Videnscenter for Seniorøkonomi

Tryghed gennem viden om seniorøkonomi

Vi hjælper seniorer med at træffe bedre økonomiske beslutninger gennem uvildig viden om pension, skat og offentlige ydelser.

GRATIS GUIDE 2026

DIN GUIDE TIL SENIORØKONOMI

10 ting alle kommende pensionister bør vide

Få overblik over folkepension, pensioner, boligstøtte og andre offentlige ydelser.

Guiden hjælper dig med at undgå de mest almindelige fejl og giver dig et bedre grundlag for at planlægge din økonomi som pensionist.

GRATIS GUIDE
Til dig, der planlægger din økonomi som pensionist

I DENNE GUIDE FÅR DU BLANDT ANDET:

- **Folkepension**
  Sådan beregnes den, og hvad har du ret til?
- **Arbejdsmarkedspension og private pensioner**
  Sådan får du mest muligt ud af dine pensioner
- **Andre offentlige ydelser**
  Efterløn, tidlig pension og seniorpension – hvad er dine muligheder?
- **Boligstøtte og andre økonomiske muligheder**
  Sådan kan du øge din økonomi som pensionist
- **Skat og forskudsopgørelsen**
  Undgå restskat og få mest muligt tilbage
- **Arbejde efter pension**
  Hvad betyder det for din økonomi?
- **De vigtigste beslutninger før pension**
  Det bør du være opmærksom på
- **Praktiske eksempler og gode råd**
  Let forståelig viden, du kan bruge med det samme
- **Tjekliste**
  En samlet oversigt over de vigtigste ting, du bør gøre

TRYGHED GENNEM VIDEN OM SENIORØKONOMI
Viden giver tryghed – og tryghed giver bedre beslutninger.

UVILDIG VIDEN
Vi sælger ikke produkter – vi formidler viden.

FOR SENIORER
Uafhængig, praktisk og letforståelig viden om pension, skat og offentlige ydelser.

Velkommen

En ny fase i livet

At gå på pension er en af livets store overgange.

For mange betyder pension mere frihed, nye muligheder og tid til familie, interesser og oplevelser.

Samtidig kan der opstå mange spørgsmål:
• Hvornår kan jeg gå på pension?
• Hvad får jeg udbetalt?
• Hvilke offentlige ydelser kan jeg få?
• Skal jeg blive boende?
• Hvordan påvirker ændringer min skat?

Et godt overblik gør det lettere at træffe beslutninger, der passer til dit liv. Denne guide giver dig et samlet overblik over de vigtigste områder inden for seniorøkonomi. Du kan læse magasinet fra start til slut eller bruge det som opslagsværk.

Indhold

Seks temaområder

- **Pension**
  Få overblik over pensionssystemet, dine ordninger og dine muligheder.
- **Offentlige ydelser**
  Læs om folkepension, pensionstillæg og andre muligheder.
- **Bolig**
  Forstå sammenhængen mellem bolig, økonomi og pension.
- **Skat**
  Få styr på skat, indkomster og ændringer.
- **Økonomisk tryghed**
  Læs om dokumenter, beslutninger og planlægning.
- **Din handlingsplan**
  Få konkrete råd og en tjekliste til næste skridt.

Magasinets seks temaer

- **Pension**
- **Offentlige ydelser**
- **Bolig**
- **Skat**
- **Økonomisk tryghed**
- **Din handlingsplan**

Pension

En ny fase i livet

Pension handler ikke kun om at stoppe med at arbejde.

Det handler også om at skabe en økonomi, der passer til det liv, du ønsker at leve. Nogle ønsker mere fritid, rejser og oplevelser. Andre ønsker at arbejde lidt længere eller kombinere pension med arbejde.

Der findes ikke én løsning, der passer til alle. Det vigtigste er at kende dine muligheder og planlægge i god tid.

Fra arbejdsliv til pension

Pension – få overblik

De tre pensionssøjler

Din pension kommer ofte fra flere forskellige steder. Et samlet overblik gør det lettere at planlægge din økonomi før og under pension.

1. Offentlig pension
Den offentlige pension er det økonomiske grundlag for mange pensionister. Den består blandt andet af folkepension og ATP Livslang Pension. Folkepensionen udbetales, når du når folkepensionsalderen. Beløbet afhænger blandt andet af din øvrige økonomi og din personlige situation. ATP er en livslang pension, som de fleste lønmodtagere har indbetalt til gennem arbejdslivet.

2. Arbejdsmarkedspension
En arbejdsmarkedspension er en pensionsordning, som du normalt har gennem din arbejdsgiver eller overenskomst. Både du og arbejdsgiveren kan have indbetalt til ordningen. Den kan bestå af forskellige pensionsopsparinger og forsikringer. Når du nærmer dig pension, er det vigtigt at undersøge, hvornår og hvordan pensionen kan udbetales.

3. Privat opsparing
Privat opsparing er den del af din økonomi, som du selv har opbygget ved siden af folkepension og arbejdsmarkedspension. Det kan eksempelvis være private pensionsordninger, investeringer eller almindelig opsparing. En privat opsparing kan give større fleksibilitet, men mulighederne afhænger af opsparingens type og de gældende regler.

✔ Din pension består ofte af flere forskellige dele.
✔ Pensionerne kan have forskellige regler for udbetaling.
✔ Et samlet overblik gør det lettere at planlægge din økonomi.

Det vigtigste at huske

✔ Overblik gør det lettere at træffe gode beslutninger.

✔ Regler og muligheder kan ændre sig.

✔ Brug opdaterede og officielle oplysninger.

Dine pensionsordninger

Forskellige formål og regler

Folkepension – Den offentlige pension, når folkepensionsalderen nås.

ATP Livslang Pension – En livslang pension, som mange får gennem deres arbejdsliv.

Arbejdsmarkedspension – Pension gennem arbejdsgiver eller overenskomst.

Ratepension – Udbetales over en bestemt periode.

Livsvarig pension – Udbetales resten af livet.

Aldersopsparing – En opsparing efter gældende regler.

Få overblik over dine pensioner

Saml oplysningerne ét sted

Det kan være svært at huske alle de pensioner og forsikringer, man har haft gennem livet. Derfor er det en god idé at samle oplysningerne ét sted.

På PensionsInfo kan du få et samlet overblik over:
✔ dine pensionsordninger
✔ forventede udbetalinger
✔ forsikringsdækninger

Pensionsordning	Kort fortalt
Folkepension	Den offentlige pension, når folkepensionsalderen nås.
ATP Livslang Pension	En livslang pension, som mange får gennem deres arbejdsliv.
Arbejdsmarkedspension	Pension gennem arbejdsgiver eller overenskomst.
Ratepension	Udbetales over en bestemt periode.
Livsvarig pension	Udbetales resten af livet.
Aldersopsparing	En opsparing efter gældende regler.

Aldersopsparing

Skattefri udbetaling og stor fleksibilitet

Aldersopsparing er en pensionsordning, hvor du indbetaler penge, der allerede er beskattet. Du får derfor ikke fradrag ved indbetalingen. Til gengæld kan opsparingen udbetales uden skat eller afgift, når du har nået pensionsudbetalingsalderen.

Du kan normalt vælge mellem én samlet udbetaling og flere mindre udbetalinger. Det gør ordningen velegnet som en fleksibel reserve til større udgifter eller som supplement til de løbende pensioner.

Indbetalingsgrænser i 2026

Almindelig grænse	**9.900 kr.**
Højst 7 år til folkepensionsalderen*	**64.200 kr.**

*Den høje grænse gælder kun, hvis betingelserne er opfyldt. Udbetaling fra visse fradragsberettigede pensioner kan betyde, at du kun må indbetale grundbeløbet.

Fordele

- Udbetalingen er skattefri.
- Pengene modregnes ikke i folkepensionen.
- Du bestemmer i høj grad tidspunkt og størrelse på udbetalingen.
- Restopsparingen går normalt til dine begunstigede efter pensionsordningens regler.

Vær opmærksom på

- Du får ikke skattefradrag for indbetalingen.
- Der gælder et årligt loft for indbetalinger.
- Afkastet beskattes løbende med pensionsafkastskat.
- Udbetaling og placering af pengene kan få betydning for formueafhængige ydelser.

Offentlige ydelser

Selve udbetalingen fra en aldersopsparing er skattefri og bliver ikke modregnet i folkepensionen. Når pengene er udbetalt, kan de dog indgå i din likvide formue. Formuen kan have betydning for eksempelvis ældrecheck og helbredstillæg.

Efterløn og tidlig pension

Pensionsopsparingen kan indgå i beregningen af efterløn og tidlig pension, også selv om den ikke er udbetalt. Få derfor en konkret beregning, hvis du overvejer indbetaling eller udbetaling tæt på tilbagetrækning.

Det vigtigste at huske

Aldersopsparing kombinerer skattefri udbetaling med fleksibilitet. Kontrollér altid årets indbetalingsgrænse og 7-års-/10-årsreglerne, før du indbetaler.

Ratepension

Løbende udbetaling over en aftalt periode

Ratepension er en af de mest anvendte pensionsopsparinger i Danmark. Du får fradrag for indbetalingerne inden for årets loft, mens udbetalingerne beskattes som personlig indkomst.

Pensionen udbetales i månedlige eller årlige rater. Perioden skal normalt være mindst 10 år og kan strække sig over op til 30 år.

Indbetalingsloft 2026

Du og din arbejdsgiver kan samlet indbetale op til 68.700 kr. med fradrag. Arbejdsgiverens indbetaling tæller med i loftet.

Fordele

- Fradrag ved indbetaling inden for loftet.
- Beskatningen udskydes til pensionistlivet.
- Udbetalingen kan fordeles over 10-30 år.
- En resterende opsparing kan normalt gå til de begunstigede ved dødsfald.

Ulemper

- Udbetalingerne er skattepligtige.
- Høje årlige udbetalinger kan reducere indkomstafhængige offentlige ydelser.
- Pengene er bundet efter pensionsreglerne.

Udbetalingsperioden betyder meget

En kort periode giver højere årlige udbetalinger. Det kan være en fordel, hvis du ønsker flere penge tidligt i pensionistlivet, men det kan også øge skatten og reducere pensionstillæg eller andre ydelser.

En længere periode giver lavere årlige udbetalinger og en mere jævn økonomi. Valget bør ses sammen med din folkepension, boligstøtte, øvrige pensioner, helbred og familiens økonomi.

Kan perioden ændres?

I mange ordninger kan en igangværende udbetalingsperiode forlænges, ofte med virkning fra et årsskifte. Mulighederne afhænger af pensionsaftalen. En forlængelse kan normalt ikke uden videre fortrydes eller forkortes igen.

Kan påvirke offentlige ydelser

- Pensionstillæg og ældrecheck
- Boligstøtte og helbredstillæg
- Varmetillæg
- Efterløn og tidlig pension

Seniorråd

Vælg ikke automatisk 10 år, fordi det er standard. Bed pensionsselskabet om beregninger for flere perioder, og sammenlign din samlede økonomi efter skat og eventuel modregning.

Livsvarig pension (livrente)

En løbende indkomst, så længe du lever

En livsvarig pension - også kaldet livrente - giver dig en løbende udbetaling resten af livet. Udbetalingen fortsætter, uanset om du bliver 75, 90 eller 105 år. Ordningen beskytter derfor mod risikoen for at løbe tør for pensionsindkomst.

Udbetalingerne beskattes som personlig indkomst. Ved arbejdsgiverordninger kan der indbetales uden det samme årlige beløbsloft som på ratepension. Private indbetalinger følger særlige fradragsregler.

Fordele

- Indkomst resten af livet.
- Tryghed, hvis du lever længere end forventet.
- Kan kombineres med ratepension og aldersopsparing.
- Kan være et stabilt fundament i den månedlige økonomi.

Vær opmærksom på

- Udbetalingen er skattepligtig.
- Den kan reducere indkomstafhængige offentlige ydelser.
- Uden særlig dækning stopper udbetalingen normalt ved dødsfald.
- Valg af garanti eller efterladtedækning reducerer typisk din egen løbende ydelse.

Hvad sker der ved dødsfald?

Som udgangspunkt ophører livrenten, når du dør. Hvis du ønsker at sikre din familie, kan du ofte vælge en garantiperiode eller ægtefælle-/samleverpension. Vilkår og pris varierer mellem ordninger.

Garantiperiode

Hvis du dør i garantiperioden, fortsætter de aftalte udbetalinger til dine begunstigede i resten af perioden. Valget skal typisk træffes senest, før udbetalingen starter.

Ægtefælle- eller samleverpension

Denne dækning kan give din ægtefælle eller samlever en aftalt udbetaling, hvis du dør først. Det kan skabe tryghed for den længstlevende, men påvirker normalt størrelsen på din egen pension.

Offentlige ydelser

Livrenten indgår som indkomst og kan blandt andet påvirke pensionstillæg, boligstøtte, helbredstillæg, varmetillæg og ældrecheck. Den indgår også i beregningen af efterløn og tidlig pension.

Husk

Sammenlign både din egen livsvarige ydelse og familiens dækning ved dødsfald. Se altid på den samlede økonomi efter skat og eventuel påvirkning af offentlige ydelser.

INTERVIEW

Linda ændrede sin pensionsopsparing

- og fik bedre overblik over sin økonomi

Da Linda begyndte at indbetale ekstra til sin pension, troede hun, at hun gjorde det rigtige. Efter uvildig rådgivning fandt hun ud af, at en anden løsning passede bedre til hendes situation.

“Jeg troede, at mere pension altid var bedre”

Linda har gennem hele sit arbejdsliv haft en pensionsordning gennem sit arbejde. Som mange andre har hun løbende fået indbetalt til en ratepension som en del af sin arbejdsmarkedspension.

For nogle år siden besluttede hun sig for at gøre en ekstra indsats for sin fremtidige økonomi.

“Jeg tænkte, at det måtte være en god idé at spare endnu mere op til pension. Jeg ville gerne være sikker på, at jeg havde nok, når jeg en dag skulle på pension.”

Derfor begyndte Linda at indbetale ekstra til sin ratepension.

Illustrativt foto: Linda og katten Jensen i hjemlige omgivelser.

En uvildig gennemgang gav et nyt perspektiv

Da Linda senere fik rådgivning hos Videnscenter for Seniorøkonomi, blev hendes samlede økonomi gennemgået. Her blev hun opmærksom på, at det ikke altid handler om at spare mest muligt op til pension.

“Jeg havde kun tænkt på selve pensionsopsparingen. Jeg havde ikke tænkt over, hvordan det kunne påvirke andre dele af min økonomi,” siger Linda.

Gennemgangen viste, at ekstra indbetalinger til ratepension kunne få betydning for hendes fremtidige økonomi. Skattepligtige pensionsudbetalinger kan blandt andet påvirke pensionstillæg og boligstøtte. Derfor blev pension, bolig og gæld vurderet samlet.

INTERVIEW - FORTSAT

“Det vigtigste var at se hele økonomien samlet”

Efter rådgivningen valgte Linda at ændre sin opsparing. Fremover prioriterer hun først at indbetale det beløb, hun må på aldersopsparing. Samtidig har hun reduceret sine ekstra pensionsindbetalinger og bruger i stedet flere penge på at betale bankgæld ned.

“Det gav faktisk mere mening for mig. Jeg havde både en opsparing og en gæld, og nu får jeg skabt en bedre balance i min økonomi,” fortæller hun.

En mindre bolig og en roligere økonomi

Linda bor i et mindre rækkehus i en mellemstor provinsby sammen med sin kat Jensen. Hun er glad for sit hjem og ønsker først og fremmest en økonomi, der giver frihed og tryghed i hverdagen.

“Jeg vil gerne kunne blive boende og have en økonomi, der hænger sammen. For mig handler det ikke kun om størrelsen på pensionsopsparingen - men om hele mit liv og min økonomi.”

Lindas råd til andre

“Få nogen til at se på hele billedet”

Hvis Linda skal give et råd videre til andre, der overvejer ekstra pensionsindbetalinger, er det enkelt:

“Man skal ikke bare tænke, at mere pension automatisk er den bedste løsning. Det er vigtigt at se på hele økonomien - både pension, bolig, gæld og de offentlige muligheder.”

Lindas vigtigste læring

- Mere pensionsopsparing er ikke altid den bedste løsning.
- Se på hele din økonomi - ikke kun pensionen.
- En uvildig gennemgang kan give nye perspektiver.
- Bolig, gæld og offentlige ydelser spiller også en rolle.

Før og efter rådgivning

Før	Efter
Ekstra indbetaling til ratepension	Prioriterer aldersopsparing først
Fokus på større pensionsopsparing	Fokus på samlet økonomi
Mindre fokus på gæld	Flere midler til afdrag på bankgæld
Én økonomisk løsning	En samlet plan

Offentlige ydelser

Et overblik kan give muligheder

Som pensionist kan din økonomi bestå af flere forskellige dele. Ud over din pension kan du i nogle tilfælde være berettiget til offentlige ydelser, som kan gøre en forskel i hverdagen.

Mulighederne afhænger blandt andet af din økonomi, din bolig, dine indtægter og din personlige situation. Det kan derfor være en god idé løbende at undersøge, hvilke muligheder der gælder for dig.

✔ Undersøg dine muligheder.
✔ Regler og beløb kan ændre sig.
✔ Brug officielle oplysninger.

Din pensionistøkonomi

Seniorpension

Når arbejdsevnen er varigt nedsat tæt på folkepensionsalderen

Seniorpension er for personer med væsentligt og varigt nedsat arbejdsevne, som har få år tilbage til folkepensionsalderen. Ydelsen er skattepligtig.

Seniorpension pr. måned i 2026

Civilstatus	Maks. før skat
Enlig	22.053 kr.
Gift eller samlevende	18.745 kr.

Hvem kan få seniorpension?

- Du opfylder reglerne om statsborgerskab og bopæl.
- Du har højst 6 år til folkepensionsalderen.
- Du modtager ikke allerede førtidspension eller invaliditetsydelse.
- Du har langvarig tilknytning til arbejdsmarkedet.
- Din arbejdsevne er varigt nedsat til højst 15 timer om ugen i dit seneste job.

Tilknytning til arbejdsmarkedet

Udgangspunktet er mindst 25 års fuldtidsarbejde. Har du mellem 20 og 25 år, foretager Seniorpension en konkret vurdering. Dit seneste job er normalt et job, du har haft i cirka 12 måneder eller længere.

Arbejdsevnen er afgørende

En diagnose giver ikke automatisk seniorpension. Det afgørende er, hvor meget helbredet varigt begrænser din arbejdsevne i det seneste job, og om dokumentationen understøtter vurderingen.

Seniorpensionen kan blive sat ned

Din egen indkomst og visse indkomster hos en ægtefælle eller samlever kan påvirke ydelsen. Det gælder blandt andet pensionsudbetalinger, positiv kapitalindkomst, aktieindkomst og indkomst fra selvstændig virksomhed.

Indkomstgrænser i 2026

Civilstatus	Nedsættes over	Bortfalder over	Pct.
Enlig	94.100	976.300	30
Med pensionist	149.400	1.649.000	15
Med ikke-pensionist	149.400	899.200	30

Beløbene er årlige kroner før skat. Hvis pensionen ikke udbetales hele året, beregnes grænserne forholdsmæssigt.

Når din partner ikke er pensionist

Der ses bort fra de første 298.332 kr. (2026) af partnerens relevante indkomst. Der kan højst medregnes 306.000 kr. i beregningen. Arbejdsindkomst behandles efter særlige regler.

Eksempel - enlig

Har du 194.100 kr. i årlige relevante indkomster, ligger 100.000 kr. over grænsen på 94.100 kr. Med en nedsættelsesprocent på 30 reduceres den årlige seniorpension med 30.000 kr.

Sådan søger du

Søg digitalt på Borger.dk med MitID. Seniorpension indhenter oplysninger hos kommunen om dit seneste job, helbred og arbejdsevne.

Husk

Det er den dokumenterede, varigt nedsatte arbejdsevne - ikke diagnosen alene - der er afgørende.

Tidlig pension (Arne-pension)

Op til tre år før folkepensionsalderen efter mange år på arbejdsmarkedet

Tidlig pension giver mulighed for at trække sig tilbage 1, 2 eller 3 år før folkepensionsalderen. Retten afhænger af din anciennitet på arbejdsmarkedet.

Maksimal ydelse i 2026

Ydelse	Maks. pr. måned
Tidlig pension	15.650 kr.

Født før 1965

År på arbejdsmarkedet	Tidlig pension
42 år	1 år før
43 år	2 år før
44 år	3 år før

Anciennitet optjenes som udgangspunkt fra det 16. år til opgørelsesalderen på 61, 62 eller 63 år afhængigt af fødselsår.

Hvornår kan du søge?

Født	Søg ved	Folke- pension	Krav: 1/2/3 år
1955½-62	61	67	42 / 43 / 44
1963-64	61	68	42 / 43 / 44
1965-66	62	68	43 / 44 / 45
1967-68	62	69	43 / 44 / 45
1969-70	63	69	44 / 45 / 46

For personer født efter 1970 kan reglerne ændre sig med folkepensionsalderen.

Modregning i tidlig pension

Ydelsen kan blive nedsat ved arbejdsindkomst over 28.300 kr. om året og ved pensionsformue. Pensionsberegningen sker, uanset om pensionerne udbetales.

Pensionstype	Beløb i beregningen
Kapital-/ratepension	5 % af depot
Aldersopsparing	Omregnet depot, derefter 5 %
Livsvarig pension	80 % af forventet årsydelse

Det beregnede pensionsbeløb reducerer tidlig pension i det omfang, det overstiger bundfradraget på 118.100 kr. (2026).

Eksempel på pensionsmodregning

Beregning	Beløb
Kapitalpension 1 mio. × 5 %	50.000
Ratepension 1 mio. × 5 %	50.000
Livrente 50.000 × 80 %	40.000
Samlet beregnet beløb	140.000
Minus bundfradrag	-118.100
Årlig nedsættelse	21.900
Årlig ydelse efter nedsættelse	165.900

Sådan søger du

På Borger.dk søger du først om retten til tidlig pension og senere om at starte udbetalingen. Log ind med MitID. Udbetaling Danmark henter blandt andet anciennitetsoplysninger fra ATP og sender svaret digitalt.

Søg i god tid

Supplerende oplysninger om anciennitet kan forlænge sagsbehandlingen.

Efterløn

Tilbagetrækning før folkepensionsalderen

Efterløn giver mulighed for at trække sig tilbage fra arbejdsmarkedet før folkepensionsalderen. Beløbet afhænger blandt andet af din forsikring, dine pensioner og eventuelt arbejde.

Maksimal efterløn i 2026

Forsikringstype	Maks. pr. måned
Fuldtidsforsikret	22.041 kr.
Deltidsforsikret	14.694 kr.

Efterløn er skattepligtig almindelig indkomst. Du betaler ikke arbejdsmarkedsbidrag af efterlønnen.

De seks hovedbetingelser

1. A-kasse Du skal være medlem af en a-kasse.

2. Bopæl Du skal bo i Danmark, Færøerne, Grønland, EU/EØS, Schweiz eller Storbritannien.

3. Alder Du skal have nået din efterlønsalder.

4. Bidrag Som udgangspunkt skal du have betalt efterlønsbidrag i 30 år. Reglerne afhænger af fødselsår.

5. Pensioner Værdien af dine pensioner skal være indberettet til a-kassen.

6. Dagpengeret Du skal som udgangspunkt have ret til dagpenge ved overgangen.

Indkomst- eller beskæftigelseskrav

Du skal normalt opfylde et indkomstkrav. I visse tilfælde bruges i stedet et beskæftigelseskrav:

Forsikringstype	Timer inden for 3 år
Fuldtidsforsikret	1.924 løntimer
Deltidsforsikret	1.258 løntimer

Pensioner giver modregning

Har du pensionsordninger, bliver din efterløn sat ned. Det gælder som udgangspunkt, uanset om pensionen udbetales eller ej. Fradraget bliver typisk større, hvis pensionen allerede bliver udbetalt.

Få en konkret beregning

A-kassen kan beregne betydningen af ratepension, livrente, aldersopsparing og andre pensioner før din beslutning.

Skattefri efterlønspræmie

Fortsætter du med at arbejde efter dit efterlønsbevis, kan du under de gældende betingelser optjene en skattefri præmie. Én portion optjenes for hver 481 arbejdstimer. Du kan højst optjene 12 portioner.

Forsikring	Pr. portion	Maks. i alt
Fuldtid	15.870 kr.	190.440 kr.
Deltid	10.580 kr.	126.960 kr.

Præmien udbetales af a-kassen efter folkepensionsalderen. Optjeningen afhænger af dit efterlønsbevis, dine arbejdstimer og eventuelle perioder med efterløn eller dagpenge.

Sådan søger du

Kontakt din a-kasse i god tid. Som lønmodtager bruges typisk den digitale blanket “Ansøgning om efterløn (AR283)” på a-kassens selvbetjening. Flere a-kasser åbner for ansøgning op til 8 uger før den ønskede startdato.

Husk

Efterlønsreglerne er komplekse. Få altid a-kassen til at beregne din forventede efterløn og pensionsmodregning, før du træffer beslutning.

Folkepension

Grundbeløb, pensionstillæg og arbejde ved siden af pension

Folkepension er den offentlige pension, som du kan søge, når du når folkepensionsalderen. Alderen afhænger af, hvornår du er født. Pensionen bliver ikke nødvendigvis udbetalt automatisk, så søg i god tid via Borger.dk.

Grundbeløb

Grundbeløbet er den faste del af folkepensionen. Arbejdsindtægt påvirker som udgangspunkt ikke grundbeløbet.

Pensionstillæg

Pensionstillægget afhænger blandt andet af dine øvrige indkomster og af, om du er enlig, gift eller samlevende. Pensionsudbetalinger, kapitalindkomst og visse andre indkomster kan reducere eller fjerne tillægget.

Bopæl og optjening

Størrelsen kan afhænge af, hvor længe du har boet i Danmark. Hvis du ikke har boet her i hele optjeningsperioden, kan du få en mindre pension - en såkaldt brøkpension.

- Undersøg din folkepensionsalder.
- Søg folkepension i god tid.
- Brug opdaterede oplysninger på Borger.dk.

Arbejde ved siden af pension

Du kan godt arbejde, samtidig med at du modtager folkepension. Flere vælger at fortsætte helt eller delvist efter pensionsalderen.

- Ekstra indkomst.
- Mulighed for at bruge erfaring og kompetencer.
- Fortsat kontakt til arbejdsfællesskabet.
- En gradvis overgang til pensionistlivet.

Hvad betyder lønnen?

Arbejdsindtægt påvirker som udgangspunkt ikke folkepensionens grundbeløb eller pensionstillæg. Lønnen er skattepligtig og kan få betydning for din samlede skat og eventuelt andre indkomstafhængige ydelser.

Når økonomien ændrer sig

Nye pensionsudbetalinger, ændret arbejde, boligskifte eller ændringer i familien kan påvirke din økonomi. Opdatér forskudsopgørelsen, og undersøg konsekvenserne for skat og relevante ydelser.

Husk

Tjek skat og offentlige ydelser, når din arbejdsindtægt eller øvrige økonomi ændrer sig.

Folkepension 2026 - maksimale beløb før skat

Beløb pr. måned	Enlig	Gift/samlevende
Grundbeløb	7.544 kr.	7.544 kr.
Pensionstillæg, maksimalt	8.729 kr.	4.467 kr.
Samlet folkepension, maksimalt	16.273 kr.	12.011 kr.

Pensionstillægget kan blive reduceret eller bortfalde på grund af andre indkomster.

Ældrecheck og helbredstillæg

Ydelser der kan gøre en forskel

Ældrecheck
Ældrecheck er et årligt skattepligtigt beløb til folkepensionister med begrænset indkomst og likvid formue. I 2026 kan ældrechecken være op til 26.900 kr. Beløbet afhænger blandt andet af din personlige tillægsprocent. Din likvide formue skal som udgangspunkt være højst 108.000 kr. Ældrechecken udbetales normalt automatisk, hvis Udbetaling Danmark har de nødvendige oplysninger.

Helbredstillæg
Helbredstillæg kan dække op til 85 procent af egenbetalingen til visse helbredsudgifter, eksempelvis receptpligtig medicin, tandbehandling, briller, fodbehandling og fysioterapi. Tilskuddet afhænger af din personlige tillægsprocent. Den likvide formue skal som udgangspunkt være højst 108.000 kr. i 2026. Du skal søge om helbredstillæg.

Personligt tillæg og varmetillæg

Muligheder afhænger af din situation

Personligt tillæg
Personligt tillæg kan i særlige tilfælde hjælpe med nødvendige og rimelige udgifter, som du har vanskeligt ved selv at betale. Kommunen foretager en konkret vurdering af din økonomi og dine personlige forhold. Der er ikke et fast beløb, som alle kan få. Søg kommunen, før du afholder udgiften.

Varmetillæg
Varmetillæg kan hjælpe pensionister med høje varmeudgifter. Tillægget afhænger blandt andet af dokumenterede varmeudgifter, varmekilde, personlig tillægsprocent og samlivsstatus. Du skal søge Udbetaling Danmark og dokumentere udgifterne.

✓ Ydelserne har forskellige betingelser.
✓ Indkomst, formue og tillægsprocent kan have betydning.
✓ Søg inden en udgift afholdes, når det kræves.
✓ Regler og beløb kan ændre sig.

Offentlig ydelse	Hvad kan du få?	Kræver ansøgning?
Helbredstillæg	Op til 85 % af egenbetalingen	Ja
Varmetillæg	Afhænger af varmeudgifter og tillægsprocent	Ja
Ældrecheck	Op til 26.900 kr. årligt	Som udgangspunkt nej*
Personligt tillæg	Individuel vurdering	Ja

* Ældrecheck udbetales normalt automatisk, hvis betingelserne er opfyldt og oplysningerne er registreret.

Tjek dine muligheder

Fra spørgsmål til svar

Et godt overblik gør det lettere at finde ud af, hvilke offentlige ydelser der kan være relevante for dig.

☐ Jeg kender mine pensionsudbetalinger.
☐ Jeg har undersøgt relevante offentlige ydelser.
☐ Jeg har samlet oplysninger om min økonomi.
☐ Jeg ved, hvor jeg kan søge hjælp.

Tjek dine muligheder

Hvor finder du hjælp?

Brug officielle hjemmesider

Borger.dk
Information om pension, offentlige ydelser og boligstøtte.

Udbetaling Danmark
Hjælp om pension, ydelser og boligstøtte.

INTERVIEW

Erik fandt den rigtige vej
ud af arbejdslivet

Efter et langt arbejdsliv blev smerterne fra slidgigt for meget. Erik troede først, at seniorpension var løsningen, men et afslag skabte usikkerhed. Med uvildig rådgivning fandt han en anden mulighed, der passede bedre til hans situation.

“Jeg har altid bare passet mit arbejde”

Erik tilhører en generation, hvor man går på arbejde - også når kroppen begynder at sige fra.

Efter et langt arbejdsliv fik han konstateret slidgigt, og langsomt blev det sværere at få arbejdslivet til at hænge sammen.

“Jeg har altid været vant til bare at møde op og gøre mit arbejde. Man meldte sig ikke syg, fordi man havde ondt,” fortæller Erik.

En svær beslutning

Erik var 65 år og havde omkring tre år til folkepensionsalderen. Han kunne mærke, at det bedste for ham var at forlade arbejdsmarkedet.

“Det var ikke en let beslutning. Jeg havde altid identificeret mig med mit arbejde, men det var ikke længere den rigtige vej for mig.”

Illustrativt foto: Erik nyder livet i kolonihaven.

Afslag på seniorpension gav usikkerhed

Erik søgte om seniorpension, fordi han oplevede, at helbredet gjorde det svært at fortsætte. Men han fik afslag. I hans sag var dokumentationen for, hvordan helbredet varigt påvirkede arbejdsevnen, ikke tilstrækkelig.

“Det slog mig lidt ud. Jeg følte jo selv, at jeg havde problemer med at klare arbejdet, men jeg havde ikke den dokumentation, der skulle til.”

En ny mulighed gennem rådgivning

Efter rådgivning hos Videnscenter for Seniorøkonomi fik Erik hjælp til at se på hele sin situation. Her fandt han ud af, at tidlig pension - også kaldet Arne-pension - kunne være en mulighed.

“Det var en lettelse at opdage, at der faktisk fandtes en anden vej. Jeg havde kun kigget på seniorpension, men der var flere muligheder, end jeg troede.”

INTERVIEW - FORTSAT

“Det handlede om at finde en ny mulighed”

Tidlig pension passede bedst

For Erik viste tidlig pension sig at være den løsning, der gav bedst mening. Han fik samtidig oplyst, at han efter de regler, der gjaldt for ham, kunne få sit efterlønsbidrag tilbagebetalt.

“Det gjorde en stor forskel for mig. Pludselig kunne jeg se en vej frem, hvor økonomien hang sammen, og hvor jeg kunne få ro.”

Et nyt liv med tid og overskud

I dag nyder Erik livet i sin lejlighed og kolonihave. Han har fået overskud til nye interesser - blandt andet madlavning.

“Jeg har meldt mig til aftenskole, hvor vi er en gruppe mænd, der lærer at lave italiensk mad. Det havde jeg aldrig haft tid eller energi til tidligere.”

Mere end at stoppe med at arbejde

For Erik handler pension om at få plads til interesser, fællesskab og glæde. “Jeg troede først, at det handlede om at finde en løsning på et problem. Men det handlede faktisk om at finde en ny mulighed.”

Eriks råd til andre

“Undersøg alle muligheder”

“Man skal ikke give op, hvis den første løsning ikke lykkes. Der kan være andre muligheder, man ikke kender til.”

Eriks vigtigste læring

- Et langt arbejdsliv kan give mulighed for tidlig tilbagetrækning.
- Et afslag på én ordning betyder ikke, at alle muligheder stopper.
- Få overblik over alle muligheder.
- Din økonomi og dit helbred skal ses samlet.

Eriks vej til pension

Situation	Næste skridt
Slidgigt og udfordringer på arbejde	Overvejede tidligere tilbagetrækning
Søgte seniorpension	Fik afslag
Fik uvildig rådgivning	Undersøgte andre muligheder
Fandt tidlig pension	Fik en løsning, der passede
I dag	Mere tid til liv og fællesskab

Interviewet beskriver Eriks personlige forløb. Betingelser og muligheder afhænger af den enkelte situation.

Bolig

Din bolig er en vigtig del af din økonomi

Boligen handler ikke kun om udgifter. Den handler også om trivsel, nærmiljø, praktiske behov og dine ønsker til fremtiden.

For mange er boligen en af de største økonomiske beslutninger i livet.

Bolig og pensionistøkonomi

Lejebolig

Der findes ikke én rigtig boligform som pensionist. Det vigtigste er, at boligen passer til både din økonomi og dit liv.

En lejebolig kan give:
✔ Ingen stor kapital bundet i boligen.
✔ Mulighed for boligydelse, hvis betingelserne er opfyldt.
✔ Mindre ansvar for vedligeholdelse.

Udbetaling Danmark ser blandt andet på:
• Husstandens samlede indkomst
• Husstandens formue
• Antallet af voksne og børn i boligen
• Huslejens størrelse
• Boligens størrelse i kvadratmeter
• Om du er folkepensionist eller førtidspensionist

Som folkepensionist kan du i 2026 højst få følgende i boligstøtte:
0–3 børn i boligen: 4.969 kr. pr. måned.

Andelsbolig

Lån, løbetid og boligstøtte

En andelsbolig kan være en stabil boligform, men økonomien afhænger både af dit eget banklån og andelsforeningens økonomi. Når du nærmer dig pension, kan det være relevant at undersøge, om dit lån fortsat passer til din økonomi.

Indfri dyrere gæld
Har du friværdi i andelsboligen, kan du spørge banken, om det er muligt at låne i boligen og bruge pengene til at indfri dyrere banklån eller kontolån. Der kan være omkostninger ved at optage eller ændre lånet. Få derfor banken til at beregne den samlede besparelse.

Forlæng lånets løbetid
En længere løbetid kan reducere den månedlige betaling. Et andelsboliglån på 1 mio. kr. med en rente på 4 procent koster cirka 10.000 kr. pr. måned over 10 år og cirka 4.800 kr. over 30 år – før skat. Den lavere betaling betyder normalt, at du samlet betaler renter i længere tid.

Afdragsfrihed
Nogle banker tilbyder afdragsfrihed. Det kræver bankens godkendelse. Ved en restgæld på 1 mio. kr. og en rente på cirka 4 procent vil betalingen være omkring 3.400 kr. pr. måned før skat. Når perioden udløber, skal du begynde at afdrage eller aftale en ny løsning.

Undersøg flere tilbud
Sammenlign den månedlige betaling, etableringsomkostninger, renten, løbetiden og de samlede renteudgifter.

Boligstøtte som lån
Som folkepensionist i en andelsbolig kan du have mulighed for boligstøtte som lån, hvis betingelserne er opfyldt. Udbetaling Danmark ser blandt andet på husstandens indkomst og formue, boligens størrelse, boligudgiften og antallet af personer. Der stilles sikkerhed i andelsboligen, og renter lægges til gælden. Lån og renter skal normalt betales tilbage, når du sælger eller flytter. Renten fastsættes én gang om året.

Boligformer

Lejebolig	Boligydelse
Andelsbolig	Boligstøtte som lån
Ejerbolig	Boligstøtte som lån + pensionistlån til grundskyld

Ejerbolig

Pensionistlån og afdragsfrihed

En ejerbolig kan give stor selvbestemmelse og mulighed for friværdi. Samtidig er det vigtigt at undersøge, om boliglån, boligskatter og løbende udgifter passer til din økonomi som pensionist.

Pensionistlån til betaling af grundskyld
Som boligejer betaler du ejendomsværdiskat og grundskyld. Begge boligskatter opkræves via forskudsopgørelsen og gøres endeligt op på årsopgørelsen. Et pensionistlån giver mulighed for at låne til grundskylden. Lån og renter betales normalt tilbage, når ejendommen sælges.

Hvem kan søge?
Du kan blandt andet søge, hvis du har nået folkepensionsalderen, modtager pension, efterløn, tidlig pension eller seniorpension, eller ejer ejendommen med en ægtefælle, der opfylder betingelserne. Der skal være tilstrækkelig sikkerhed i ejendommen.

Sådan søger du
Søg på boligskattelaan.skat.dk. Log ind og vælg ejendommen. Efter behandlingen modtager du et lånetilbud, som skal accepteres, eller et begrundet afslag.

Afdragsfrihed
Afdragsfrihed sænker den løbende ydelse, men restgælden falder ikke, og lånet kan samlet blive dyrere. På mange realkreditlån kan du få op til 10 års afdragsfrihed. Realkreditinstituttet skal godkende økonomi, ejendom og lån.

30 års afdragsfrit realkreditlån
Nogle realkreditlån kan give op til 30 års afdragsfrihed. Fuld afdragsfrihed forudsætter normalt, at lånet højst udgør 60 procent af boligens værdi. Vilkårene varierer mellem institutterne.

Undersøg renten, bidragssatsen, omkostningerne, restgælden og økonomien efter den afdragsfrie periode. Få altid en konkret beregning med og uden afdrag.

Boligstøtte og muligheder

Boligformer og muligheder

- ✓ Boligydelse ved lejebolig.
- ✓ Boligstøtte som lån til andelsbolig.
- ✓ Boligstøtte som lån til ejerbolig.
- ✓ Pensionistlån til betaling af grundskyld.
- ✓ Afdragsfrie bank-/realkreditlån for ejer- og andelsbolig.

Boligstøtte og lån

Tjek din boligøkonomi

Økonomi og det liv, du ønsker

☐ Kender jeg mine samlede boligudgifter?
☐ Passer min bolig til mine fremtidige behov?
☐ Har jeg undersøgt mine muligheder?
☐ Ved jeg, hvor jeg kan få hjælp?

Læs mere
Borger.dk
Udbetaling Danmark

TJEK DIN BOLIGØKONOMI

Viden · Overblik · Tryghed

INTERVIEW

Jesper og Trine fandt vejen til at blive boende i deres hjem

Efter 30 år i deres gule parcelhus i Ballerup begyndte Jesper og Trine at spekulere på, om de havde råd til at blive boende. De ønskede ikke at flytte, men kendte ikke deres muligheder. En gennemgang af økonomien gav dem ro og nye muligheder.

“Vi var ikke klar til at flytte”

Jesper og Trine har boet i deres gule parcelhus i Ballerup i 30 år. Huset har været rammen om familieliv, hverdag og mange gode minder.

I dag er Jesper på folkepension, mens Trine er på efterløn. Men efterhånden begyndte de at stille sig selv et svært spørgsmål: Havde de råd til at blive boende?

“Vi var ikke klar til at flytte. Det her er vores hjem. Vi kender området, naboerne og alle de minder, der følger med huset,” fortæller Trine.

Usikkerheden fyldte

Selvom de var glade for deres hjem, vidste de ikke, hvilke muligheder de havde.

“Vi kunne godt se, at økonomien ville ændre sig, når indkomsten blev mindre. Men vi vidste ikke, hvilke løsninger der fandtes,” siger Jesper.

Illustrativt foto: Jesper og Trine foran deres gule parcelhus.

Et nyt overblik gav ro

Efter et møde med Videnscenter for Seniorøkonomi fik Jesper og Trine gennemgået deres situation. De fik ikke bare kigget på boligen, men på hele deres økonomi.

“Det var rart at få nogen til at se på det hele samlet. Vi havde brug for at vide, hvilke muligheder vi faktisk havde,” fortæller Trine.

Spørgsmål, mange boligejere stiller

- Skal vi blive boende?
- Hvordan får vi økonomien til at hænge sammen?
- Skal vi bruge noget af friværdien?
- Hvilke muligheder har vi?

INTERVIEW - FORTSAT

“Det var en lettelse at kunne blive boende”

Pensionistlån til grundskyld

En af mulighederne var pensionistlån til betaling af grundskyld. Det kunne være med til at give mere luft i den løbende økonomi.

“Vi havde ikke tænkt over, at der fandtes sådan en mulighed. Det var rart at få forklaret, hvordan det fungerede,” siger Jesper.

Nyt realkreditlån gav fleksibilitet

De fik også rådgivning om muligheden for at ændre deres realkreditlån til et 30-årigt afdragsfrit realkreditlån. Det gav dem bedre forståelse for, hvordan boligøkonomien kunne tilpasses pensionistlivet.

“Det handlede ikke om at få så meget luft som muligt. Det handlede om at finde en løsning, der passede til os,” siger Trine.

Nedsparing - en mulighed til senere

Jesper og Trine fik også viden om nedsparingslån i banken, hvor man i nogle tilfælde kan bruge en del af friværdien til at supplere økonomien. For dem er det ikke aktuelt lige nu.

“Det er rart at vide, at muligheden findes. Men vi er ikke klar til den løsning endnu,” fortæller Jesper.

Et hjem med plads til fremtiden

For Jesper og Trine handler hjemmet om mere end mursten. Det handler om tryghed, historie og det liv, de har bygget op gennem 30 år.

“Det var en lettelse at finde ud af, at vi faktisk havde muligheder. Vi behøver ikke flytte, bare fordi vi er blevet pensionister,” siger Trine.

I dag bor de stadig i det gule parcelhus. De har fået mere ro om økonomien og ved, hvilke muligheder de har, hvis deres behov ændrer sig senere.

Jesper og Trines vigtigste læring

- Undersøg mulighederne, før du beslutter dig for at flytte.
- Boligøkonomi handler om mere end månedlige udgifter.
- Der kan være flere løsninger til at blive boende.
- Få overblik over både lån, friværdi og muligheder.

Muligheder, de fik overblik over

Pensionistlån til grundskyld

Kan udskyde betalingen af grundskyld, hvis betingelserne er opfyldt.

Afdragsfrit realkreditlån

Kan reducere den løbende ydelse. Kræver kreditvurdering og passende belåning.

Nedsparingslån

Kan i nogle tilfælde frigøre en del af boligens friværdi som supplement til økonomien.

Samlet boligøkonomi

Lån, boligskat, friværdi og fremtidige behov bør vurderes samlet.

Interviewet beskriver deres personlige forløb. Lån og muligheder afhænger af økonomi, bolig og långivers vurdering.

Skat

Når din økonomi ændrer sig

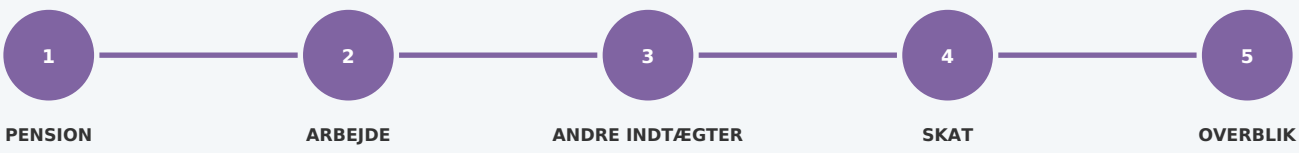
Når du går på pension, ændrer din økonomi sig ofte. Du kan få nye indtægter fra pensioner, offentlige ydelser eller arbejde ved siden af pension. Derfor er det vigtigt at have styr på din skat. Et godt overblik kan hjælpe dig med at undgå overraskelser.

Din økonomi kan bestå af folkepension, ATP Livslang Pension, arbejdsmarkedspensioner, private pensionsudbetalinger, løn fra arbejde og andre indkomster.

Indkomsttype	Hvordan beskattes den?
Folkepension	Personlig indkomst
ATP Livslang Pension	Personlig indkomst
Ratepension	Personlig indkomst
Livsvarig pension (livrente)	Personlig indkomst
Aldersopsparing	Skattefri udbetaling
Kapitalpension	40 % i afgift
Frie midler	Afhænger af investering og afkast
Aktiesparekonto	17 % lagerbeskatning

Pensionsudbetalinger er som udgangspunkt ikke omfattet af arbejdsmarkedsbidrag.

Skatteoverblik



Skat som pensionist

Hold øje med ændringer

Som pensionist kan din økonomi bestå af flere forskellige indkomster. Det betyder, at det er vigtigt, at dine skatteoplysninger passer til din aktuelle situation.

Hold øje med ændringer i pensionsudbetalinger, arbejdsindtægt, renteindtægter og andre indkomster.

✔ Ændringer i din økonomi kan påvirke din skat.
✔ Tjek dine oplysninger, når noget ændrer sig.
✔ Gem relevante dokumenter.

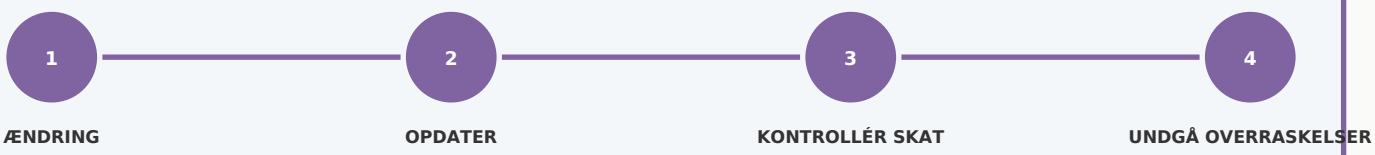
Forskudsopgørelsen

Årets økonomiske overblik

Forskudsopgørelsen viser Skattestyrelsens forventning til din økonomi i det kommende år. Den er vigtig, fordi den danner grundlag for din løbende skat.

Kontrollér oplysningerne, når:
☐ Du går på pension.
☐ Du får nye pensionsudbetalinger.
☐ Du starter eller stopper med arbejde.
☐ Din økonomi ændrer sig.

Forskudsopgørelse og ændringer



Årsopgørelsen

Kontrollér oplysningerne

Årsopgørelsen viser, hvordan din skat faktisk er beregnet for det foregående år. Det er vigtigt at kontrollere, at oplysningerne er korrekte.

✔ At dine indkomster er registreret rigtigt.
✔ At dine oplysninger passer.
✔ Om der er noget, du skal reagere på.

En ændring i din økonomi kan have betydning for din skat.

Husk

✔ Overblik gør det lettere at træffe gode beslutninger.

✔ Regler og muligheder kan ændre sig.

✔ Brug opdaterede og officielle oplysninger.

Økonomisk tryghed

At være forberedt giver ro

Økonomisk tryghed handler ikke kun om, hvad du får udbetalt hver måned. Det handler også om at have styr på dine beslutninger, samle dine oplysninger og tage stilling til fremtiden.

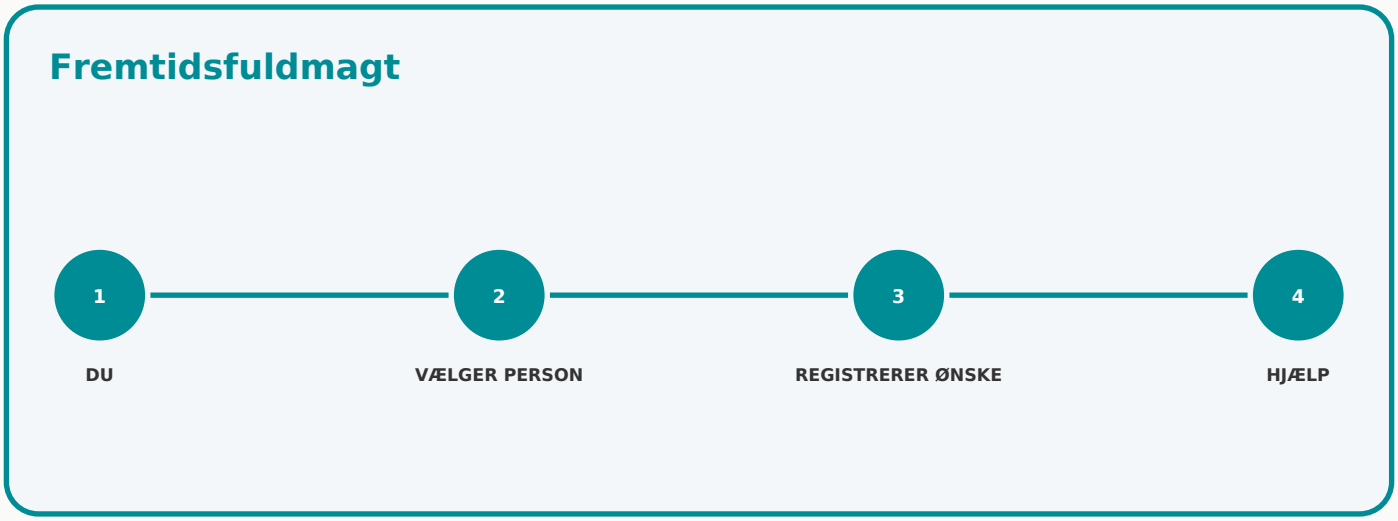
Det handler blandt andet om pensioner, forsikringer, dokumenter, familieforhold og fremtidige ønsker.

Fremtidsfuldmagt

Du vælger, hvem der kan hjælpe

En fremtidsfuldmagt giver dig mulighed for at beslutte, hvem der skal kunne hjælpe dig med personlige og økonomiske forhold, hvis du en dag ikke selv kan varetage dem. Det er en beslutning, der bedst træffes, mens du selv kan tage stilling.

✔ Du selv vælger, hvem du har tillid til.
✔ Dine ønsker bliver tydelige.
✔ Dine nærmeste ved, hvad du ønsker.



Testamente og begunstigelser

Klarhed og tryghed for familien

Et testamente giver mulighed for at tage stilling til, hvordan din arv skal fordeles. Overvej, hvad du ønsker, om dine nærmeste er orienteret, og om dokumenterne er opdaterede.

Pensionsordninger og forsikringer kan indeholde begunstigelser. Det betyder, at du kan tage stilling til, hvem der modtager udbetalinger ved dødsfald. Gennemgå dine valg, hvis din livssituation ændrer sig.

TESTAMENTE OG BEGUNSTIGELSER

Viden · Overblik · Tryghed

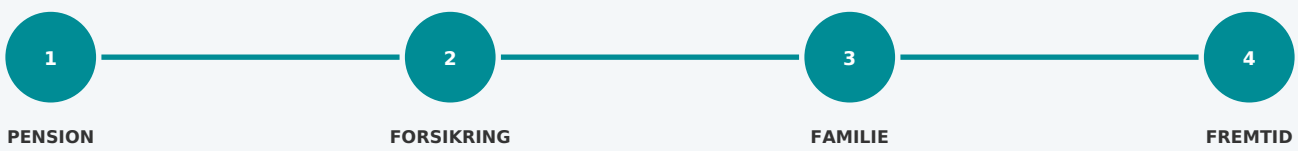
Din dokumentmappe

Saml de vigtigste dokumenter

Et samlet overblik over dine vigtigste dokumenter kan gøre hverdagen lettere. Det hjælper både dig selv og dine nærmeste.

☐ Pensioner
☐ Forsikringer
☐ Fremtidsfuldmagt
☐ Testamente
☐ Begunstigelser
☐ Bankoplysninger
☐ Vigtige kontaktpersoner

Dokumentmappen



Planlæg din økonomi

Mit økonomiske overblik

Indtægter
☐ Hvad får jeg udbetalt hver måned?
☐ Hvilke pensioner og ydelser modtager jeg?
☐ Har jeg andre indkomster?

Udgifter
☐ Hvad bruger jeg på bolig?
☐ Hvilke faste udgifter har jeg?
☐ Er der noget, jeg bør ændre?

Fremtiden

Tag stilling i god tid

God planlægning handler ikke om at kende alle svar. Det handler om at tage stilling i god tid.

☐ Har jeg taget stilling til mine ønsker?
☐ Har jeg talt med mine nærmeste?
☐ Ved jeg, hvor jeg kan få hjælp?
☐ Er mine dokumenter samlet?

✔ Overblik giver tryghed.
✔ Beslutninger er lettere, når de tages i god tid.
✔ Små handlinger kan gøre en stor forskel.

Din handlingsplan

Små skridt kan skabe stort overblik

En god seniorøkonomi handler ikke kun om tal. Det handler også om at tage stilling, skabe overblik og handle i god tid. Du behøver ikke løse alt på én gang. Begynd med det vigtigste.

1. Skab overblik over dine pensioner.
2. Planlæg i god tid.
3. Kend dine pensionsmuligheder.
4. Undersøg offentlige ydelser.

10 gode råd – fortsat

Bolig, skat og dokumenter

5. Se på din boligøkonomi. Overvej, om boligen passer til dine behov og din økonomi.

6. Hold styr på din skat. Tjek dine oplysninger, når din økonomi ændrer sig.

7. Saml dine dokumenter. Gør det nemt for dig selv og dine nærmeste.

8. Tag stilling til fremtidsfuldmagt, testamente og begunstigelser.

10 gode råd – fortsat

9. Søg hjælp ved behov. Du behøver ikke kende alle regler selv.

10. Lav en plan, der passer til dit liv. Din økonomi skal understøtte det liv, du ønsker at leve. Det handler ikke kun om penge. Det handler om frihed, muligheder og tryghed.

✔ Start med overblik.
✔ Tag én beslutning ad gangen.
✔ Planlæg efter dit eget liv.

Handlingsplan

Din personlige tjekliste

Pension og offentlige ydelser

Pension
☐ Jeg har overblik over mine pensioner.
☐ Jeg ved, hvornår mine pensioner kan udbetales.
☐ Jeg har undersøgt mine muligheder.

Offentlige ydelser
☐ Jeg har undersøgt, hvilke ydelser jeg kan være berettiget til.
☐ Jeg ved, hvor jeg kan søge information.

Bolig, skat og tryghed

Din personlige tjekliste

Bolig
☐ Jeg kender mine boligudgifter.
☐ Jeg har overvejet mine fremtidige boligbehov.
☐ Jeg har undersøgt mulighederne for boligstøtte eller lån.

Skat
☐ Jeg har kontrolleret mine skatteoplysninger.
☐ Jeg ved, hvad jeg skal gøre ved ændringer.

Økonomisk tryghed
☐ Mine vigtige dokumenter er samlet.
☐ Jeg har taget stilling til fremtiden.

Hvor kan du få hjælp?

Brug opdaterede oplysninger

PensionsInfo
Overblik over pensionsordninger, forventede udbetalinger og forsikringsdækninger.

Borger.dk
Information om pension, offentlige ydelser, boligstøtte og digitale selvbetjeningsløsninger.

Udbetaling Danmark
Information og hjælp om folkepension, ydelser og boligstøtte.

Hvor kan du få hjælp?

Skattestyrelsen og ATP

Skattestyrelsen
Information om skat, forskudsopgørelse og årsopgørelse.

ATP
Information om ATP Livslang Pension.

Regler og beløb kan ændre sig. Brug derfor altid opdaterede oplysninger, når du planlægger din økonomi.

Har du brug for mere viden?

Så brug Videnscenter for Seniorøkonomi

På vores hjemmeside kan du læse mere, finde vej til de relevante offentlige hjemmesider og regne på din egen økonomi.

Videnscenter for Seniorøkonomi

Uvildig viden om seniorøkonomi

Har du brug for et seniormøde?

På et seniormøde gennemgår vi din eller jeres samlede økonomi. Målet er at skabe overblik og lægge en plan, der passer til jeres situation - så I får mest mulig værdi ud af jeres midler.

Vi gennemgår blandt andet:

- Offentlige ydelser og muligheder for at mindske modregning.
- Boligen - herunder mulighederne for at "spise mursten" og bruge friværdien.
- Pensionsopsparinger og mulighederne for udbetaling.
- Frie midler og hvordan de kan indgå i den samlede plan.
- En personlig plan for jeres økonomi og fremtid.
- Fremtidsfuldmagt og de vigtigste overvejelser.
- Testamente og behovet for at få jeres ønsker på plads.
- De næste konkrete skridt, der passer til jeres situation.

Book et møde

Du kan booke et seniormøde på vores hjemmeside eller kontakte os på telefon.

www.videnscenterforseniorøkonomi.dk

Læs mere, regn på dine tal og book et møde

23 84 90 41

Ring og aftal et møde

Rådgivningen tager udgangspunkt i din eller jeres samlede situation.