



## Kapittel 8 – Pensjon

Senior Norge / Ressursgruppe for Jus og økonomi ved Stig Klingstedt og Bjørn Halvorsen  
Oppdatert juni 2025

### Pensjonssystemet

Pensjonssystemet er bygget opp av tre hovedelementer:

- pensjonen fra folketrygden
- pensjon fra arbeidsgiver
- egen pensjonssparing

For å få et bilde på hva man vil ha å leve av som pensjonist, er det viktig å se på alle disse tre nivåene.

### Folketrygden og pensjonsreformen

Folketrygden ble innført i 1967 og er grunnmuren i det norske pensjons-systemet. Målet er å sikre alle en pensjon som står i rimelig forhold til det man har hatt som arbeidsinntekt, men som også gir alle pensjonister en viss grunntrygghet, uavhengig av tidligere arbeidsinntekt

Pensjonen fra folketrygden finansieres gjennom at alle, som en del av skatten, innbetaler en egen avgift (8,2% av lønn/sykepenges for lønsmottagere, 5,1% for pensjonister). I tillegg betaler arbeidsgiver en avgift på lønn og andre godtgjørelser (maksimum 14,1 %). Disse avgiftene går inn i statskassen som vanlig skatt.

Folketrygdens løpende finansiering gjør at de yngre derfor delvis må forsørge de eldre, selv om de eldre har innbetalt trygdeavgift gjennom livet til pensjon da de var yrkesaktive.

Over tid har sammensetningen i den norske befolkningen endret seg. Vi har fått flere eldre som lever lenger enn før, og dette vil forsterke seg ytterligere framover. Dette og det er en hovedgrunn til at folketrygden ble endret i 2011. Pensjonsreformen har vært grundig utredet og forberedt fra 2001. Det var bred politisk enighet om innholdet og gjennomføringen, slik at reformen skal sikre et bærekraftig og rettferdig pensjonssystem også for fremtidige generasjoner.

Fire viktige elementer karakteriserer pensjonsreformen:

Det ene er lik pensjonsopptjening av all årlig arbeidsinntekt mellom 13 og 75 år.

Det andre er levealdersjustering, dvs at samlet opptjent pensjon fordeles over forventet antall år som pensjonist.

Det tredje er verdisikring av all opptjent og utbetalt pensjon. Pensjonsopptjening som yrkesaktiv verdisikres i samsvar med lønnsutviklingen i samfunnet. Pensjon under utbetaling (herunder også offentlige tjenstepensjoner) reguleres i forhold til gjennomsnittet av lønns- og prisveksten.

Det fjerde er adgang til fleksibelt pensjonsuttak mellom 62 og 75 år. Pensjonen kan tas ut helt eller delvis, og du kan også fortsette å ha arbeidsinntekt ved siden av pensjonen. Årlig pensjon beregnes som samlet opptjent pensjon fordelt på forventet antall år som pensjonist ved pensjonsuttaket. Det gir lavere årlig pensjon ved tidlig uttak og høyere årlig pensjon ved sent uttak.

### *Pensjoner fra folketrygden*

Pensjonsdelen av folketrygden består av følgende ytelser:

- Alderspensjon
- Uføretrygd
- Etterlattepensjon
- Barnepensjon

Uføretrygd er behandlet i kapittel 7. Barnepensjoner er ikke behandlet i denne boken.

### *Alderspensjon*

Dagens alderspensjon består av en *grunn- og minstepensjon* til alle, og en *tilleggspensjon* som tjenes opp ved arbeidsinntekt. Størrelsen på tilleggspensjonen er avhengig av inntektens størrelse og hvor lenge man har hatt arbeidsinntekt (opptjeningstid).

Grunnpensjonen utgjør fra 1.mai 2025 kroner 130 160 kroner (G), og utbetales til alle fra pensjonsalder uavhengig av opptjent inntekt og opptjeningstid. G reguleres hvert år i henhold til regler fastsatt i folketrygdloven.

Til personer med lav eller ingen tilleggspensjon ytes pensjonstillegg opp til et minste pensjonsnivå som vedkommende er sikret, alt etter sivilstand og ektefelles pensjons- og inntektsforhold. Satsene for minste pensjonsnivå reguleres årlig. Fra 2024

reguleres også satsene for minstepensjon med gjennomsnittet av lønns- og prisveksten.

Fra 1. mai 2025 er satsene for minste pensjonsnivå følgende:

- Lav sats (ektefeller/samboer har pensjon): 200 144 kroner.
- Høg sats (pensjonist med ektefelle/samboer som har inntekt under 2G): 243 759 kroner
- Ordinær sats (ektefellen/samboeren har inntekt over 2G): 231 645 kroner.
- Særskilt sats (enslig): 279 933 kroner
- Særskilt sats (ektepar, forsørger ektefelle/sambuer over 60 år og fyller vilkårene for rett til ektefelle tillegg): 379 420 kroner.

### Opptjening av pensjon

Alle år med registrert arbeidsinntekt skal gi opptjening til alderspensjon. Ca. 18 prosent av årsinntekten opp til et tak på 7,1 G (ca. **924 000 kroner**) spares opp til en beregnet pensjonsformue, som fordeles over statistisk forventet antall år som pensjonist

Fra 2011 er den øvre aldersgrensen for opptjening av pensjon 75 år for personer født i 1943 eller senere. Den nedre aldersgrensen er 13 år. Alle år fra fylte 13 til 75 år med inntekt mellom 0 G og 7,1G og annen pensjonsopptjening vil telle med i pensjonsberegningen, og pensjonen beregnes ut fra en pensjonsbeholdning i stedet for pensjonspoeng.

Etter tidligere ordning ble opptjeningen beregnet av de 20 beste årene i yrkesaktiv alder etter fylte 18 år. Full opptjening skjedde etter 40 års arbeid.

Pensjonsalder er etter folketrygdlovens utgangspunkt fortsatt 67 år. Men du kan ta ut alderspensjon fra og med måneden etter at du fyller 62 år, hvis du har tjent opp pensjon tilsvarende minste pensjonsnivå (tidligere minstepensjon). Har du opparbeidet deg mindre enn dette, må du vente med å ta ut pensjon. Noen må vente til de blir 67 år selv om de ønsker å gå av før. [Les mer om minste pensjonsnivå på NAVs nettsider.](#)

Ellers kan du tjene opp alderspensjon helt til du fyller 75 år. Jo lenger du jobber og venter med å ta ut pensjon, jo større blir den årlige pensjonen din.

### Overgangsordninger

Den nye opptjeningsmodellen for alderspensjon fases gradvis inn for årskullene 1954–1962. Dette innebærer at 1954-kullet vil få 10 prosent av pensjonen beregnet etter nytt regelverk og 90 prosent beregnet etter tidligere regelverk. Andelen beregnet etter nytt regelverk vil øke med 10 prosentpoeng for hvert årskull til og med 1962-kullet. Årskullene til og med 1953 vil da omfattes fullt ut av tidligere opptjeningssystem, mens årskullene fra og med 1963 fullt ut vil omfattes av det nye systemet.

### Levealderjustering av aldersgrenser i pensjonssystemet

Stortinget vedtok i februar 2024 et bredt pensjonsforlike å innføre en ordning med levealderjustering av alle aldersgrenser i pensjonssystemet (62 år, 67 år, 72 år og 75

år). Alle aldersgrenser skal økes i takt med utviklingen i forventet levealder, Dette vil gjelde alle nye alderpensjonister fra og med fødselskullet 1964 (som fyller 62 år i 2026). Hensikten er som i pensjonsreformen generelt og sikre bærekraft og rettferdig og trygg generasjonsfordeling av pensjonsytelser og finansieringen av dem på lang sikt.

Alderspensjon til uføre skal skjermes med 2/3 av levealdersjusteringen, og det skal innføres en sliterordning for eldre yrkesaktive som ikke kan forventes å utsette pensjoneringen. Aldersgrensen for offentlig ansatte heves fra 70 til 72 år

### Levealdersindeksering av opptjent pensjon

For den enkelte pensjonist innebærer levealdersindekseringen at den årlige pensjonen avhenger av det aktuelle årskullets forventede gjenstående levealder på uttakstidspunktet. Dersom nye kull av pensjonister forventes å leve lenger enn tidligere kull, blir den årlige pensjonen fra folketrygden noe lavere for en gitt uttaksalder. Den enkelte kan motvirke effekten av levealdersindekseringen ved å utsette pensjonsuttaket og arbeide lenger.

Levealdersindekseringen skal være lik for kvinner og menn, selv om kvinner gjennomsnittlig lever lengre enn menn. Virkningen av levealdersindekseringen anslås å bety ca. ett års lengre yrkesaktivitet for hvert ti-år som pensjonsreformen virker for å få den samme årlige pensjonsutbetalingen som tidligere regler ga ved 67 års alder. Det betyr at de som er født i 1953 må jobbe ca. ett år lengre, og de som er født i 1963 må jobbe ca. to år lengre for å få den samme årlige pensjonen som foreldrene fikk ved 67 år. Den samlede opptjente pensjonen blir den samme, men den fordeles over flere år, i samsvar med at levealderen øker.

### Reguleringsprinsipper

Prinsippet bak reglene for de årlige pensjonsreguleringene er at pensjonistene også skal få del i den alminnelige velstandsutviklingen i samfunnet. Da reguleringsprinsippene ble innført i 2011, var det få som hadde tenkt seg at norsk- og internasjonal økonomisk vekst skulle bli så lav som den er blitt de seneste årene. Politikerne konstruerte pensjonssystemet under den forutsetning at Norge årlig skulle ha en reallønnsvekst på minst 1,5 prosent etter prisstigning. Men hva skjer når prisveksten er høyere enn lønnsveksten?

Etter budsjettforlik i Stortinget høsten 2020 ble reguleringsregimet for offentlige pensjoner endret. Nye regler for regulering av pensjon under opptjening og utbetaling ble fastlagt i lov med virkning fra 1. april 2022. Etter de nye reglene skal pensjoner under utbetaling reguleres årlig med en faktor som tilsvarer gjennomsnittet av pris- og lønnsveksten, og med justering for avvik mellom forventet og faktisk utvikling i det foregående året. Denne måten å regulere pensjoner under utbetaling på ble også i sin tid foreslått av Pensjonskommisjonen.

Opparbeidede pensjonsrettigheter (som ennå ikke er under utbetaling) skal reguleres i takt med lønnsveksten.

Ved å bruke NAVs pensjonskalkulator ([www.nav.no](http://www.nav.no)) kan du finne ut hvor stor omtrent din pensjon i folketrygden vil bli.

## Avtalefestet pensjon (AFP) i privat sektor

AFP i privat sektor er nå et livsvarig tillegg til fleksibel alderspensjon fra folketrygden. AFP-ordningen ble først innført ved lønnsoppgjøret i 1988, etter avtale mellom LO og NHO. Den omfatter:

- alle arbeidstakere i bedrifter med tariffavtale mellom LO og NHO
- bedrifter utenfor NHO hvor LO er avtalepart
- NHO-bedrifter som har AFP-ordningen i avtaleverket med andre organisasjoner, for eksempel YS

Ordningen trådte i kraft 1. januar 1989 med en pensjonsalder på 66 år.

Pensjonsalderen ble gradvis senket, og fra 1. mars 1998 ble det mulig å gå av med AFP fra 62 år. AFP ble også innført i offentlig sektor i 1989, i bank- og finanssektoren i 1995 og i Spekter-området (daværende NAVO) i 1997. Det antas at om lag 80 prosent av sysselsatte 61-åring er omfattet av en AFP-ordning.

Gjennom pensjonsreformen åpnes det for fleksibelt uttak av alderspensjon fra 62 år, og AFP må derfor tilpasses til dette. Partene i arbeidslivet i privat sektor inngikk i lønnsoppgjøret 2008 avtale om en ny avtalefestet pensjon tilpasset pensjonsreformen. Ny AFP er utformet som et livsvarig påslag (tillegg) til alderspensjonen fra folketrygden. AFP-påslaget kan tidligst tas ut fra 62 år. Den årlige pensjonen blir høyere desto senere pensjonen blir tatt ut, på tilsvarende måte som i folketrygden. AFP kan i privat sektor kombineres med arbeidsinntekt uten at pensjonen avkortes.

## Avtalefestet pensjon (AFP) i offentlig sektor

I lønnsoppgjøret i 2009 ble partene i offentlig sektor enige om at daværende regelverk for AFP i det alt vesentlige videreføres uendret etter 2011, herunder vil pensjonen fortsatt bli avkortet ved arbeidsinntekt over 15.000 kroner. Personer som velger å ta ut alderspensjon fra folketrygden før 67 år, kan ikke i tillegg ta ut AFP fra offentlig sektor.

Offentlig AFP er en tidligpensjonsordning for personer som arbeider innenfor offentlig sektor og er medlemmer i Statens pensjonskasse, KLP, kommunale pensjonskasser eller andre kommunale pensjonsordninger som administreres av forsikringsselskaper.

Du kan ha rett til offentlig AFP hvis du:

- jobber på en arbeidsplass i offentlig sektor som har tariffavtale der AFP er en del av avtalen
- har fylt 62 år
- oppfyller kravene i regelverket som handler om ansettelsesforhold, yrkesaktivitet på uttakstidspunktet og forutgående pensjonsopptjening i folketrygden
- er i inntektsgivende arbeid og er reell arbeidstaker frem til det tidspunktet du tar ut AFP
- ikke tar ut alderspensjon fra folketrygden samtidig

Hvilken AFP-ordning som gjelder for deg kommer an på hvor i offentlig sektor du jobber. Staten og kommunene har hver sine ordninger.

Regjeringen og hovedorganisasjonene i arbeidslivet er blitt enige om å legge om AFP som en livsvarig påslagsordning, slik som i privat sektor.

## Pensjon fra arbeidsgiver, tjenstepensjon i privat sektor

Fra og med 2006 er arbeidsgivere pålagt å spare til pensjon til de ansatte. Minst 2 prosent av årslønna skal spares til fremtidig tjenstepensjon. Din fremtidige pensjon vil være avhengig av hvilke pensjonsordninger du har vært omfattet av gjennom arbeidsforholdene dine. De aller fleste har derfor i tillegg til opptjening i folketrygden rett til tjenstepensjon gjennom nåværende og tidligere arbeidsforhold.

Den vanligste formen er nå innskuddspensjon. Arbeidsgiver avsetter årlig en fast prosentvis andel av lønnen, som så benyttes som innskudd i et pensjonsfond for den enkelte, som tillagt renter og avkastning benyttes til utbetaling av pensjon når den ansatte innenfor gitte regler velger å gå av. Fondet er den ansattes eiendom, og en eventuell restverdi vil bli utbetalt arvingene ved pensjonistens død.

Den andre varianten, som er på vei ut, er at pensjonsordningen er en såkalt ytelsesordning. Det vil si at pensjonisten er garantert en utbetaling, sammen med folketrygd, en alderspensjon som utgjør en fast prosentdel av siste årslønn, f. eks 66%. Ved denne ordningen blir det ingen restutbetaling ved pensjonistens død, evt. tilgodehavende føres inn i ordningen og benyttes til å betale pensjonen til de som lever lengre.

Hvis du har byttet jobb, vil du få med deg et pensjonskapitalbevis (innskuddspensjon) eller en fripolise (ytelsesbasert ordning). Disse viser hvor mye jobben har spart på pensjonskontoen din.

Pengene forvaltes på dine vegne av et forsikringsselskap.

På nettsiden [www.norskpensjon.no](http://www.norskpensjon.no) kan du sjekke hva tidligere arbeidsgivere har spart for deg og hvem som i dag forvalter din pensjon.

Hvis du har hatt flere jobber og sitter med pensjonskapitalbevis hos flere forsikringsselskaper, kan du vurdere å samle dem på ett sted. Fordelen er at du betaler gebyr til ett selskap, ikke flere, for å ta vare på pensjonen din. I tillegg synes mange at det er praktisk og oversiktlig å få tjenstepensjonen utbetalt fra ett sted.

## Ny tjenstepensjon for offentlig sektor fra 2020

Offentlig tilsatte med 30 års opptjening har gjennom sin tjenstepensjon hatt en individuell garanti som sikrer dem 66 prosent av sluttlønnen i pensjon, med fradrag av levealderjusteringen som også gjelder tjenstepensjonen. Denne ordningen har imidlertid gjort det uinteressant fra et økonomisk ståsted å fortsette i jobb etter 67 års alder. Det folketrygden øker med, spiser tjenstepensjonen opp. Man står igjen med den samme pensjon selv om man fortsetter å arbeide utover pensjonsalderen. Offentlig tilsatte har derfor ikke kunnet kompensere for bortfallet av pensjon på grunn av levealderjusteringen.

Med virkning fra 2020 vil offentlige pensjonister som er født i 1963 eller senere få endret sine pensjonsordninger. Da vil man, slik ordningen er for privat virksomhet, også kunne kombinere arbeid og pensjon uten å få trekk.

I den nye tjenestepensjonsordningen vil alderspensjon bli en påslagsordning som vil komme i tillegg til folketrygden, lik som i privat sektor. I tillegg til tjenestepensjon blir det innført en AFP-ordning som blir en livsvarig ytelse, også som i privat sektor. For de som ikke kvalifiserer for ny AFP, innføres det en ordning med betinget tjenestepensjon.

Ved utgangen av 2019 vil pensjonsrettighetene til de med offentlig tjenestepensjon bli omgjort til en oppsatt rett, som er offentlig sektors «fripolise».

Opptjening til ny tjenestepensjon skjer med 5,7 prosent opp til 7,1G og 23,8 prosent fra 7,1G til 12 G. Årslønn med faste tillegg teller, og opptjeningen varer frem til 75 år. Opptjening for AFP skjer med 4,21 prosent av pensjonsgivende inntekt i folketrygden opp til 7,1G frem til 62 år. På tilsvarende måte opptjenes betinget tjenestepensjon med 3 prosent til 7,1G av årslønn medregnet faste tillegg frem til 62 år.

### Gjenlevendepensjon (*står også i avsnitt om offentlige støtteordninger*)

Gjenlevende ektefelle/samboer/partner som enten var gift i minst fem år eller hadde barn med den avdøde, kan ha rett til gjenlevendepensjon eller overgangsstønad fra folketrygden.

En fraskilt, gjenlevende ektefelle som ikke har giftet seg på nytt, får som hovedregel gjenlevendepensjon dersom ektefellen dør innen fem år etter skilsmissen og ekteskapet varte i minst 25 år, eller minst 15 år dersom ektefellene hadde barn sammen.

Full gjenlevendepensjon eller overgangsstønad består av grunnbeløpet tillagt 55 prosent av den tilleggspensjon som den avdøde hadde, eller ville ha fått som pensjonist. Pensjon eller overgangsstønad reduseres med 40 prosent av mottakerens årlig forventet arbeidsinntekt.

Gjenlevendeytelser faller bort hvis mottakeren gifter seg igjen, blir uføretrygdet eller får alderspensjon. Hvis gjenlevende ektefelle får alderspensjon, kan han/hun ha rett til å få medregnet en gjenlevendefordel i pensjonen. Har gjenlevende ektefelle alderspensjon når ektefelle, partner eller samboer dør, kan han/hun ha rett til høyere alderspensjon ved at avdødes opptjening tas med i beregningen. NAV kan kontaktes for mer presis informasjon om den enkeltes muligheter for gjenlevendepensjon.

Stortinget har vedtatt at etterlattepensjon fra folketrygden gradvis skal utfases for nye tilfeller, men med lange overgangsordninger. Senior Norge har, sammen med en rekke andre pensjonistorganisasjoner, krevd at ordningen med gjenlevendeytelser skal fortsette som før.

## Individuell Pensjonssparing (IPS)

Egen sparing kan også være en del av det økonomiske grunnlaget som pensjonist. Dette vil komme i tillegg til andre utbetalinger når du blir pensjonist. Det finnes ulike måter å spare på og ulike spareprodukter som er tilrettelagt for pensjons-sparing. Her må du selv sette deg inn i hva som passer best for deg.

Individuell pensjonssparing (IPS) er en slik spareordning med gunstige skattevilkår som ble innført 1. november 2017 for å motivere til økt pensjonssparing.

En kan starte individuell pensjonssparing fra fylte 18 år og fortsette til fylte 75. Ordningen innebærer at en kan plassere inntil 15 000 kroner i året i en IPS-avtale og få fradrag i alminnelig inntekt for innskuddet. En får da redusert skatt i året sparingen foretas, men en må betale skatten når pengene senere utbetales. Det er ingen øvre grense for total sparing i ordningen.

Utbetalingen fra en IPS-avtale trenger ikke skje fra faktisk pensjoneringstidspunkt. Pengene kan tidligst utbetales fra det året arbeidstaker er 62 år, og utbetalingen skal skje minst over ti år og minst til arbeidstaker er 80 år. Utbetaling vil skje som årlige eller terminvise pensjonsytelser.

Dersom en dør før beløpet i IPS er fullt ut utbetalt, vil pensjonen gå til arvingene ved at den omgjøres til barnepensjon eller etterlattepensjon til etterlevende barn, henholdsvis ektefelle, registrert partner eller samboer. Dersom disse pensjonsordningene ikke er aktuelle, utbetales hele gjenstående beløp til dødsboet.

## Hva slags pensjonsordning har jeg?

Det er klokt å sette seg inn i hva man får fra arbeidsgiveren sin. Be om informasjon om størrelsen på pensjonen, hva ordningen omfatter (alderspensjon, uførepensjon, etterlattepensjoner m.m.) og om pensjonen er livsvarig eller tidsbegrenset.

- **Får jeg mindre utbetalt hver måned hvis jeg pensjonerer meg tidlig og hvor mye mindre får jeg?**

Din samlede alderspensjon er beregnet og fordelt ut fra forventet levetid for ditt årskull. Jo flere år du er beregnet å være pensjonist – jo lavere blir denne «månedslønnen». Når du slutter å jobbe, avsluttes pensjonssparingen i folketrygden og hos arbeidsgiver.

Levealderjusteringen virker slik at så lenge levealderen øker, må hvert årskull jobbe noe lenger enn det forrige for å oppnå samme pensjon.

- **Kan jeg kombinere jobb og pensjon?**

Det er fullt mulig å gjøre begge deler. På den måten kan du supplere inntekten med pensjon. Du kan ta ut full eller gradert pensjon (20, 40, 60 eller 80 prosent) som innebærer at du tærer mindre på pensjonsbeholdningen din.

- **Hva om jeg har vært syk, hjemmeværende eller har jobbet deltid?**

Foreldrepenger, sykepenger, arbeidsavklaringspenger, dagpenger fra folketrygden og uføretrygd gir opptjening i folketrygden. Du kan også få pensjon for lønnet omsorgsarbeid – og ulønnet omsorgsarbeid hvis du er født i 1954 eller senere og hadde omsorg for barn under sju år før 1992.

Jobber du deltid, tjener du opp mindre pensjon enn hvis du jobber full tid.

Hvis du ikke har jobbet, eller har jobbet svært lite, vil du ha krav på pensjon etter reglene om minste pensjonsnivå.

[Les mer om garantipensjon på NAVs nettsider](#)

- **Hvem utbetaler pensjonen min?**

Du får alderspensjon fra NAV og tjenstepensjon fra selskapet som forvalter denne. Du må søke om alderspensjon minst tre måneder før du vil begynne å ta ut pensjon. Det kan du gjøre via netjtjenesten [Din pensjon](#) eller et skjema du finner på [www.nav.no](http://www.nav.no).

Elektronisk søknad gir raskere svar enn søknad via papirblankett, som ellers er et fullgodt alternativ til nettet. Du kan ikke søke om pensjon tilbake i tid.

Hvis du har tjenstepensjon (og/eller pensjonskapitalbevis), vil du høre fra det aktuelle selskapet cirka tre måneder før du fyller 62 år. Hvis du vil slippe å forholde deg til flere selskaper, er det smart å samle pensjons-/kapitalbevisene ett sted.

- **Hvor mye får jeg?**

Det er vanskelig å fastslå i forveien helt nøyaktig hvor stor pensjonen din blir. Den påvirkes naturligvis av faktorer som inntekt, når du går av, hvorvidt du tar ut full eller gradert pensjon og om du forsetter å jobbe ved siden av. Men på nettstedet Norsk pensjon får du en pensjonsprognose basert på opplysninger fra folketrygden og arbeidsgiver(e). Beregningen gir også en pekepinn på om du bør supplere pensjonen med annen sparing/inntekt for å opprettholde levestandarden du ønsker. Du kan også søke bistand fra Nav om pensjonsberegningen din.

- **Hva kan jeg gjøre for å øke pensjonen?**

Hvis du fortsetter i arbeid og venter med å ta ut pensjon, får du mer utbetalt pr år fra både folketrygden og jobben. I tillegg kan du påvirke størrelsen på tjenstepensjonen (gjelder innskuddspensjon) fra både nåværende og tidligere arbeidsgivere. Det er vanlig at tjenstepensjon investeres i fond med moderat risiko, men dette kan du enkelt endre på. Det kan være fornuftig, i hvert fall hvis du har noen år igjen til du vil gå av.

## Skatt for pensjonister

Fra den dagen man går av med pensjon blir inntekten vesentlig redusert, for mange med 40 til 50 prosent. Heldigvis blir også skatten lavere slik at det man har igjen ikke blir fullt så ille, dette på grunn av det progressive skattesystemet.

Prinsippene for skattlegging er de samme for pensjonsinntekter som for lønn. Vi betaler 22 prosent skatt jevnt over og toppskatt for høyere inntekter i tillegg. Det er dog noen vesentlige forskjeller.

- Trygdeavgiften er 5,1 prosent for pensjonsinntekter sammenlignet med 8,2 prosent for lønn. Man må da huske på at pensjonsinntekter ikke er pensjonsgivende.
- Minstefradraget for pensjon er 40 prosent for pensjoner med et samlet beløp fra 4000 kroner opp til 86 250 kroner. For lønn gjelder 46 prosent av inntekten opp til et samlet beløp på 104 450 kroner.
- Pensjonister med lav pensjon får et særskilt skattefradrag slik at minstepensjonistene ikke skal betale skatt i det hele tatt. Det betyr at inntekter opp til 219 950 kroner får skattefradrag med 32 825 kroner. Du kan ikke få høyere skattefradrag enn summen av din inntektsskatt og trygdeavgift. Fradraget trappes ned til 16,7 prosent for pensjon over 219 950 kroner og ytterligere til 6,0 prosent for pensjon over 331 750 kroner og faller helt bort når pensjonen er 510 450 kroner eller mer. Tar du ut mindre enn full pensjon eller pensjon bare i deler av året, blir skattefradraget og inntektsgrensene redusert.

*Nytt kapittel kommer i september 2025*