

# KURS MED STATENS PENSJONSKASSE

– for deg født f.o.m 1963



Dato: 12.02.2025

Svein Rasmussen

# Agenda Pensjon

Tidspunkt  
18.00-21.00

Pause hver  
time



Innledning: Om SPK - Hva må jeg tenke på før jeg blir pensjonist?



Pensjonssystemet og folketrygdens alderspensjon



Pensjon fra SPK: Alderspensjon og offentlig AFP



Andre produkter i SPK: uførepensjon, etterlatteytelser og boliglån



Nyttige nettsider

**Gunstig  
boliglånsordning**



**Boliglån**

**Tjenestepensjon**

**Gode  
pensjonsordninger**



**Avtalefestet  
pensjon (AFP)**

**SPK**

STATENS PENSJONSKASSE  
- trygghet i alle livets  
faser

**Trygghet for dine  
etterlatte**



**Etterlatte-  
pensjon**

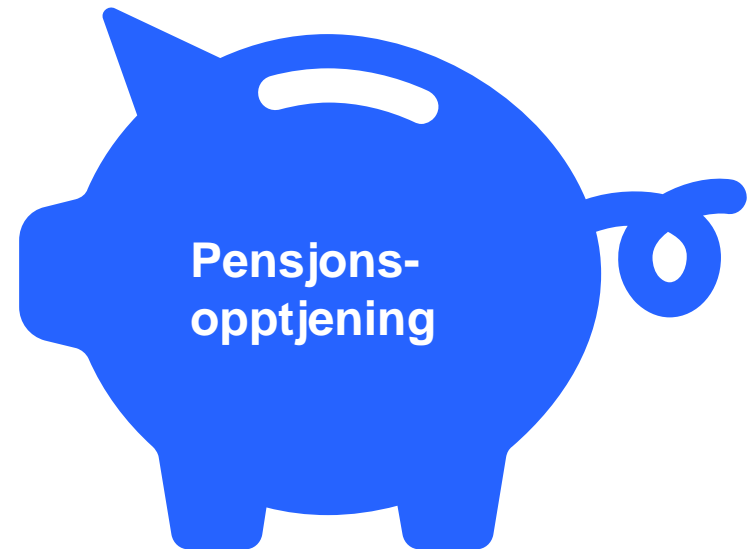
**Uførepensjon**

**Trygghet for deg  
ved sykdom eller  
skade**



# Sparing til pensjon i SPK

- «Medlemsavgift» på 2 prosent av brutto lønn
- Øvrig premiekostnad betales av arbeidsgiver
- Det estimeres hvordan medlemmets fremtidige pensjon vil se ut, og beregnes en samlet fortløpende premiekostnad ut fra dette (avhenger av den ansattes alder, kjønn, lønn)



# Hva betaler arbeidsgiver for pensjonsordningen?

- I dette eksempelet er den totale premiesatsen 15 % og pensjonsgrunnlaget kr. 630.000
- Arbeidsgiver betaler 13 %
- Medlemmet betaler 2 %

**Arbeidsgiver betaler**     $630.000 \times 13 \%$                       **= kr 81 900,-**

**Arbeidstaker betaler**     $630.000 \times 2 \%$                       **= kr 12 600,-**



# Pensjonist?



“

**Å konfirmere seg er som å hoppe fra eneren, å flytte sammen med noen er som å hoppe fra treeren, mens å gå av med pensjon er som å stupe fra tieren! Det er nesten ingen ganger i livet at roller, plikter og rettigheter endres så mye fra en dag til den neste.**

Franz Leonard Nilsen, tidligere kommuneoverlege til Bærum til Asker og Bærum budstikke, 17. februar 2022

## YRKESAKTIV

FROKOST

REISE

ARBEID

LUNSJ

ARBEID

REISE

HANDLE

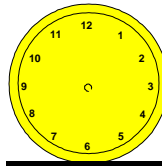
MIDDAG

HUSARBEID

LESE AVISER

DAGSREVVYEN

FRITID



6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

PENSJONIST

DAGSREVVYEN

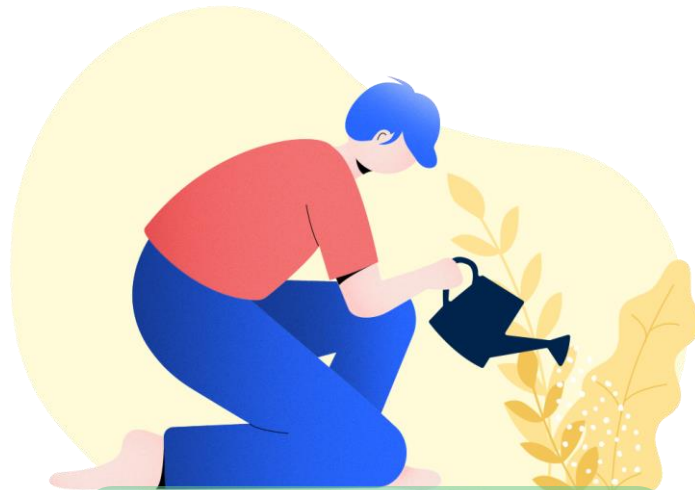


# Beslutning om pensjon – hva påvirker valget?



## Arbeidsplassens betydning

Hvordan er det på jobben?



## Individuelle faktorer

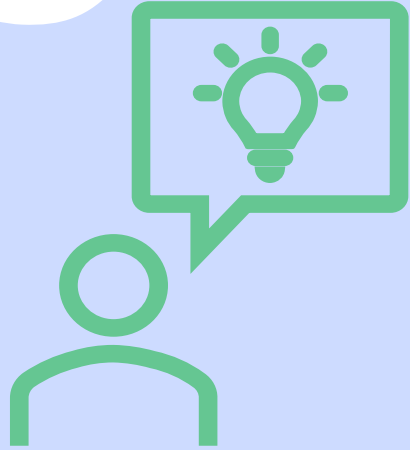
Helse og familieforhold



## Pensjonsordninger

Økonomi og forventninger om tidlig pensjonering?

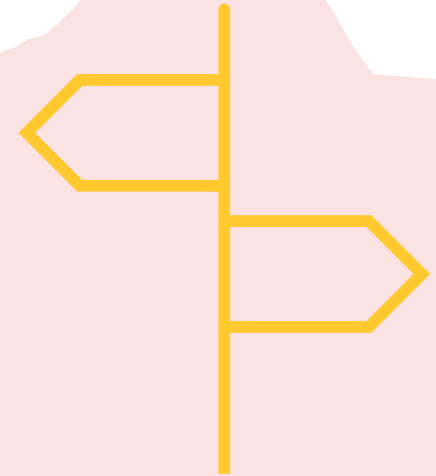
# Tenk gjennom



**Hva skal jeg fylle  
dagen min med?**



**Hvem skal jeg  
tilbringe dagene  
med?**



**Hva skal jeg  
gjøre med resten  
av mitt liv?**

# Pensjonsmyter

... som ikke gjelder folk født f.o.m 1963





# **PENSJONS- MYTE**

## **#1**

**Jeg får 66 prosent  
av sluttlønna  
i pensjon**





# PENSJONS- MYTE

## #2

**Jeg taper pensjon  
om jeg jobber  
etter 67**





# **PENSJONS- MYTE**

**#3**

**Det er to-prosenten  
jeg betaler inn som blir  
alderspensjonen min**





# **PENSJONS- MYTE**

**#4**

**Jeg kan gå av med AFP  
når jeg blir 62 år**



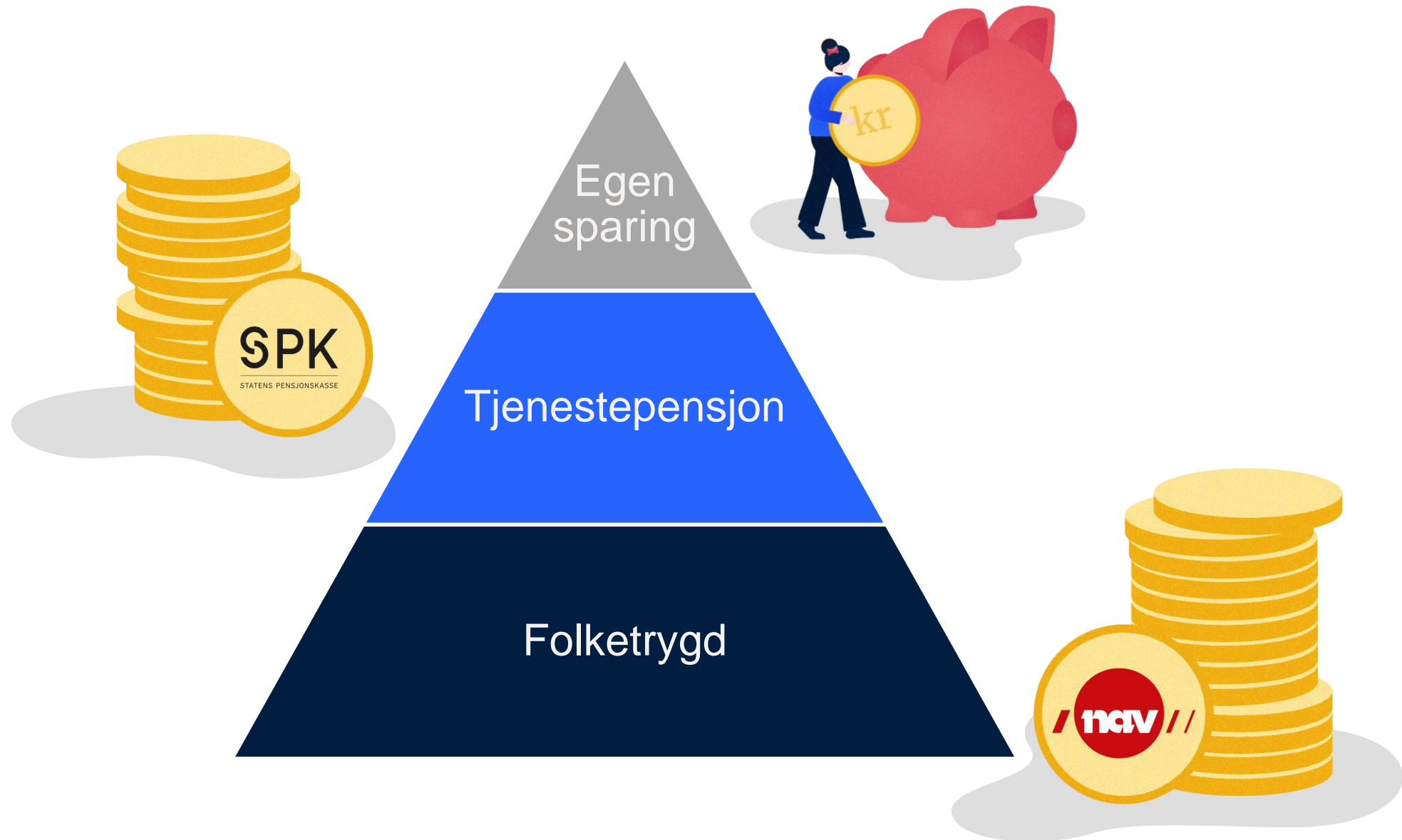
# PENSJONS- MYTE

#5

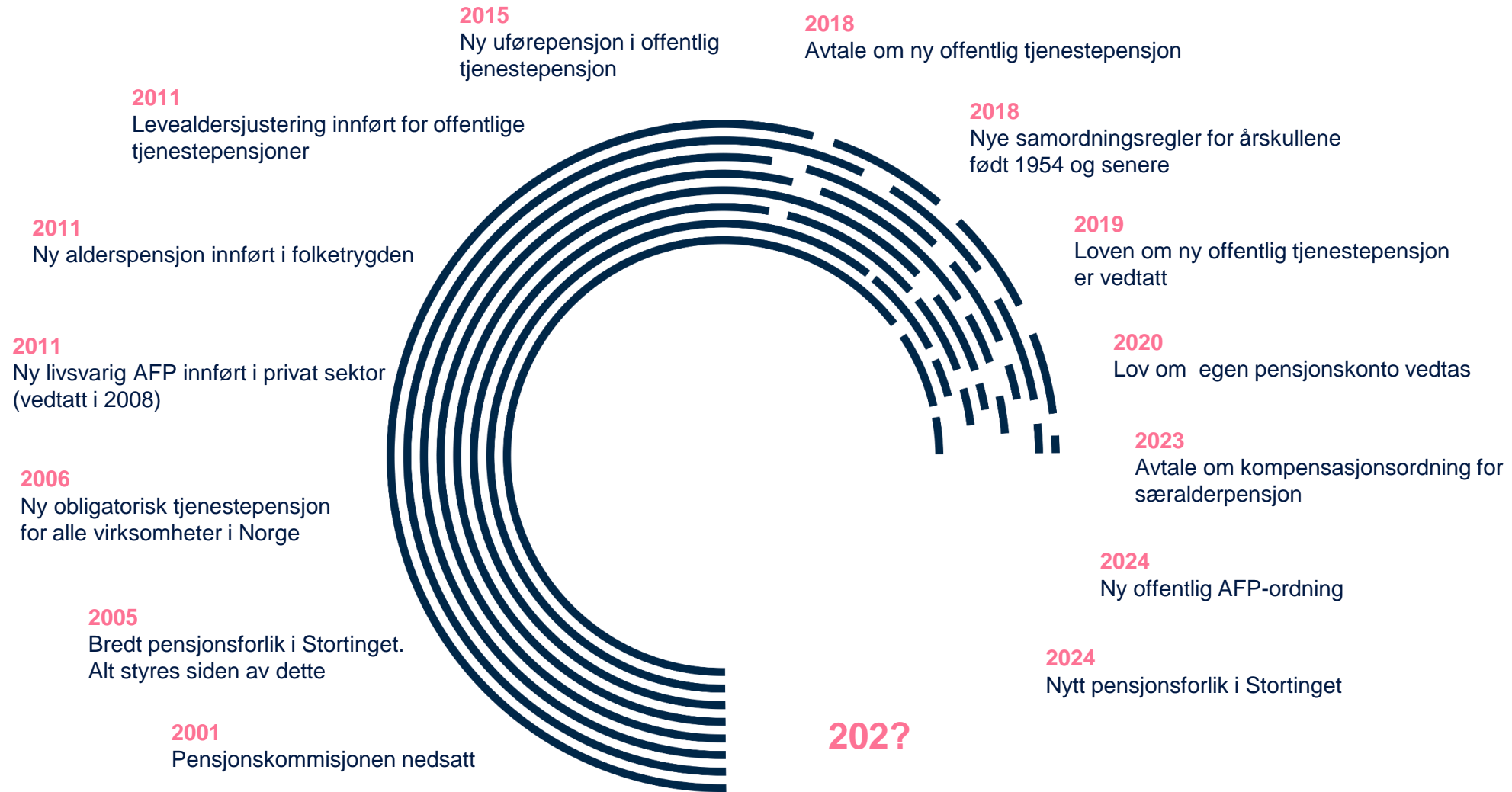
**Jeg får full opptjening  
når jeg har vært  
medlem i SPK i 30 år**



# Alderspensjon består av 3 deler



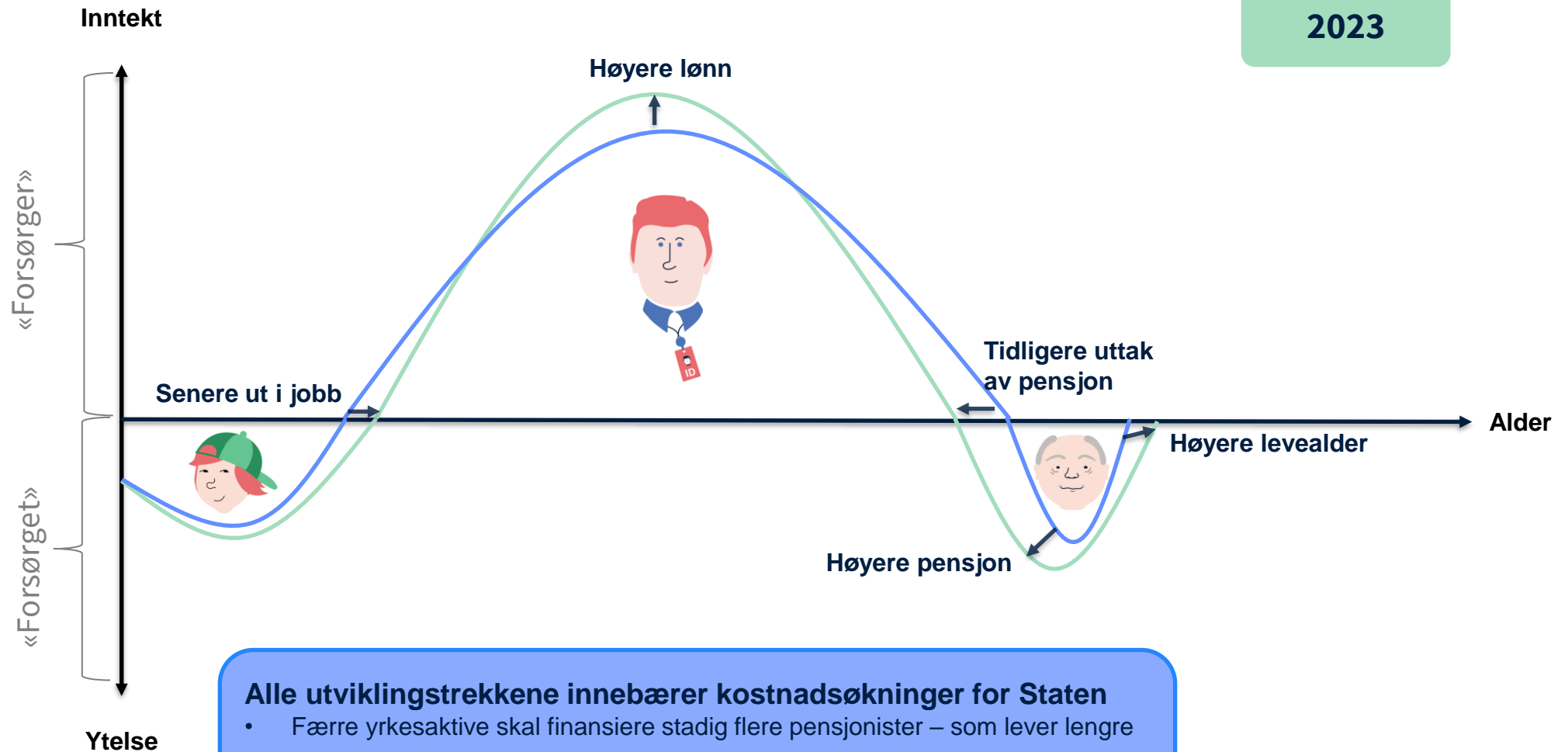
# En kontinuerlig pensjonsreform...



# Hvorfor pensjonsreform?

1967

2023



→ Pensjonsreformen

# Grunnbeløpet i folketrygden (G)



per 01. mai 2024

= 124 028

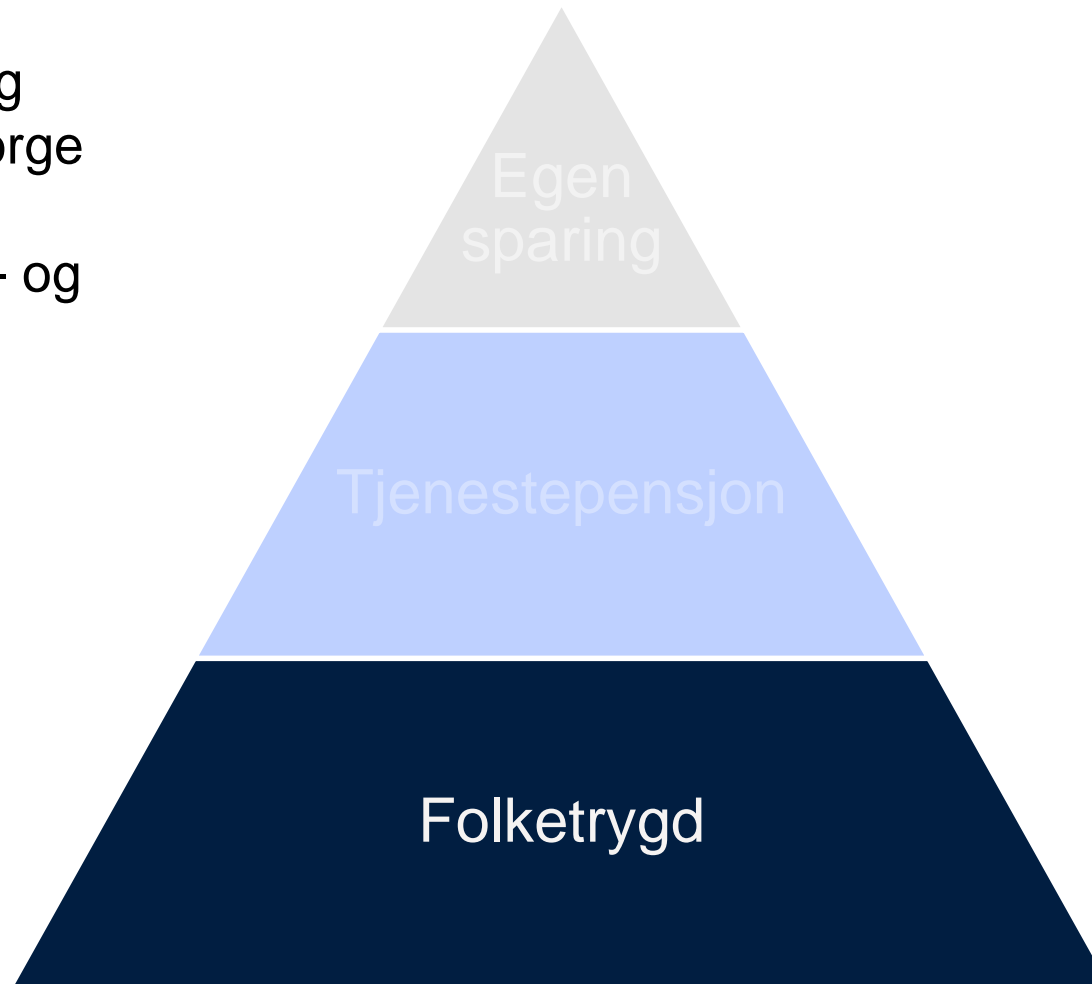
- Reguleres mai hvert år
- Øker i takt med lønnsveksten
- Fastsettes av Kongen i statsråd
- Benyttes bl.a. til å beregne ytelser fra folketrygden

# Alderspensjon fra folketrygden



# Alderspensjon fra folketrygden

- Obligatorisk trygdeordning for alle som er bosatt i Norge
- Administreres av Arbeids- og velferdsetaten (NAV)
- Finansieres løpende gjennom tilskudd fra statskassen



# **Alderspensjon fra folketrygden**

## **- fem prinsipper for uttak etter reformen**

**1. Fleksibelt uttak**

**2. Gradert uttak**

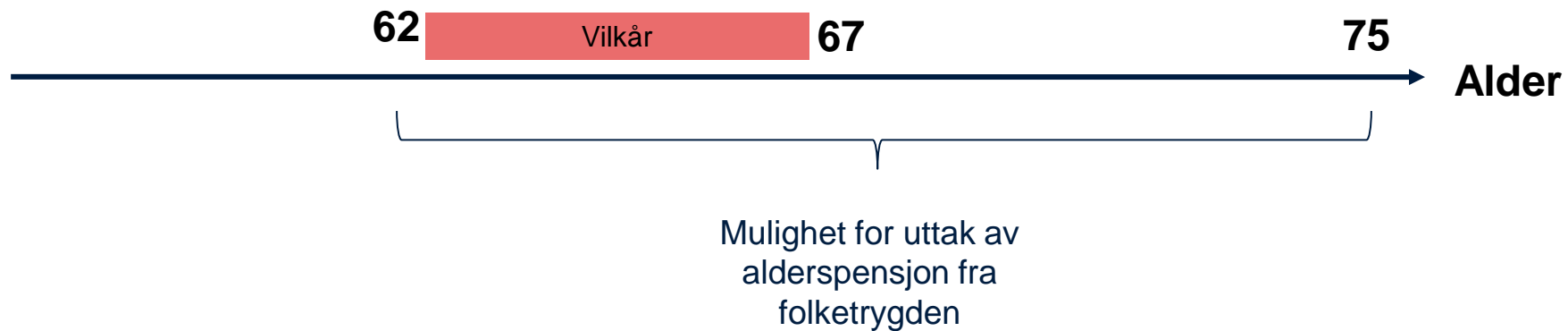
**3. Kombinere jobb og pensjon**

**4. Nøytralt uttak**

**5. Levealdersjustering**

## 1. Fleksibelt uttak

NB: Regjeringen har foreslått å øke disse aldersgrensene med en mnd. per årskull, for alle født f.o.m 1964.

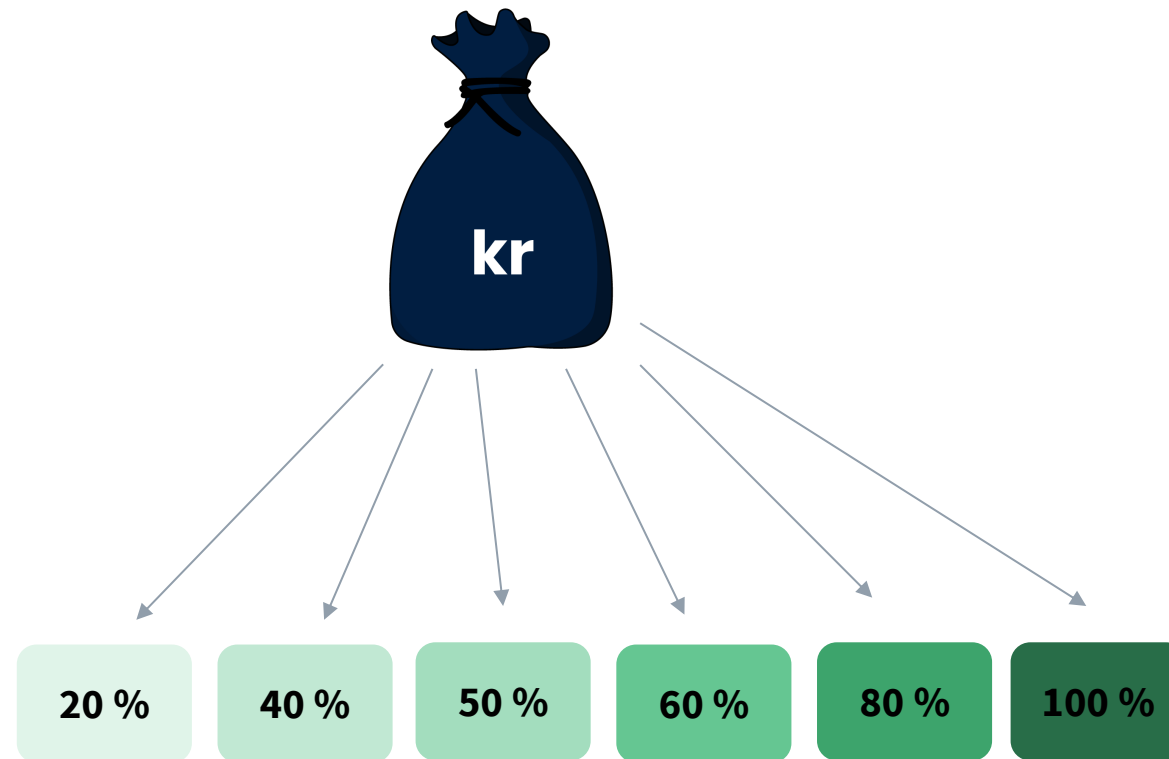


- Valgfritt uttakstidspunkt mellom 62-75 år.
- NB: Vilkår må oppfylles for å kunne ta ut pensjonen før 67 år. (Nå tilsvare minste pensjonsnivå ved fylte 67.)
- Alle kan ta ut fra 67 år.

Minstepensjon:  
**Kr 233 746**  
(enslige)

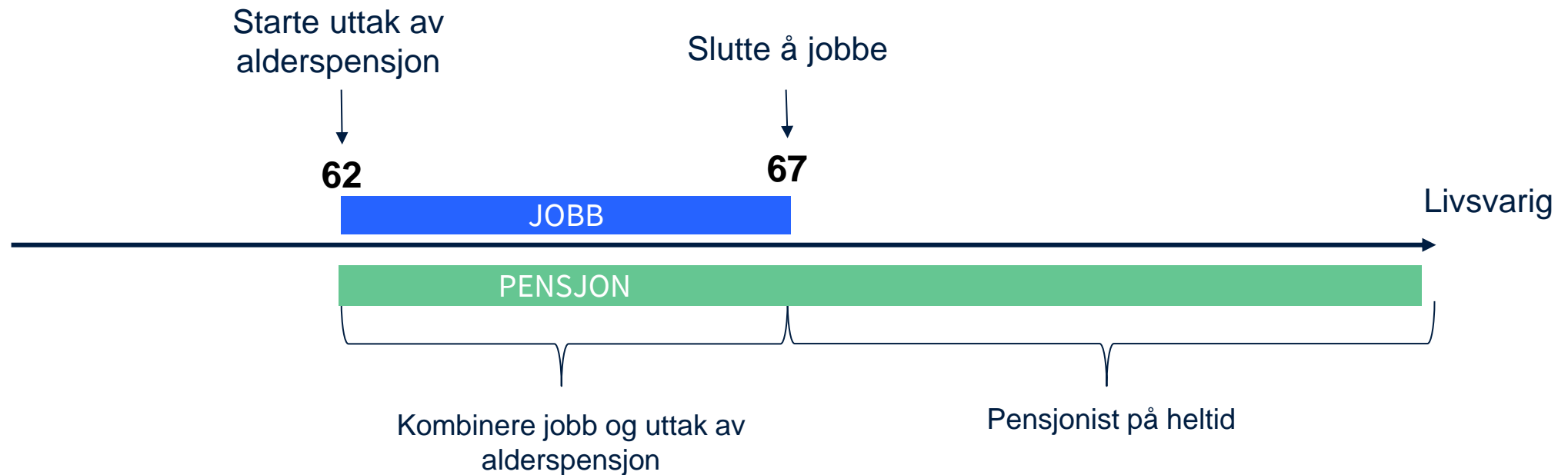


## 2. Gradert uttak



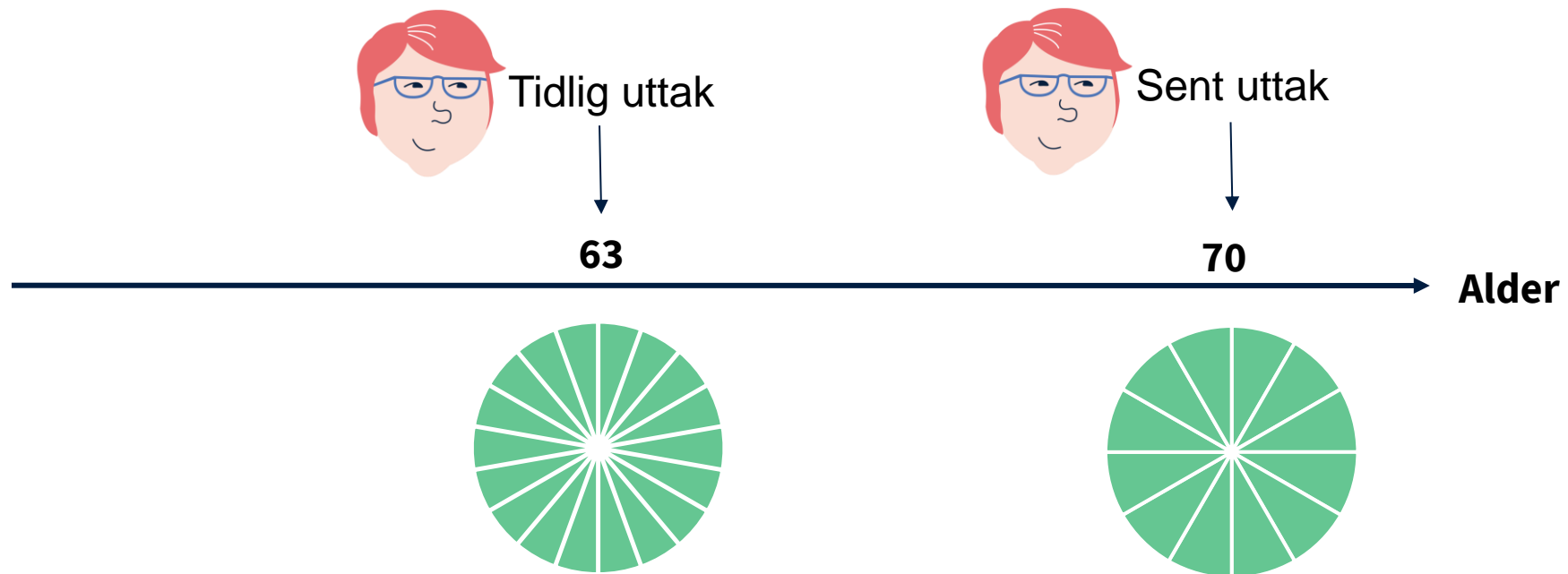
- Pensjon kan tas ut gradert, valgfri uttaksgrad (minst 20 %)
- Uttaksgrad kan endres tidligst 12 mnd etter forrige endring
- Kan når som helst stoppe utbetalingen eller velge 100 % uttak

### 3. Kombinere jobb og pensjon



- Du kan jobbe så mye du vil ved siden av uten avkortning i pensjonen
- Opptjening fortsetter ved fortsatt inntekt
- **NB: Tidlig uttak av pensjon kan gi en lavere årlig pensjonsutbetaling senere**

## 4. Nøytralt uttak

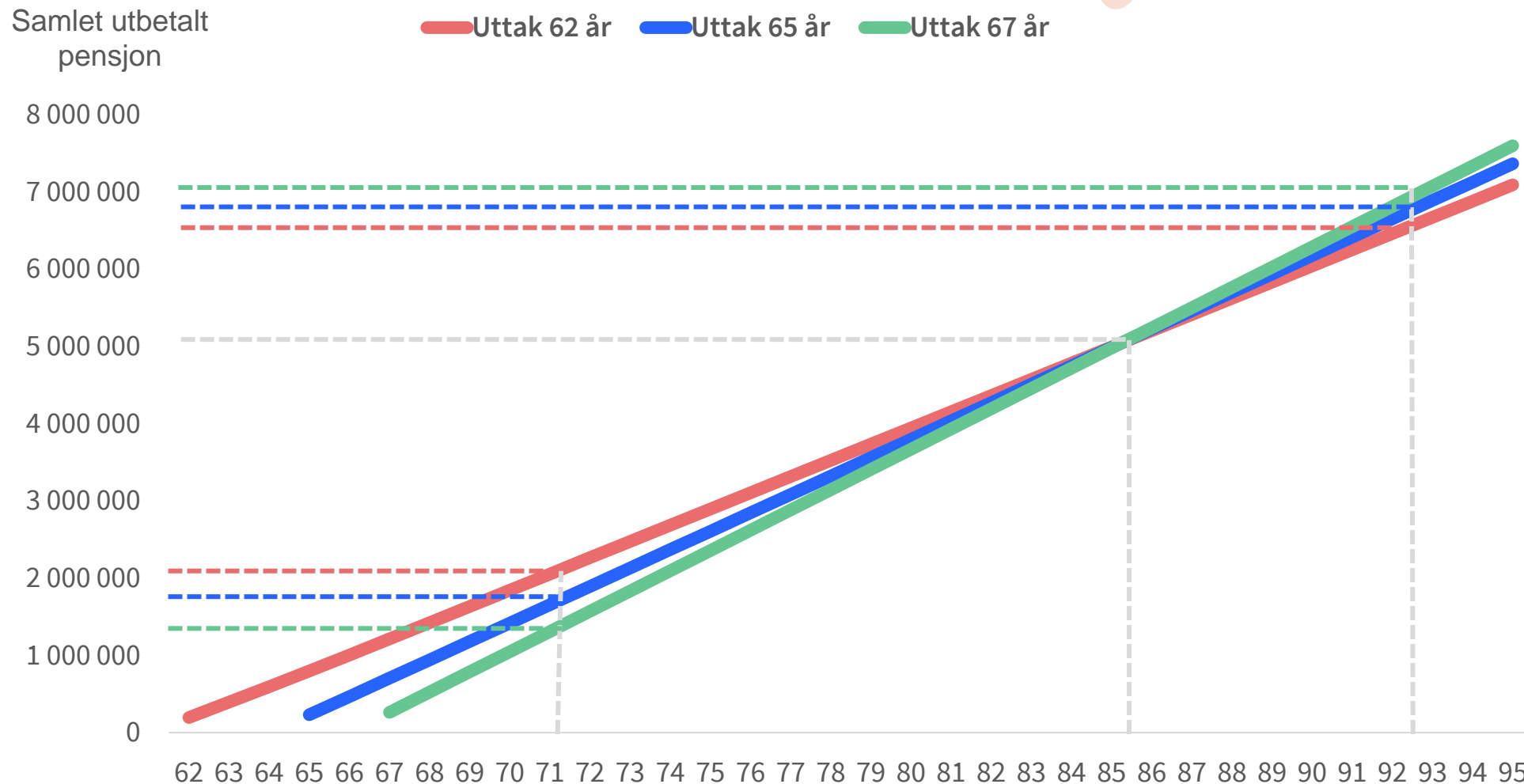


Lever man til forventet levealder vil man ha fått utbetalt like mye i *samlet* pensjon, uavhengig av uttakstidspunkt

## 4. Nøytralt uttak

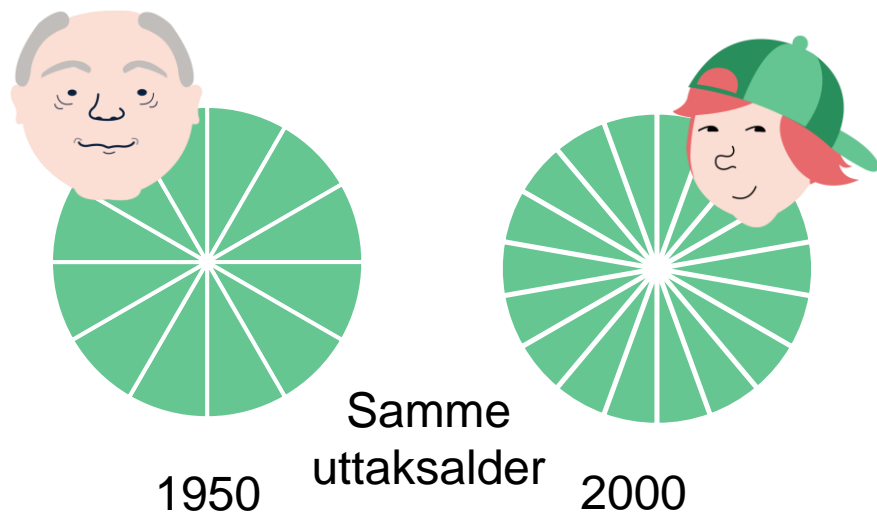


Hva lønner seg for meg?

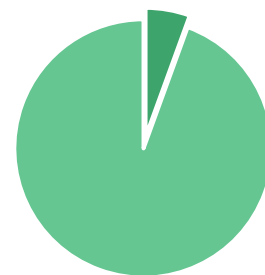


## 5. Levealdersjustering

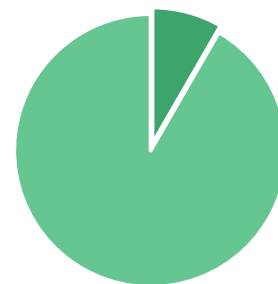
Pensjonsnivået blir justert for at levealderen øker. Det innebærer at de yngre årskullene får lavere årlig pensjon enn kullene før, fordi det er forventet at de skal leve lenger (gjelder ved samme uttaksalder).



For å kompensere for dette kan du jobbe lenger/utsette uttaket av pensjonen. Senere uttak gir høyere årlig pensjon.

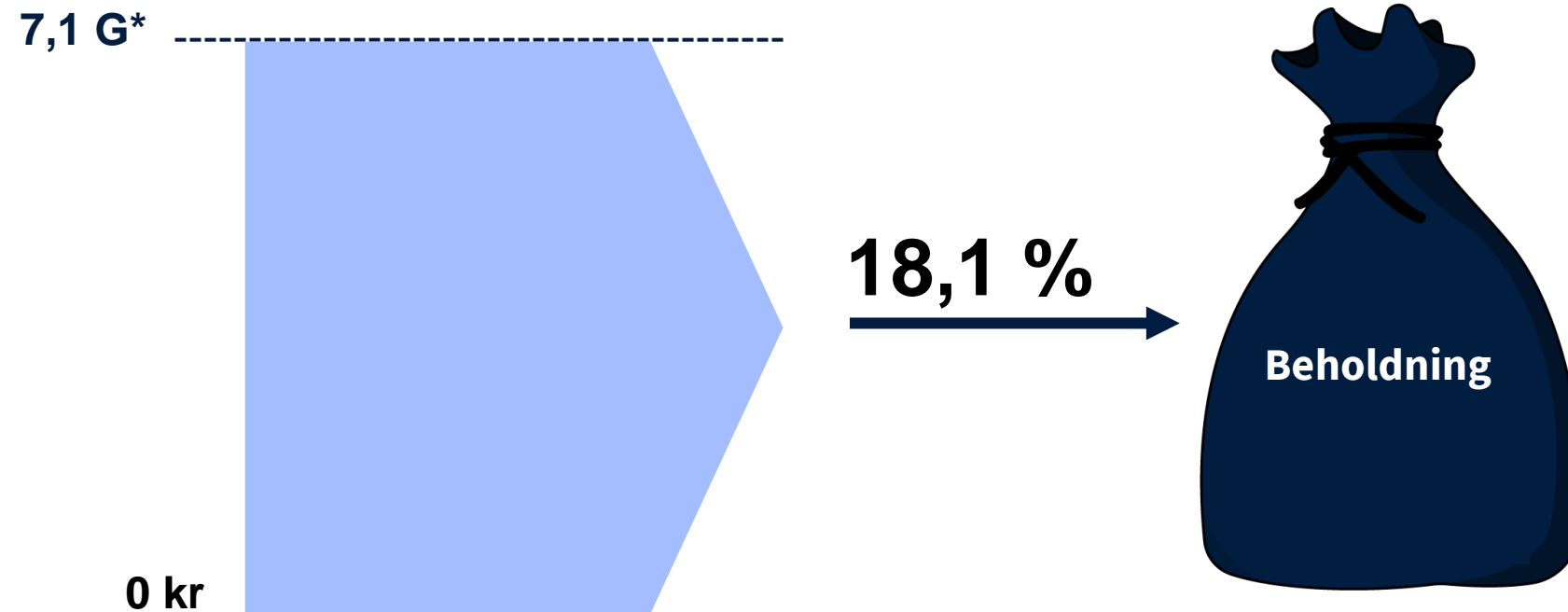


Tidlig uttak



Senere uttak

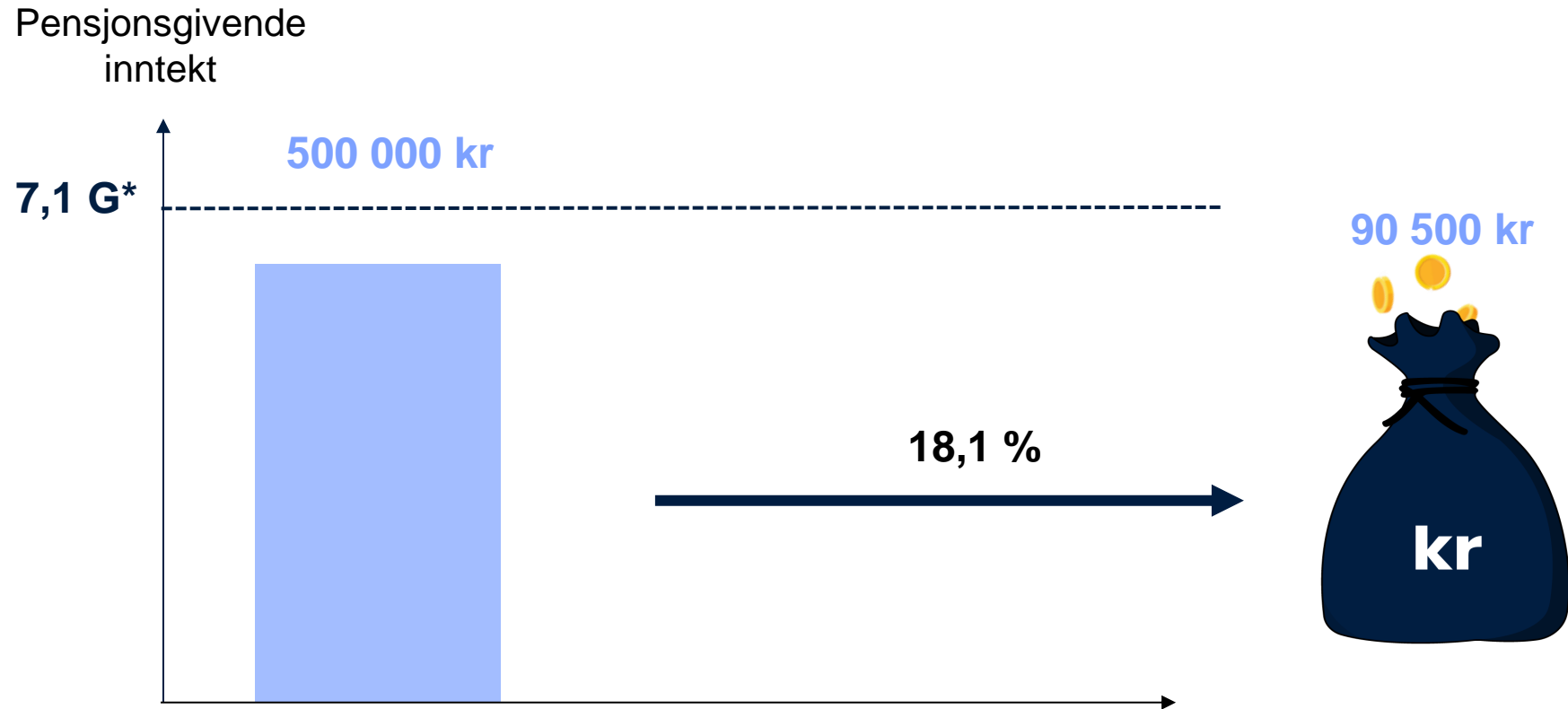
# Ny modell i folketrygden – alle år teller



Født t.o.m. 1996: Alle år fra fylte 17 år  
Født f.o.m. 1997: Alle år fra fylte 13 år

\*7,1 G utgjør p.t. 880 599 kr

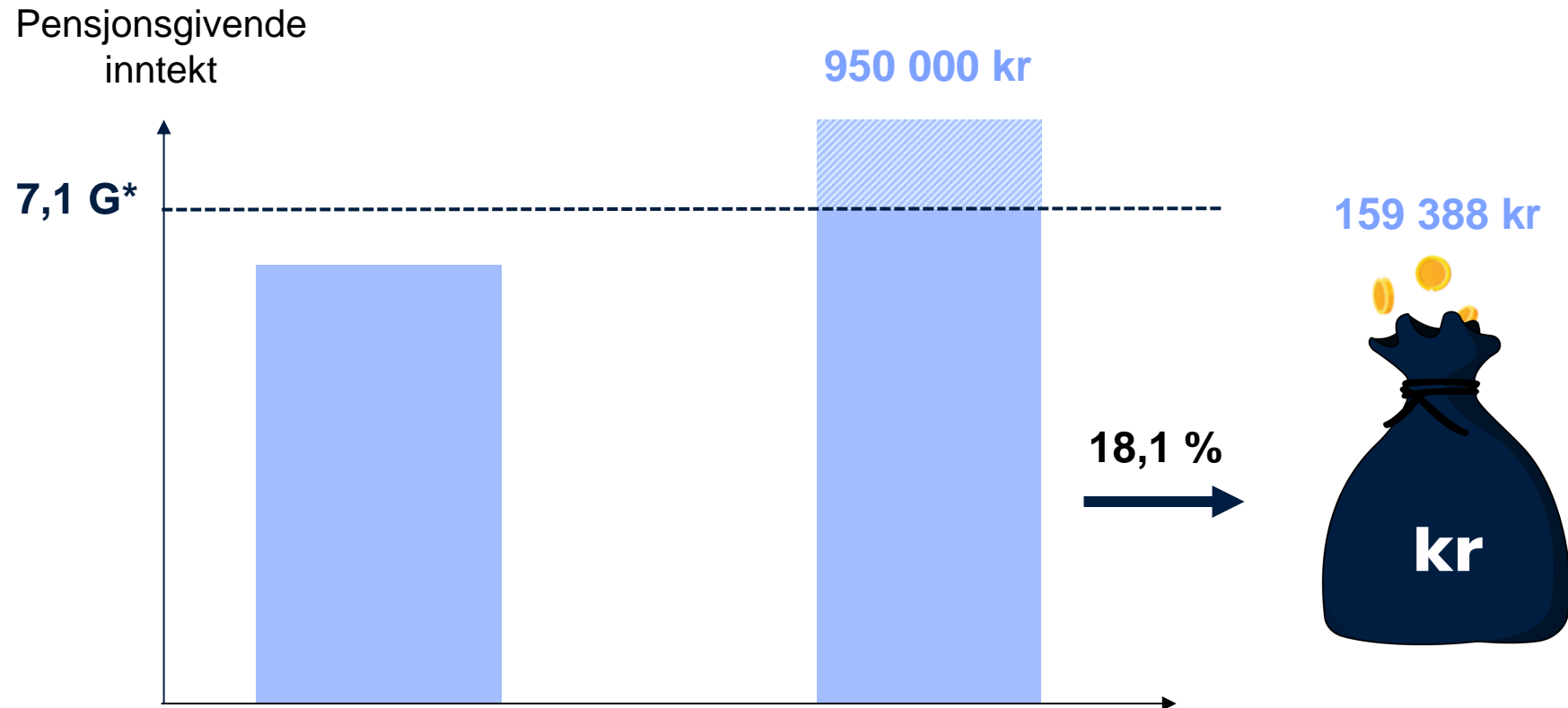
# Ny opptjeningsmodell i folketrygden



Født t.o.m. 1996: Alle år fra fylte 17 år  
Født f.o.m. 1997: Alle år fra fylte 13 år

7,1 G utgjør p.t. 880 599 kr

# Ny opptjeningsmodell i folketrygden

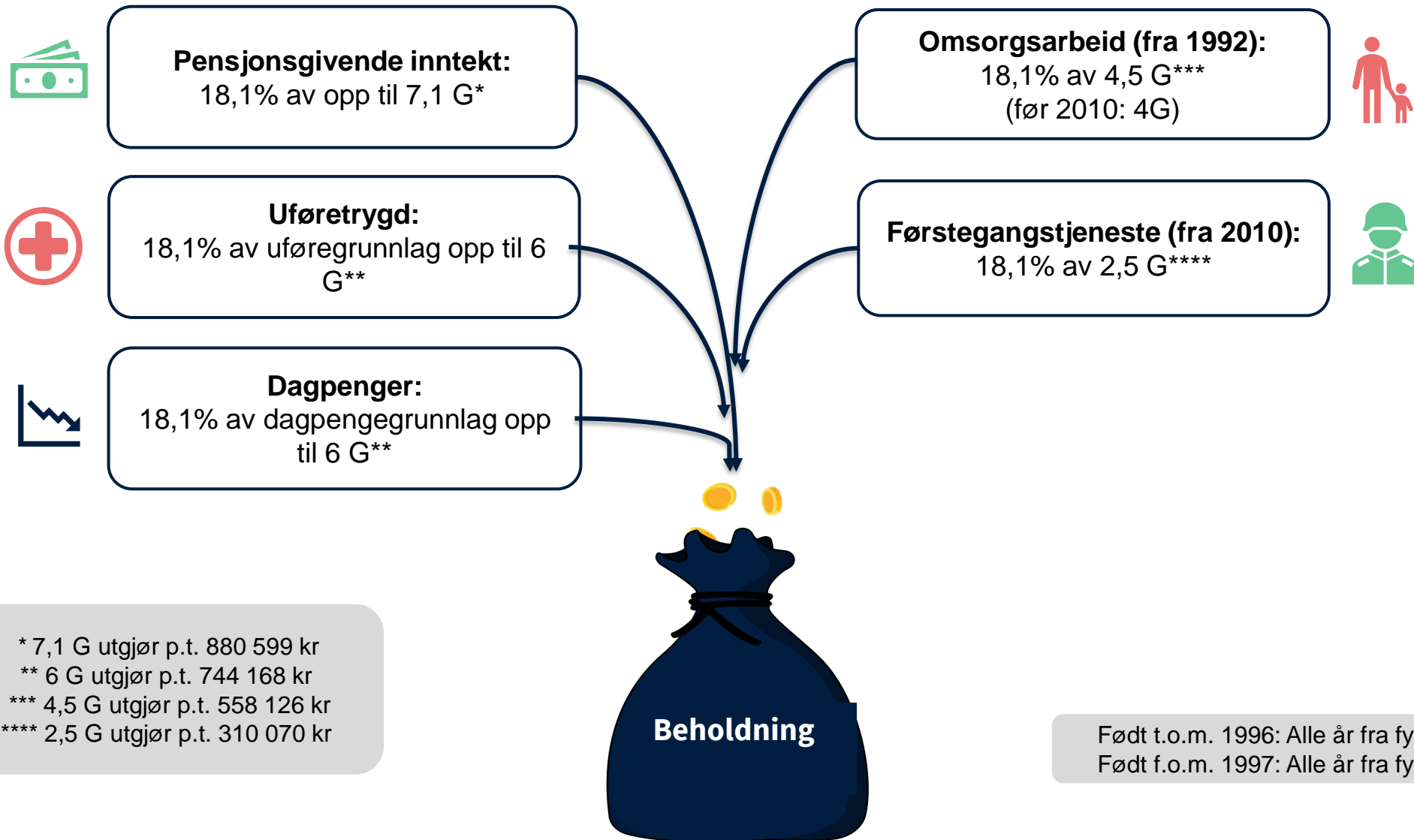


Født t.o.m. 1996: Alle år fra fylte 17 år  
Født f.o.m. 1997: Alle år fra fylte 13 år

\*7,1 G utgjør p.t. 880 599 kr



# Hva gir opptjening?

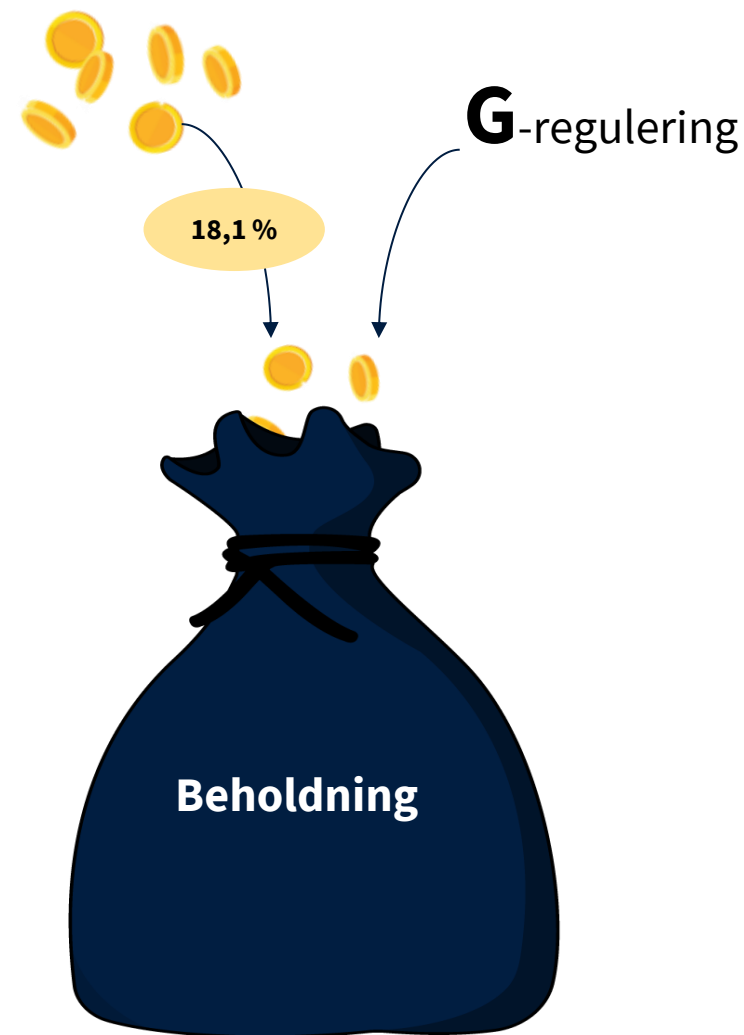


# Årlig regulering av beholdningen


Beholdningen blir oppregulert hvert år med den samme prosentsatsen som grunnbeløpet (G) øker med. Man får altså «rente» på de pengene man har i beholdningen

## Økning i G siste 5 år:



2024: 4,56 %  
2023: 6,40 %  
2022: 4,77 %  
2021: 4,98 %  
2020: 1,49 %



# Levealdersjustering



**Pensjons-  
beholdning**



**Delingstall**  
(forventet antall leveår  
på uttakstidspunktet)

=



**Årlig pensjon**

Finner fastsatte delingstall og  
prognoser på [nav.no](https://nav.no)

# Eksempel på delingstall (inkl. prognoser)

År	Mnd.	1963	1964	1965	1966	1967	1968	1969
67	0	16,18	16,26	16,35	16,44	16,51	16,58	16,66
67	1	16,11	16,19	16,28	16,37	16,45	16,52	16,59
67	2	16,05	16,13	16,22	16,30	16,38	16,45	16,52
67	3	15,98	16,06	16,15	16,24	16,31	16,38	16,45
67	4	15,91	15,99	16,08	16,17	16,24	16,31	16,39
67	5	15,85	15,93	16,01	16,10	16,18	16,25	16,32
67	6	15,78	15,86	15,95	16,03	16,11	16,18	16,25
67	7	15,71	15,79	15,88	15,97	16,04	16,11	16,18
67	8	15,64	15,72	15,81	15,90	15,97	16,04	16,12
67	9	15,58	15,66	15,74	15,83	15,91	15,98	16,05
67	10	15,51	15,59	15,68	15,76	15,84	15,91	15,98
67	11	15,44	15,52	15,61	15,70	15,77	15,84	15,91
68	0	15,38	15,45	15,54	15,63	15,70	15,77	15,85

Kilde: nav.no

# Eksempel: Liv Berg

- Født 1963
- 40 registrerte inntektsår pr. fylte 62 år
- Gjennomsnittlig pensjonsgivende inntekt i Nav: 590 000 kr\* frem til 62 år
- Nåværende inntekt: kr 630 000 kr

\*I dagens kroneverdi



# Årlig pensjon ved uttak 67 år



Pensjonsbeholdning:  
**4 841 750 kr**



Delingstall:  
**16,18**



Årlig pensjon:  
**299 243 kr**

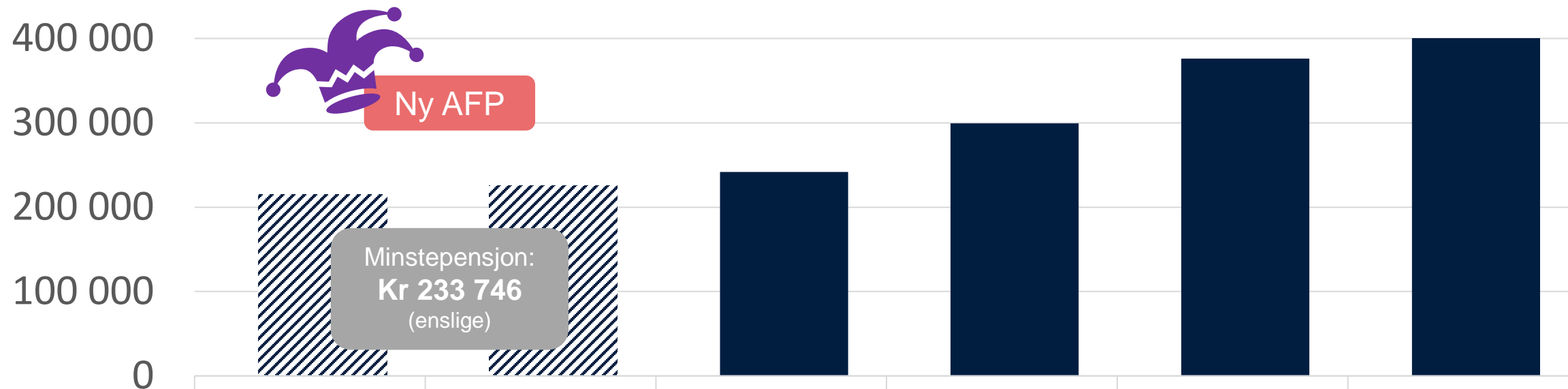


Finner fastsatte delingstall og  
prognoser på [nav.no](https://nav.no)

# Eksempel: Liv Berg



Fleksibelt uttak, ny ordning FT (inkl. garantipensjon)



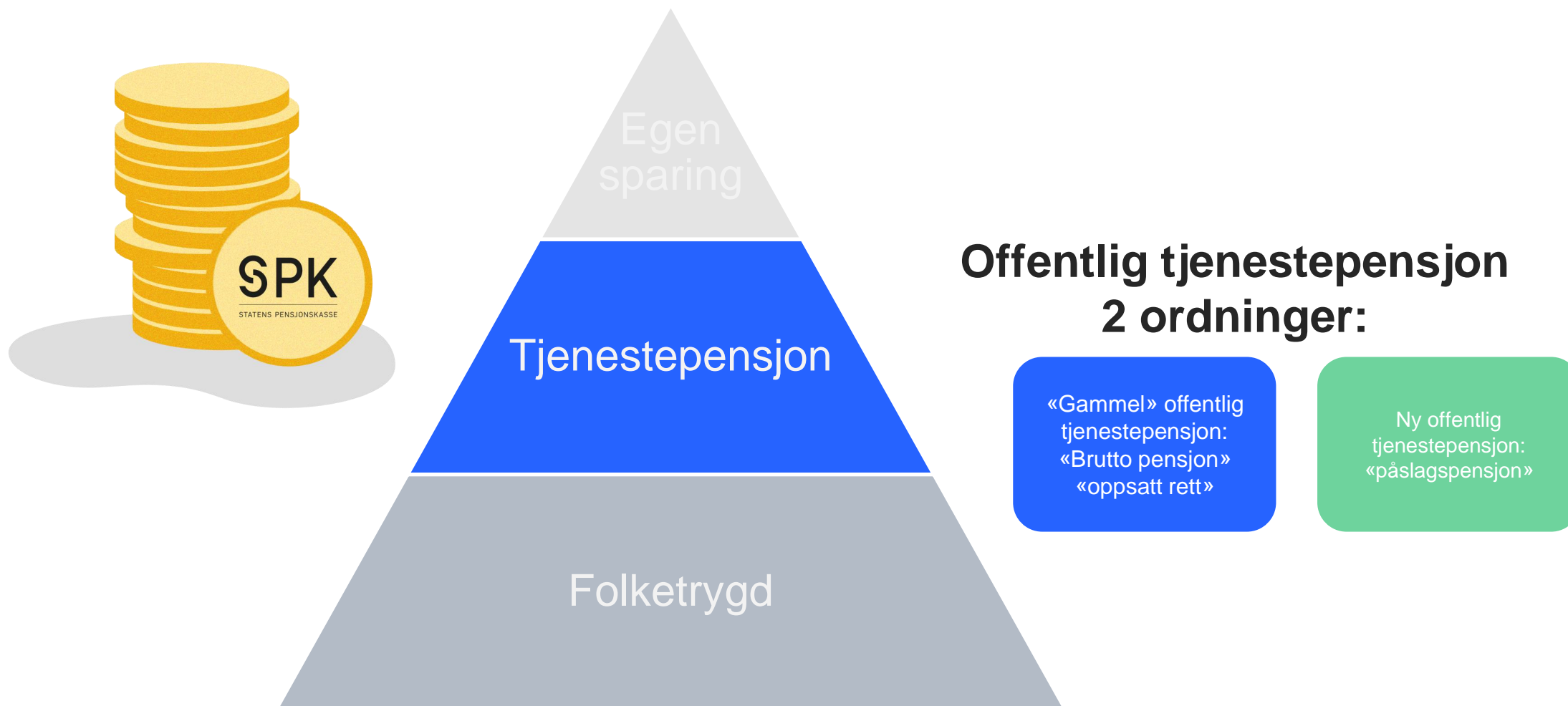
	62 år	63 år	64 år	67 år	70 år	72 år
Beholdning	4 352 857	4 385 630	4 499 660	4 841 750	5 183 840	5 411 900
Delingstall	20,24	19,43	18,61	16,18	13,78	12,20
■ Årlig pensjon	215 062	225 714	241 787	299 243	376 186	443 598

# Tjenestepensjon fra SPK





# Tjenestepensjon = pensjon fra jobben



# Offentlig tjenestepensjon- nye prinsipper for uttak

Tilpasset pensjonsreformen:

Fleksibelt uttak

~~Gradert uttak~~

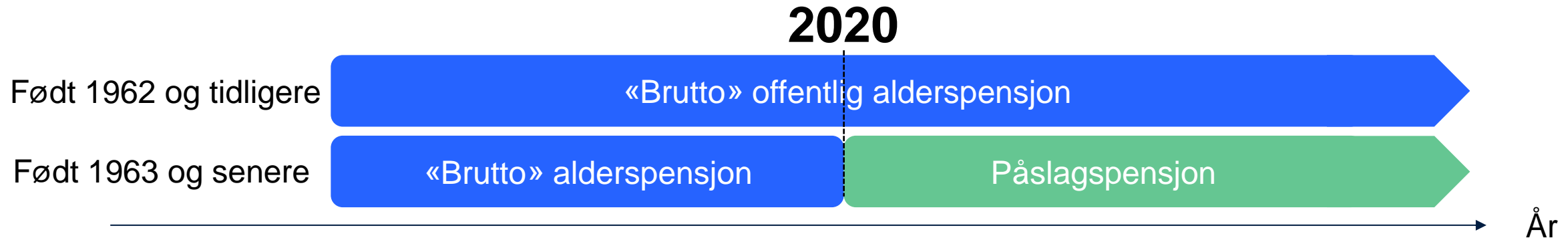
Kombinere jobb og pensjon

Levealdersjustering

Nøytralt uttak

# Alderspensjon fra SPK ved 67 år

- «Gammel» alderspensjon – «Brutto» alderspensjon
  - Gjelder fullt ut: født **til og med 1962**
  - Gjelder for opptjening før 2020: født **fra og med 1963**



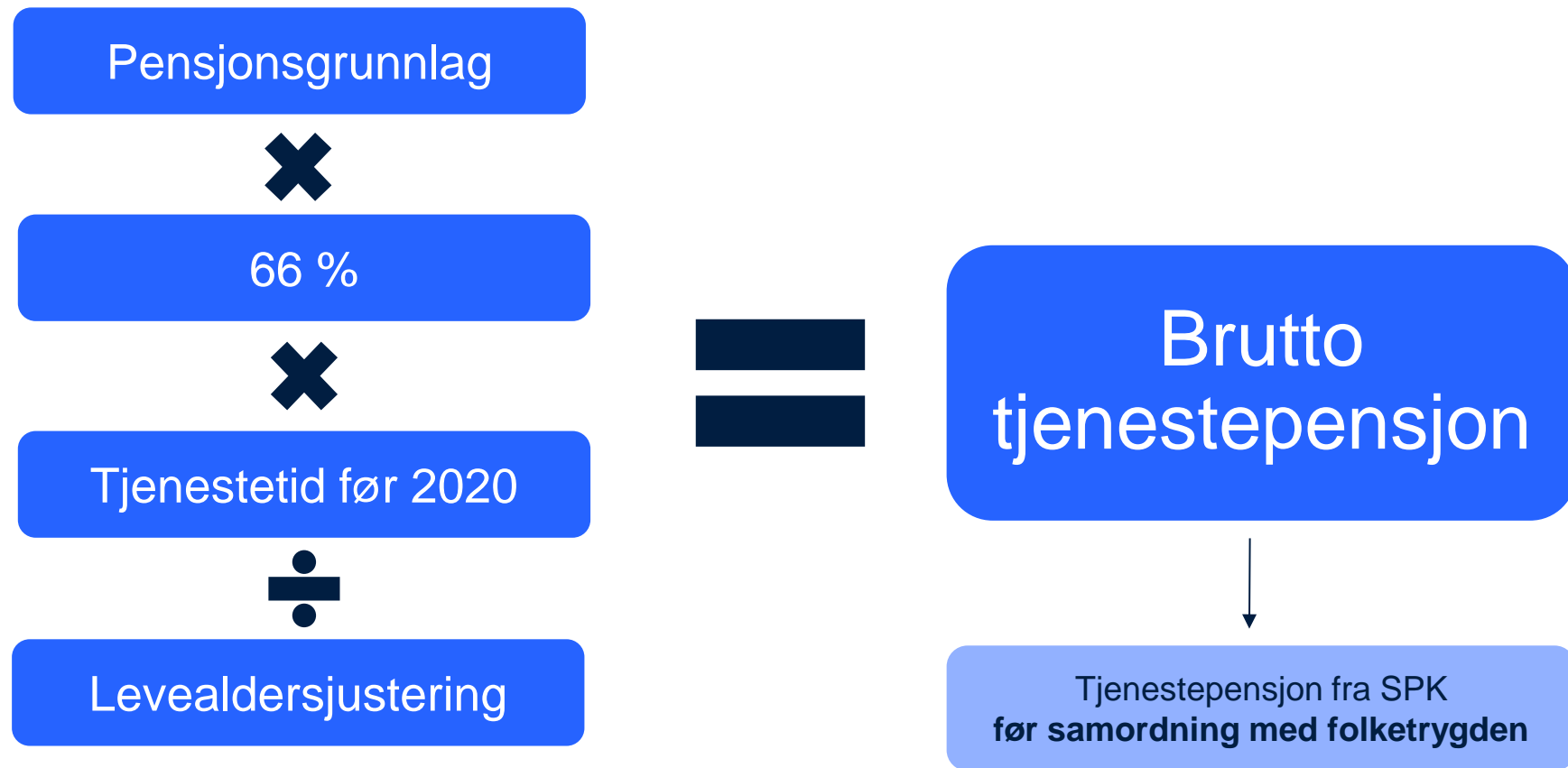
## Samlet tjenstepensjon

Summen av en oppsatt rettighet i den gamle bruttoordningen,  
og opptjening i den nye påslagsordningen

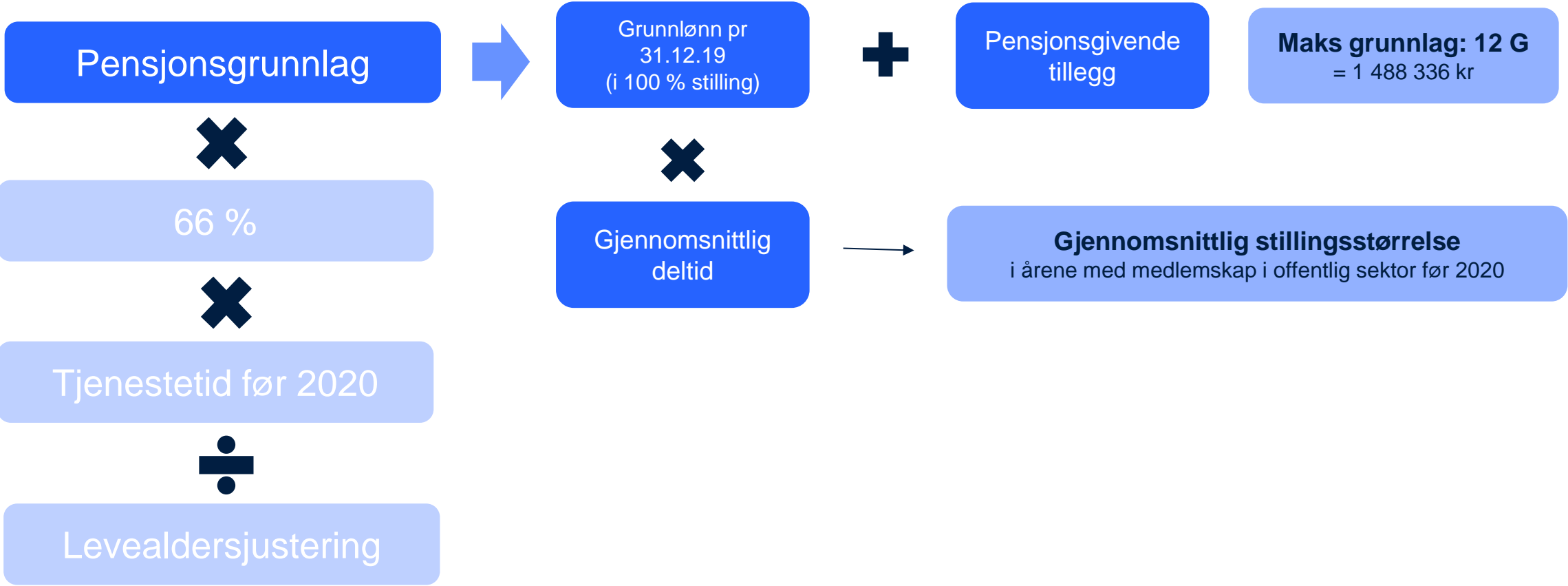
Begynner man i offentlig sektor første gang etter 2020 får man kun påslagspensjon

Jobbet man kun før 2020 i offentlig sektor får man en oppsatt rett på bruttopensjon

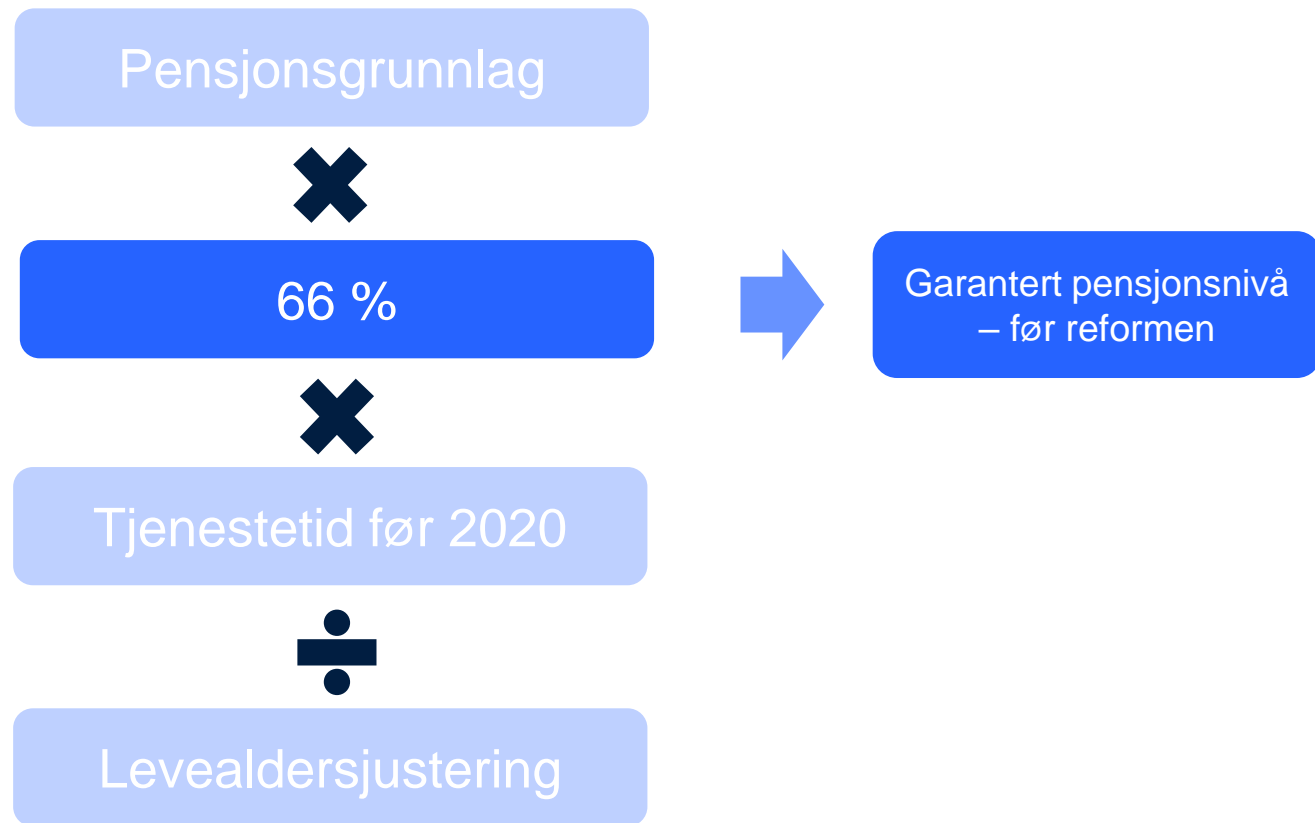
# Brutto alderspensjon (oppsatt rett)



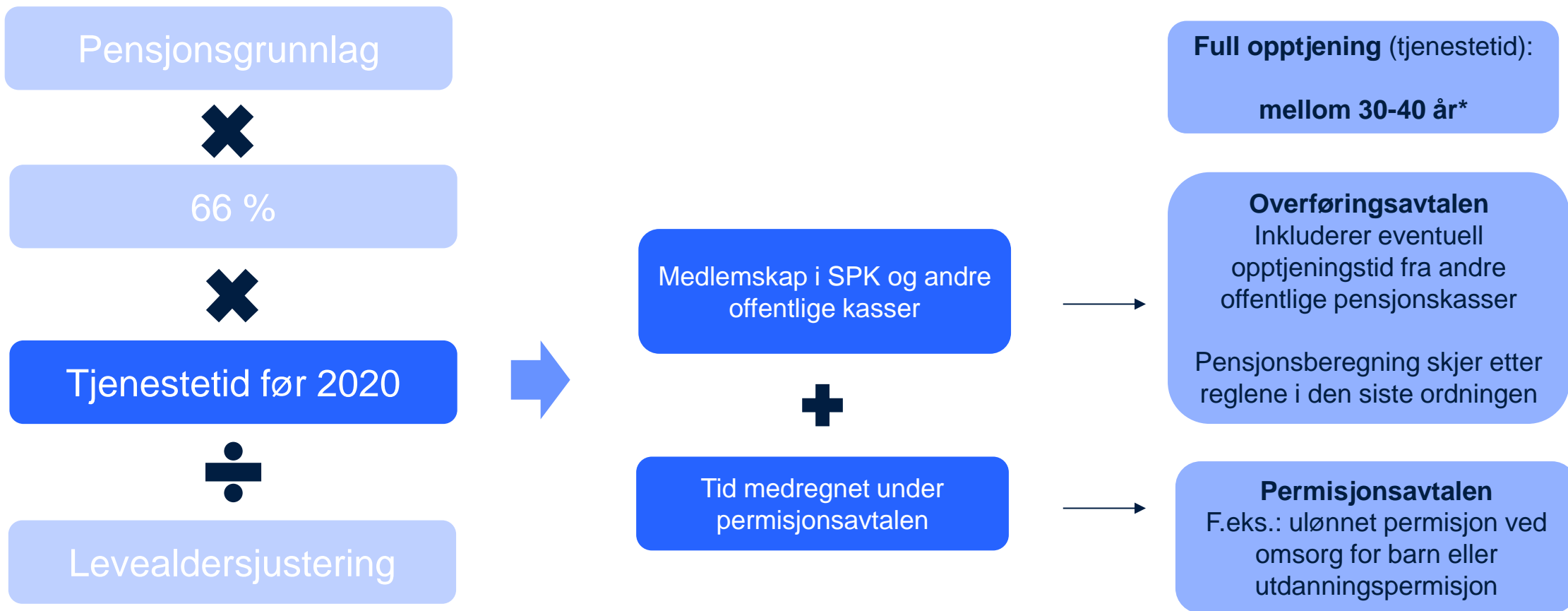
# Brutto alderspensjon (oppsatt rett)



# Brutto alderspensjon (oppsatt rett)



# Brutto tjenestepensjon (oppsatt rett)



Full opptjening  
(tjenestetid): 30-40 år\*

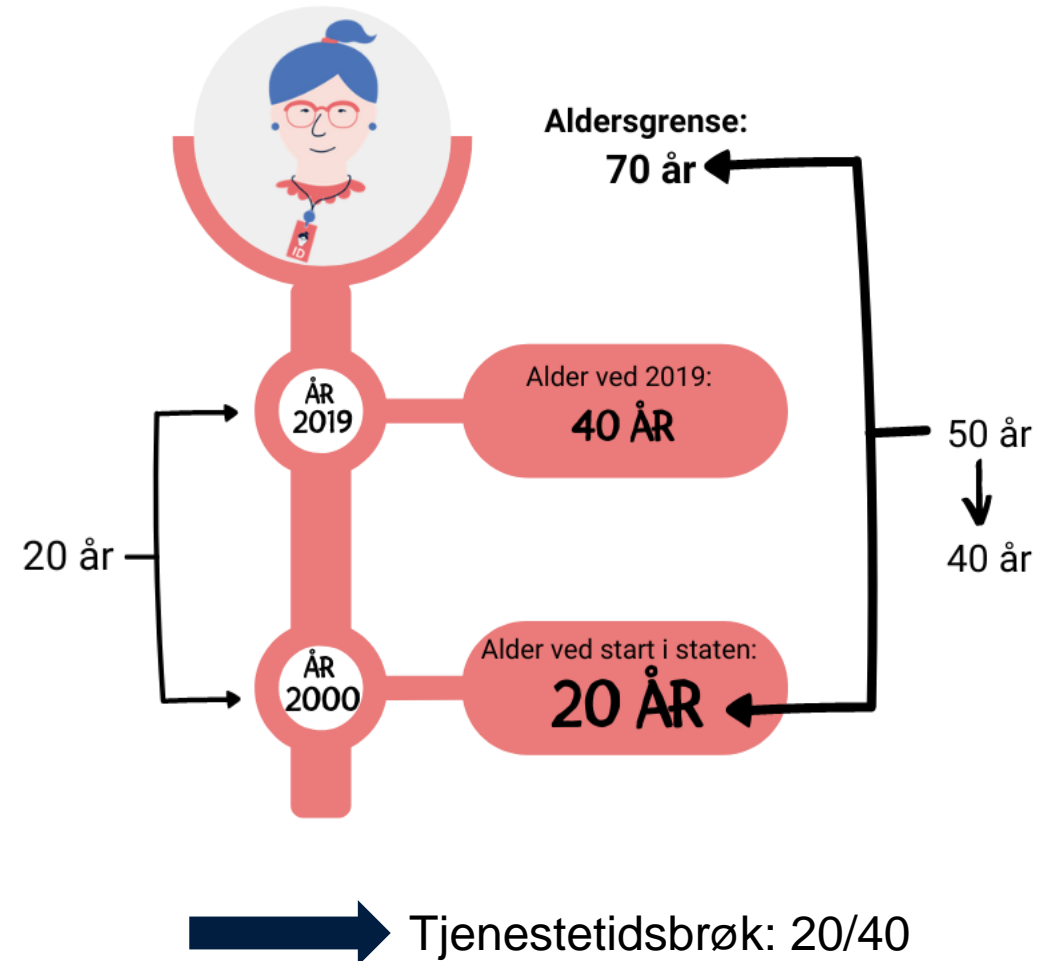
Full opptjening kan være mellom 30 og 40 år.

Hva som blir din nevner avhenger av:

- Hvor gammel du var når du begynte i offentlig sektor første gang
- Hvor lang tid det i teorien var til aldersgrensen

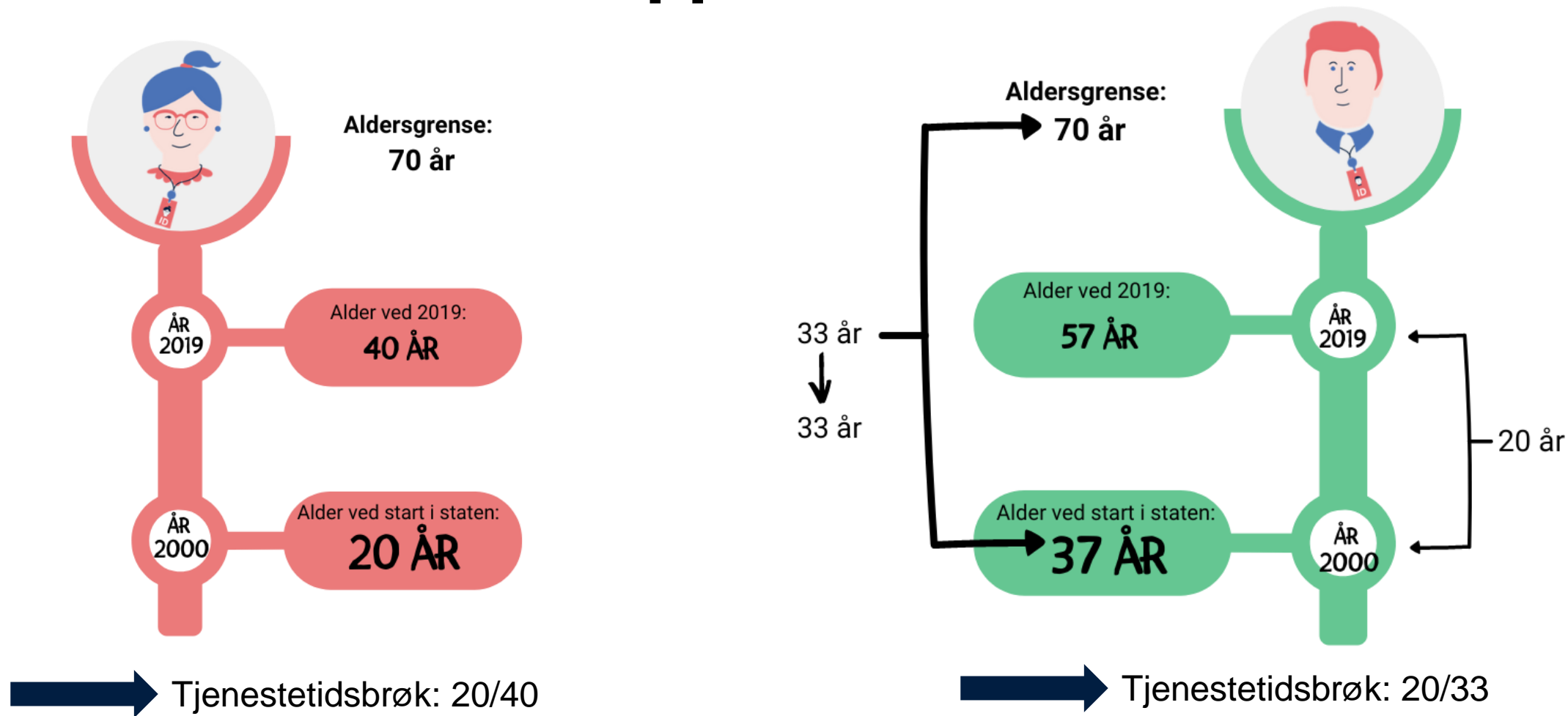
Vi beregner tjenestetiden frem til 31.12.19.

# Tjenestetidsbrøk – oppsatt rett aldersgrense 70 år





# Tjenestetidsbrøk oppsett rett



# Brutto alderspensjon



\*justeringstall = delingstall / 13,42

# Eksempel: Liv Berg

- Født 1963
- Går av med full alderspensjon ved 67 år
- Hun har alltid hatt 100% stilling
- 30 års opptjeningstid i SPK per 31.12.19
- Lønn pr. 31.12.2019 var 630 000 kr\*

\*I dagens kroner



Alder ved start i staten:  
27 år

$70 - 27 = 44$   
→ 40 som nevner

Tjenestetidsbrøk: 30/40

# Eksempel: Liv Berg

1963



Pensjonsgrunnlag

630 000

×

66 %

×

Tjenestetid før 2020

30/40

÷

Levealdersjustering

1,206

=

Brutto alderspensjon

258 654

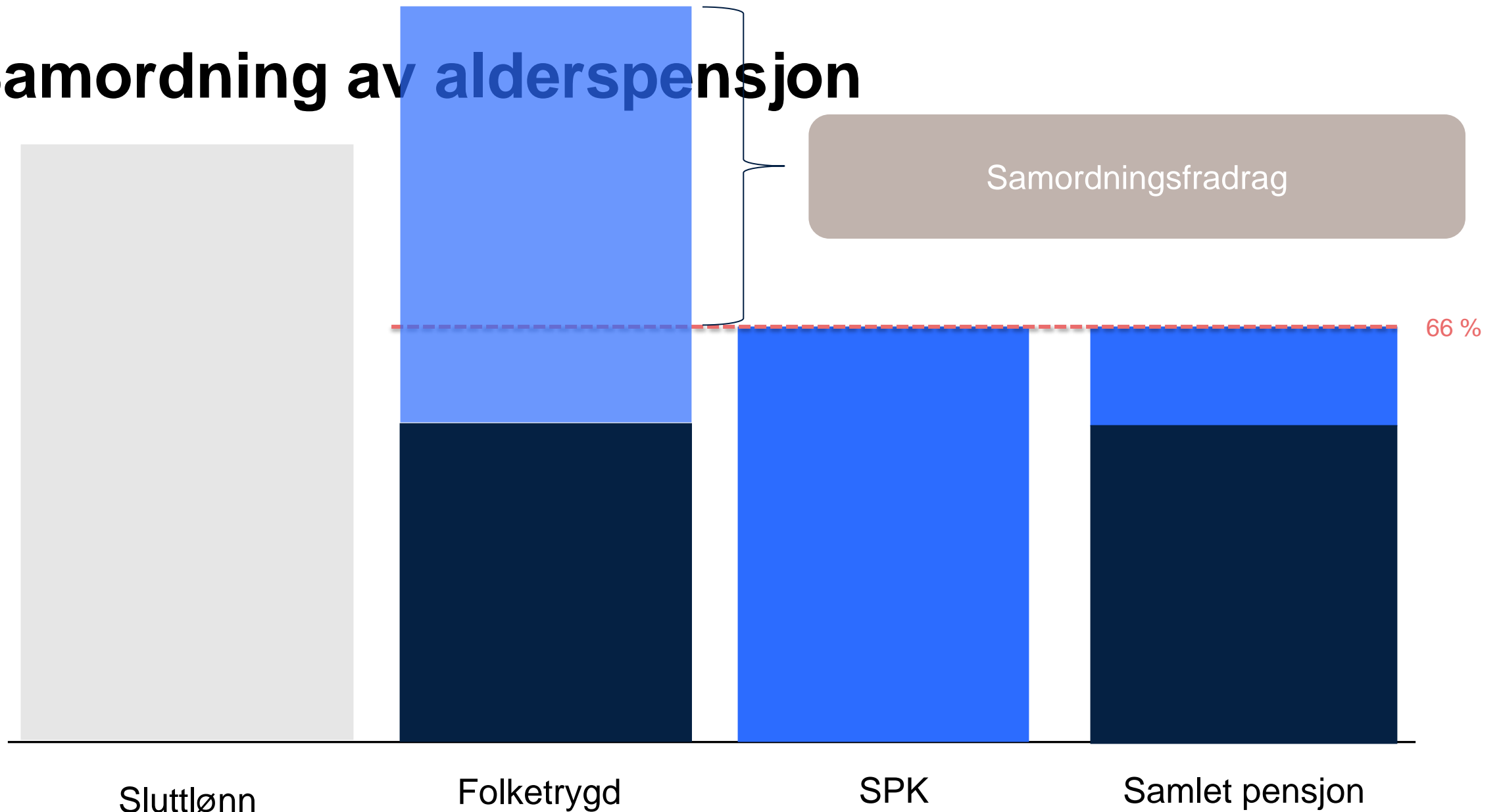
(41,06 %)

Tjenestepensjon fra SPK før  
samordning med folketrygden og før  
vi legger til påslagspensjon og AFP



# Samordning

# Samordning av alderspensjon



# Eksempel: Liv Berg

Uttak v/ 67 år

1963



«Brutto» alderspensjon

258 654

Samordningsfradrag

205 571

«Netto» alderspensjon

53 084

Folketrygd

299 243

Samlet alderspensjon

352 327

(55,92 %)



2011-tillegg



# «2011-tillegget»

Gjelder årskullene 1963-1967

- Opptjening før 2011
  - En kompensasjon for levealdersjustering
- 1,5 prosent av pensjonsgrunnlaget
- Nedtrappes for hvert årskull med 20 %-poeng
- Livsvarig tillegg
- Legges til pensjon opptjent før 2020

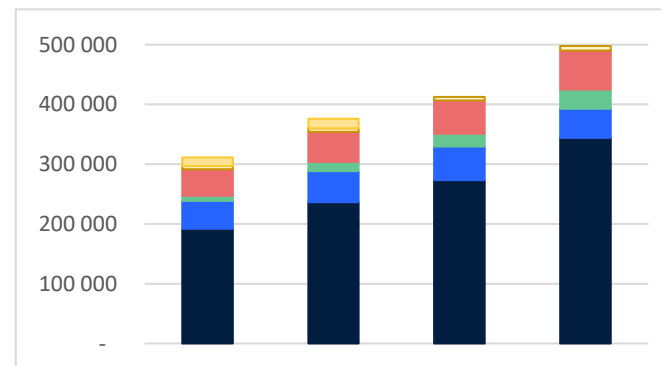
1963 100 %

1964 80 %

1965 60 %

1966 40 %

1967 20 %



# Samlet alderspensjon opptjent før 2020, ved 67 år

## Eksempel: Liv Berg

Født: 1963

Sluttlønn: 630 000 kr



Folketrygd

299 243



«Netto» alderspensjon

53 084



2011-tillegg

6 615



Samlet alderspensjon\*

358 942

(56,97 %)

\*Før påslagspensjon og ny AFP





# Ny påslagspensjon

Gjelder all opptjening fra 2020 for de  
som er født f.o.m 1963

# Prinsipper for uttak påslagspensjon

**Tilpasset pensjonsreformen:**

**Fleksibelt uttak**  
fra 62 -75 år

**Gradert uttak**

**Kombinere jobb og pensjon**

**Levealdersjustering**

**Nøytralt uttak**

Født f.o.m. 1963

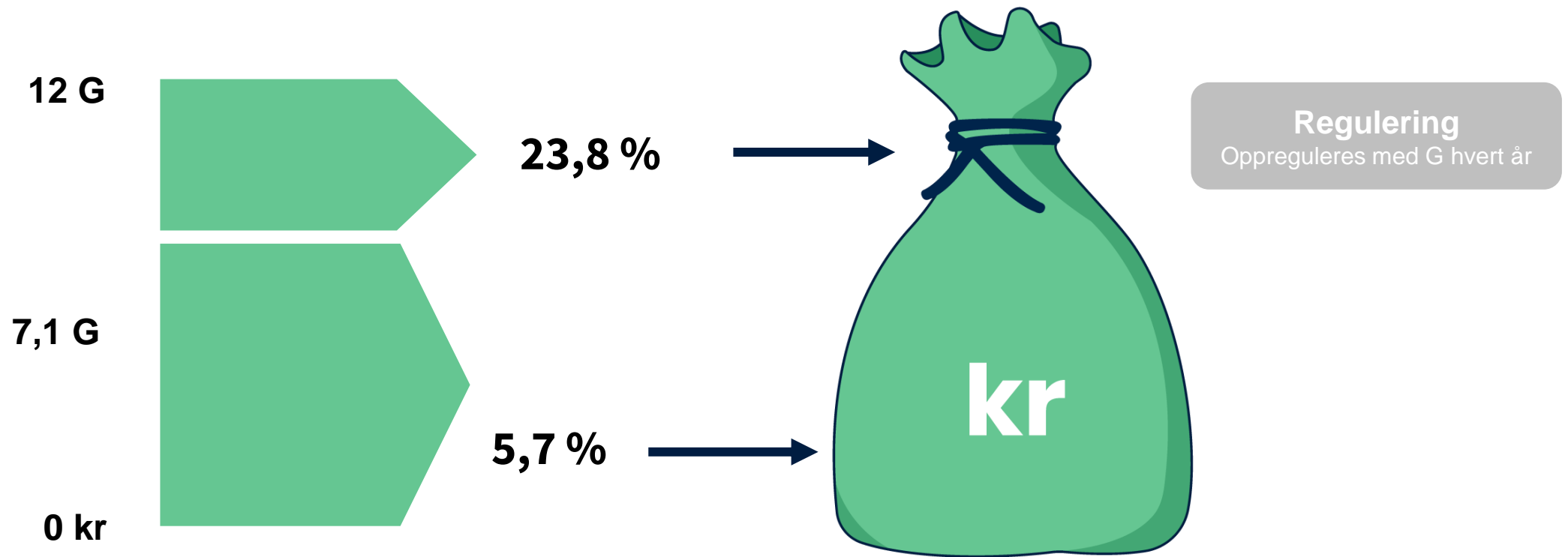
2020

«Gammel» offentlig tjenstepensjon:  
oppsatt rett

Ny offentlig tjenstepensjon:  
Påslagspensjon

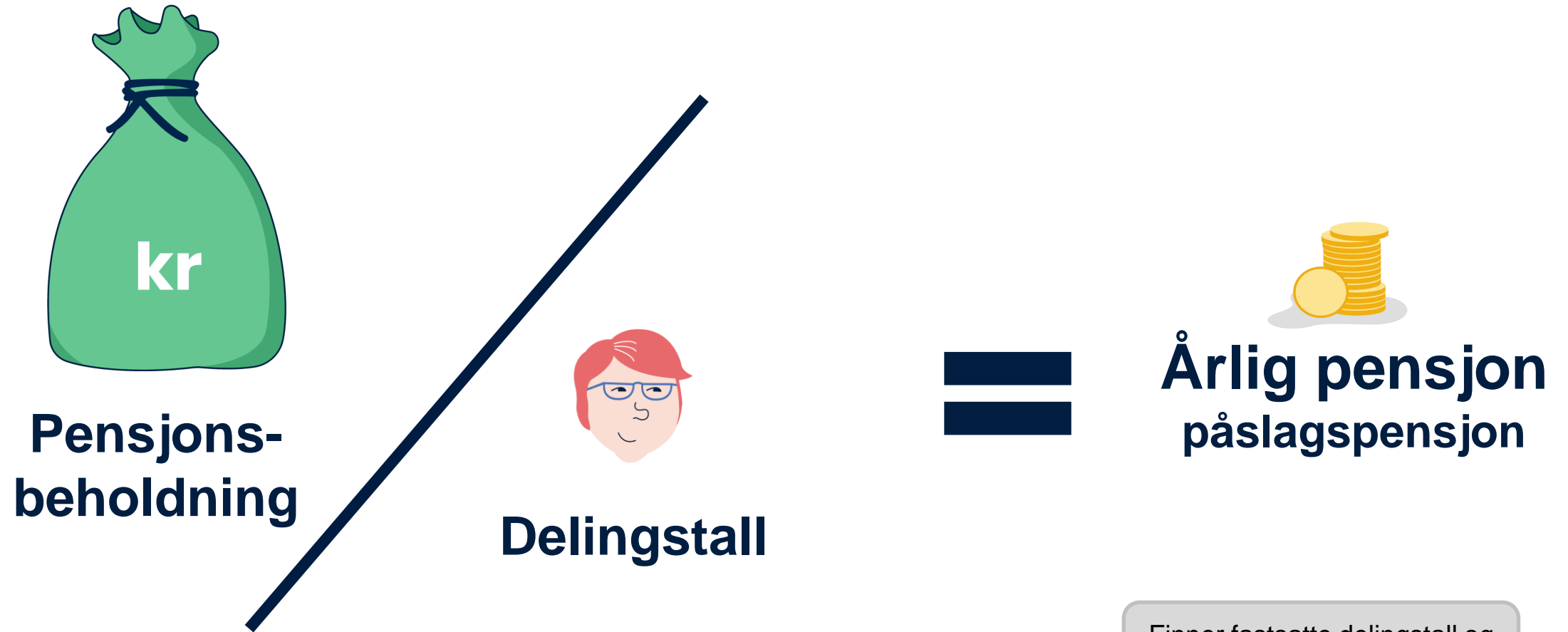
År

# Beregning av påslagspensjon fra 2020



7,1 G utgjør p.t. 880 599 kr  
12 G utgjør p.t. 1 488 366 kr

# Levealdersjustering



The diagram illustrates the formula for calculating the adjusted annual pension. On the left, a green money bag with the text 'kr' is labeled 'Pensjons-beholdning'. A diagonal line separates this from a person icon labeled 'Delingstall'. To the right of the line is an equals sign, followed by a stack of gold coins icon and the text 'Årlig pensjon påslagspensjon'.

$$\text{Pensjons-beholdning} \div \text{Delingstall} = \text{Årlig pensjon påslagspensjon}$$

Finner fastsatte delingstall og  
prognoser på [nav.no](https://nav.no)

# Eksempel: Liv Berg

- Født 1963
- 10 registrerte inntektsår etter 2020 til fylte 67 år
- Inntekt: 630 000\*
- Årlig opptjening til påslagspensjon i SPK:
  - $630\,000 * 5,7\% = 35\,910$

\*I dagens kroneverdi

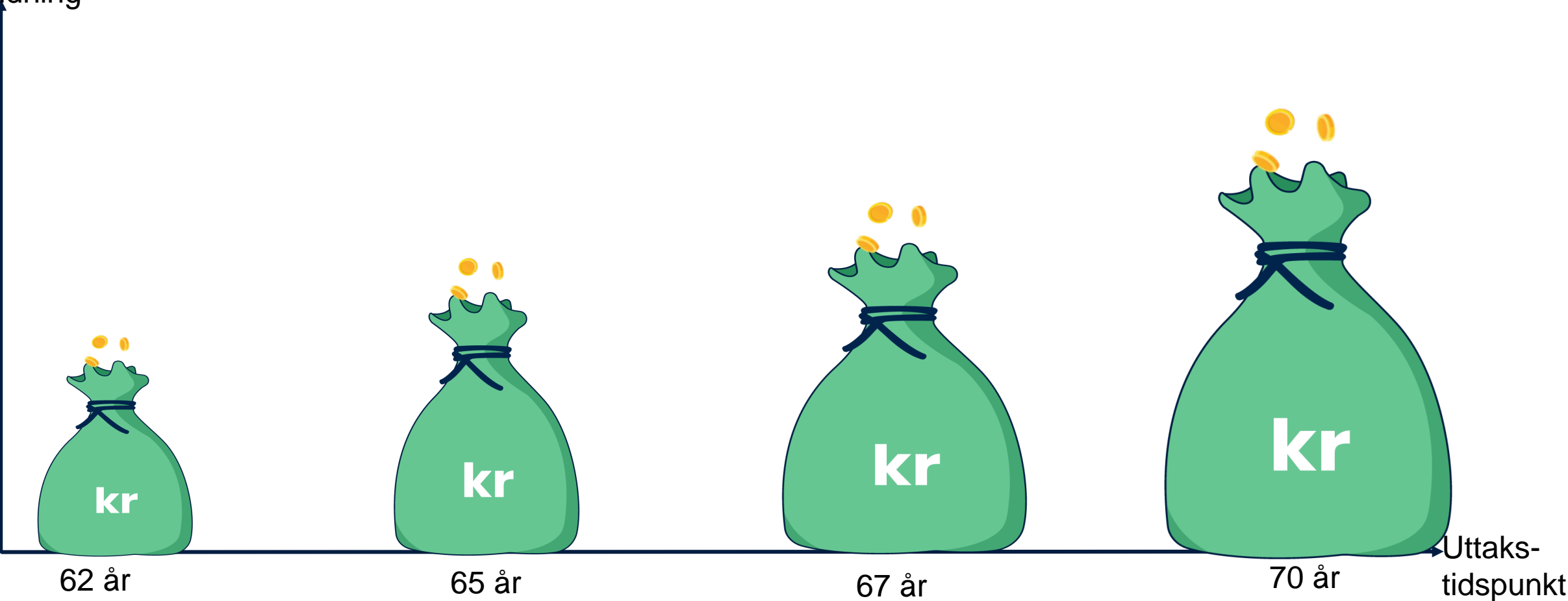




# Opptjening over tid



Pensjons-  
beholdning



# Årlig pensjon ved uttak 67 år



Påslagsbeholdning:  
**359 100 kr**



Delingstall:  
**16,18**



Årlig pensjon:  
**22 194 kr**

**Eksempel: Liv Berg**

Født: 1963  
Lønn: 630 000 kr



Finner fastsatte delingstall og  
prognoser på [nav.no](https://nav.no)

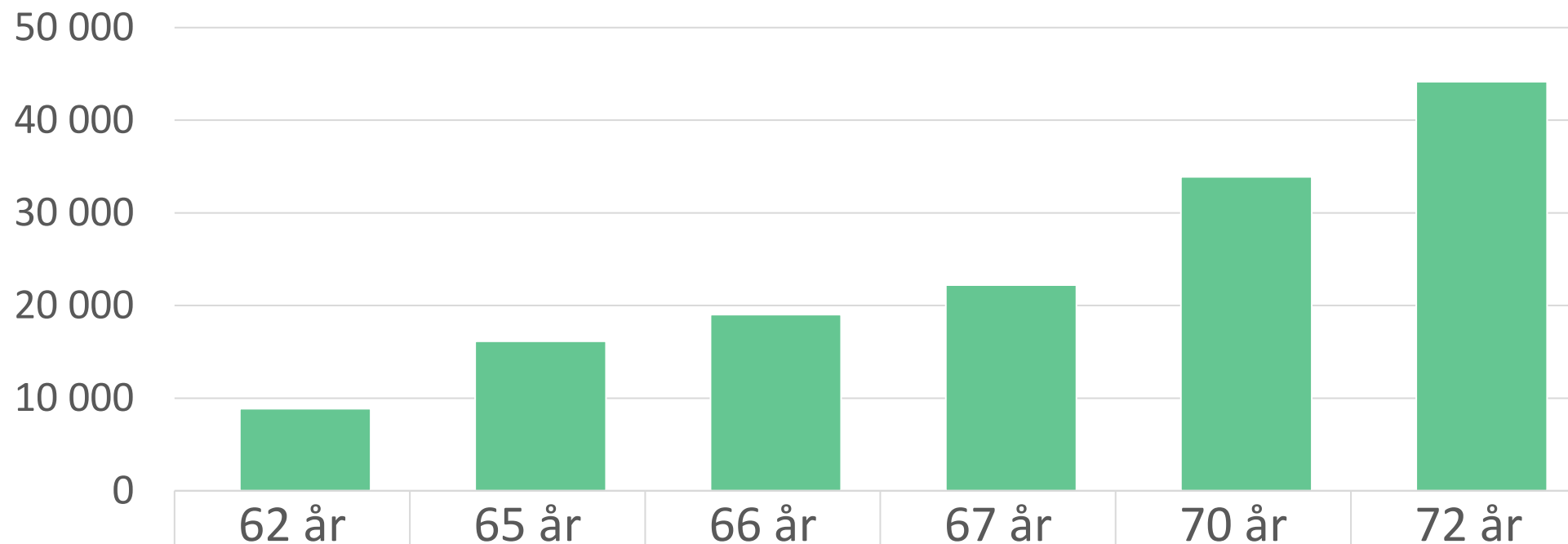
## Eksempel: Liv Berg

Født: 1963

Sluttlønn: 630 000 kr



### Fleksibelt uttak, påslagspensjon



	62 år	65 år	66 år	67 år	70 år	72 år
Beholdning	179 550	287 280	323 190	359 100	466 830	538 650
Delingstall	20,24	17,80	16,99	16,18	13,78	12,20
■ Årlig pensjon	8 871	16 139	19 022	22 194	33 877	44 152

# Livsvarig AFP (Avtalefestet pensjon)



Lov vedtatt 12.04.24  
-tilhørende forskrifter ute på  
høring nå, frist 30. september.



# Gammel AFP

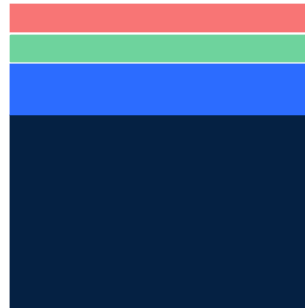


# Livsvarig AFP

**Født f.o.m. 1963**

## **Livsvarig pensjon:**

I tillegg til lønn og/eller alderspensjon  
(etter samme modell som privat AFP)



# Livsvarig AFP- nye prinsipper for uttak

**Tilpasset pensjonsreformen:**

**Fleksibelt uttak**  
fra 62-70 (75) år

**Gradert uttak**

**Kombinere jobb og pensjon**

**Levealdersjustering**

**Nøytralt uttak**

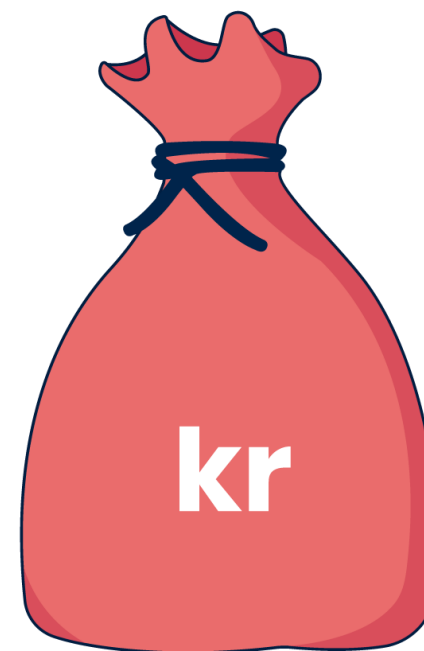
# Beregning av ny AFP

7,1 G\*

ALL  
pensjonsgivende  
inntekt  
-både privat og  
offentlig sektor

0 kr

4,21 %



Fra 13 år til og med 61 år

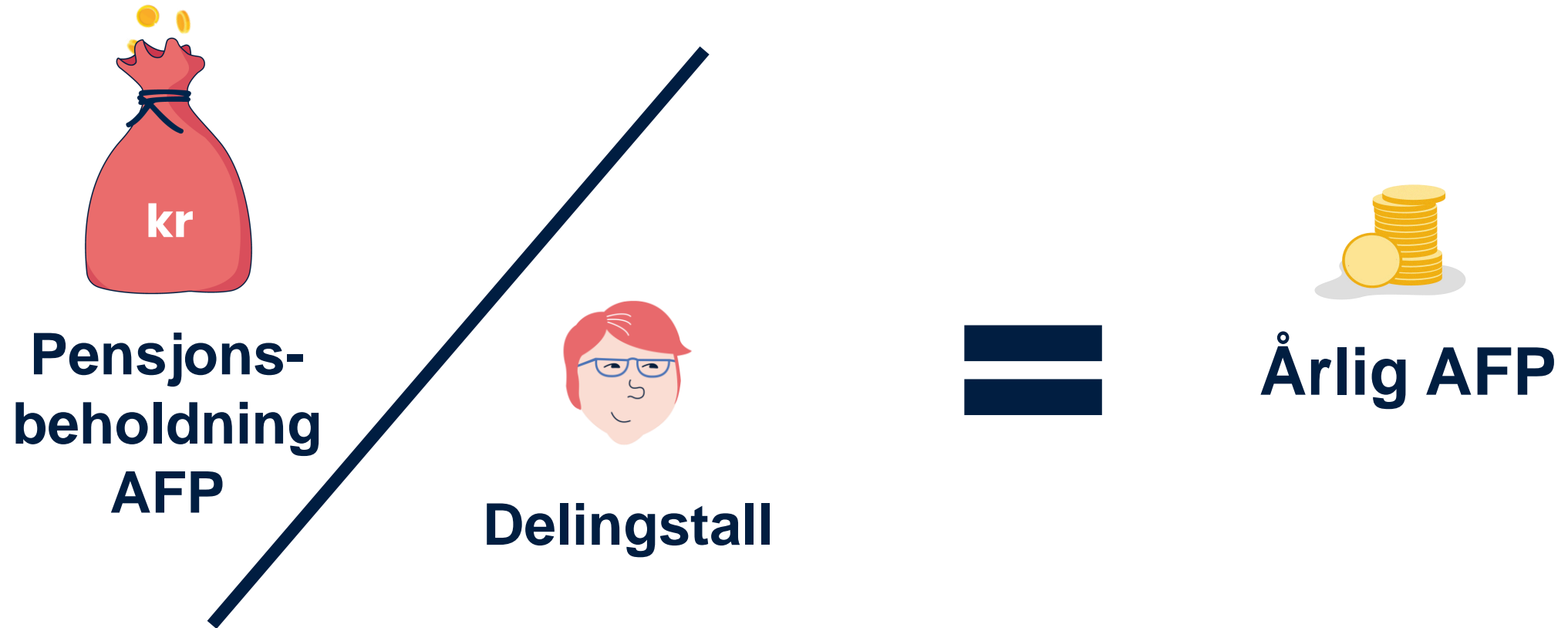
**Regulering**

Oppreguleres med G hvert år

\*7,1 G utgjør p.t. 842 202 kr



# Beregning av ny AFP



The diagram illustrates the formula for calculating new AFP. On the left, a red money bag with 'kr' on it represents the 'Pensjonsbeholdning AFP'. A large dark blue diagonal line acts as a division symbol. To the right of the line is a cartoon person's head representing the 'Delingstall'. To the right of the person is a large dark blue equals sign. Further right is a stack of gold coins representing the 'Årlig AFP'.

$$\text{Pensjonsbeholdning AFP} \div \text{Delingstall} = \text{Årlig AFP}$$

Finner fastsatte delingstall og  
prognoser på [nav.no](https://nav.no)

# Eksempel: Liv Berg

- Født 1963
- 40 registrerte inntektsår pr. fylte 62 år
- Gjennomsnittlig pensjonsgivende inntekt i Nav: 590 000 kr\* frem til 62 år
- Årlig opptjening til påslagspensjon i SPK:
  - $590\,000 * 4,21\% = 24\,839$

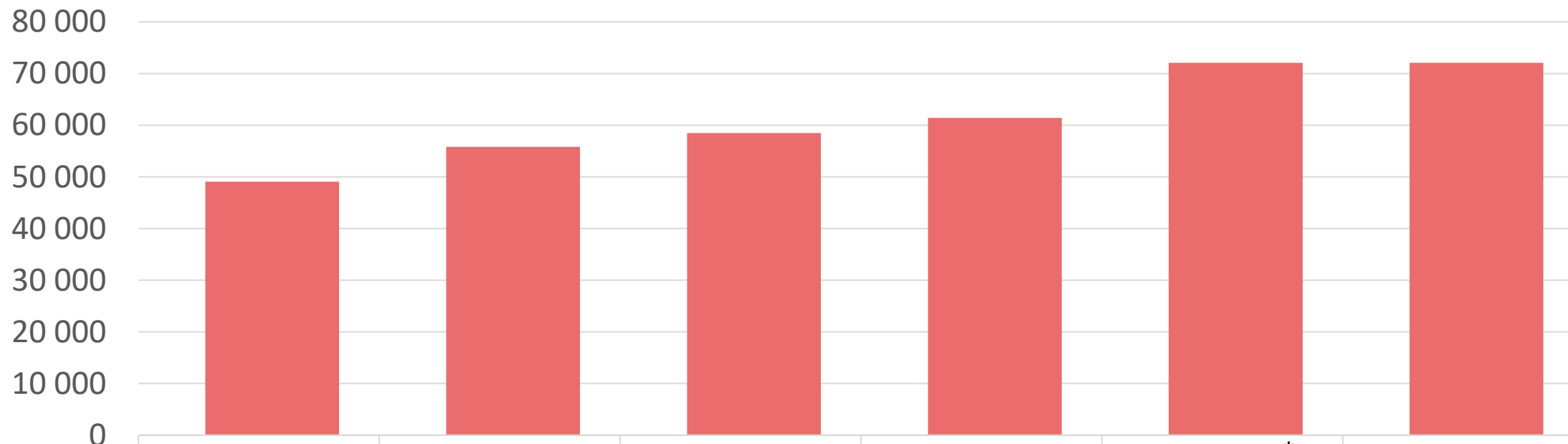
\*I dagens kroneverdi



# Eksempel: Liv Berg



Fleksibelt uttak, ny offentlig AFP



	62 år	65 år	66 år	67 år	70 år *	72 år
Beholdning	993 560	993 560	993 560	993 560	993 560	993 560
Delingstall	20,24	17,80	16,99	16,18	13,78	13,78
Årlig AFP	49 089	55 818	58 479	61 407	72 102	72 102

# Livsvarig AFP – 2 sett med vilkår

**Ikke reparerbare**

**Må være oppfylt ved 62 år**

**Reparerbare**

**Må være oppfylt på  
uttakstidspunktet**

Må være oppfylt ved 62 år

# Livsvarig AFP -vilkår



**Ansatt**

Vært i arbeid hos en arbeidsgiver tilsluttet AFP-ordning **7 av de siste 9 årene** ved fylte 62 år (gjelder både privat og offentlig AFP)

## Gradvis innfasing:

Ansatte født 1963 - 1966 som på uttakstidspunktet ikke fyller vilkårene for ny AFP, kan likevel innvilges ny AFP dersom:

- tjenestetiden er **minst 10 år** og
- har vært ansatt i en virksomhet med offentlig AFP:

1963:	3 av siste 5 år
1964:	4 av siste 6 år
1965:	5 av siste 7 år
1966:	6 av siste 8 år

Kravet om samlet tjenestetid på minst 10 år kan «repareres» etter fylte 62 år

Må være oppfylt ved 62 år

# Livsvarig AFP -vilkår



## Ansatt

Vært i arbeid hos en arbeidsgiver tilsluttet AFP-ordning **7 av de siste 9 årene** ved fylte 62 år (gjelder både privat og offentlig AFP)

Stillingen må være hovedarbeidsforhold (høyest stilling og høyest lønn).

Stillingen må være på minst 20 %. Ved samtidige ansettelsesforhold kan stillingsandelene legges sammen



## Annen pensjon

Kan ikke ha mottatt pensjon eller annen tilsvarende ytelse **uten arbeidsplikt** (f. eks særalderspensjon) over 1,5 G per år siste 3 årene før 62 år.



## Uføretrygd NAV

AFP gis ikke til de som har mottatt **uføretrygd fra folketrygden** etter fylte 62 år

# Livsvarig AFP – 2 sett med vilkår

Må være oppfylt ved 62 år

Må være oppfylt på  
uttakstidspunktet

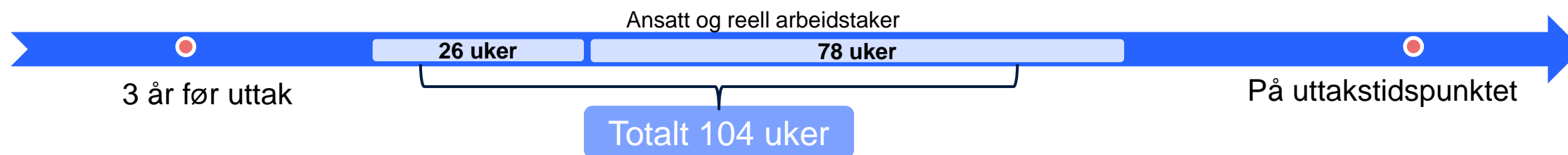
Må være oppfylt på uttakstidspunktet

# Livsvarig AFP -vilkår



**Ansatt**

De siste 3 årene før uttakstidspunktet sammenhengende vært **ansatt og reell arbeidstaker** hos arbeidsgiver med off. AFP



## Unntak:

Det tillates opptil **26 uker** uten å være ansatt eller reell arbeidstaker i perioden, dersom man er ansatt og reell arbeidstaker på uttakstidspunktet og ansatt 3 år før. Dette gjelder **uansett årsak**

## Unntak:

Det tillates i tillegg opptil **78 uker** uten å være reell arbeidstaker i perioden ved mottak av **sykepenges, AAP eller uføretrygd**, dersom man er ansatt på uttakstidspunktet og 3 år før dette.



Må være oppfylt på uttakstidspunktet

# Livsvarig AFP -vilkår



## Ansatt

De siste 3 årene før uttakstidspunktet sammenhengende vært **ansatt og reell arbeidstaker** hos arbeidsgiver med AFP

Inntekt over 1G i uttaksåret og 1G året før uttak

Stillingen må være på minst 20 %. Ved samtidige ansettelsesforhold kan stillingsandelene legges sammen



## Annen pensjon

Kan ikke ha mottatt AFP fra privat sektor mellom 62 og 67 år. Det samme gjelder særalderpensjon, betinget tjenstepensjon eller tilsvarende ordninger



## Uføretrygd NAV

AFP gis ikke til de som har mottatt **uføretrygd fra folketrygden** etter fylte 62 år

# Vilkår- oppsummering

## Må være oppfylt ved 62 år

- Vært i arbeid hos en arbeidsgiver tilsluttet AFP-ordning **7 av de siste 9 årene** ved fylte 62 år
- Stillingen må være **hovedarbeidsforhold** i disse årene.
- Kan ikke ha mottatt pensjon eller annen tilsvarende ytelse **uten arbeidsplikt** over 1,5 G per år siste 3 årene før 62 år.

## Må være oppfylt på uttakstidspunktet

- De siste 3 årene før uttakstidspunktet sammenhengende vært **ansatt og reell arbeidstaker** hos arbeidsgiver med off. AFP
- inntekt over **1G i uttaksåret** og **1G året før** uttak.
- Kan ikke ha mottatt AFP fra privat sektor mellom 62 og 67 år. Det samme gjelder særalderpensjon, betinget tjenstepensjon eller tilsvarende ordninger

- AFP gis ikke til de som har mottatt **uføretrygd fra folketrygden** etter fylte 62 år
- Stillingen må være på **minst 20 %**.

# Hva hvis man ikke oppfyller vilkårene for ny AFP?

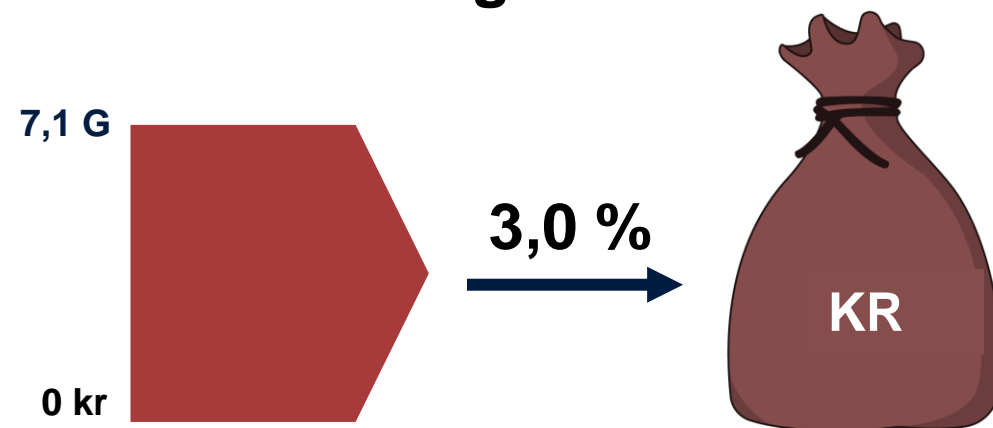
**Betinget  
tjenestepensjon**



## Betinget tjenstepensjon

- Tillegg til alderspensjonen for dem som ikke kvalifiserer for ny AFP
- Opptjening:
  - Opptjenes frem til og med det året man fyller 61 år
  - Kan tas ut fleksibelt fra 62 til 70 (75) år
  - Ved uttak beregnes den årlige pensjonen ved å dividere opptjeningen med folketrygdens delingstall
- Mottak av betinget tjenstepensjon innebærer at ordinær AFP ikke innvilges, heller ikke på et senere tidspunkt

**NB! Opptjeningen starter først fra 01.01.2020 og er basert på inntekt fra offentlig sektor**

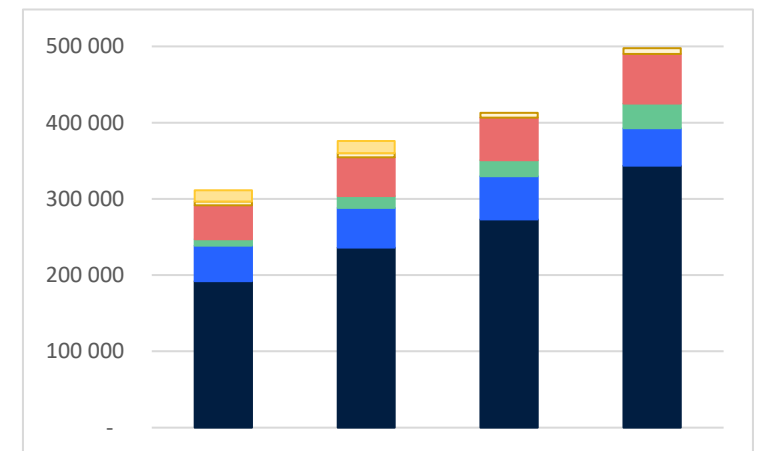


# Overgangstillegg

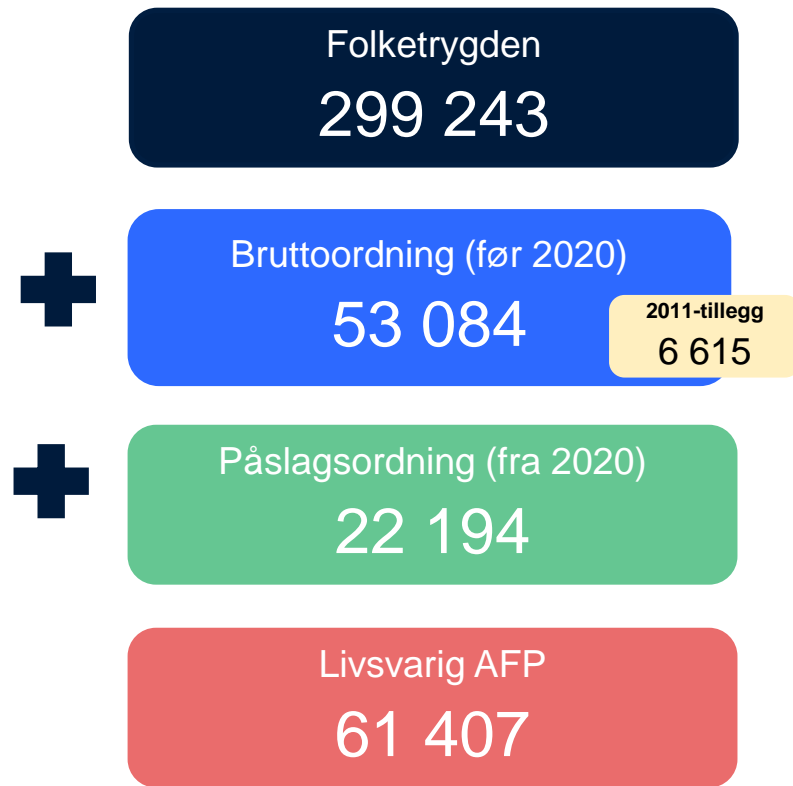
- Gis til de første årskullene som mister dagens AFP (Ikke aktuelt for de som har særalderspensjon)
- Forutsetter at du fratrer fra din stilling
- Utbetales **fra 62 til 67 år – midlertidig**
- 0,15 G for 1963-kullet
  - Krever minimum 15 års tjenestetid
  - Avkortes hvis tjenestetid mindre enn 40 år
  - Trappes gradvis ned for etterfølgende årskull

## Gjelder årskullene 1963-1970

1963	100 %	1967	50 %
1964	87,5 %	1968	37,5 %
1965	75 %	1969	25 %
1966	62,5 %	1970	12,5 %



# Eksempel sum alderspensjon: samtidig uttak 67 år



## Eksempel: Liv Berg

Født: 1963

Sluttlønn: 630 000 kr



=

Sum alderspensjon

442 542

(70,24%)



Ved avgang før 67 år utbetales  
også overgangstillegg (opphører  
ved 67 år)

# Eksempel sum alderspensjon: samtidig uttak 62-72 år

**Eksempel: Liv Berg**

Født: 1963  
Sluttlønn: 630 000 kr



Uttaksalder	 62 år	 63 år	64 år	65 år	66 år	67 år	70 år	72 år
Alderspensjon NAV	215 062	225 714	241 787	259 196	278 265	299 243	376 186	443 598
Oppsatt pensjon	42 759	48 788	55 371	62 525	70 362	53 084	62 329	70 401
Påslagspensjon	8 871	11 089	13 507	16 139	19 022	22 194	33 877	44 152
Ny AFP	49 089	51 135	53 389	55 818	58 479	61 407	72 102	72 102
Overgangstillegg	16 279	16 744	17 209	17 674	18 139	0	0	0
2011-tillegg	5 288	5 509	5 751	6 013	6 300	6 615	7 767	8 773
<b>Sum</b>	<b>337 348</b>	<b>358 979</b>	<b>387 014</b>	<b>417 366</b>	<b>450 567</b>	<b>442 542</b>	<b>552 261</b>	<b>639 026</b>
<i>Prosent av lønn</i>	53,55 %	56,98 %	61,43 %	66,25 %	71,52 %	70,24 %	87,66 %	101,43 %

\*Overgangstillegg fordrer at man  
slutter å jobbe, og opphører v/ 67 år

**Fra 67 år:**  
**321 069**  
50,96 %

**Fra 67 år:**  
**342 235**  
54,32 %

**Fra 67 år:**  
**369 805**  
58,69 %

**Fra 67 år:**  
**399 692**  
63,44 %

**Fra 67 år:**  
**432 428**  
68,63 %

# Eksempel sum alderspensjon: samtidig uttak 62-72 år

## Eksempel: Tiril

Født: 1973

Sluttlønn: 630 000 kr



Uttaksalder		63 år	64 år	65 år	66 år	67 år	70 år	72 år
Alderspensjon NAV	<div></div>	224 817	235 330	247 118	264 710	283 974	354 572	415 661
Oppsatt pensjon		31 131	35 247	39 741	44 623	33 583	39 165	43 978
Påslagspensjon		28 303	31 322	34 621	38 202	42 123	56 493	68 952
Ny AFP		48 944	50 978	53 217	55 630	58 273	67 959	67 959
Sum		333 195	352 878	374 697	403 166	417 953	518 189	596 549
Prosent av lønn		52,89 %	56,01 %	59,48 %	63,99 %	66,34 %	82,25 %	94,69 %

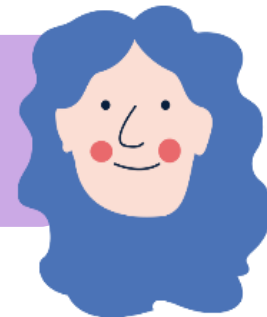


# Eksempel sum alderspensjon: samtidig uttak 62-72 år

**Eksempel: Camilla**

Født: 1983

Sluttlønn: 630 000 kr



Uttaksalder		64 år	65 år	66 år	67 år	70 år	72 år
Alderspensjon NAV		234 327	245 087	256 902	269 637	330 391	384 641
Oppsatt pensjon		16 698	18 775	21 039	15 791	18 247	20 348
Påslagspensjon		47 135	50 885	54 984	59 421	75 528	89 328
Ny AFP		48 301	50 281	52 458	54 802	63 324	63 324
Sum		346 462	365 027	385 383	399 652	487 491	557 642
Prosent av lønn		54,99 %	57,94 %	61,17 %	63,44 %	77,38 %	88,51 %

Pga vedtak om å øke grensene f.o.m 1964-kullet

Pga vedtak om å øke grensene f.o.m 1964-kullet

# Eksempel sum alderspensjon: samtidig uttak 62-72 år

**Eksempel: Sondre**

Født: 1993

Sluttlønn: 630 000 kr



Uttaksalder				65 år	66 år	67 år	70 år	72 år
Alderspensjon NAV				243 644	254 785	266 740	310 038	358 641
Påslagspensjon				65 605	70 095	74 930	92 352	107 087
Ny AFP				47 767	49 728	51 829	59 423	59 423
Sum				357 016	374 607	393 498	461 814	525 152
Prosent av lønn				56,67 %	59,46 %	62,46 %	73,30 %	84,38 %

✗

Pga vedtak om å øke grensene f.o.m 1964-kullet

✗

Pga vedtak om å øke grensene f.o.m 1964-kullet

✗

Pga vedtak om å øke grensene f.o.m 1964-kullet

# Ulike regler for uttak

		Kan graderes?	Kan stanses?
	Folketrygden	 20-100%	JA
 Betingelser at du tar ut NAV	Tjenstepensjon opptjent før 2020	  100%	NEI
	Tjenstepensjon opptjent f.o.m. 2020	 20-100%	JA
	Ny AFP	  100%	NEI

# Inntekt ved siden av pensjon

- gjelder alle pensjoner for de født f.o.m 1963

**Kan jobbe og tjene så mye  
du vil  
uten at pensjonen  
reduseres**



# Konsekvenser av reformen

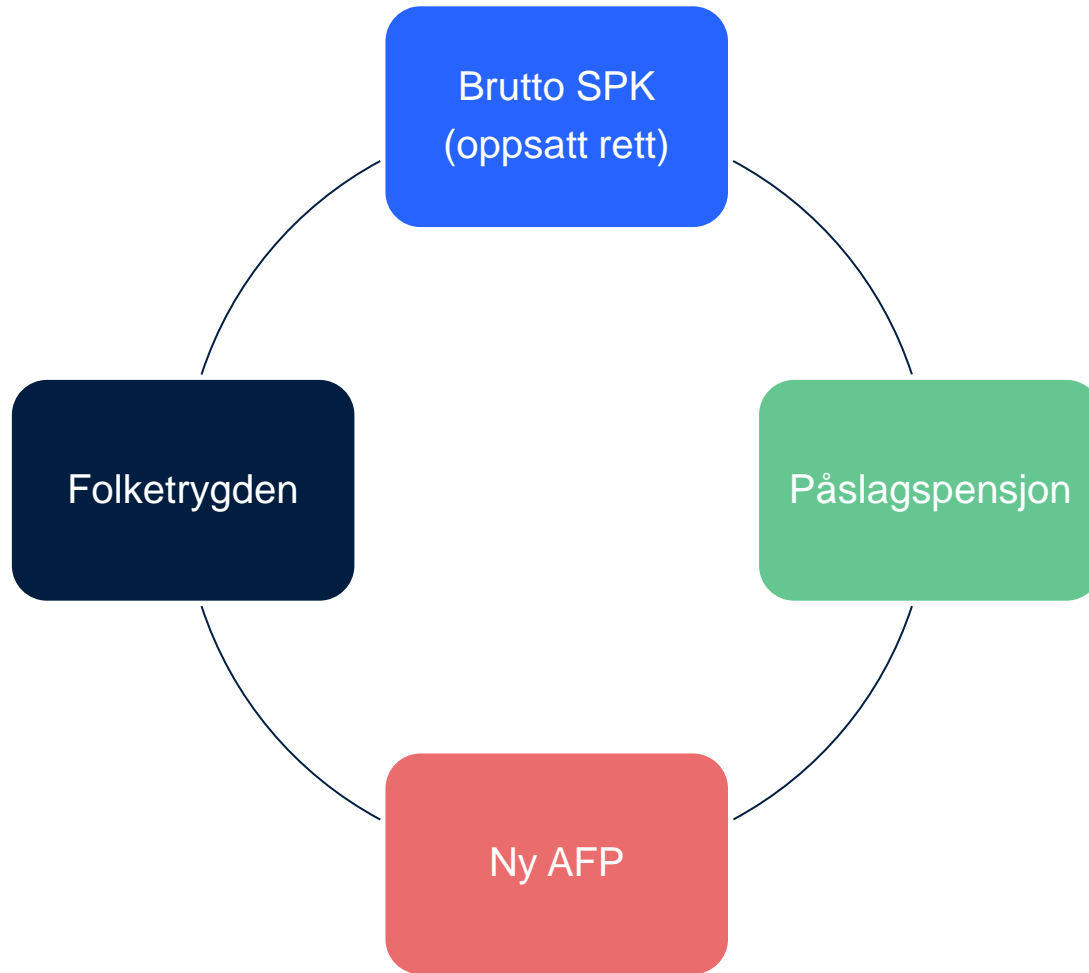
- Livsvarig pensjon blir lavere dersom du går av tidlig
- Du kan selv kompensere ved å stå lenger i jobb
- Større fleksibilitet mhp å kombinere jobb og uttak av pensjon



# Søknadsprosedyrer



# Søknadsprosedyrer for deg født f.o.m 1963



Et forhold mellom deg og pensjonsleverandør, du trenger ikke å informere arbeidsgiver.

- Kan jobbe videre uten at pensjonen avkortes.

Du må selv søke digitalt via leverandørens nettsider

- Tidspunkt: 2-3 måneder før utbetaling

# Uførepensjon





# Uførepensjon fra SPK



Kompensasjon for helt eller delvis inntektstap som skyldes skade eller sykdom

## Hvis skyldes sykdom/skade oppstått på jobb:

Kan ha rett til full opptjening, så kryss av for yrkesskade selv dere ikke yrkesskadeforsikring hos oss.

Du har rett til uførepensjon ved skade eller sykdom fra første dag du er medlem av Statens pensjonskasse

## Karensperiode:

Man har ikke rett til uførepensjon dersom inntektsevnen ble redusert innen to år etter ansettelsestidspunktet, og reduksjonen skyldes sykdom eller symptomer som man kjente til/antas å ha kjent til da du ble medlem

## Permisjon:

Beholder retten til uførepensjon i to år

Beregnes som en prosent av lønn på uføretidspunktet

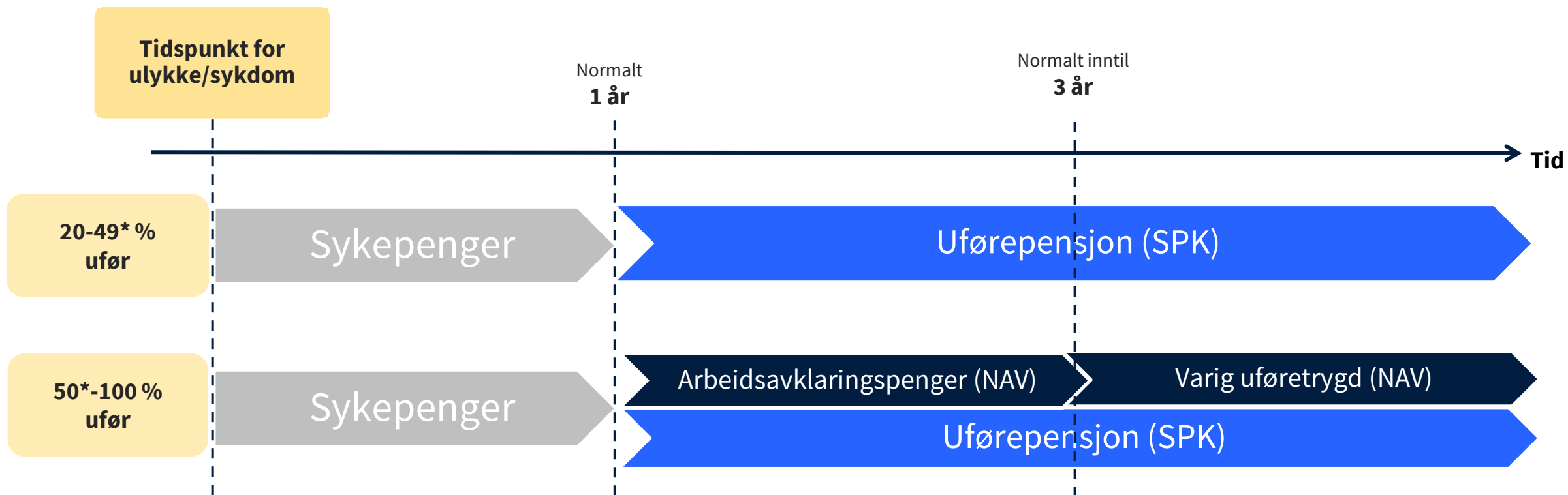
## Reduseres hvis tjenestetid er under 30 år

Får medregnet opptjeningstid som om man stod i stilling til fylte 67 år eller til aldersgrensen for stillingen

Uførepensjon fra SPK gis for uføregrader ned til 20 %

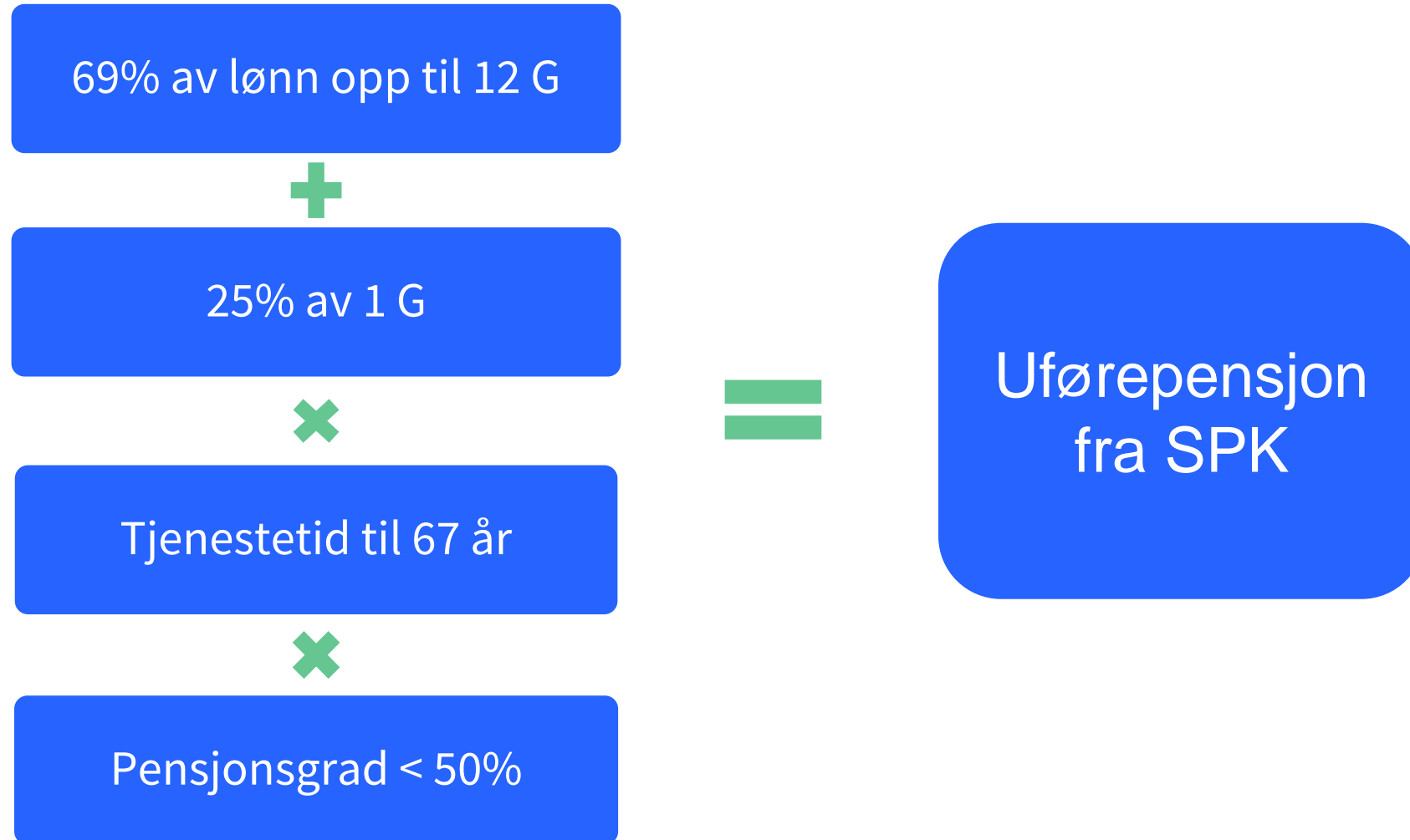
For å få uføretrygd fra folketrygden er minste uføregrad normalt 50 %, mens uførepensjon fra SPK gis også for uføregrader mellom 20-49 %

# Uførepensjon fra SPK



\*Det avgjørende her er ikke stillingstr, men om man har uførerettigheter hos NAV eller ikke.

# Mellom 20 og 49% uføregrad



# Eksempel på uførepensjon uten folketrygdytelse

30 % UFØR

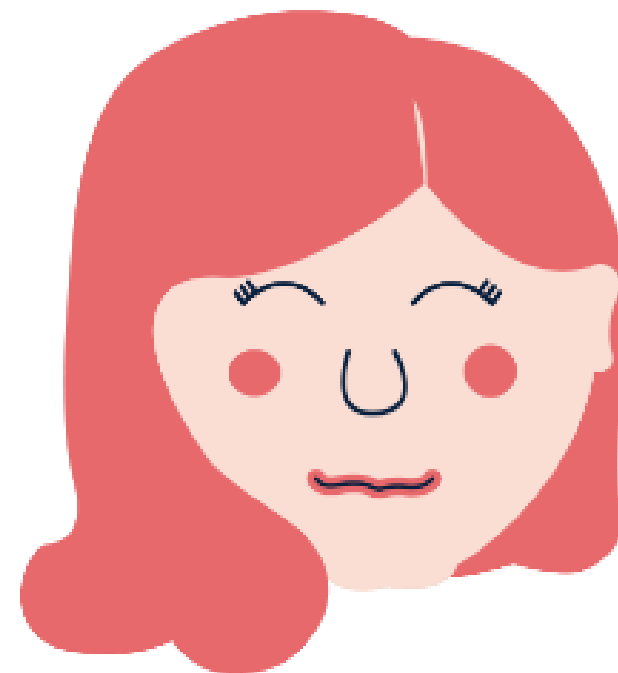


# Eksempel: Tiril Johansen

30% uføregrad

- Tiril blir delvis ufør
- Tiril har ikke rett på uføreytelse fra folketrygden og må derfor sende inn legeerklæring
- Lønnen på uføretidspunktet er 630 000 kr
- Hun ville hatt minst 30 opptjeningsår i SPK ved fylte 67 år

Gjelder for alle årskull



# Delvis uførepensjon

20-49 %  
ufør

Eksempel: Tiril Johansen

Lønn: 630 000

Uføregrad: 30 %



69 % av lønn  
opp til 12 G

69 % \* 630 000

+

+

25 % av G

25 % \* 124 028

×

×

Tjenestetid

30/30

×

×

Uføregrad

30 %

# Delvis uførepensjon

20-49 %  
ufør

434 700

+

31 007

×

30/30

×

30 %

=

139 712

Eksempel: Tiril Johansen

Lønn: 630 000

Uføregrad: 30 %



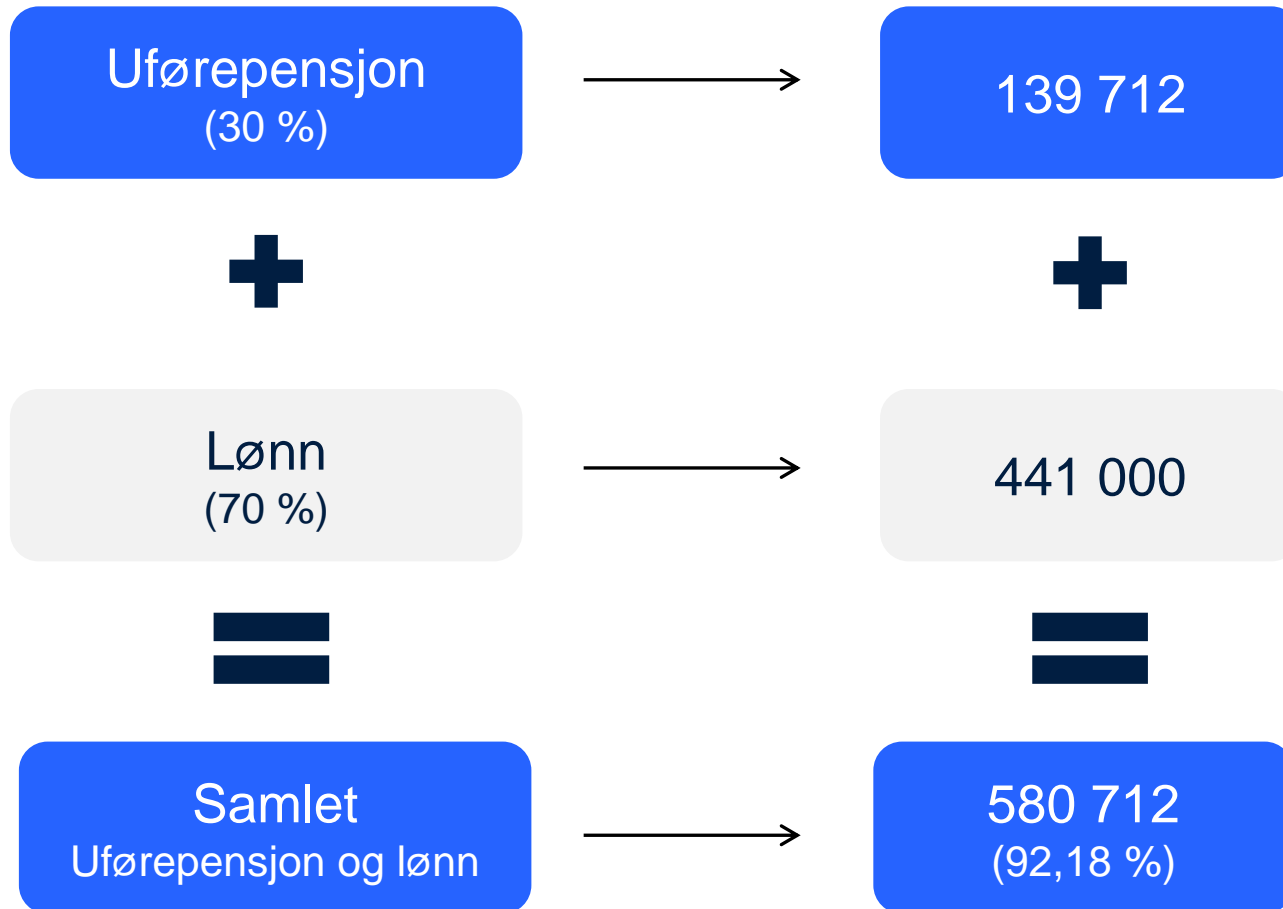
# Delvis uførepensjon

20-49 %  
ufør

**Eksempel: Tiril Johansen**

Lønn: 630 000

Uføregrad: 30 %





# 50% uføregrad eller mer

Folketrygd  
66% av lønn opp til 6 G



3% av  
lønn opp til 6 G



69% av  
lønn 6 G til 12 G



25% av 1 G



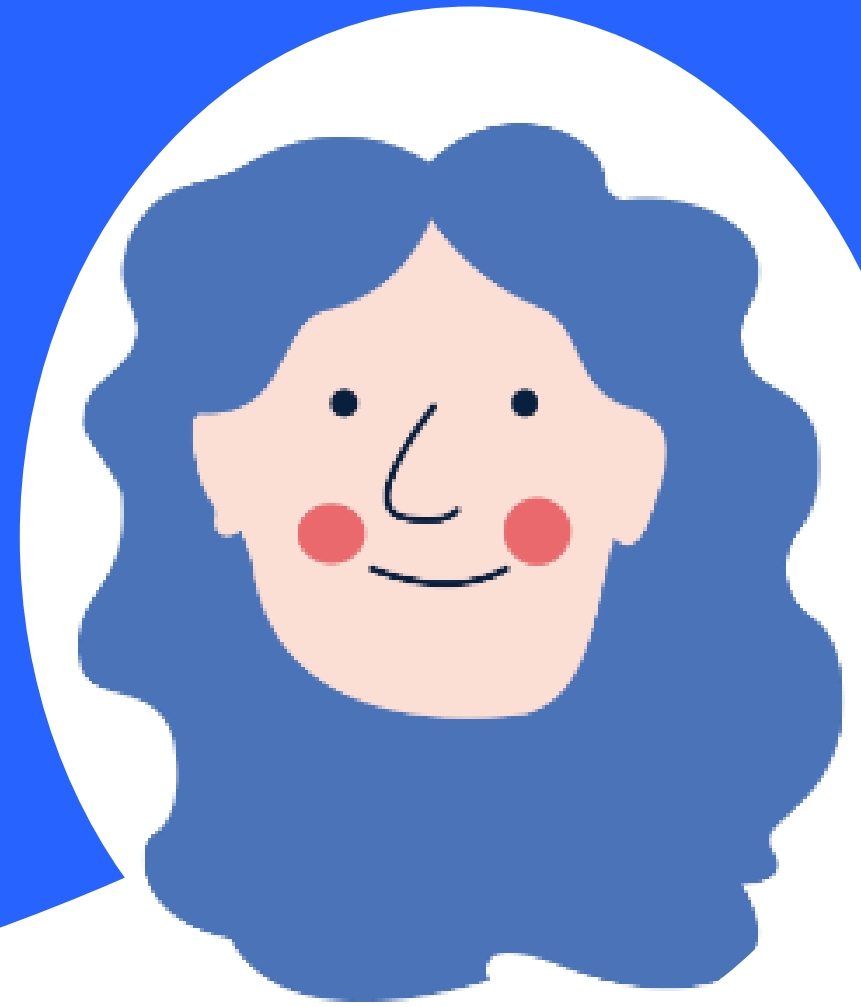
Tjenestetid til 67 år



Pensjonsgrad  $\geq$  50%

# Eksempel på uførepensjon uten folketrygdytelse

100 % UFØR

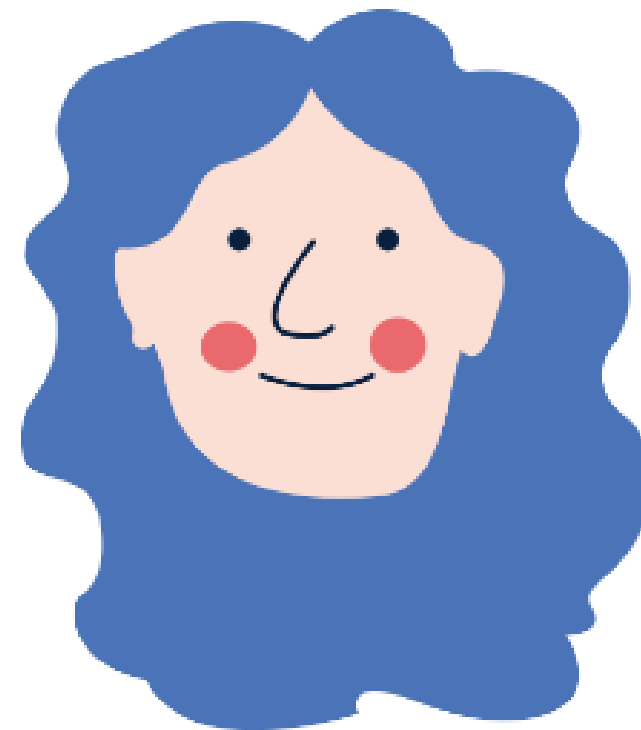
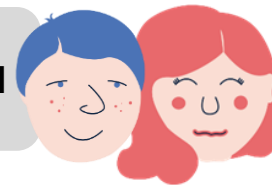


# Eksempel: Camilla

100% uføregrad

- Camilla blir helt ufør
- Camilla har rett til uføreytelse fra folketrygden
- Lønnen på uføretidspunktet er 630 000 kr
- Hun ville hatt minst 30 opptjeningsår i SPK ved fylte 67 år

Gjelder for alle årskull



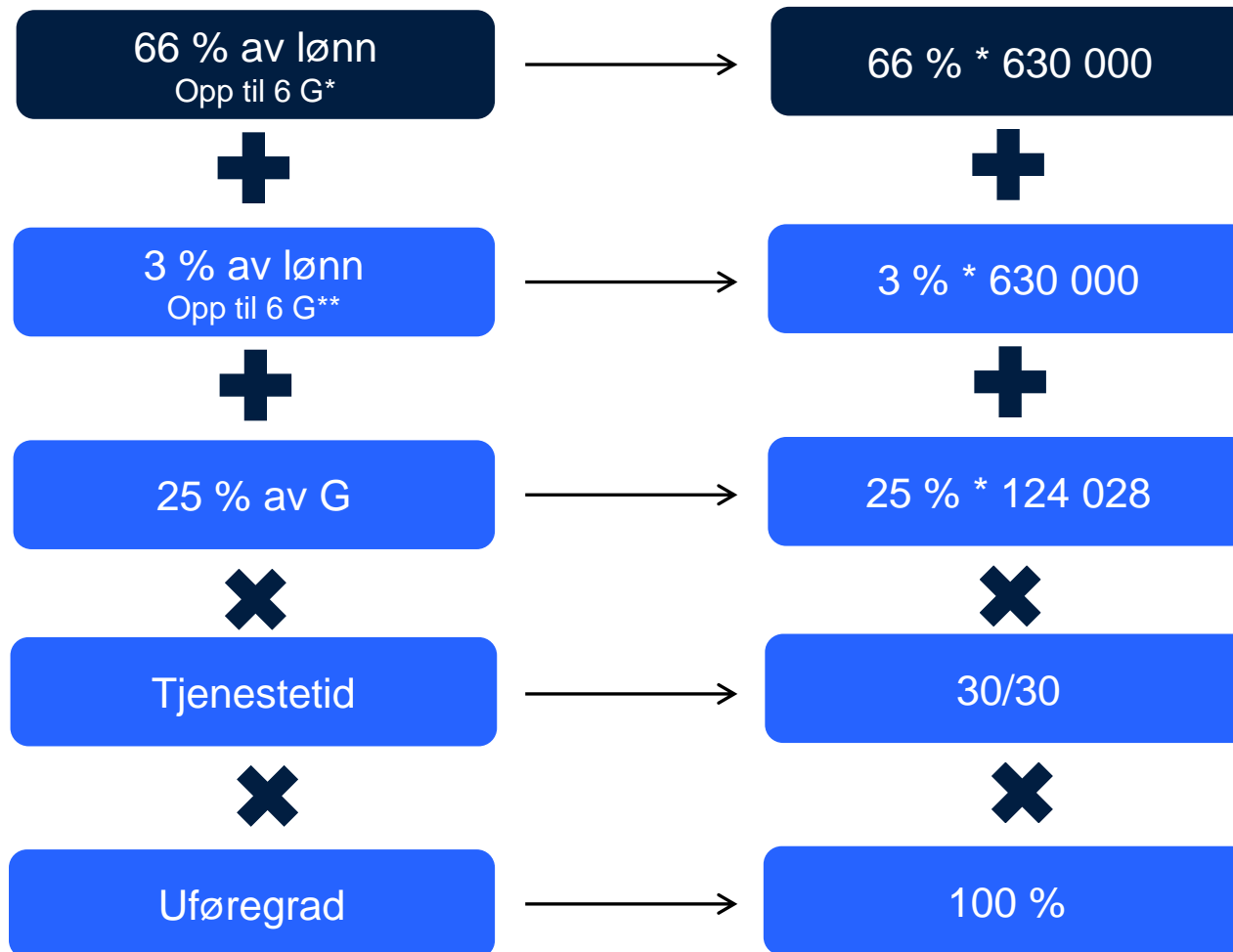
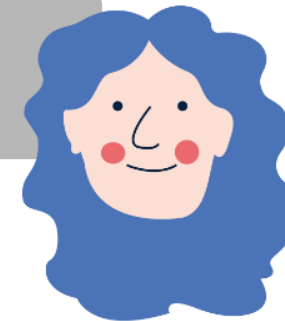
# Hel uførepensjon

50-100 %  
ufør

## Eksempel: Camilla

Lønn: 630 000

Uføregrad: 100 %



\*NAV dekker 66 % av lønn inntil 6 G.

\*\*SPK dekker 3 % av lønn inntil 6 G,  
og 69 % av eventuell lønn mellom 6-12 G

# Hel uførepensjon

50-100 %  
ufør

415 800

+

49 907

=

465 707  
(73,92%)

Eksempel: Camilla

Lønn: 630 000

Uføregrad: 100 %



# Delvis ufør? Dette må du vite om pensjonsopptjening...



uførefelle

## < 20 % UFØR

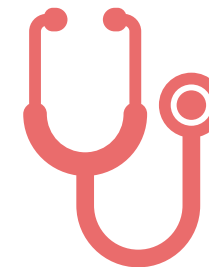
- Ingen pensjonsopptjening fra hverken folketrygd eller SPK for den delen du er ufør.



uførefelle

## 20 - 49 % UFØR

- Ingen opptjening hos folketrygden for den delen du er ufør.
- Opptjeningen til beholdningen i SPK fortsetter basert på inntekten du hadde før du ble ufør.



## > 50 % UFØR

(mottar AAP eller uføretrygd fra NAV)

- Opptjeningen hos både folketrygden og SPK fortsetter basert på inntekten du hadde før du ble ufør.

# Delvis ufør? Dette må du vite...

Hva skjer hvis uføregraden øker?

«uførefelle»

Hvis du ikke har mottatt AAP eller uføretrygd fra NAV beregner NAV uføretrygden kun av den pensjonsgivende inntekten, og ikke av uførepensjonen fra SPK.

NAV bruker snittet av de 3 beste av de 5 siste årene.

## Eksempel:

Du er 40 % ufør i 5 år før du blir 100 % ufør. NAV bruker da snittet av lønnen din i reststillingen på 60 % som grunnlag når de skal beregne en 100 % uføretrygd.

# Uførepensjon og inntekt

- **Pensjonen reduseres dersom du har inntekt som overstiger inntektsgrensen**
  - **Inntektsgrensen** tilsvarer den inntekt pensjonisten er forutsatt å kunne skaffe seg etter uførheten – «frisk del»
  - Om det er innvilget varig uføretrygd i folketrygden, legges et **fribeløp på 0,4 G** til inntektsgrensen.
- **Uførepensjonen avkortes mot inntekt utover inntektsgrensen**
  - Dvs. avkortes ikke mot stillingens størrelse
  - Dersom man får en lønnsøkning uten at man endrer stillingsprosenten, kan man søke om forhøyet inntektsgrense
- **Etteroppgjør når ligningen er klar**





# Etterlattepensjon



# Etterlattepensjon fra SPK

Ytelse som sikrer de etterlatte  
*når* et medlem av SPK dør

Avdøde medlem av SPK, dvs. uansett alder

Utbetales som hovedregel  
automatisk – trenger ikke søke

Vi får informasjon direkte fra folkeregisteret

Hvem kan ha rett på etterlattepensjon etter deg?



Hvem kan ha rett på  
etterlattepensjon etter deg?

Ektefellepensjon



Fraskilt(e)  
ektefelle(r)



Ektefelle  
(på dødstidspunktet)



Barn (under 20 år)



Samboer?



Barnepensjon

# Vilkår for etterlattepensjon

## Ektefelle (på dødstidspunktet)



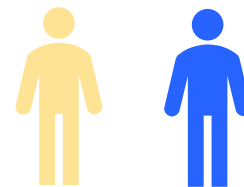
- **Automatisk rett til etterlattepensjon, med følgende unntak:**
  - Medlemmet dør innen ett år etter:
    - Tilsetting
    - Ekteskap ble inngått
  - og dødsfallet skyldes sykdom som medlemmet led av ved tilsettingen eller vielsen og som en av ektefellene må antas å ha kjent til
  - Hvis den etterlatte gifter seg på nytt, bortfaller retten til etterlattepensjonen

## Fraskilt(e) ektefelle(r)



- **Automatisk rett til etterlattepensjon dersom følgende er oppfylt:**
  - Ekteskapet må ha vart i minst 10 år
  - Den fraskilte må ha vært minst 45 år ved skilsmissen
  - Avdøde må ha vært medlem i SPK før skilsmissen fant sted
  - Den fraskilte kan ikke ha giftet seg på nytt
  - Retten til etterlattepensjon kan ikke være fraskrevet ved skilsmisse
    - MEN: Selv om retten er fraskrevet, vil pensjonen likevel utbetales dersom det ikke finnes andre pensjonsberettigede etter avdøde

# Flere pensjonsberettigede



- Når to eller flere gjenlevende har rett til etterlattepensjon (ektefellepensjon), deles pensjonen i forhold til antall påbegynte år hver av dem var gift med avdøde
- Dersom en av de berettigede har fraskrevet seg retten, har den andre rett til hele pensjonen

## Eksempel:

Avdøde var til sammen gift i 27 år



**Ektefelle 1: 22 år**



**22/27**

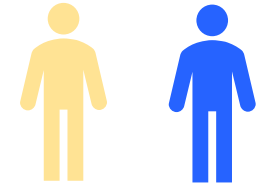


**Ektefelle 2: 5 år**



**5/27**

# Ektefellepensjon - nettoregel



Ektefellepensjon utgjør **9 %** av medlemmets pensjonsgrunnlag

- **Avkortes dersom avdøde ikke hadde 30 år med opptjening**
- **Livsvarig utbetaling (faller bort hvis man gifter seg på nytt)**
- **Ingen inntektsprøving**

## Eksempel:

Pensjonsgrunnlag:  $630\,000 \times 9\% \times 30/30$   
**= 56 700kr**

— **Skal eventuelt deles mellom nåværende og tidligere ektefelle(r)**

# Barnepensjon



- Utgjør 15% av avdødes pensjonsgrunnlag
- Avkortes dersom avdøde ikke hadde full opptjening
- Utbetales til barnet er 20 år
- Ingen inntektsprøving eller samordning

## Eksempel:

Pensjonsgrunnlag:  $630\,000 \times 15\% = 94\,500$  kr

# Boliglån i Statens pensjonskasse





# Boliglån i SPK



**Du kan låne til kjøp av ny (egen) bolig, refinansiering og oppussing av egen bolig**

Du kan også låne i sammenheng med skifte- og arveoppgjør.



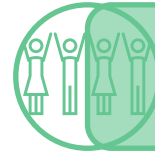
**Gunstig og stabil rente**

Rentebetingelsene våre skal over tid være gunstige for lånekundene.



**Du kan låne inntil 2,3 millioner kroner**

Er dere to medlemmer i husstanden kan dere låne inntil **4,6 millioner kroner.**



**Lik rente for alle medlemmer**

Du slipper å forhandle om renten. Dette gir forutsigbarhet og trygghet for deg som lånekunde.



**Du kan låne opptil 80% av boligens verdi**

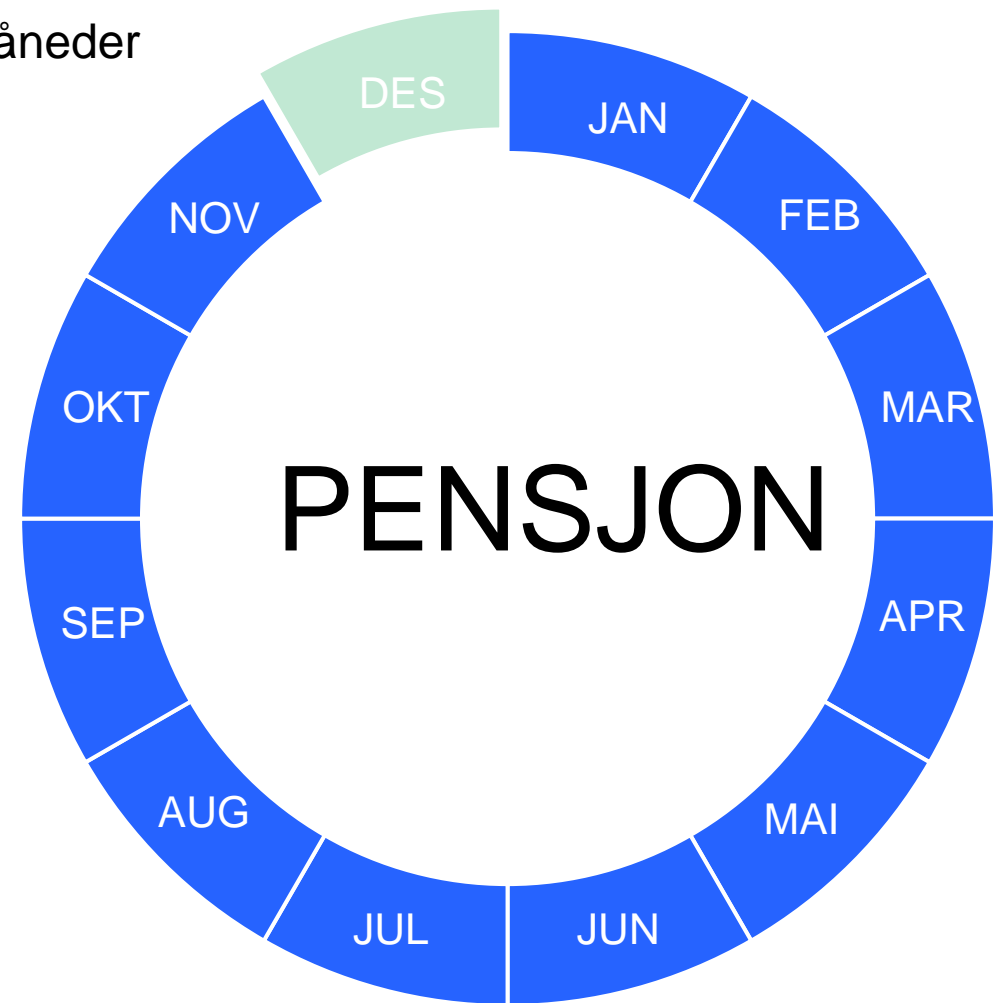
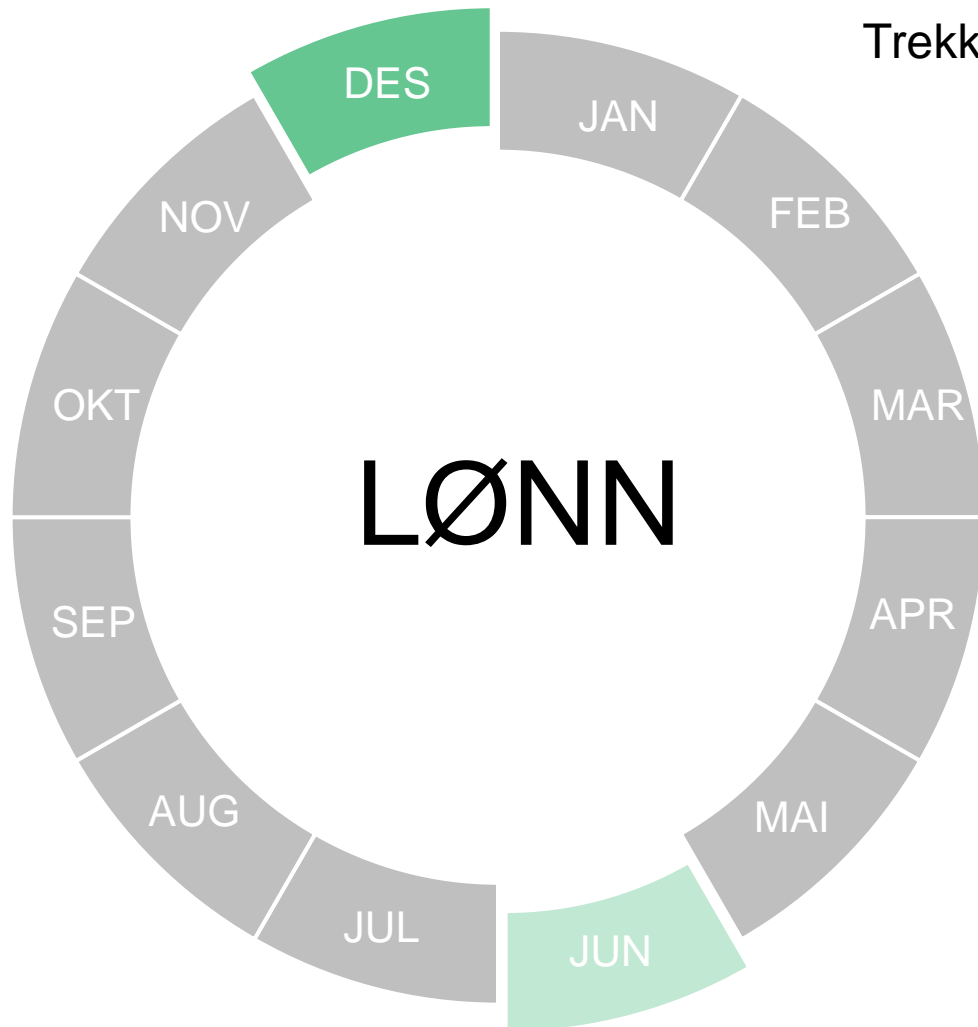
SPK kan akseptere å stå med lavere prioritet i pantet.

**Dagens rente (nom.): 5,175 %**  
(uendret ut året)

# Skatt på pensjon



# Skatt på pensjon



# 3 grunner til at du betaler mindre skatt

**1**

**Lavere trygdeavgift**

**2**

**Lavere trinnskatt**

**3**

**Ekstra skattefradrag**

# 1

## Lavere trygdeavgift

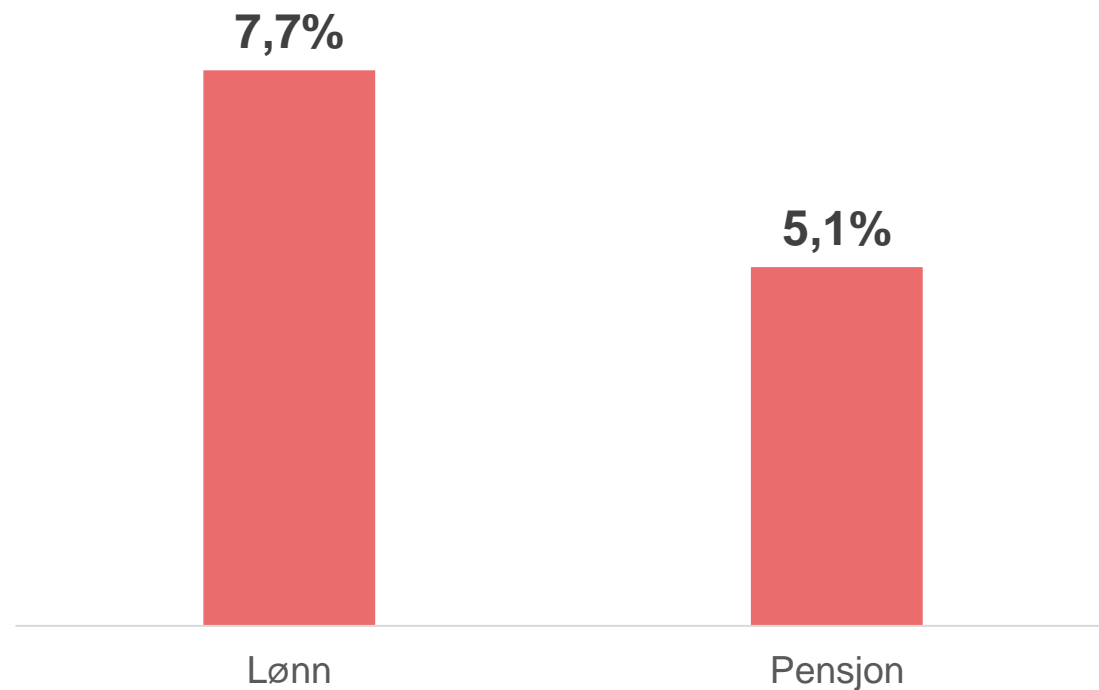
Beregnes av  
personinntekt

### Lavere trygdeavgift på pensjon

#### Gjelder for:

- Alle typer pensjon
- Alderspensjon etter folketrygden
- AFP
- Særalderpensjon
- All inntekt og pensjon etter fylte 70 år

Trygdeavgift - satser 2025

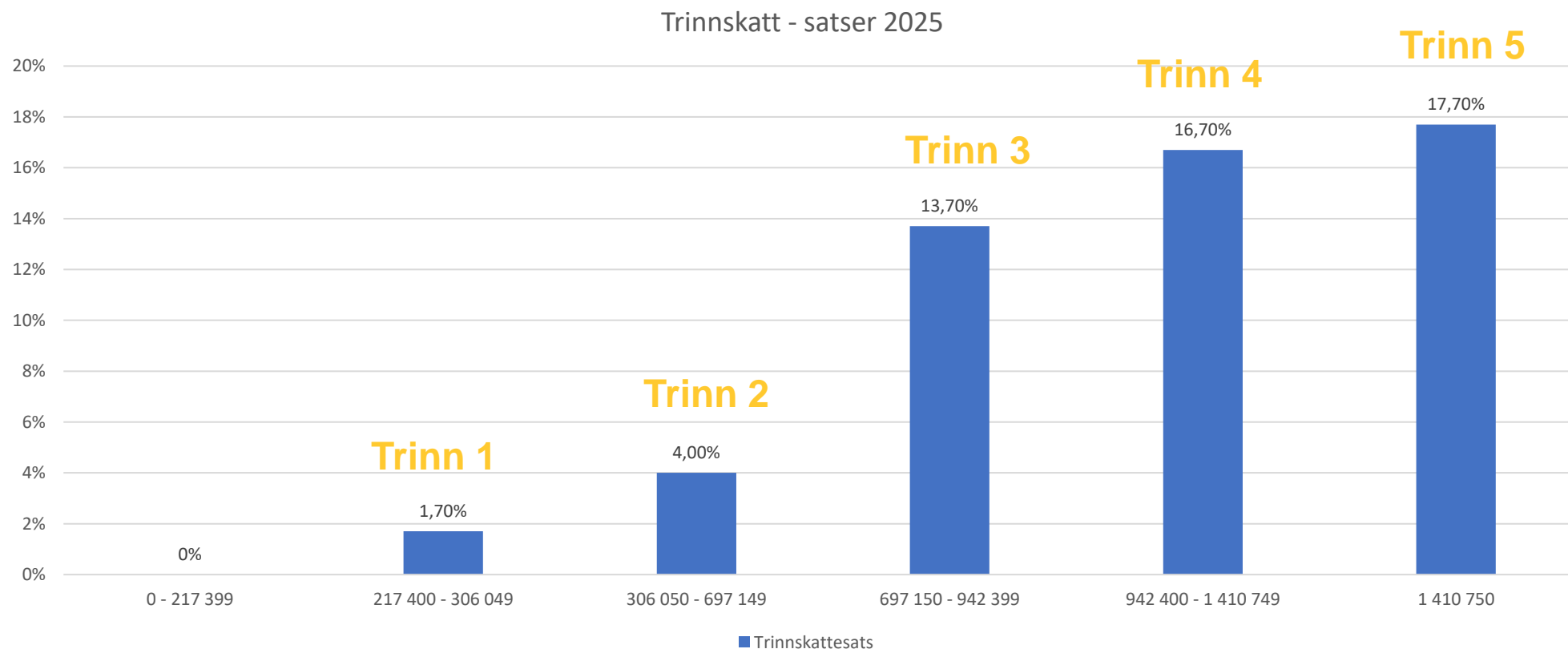


# 2

## Lavere trinnskatt

Beregnes av  
personinntekt

- Progressiv beskatning
- Ingen forskjell på lønns- og pensjonsinntekt



# 3

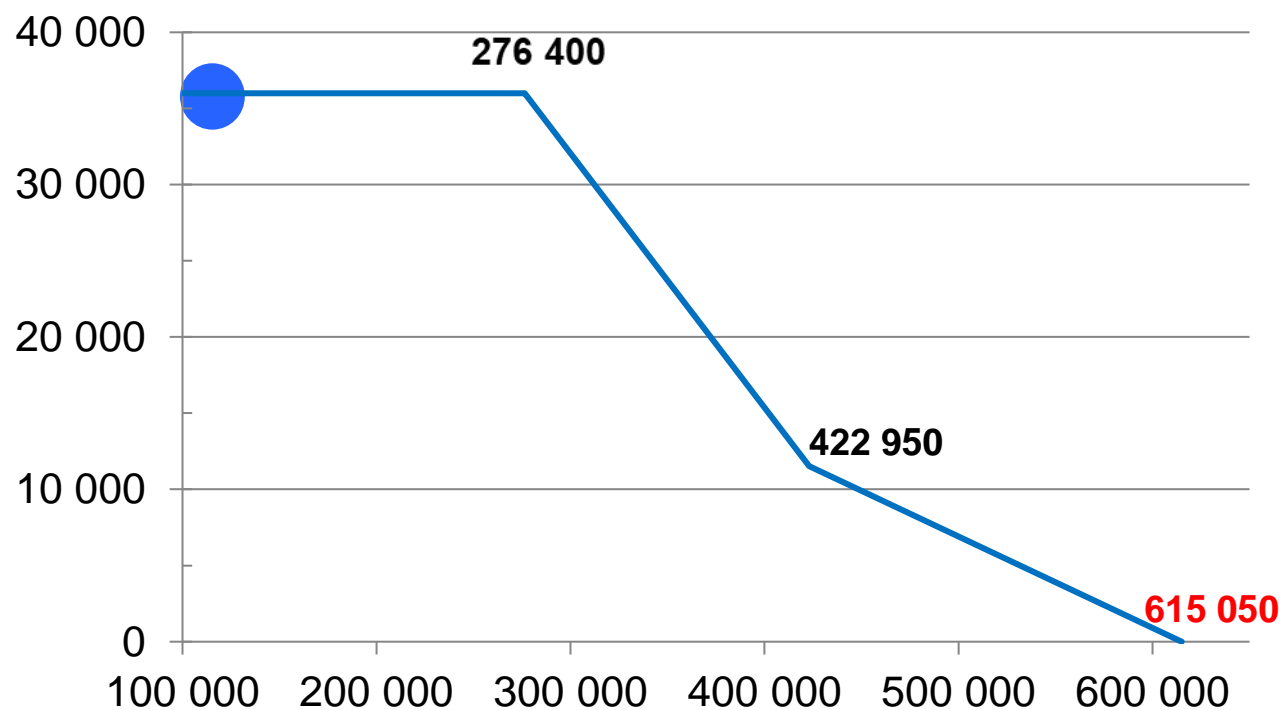
## Ekstra skattefradrag

Satser for 2025

Fullt fradrag:  
**36 000 kr**

Jo høyere  
pensjonsinntekt,  
jo lavere fradrag

Frdrag



Pensjon



# 3

## Ekstra skattefradrag

- **Skattefradrag beregnes ut fra samlet pensjonsinntekt**
- **Fullt fradrag: 36 000 kr (2025)**

### Pensjoner som gir skattefradrag:

- Alderspensjon fra folketrygden
- AFP i offentlig sektor (kun «gammel» AFP?)
- Tilsvarende pensjoner fra EU/EØS-land

### Pensjoner som gir ikke gir selvstendig rett til skattefradraget:

- Alderspensjon og særalderpensjon fra offentlig sektor
- Sjømannspensjon
- Ny AFP i privat sektor (og ny off. AFP?)
- Uførepensjon
- Etterlattepensjon

**Merk:** dersom man mottar disse pensjonsytelsene i kombinasjon med de over, vil samlet pensjon regnes med når fradraget skal beregnes.



# Skattetrekk på lønnsinntekt

**Eksempel: Liv Berg**

Født: 1963

Lønn: 630 000 kr



## Lønn

**630 000**

### Trinnskatt

Inntekt under 208050

-

Inntekt mellom 208 050 og 292 850 x 1,7%

1 442

Inntekt mellom 292 850 og 630 000 x 4,0%

13 486

Sum trinnskatt

14 928

### Trygdeavgift

630 000 x 7,8%

49 140

Alminnelig inntekt (630 000 - 104 450 (minstefradrag) - 88 250 (personfradrag))

**437 300**

### Alminnelig skatt

437 300 x 22,0%

96 206

**Sum skatt: 14 928 + 49 140 + 96 206**

**160 274**

# Skatt på pensjonsinntekt

**Eksempel: Liv Berg**

Født: 1963

Pensjon: 442 542 kr



## Pensjon

**442 542**

### Trinnskatt

Inntekt under 208050

-

Inntekt mellom 208 050 og 292 850 x 1,7%

1 442

Inntekt mellom 292 850 og 442 542 x 4,0%

5 988

Sum trinnskatt

7 429

### Trygdeavgift

442 542 x 5,1%

22 570

Alminnelig inntekt (0 - 86 250 (minstefradrag) - 88 250 (personfradrag))

**268 042**

### Alminnelig skatt

268 042 x 22,0%

58 969

**Sum skatt før pensjonsfradrag: 7 429 + 22 570 + 58 969**

**88 968**

# Beregning skattefradrag

Eksempel: Liv Berg

Født: 1963

Pensjon: 442 542



*Pensjon 442 542 kroner*

Maksimalt skattefradrag: 34 350

Reduseres med:

$(391\,550 - 258\,400) * - 16,7 \%$  - 22 236

$(442\,542 - 391\,550) * - 6 \%$  - 3 060

**Skattefradrag = 9 054**

# Skatt på pensjonsinntekt

**Eksempel: Liv Berg**

Født: 1963

Pensjon: 442 542 kr



**Sum skatt før pensjonsfradrag: 89 968 kr**

**Sum skattefradrag: - 9 054 kr**

---

**Sum skatt på pensjonsinntekt = 79 914 kr**

**Netto utbetaling v/67 år: 442 542– 80 394 kr = 362 628**

# Skattetrekk lønn vs. pensjon

**Eksempel: Liv Berg**

Født: 1963

Lønn: 630 000 kr



	66 år	67 år
Lønn	630 000	
AFP		
Alderspensjon NAV		299 243
Alderspensjon SPK		81 893
Ny off AFP		61 407
Sum før skatt	630 000	442 542
Prosent av grunnlag	100 %	70,24 %

Brutto pensjon vs  
bruttolønn:  
**70,24 %**

Sum skatt	160 274	61 805
<b>Sum etter skatt</b>	<b>469 726</b>	<b>380 737</b>

Netto pensjon vs  
nettolønn:  
**81,06 %**

## Utrekning av skatt

Alminnelig skatt	96 206	58 969
Trygdeavgift	49 140	22 570
Trinnskatt	14 928	7 429
Skattefradrag pensjon		9 054
Sum skatt	160 274	61 805
Årlig skatteprosent (snitt)	25,44 %	13,97 %

# Skatteberegning

- gitt at hun tok ut alle pensjonselementene v/ 62 år

Eksempel: Liv Berg

Født: 1963

Lønn: 630 000 kr



	66 år	67 år
Lønn	630 000	
Alderspensjon NAV	240 176	247 224
Alderspensjon SPK	64 827	67 047
Ny off. AFP	49 089	49 089
Sum før skatt	984 092	363 359
Prosent av grunnlag	156,21 %	57,68 %

Bruttopensjon vs  
bruttolønn: **57,68 %**

Sum skatt	238 296	47 521
<b>Sum etter skatt</b>	<b>654 127</b>	<b>315 839</b>

Netto pensjon vs nettolønn:  
**67,24 %**

## Utrekning av skatt

Alminnelig skatt	174 106	41 549
Trygdeavgift	67 199	18 531
Trinnskatt	60 316	4 262
Skattefradrag pensjon	18 369	16 822
Sum skatt	283 251	47 521
Årlig skatteprosent (snitt)	43,30 %	15,05 %

Fra tidligere foil

	66 år
Lønn	630 000
AFP	
Alderspensjon NAV	
Alderspensjon SPK	
Ny off AFP	
Sum før skatt	630 000
Prosent av grunnlag	100 %
Sum skatt	160 274
<b>Sum etter skatt</b>	<b>469 726</b>

\*Vi har ikke tatt med samordningsoppkjøret ved 67 år

# Skatteberegning

- gitt at hun kun tok ut folketrygden v/ 62 år

Eksempel: Liv Berg

Født: 1963

Lønn: 630 000 kr



	66 år	67 år
Lønn	630 000	
Alderspensjon NAV	240 176	247 224
Alderspensjon SPK		81 893
Ny off. AFP		61 407
Sum før skatt	870 176	390 523
Prosent av grunnlag	138,12 %	61,99 %

Bruttopensjon vs  
bruttolønn: **61,99 %**

Sum skatt	219 635	54 529
<b>Sum etter skatt</b>	<b>650 541</b>	<b>335 994</b>

Netto pensjon vs nettolønn:  
**71,53 %**

## Utrekning av skatt

Alminnelig skatt	149 045	41 549
Trygdeavgift	61 389	19 917
Trinnskatt	43 551	5 349
Skattefradrag pensjon	34 350	12 285
Sum skatt	219 635	54 529
Årlig skatteprosent (snitt)	25,24 %	13,96 %

Fra forrige foil

	66 år
Lønn	630 000
AFP	
Alderspensjon NAV	
Alderspensjon SPK	
Ny off AFP	
Sum før skatt	630 000
Prosent av grunnlag	100 %
Sum skatt	160 274
<b>Sum etter skatt</b>	<b>469 726</b>

\*Vi har ikke tatt hensyn til samordningsoppgjøret ved 67 år

# Nyttige nettsider





# Finnes mange ulike pensjonskalkulatorer



**NAV.no**



**SPK.no**



**NORSKPENSJON.no**



**SPK.no**

# SPKs pensjonskalkulator



SPK.no

**SPK** | STATENS  
PENSJONSKASSE

🌐 Norsk ▼

🔍 Søk

👤 Logg inn

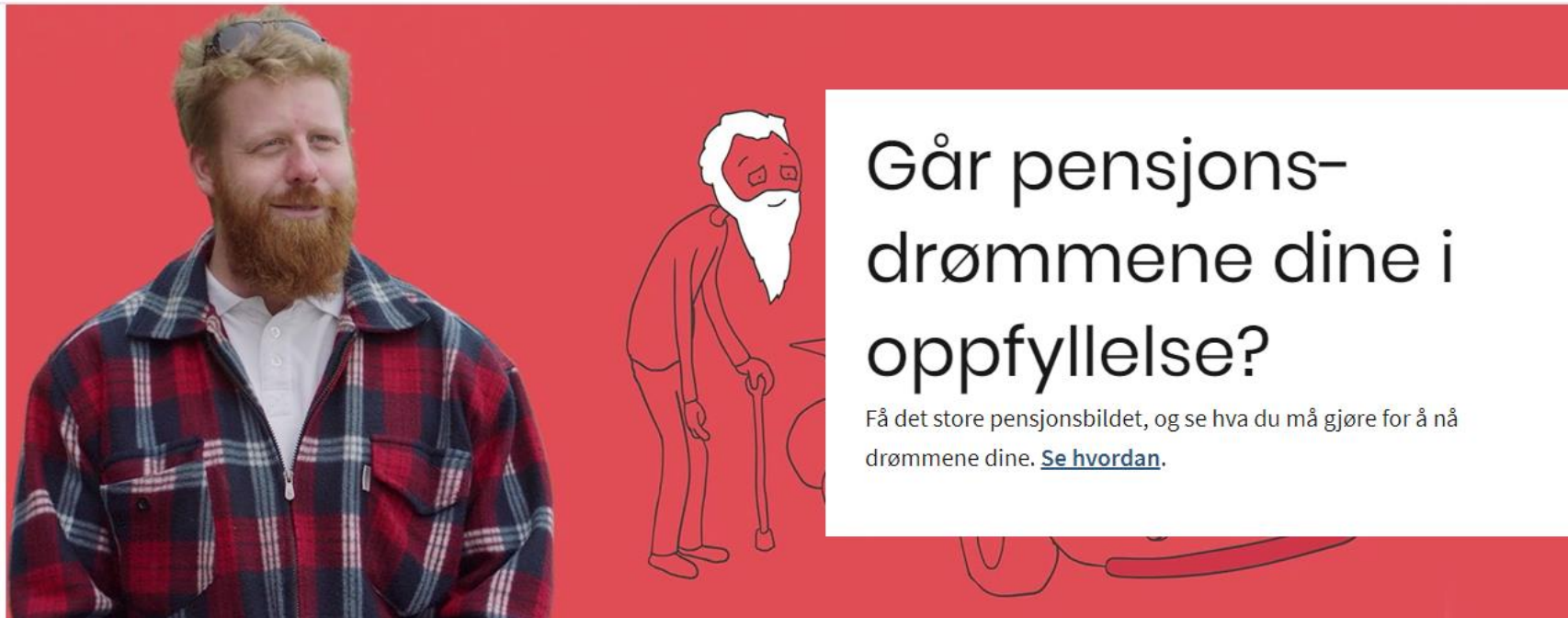
📁 Pensjon ▼

🏠 Boliglån ▼

💙 Liv og helse ▼

Virksomhet

Om oss ▼



## Går pensjons- drømmene dine i oppfyllelse?

Få det store pensjonsbildet, og se hva du må gjøre for å nå drømmene dine. [Se hvordan.](#)

Eller logg inn  
på min side

Velg  
pensjons-  
kalkulator

📁 **Pensjon**

AFP (avtalefestet pensjon) →

Alderspensjon →

🔒 **Pensjonskalkulator** →

🏠 **Boliglån**

Boliglån for medlemmer →

Lånekalkulator →

🔒 Søk om boliglån →

💙 **Liv og helse**

Sykemeldt eller ufør →

Skadet på jobb →

Økonomisk støtte til etterlatte →

**SPK** | STATENS  
PENSJONSKASSE

# Min side

## OM PENSJON


AFP (avtalefestet pensjon)


Alderspensjon for offentlig ansatte

Inntekt og alderspensjon

Pensjonskurs og seminarer


## DIN PENSJON

 Pensjonskalkulator

 Se din pensjonsopptjening

Bytte jobb: Dine rettigheter som tidligere medlem

## MER OM PENSJON

 Pensjonsbloggen

Spørsmål og svar om ny offentlig tjenstepensjon

Ord og uttrykk om pensjon

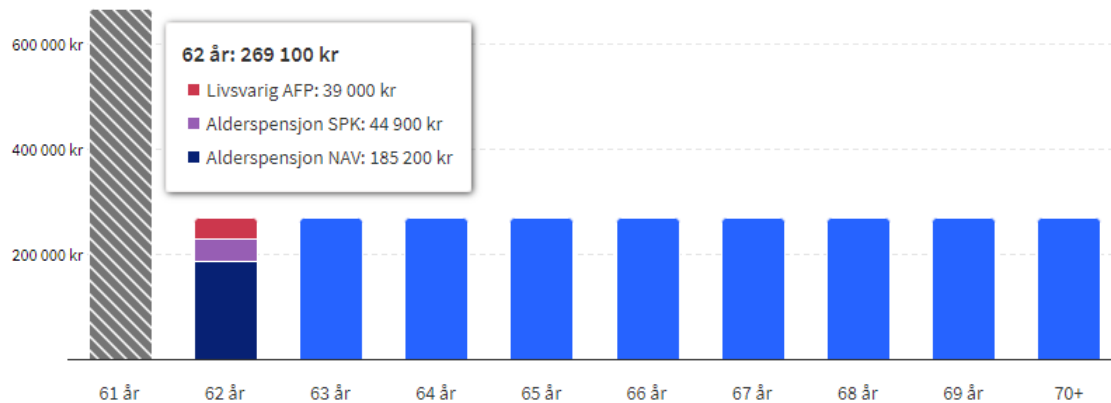
# Min pensjon

Livsvarig pensjon før skatt

## 270 200 kr

Søyler

Tabell



[Hva viser søylene?](#) ▾



### Pensjonen din fra SPK inkluderer pensjonsopptjening fra:

- Statens pensjonskasse
- Bergen kommunale pensjonskasse

Opptjening fra andre pensjonsordninger er ikke med i beregningen.

### Endre når du vil ta ut pensjon og når du vil slutte å jobbe

Ta ut pensjon fra

62 år



Jobbe frem til

62 år



Du får 13 300 kr mer i pensjon hvert år om du venter ett år med å ta den ut.



### Beregningen er basert på at du:

- har en årsinntekt på 667 700 kr
- jobber 100 prosent til 62 år
- er gift/samboer
- har rett til livsvarig AFP

Endre

Forutsetninger



# Se pensjonsopptjeningen din



SPK.no

SPK

STATENS  
PENSJONSKASSE

Norsk

Søk

Min side

Logg ut

Pensjon

Boliglån

Liv og helse

Virksomhet

Om oss

SPK / Min side / Min pensjonsopptjening NY

## Medlemshistorikk og pensjonsopptjening

Tabellen viser din medlemshistorikk og pensjonsopptjening i Statens pensjonskasse. Opptjening i folketrygden eller andre offentlige tjenstepensjonsordninger vises ikke her, men blir tatt med i pensjonsberegningen når du søker om pensjon.

### Medlemshistorikk

År	Arbeidsgiver	Årsinntekt	
2023		645 380 kr	▼
2022		614 380 kr	▼
2021		604 280 kr	▼
2020		583 380 kr	▼
▲ nye regler   gamle regler ▼			
2019			▼
2018			▼
2017			▼
2016			▼

## Din samlede pensjonsopptjening i SPK

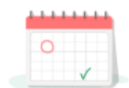


Din samlede beholdning fra og med 2020:

**158 806 kr**

Beholdning i SPK

● **158 806 kr**



Din samlede opptjeningstid før 2020:

**1 år, 0 mnd og 5 dager**

Gjennomsnittelig stillingsstørrelse: 68.51%

Viser opptjening fra 2020 (ny ordning) og før 2020 (gammel ordning)

## Ofte stilte spørsmål

Hva er medlemshistorikk? ▼

Hvorfor ser jeg ikke årsinntekten for medlemshistorikk før 2020? ▼

Hva betyr pensjonsbeholdning og opptjeningstid? ▼

Hvorfor er ikke overtid med i årsinntekten? ▼

Hvordan øker pensjonsopptjeningen min? ▼

Hvor mye får jeg i pensjon og hvor lenge utbetales den? ▼

**Merk:** Viser p.t. kun opptjeningstid hos SPK (ikke andre pensjonsleverandører i privat sektor)

SPK

STATENS  
PENSJONSKASSE



## SNAKK MED LEGEN DIN OM RIKTIG UFØREGRAD

PUBLISERT 15. JUNI 2023 AV SVEIN RASMUSSEN



Det er mye å sette seg inn i når du skal søke om uførepensjon. Sørg for at du har en god dialog med legen slik at uføregraden din blir riktig. Foto: iStock.

Uførepensjon er et gode du har som en del av medlemskapet hos oss. Men, det er viktig at du og legen din kommer fram til uføregraden som er riktig for deg og din situasjon.

Publisert i [Uførepensjon](#)

### Kommentarfeltet er slått av

For oss i SPK er personvern viktig. Vi skal nå gå gjennom personvernrutinane våre, og har derfor inntil videre slått av kommentarfunksjonen på alle nye og gamle blogginnlegg.

Har du spørsmål om pensjon eller rettane dine hos oss? Ta kontakt med [kundesenteret vårt](#)

### LETER DU ETTER NOE?

### ABONNER PÅ PENSJONSBLOGGEN

Du kan enkelt følge med på innleggene du interesserer deg for. Les i ro og mak når det passer deg.

[Meld deg på vårt nyhetsbrev her.](#)

Her kan du også abonnere på nyhetsbrev for å få nyttig info rett i innboksen din

## HUSK Å FORTELLE FAMILIEN OM HVILKE FORSIKRINGER DU HAR GJENNOM JOBBEN, SIER PENSJONSRÅDGIVER BEATE ENGELSCHIØN

PUBLISERT 7. DESEMBER 2022 AV HILDE HOLTE ERIKSEN



Beate Engelschiøn, pensjonseksperter i Statens pensjonskasse

Beate er rådgiver og kursholder hos oss. Hun forteller at mange som går på kurs ikke er klar



**NAV.no**



# NAVs pensjonskalkulator



NAV.no

Hva kan vi hjelpe deg med?

Arbeid



Helse og sykdom



Familie og barn



Pensjon



Sosiale tjenester  
og veiledning



Hjelpemidler og  
tilrettelegging



Logg deg på

Snarveier



Saksbehandlingstider



Utbetalingsdatoer



Pengestøtter og tjenester fra A til Å



Søknad og skjema

# NAVs pensjonskalkulator



NAV.no



Privat

Arbeidsgiver

Samarbeidspartner

Meny

Søk

Varsler

June Andersen



Logg ut

Hei June Andersen

Dine tjenester

Dokumentarkiv



Dine utbetalinger



→ Til Min side

Hva kan vi hjelpe deg med?

Arbeid



Helse og sykdom



Familie og barn



Pensjon



Sosiale tjenester og  
veiledning



Hjelpemidler og  
tilrettelegging



Velg «Pensjon»



Velg  
«Pensjons-  
kalkulator»

DIN PENSJON	
Pensjonskalkulator	
Dine lagrede beregninger	
Din pensjonsopptjening	
Søknadsskjema	▼
Saksoversikt	
Utbetalinger	
Din innboks (0 uleste)	
Din profil	▼
Kontakt NAV om pensjon	

## Din pensjon <sup>?</sup>


### Mette Andersen - Velkommen til Din pensjon

I Din pensjon kan du se hva du har tjent opp i pensjon, beregne pensjonen din og søke om pensjonsytelser. Dersom du trenger hjelp, kan du klikke på spørsmålstegnet <sup>?</sup>



#### Kalkulator

Gjør en detaljert beregning



#### Opptjening

Din pensjonsopptjening



#### Skjemaoversikt

Finn søknadsskjema

### Hurtigberegning av alderspensjon

Her kan du gjøre en [hurtigberegning](#) for når du tidligst kan ta ut hel pensjon, og hvor mye du vil få utbetalt i pensjon ved ulike aldre.





**NORSKPENSJON.no**

# Få samlet pensjonsoversikt på Norsk Pensjon



NORSKPENSJON.no



Meny ≡

Logg inn for å  
se din  
opptjenings-  
historikk

## Sjekk din pensjon!

### Her får du:

- En samlet oversikt over dine pensjonsavtaler
- Beregning av hva du vil få utbetalt i pensjon
- Mulighet til å gjøre enkelte valg rundt egen pensjon

Logg inn

Får du ikke logget inn?





NORSKPENSJON.no

## Mine pensjonsavtaler

Alderspensjon

Uførepensjon

Etterlattepensjon

Pensjon fra staten

Folketrygden [Les mer](#)

Alderspensjon – Folketrygden

[Se detaljer hos NAV](#)

Pensjon fra folketrygden kan du finne detaljer om hos NAV

Pensjon fra arbeidsgivere vil vises her

Har du pensjon fra privat sektor er det i form av en **fripolise** (fra ytelsespensjon) eller et **pensjonskapitalbevis** (fra innskuddspensjon)

Pensjon fra arbeidsgiver

Tjenestepensjon [Les mer](#)

Produktbetegnelse	Pensjonsleverandør	Arbeidsgiver	Avtalenummer
Storebrand Innskuddspensjon	Storebrand Livsforsikring		

[Se detaljer](#)

Tjenestepensjonsordning ble ikke obligatorisk i privat sektor før fra 2006, det kan være at du ikke har noen ordninger fra privat sektor før dette.

Produktbetegnelse	Pensjonsleverandør	Arbeidsgiver	Avtalenummer
Offentlig tjenestepensjon	Statens pensjonskasse		

[Se detaljer](#)

Pensjon du sparer selv

Individuelle pensjonsordninger [Les mer](#)

Ingen avtaler funnet

[Se hvem vi henter data fra](#)

Eventuell egen pensjonssparing i f.eks. **IPS** eller **IPA** vil vises her

# Hvordan komme i kontakt med oss?



Du kan komme i kontakt med  
SPK via nettsiden vår:

[www.spk.no](http://www.spk.no)

Kontaktinfo finner du nederst på siden:

**Ta kontakt med oss**  
[Kontaktinformasjon](#) [22 24 15 00](#) [Chat med oss](#)  
Mandag til fredag 9:00 - 15:00  
Chat er åpen 09 - 14.30.  
Statens pensjonskasse  
Postboks 10 Skøyen, 0212 Oslo  
[f](#) [in](#)

**Spesielle ordninger:**

- > Apotekordningen
- > Støring og regjering
- > Såmediggi - Sametinget
- > Overføringsavtalen

**Om nettstedet:**

- > Personvern
- > Tilgjengelighetserklæring
- > Ledige stillinger
- > Søknadsskjema
- > Driftsmeldingar
- > Nettstedskart

[Chat](#)

