

Pensionsåldersdilemmat 2025

Planera för ett långt och aktivt liv



skandia :

Förord

I den här rapporten belyser vi en av de mest betydelsefulla trenderna i vår tid – länglevnadstrenden, som innebär att de flesta av oss kan se fram emot fler friska år i livet. Utvecklingen är tydlig: dagens 70-åringar har en hälsostatus som motsvarar 1970-talets 50-åringar medan dagens 50-åringar i genomsnitt kan räkna med att leva flera år längre än tidigare generationer, och dessutom med fler friska och aktiva år.

Denna utveckling ställer helt nya krav på vårt pensionssystem och på svenskarnas pensionsplanering. Med fler friska år att se fram emot som pensionär så ökar behovet av en högre och jämnare pension i motsvarande mån för fler. Att planera sina pensionsuttag för ett långt och aktivt blir allt viktigare.

Flexibiliteten för pensionsuttag är stor, inte minst på tjänstepensionsområdet. Det är i grunden positivt men med många valmöjligheter kommer också fallgropar. Våra beräkningar visar att den som maxar uttaget av tjänstepension de första fem åren får en kraftig inkomstminskning därefter, med stora konsekvenser för levnadsstandarden. Samtidigt kan livsvarigt uttag, något extra år på arbetsmarknaden och ett kompletterande eget sparande ge helt andra marginaler, inte minst för att kunna investera i sin hälsa eller sätta guldkant på tillvaron högre upp i åldrarna.

I rapporten räknar vi på hur pensionen utvecklas för olika yrkesgrupper som är födda 1975 – privatanställda arbetare, kommunalt och regionalt anställda samt privatanställda tjänstemän. Vi visar hur valen av pensionsålder, uttagsstrategi och eget sparande påverkar den långsiktiga ekonomin. Skillnaderna är betydande – inte bara i kronor och ören, utan i möjligheten att leva ett aktivt och hälsosamt liv som pensionär.

Pensionsåldersdilemmat handlar alltså inte bara om när man går i pension, utan också om hur man vill leva livet som pensionär. Här kan det egna sparatet och strategiska val kring uttag och arbetsliv bli avgörande.

Vi hoppas att denna rapport kan fungera som en vägledning – både för dem som står nära pensionen och för dem som har många år kvar i arbetslivet. Genom att förstå konsekvenserna av olika val blir det lättare att planera för en ekonomiskt trygg pension med utrymme för ett aktivt och hälsosamt liv längre upp i åldrarna.



Mattias Munter, Pensionsekonom, Skandia



Sammanfattning

De som vill ha en trygg och flexibel pensions-ekonomi bör planera för att ha bekväma marginaler även under de senare pensionsåren. Det ger större frihet att själv avgöra hur pengarna ska användas och möjlighet att sätta guldkant på tillvaron.

Denna rapport presenterar pensionsekonomiska beräkningar för privatanställda arbetare, kommunalt anställda, regionalt anställda och privatanställda tjänstemän som är födda 1975. Levnadsstandarden skiljer sig åt beroende på yrkesgrupp, men över lag finns förutsättningar för dagens 50-åringar som jobbar heltid fram tills riktåldern att ha en bekväm ekonomi och viss valfrihet i hur inkomsterna disponeras.

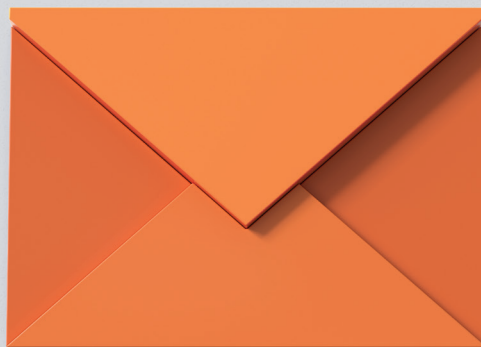
Att maxa uttaget av tjänstepensionen de första fem åren minskar betydligt pensionsinkomsten det sjätte året som pensionär och underminerar förutsättningarna att ha en god och stabil ekonomi. För privatanställda arbetare rör det sig om 7 000 kronor mindre efter skatt varje månad jämfört med om uttaget hade varit livsvarigt. För privatanställda tjänstemän, som i hög grad förlitar sig på tjänstepension, blir det hela 19 350 kronor mindre.

För anställda i kommuner och regioner gäller numera att tio år är den kortaste möjliga uttagsperioden för avgiftsbestämda pensioner. Att maxa

uttaget leder till att pensionen det elfte året som pensionär efter skatt blir 7 700 kronor mindre för kommunalt anställda. Motsvarande siffra är 12 400 kronor mindre per månad för regionalt anställda. Att ta ut pensionen under kort tid innebär alltså väsentligt mindre ekonomiska marginaler senare.

Vissa individer kan välja att kombinera livsvarigt uttag med att jobba lite extra innan övergången till livet som pensionär. Att jobba två år extra efter riktåldern för pension, med avtrappning i arbetad tid, är ett alternativ till att abrupt gå från arbete till pension. Det leder till 2 850 kronor mera i pensionsinkomst efter skatt för privatanställda arbetare det sjätte året som pensionär, 3 450 kronor mera för kommunalt anställda, 4 500 kronor mera för regionalt anställda och 5 050 kronor för privatanställda tjänstemän.

En annan strategi för att stärka pensionen är kompletterande privat sparande. Även om sparande motsvarande 4 procent av inkomsten påbörjas först vid 50 års ålder, gör det betydande skillnad i de ekonomiska marginalerna som framtida pensionär. Ett kompletterande privat sparande kan delvis kompensera för effekten av kortvarigt uttag av tjänstepensionen. För de som har livsvarigt uttag kan privat sparande stärka marginalerna och ge utrymme för extra frihet och livskvalitet.



Långlevnadstrenden och pensionsplanering



Den trendmässiga utvecklingen i samhället innebär att vi lever allt längre – och att fler av de extra åren är friska. För 50-åringar i dag har den förväntade livslängden ökat markant jämfört med tidigare generationer. Kvinnor födda 1975 kan i genomsnitt räkna med att leva till drygt 86 år, män till 83,5 år. Om dessa individer når 65 års ålder förväntas livslängden öka ytterligare, vilket innebär flera extra år av aktivt liv efter pensioneringen. För pensionsplaneringen betyder detta att fler behöver förbereda sig för en längre tid som pensionär, med krav på en stabil och långsiktigt hållbar ekonomi.

Valet av hur pensionen tas ut blir därför avgörande. Att maximera uttagen under de första fem åren ger visserligen höga inkomster i början, men leder till en kraftig nedgång därefter. Skillnaden kan uppgå till tiotusentals kronor per månad beroende på yrkes-

grupp, vilket riskerar att ge många år med svag pensionsekonomi. Ett mer hållbart alternativ är att välja livsvarigt uttag, vilket jämnar ut inkomsterna över tid och stärker tryggheten under de senare pensionsåren.

Ytterligare strategier för att öka marginalerna är att arbeta längre än riktåldern, gärna med successiv nedtrappning, samt att komplettera med privat sparande. Två extra år på arbetsmarknaden kan ge flera tusenlappar mer i månaden som pensionär, och även ett sparande som påbörjas vid 50 års ålder gör märkbar skillnad. Sammantaget visar utvecklingen att långlevnadstrenden kräver ett mer långsiktigt perspektiv på pensionen – där smarta val om uttag, arbetsliv och sparande avgör levnadsstandarden i de senare pensionsåren.

Grundutgifter för framtidens pensionärer

Idag uppgår baspensionärens grundutgifter till knappt 19 000 kronor per månad. Det är vad som krävs för att ha råd med boende, mat, hygienprodukter, grundläggande förbrukningsvaror och försäkringar. Denna grundläggande nivå kan se något annorlunda ut i framtiden, till exempel kanske kostnaderna för boende ökar mer eller mindre än övriga kostnader. Ett grundläggande antagande är att grundbehovet kommer att se likadant ut också i den närliggande framtiden, efter justering för effekten av inflation (beräkningen sker reellt för att justera för inflation).

En pensionär som förväntar sig lite högre levnadsstandard kan förhålla sig till en lite högre budget, som innebär behov av knappt 21 000 kronor

i månatliga utgifter. Skillnaden mellan grundpensionärens grundutgifter på knappt 19 000 kronor på månaden och medelpensionärens utgifter på knappt 21 000 kronor, är att det blir mera utrymme för att kunna sätta lite guldkant på tillvaron.

Den som har mera ekonomiskt utrymme kan leva som en pluspensionär, med extra utrymme i ekonomin för ytterligare utgifter. Pluspensionärens budget uppgår till cirka 31 500 kronor, här finns jämfört med medelpensionären betydligt mera konsumtion. Många drömmer t.ex. om att kunna ha lite vardagslyx och resor i livet när man når pensionen.

	Baspensionärens grundutgifter	Medelpensionärens grundutgifter	Pluspensionärens grundutgifter
Boende	8 028	8 028	11 540
Mat	3 562	3 713	3 713
Hygien, kläder, fritid, medier & mobil	3 392	3 492	3 994
Förbrukningsvaror, hemutrustning, & hemförsäkring	1 415	1 626	1 977
Resor & övrigt	2 559	4 114	10 285
Kosttillskott, personlig träning, dietist.	0	0	0

Källa: MinPension, SCB Prisomräknaren och egna analyser.

I denna rapport genomförs analyser kring hur genomsnittliga typiska personer på arbetsmarknaden, kan planera för långlevnad. Fokus är på dagens 50-åringar. Pensionsekonomiska beräkningar genomförs för typiska privatanställda arbetare, kommunalt anställda, regionalt anställda respektive privatanställda tjänstemän som är födda 1975.

Beräkningarna ger insikt i hur pensionsekonomin blir, med fokus på inkomsterna efter de första fem åren. Det viktiga val som individer står inför handlar om livsvarigt eller kortvarigt uttag av tjänstepensionen, om att gå i pension vid riktåldern eller jobba ett eller tre år extra med avtrappning, samt att bygga upp ett kompletterande privat sparande. Det pensionsekonomiska utfallet som resulterar jämförs i denna rapport med de olika nivåerna för pensionärens grundbehov. Beräkningarna i denna rapport är reala, det vill säga beräkningarna sker alla i 2025 års kronkurs.

Pensionsekonomiska beräkningar

Denna rapport undersöker pensionerna för individer födda 1975, som fyller 50 år under 2025. Beräkningarna genomförs för individer som är genomsnittliga privatanställda arbetare, kommunalt anställda, regionalt anställda och privatanställda tjänstemän. Individerna som är privatanställda arbetare och kommunalt anställda läser högre utbildning ett par år och etablerar sig på arbetsmarknaden vid 24 års ålder. De som är regionalt anställda och privatanställda tjänstemän utbildar sig under fyra års tid och etablerar sig på arbetsmarknaden vid 26 års ålder.

Individerna i de olika typfallen fortsätter att arbeta fram tills riktåldern för pension, i vissa fall några år extra med nedtrappning i arbetad tid. Riktåldern för pensioner för personer födda 1975 förväntas i skrivande stund att bli 68 år, enligt Pensionsmyndighetens typfallsmodell v. 4.7. Individerna har inte perioder av arbetslöshet eller längre sjukfrånvaro under karriären. De lever alla i en sambo-relation, får sitt första barn vid 30 års ålder och sitt andra barn vid 32 års ålder. Beräkningarna sker för genomsnittliga individer, som har viss karriäreffekt under småbarnsåren av lägre arbetstid. Samtliga siffror i denna rapport anges i reala termer, i maj 2025 års kronor.



Det är genomsnittliga månadslöner i respektive yrke som ligger som grund för analysen, som inte särskiljer på kvinnor och män i respektive yrke. Pensionsavtalen är motsvarande ITP-2 för privatanställda tjänstemän, då individerna är födda innan 1979. För privatanställda arbetare är det SAF-LO avtalet, medan det för KAP-KL för kommunalt anställda och regionalt anställda.

En real lönevektor byggs bakåt, respektive framåt, baserat på SCB siffror över privat sektors, kommunal sektors samt regional sektors löneutveckling över tid. Real avkastning sätts till 3,3 procent. Beräkningarna genomförs i Pensionsmyndighetens Typfallsmodell v. 4.7. Antagandena om framtida real lönetillväxt och avkastning har baserat på tidigare samtal med Pensionsmyndigheten. De siffror som anges i denna rapportens slutberäkningar har alla rundats av till hela 50-kronor, för att förenkla förståelsen av nivåerna. Skatterna anges för genomsnittlig kommun i Sverige.

Scenarier

Scenario 1

Maxar uttag av tjänstepension kortvarigt

Individen går i pension vid riktåldern 68 år och maxar ut uttaget av tjänstepension under fem (privatanställda arbetare samt privatanställda tjänstemän) eller under tio år (kommunalt anställda och regionalt anställda).



Scenario 2

Tar ut tjänstepension långvarigt

Individen går i pension vid riktåldern 68 år och tar ut tjänstepension med livsvarigt uttag.

Scenario 3

Livsvarigt uttag av tjänstepension och ett par år extra på arbetsmarknaden

Individen har livsvarigt uttag av tjänstepension och jobbar 2 år extra med avtrappning (75 % arbetad tid första året, 50 % andra året).



Scenario 4

Livsvarigt uttag av tjänstepension och tre extra år med avtrappning

Individen går i pension vid riktåldern 68 år, tar ut tjänstepension med livsvarigt uttag och jobbar tre år extra med avtrappning (75% arbetad tid första året, 60% andra året och 40% tredje året).



Pensionen för kommunalt anställd född 1975

Kommunalt anställd född 1975	SCENARIO 1: Pension vid rikt- åldern, maxar uttag av tjänstepension kortvarigt (tio år)	SCENARIO 2: Pension vid rikt- åldern, livsvarigt ut- tag av tjänstepension	SCENARIO 3: Ett par år extra på arbetsmarknaden, livsvarigt uttag av tjänstepension	SCENARIO 4: Tre år extra med avtrappning på arbetsmarknaden, livsvarigt uttag av tjänstepension
Pensionen 1:a året som pensionär brutto.	46 000 kr	34 750 kr	37 400 kr	41 000 kr
Slutlön per månad brutto*.	45 800 kr	45 800 kr	46 700 kr	47 150 kr
Andel av slutlön.	100 %	76 %	86 %	91 %
Pensionen 1:a året som pensionär netto efter skatt.	31 450 kr	24 000 kr	31 000 kr	32 900 kr
Pensionen 11:e året som pensionär (brutto).	24 250 kr	34 850 kr	39 200 kr	41 750 kr
Andel av slutlön.	53 %	76 %	84 %	89 %
Varav allmän pension och ev. garantipension (brutto).	23 250 kr	24 250 kr	27 100 kr	28 750 kr
Varav tjänste- pension (brutto).	0	10 600 kr	12 100 kr	13 000 kr
Pensionen 11:e året som pensionär netto efter skatt.	19 650 kr 1 300 kronor lägre än medelpensionärens grundutgifter	27 350 kr 3 150 kr högre än grundutgifter för medelpensionär med hälsoinvesteringar	30 500 kr 6 300 kr högre än grundutgifter för medelpensionär med hälsoinvesteringar	32 200 kr 8 000 kr högre än grundutgifter för medelpensionär med hälsoinvesteringar
Så påverkar kom- pletterande privat sparande 4 % av inkomsten sedan 2025 netto- inkomsten 11:e året som pensionär.	Pensionsinkomsten ökar till 21 250 kr netto, det vill säga 250 kronor högre än medelpensionärens grundutgifter.	Pensionsinkomsten ökar till 28 900 kr netto, det vill säga 4 700 kronor högre än grundutgifter för medelpensionär med hälsoinvesteringar	Pensionsinkomsten ökar till 32 250 kr netto, marginalerna för medelpensionär med hälsoinvesteringar ökar till 8 050 kr.	Pensionsinkomsten ökar till 34 150 kr netto, marginalerna för medelpensionär med hälsoinvesteringar ökar till 9 950 kr.

* Genomsnitt för sista fem åren på arbetsmarknaden. Motsvarande heltidsår.

Pensionen för regionalt anställd född 1975

Regionalt anställd född 1975	SCENARIO 1: Pension vid rikt- åldern, maxar uttag av tjänstepension kortvarigt (tio år)	SCENARIO 2: Pension vid rikt- åldern, livsvarigt ut- tag av tjänstepension	SCENARIO 3: Ett par år extra på arbetsmarknaden, livsvarigt uttag av tjänstepension	SCENARIO 4: Tre år extra med avtrappning på arbetsmarknaden, livsvarigt uttag av tjänstepension
Pensionen 1:a året som pensionär brutto.	64 450 kr	46 350 kr	53 350 kr	57 000 kr
Slutlön per månad brutto*.	57 800 kr	57 800 kr	58 950 kr	59 550 kr
Andel av slutlön.	111 %	80 %	90 %	96 %
Pensionen 1:a året som pensionär netto efter skatt.	43 850 kr	31 650 kr	40 000 kr	42 450 kr
Pensionen 11:e året som pensionär (brutto).	27 700 kr	45 250 kr	51 850 kr	55 400 kr
Andel av slutlön.	48 %	78 %	88 %	93 %
Varav allmän pen- sion och ev. garan- tipension (brutto).	27 700 kr	27 700 kr	31 700 kr	33 950 kr
Varav tjänstepen- sion (brutto).	0	17 550 kr	20 150 kr	21 450 kr
Pensionen 11:e året som pensionär netto efter skatt.	22 150 kr 2 050 kronor lägre än grundutgifter för pluspensionären med hälsoinvesteringar	34 550 kr 10 350 kr högre än grundutgifter för medelpensionär med hälsoinvesteringar	39 050 kr 14 850 kr högre än grundutgifter för medelpensionär med hälsoinvesteringar	41 900 kr 17 200 kr högre än grundutgifter för medelpensionär med hälsoinvesteringar
Så påverkar kom- pletterande privat sparande 4 % av inkomsten sedan 2025 nettointkom- sten 11:e året som pensionär.	Pensionsinkomsten ökar till 24 200 kr net- to, det vill säga samma nivå som pluspen- sionären med hälsoin- vesteringar, utan extra marginaler.	Pensionsinkomsten ökar till 36 400 kr netto, marginalerna för medelpensionär med hälsoinvesteringar ökar till 12 200 kr.	Pensionsinkomsten ökar till 41 250 kr netto, marginalerna för medelpensionär med hälsoinvesteringar ökar till 17 050 kr.	Pensionsinkomsten ökar till 43 650 kr netto, marginalerna för medelpensionär med hälsoinvesteringar ökar till 19 450 kr.

* Genomsnitt för sista fem åren på arbetsmarknaden. Motsvarande heltidsår.

Pensionen för privatanställd tjänsteman född 1975

Privatanställd tjänsteman född 1975	SCENARIO 1: Pension vid rikt- åldern, maxar uttag av tjänstepension kortvarigt (fem år)	SCENARIO 2: Pension vid rikt- åldern, livsvarigt ut- tag av tjänstepension	SCENARIO 3: Ett par år extra på arbetsmarknaden, livsvarigt uttag av tjänstepension	SCENARIO 4: Tre år extra med avtrappning på arbetsmarknaden, livsvarigt uttag av tjänstepension
Pensionen 1:a året som pensionär brutto.	135 650 kr	58 150 kr	68 000 kr	72 000 kr
Slutlön per månad brutto*.	69 200 kr	69 200 kr	70 600 kr	71 300 kr
Andel av slutlön.	196 %	84 %	96 %	101 %
Pensionen 1:a året som pensionär netto efter skatt.	39 450 kr	39 600 kr	48 450 kr	51 200 kr
Pensionen 6:e året som pensionär (brutto).	29 650 kr	57 750 kr	67 300 kr	71 250 kr
Andel av slutlön.	43 %	83 %	95 %	100 %
Varav allmän pen- sion och ev. garan- tipension (brutto).	29 650 kr	29 650 kr	34 050 kr	36 450 kr
Varav tjänstepen- sion (brutto).	0	28 100 kr	33 250 kr	34 750 kr
Pensionen 6:e året som pensionär netto efter skatt.	23 600 kr 7 900 kronor lägre än pluspensionärens grundutgifter	42 950 kr 7 250 kr högre än grundutgifter för pluspensionär med hälsoinvesteringar	48 000 kr 12 300 kr högre än grundutgifter för pluspensionär med hälsoinvesteringar	50 650 kr 14 950 kr högre än grundutgifter för pluspensionär med hälsoinvesteringar
Så påverkar kom- pletterande privat sparande 4 % av inkomsten sedan 2025 nettointkom- sten 6:e året som pensionär.	Pensionsinkomsten ökar till 26 000 kr netto, det vill säga 5 500 kronor lägre än pluspensionärens grundutgifter.	Pensionsinkomsten ökar till 44 600 kr netto, marginalerna för pluspensionär med hälsoinvesteringar ökar till 8 900 kr.	Pensionsinkomsten ökar till 50 700 kr netto, marginalerna för pluspensionär med hälsoinvesteringar ökar till 15 000 kr.	Pensionsinkomsten ökar till 53 600 kr netto, marginalerna för pluspensionär med hälsoinvesteringar ökar till 17 900 kr.

* Genomsnitt för sista fem åren på arbetsmarknaden. Motsvarande heltidsår.

Referenser

Arbetsmiljöverket (2024). "Arbetsplatsolyckorna ökar - kvinnor och män drabbas olika", 2024-06-12.

Eurostat, Healthy life years by sex.

Min Pension (2025). "Hur mycket pengar behöver en pensionär?", 2025-02-20.

Pensionsmyndigheten. Pensionsekonomisk kalkylmodell.

SCB löner, Genomsnittlig grund- och månadslön samt kvinnors lön i procent av mäns lön efter sektor, yrke (SSYK 2012), kön och ålder. År 2014 – 2022.

SCB Prisomräknaren.

SCB, Ettårig livslängdstabell, återstående medellivslängd efter kön, ålder och år.

Skandia (2025). "Långlevnadstrenden".