

PensionDanmark

Planlæg din pension



Dagens emner

- Lidt om tilbagetrækningsaldr
- Offentlige ydelser
- Egne pensionsordninger
- Mulighederne i din pensionsordning
- Dine indtægter som pensionist
- Det juridiske
- Hvor finder du alle oplysningerne?
- Opsummering

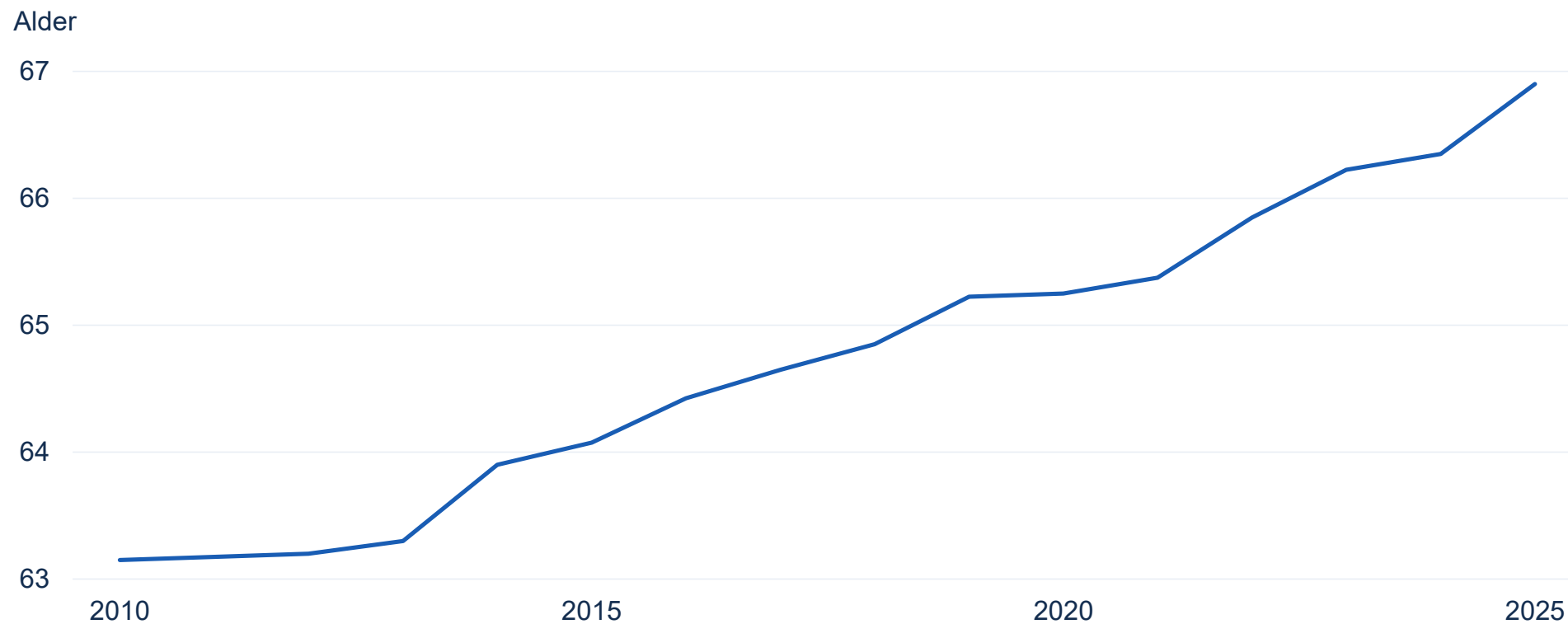


Lidt om tilbagetrækningsaldre

Pensionsalder og udbetalingsalder

Hvornår går vi på pension?

Den gennemsnitlige tilbagetrækningsalder

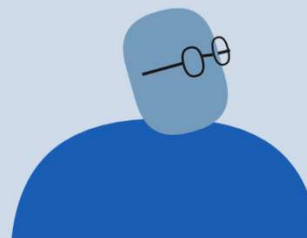


Kilde: F&P.

Hvornår kan du få udbetalt din pension?

Født efter	Folkepensionsalder
Før 1954	65
1/1-1954	65,5
1/7-1954	66
1/1-1955	66,5
1/7-1955	67
1/1-1959	67
1/7-1959	67
1/1-1960	67
1/7-1960	67
1/1-1963	68
1/1-1967	69
1/1-1971*	70*

Hvornår må jeg
få udbetalt min
opsparing?



Tidligste udbetalingsalder

Hvornår du kan få din opsparing udbetalt, afhænger af hvornår du din ordning er oprettet.

Ordning oprettet før 1/5-2007

60 år

Mellem 1/5-2007 og 31/12-2017

5 år før din folkepensionsalder

1/1-2018 eller senere

3 år før din folkepensionsalder

* Folkepensionsalder, hvis du er født efter 1/7-1971 (fra 2040), er et skøn og skal først vedtages af Folketinget.

Offentlige ydelser

Efterløn, tidlig pension (Arne-pension), seniorpension, førtidspension, folkepension

De offentlige ydelser – et overblik

Satser pr. 1. januar 2026



Seniorpension



Efterløn



Tidlig pension



Folkepension

Mulighed for seniorpension

Satser pr. 1. januar 2026



Seniorpension

Hvornår?

- Tidligst 6 år før folkepensionsalder



Krav

- På arbejdsmarkedet mindst 20-25 år forud
- Helbredsbetingsbetet visitation: Højest 15 timers arbejdssevne pr. uge i seneste job af mindst 12 måneders varighed

Hvor meget?

- Samme ydelse som førtidspensionen
- Brutto pr. måned:

Enlig: 22.053 kr.
(264.636 kr. årligt)

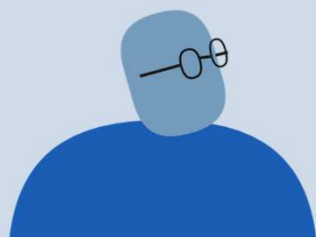
Samlevende: 18.745 kr.
(224.940 kr. årligt)

Andet

- Lempelige regler (boligstøtte, ejendomsværdiskat mv.) – også for seniorpensionister
- Selvstændig myndighed under ATP har tilkendelseskompetencen

Få et overblik over efterlønnen

Hvornår kan jeg
gå på efterløn?

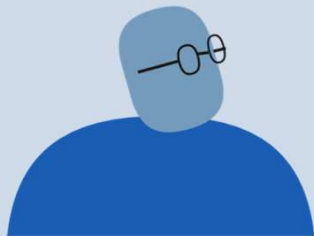


Årgang	Efterlønsperiode	
1.1.1959-30.6.1959	→ 63½ år (3½ år)	67-folkepension (2026)
1.7.1959-31.12.1962	→ 64 år (3 år)	67-folkepension (2026-)
1.1.1963-31.12.1966	→ 65 år (3 år)	68-folkepension (2031-)
1.1.1967-31.12.1970	→ 66 år (3 år)	69-folkepension (2036-)
1.1.1971-31.12.1974	→ <i>Estimat</i> 67 år (3 år)	70-folkepension (2041-)
1.1.1975 eller senere	→ <i>Estimat</i> 68 år (3 år)	71-folkepension (2046-)

Alle født efter 1/7-1959: Én sats

Satser pr. 1. januar 2026

**Hvor meget får
jeg på efterløn**



- Maks. 100 pct. af dagpengesats i hele perioden
- 22.041 kr. om måneden – 264.492 kr. om året – fuldtidsforsikrede
- 14.694 kr. om måneden – 176.328 kr. om året – deltidsforsikrede



Efterløn og pension

Modregningsregler – født efter 1. januar 1956

Pensionsordninger	Engangsudbetaling eller ingen udbetaling	Løbende udbetaling
Livsvarig pension (uden depotværdi)	Beregningsgrundlag er 80 pct. af den indberettede årlige ydelse. Her trækkes 80 pct. fra efterlønnen.	64 pct. af den faktiske årlige ydelse trækkes fra efterlønnen.
Ratepension, aldersopsparring, kapitalpension (med depotværdi)	Beregningsgrundlag er 5 pct. af pensionsformuen ("bruttoficeret") ved efterlønsalder. Her trækkes 80 pct. fra efterlønnen.	64 pct. af den faktiske årlige ydelse trækkes fra efterlønnen.
ATP, ægtefælle- og samleverpension, børnepension og invalidepension	Påvirker ikke efterlønnen.	Påvirker ikke efterlønnen.



Efterløn – skattefri præmie

Satser pr. 1. januar 2026



Efterløn

Optjening af skattefri præmie

- Starter ved fortsat arbejde efter opfyldelse af udskyldelsesreglen (3 år før folkepensionsalderen)
- For hver 481 timer optjenes 15.870 kr.

Det svarer til et kvartal, hvis du arbejder 37 timer om ugen

- Deltid medfører længere optjeningsperiode

Maksimal skattefri præmie

- 190.440 kr.

Svarer til 12 kvartaler på fuld tid – der optjenes kun "hele" portioner

Andet

- Præmien kan først udbetales ved overgang til folkepension
- Ved dødsfald inden efterløn, udbetales der til boet
- Har du spørgsmål til efterløn?

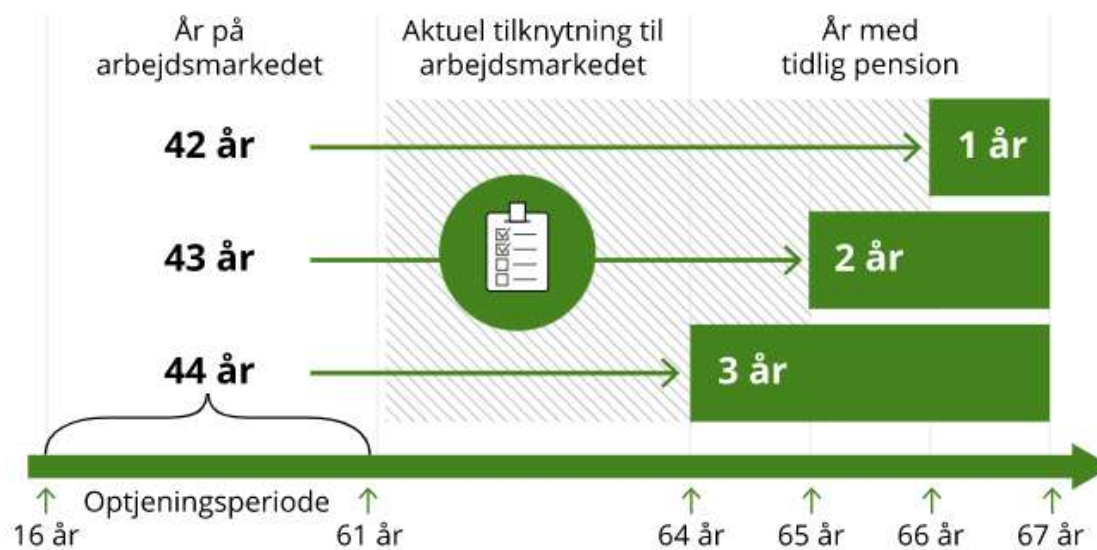
Kontakt din A-kasse

Mulighed for tidlig pension (Arne-pension)



Tidlig pension

I eksemplet nedenfor er borgeren født før den 01.01.1965. For borgere født efter den 01.01.1965 er optjeningsperioden frem til 62 år.



Ret til tidlig pension

Satser pr. 1. januar 2026 – ordningen trådte i kraft 1. januar 2022

Hvornår?

- Der kan ansøges om rettigheder fra 6 år før folkepensionsalderen – p.t. 61 år
 - Ansøges via Borger.dk (UdbetalingDanmark)
- 1, 2 eller 3 år før folkepensionsalder – rettighed opgøres kun i "hele" år



Krav

- 42-44 års "arbejdsmarkeds-anciennitet"
 - Stiger med folkepensionsalder
- Andet end beskæftigelse tæller med ved opgørelse af anciennitet
 - Fx syge- og arbejdsløshedsdagpenge, praktikperioder)
- Primær kilde til oplysninger: ATP-bidrag, men "hul igennem" til Rigsarkivet
- Fortsat tilknytning til arbejdsmarkedet

Hvor meget?

- Brutto pr. måned:
15.650 kr.
(187.800 kr. årligt)



Modregning?

- Ingen modregning for partners indkomst
- Lønindkomst på op til 28.300 kr. pr. år
- Derover modregnes med 64 pct. af overskydende beløb
- Modregning for pensionsopsparing:
 - Hovedregel opsparing over kr. 2.000.000

Valg: Efterløn eller tidlig pension?

Satser pr. 1. januar 2026

- Anciennitet på arbejdsmarkedet
 - Hvor længe kan du få ret til tidlig pension: 0, 1, 2, 3 år?
- Størrelsen på ydelserne
 - Efterløn: Maks. 264.492 kr. årligt før skat
 - Tidlig pension: Maks. 187.800 kr. årligt før skat
- Forskel på modregning for arbejdsindtægt – vil du arbejde i perioden – og hvor meget?
- Forskelle på modregning for pensionsformue:
 - Efterløn: Fra "bunden"
 - Tidlig pension: Hovedregel fra kr. 2.000.000,-
- Det kan ikke anbefales at melde sig ud af efterlønsordningen uden sikkerhed for at kunne få ret til tidlig pension – og det kan du først få 6 år før folkepensionsalder
 - Tænk også på mulighed for seniorjob

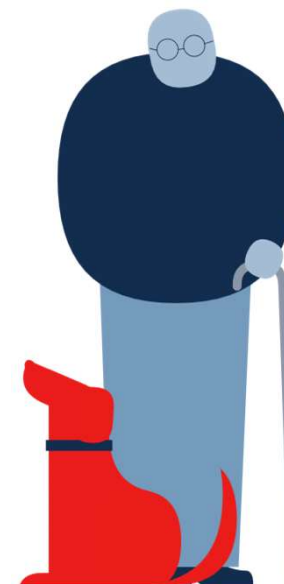


ATP



ATP

- Arbejdsmarkedets tillægspension
 - Siden 1964
 - Se din lønseddel
- Hvornår?
 - Din folkepensionsalder
- Hvor meget?
 - ATP.dk
 - Pensionsinfo.dk
 - Typisk op til 25.800 kr. årligt (Fuld indbetaling)
- Hvor længe?
 - Livsvarigt



Folkepension



Folkepension

Hvornår?

- Folkepension skal – og kan søges/udsættes 6 måneder før din folkepensionsalder

Betingelser

Ud over alderen skal du som hovedregel:

- Være dansk statsborger
- Have fast bopæl i Danmark
- Have boet i Danmark i mindst 3 år fra dit 15. år til folkepensionsalderen

Fuld pension fra 1. juli 2025: Du skal have boet i Danmark i mindst 9/10 af perioden fra dit 15. år til folkepensionsalderen.

Kortere bopæl giver brøkpension – pensionen nedsættes forholdsmæssigt.

Eksempel ved folkepension som 67-årig:

Optjeningsperiode: **52 år (15–67 år)**

Krav til fuld pension: **46,8 års bopæl** (9/10 af 52 år)

Bopæl i **42 år** giver: $42 \div 46,8 = 89,7 \%$

Hvis du ikke opfylder hovedreglerne, kan du stadig have ret til folkepension, hvis en undtagelse gælder for dig.

Folkepension – hvor meget?

Satser pr. 1. januar 2026



Folkepension

Grundbeløb

- Brutto pr. måned:
7.544 kr. (90.528 kr. årligt)
- Påvirkes ikke af arbejdsindtægter
- Påvirkes ikke af pensionsindtægter
- Opsat folkepension
 - Præmiering på ca. 6 pct. pr. år
 - Krav til minimumsbeskæftigelse (750 timer pr. år)
 - Min. 2 måneder – maks. 10 år

Pensionstillæg

- Brutto pr. måned:
Enlig: 8.729 kr. (104.748 kr. årligt)
Samlevende: 4.467 kr. (53.604 kr. årligt)
- Fradragsbeløb pr. år
Enlig: 99.200 kr. (Bortfalder ved 438.200 kr. pr. år)
- Samlevende: 198.800 kr. (Bortfalder ved 366.400 kr. pr. år – 533.800 kr., når begge er pensionister)
- Påvirkes af pensionsindtægter og anden løbende indtægt, men ikke (længere) af arbejdsindtægter (ej heller ægtefælles eller samlevers)

Øvrige sociale ydelser

- Boligsikring
- Indefrysning af ejendomsskat
- Ældrecheck
- Seniorpræmie
- Helbredstillæg
- Varmetillæg
- Personligt tillæg
- Fødevarercheck



Øvrige sociale ydelser

Satser pr. 1. januar 2026

Boligsikring

- Lejere
- Ikke specifikt for pensionister

Indefrysning af ejendomsskat

- Ejere
- Folkepension, social pension, efterløn, delpension
- Ansøges ved borgerservice

Ældrecheck

- Maks. 26.900 kr. (skattepligtig)
- Ret til folkepension den 1. januar i udbetalingsåret
- Formue mindre end 108.000 kr. (inkl. ægtefælles eller samlevers)
- Afhængig af "personlig tillægsprocent"
- Reduceres, hvis indtægt udover folkepension overstiger:

Enlig: 35.200 kr.
(Bortfald ved 93.500 kr.)

Samlevende: 69.700 kr.
(Bortfald ved 187.400 kr.)
- Bopælskrav i Danmark á la folkepension (brøkpension)
- Udbetales automatisk ved bopæl i Danmark

Seniorpræmie

- Arbejde efter folkepensionsalder
 - Født efter 1. januar 1954
- Første 12 måneder: 56.327 kr. (skattefrit)
- Efterfølgende 13-24 måneder: 33.517 kr. (skattefrit)

Helbredstillæg

- Afhængig af "personlig tillægsprocent" – beregnes af kommunen
- Intet tillæg, hvis formue er over 108.000 kr. (inkl. ægtefælles eller samlevers formue)

Varmetillæg

- Udgifter over:

Enlig: 6.000 kr.

Samlevende: 9.000 kr.

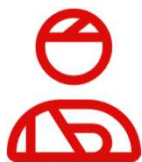
Maks. udgift: 30.400 kr.
- Afhængig af "personlig tillægsprocent" – beregnes af kommunen
- Intet tillæg, hvis "personlig tillægsprocent" er 0

Personligt tillæg

- Søg (kommunen) om personligt tillæg som folkepensionist
- Der kan også søges, hvis der modtages førtidspension efter de gamle regler, dvs. reglerne fra før 2003
- Man skal være særligt vanskeligt stillet økonomisk for at få personligt tillæg

Fødevarercheck

Forsikringernes ophør



Supplerende førtidspension

- Forsikringen udløber tre år før folkepensionsalder



Engangsbeløb ved visse kritiske sygdomme

- Forsikringen gælder, indtil du begynder at få udbetalt hele din pension, eller op til fem år efter at indbetalingerne er stoppet



Engangsbeløb ved dødsfald

- Hele udbetalingen udbetales ved dødsfald inden pensionsudbetaling (dog "mindstebeløb")
 - Op til fem år efter at indbetalingerne er stoppet
 - Eller ophører ved folkepensionsalder eller tidligere pensionsudbetaling



PensionDanmark Sundhedsordning

- Sundhedsordningen dækker så længe, der indbetales pensionsbidrag, og skal fravælges ved overgang til pension – ellers fortsætter den

Mulighederne i din pensionsordning

Pension og arbejdsophør

Muligheder for deltid eller delpensionering



Fuld pensionering

Alle typer af pension – aldersopsparring, ratepension og livsvarig pension iværksættes fuldt ud og udbetaling påbegyndes



Delpensionering

Muligt at vælge deludbetaling fra én af pensionstyperne.

Muligt at vælge fuld udbetaling af kun én af pensionstyperne.

OBS: PensionDanmarks regler om minimumsopsparring.



Generelt

Muligt at forlænge udbetalingsperioden på allerede igangsatte ratepensioner.

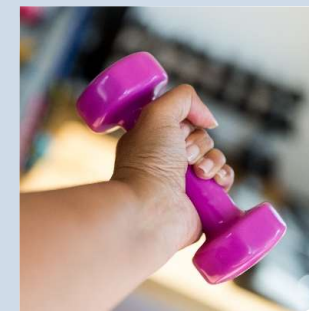
Muligt at stoppe udbetalingsperioden af allerede igangsatte livsvarige pensioner.



Overenskomst – seniorordninger

Undersøg mulighederne i overenskomsten – finansieret frihed (primært for dem uden efterløn).

Eksempel:
Nedsat pensionsbidrag til 2 pct., opsparring til seniorfridage.



PensionDanmark Sundhedsordning

Muligt at forsætte – til samme pris som hidtil.

Egne pensionsordninger

PensionDanmark og eventuelle øvrige pensionsordninger

Økonomisk tryghed som pensionist

Opsparingstyper i PensionDanmark

Livsvarig pension



Resten af livet

Et beløb hver måned, så længe du lever.

Skatteregler

- Fradrag ved indbetaling
- Skat og evt. modregning ved udbetaling

Indbetaling

- 50 pct. eller mere (af restbeløb efter indbetaling til aldersopsparing)

Pensionssikring på over 10 år muligt. Kan også fravælges.

Ratepension



I en periode

Et beløb hver måned i en periode, du selv er med til at bestemme.

Vi anbefaler en periode på 20 år.

- Mellem 10 og 30 år er muligt

Skatteregler

- Fradrag ved indbetaling
- Skat og evt. modregning ved udbetaling

Indbetaling

- 50 pct. eller mindre (af restbeløb efter indbetaling til aldersopsparing)

Aldersopsparing



Efter behov

Hæv penge, når du har brug for lidt ekstra at leve for.

Vi anbefaler en periode på 15 år.

- Engangsbeløb eller i mindre portioner er muligt. Kan også fravælges

Skatteregler

- Skat ved indbetaling
- Ingen skat eller modregning ved udbetaling

Indbetaling (2026-sats)

- Over syv år til pension: 9.900 kr.
- Under syv år til pension: 64.200 kr.

Saml dine opsparinger ét sted

- Hvis du samler dine opsparinger, betaler du kun omkostninger ét sted
- Ønsker du rådgivning?
 - Book et møde med en pensionsrådgiver på pension.dk, eller ring til os på 7012 1330

**Book et møde eller
ring til os på 7012 1330**

- Er du i tvivl om du har opsparinger andre steder?
 - Tjek pensionsinfo.dk



Dine indtægter som pensionist

Hvor skal pengene komme fra?

Finansieringskilder til pension

- Folkepension og ATP
 - Forinden eventuel efterløn eller tidlig pension
- Pensionsopsparing
- Bolig – friværddi
 - Sælge?
 - Blive boende?
- Frie midler
 - Opsparing (husk også gæld)
 - Andet – fx værdipapirer

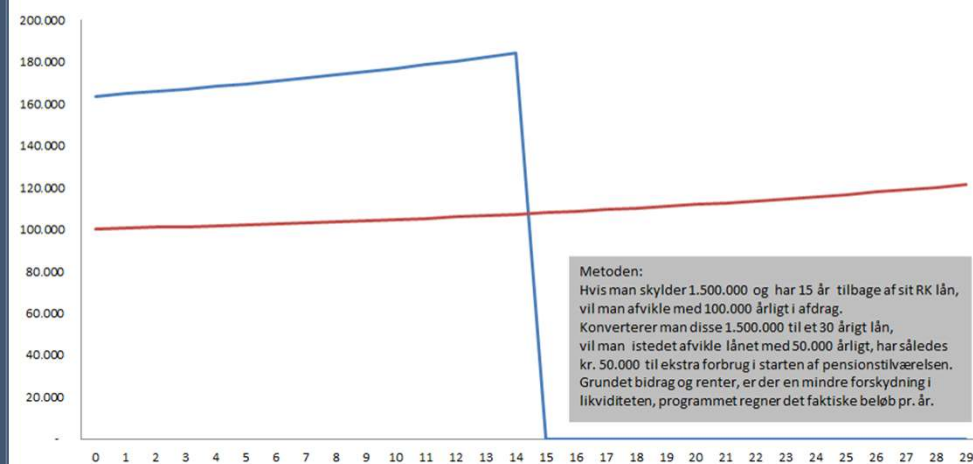


Friværddi i ejendom

Realiseres?

- For mange personer ligger en stor del af aktiverne her
 - Skattefri opsparing
- Hvordan får vi fat i dem?
 - Salg
 - "Aktiveres / spise mursten"
 - Afdragsfrihed
 - Omlægning af lån
 - Nedsparringslån/prioritetskredit
- Tænk på det i god tid
 - Vilkår efter pension?
 - Spørg i pengeinstitut

Korrektion af eksisterende Realkreditbelåning på kr. 2.000.000 med restløbetid på 15 år, til en løbetid på 30 år.

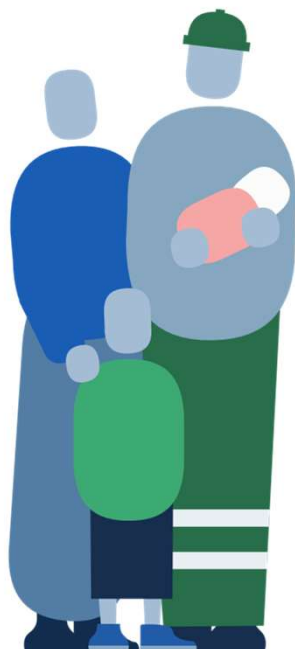


Det juridiske

Arveregler, testamente, gaver, fremtidsfuldmagt

Begunstigelse

- Forsikringer og pensionsordninger
 - Begunstigelse – du kan selv vælge, hvem der skal have pengene fra din pensionsopsparing, når du dør
 - Hvis du ikke vælger noget, er det dine "nærmeste pårørende", der får beløbet
 - Beløbet går udenom boet (og ingen bofradrag)
- Navngiven begunstiget
 - Mulighed for at styre midlerne rette sted hen



Nærmeste pårørende

1. Din ægtefælle
2. Din samlever, hvis I har boet sammen i mindst to år, eller I har børn sammen
3. Dine børn eller børnebørn – dem, man kalder livsarvinger
4. Arvinger efter dit testamente
5. Dine arvinger efter arveloven

Dødsfald

- Anmeldelse sker hurtigt via CPR-registret – ingen glemmes
- Alle konti, der indeholder afdødes CPR-nr. spærres / lukkes
 - Vær opmærksom, hvis I kun har fælles konti
 - Sørg derfor for at have mindst én egen konto

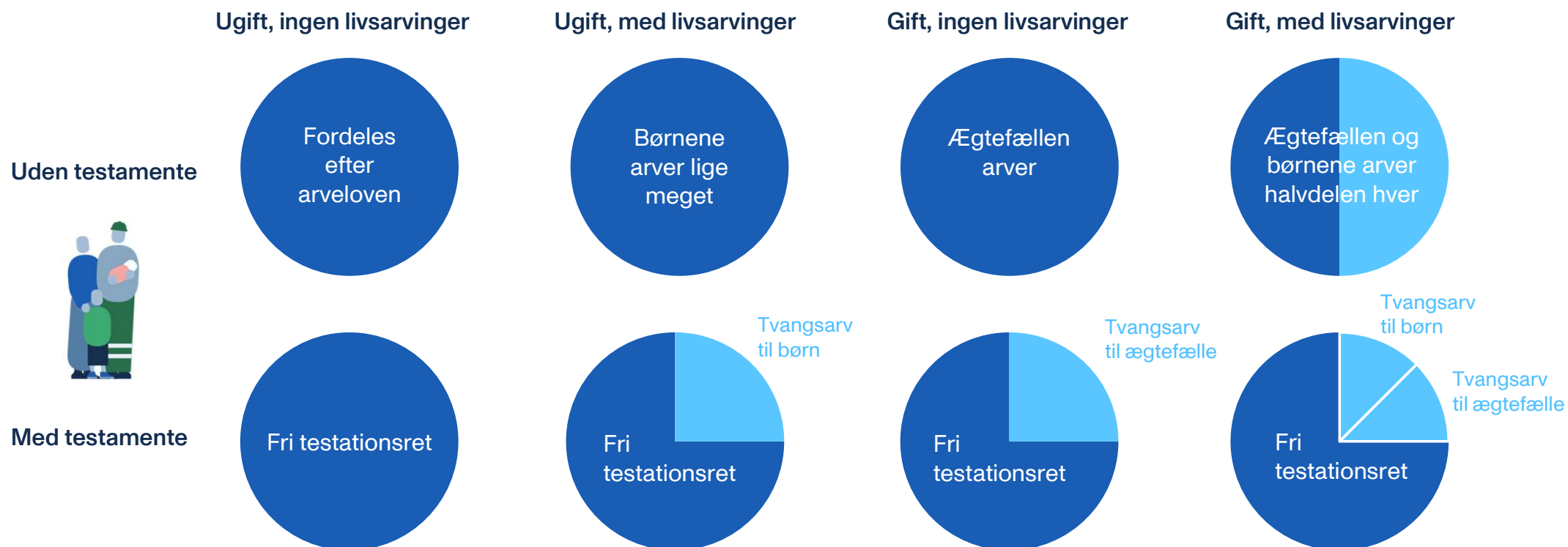
Testamente

Hvorfor?

- Ugift – men ønsker at sikre samlever
- Hvis du eller din ægtefælle har børn fra tidligere forhold
- Hvis du ønsker, at arven efter dig skal være en form for særeje
- Hvis du ønsker, at bestemte personer eller foreninger, som ikke er dine arvinger, skal arve et beløb efter dig
- Hvis du ønsker en anden fordeling end den som arveloven bestemmer
- Hvis du er enebarn, ugift og barnløs og dermed ikke umiddelbart har nogen arvinger
- Staten får i gennemsnit 75 mio. kr. om året grundet manglende testamente



Hvem arver?



Samlevers arveforhold

- Samlevere har ingen juridisk arveret
 - Arveret kræver testamente
- Udvidet samlevertestamente (fra 2028)
 - Samlevere kan arve som ægtefæller
 - Kan ikke bestemme fælleseje, særeje osv.
- Betingelser
 - Lever sammen på fælles bopæl ved dødsfald, og
 - har/havde eller venter fælles barn, eller
 - har levet sammen i to år på fælles bopæl i ægteskabslignende forhold.



Fremtidsfuldmagt

- Fremtidsfuldmagt – hvad er det?
 - Ved at oprette en fremtidsfuldmagt kan du selv vælge en fremtidig repræsentant for dig. En fremtidsfuldmagt er et privat og selvvalgt alternativ til værgemål
 - En fremtidsfuldmagt er en fuldmagt, som du kan oprette nu, men som først kan sættes i kraft, hvis du engang i fremtiden ikke selv længere har evnen til at tage vare på dine økonomiske eller personlige forhold på grund af sygdom, svækket mental funktion eller lignende
- En fremtidsfuldmagt ophører ved død
 - En fremtidsfuldmagt ophører, når du som fuldmagtsgiver går bort
- Læs mere og opret en fremtidsfuldmagt på borger.dk



Dødsfald

- Anmeldelse sker hurtigt via CPR-registeret
 - Ingen glemmes
- Alle konti, der indeholder afdødes CPR-nr. spærres/lukkes
 - Farligt hvis I kun har fælles konti
 - Derfor: sørg for at have mindst en egen konto



Så meget må du give i gave

- Der kan gives gaver afgiftsfrit
 - Ubegrænset mellem ægtefæller (kræver dog ægtepagt)
 - Hver ægtefælle kan årligt give op til kr. 80.600 kr. til børn og børnebørn mfl.
 - Hver ægtefælle kan årligt give op til kr. 28.200 kr. til svigerbørn
- Praktik
 - Vil begge ægtefæller give gaver, så husk at tage fra "egne/separate konti" – ikke samme konto



Afgiftsfrie beløb og afgiftssatser i 2026

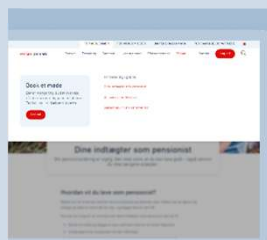
Gavemodtager	Afgiftsfrit beløb	Afgift
• Børn, stedbørn og deres børn i alle led (fx børnebørn og oldebørn) • Forældre • Samlever/bofælle • Plejebørn • Afdøde børn og stedbørns ægtefælle	80.600 kr.	15 pct.
• Bedsteforældre og stedforældre	80.600 kr.	36,25 pct.
• Svigerbørn (børn og stedbørns ægtefælle)	28.200 kr.	15 pct.

**Hvor finder du alle
oplysningerne?**

Oplysninger om pension



Pensionsinfo.dk



Pension.dk



**Øvrige
pensionsselskaber**



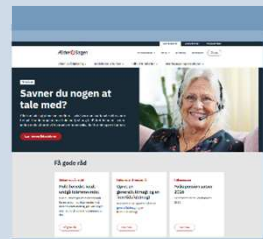
Mit.dk



Borger.dk



Skat.dk



Aeldresagen.dk
Ældresagen



Fagligsenior.dk
Faglige Seniorer

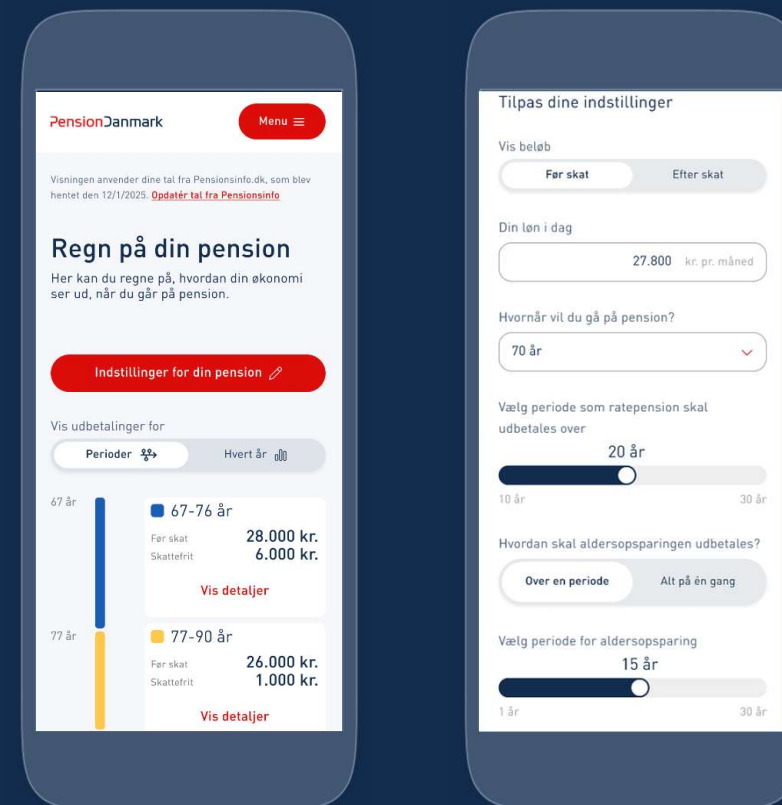
Få rådgivning

Vores medlemsrådgivning er åben på telefon alle hverdage kl. 8-18 (onsdage 9.15-18) – og på pension.dk eller i appen døgnet rundt.

Regn på din pension

Det bliver snart lettere at regne på din pension i vores app og på pension.dk.

- Beregn om du har nok, når du går på pension
- Prøv og beregn forskellige scenarier
- Beregn for dig selv og din ægtefælle



Opsummering

Seniorøkonomisk planlægning

- Hvordan får jeg/vi et overblik over de midler, vi har?
 - Pension, anden opsparing, evt. friværddi
- I hvilken rækkefølge skal jeg/vi bruge vores opsparing?
 - Vi bruger de aktiver først, hvortil der knytter sig de laveste afkast efter skat
- Hvordan får vi det bedste ud af de offentlige ydelser?
 - Vi holder os under modregningsgrænsen, ved at forlænge eller udsætte ratepensionerne
- Optimering i forhold til efterløn og tidlig pension
 - Forskellige satser og modregningsregler
- Eventuel indregning af friværddi i bolig
 - Salg?
 - Belåning/omlægning af lån?



Den bedste løsning
er en kombination
af mange hensyn

An elderly couple is walking hand-in-hand through a long, covered walkway or tunnel. The walls on both sides are covered in vibrant, colorful graffiti. The woman on the left is wearing a bright red quilted jacket and olive green trousers. The man on the right is wearing a dark navy blue coat, grey trousers, and a black fedora hat. They are both smiling at the camera. The floor is a grey, textured surface. The ceiling of the walkway has a series of wooden slats and small, round, recessed lights.

Tak for nu