

Informasjon om pensjonsordningen

Kurs for medlemmer født til og med 1962

Jens Martin Foss og Kristoffer Sørli

15.09.2026



1

Agenda

Det norske pensjonssystemet

Pensjon fra Nav

- Alderspensjon

Tjenestepensjon (Pensjonskassen for fylkene)

- Alderspensjon
- AFP
- Uførepensjon
- Etterlattepensjon

Praktisk informasjon

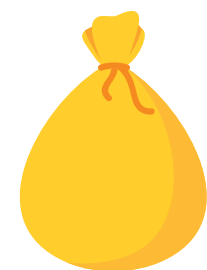
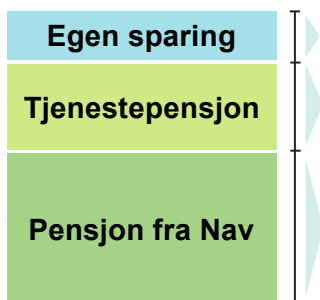
- Nyttige nettsteder



2

Det norske pensjonssystemet

Pensjonssystemet er bygd opp av tre nivåer:



Din pensjon



3

Det norske pensjonssystemet

Grunnbeløpet

G

- Folketrygdens grunnbeløp
- 136 459 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

Pensjon fra Nav

Grunnmuren i det norske pensjonssystemet

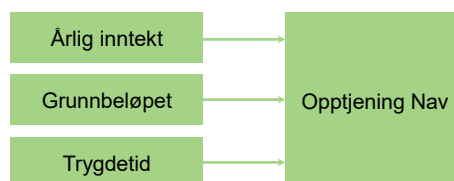


5

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



6

Pensjon fra Nav

Uttak av alderspensjon

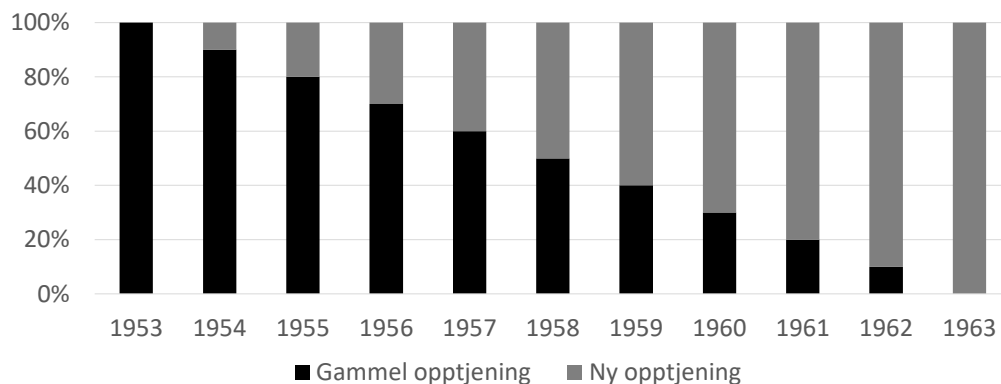
Generelt

- 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

7

Pensjon fra Nav

To forskjellige regelverk



8

Pensjon fra Nav

Levealdersjustering

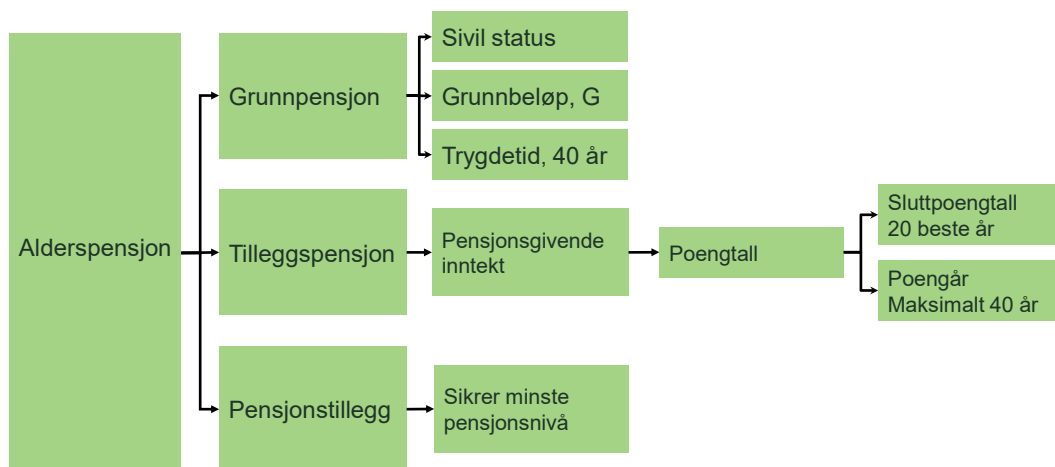
To levealdersjusteringsfaktorer:

Forholdstall og delingstall

- Brukes til å beregne årlig pensjon
- Et uttrykk for antatte gjenstående leveår ved 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 forholds- og delingstall per årskull for hver mulige uttaksmåned fra 62 til 75 år

Pensjon fra Nav

Gammelt regelverk



Pensjon fra Nav

Gammelt regelverk

Alderspensjon
etter gammelt
regelverk

=

Grunnpensjon
+ Tilleggspensjon
+ Pensjonstillegg

÷

Forholdstall

11

Pensjon fra Nav

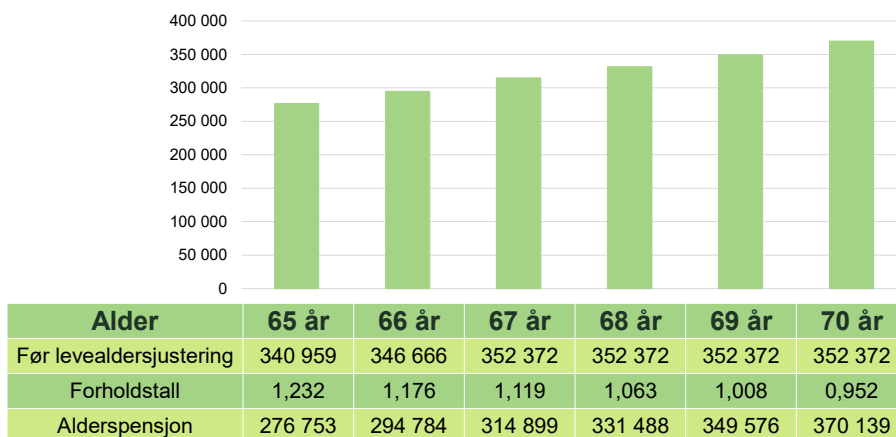
Forholdstall

Årskull	1954	1955	1956	1957	1958	1959	1960	1961	1962
62 år	1,346	1,352	1,358	1,366	1,374	1,382	1,390	1,397	1,402
63 år	1,289	1,295	1,301	1,309	1,317	1,325	1,334	1,340	1,345
64 år	1,232	1,238	1,245	1,252	1,260	1,268	1,277	1,284	1,289
65 år	1,175	1,181	1,188	1,196	1,204	1,212	1,220	1,227	1,232
66 år	1,118	1,125	1,131	1,139	1,147	1,155	1,164	1,171	1,176
67 år	1,062	1,068	1,075	1,083	1,091	1,099	1,108	1,115	1,119
68 år	1,006	1,012	1,019	1,027	1,035	1,043	1,052	1,059	1,063
69 år	0,950	0,957	0,964	0,971	0,980	0,987	0,996	1,003	1,008
70 år	0,895	0,902	0,908	0,916	0,924	0,932	0,941	0,948	0,952

12

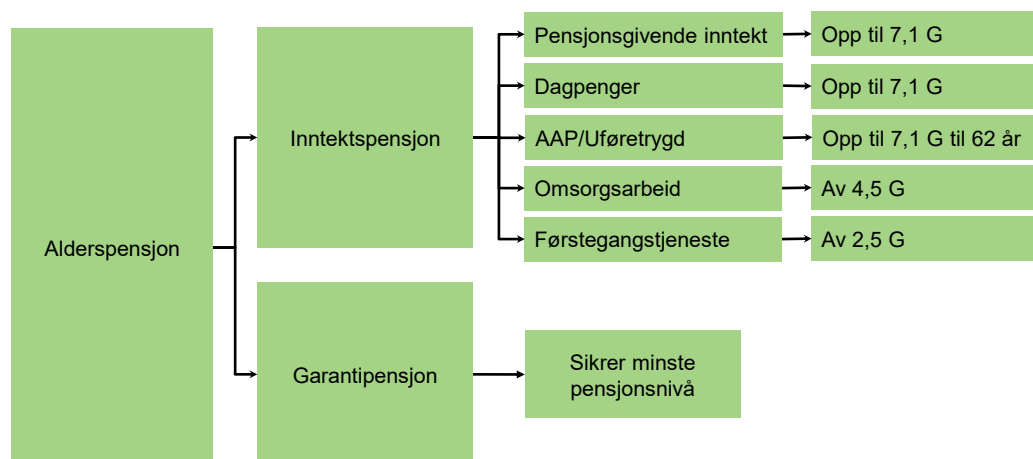
Pensjon fra Nav Gammelt regelverk

Født i 1962, gift, lønn kr 680 000, startet å jobbe i en alder av 27 år



13

Pensjon fra Nav Nytt regelverk



14

Pensjon fra Nav

Nytt regelverk

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

15

Pensjon fra Nav

Nytt regelverk

Alderspensjon
etter nytt
regelverk

=

Inntektpensjon
+ Garantipensjon

÷

Delingstall

16

Pensjon fra Nav

Delingstall

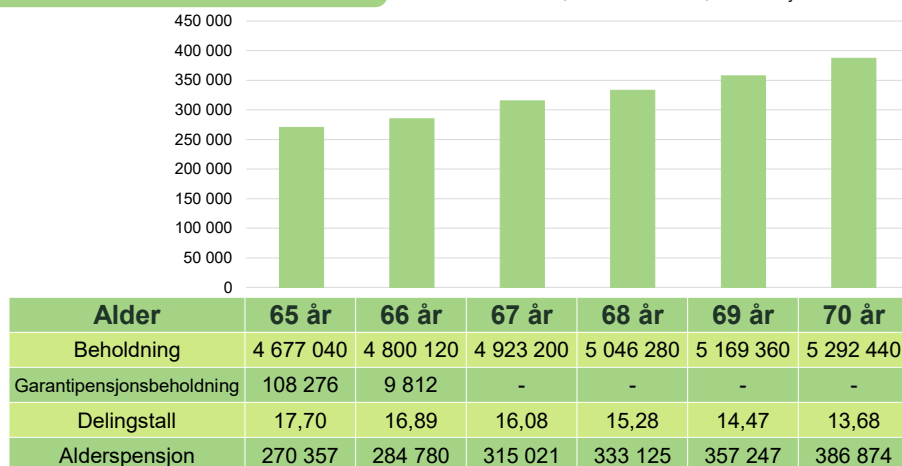
Årskull	1954	1955	1956	1957	1958	1959	1960	1961	1962
62 år	19,11	19,24	19,37	19,50	19,63	19,77	19,93	20,06	20,14
63 år	18,30	18,43	18,56	18,69	18,82	18,96	19,12	19,25	19,32
64 år	17,49	17,62	17,75	17,88	18,01	18,15	18,31	18,43	18,51
65 år	16,68	16,81	16,94	17,07	17,20	17,34	17,50	17,62	17,70
66 år	15,88	16,01	16,13	16,27	16,39	16,53	16,69	16,81	16,89
67 år	15,08	15,20	15,33	15,46	15,59	15,73	15,88	16,01	16,08
68 år	14,28	14,41	14,53	14,66	14,79	14,93	15,08	15,20	15,28
69 år	13,49	13,62	13,74	13,87	14,00	14,13	14,28	14,40	14,47
70 år	12,71	12,83	12,96	13,08	13,21	13,34	13,49	13,61	13,68

17

Pensjon fra Nav

Nytt regelverk

Født i 1962, lønn kr 680 000, startet å jobbe i en alder av 27 år



18

Pensjon fra Nav

Vektet alderspensjon - eksempel

Eksempelpersonen født i 1962 får en kombinasjon av både gammel og ny alderspensjon fra Nav:

- 1/10 – del av gammel alderspensjon
- 9/10 – deler av ny alderspensjon

Eksempel på vektet alderspensjon fra 67 år, født i 1962:

314 899 x 1/10
Gammel
opptjening

+

315 021 x 9/10
Ny opptjening

=

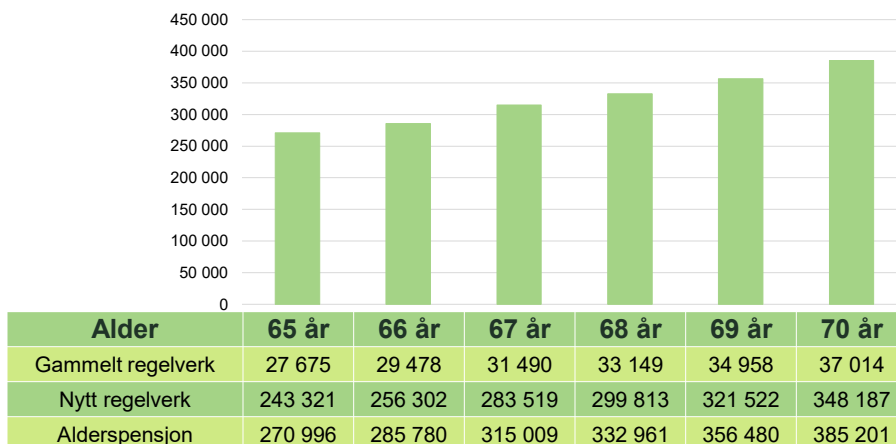
315 009
Livsvarig
pensjon

19

Pensjon fra Nav

Vektet alderspensjon

Født i 1962, gift, lønn kr 680 000, startet å jobbe i en alder av 27 år

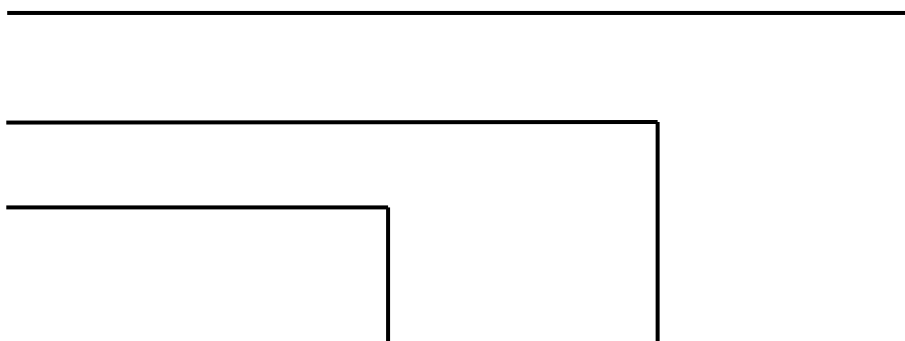


20

Pensjon fra Nav

Nøytralt uttak - prinsippskisse

Født i 1962, lønn kr 680 000, startet å jobbe i en alder av 27 år

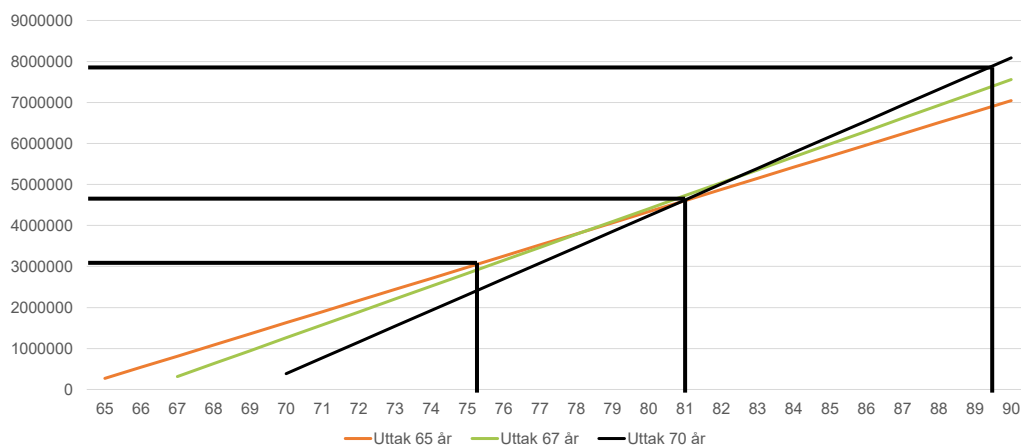


21

Pensjon fra Nav

Nøytralt uttak - prinsippskisse

Født i 1962, lønn kr 680 000, startet å jobbe i en alder av 27 år



22

Nav.no

Din pensjon

Planlegg pensjon og se opptjeningen din

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

23

Nav.no

Innledning pensjonskalkulator

I denne kalkulatoren kan du beregne og sammenligne alternativer for ulike uttak av framtidig pensjon. Alle beregninger vises i dagens kroneverdi. Beregningene er basert på informasjon om deg fra Skatteetaten og folkeregisteret, og de opplysningene du selv legger inn. Merk at for personer født fra og med 1954 er det for tiden ikke mulig å innhente informasjon om pensjon fra enkelte offentlige tjenstepensjonsordninger. Dette skyldes nye samordningsregler for personer født fra og med 1954 med rett til offentlig tjenstepensjon. Ta kontakt med din tjenstepensjonsordning dersom du trenger informasjon om tjenstepensjonen din. Du kan fortsette simuleringen, og du vil få beregning på pensjon fra folketrygden.

[Bruk av pensjonskalkulatoren](#)I hvilken sektor jobber du? * ☒ Offentlig ☐ Privat ☐ AnnetHar du rett til AFP i offentlig sektor? * ☒ Ja ☐ Nei

24

Nav.no

Hva ønsker du å beregne?

☐ AFP med påfølgende alderspensjon fra 67 år ?

AFP ALDERSPENSJON →

☒ Alderspensjon ?

ALDERSPENSJON →

AVBRYT

START BEREGNING AV DIN PENSJON

25

Nav.no

Planlegg din framtidige pensjon

Hva forventer du å ha i årlig inntekt fram til du tar ut pensjon? * ?

500000

Når ønsker du å ta ut pensjon? * ?

67

Januar

(2027)

Hvilken uttaksgrad ønsker du? * ?

100 %

Hva forventer du å ha i årlig inntekt samtidig som du tar ut hel pensjon? ?

0

Hvor mange år forventer du å ha inntekt etter at du har tatt ut hel pensjon? ?

0

26

Nav.no



Opplysninger om deg

Har du bodd eller arbeidet i andre land enn i Norge? Eller planlegger du å bo eller arbeide i andre land enn Norge? * 

☐ Ja ☒ Nei

Hva er sivilstanden din når du skal ta ut pensjon? 

Gift

Opplysninger om din ektefelle

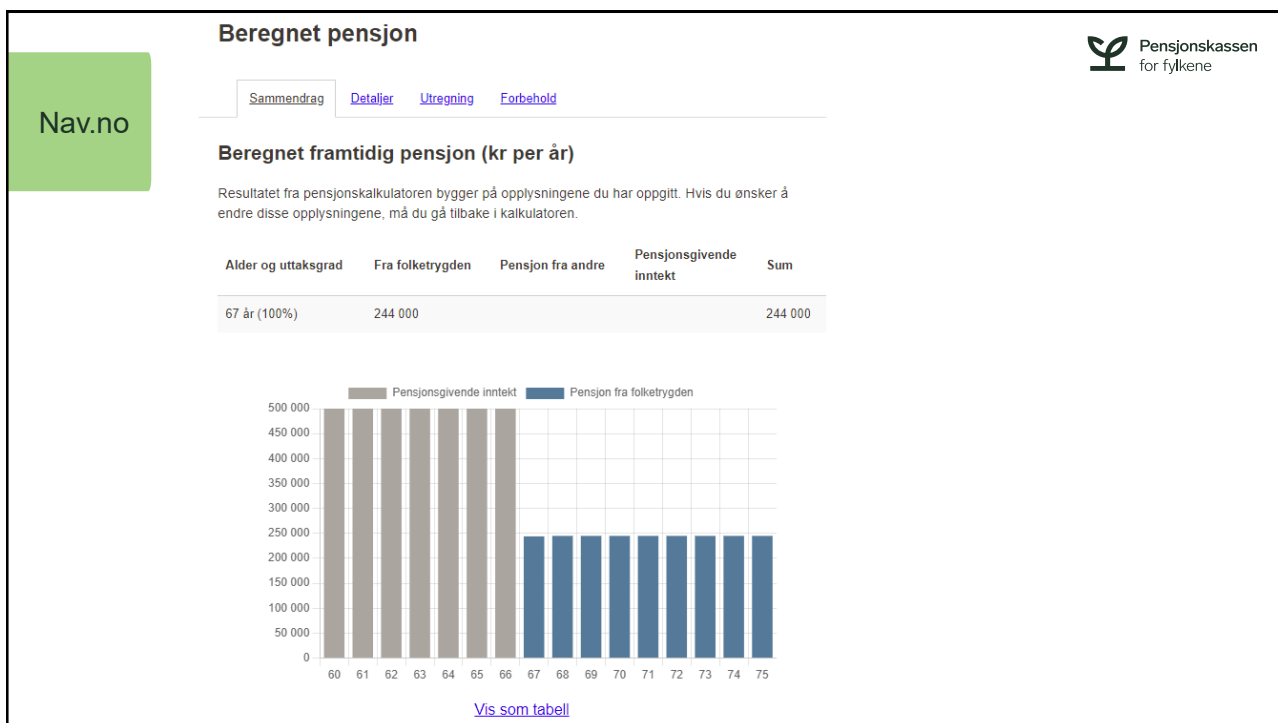
Vil din ektefelle motta pensjon eller uføretrygd fra folketrygden, eller AFP? * 

☒ Ja ☐ Nei

Vil din ektefelle ha inntekt over 2G (202 702 kr)? * 

☐ Ja ☒ Nei

27



29

Pensjon opptjent via arbeidsgiver(e)



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

31

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 får god medlemsservice
 - Kort svartid på telefon og epost
 - Personlig oppfølging med samme saksbehandler
 - Gratis veiledning



32

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

33

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

34

Pensjonskassen for fylkene

Våre pensjonsytelser

Alderspensjon

AFP

Uførepensjon

Etterlattepensjon

35

Alderspensjon



36

Alderspensjon

Generelt

- Personer med 72 års aldersgrense kan fratre med alderspensjon først ved fylte 67 år
- Personer med lavere aldersgrenser (særaldersgrenser) kan fratre med alderspensjon tidligere
- Man kan ta ut delvis alderspensjon
- Alderspensjonen levealdersjusteres og samordnes med pensjonen fra Nav fra 67 år
- Livsvarig utbetaling med årlig regulering

Ordinær aldersgrense er 72 år, men enkelte stillinger har lavere aldersgrense

37

Alderspensjon

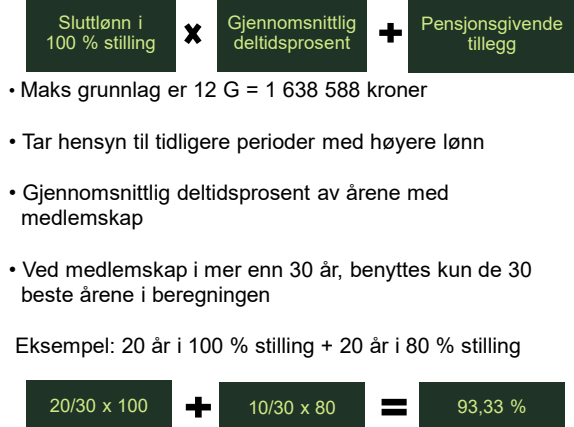
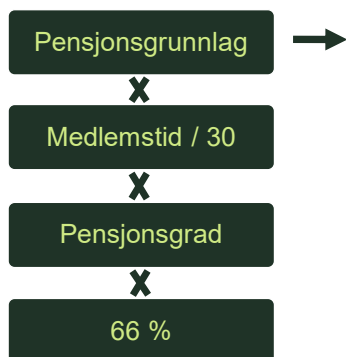
Stegene for å beregne alderspensjon

- 1. Beregne «brutto» alderspensjon**
 - 66 % av pensjonsgrunnlaget ved full opptjening. Hvis man ikke har full opptjening justeres pensjonen brøkvis
- 2. Levealdersjustere alderspensjonen**
 - Justeres ut fra årskull og uttaksalder
- 3. Beregne samordningsfradrag for alderspensjon fra Nav**
 - NAV beregner og utbetaler sin alderspensjon fullt ut
 - Pensjonskassen beregner et samordningsfradrag for å finne sin andel av det samlede nivået
- 4. Beregning av garantitillegg**
 - Garantitillegg gis hvis den samlede pensjonen er under et visst nivå
 - Avhenger av årskull og opptjeningstid

38

Alderspensjon

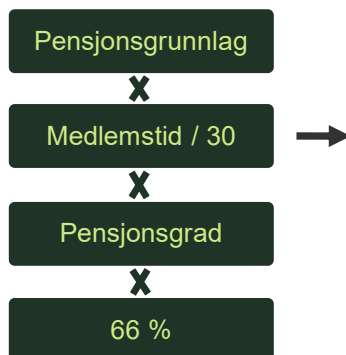
Bruttopensjonen før levealdersjustering



39

Alderspensjon

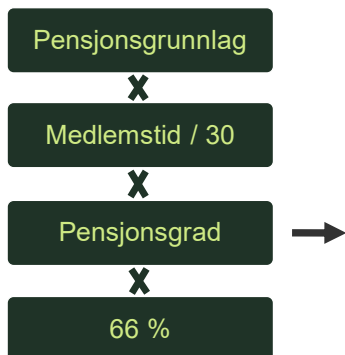
Bruttopensjonen før levealdersjustering



40

Alderspensjon

Bruttopensjonen før levealdersjustering

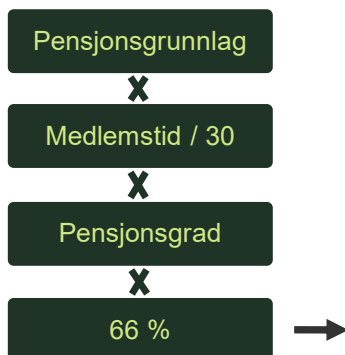


- Kan ta ut delvis alderspensjon
- Pensjonsgraden fastsettes i forhold til reststillingen etter pensjonering og den gjennomsnittlige deltidsprosenten

41

Alderspensjon

Bruttopensjonen før levealdersjustering



- Bruttonivå på 66 prosent før levealdersjustering

42

Alderspensjon

Bruttopensjonen - eksempel

- Født: 1962
- Pensjonsgrunnlag
 - Lønn = kr 680 000
 - Gjennomsnittlig stillingsprosent = 80 %
 - Pensjonsgrunnlag: kr 680 000 x 80 % = kr 544 000
- Tjenestetid: 25 år
- Pensjonsgrad: 100%

43

Alderspensjon

Bruttopensjonen - eksempel

$$\begin{array}{c} 544\,000 \\ \times \\ 25 / 30 \\ \times \\ 100 \% \\ \times \\ 66 \% \end{array} = \begin{array}{c} 299\,200 \\ \text{Før levealdersjustering} \\ \text{og samordning} \end{array}$$

44

Alderspensjon

Levealdersjustering

- Alderspensjonen levealdersjusteres etter samme prinsipper som alderspensjonen fra Nav
- Forholdstall brukes for den prosentandelen man har opptjent på gammel folketrygdmodell
- Justeringstall brukes for den prosentandelen man har opptjent på ny folketrygdmodell
 - Justeringstall er delingstall omregnet til samme format som forholdstall
 - Beregnes som delingstall / 13,42

Eksempel (født 1962) – Uttak v/ 67 år:

299 200
Bruttoberegnet
pensjon

1/10 på gammel
folketrygdmodell

**29 920 / 1,119 =
26 738**

+

9/10 på ny
folketrygdmodell

**269 280 / 1,198 =
224 775**

=

251 513
Levealdersjustert
bruttopensjon

45

Alderspensjon

Samordning

Alderspensjonen samordnes med alderspensjon fra Nav

- Nav utbetaler sin alderspensjon fullt ut
- Pensjonskassen beregner et samordningsfradrag som trekkes fra bruttopensjonen
 - Fradragene beregnes ut fra størrelsen på opptjeningen i folketrygden, og fordeles prosentvis på gammel og ny ordning

Gammel ordning:

Samordnes med delvis grunnpensjon

Samordnes med delvis tilleggspensjon

Ny ordning:

Samordnes med 98% av pensjonsbeholdningen

Samordningsfordel trekkes fra samordningen

46

Alderspensjon

Levealdersjustert og samordnet

251 513

Levealdersjustert
bruttopensjon

-

227 750

Samordningsfradrag

=

23 763

Alderspensjon før skatt

47

Alderspensjon

Individuell garanti

Individuell garanti til og med 1958-årskullet

- Levealdersjustering gjør at samlet pensjon (pensjonskassen + Nav) kan bli lavere enn 66 prosent av pensjonsgrunnlaget ved full opptjening (30 år i 100 % stilling), målt som om begge uttakene var ved fylte 67 år
- Dersom pensjon etter samordning blir lavere enn garantert nivå, legges det til et garantitillegg
- Ved kortere opptjening gis det et forholdsmessig garantitillegg

48

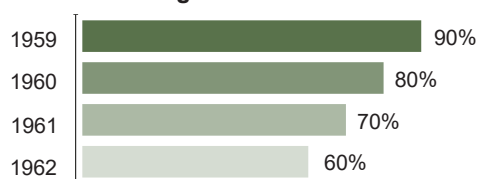
Alderspensjon

Individuell garanti

Individuell garanti for årskull 1959 - 1962

- sikrer en andel av garantien på 66 % av pensjonsgrunnlaget i samlet alderspensjon fra pensjonskassen og Nav
- bestemmes av forholdet mellom opptjening før 2011 og samlet medlemstid

Andel av full garanti for årskullene 1959-1962



49

Alderspensjon

Eksempelperson født i 1962

Tjenestepensjon

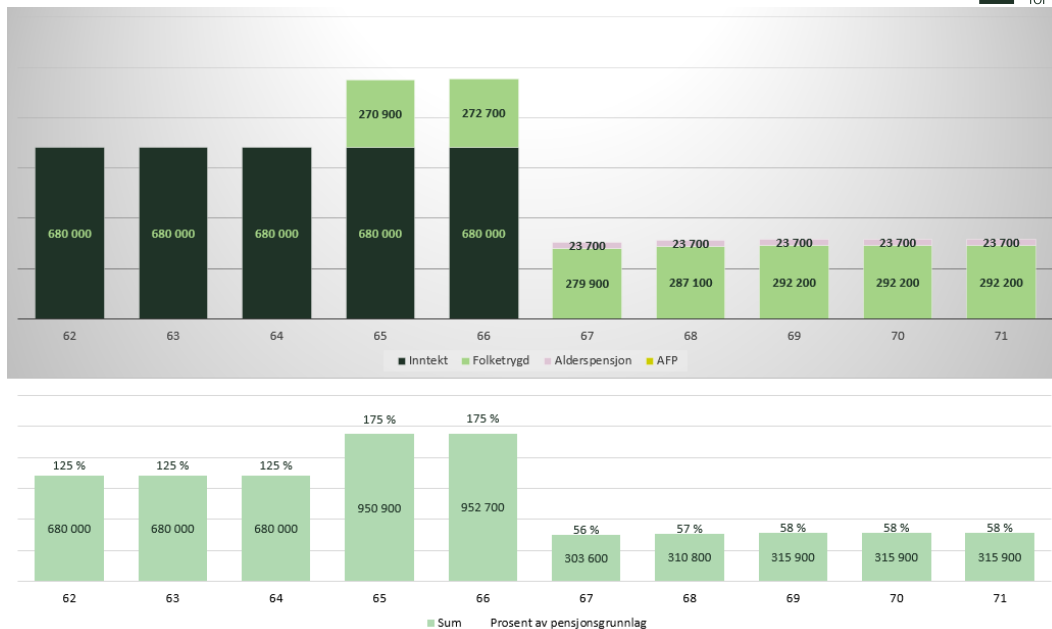
- 25 års opptjening ved fylte 67 år
- Lønn i 100 prosent stilling: kr 680 000
- Har ingen pensjongivende tillegg
- Gjennomsnittlig deltid: 80 prosent
- Pensjonsgrunnlag: kr 544 000
 - utregning: $680\,000 \times 80\% = \text{kr } 544\,000$

Nav

- Gift
- Beholdning ved 65 år: kr 4 677 040
- Trygdetid: 40 år
- 40 poengår ved 67 år
 - 3 poengår er opptjent før 1992
- Sluttpoengtall: 3,98

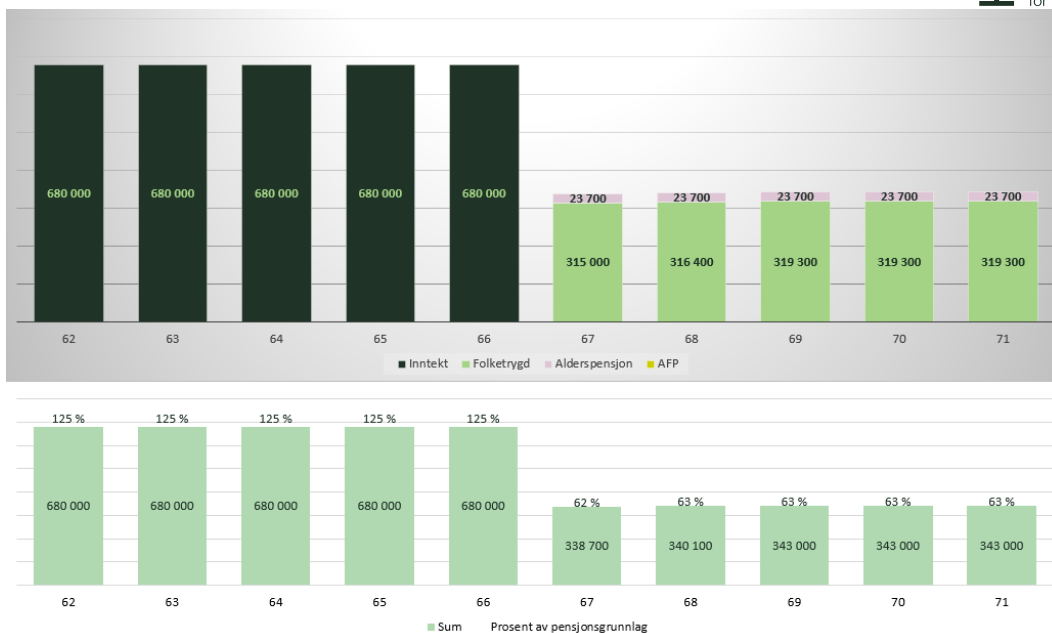
50

Alderspensjon fra Nav ved fylte 65 år. Jobbe frem til fylte 67 år.



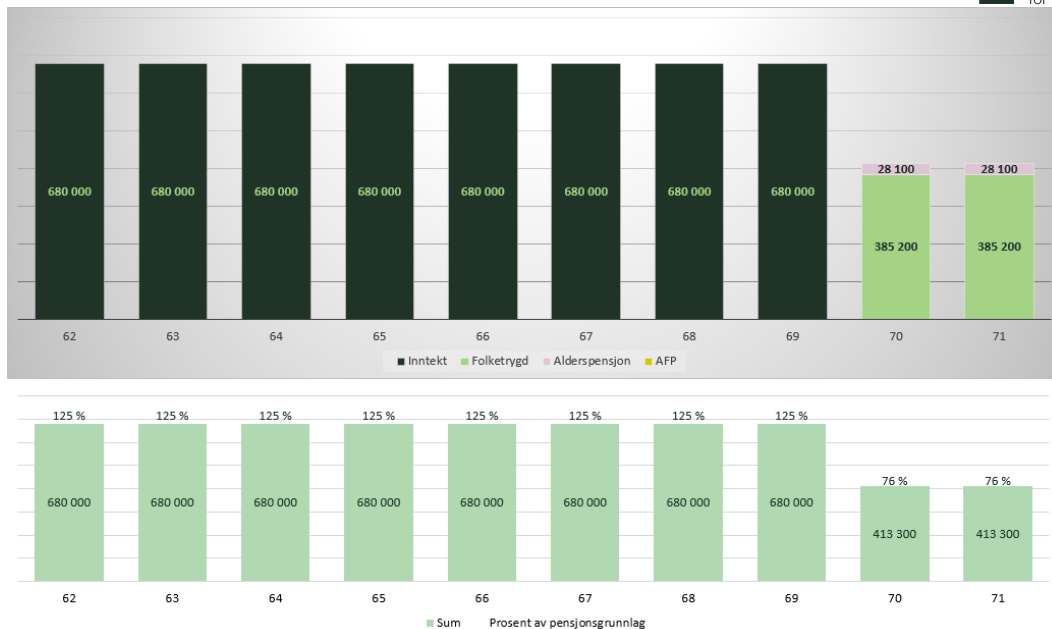
51

Alderspensjon fra pensjonskassen og Nav ved fylte 67 år



52

Alderspensjon fra Nav og pensjonskassen ved fylte 70 år



53

Alderspensjon fra Nav ved fylte 65 år. Jobbe videre frem til fylte 70 år.



54

Alderspensjon

Inntektsregler

- Inntekt fra arbeidsgivere som gir medlemskap i en offentlig tjenstepensjonsordning, vil føre til reduksjon eller bortfall av alderspensjonen
- Pensjonistlønn, arbeid i privat sektor og kapitalinntekt påvirker ikke alderspensjonen
- Pensjonistlønnen er fra 1. januar 2026 kr 269 per time

55

Særalderspensjon



56

Særalderspensjon

Hovedpunkter

- Personer med lavere aldersgrenser (særaldersgrenser), kan fratre fra datoen aldersgrensen nås
- Særaldersgrense er 65 år for de som er medlem av Pensjonskassen for fylkene
- De med særaldersgrense kan arbeide til de er 72 år, om de tilfredsstiller de fysiske og psykiske kravene til stillingen
- Tidligste uttak er 3 år før aldersgrensen, hvis sum av alder og medlemstid er minimum 85 år (85-årsregelen)
- Særalderspensjonen utgjør 66 prosent av pensjonsgrunnlaget ved full opptjening
- Det er ingen levealdersjustering før 67 år
- Ved fylte 67 år omregnes særalderspensjonen til ordinær alderspensjon

57

Særalderspensjon

Inntekt

Inntekt og særalderspensjon

- Inntekt fra arbeidsgivere som gir medlemskap i en offentlig tjenstepensjonsordning, vil føre til reduksjon eller bortfall av alderspensjonen
- Pensjonistlønn, arbeid i privat sektor og kapitalinntekt påvirker ikke alderspensjonen
- Fra 1. januar 2026 er pensjonistlønnen 269 kroner per time

58

Særalderspensjon

Eksempelperson født i 1962

Tjenestepensjon

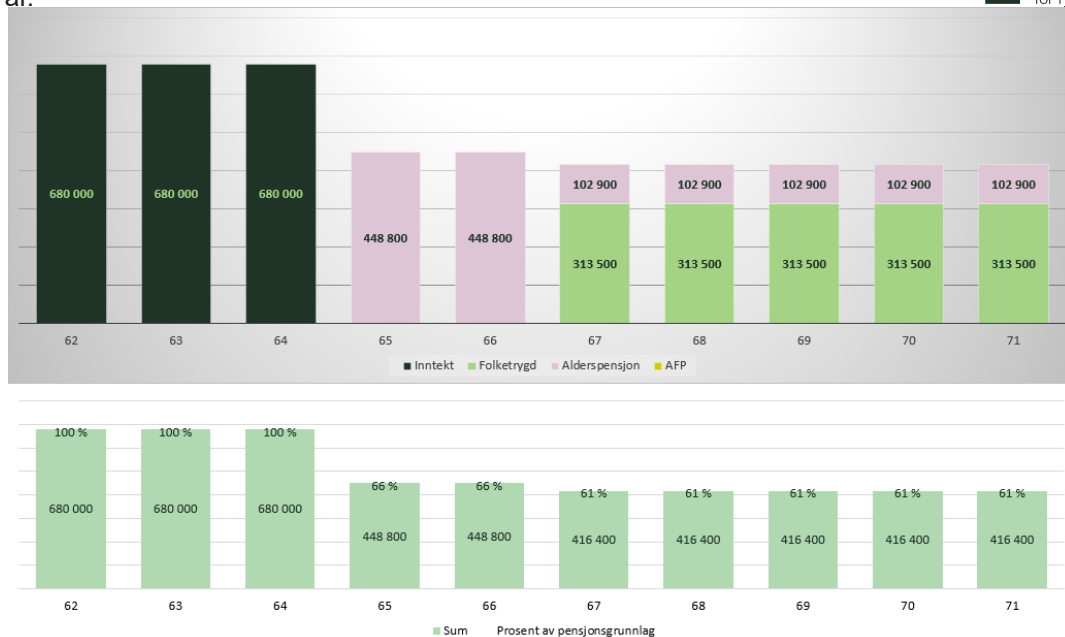
- 30 års opptjening ved fylte 65 år
- Lønn i 100 prosent stilling er kr 680 000
- Har ingen pensjonsgivende tillegg
- Gjennomsnittlig deltid er 100 prosent
- Pensjonsgrunnlag kr 680 000
 - utregning: $680\,000 \times 100\% = \text{kr } 680\,000$

Nav

- Gift
- Beholdning ved 65 år er kr 4 677 040
- Trygdetid 40 år
- 38 poengår ved 65 år
 - 3 poengår er opptjent før 1992
- Sluttpoengtall 3,98

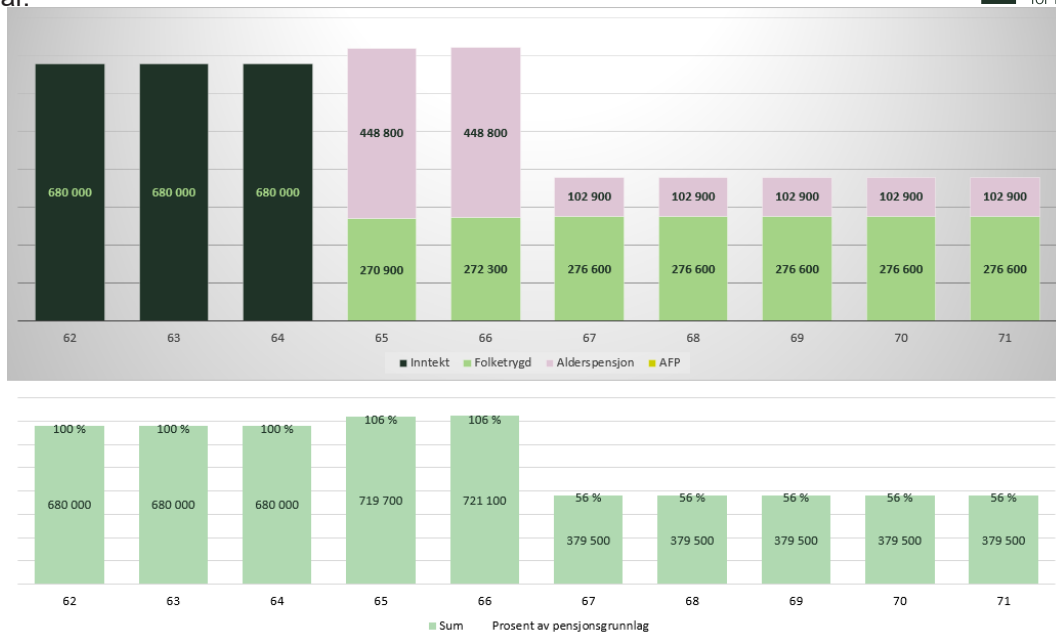
59

Alderspensjon fra pensjonskassen ved fylte 65 år. Alderspensjon fra Nav ved fylte 67 år.



60

Alderspensjon fra pensjonskassen ved fylte 65 år. Alderspensjon fra Nav ved fylte 65 år.



61

AFP

Tidligpensjonsordning fra 62 til 67 år



62

AFP

Tidlig pensjon

Tidlig pensjon mellom 62 og 67 år

- kan tas ut helt, eller delvis etter avtale med arbeidsgiver

To alternative beregninger:

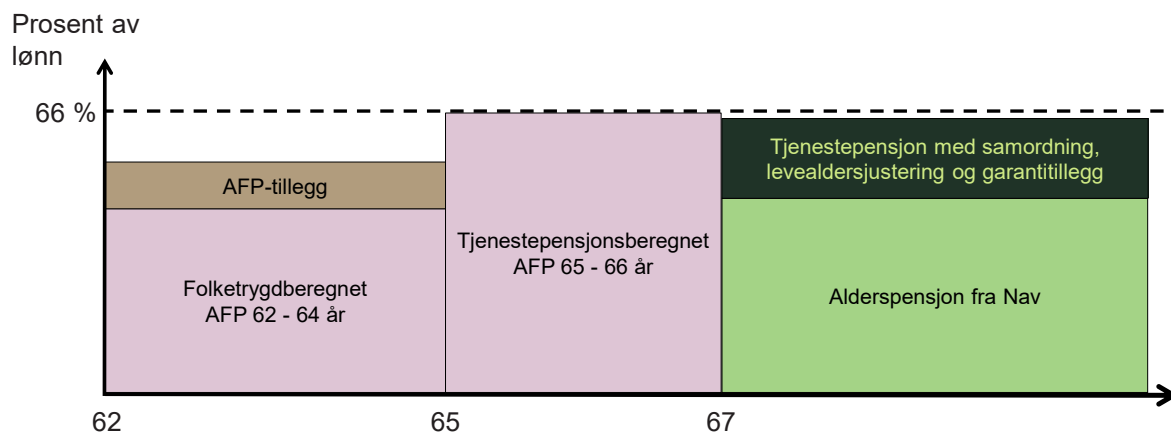
1. etter reglene i Nav – mellom 62 og 67 år
2. etter reglene i pensjonskassen – mellom 65 og 67 år
 - ✓ hvis det gir deg høyest pensjon

i AFP før 65 år kan ikke kombineres med andre pensjonsytelser fra Nav

63

AFP

Tidslinje



64

AFP

1. Fra 62 til 67 år

Vilkår

- yrkesaktiv og fratrer med minst 10 % av full stilling med AFP
- jobbet i minimum 20 % stilling i offentlig sektor de siste tre år, med årsinntekt på 1G eller mer
- 10 års opptjening hos Nav etter fylte 50 år
- minst 2G i årsinntekt de 10 beste årene

65

AFP

Eksempelperson født i 1962

Folketrygdopptjening

- Gift
- Beholdning ved 65 år er kr 4 677 040
- Trygdetid 40 år
- 38 poengår ved 65 år
 - 3 poengår er opptjent før 1992
- Sluttpoengtall 3,98

66

AFP

1. Beregning etter reglene i Nav

Beregning av AFP etter reglene i Nav kalles folketrygdberegnet AFP

Forutsetninger

- Gift, trygdetid 40 år, 38 poengår og sluttpoengtall 3,98

122 894
Grunnpensjon

+

218 065
Tilleggpensjon

+

20 400
AFP-tillegg

=

361 359
AFP

 Du kan lese mer om beregningen på nav.no

AFP

1. Inntektsregler ved Nav-beregnet AFP

Pensjonen reduseres hvis du har arbeidsinntekt, uansett om det er i offentlig eller privat sektor.

Du kan tjene inntil 33 842 kroner (0,26 G) i året over oppgitt inntekt uten at pensjonen reduseres. Dette er et toleransebeløp og ikke et fribeløp.

Graden fastsettes med forholdet tidligere inntekt og fremtidig inntekt.

Tidligere inntekt = kr 680 000

Oppgitt inntekt = kr 260 000

Utrekning av grad: $(680\,000 - 260\,000) / 680\,000 \times 100 = 62\%$

Grad = 62 %

AFP

1. Inntektsregler ved Nav-beregnet AFP

Etteroppgjør

Dersom skattemeldingen viser at du har hatt en inntekt som avviker med 0,26 G fra den forventede inntekten blir det etteroppgjør. Etteroppgjør foretas for det enkelte kalenderåret

Vi mottar inntektsopplysninger fra skatteetaten som viser hva du faktisk tjente i perioden du mottok AFP. Har du tjent mer enn du forventet må du betale tilbake for mye utbetalt AFP. Dersom du har tjent mindre enn forventet får du etterbetalt AFP

Eksempel:

Tidligere inntekt = kr 680 000

Faktisk inntekt = kr 300 000

Ny utregning av grad: $(680\,000 - 300\,000) / 680\,000 \times 100 = 56 \%$

Korrigert utbetalingsgrad = 56 %

AFP

2. Fra 65 til 67 år

Vilkår for AFP beregnet etter pensjonskassens regler

- 10 års medlemsid i offentlig tjenestepensjonsordning etter fylte 50 år
- Hvis du ikke oppfyller dette vilkåret har du likevel rett på folketrygdberegnet AFP om du oppfyller vilkårene til denne

Beregning

- AFP beregnes etter pensjonskassens regler hvis det gir deg høyere pensjon enn Alternativ 1 (folketrygdberegnet AFP)

AFP

Eksempelperson født i 1962

Tjenestepensjon

- 23 års opptjening ved fylte 65 år
- Lønn i 100 prosent stilling er kr 680 000
- Har ingen pensjonsgivende tillegg
- Gjennomsnittlig deltid er 80 prosent
- Pensjonsgrunnlag kr 680 000
 - utregning: $680\,000 \times 80\% = \text{kr } 544\,000$

71

AFP

2. Eksempel

Beregning etter reglene i tjenestepensjonsordningen kalles tjenestepensjonsberegnet AFP:

Kr 544 000 Pensjonsgrunnlag	×	23 år / 30 år Medlemstid / Full opptjening	×	66 % Sats brutto pensjon	=	275 264 AFP
						Folketrygdberegnet AFP er høyere: 361 359 AFP

72

AFP

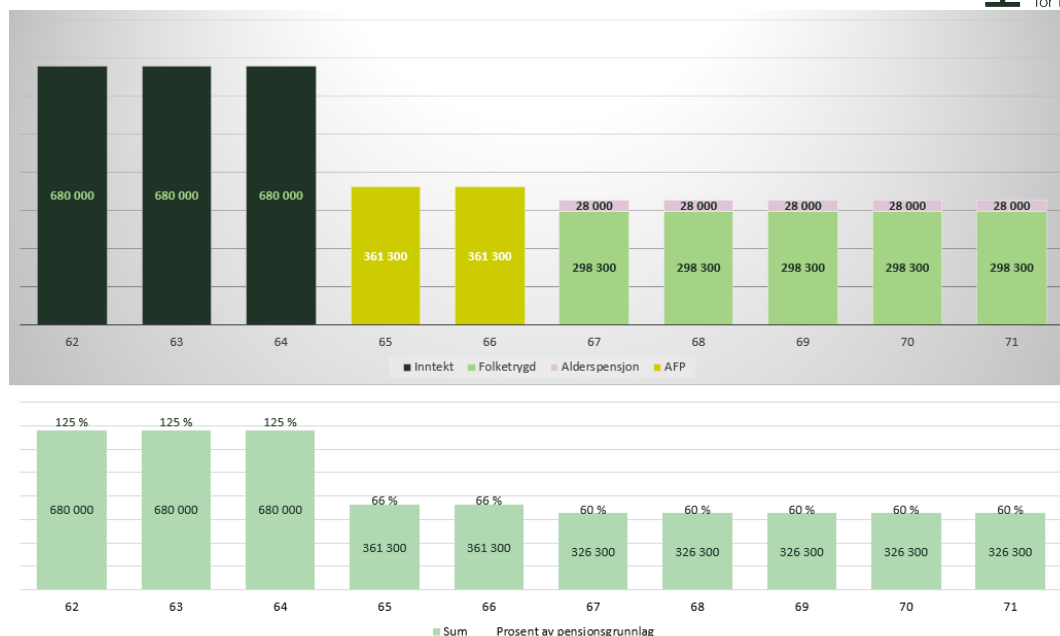
2. Inntektsregler ved tjenstepensjonsberegnet AFP

Inntekt og tjenstepensjonsberegnet AFP

- Pensjonen reduseres hvis du har arbeidsinntekt fra offentlig sektor
- Pensjonistlønn, arbeid i privat sektor og kapitalinntekt påvirker ikke tjenstepensjonsberegnet AFP
- Pensjonistlønnen er fra 1. januar 2026 kr 269 per time

73

AFP ved fylte 65 år. Alderspensjon fra Nav og pensjonskassen ved fylte 67 år.



74

Medlemsportal

Hjelp til selvhjelp

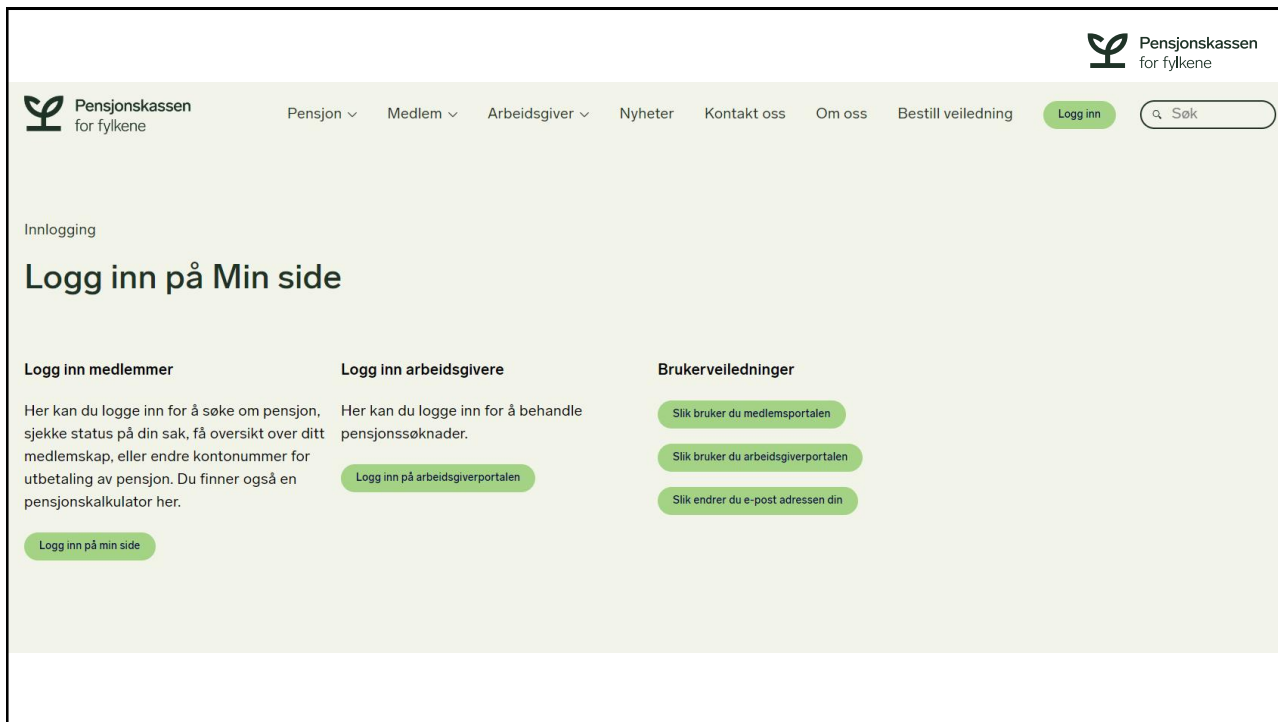


75

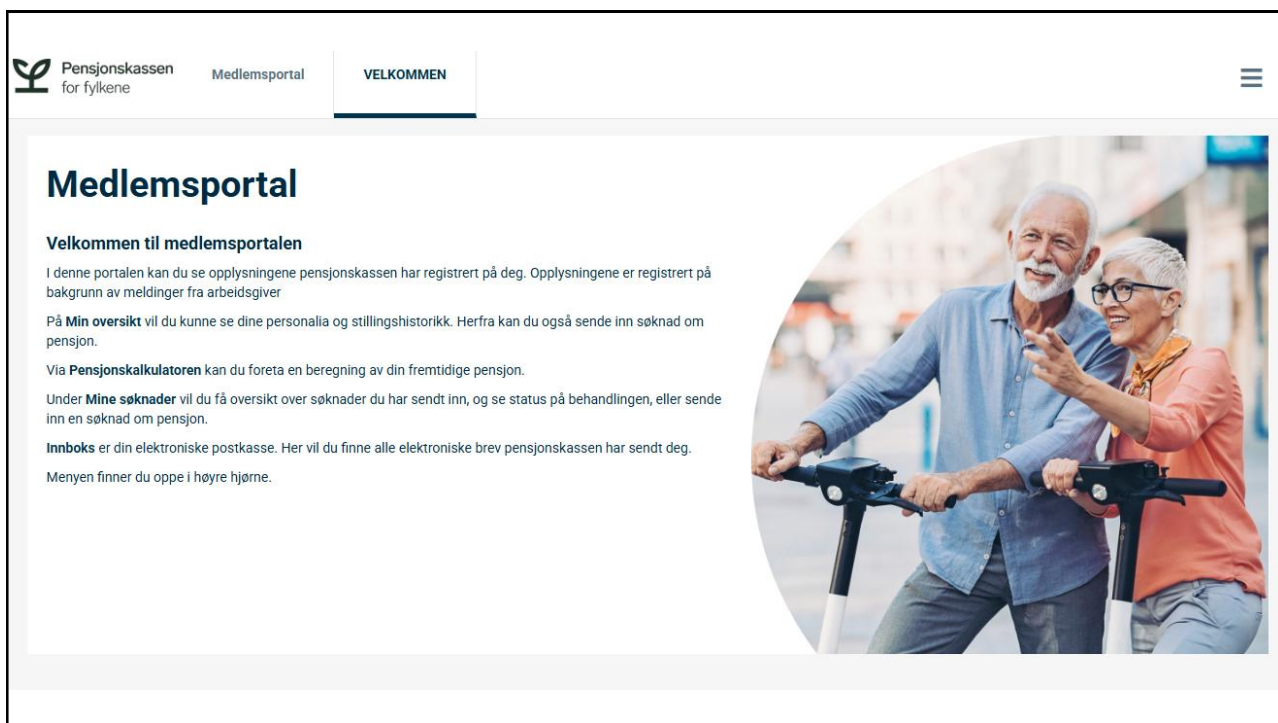
Medlemsportalen

- 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

76



77



78

Pensjonskassen
for fylkene

Medlemsportal

MIN OVERSIKT

Testperson

Fødselsnummer

Adresse

Telefonnummer

Kontonummer

Postnummer / sted

E-post

Vi innhenter adresseopplysninger fra folkeregisteret og telefonnummer / e-post fra kontakt- og reservasjonsregisteret.

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.

Opptjeningstid

13 år, 7 mnd

Stillingsprosent, gj.snitt

98,77 %

Siste aktive stilling: KONSULENT

Aldersgrense

70 år

Stillingsprosent

100 %

Lønn

607 000 kr

Tillegg

0 kr

Se stillingshistorikk

79

Pensjonskassen
for fylkene

Medlemsportal

PENSJONSKALKULATOR

Pensjonskalkulator

Her kan du beregne alderspensjon og AFR. Det gis prognose på hel pensjon, eller delvis med overgang fra delvis til hel pensjon. Er du allerede delvis pensjonist kan du få en prognose på overgang til hel pensjon. Har du hel pensjon før 67 år, vil du kunne få en prognose på hel pensjon fra 67 år.
Først skal du fylle ut når du ønsker å gjøre uttak i Nav. Uttaket fra Nav vil ha påvirkning på uttaket i pensjonskassen. Deretter velger du når du vil gjøre uttak fra Viken pensjonskasse
Du vil få en prognose på pensjon ut fra de valg, datoer og verdier du legger inn. Resultatet av beregningen er ikke juridisk bindende.
Les mer om prognosen

1

Innhenting av opplysninger

Felter å fylle ut

For å beregne din pensjon, trengs både opplysninger fra Nav og opptjeningstid 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

80

40

Pensjonskassen
for fylkene

Medlemsportal

PENSJONSKALKULATOR

Prognose

Helt uttak fra pensjonskassen
01.11.2027 (67 år)

Helt uttak fra NAV
01.11.2027 (67 år)

Oversikten nedenfor viser pensjon du vil motta basert på stillingsopplysninger mottatt fra din arbeidsgiver, din oppfølging 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	Alderspensjon	Månedlig total
01.11.2027 (67 år)	29 200 kr	6 000 kr	35 100 kr

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

NAV

Tjenestepensjon

Tilbake

Skriv ut

81

Pensjonskassen
for fylkene

Medlemsportal

MINE SØKNADER

Søknader

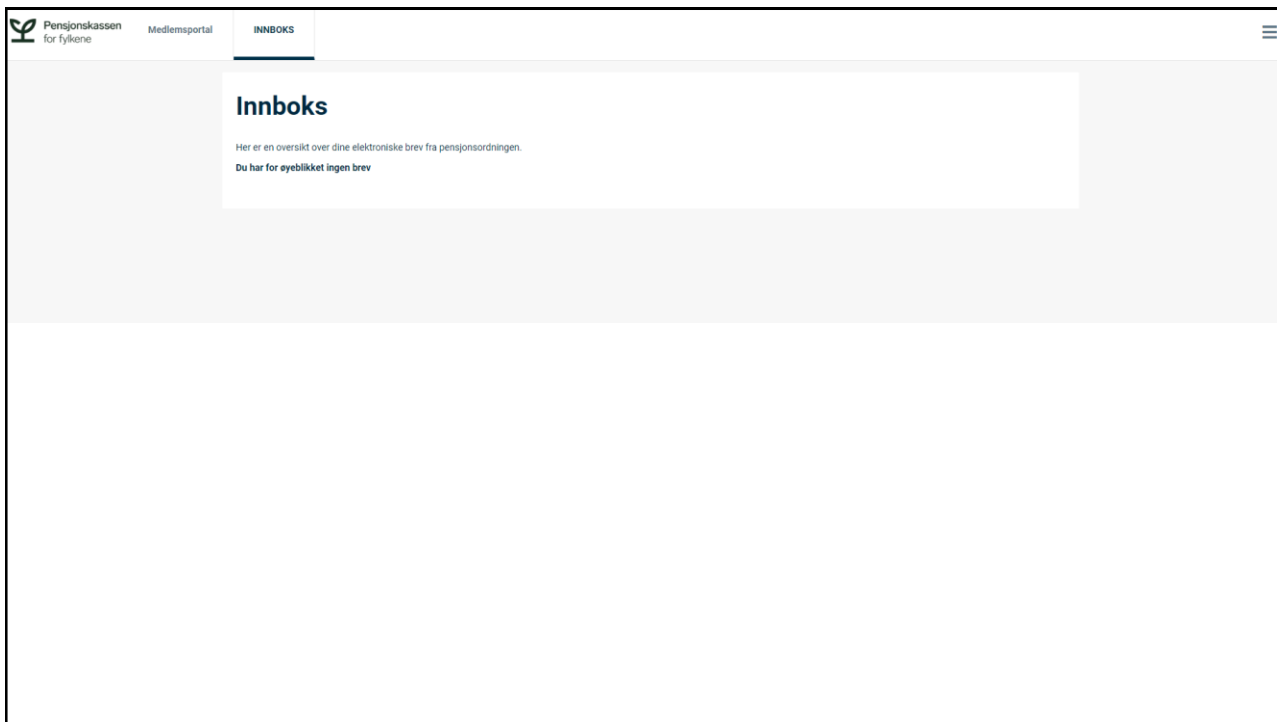
Dette er en oversikt over dine innsendte søknader med behandlingsstatus.

Du har for øyeblikket ingen søknader

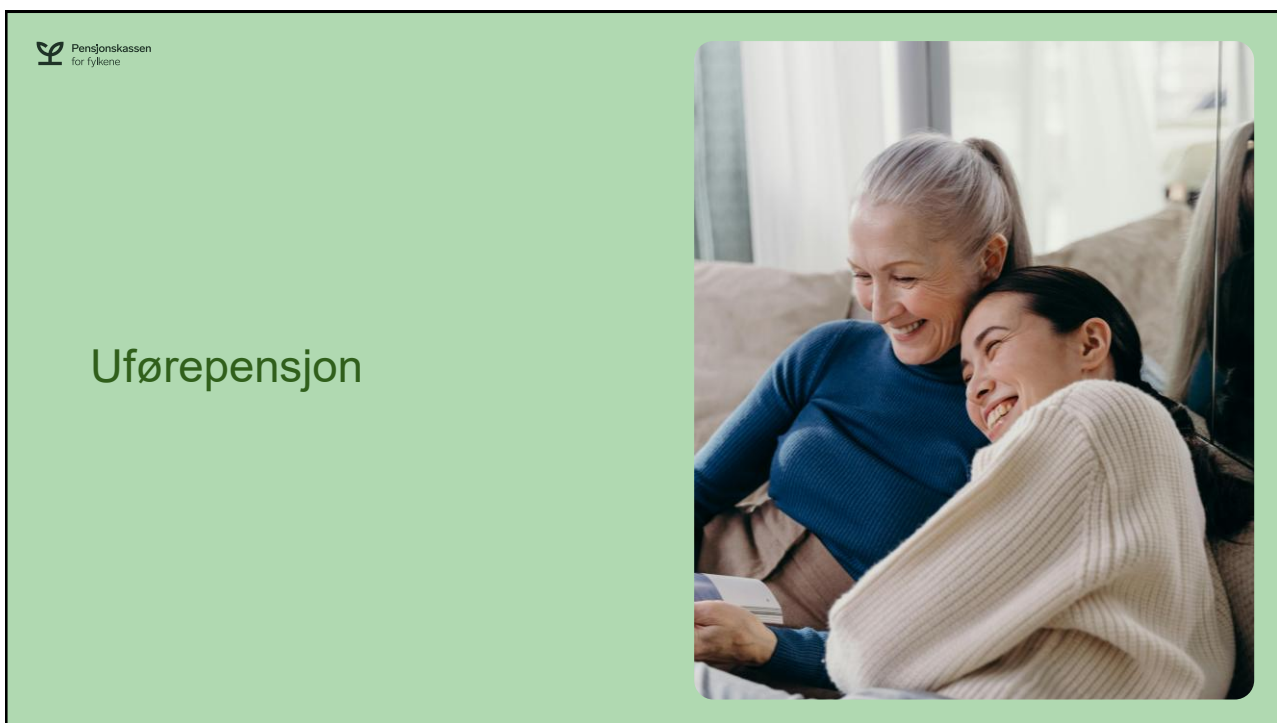
Søk om pensjon

82

41



83



84

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

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

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

89

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

×

25 / 30
Medlemstid

=

83 890
Uførepensjon

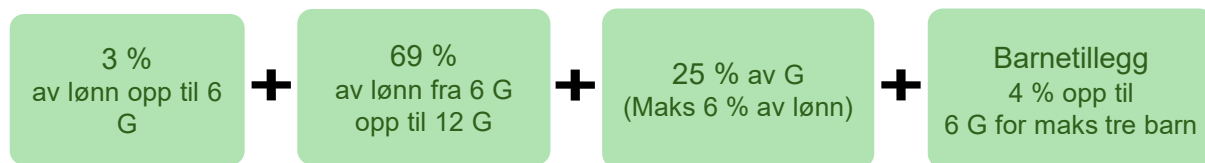
90

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



91

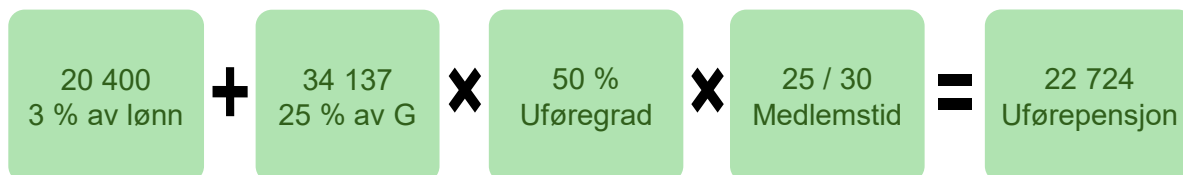
Uførepensjon

Eksempel med uføreytelse i Nav

Forutsetninger med ytelse i Nav

50 % uføretrygd fra Nav og 50 % uførepensjon

100 % stilling og lønn 680 000 kroner



92

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

95

Ektefellepensjon

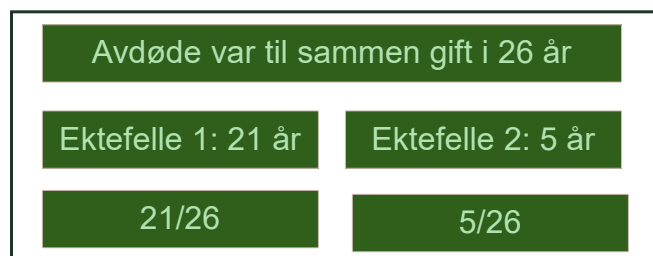
- Ekteskapet må ha vart i minst 10 år
- Den fraskilte må ha vært minst 45 år ved skilsmissen
- Avdøde må ha vært medlem i Pensjonskassen før skilsmissen fant sted
- Den fraskilte kan ikke ha giftet seg på nytt
- Retten til ektefellepensjon kan være fraskrevet ved skilsmisse
 - Dersom retten er fraskrevet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

96

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



97

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

98

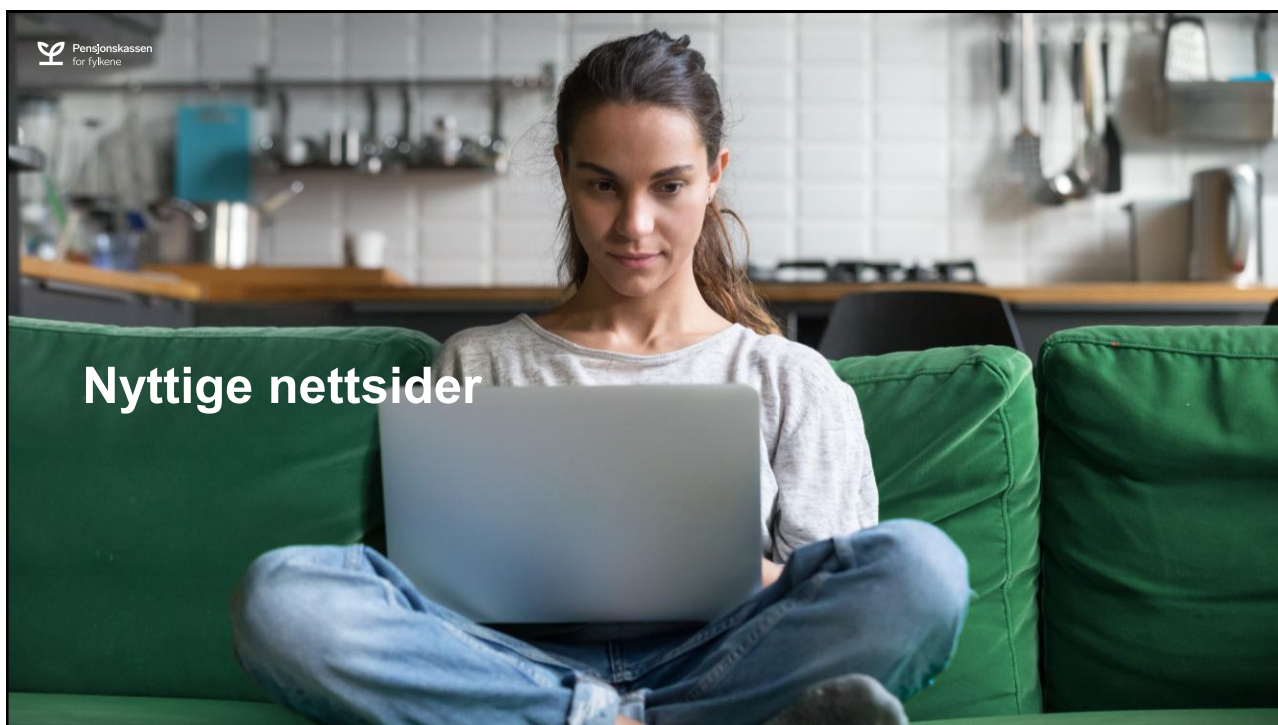
Barnepensjon

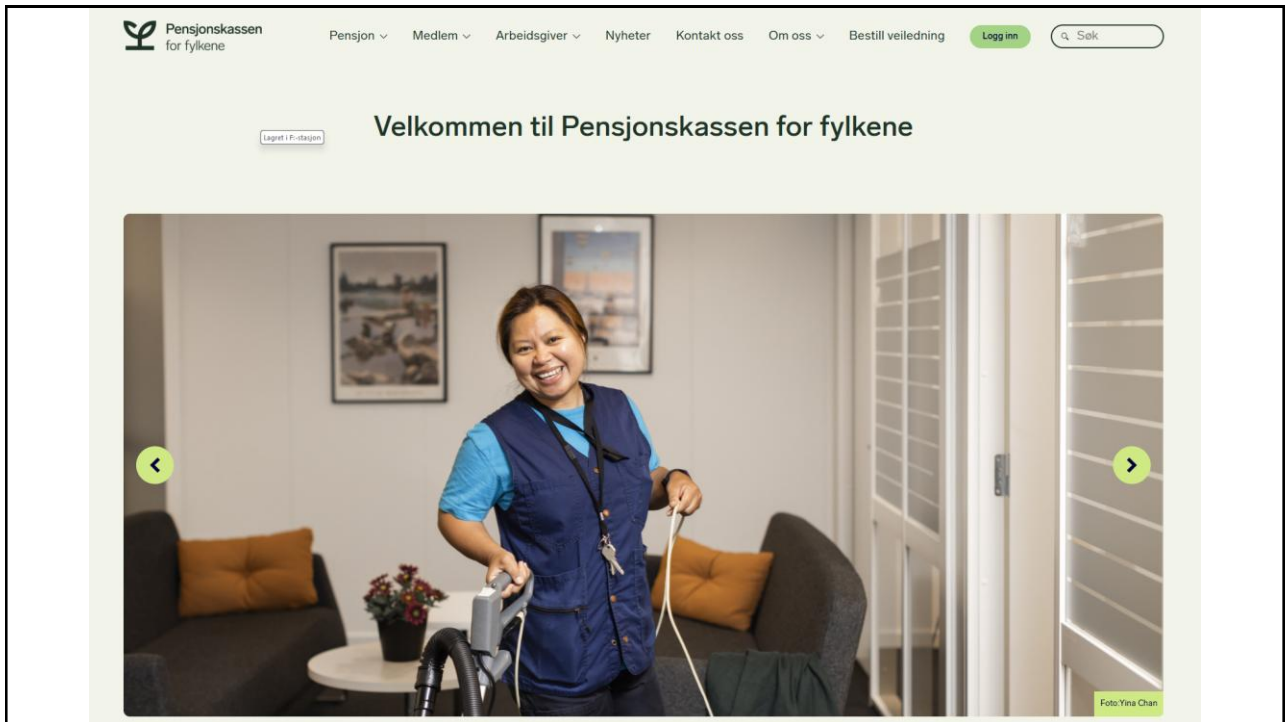
Disse har rett

- barn under 20 år

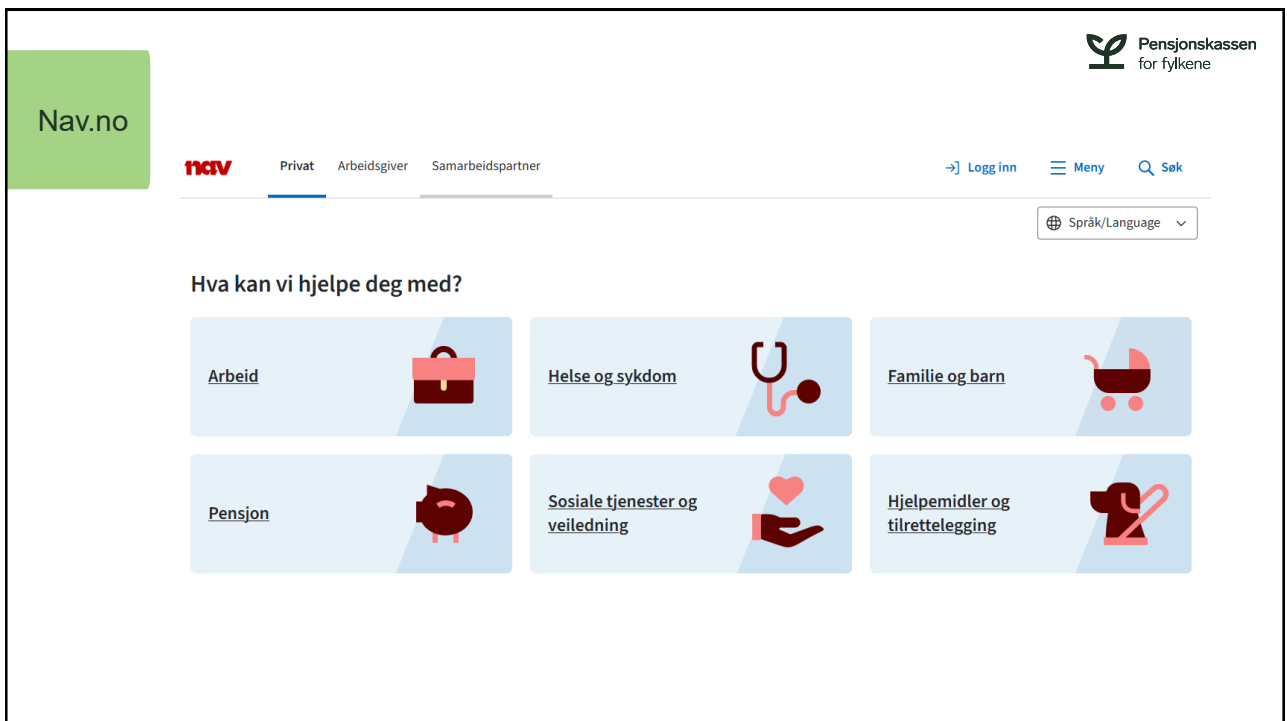
Beregning

- 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





101



102

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

105

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

106

Pensjonskassen for fylkene

Kontaktinformasjon

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

107

Takk for oss!

Pensjonskassen for fylkene
Akershus og Buskerud

Telefon 08475

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



108