Videnscenter for Seniorøkonomi

15. JANUAR
2026

SENIORNYHEDSBREV

SÅDAN SPARER DU BEDST OP, NÅR PENSIONEN NÆRMER SIG

Pensionsformer, modregning, fradrag og alternativer i den sidste del af arbejdslivet.

ULRIK MUNK YDE · SENIORRÅDGIVER

Se hele økonomien - ikke kun fradraget

Den rigtige opsparing afhænger af skat nu, udbetaling senere og offentlige ydelser.

Når pensionstidspunktet nærmer sig, kan ekstra opsparing styrke din økonomi. Men den bedste placering er ikke nødvendigvis den ordning, der giver det største fradrag i dag. Udbetalinger kan senere påvirke pensionstillæg og andre ydelser.

Illustrativt foto: planlægning af opsparing og pension.

Fire spørgsmål før du indbetaler ekstra

1

FRADRAG

Hvad får du i skattelettelse nu?

2

UDBETALING

Hvordan beskattes pengene senere?

3

MODREGNING

Påvirkes offentlige ydelser?

4

FLEKSIBILITET

Hvornår kan pengene bruges?

Vigtigt

- Der findes ikke én opsparingsform, der er bedst for alle. Få beregnet din samlede økonomi og risikovillighed.

Pensionstillæg og andre indkomster

Ratepension, livrente og ATP kan indgå i beregningen af pensionstillægget.

Situation	Nedsættelse fra	Bortfalder ved	Sats
Enlig	99.200 kr.	438.200 kr.	30,9 %
Par med pensionist	198.800 kr.	533.800 kr.	16 %
Par med ikke-pensionist	198.800 kr.	366.400 kr.	32 %

Indkomster, der kan tælle med

- ATP Livslang Pension
- Ratepension
- Livsvarig pension/livrente
- Nettokapitalindkomst
- Visse aktieindkomster

Indkomster, der ikke er løn

- Arbejdsindkomst reducerer ikke folkepensionen.
- Andre skattepligtige indkomster kan reducere pensionstillægget.
- Beregn altid ud fra din samlede husstand.

Eksempel - enlig

- Relevante årlige indkomster: 199.200 kr.
- Grænse: 99.200 kr.
- Beløb over grænsen: 100.000 kr.
- Nedsættelse: 100.000 kr. × 30,9 % = 30.900 kr. årligt

Tre udbredte pensionsformer

Forskellen ligger især i fradrag, beskatning, udbetalingsform og modregning.

Ordning	Indbetaling	Udbetaling	Pensionstillæg
Aldersopsparing	Uden fradrag	Skattefri og fleksibel	Som udgangspunkt ingen modregning
Ratepension	Med fradrag	Skattepligtig i 10-30 år	Kan give modregning
Livsvarig pension	Med fradrag	Skattepligtig resten af livet	Kan give modregning

Aldersopsparing 2026

- 9.900 kr. for alle.
- Op til 64.200 kr. med højst 7 år til folkepensionsalderen.
- 10-årsreglen kan begrænse dig til 9.900 kr.
- Resterende depot går til begunstigede.

Ratepension 2026

- Samlet fradragsloft: 68.700 kr.
- Arbejdsgiverens indbetaling tæller med.
- Udbetales over 10-30 år.
- Resterende depot kan gå til begunstigede.

Livsvarig pension/livrente

- Giver løbende indkomst resten af livet. Privat opfyldningsfradrag er 63.200 kr. i 2026; større private indbetalinger følger særlige fradragsregler. Arv kræver typisk garanti eller ægtefælle-/samleverdækning.

Ekstra pensionsfradrag

Fradraget kan være attraktivt - men bør ikke stå alene i beslutningen.

32 % af relevante indbetalinger op til 87.800 kr.

Har du 15 år eller mindre til folkepensionsalderen, får du automatisk et ekstra ligningsmæssigt fradrag. Maksimalt beregningsgrundlag er 87.800 kr. i 2026, og selve fradraget er op til 28.096 kr.

ca. 7.000 kr. kan være den omtrentlige skatteværdi i en gennemsnitskommune

Fradraget gælder typisk

- Ratepension
- Ophørende livrente
- Livsvarig pension
- Arbejdsgiveradministrerede ordninger

Men spørg også

- Bliver udbetalingen beskattet?
- Kan den reducere offentlige ydelser?
- Er pengene bundet længe?
- Hvem modtager restværdien?

Seniorråd

- Sammenlign skattefordelen i dag med skat, modregning og fleksibilitet gennem hele pensionistlivet.

Alternativer til ekstra pension

Frie midler og gældsafvikling kan være relevante dele af den samlede plan.

1 Aktiesparekonto

Indskudsloft 174.200 kr. i 2026. Afkast lagerbeskattes med 17 %. Afkastet påvirker som udgangspunkt ikke pensionstillægget, men kontoens værdi kan have betydning for formueafhængige ydelser.

2 Afvikling af gæld

Nedbringelse af dyr gæld kan sænke faste udgifter uden at skabe en ny skattepligtig pensionsudbetaling. Start med kreditkort, forbrugslån og kassekredit.

Aktiesparekonto - husk

- Kun én konto pr. person.
- Aktier og godkendte aktiebaserede fonde/ETF'er.
- Skat betales årligt - også uden salg.
- Indskudsmulighed afhænger af værdien ved årsskiftet.

Gæld - gør sådan

- Notér rente, restgæld og løbetid.
- Prioritér den dyreste gæld.
- Indhent beregning før omlægning.
- Bevar en passende kontant reserve.

Investering indebærer risiko

- Aktiesparekontoen kan både stige og falde i værdi. Midler, der skal bruges snart, bør ikke placeres uden en vurdering af tidshorisont og risiko.

Tjekliste før pension - del 1

Få styr på udbetalinger, ansøgninger, skat og medlemskaber.

1. **Udbetalingsplan**

   Lav en flerårig plan for dig og eventuel partner. Se pensioner og offentlige ydelser samlet.

2. **Pensionsordninger**

   Vælg starttidspunkt og udbetalingsperiode. Beregn konsekvenser for skat og ydelser.

3. **Offentlige ordninger**

   Tidlig pension og folkepension skal som udgangspunkt igangsættes digitalt. Efterløn søges via a-kassen.

4. **A-kasse og fagforening**

   Kontakt organisationerne om medlemskab, seniormedlemskab og rettigheder efter tilbagetrækning.

5. **Forskudsopgørelse**

   Ret forventede indkomster, når løn, pension eller efterløn ændrer sig.

6. **Skattefri efterlønspræmie**

   Kontakt a-kassen, hvis du kan have optjent præmien, og følg deres ansøgningsvejledning.

Videnscenter for Seniorøkonomi

Tjekliste før pension - del 2

7

Bolig og grundskyld

Undersøg boligstøtte og eventuelt pensionistlån til grundskyld, hvis betingelserne er opfyldt.

8

Forsikringer

Tilpas fx bilens kilometertal og gennemgå dækninger, når arbejdslivet slutter.

9

Budget

Opdatér faste udgifter, a-kasse, fagforening, transport og nye aktiviteter.

10

Fuldmagter

Overvej digital fuldmagt og fremtidsfuldmagt for dig og din partner.

11

Testamente

Afklar hvordan partner, børn og andre skal stilles, og få juridisk hjælp ved behov.

12

Årligt eftersyn

Gennemgå planen igen, når regler, indkomster, bolig eller helbred ændrer sig.

Har du brug for et samlet senioroverblik?

Læs mere, regn på dine tal eller book et seniormøde på vores hjemmeside.

www.videnscenterforseniorøkonomi.dk · 23 84 90 41

Kilder: Borger.dk og Skattestyrelsen. Satser og regler kontrolleret i juli 2026.