



Du bestämmer själv  
När du vill ta ut pension

PENSIONS  
MYNDIGHETEN

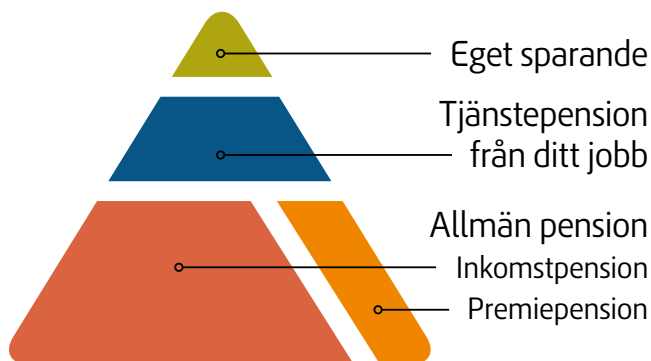
# Du bestämmer själv

Den här broschyren handlar om den allmänna pensionen och vad som kan vara bra att tänka på när du funderar på att ta ut pension. 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 till pension. De olika pensionerna påverkar inte varandra, utan läggs ihop och blir tillsammans din totala pension.

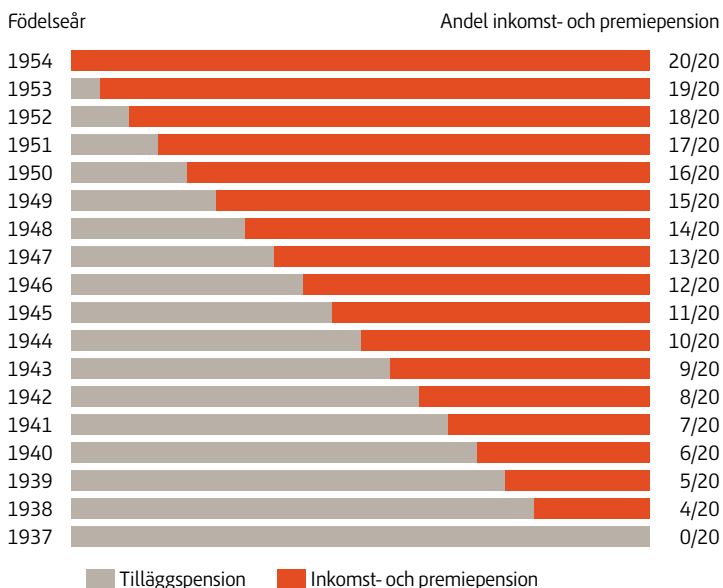


## Den allmänna pensionens olika delar

Den allmänna pensionens olika delar är inkomstpension, tilläggs-pension och premiepension. Garantipension får den som har haft låg eller ingen inkomst. Inkomstpensionstillägg betalas ut som ett tillägg till allmän pension.

## Inkomstpension och tilläggspension

Är du född 1954 eller senare får du din allmänna pension i form av inkomstpension och premiepension. Du som är född under perioden 1938–53 får en del av din pension i form av inkomstpension och premiepension och en del i form av tilläggspension. Ju tidigare i perioden du är född, desto större är andelen tilläggspension.



Figuren visar hur fördelningen ser ut för olika årskullar. Inkomstpensionen/tilläggspensionen är den största delen av den allmänna pensionen. Hur mycket du får i inkomstpension beror på hur mycket du tjänat, hur inkomstutvecklingen varit i Sverige och när du går i pension. Tilläggspensionen baseras på de pensionspoäng du fått för dina arbetade år och ersätter ATP och folkpension i det tidigare pensionssystemet.

## Premiepension

Även premiepensionen är inkomstgrundad och baseras på dina inkomster. Premiepensionens storlek beror på hur mycket du tjänat och hur de fonder som du valt har utvecklats. Pensionsrätter för premiepension har bara kunnat tjänas in från och med år 1995.

## Garantipension

Garantipensionen är ett grundskydd för dig som har haft liten 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 få full garantipension krävs att du har bott minst 40 år i Sverige från och med det år du fylle 16 år till och med året innan du har rätt till garantipension. Har du bott i Sverige kortare tid får du en garantipension som motsvarar det antal bostättningsår du har. Har du till exempel bott 20 år i Sverige har du rätt till halv garantipension.

## 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.

## Orange kuvertet ger besked om den allmänna pensionen

Är du född 1938 eller senare och har tjänat in till allmän pension 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 kommer du att kunna se vilka skattepliktiga utbetalningar och vilken avdragen skatt som vi och andra utbetalare gjort under året. Orange kuvertet innehåller inte uppgifter om din tjänstepension.





## Tjänstepension

De flesta som har en anställning får, förutom den allmänna pensionen, även tjänstepension från sin arbetsgivare.

Tjänstepensionen består i de flesta fall av ålderspension, efterlevande-skydd 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 (privat-anställda arbetare), PA16 (statligt anställda) och ITP (privat-anställda tjänstemän). Har du arbetat inom olika områden kan du ha fler än en tjänstepension.

För att få veta vilket avtal som gäller för dig kan du läsa mer på vår webbplats eller kontakta det tjänstepensionsbolag som förvaltar din tjänstepension. Din nuvarande och tidigare arbetsgivare kan också informera dig om vilket tjänstepensionsbolag du tillhör.

## Eget sparande till pension

Förutom den allmänna pensionen och tjänstepension kanske du har ett eget sparande till pension. Den bank eller det försäkringsbolag som du har valt för ditt sparande kan ge information om det sparandet.

## Se hela din pension

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

# 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. 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.

Om du har rätt till *garantipension* och *inkomstpensionstillägg* betalas de ut från och med du fyller 66 år. Från 2026 införs en riktålder som styr när olika förmåner kan betalas ut.

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.



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

Eftersom livslängden i Sverige har ökat och antas fortsätta att 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

Logga in på [www.pensionsmyndigheten.se](http://www.pensionsmyndigheten.se) så kan du testa hur olika pensionsåldrar påverkar din pension.

### Riktålder

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

Mer information finns på [pensionsmyndigheten.se](http://pensionsmyndigheten.se)

### Behandling av personuppgifter

Information om hur Pensionsmyndigheten behandlar personuppgifter finns på [pensionsmyndigheten.se](http://pensionsmyndigheten.se)

## Du bestämmer själv hur mycket pension du vill ta ut

Du kan ta ut din inkomstpension, tilläggspension och premiepension som hel, tre fjärdedelar, hälften eller en fjärdedel av hel pension per månad. Om du vill kan du fortsätta att arbeta samtidigt. Ditt fortsatta arbete ger dig nya pensionsrätter, vilka ökar din pension. Kontakta din arbetsgivare om du vill veta hur det påverkar din tjänstepension.

## Så kan du påverka premiepensionen

När du ansöker om premiepension kan du välja om du vill flytta pengarna till en traditionell försäkring eller om du vill låta dem vara kvar i fonder.

Väljer du *traditionell försäkring* säljs dina fonder och Pensionsmyndigheten tar över förvaltningen av dina pengar. Du får alltid minst ett garanterat belopp som betalas ut varje månad så länge du lever. Du kan inte byta tillbaka till fondförsäkring om du en gång har valt traditionell försäkring.

Väljer du *fondförsäkring* kommer din premiepension vara kvar i de fonder du valt. Utbetalningens storlek kommer då att variera beroende på hur värdet av dina fondandelar utvecklas.

När du för första gången ansöker om att ta ut premiepension kan du ansöka om *efterlevandeskydd*. Efterlevandeskyddet innebär att du får en något lägre premiepension, men att din make, maka, registrerade partner eller i vissa fall sambo får del av de pengar som betalats in om du dör före honom eller henne. Det innebär att din premiepension betalas ut till din medförsäkrade så länge han eller hon lever.

## Så här ansöker du om pension

Eftersom det inte finns någon bestämd pensionsålder i det allmänna pensionssystemet, måste du själv ansöka om att ta ut din allmänna pension. Det gör du hos Pensionsmyndigheten. Ansök i god tid, minst tre månader, innan du vill ha din pension. Pensionen kan beviljas och

börja betalas ut tidigast från och med den månad som din ansökan kommer in till Pensionsmyndigheten. Om du bor utanför Sverige, kan du läsa mer på sidan 13 om vad som gäller för dig.

Särskilda bestämmelser gäller för dig som har sjukersättning månaden innan du fyller 66 år. Har du hel sjukersättning och dessutom alltid bott i Sverige behöver du inte ansöka om ålderspension. Du kommer i så fall att få information om detta från oss cirka tre månader innan din sjukersättning upphör. I övriga fall måste du alltid ansöka om din allmänna pension.

Du kan ansöka om din allmänna pension genom att logga in med e-legitimation på [www.pensionsmyndigheten.se](http://www.pensionsmyndigheten.se). Då får du även en uträkning på hur stor din pension kan bli. Du som är folkbokförd i Sverige kan använda tjänsten tidigast ett år före det du uppnått den ålder som gäller för tidigaste uttag av allmän pension.

När du ansöker på vår webbsida har du möjlighet att fylla i alla uppgifter som vi behöver och du kan få ditt beslut om pension snabbare.

Du kan även beställa ansökningsblankett från vår kundservice på telefon 0771-776 776.

### Så här ansöker du om tjänstepension

När det gäller tjänstepension ser avtalen olika ut för när du kan börja ta ut din tjänstepension. Kontakta de pensionsbolag där du har tjänstepension, eller din arbetsgivare, för mer information.

## Skatt på pensionen

Det är Skatteverket som varje år beslutar vad du ska betala i skatt på hela din pension. Pensionsmyndigheten gör avdrag utifrån det beslutet enligt den skattetabell som gäller för den kommun där du är bosatt. Om du har andra inkomster, till exempel lön eller tjänstepension, bör du kontrollera att det totala skatteavdraget är tillräckligt, så att du inte behöver betala skatt i efterhand. Du kan begära att vi gör ett extra skatteavdrag direkt på vår webbplats.

Om du vill att mer skatt ska dras från din pension anmäler du det på [www.pensionsmyndigheten.se/skatteavdrag](http://www.pensionsmyndigheten.se/skatteavdrag) eller kontaktar vår kundservice på telefon 0771-776 776. Om du önskar sänkning av din skatt ska du kontakta Skatteverket.

## A-kassa och pension

Arbetslöshetsersättning samordnas med din pension. Samordningen innebär att din ersättning från arbetslöshetskassan minskas med motsvarande summa som beloppet för din pension. Om du återkallar din pension och utbetalningen upphör, upphör också minskningen på din arbetslöshetsersättning.

Du är skyldig att anmäla ändrade förhållanden till din a-kassa så att du får rätt ersättning därifrån. När du gör ett uttag av din pension, helt eller delvis, måste du därför kontakta din a-kassa. Om du inte anmäler ändrade förhållanden till din a-kassa riskerar du att bli återbetalningskyldig för arbetslöshetsersättning. För att få veta vad som gäller för dig bör du ta kontakt med din a-kassa.

## Om du har ersättning från Försäkringskassan

Om du har sjukersättning från Försäkringskassan kan den betalas ut till och med månaden innan du fyller 66 år. Har du fyllt 63 år har du rätt att samtidigt ta ut din allmänna pension, men tänk på att den allmänna pensionen blir högre om du väntar med att ta ut den.

Om du ansöker om allmän pension och redan har en pension som efterlevande, till exempel änkepension, kan pensionernas storlek påverka varandra. Även för den som har yrkesskadelivränta kan den allmänna pensionens storlek påverkas. Däremot påverkar inte en arbetsskadelivränta den allmänna pensionen.

## Om du bor eller planerar att flytta utanför Sverige

Din pension kan påverkas på olika sätt om du bor utanför Sverige. Inkomst-, tilläggs- och premiepension får du utbetald även om du är bosatt utanför Sverige. Däremot kan du bara få 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.

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.

Om du flyttar från Sverige ska du anmäla det till Pensionsmyndigheten och uppge din nya adress. Om du redan är bosatt utanför Sverige och flyttar till en ny adress ska du också anmäla den nya adressen till oss.

### Så här ansöker du som bor utanför Sverige

Om du bor i ett land inom EU/EES eller Schweiz eller ett land som Sverige har avtal med om social trygghet ska du ansöka om svensk allmän pension hos pensionsmyndigheten i det land du bor i. Den myndigheten skickar sedan ansökan till Pensionsmyndigheten i Sverige. Om du inte arbetat i ditt nuvarande bosättningsland kan du vända dig till pensionsmyndigheten i det land där du senast var försäkrad.

Bor du i något annat land kan du ladda ned ansökningsblanketten på vår webbplats. Du kan också kontakta Pensionsmyndigheten på telefon +46 498 200 700 för att få ansökningsblanketten.

Bor du utanför Sverige är det viktigt att du gör din ansökan i god tid, gärna ett halvår innan du önskar att pensionen ska betalas ut. Det tar längre tid att handlägga ditt ärende eftersom flera länders pensionsmyndigheter är inblandade. Läs mer på [www.pensionsmyndigheten.se](http://www.pensionsmyndigheten.se)

# Andra förmåner för pensionärer

## Bostadstillägg till pensionärer

Bostadstillägg är ett tillägg till pensionen som kan betalas ut till dig som bor i Sverige och har fyllt 66 år samt tar ut hel allmän pension inklusive hel premiepension. Från 2026 införs en riktålder som kommer att visa när du kan få bostadstillägg. Din bostadskostnad, inkomst och förmögenhet påverkar storleken på bostadstillägget. Om du är gift påverkar också din makes eller makas inkomst och förmögenhet ditt bostadstillägg. Med gift likställs registrerad partner och sambo.

*Särskilt bostadstillägg* kan betalas ut till dig som har bostadstillägg. Det särskilda bostadstillägget är inkomstprövat och betalas ut om din inkomst, efter avdrag för skälig bostadskostnad, understiger skälig levnadsnivå. Om du har pension och ansöker om bostadstillägg prövar vi alltid om du även har rätt till särskilt bostadstillägg. Du behöver inte göra någon särskild ansökan.

Räkna ut om du har rätt till bostadstillägg och ansök på [www.pensionsmyndigheten.se/bostadstillägg](http://www.pensionsmyndigheten.se/bostadstillägg). Du kan även ansöka på en blankett som du laddar ner från vår webbplats eller beställer från vår kundservice.

## Äldreförsörjningsstöd

När du ansöker om bostadstillägg ansöker du automatiskt även om äldreförsörjningsstöd. Det kan betalas ut till dig som är bosatt i Sverige. Det är en inkomstprövat förmån som kan betalas ut till den som har låg pension. Din bostadskostnad, inkomst och förmögenhet påverkar storleken på äldreförsörjningsstödet. Om du är gift, registrerad partner eller sambo påverkar också din makas, makes, registrerade partners eller sambos inkomst och förmögenhet ditt äldreförsörjningsstöd.





## 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
- ansöka om din pension och ändra ditt pensionsuttag
- beställa pensionärsintyg

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



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