Videnscenter for Seniorøkonomi

7. MAJ
2026

SENIORNYHEDSBREV

RISIKO

ER DET FARLIGT?

Se risikoen i hele seniorøkonomien: pension, bolig, frie midler og offentlige ydelser.

ULRIK MUNK YDE · SENIORRÅDGIVER

Risiko er mere end aktier

Først når hele økonomien er med, får du et retvisende billede.

Når vi taler pension, handler samtalen ofte om aktier, obligationer og markedsudsving. Men som senior kommer din økonomi normalt fra flere kilder. Derfor bør risiko vurderes på tværs af pension, bolig, frie midler og offentlige ydelser.

Din samlede seniorøkonomi

Spørg dig selv

- Hvor stor en del af indkomsten kan svinge?
- Hvornår skal pengene bruges?
- Er boligudgiften stabil?
- Hvor stor en buffer har jeg?

Nyhedsbrevets pointe

- Risiko er ikke kun farligt.
- Risiko skal passe til din tidshorisont.
- Stabile indkomster kan dæmpe udsving.
- En udbetalingsplan skaber overblik.

Dine aktiver - og den risiko du tager

Tre områder har særlig betydning for din økonomiske robusthed.

1 Boligen

Variabel rente kan få ydelsen til at svinge. Et fastforrentet lån giver en mere kendt boligudgift og kan skabe fleksibilitet andre steder.

2 Pension og ydelser

Folkepension, ATP og boligstøtte følger ikke aktiemarkedet fra måned til måned. Markedsrentepensioner kan derimod svinge.

3 Frie midler

Bankindestående, aktier, obligationer og fonde skal vurderes ud fra, hvornår pengene skal bruges.

4 Tidshorisonten

Jo kortere tid til forbrug, desto mindre risiko bør du normalt tage med netop de penge, du snart skal bruge.

Et enkelt princip

- Stabil boligudgift og stabile offentlige indkomster kan øge din samlede robusthed.
- Risikoen skal vurderes i hele økonomien - ikke i én konto ad gangen.

Boligen - fast eller variabel ydelse?

Finansieringen af boligen har stor betydning for din økonomiske tryghed.

Har du et variabelt forrentet lån, kan den månedlige ydelse ændre sig, når renten bevæger sig. Med et F-kort-lån bliver renten typisk justeret hvert halve år. Derfor skal der være luft i seniorøkonomien til udsving.

1 Variabelt forrentet lån

Ydelsen kan stige eller falde. Det giver renterisiko og stiller større krav til en økonomisk buffer og et robust månedligt budget.

2 Fastforrentet lån

Du kender renten og ydelsen langt frem. Den større stabilitet kan give mulighed for at tåle mere risiko på andre dele af økonomien.

Sammenhængen i den samlede økonomi

Jo mere stabil din boligudgift er, desto mere fleksibilitet kan du have andre steder. Har du derimod stor renterisiko i boligen, kan det tale for en mere forsigtig placering af de penge, du skal bruge inden for få år.

Overvej

- Hvor meget kan boligydelsen stige, uden at budgettet vælter?
- Har du en buffer til renteændringer og vedligeholdelse?
- Er der balance mellem risikoen i boligen og investeringerne?

Hvilken del af økonomien kan svinge?

Offentlige ydelser, pensioner og frie midler reagerer forskelligt på markedsudsving.

Offentlige ydelser og pensionsordninger

Som pensionist kan indkomsten bestå af folkepension, ATP, eventuel efterløn eller tidlig pension, boligstøtte og private pensionsordninger. Folkepension og boligstøtte falder ikke automatisk, fordi aktiemarkedet falder.

Markedsrentepensioner kan derimod svinge. Mange pensionsselskaber bruger livscyklusprodukter, hvor aktieandelen gradvist nedtrappes, når pensionsalderen nærmer sig. Det sænker typisk risikoen, men fjerner ikke udsvingene helt.

Tre spørgsmål

- Hvor stor en del af indkomsten kommer fra investeringer?
- Hvornår skal pensionen bruges?
- Hvor stor en del kommer fra stabile ydelser?

Frie midler - hvornår skal pengene bruges?

Frie midler kan være bankindestående, aktier, obligationer, investeringsforeninger og andre investeringer uden for pension. Risikoen afhænger både af placeringen og tidspunktet for forbruget.

- Penge, der skal bruges inden for få år, er mere sårbare over for kursfald.
- Penge med lang tidshorisont kan typisk tåle større udsving.
- En kontant buffer kan mindske behovet for at sælge efter et markedsfald.

Overordnet princip

- Jo kortere tidshorisont, desto mindre risiko bør du normalt tage med de midler, der snart skal bruges.
- Lang tidshorisont er ikke det samme som ubegrænset risikovillighed.

Hvad betyder et aktiefald på 10 %?

Et illustrativt eksempel viser forskellen på pensionsfald og samlet indkomst.

Forudsætninger

- Ratepension: 5.000 kr. pr. måned
- 50 % aktier og 50 % øvrige aktiver
- Øvrig stabil indkomst: 20.000 kr.
- Samlet indkomst før fald: 25.000 kr.

10 % AKTIEFALD

≈ 250 kr.

lavere pension pr. måned

Sådan hænger regnestykket sammen

Trin	Beregning	Resultat
Aktiedel falder	50 % × 10 %	5 % på pensionen
Ratepension falder	5.000 kr. × 5 %	250 kr. pr. måned
Samlet indkomst falder	250 / 25.000	ca. 1 %

Hvad viser eksemplet?

- Aktiemarkedet betyder noget - men ikke nødvendigvis lige meget for hele indkomsten.
- Eksemplet er illustrativt og ikke en individuel anbefaling.

ERFARING FRA VIRKELIGHEDEN

Jytte og Henning: “Vi turde ikke tage risiko på pensionen”

Efter en konkret udbetalingsplan opdagede de, at risikoen på pensionen kun var én brik i et større puslespil.

“Risiko lød farligt”

“Inden vi fik rådgivning, havde vi det sådan, at der skulle være mindst mulig risiko,” fortæller Henning. Jytte nikker: “Vi reagerede automatisk negativt på ordet.”

Illustrativt foto: Jytte og Henning med deres udbetalingsplan.

Udbetalingsplanen ændrede billedet

De fik overblik over, hvornår forskellige pensioner og frie midler skulle bruges. Nogle ordninger havde lang tidshorisont, og derfor kunne de tåle mere udsving.

“Vi fandt ud af, hvor stor en del af vores samlede udbetaling der faktisk var baseret på investering. Et fald betyder noget - men ikke alt,” siger Jytte.

Deres vigtigste læring

Se på hele økonomien, og beslut risiko ud fra både tidshorisont og den samlede udbetalingsplan.

Videnscenter for Seniorøkonomi

Hvad kan du tage med dig?

Risiko handler om hele økonomien som senior - og om hvilke penge du skal bruge hvornår.

Fire centrale pointer

- Offentlige ydelser er ofte en stabil del af indkomsten.
- Boligens finansiering påvirker din samlede risiko.
- Korte tidshorisonter kræver mere forsigtighed.
- En konkret udbetalingsplan gør risikoen forståelig.

Få overblik over din samlede økonomi

På vores hjemmeside kan du læse mere, regne på dine egne tal og booke et seniormøde.

www.videnscenterforseniorøkonomi.dk · 23 84 90 41

Seniornyhedsbrev · Risiko - er det farligt? · 7. maj 2026

Ulrik Munk Yde · Seniorrådgiver