

Att ta ut pension

– du väljer själv när och hur

Du har stor frihet att ta ut pensionen på det sätt som passar dig bäst. Du kan ta ut din allmänna pension, helt eller delvis, från det att du fyllt 63 år. Genom att ta ut pensionen senare och arbeta längre kan du höja pensionen. Du kan också arbeta hel- eller deltid och ta ut pension samtidigt. Garantipension och inkomstpensionstillägg betalas ut från 66 års ålder. Från 2026 införs en riktålder som styr när olika förmåner kan betalas ut.

Du kan ta ut hela eller en del av pensionen

Du kan välja att ta ut hela eller endast en del av din pension. Om du bara tar ut en del av pensionen kan du välja mellan att ta ut tre fjärdedelar, hälften eller en fjärdedel av hel pension. På samma sätt som när du helt avstår från att ta ut din pension, ökar den del av pensionen som du väntar med att ta ut.

Du måste alltid ta ut inkomstpension och tilläggs-pension samtidigt och i lika stora andelar. Din premie-pension kan du däremot ta ut helt oberoende av de andra delarna av pensionen. Det betyder att du kan ta ut inkomstpensionen och tilläggs-pensionen och vänta med premiepensionen eller tvärtom, och att du kan ta ut dem i olika stora andelar.

Du som redan är pensionär kan välja att minska eller öka ditt uttag hur ofta du vill. De delar av din pensionsbehållning¹ som inte används för det uttag du har för tillfället finns kvar på ditt konto och förräntas på samma sätt som innan du började ta ut pensionen.

Eftersom garantipensionen och inkomstpensions-tillägget finansieras av statsmedel gäller andra regler för dem. Du kan inte få ut garantipension och

inkomstpensionstillägg förrän du fyller 66 år. För att få garantipensionen och inkomstpensions-tillägget måste du samtidigt ta ut inkomst- och tilläggs-pensionen med samma andel. Du kan alltså inte ta ut hel garantipension eller inkomstpensions-tillägg och bara en del av inkomstpensionen. Har du ingen inkomst- eller tilläggs-pension kan du bara få garantipensionen som hel pension.

Arbete och pension samtidigt

Du kan ta ut pension och arbeta samtidigt. Du kan till exempel ta ut hela din pension från 64 års ålder samtidigt som du fortsätter att arbeta, heltid eller deltid. Eller så kan du arbeta heltid tills du är 67 år och då gå över till deltidsarbete samtidigt som du tar ut delar av din pension. Du kan kombinera arbete och pension hur du vill. Det är du själv som bestämmer. Även du som har sjukersättning kan oberoende av den ta ut din allmänna pension från 63 år.

Men som alltid gäller att ju tidigare du tar ut pension och ju större del av den du tar ut, desto lägre blir den. Den minskning av pensionen som du får på grund av ett tidigt pensionsuttag gäller för resten av ditt liv.

¹ Pensionsbehållningen är det sammanlagda belopp du samlat ihop på ditt pensionskonto för inkomstpensionen.

A-kassa och samtidigt uttag av pension

Arbetslöshetsersättningen samordnas med pensionen. 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 återbetalningsskyldig för arbetslöshetsersättning.

För att få veta vad som gäller för dig bör du ta kontakt med din a-kassa.

Hur länge får man förvärvsarbeta?

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.

Får man högre pension om man arbetar längre?

Storleken på din pension beror på de pensionsrätter du får varje år som du har arbetsinkomster eller ersättningar från socialförsäkringen eller arbetslöshetsförsäkringen. Pensionsrätter kan du tjäna in under hela livet. Även de arbetsinkomster du har efter att du har fyllt 66 år ger dig alltså rätt till pension. Tar du ut din pension och fortsätter att arbeta och tjäna in nya pensionsrätter läggs de till din pension i efterhand och ökar din framtida pension. Det finns dock två undantag från den regeln:

Om du har rätt till garantipension är det inte säkert att din sammanlagda pension blir högre för att du väntar med att ta ut pensionen. Det beror på att garantipensionen minskar när din intjänade pension ökar.

Är du född 1938–1953 får du en del av din intjänade pension i form av tilläggspension.³ Då är det inte

heller säkert att din sammanlagda pension ökar om du börjar ta ut den senare. Det kan vara så att en särskild garantiregel gäller för dig. Regeln säger att en person i denna åldersgrupp alltid är garanterad att få ut lika mycket i sammanlagd inkomstgrundad ålderspension som motsvarar vad han eller hon har tjänat in i det tidigare ATP-systemet till och med år 1994. Om du omfattas av garantiregeln är det inte säkert att du höjer din pension genom att fortsätta att arbeta efter att du har fyllt 65 år. Kontakta Pensionsmyndigheten för mer information om vad som gäller för dig.

Hur gör man för att få ut pensionen?

Det finns inte någon bestämd pensionsålder i det allmänna pensionssystemet, därför måste du själv ansöka om att ta ut din allmänna pension. Pensionen kan beviljas och börja betalas ut tidigast från och med den månad som din ansökan kommer in till Pensionsmyndigheten.

Om du har sjukersättning kommer den att betalas ut till och med månaden innan den månad som du fyller 66 år. Cirka tre månader innan sjukersättningen upphör kommer du få hem ett brev från Pensionsmyndigheten som berättar om och i så fall hur du ansöker om din allmänna pension. Du som har hel sjukersättning och alltid har bott i Sverige får din allmänna pension utan att själv behöva lämna in en ansökan. I övriga fall krävs ansökan och du kan då få din allmänna pension retroaktivt upp till tre månader före ansökningsmånaden men inte före den månad då du fyller 66 år.

Om du är 66 år eller äldre och ansöker om alla delar av din allmänna pension, får du ett beslutsbrev om inkomstpension, tilläggspension, premiepension, garantipension och inkomstpensionstillägg. Om du är yngre än 66 år får du ett beslutsbrev om inkomstpension, tilläggspension och premiepension. Ett beslutsbrev om garantipension och inkomstpensionstillägg får du när du fyller 66 år.

² Varje år som du har inkomster du betalar skatt för tillgodoräknas du pensionsrätt. Du kan också få en pensionsrätt för bland annat studier och under år du har små barn. Pensionsrätten är grunden för beräkningen av inkomstpensionen och premiepensionen.

³ Tilläggspension motsvarar ATP och folkpension i det tidigare pensionssystemet.

Du bör ansöka om pensionen ungefär tre månader i förväg om du vill vara säker på att få ut den i rätt tid. Ansökan kan göras direkt på Pensionsmyndighetens hemsida www.pensionsmyndigheten.se om du har en e-legitimation. Det gäller även om du bara vill ta ut din premiepension. Du kan också beställa en blankett via Pensionsmyndighetens kundservice på telefon 0771-776 776. På blanketten står vilken adress du ska skicka den till.

Är du bosatt utomlands gäller särskilda regler för hur du ska ansöka och när du bör göra det. Läs mer på www.pensionsmyndigheten.se

Kan man ändra sitt pensionsuttag?

Du kan när som helst ansöka om att ta ut en större eller mindre del av pensionen, eller om att helt avstå från ditt uttag för att vänta till senare. Alla sådana förändringar ökar eller minskar pensionens storlek framöver.

Vill du öka ditt pensionsuttag kan ändringen börja gälla från och med den månad din ändringsansökan kommer in till Pensionsmyndigheten. Om du vill minska ditt uttag eller för en period avstå från ditt uttag kan ändringen börja gälla från och med månaden efter det att din anmälan kommit in.

Anmälan om ändring av pensionsuttag kan göras direkt på Pensionsmyndighetens hemsida www.pensionsmyndigheten.se om du har en e-legitimation. Du kan också anmäla ett ändrat pensionsuttag på en blankett som du kan ladda ned på vår webbplats. Du kan också kontakta vår kundservice på telefon 0771-776 776 för att få blanketten. Du skickar sedan in den till oss på Pensionsmyndigheten. På blanketten står vilken adress du ska skicka den till.

Vad innebär ett tidigt eller sent pensionsuttag?

Genom att vänta med att ta ut pensionen och i stället arbeta ett eller ett par år extra kan du höja din pension. De olika delarna av den intjänade pensionen påverkas på lite olika sätt.

Inkomstpensionen

Inkomstpensionen grundas på de pensionsrätter som genom åren samlats på ditt konto för inkomstpension. Värdet på kontot kallas för pensionsbehållning och räknas om vid varje årsskifte i förhållande till den allmänna löneutvecklingen.

När du börjar ta ut pensionen delas pensionsbehållningen med ett delningstal. Detta delningstal beror huvudsakligen på den beräknade genomsnittliga återstående livslängden vid pensioneringen. Resultatet blir din årliga inkomstpension.

Ett sent uttag ökar alltså inkomstpensionen på två sätt. Dels genom att du tjänar in fler pensionsrätter om du fortsätter att arbeta, dels genom att det delningstal som används vid beräkningen av din pension blir lägre eftersom din tid som pensionär genomsnittligt sett blir kortare.

Premiepensionen

Värdet på ditt premiepensionskonto beror på dina intjänade pensionsrätter och på hur de fonder du har valt utvecklats. Om du arbetar mer får du fler pensionsrätter att placera, och därmed en möjlighet till ett högre samlat fondvärde. Liksom för inkomstpensionen används ett delningstal vid beräkningen din premiepension. Också detta delningstal minskar ju senare du tar ut pensionen vilket leder till att den årliga premiepensionen ökar.

Tilläggs pensionen

Är du född 1938–1953 får du ut en del av din pension som tilläggs pension i stället för inkomstpension och premiepension. Tilläggs pensionen beräknas på dina pensionspoäng. Du kan bara få pensionspoäng till och med ditt 64:e levnadsår. Därefter används allt som du tjänar in till att beräkna pensionsrätter för din inkomstpension och premiepension.

I det tidigare pensionssystemet, som gällde fram till årsskiftet 2002/2003, fanns en normal pensionsålder på 65 år. Därför beräknas tilläggs pensionen med utgångspunkt från den åldern. Tar du ut pensionen tidigare minskar tilläggs pensionen med 0,5 procent för varje månad som uttagstidpunkten ligger före din 65-års månad. Väntar du däremot att ta ut den till efter 65 år ökas tilläggs pensionen med 0,7 procent för varje månad som uttagstidpunkten är efter den månad du fyllde 65 år. Pensionen ökar dock inte längre än till månaden då du fyller 70 år.

Garantipensionen

Garantipensionen är ett grundskydd för dem som aldrig har förvärvsarbetat eller bara förvärvsarbetat lite. Den ska ge en pension på en garanterad skälig levnadsnivå. Eftersom det är staten som betalar för garantipensionen får man inte disponera över den på samma sätt som man disponerar över de delar av pensionen som man tjänat in till genom arbete.

Därför betalas garantipension ut tidigast från 66 års ålder. Eftersom garantipensionen inte grundar sig på inkomster höjs den inte om du fortsätter att arbeta eller av annat skäl väntar med att ta ut pension till senare.

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. Eftersom det är staten som betalar för inkomstpensionstillägget får man inte disponera över den på samma sätt som man disponerar över de delar av pensionen som man tjänat in till genom arbete.

Därför betalas inkomstpensionstillägget ut tidigast från 66 års ålder. 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.

Beräkningsexempel

Beräkning av inkomstpension

Stina är född 1958 och fyller därför 66 år 2024. Hon får endast inkomstpension. Hon har en pensionsbehållning på 3 550 000 kronor.

Delningstalet är 16,54. Det innebär att hennes inkomstpension beräknas till 3 550 000/16,54 vilket ger henne cirka 17 886 kronor i månaden.

Om hon väljer att vänta ett år med att ta ut pensionen och i stället fortsätter att arbeta, får hon ytterligare pensionsrätt för inkomsterna hon har tjänat in under det extra arbetsåret. Behållningen på pensionskontot ökar också med arvvinster och med inkomstindex, samtidigt som den minskar med förvaltningskostnaden. När Stina fyller 67 år har hon därför 3 700 000 kronor i behållning på pensionskontot och när hon tar ut pensionen vid 67 års ålder är delningstalet 15,95. Nu blir hennes inkomstpension i stället 19 331 kronor i månaden.

Höjd pensionsålder

Det finns en politisk överenskommelse kring att pensionsåldern ska höjas. Den första höjningen genomfördes 2020, då den tidigaste åldern för att ta ut allmän pension var 62 år.

Enligt en politisk överenskommelse fattades det ytterligare beslut om att höja pensionsåldern. Från 2023 är tidigaste uttagsåldern för allmän pension 63 år. Från 2023 är tidigaste uttagsåldern för garantipension och inkomstpensionstillägg 66 år. Från 2026 införs en riktålder som styr när olika förmåner kan betalas ut.

På www.pensionsmyndigheten.se kan du läsa mer.

Mer information

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

På www.pensionsmyndigheten.se finns mer information om pension.