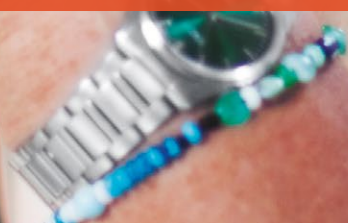




Tiden som pensionär  
När du börjat ta ut din pension

PENSIONS  
MYNDIGHETEN



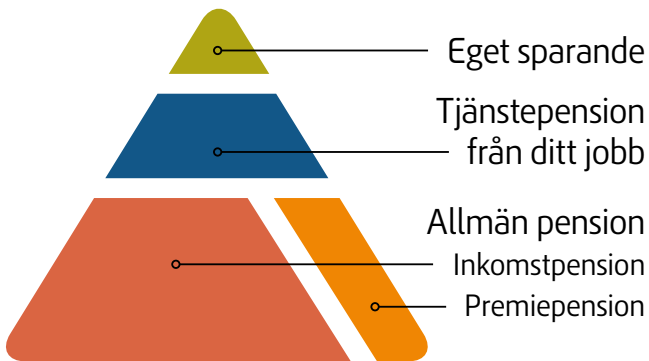
# Tiden som pensionär

Den här broschyren handlar om den allmänna pensionen och övriga förmåner inom socialförsäkringen för dig som är pensionär.

Du kan bland annat läsa om hur din pension förändras under tiden du är pensionär, hur den beskattas och vad som händer om du flyttar till ett annat land än Sverige.

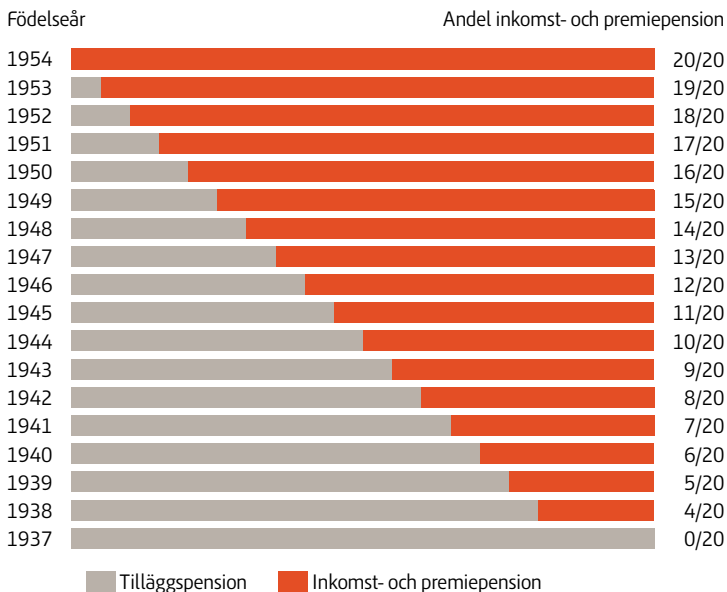
# Din pension kommer från flera håll

Din pension kan komma från flera olika håll, dels från Pensionsmyndigheten som allmän pension, dels från din arbetsgivare i form av tjänstepension. Du kan även ha ett eget sparande till pension. De olika pensionerna påverkar inte varandra, utan läggs ihop och blir tillsammans din totala pension.



## Den allmänna pensionens olika delar

Den allmänna pensionen kan bestå av inkomstpension, premiepension, garantipension, inkomstpensionstillägg och tilläggs pension. Vad som är aktuellt för dig beror på när du är född.



## Årsbesked om den allmänna pensionen

Du som är född 1938 eller senare och är pensionär får varje år ett orange kuvert. Där får du besked om utbetalningsdagar och hur mycket du kommer att få i *allmän pension* under året. Du får också information om dina premiepensionsfonder.

Orange kuvertet innehåller *inte* information om din tjänstepension eller ditt eventuella egna sparande till pension.

**Du som är född 1937 eller tidigare** får varje år ett utbetalningsbesked med uppgift om hur mycket du kommer att få i *allmän pension* under året och när pensionen betalas ut.

Läs mer om den allmänna pensionen i våra faktablad. Faktabladet hittar du på vår webbplats eller beställer från kundservice på telefon 0771-776 776.

Du kan också få hjälp med faktablad och svar på dina frågor på ett av våra servicekontor, adresser hittar du på pensionsmyndigheten.se/servicekontor

## När pensionen betalas ut

Din allmänna pension betalas ut varje månad av Pensionsmyndigheten. Utbetalningen görs den 18:e i månaden om du är född den 1–15 i månaden och den 19:e om du är född den 16–31 i månaden.

Om pensionen är mindre än 200 kronor i månaden betalas den ut i efterskott i juni och i december för halvåret som gått.

Pensionen sätts in på det konto som du anmäler till Pensionsmyndigheten.

# Andra förmåner för pensionärer

Utöver pensionen som du får från Pensionsmyndigheten kan du ha rätt till bostadstillägg och äldreförsörjningsstöd.

## Bostadstillägg till pensionärer

Bostadstillägg är ett tillägg till pensionen som kan betalas ut till dig som bor i Sverige och har fyllt 66 år samt tar ut hel allmän pension inklusive hel premiepension. Din bostadskostnad, inkomst och förmögenhet påverkar storleken på bostadstillägget. Från 2026 införs en riktålder som kommer att visa när du kan få bostadstillägg.

**Särskilt bostadstillägg** kan betalas ut till dig som har bostadstillägg. Det särskilda bostadstillägget är inkomstprövat och betalas ut om din inkomst, efter avdrag för skälig bostadskostnad, understiger skälig levnadsnivå. Någon särskild ansökan behöver inte göras.

## Ansökan om bostadstillägg

Du kan själv räkna ut om du har rätt till bostadstillägg, samt göra en ansökan, på [pensionsmyndigheten.se/bostadstillagg](https://pensionsmyndigheten.se/bostadstillagg). Det går också bra att ansöka på en blankett, som du laddar ner från vår webbplats eller beställer från kundservice på telefon 0771-776 776.

Du kan också få hjälp med faktablad och svar på dina frågor på ett av våra servicekontor, adresser hittar du på [pensionsmyndigheten.se/servicekontor](https://pensionsmyndigheten.se/servicekontor)

Om du är gift, registrerad partner eller sambo ska ni lämna in en gemensam ansökan om bostadstillägg. Även om det endast är en av er som ansöker om bostadstillägg, ska uppgifter om inkomst och förmögenhet för båda finnas med.

Bostadstillägg beviljas tillsvidare utan tidsbegränsning. Du kan även få bostadstillägg för tre månader tillbaka i tiden. Tänk på att du är skyldig att anmäla följande förändringar till Pensionsmyndigheten:

- om du får ändrad bostadskostnad, byter bostad, får en inneboende eller om dina boendeförhållanden ändras på annat sätt.
- om du blir sammanboende, gifter dig, skiljer dig eller flyttar isär.
- om du ska vara utomlands längre än sex månader eller bosätta dig i annat land.
- om du eller din maka, make, registrerad partner eller sambo får en ökad årsinkomst med 1 000 kronor eller mer jämfört med årsinkomsten i ditt senaste beslut om bostadstillägg.
- om du har en förmögenhet på mer än 100 000 kronor och förmögenheten har ökat med 5 000 kronor eller mer, jämfört med de uppgifter som ligger till grund för ditt senaste beslut. För gifta/sambor/registrerad partner gäller för er båda sammanlagt 200 000 kronor respektive 10 000 kronor.

Du behöver däremot inte anmäla årliga ändringar i pension/inkomst från Pensionsmyndigheten eller Försäkringskassan.

Du behöver heller inte anmäla årliga ändringar i din egen tjänstepension från Alecta, AME, KPA, Skandikon och SPV. Dessa uppgifter hämtar vi automatiskt.

## Äldreförsörjningsstöd

När du ansöker om bostadstillägg ansöker du automatiskt även om äldreförsörjningsstöd. Äldreförsörjningsstöd kan vara aktuellt för dig som har låg eller ingen pension. Det kan betalas ut till dig som är bosatt i Sverige.

Äldreförsörjningsstödet är en inkomstprövad förmån och beviljas för tolv månader i taget. Din bostadskostnad, inkomst och förmögenhet påverkar storleken på äldreförsörjningsstödet. Om du är gift, registrerad partner eller sambo påverkar också din makas, makes, registrerade partners eller sambos inkomst och förmögenhet ditt äldreförsörjningsstöd.

Även eventuella andra inkomster som till exempel utländska pensioner påverkar stödets storlek.



## Pensionärsrabatter

I vissa fall kan du som är pensionär få rabatter när du till exempel ska åka med kollektivtrafik eller vid inträden till olika evenemang.

Du kan beställa ett intyg på att du är pensionär om du tagit ut din pension innan 66 år på [pensionsmyndigheten.se](https://pensionsmyndigheten.se)



# Bra att känna till om din pension

## Fortsatt arbete påverkar pensionen

Om du är född 1938 eller senare och fortsätter att arbeta, kan det öka pensionens storlek. Oberoende av hur stor del av din allmänna pension du tar ut kan du fortsätta att arbeta hel- eller deltid.

Även de inkomster du har efter att du börjat ta ut din pension, ger dig nya pensionsrätter. Har du redan tagit ut din pension läggs de nya pensionsrätterna till och i de flesta fall ökar din pension för varje år. Om du har garantipension eller omfattas av garantiregeln för tilläggs pensionen är det inte alltid säkert att ett senare uttag eller ny pensionsrätt ger en högre pension.

På vår webbplats kan du göra en pensionsprognos där även din tjänstepension och eventuellt eget sparande till pension ingår. Det är bara du som vet hur just din situation ser ut och när det passar dig bäst att gå i pension.

Om du har en inkomstprövad förmån, till exempel bostadstillägg, kan den minska när du arbetar.

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. Aldern 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. Kontrollera även med din arbetsgivare hur din tjänstepension påverkas om du jobbar efter att du har fyllt 65 år.

## Pensionen räknas om varje år

Vid varje årsskifte räknas inkomst- och tilläggs pensionerna om med en metod som kallas följsamhetsindexering. Inkomstgränserna som styr hur stort inkomstpensionstillägg du har rätt till räknas

om varje år med samma förändring. Läs mer om det på sidan 17 i denna broschyr.

Även premiepensionen räknas om vid varje årsskifte. Om du valt att behålla dina premiepensionsfonder sker omräkningen för att ditt pensionsbelopp ska motsvara värdeutvecklingen i dina fonder. Om du valt en traditionell försäkring när du gick i pension är det tilläggsbeloppet som räknas om. Tilläggsbeloppet är den summa som betalas ut utöver det garanterade beloppet.

Har du garantipension räknas den också om vid varje årsskifte. Garantipensionen räknas om i förhållande till hur din inkomstpension eller tilläggspension och eventuell änkepension har ändrats samt i förhållande till hur prisbasbeloppet utvecklats. Prisbasbeloppet följer prisutvecklingen i Sverige.

## Civilståndet och vissa pensioner påverkar garanti- och tilläggspensionen

Storleken på garantipensionen och tilläggspensionen påverkas av om du är gift eller ogift. Har du en registrerad partner räknas du som gift. Är du skild, änka eller änkling räknas du som ogift.

Är du gift, men inte bor tillsammans med din maka, make eller registrerade partner räknas du som ogift och kan ha rätt till högre pension. Det kan till exempel bli aktuellt när en make bor på ett äldreboende.

Även när du är ogift kan du räknas som gift. Det gäller om du är ogift men bor tillsammans med någon som du tidigare har varit gift med, registrerad partner med eller har, eller har haft, barn tillsammans med. Du ser en sammanfattning i tabellen nedan.

Räknas som ogift	Räknas som gift
Skild, änka eller änkling Inte bor tillsammans med maka, make eller registrerad partner	Bor tillsammans med någon du har varit gift eller registrerad partner med Bor tillsammans med någon som du har eller har haft barn med

Om du är folkbokförd i Sverige får Pensionsmyndigheten veta av Skatteverket om du skiljer dig, gifter dig eller blir änka eller änking. Då ändras pensionsbeloppet automatiskt och du får ett beslut av Pensionsmyndigheten. Om du är bosatt utomlands får Pensionsmyndigheten inte några uppgifter från Skatteverket, utan du måste själv meddela att du har ändrat civilstånd.

Storleken på garantipensionen påverkas också av vissa andra inkomster, till exempel pensioner från andra länder eller yrkesskadelivränta. Meddela Pensionsmyndigheten om du har pension eller yrkesskadelivränta från annat land.

## Skatt på pensionen

Du betalar skatt på din pension och det är Pensionsmyndigheten som gör skatteavdraget. Har du andra inkomster kan de påverka skatteavdraget. Därför är det viktigt att du anmäler om du har någon skattepliktig inkomst som du får från någon annan, till exempel om du har en arbetsinkomst. Du riskerar annars att få kvarskatt.

Alla skattepliktiga inkomster ska deklareraras. Det gäller även allmän pension. Du får ett beslut om utbetalning i samband med första utbetalningen. Spara beslutet om utbetalning till deklarationen eftersom du inte får någon kontrolluppgift från oss. På Skatteverkets Mina sidor kommer du att kunna se vilka skattepliktiga utbetalningar och vilken avdragen skatt som vi och andra utbetalare gjort under året.

Om du vill att mer skatt ska dras från din pension anmäler du det på [www.pensionsmyndigheten.se/skatteavdrag](http://www.pensionsmyndigheten.se/skatteavdrag) eller kontaktar vår kundservice på telefon 0771-776 776. Om du önskar sänkning av din skatt ska du kontakta Skatteverket.

## A-kassa och 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.

Tar du också ut din tjänstepension ska du meddela din a-kassa detta eftersom samordningen med arbetslöshetsersättningen görs oavsett vilken pension du tar ut.

Har du fyllt 66 år är du inte längre berättigad till a-kassa och därmed kan ingen samordning ske mellan din pension och din arbetslöshetsersättning.

## Våra webbtjänster

På vår webbplats kan du snabbt och enkelt:

- ändra ditt uttag av pensionen
- räkna ut om du har rätt till bostadstillägg
- ansöka om bostadstillägg
- byta premiepensionsfonder
- beställa pensionärsintyg
- se pensionsutbetalningar
- ändra utbetalningskonto för pension
- anmäla höjning av skatteavdrag
- anmäl eller ändra pension från annat land



## Ändra hur mycket pension du tar ut

Som pensionär kan du när som helst ansöka om att du vill ta ut en större eller mindre del av din pension per månad. Du kan även ansöka om att du under en period helt vill avstå från att ta ut pension.

### Så lång tid tar det innan ändringen gäller

Om du vill öka ditt uttag kan pensionen tidigast ändras från och med *samma månad* som din ansökan kommer in. Om du vill minska eller helt avstå från uttag kan uttaget tidigast ändras *månaden efter* det att vi fått din ansökan.

### Så ansöker du om en ändring

Anmälan om ändring av pensionsuttag kan göras direkt på Pensionsmyndighetens webbplats *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.

Du kan också få hjälp med faktablad och svar på dina frågor på ett av våra servicekontor, adresser hittar du på *pensionsmyndigheten.se/servicekontor*

# Anmäl alltid ändringar

## Ändrad inkomst eller civilstånd

Du måste själv anmäla vissa förändringar som kan påverka din allmänna pension till Pensionsmyndigheten. Du kan bli återbetalningsskyldig om du tagit emot för mycket pengar.

De förändringar som du måste anmäla är:

- om du och din maka, make eller registrerade partner flyttat isär, men flyttat ihop igen
- om du flyttar ihop med någon som du tidigare har varit gift med eller som tidigare varit din registrerade partner
- om du flyttar ihop med någon som du har eller har haft barn tillsammans med
- om du flyttar till ett annat land utanför Sverige
- om du bor utanför Sverige och flyttar till ett nytt land
- om du är bosatt utanför Sverige och ändrar civilstånd
- om du som är född 1937 eller tidigare får ny eller ändrad tjänstepension, även kallad avtalspension
- om du får en ny eller ändrad pension eller livränta från något annat land

*Anmälan sker skriftligen till Pensionsmyndigheten.*

Har du bostadstillägg till pensionärer ska du även anmäla förändringar i din ekonomi till Pensionsmyndigheten, läs mer på sidan 6 ”Ansökan om bostadstillägg”.

## Pensionär bosatt utanför Sverige

I vilket land du än bor har du rätt till din inkomstpension, tilläggspension och premiepension. Garantipension kan du bara få utbetald om du är bosatt i Sverige. Under vissa förutsättningar kan du få garantipension utbetald om du bor i Kanada. Det krävs dock att du då har bott i Sverige minst tre år och totalt i tjugio år i Sverige och Kanada.

Inkomstpensionstillägget betalas ut som ett tillägg till allmän pension. Du kan få inkomstpensionstillägg om du bor i ett annat EU/EES-land eller Schweiz eller ett land som Sverige har avtal med om social trygghet.

Levnadsintyget är ett sätt för Pensionsmyndigheten att få bekräftat att du som är bosatt utanför Sverige och har pension fortfarande lever. Det skickas varje år ut till dig som har ålderspension och som bor utanför Sverige i ett land som Pensionsmyndigheten inte automatiskt får dessa uppgifter från.

När du får intyget ska du söka upp något av följande institutioner: servicekontor i Sverige, svensk ambassad, svenskt konsulat, Svenska kyrkan, utländsk socialförsäkringsinstitution, notarius publicus, utländsk polismyndighet eller utländsk registerförande befolkningsmyndighet.

Du skriver under intyget och det ska sedan bekräftas av den institution du valt att uppsöka. Därefter skickar du tillbaka intyget i det bifogade svarskuvertet.



## FAKTA – Pensionerna påverkas av inkomstutvecklingen

Följsamhetsindexering används för att årligen räkna om din tilläggs-pension och din inkomstpension. Det görs för att anpassa pensionerna till inkomstutvecklingen i samhället. Följsamhetsindexeringen innebär att pensionens köpkraft ökar vissa år och minskar vissa år.

Grunden för följsamhetsindexeringen är ett inkomstindex som mäter hur den genomsnittliga inkomsten i Sverige utvecklas. Följsamhetsindexeringen speglar förändringen av inkomstindex mellan två år, minskat med 1,6 procentenheter. I vissa situationer följer inte pensionerna inkomst-utvecklingen. Det händer när pensionssystemets skulder är större än tillgångarna. När detta inträffar fastställs ett särskilt balansindex som då används vid följsamhetsindexeringen i stället för inkomstindex. Läs mer om indexering och balansering på Pensionsmyndigheten.se

När din inkomstpension beräknades första gången, ingick ett förskott som ungefär motsvarar den normala inkomstillväxten i Sverige. Du fick förskottet för att minska skillnaden mellan din slutlön och din pension. Detta förskott betalar du tillbaka genom det årliga avdraget på 1,6 procentenheter i följsamhetsindexeringen.

För tilläggspensionen finns inte sambandet med hur pensionen beräknades första gången och avdraget med 1,6 procentenheter.

Tilläggspensionen är från början konstruerad för att följa förändringen av priserna. Följsamhetsindexeringen kommer att ge högre tilläggspensioner än vad den gamla prisindexeringen skulle ha gjort, om inkomstillväxten i Sverige överstiger prisutvecklingen med 1,6 procentenheter. Är tillväxten mindre än så, ger den nya indexeringen lägre tilläggspensioner.

Inkomstgränserna som styr hur stort inkomstpensionstillägg du har rätt till räknas om varje år med samma förändring som inkomstpensionen. Beloppet för själva inkomstpensionstillägget följer inte inkomstutvecklingen i samhället, utan ändras genom beslut av riksdagen.

### Exempel

Om inkomstindex, som en följd av inkomstutvecklingen i samhället, mellan två år stiger med 3 procent, så kommer inkomst- och tilläggs-pensionen att stiga med 1,4 procent ( $3,0 - 1,6 = 1,4$ ). Om priserna

stiger med mindre än 1,4 procent har alltså pensionernas köpkraft ökat. Om priserna däremot stigit med mer än 1,4 procent har pensionernas köpkraft minskat.

### **FAKTA – Pensionssystemet måste vara i balans**

Pensionssystemet är ett fristående system som helt ska finansieras med inbetalda avgifter. Pensionsavgiften ligger fast över tiden, det vill säga varje år avsätts samma del av inkomsten till pensionen.

För att systemet ska fungera krävs att avgiftsinkomsterna tillsammans med tillgångarna i buffertfonden (AP-fonderna) långsiktigt kan finansiera pensionsutbetalningarna.

Balanseringen handlar om att pensionssystemets skulder inte får bli större än systemets tillgångar. Skulderna består av de sammanlagda pensionsrätter som tjänats in och tillgångarna består till 90 procent av de avgifter som löntagare och arbetsgivare betalar in. Resterande tillgångar utgörs av AP-fondernas kapital.

För att säkerställa att pensionssystemet är i balans mäts årligen systemets finansiella ställning genom att jämföra tillgångar och skulder. Jämförelsen uttrycks i det så kallade balanstalet; om tillgångarna är större än skulderna så är balanstalet större än 1.

Om pensionssystemets skulder är större än tillgångarna så blir balanstalet mindre än 1 och då utlöses balanseringen.

Balanseringen innebär att vid följsamhetsindexering och omräkning av pensionsbehållning så används ett balansindex i stället för inkomstindex. Det medför att pensionerna räknas upp i en lägre takt än annars eller att de faktiskt sänks så länge balanstalet är mindre än 1. När tillgångarna återigen överstiger skulderna kommer pensionerna att räknas upp i en snabbare takt tills deras värde återställts. Läs mer om indexering och balansering på [Pensionsmyndigheten.se](http://Pensionsmyndigheten.se)

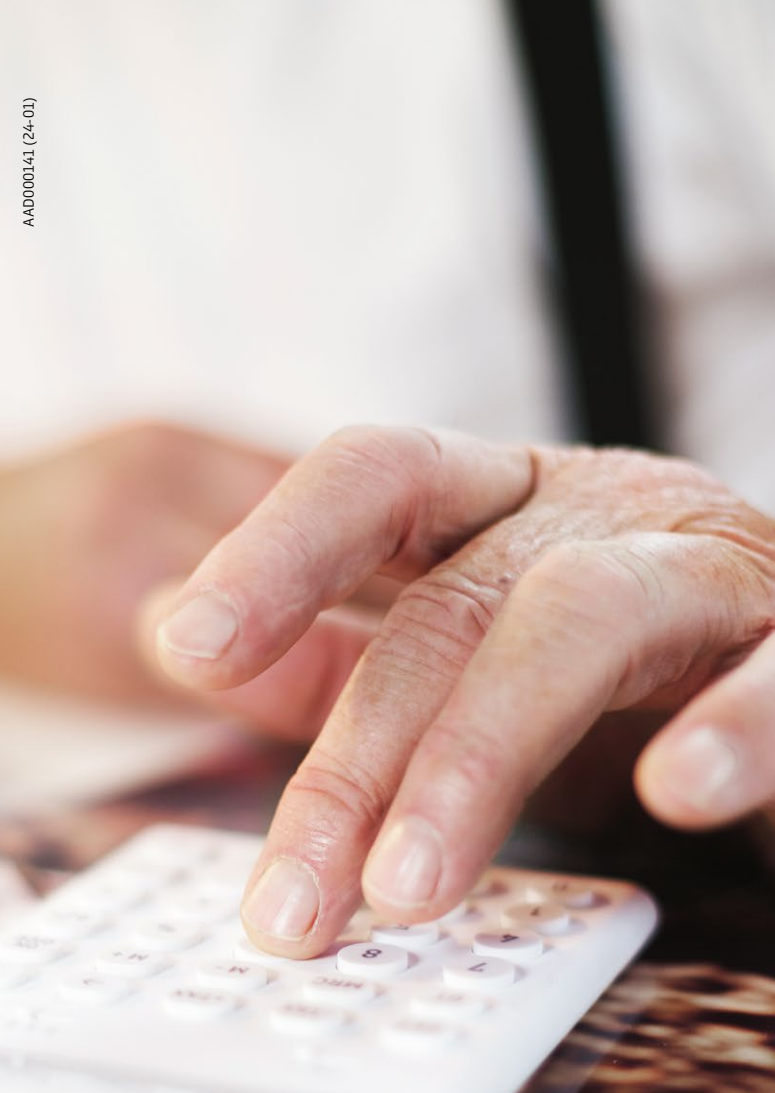


Så här kan du nå oss  
om du vill veta mer

[www.pensionsmyndigheten.se](http://www.pensionsmyndigheten.se)

Kundservice 0771-776 776

Denna broschyr kan beställas i alternativa format.  
Kontakta vår kundservice på 0771-776 776 för mer  
information. De format vi erbjuder är Daisy, talkassett,  
punktskrift, storstil och tillgänglig PDF eller Word.



[www.pensionsmyndigheten.se](http://www.pensionsmyndigheten.se)

