

Så här tjänar du in till din pension

– för dig som är född 1938 eller senare

Varje år som du arbetar tjänar du in pengar till din framtida pension. Men pensionssystemet tar också hänsyn till att livet består av olika faser. Därför är det inte bara arbete som är pensionsgrundande, utan också till exempel arbetslöshetsersättning, sjuk- och aktivitetsersättning, perioder med små barn och studier.

De olika delarna i pensionssystemet

De delar av din allmänna pension som du själv tjänar in till är inkomstpension och premiepension. Är du född 1953 eller tidigare så ersätts en del av din inkomstpension och premiepension av tilläggs-pension.

Har du endast haft låga inkomster eller inga inkomster alls får du garantipension. Den grundas inte på dina inkomster, utan på hur länge du har bott i Sverige.

Tjäna in till pensionen – nästan som att spara på banken

Den inkomstgrundade pensionen fungerar i princip som ett vanligt banksparande. Varje år som du har inkomster av arbete som överstiger ett visst belopp betalar du, din arbetsgivare och i vissa fall staten in pensionsavgifter. En krona i avgift ger en krona i pensionsrätt. Avgifterna bokförs som pensionsrätter på dina pensionskonton, ett för inkomstpensionen och ett för premiepensionen. Precis som på ett bankkonto växer sparandet under åren i takt med avgiftsinbetalningarna och den ”ränta” som gäller. När du går i pension används

det belopp du har sparat ihop för att beräkna hur mycket pension du ska ha under resten av livet.

Om du får en del av din pension som tilläggs-pension tjänar du till den delen in pensionspoäng i stället för pensionsrätter.

Pensionsunderlaget

Pensionsavgiften är 18,5 procent av pensionsunderlaget. Pensionsunderlaget kan bestå dels av pensionsgrundande inkomst, dels av ett pensionsgrundande belopp. Pensionsgrundande inkomster är inkomster av arbete och ersättningar från socialförsäkringen och arbetslöshetsförsäkringen. Pensionsgrundande belopp är inte några verkliga inkomster, utan fiktiva belopp som du får tillgodoräkna dig om du har sjuk- eller aktivitetsersättning, små barn, gör plikttjänst eller studerar.

Pensionsunderlaget är alltså summan av den pensionsgrundande inkomsten och eventuella pensionsgrundande belopp. Oavsett hur stora inkomster du har haft i verkligheten kan pensionsunderlaget inte bli högre än 7,5 inkomstbasbelopp¹ (625 500 kronor för 2026).

Av den totala avgiften på 18,5 procent går 16 procent till inkomstpensionen och 2,5 procent till premiepensionen.

¹ Inkomstbasbeloppet följer inkomstutvecklingen i Sverige. År 2026 är det 83 400 kronor.

Överföring av pensionsrätt för premiepension

Om du är gift eller registrerad partner kan du överföra din pensionsrätt för premiepension till din make, maka eller partner. Vill du göra det måste din anmälan ha kommit in till Pensionsmyndigheten senast den 30 april det år som överföringen ska börja gälla. Observera att vid överföringen minskas det överförda beloppet med 7,5 procent.

Om du är född 1938–1953

Du som är född 1938–1953 får en del av din pension som tilläggspension. Hur stor del beror på när i perioden du är född. Den som är född 1938 får 4/20 av sin pension som inkomst- och premiepension och 16/20 som tilläggspension. Varje yngre årskull får sedan ytterligare 1/20 som inkomst- och premiepension, vilket betyder att den som är född 1953 får 19/20 som inkomst- och premiepension och endast 1/20 som tilläggspension.

Exempel

Är du till exempel född 1949 får du 15/20 av din pension som inkomst- och premiepension och 5/20 som tilläggspension. Din pensionsrätt till inkomstpension blir då $15/20 \times 16 = 12$ procent av pensionsunderlaget. Pensionsrätten till premiepension blir $15/20 \times 2,5 = 1,875$ procent av pensionsunderlaget. Resten av avgiften går till tilläggspensionen.

Det du tjänar in till tilläggspensionen registreras som pensionspoäng, vilket alltså inte är samma sak som pensionsrätter. Pensionspoängen beräknas så här.

din pensionsgrundande inkomst – det förhöjda prisbasbeloppet²
det förhöjda prisbasbeloppet

Observera att om du har haft sjukersättning så beräknas pensionspoängen på din pensionsgrundande inkomst och ditt pensionsgrundande belopp för sjukersättningen.

Reduceringen av pensionspoängen till 5/20 görs först när tilläggspensionen beräknas i samband med att du tar ut pensionen.

Du kan bara få pensionspoäng för inkomster till och med det år som du fyller 64. Om du har pensionsgrundande inkomster efter det tjänar du enbart in pensionsrätter till inkomst- och premiepension, men då med 20/20.

Pensionsgrundande inkomst

Den pensionsgrundande inkomsten består av arbetsinkomster och ersättningar från socialförsäkringen och arbetslöshetsförsäkringen. Arbetsinkomster kan vara inkomster av anställning eller av ett eget företag. Exempel på ersättningar från socialförsäkringen är sjukpenning, föräldrapenning, arbetsskadelivränta samt sjuk- och aktivitetsersättning.

För att du ska få en pensionsgrundande inkomst fastställd måste dina inkomster uppgå till minst 42,3 procent av prisbasbeloppet³ (25 042 kronor år 2026). Det är också det minsta belopp du behöver deklarerat. Om du får en pensionsgrundande inkomst fastställd räknas alla dina inkomster från den första kronan med i den pensionsgrundande inkomsten.

Vid beräkningen av den pensionsgrundande inkomsten gör man avdrag för den allmänna pensionsavgiften. Avgiften är 7 procent på bruttoinkomsten, vilket innebär att den pensionsgrundande inkomsten normalt motsvarar 93 procent av den faktiska inkomsten.

Pensionsgrundande belopp

I vissa situationer får du pensionsrätt även om du inte har haft några inkomster. I dessa fall beräknas pensionsrätten på ett fiktivt belopp. Detta kallas pensionsgrundande belopp.

År med små barn

Du kan få tillgodoräkna dig ett pensionsgrundande belopp för högst fyra år per barn, och enbart för ett barn under varje år. För ett barn som är fött januari–juni får du ett pensionsgrundande belopp för varje år från och med barnets födelseår till och med det år som barnet fyller tre. För ett barn som är fött juli–december får du i stället det pensionsgrundande beloppet från och med det år som barnet fyller ett till och med det år barnet fyller fyra.

För adoptivföräldrar gäller den tidpunkt då barnet togs emot som barnets födelse. Du kan tillgodoräkna dig ett pensionsgrundande belopp senast det år barnet fyller nio respektive tio år, beroende på vid vilken tid på året barnet togs emot.

² Det förhöjda prisbasbeloppet används bara i samband med beräkning av pensioner. År 2026 är det 60 500 kronor.

³ Prisbasbeloppet följer prisutvecklingen i Sverige. År 2026 är det 59 200 kronor.

Förutsättningarna för du ska få tillgodoräkna dig ett pensionsgrundande belopp för barnår är

- att du har varit försäkrad och bosatt i Sverige under hela året
- att barnet har varit bosatt i Sverige hela året
- att du under året har fyllt högst 65 år⁴
- att du har haft vårdnaden om barnet minst halva året
- att du har bott tillsammans med barnet minst halva året.

I vissa fall finns undantag från dessa regler.

Beräkningen av det pensionsgrundande beloppet kan göras på tre olika sätt. Pensionsmyndigheten räknar på det sätt som är mest fördelaktigt för dig.

1. Som skillnaden mellan pensionsunderlaget för det aktuella året och pensionsunderlaget för året före barnets födelse uppräknat med prisbasbeloppet till aktuellt år.
2. Som skillnaden mellan pensionsunderlaget för det aktuella året och 75 procent av den genomsnittliga pensionsgrundande inkomsten för samma år.
3. Som det aktuella årets inkomstbasbelopp (83 400 kronor för 2026)

Beloppet tillgodoräknas den förälder som har lägst pensionsunderlag för året. Det går att överlåta beloppet på den andra föräldern. Vill du göra det måste du anmäla det skriftligt till Pensionsmyndigheten senast den 31 januari året efter det år som beloppet gäller.

Plikttjänst

Om du har gjort värnplikt eller annan pliktjänst har du tillgodoräknats ett pensionsgrundande belopp för pliktjänst. Kravet har varit att din sammanlagda tjänstgöring uppgått till minst 120 dagar. Om tjänstgöringen har sträckt sig över ett årsskifte har du tillgodoräknats ett pensionsgrundande belopp för varje år.

Det pensionsgrundande beloppet räknas för varje tjänstgöringsdag och motsvarar 50 procent av den genomsnittliga pensionsgrundande inkomsten för året.

Studier

Har du under året studerat på eftergymnasial nivå och fått studiebidrag tillgodoräknas du ett pensionsgrundande belopp. Beloppet beräknas till 138 procent av det bidrag som du fått under året.

Sjuk- eller aktivitetsersättning

Om du under året har haft inkomstrelaterad sjuk- eller aktivitetsersättning får du pensionsgrundande inkomst för det utbetalda beloppet. Förutom denna får du också ett pensionsgrundande belopp. Beloppet beräknas så här:

Den antagandeinkomst som ligger till grund för beräkningen av sjuk- eller aktivitetsersättningen minskas med 7 procent (motsvarar den allmänna pensionsavgiften). Skillnaden mellan detta belopp och den pensionsgrundande inkomsten för sjuk- eller aktivitetsersättningen utgör det pensionsgrundande beloppet. Om du samtidigt får arbetsskadelivränta som är samordnad med sjuk- eller aktivitetsersättningen gäller särskilda beräkningsregler.

Förvärvsvillkoret

För att den pensionsrätt som du tjänat in på grund av år med små barn, pliktjänst eller studier ska användas som underlag för beräkning av din pension krävs att du uppfyller det så kallade förvärvsvillkoret. Förvärvsvillkoret innebär att du under fem år måste ha haft pensionsgrundande inkomster som uppgått till minst två inkomstbasbelopp för respektive år innan du fyller 72 år⁴.

Vem betalar pensionsavgiften?

Pensionsrätterna som registreras på dina pensionskonton finansieras genom pensionsavgifter. Det finns tre olika typer av pensionsavgift – allmän pensionsavgift, arbetsgivaravgift och statlig ålderspensionsavgift.

Allmän pensionsavgift

Du betalar själv allmän pensionsavgift på 7 procent av din lön och av ersättningar från social- och arbetslöshetsförsäkringarna (sjuk- och aktivitetsersättning undantaget). Inbetalningen görs som en del av preliminärskatteavdraget. Avgiften betalas på inkomster upp till 8,07 inkomstbasbelopp⁵. Betald allmän pensionsavgift ger rätt till motsvarande skatte-reduktion, vilket innebär att de flesta i praktiken inte betalar någon avgift alls.

⁴ För mer information om vad som gäller för din åldersgrupp kontakta Pensionsmyndigheten.

⁵ $83\,400 \times 8,07 = 673\,038$
 $673\,038 \times 7\% = 47\,113$ kronor $\approx 47\,100$ kronor i avgift
 $(83\,400 \times 7,5 = 625\,500$ högsta möjliga pensionsunderlag för år 2026)
 $625\,500 + 47\,100 = 672\,600$ kronor är högsta möjliga belopp som utgör underlag för allmän pension år 2026.

Arbetsgivaravgift och egenavgift

Arbetsgivare betalar en pensionsavgift på 10,21 procent av varje anställds lön. För en egenföretagare motsvaras detta av egenavgiften. Avgiften betalas på hela inkomsten, även för inkomster som överstiger 8,07 inkomstbasbelopp. Eftersom inkomster som överstiger 8,07 inkomstbasbelopp inte ger pensionsrätt är den delen av avgiften att betrakta som en skatt och förs därför inte till pensionssystemet utan till statsbudgeten.

Statlig ålderspensionsavgift

För pensionsgrundande ersättningar från social- och arbetslöshetsförsäkringen betalar staten en pensionsavgift på 10,21 procent (undantaget sjuk- och aktivitetsersättning där staten betalar 18,5 procent). För personer som tillgodoräknats pensionsgrundande belopp betalar staten hela avgiften på 18,5 procent. Den statliga ålderspensionsavgiften finansieras med allmänna skattemedel.

Avgift lika med pensionsrätt?

De avgifter på dina inkomster som går till pensionen är sammanlagt 17,21 procent. Samtidigt sägs det att pensionsavgiften och pensionsrätten är 18,5 procent av pensionsunderlaget. Hur går det ihop?

Skillnaden beror på att den pensionsgrundande inkomsten är inkomsten efter avdrag för den allmänna pensionsavgiften på 7 procent, och det är på den pensionsgrundande inkomsten som avgiften är 18,5 procent. 18,5 procent av inkomsten efter avdraget på sju procent för pensionsavgiften är samma sak som 17,21 procent av hela inkomsten

Den högsta inkomst som man behöver betala pensionsavgift för är 8,07 inkomstbasbelopp. Det betyder att det högsta möjliga pensionsunderlaget blir 93 procent av 8,07 inkomstbasbelopp, det vill säga 7,5 inkomstbasbelopp.

Hur förvaltas pengarna?

Inkomstpension

Inkomstpensionen är ett fördelningssystem, vilket innebär att avgifter som betalas in ett visst år används till att betala ut samma års pensioner. Pensionsavgiften till inkomstpension betalas in till AP-fonden som är inkomstpensionens buffertfond. När inkomsterna är kända efter taxeringen registreras varje

persons avgift som en pensionsrätt, en fiktiv insättning på inkomstpensionskontot. Pensionsrätten kan ses som en fordran på pensionssystemet.

Under åren fram till pensionsuttaget kommer pensionsrätternas värde att räknas upp med en ränta. Räntan bestäms av inkomstindex, som är ett mått på utvecklingen av den genomsnittliga inkomsten i Sverige. För år då balanseringen är aktiverad bestäms räntan istället av ett balansindex.

Ytterligare två faktorer påverkar utvecklingen av värdet på kontot. Den ena är så kallade arvsvinster, som är summan av de pensionsrätter som avlidna lämnat efter sig och som fördelas på de kvarlevande i samma årskull i förhållande till vars och ens kontobehållning. Den andra faktorn är inkomstpensionens administrationskostnader som dras från kontot, också i förhållande till kontobehållningen.

Premiepension

Avgifterna till premiepension placeras allt eftersom de kommer in på ett räntebärande konto. I motsats till inkomstpensionen är premiepensionen ett fonderat system, vilket innebär att dina avgifter verkligen sparas för just din pension. När din pensionsrätt är fastställd köper Pensionsmyndigheten andelar i de fonder som du har valt, eller i Statens årskullsförvaltningsalternativ, AP7 Såfa, om du inte har gjort något val. Det totala värdet av fondandelarna utgör värdet på ditt premiepensionskonto.

Räntan på premiepensionskontot bestäms av värdeutvecklingen i de fonder du valt. Även på premiepensionskontot påverkas kontobehållningen av arvsvinster och administrationskostnader på samma sätt som på inkomstpensionskontot.

Det orange kuvertet

Varje år får du ett årsbesked om din allmänna pension i det orange kuvertet. Där kan du se hur stor pensionsrätt som registrerats för dig det senaste inkomståret och hur mycket pengar du hittills har tjänat in till din allmänna pension. Du kan även göra en egen prognos för din framtida pension på pensionsmyndigheten.se

Andra pensioner

Du kan få pension från flera olika håll. Förutom den allmänna pensionen från Pensionsmyndigheten kan du få pension från arbetsgivaren i form av tjänstepension, även kallad avtalspension. Dessutom har du kanske pensionssparat privat. Summan av beloppen är din totala pension.

Tjänstepension

Om du vill veta hur mycket pengar du kommer att få i tjänstepension kan du logga in på pensionsmyndigheten.se. Där kan du se både din allmänna pension, tjänstepension och eventuellt privat pensionssparande.

Privat pensionssparande

Om du har ett privat pensionssparande kan du kontakta dem du sparar hos och be att få en pensionskalkyl.

Mer information

Översiktlig information om pensionerna finns i broschyrerna

- Hela livet räknas
- Du bestämmer själv
- Tiden som pensionär

Dessutom finns det andra faktablad om pensionens olika delar.

Faktablad ger fördjupad information men ska inte betraktas som lagtext i ämnet.

På pensionsmyndigheten.se finns mer information om pension.