



# Efterløn og selvstændig virksomhed

Om at drive selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse samtidig med efterløn

A-kassen



## Indhold

Introduktion .....	4
Selvstændig virksomhed med et fast timeantal på 80,17 timer pr. måned .....	6
Selvstændig virksomhed med op til 962 timer pr. år .....	8
Selvstændig virksomhed med op til 400 timer pr. år .....	10
Enkeltstående arbejdsopgaver .....	14
Det skal du generelt huske .....	15

## Introduktion

Når du modtager efterløn, må du arbejde som lønmodtager i ubegrænset omfang. Arbejdet medfører fradrag i din efterløn, og modregnes som udgangspunkt time for time.

Du har i visse situationer også mulighed for at drive selvstændig virksomhed i din efterlønsperiode. Hvis du har haft virksomhed som hovedbeskæftigelse, kan du fortsætte med din virksomhed på nedsat tid, mens du er på efterløn – altså som bibeskæftigelse. Du kan også begynde ny, selvstændig virksomhed under din efterlønsperiode.

**Der findes fire forskellige ordninger, og du kan søge én af dem:**

- 80,17 timer pr. måned
- 962 timer pr. år
- 400 timer pr. år
- Enkeltstående arbejdsopgaver

Læs om de fire ordninger på de næste sider her i pjecen.

Vi anbefaler, at du søger om tilladelse til at drive selvstændig virksomhed samtidig med efterløn i god tid, hvis du er interesseret i én af ordningerne.

Hvis du har nogle spørgsmål eller ønsker flere oplysninger, så kontakt din a-kasse.

---

**Vigtigt!** Husk, at du skal søge a-kassen om tilladelse til at drive selvstændig virksomhed samtidig med efterløn. Du kan søge op til 6 måneder, før du ønsker at gå på efterløn.

---



## Selvstændig virksomhed med et fast timeantal på 80,17 timer pr. måned

Med denne ordning kan du drive selvstændig virksomhed med et fast timetal på 80,17 timer pr. måned og få efterløn samtidig.

Du kan fortsætte med din virksomhed i efterlønsperioden, hvis du har drevet selvstændig virksomhed i mindst 3 hele regnskabsår, umiddelbart inden du går på efterløn. Det er din a-kasse, der afgør, om du opfylder betingelserne for ordningen.

Du kan have ansatte i virksomheden, når du er under denne ordning.

Det er en betingelse, at du varigt nedsætter din arbejdstid i virksomheden til præcis 80,17 timer pr. måned. Du skal gøre det indenfor de seneste 6 måneder, før du går på efterløn. Det kan du f.eks. gøre ved at dokumentere, at:

- du har ansat arbejdskraft til at overtage dele af dine arbejdsopgaver
- nogle af dine arbejdsopgaver er bortfaldet
- du har solgt eller bortforpagtet en del af virksomheden
- du har indskrænket åbningstiden.

Du skal oplyse det antal timer, du bruger på virksomheden, på efterlønskortene. Arbejdet medfører et fradrag på 80,17 timer pr. måned. Hvis du arbejder mere end de tilladte 80,17 timer pr. måned, så standser a-kassen udbetalingen af din efterløn. Det betyder også, at du først kan få efterløn igen den 1. januar i det følgende år.

I særlige tilfælde kan a-kassen dog give dig tilladelse til at arbejde mere end de 80,17 timer pr. måned i en periode på højst 13 uger. Det kan f.eks. være relevant, hvis din medarbejder bliver syg og ikke straks erstattes af en vikar.

Du får ikke efterløn i den periode, hvor du har tilladelse til at arbejde mere end 80,17 timer pr. måned. Det gælder også, selvom du kun har overskredet grænsen med få timer.



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

Med denne ordning kan du drive selvstændig virksomhed med op til 962 timer pr. kalenderår og få efterløn samtidig.

Du kan fortsætte med din virksomhed i efterlønsperioden, hvis du har drevet selvstændig virksomhed i mindst 3 hele regnskabsår, umiddelbart inden du går på efterløn. Det er din a-kasse, der afgør, om du opfylder betingelserne for ordningen.

Virksomheden skal være baseret på din egen arbejdskraft.

I særlige tilfælde kan du få tilladelse til at have én person ansat i virksomheden. Du skal søge om tilladelse fra Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering (STAR) via din a-kasse.

Det er en betingelse, at du varigt nedsætter din arbejdstid i virksomheden til højst 962 timer pr. år. Det skal du gøre indenfor de seneste 6 måneder, før du går på efterløn. Du skal også halvere den skattepligtige indkomst fra virksomheden, beregnet

på et gennemsnit af de 3 seneste hele regnskabsår.

**Du kan dokumentere, at din arbejdstid er nedsat til det tilladte ved f.eks. at:**

- du har solgt eller bortforpagtet en del af virksomheden
- du har indskrænket åbningstiden.

Når du går på efterløn, skal du sammen med din revisor udfylde et skema til a-kassen med en række oplysninger om virksomhedens indkomstforhold.

Mens du er på efterløn, skal du efter hvert afsluttet kalenderår indsende et årsskema til a-kassen. Årsskemaet skal underskrives af din revisor.

A-kassen bruger oplysningerne til at sammenholde din indkomst i virksomheden i efterlønsperioden med den indkomst du

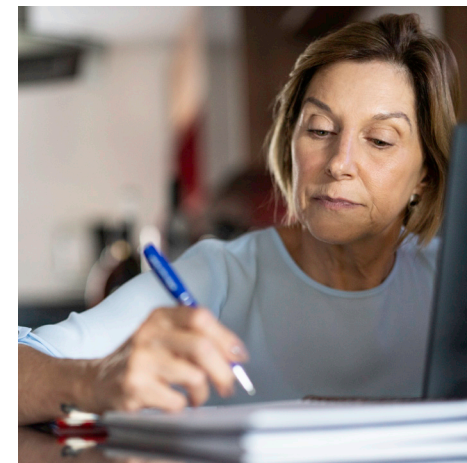
havde i virksomheden, inden du gik på efterløn.

Du skal oplyse det antal timer, du bruger på virksomheden, på efterlønskortene. Hver time du bruger på virksomheden fratrækkes som en time i din efterløn. Du vil dog altid få et fradrag på mindst 80,17 timer pr. måned – også selvom du har arbejdet mindre på virksomheden.

Du kan højst få efterløn for 962 timer pr. år.

Hvis dit tidsforbrug på virksomheden overstiger de 962 timer i et kalenderår, så standser a-kassen udbetalingen af din efterløn. Det betyder også, at du først kan få efterløn igen den 1. januar i det følgende år.

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



## Selvstændig virksomhed med op til 400 timer pr. år

Med denne ordning kan du drive selvstændig virksomhed med op til 400 timer pr. kalenderår og få efterløn samtidig.

Når du søger om tilladelse til at drive selvstændig virksomhed samtidig med efterløn, skal du oplyse virksomhedens omfang, og hvordan du forventer, driften af virksomheden vil være i perioden med efterløn. Dette skal du oplyse før overgangen til efterløn.

Det er en betingelse, at du varigt nedsætter arbejdet i virksomheden til højst 400 timer pr. år. Det er også en betingelse, at virksomhedens dækningsbidrag 1 højst er på 93.215 kr. pr. regnskabsår (2025).

Samme betingelser gælder, hvis du driver et interessentskab.

Har du før overgangen til efterløn drevet selvstændig virksomhed i mere end 400 timer pr. kalenderår, skal du fremlægge

dokumentation, der sandsynliggør, at arbejdstiden varigt er nedsat til højst 400 timer pr. år.

**Du kan dokumentere, at din arbejdstid er nedsat til det tilladte ved f.eks. at:**

- du har en salgsaftale for en del af virksomheden
- du har indskrænket åbningstiden
- du har bortforpagtet en del af virksomheden.

Det samme gælder, hvis du tidligere har haft et dækningsbidrag 1 over det tilladte pr. regnskabsår.

Hvis du ønsker at gå på efterløn midt i et regnskabsår, og din virksomhed ikke kan overholde grænsen for dækningsbidrag 1 i overgangsåret, så kan du søge om forhøjet

dækningsbidrag 1. Du kan kun søge om forhøjet dækningsbidrag 1, før du går på efterløn.

Hvis du tidligere har drevet virksomheden som din bibeskæftigelse, så skal en statsautoriseret eller registreret revisor attestere virksomhedens dækningsbidrag 1.

Dækningsbidrag 1 er defineret som virksomhedens nettoomsætning minus vareforbrug. Vareforbruget består alene af udgifter, der varierer i forhold til din omsætning.

Mens du er på efterløn, skal du efter hvert afsluttet kalenderår indsende et årsskema til a-kassen. Årsskemaet skal underskrives af din revisor.

A-kassen bruger oplysningerne til at kontrollere, om betingelserne om virksomhedens indtægt er opfyldt.

Du skal oplyse det antal timer, du bruger på virksomheden, på efterlønskortene. Du skal også oplyse det antal timer, andre har arbejdet i virksomheden. Hver time, du selv bruger på virksomheden, fratrækkes som en time i din efterløn.

Hvis dit tidsforbrug på virksomheden overstiger de 400 timer i et kalenderår, så stand-

ser a-kassen udbetalingen af din efterløn. Det betyder også, at du først kan få efterløn igen den 1. januar i det følgende år.

Overstiger du grænsen for dækningsbidrag 1 i et regnskabsår, så standser a-kassen udbetalingen af din efterløn.

**For at genoptage udbetalingen skal du:**

- have tilbagebetalt den efterløn, der svarer til overskridelsen
- vise, at den samlede arbejdstid og dækningsbidrag 1 ikke på ny vil overskride det tilladte.

### Skema: Tilladelse eller ej

I skemaet herunder er nogle af de forhold, der kan have betydning for, om du får tilladelse til at modtage efterløn, mens du driver selvstændig virksomhed. Vær opmærksom på, at skemaet kun gælder 400-timers-ordningen. Skemaet er opdelt efter brancher og er kun vejledende. A-kassen vurderer hver enkelt sag.

	Fiskeri	Landbrug	Terapeuter/alternative behandlere	Salg/butik	Kunstnere	Udlejning	Konsulenter/liberale erhverv
<b>Taler for tilladelse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fangst fra små fartøjer</li> <li>Geografisk afgrænset fangstområde</li> <li>Udelukkende fangst med kroge, garn eller ruser</li> <li>Begrænset fangst af enkelte fiskearter og mindre bifangster</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mindre landbrug</li> <li>Normtimerne indikerer, at det kan holdes indenfor timetallet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lille afgrænset kundekreds</li> <li>Ingen annoncering</li> <li>Begrænset åbningstid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lille fast kundekreds</li> <li>Salg af bopæl eller mindre forretning</li> <li>Begrænset åbningstid</li> <li>Begrænset eller ingen annoncering</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Færdiggørelse af enkelt, specifik opgave</li> <li>Enkelte specifikt definerede værker</li> <li>Lille afgrænset salgsområde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Små udlejningsejendomme</li> <li>Dækningsbidrag 1 har ikke været over det tilladte</li> <li>Udlejning af få værelser i turistsæsonen, hvis der ikke annonceres via f.eks. turistforening</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Få faste kunder, der kun kan udføres mindre bestillingsopgaver for</li> <li>Præcis beskrivelse af bl.a. kundegrundlag, arbejdsopgaver, nettoomsætning og vareforbrug</li> <li>Dokumentation for timeforbrug hos nuværende kunder</li> </ul>
<b>Taler for afslag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fangst fra større fartøjer</li> <li>Ikke geografisk afgrænset fangstområde</li> <li>Kvotens størrelse</li> <li>Flere typer fangstmetoder</li> <li>Mulighed for at trawle på båden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arealets størrelse og afgrødernes art i henhold til det normale for branchen ikke kan holdes indenfor 400 timer</li> <li>Antallet af dyr i henhold til det normale for branchen ikke kan holdes indenfor 400 timer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Åbningstidens længde</li> <li>Mange behandlinger</li> <li>Timepris gange med behandlinger gør, at dækningsbidrag 1 kan overstige det tilladte</li> <li>Aftaler med sygesikringer, Falck og andre større virksomheder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ikke afgrænset eller stor potentiel kundekreds</li> <li>Annoncering</li> <li>Webshop</li> <li>Åbningstidens længde</li> <li>Ikke afgrænset antal markedsdage</li> <li>Hvis omsætningen er afhængig af andres arbejdsindsats – f.eks. hvor der opnås provision af nye sælgeres omsætning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ikke afgrænset produktion</li> <li>Store eller ikke afgrænsede salgssteder</li> <li>Webshop</li> <li>Professionelt og kvalitetsmæssigt højt niveau, så dækningsbidrag 1 ikke kan holdes under grænsen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Større udlejningsejendomme</li> <li>Flere lejemaal</li> <li>Hvis der er meget arbejde forbundet med udlejningen</li> <li>Dækningsbidrag 1 har oversteget det tilladte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ikke afgrænset eller potentiel stor kundekreds</li> <li>Annoncering</li> <li>Webshop/hjemmeside</li> <li>Åbningstidens længde</li> </ul>

## Enkeltstående arbejdsopgaver

Med denne ordning kan du få tilladelse til at udføre en enkeltstående opgave, der har karakter af selvstændig virksomhed, og få efterløn samtidig.

Du kan få én tilladelse i efterlønsperioden. Det er din a-kasse, der afgør, om du opfylder betingelserne for ordningen.

Vær opmærksom på, at du skal kunne udføre opgaven indenfor 400 timer, og at den ikke må vare længere end 6 måneder. Opgaven bliver ikke godkendt som enkeltstående, hvis du f.eks. annoncerer, køber driftsmidler, indretter lokaler eller foretager dig andet, der kan anses for at være etablering af en vedvarende virksomhed.

Du skal oplyse det antal timer, du bruger på opgaven, på efterlønskortene. Hver time du bruger på opgaven fratrækkes som en time i din efterløn.

Hvis du arbejder mere end 400 timer på opgaven, eller hvis opgaven varer længere tid end 6 måneder, så standser a-kassen udbetalingen af din efterløn. Det betyder

også, at du først kan få efterløn igen, når opgaven er afsluttet.



## Det skal du generelt huske

Når du har selvstændig virksomhed samtidig med efterløn, er der en række ting, du skal huske at oplyse til din a-kasse. Det indebærer kort sagt alt det, der kan have betydning for din ret til efterløn.

Du skal derfor blandt andet oplyse, hvis der sker ændringer i din virksomhed. Det kan f.eks. være, at:


- indkomsten i virksomheden stiger
- du bliver nødt til at ansætte en vikar
- du er 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 f.eks. være, at:

- du vil udvide kundekredsen
- du ønsker at udvide besætningen
- du vil ændre dine arbejdsopgaver i virksomheden.

Du skal huske at søge a-kassen om tilladelse, inden du laver ændringer eller udvidelser af virksomheden og straks oplyse a-kassen om andre ændringer.

Vi anbefaler, at du søger om tilladelse til at drive selvstændig virksomhed samtidig med efterløn i god tid, hvis du er interesseret i én af de 4 ordninger.

 Hvis du har nogle spørgsmål eller ønsker flere oplysninger, så kontakt din a-kasse.





**3FA**

Faglig Fælles A-kasse  
Kampmannsgade 4  
1604 København V  
Tlf.: 70 300 300  
[www.3fa.dk](http://www.3fa.dk)