

Informasjon om pensjonsordningen

**Kurs for medlemmer født fra og med
1963**

Jens Martin Foss og Kristoffer Sørli

16.09.2026



1

Agenda

Det norske pensjonssystemet

Pensjon fra Nav

- Alderspensjon

Tjenestepensjon (Pensjonskassen for fylkene)

- Alderspensjon
- AFP
- Uførepensjon
- Etterlattepensjon

Praktisk informasjon

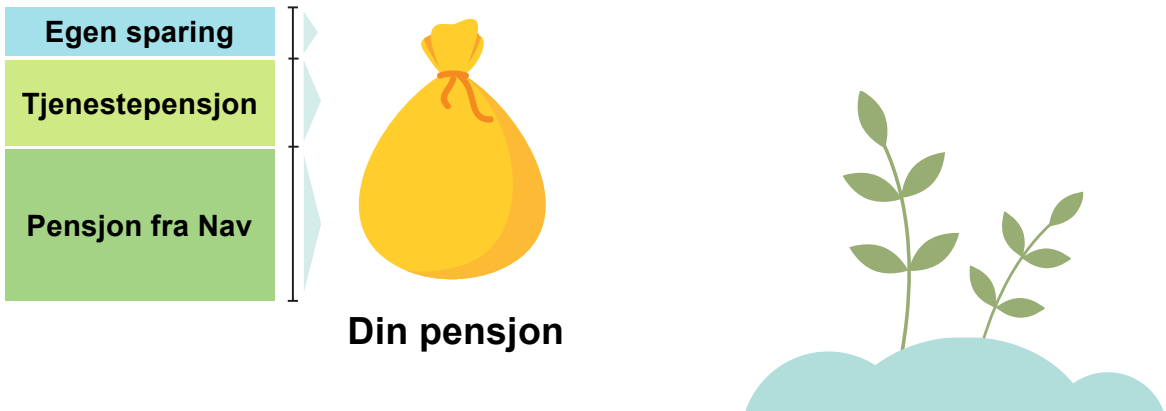
- Nyttige nettsteder



2

Det norske pensjonssystemet

Pensjonssystemet er bygd opp av tre nivåer:



3

Det norske pensjonssystemet

Grunnbeløpet

G

- Folketrygdens grunnbeløp
- 136 549 kr fra mai 2026
- Grunnbeløpet reguleres i mai hvert år
- Brukes som vekstfaktor for opptjening av offentlig pensjon
- Benyttes til å beregne ytelsene etter folketrygdloven

4

Det norske pensjonssystemet

Pensjonsreformen i offentlig sektor

Hovedprinsipper før reformen:

- De «beste» årene i er avgjørende for pensjonen
- Prinsipp om full opptjening
- Samordning av pensjoner
- Faste tidspunkt for å gå av med pensjon
- Du måtte slutte å jobbe for å få pensjon
- Inntektsavkorting av pensjon
- Ikke-justert pensjon
- Livsvarige pensjoner

Hovedprinsipper etter reformen:

- Alle år teller for pensjonen
- Ikke lenger prinsipp om full opptjening
- Enkeltstående pensjoner
- Ingen faste tidspunkt for å gå av med pensjon
- Du kan ta ut pensjon uten å slutte å jobbe
- Ingen inntektsavkorting av pensjon
- Levealdersjustert pensjon
- Livsvarige pensjoner

- Gradvis innføring av nye regelverk

5

Pensjon fra Nav

Grunnmuren i det norske pensjonssystemet

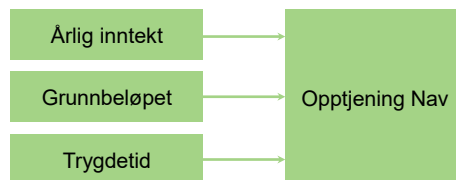


6

Pensjon fra Nav

Generelt

- Alderspensjon fra Nav er en allmenn trygdeytelse som alle som bor eller jobber i Norge har rett på
- Den finansieres fortløpende over statsbudsjettet
- Fra fylte 16 år* tjener du opp rettighet til fremtidig alderspensjon i Nav
- Opptjeningen baserer seg på ditt inntektsnivå år for år
- Alderspensjon fra Nav er levealdersjustert, men er livsvarig
- Du kan ha full inntekt ved siden av alderspensjon fra Nav

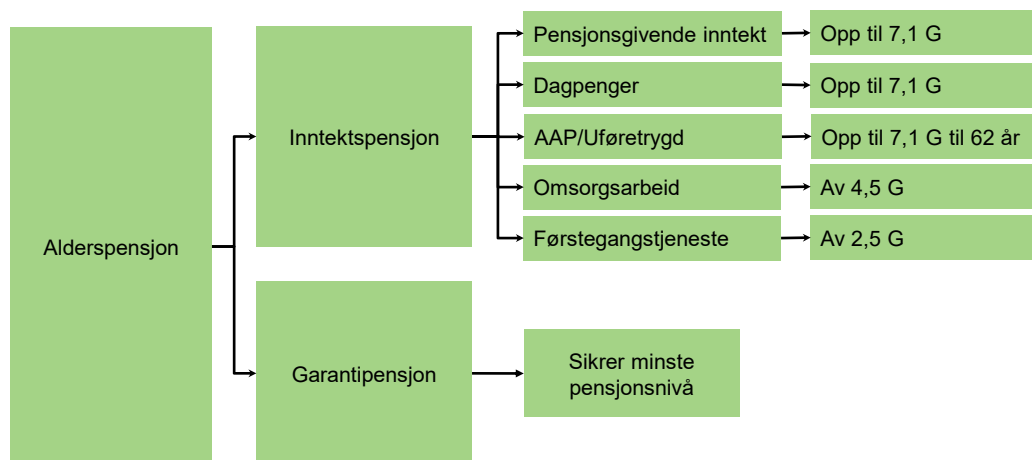


*Fra fylte 13 år for de født 1997 eller senere

7

Pensjon fra Nav

Opptjening



8

Pensjon fra Nav

Opptjening

Årlig «innskudd»

18,1 % av all inntekt opp til 7,1 G (969 498 kroner)



Årlig regulering

Årlig opptjening lagt til regulering av forrige års opptjening, bygger opp pensjonsbeholdningen



Pensjonsbeholdning

Basis for livsvarig alderspensjon fra Nav

Garantipensjon sikrer minstepensjon

Pensjon fra Nav

Uttak av alderspensjon

Generelt

- Fleksibelt uttak fra 62-75 år
 - Uttak før fylte 67 år krever en viss størrelse på opptjeningen
- Man kan ta ut 20, 40, 50, 60, 80 eller 100 prosent pensjon
- Uttaksgraden kan endres en gang hver 12. måned
- Man kan når som helst øke til hel alderspensjonen eller stanse denne

Pensjon fra Nav

Første mulige uttak og pensjonsalder*

*foreslått, men ikke vedtatt

Første mulige uttak

Årskull	År	Måneder
1963	62	0
1964	62	1
1965	62	2
1966	62	3
1967	62	4
1968	62	5
1969	62	6
1970	62	7
1971	62	8
1972	62	9
1973	62	10

Pensjonsalder

Årskull	År	Måneder
1963	67	0
1964	67	1
1965	67	2
1966	67	3
1967	67	4
1968	67	5
1969	67	6
1970	67	7
1971	67	8
1972	67	9
1973	67	10

11

Pensjon fra Nav

Levealdersjustering

Levealdersjusteringsfaktor: Delingstall

- Brukes til å beregne årlig pensjon
- Et uttrykk for antatte gjenstående leveår fra pensjonen tas ut
- Er like for kvinner og menn
- Fastsettes for det enkelte årskull i året kullet fyller 61 år, endres ikke senere
- Ett delingstall per årskull for hvert mulige uttakstidspunkt (hver måned fra 62 til 75 år)

12

Pensjon fra Nav

Delingstall

Årskull	1963	1964	1965	1966	1967	1968	1969	1970	1971	1972	1973
62 år	20,24	20,33	20,41	20,50	20,58	20,64	20,71	20,78	20,86	20,99	21,09
63 år	19,43	19,51	19,59	19,68	19,76	19,83	19,90	19,96	20,04	20,18	20,27
64 år	18,61	18,70	18,78	18,87	18,95	19,01	19,08	19,15	19,22	19,36	19,46
65 år	17,80	17,89	17,97	18,05	18,13	18,20	18,27	18,33	18,41	18,54	18,64
66 år	16,99	17,07	17,15	17,24	17,32	17,38	17,45	17,51	17,59	17,73	17,83
67 år	16,18	16,26	16,34	16,43	16,50	16,57	16,64	16,70	16,78	16,91	17,01
68 år	15,38	15,46	15,53	15,62	15,69	15,76	15,83	15,89	15,97	16,10	16,20
69 år	14,57	14,65	14,73	14,81	14,89	14,95	15,02	15,08	15,16	15,29	15,39
70 år	13,78	13,86	13,93	14,01	14,08	14,15	14,21	14,27	14,35	14,48	14,58

13

Pensjon fra Nav

Beregning

Alderspensjon

=

Inntektpensjon
+ Garantipensjon

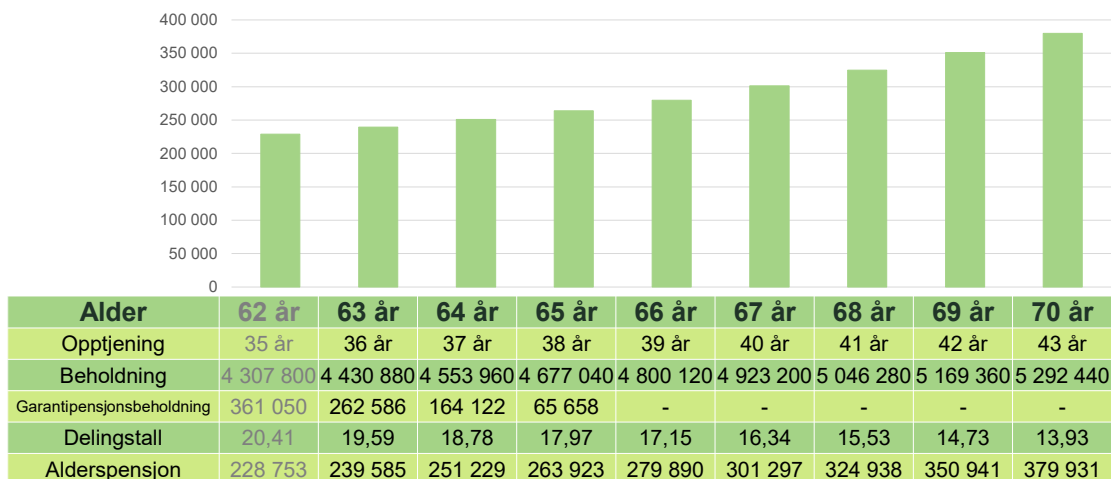
÷

Delingstall

14

Pensjon fra Nav Fleksibelt uttak

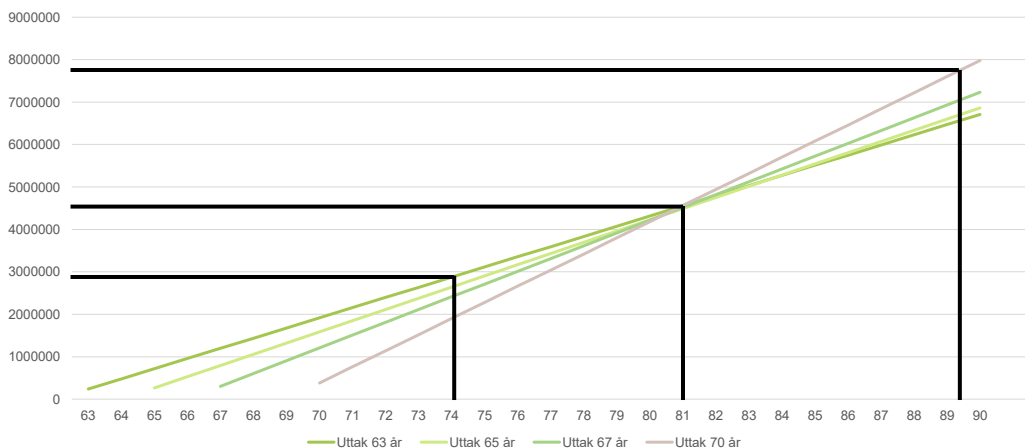
Forutsetninger:
Født i 1965. Begynte å jobbe i 1992.
Pensjonsgivende inntekt på kr 680 000.
Stabilt forhold mellom lønn og G i
opptjeningsårene.
Uten regulering av beholdning.



15

Pensjon fra Nav Nøytralt uttak - prinsippskisse

Født i 1965, lønn kr 680 000, starter å jobbe i en alder av 27 år



16

Nav.no

Din pensjon

Planlegg pensjon og se opptjeningen din

[Pensjonskalkulator](#)[Pensjonsopptjening](#)

17

Nav.no



Pensjonskalkulator

I pensjonskalkulatoren kan du få et estimat på

- alderspensjon (Nav)
- AFP (avtalefestet pensjon)
- pensjonsavtaler (arbeidsgivere m.m.)

[Pensjonskalkulator](#)

[Personopplysninger som brukes i pensjonskalkulator](#) 

18

Nav.no

Hei

Velkommen til pensjonskalkulatoren som kan vise deg:

- alderspensjon (Nav)
- AFP (avtalefestet pensjon)
- pensjonsavtaler (arbeidsgivere m.m.)

For å få et estimat på pensjonen din, må du svare på alle spørsmålene som kommer.

Kom i gang

Avbryt

[Personopplysninger som brukes i pensjonskalkulator](#)



19

Tjenestepensjon

Pensjon opptjent via arbeidsgiver(e)



20

Tjenestepensjon

- Alle arbeidsgivere i Norge er pliktige til å ha en tjenestepensjonsavtale for sine ansatte
- Tjenestepensjon opptjenes og utbetales separat fra folketrygden

Offentlig tjenestepensjon

- All opptjening i offentlig tjenestepensjon slås sammen (overføringsavtale)
- Siste ordning man er medlem av utbetaler
- Vekst på opptjening følger lønnsvekst (G)
- Levealdersjustert og livsvarig pensjon

Privat tjenestepensjon

- Egen opptjening for hvert enkelt arbeidsforhold
- Ingen sammenslåing av pensjonsrettigheter
- Vekst på opptjening følger markedet
- Fleksible utbetalingsløsninger

21

Pensjonskassen for fylkene

- Pensjon fra oss er et viktig bidrag til din økonomi når du blir pensjonist
- Som medlem hos oss er du forsikret ved uførhet og død
- Du kan søke boliglån hos oss
- Du kan få gunstige vilkår på forsikringer
- Du får god medlemsservice
 - Kort svartid på telefon og epost
 - Personlig oppfølging med samme saksbehandler
 - Gratis veiledning



22

Pensjonskassen for fylkene

Medlemskap og opptjening

- Medlemskap er obligatorisk – ikke mulig å reservere seg
- Ingen minstegrense for rett til medlemskap
- Flere arbeidsforhold hos samme arbeidsgiver sees under ett
- Samlet stillingsprosent kan ikke overstige 100%
- Dersom det mangler medlemstid, er det arbeidsgiver som er kontaktpunkt
 - Arbeidsgiver sender korreksjon til pensjonskassen
 - pensjonskassen registrerer/korrigerer medlemskapet

23

Pensjonskassen for fylkene

Medlemskap og opptjening

- Uførepensjonister som har direkte overgang fra aktiv stilling er medlemmer så lenge de mottar uførepensjon
- Medlemmer er forsikret ved død og uførhet fra første dag
- Pensjonsgivende inntekt i pensjonskassen er ordinær lønn og eventuelle pensjonsgivende tillegg som for eksempel vakttillegg og turnustillegg
- Typiske ikke-pensjonsgivende tillegg er:
 - Bonus
 - Overtid
 - Fleksitid

24

Pensjonskassen for fylkene

Våre pensjonsytelser

Alderspensjon

AFP

Uførepensjon

Etterlattepensjon

25

Alderspensjon



26

Alderspensjon

To ordninger

«Gammel» alderspensjon	«Ny» alderspensjon
Opptjening til og med 2019	Opptjening fra og med 2020
- Lønn, gjennomsnittlig stillingsstørrelse og medlemstid pr. 31.12.2019 ligger til grunn for denne alderspensjonen - Samordnes med opptjeningen i Nav - Krever tre års samlet medlemstid	- Opptjening av en egen beholdning etter mønster fra alderspensjon i Nav - Ingen samordning - Krever ett års samlet medlemstid

27

Alderspensjon

Generelt

- Begge alderspensjonene kan tas ut fleksibelt fra fylte 62 år
- De to alderspensjonene er uavhengige av hverandre og kan tas ut på ulike tidspunkt
- Begge kan kombineres med arbeidsinntekt uten avkortning
- Alderspensjon opptjent før 2020 kan ikke tas ut gradert og kan ikke stoppes
- Alderspensjon opptjent fra 2020 kan tas ut gradert, stoppes og startes igjen

28

Alderspensjon

Eksempelperson

19 års opptjenings tid pr.
31.12.2010
Har betydning for
2011-tillegget

Første mulige
uttakstidspunkt
62 år gammel (01.01.2027).
7 års opptjening i
nettoordningen

Innmeldt 1992
Født 1965
27 år gammel ved
innmelding

28 års opptjenings tid pr.
31.12.2019
Har betydning for pensjon
fra bruttoordningen

Aldersgrensedato
(01.01.2035 - 70 år)
Har betydning for
«krav til full opptjening»

29

Alderspensjon opptjent
før 2020



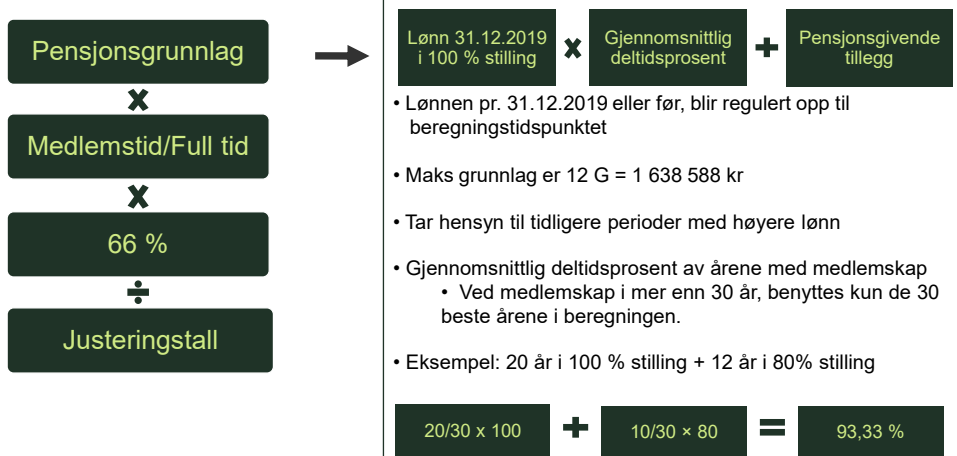
30

Alderspensjon opptjent før 2020



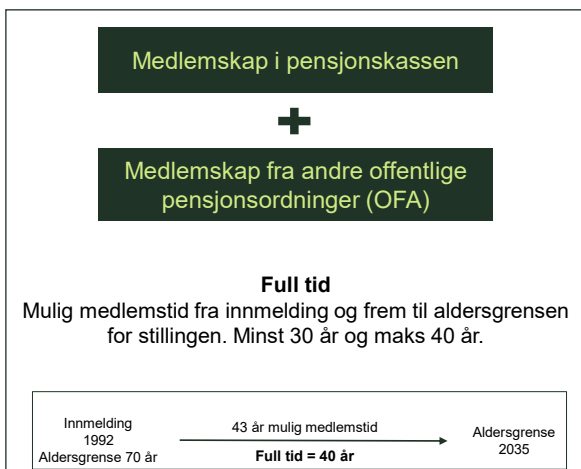
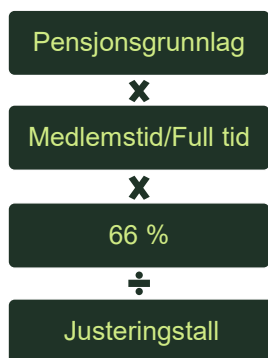
31

Alderspensjon opptjent før 2020



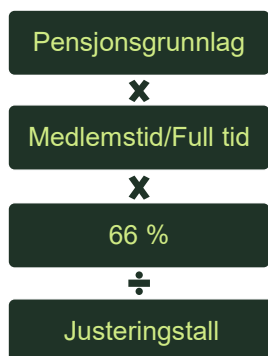
32

Alderspensjon opptjent før 2020



33

Alderspensjon opptjent før 2020



- Bruttonivået før levealdersjustering er 66 %
- Bruttonivået levealdersjusteres ved å dele på et justeringsstall
- Justeringsstallene fastsettes for hvert enkelt årskull ved fylte 61 år

34

Alderspensjon opptjent før 2020

Eksempelperson

- Pensjonsgrunnlag
 - Lønn 31.12.2019 = kr 497 283
 - Gjennomsnittlig deltid = 100 %
 - Lønn justert med deltid: $\text{kr } 497\,283 \times 100 \% = \text{kr } 497\,283$
 - Regulert opp til i dag: $497\,283 \times (136\,549 / 99\,858) = \text{kr } 680\,000$
- Medlemstid på 31.12.2019: 28 år
- Full tid: 40 år
- Justeringstall 67 år: 1,218

35

Alderspensjon opptjent før 2020

Eksempelperson

$$\begin{array}{c}
 680\,000 \\
 \times \\
 28 / 40 \\
 \times \\
 66 \% \\
 \div \\
 1,218
 \end{array}
 =
 \begin{array}{c}
 257\,931 \\
 \text{Før samordning}
 \end{array}$$

36

Alderspensjon opptjent før 2020

Samordning

- Alderspensjon før samordning angir samlet nivå fra pensjonskassen og Nav.
- Nav utbetaler sin pensjon fullt ut. Pensjonskassen beregner et samordningsfradrag for å finne sin andel av den samlede pensjonen. Størrelsen på fradraget kommer blant annet an på inntekt og medlemstid.

Alderspensjon før
samordning
257 931

—

Samordnings-
fradrag
192 066

=

Alderspensjon
før skatt
65 865*

*Uttak ved 67 år

37

Alderspensjon opptjent før 2020

2011-tillegg

- Årskullene 1963 –1967 gis et tillegg hvis de har medlemstid før 2011
- Fullt tillegg tilsvarer 1,5 % av pensjonsgrunnlaget
 - beregnes forholdsmessig dersom medlemstiden før 2011 er kortere enn 30 år
- Andelen avkortes med 20 % per årskull
- 1963 får 100 % av tillegget. Trappes ned med 20 prosentpoeng pr. årskull for årskullene 1964 - 1967

Andel avkortning	1963 100%	1964 80%	1965 60%	1966 40%	1967 20%
30 år før 2011	10 200	8 160	6 120	4 080	2 040
20 år før 2011	6 800	5 440	4 080	2 720	1 360
10 år før 2011	3 400	2 720	2 040	1 360	680

Tabellen viser eksempler på årlig 2011-tillegg. Pensjonsgrunnlag på 680 000 og uttak ved 67 år

38

Alderspensjon opptjent fra 2020



39

Alderspensjon opptjent fra 2020

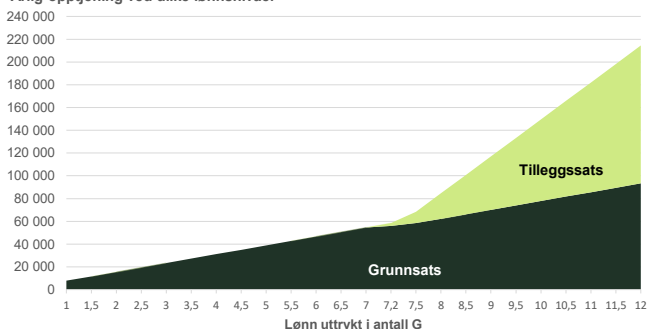
- Alderspensjonen tjenes opp med to satser:
 - Grunnsats på 5,7 prosent av pensjonsgrunnlaget opp til 12 G
 - Tilleggssats på 18,1 prosent av pensjonsgrunnlaget mellom 7,1 og 12 G
- Pensjonsopptjeningen samles i en pensjonsbeholdning som reguleres årlig med lønnsvekst
- Alderspensjonen kan tas ut fleksibelt fra 62 til 75 år
- Kan kombineres med arbeidsinntekt uten at pensjonen blir avkortet

40

Alderspensjon opptjent fra 2020

Opptjening

Årlig opptjening ved ulike lønnsnivåer



Eksempel årlig opptjening

Inntekt: 990 000

1 G = 136 549

7,1 G = 969 498

Opptjening grunnsats:

$990\,000 \times 5,7\% = 56\,430$

Opptjening tilleggssats:

$990\,000 - 969\,498 \times 18,1\% = 3\,711$

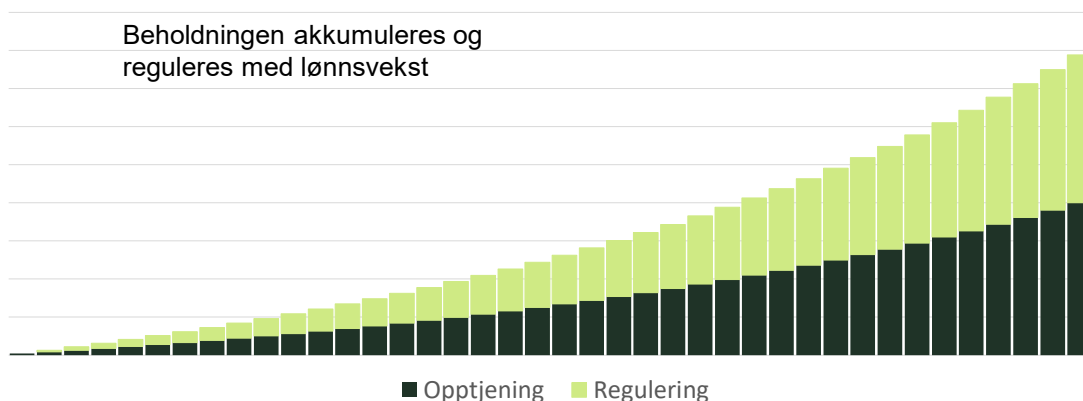
Samlet opptjening = kr 60 141

41

Alderspensjon opptjent fra 2020

Opptjening

Beholdningen akkumuleres og
reguleres med lønnsvekst



42

Alderspensjon opptjent fra 2020

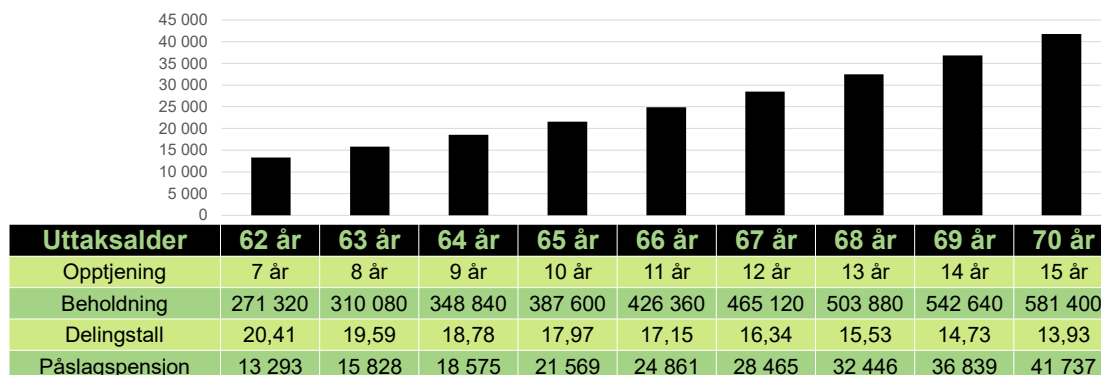
Eksempel

Forutsetninger:

Født i 1965

Pensjonsgivende inntekt på kr 680 000

Uten regulering av beholdning



43

Alderspensjon

Overgangstillegg

- Gjelder for medlemmer født 1963 – 1970 som har minst 15 års medlemstid
- Gis i alderen fra 62 til 67 år og krever at man slutter å jobbe
- Fullt overgangstillegget er 15 % av grunnbeløpet for 1963-årskullet
 - beregnes forholdsmessig om medlemstiden er mindre enn 40 år og om gjennomsnittlig stillingsstørrelse er lavere enn 100 %
- 1963 får 100 % av tillegget. Trappes ned med 12,5 prosentpoeng pr. årskull for årskullene 1964 - 1970

Årskull	1963	1964	1965	1966	1967	1968	1969	1970
Andel av tillegg	100 %	87,50 %	75 %	62,50 %	50 %	37,50 %	25 %	12,50 %
30 års medlemstid	15 362	13 442	11 521	9 601	7 681	5 761	3 840	1 920
20 års medlemstid	10 241	8 961	7 681	6 401	5 121	3 840	2 560	1 280
15 års medlemstid	7 681	6 721	5 761	4 801	3 840	2 880	1 920	960

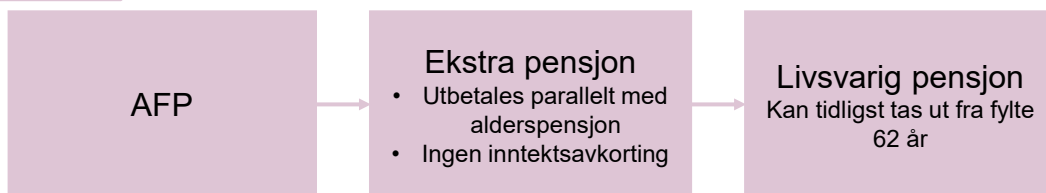
44

AFP



45

AFP Generelt



Hovedvilkår:

- Du må ha en jobb med AFP-avtale 7 av de siste 9 årene (inkl. de 3 siste) før du fyller 62 år og dette må være ditt hovedarbeidsforhold
 - Du kan ikke ha annen inntekt som er høyere
 - Du må jobbe minst 20 prosent
 - Kan ikke kombineres med uføretrygd fra Nav

46

AFP

Opptjening

Årlig «innskudd» fra fylte 16* til året man fyller 61 år
4,21 % av all inntekt opp til 7,1 G (969 498 kroner)

Årlig regulering

Årlig opptjening lagt til regulering av forrige års opptjening, bygger opp en AFP-beholdning

AFP-beholdning

Basis for livsvarig AFP

47

AFP

Fleksibelt uttak

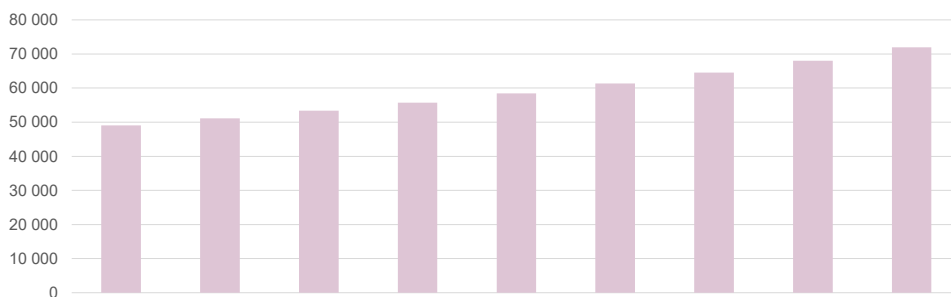
Forutsetninger:

Født i 1965

35 års opptjening ved 62 år

Pensjonsgivende inntekt på kr 680 000

Uten regulering av beholdning



Uttaksalder	62 år	63 år	64 år	65 år	66 år	67 år	68 år	69 år	70 år
Opptjening	35 år	36 år	37 år	38 år	39 år	40 år	41 år	42 år	43 år
Beholdning	1 001 980	1 001 980	1 001 980	1 001 980	1 001 980	1 001 980	1 001 980	1 001 980	1 001 980
Delingsstall	20,41	19,59	18,78	17,97	17,15	16,34	15,53	14,73	13,93
AFP	49 093	51 148	53 354	55 758	58 424	61 321	64 519	68 023	71 930

48

Betinget tjenestepensjon



49

Betinget tjenestepensjon

Hvis ikke rett på AFP

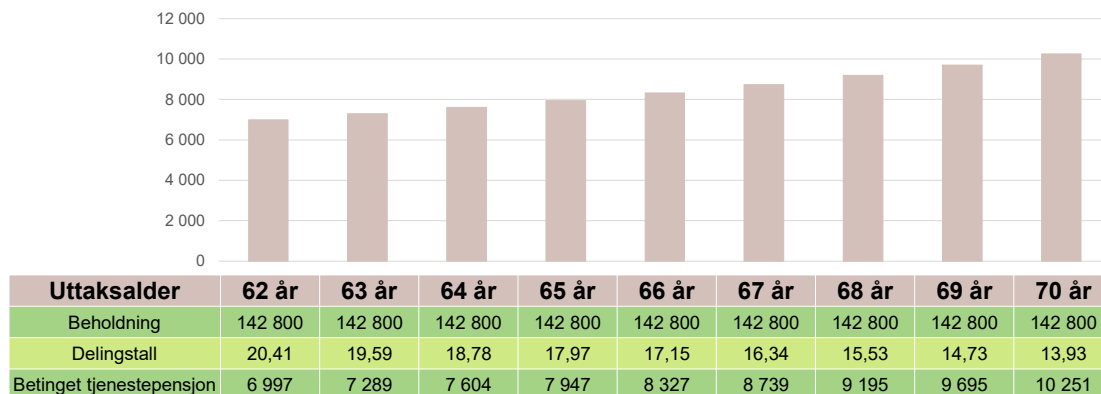
- Hvis man ikke oppfyller betingelsene for AFP, har man rett på betinget tjenestepensjon
- Den tjenes opp med 3,0 prosent av pensjonsgrunnlaget opp til 7,1 G fra 01.01.2020 til måneden man fyller 62 år
- Opptjeningen samles i en egen pensjonsbeholdning
- Pensjonsbeholdningen reguleres årlig med lønnsvekst
- Det gis kun opptjening for år med medlemskap i en offentlig tjenestepensjonsordning fra 01.01.2020

50

Betinget tjenstepensjon

Fleksibelt uttak

Forutsetninger:
Født i 1965
Oppptjening fra 01.01.2020 til 62: 7 år
Pensjonsgivende inntekt på kr 680 000
Uten regulering av beholdning



51

Eksempler på fleksibelt uttak



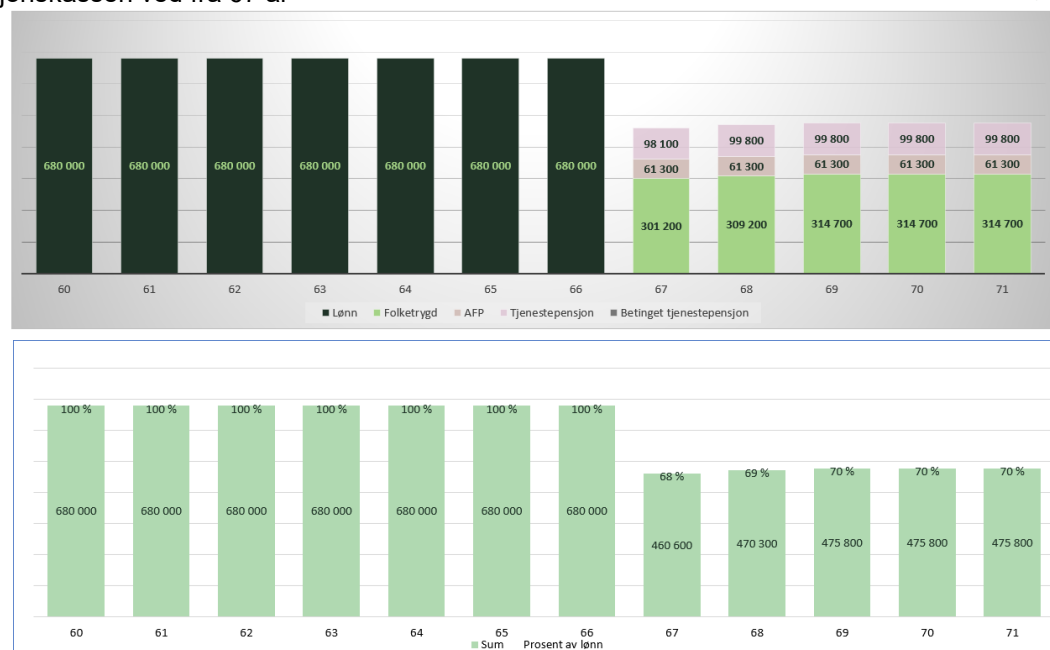
52

Slutter å jobbe ved 63 år. Uttak av alderspensjon i Nav i tillegg til alderspensjon, overgangstillegg og AFP fra pensjonskassen ved 63 år



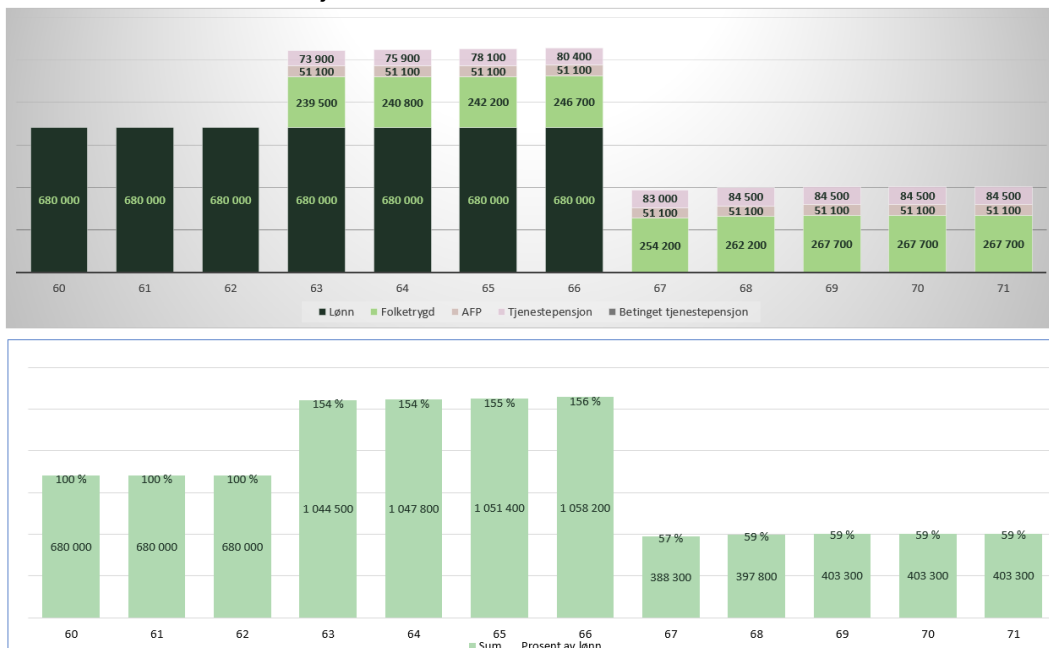
53

Slutter å jobbe ved 67 år. Uttak av alderspensjon i Nav i tillegg til alderspensjon og AFP fra pensjonskassen ved fra 67 år



54

Uttak av alderspensjon i Nav ved 63 år. Uttak av AFP og alderspensjon fra pensjonskassen ved 63 år. Slutte å jobbe ved 67 år



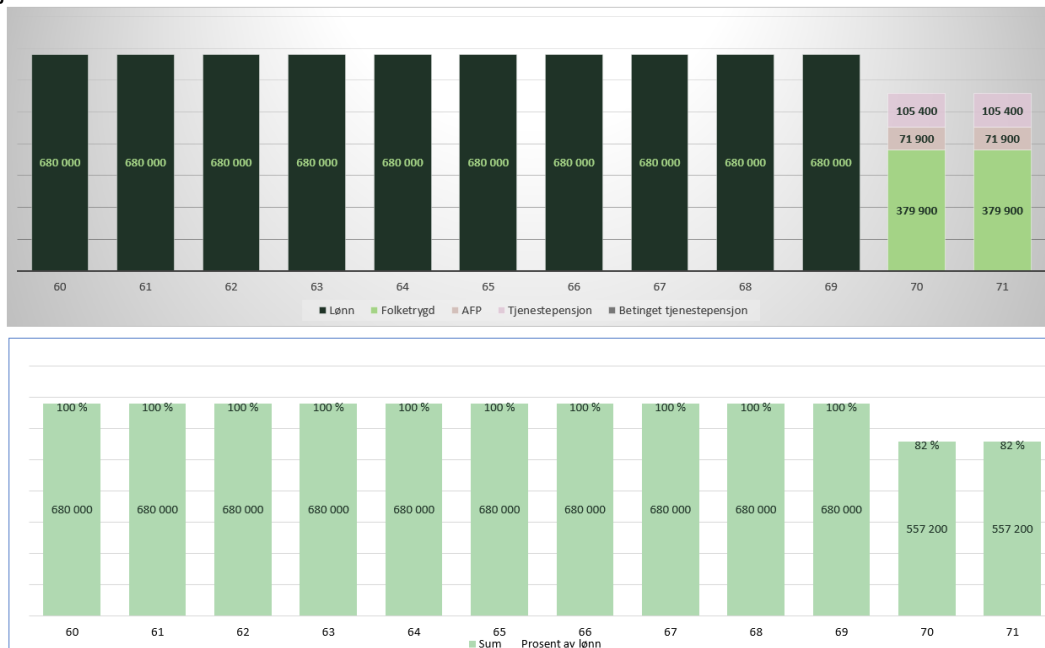
55

Slutter å jobbe ved 65 år. Uttak av alderspensjon i Nav i tillegg til alderspensjon og AFP fra pensjonskassen ved 65 år



56

Slutter å jobbe ved 70 år. Uttak av alderspensjon i Nav i tillegg til alderspensjon og AFP fra pensjonskassen ved 70 år



57

Særaldersgrense



58

Tidligpensjon

Hovedpunkter

- Personer med lavere aldersgrenser (særaldersgrenser) kan fratre fra datoen aldersgrensen nås
- Særaldersgrense i fylket er 65 år
- De med særaldersgrenser kan jobbe frem til de fyller 72 år, om de tilfredsstiller de psykiske og fysiske kravene til stillingen

59

Tidligpensjon

Aldersgrense 65 år

- Personer født 1963 til og med 1964
 - Har rett til å få særalderspensjon etter gamle regler eller særalderspåslag før fylte 67 år
 - Beregnes etter samme prinsipp som alderspensjon opptjent før 2020, men uten levealdersjustering
 - Dersom det tas ut særalderspensjon, kan man ha rett til et særalderspåslag fra fylte 67 år
 - Særalderspensjonen reduseres om det er inntekt fra offentlig sektor. Inntekt fra privat sektor påvirker ikke utbetalingen
- Personer født 1965 og senere
 - Har ikke rett til særalderspensjon. Kan ha rett til et særalderspåslag fra fylte 62 år

60

Særalderspåslag

Et livsvarig påslag

- Kan fritt kombineres med alderspensjon fra Nav og pensjonskassen, AFP eller betinget tjenstepensjon
 - Kan ikke kombineres med tidligpensjon, da kommer særalderspåslaget først fra 67 år
- Vilkår:
 - Av de siste 15 årene før særaldersgrensen eller før fratreden med rett til uttak av særalderspåslag, må 10 år av dem være i stilling med særaldersgrense
 - Må fratre stillingen med minst 10 prosent, målt i forhold til full stilling

61

Særalderspåslag

Beregning

- Full opptjening er 30 år
- Opptjening og gjennomsnittlig deltid er ut fra all opptjening før 2025 og tid med særaldersgrense etter 2025
- Pensjonsgrunnlaget er siste lønn i 100 prosent stilling med særaldersgrense, justert for gjennomsnittlig deltid
- Særalderspåslaget utgjør 5,8 prosent av pensjonsgrunnlaget ved aldersgrense 65 år

62

Særalderspåslag

Inntektsjustering

- Særalderspåslaget reduseres mot inntekt og ved sent uttak
- Inntektsgrensen ved helt uttak er 1 G (136 549 kroner)
- Inntektsgrensen ved delvis uttak er lønn + 1 G
- Pensjongivende inntekt etter folketrygdloven over inntektsgrensen skal redusere det livsvarige nivået:
 - $(\text{Inntekt} - \text{inntektsgrensen}) / (3 * \text{pensjonsgrunnlag})$
- Dette gjelder frem til fylte 75 år
- Reduseres med 1/36 del for hver måned uttaket skjer etter 65 år. Dette gjelder ikke om du har tidligpensjon eller uførepensjon til 67 år

63

Uførepensjon



64

Uførepensjon

Ved sykdom eller skade

Hvem har rett?

- du som har redusert stillingen på grunn av helsesituasjonen, og ikke lenger mottar sykepenger
- du som har minimum 20 prosent inntektstap (uføregrad)

Uføregrad og varighet

- uføregrad beregnes ut fra inntektstapet grunnet sykdom eller skade
- for uføregrad 20 - 49 % settes varigheten av pensjonskassen
- for uføregrad 50 - 100 % blir varigheten lik som hos Nav



Ved inntektstap på 50 % eller mer må du også søke om AAP eller uføretrygd fra Nav

Uførepensjon

Ved sykdom eller skade

Begrensninger

Gjelder sykdom eller skade du kjente til eller burde kjent til:

- rettighet faller bort om du blir ufør innen 2 år etter innmelding
- stillingsøkning 2 år før sykdom eller skade oppstår medregnes ikke

Overgang til alderspensjon

Uførepensjon omregnes til alderspensjon:

- når du fyller 67 år eller
- tidligere hvis stillingen din har lavere aldersgrense

Uførepensjon

Rådgivende lege

- Legen gir råd i medisinske spørsmål for at den som søker uførepensjon skal få riktig gradert uførepensjon mellom 20 – 50 prosent
- Legen gir også råd i karensvurdering
- Legen har samtale/møte med søker

Legen kan også kontaktes selv om du ikke har søkt om uførepensjon

Ofte stilt spørsmål

Hvis jeg prøver å øke stillingsandelen min, og ikke klarer det, mister jeg da rettigheter?

Svar: Nei, det er veldig fint om du prøver deg i økt stillingsandel.

Dersom det går fint, så er det en økonomisk fordel for deg både på kort og lang sikt.

Dersom utprøvingen ikke går fint, så er arbeidsevnen blitt bedre klarlagt

67

Uførepensjon

Beregningsgrunnlag

Opptjening

- Medlemstid er antall år du har vært medlem i en offentlig pensjonsordning
- Full opptjening er 30 år. Pensjonen reduseres ved lavere medlemstid
- Ved uførepensjon regnes medlemstiden frem til aldersgrensen på stillingen, men ikke lenger enn til fylte 67 år. Det betyr at pensjonskassen beregner hvor lang medlemstid du kunne fått ved å jobbe frem til aldersgrensen eller 67 år

68

Uførepensjon

Beregning uten uføreytelse i Nav

69 %
av lønn opp til 12 G

+

25 % av G
Maks 6 % av lønnen

+

Barnetillegg
4 % opp til
6 G for maks tre barn

69

Uførepensjon

Eksempel uten uføreytelse i Nav

100 % stilling før uførhet

Lønn: 680 000 kroner

20 % uførepensjon fra pensjonskassen

Ingen ytelse fra Nav

469 200
69 % av lønn

+

34 137
25 % av G

×

20 %
Uføregrad

×

30 / 30
Medlemstid

=

100 667
Uførepensjon

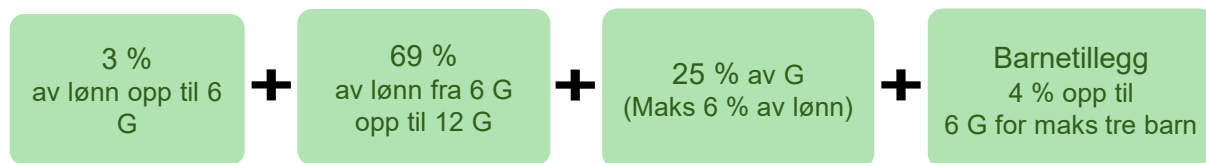
70

Uførepensjon

Beregning med uføreytelse i Nav

Med ytelse fra Nav

- 3 % av pensjonsgrunnlaget opp til 6 G
- 69 % av pensjonsgrunnlaget mellom 6 og 12 G



71

Uførepensjon

Eksempel med uføreytelse i Nav

100 % stilling før uførhet
Lønn: 680 000 kroner
50 % uførepensjon fra pensjonskassen
50 % AAP/uføretrygd fra Nav



72

Uførepensjon

Inntekt

Arbeidsinntekt

- Det fastsettes en inntektsgrense ut fra forventet arbeidsinntekt
- Utbetalingen reduseres hvis du får arbeidsinntekt over inntektsgrensen
- Du må selv informere pensjonskassen om endringer i inntekten din
- Du melder inntekt på innloggede sider på <https://www.pensjonskassenforfylkene.no/>

Etteroppgjør

- Det utføres årlig en kontroll for å se at du har fått korrekt pensjon i forhold til inntekt
- Inntekten i skatteoppgjøret innhentes fra skatteetaten
- For mye utbetalt pensjon må tilbakebetales, mens for lite etterbetales

Etterlattepensjon



Ektefellepensjon

Disse har rett

- ektefelle eller registrert partner
- i noen tilfeller fraskilt ektefelle

Unntak

- retten faller bort hvis du gifter deg på nytt
- retten faller bort om dødsfallet skyldes en sykdom dere kjente til, og som inntreffer innen første år etter innmelding eller inngått ekteskap
- samboere har ikke rett til ektefellepensjon

75

Ektefellepensjon

- Ekteskapet må ha vart i minst 10 år
- Den fraskilte må ha vært minst 45 år ved skilsmissen
- Avdøde må ha vært medlem i Pensjonskassen før skilsmissen fant sted
- Den fraskilte kan ikke ha giftet seg på nytt
- Retten til ektefellepensjon kan være fraskrevet ved skilsmisse
 - Dersom retten er fraskrevet vil pensjonen likevel utbetales dersom det ikke finnes andre pensjonsberettigede

76

Ektefellepensjon

Pensjonen kan bli delt mellom flere ektefeller etter hvor mange år hver av ektefellene var gift med avdøde

Dersom en av de berettigede har fraskrevet seg retten, har den andre rett til hele pensjonen

Avdøde var til sammen gift i 26 år

Ektefelle 1: 21 år

Ektefelle 2: 5 år

21/26

5/26

77

Ektefellepensjon

Beregning

- utgjør 9 % av avdødes pensjonsgrunnlag
- størrelsen på pensjonen avhenger av antall år avdøde var medlem
- hvis avdøde sto i jobb regnes medlemstiden frem til aldersgrensen på stillingen, men ikke lengre enn til fylte 67 år
- påvirkes ikke av annen inntekt eller pensjon

78

Barnepensjon

Disse har rett

- barn under 20 år

Beregning

- hvert barn får 15 % av avdødes pensjonsgrunnlag
- størrelsen på pensjonen avhenger av antall år avdøde var medlem
- hvis avdøde sto i jobb regnes medlemstiden frem til aldersgrensen på stillingen, men ikke lengre enn til fylte 67 år
- påvirkes ikke av annen inntekt, pensjon eller utdanning

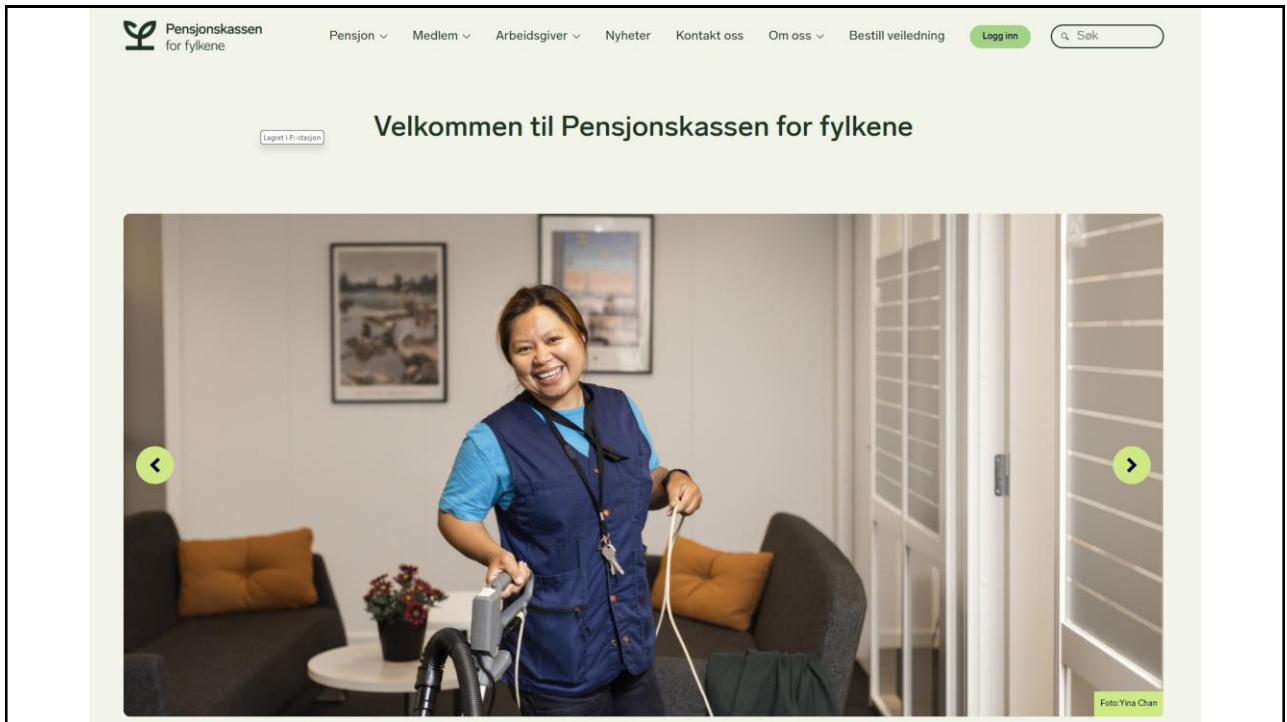
79

Forberedelser til pensjonsalder

På kort og lang sikt



80



81

Medlemsportalen



- Du logger inn i medlemsportalen ved å klikke på «Logg inn» på <https://www.pensjonskassenforfylkene.no/>
- Portalen inneholder følgende funksjonalitet
 - Oversikt over opptjening og medlemskap
 - Pensjonsprognose
 - Innboks/digital kommunikasjon
 - Her publiseres blant annet lønns slipper, vedtaksbrev, medlemsbrev og forsikringsbevis
 - Digital søknadsprosess

82


Pensjonskassen
for fylkene

Medlemsportal

VELKOMMEN

Medlemsportal

Velkommen til medlemsportalen

I denne portalen kan du se opplysningene pensjonskassen har registrert på deg. Opplysningene er registrert på bakgrunn av meldinger fra arbeidsgiver

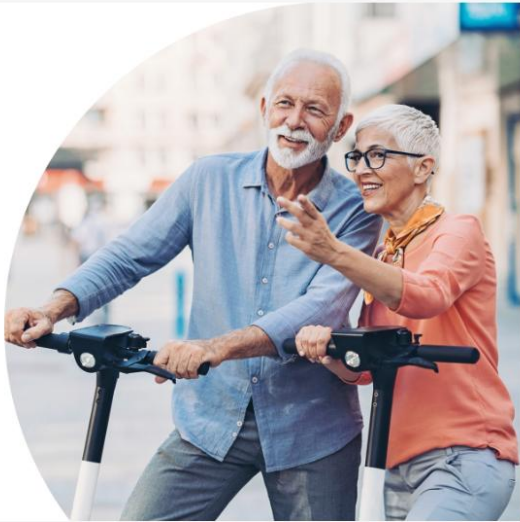
På **Min oversikt** vil du kunne se dine personalia og stillingshistorikk. Herfra kan du også sende inn søknad om pensjon.

Via **Pensjonskalkulatoren** kan du foreta en beregning av din fremtidige pensjon.

Under **Mine søknader** vil du få oversikt over søknader du har sendt inn, og se status på behandlingen, eller sende inn en søknad om pensjon.

Innboks er din elektroniske postkasse. Her vil du finne alle elektroniske brev pensjonskassen har sendt deg.

Menyen finner du oppe i høyre hjørne.



83


Pensjonskassen
for fylkene

Medlemsportal

MIN OVERSIKT

Testperson

Fødselsnummer	Adresse	Telefonnummer
Kontonummer	Postnummer / sted	E-post

Vi innhenter adresseopplysninger fra folker registret og telefonnummer / e-post fra kontakt- og reservasjonsregistret.

Endre kontonummer
Søk om pensjon

Pensjonsopptjening

Dette er et sammendrag av din opptjening til offentlig tjenestepensjon i pensjonskassen. Denne opptjeningen brukes som grunnlag for beregning av din pensjon. Har du tid i andre offentlige pensjonsordninger, må du kontakte disse for å få vite om din opptjening av pensjon der.

For årskullene fra og med 1963 ble regelverket for offentlig tjenestepensjon endret, med virkning fra 01.01.2020. Derfor vises opptjening både under eldre regelverk og det nye fra 2020. Lønnen og aldersgrensen for uttak fra din siste stilling påvirker også hvordan pensjonen din beregnes.

Til og med 31.12.2019		Fra og med 01.01.2020	
Opptjeningsstid 6 år, 3 mnd	Stillingsprosent, gj. snitt 100 %	Påslagsbeholdning 344 832 kr	Betignet beholdning 115 517 kr

Siste aktive stilling: Rådgiver			
Aldersgrense 70 år	Stillingsprosent 100 %	Lønn 934 108 kr	Tillegg 0 kr

▼ Se stillingshistorikk

Meld inntektsending

84

Pensjonskassen
for fylkene

Medlemsportal

PENSJONSKALKULATOR

1

Innhenting av opplysninger

Felter å fylle ut

For å beregne din pensjon, trengs både opplysninger fra Nav og oppjeringsstid i andre ordninger. Under kan du samtykke til å innhente disse opplysningene. Opplysningene du henter inn lagres ikke hos pensjonskassen, men benyttes utelukkende til å gjennomføre beregning du blir presentert. Beregningene tar også hensyn til sluttdato for arbeid og inntekt.

☐

Jeg samtykker til innhenting av opplysninger fra Nav og andre offentlige pensjonsordninger.

Informasjon til Nav

Antall år i utlandet

Sivilstatus

0

Velg...

Nåværende årsinntekt

Fra offentlig sektor

Fra privat sektor

607 000

0

2

Uttak fra Nav

Felter å fylle ut

3

Uttak fra pensjonskassen

Felter å fylle ut

4

Pensjonsrettigheter i andre pensjonsordninger

Felter å fylle ut

Beregn

85

Pensjonskassen
for fylkene

Medlemsportal

PENSJONSKALKULATOR

Prognose

Uttak fra pensjonskassen

01.05.2033 (67 år) - Oppsatt alderspensjon
01.05.2033 (67 år) - Påslagspensjon
01.05.2033 (67 år) - AFP/betinget pensjon

Helt uttak fra NAV

01.05.2033 (67 år)

Overakten nedenfor viser pensjon du vil motta basert på stillingsopplysninger mottatt fra din arbeidsgiver, din oppjerping i Nav samt de valgene du selv har gjort i prognosen. Prognosen viser beløp etter dagens kroneverdi før beskatning. Prognosen er ikke juridisk bindende for pensjonskassen.

Vis som diagram

Vis årlig

Fra og med	Nav	Påslagspensjon	Oppsatt alderspensjon	Betinget pensjon	Månedlig total
01.05.2033 (67 år)	23 300 kr	1 700 kr	11 000 kr	590 kr	36 000 kr
02.05.2033 (67 år)	23 300 kr	1 700 kr	11 000 kr	590 kr	36 000 kr

Bolkene nedenfor viser tallene som ligger til grunn for prognosen over.

NAV

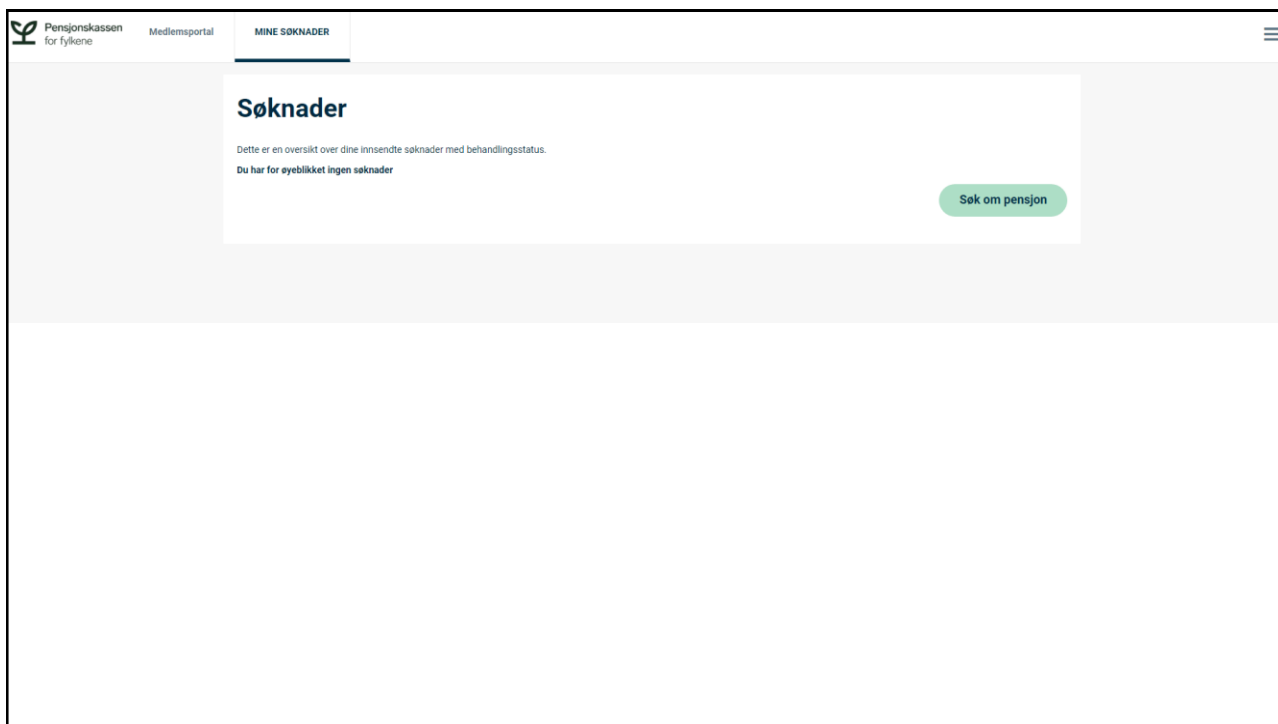
Tjenestepensjon

Tilbake

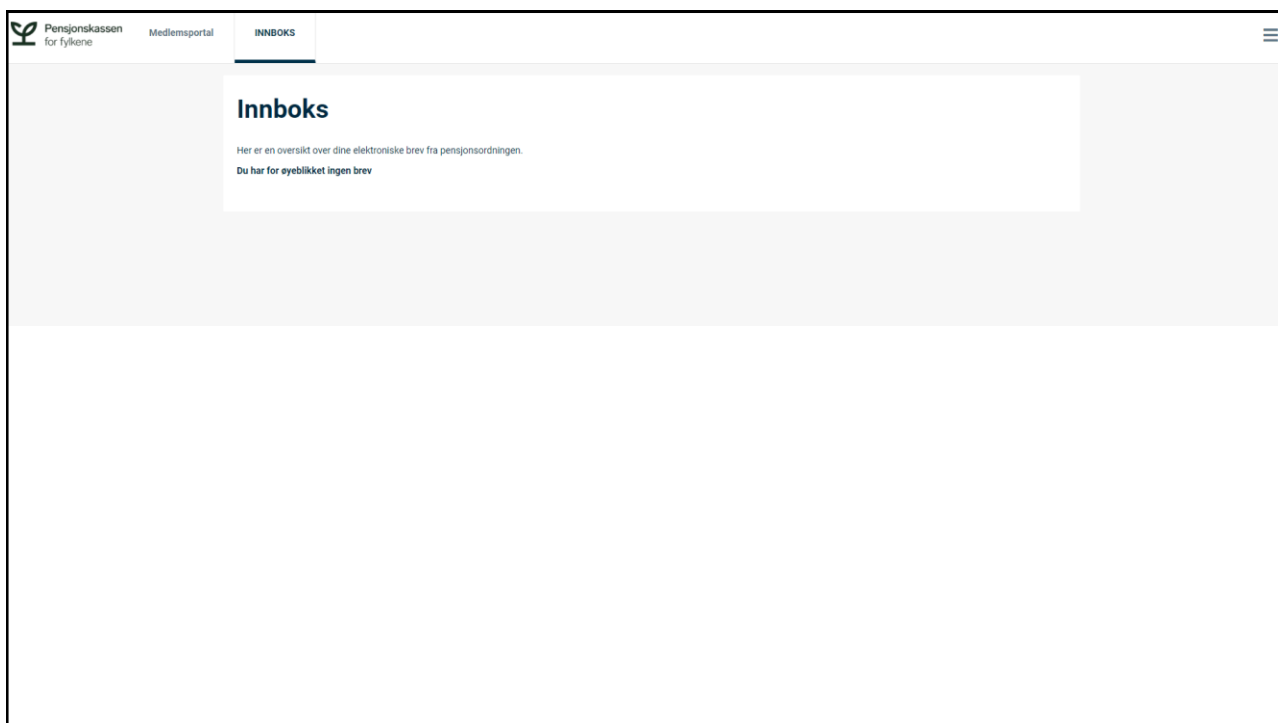
Skriv ut

86

43



87



88

Individuell pensjonsveiledning

- For de som ønsker personlig veiledning, så bestilles dette på <https://www.pensjonskassenforfylkene.no/bestill-veiledning/>
- Veiledningen gjøres som hovedregel på Teams, men kan også gjøres over telefon eller i pensjonskassens lokaler
- Pensjonskassen sender ut møteinnkallelse etter bestilling

89

Bestill veiledning

Du bestiller tidspunkt for pensjonssamtale ved å velge dato og klokkeslett i kalenderen under. Samtalen kan enten gjøres på Teams, på telefon eller du kan møte opp fysisk hos oss. Det er satt av 25 minutter pr. samtale. Når du har bestilt tidspunkt vil du motta en automatisk bekreftelse på e-post. Automatiske e-poster blir av og til filtrert ut av epost-leverandørene. Hvis du ikke mottar bekreftelse må du sjekke søppelboksen.

Skal du besøke oss er adressen Wergelandsveien 21. Nærmeste T-bane stasjon er Nationaltheatret. Du kan også komme hit med både buss og trikk. Dersom du har spesielle behov og trenger parkering, ber vi om at du tar kontakt med oss på forhånd slik at vi kan holde av en plass til deg.

Bestill veiledningstime

Book her

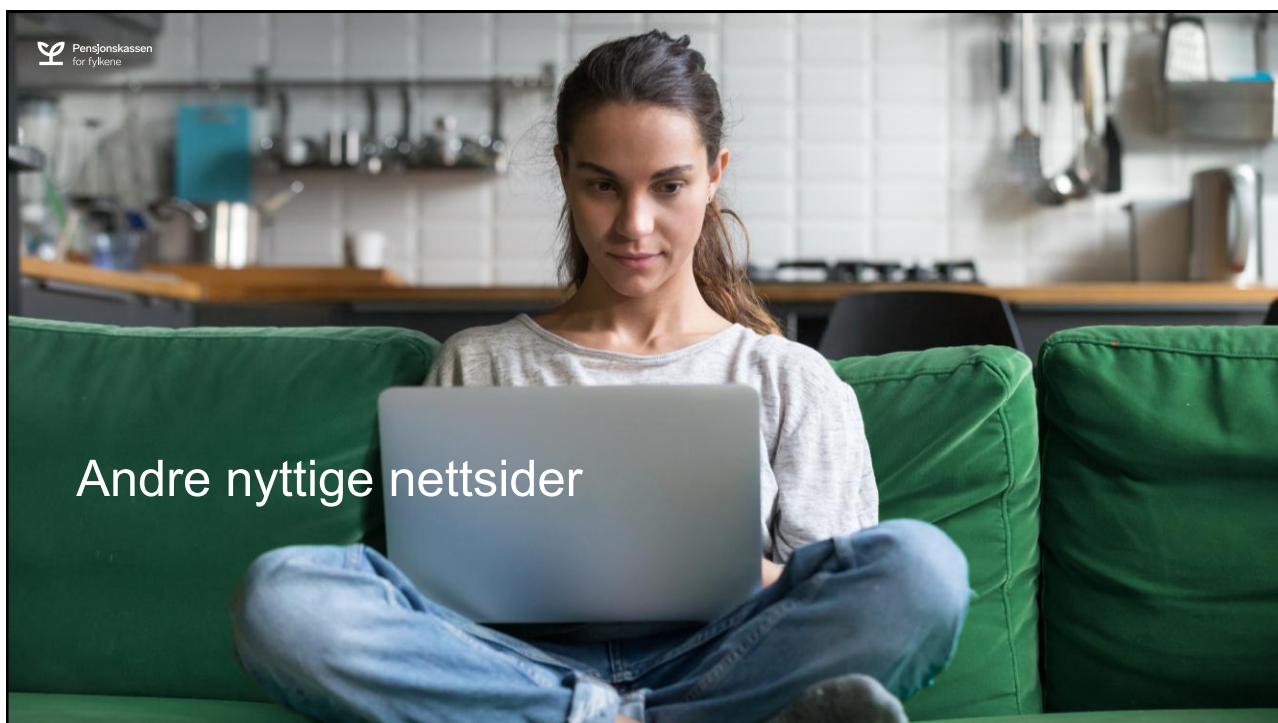
90

Pensjonskassen for fylkene

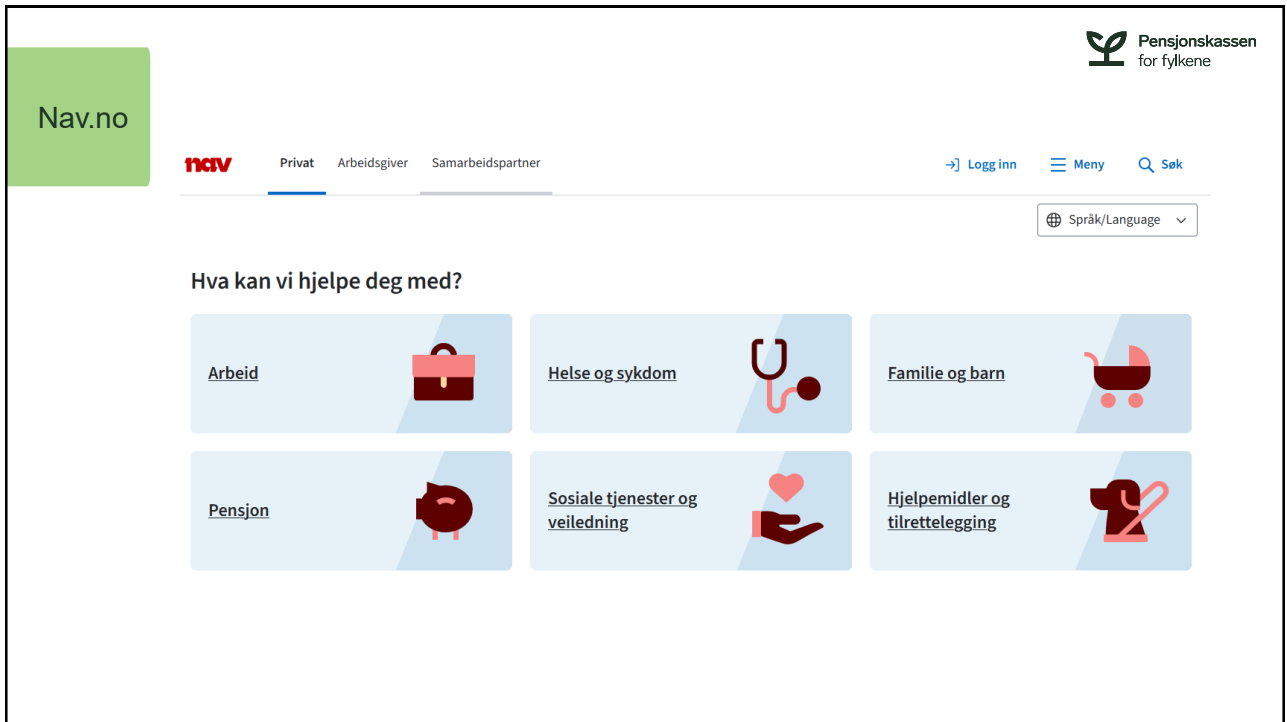
Kontaktinformasjon

- Adresse: Wergelandsveien 21, 0167 Oslo
- <https://www.pensjonskassenforfylkene.no/>
- Telefon: 08475, kl. 08.00 – 15.00
- post@pensjonskassenforfylkene.no

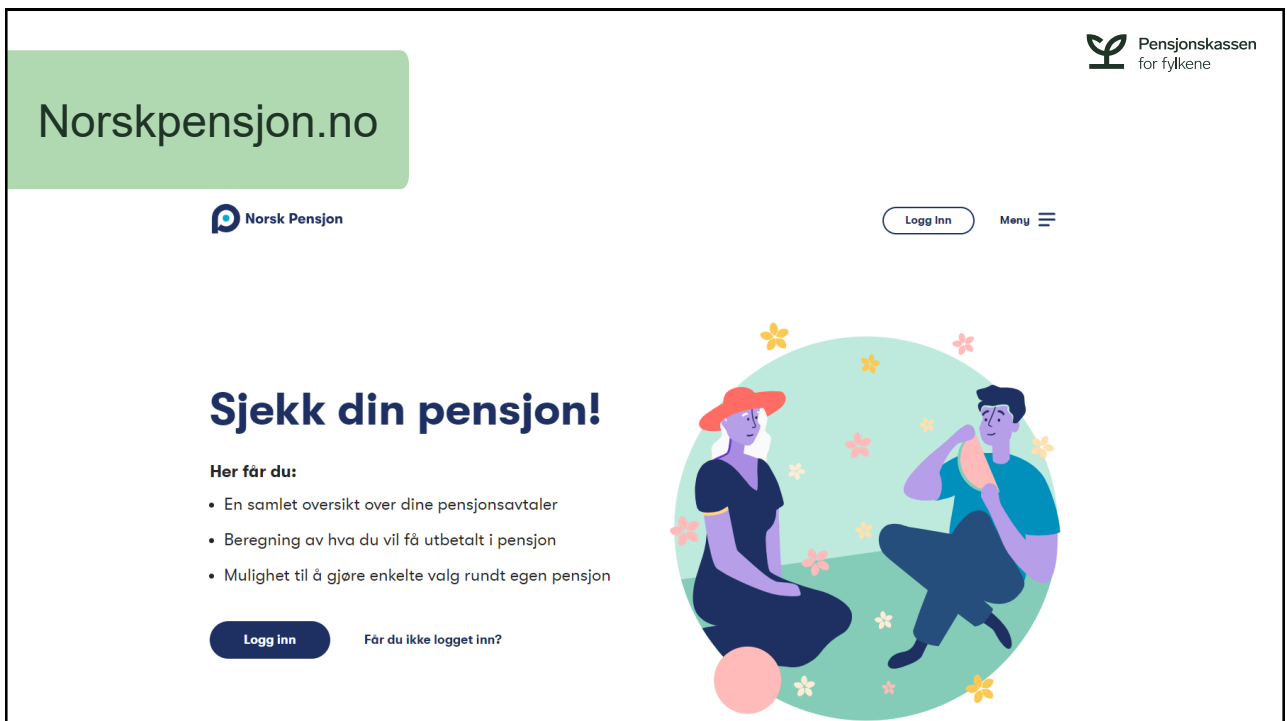
91



92



93



94

<https://skattekalkulator.formueinntekt.skatt.skatteetaten.no/>



[← Til skatteetaten.no](#)

Beregn skatten din for 2024

Velg hvilket år du ønsker å beregne skatt for



Beregn skatt for
2024



Beregn skatt for
tidligere år

Takk for oss!

Pensjonskassen for fylkene
Akershus og Buskerud

Telefon 08475

Wergelandsveien 21, 0167 OSLO
[Pensjonskassenforfylkene.no](https://pensjonskassenforfylkene.no)

