

tidlig pension og seniorpension

Vil du trække dig tilbage fra arbejdsmarkedet før folkepensionsalderen?
Se forskellen på tidlig pension og seniorpension.

	tidlig pension	seniorpension
Hvornår kan jeg gå på tidlig pension/seniorpension?	Du kan gå på tidlig pension 1, 2 eller 3 år før, du når folkepensionsalderen.	Du kan gå på seniorpension 6 år før, du når folkepensionsalderen.
Hvilke krav er der?	Retten til tidlig pension afhænger af, hvor mange år du har været tilknyttet arbejdsmarkedet. - Du skal have været mindst 42-44 år på arbejdsmarkedet, fra du fyldte 16 år til den måned, hvor der er 6 år (7 år for visse årgange) til folkepensionsalderen. Vær opmærksom på, at anciennitetskravet stiger med folkepensionsalderen. - Udover din alder og krav om tilknytning til arbejdsmarkedet skal du også opfylde en række generelle betingelser. - For at starte udbetaling af tidlig pension, skal du have haft aktuel tilknytning til arbejdsmarkedet gennem beskæftigelse eller som medlem af en arbejdsløshedskasse. Tilknytningen til arbejdsmarkedet skal som udgangspunkt være opfyldt i en sammenhængende periode på 9 måneder, der ligger umiddelbart før det tidspunkt, hvor der er 3 måneder til, at du starter udbetaling af tidlig pension.	Retten til seniorpension afhænger af din arbejdsevne, samt hvor mange år du har været på arbejdsmarkedet. - Du skal have haft en langvarig tilknytning til arbejdsmarkedet med sammenlagt mindst 20-25 års fuldtidsbeskæftigelse. - Din arbejdsevne skal være varigt nedsat til højst 15 timer om ugen, målt i forhold til dit seneste job. - Du skal højst have 6 år til folkepensionsalderen. - Derudover skal du opfylde en række generelle betingelser.
Hvornår kan jeg søge om ydelsen?	Du kan søge om ret til tidlig pension 6 år (7 år for visse årgange) før, du når folkepensionsalderen.	Du kan søge om seniorpension 6,5 år før, du når folkepensionsalderen.

Skemaet fortsætter på næste side

Hvad får jeg udbetalt?	Du får højst 15.650 kr. (2026) om måneden før skat, uanset om du er gift, samlevende eller enlig. Ydelsens størrelse kan nedsættes afhængig af din indtægt ved personligt arbejde og din pensionsformue.	Som enlig får du højst 22.053 kr. (2026) om måneden før skat. Er du gift eller samlevende, får du højst 18.745 kr. (2026) om måneden før skat. Ydelsens størrelse kan nedsættes afhængig af din og din ægtefælle/samlevers indtægt.
Må jeg have andre indtægter ud over min pension?	Du kan tjene op til 28.300 kr. (2026) om året før skat, uden at det påvirker din ydelse. Tjener du mere, vil din ydelse blive sat ned med 64 % af den del af din indtægt ved personligt arbejde, som overstiger 28.300 kr. (2026).	Er du enlig, bliver din ydelse sat ned, hvis du har en indtægt på over 94.100 kr. (2026) om året før skat. Din ydelse bliver sat ned med 30 % af den del af indtægten, der overstiger 94.100 kr. (2026). Er du gift eller samlevende, bliver din ydelse sat ned, hvis du og din samlever/ægtefælle tilsammen har en indtægt på over 149.400 kr. (2026) om året før skat. Er din samlever/ægtefælle pensionist, bliver din ydelse sat ned med 15 % af den del af indtægten, der overstiger 149.400 kr. (2026). Er din samlever/ægtefælle ikke pensionist, bliver din ydelse sat ned med 30 % af den del af indtægten, der overstiger 149.400 kr. (2026). Din ydelse kan gøres hvilende, hvis din arbejdssevne over en længere periode forbedres.
Nedsættes ydelsen pga. min pensionsopsparing?	Tidlig pension kan blive nedsat afhængig af størrelsen på dine løbende livsvarige pensioner og dine øvrige pensionsordninger. Der bliver beregnet 80 % af dine løbende livsvarige pensioner og 5 % af øvrige pensionsordninger. Tidlig pension nedsættes i hele perioden med det beregnede beløb, som overstiger bundfradraget på 118.100 kr. (2026). Nedsættelsen af tidlig pension sker, uanset om pensionen bliver udbetalt eller ej. Ydelsen kan bortfalde helt på grund af dine pensionsordninger.	Nej, din pensionsformue nedsætter ikke din ydelse. Hvis du får løbende udbetaling fra dine pensionsordninger, indgår disse, når din ydelse bliver beregnet.
Bliver min partners indtægt modregnet?	Nej	Din ydelse bliver sat ned, hvis du og din samlever/ægtefælle tilsammen har en indtægt på over 149.400 kr. (2026) om året før skat. Fra 1. januar 2023 vil din samlevers/ægtefælles arbejdsindtægt (indtægt ved personligt arbejde) ikke længere indgå i beregningen af din ydelse.

Få svar på dine spørgsmål

Kontakt Tidlig Pension

Hvis du har spørgsmål om tidlig pension, kan du kontakte os på tlf. 70 12 80 94.

Læs mere på www.borger.dk/tidlig-pension.

Kontakt Seniorpension

Hvis du har spørgsmål om tilkendelse af seniorpension, kan du kontakte os på tlf. 70 15 15 00.

Læs mere på www.borger.dk/seniorpension.

Hvis du har spørgsmål om beregning og udbetaling af seniorpension, kan du kontakte Udbetaling Danmark på tlf. 70 12 80 61.