

# PENSJONSKURS

Utdanningsforbundet Modum

Jon Rodvang

1

## Agenda

- Innledning
- Folketrygdens alderspensjon
- Statens pensjonskasse
  - Alderspensjon/AFP (nytt regelverk)
  - Pensjoneringsmuligheter
- Statens pensjonskasse
  - Uførepensjon
  - Etterlattepensjon
- Nyttige nettsider

11.02.2025

2

## Hva påvirker valget?

Arbeidsplassens betydning

Hvordan er det  
på jobben?

Individuelle faktorer

Helse og familieforhold

Pensjonsordninger

Økonomi og  
forventninger om tidlig  
pensjonering?

Kilde: Kunnskapssenter for lengre arbeidsliv

11.02.2025

**SPK** | STATENS  
PENSJONSKASSE

3

## Hvorfor pensjonsreform?



**SPK** | STATENS  
PENSJONSKASSE

4

## Pensjonsreform 2011 – hvorfor?

- Lengre utdanning og senere inn i yrkeslivet
- Tidligere pensjonering
- Vi lever lenger
- Flere pensjonister



**SPK** | STATENS  
PENSJONSKASSE

5

## Grunnbeløpet "G"

# G

Fastsettes av Kongen i statsråd

124 028 kr fra mai 2024

Reguleres mai hvert år

Benyttes til å beregne ytelser fra folketrygden

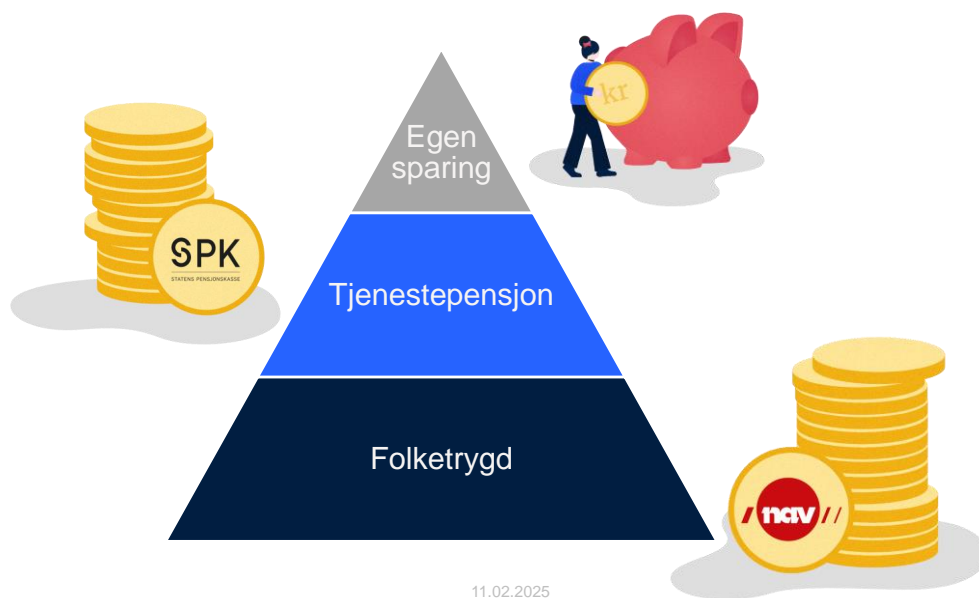
Øker i takt med lønnsveksten

11.02.2025

**SPK** | STATENS  
PENSJONSKASSE

6

## Pensjon kan deles inn i tre deler



SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

11.02.2025

7

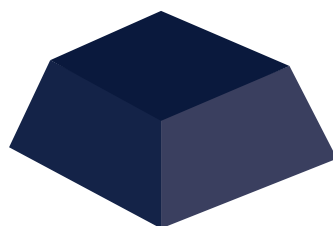
# FOLKETRYGDEN

SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

8

## Alderspensjon i folketrygden

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



Folketrygd

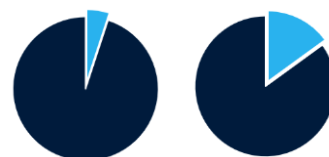
11.02.2025

**SPK** | STATENS  
PENSJONSKASSE

9

## Hovedpunkter for uttak av alderspensjon

- Valgfritt uttakstidspunkt fra 62 til 75 år
  - Årlig pensjonsutbetaling reduseres ved tidlig uttak, ettersom utbetalingen skal deles over flere år
  - Vilkår for å ta ut pensjonen før fylte 67 år er at nivået ved uttak minst tilsvarer minste pensjonsnivå ved fylte 67 år
  - Garantipensjonsnivå ved 67 år er pr. i dag kr 216 226
    - For enslige: kr 233 746
- Du kan jobbe så mye du vil ved siden av, uten avkortning av pensjonen
  - Opptjening fortsetter ved fortsatt inntekt (gjelder den nye modellen for opptjening av alderspensjon i Folketrygden)
- Uttaksgrad
  - Pensjonen kan tas ut med 20, 40, 50, 60, 80 eller 100%
  - Uttaksgraden kan endres 1 gang per år
  - Man kan når som helst stoppe pensjonen eller velge 100% uttaksgrad
- Nøytralitetsprinsipp og Levealdersjustering



11.02.2025

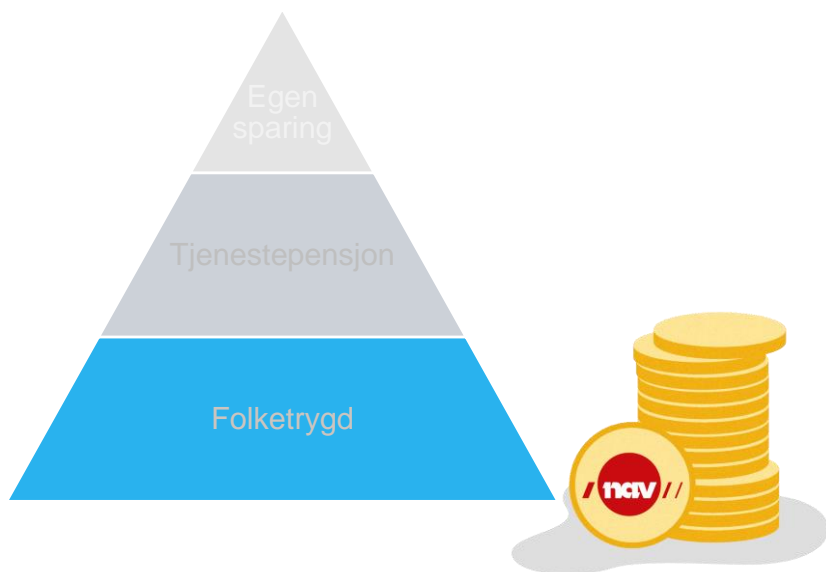
**SPK** | STATENS  
PENSJONSKASSE

10

## Alderspensjon fra folketrygden

### Ny opptjeningsmodell

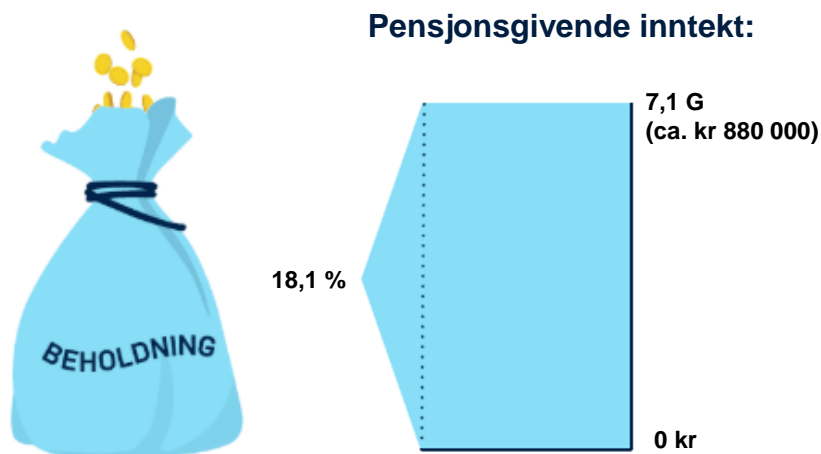
- Gjelder delvis: født **1954-1962**
- Gjelder fullt ut: født fra og med **1963**



11.02.2025

11

## Hovedprinsipper for opptjening

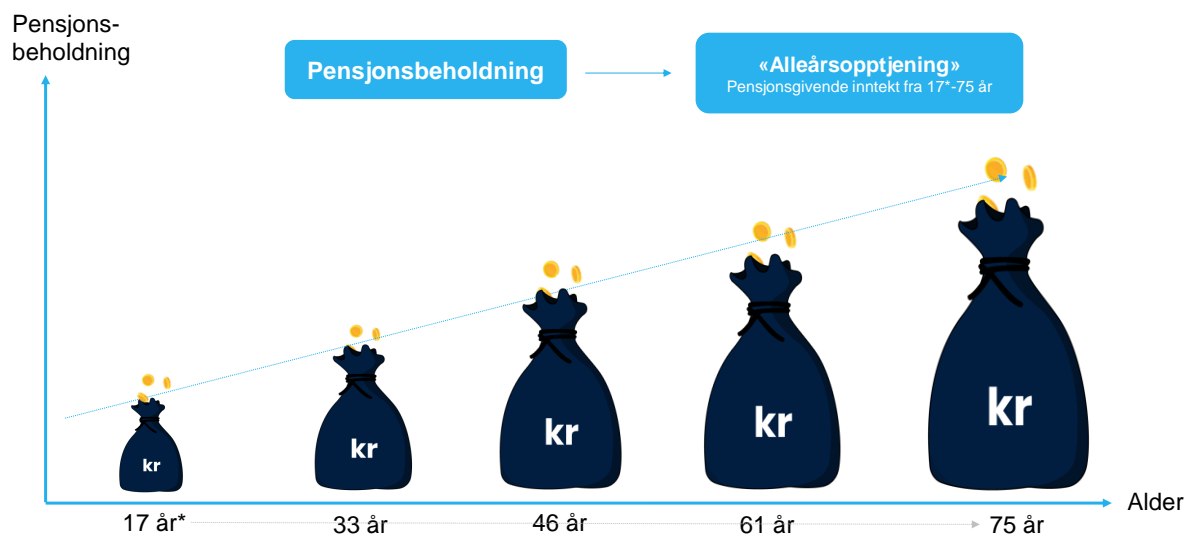


11.02.2025

SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

12

## Ny opptjeningsmodell i folketrygden

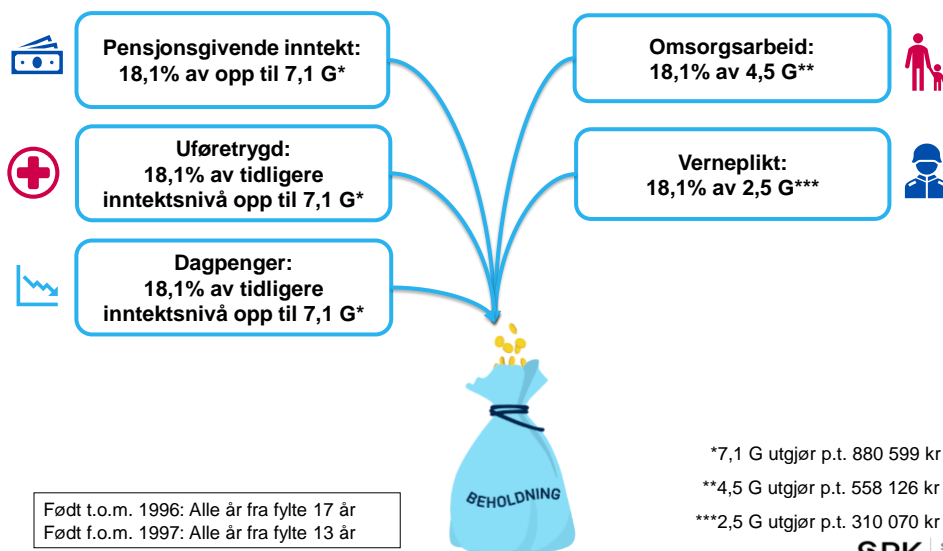


SPK | STATENS 11.02.2025  
PENSJONSKASSE

\*Født f.o.m. 1997: Alle år fra fylte 13 år

13

## Årlig arbeidsinntekt - årlig opptjening



11.02.2025

SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

14

## Årlig oppregulering

- 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
- Dermed vokser beholdningen på to måter:
  1. Nye penger legges til hvert år
  2. Selve beholdningen oppreguleres hvert år



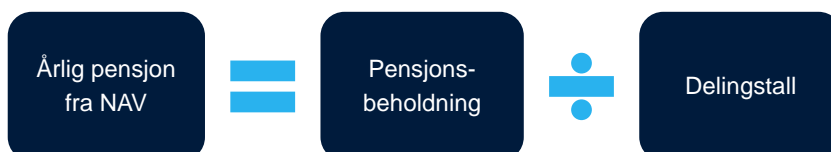
11.02.2025

SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

15

## Levealdersjusteringsfaktor - Delingstall

- Uttrykker forventet antall leveår som pensjonsmottaker
- Jo lenger man utsetter uttaket, jo lavere blir delingstallet
- Fastsettes for hvert enkelt årskull ved fylte 61 år
  - Prognoser på delingstallene finnes på nav.no



11.02.2025

SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

16



## Eksempel på delingstall

År	Mnd.	1954	1955	1956	1957	1958	1959	1960	1961	1962
67	0	15,08	15,20	15,33	15,46	15,59	15,73	15,88	16,01	16,08
67	1	15,01	15,14	15,27	15,40	15,52	15,66	15,82	15,94	16,01
67	2	14,94	15,07	15,20	15,33	15,46	15,59	15,75	15,87	15,95
67	3	14,88	15,00	15,13	15,26	15,39	15,53	15,68	15,80	15,88
67	4	14,81	14,94	15,07	15,20	15,32	15,46	15,62	15,74	15,81
67	5	14,74	14,87	15,00	15,13	15,26	15,39	15,55	15,67	15,75
67	6	14,68	14,81	14,93	15,06	15,19	15,33	15,48	15,60	15,68
67	7	14,61	14,74	14,87	15,00	15,12	15,26	15,42	15,54	15,61
67	8	14,54	14,67	14,80	14,93	15,06	15,19	15,35	15,47	15,54
67	9	14,48	14,61	14,73	14,86	14,99	15,13	15,28	15,40	15,48
67	10	14,41	14,54	14,67	14,80	14,92	15,06	15,21	15,33	15,41
67	11	14,35	14,47	14,60	14,73	14,86	14,99	15,15	15,27	15,34
68	0	14,28	14,41	14,53	14,66	14,79	14,93	15,08	15,20	15,28

11.02.2025

Kilde: nav.no

SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

17

## 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

SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

11.02.2025

18

## Eksempel: Liv Berg

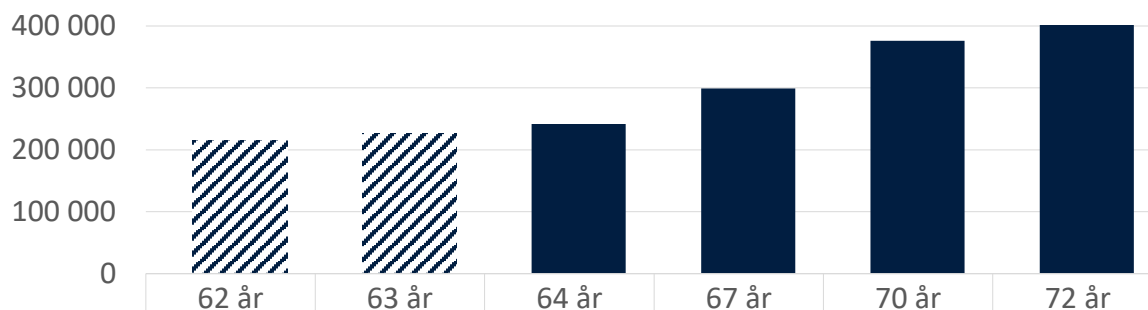
- **Født:** 1963
  - **Sivil status:** Gift
  - **Pensjonsbeholdning ved 62 år:** kr 4 352 857 (inkl. garantipensjon)
    - Tilsvarer gjennomsnittsinntekt på ca. 590 000 kr\*
    - Legger til grunn inntekt fremover på 630 000 kr
  - **Pensjonsopptjening:** 40 år ved 62 år
  - **Delingstall ved 67 år:** 16,18
- 
- **Garantipensjonsnivå:**
    - **Gift/samboer:** kr 216 226
    - (For enslige: kr 233 734)



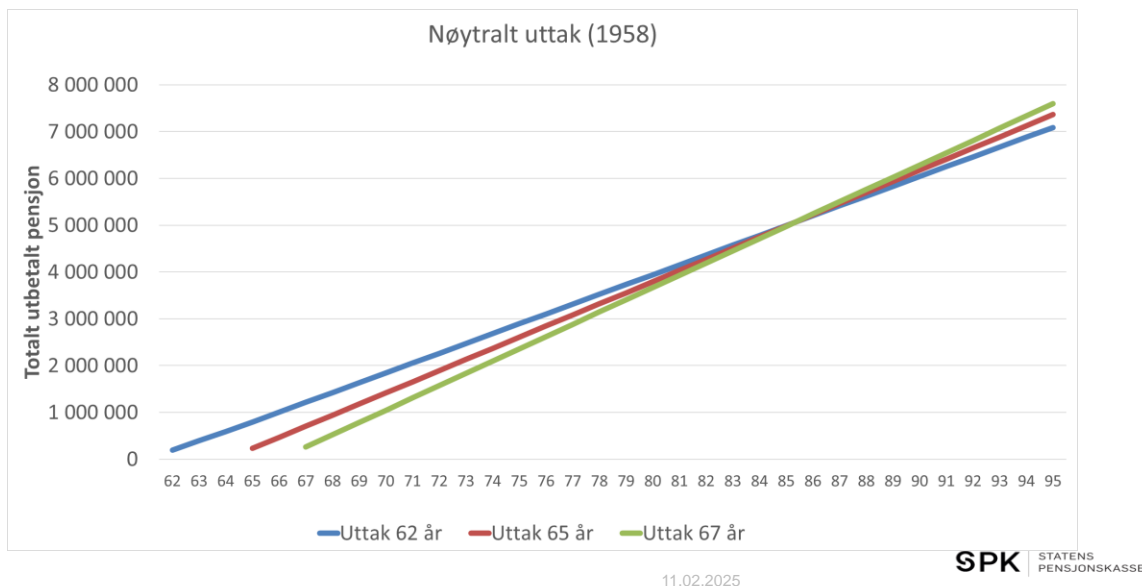
## Eksempel: Liv Berg



Fleksibelt uttak, ny ordning FT (inkl garantipensjon)



## Nøytralitet

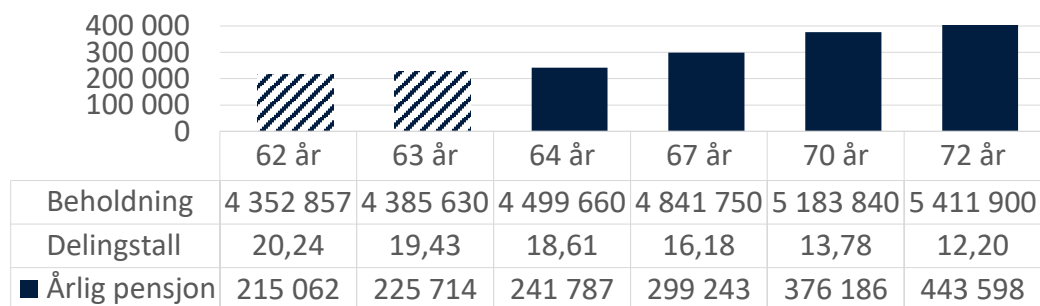


21

## Uttak alderspensjon med ny offentlig AFP



Fleksibelt uttak, ny ordning FT (inkl garantipensjon)



Alderspensjon + AFP må være over garantipensjonsnivået

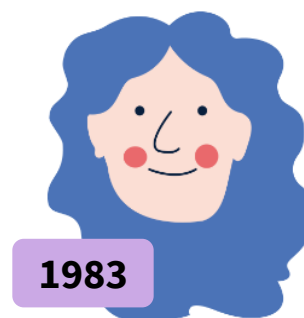
NAV   AFP  
**215 062 + 50 023 = 265 085**

22

## Eksempel: Camilla Dahl

- Født 1983
- 40 registrerte inntektsår pr. fylte 62 år
- Gjennomsnittlig pensjonsgivende inntekt i Nav: 590 000 kr\* frem til 62 år
- Inntekt ved 62 år: kr 630 000 kr\*

\*I dagens kroneverdi



SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

23

## Årlig pensjon ved uttak 67 år

$$\text{Pensjonsbeholdning: } 4\,888\,527 \text{ kr} \div \text{Delingstall: } 18,13 = \text{Årlig pensjon: } 269\,637 \text{ kr}$$

Finner fastsatte delingstall og  
prognoser på nav.no

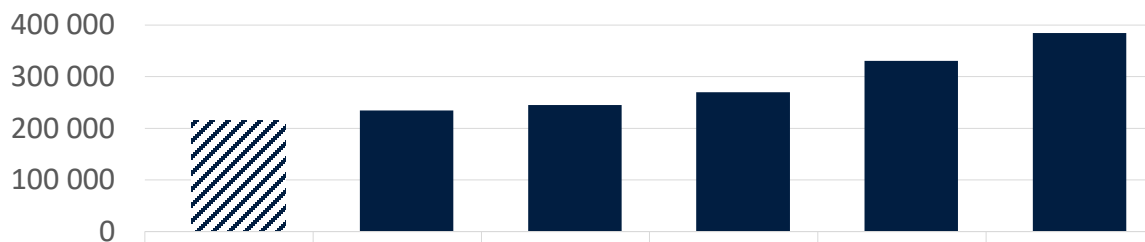
SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

24

## Eksempel: Camilla Dahl

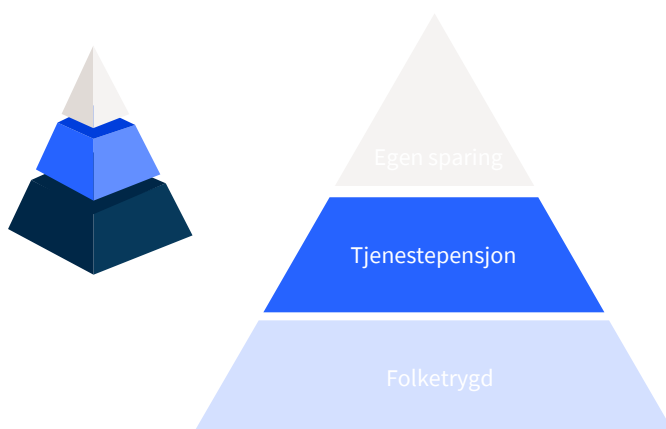


### Fleksibelt uttak, ny ordning FT (inkl garantipensjon)



	62 år	64 år	65 år	67 år	70 år	72 år
Beholdning	4 774 497	4 820 109	4 842 915	4 888 527	5 183 840	5 411 900
Delingstall	22,19	20,57	19,76	18,13	15,69	14,07
Årlig pensjon	215 164	234 327	245 087	269 637	330 391	384 641

## Tjenstepensjon fra Statens pensjonskasse



# Ny offentlig tjenestepensjon



SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

27

## Hovedprinsipper for ny offentlig tjenestepensjon



### Arbeidslinja

Det er lønnsomt for samfunnet at du jobber  
Du skal stimuleres til å jobbe videre



### Arbeidsmobilitet

Man ønsker ikke å legge hindringer for å skifte mellom offentlig og privat stilling  
Offentlig pensjon blir mer lik private pensjonsordninger



### Ingen samordning

Ytelser fra NAV eller andre pensjonsordninger skal ikke avkorte offentlig tjenestepensjon

SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

11.02.2025

28

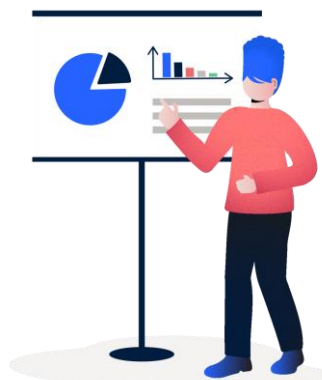
## Ny offentlig tjenstepensjon

Hovedpunkter:

Fleksibelt uttak

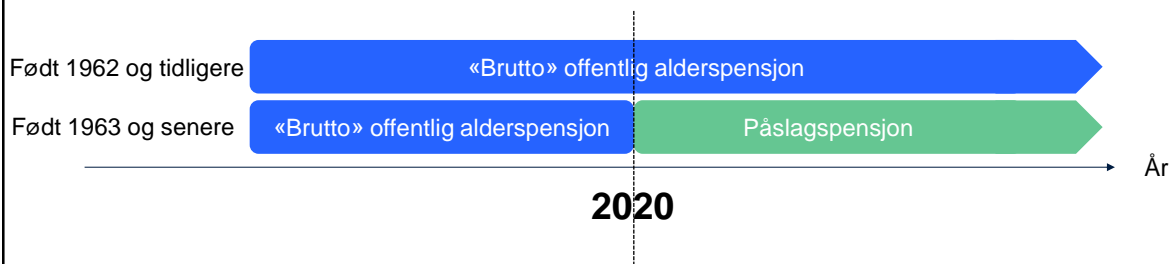
Ingen inntektsavkorting

Levealdersjustering



## Alderspensjon fra SPK

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



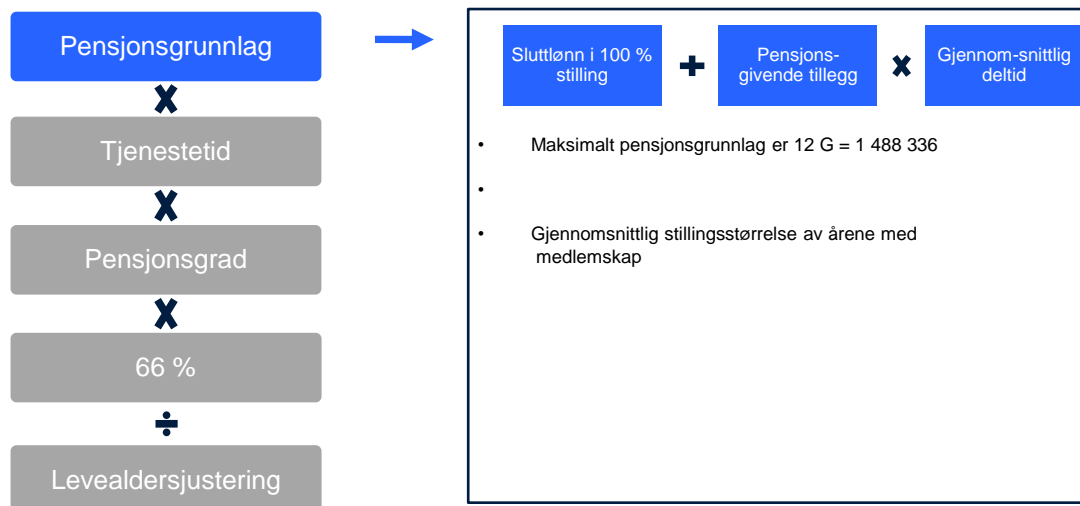
## Brutto alderspensjon i SPK



11.02.2025

31

## Brutto alderspensjon

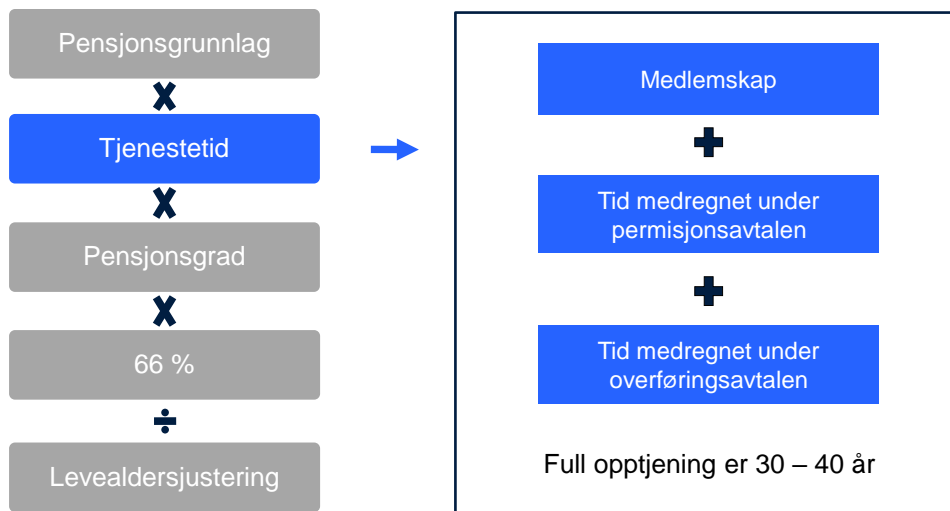


11.02.2025

32



## Brutto alderspensjon



## Født f.o.m. 1963 - Tjenestetidsbrøk

Tjenestetid pr 31.12.2019

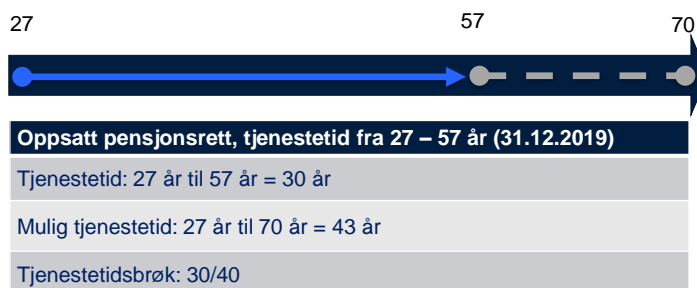
Mulig tjenestetid ved å stå til aldersgrensen  
Minimum 30 og maksimum 40 år

## Oppsatt pensjonsrett - opptjeningstid

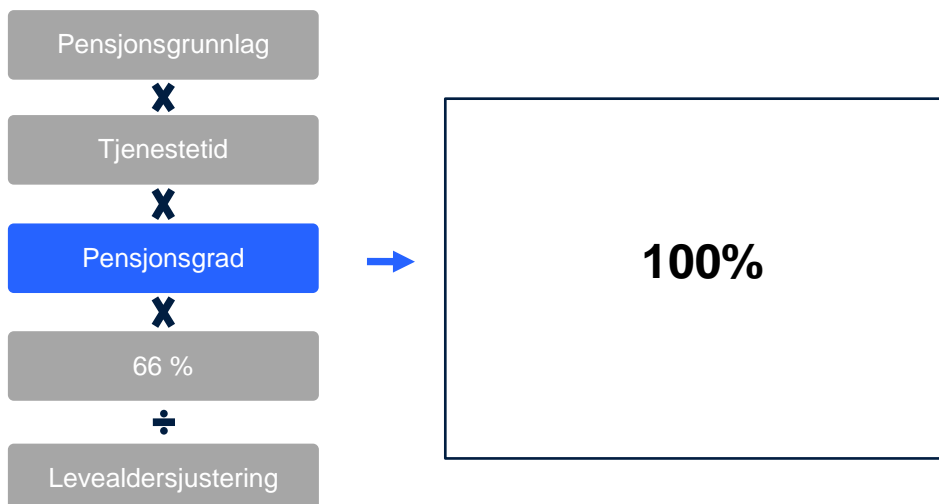
**Eksempel:**

**Født 1963**

**Begynte i det offentlige som 27-åring**



## Brutto alderspensjon



## Brutto alderspensjon

Pensjonsgrunnlag

×

Tjenestetid

×

Pensjonsgrad

×

66 %

÷

Levealdersjustering



- Garantert bruttonivå før levealdersjustering
- Bruttonivået levealdersjusteres ved at man deler på et forholdstall / delingstall (som i folketrygdens alderspensjon)
- Forholdstall benyttes for gammel opptjeningsmodell i folketrygd, delingstall benyttes for ny
- Tjenestepensjon i SPK må tilpasses dette, ved å innføre «justeringstall»

## Justeringstall

$$\text{Justeringstall} = \text{Delingstall} / 13,42$$

$$\text{Eks } 16,18 / 13,42 = 1,207$$

## Eksempel: Liv Berg

- Født 1963
- Går av med full alderspensjon ved 67 år
- Hun har alltid hatt 100% stilling
- 40 års opptjeningsstid i SPK ved fylte 67 år
  - Ble medlem i SPK da hun var 27 år
  - 30 års opptjening pr. 31.12.2019
- Lønn pr. 31.12.2019 var 630 000 kr



## Eksempel: Liv Berg

- Pensjonsgrunnlag:
  - Lønn: 630 000 kroner
  - Gjennomsnittlig stillingsstørrelse: 100%
  - Pensjonsgrunnlag:  $630\,000 \times 100\% = 630\,000$  kroner
- Tjenestetid pr. 31.12.2019: 30 år
- Pensjonsgrad: 100%
- Levealdersjustering: justeringstall 1,207



## Eksempel: Liv Berg




Pensjonsgrunnlag  
630 000

×

Tjenestetid  
30/40

×

Pensjonsgrad  
100 % 

×

66 %

÷

Levealdersjustering  
1,207

=

Brutto alderspensjon  
258 335  
(41,05 %)

## Eksempel: Camilla Dahl

1983



Pensjonsgrunnlag  
630 000

×

Tjenestetid  
10/40

×

66 %

÷

Levealdersjustering  
1,351

=

Brutto alderspensjon  
76 945

# Samordning

Samtidig uttak av alderspensjon fra  
Nav og SPK ved fylte 67 år

SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

43

## Samordning av alderspensjon



- Folketrygden utbetales alltid i sin helhet

- SPK beregner et samordningsfradrag for å finne sin andel av pensjonsutbetalingen

SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

11.02.2025

44

## Eksempel: Liv Berg

Uttak v/ 67 år



«Brutto» alderspensjon

258 654

—

Samordningsfradrag

205 571

=

Samlet alderspensjon

352 327

=

«Netto» alderspensjon

53 084

+

Folketrygd

299 243

## Eksempel: Camilla Dahl

Uttak v/ 67 år

1983



«Brutto» alderspensjon opptjent før 2020

76 945

—

Samordningsfradrag

61 153

=

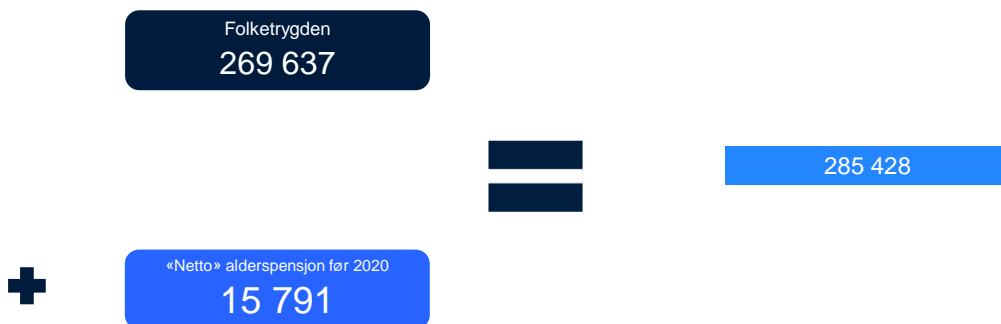
«Netto» alderspensjon  
opptjent før 2020

15 791

## Eksempel: Camilla Dahl

samtidig uttak 67 år

1983



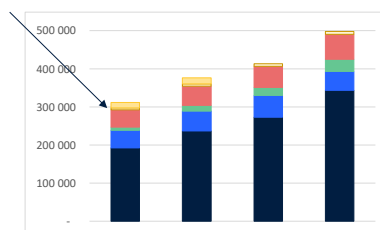
SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

47

## 2011-tillegg

Gjelder årskullene 1963-1967

- Delvis individuell garanti for de første årskullene som får ny offentlig tjenstepensjon
- Utbetales livsvarig, kan ikke graderes eller stanses
- Utgjør 1,5% av pensjonsgrunnlag for opptjent rettighet pr. 31.12.2019
  - Avkortes med antall opptjeningsår i SPK før 2011 delt på 30
- 1963-kullet får 100% av beregnet tillegg
  - Trappes gradvis ned (-20%) for de påfølgende årskullene



SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

11.02.2025

48



## Samlet alderspensjon opptjent før 2020, ved 67 år

**Eksempel: Liv Berg**

Født: 1963

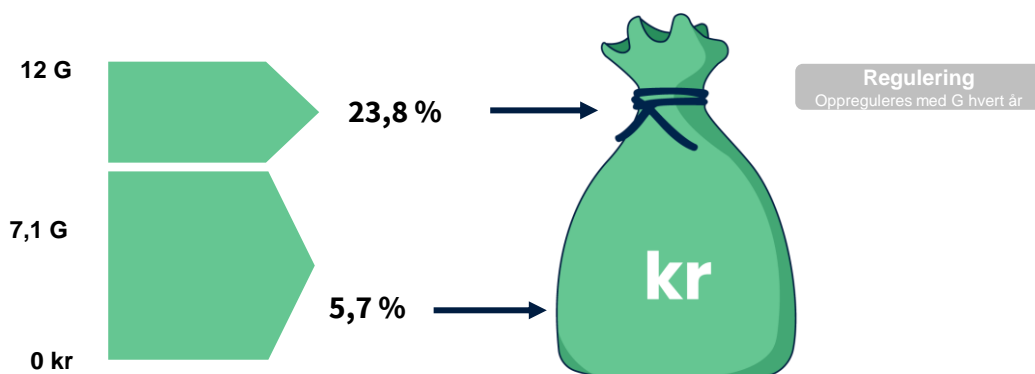
Sluttlønn: 630 000 kr



# Påslagspensjon Opptjening fra 2020



## Beregning av påslagspensjon fra 2020

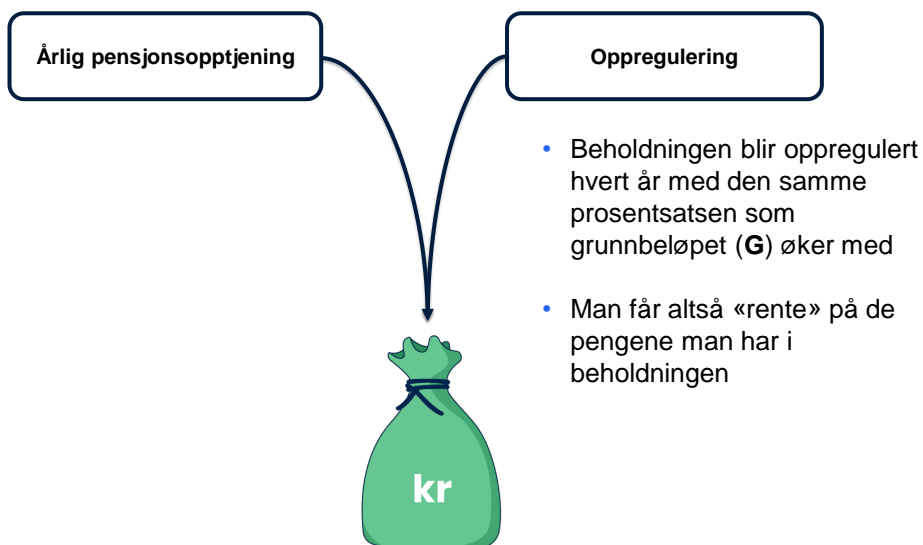
SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

11.02.2025

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

51

## Beholdningen vokser på to måter

SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

11.02.2025

52

## Årlig pensjon ved uttak 67 år



Påslagsbeholdning



Delingstall



Årlig pensjon

## Eksempel: Liv Berg

- Født 1963
- 5 år med medlemskap i SPK fra 01.01.2020 til fylte 62 år
- Årsinntekt fra 01.01.2020: 630 000 kr\*
- Årlig opptjening til påslagspensjon i SPK:
  - $630\,000 \cdot 5,7\% = 35\,910$

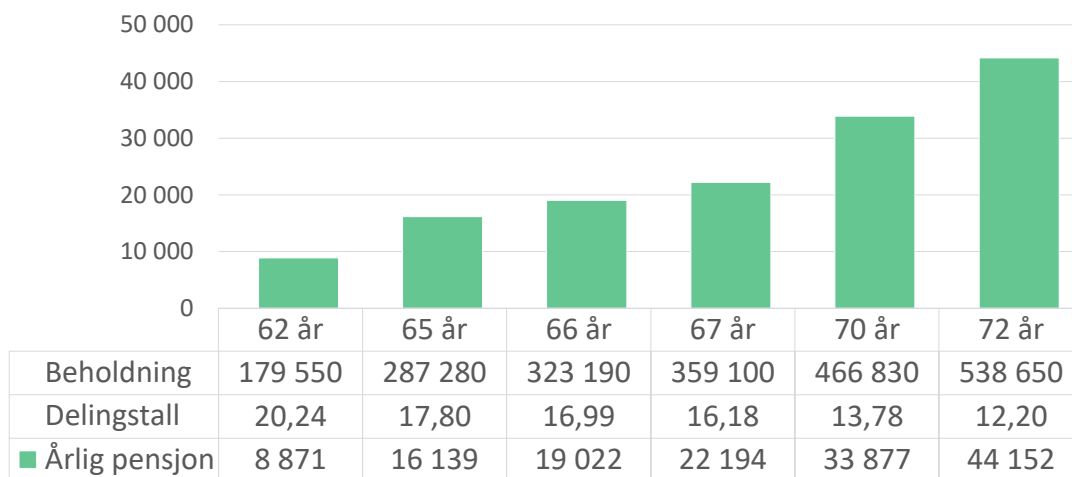
\*I dagens kroneverdi



## Eksempel: Liv Berg



Fleksibelt uttak, påslagspensjon



SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

11.02.2025

55

## Foreløpig resultat - samlet alderspensjon SPK fra 67 år, Liv Berg



Tjent opp t.o.m. 2019

53 084



2011-tillegg  
6 615



81 893

Tjent opp f.o.m. 2020



22 194

- Opptjent pensjon før 2020 er beregnet med 30 års tjenestetid t.o.m. 2019
- Ny tjenestepensjon er beregnet med 10 års tjenestetid f.o.m. 2020

SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

11.02.2025

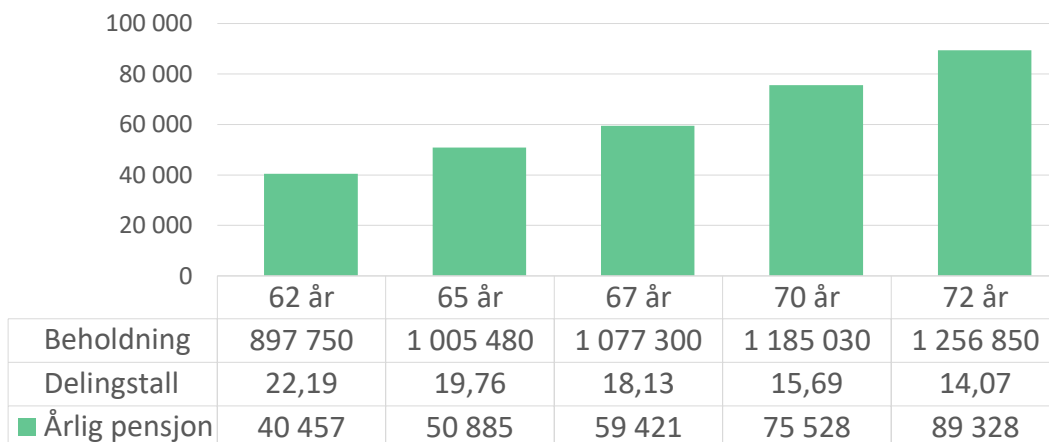
56

## Eksempel: Camilla Dahl

1983



Fleksibelt uttak, påslagspensjon



SPK | STATENS PENSJONSKASSE

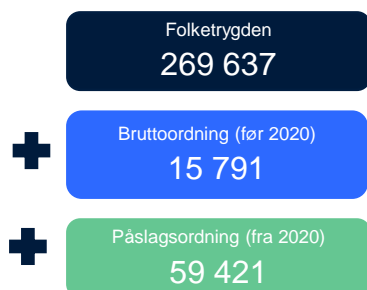
57

## Eksempel: Camilla Dahl

1983



samtidig uttak 67 år



SPK | STATENS PENSJONSKASSE

58

## Ny offentlig AFP (Avtalefestet pensjon)



SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

59

## Ny AFP

- AFP-ordning etter mønster i privat sektor
  - Går fra en tidligpensjon til en **livsvarig** pensjon
  - Kan kombineres med lønn uten avkorting
- Kan startes fleksibelt mellom 62 og 70 år (varer livet ut)
  - Levealdersjusteres med folketrygdens delingstall
  - Reguleres som alderspensjon
- Dersom du ikke oppfyller vilkårene for ny AFP, vil du få «betinget tjenestepensjon» i stedet



SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

11.02.2025

60

62 år

På uttakstidspunktet

## Ny offentlig 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

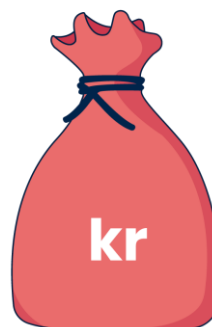
## Beregning av ny AFP

7,1 G\*

ALL  
pensjonsgivende  
inntekt  
-både privat og  
offentlig sektor

0 kr

4,21 %



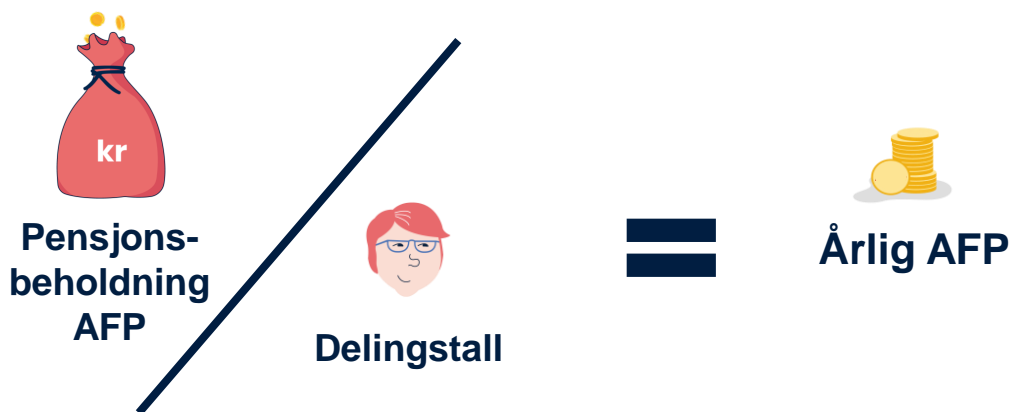
Fra 13 år til og med 61 år

### Regulering

Oppreguleres med G hvert år

\*7,1 G utgjør p.t. 880 599kr

## Beregning av ny 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:
  - $590\,000 \cdot 4,21\% = 24\,839$

\*I dagens kroneverdi

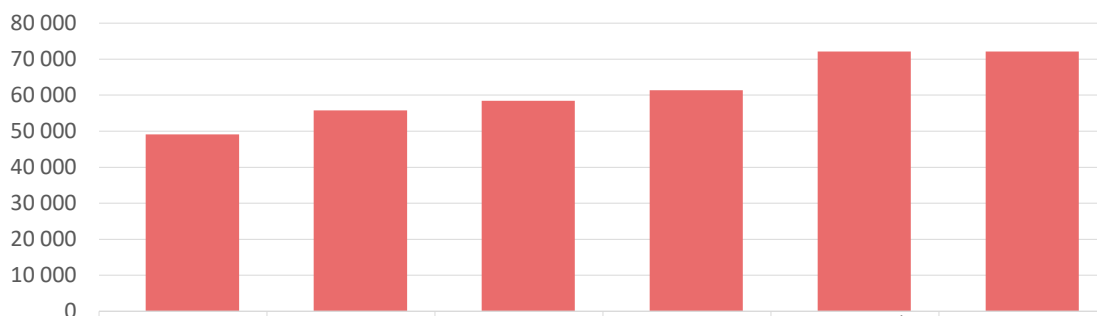




## Eksempel: Liv Berg



Fleksibelt uttak, ny offentlig AFP



SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

\*Legg merke til at delingstallet ikke faller etter fylte 70 år.

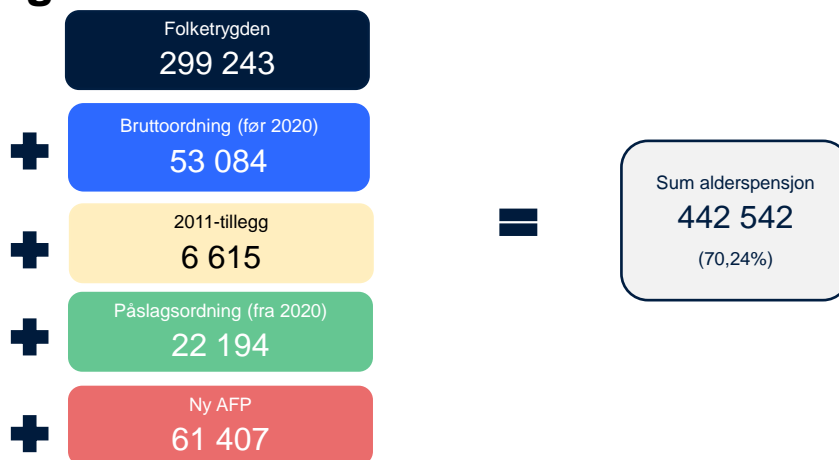
65

## Eksempel sum alderspensjon: samtidig uttak 67 år

Eksempel: Liv Berg

Født: 1963

Sluttlønn: 630 000 kr



SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

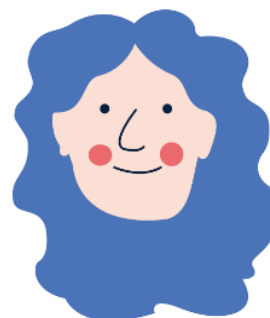
11.02.2025

66

## Eksempel: Camilla Dahl

- Født 1983
- 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

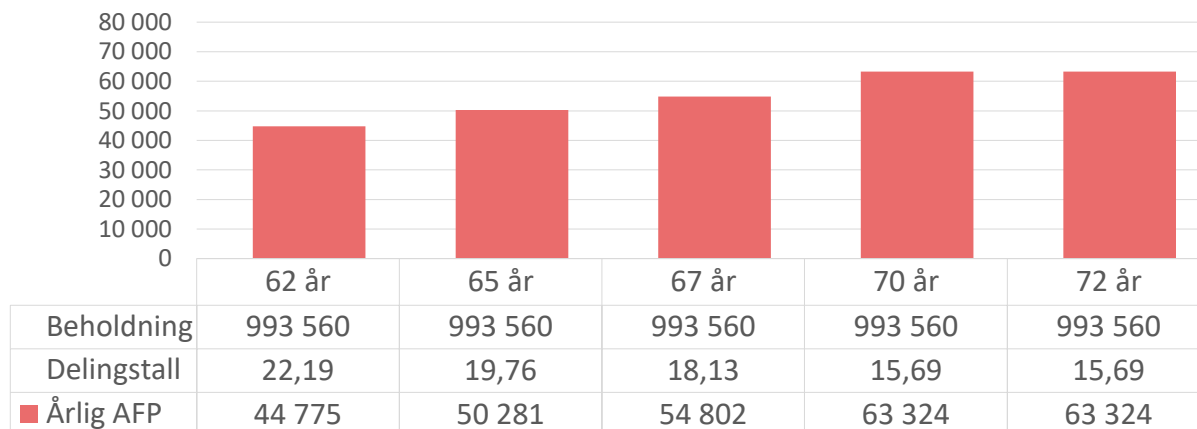


## Eksempel: Camilla Dahl

1983



Fleksibelt uttak, ny offentlig AFP





## Eksempel sum alderspensjon: samtidig uttak 62-72 år

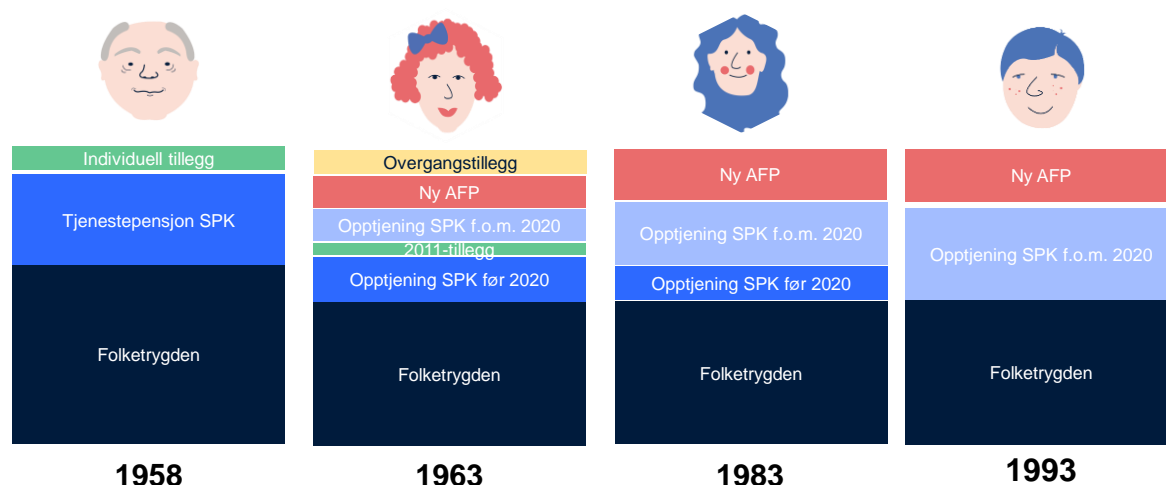
**Eksempel: Camilla**

 Født: 1983  
 Sluttlønn: 630 000 kr


Uttaksalder		64 år	65 år	66 år	67 år	70 år	72 år
Alderspensjon NAV	<div> <div>✗</div> <div>Pga forslag om å øke grensene f.o.m 1964-kullet</div> </div> <div> <div>✗</div> <div>Pga forslag om å øke grensene f.o.m 1964-kullet</div> </div>	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
<b>Sum</b>		<b>346 462</b>	<b>365 027</b>	<b>385 383</b>	<b>399 652</b>	<b>487 491</b>	<b>557 642</b>
<i>Prosent av lønn</i>		54,99 %	57,94 %	61,17 %	63,44 %	77,38 %	88,51 %

Camilla kan ta ut ved **63 år og 7 måneder**. –gitt at reglene videreføres. Dette skal evalueres om 10 år i 2034

## Ulike pensjonselementer avhengig av når du er født



# Uførepensjon



SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

73

## Uførepensjon fra SPK

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

- Du beholder retten til uførepensjon i inntil to år ved permisjon uten lønn

Karensvurdering

- Om arbeidsevne reduseres innen 2 år etter oppstart i stilling eller økt stillingsprosent

Avkortes hvis man har mindre enn 30 opptjeningsår i SPK

- Du får medregnet opptjeningsår som om man stod i stilling til fylte 67 år eller til aldersgrensen for stillingen

Minste uføregrad er 20%  
(Folketrygden 50%)

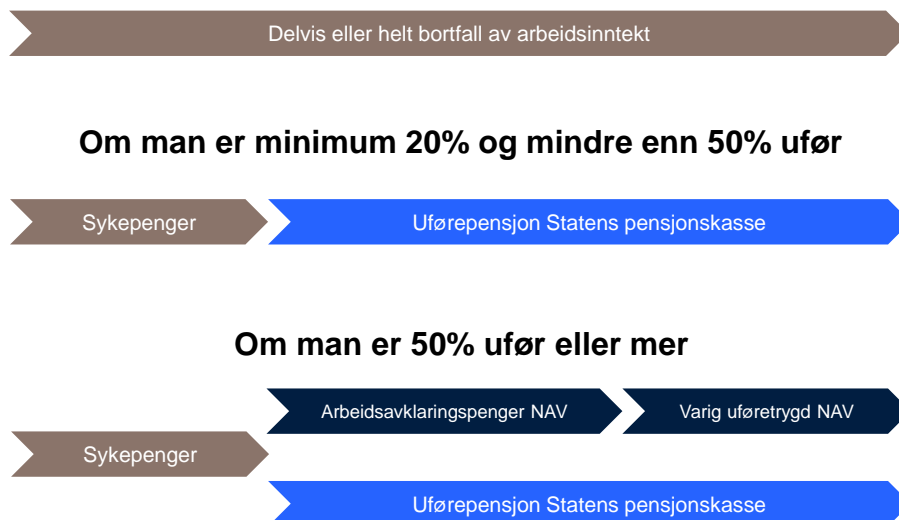
Beregnes som en prosent av lønnen på uføretidspunktet



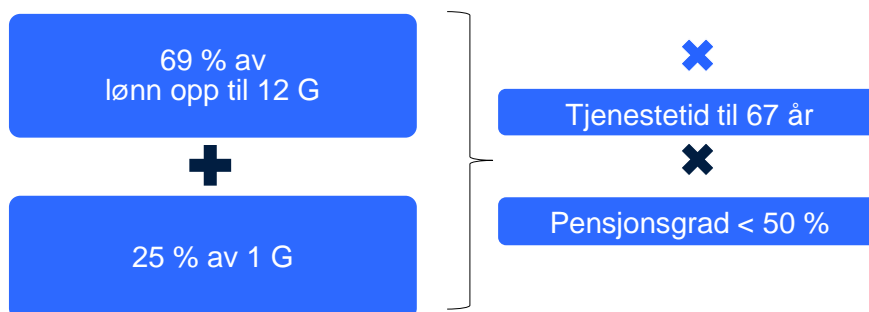
SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

74

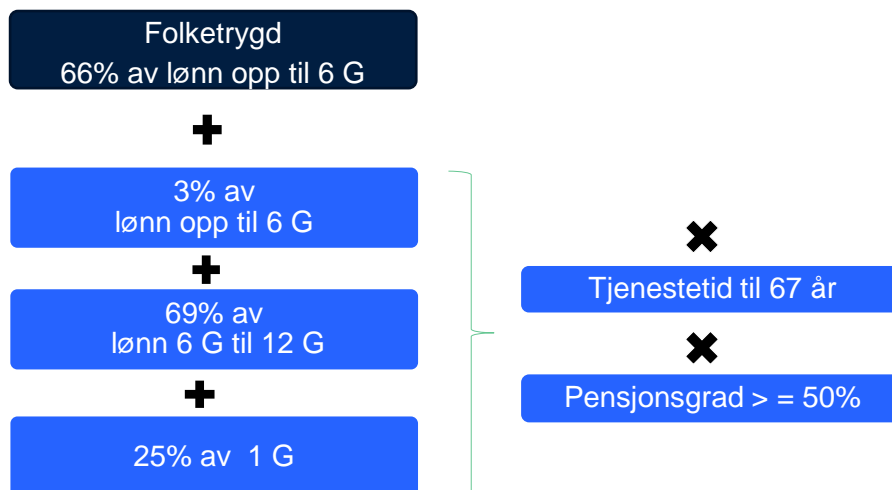
## Forløpet ved eventuell uførhet



## Ved uføregrad mellom 20 - 50 % gjelder følgende



## 50% uføregrad eller mer



## Uførepensjon og inntekt

- Pensjonen reduseres dersom pensjonisten har inntekt som overstiger en inntektsgrense
  - 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 til inntektsgrensen. Fribelet er 0,4 G
- 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



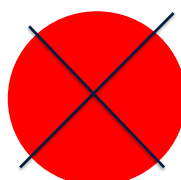
SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

79

## Hvem kan ha rett på etterlattepensjon etter deg?



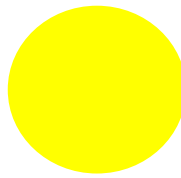
**Ektefelle (på dødstidspunktet)**



**Samboer**



**Fraskilt(e) ektefelle(r)**



**Barn (under 20 år)**

SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

11.02.2025

80



## Vilkår – Ektefelle (på dødstidspunktet)

Automatisk rett til etterlattepensjon, med følgende unntak:

Medlemmet dør innen 1 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

## Vilkår – Fraskilt(e) ektefelle(r)

- 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

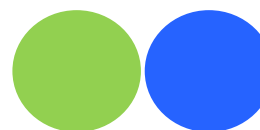


Når to eller flere gjenlevende har rett til ektefellepensjon, pensjonen deles i forhold til antall påbegynte år hver av dem var gift med avdøde

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

Avdøde var til sammen gift i 27 år	
Ektefelle 1: 22 år	Ektefelle 2: 5 år
22/27	5/27

## Etterlattepensjon – ulike regler



**Bruttoregel**  
(Avdød medlem før 01.10.1976, enke(mann) født før 1955, ekteskap inngått før 2010)

Ektefellepensjon utgjør 39,6% av pensjonsgrunnlaget medlemmet hadde eller ville fått ved aldersgrensen

Kan være:  
Behovsprøvd / Ikke behovsprøvd

**Nettoregel**  
(Øvrige)

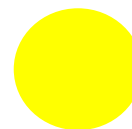
Ektefellepensjon utgjør 9% av pensjonsgrunnlaget medlemmet hadde eller ville fått ved aldersgrensen



**Eksempel: June Andersen**

Pensjonsgrunnlag: 630 000 x 9 % = 56 700 kr

## Barnepensjon



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



### Eksempel: June Andersen

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

## Boliglån i Statens pensjonskasse



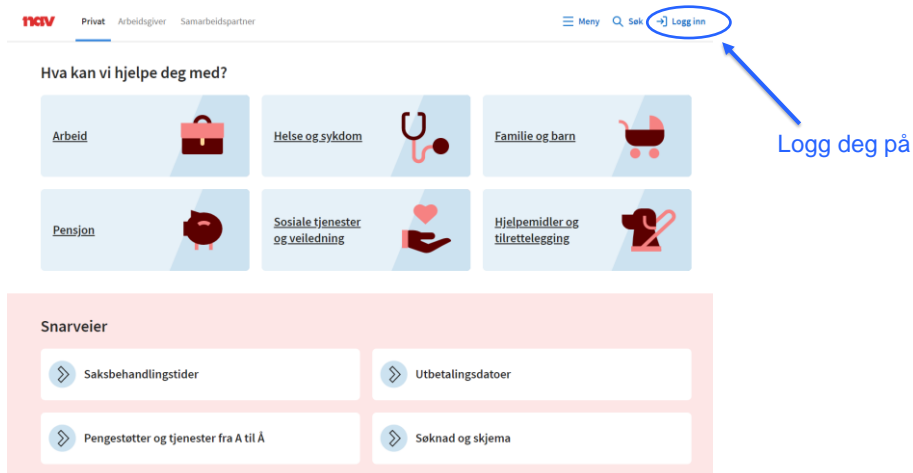
## Boliglån i SPK

Hvem kan søke?	Yrkesaktive medlemmer og pensjonister i Statens pensjonskasse
Hvor mye kan du låne?	Inntil 2,3 millioner per SPK-medlem i husstanden
Hva kan du låne til?	Kjøp av bolig, refinansiering, modernisering, skifteoppgjør
Sikkerhet:	Pant i egen bolig innenfor 80% av verdien av boligen SPK kan etter vurdering akseptere å stå med annen prioritet
Rente:	Nominell rente p.t. er 5,175 %

## Nyttige nettsider



# NAVs pensjonskalkulator



NAV Privat Arbeidsgiver Samarbeidspartner

Meny Søk Logg inn

Hva kan vi hjelpe deg med?

- Arbeid
- Helse og sykdom
- Familie og barn
- Pensjon
- Sosiale tjenester og veiledning
- Hjelpemidler og tilrettelegging

Snarveier

- Saksbehandlingstider
- Utbetalingsdatoer
- Pengestøtter og tjenester fra A til Å
- Søknad og skjema

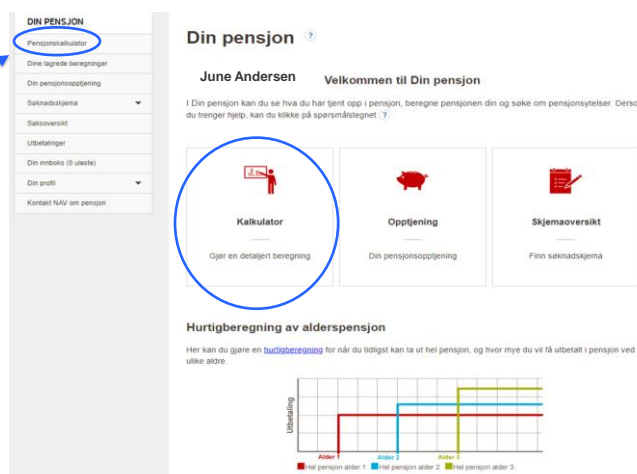
SPK STATENS  
PENSJONSKASSE

11.02.2025

89

# NAVs pensjonskalkulator

Velg «Pensjons-  
kalkulator»



DIN PENSJON

- Pensjonskalkulator
- Dine lagrede beregninger
- Din pensjonsopptjening
- Søknadskjema
- Saksøversikt
- Utbetalinger
- Din innboks (å ulesle)
- Din profil
- Kontakt NAV om pensjon

Din pensjon

June Andersen Velkommen til Din pensjon

I Din pensjon kan du se hva du har (jent opp) i pensjon, beregne pensjonen din og søke om pensjonsytelser. Dersom du trenger hjelp, kan du klikke på spørsmålsikonen ?

- Kalkulator: Gjør en detaljert beregning
- Oppfølging: Din pensjonsopptjening
- Skjemaoversikt: Finn søknadskjema

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.

Utbetaling

Alder 1 Alder 2 Alder 3

Hel pensjon alder 1 Hel pensjon alder 2 Hel pensjon alder 3

**Merk:** Kalkulatoren er litt ulik for personer født til og med 1962 og for personer født fra og med 1963

SPK STATENS  
PENSJONSKASSE

11.02.2025

90

## NAVs pensjonskalkulator



NAV.no

**Pensjonskalkulator**

**Beregnet pensjon**

[Sammenlign](#) [Gjøre](#) [Utgivelse](#) [Faktisk](#)

**Beregnet framtidig pensjon (kr per år)**

Resultatet fra pensjonskalkulatoren bygger på opplysningene du har oppgitt. Hvis du ønsker å endre disse opplysningene, må du gå tilbake i kalkulatoren.

Alder og uttaksgang	Fra folketrygden	AFP	Pensjon fra andre	Pensjonsgivende inntekt	Sum
62 år (AFP)		363 000			363 000
67 år (100%)	204 000				204 000

Beløp

60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 Alder

[Vis som tabell](#)

Du kan lagre beregningen slik at du kan se på den senere. Skriv inn en tittel på beregningen i feltet under, og trykk "lagre". Beregningen vil være tilgjengelig i menyvalget "Dine lagrede beregninger".

Se flere detaljer og utregning her

Se pensjonsnivå fra AFP og påfølgende alderspensjon fra folketrygden fra valgte uttakstidspunkt

SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

11.02.2025

91

## Se opptjeningshistorikk



NAV.no

Se pensjonsopptjeningen din år for år

**DIN PENSJON**

- Pensjonskalkulator
- Dine lagrede beregninger
- Din pensjonsopptjening**
- Søknadsskjema
- Søknadsversikt
- Utbetalinger
- Din inntekt (årlig)
- Din profil
- Kontakt NAV om pensjon

### Din pensjon

June 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 ?

**Kalkulator**

Gjør en detaljert beregning

**Opptjening**

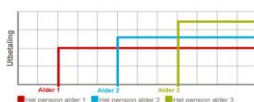
Din pensjonsopptjening

**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.



SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

11.02.2025

92

www.nav.no

Pensjonskalkulator  
Dine lagrede beregninger  
• **Din pensjonsopptjening**  
Saksversikt  
Utbetalinger  
Din innboks (å lese)

## Din pensjonsopptjening

Her finner du opplysninger om din pensjonsopptjening for alle år etter at folketrygden ble innført i 1967. Pensjonsrettigheter kan tjenes opp fra året du fyller 17 år og frem til og med året du fyller 75 år.

Ditt årskull omfattes av overgangsregler og din pensjonsopptjening er derfor beregnet etter regler for opptjening både før og etter 2010.

1970-1979
1980-1989
1990-1999
2000-2009
**2010-2019**

År	Årlig pensjonsgivende inntekt (før skatt)	Pensjons-poeng	Pensjons-beholdning (kr)	Merknad
2000	417 700	5,88	1 057 970	
2001	437 200	5,88	1 164 670	
2002	471 500	5,95	1 283 291	
2003	471 600	5,81	1 418 397	
2004	490 604	5,81	1 563 084	
2005	512 314	5,84	1 696 547	
2006	558 516	5,99	1 831 822	
2007	641 379	6,26	1 975 817	
2008	662 706	6,20	2 166 288	
2009	679 913	6,11	2 374 252	

Du har 35 år med poengopptjening.

NAV mottar din pensjonsgivende inntekt fra Skatteetaten. Hvis du mener noe er feil med inntekten kan du [kontakte ditt lokale skattekontor](#).

11.02.2025

SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

93

## SPKs pensjonskalkulator

SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

Norsk
Søk
Logg inn

Alderspension
Boliglån
Liv og helse
Virksomhet
Om oss

DIN ALDERSPENSJON
Pensjonsopptjening
Pensjonskalkulator

Trygghet i alle livets faser

Medlemskap hos oss handler om mer enn gunstig pensjon.

[Se dine medlemsfordeler.](#)

Trykk alderspensjon og velg pensjonskalkulator

Eller logg inn på min side

SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

11.02.2025

94

## Sammenlikne alternativer for pensjonering

Bli pensjonist fra **62 år**

Din pensjonsberegning

Totalt per år					
Alder	Inntekt	Folketrygd	AFP	Tjenstepensjon	Totalt
60	563 877	-	-	-	563 877
61	563 877	-	-	-	563 877
62	469 897	65 000	-	-	534 897
63	-	394 000	-	-	394 000
64	-	394 000	-	-	394 000
65	-	394 000	-	-	394 000
66	-	394 000	-	-	394 000
67	300 000	-	60 000	-	360 000
68	300 000	-	60 000	-	360 000
69	300 000	-	60 000	-	360 000
70	300 000	-	60 000	-	360 000
71	300 000	-	60 000	-	360 000
72	300 000	-	60 000	-	360 000
73	300 000	-	60 000	-	360 000
74	300 000	-	60 000	-	360 000
Fra 75 og resten av livet	300 000	-	60 000	-	360 000

Bli pensjonist fra **67 år**

Din pensjonsberegning

Totalt per år					
Alder	Inntekt	Folketrygd	AFP	Tjenstepensjon	Totalt
65	563 877	-	-	-	563 877
66	563 877	-	-	-	563 877
67	-	319 000	-	48 000	367 000
68	-	323 000	-	44 000	367 000
69	-	324 000	-	43 000	367 000
70	-	324 000	-	43 000	367 000
71	-	324 000	-	43 000	367 000
72	-	324 000	-	43 000	367 000
73	-	324 000	-	43 000	367 000
74	-	324 000	-	43 000	367 000
Fra 75 og resten av livet	-	324 000	-	43 000	367 000

Bli pensjonist fra **70 år**

Din pensjonsberegning

Totalt per år					
Alder	Inntekt	Folketrygd	AFP	Tjenstepensjon	Totalt
68	563 877	-	-	-	563 877
69	563 877	-	-	-	563 877
70	-	392 000	-	45 000	437 000
71	-	397 000	-	45 000	442 000
72	-	398 000	-	45 000	443 000
73	-	398 000	-	45 000	443 000
74	-	398 000	-	45 000	443 000
Fra 75 og resten av livet	-	398 000	-	45 000	443 000

SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

Viktig å se hva pensjonen blir til slutt (livsvarig pensjon)

11.02.2025

95

## Pensjonsbloggen på www.spk.no



TENER DU MEIR ENN 80 AV PROSENT AV INNTEKTA DU HADDE FØR DU BLEI UFOREPENSJONIST, STOPPAR UFOREPENSJONEN DIN

PUBLISERT 3. MAI 2021 AV LARS MARTIN HORNØY



Meld frå om du ser du kjem til å tene meir enn du trodde. Meld heller inn ein gang for mykje enn ein gang for lite. Foto: iStock

Dersom du ikkje kan jobbe like mykje som før på grunn av skade eller sjukdom, kan du ha rett på uførepensjon frå oss. Pensjonen dekkjer inn delar av inntektstapet du får sidan du ikkje kan jobbe like mykje som før.

SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

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.

NYE INNLEGG

- > Tener du meir enn 80 av prosent av inntekta du hadde før du blei uførepensjonist, stoppar uførepensjonen din
- > Ny pensjonskonto gjeld ikkje offentlig tjenstepensjon
- > Nye reglar for samordning av ektefellepensjon for deg fødd i 1954-1962
- > Er du fødd i 1954, er du ein av dei aller første som blir omfatta av dei nye samordningsreglane nå i 2021
- > Har du endringar i lenna etter lønnsoppdretet? Da må du seie frå til oss med ein gang

SPK I ANDRE KANALER





SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

11.02.2025

96



# www.norskpensjon.no



 Meny

## Dine pensjonsavtaler

**Her får du:**

- Oversikt over dine pensjonsavtaler, aktiv opptjening og tidligere opptjening
- Beregning av hva du vil få utbetalt i pensjon
- Mulighet til å reservere eller fremskynde pensjonskapitalbevis til egen pensjonskonto

[Logg inn](#)
[Trenger du hjelp?](#)







[Hvem er vi? >](#)
[Nyttig å vite om pensjon >](#)

SPK | STATENS PENSJONSKASSE

11.02.2025

97

## Mine pensjonsavtaler

[Alderspensjon](#)
[Uførespensjon](#)
[Etterlattpensjon](#)

Pensjon fra staten  
Folketrygden [Les mer](#)

**Alderspensjon – Folketrygden**

[Se detaljer hos NAV](#)

Pensjon fra arbeidsgiver  
Tjenestepensjon [Les mer](#)

Produktbetegnelse	Pensjonsleverandør	Arbeidsgiver	Avtalenummer
Storebrand Innskuddspensjon	Storebrand Livsforsikring		
<a href="#">Se detaljer</a>			
Offentlig tjenestepensjon	Statens pensjonskasse		
<a href="#">Se detaljer</a>			

Pensjon du sparer selv  
Individuelle pensjonsordninger [Les mer](#)

Ingen avtaler funnet

[Se hvem vi henter data fra](#)

**Pensjonssparing fra nåværende og tidligere arbeidsgivere vil vises her**

**Har du sparing fra privat arbeidsgiver er det sannsynligvis i form av en **fripolise** (fra ytelsespensjon) eller et **pensjonskapitalbevis** (fra innskuddspensjon)**

**Pensjon fra folketrygden kan du finne detaljer om hos NAV**

**Merk:**  
Det kan være noe mangelfull info fra offentlig sektor.

Tjenestepensjonsordning ble ikke obligatorisk i privat sektor før fra 2006, så ikke alle arbeidsforhold fra før dette vil finnes i oversikten

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

SPK | STATENS PENSJONSKASSE

11.02.2025

98



SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

11.02.2025

99

## Takk for oppmerksomheten!

📞 22 24 15 00 Chat

Mandag til fredag 08:00 -  
15:00

Kontakt oss

Person

Arbeidsgiver

Person

Bruk kontaktskjema på Min side for å sende inn spørsmål eller laste opp dokumentasjon vi har bedt om i forbindelse med sak.

[Gå til kontaktskjema](#)

### Andre telefonnummer

For utlandet:  
[+47 22 24 15 00](#)

For stortingsrepresentanter:  
[+47 22 24 17 02](#)

Pensjonsordningen for apotek:  
[+47 22 24 15 70](#)

### Postadresse

Postboks 10 Skøyen, 0212  
Oslo

Facebook, Twitter, LinkedIn og – Pensjonsbloggen



SPK | STATENS  
PENSJONSKASSE

11.02.2025

100