de seneste seks måneder, før du går på efterløn. Det kan du eksempelvis gøre ved at ansætte arbejdskraft til at overtage dele af dine arbejdsopgaver, eller at nogle af dine arbejdsopgaver er bortfaldet.

Du kan også nedsætte din arbejdstid, hvis du eksempelvis sælger eller bortforpagter en del af din virksomhed, indskrænker åbningstiden eller lignende.

Ved ansøgningen skal du oplyse om virksomhedens omfang inden overgangen til efterløn, og dokumentere hvordan du forventer, at driften af virksomheden vil være i perioden med efterløn.

Når du udfylder dit ydelseskort til efterløn, skal du oplyse det antal timer, du bruger på virksomheden. Arbejdet medfører fradrag med 80,17 timer pr. måned

Det er vigtigt, at du ikke arbejder mere end 80,17 timer om måneden. I modsat fald skal vi standse udbetalingen af din

efterløn, og du kan først få efterløn igen fra den 1. januar i det følgende år.

Der er dog ganske særlige tilfælde, hvor vi kan give dig tilladelse til i en periode af højst tre måneder at overskride de 80,17 timer. I de tilfælde skal du kontakte os omgående.

Du får ikke efterløn i den periode, hvor du har fået tilladelse til at overskride de 80,17 timer pr. måned. Det gælder uanset, hvor få timer, du har arbejdet udover 80,17 timer.

9. Selvstændig virksomhed med op til 962 timer pr. år

Det er os, der giver dig tilladelse til at drive selvstændig virksomhed med op til 962 timer pr. år.

Du skal søge om tilladelsen i god tid – helst to måneder før du ønsker at gå på efterløn.

Det er en betingelse, at du har drevet den selvstændige virksomhed i mindst tre hele regnskabsår, inden du går på efterløn.

Det er endvidere en betingelse, at du i hver måned i de tre seneste hele regnskabsår umiddelbart inden overgangen til efterløn har haft mindre end 30 løntimer.

Fravær på grund af sygdom, barsel eller uddannelse på sammenlagt op til 26 uger i tre-årsperioden kan accepteres.

Det er også en betingelse, at du varigt nedsætter din arbejdstid i virksomheden til højst 962 timer pr. kalenderår. Du skal nedsætte arbejdstiden inden for de seneste seks måneder, før du går på efterløn.

Det er yderligere en betingelse, at du skal halvere din skattepligtige indkomst fra virksomheden i efterlønsperioden.

Du kan sandsynliggøre, at din arbejdstid er nedsat, hvis du fremlægger dokumentation for, at du for eksempel har solgt eller bortforpagtet en del af din virksomhed eller har indskrænket åbningstiden.

Virksomheden skal være baseret på din egen arbejdskraft.

Din ægtefælle kan dog fortsat arbejde i virksomheden, men kun hvis din ægtefælle har drevet den selvstændige virksomhed i mindst tre hele regnskabsår inden overgang til efterløn, og i hver måned i de tre seneste hele regnskabsår umiddelbart inden overgangen til efterløn har haft mindre end 30 timer som lønmodtager.

Du kan endvidere få tilladelse til at have én person ansat i virksomheden. Det er en betingelse for at få tilladelsen, at du kan sandsynliggøre, at den ansattes og dit eget tidsforbrug i virksomheden tilsammen højst er på 962 timer om året. Du skal sende ansøgning om tilladelse til os, men det er Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering, der afgør, om du kan få tilladelsen.

Ved ansøgning om tilladelsen skal du altid, sammen med din revisor, afgive en række oplysninger om virksomhedens indkomstforhold. Det skal du også efter hvert regnskabsår i efterlønsperioden.

Vi skal bruge oplysningerne til at sammenholde din indkomst i virksomheden i perioden med efterløn med den indkomst, du havde i virksomheden, inden du gik på efterløn.

Når du udfylder dit efterlønskort på, skal du oplyse det antal timer, du bruger på virksomheden.

For hver time, som du bruger på virksomheden, sker der fradrag i din efterløn. Du vil dog altid få et fradrag på mindst 52 timer pr. måned, selv om du har arbejdet mindre i virksomheden. Hvis du for eksempel kun har arbejdet 48

timer i den pågældende måned, vil du alligevel få fradrag for 52 timer i din efterløn. Du kan højst få efterløn for 962 timer pr. år.

Hvis dit tidsforbrug i virksomheden overstiger 962 timer i et kalenderår, standser vi udbetalingen af din efterløn. Du kan først få efterløn igen fra den 1. januar det følgende år.

Hvis din indkomst overstiger det tilladte i et regnskabsår, skal du tilbagebetale efterløn svarende til overskridelsen.

10. Oplysningspligt

Du har pligt til at oplyse os om alt, der kan have betydning for din ret til efterløn. Du skal derfor bl.a. oplyse, hvis der sker ændringer i din virksomhed.

Det kan eksempelvis være, at indkomsten i virksomheden stiger, at du bliver nødt til at ansætte en vikar, eller at du bliver nødt til at bruge flere timer end først antaget.

Det kan også være, at du ønsker at udvide eller ændre virksomheden i forhold til det, der fremgår af tilladelsen. Det kan eksempelvis være, at du ønsker at udvide kundekredsen, udvide besætningen, eller ændre dine arbejdsopgaver i virksomheden.

Du skal søge os om tilladelse inden ændringer og udvidelser af virksomheden, samt straks oplyse os om andre ændringer.

11. Læs mere

Du kan læse mere om efterløn med selvstændig virksomhed samt om de generelle regler omkring efterløn på hjemmesiden.



Lederne A-kasse

Vermlandsgade 65
2300 København S

Telefon 3283 0123