

# Förstå din pension

# 1



CHRISTER  
WIKSTRÖM

# Innehåll

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| <u>Förord</u> .....                           | 2  |
| <u>Inledning</u> .....                        | 3  |
| <u>1 Varför pensionen känns svår</u> .....    | 4  |
| <u>2 Pensionens tre huvuddelar</u> .....      | 12 |
| <u>3 Så tjänar du in till pensionen</u> ..... | 24 |
| <u>4 Val, avgifter och risker</u> .....       | 34 |
| <u>5 Skydden runt pensionen</u> .....         | 42 |
| <u>6 Från lön till pension</u> .....          | 49 |
| <u>7 Dansa in pensionen</u> .....             | 59 |
| <u>Källor och faktakontroll</u> .....         | 68 |
| <u>Ordlista A–Ö</u> .....                     | 69 |
| <u>Fyra personer fyra insikter</u> .....      | 74 |
| <u>Nästa steg i Pensionsskolan</u> .....      | 75 |

*Källor och faktakontroll finns samlade efter kapitel 7.  
Klicka på en rubrik för att gå direkt. Sidfoten tar dig till innehåll och ordlista. Fler rubriker finns i PDF-bokmärkena.*

## FÖRORD

Människan bakom siffrorna

När jag började arbeta med pensioner i mitten av 1980-talet trodde jag att yrket främst skulle handla om regler, avtal och siffror. Efter närmare fyrtio år vet jag att pension handlar om människors trygghet, frihet och möjlighet att forma nästa del av livet.

Jag har mött tusentals människor med samma frågor: Har jag gjort rätt? Kommer pensionen att räcka? Är det för sent att påverka? Ofta saknas inte information. Problemet är att delarna kommer i fel ordning och att människan bakom siffrorna försvinner.

När jag grundade Pensionsskolan 2006 var tanken att pension ska gå att förstå utan att du behöver bli expert. Kunskap ska komma före beslut, särskilt när ett val kan vara svårt att ändra.

Den här boken ger dig den första kartan. Du behöver inte lösa hela din pension nu. Läs i din takt, stanna vid det som berör dig och gå vidare med bättre frågor.

Ett varmt tack till alla provläsare och sakkunniga som har läst, ifrågasatt och hjälpt mig att göra texten tydligare.

*Christer Wikström*

*September 2026*

### **Min förhoppning**

När du stänger boken ska du känna mindre underläge och mer överblick.

## INLEDNING

# Din karta över pensionen

Boken vänder sig främst till dig som är 45–65 år och vill förstå din pension inför kommande beslut. Även du som är yngre eller äldre kan ha nytta av grunderna. Räkna med ungefär en timmes läsning och extra tid för reflektion. Du behöver inte fatta några beslut ännu.

Fyren visar riktningen. Fyrklövern visar resan genom Förstå, Planera, Välja och Följ. Varje bok står på egna ben och bygger vidare på den föregående.

Bok 1 ger grunden för att förstå. Här får du överblick över allmän pension, tjänstepension och eventuellt eget sparande. Du lär dig läsa en prognos som en uppskattning, förstå risk, avgifter och skydd samt formulera frågor om din egen pension.

Bokens övningar förbereder dig för Bok 2. Där samlar du dina pensionsuppgifter, jämför scenarier och bygger en personlig plan.



## Kapitel 1

# Varför pensionen känns svår



## Underläge

I sin publicerade recension beskriver Maja pensionssystemet som svårgenomträngligt och stressande. Hon ville ha hjälp av någon som lyssnade och planerade utifrån hennes pension. Förändringen sammanfattade hon med orden "från förvirrad till lugn". Informationen och reglerna fanns kvar, men hon hade fått bättre överblick. Det är också bokens uppgift. Du behöver veta vad som är viktigt, vad som kan vänta och vad du kan kontrollera.

### Det här får du med dig

Du får förstå varför pension ofta känns svår, hur frågorna förändras genom livet och varför kunskap före beslut ger bättre överblick.

**Kapitlets huvudfråga:** Varför känns pensionen så svår och hur går jag från underläge till överblick?

## Varför pensionen känns svår

### Framtiden konkurrerar med vardagen

- 1 Vardagens krav tar plats. Pensionen ligger längre fram och skjuts därför lätt upp.

### Delarna finns på flera ställen

Pensionen kommer ofta från flera håll:

- allmän pension från Pensionsmyndigheten,
- 2 tjänstepension från en eller flera arbetsgivare och eventuellt eget sparande. Uppgifterna och försäkringarna kan finnas hos flera aktörer.

### Språket kan skapa avstånd

- 3 Obekanta termer gör ämnet svårare. Kommer orden före helheten blir pensionen svårare att överblicka.

### Rädslan för fel beslut bromsar

- 4 Rädsla kan leda till passivitet eller förhastade beslut. Paus och överblick ger bättre underlag.

## Olika frågor i olika delar av livet

Pensionsfrågorna förändras med livet. Småbarnsår, tidigare jobb och familjens behov väcker olika frågor. Här möter du fyra personer med olika utgångslägen.

✿ **Anna, 35 år**, har små barn. Hur påverkar föräldraledighet och deltid hennes pension?

✿ **Johan, 45 år**, har bytt arbetsgivare. Vilka pensioner har han och vilka villkor gäller?

✿ **Karin, 63 år**, närmar sig uttaget. Hur hänger uttagstider och familjens skydd ihop?

✿ **Lars, 68 år**, tar ut pension. Hur förändras inkomsten när tidsbegränsade utbetalningar upphör?

Alla fyra behöver förstå, planera, välja och följa upp. Åldrarna är exempel. För uttag gäller regler utifrån födelseår och riktålder. Kontrollera din årskull hos Pensionsmyndigheten och skilj beslutade åldrar från prognoser.

## Anna öppnar prognosen

✚ Anna är 35 år och har små barn. Hon har varit föräldraledig och funderar på att arbeta deltid. För hennes årskull är riktåldern enligt prognosen 69 år. Den är ännu inte fastställd och kan ändras. Riktåldern är ett riktmärke och styr inte när hon måste sluta arbeta.

En söndagskväll öppnar hon sin pensionsprognos. Hon hoppas på ett tydligt svar men möts av flera belopp, pensionsåldrar och obekanta uttryck. Efter några minuter stänger hon datorn. Informationen kommer i fel ordning. Hon behöver först förstå vilka delar prognosen består av och vad som kan förändra bilden över tid: fortsatt arbete, lön, tjänstepension, uttagstid och hennes egna mål.

En prognos uppskattar framtida pension utan att garantera utfallet. Ändras Annas lön, arbete eller arbetstid behöver hon göra en ny prognos. Den är ett arbetsmaterial att pröva och följa upp.

## ✿ Annas fyra kontrollfrågor

1. Vad har jag redan tjänat in?
2. Saknas någon pensionsdel?
3. Vad bygger på antaganden om framtiden?
4. Vad händer om jag ändrar arbetstid eller uttagsålder?



# Förköpskunskap betyder kunskap före beslut

Ett pensionsval kan påverka din inkomst under lång tid och vara svårt att ändra. Därför behöver du förstå vad valet innebär innan du bestämmer dig.

Målet är att veta varför du väljer och vilka konsekvenser valet kan få. Kunskapen hjälper dig att gå vidare när du är redo.



## Det viktigaste att ta med sig

Pensionen blir lättare att förstå när helheten kommer före detaljerna. Du behöver kunna tillräckligt för att ställa bra frågor. Prognosen är en uppskattning som hjälper dig att pröva olika möjligheter.

Ditt handlingsutrymme förändras genom livet. Kunskap kan förbättra besluten även nära pensionen. Börja med att förstå och skapa sedan struktur.

## Reflektera och förstå

Formulera dina egna svar på tre frågor.

**1.** Varför är en pensionsprognos en uppskattning och inte ett löfte?

**2.** Riktåldern påverkar flera åldersgränser i den allmänna pensionen men tvingar dig inte att sluta arbeta. Hur påverkar det din syn på när du vill eller kan trappa ned?

**3.** Vilken kunskap behöver du före ditt nästa pensionsbeslut?

Min viktigaste insikt inför Bok 2: \_\_\_\_\_

## Kapitel 2

# Pensionens tre huvuddelar

Allmän pension, tjänstepension och eget sparande



## Råden var många men helheten saknades

Torbjörn hade under många år fått pensionsråd om "bästa" tjänstepensionslösningar. I sin publicerade recension beskriver han hur fokus ofta låg på de placerbara delarna. Samtidigt fanns äldre ITPK-lösningar inom kollektivavtalad tjänstepension, uttagstider och premiepensionsfonder som behövde ses i ett större sammanhang.

Vändpunkten kom när delarna lades bredvid varandra. Torbjörn fick en samlad bild av pensionen och kunde se hur valen påverkade varandra.

Hans fall visar hur starttid, utbetalningstid, avgifter, risk och pensionsdelar behöver fungera tillsammans. Det är en individuell erfarenhet.

### **Det här får du med dig**

Du ser pensionens tre huvuddelar och premiepensionen i närbild innan du jämför enskilda val.

**Kapitlets huvudfråga:** Vilka är pensionens huvuddelar och hur hänger de ihop?

## Tre huvuddelar med premiepensionen i närbild

Pensionens tre huvuddelar visas schematiskt i pyramiden. Premiépensionen ingår i den allmänna pensionen.

### 1 ALLMÄN PENSION

Pension från staten: inkomstgrundade delar och eventuellt grundskydd.

#### PREMIEPENSION – INGÅR I PENSIONSDEL 1

Den del där du väljer fonder själv eller sparar i förvalsalternativet AP7 Såfa.



### 2 TJÄNSTEPENSION

Pension från arbetsgivaren enligt kollektivavtal eller individuell överenskommelse. Alla arbetsgivare erbjuder inte tjänstepension.

### 3 EGET SPARANDE

Ett frivilligt komplement till pensionen. Reglerna för uttag beror på sparformen.

## Viktigt

Pensionen har tre huvuddelar. Premiepensionen visas som närbild av den allmänna pensionen och ska inte räknas en gång till när du summerar.

Pensionsdelarnas storlek och tjänstepensionens betydelse varierar från person till person. Eget sparande kan ge extra utrymme och bli viktigare om tjänstepension saknas.

✿ Johan har tjänstepensioner hos flera bolag efter fyra anställningar. AP7 Såfa hör till premiepensionen. Han sparar också på ett investeringssparkonto (ISK). När han skiljer delarna åt blir helheten lättare att förstå.

## Vem hjälper mig med vad

Olika aktörer ansvarar för olika delar av pensionen.

| Vänd dig till              | Frågor du kan få hjälp med                                                                                                   |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pensionsmyndigheten</b> | Allmän pension, ansökan och utbetalning.<br><i>När kan jag börja ta ut min allmänna pension?</i>                             |
| <b>minPension</b>          | Överblick och pensionsprognoser.<br><i>Vad bygger prognosen på?</i>                                                          |
| <b>Arbetsgivaren</b>       | Tjänstepensionsavtal och inbetalningar.<br><i>Vilken lösning har jag och hur mycket betalar ni in?</i>                       |
| <b>Valcentralen</b>        | Val som kan göras inom ditt avtal.<br><i>Vilka bolag och sparformer kan jag välja?</i>                                       |
| <b>Pensionsbolaget</b>     | Din försäkrings villkor och utbetalning.<br><i>När börjar uttaget och kan det ändras?</i>                                    |
| <b>Skatteverket</b>        | Skatt på inkomster och jämkning.<br><i>Behöver jag ändra skatteavdraget?</i>                                                 |
| <b>Konsumenternas</b>      | Oberoende vägledning om pensionsförsäkringars avgifter, villkor och klagomål.<br><i>Hur jämför jag avgifter och villkor?</i> |

Om en valcentral saknas vänder du dig till arbetsgivaren eller pensionsbolaget. Bekräfta försäkringens villkor hos bolaget.

## Allmän pension från staten

Beroende på årskull och villkor kan den allmänna pensionen bestå av inkomstpension, premiepension, tilläggspension, inkomstpensionstillägg och garantipension. Premiépensionen är en mindre fonderad del. Här visas den separat eftersom du kan välja fonder eller ligga kvar i statens förvalsalternativ.

Det finns ett tak för hur mycket inkomst som räknas till allmän pension. Hur pensionsunderlag, pensionsrätt och inkomsttak hänger ihop förklaras i kapitel 3.

### Premiepensionen är en valbar del

Om du inte gör ett eget fondval ligger premiepensionen i statens förvalsalternativ AP7 Såfa. Vill du välja själv kan du ha högst fem fonder. I AP7 Såfa börjar risken trappas ned automatiskt från 56 års ålder.

När premiepensionen börjar betalas ut kan du ha kvar fondförsäkring eller byta till traditionell försäkring. Du kan också byta senare. Efter bytet kan du inte återgå till fondförsäkring. Det är ett tydligt exempel på ett val där kunskap före beslut behövs.

## Tjänstepension från jobbet

Tjänstepension är pension som arbetsgivaren betalar utöver den allmänna pensionen. Har arbetsplatsen kollektivavtal finns en tjänstepensionslösning. Hos privata arbetsgivare utan kollektivavtal behöver du kontrollera om arbetsgivaren ändå betalar tjänstepension.

I många premiebestämda avtal betalar arbetsgivaren en viss procent av lönen upp till en gräns och en högre procent på lön över gränsen. Procentsatserna varierar mellan avtal och kan ändras. Kontrollera vad som gäller för dig.

Återbetalningsskydd kan vara viktigt för familjens ekonomi. Det kan sänka din egen tjänstepension eftersom du går miste om arvsvinster. Det är pengar som fördelas mellan försäkrade utan återbetalningsskydd. Skyddet behöver därför motsvara ett aktuellt behov.

- Vilket tjänstepensionsavtal eller vilken lösning gäller för mig?
- Hur mycket betalar arbetsgivaren in och till vilket bolag?
- Är pensionen premie- eller förmånsbestämd, eller en kombination?
- Finns återbetalningsskydd eller annat efterlevandeskydd som fortfarande behövs?

## Eget sparande med fria eller bundna uttag

Fritt eget sparande kan ge flexibilitet. Det kan fylla ett glapp, ge marginal under de första pensionärsåren eller finnas kvar som frihetskaptal. Om tjänstepension saknas kan eget sparande bli viktigare.

Fritt sparande kan finnas på sparkonto eller i fonder och aktier, exempelvis via ett investeringssparkonto (ISK) eller en kapitalförsäkring. Kapitalförsäkringar har särskilda villkor. Individuellt pensionssparande (IPS) och privat pensionsförsäkring är bundna pensionslösningar med avtalsstyrda utbetalningar.

Börja med att förstå vilken uppgift pengarna ska ha.

### Om du är företagare

Som företagare tjänar du in allmän pension genom lön eller överskott, beroende på företagsform. Du ansvarar själv för sparande som motsvarar tjänstepension. Läs mer hos Pensionsmyndigheten.

## **ISK som sparform för pensionen**

ISK är ett konto där du kan äga exempelvis fonder och aktier för eget sparande till pensionen. Kontot är inte en pension i sig. Placeringarna avgör risken, avgifterna och värdeutvecklingen.

Pengarna är inte låsta till en viss pensionsålder och kan tas ut när du vill. Uttag beskattas inte separat och försäljningar behöver normalt inte redovisas. Som huvudregel beskattas ISK i stället årligen genom en schablon på kapitalunderlaget.

## **Värt att veta 2026**

För inkomståret 2026 finns en skattefri grundnivå på 300 000 kronor för ditt sammanlagda sparande på ISK, kapitalförsäkring och den paneuropeiska privata pensionsprodukten PEPP. Skattefriheten ges automatiskt genom ett avdrag i inkomstdeklarationen. Kontrollera regler och skattenivåer löpande eftersom de kan ändras.

ISK ger flexibilitet men värdet kan stiga och sjunka. Schablonskatt kan tas ut även vid svag värdeutveckling och pengarna kan ta slut om uttagen blir för stora.

## Se sparandet som en del av tidslinjen

Eget sparande behöver förstås på samma tidslinje som den allmänna pensionen och tjänstepensionen. Dess uppgift beror på när pengarna ska börja användas, ungefär hur länge de ska räcka och vilken reserv som behöver finnas kvar.

Sparandet kan bygga en bro mellan arbete och pension eller förstärka inkomsten de första pensionärsåren. Det kan också fylla på när en tidsbegränsad tjänstepension upphör eller ge trygghet för senare behov.

Allmän pension betalas livet ut. Tjänstepension kan vara livsvarig eller tidsbegränsad. Fritt sparande kan användas flexibelt. IPS och pensionsförsäkring följer sina villkor.

Frihet behöver därför en plan. ISK ger dig tillgång till pengarna. Tidslinjen hjälper dig att använda dem klokt.

### Helheten före optimering

Jämför inkomsten första året med inkomsten om fem, tio och femton år. En hållbar pension behöver räcka över tid.



**FÖRSTA  
ÅRET**

### **Se hela inkomsten**

Inte bara det första månadsbeloppet.

**5 ÅR**

### **Kontrollera tidsgränserna**

Vilka utbetalningar pågår fortfarande?

**10 ÅR**

### **Se vad som har ändrats**

Har den samlade inkomsten förändrats?

**15 ÅR**

### **Pröva hållbarheten**

Fungerar inkomsten också längre fram?

## **EN HÅLLBAR PENSION BYGGS ÖVER TID**

## Det viktigaste att ta med sig

Pensionen består översiktligt av allmän pension, tjänstepension och eventuellt eget sparande. Premiepensionen ingår i den allmänna pensionen.

Tjänstepensionens regler varierar mellan avtal och arbetsgivare. Kontrollera hur delarna i din lösning fungerar tillsammans över tid.

## Reflektera och förstå

Formulera dina egna svar på tre frågor.

**1.** Premiepensionen är fonderad men ingår i den allmänna pensionen. Hur skiljer den sig från tjänstepension och eget sparande?

**2.** Om du inte gör ett eget fondval placeras premiepensionen i AP7 Såfa. Vet du om du har gjort ett eget val?

**3.** Vilken pensionsdel tror du är störst för dig och vilken behöver du förstå bättre?

Min viktigaste insikt inför Bok 2: \_\_\_\_\_

## Kapitel 3

# Så tjänar du in till pensionen

Arbete, deltid och livshändelser påverkar pensionen



## Pensionen närmade sig och magkänslan sa att det var för sent

Robert beskrev sin framförhållning inför pensionen som extremt dålig. Han kallade kontakten med Pensionsskolan en chansning för att se om det alls gick att göra något. Magkänslan sa att det var uteslutet.

Ändå undersökte han förutsättningarna. Efter genomgången skrev han: "Uppenbarligen är det aldrig för sent att styra upp pensionen." Han beskrev också ett ekonomiskt utfall som han själv upplevde som betydande. Det är hans erfarenhet och inget löfte om andras utfall.

När pensionen närmar sig är det lätt att tro att allt är avgjort. En genomgång av intjänandet, tjänstepensionerna och de återstående valen visar vad som fortfarande kan påverkas.

### Det här får du med dig

Du får se vad som räknas till allmän pension, hur tjänstepensionen följer arbetslivet och varför deltid eller ett extra arbetsår kan lämna spår.

**Kapitlets huvudfråga:** Hur bygger arbete, inkomster och livshändelser pensionen och vilka spår kan deltid lämna?

## **Pensionsgrundande inkomst (PGI)**

PGI är den inkomst som Skatteverket fastställer och som räknas till den allmänna pensionen. Den kan byggas på lön, aktiv näringsverksamhet och vissa ersättningar från social- och arbetslöshetsförsäkringarna.

## **Pensionsgrundande belopp (PGB)**

PGB är ett beräknat belopp som staten i vissa livssituationer kan tillgodoräkna utöver PGI, till exempel för barnår, studier med studiebidrag inom CSN:s studiemedel, plikttjänst eller inkomstrelaterad sjuk- och aktivitetsersättning.

## **Pensionsunderlag och pensionsrätt**

Pensionsunderlaget är PGI plus eventuella PGB. För födda 1954 eller senare är pensionsrätten 18,5 procent av underlaget: normalt 16 procent till inkomstpension och 2,5 procent till premiepension.

Det finns en nedre gräns och ett tak för när en årsinkomst blir pensionsgrundande. Hela pensionsunderlaget kan högst vara 7,5 inkomstbasbelopp. För arbetsinkomster motsvarar taket cirka 8,07 inkomstbasbelopp före avdraget för den allmänna pensionsavgiften. Nivåerna ändras. Kontrollera aktuella belopp när de behövs.

## **Intjänandet kan fortsätta vid avbrott i arbetet**

Studier, barn, sjukdom, arbetslöshet och deltid kan påverka pensionen. Effekten beror på ersättningen eller livshändelsen.

Föräldrapenning, sjukpenning, arbetslöshetsersättning och inkomstrelaterad sjuk- eller aktivitetsersättning räknas som pensionsgrundande inkomst (PGI). Vid inkomstrelaterad sjuk- eller aktivitetsersättning kan även PGB tillgodoräknas. PGB kan också ge pensionsrätt för barnår, studier med studiebidrag inom CSN:s studiemedel samt plikttjänst.

## **Arbete eller boende utomlands**

Arbete eller boende utomlands kan påverka pensionen. Kontrollera hos Pensionsmyndigheten vilka regler och ansökningsvägar som gäller.

För PGB vid barnår, studier och plikttjänst finns ett förvärvsvillkor. Du behöver under minst fem år ha haft pensionsgrundande inkomster på minst två inkomstbasbelopp per år för att beloppen ska användas i pensionsberäkningen. Kontrollera därför uppgifterna i stället för att försöka räkna från minnet.

### Poängen för nybörjaren

Ett avbrott från arbetet innebär inte automatiskt att intjänandet till den allmänna pensionen blir noll, men kompensationens storlek kan variera. Först när du ser vad som faktiskt har räknats kan du bedöma om något behöver kompenseras framåt.

✿ Anna kontrollerar småbarnsårens avtryck. Barnår kan ge extra pensionsrätt under barnets fyra första år, normalt automatiskt till föräldern med lägst inkomst. Hon kontrollerar också tjänstepensionens villkor.

## Tjänstepensionen

Den allmänna pensionen följer lagen. Tjänstepensionen följer kollektivavtal eller arbetsgivarens egen lösning. Två personer med samma lön och lika många arbetsår kan därför få olika tjänstepension.

Efter byten av arbetsgivare eller avtalsområde kan du ha flera tjänstepensioner med olika regler, avgifter, risk och utbetalningstid. För Johan betyder det att han behöver förstå villkoren från sina tidigare anställningar.

## **Deltid sätter spår**

Pensionsmyndighetens aktuella exempel visar att den totala pensionen kan bli omkring 2 procent lägre om du arbetar halvtid under de fem åren före 68 års ålder. Exemplet gäller vid en lön under 52 125 kronor i månaden år 2026. En förmånsbestämd tjänstepension kan påverkas mer. Utfallet beror på lön, avtal och hur länge deltiden pågår. Det är ett räkneexempel, inte en personlig prognos.

Samtidigt kan kollektivavtal innehålla skydd under exempelvis föräldraledighet eller sjukdom. Därför ska du inte dra slutsatsen att varje månad med frånvaro automatiskt slår fullt mot tjänstepensionen. Kontrollera vilket avtal som gäller för dig.

## **PENSIONS GAPET BÖRJAR UNDER ARBETSLIVET**

Kvinnor har i genomsnitt lägre pension än män. Enligt Pensionsmyndighetens preliminära statistik för 2024 var den genomsnittliga totala pensionen för boende i Sverige före skatt 20 600 kronor per månad för kvinnor och 27 700 kronor för män. Kvinnors pension motsvarade därmed 74 procent av männens.

Skillnaden uppstår inte genom en enda regel. Lön, arbetstid, yrke, tjänstepension och föräldraledighet kan tillsammans lämna spår över tid. Vab har i sig normalt liten direkt effekt på pensionen, medan deltidsarbete, obetald ledighet och lägre löneutveckling kan få större betydelse. SCB visar bland annat att kvinnor arbetar mer deltid och tar ut större delar av föräldrapenning och vab.

Statistiken beskriver grupper och säger inte vad en enskild person får. Den gör konsekvenserna synliga medan det finns tid att påverka.

## **FRÅGOR ATT TA MED VIDARE**

- Hur har deltidsarbete och frånvaro påverkat min pension?
- Har tjänstepension betalats under alla delar av arbetslivet?
- Behöver framtida arbetstid, sparande eller ansvar inom familjen diskuteras?

## Ett extra arbetsår kan höja pensionen

Så länge du har pensionsgrundande inkomst fortsätter du normalt att tjäna in till inkomstpension och premiepension. Tjänstepensionen kan ha egna regler för hur länge premier betalas.

Som tumregel anger Pensionsmyndigheten att den totala pensionen kan bli omkring 6–7 procent högre om du arbetar ett år längre efter riktåldern och samtidigt väntar ett år med pensionsuttaget. Utfallet varierar och kan vara mindre för den som till stor del får garantipension.

Ett extra arbetsår har dessutom två ekonomiska sidor. Du får lön under året och skjuter samtidigt upp pensionsuttaget. För många är lönen den största direkta effekten. Den högre framtida pensionen kommer ovanpå det.

Ork, hälsa, familj, yrke och hur du vill använda din tid behöver också vägas in. Kunskapen visar konsekvenserna. Du avgör vad som passar ditt liv.

## Det viktigaste att ta med sig

Pensionsgrundande inkomst PGI och eventuella pensionsgrundande belopp PGB bildar pensionsunderlaget. PGB kan ge pensionsrätt i vissa livssituationer när vanligt arbete minskar eller saknas.

Tjänstepensionens villkor behöver förstås för varje anställning utifrån kollektivavtal eller arbetsgivarens lösning. Deltid kan sänka pensionen beroende på omfattning, tid och avtalsregler. Ett längre arbetsliv och senare uttag kan höja månadsbeloppet men effekten varierar.



# Reflektera och förstå

Formulera dina egna svar på tre frågor.

1. Vad är skillnaden mellan pensionsgrundande inkomst (PGI) och pensionsgrundande belopp (PGB)?
2. Varför kan ett avbrott i arbetslivet ändå ge pensionsintjänande?
3. Deltidens effekt beror på lön, tid och tjänstepensionsavtal. Vilken period i ditt arbetsliv vill du förstå bättre?



Min viktigaste insikt inför Bok 2: \_\_\_\_\_

## Kapitel 4

# Val, avgifter och risker

Så bedömer du vad som är rimligt



## Balans

Det var vad Jens sökte när han såg över sin pension. I sin publicerade recension skriver han om lektionen i Pensionsskolan och hur han kunde tänka kring sina pensionspengar. Han lyfter särskilt fram balans i risk och att pengarna placerades med större spridning utifrån hans långsiktiga mål.

Jens placeringar behöver inte passa någon annan. Hans vändpunkt var att se risken i hela pensionen utifrån vilka pengar det gäller, hur länge de ska vara placerade och vilka svängningar som är rimliga.

Bedöm risk och avgift utifrån pengarnas uppgift. Därefter kan du avgöra om något behöver ändras.

### **Det här får du med dig**

Du får förstå hur tid, risk och avgift hänger ihop och varför pengarnas syfte behöver komma före fondnamnet eller den senaste topplistan.

**Kapitlets huvudfråga:** Hur hänger tid, risk och avgifter ihop och vad behöver jag förstå före ett placeringsval?

## Tre frågor före ett placeringsval

Valet ska passa uppgiften, som skor för fjället eller dansen. Börja med pengarnas roll och tidshorisont. Bedöm sedan risk, avgift och villkor.

|   |                                                                                                                                                                          |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p><b>Vilka pengar gäller det?</b></p> <p>Premiepension, tjänstepension och eget sparande har olika regler. Klargör vilka pengar det gäller och när de ska användas.</p> |
| 2 | <p><b>Hur länge ska pengarna arbeta?</b></p> <p>En längre tidshorisont kan bära större svängningar. Nära uttag behöver övriga inkomster och uttagstid vägas in.</p>      |
| 3 | <p><b>Vad kostar det?</b></p> <p>Avgifter dras oavsett värdeutveckling. Även små skillnader påverkar kapitalet över tid.</p>                                             |

### Börja här

Fråga inte först vilken fond som är bäst. Fråga vilken uppgift pengarna har, hur länge de ska arbeta, vilken risk du kan bära och vad lösningen kostar.

## Risk och avgift påverkar över tid

När du jämför placeringar behöver du bedöma både risken och avgiften. Utgå från hur länge pengarna ska vara placerade och vilka värdeminskningar din ekonomi klarar.

### **RISK**

Aktiefonder har i regel högre risk och större värdesvängningar än räntefonder. De ger möjlighet till högre avkastning på lång sikt, men ingen garanti. Du riskerar också att förlora pengar.

### **AVGIFT**

Fondavgifter minskar ditt sparande. Kostnaden i kronor beror på kapitalets värde och de avgifter som tas ut. Vissa fonder har även en avgift som beror på fondens resultat. Pensionsmyndigheten anger omkring 0,20 procent per år som en låg avgift för en global aktieindexfond. På premiepensionens fondtorg visas avgiften efter rabatt. Jämför liknande alternativ.

## Se den samlade pensionen

Bedöm premiepensionens risk tillsammans med resten av pensionen. Väg också in hur tjänstepensionen är placerad. En enskild fonds risk visar inte hela bilden.

**Risk och ålder i AP7 Såfa**

Till och med 55 års ålder består AP7 Såfa av AP7 Aktiefond. Risken är då högre än i en vanlig global aktiefond, eftersom förvaltningen använder hävstång. Hävstång kan förstärka både uppgångar och nedgångar. Från 56 års ålder minskar aktieandelen stegvis och ränteandelen ökar.

**Avgifter i premiepensionen**

Fondavgifterna rabatteras. På premiepensionens fondtorg är den rabatterade kapitalviktade fondavgiften i genomsnitt 0,11 procent 2026.

## Fondförsäkring och traditionell försäkring

I en fondförsäkring följer kapitalets värde utvecklingen i de fonder där pengarna placeras. Fondförsäkringar har ofta en högre andel aktier och därmed större svängningar. Du kan vanligtvis påverka placeringen själv genom att göra egna fondval.

I en traditionell försäkring sköter försäkringsbolaget placeringen. Aktieandelen är ofta lägre och risken därmed lägre. Det finns också ofta någon form av garanti, men garantins utformning och övriga villkor skiljer sig mellan försäkringar.

Ingen form är automatiskt bäst. Fondförsäkring kan ge större möjlighet till värdeutveckling men också större variation. Traditionell försäkring kan ge stabilare värde och utbetalningar. Vilken egenskap som väger tyngst beror på pengarnas roll i din helhet.

### **Ett val som kan vara svårt att backa**

Du kan byta premiepensionen till traditionell försäkring när uttaget börjar eller senare. Efter bytet kan du inte återgå till fondförsäkring. Det är ett konkret exempel på varför kunskap behöver komma före beslut.

## **Att inte välja är också ett val**

Om du inte väljer egna premiepensionsfonder placeras pengarna i AP7 Såfa, statens förvalsalternativ. Där sköts fördelningen automatiskt och risken anpassas med åldern.

I tjänstepensionen finns också förvalsalternativ. Gör du inget eget val hamnar pengarna ofta i en traditionell försäkring beroende på vilket tjänstepensionsavtal du tillhör.

Ett förvalsalternativ har en viss placering, risk, avgift och villkor. Det kan vara rätt att ligga kvar om du förstår hur placeringen fungerar och vilken risk den innebär.

## **Flera fondbyten är inte automatiskt bättre**

Statistiken jämför grupper av sparare, inte enskilda personer. Bland dem som själva har valt fonder i premiepensionen syns ett långsiktigt mönster: grupper med fler fondbyten har i genomsnitt haft sämre värdeutveckling.

Det är ett samband, inte bevis för att bytena orsakar det sämre resultatet. Ett fondbyte kan vara klokt när avgift, risk, tidshorisont eller villkor inte längre passar.

Följ en tydlig strategi och ändra när det finns sakliga skäl. Låt inte enbart oro eller kortsiktiga marknadsrörelser styra.

## **Kunskap före byte**

Ändra inte bara för att något har gått bäst nyligen eller för att en ny lösning låter mer avancerad. Utgå från syfte, risk, avgift och villkor när du kontrollerar vad du lämnar före en flytt eller ett byte.

## Det viktigaste att ta med sig

Risk, avgift och tid hör ihop. Högre risk innebär större svängningar och kan ge bättre långsiktig värdeutveckling utan garanti. Avgifter påverkar sparandet år efter år. Kontrollera både angivna avgifter och övriga kostnader.

Bedöm risken i hela pensionen. Fondförsäkring och traditionell försäkring har olika egenskaper, villkor och garantier som behöver förstås före byte. Ett förvalsalternativ kan vara rimligt. Mer aktivitet ger inte automatiskt bättre resultat.

## Reflektera och förstå

Formulera dina egna svar på tre frågor.

**1. Hur stora värdeminskningar är du villig att acceptera, och hur stora klarar din ekonomi?**

**2.** Fondavgifter dras löpande och påverkar kapitalet över tid. Vet du vilka avgifter dina fonder har?

**3. AP7** Såfa anpassar risken efter ålder, men inte efter din övriga ekonomi. Vad behöver du förstå innan du väljer eller byter?

Min viktigaste insikt inför Bok 2: \_\_\_\_\_

Kapitel 5

# Skydden runt pensionen

Skydd för andra kan påverka din egen pension



## Skyddet fanns kvar

✚ Karin var 63 år. Tjugo år tidigare hade hon valt återbetalningsskydd när barnen var små och bolånet stort. Nu var lånet mindre, barnen självförsörjande och hennes partner hade egen pension. Valet fanns kvar utan att någon frågat om behovet hade förändrats.

Hon trodde först att skyddet var gratis eftersom ingen separat avgift syntes. När hon såg helheten förstod hon den indirekta kostnaden: med återbetalningsskydd blir hennes tjänstepension lägre eftersom hon går miste om arvsvinster.

Karin behövde förstå skyddets uppgift. Vem behöver pengar om hon dör, hur mycket och hur länge? Vilka andra försäkringar finns? Svaren visade om det gamla valet fortfarande var rimligt.

### Det här får du med dig

Du får skilja mellan de vanligaste skydden, se hur de kan påverka din egen pension och förstå när ett gammalt val behöver kontrolleras.

**Kapitlets huvudfråga:** Vem behöver skydd om jag dör och hur påverkar skyddet min egen pension?

## Fyra skydd med olika uppgifter

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p><b>Efterlevandepension från staten</b></p> <p>Kan bestå av barnpension, omställningspension och i vissa fall änkepension. Rätten prövas enligt särskilda regler och är inte samma sak som ett eget försäkringsval.</p>                                                                      |
| 2 | <p><b>Återbetalningsskydd i tjänstepensionen</b></p> <p>Gör att intjänat pensionskapital kan betalas till efterlevande. Din egen pension blir lägre eftersom du inte får del av arvsvinster.</p>                                                                                               |
| 3 | <p><b>Familjeskydd i tjänstepensionen</b></p> <p>Familjeskydd i vissa tjänstepensionsavtal ger ett bestämt belopp under en viss tid. Andra avtal har efterlevandeförmåner med andra beräkningsregler. Avtalet avgör vilka skydd som ingår, kan väljas eller saknas och hur de finansieras.</p> |
| 4 | <p><b>Efterlevandeskydd för premiepensionen</b></p> <p>Kan normalt väljas första gången du ansöker om premiepension, för make, maka, registrerad partner eller vissa sambor. Efter uttagsstart gäller endast särskilda undantag. Skyddet sänker din egen premiepension.</p>                    |

## Skyddets innebörd och kostnad

Efterlevandeskydd omfattar lösningar från staten, tjänstepensionen och premiepensionen med olika regler. Återbetalningsskydd är en form inom tjänstepensionen. Börja med att namnge skyddet.

Skyddets kostnad behöver vara känd för att du ska kunna bedöma värdet. I tjänstepensionen finns främst två sätt att betala för skydd.

| INDIREKT KOSTNAD                                                                                                                         | DIREKT KOSTNAD                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Återbetalningsskydd har ofta ingen separat premie. Kostnaden är att du avstår från arvsvinster, vilket ger en lägre egen tjänstepension. | I avtal där familjeskydd väljs dras premien normalt från arbetsgivarens inbetalning. I andra avtal kan skydd ingå. Kontrollera ditt avtal. |

### Värdet avgörs av behovet

Skydd kan vara särskilt viktigt när någon är beroende av din inkomst, när barnen är unga eller när hushållet har stora gemensamma lån. Behovet kan vara mindre om du saknar ekonomiskt beroende efterlevande, om barnen klarar sig själva eller om partnern har egen stark ekonomi.

Ett medvetet val väger familjens möjliga inkomstbortfall mot lägre egen pension. Livförsäkring, sparande, skulder och partnerns inkomster påverkar helheten.

I Bok 1 lär du dig begreppen. I Bok 2 Planera samlar, sorterar och jämför du dina tjänstepensioner och skydd.

## Vem får pengarna och på vilka villkor?

I tjänstepensionen kan make, maka, registrerad partner, sambo och barn vanligtvis få pengarna. Avtalet anger vem som får dem och i vilken ordning. Ett särskilt förmånstagarförordnande är ett eget val av mottagare inom tillåtna villkor.

Statens efterlevandepension följer andra regler. Sambor kan ha rätt till ersättning i vissa situationer. Privata pensions- och livförsäkringar har egna villkor för mottagare. För pensionsförsäkringar begränsas kretsen också av lag.

Kontrollera därför varje skydd hos den som ansvarar för det. Familjens behov kan ha ändrats, och möjligheten att lägga till skydd kan begränsas av avtalet, tidpunkten eller krav på hälsoprövning.

### Kunskap före förändring

Ett skydd kan vara svårt eller omöjligt att lägga till senare. Därför behöver mottagare, villkor och faktisk kostnad vara kända innan ett skydd ändras. Den personliga inventeringen görs i Bok 2 Planera.

## Kontrollera skyddet när livet ändras

Familjen och ekonomin förändras. Kontrollera skyddet särskilt vid dessa fyra tillfällen:

- Du blir sambo, gifter dig, separerar eller får en ny partner.
- Barn föds, flyttar hemifrån eller blir ekonomiskt självständiga.
- Bolån, boende, inkomster eller andra försäkringar förändras tydligt.
- Du närmar dig uttag och behöver veta vad som fortsätter efter pensionsstart.

### **Efterlevandeskydd i premiepensionen**

Huvudregel: Skyddet väljs vid första ansökan om premiepension och kan inte frivilligt tas bort.

För sambor krävs att båda är ogifta. Ni ska också ha varit gifta med varandra eller ha eller ha haft barn tillsammans.

### **Två undantag för senare ansökan:**

Ny relation efter uttagsstart: Ansök inom tre månader från vigseln eller sambostarten. Ni får inte ha varit gifta eller sambor med varandra vid första ansökan om premiepension. Skyddet gäller från första månadsskiftet ett år efter att ansökan kommit in.

Automatisk pensionsstart efter hel sjukersättning direkt före riktåldern: Ansök inom två månader från pensionsbeslutet.

Vid skilsmässa eller separation: Anmäl till

Pensionsmyndigheten så att försäkringen räknas om och din premiepension höjs.

## Det viktigaste att ta med sig

Efterlevandeskydd omfattar flera lösningar.

Återbetalningsskydd sänker normalt den egna pensionen genom uteblivna arvsvinster. Tjänstepensionsavtalet avgör om familjeskydd ingår, kan väljas eller saknas och hur det finansieras.

Kontrollera mottagare, belopp, utbetalningstid och ändringsregler för varje avtal. Se över skyddet när familj, lån, inkomster eller pensionsstart förändras.

## Reflektera och förstå

Formulera dina egna svar på tre frågor.

**1.** Hur skiljer sig återbetalningsskydd, familjeskydd och efterlevandeskydd i premiepensionen åt?

**2.** Vem behöver ekonomiskt skydd om du dör, hur mycket och hur länge?

**3.** Vilket skydd behöver du kontrollera och vilka villkor gäller om du senare vill ändra det?

Min viktigaste insikt inför Bok 2: \_\_\_\_\_

Kapitel 6

# Från lön till pension

Förstå utbetalningar och skatt över tid



## Första året såg bra ut

✦ Lars var 68 år och hade samlat sina pensionsbelopp. Inkomsten kändes trygg men han missade tidslinjen. Två tjänstepensioner var planerade för kort uttag medan den allmänna pensionen skulle betalas livet ut.

De första åren gav en högre månadsinkomst än han behövde. När de tidsbegränsade utbetalningarna upphörde blev inkomsten betydligt lägre. Beloppet han hade fastnat för gällde bara en del av pensionärlivet.

När Lars jämförde inkomsten år för år kunde han se skillnaden mellan livsvarigt och tidsbegränsat uttag, beräkna skatten och samordna pensionsdelarna med hur han ville arbeta och leva.

### Det här får du med dig

Du får en enkel uttagskarta för att skilja livsvariga uttag från tidsbegränsade och jämföra inkomst efter skatt över flera år.

**Kapitlets huvudfråga:** Hur blir pensionens olika delar en hållbar inkomst efter skatt, både nu och senare?

## Fyra tidslinjer att samordna

Varje pensionsdel kan ha egen start, uttagsgrad, utbetalningstid och ansökan. Lägg delarna på samma tidslinje.

|   |                                                                                                                                                                                               |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Allmän pension</b><br>Betalas livet ut. Du kan välja 25, 50, 75 eller 100 procent och senare ändra eller pausa uttaget. Inkomstpension och premiepension kan startas vid olika tillfällen. |
| 2 | <b>Tjänstepension</b><br>Kan ofta tas livsvarigt eller under en bestämd tid. Reglerna varierar och en del val är svåra eller omöjliga att ändra när utbetalningen har börjat.                 |
| 3 | <b>Eget sparande</b><br>Kan ge extra handlingsutrymme före eller under pensionen. Utagsregler, skatt och risk beror på sparformen och behöver kontrolleras separat.                           |
| 4 | <b>Arbete och lön</b><br>Allmän pension kan kombineras med arbete. Tjänstepensionens villkor och den samlade skatten behöver däremot kontrolleras innan du bygger planen på fortsatt lön.     |

## Livsvarigt eller tidsbegränsat

Uttagstiden påverkar både månadsbeloppet nu och inkomsten senare. Det är därför bättre att jämföra två inkomstkurvor än två första månadsbelopp.

| LIVSVARIGT                                                                                                                                   | TIDSBEGRÄNSAT                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pengarna fördelas över resten av livet.<br>Månadsbeloppet blir ofta lägre i början men utbetalningen upphör inte efter ett bestämt antal år. | Pengarna fördelas över färre år. Beloppet blir ofta högre i början men försvinner när perioden är slut. |

### Tre tidshorisonter visar helheten

Helheten syns tydligare när inkomsten jämförs vid tre tillfällen: det första pensionärsåret, året efter att den kortaste tjänstepensionen har upphört och under den senare livsfasen när bara livsvariga delar återstår.

Då blir det också möjligt att se hur viktiga utgifter möter inkomsten över tid.

#### Se inkomsten över tid

Ett högt belopp i början är inte automatiskt bättre. Fråga om de första åren verkligen behöver mer pengar och hur boende, hälsa och marginaler kan se ut senare.

## Olika möjligheter att ändra uttaget

Du kan ändra hur stor del av den allmänna pensionen du tar ut, eller pausa uttaget. Det ger flexibilitet att anpassa pensionen när livet förändras.

Du kan också arbeta samtidigt som du tar ut allmän pension och fortsätter då att tjäna in pensionsrätt på arbetsinkomsten. Den största ekonomiska effekten av att arbeta vidare är ändå ofta själva lönen och att pensionen inte behöver användas lika tidigt.

Tjänstepensionen är inte alltid lika flexibel. Uttagsålder, uttagslängd och möjlighet att pausa beror på avtal och bolag. Därför ska ett flexibelt beslut i den allmänna pensionen inte automatiskt kopieras till tjänstepensionen.

### En mjuk övergång består av flera beslut

Arbetstid, önskad inkomst och behovet av pension hänger ihop. Därför behöver varje pensionsdel förstås för sig. Allt behöver inte starta samtidigt. Den personliga uttagsplanen byggs i Bok 2 Planera.

## Förstå skatten på pensionen

Allmän pension, tjänstepension och utbetalningar från IPS eller privat pensionsförsäkring beskattas som pension. Slutlig skatt beror bland annat på total inkomst, kommun och ålder. Förhöjt grundavdrag ger normalt lägre skatt men följer egna åldersregler.

### Skatteavdrag 2026

KOLUMN 2 Tabellavdrag på pension som huvudinkomst för den som fyllt 66 år vid årets ingång.

KOLUMN 6 Motsvarande tabellavdrag för den som inte fyllt 66 år vid årets ingång.

År 2026 gäller kolumn 2 för födda 1959 eller tidigare och kolumn 6 för övriga.

### Förhöjt grundavdrag från 2027

För att få förhöjt grundavdrag behöver du ha fyllt 67 år när året börjar. Det gäller alltså från kalenderåret du fyller 68.

Är du född 1960 gäller det från januari 2028. Reglerna kan ändras för kommande år.

## Ansökningar och flera utbetalare

Allmän pension behöver du normalt ansöka om. Vissa tjänstepensioner startar automatiskt vid en viss ålder, andra kräver ansökan. Kontrollera ansökningstiderna och vilka val som blir låsta vid start.

Kontakta a-kassan före pensionsansökan om du får arbetslöshetsersättning. Även ett litet uttag av premiepension kan minska ersättningen.

Vid låg pension kan du ha rätt till bostadstillägg. Det söks separat och prövas mot inkomster, tillgångar, bostadskostnad och familjesituation. Kontrollera ålders- och uttagsvillkoren hos Pensionsmyndigheten.

## Flera utbetalare kan ge kvarskatt

Utbetalarna samordnar inte skatteavdragen.

Huvudutbetalaren drar normalt enligt tabell och sidoutbetalare normalt 30 procent. Totalt kan för lite skatt dras, vilket kan ge kvarskatt.

## Förköpskunskap före ansökan

Varje pensionsdel kan ha egna ansökningsvägar och val som blir svåra eller omöjliga att ändra efter start. Villkoren behöver därför vara förstådda innan ansökningarna görs. Den praktiska ordningen hör till Bok 2 Planera.

## Prognosen är ett arbetsmaterial

En pensionsprognos bygger på kända uppgifter och antaganden. Inför ett bindande beslut behöver viktiga belopp och villkor bekräftas hos pensionsbolaget. Flera scenarier kan göra skillnaderna synliga.

### Om Uttagsplaneraren på minPension

Från 54 års ålder går det på minPension att jämföra pensionsuttag efter skatt. Beräkningen bygger på ett visst beskattningsår. För vissa utbetalare går det också att föra över planen och ansöka digitalt. Övriga ansökningar görs hos respektive utbetalare.

#### PRÖVA FLERA SCENARIER



#### BEKRÄFTA BELOPP OCH VILLKOR FÖRE BESLUT

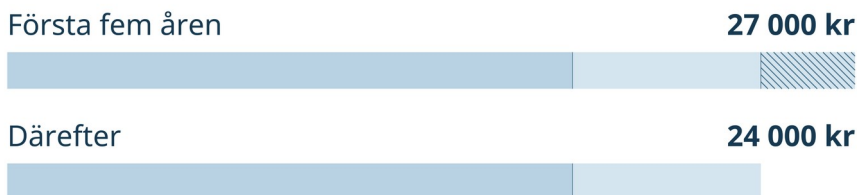
Prognosen visar skillnader – utbetalaren bekräftar villkoren.

## Så läser du en pensionsprognos

Anna läser prognosen del för del. Här används påhittade belopp för att visa hur uppgifterna hänger ihop.

### Fiktivt läsexempel med uttag från 69 år

Kronor per månad före skatt i dagens penningvärde.



- Allmän pension 18 000 kr livet ut
- Tjänstepension A 6 000 kr livet ut
- ▨ Tjänstepension B 3 000 kr i fem år

Premiepensionen ingår i allmän pension. A och B är två tjänstepensioner.

Efter fem år upphör B. Summan blir då 24 000 kronor. Övriga belopp hålls oförändrade för att tydliggöra effekten av uttagstiden.

En verklig prognos bygger på antaganden om arbete, lön och värdeutveckling. Dagens penningvärde gör beloppen jämförbara med dagens priser.

Kontrollera uttagstiderna och om beloppen är före eller efter skatt. Prognosen är en uppskattning. Bekräfta viktiga villkor hos respektive utbetalare.

## Det viktigaste att ta med sig

Pensionsdelarna har olika start, slut, villkor och ansökningar. Jämför inkomsten efter skatt första året, när korta uttag upphör och senare i livet. Ett tidsbegränsat uttag kan ge mer i början men lägre inkomst senare.

Allmän pension kan tas ut delvis, ändras och pausas. Tjänstepensionens flexibilitet varierar. Prognosen hjälper dig att jämföra medan bolagets villkor gäller för det slutliga beslutet.

## Reflektera och förstå

Formulera dina egna svar på tre frågor.

**1.** Inkomstpension och premiepension kan tas ut med 25, 50, 75 eller 100 procent och senare ändras eller pausas. Hur skulle den flexibiliteten kunna användas i en mjuk övergång?

**2.** Vad händer med inkomsten senare om flera tjänstepensioner tas ut under kort tid?

**3.** Flera utbetalare kan ge för lågt preliminärt skatteavdrag och kvarsfatt. Vad behöver du kontrollera före uttag?

Min viktigaste insikt inför Bok 2: \_\_\_\_\_

Kapitel 7

# Dansa in pensionen

**Ekonomi, tid och mening efter arbetslivet**



**KAPITEL 7 • FÖRFATTARENS PERSPEKTIV**

## **Livet bakom siffrorna**

När du börjar förstå pensionens delar växer frågan om vad pensionen ska göra möjligt i livet. Det sista kapitlet handlar därför om livet bakom siffrorna.

I Bok 2 samlar du dina uppgifter, prövar scenarier och bygger en plan för vardagen. Här funderar du först på vad du vill ha tid och utrymme för.

Jag återkommer ofta till dansen för dess rytm, balans, riktning och paus. Livsbron förenar det du lämnar med det du vill behålla och det nya du vill ge plats åt.

### **Det här får du med dig**

Du får bygga din egen livsbro, knyta ihop ekonomi, tid, relationer, hälsa och mening och formulera ett första steg för de kommande 90 dagarna.

**Kapitlets huvudfråga:** Vad ska pensionen göra möjligt i mitt liv och hur hänger ekonomi, tid och mening ihop?

## Livsbron

Livsbron är Pensionsskolans reflektionsmodell för övergången till pension. Den hjälper dig att se vad du lämnar, vill behålla och behöver ge plats åt. Använd frågorna som stöd; de har inget facit.

|          |                                                                                                                                      |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Det jag lämnar</b><br>Arbetstid, titel, krav, resor, ansvar eller rutiner som inte ska följa med i samma form.                    |
| <b>2</b> | <b>Det jag behåller</b><br>Kunskap, relationer, nyfikenhet, vanor och sammanhang som fortfarande ger energi och identitet.           |
| <b>3</b> | <b>Det jag börjar med</b><br>En ny rytm, ett projekt, lärande, rörelse, vila eller ett sätt att bidra som tidigare inte fick plats.  |
| <b>4</b> | <b>Det jag ordnar</b><br>Inkomst, skydd, boende, vardagsekonomi, praktiska ansökningar och den uppföljning som gör friheten hållbar. |

## Fem områden behöver få plats

Pensionen blir hållbar när flera delar får plats samtidigt. Du behöver inte ge dem lika mycket tid, men du behöver se dem innan du bygger planen.

- Ekonomi. Vilken vardag kan inkomsten bära, nu och senare?
- Tid. Vilken veckorytm ger både riktning och återhämtning?
- Relationer. Vilka människor och sammanhang vill du vårda?
- Hälsa. Vad ger dig ork, rörelse och möjlighet att delta på dina villkor?
- Mening. Vad vill du lära dig, skapa, uppleva eller bidra med?

### **Balans är inte lika mycket av allt**

Balans betyder att det viktigaste får tillräcklig plats. Under vissa perioder behöver hälsa eller familj väga mer. Under andra får resor, arbete eller ett eget projekt ta större utrymme.

## En enkel budget före och efter pension

Frivillig första skiss inför Bok 2. Börja med frågorna eller jämför två månader. Utgå från räkningar och kontoutdrag. Fyll i hela kronor per månad.

### Så använder du budgeten

I denna budget betyder före pension en vanlig hel månad med din nuvarande arbets- och inkomstsituation. Efter pension betyder en vanlig hel månad när de planerade pensionsutbetalningarna har börjat. Fortsätter du arbeta tar du med både lön och pension. Inkomster anges efter skatt. Kostnader anges som de belopp du faktiskt betalar per månad.

| Per månad                    | Före pension | Efter pension |
|------------------------------|--------------|---------------|
| Arbetsinkomst efter skatt    | kr           | kr            |
| Pensionsinkomst efter skatt  | kr           | kr            |
| Övriga inkomster efter skatt | kr           | kr            |
| <b>Summa inkomster</b>       | <b>kr</b>    | <b>kr</b>     |
| Fasta kostnader              | kr           | kr            |
| Rörliga kostnader            | kr           | kr            |
| <b>Kvar efter kostnader</b>  | <b>kr</b>    | <b>kr</b>     |

## Från önskan till kalender

Välj ett konkret steg för varje område. Det kan vara en månadsbudget, en återkommande promenad, en middag med någon du vill ha nära eller två timmar i veckan för något meningsfullt.



## Från fylld kalender till vald rytm

Arbetslivet ger struktur genom tider, roller, människor och återkommande uppgifter. När den försvinner kan friheten kännas ovan. Den nya rytmen kan ta tid att hitta.

HEARTS-studien vid Göteborgs universitet följer övergången från arbete till pension och förändringar i hälsa, välbefinnande, livsstil och sociala nätverk. Enligt projektbeskrivningen är pensioneringen för de flesta en stor livshändelse som kan förändra vardagen.

### STRUKTUR

Några fasta hållpunkter kan ge riktning: sömn, rörelse, människor, uppgifter och ekonomisk uppföljning.

### FRIHET

Tom tid gör plats för spontanitet, vila och sådant du ännu inte vet att du kommer att tycka om.

### Lämna luft i planen

Ersätt inte arbetslivets fulla kalender med en ny full kalender. Börja med några hållpunkter och låt resten växa fram när du märker vad som ger energi.

## Min första 90-dagarsplan

Se 90-dagarsplanen som en frivillig första skiss inför Bok 2. Välj det som passar din livsfas: förstå grunderna om pensionen ligger långt fram, utforska kommande val eller följ upp pensionen du redan tar ut.

|   |                                                                                                                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Dag 1–30 landa och observera</b><br>Notera energi, utgifter, sömn, social tid och vad du saknar från arbetslivet. Ändra inte allt första veckan.         |
| 2 | <b>Dag 31–60 pröva en rytm</b><br>Testa en återkommande aktivitet och en medveten viloplats. Kontrollera samtidigt att pension och skatt följer planen.     |
| 3 | <b>Dag 61–90 behåll och följ upp</b><br>Behåll det som ger energi, minska det som blev ett nytt måste och boka tid för ekonomisk och personlig uppföljning. |

### En plan att pröva

90-dagarsplanen får ändras. Poängen är att gå från en vag idé till ett litet försök som ger verklig information om hur du vill leva.

## Det viktigaste att ta med sig

Pensionen ska stödja livet du vill leva med plats för ekonomi, tid, relationer, hälsa och mening. Livsbron hjälper dig att se vad du lämnar, behåller, börjar med och behöver ordna. En budget visar hur inkomster och utgifter möter din önskade vardag före och efter pension.

En hållbar rytm rymmer fasta hållpunkter och fri tid. Budgeten och 90-dagarsplanen är frivilliga första skisser inför Bok 2. Du kan börja med frågorna och pröva upplägget när det passar din livssituation.

## Du har nu en karta

Du har gått från pensionens delar och arbetslivets spår till val, skydd, utbetalningar och livet bakom siffrorna. I Bok 2 Planera gör du kartan personlig.

## Reflektera och förstå

Formulera dina egna svar på tre frågor.

1. Hur behöver dina inkomster efter skatt balanseras mot vardagens fasta och rörliga kostnader?
2. Vad vill du lämna från arbetslivet och vad vill du bära med dig?
3. Vilket litet försök vill du göra under dina första 90 dagar?

Min viktigaste insikt inför Bok 2: \_\_\_\_\_

## KÄLLOR OCH FAKTAKONTROLL

Källgranskad och uppdaterad den 15 september 2026. Skyddsregler kontrollerade samt text och form bearbetade den 18 september 2026. Regler och belopp kan ändras. Kontrollera aktuella uppgifter inför beslut.

- **Pensionsmyndigheten:** [Intjänning](#); [Pensionsunderlaget](#); [Riktålder](#); [AP7 Såfa](#); [Fondval](#); [Fondavgifter 2026](#); [Låg fondavgift](#); [Tjänstepensionsval](#); [Deltid](#); [Vab och pension](#); [Arbeta längre](#); [Statlig efterlevandepension](#); [Premiepensionens efterlevandeskydd](#); [Ansök om allmän pension](#); [Ändra eller pausa uttag](#); [Tjänstepensionsuttag](#); [Skatteavdrag på pension](#). [Livsfaser \(2025\)](#). [Uppdrag](#). [Bostadstillägg](#). [Småbarnstiden](#). [Företagare](#). [Tidigare bott utomlands](#). [Bo utomlands](#). [Pension och a-kassa](#).
- **minPension:** [Prognos](#); [Planera uttag](#); [Skatt](#); [Digital ansökan](#). [Prognosens underlag](#). [Valcentraler](#).
- **Skatteverket:** [Så beskattas din pension](#); [Så läser du skattetabellen](#); [Skatt på investeringssparkonto](#). [Jämkning](#).
- **Sveriges riksdag:** [Socialförsäkringsbalk \(2010:110\), 60 kap. 19–20 §§, 61 kap. 6–8 §§ och 91 kap.](#); [Inkomstskattelag \(1999:1229\), 63 kap. 3 a §](#).
- **SCB:** [På tal om kvinnor och män 2026](#).
- **Konsumentverket:** [Budgetkalkylen – att göra en budget](#).
- **Konsumenternas:** [Privata pensionsförsäkringar](#). [Vår roll](#).
- **Avtalat:** [Familjeskydd och förmånstagare](#).
- **Göteborgs universitet:** [Hälsa, arbete och pensionering i Sverige – HEARTS](#).
- **Rapporter och statistik:** [Korta pensionsfakta](#); [Pensionsåldrar och arbetslivets längd 2026](#); [Premiepensionen: Värdeutveckling och utbetalningar 2025](#).

## Personberättelser och exempel

Berättelserna om Maja Aase, Torbjörn Johansson, Robert Mattebo och Jens Berglund bygger på [Pensionsskolans publicerade recensionsarkiv](#). Anna och Johan är pedagogiska exempelpersoner. Karin och Lars är sammansatta, anonymiserade exempel. De visar möjliga situationer och är inte löften om utfall. Prognoseexemplets belopp är påhittade.

## Lästid

Lästiden är en redaktionell uppskattning utifrån cirka 8 500 ord. Tid för reflektion tillkommer. Bakgrund: [Brysaert 2019](#) om läshastighet.

## ORDLISTA A-Ö

Här finns bokens viktigaste pensionsord samlade i alfabetisk ordning.

### Begrepp och förklaring

#### Allmän pension

Pension från staten som kan bestå av inkomstpension, premiepension, tilläggspension, inkomstpensionstillägg och garantipension.

#### AP7 Såfa

Statens åldersanpassade förvalsalternativ för premiepensionen. Till och med 55 års ålder består det av AP7 Aktiefond. Från 56 års ålder ökar andelen AP7 Räntefond stegvis.

#### Arvsvinst

Pensionsvärden från avlidna som fördelas till andra försäkrade enligt reglerna eller villkoren.

#### Efterlevandepension

Del av den allmänna pensionen som kan bestå av barnpension, omställningspension och änkepension.

#### Efterlevandeskydd

Samlingsbegrepp för skydd som kan ge ersättning när någon dör.

#### Eget sparande

Frivilligt sparande som kan komplettera pensionen.

Uttagsfriheten beror på sparformen. IPS och pensionsförsäkring är bundna.

#### Familjeskydd

Tjänstepensionsskydd med bestämd ersättning under viss tid.

Om det ingår eller kan väljas beror på avtalet. Ett valt skydd minskar normalt den egna pensionen.

#### Fondavgift

Kostnad som tas ur fondkapitalet och påverkar värdet över tid.

#### Fondförsäkring

Försäkring där kapitalet placeras i fonder och värdet kan variera.

## Begrepp och förklaring

### Förhöjt grundavdrag

Skatteregel som från en viss ålder normalt ger lägre skatt på arbetsinkomster och pensionsinkomster.

### Förköpskunskap

Pensionsskolans ord för kunskap före beslut.

### Förmånsbestämd pension

Pension där förmånen följer bestämda villkor, ofta kopplade till lön och tjänstetid.

### Förmånstagare

Den som enligt villkoren kan få en försäkringsutbetalning.

### Förvalsalternativ

Placering som används när du inte gör ett eget val.

### Garantipension

Del av grundskyddet i den allmänna pensionen för den som haft låg eller ingen inkomstgrundad pension.

### Grundskydd

Stöd för den som har låg eller ingen inkomstgrundad pension, bland annat garantipension, bostadstillägg och äldreförsörjningsstöd.

### Handlingsutrymme

Din verkliga möjlighet att välja, ekonomiskt och praktiskt.

### Huvudutbetalare

Den utbetalare som betalar den högsta inkomsten, exempelvis arbetsgivare eller pensionsutbetalare. Gör normalt skatteavdrag enligt tabell.

### Individuellt pensionssparande (IPS)

Bundet privat pensionssparande som följer avtalade regler för när och hur pengarna betalas ut.

### Inkomstbasbelopp (IBB)

Indexbelopp som bland annat används för intjänandetak och andra gränser i pensionssystemet.

## Begrepp och förklaring

### **Inkomstpension**

Den största inkomstgrundade delen av den allmänna pensionen för de flesta.

### **Inkomstpensionstillägg**

Tillägg till allmän pension för vissa som har arbetat i Sverige men har relativt låg pension.

### **Investeringsparkonto (ISK)**

Sparform för värdepapper med schablonbeskattning. Ett ISK är inte en pension i sig.

### **Jämkning**

Beslut om anpassat preliminärt skatteavdrag.

### **Kapitalförsäkring**

Försäkringsbaserad sparform med särskilda regler för skatt, ägande och utbetalning.

### **Kollektivavtal**

Avtal mellan arbetsmarknadens parter som bland annat kan reglera tjänstepension och försäkringar.

### **Kunskap före beslut**

Se Förköpskunskap.

### **Livsbro**

Pensionsskolans modell för vad du lämnar, behåller, börjar med och ordnar.

### **Livsrytm**

Balans mellan hållpunkter, aktivitet, relationer och vila.

### **Livsvarig utbetalning**

Utbetalning som fortsätter livet ut enligt villkoren.

### **Pensionsgrundande belopp (PGB)**

Beräknat belopp som staten i vissa livssituationer kan tillgodoräkna utöver pensionsgrundande inkomst.

### **Pensionsgrundande inkomst (PGI)**

Inkomst som räknas med när den allmänna pensionen tjänas in.

## Begrepp och förklaring

### Pensionsplan

Samlad bild av inkomster, uttag, skydd, mål och nästa steg.

### Pensionsprognos

Uppskattning av framtida pension som bygger på kända uppgifter och antaganden.

### Pensionsrätt

För födda 1954 eller senare är pensionsrätten 18,5 procent av pensionsunderlaget: normalt 16 procent till inkomstpension och 2,5 procent till premiepension.

### Pensionsunderlag

Summan av pensionsgrundande inkomst och eventuella pensionsgrundande belopp.

### Premiebestämd pension

Pension där premien är bestämd. Utfallet beror bland annat på inbetalningar, avgifter och värdeutveckling.

### Premiepension

Fonderad del av den allmänna pensionen där du kan göra fondval.

### Privat pensionsförsäkring

Privat tecknad försäkring med bundet pensionssparande. Uttagen följer skatteregler och försäkringsvillkor.

### Riktålder

Ålder som anpassas efter medellivslängdens utveckling och påverkar flera åldersgränser i den allmänna pensionen. För yngre årskullar visas en prognos tills riktåldern fastställs.

### Riskenivå

Hur mycket värdet kan svänga och hur osäkert utfallet är.

### Skattetabell

Tabell som används för preliminärt skatteavdrag utifrån bland annat kommun, inkomstslag och ålder.

### Tidsbegränsad utbetalning

Utbetalning som upphör efter en bestämd period.

## Begrepp och förklaring

### Tidshorisont

Tiden tills pengarna ska användas eller betalas ut.

### Tilläggspension

Del av allmän pension för personer födda 1953 eller tidigare, helt eller delvis enligt äldre regler.

### Tjänstepension

Pension som arbetsgivaren betalar enligt kollektivavtal eller annan pensionslösning.

### Total pension

Den samlade pensionen: allmän pension, tjänstepension och eventuell privat pension. Eventuellt eget fritt sparande redovisas separat.

### Traditionell försäkring

Försäkring där bolaget sköter placeringen och där det ofta finns någon form av garanti.

### Uppföljning

Planerad kontroll där utfallet jämförs med planen.

### Uttagsgrad

Andelen av en pension som betalas ut, när deluttag är möjligt.

### Uttagstid

Den period under vilken pensionen betalas ut.

### Valcentral

Aktör som administrerar vissa val inom kollektivavtalad tjänstepension.

### Återbetalningsskydd

Skydd som gör att intjänad tjänstepension kan betalas till efterlevande och normalt sänker den egna pensionen.

*Definitionerna är förenklade för överblick. Regler, åldrar och villkor kan ändras. Kontrollera aktuella uppgifter före beslut.*

## Fyra personer fyra insikter

Vi möter våra fyra exempelpersoner igen. De har fått bättre överblick och kan formulera nästa fråga.

### ✿ Anna 35 år

Anna förstår att småbarnsåren kan påverka pensionen. Hon vill kontrollera pensionsrätten för barnår och tjänstepensionens villkor vid deltid.

*Hur påverkar föräldraledighet och deltid min pension?*

### ✿ Johan 45 år

Johan förstår varför tidigare anställningar kan ge flera tjänstepensioner. Han kan få överblick utan att flytta pengarna.

*Vilka villkor hör till mina olika tjänstepensioner?*

### ✿ Karin 63 år

Karin kopplar skyddet till familjens behov i dag. Hon vill förstå vad återbetalningsskyddet betyder för både efterlevande och egen pension.

*Vilket skydd behöver min familj i dag?*

### ✿ Lars 68 år

Lars tittar längre än till första pensionsåret. Han följer inkomsten efter skatt när tidsbegränsade utbetalningar tar slut.

*Hur ser min inkomst ut när korta utbetalningar upphör?*

## NÄSTA STEG I PENSIONSSKOLAN

**Du har klarat Bok 1 Förstå**

Du behöver inte kunna allt om pension. Du har nu kartan och språket för att se helheten, ställa bättre frågor och ta nästa kloka steg.



**DU ÄR HÄR: 1 FÖRSTÅ • NÄSTA: 2 PLANERA**

**Nästa bok: PLANERA**

I Bok 2 samlar du dina pensionsuppgifter och jämför scenarier för att bygga en personlig plan som fungerar i vardagen.

Seriens röda tråd

**Förstå gav dig kartan. Planera gör den personlig.**

***Fyren visar riktningen. Fyrklövern visar hela resan.***



## Christer Wikström

Grundare av Pensionsskolan 2006 och verksam inom pension sedan mitten av 1980-talet. Han gör pension begriplig med människan bakom siffrorna.

## Förstå din pension

Främst för dig som är 45–65 år och vill förstå din pension. Johan är 45 år och söker överblick över tjänstepensioner från tidigare anställningar. Karin är 63 år och vill förstå pensionen inför uttag. Även yngre och äldre kan ha nytta av grunderna. Lär dig tolka en prognos och ställ rätt frågor. Boken är första steget i Pensionsskolans fyrklöver.

[pensionsskolan.se](https://pensionsskolan.se)

© 2026 Christer Wikström/Pensionsskolan. Allmän information utan individuell rådgivning.

