

Swedbank



Planera för pension

2026

Planera för pension

När man närmar sig pension är det många saker att ha koll på och många val man behöver göra, både för den allmänna pensionen och för tjänstepensionen. Främst handlar det om när man ska gå i pension och hur man ska ta ut sin pension.

För en så trygg ekonomi som möjligt som pensionär är det viktigt att förstå effekten av de val man ska göra, innan man gör dem.



Pension

**”Med kloka val ökar möjligheten
att kunna leva det liv man vill
som pensionär.”**

**Madelén Falkenhäll
Ekonom för finansiell hälsa, Swedbank**

När kan man börja ta ut pensionen?

**Riktåldern påverkar när de olika delarna inom pensionen kan tas ut.
2026 är riktåldern 67 år och den kommer fortsätta höjas i takt med att vi lever längre.**

Inkomstpension

Inkomstpension och premiepension kan tas ut ett visst antal år före riktåldern. Varierar utifrån vilket år man är född.

Garantipension, bostadstillägg, mm

Garantipension, bostadstillägg, inkomstpensionstillägg och äldreförsörjningsstöd kan tidigast betalas ut vid riktåldern.

Tjänstepension

Ålder för utbetalning varierar mellan olika avtal. Vissa betalas ut automatiskt vid en viss ålder, för andra behöver man ansöka om att starta utbetalning.

Vill man skjuta på utbetalningen av sin tjänstepension behöver man i god tid meddela det eller de tjänstepensionsbolag man tillhör.

När bör man gå i pension?

Pensionen grundas på livsinkomst, det man totalt sett har tjänat in under hela arbetslivet. Vid vilken ålder man går i pension spelar roll för hur hög pensionen blir.

Ju längre man väntar med att ta ut sin pension desto högre blir den. Jobbar man längre fortsätter det betalas in till pensionen och den förväntade utbetalningsperioden kortare, vilket gör månadsutbetalningen högre.

För varje år man jobbar efter sin pensionsålder kan pensionen öka 6-11 procent och det göra tusenlappar mer i månaden.

**Högre pension och
lägre skatt om man
jobbar längre**



Lägre skatt om man jobbar längre



**3 200 kr
lägre skatt**

Utöver att pensionen blir högre får man dessutom behålla mer av sin lön om man fortsätter jobba efter det år som är ens riktålder.

Ett förhöjt jobbskatteavdrag innebär betydligt lägre inkomstskatt på lönen. Det gäller även om man jobbar deltid och tar ut pension på deltid, men enbart på den del av inkomst som kommer från lön.

Om till exempel riktåldern är 67 år så gäller det förhöjda jobbskatteavdraget från det år man fyller 68 år.

Hur kan man ta ut sin pension?

Allmän pension

Uttag av allmän pension är väldigt flexibelt. Den kan tas ut till 100, 75, 50 eller 25 procent. Man kan pausa och ändra sina utbetalningar, man kan arbeta och ta ut sin pension samtidigt och allmän pension betalas ut så länge man lever.

När det börjar bli dags att ta sin allmänna pension ansöker man om det hos Pensionsmyndigheten. Gör det i god tid, gärna sex månader i förväg.

Tjänstepension

Tjänstepensionen kan betalas ut under en begränsad tid eller under hela livet. Tidsbegränsat uttag ger högre månadsbelopp, men när de åren har gått är tjänstepensionen slut. Livsvarigt uttag ger lägre månadsbelopp, men betalas ut så länge man lever.

Man kan göra olika val om man har flera tjänstepensioner, vilket också är det de flesta 55 år och äldre planerar att göra.

Från 2025 går det att pausa och göra uppehåll i utbetalning av tjänstepension. Det ska också bli möjligt att förlänga utbetalningstiden.



Skatten påverkas av hur pensionen tas ut

Hur man tar ut sin pension kan påverka hur mycket man ska betala i inkomstskatt. Om man har en hög total pension kan man genom att sprida ut och inte ta allt samtidigt undvika att komma över brytpunkten för statlig inkomstskatt. Mer av pensionspengarna kan alltså försvinna i skatt om man tar ut under en kortare period än om man tar ut livsvarigt.

Ta ut pensionen i annat land

Även om man bosätter sig i ett annat land som pensionär har man rätt till den pension som man har tjänat in i Sverige, både allmän pension och tjänstepension. Däremot har man inte rätt till garantipension, det vill säga det grundskydd som betalas ut om man bor i Sverige och har en låg pension.

Inkomstpensionstillägget betalas ut inom EU, EES, Schweiz och andra länder som Sverige har avtal om social trygghet med.

Kontakta Pensionsmyndigheten i god tid om du bor eller planerar att bo utomlands vid uttag av pension.



Inkomstskatt om man bor utomlands

Om man bor i ett annat land och får svensk pension betalar man i regel särskild inkomstskatt för utomlands boende (SINK).

Sverige har avtal med många länder gällande vilket land man ska betala skatt för den svenska pensionen för att man ska undvika att betala skatt i båda länder.

Skatteverket om skatt på svensk pension utomlands.

Hur påverkas pensionen av när och hur jag tar ut den?

Vid vilken ålder man går i pension påverkar hur stor pensionen blir. Hur man väljer att ta ut framför allt sin tjänstepension gör också stor skillnad.

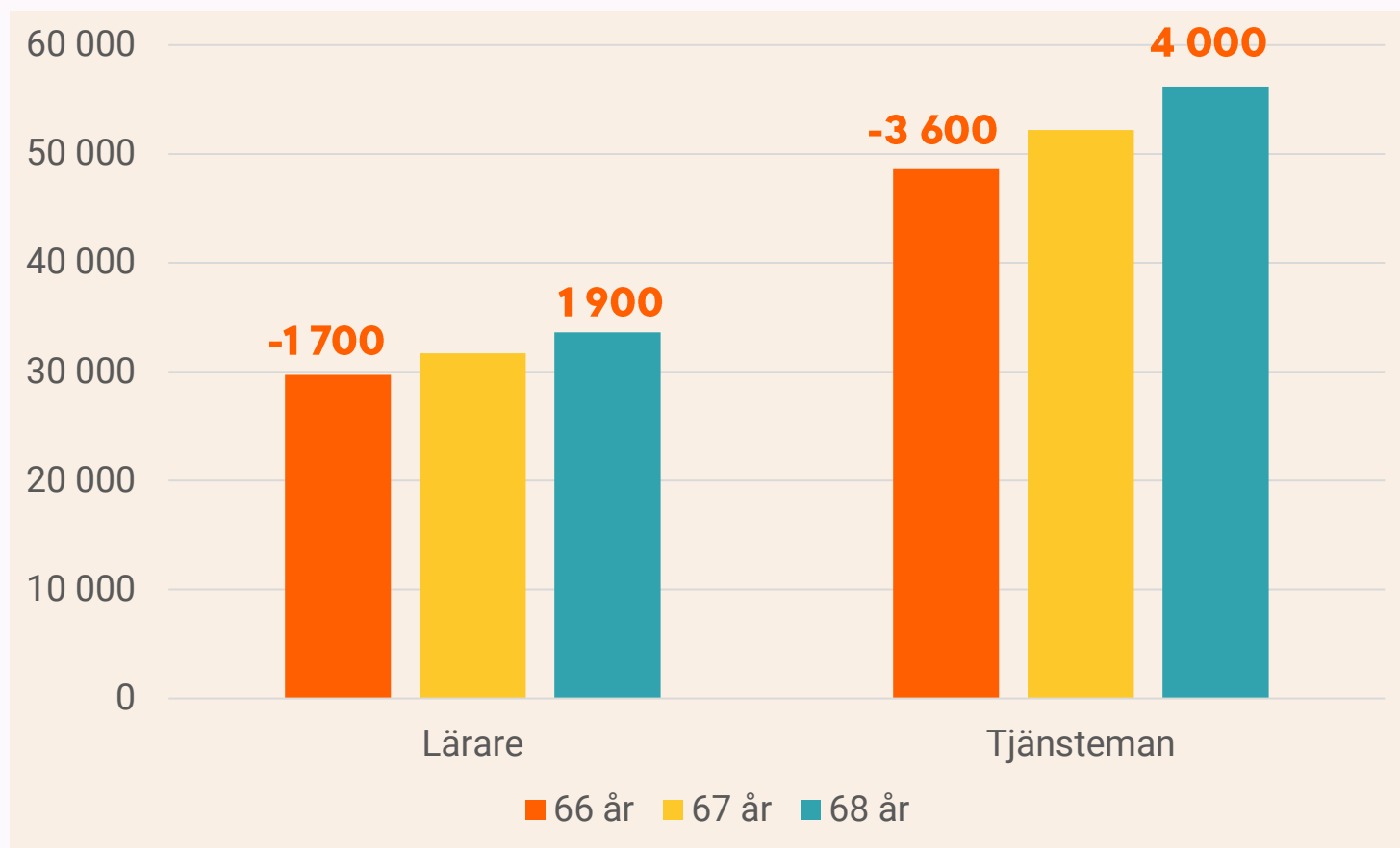
Går man i pension före sin riktålder blir pensionen betydligt lägre och jobbar man något extra år kan det ge flera tusenlappar mer per månad.

Med ett livsvarigt uttag av tjänstepensionen blir månadsbeloppet lägre men utbetalning sker livet ut. Ett tidsbegränsat uttag ger ett högre belopp varje månad, men när tidsperioden har gått är tjänstepensionen slut. Då kan den totala pensionen halveras från en dag till en annan.

De olika valen kan ha olika fördelar, men det är viktigt att man vet vilket val man har gjort och är införstådd med vad ett tidsbegränsat uttag innebär.



- olika pension beroende på pensionsålder



En grundskollärare som går i pension ett år före sin riktålder får 1 700 kronor före skatt mindre i pension varje månad, jobbar hen ett längre blir den i stället 1 900 kronor högre.

För en privatanställd tjänsteman blir effekten 3 600 kronor lägre respektive 4 000 kronor högre varje månad.

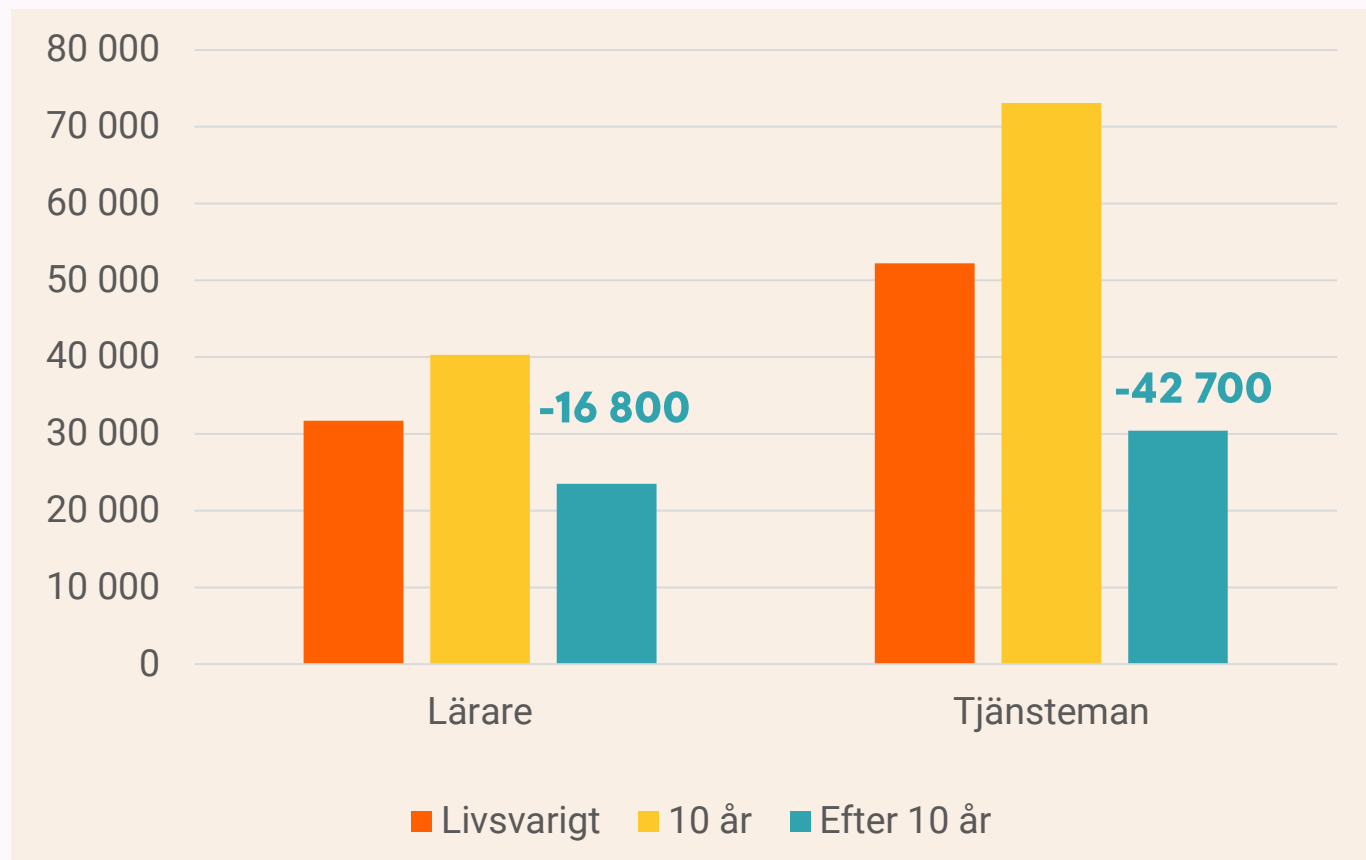
Individ 60 år.

Lön för grundskollärare: 40 000 kr/mån

Lön för tjänsteman: 60 000 kr/mån

Livsvarigt uttag av tjänstepension

- halverad pension efter tidsbegränsat uttag



Med ett 10-årigt uttag och när de tio åren har gått så sjunker pensionen med 40 procent för grundskolläraren från en dag till en annan. För tjänstemannen sjunker den med 60 procent.

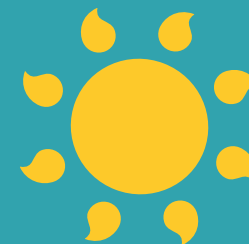
Det egna sparandet

Ett eget sparande skapar trygghet och med ett sparande till pensionen får man också en flexibilitet kring när och hur man kan gå i pension.

Med ett sparande är man tryggare i sin privatekonomi och av de mellan 55 och 66 år har 84 procent ett sparande till sin pension. 28 procent av dem önskar dock att de hade börjat spara tidigare och/eller sparat mer.

Mer än hälften planerar att använda hela sitt sparkapital under sitt liv som pensionär, många planerar att använda delar av det och låta barn eller närstående ärva delar.

Det är klokt att se över sitt sparande med jämna mellanrum. Nu närmre pension man är desto lägre risk kan man vilja ha i sitt sparande. På så sätt minskar man risken att sparandet minskar i värde när pengarna ska användas.



Hälften 55+ har koll på pensionen

- Drygt hälften av de som är 55 år eller äldre har koll på hur hög deras pension kommer att bli, andelen ökar med ålder och strax före pension har tre av fyra koll. Män har bättre koll på sin pension än kvinnor.
- Av de som är på väg att gå i pension och om har koll på uppger var tredje att den blir sämre än man trodde, drygt 40 procent att den blir som förväntat.
- Mer än hälften oroar sig för att pensionen inte ska räcka. 40 procent förbereder sin ekonomi inför pensionen genom att öka sparandet, 30 procent ser över sina utgifter, men var fjärde förbereder inte sin ekonomi alls.
- Fler jobbar längre och bland de som är närmast pensionsålder planerar tre av fyra att göra det. Men av de som har 5-10 år kvar till pension uppger mer än hälften att de planerar att gå i pension i förtid.

**Mer än hälften av
55-65-åringarna
tänker jobba längre**

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



Många jobbar längre för att det är roligt

- De som har planerat att jobba längre gör det främst för att det är roligt och socialt, men var tredje för att klara sig ekonomiskt. Av de som tänker gå i pension i förtid gör de flesta det för att de vill och kan, men många uppger också att de inte har ork att jobba längre. Var femte kvinna som planerar att gå i pension före sin riktålder gör det för att deras partner ska gå i pension.
- Hälften av kvinnorna och 60 procent av männen uppger att ekonomin inte är ett hinder för att göra de saker de vill som pensionärer.
- Men 25 procent önskar att de hade börjat spara till pensionen tidigare, 16 procent att de hade satt sig in i hur pensionen funkar tidigare. Var femte kvinna önskar att de hade valt ett annat yrke, med högre lön och därmed högre pension.
- Fyra av tio som står inför pension planerar att ta ut delar av sin tjänstepension livsvarigt och delar tidsbegränsat. Var fjärde planerar att ta ut allt tidsbegränsat. Var femte kvinna som inom de närmaste åren ska gå i pension vet inte hur hon ska ta ut sin tjänstepension.

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

Var fjärde önskar de hade börjat spara till pensionen tidigare



De flesta har ett sparande och planerar att använda det

- 84 procent av de mellan 55 och 66 år har ett sparande till sin pension. 28 procent av dem önskar dock att de hade börjat spara tidigare och/eller sparat mer.
- Mer än hälften planerar att använda hela sitt sparkapital under sitt liv som pensionär, många planerar att använda delar av det och låta barn eller närstående ärva delar.
- Av de som har gått i pension upplever 93 procent att tiden som pensionär påverkas positivt av att de har ett eget sparkapital. Främst för att det känns tryggt, men också för att de kan leva det liv de vill som pensionär och göra roliga saker.
- Mer än hälften av de som har gått i pension är väldigt nöjda med sitt liv som pensionär.

**Mer än hälften som
gått i pension är
nöjda med
pensionärlivet**

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



Förbered för pension, steg för steg

5-10 år kvar

- Gör din pensionsprognos på minpension.se
- Förbered din ekonomi för lägre inkomst som pensionär
- Se över hur ditt sparande till pension är placerat

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
- 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
- Planera för pension på din arbetsplats
- Gör en budget över din ekonomi som pensionär, anpassa dina utgifter