

PENSERA

Personligt beslutsunderlag

Sammanställning av tre sätt att ta ut din pension — beräknad med 2026 års skatteregler.

Framtagen för
Datum
Köp-ID
Paket

Eva & Lars Exempelsson
2026-08-08
PENSERA-EXEMPEL
Utökad



Skanna för att öppna ditt scenario live på pensera.se

Sammanfattning

Vi har jämfört tre sätt att ta ut din pension. Alla belopp är beräkningar baserade på dina uppgifter och 2026 års skatteregler — inte garantier.

Full pension från 65

A — Full pension från 65

11 500 663 kr

Uppskjutet uttag

B — Jobba till 67, uttag från 67 (riktåldern)

13 263 614 kr

Jobbonär — pension + deltid

C — Jobbonär: pension vid 65 + 16 h/v till 67 + 8 h/v till 70

12 759 839 kr

Dessa siffror pekar mot att alternativet med högst livstidsnetto ger dig 1 762 951 kr mer än alternativet med lägst — över hela den period beräkningen täcker. Vad som passar dig beror också på hälsa, trygghetsbehov och hur du vill leva de första pensionsåren. Det avgör du.

EXEMPEL

Dina uppgifter

Födelseår	1962
Månadslön före skatt	42 000 kr
Anställning	kommunal
Tjänstepension	ingen angiven
Partner, födelseår	1963
Partner, månadslön	45 000 kr
Planerad uttagsålder	65 år
Beräkningen sträcker sig till	85 års ålder

Antaganden i beräkningen

- Skatteregler 2026 (skiktgräns 643 000 kr; förhöjt grundavdrag och förstärkt jobbskatteavdrag från året man fyller 67)
- Grundavdrag och jobbskatteavdrag är förenklade approximationer av Skatteverkets tabeller
- Allmän pension H 52 % av lön upp till 7,5 IBB vid din riktålder (67 år för födda 1962); $\pm 5,5$ %/år vid tidigare/senare uttag
- Tjänstepension: premiebestämd förenklad modell (PA 16 / ITP 1 / generisk), livsvarigt uttag
- Par beskattas var för sig och summeras (ingen sambeskattnig i Sverige)
- Nominella belopp — ingen indexering eller avkastning efter pensionsstart
- Motorversion 1.6.0, basår 2026

Beräkningen använder 2026 års skatteregler utan indexering framåt. Dina faktiska intjänade belopp finns på minpension.se — ta gärna med dem till mötet.

Scenario A — Full pension från 65

A — Full pension från 65

Totalt netto över livet (beräkning baserad på dina uppgifter)	11 500 663 kr
Netto per månad, första året	67 019 kr
Netto per månad, år 10	39 659 kr
Högsta månadsnetto (2026)	67 019 kr

Ålder	Brutto/år	Skatt/år	Netto/år	Ackumulerat netto
64	1 044 000 kr	239 774 kr	804 226 kr	804 226 kr
65	1 044 000 kr	239 774 kr	804 226 kr	1 608 452 kr
66	836 755 kr	213 561 kr	623 194 kr	2 231 646 kr
67	619 567 kr	164 561 kr	455 006 kr	2 686 652 kr
68	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	3 162 564 kr
69	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	3 638 475 kr
70	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	4 114 386 kr
71	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	4 590 297 kr
72	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	5 066 208 kr
73	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	5 542 120 kr
74	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	6 018 031 kr
75	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	6 493 942 kr
76	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	6 969 853 kr
77	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	7 445 764 kr
78	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	7 921 676 kr
79	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	8 397 587 kr
80	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	8 873 498 kr
81	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	9 349 409 kr
82	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	9 825 320 kr
83	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	10 301 232 kr
84	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	10 777 143 kr
85	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	11 253 054 kr
86	322 812 kr	75 203 kr	247 609 kr	11 500 663 kr

Scenario B — Uppskjutet uttag

B — Jobba till 67, uttag från 67 (riktåldern)

Totalt netto över livet (beräkning baserad på dina uppgifter)	13 263 614 kr
Netto per månad, första året	70 408 kr
Netto per månad, år 10	44 219 kr
Högsta månadsnetto (2029)	70 408 kr

Ålder	Brutto/år	Skatt/år	Netto/år	Ackumulerat netto
64	1 044 000 kr	239 774 kr	804 226 kr	804 226 kr
65	1 044 000 kr	239 774 kr	804 226 kr	1 608 452 kr
66	1 044 000 kr	239 774 kr	804 226 kr	2 412 678 kr
67	1 044 000 kr	199 108 kr	844 892 kr	3 257 570 kr
68	872 640 kr	162 972 kr	709 668 kr	3 967 238 kr
69	694 440 kr	163 814 kr	530 626 kr	4 497 864 kr
70	694 440 kr	163 814 kr	530 626 kr	5 028 490 kr
71	694 440 kr	163 814 kr	530 626 kr	5 559 116 kr
72	694 440 kr	163 814 kr	530 626 kr	6 089 742 kr
73	694 440 kr	163 814 kr	530 626 kr	6 620 368 kr
74	694 440 kr	163 814 kr	530 626 kr	7 150 994 kr
75	694 440 kr	163 814 kr	530 626 kr	7 681 620 kr
76	694 440 kr	163 814 kr	530 626 kr	8 212 246 kr
77	694 440 kr	163 814 kr	530 626 kr	8 742 872 kr
78	694 440 kr	163 814 kr	530 626 kr	9 273 498 kr
79	694 440 kr	163 814 kr	530 626 kr	9 804 124 kr
80	694 440 kr	163 814 kr	530 626 kr	10 334 750 kr
81	694 440 kr	163 814 kr	530 626 kr	10 865 376 kr
82	694 440 kr	163 814 kr	530 626 kr	11 396 002 kr
83	694 440 kr	163 814 kr	530 626 kr	11 926 628 kr
84	694 440 kr	163 814 kr	530 626 kr	12 457 254 kr
85	694 440 kr	163 814 kr	530 626 kr	12 987 880 kr
86	361 800 kr	86 066 kr	275 734 kr	13 263 614 kr

Scenario C — Jobbonär

C — Jobbonär: pension vid 65 + 16 h/v till 67 + 8 h/v till 70

Totalt netto över livet (beräkning baserad på dina uppgifter)	12 759 839 kr
Netto per månad, första året	67 019 kr
Netto per månad, år 10	39 659 kr
Högsta månadsnetto (2026)	67 019 kr

Ålder	Brutto/år	Skatt/år	Netto/år	Ackumulerat netto
64	1 044 000 kr	239 774 kr	804 226 kr	804 226 kr
65	1 044 000 kr	239 774 kr	804 226 kr	1 608 452 kr
66	1 038 355 kr	256 909 kr	781 446 kr	2 389 898 kr
67	1 037 167 kr	233 885 kr	803 282 kr	3 193 180 kr
68	936 367 kr	179 185 kr	757 182 kr	3 950 363 kr
69	828 367 kr	164 765 kr	663 602 kr	4 613 965 kr
70	828 367 kr	164 765 kr	663 602 kr	5 277 567 kr
71	727 567 kr	155 661 kr	571 906 kr	5 849 473 kr
72	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	6 325 384 kr
73	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	6 801 296 kr
74	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	7 277 207 kr
75	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	7 753 118 kr
76	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	8 229 029 kr
77	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	8 704 940 kr
78	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	9 180 852 kr
79	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	9 656 763 kr
80	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	10 132 674 kr
81	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	10 608 585 kr
82	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	11 084 496 kr
83	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	11 560 408 kr
84	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	12 036 319 kr
85	619 567 kr	143 656 kr	475 911 kr	12 512 230 kr
86	322 812 kr	75 203 kr	247 609 kr	12 759 839 kr

Var du korsar skattegränserna

Statlig inkomstskatt (20 % extra) tas ut på årsinkomst över 643 000 kr år 2026. Åren nedan går bruttoinkomsten i respektive scenario över gränsen — de åren betalar du mest skatt per intjänad krona, och där finns ofta mest att jämma ut.

Scenario A

över gränsen vid ålder 64, 65, 66

Scenario B över gränsen vid ålder 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85**Scenario C**

över gränsen vid ålder 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71

Från året du fyller 67 gäller dessutom förhöjt grundavdrag och förstärkt jobbskatteavdrag — det är därför arbetsinkomst efter 67 beskattas mildare i beräkningen.

EXEMPEL

När lönar sig vänta? Break-even

Att skjuta upp uttaget ger lägre totalsumma i början men högre månadsbelopp senare. Beräkningen visar när det uppskjutna alternativet kommer ikapp:

Scenario B passerar scenario A
Scenario C passerar scenario A

vid 66 års ålder
vid 66 års ålder

Läs det så här: lever du längre än break-even-åldern gav det uppskjutna alternativet mer totalt. Beräkningen sträcker sig till 85 års ålder.

EXEMPEL

Hur länge ska tjänstepensionen betalas ut?

Den allmänna pensionen är alltid livsvarig — men tjänstepensionens uttagstid väljer du själv, och valet går i praktiken inte att ändra i efterhand. Tabellen visar samma beräkning som resten av underlaget, med enbart uttagstiden varierad.

Uttagstid	Tjänstepension/mån	Totalt netto över livet	Personår över skiktgränsen
5 år	45 468 kr	12 034 185 kr	4
10 år	22 734 kr	12 147 016 kr	0
15 år	15 156 kr	12 190 007 kr	0
Livsvarigt	11 367 kr	12 196 766 kr	0

I den här beräkningen ger livsvarigt uttag det högsta totala nettot — och pengarna tar aldrig slut.

Att ta med till mötet: fråga vad just dina försäkringar tillåter (alla bolag erbjuder inte alla uttagstider) och hur efterlevandeskyddet påverkas av valet.

EXEMPEL

Er ekonomi som par

Beräkningen ovan räknar er som två personer med separata skatter som summeras — så fungerar det i verkligheten, och det är därför det ofta lönar sig att den med högst inkomst jämnar ut sina uttag först.

Återbetalningsskyddet i siffror

Din tjänstepension

skyddet kostar 476 kr/mån (114 307 kr över planen)

Familjen får vid dödsfall vid 70	952 560 kr
Familjen får vid dödsfall vid 75	635 040 kr
Familjen får vid dödsfall vid 80	317 520 kr
Familjen får vid dödsfall vid 85	0 kr (kapitalet utbetalt)

Partnerns tjänstepension

skyddet kostar 547 kr/mån (131 220 kr över planen)

Familjen får vid dödsfall vid 70	1 093 500 kr
Familjen får vid dödsfall vid 75	729 000 kr
Familjen får vid dödsfall vid 80	364 500 kr
Familjen får vid dödsfall vid 85	0 kr (kapitalet utbetalt)

Arvsvinst-schablon 9 % — exakta villkor varierar per bolag. Skyddet går oftast att ta bort när som helst; att sätta tillbaka det kräver ofta hälsoprövning.

Efterlevande — att ta upp på bankmötet

- ☐ Be banken visa exakt vad hushållets månadsinkomst blir om någon av er går bort — före och efter 67.
- ☐ Gå igenom vilka efterlevandeskydd och återbetalningsskydd ni har i dag, vad de kostar och vad de ger.
- ☐ Fråga hur premiepensionen kan föras över mellan makar och vad det kostar i procent.
- ☐ Kontrollera om tjänstepensionens utbetalningstid kan ändras utan att efterlevandeskyddet påverkas.

Beräknade insikter från dina siffror

1. Brytpunkts-koll

Minst ett av dina scenarier korsar skiktgränsen (se föregående sida). Att sprida uttagen över fler år kan hålla dig under gränsen.

2. 67-årseffekten — i dina kronor

Samma pension beskattas ca 19 218 kr hårdare per år FÖRE året du fyller 67 (förhöjt grundavdrag och förstärkt jobbskatteavdrag börjar gälla då). Tajmingen på uttagsstarten är alltså värd riktiga pengar — i jobbonär-scenariot är det denna effekt som lyfter livstidsnettot till 12 759 839 kr.

3. Kvarskattevakten — underlag för jämkning

Schablonens ~30 % preliminärskatt är ca 54 598 kr mer än beräknad slutskatt år 2028 — pengar som annars ligger hos staten till nästa deklaration.

4. Livslängds-break-even

Uppskjutet uttag lönar sig om du lever längre än till 66 år. Justera förväntad livslängd på pensera.se för att se hur känsligt valet är.

Att räkna vidare på

- ☐ Uttagsordning: ISK och kapitalförsäkring beskattas löpande med schablon — tjänstepension som inkomst. Ordningen påverkar din totala skatt.
- ☐ Engångsbelopp sista arbetsåret (semesterdagar, avgångsvederlag): utbetalning över flera år kan hålla dig under brytpunkten.
- ☐ Flytt utomlands som pensionär (SINK-skatt 25 %): stora skillnader per land och pensionstyp.
- ☐ Bostaden: att sälja utlöser reavinstskatt men frigör kapital — att bo kvar kostar drift. Räkna på båda.
- ☐ Långvarig sjukdom eller hemtjänst sent i livet: en buffert motsvarande 6–12 månadsutgifter är en vanlig tumregel att diskutera.

Bra att känna till

- ☐ Bostadstillägg: kan sökas hos Pensionsmyndigheten — beviljas utifrån inkomst och boendekostnad. Kontrollera gränserna om din pension blir låg något år.
- ☐ RUT- och ROT-avdrag gäller även pensionärer — men kräver skatt att dra av mot. Låg pension = lägre utrymme.
- ☐ Egen firma eller aktiebolag: 3:12-reglerna påverkar hur du tar ut de sista årens inkomst. Ta upp det med din redovisningskonsult.
- ☐ Fondval under uttagsfasen: många flyttar gradvis från aktier mot räntor när uttagen börjar — fråga vad din nuvarande fördelning är.
- ☐ Testamente och arv: pensionskapital med och utan efterlevandeskydd behandlas olika. En jurist kan sätta ihop helheten.

Praktisk planering

- ☐ Sätt en månadsbudget netto: jämför månadsbeloppen i dina scenarier (sida 5–7) med dina fasta kostnader i dag.
- ☐ Lägg en separat nöjespott för åren 65–75 — det är oftast då resorna och projekten händer.
- ☐ Större inköp (bil, renovering): många väljer att göra dem sista arbetsåret medan lånelöftet är starkt.
- ☐ Bostadsanpassning efter 65: kommunala bidrag finns — kolla din kommuns regler.
- ☐ Boka ett årligt pensionsbesiktnings-datum med dig själv: uppdatera siffrorna på pensera.se när reglerna ändras.

Utflyttning och särfall (utökad)

- ☐ Portugal, Spanien, Cypern: olika beskattning av svensk tjänstepension — SINK 25 % är utgångspunkten men skatteavtal ändrar bilden per land.
- ☐ Skilsmässa efter 55: intjänad premiepension kan vara enskild egendom eller inte — bodelningsreglerna skiljer på pensionstyperna.
- ☐ Halvtidspension i trappa (80/90/100-modell): vissa kollektivavtal låter dig gå ner i tid med delvis bibehållen pensionsinbetalning.

15 frågor att ta med till din bank eller rådgivare

Det här är underlagets viktigaste sida. Frågorna är formulerade utifrån dina siffror — skriv svaren i marginalen.

1. Vilken uttagstid på min tjänstepension ger lägst skatt totalt sett — livsvarigt eller tidsbegränsat uttag?
2. Min beräkning visar 1 762 951 kr i skillnad mellan mitt bästa och sämsta uttagssätt. Vilka antaganden i er kalkyl skiljer sig från 2026 års skatteregler?
3. Om jag jobbar deltid efter 67, hur ändras mitt jobbskatteavdrag och förhöjda grundavdrag i praktiken?
4. Vilka av mina tjänstepensionsdelar kan jag skjuta upp utan att förlora garantier eller efterlevandeskydd?
5. Vad händer med min tjänstepension om jag byter arbetsgivare året innan jag går i pension?
6. Kan jag flytta mitt pensionskapital till en annan förvaltare — vad kostar flytten och vad tjänar jag på lägre avgifter?
7. Hur påverkas min allmänna pension om jag tar ut tjänstepensionen först och väntar med den allmänna?
8. Året eller åren då min bruttoinkomst går över skiktgränsen (643 000 kr/år) — hur kan uttagen jämnas ut för att undvika statlig skatt?
9. Vilka avgifter betalar jag i dag i mina pensionsförsäkringar, i kronor per år?
10. Om jag tar ut pensionen på 10 år i stället för livsvarigt, hur påverkas skatten och efterlevandeskyddet?
11. Om min partner går bort först — exakt hur mycket av hushållets pensionsinkomst försvinner, och vilka skydd går att ändra i dag?
12. Har jag rätt till återbetalningsskydd, och vad kostar det i förlorad pension per månad?
13. Hur ser prognosen ut om avkastningen blir 2 procentenheter lägre än ert standardantagande?
14. Vilka delar av min pension är garanterade belopp och vilka beror på marknadens utveckling?
15. Vilken uttagsordning mellan ISK, kapitalförsäkring och tjänstepension ger lägst total skatt i min situation?

Begreppslista

Allmän pension

Den statliga pensionen från Pensionsmyndigheten: inkomstpension och premiepension.

Tjänstepension

Pension som arbetsgivaren betalar in, t.ex. via PA 16 eller ITP 1.

PA 16

Tjänstepensionsavtalet för statligt anställda.

ITP 1

Premiebestämd tjänstepension för privatanställda tjänstemän födda 1979 eller senare — men även många äldre omfattas via val.

Brytpunkt / skiktgräns

Årsinkomsten där statlig inkomstskatt (20 %) börjar tas ut — 643 000 kr år 2026.

Grundavdrag

Den del av inkomsten som är skattefri. Förhöjt från det år du fyller 67.

Jobbskatteavdrag

Skattereduktion på arbetsinkomst. Förstärkt från året du fyller 67 — det gör deltidsjobb efter 67 skattemässigt gynnsamt.

Jobbonär

Att ta ut pension och samtidigt jobba, ofta deltid.

Delningstal

Talet din pensionsbehållning delas med när månadsbeloppet bestäms — påverkas av uttagsålder.

Efterlevandeskydd

Skydd som ger din familj pengar om du går bort — sänker samtidigt din egen pension.

Återbetalningsskydd

Variant av efterlevandeskydd i tjänstepension.

ISK

Investeringsparkonto — schablonbeskattat sparande.

2026 års skatteregler i sammandrag

- ☐ Skiktgräns statlig inkomstskatt: 643 000 kr per år. Över gränsen: 20 % extra skatt.
- ☐ Kommunkatt: varierar per kommun (H 29–35 %). Beräkningen använder den sats du angav, annars riksgenomsnitt.
- ☐ Förhöjt grundavdrag: från och med det år du fyller 67.
- ☐ Förstärkt jobbskatteavdrag på arbetsinkomst: från och med det år du fyller 67.
- ☐ Allmän pension tjänas in på inkomst upp till 7,5 inkomstbasbelopp.

Källor

- Pensionsmyndigheten — pensionsmyndigheten.se (allmän pension, uttagsregler)
- Skatteverket — skatteverket.se (skiktgräns, grundavdrag, jobbskatteavdrag 2026)
- SPV — spv.se (PA 16 för statligt anställda)
- Collectum — collectum.se (ITP 1)
- minPension — minpension.se (dina faktiska intjänade belopp)

Om Pensera

Pensera byggs av KOADA AB i Stockholm. Vi säljer inga fonder, försäkringar eller sparprodukter och tar ingen provision — vi räknar. Idén föddes när en av grundarna byggde en pensionskalkyl åt sin svärfar och såg hur mycket uttagssättet betydde.

Kontakt: pensera@koda.se

VIKTIGT

Det här är underlaget — inte beslutet

Det här dokumentet är ett informations- och beslutsstöd, framtaget för att du ska kunna ställa bättre frågor och förstå dina alternativ. Det är inte finansiell rådgivning.

Pensera ger ekonomiskt beslutsstöd baserat på de uppgifter du själv lämnar. Beräkningarna är prognoser och inga garantier för framtida utfall. Pensera är inte registrerad som försäkringsförmedlare, investeringsrådgivare eller försäkringsbaserad investeringsproducent hos Finansinspektionen och ger inte råd om specifika finansiella instrument, fonder eller försäkringar. För beslut som rör placeringar i finansiella instrument bör du kontakta en auktoriserad rådgivare. KOADA AB, org-nr 559589-2760.

EXEMPEL