

Tjänstepensionen höjer pensionen med över 30 procent

Den 27 september är det Tjänstepensionens dag. För att synliggöra tjänstepensionens betydelse har Länsförsäkringar tagit fram nya beräkningar som visar hur mycket den kan höja pensionen. För en privatanställd med medianlön handlar det om omkring 5 900–6 200 kronor mer i pension varje månad, vilket är omkring 30 procent mer än med enbart allmän pension. För anställda i kommuner, regioner och staten blir tillskottet 6 700–8 200 kronor i månaden.

Länsförsäkringar har räknat på vad tjänstepensionen betyder i dagens avtal för arbetare och tjänstemän i privat sektor, anställda i kommuner och regioner samt statligt anställda. Tjänstepensionen betalas av arbetsgivaren och kommer utöver den allmänna pensionen.

Vid samma medianlön på 38 300 kronor ger den allmänna pensionen omkring 19 400 kronor i månaden i typfallen. Med tjänstepension stiger den totala pensionen till mellan 25 300 och 27 600 kronor. Det motsvarar 5 900–8 200 kronor mer i månaden, eller 30–42 procent.

– Tjänstepensionen är en av de mest värdefulla förmånerna man har genom jobbet. För en vanlig löntagare handlar det om flera tusenlappar extra i månaden, livet ut. Därför är det viktigt att kontrollera att man faktiskt har tjänstepension och vad arbetsgivaren betalar in, **säger Stefan Westerberg, privatekonom på Länsförsäkringar.**

Så mycket ger tjänstepensionen för personer med medianlön, 38 300 kronor

Pension med	Pension per månad	varav tjänstepension	Ökning
Enbart allmän pension	19 400 kr	–	–
Arbetare i privat sektor (SAF-LO)	25 600 kr	6 200 kr	+32 %
Tjänstemän i privat sektor (ITP 1)	25 300 kr	5 900 kr	+30 %
Kommun och region (AKAP-KR)*	26 100 kr	6 700 kr	+34 %
Staten (PA 16)	27 600 kr	8 200 kr	+42 %

Anm.: Heltid från 23 års ålder och pension från 67 år, i dagens penningvärde. Tjänstepensionen avser avtalets förvalsalternativ med livsvarig utbetalning. *Förvalet i AKAP-KR har återbetalningsskydd, som ger lägre egen pension men utbetalning till efterlevande. Tabellen visar inte vilket avtal som är mest värt totalt. Källa: Länsförsäkringars beräkningar.

Skillnaderna mellan typfallen beror framför allt på hur stora premier arbetsgivaren betalar in och på hur avtalen är utformade. I ITP 1 och avtalspension SAF-LO är

grundpremien 4,5 procent av lönen upp till 52 125 kronor i månaden. Vid medianlön är det drygt 1 700 kronor i månaden, som fram till 67 års ålder växer till omkring 1,2 miljoner kronor i dagens penningvärde.

I privat sektor har många branscher dessutom en extra premie, så kallad flexpension, som inte ingår i beräkningarna.

I kommuner och regioner är motsvarande premie 6 procent och i staten 6,1 procent. De högre premierna bidrar till att tjänstepensionen blir större i dessa typfall. Resultaten påverkas också av andra skillnader mellan avtalen, exempelvis förvalsalternativ och återbetalningsskydd.

Störst betydelse för den som tjänar över taket

Tjänstepensionen får ännu större betydelse högre upp i inkomstskalan. På lönedelar över omkring 56 000 kronor i månaden tjänar man inte in mer allmän pension. I de stora tjänstepensionsavtalen är däremot premiesatsen betydligt högre på lönedelar över 52 125 kronor, omkring 30 procent. För en tjänsteman som tjänar 70 000 kronor i månaden blir tjänstepensionen omkring 17 500 kronor i månaden. Det är knappt 40 procent av hela pensionen.

Glapp i början av yrkeslivet märks länge

Den som saknar tjänstepension under några år, till exempel hos en arbetsgivare som varken har kollektivavtal eller eget pensionsavtal, får inte de inbetalningarna i efterhand.

För en tjänsteman med medianlön kan tio år utan tjänstepension i början av yrkeslivet ge omkring 1 500 kronor lägre pension i månaden. Det är en fjärdedel av tjänstepensionen.

– Fråga om tjänstepension när du söker nytt jobb, och ta gärna upp den i lönesamtalet. Den är en del av din totala ersättning från arbetsgivaren. Saknar du tjänstepension, till exempel som egenföretagare, behöver du spara själv för att inte få en betydligt lägre pension, **säger Stefan Westerberg.**

Fem tips på för en bättre tjänstepension

- **Kontrollera att din arbetsgivare betalar in tjänstepension.** Att du har tjänstepension från tidigare jobb betyder inte att din nuvarande arbetsgivare betalar in. Fråga arbetsgivaren och kontrollera dina pensionsbesked. På minPension.se ser du dina pensioner samlade.
- **Fråga om tjänstepension när du byter jobb.** Har arbetsgivaren inget kollektivavtal, fråga om det finns ett eget pensionsavtal. Finns inget kan du förhandla om en avsättning.
- **Se över hur tjänstepensionen är placerad.** Valet av sparform och risknivå påverkar hur pengarna kan utvecklas och därmed hur stor tjänstepensionen kan bli. Se därför till att placeringen passar din tidshorisont, riskvilja och hur aktiv du vill vara. Traditionell försäkring innebär normalt lägre risk och någon form av garanti, medan fondförsäkring saknar garanti men ger större möjlighet att själv påverka placeringen

och avkastningen. Gör du inget val placeras pengarna normalt i avtalets förvalsalternativ.

- Fundera på när du går i pension. För en tjänsteman med medianlön kan två års längre arbete, till 69 år, höja den totala pensionen med omkring 3 600 kronor i månaden.
- **Välj utbetalningstid med omsorg.** Fundera på hur inkomsten ska räcka under hela pensionärlivet. Kortare utbetalningstid ger mer pengar per månad under några år, medan livsvarig utbetalning ger en inkomst så länge du lever.

Om beräkningarna

Standardiserade typfall i 2026 års pris- och löneläge: dagens avtal (avtalspension SAF-LO, ITP 1, AKAP-KR och PA 16 avdelning 1 med premier för september 2026), dagens livslängd och heltid hela yrkeslivet med pension vid 67 år.

Lönen stiger under de första åren i yrkeslivet och är sedan oförändrad. Beräkningarna visar storleksordningar, inte prognoser.

Medianlönen är 38 300 och medellönen 42 900 kronor i månaden (Medlingsinstitutet, 2025). Avkastning och skatt enligt pensionsbranschens standard för pensionsprognoser: kapitalet växer med 1,9 procent per år utöver löneutvecklingen, före avgifter och avkastningsskatt.

Tjänstepensionen avser förvalsalternativet med livsvarig utbetalning, i AKAP-KR med återbetalningsskydd. Allmän pension avser inkomst- och premiepension, utan garantipension, inkomstpensionstillägg och bostadstillägg. Beloppen är före skatt.

För ytterligare information kontakta:

Stefan Westerberg, privatekonom Länsförsäkringar. Tel: 073 968 30 44 Mail: stefan.westerberg@lansforsakringar.se

Länsförsäkringars pressjour, telefon 08 – 588 41850, press@lansforsakringar.se

Länk till Länsförsäkringars pressrum:

<https://www.lansforsakringar.se/privat/om-oss/press-media/>