

## **Trygderettigheter i utlandet**

### **Kan jeg reise eller flytte til utlandet dersom jeg mottar trygd fra Norge?**

Nedenfor følger en oversikt over regler ved flytting til utlandet, og hva du må ta hensyn til hvis du ønsker å reise utenlands samtidig som du mottar trygd. Oversikten under er ikke utfyllende og det finnes mange unntak, så ta kontakt med ditt lokale trygdekontor eller Folketrygdkontoret for utenlandssaker dersom du er i tvil.

### **Medlemskap i folketrygden**

#### **”Inngangsnøkkelen til dine rettigheter fra folketrygden”**

For å være berettiget til ytelser fra folketrygden er det et vilkår at du er medlem i trygden. Hovedregelen er at alle som er bosatt i Norge, er medlem i folketrygden. En regnes som bosatt i Norge når en oppholder seg i Norge, og når oppholdet er ment å vare mer enn 12 måneder. For å regnes som bosatt må oppholdet være lovlig.

Dersom man er medlem i folketrygden vil man automatisk ha rett på ytelser fra folketrygden, men det er viktig å merke seg at noen ytelser krever opphold i en viss tid før man har opparbeidet seg rett. Et eksempel er at man må ha vært medlem i folketrygden i de siste tre årene umiddelbart før en blir syk for å få rett på uførepensjon.

Personer som bor i Norge, men oppholder seg midlertidig i utlandet, er fortsatt medlemmer i folketrygden, forutsatt at de ikke utfører lønnet arbeid i utlandet. Med midlertidig opphold menes opphold på opptil 12 måneder, forutsatt at hensikten er å være i Norge i minst 12 måneder etterpå.

Personer som tar sikte på å pendle mellom Norge og utlandet, må være minst halve året i Norge for å regnes som bosatt her og dermed opprettholde medlemskapet i folketrygden.

Det finnes en del personer som har pliktig medlemskap til tross for at de oppholder seg i utlandet. For nærmere informasjon se folketrygdlovens § 2-5 eller trygdeetaten sine nettsider. Personer som ikke lenger bor i Norge og ikke har pliktig medlemskap, kan søke om frivillig medlemskap i folketrygden. Søknad om frivillig medlemskap sendes Folketrygdkontoret for utenlandssaker.

### **Sykepenger og rehabiliteringspenger**

Hovedregelen er at du ikke kan ta med seg sykepenger og rehabiliteringspenger og flytte utenlands.

Dersom du skal ut å reise når du er sykemeldt og mottar sykepenger eller rehabiliteringspenger må du søke trygdekontoret om tillatelse til å reise. Trygdekontoret vil da vurdere om reisen kan påvirke helsetilstanden, og om nødvendig oppfølging og aktivitet blir ivare tatt.

### **Alderspensjon og uførepensjon**

#### EU/EØS

Det er ”fri eksport” av alderspensjon innen EØS- landene når pensjonisten har vært medlem i folketrygden i minst ett år og har vært yrkesaktiv i Norge eller et annet EØS land.

For uførepensjon er det ”fri eksport” for personer som har vært yrkesaktive i Norge i minst ett år.

### Land med trygdeavtale

Norge har i dag trygdeavtale med blant annet; Nordiske land, Canada, USA, Tyrkia, Chile, Quebec. Listen er ikke uttømmende. De ulike avtalene har ulike kriterier for eksport av ytelser.

For nærmere informasjon angående reglene om eksport til det landet du skal flytte til, ta kontakt med ditt lokale trygdekontor eller folketrygdkontoret for utenlandssaker.

### Andre land

Dersom du ønsker å flytte til et land som Norge ikke har avtale med, er utgangspunktet at du må ha minst 20 års samlet botid i Norge etter fylte 16 år, for å kunne eksportere hele pensjonen til ditt nye hjemland.

Har du derimot mindre enn 20 års trygdetid i Norge kan du fremdeles ha mulighet for å eksportere en del av pensjonen utenlands. Du vil da kunne eksportere grunn- og tilleggspensjon beregnet etter antall poengår i Norge. Har du for eksempel 10 år med pensjonspoeng i Norge, vil du kunne eksportere en pensjon beregnet ut fra disse årene, f.eks en alderspensjonist som har 10 år med pensjonspoeng i Norge, vil ha rett til å eksportere en pensjon tilsvarende 10 /40.

### Unntak som gjelder alle land

Det er imidlertid noen viktige unntak, som for eksempel:

- garantert tilleggspensjon på grunn av ung ufør kan ikke eksporteres
- det er spesielle regler for de som har fått pensjon etter særreglene for flyktninger

AFP og tjenstepensjoner har særregler for eksport av trygd.

Når du flytter utenlands kan du velge om du ønsker å få pensjonen din utbetalt på din norske konto, eller om du ønsker pengene satt inn på en konto i landet du flytter til.

## **Helsetjenester**

### **Ved flytting til et annet land**

#### EU/EØS

Som følge av bestemmelser i EØS-avtalens trygdedel har pensjonister som flytter til et annet EØS- land og deres forsørgede familiemedlemmer - rett til å få dekket utgifter til helsetjenester i det landet de bosetter seg. Bestemmelsene gjelder bare pensjonister som har norsk statsborgerskap eller er statsborgere i et annet EØS-land, og bare pensjonister med pensjon fra folketrygden, Pensjonstrygden for sjømenn, Pensjonstrygden for fiskere, Pensjonstrygden for skogsarbeidere, Pensjonsordning for sykepleiere og Statens Pensjonskasse. For å ha rett til denne tjenesten må du henvende deg til Folketrygdkontoret for utenlandssaker og få tilsendt EØS- skjema E121.

### Andre land

Her må du enten tegne en privat forsikring, eller du kan søke om frivillig medlemskap i folketrygden på helsetjenesteområdet.

## **Ved kortere opphold i utlandet**

### EU/EØS

For å ha rett til helsetjenester må du ha med deg Europeisk helsetrygdkort når du reiser utenlands. Når du viser fram dette helsetrygdkortet hos behandleren, har du krav på nødvendig medisinsk hjelp i oppholdslandet på like vilkår som oppholdslandets egne borgere. Hvis de som bor i landet må betale egenandeler, må du også det. Behandling hos privat lege/sykehus får du bare dekket i den utstrekning trygden i oppholdslandet betaler for slik behandling.

Helsetrygdkortet gir ikke rett til ytelser hvis formålet med reisen er å få medisinsk behandling. Du kan bestille Europeisk helsetrygdkort på trygdeetatens sine nettsider; [www.trygdeetaten.no](http://www.trygdeetaten.no).

### Andre land

Australia: Er du medlem i folketrygden og midlertidig oppholder deg i Australia har du rett til øyeblikkelig nødvendig medisinsk behandling. Du har rett på lik behandling som landets egne borgere, og dersom de som bor i landet må betale egenandel, må du også det.

Avtalen gir ikke rett til ytelser hvis formålet med reisen er å få medisinsk behandling.

For reiser til andre land enn EU/EØS og Australia må du tegne privat forsikring, for eksempel reiseforsikring.

### **Konsekvenser dersom du reiser uten å si fra eller ikke melder flytting**

Det er viktig at du før avreise sjekker med trygdekontoret eller Folketrygdkontoret for utenlandssaker at du kan ta med deg ytelsen utenlands. Dersom du har mottatt uberettiget stønad under et utenlandsopphold, vil trygdeetaten vurdere å kreve tilbakebetaling. I ytterste konsekvens vil du kunne bli politianmeldt.

Videre er det viktig å være oppmerksom på at ytelsen kan bli stoppet dersom trygdekontoret ikke får tak i deg via post eller telefon, eller utbetalingslippen kommer i retur.