Videnscenter for Seniorøkonomi

GUIDE
2026

FOLKEPENSION

SÅDAN SØGER DU

Få overblik, undgå fejl og planlæg dine udbetalinger

En praktisk trin-for-trin-guide til ansøgning, pensionstillæg og de oplysninger, du skal have klar.

VIDEN · OVERBLIK · TRYGHED

Illustrationsfoto genereret med AI

Velkommen

Folkepensionen er en vigtig del af din samlede seniorøkonomi.

For de fleste kommer folkepensionen ikke automatisk. Du skal selv søge, og dine valg om private pensioner, opsparing og bolig kan få betydning for pensionstillægget og din samlede økonomi.

Målet med guiden

Du skal ikke være ekspert i reglerne. Du skal være tryg nok til at finde de rigtige oplysninger, stille de rigtige spørgsmål og sende en korrekt ansøgning.

Kort fortalt

- Du kan søge op til 6 måneder før.
- Hav pensionstal og skatteoplysninger klar.
- Arbejdsindkomst påvirker ikke pensionstillægget.
- Tjek førsteårsbeløb - de dækker ofte kun en del af året.

I guiden får du blandt andet:

1. **Hvem kan få folkepension - og hvornår?**
2. **Satser og pensionstillæg i 2026**
3. **Hvilke indkomster tæller med?**
4. **Sådan udfylder du ansøgningen**
5. **Typiske fejl og en praktisk tjekliste**
6. **Karen og Jens' erfaringer**

Hvem kan få folkepension?

Start med at kende din folkepensionsalder og de grundlæggende betingelser.

Du kan få folkepension fra den 1. i måneden efter, du har nået folkepensionsalderen. Alderen afhænger af dit fødselsår.

Fødselsår	Folkepensionsalder	Tidligste start
1. juli 1955 - 31. december 1962	67 år	Måneden efter 67 år
1963 - 1966	68 år	Måneden efter 68 år
1967 - 1970	69 år	Måneden efter 69 år
1971 eller senere	70 år*	Måneden efter 70 år*

*Folkepensionsalderen kan blive ændret politisk for yngre årgange.

Som udgangspunkt skal du:

- have nået folkepensionsalderen
- opfylde reglerne om statsborgerskab eller være omfattet af en undtagelse
- have fast bopæl i Danmark eller være omfattet af særlige internationale regler
- have optjent ret gennem bopæl i Danmark

Skal du selv søge?

- Ja, som hovedregel.
- Modtagere af førtidspension, seniorpension og tidlig pension overgår normalt automatisk.
- ATP Livslang Pension udbetales normalt automatisk.
- Tjek altid din besked i Digital Post.

Folkepensionens satser i 2026

Beløbene er før skat og gælder ved fuld optjening.

Del af folkepensionen	Enlig	Gift/samlevende
Grundbeløb pr. måned	7.544 kr.	7.544 kr.
Pensionstillæg pr. måned, maksimalt	8.729 kr.	4.467 kr.
I alt pr. måned, maksimalt	16.273 kr.	12.011 kr.

Hvad bliver udbetalt efter skat?

Den faktiske udbetaling afhænger blandt andet af din trækprocent, dit fradrag, andre pensioner, renteindtægter og din samlede skattepligtige indkomst.

Det vigtigste at huske

- Grundbeløbet påvirkes ikke af andre indkomster.
- Pensionstillægget kan blive reduceret.
- Satserne forudsætter fuld optjening.
- Beløbene er før skat.

Hvad betyder “reelt enlig”?

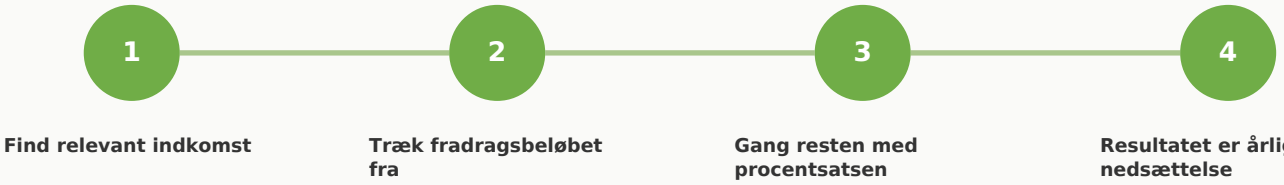
Din status kan have stor betydning for pensionstillægget. Udbetaling Danmark vurderer, om du er enlig, gift eller samlevende. I særlige situationer kan en gift person blive vurderet som reelt enlig, eksempelvis hvis ægtefællen bor permanent på plejehjem, og der ikke længere er fælles husstand.

Sådan påvirkes pensionstillægget

Udbetaling Danmark ser på bestemte indkomster ud over folkepensionen.

Situation	Fradragsbeløb 2026	Nedsættelse
Reelt enlig	99.200 kr.	30,9 %
Gift/samlevende - begge pensionister	198.800 kr. samlet	16 % pr. person
Gift/samlevende - partner ikke pensionist	198.800 kr. samlet	32 %

En enkel beregningsmodel



Husk

- Fradragsbeløbene bliver forholdsmæssigt reduceret, hvis du kun er folkepensionist en del af året.
- Arbejdsindkomst indgår ikke i beregningen af pensionstillægget.
- Brug en vejledende beregner - og kontrollér resultatet med dine egne tal.

To eksempler på modregning

Eksemplerne viser princippet - ikke en personlig beregning.

Reelt enlig

Relevant indkomst: 199.200 kr.
Fradragsbeløb: 99.200 kr.
Beløb over grænsen: 100.000 kr.

30,9 % af 100.000 kr.

= 30.900 kr. årligt

Pensionistpar

Samlet relevant indkomst: 298.800 kr.
Fradragsbeløb: 198.800 kr.
Beløb over grænsen: 100.000 kr.

16 % af 100.000 kr.

= 16.000 kr. pr. person

Hvorfor betyder udbetalingsperioden noget?

En høj ratepensionsudbetaling over få år kan give større reduktion i pensionstillægget end en lavere udbetaling over flere år. Se derfor på hele økonomien, før du starter udbetalingerne.

Seniorråd

- Lav beregningen både med 10, 20 og eventuelt 30 års udbetaling.
- Vurder skat, forbrug, helbred, arv og offentlige ydelser samlet.

Hvilke indkomster tæller med?

Ikke alle indkomster påvirker pensionstillægget.

Tæller normalt med	Tæller normalt ikke med
ATP Livslang Pension, når den udbetales	Arbejdsindkomst
Ratepension under udbetaling	Folkepensionens grundbeløb
Livsvarig pension / livrente under udbetaling	Udbetaling fra aldersopsparing
Tjenestemandspension under udbetaling	Udbetaling fra kapitalpension
Renteindtægter og visse aktieindkomster	Selve formuen og boligens friværdi

Det er udbetalingen, der skal med

For ratepension, livsvarig pension/livrente og tjenestemandspension er det de beløb, der faktisk er under udbetaling, som indgår i beregningen. Selve depotets størrelse medregnes ikke i pensionstillægget.

Arbejde ved siden af folkepension

Din egen arbejdsindtægt og din ægtefælles eller samlevers arbejdsindtægt påvirker ikke grundbeløbet eller pensionstillægget. Arbejdsindtægt kan dog have betydning for den personlige tillægsprocent over et særskilt fradrag.

Formue og bolig

- Bankindestående og friværdi nedsætter ikke i sig selv pensionstillægget.
- Afkast som renter og aktieudbytte kan have betydning.
- To personer med samme formue kan derfor få forskelligt pensionstillæg.

Hvis din partner ikke er pensionist

Der gælder særlige regler, når kun den ene modtager folkepension.

Der ses bort fra arbejdsindkomst. For partnerens øvrige relevante indkomster ses der desuden bort fra 54 procent, før pensionstillægget beregnes.

Eksempel

Beregning	Beløb
Partnerens relevante indkomst	200.000 kr.
54 % ses bort fra	-108.000 kr.
Rest, der kan indgå	92.000 kr.
Din egen relevante pensionsindkomst	+200.000 kr.
Samlet beregnet indkomst	292.000 kr.
Fradragsbeløb	-198.800 kr.
Beløb over grænsen	93.200 kr.

Skeln mellem indkomsttyperne

- Løn og anden arbejdsindkomst tæller ikke med.
- Pensionsudbetalinger kan tælle med.
- Kapitalindkomst og aktieindkomst kan tælle med.
- Nedsættelsen er 32 % i denne situation.

Har du boet eller arbejdet i udlandet?

Udlandsophold kan påvirke både ansøgningstid og størrelsen af pensionen.

For fuld folkepension skal du som udgangspunkt have boet i Danmark i mindst 9/10 af perioden fra dit fyldte 15. år til folkepensionsalderen. Ellers beregnes pensionen forholdsmæssigt efter bopælstid.

1

Saml datoer

Find perioder med bopæl og arbejde i udlandet.

2

Find dokumenter

Ansættelser, bopæl og udenlandske pensionsoplysninger.

3

Søg tidligt

Begynd gerne mindst 6 måneder før.

4

Oplys landet

Udbetaling Danmark kan hjælpe med udenlandsk pension.

God tommelfingerregel

- Har du boet eller arbejdet i udlandet, så begynd forberedelsen tidligt.
- En sag med udenlandske forhold kan tage længere tid.

Din tjekliste før ansøgningen

Jo bedre forberedt du er, desto lettere går ansøgningen.

- [ ] MitID
- [ ] ATP-oplysninger for ansøgningsåret
- [ ] Ratepension og livrente
- [ ] Tjenestemandspension
- [ ] Andre skattepligtige pensioner
- [ ] Forskudsopgørelse
- [ ] Renteindtægter og renteudgifter
- [ ] Aktieindkomst og udbytte
- [ ] Oplysninger om partner
- [ ] Dokumentation for udlandsophold

ATP og første kalenderår

- ATP udbetales normalt automatisk.
- Du får typisk besked i Digital Post før udbetalingen.
- Søger du folkepension fra 1. juli, skal du normalt oplyse ATP for de seks måneder i det første år - ikke et helt års beløb.
- Brug pensionsselskabernes konkrete udbetalingsbreve.

Ansøgningen i fem trin

Du kan tidligst søge seks måneder før, du har ret til folkepension.

Det bliver du typisk spurgt om

- anden personlig indkomst, fx ATP og løbende pensioner
- kapitalindkomst og kapitaludgifter, fx renter
- aktieindkomst, udbytte og gevinster
- din ægtefælles eller samlevers tilsvarende oplysninger
- bopæl og arbejde i udlandet

Giv samtykke

I ansøgningen kan du give samtykke til, at Udbetaling Danmark indhenter skatteoplysninger. Du skal stadig kontrollere, at oplysningerne passer til det kalenderår, du søger for.

Trin 1–2: Find ansøgningen og log på

Start på borger.dk - og sæt god tid af.

1

Gå til borger.dk

Søg efter “Søg folkepension”. Vælg den officielle selvbetjening fra Udbetaling Danmark.

2

Vælg startdato

Du kan tidligst få pension fra den 1. i måneden efter folkepensionsalderen.

3

Log på med MitID

Hav telefon eller kodeviser klar. Søg hjælp i Borgerservice, hvis du er fritaget for digital selvbetjening.

4

Læs oplysningerne

Kontrollér civilstand, adresse, statsborgerskab og eventuelle udlandsophold.

Vigtigt

- Gem eller print oversigten over de oplysninger, du skal bruge, før du fortsætter.

Trin 3: Oplys de rigtige indkomster

Det mest almindelige problem er at bruge beløb for den forkerte periode.

Oplysning	Hvor finder du den?	Husk
ATP under udbetaling	Brev fra ATP / Digital Post	Kun beløbet i ansøgningsåret
Ratepension og livrente under udbetaling	Pensionsselskab eller bank	Brug forventet udbetaling
Renter	Forskudsopgørelse / bank	Både indtægter og udgifter
Aktieindkomst	Forskudsopgørelse / depot	Udbytte og gevinster
Partners oplysninger	Partnerens dokumenter	Arbejdsindkomst tæller ikke med

Hvis du bliver pensionist midt i året

Oplys kun de pensioner, du forventer at få udbetalt i den del af kalenderåret, hvor udbetalingen løber. Starter en pension 1. juli, vil førsteårsbeløbet typisk være seks måneders udbetaling.

Kontrollér især

- ATP, der udbetales i det første kalenderår.
- Partnerens pensionsudbetalinger.
- Ratepension og livrente, der er under udbetaling.
- Om forskudsopgørelsen er opdateret.

Trin 4–5: Kontrollér og send

En ekstra gennemgang kan spare dig for efterfølgende rettelser.

- [ ] Er startdatoen korrekt?
- [ ] Er civilstanden korrekt?
- [ ] Har du brugt beløb for det rigtige kalenderår?
- [ ] Er ATP og alle løbende pensioner med?
- [ ] Er renter og aktieindkomst med?
- [ ] Er partnerens relevante indkomster med?
- [ ] Er udlandsophold oplyst?

Når du sender

Gem kvitteringen og eventuelt en kopi af de oplysninger, du har indsendt. Notér datoen, og hold øje med Digital Post.

Når pensionen er godkendt

- Læs afgørelsen og kontrollér beløbene.
- Opdatér forskudsopgørelsen, når pensionerne starter.
- Kontrollér den første udbetaling.
- Giv besked, hvis indkomst eller civilstand ændrer sig.

Undgå de mest almindelige fejl

Brug siden som sidste kontrol før ansøgningen.

Helt års pension

Du oplyser 12 måneder, selvom pensionen kun løber en del af året.

Forkert om løn

Du tror, at arbejdsindtægt reducerer pensionstillægget.

ATP mangler

Du glemmer din egen eller partnerens ATP.

Civilstand

Du får ikke afklaret, om du er reelt enlig.

Renter overses

Renteindtægter eller aktieudbytte mangler.

Skat

Du glemmer at opdatere forskudsopgørelsen.

Standard på ratepension

Du starter automatisk over 10 år uden at vurdere konsekvensen.

Seniorråd

- Lav en samlet plan, før du trykker “start” på pensionerne.

ERFARING FRA VIRKELIGHEDEN

“Det havde nær fået os skilt”

Karen og Jens opdagede, at det ikke var ansøgningen alene, men især usikkerheden og frustrationen, der skabte den dårlige stemning.

Kaffe, boller og mange spørgsmål

Jens gik på folkepension for tre måneder siden, mens Karen havde været på tidlig pension i et år. De troede, at de kunne sætte sig ved computeren og klare ansøgningen med det samme.

Men de var usikre på, hvilke beløb der skulle skrives hvor, og hvilke breve der var de rigtige. Når den ene troede, de var klar, fandt den anden et nyt spørgsmål.

“Jeg blev frustreret, fordi jeg ikke kunne se, om vi gjorde det rigtigt,” fortæller Jens.

Karen nikker: “Og jeg følte, at det hele blev lagt over på mig. Usikkerheden blev til dårlig stemning, og vi endte faktisk i et træls skænderi.”

Illustrationsfoto genereret med AI

Frustrationen voksede - indtil de fik overblik

De havde udbetalingsbreve fra pensionsselskabet, opdaterede forskudsopgørelser og Karens udbetalingsbrev. Problemet var ikke, at oplysningerne manglede. De kunne bare ikke gennemskue, hvad der skulle bruges i de enkelte felter.

Til sidst lagde de papirerne i bunker og ringede til Udbetaling Danmark. Her fik de afklaret, hvordan Karens tidlige pension skulle behandles i Jens’ ansøgning.

“Heldigvis fandt vi til sidst ud af det. Da vi fik svar på vores spørgsmål, forsvandt usikkerheden - og så faldt stemningen også til ro,” fortæller Karen.

Det gjorde forskellen:

- **Papirerne samlet**
- **Spørgsmål skrevet ned**
- **Hjælp fra Udbetaling Danmark**

Næste gang bliver de forberedt

Karen og Jens ved allerede, hvad de vil gøre anderledes, når Karen skal overgå til folkepension.

Jens' plan

"Vi vil have begge forskudsopgørelser klar, udbetalingsbreve fra pensionsselskaberne og brevet fra ATP. Så sætter vi god tid af."

Karens plan

"Og så skal vi have masser af kaffe og en god kage, så vi undgår at komme tæt på skilsmissen som sidst."

Jens nikker: "Eller også slutter vi bare af med at gå ud og spise i byen."

Karen og Jens' vigtigste læring

- Find papirerne frem i god tid.
- Brug en tjekliste.
- Sæt god tid af og undgå afbrydelser.
- Ring til Udbetaling Danmark, hvis noget er uklart.
- Kontrollér førsteårsbeløbene.

Din handlingsplan

1. 6 måneder før: Skab overblik over startdato og pensioner.
2. 4 måneder før: Indhent konkrete udbetalingsbreve.
3. 3 måneder før: Opdatér forskudsopgørelsen.
4. Når ansøgningen åbner: Udfyld, kontrollér og send.
5. Efter afgørelsen: Kontrollér beløb og første udbetaling.

Videnscenter for Seniorøkonomi

Er du klar til at søge?

Brug guiden som tjekliste, og begynd med dine egne tal. Folkepensionen er en del af din samlede seniorøkonomi - ikke en isoleret udbetaling.

Officielle steder at fortsætte

Borger.dk	Søg folkepension og brug den vejledende beregner
PensionsInfo	Få overblik over dine pensionsordninger
Skat.dk	Kontrollér og opdatér forskudsopgørelsen

Har du brug for et seniormøde?

Vi gennemgår din samlede økonomi, pensionerne, offentlige ydelser, bolig og frie midler - og lægger en plan, der passer til din situation.

www.videnscenterforseniorøkonomi.dk · 42 63 71 18

Kilder: Borger.dk, Udbetaling Danmark og offentlige 2026-satser. Regler og beløb kan ændre sig. Guiden er vejledende og kan ikke erstatte individuel rådgivning.

Seniorøkonomi · Folkepension 2026

Videnscenter for Seniorøkonomi · Viden · Overblik · Tryghed

© 2026 Videnscenter for Seniorøkonomi. Alle rettigheder forbeholdes. Publikationens tekst, grafik, tabeller, billeder og layout er ophavsretligt beskyttet. Materialet må ikke kopieres, bearbejdes, distribueres eller offentliggøres uden forudgående skriftlig tilladelse, medmindre andet følger af gældende lov.

Publikationens illustrationsbilleder er genereret ved hjælp af kunstig intelligens (AI).

Dokumentklassifikation: Offentlig.