



Hela livet räknas  
När du sparar till din allmänna pension

PENSIONS  
MYNDIGHETEN

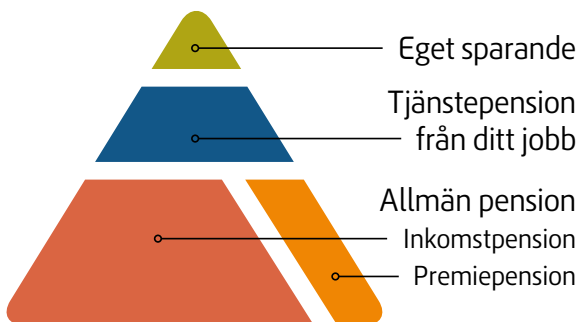
# Hela livet räknas

Den här broschyren handlar om den allmänna pensionen och tar upp vad som kan vara bra att tänka på när du sparar till din framtida pension. Bland annat kan du läsa om hur du tjänar in till din allmänna pension. Du kan läsa om hur du själv kan påverka pensionens storlek, hur den följer inkomstutvecklingen i samhället och hur pensionen påverkas av när och hur du tar ut den. Det finns också översiktlig information om tjänstepension.

Denna broschyr kan beställas i alternativa format. Kontakta vår kundservice på 0771-776 776 för mer information. De format vi erbjuder är Daisy, talkassett, punktskrift, storstil och tillgänglig PDF eller Word.

# Din pension kommer från flera håll

Din pension kan komma från flera olika håll, dels från Pensionsmyndigheten som allmän pension, dels från din arbetsgivare i form av tjänstepension. Du kan även ha ett eget sparande. De olika pensionerna påverkar inte varandra, utan läggs ihop och blir tillsammans din totala pension.



## Så här sparar du till din allmänna pension

Varje år som du arbetar och betalar skatt sparar du till din allmänna pension. Det du sparar kallas pensionsrätt. En del betalas in via din skatt och en del betalar din arbetsgivare in via arbetsgivaravgiften. Den sammanlagda pensionsrätten är 18,5 procent av din pensionsgrundande inkomst, varav 16 procent går till inkomstpensionen och 2,5 procent till premiepensionen.

Det finns ett inkomsttak för din pensionsgrundande inkomst (7,5 x inkomstbasbeloppet för aktuellt år). Det du tjänar över taket får du inga pensionsrätter för. År 2024 är taket 571 500 kronor. Tjänstepensionen fyller ofta ut för dig som tjänar över taket.

Också när du har inkomster som ersätter arbetsinkomster, exempelvis föräldrapenning, sjukpenning, sjuk- eller aktivitetsersättning och arbetslöshetsersättning, sparar du till din allmänna pension på samma sätt som för arbetsinkomster.

### Barn ger pension

Du får pensionsrätt för de fyra första åren i ditt barns liv, så kallad barnårsrätt, oavsett om eller hur länge du varit föräldraledig. Är ditt barn adopterat kan du få barnårsrätt för de första fyra åren som du har haft barnet i din vård, som längst till det år barnet fyller 10 år.

Bara en av föräldrarna får barnår och bara för ett barn i taget. Den förälder som har lägst inkomst får automatiskt rätten till barnår. Om ni vill att barnårsrätten ska tillgodoräknas den andra föräldern anmäler ni det till Pensionsmyndigheten. Det är staten som betalar pensionsavgiften för barnår.

### Studier ger pension

Om du studerar på högskolenivå får du pensionsrätter. Om du har studiebidrag betalar staten in pensionsavgifter för dig. Det pensionsgrundande beloppet är 138 procent av studiebidraget. Pensionsrätten är 18,5 procent av detta belopp.

### Plikttjänst ger pension

Om du gör värnplikt eller annan pliktjänst kan du få pensionsrätter när du genomgår grundutbildning enligt lagen om totalförsvarspplikt.

### Förvärvsvillkor

För att pensionsrätterna från de fiktiva inkomsterna för barn, studier och pliktjänst ska kunna räknas med i din framtida pension behöver du ha minst fem år med inkomster från arbete innan du fyller 71 år. Inkomsterna ska motsvara minst två inkomstbasbelopp för det aktuella året.

## Orange kuvert ger besked om den allmänna pensionen

Är du född 1938 eller senare så får du ett orange kuvert varje år. Kuvertet innehåller information om din inkomstpension och din premiepension. För dig som inte har tagit ut din pension innehåller kuvertet information om hur mycket du hittills har tjänat in till din pension.

Har du redan börjat ta ut din pension innehåller kuvertet även beslut om utbetalning av pension. Spara ditt beslut om utbetalning till deklarationen eftersom du inte får någon kontrolluppgift från oss. På Skatteverkets Mina sidor kan du se vilka skattepliktiga utbetalningar och vilken avdragen skatt som vi och andra utbetalare gjort under året. Orange kuvertet innehåller *inte* uppgifter om din tjänstepension.

### Se hela din pension

När du loggar in på [pensionsmyndigheten.se](https://pensionsmyndigheten.se) kan du se hela din pension. I pensionsprognosen ingår både din allmänna pension, din tjänstepension och i vissa fall även ditt eget sparande till pension. Finns inga uppgifter om ditt eget sparande till pension registrerad kan du själv lägga in dessa uppgifter och göra en prognos för din totala pension.

## Inkomstpensionskontot

I ditt orange kuvert ser du värdet av vad du hittills sparat på ditt inkomstpensionskonto. Pensionssystemet håller reda på inbetalningarna och ger dig rätt till pension i relation till hur mycket som har betalats in för dig. Du får ränta på pengarna och den beror på hur lönerna utvecklas i Sverige. Ju bättre det går för Sveriges ekonomi, desto mer växer pensionsrätterna.

Ju mer du tjänar desto större blir din framtida pension. Om du går ner i arbetstid och tjänar mindre blir dina pensionsrätter

och din framtida pension lägre. Man skulle kunna säga att pensionen är en del av lönen som du skjuter upp för att ta ut senare. Med andra ord; ju mer pengar du har betalat in till din pension under arbetslivet, desto större blir din pension.

## Premiepensionskontot

I ditt orange kuvert ser du också hur det har gått för dina premiepensionsfonder. Storleken på din framtida premiepension beror på din inkomst, hur länge du har arbetat och på värdeförändringen i ditt fondsparande. Fondernas värdeförändring påverkas i sin tur av hur hög avgiften är på dina fonder, samt utvecklingen på ränte- och aktiemarknaderna. Det är bra om du ser över ditt sparande med jämna mellanrum, till exempel en gång per år när du får ditt orange kuvert.

När du för första gången får pensionsrätt för premiepensionen placeras dina pensionsrätter i statens förvalsalternativ AP7 Såfa. Vill du inte göra ett eget val så fortsätter förvaltningen i fondportföljen AP7 Såfa (*statens årskullsförvaltningsalternativ*), som förvaltas av Sjunde AP-fonden. AP7 Såfa har hög risk när du har långt kvar till pension och lägre ju närmare pension du kommer. Du kan när som helst och utan kostnader göra ett eget fondval.

Nyinkomna pensionsrätter placeras alltid enligt det fondval du gjort eller i AP7 Såfa om du inte har gjort ett eget fondval. Är du inte nöjd med hur dina premiepensionspengar utvecklas kan du när som helst byta fonder. Du som vill följa fondernas utveckling mer regelbundet eller läsa mer om premiepensionen kan göra det på [pensionsmyndigheten.se](http://pensionsmyndigheten.se).

## Överföring av premiepensionsrätt

Om du är gift eller registrerad partner kan du föra över din pensionsrätt för premiepensionen till din make, maka eller registrerade partner. Vid överföringen minskas det överförda beloppet



med 6 procent. Minskningen är lika för män och kvinnor. Anmälan görs till Pensionsmyndigheten senast den 30 april det år då överföringen ska börja gälla. Om du loggar in så finns det en enkel e-tjänst för att anmäla överföring av premiepension.

## Garantipension

Garantipensionen är ett grundskydd för dig som haft låg eller ingen inkomst under livet. Den är baserad på hur många år du har bott i Sverige. För att få rätt till garantipension måste du ha bott minst tre år i Sverige. För att du ska få full garantipension krävs att du har bott minst 40 år i Sverige från och med det år du fyllde 16 år till och med året innan du har rätt till garantipension. Är du född efter 1976 är det dock inte alltid som du får räkna med åren före ditt 25:e levnadsår.

Har du bott i Sverige kortare tid än 40 år minskar garantipensionen med 1/40 för varje år som saknas. Har du till exempel bott 27 år i Sverige får du 27/40 av garantipensionen.

Du får behålla rätten till garantipension om du bor i Sverige. Under vissa förutsättningar kan du få garantipension utbetald om du bor i Kanada. Det krävs dock att du då har bott i Sverige minst tre år och totalt i tjugo år i Sverige och Kanada. Fråga oss på Pensionsmyndigheten vad som gäller för just dig. På vår webbplats [pensionsmyndigheten.se](http://pensionsmyndigheten.se) kan du läsa mer om garantipension. Du kan också beställa ett faktablad från vår kundservice på telefon 0771-776 776.

## Inkomstpensionstillägg

Inkomstpensionstillägget betalas ut som ett tillägg till allmän pension. Om du har arbetat ett långt arbetsliv i Sverige men med låg lön kan du ha rätt till inkomstpensionstillägg. Det är storleken på din inkomstgrundade pension som avgör vilket belopp du har rätt till. Hur många år med pensionsgrundande inkomst du har tjänat in i Sverige påverkar också hur stort inkomstpensionstillägg du får.

Inkomstpensionstillägg kan du få utbetald om du är bosatt i Sverige. Du kan också få inkomstpensionstillägg om du bor i ett



annat EU/EES-land eller Schweiz eller ett land som Sverige har avtal med om social trygghet.

## Tjänstepension

De flesta som arbetar har förutom den allmänna pensionen även rätt till tjänstepension. Om du har tjänstepension sätter din arbetsgivare varje månad av en summa till dig.

### Tjänstepensionens delar

Tjänstepensionens grunddelar är ålderspension, efterlevandestydd och sjukförsäkring. Hur stor din tjänstepension blir beror på vilket avtalsområde du tillhör. De största avtalsområdena är KAP-KL och AKAP-KR (anställda inom kommuner och regioner), SAF-LO (privatanställda arbetare), PA16 (statligt anställda) och ITP (privatanställda tjänstemän). Har du arbetat inom olika områden kan du ha fler än en tjänstepension. Du som är egen företagare måste själv se till att kompensera för att du inte får någon tjänstepension. Du kan läsa mer om det i broschyren ”Se till att du får pension – Information till företagare”. Du får heller ingen tjänstepension om du studerar eller är arbetslös.

Vill du veta mer om din tjänstepension kan du kontakta det tjänstepensionsbolag som förvaltar din tjänstepension. Vet du inte om du har tjänstepension kan facket eller din nuvarande och tidigare arbetsgivare svara på det.

### Tjänstepensionens storlek

Det finns två olika typer av tjänstepension: förmånsbestämd och premiebestämd. I en förmånsbestämd pension är du garanterad en viss procentsats av din slutlön när du går i pension. Du kan själv inte påverka den förmånsbestämda delen utan det är upp till din arbetsgivare att betala in den premie som behövs för att uppnå förmånen.

I en premiebestämd pension är det bestämt hur mycket arbetsgivaren ska betala in. Exakt hur stor din tjänstepension blir med den här lösningen beror på avkastningens storlek och hur stor förvaltningskostnad som tas ut. Du påverkar själv din tjänstepension via de val du gör.

Vill du se hela din pension kan du logga in på [pensionsmyndigheten.se](https://pensionsmyndigheten.se). Då ser du din allmänna pension, tjänstepension och eventuellt privat pensionssparande.

## Eget sparande till pension

Du kan också på egen hand spara till din pension i bank eller via försäkringsbolag. Det egna sparandet till pension är helt frivilligt och något du själv tar ställning till om du behöver för att komplettera de övriga delarna i din pension. På vår webbplats kan du läsa mer om eget sparande till pension.

## Arbete och boende utomlands

För att tjäna in pensionsrätter måste du betala skatt i Sverige. För arbete som du har utfört utomlands kan du ha rätt till pension från det land eller de länder som du bott eller arbetat i. När du senare i livet får den pension utbetald som du tjänat in i Sverige, kan du ta inkomstpension, tilläggs pension och premiepension till vilket land du än bor i.

Garantipension kan du bara få utbetald om du är bosatt i Sverige. Under vissa förutsättningar kan du få garantipension utbetald om du bor i Kanada. Det krävs dock att du då har bott i Sverige minst tre år och totalt i tjugo år i Sverige och Kanada. Fråga oss på Pensionsmyndigheten vad som gäller för just dig.



Inkomstpensionstillägget betalas ut som ett tillägg till allmän pension. Inkomstpensionstillägg kan du få utbetald om du är bosatt i Sverige. Du kan också få inkomstpensionstillägg om du bor i ett annat EU/EES-land eller Schweiz eller ett land som Sverige har avtal med om social trygghet.

När det gäller din tjänstepension kan du ta den till vilket land du än bor i som pensionär.

# Påverka din pension

Hela livets inkomster påverkar din allmänna pension. För de flesta gäller att ju längre man arbetar desto högre blir pensionen. Hur stor din premiepension blir beror även på hur värdet utvecklas i de fonder du har valt.

Tjänstepensionen kan du i många fall påverka genom att välja hur pengarna ska placeras.

## Du bestämmer själv när du vill ta ut din pension

Du kan ta ut din *allmänna pension*, helt eller delvis, från det att du fyllt 63 år. Från 2026 införs en riktålder som kommer att visa när du kan få allmän pension. Ju senare du går i pension desto högre pension kan du få. Det beror på att du hinner tjäna in mer pengar och att du beräknas vara pensionär under kortare tid.

Du har rätt att arbeta fram till 69 års ålder men du kan fortsätta arbeta ännu längre om du och din arbetsgivare är överens om det. Åldern för hur länge du har rätt att vara kvar på jobbet kan ändå variera beroende på hur ditt kollektivavtal ser ut och hur övergångsbestämmelserna är för de avtal som löpte när lagen trädde i kraft.

Den dag du går i pension beräknas din pension genom att ditt intjänade pensionskapital delas med den beräknade återstående medellivslängden för alla i Sverige som är födda samma år som du. Månadsbeloppet som räknas fram betalas ut så länge du lever.

$$\text{Din pension} = \frac{\text{Ditt pensionskapital}}{\text{Återstående medellivslängden}}$$

När det gäller din *tjänstepension* bör du kontrollera vad som gäller för ditt pensionsavtal, med din arbetsgivare eller ditt fack.

Logga in på pensionsmyndigheten.se så kan du testa hur olika pensionsåldrar påverkar din pension.

## Fler lever längre – hur påverkar det din pension?

Eftersom livslängden i Sverige har ökat och antas fortsätta öka, kommer ditt pensionskapital att behöva räcka längre ju yngre du är. Då behövs fler år i arbete för att kompensera för fler år i pension.

I tabellen nedan ser du hur detta kan påverka dig.

Födelseår	Alternativ pensionsålder	Tid som pensionär (vid alt. pensionsålder)
1930	65 år 0 mån	17 år och 4 månader
1940	66 år 1 mån	17 år och 8 månader
1950	67 år 2 mån	18 år och 0 månader
1960	68 år 0 mån	18 år och 2 månader
1970	68 år 10 mån	18 år och 5 månader
1980	69 år 7 mån	18 år och 7 månader
1990	70 år 4 mån	18 år och 9 månader
2000	70 år 11 mån	18 år och 11 månader
2010	71 år 6 mån	19 år och 1 månader
2020	72 år 1 mån	19 år och 2 månader

### Riktålder

För pensionsförmåner införs ett nytt begrepp, riktålder. De lagändringar kring riktåldern innebär att åldern för när grundskydden inom pensionsystemet kan börja betalas ut ändras och kopplas till medellivslängdens utveckling.

På pensionsmyndigheten.se finns mer information.

## Om du vill kan du välja fonder för din premiepension

Om du är intresserad av att själv välja fonder för din premiepension finns det ett brett och varierat fondutbud att välja bland.

### Viktigt att tänka på hela pensionen

Ett generellt råd brukar vara att det kan vara bra att ha lite högre risk i början av sitt pensionssparande och lite lägre risk när man är äldre. Men tänk på hela pensionen – har du hög risk i din tjänstepension kanske du ska ha en försiktigare placering i din premiepension.

På *pensionsmyndigheten.se* kan du ta hjälp av Fondvals-guiden om du vill välja fonder. För att genomföra ett fondval eller ett fondbyte, loggar du in på Mina sidor på vår webbplats, med hjälp av e-legitimation. Du kan också byta fonder med hjälp av en fondkatalog som du beställer från kundservice på telefon och en fondbytesblankett som du beställer från vår webbplats eller från kundservice på telefon 0771-776 776.

## Behandling av personuppgifter

Information om hur Pensionsmyndigheten behandlar personuppgifter finns på vår webbplats *pensionsmyndigheten.se*

# Våra webbtjänster

På vår webbplats kan du snabbt och enkelt:

- se hela din pension och vad du kan få per månad
- få tips om vad du kan tänka på i olika livssituationer när det gäller din pension
- byta fonder inom premiepensionen
- anmäla om du vill ha ditt orange kuvert digitalt istället

Så här kan du nå oss  
om du vill veta mer

[www.pensionsmyndigheten.se](http://www.pensionsmyndigheten.se)  
[facebook.se/fragaompension](https://facebook.se/fragaompension)  
kundservice 0771-776 776

AAD000139 (24-01)



[www.pensionsmyndigheten.se](http://www.pensionsmyndigheten.se)

