



Pressmeddelande

14 januari 2026

Fler får bättre pension än väntat

Allt fler svenskar uppger att de kommer få en bättre pension än de har väntat sig. Färre oroar sig för pensionens storlek och majoriteten uppger att de kommer att kunna göra ungefär det som de planerat som pensionär. Det framgår av en ny undersökning som Swedbank har låtit genomföra.

– Bilden av pensionen har blivit mer positiv och färre känner oro för att den inte ska räcka. Den här uppgången kan vara en effekt av en höjd pensionsålder och att pensionerna därmed blivit högre, säger Madelén Falkenhäll, ekonom för finansiell hälsa på Swedbank.

Undersökningen är gjord bland personer som är 55 år och äldre och genomfördes av Kantar på uppdrag av Swedbank. 27 procent uppger att pensionen kommer att bli bättre än de förväntat sig, en ökning från 22 procent förra året och från 15 procent 2023. Och de flesta som redan gått i pension är nöjda med livet som pensionärer; 75 procent ger betyget åtta eller högre på en tiogradig skala.

Sparande påverkar pensionärlivet positivt

Mer än åtta av tio kompletterar pensionen med ett eget sparande. 42 procent av de tillfrågade som gått i pension hade ett sparkapital på mer än 500 000 kronor. Bland de tillfrågade som ännu inte har gått i pension planerar hälften att spara ihop mer än 500 000 kronor, och var tredje mer än 1 miljon. 45 procent planerar att använda hela sitt sparkapital, nästan lika många tänker låta barn och närstående ärva en del

– Mer än nio av tio pensionärer med ett sparande upplever att livet påverkas positivt av att de har ett sparkapital, att det gör att de kan leva det liv de vill. Med ett sparkapital på 500 000 kronor kan man få ett tillskott på 2 500 kronor varje månad i nästan 20 år, säger Madelén Falkenhäll.

Många vill jobba längre för att det är roligt och socialt

Allt fler väljer också att jobba längre än sin pensionsålder. För några år sedan planerade 44 procent av de tillfrågade med pensionsålder 66 år att jobba längre. Nu när de står inför pension har andelen stigit till 74 procent.

– Att arbeta längre är ett sätt att få en högre pension. Men allt fler av de som jobbar längre gör det för att det är roligt och socialt, medan andelen som gör det för att klara sig ekonomiskt har minskat, säger Madelén Falkenhäll.

Kontakt:

Madelén Falkenhäll, ekonom finansiell hälsa tfn +46 76 790 1638, e-post madelen.falkenhall@swedbank.se

Love Liman Jacobsson, pressansvarig tfn +46 72 233 9232 e-post love.liman.jacobsson@swedbank.se



Swedbank gör det möjligt för de många människorna och företagen att skapa en bättre framtid. Vår vision är ett samhälle som är ekonomiskt sunt och hållbart. Swedbank är den ledande banken med över 7 miljoner privatkunder och 550 000 företagskunder på våra fyra hemmamarknader Estland, Lettland, Litauen och Sverige. Koncernen är också verksam i övriga Norden, USA och Kina. Tillsammans gör vi ditt finansiella liv enklare. Läs mer på: www.swedbank.se

Planera för pension – tips från Swedbank

5-10 år kvar

- Gör din pensionsprognos på minpension.se (gör återkommande)
- Förbered din ekonomi på lägre inkomst som pensionär
- Se över hur ditt sparande är placerat, ju närmre uttag desto lägre risk

1-5 år kvar

- Fundera på när och hur du vill gå i pension, och hur du vill ta ut den
- Med uttagsplaneraren på minpension.se kan du se hur olika uttag påverkar pensionsbeloppet
- Prata med din arbetsgivare
- Fortsätt förbereda din ekonomi och ditt sparande inför pensionen

3-6 mån kvar

- Kontakta Pensionsmyndigheten för uttag av din allmänna pension
- Kontakta pensionsbolag som förvaltar din tjänstepension för att göra val inför uttag
- Planera för pension på din arbetsplats
- Gör en budget över din ekonomi som pensionär, anpassa dina utgifter



Bilaga. Tabeller

Källa: Undersökning av Kantars Sifopanel på uppdrag av Swedbank. Undersökningen gjordes i oktober 2025, 3 200 respondenter 55-75 år deltog. Avrundade tal, summerar därför inte alltid.

Kommer din pension att bli bättre, sämre eller ungefär så som du trodde för 10–20 år sedan? Räkna in både allmän pension och tjänstepension, men inte eventuellt eget sparande till pensionen.

	2025	2024	2023
Den kommer att bli bättre än jag trodde	27 %	22 %	15 %
Den kommer att bli sämre än jag trodde	27 %	31 %	38 %
Den kommer att bli ungefär som jag trodde	41 %	40 %	40 %
Tveksam, vet ej	5 %	7 %	6 %

Oroar du dig för att din pension inte ska räcka?

	2025	2024	2023
Ja, jag oroar mig mycket	13 %	17 %	16 %
Ja, jag oroar mig lite	39 %	44 %	49 %
Summa oroar sig	52 %	61 %	65 %
Nej	46 %	37 %	33 %
Tveksam, vet ej	2 %	2 %	2 %

Finns det saker du hade tänkt göra som pensionär som du nu inser att du inte kommer att ha råd att göra? Till exempel resa, utöva hobby, skaffa nytt boende.

	2025	2024	2023
Ja, många saker	9 %	13 %	14 %
Ja, en del	25 %	29 %	32 %
Nej, jag kommer kunna göra det jag har tänkt	55 %	44 %	37 %
Tveksam, vet ej	10 %	14 %	16 %

Hur nöjd är du med ditt liv som pensionär? Gradering skala 1-10 där 10 är högsta betyg.

	Total	Kvinnor	Män
Mycket nöjd (10)	34 %	37 %	31 %
Nöjd (8-10)	75 %	73 %	78 %
Missnöjd (1-3)	2 %	2 %	2 %
Mycket missnöjd (1)	0 %	1 %	0 %

Har du sparat till din pension?

	Total	Kvinnor	Män
Ja	83 %	82 %	84 %
Nej	17 %	18 %	16 %

Hur stort eget sparkapital hade du när du gick i pension. Har du ett gemensamt sparande med någon annan, inkludera då din del av det sparandet. Inkludera inte sparkapital som finns i premiepension och tjänstepension. De som har gått i pension.

	Total	Kvinnor	Män
Upp till 50 000 kr	9 %	12 %	7 %
50 001-100 000 kr	6 %	6 %	6 %
100 001-300 000 kr	16 %	19 %	13 %
300 001-500 000 kr	15 %	15 %	15 %
500 001-1 000 000 kr	18 %	17 %	19 %
Mer än 1 000 000 kr	24 %	17 %	30 %
Tveksam, vet ej	12 %	14 %	9 %

Hur stort eget sparkapital planerar du att ha när du går i pension? Har du ett gemensamt sparande med någon annan, inkludera då din del av det sparandet. Inkludera inte sparkapital som finns i premiepension och tjänstepension. De som ännu inte har gått i pension.

	Total	Kvinnor	Män
Upp till 50 000 kr	6 %	7 %	6 %
50 001-100 000 kr	5 %	6 %	3 %
100 001-300 000 kr	11 %	13 %	9 %
300 001-500 000 kr	12 %	13 %	11 %
500 001-1 000 000 kr	18 %	19 %	18 %
Mer än 1 000 000 kr	32 %	22 %	40 %
Tveksam, vet ej	16 %	20 %	12 %

Vad planerar du att göra med ditt sparkapital?

	Total	Kvinnor	Män
Jag planerar att använda hela	45 %	47 %	44 %
Jag planerar att använda delar av det och resten får barn eller närstående ärva	42 %	40 %	45 %
Jag planerar att låta barn eller närstående ärva hela	1 %	1 %	2 %
Tveksam, vet ej	11 %	12 %	10 %

Sparkapital och uttag i kronor, placerat på investeringssparkonto med två procent real avkastning och skatt enligt 2026 års regler.

Sparkapital vid pension	Uttag per månad	Kvar efter 18 år
1 000 000	5 000	-10
500 000	2 500	-5



Vid vilken ålder planerar du att gå i pension (på hel- eller deltid)? Av de som ännu inte har gått i pension. Riktålder för respektive grupp förklarades i frågan.

	66 år och äldre (riktålder 66 år)	59-65 år (riktålder 67 år)	55-58 år (riktålder 68 år)
Före min riktålder	10 %	55 %	56 %
Vid min riktålder	9 %	23 %	21 %
Efter min riktålder	74 %	13 %	11 %
Tveksam, vet ej	7 %	9 %	12 %

Vid vilken ålder planerar du att gå i pension (på hel- eller deltid)? Av de som ännu inte har gått i pension. Riktålder för respektive grupp förklarades i frågan. För de som har riktålder 66 år.

	2025	2024	2023
Före min riktålder	10 %	21 %	31 %
Vid min riktålder	9 %	26 %	20 %
Efter min riktålder	74 %	51 %	44 %
Tveksam, vet ej	7 %	2 %	4 %

Varför planerar du att arbeta efter din ordinarie pensionsålder? Flera svarsalternativ möjliga.

	2025	2024	2023
För att klara mig ekonomiskt som pensionär	34 %	41 %	43 %
För att ha råd att göra det som jag tycker är roligt och för att kunna unna mig saker som pensionär	37 %	37 %	44 %
För att jag tycker att det är roligt och socialt att jobba	76 %	63 %	68 %
För att min arbetsgivare har bett mig jobba längre	7 %	11 %	8 %
Tveksam, vet ej	1 %	4 %	2 %