

**Eghed**  
Rådet for et alders-  
venligt Danmark

**Dato**  
22-11-2025

## Seniorer på arbejdsmarkedet

### Hvor mange seniorer er der på det danske arbejdsmarked?

Flere og flere seniorer bliver længere på arbejdsmarkedet. Blandt de 60-74-årige er beskæftigelsesfrekvensen steget med 11 procentpoint siden 2018. Det er en markant højere stigning end i de tilsvarende aldersgrupper i Norge og Sverige, hvilket primært skyldes, at efterløns- og folkepensionsalderen løbende er forhøjet<sup>1</sup>.

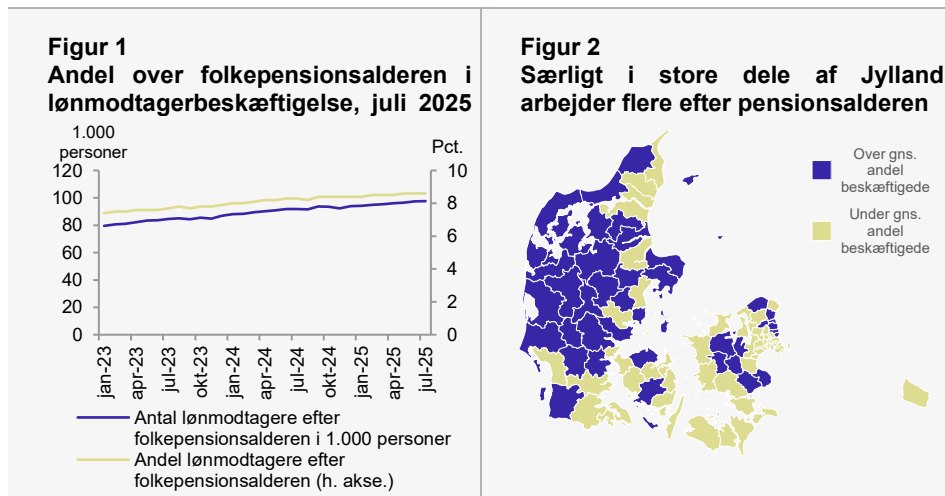
Ledigheden for seniorer er omtrent på niveau med den generelle ledighed på 2,9 pct. Ledighedsprocenten hhv. 3,0 pct. blandt personer på 60-64 år og 3,7 pct. for 65+-årige i 2025 er dermed lidt højere end ledighedsprocenten blandt alle i den arbejdsdygtige alder. Det hænger bl.a. sammen med, at ledige seniorer ofte er ledige i længere tid sammenlignet med yngre aldersgrupper. Det bemærkes, at ledige seniorer kan vælge tidlig pensionering til og dermed udgå af ledighedsstatistikken.

Ser man på beskæftigelsen blandt lønmodtagere over folkepensionsalderen er antallet steget nærmest hver måned de seneste år, og i juli 2025 var der omkring 97.600 lønmodtagere over folkepensionsalderen, *jf. figur 1*. Siden 2010 har der været en tendens til, at en større andel af seniorerne over folkepensionsalderen bliver længere på arbejdsmarkedet, *jf. Status på arbejdsmarkedet, oktober 2025*.

Figur 2 viser, om andelen af *både* lønmodtagere og selvstændige blandt personer over folkepensionsalderen inden for en kommune er over eller under landsgennemsnittet på 11,9 pct. Samlet set er der en tendens til, at andelen af beskæftigede over folkepensionsalderen er højere i Jylland sammenlignet med gennemsnittet. De kommunale forskelle kan bl.a. hænge sammen med, at selvstændige fylder mere i beskæftigelsen blandt seniorer end i resten af befolkningen, og at en større andel er selvstændige i Jylland. Dertil er andelen af beskæftigede som er selvstændige stigende i takt med alderen over folkepensionsalderen, *jf. Status på arbejdsmarkedet, juni 2025*.

---

<sup>1</sup> [Status på arbejdsmarkedet](#), juni 2025



Anm: Figur 1 viser antal og andel lønmodtagere over folkepensionsalderen. Tallene er sæsonkorrigerede. Figur 2 opgør beskæftigelsen for både lønmodtagere og selvstændige. Figur 2 viser om andelen personer, der arbejder over folkepensionsalderen (67 år), i en kommune er over eller under landsgennemsnittet (11,9 pct.). I figuren opgøres lønmodtagerne i november 2024, mens selvstændige er et estimat baseret på det gennemsnitlige antal selvstændige over folkepensionsalderen i kommunen i de forgange to år.

Kilde: Beskæftigelsesministeriets Status på arbejdsmarkedet, november 2025 og juni 2025.

### Ledige seniorer under folkepensionsalderen har lavere sandsynlighed for at komme i job

En undersøgelse fra SeniorArbejdsLiv – Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) fra 2025, der er udarbejdet for Videnscenter for Fastholdelse af Seniorer på Arbejdsmarkedet, viser, at ledige over 60 år har 46-48 pct. lavere sandsynlighed for at komme tilbage i arbejde sammenlignet med ledige 50-54-årige<sup>2</sup>. Samme undersøgelse finder, at to væsentlige barrierer for at komme tilbage i arbejde er dårligt helbred, der reducerer sandsynligheden med 19-21 pct. Dertil har seniorerne, der i højere grad har indstillet sig på at trække sig tilbage fra arbejdsmarkedet, 47-64 pct. lavere sandsynlighed for at komme i job.

### Seniorer ønsker højere grad af fleksibilitet

Hvert år vender cirka 10.000 folkepensionister og efterlønsmodtagere tilbage til arbejdsmarkedet, og næsten 140.000 pensionerede i alderen 60-74 år udtrykker interesse i at vende tilbage til arbejdsmarkedet under de rette vilkår, *jf. opgørelse fra F&P*.

Det kan dog være vanskeligt at vende tilbage til arbejdsmarkedet bl.a. pga. barrierer som manglende fleksibilitet. Et eksempel på en lavpraktisk barriere er, at det ikke er muligt at standse udbetalingen af ratepension, når udbetalingen først er begyndt. Ifølge en analyse fra SeniorArbejdsLiv (NFA) er mulighed for en kort arbejdsuge på listen over ønsker til, hvad der ifølge seniorerne selv kan få flere seniorer til at arbejde<sup>3</sup>. Herudover er der ønsker til, at arbejdstiden bedre tilrettelægges efter den enkeltes behov og stærkere økonomiske incitamenter.

<sup>2</sup> [Motiver, muligheder og barrierer blandt ledige over 50 år for at komme tilbage i arbejde: SeniorArbejdsLiv - Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø](#)

<sup>3</sup> [lars-l-andersen\\_2023\\_sal-rapport\\_tidsudvikling-2018-2022.pdf](#)

Dette bakkes op af en undersøgelse fra SeniorKlar, som har undersøgt pensioneredes seniorers interesse i at vende tilbage til arbejdsmarkedet<sup>4</sup>. Udover en kort arbejdsuge, er der ønsket til flere økonomiske fordele og mindre krævende arbejdsopgaver, samt fleksibilitet i form af hjemmearbejdsdage, lavere arbejdstid og en bedre tilrettelæggelse af arbejdstiden såsom mulighed for at lægge arbejdstimer på forskellige tidspunkter af døgnet eller varierende arbejdstid fra uge til uge.

Øget fleksibilitet, som fx forbedrede muligheder for nedsat tid, kan imidlertid også bidrage til at mindske arbejdsomfanget blandt seniorerne.

Tiltag, der har at gøre med den enkelte arbejdsplads eller ansættelsesforhold, fx højere grad af fleksibilitet, lavere arbejdstid og seniorordninger, reguleres via overenskomsterne og kræver derfor inddragelse af arbejdsmarkedets parter for at kunne ændres.

### **Arbejdstid for seniorer**

I de senere år er ikke blot beskæftigelsesfrekvensen blandt seniorerne steget, de arbejder i gennemsnit også flere timer end tidligere.

Økonomiministeriet har i 'Økonomisk Redegørelse december 2025'<sup>5</sup> opgjort seniorernes stigende arbejdstid. Redegørelsen viser, at det særligt er personer mellem 65 år og 69 år, der arbejder flere timer, men også de ældste aldersgrupper mellem 70 år og 79 år arbejder flere timer end tidligere.

I 2024 arbejdede de 65-69-årige således godt 140 flere timer om året end i 2019, svarende til en stigning på 11 pct, mens de 70-79-åriges arbejdstimer i samme periode er vokset med 6 pct. For aldersgrupperne mellem 40 år og 60 år har arbejdstiden i samme periode været omtrent uændret.

### **Tilbagetrækning for seniorer frem mod folkepensionsalderen**

Selvom flere og flere seniorer bliver på arbejdsmarkedet, også efter deres folkepensionsalder, er der en stor del af seniorerne, der trækker sig helt fra arbejdsmarkedet, før de når den officielle folkepensionsalder. Beskæftigelsesministeriet har opgjort hhv. arbejdsmarkedsstatus for 66-årige, der var i beskæftigelse som 60-årige, og hvilken arbejdsmarkedsstatus 67-årige har, når de opnår folkepensionsalderen.

Tabel 1 viser arbejdsmarkedsstatus for 66-årige, der var i beskæftigelse som 60-årige. Tabellen viser, at 49 pct. stadig er i beskæftigelse som 66-årige, mens 41 pct. har trukket sig tilbage fra arbejdsmarkedet i form af en førtidspension, seniorpension, tidlig pension, efterløn eller fleksydelse og yderligere 6 pct. er selvpensionerede. Blandt personer, der er på førtidige tilbagetrækningsordninger, er der flest på efterløn/fleksydelse og dernæst seniorpension. Det er værd at bemærke, at beskæftigelsespotentialet blandt de 41 pct. på førtidige ordninger altså må antages at være lavt, da hhv. førtidspension og seniorpension er helbredsbedingede ordninger for personer, der har lille eller ingen arbejdsevne.

---

<sup>4</sup> [seniorklar-analyserapport-3-marts-2025.pdf](#)

<sup>5</sup> [Økonomisk Redegørelse, december 2025](#)

**Tabel 1**

**Arbejdsmarkedsstatus for personer, der fyldte 66 år i juli 2024 til juni 2025 og som var i beskæftigelse 6 år før**

Arbejdsmarkedsstatus	Antal	Andel
Beskæftigelse	23.300	49
Førtidige tilbagetrækningsordninger	19.500	41
- Heraf efterløn/fleksydelse	9.300	
- Heraf førtidspension	560	
- Heraf seniorpension	5.200	
- Heraf tidlig pension	4.500	
Egen pension	3.100	6
Selvforsørget	800	2
Langtidsledige	200	0
Øvrig offentlig ydelse	900	2
<b>I alt</b>	<b>47.900</b>	<b>100</b>

Anm.: Førtidige tilbagetrækning og egen pension opgøres ud fra status i måneden før det fyldte 67. år. Status efter overgang til folkepension opgøres i den første måned efter opnået folkepensionsalder. Førtidige tilbagetrækningsordninger omfatter førtidspension, seniorpension, tidlig pension, efterløn og fleksydelse. Øvrige omfatter bl.a. personer, der ikke er overgået til folkepension, samt personer, der er overgået til folkepension fra selvforsørgelse eller øvrige offentlige ydelser, der omfatter a-dagpenge, kontanthjælp, uddannelseshjælp, selvforsørgelses- og hjemrejseydelse samt overgangsydelse, revalidering og forrevalidering, sygedagpenge, jobafklaringsforløb med ressourceforløbsydelse, ressourceforløb, ledighedsydelse, feriedagpenge, 6-ugers selvvalgt uddannelse, SU, barsel og løntilskud Afrunding gør, at tallene ikke summer til 100. Der ses udelukkende på personer, der var i beskæftigelse seks år før og andelen kan derfor ikke videreføres til hele populationen af folkepensionister.

Kilde: Kommunale sagsbehandlings- og økonomisystemer, Det Fælles Datagrundlag, Forsikrede Ledige og Efterlønsmodtageres Udbetalings Register (FLEUR), eIndkomst og CPR-registeret. og egne beregninger.

Tabel 2 viser, hvilken arbejdsmarkedsstatus 67-årige har, når de opnår folkepensionsalderen. Over halvdelen er på førtidige tilbagetrækningsordninger (53 pct.), hvoraf 22 pct. er på efterløn/fleksydelse og 16 pct. er førtidspensionister. Ved overgangen til folkepension er 14 pct. selvpensionerede, og det er kun 3 pct., som overgår til folkepension fra lønmodtagerbeskæftigelse, mens 22 pct. fortsætter i beskæftigelse.

**Tabel 2**

**Arbejdsmarkedsstatus ved opnået folkepensionsalder for personer, der fyldte 67 år i 2024, og hvad de overgår til ved folkepensionsalderen**

Arbejdsmarkedsstatus	Antal	Andel i pct.
Overgået fra en førtidig tilbagetrækningsordning til folkepension	35.200	53
- Efterløn / Fleksydelse	14.400	22
- Førtidspension	10.500	16
- Seniorpension	4.500	7
- Tidlig pension	5.800	9
Overgået fra egen pension til folkepension	9.100	14

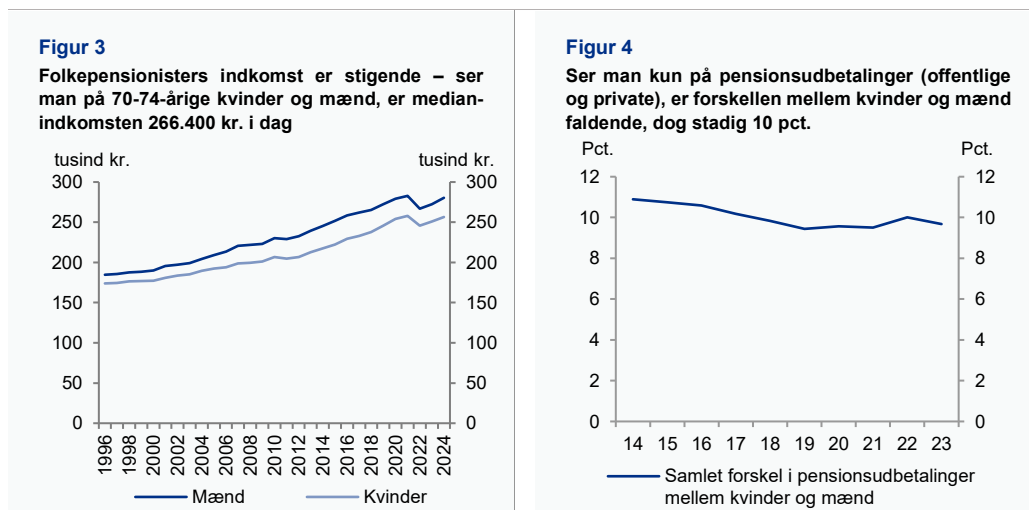
Overgået fra lønmodtagerbeskæftigelse til lønmodtagerbeskæftigelse (en delmængde har samtidig udbetaling af folkepension)		22
Overgået fra lønmodtagerbeskæftigelse til folkepension	1.800	3
Øvrige	5.600	9
<b>I alt</b>	<b>66.300</b>	<b>100</b>

Anm.: Førtidige tilbagetrækning og egen pension opgøres ud fra status i måneden før det fyldte 67. år. Status efter overgang til folkepension opgøres i den første måned efter opnået folkepensionsalder. Førtidige tilbagetrækningsordninger omfatter førtidspension, seniorpension, tidlig pension, efterløn og fleksydelse. Øvrige omfatter bl.a. personer, der ikke er overgået til folkepension, samt personer, der er overgået til folkepension fra selvforsørgelse eller øvrige offentlige ydelser, der omfatter a-dagpenge, kontanthjælp, uddannelseshjælp, selvforsørgelses- og hjemrejseydelse samt overgangsydelse, revalidering og forrevalidering, sygedagpenge, jobafklaringsforløb med ressourceforløbsydelse, ressourceforløb, ledighedsydelse, feriedagpenge, 6-ugers selvvalgt uddannelse, SU, barsel og løntilskud Afrunding gør, at tallene ikke summer til 100.

Kilde: Kommunale sagsbehandlings- og økonomisystemer, Det Fælles Datagrundlag, Forsikrede Ledige og Efterlønsmodtageres Udbetalings Register (FLEUR), eIndkomst og CPR-registeret. og egne beregninger.

## Pensionisters indkomstforhold

Figur 3 viser, at pensionisters indkomst har været stigende. Dette skyldes primært udbredelsen af arbejdsmarkedspensionerne. Mænd har højere pensionsudbetalinger end kvinder, jf. figur 4 udgør denne forskel ca. 10 pct.



Anm.: Figur 3 viser medianindkomsten opgjort før skat for mænd og kvinder i aldersgruppen 70-74 år i perioden 1996 til 2024. Indkomsten vises i faste priser i 2024-prisniveau. Det bemærkes, at der ses samme tendens for ældre aldersgrupper. Figur 4 viser gabet i pensionsudbetalinger i perioden 2014 til 2023, dvs. hvor meget mindre kvinders pensionsudbetalinger er end mænds, udtrykt som en procentdel af mænds gennemsnitlige niveau. Det inkluderer både offentlige pensionsudbetalinger (folkepension, varmehjælp og skattefrie tillæg) og private pensionsudbetalinger (ATP, arbejdsmarkedspensioner og individuelle pensioner) opgjort før skat. Figuren er opgjort for alle folkepensionister, der er 1 år over den gældende folkepensionsalder.

Kilde: Danmarks Statistik og egne beregninger.

Pensionisters indkomst har således været stigende og det forventes, at denne tendens vil fortsætte. Således beskrev Kommissionen om tilbagetrækning og nedslidning, at den gennemsnitlige indkomst blandt pensionister vil vokse med 35 pct. fra 2020 til 2080, når der er taget højde for løn- og prisudviklingen<sup>6</sup>. Ud over en stigning i pensionsudbetalinger skyldes dette tillige et fortsat stigende uddannelsesniveau, der bidrager til at øge de fremtidige pensionisters opsparing. Hertil kommer, at folkepensionsalderen bliver højere, så der er flere år at spare op i og pensionsopsparingen forventes i flere år samt at flere vil arbejde længere.

Det bemærkes, at en undersøgelse fra CEPOS viser, at de fleste familietyper har haft økonomisk fremgang siden 2020, men at pensionisterne særligt har oplevet store velstandsstigninger fra 2020-2024.<sup>7</sup>

### **Tidligere iværksatte regeringsinitiativer**

Der har i en lang årrække været fokus på at undersøge de udfordringer, som seniorer oplever på arbejdsmarkedet, samt på at tilskynde seniorer til at forblive på arbejdsmarkedet, hvis lysten og helbredet er til det. Herunder at sikre, at seniorer ikke diskrimineres på grund af deres alder, når de søger job.

I 2019 fremlagde Seniortænkertanken 20 anbefalinger om bedre muligheder og vilkår for et langt seniorarbejdsliv, og i 2023 blev der afsat 42 mio. kr. til Videnscenter for Fastholdelse af Seniorer på Arbejdsmarkedet, der fra 2023-2026 skal indsamle og formidle eksisterende forskning og belyse ny viden om, hvordan seniorer fastholdes på arbejdsmarkedet.

Fra 1. juli 2022 er der indført et forbud for virksomheder om at spørge ind til alder, når de søger nye medarbejdere for at forhindre, at virksomheder fravælger ledige seniorer.

Den voksende beskæftigelsesgrad blandt seniorerne skal særligt ses i lyset af, at man har forhøjet aldersgrænserne for folkepension og efterløn, og at man i højere grad har målrettet efterlønsordningen. Dertil er der i de senere år foretaget en række ændringer af skatte- og overførselssystemet, så der er et stort økonomisk incitament for seniorerne til at blive i beskæftigelse.

For at tilskynde seniorer til at arbejde efter folkepensionsalderen er modregningen fra 1. januar 2023 afskaffet for ægtefælles og samlevers arbejdsindkomst i folkepension, seniorpension og førtidspension samt afskaffet for folkepensionistens egen arbejdsindkomst i folkepensionens grundbeløb og pensionstillæg. Herudover er der fra 2019 indført en seniorpræmie til de pensionister, der arbejder svarende til 30 timer om ugen det første og andet år efter folkepensionsalderen. Denne præmie er løbende øget, senest med virkning fra 2026.

Dertil har man fra 2026 indført et ekstra beskæftigelsesfradrag til seniorer med mindre end fem år før folkepensionsalderen.

---

<sup>6</sup> <https://bm.dk/media/20703/fremtidssikring-af-et-staerkt-pensionssystem.pdf>

<sup>7</sup> <https://cepos.dk/wp-content/uploads/2024/11/Danskernes-disponible-indkomst-er-vokset-markant-siden-ar-2000.pdf>