



Handels medlemmar om

# ***Pensionerna***

*"Man bara överlever"*



**Handels valserie 2026:3**



**Handels**

The Handels logo consists of a stylized red 'H' shape above the word 'Handels' in a bold, red, sans-serif font.

## ***Handels medlemmar om pensionerna***

Detta är en rapport i Handels serie om vilka frågor som medlemmarna i förbundet tycker är viktiga inför valet 2026. Rapporten är skriven av Jenny Wrangborg och Frida Sundqvist, utredare respektive politisk strateg på Handelsanställdas förbund.

© Handelsanställdas förbund  
Handels valserie 26:3

### HANDELS VALSERIE OM MEDLEMMARNAS VIKTIGASTE FRÅGOR INFÖR VALET 2026

***Handels medlemmar om karensavdraget*** 26:1 - Februari 2026

***Handels medlemmar om tandvården*** 26:2 - Mars 2026

***Handels medlemmar om pensionerna*** 26:3 - Maj 2026

### KOMMANDE DELAR

***Handels medlemmar om arbetslöshetsförsäkringen*** 26:4

# Sammanfattning

Rapporten undersöker faktiska pensioner för personer som arbetat inom handeln och deras uppfattningar kring dagens pensionssystem. Resultaten visar att pensionerna för många är så låga att de inte räcker till ett tryggt och värdigt liv, trots ofta mycket långa arbetsliv.

Rapporten bygger på en enkät till Handels pensionärsmedlemmar, medlemsundersökningar bland yrkesverksamma samt specialbeställd statistik från SCB över faktisk utbetald pension år 2024. Resultaten visar att pensionen i hög grad speglar arbetsvillkoren inom handeln: låga löner, omfattande deltidsarbete och en slitsam arbetsmiljö leder till låga pensioner. Bristande jämställdhet och jämlikhet på arbetsmarknaden återspeglas därmed tydligt i pensionerna.

I dag ligger den allmänna pensionen för många i handeln långt under fattigdomsgränsen. 2024 fick en genomsnittlig pensionärsmedlem i Handels ut knappt 13 000 kr i allmän pension efter skatt. Samtidigt låg fattigdomsgränsen på 16 363 kr i månaden.

För kvinnor är situationen ännu värre. Även med tjänstepension inräknat hamnar den genomsnittliga totala pensionen för Handels pensionärsmedlemmar som är kvinnor under fattigdomsgränsen. Det innebär att den genomsnittliga kvinnliga pensionärsmedlemmen i Handels är fattigpensionär.

Rapporten visar också ett starkt beroende av garantipensionen. Nästan åtta av tio av Handels pensionärsmedlemmar är helt eller delvis beroende av detta grundskydd, jämfört med drygt hälften i befolkningen som helhet. Kvinnor är i särskilt hög grad beroende av garantipension och bostadstillägg, vilka ofta är avgörande för att klara boendekostnader och vardagliga utgifter.

Fritextsvaren ger en djupare bild av konsekvenserna av de låga pensionerna. Många beskriver hur pensionen knappt räcker till det mest nödvändiga – boende, mat och mediciner – och hur varje prishöjning skapar ytterligare stress. Sociala aktiviteter, resor för att besöka familj, kultur och till och med nödvändig vård som tandläkarbesök prioriteras ofta bort. Många upplever ekonomiskt beroende av en partner, vilket påverkar självständighet, psykisk hälsa och i vissa fall möjligheten att lämna destruktiva relationer. Flera fortsätter arbeta långt upp i åldrarna av ekonomisk nödvändighet. Rapporten visar att ett tillskott på omkring 3 000 kronor i månaden skulle innebära en avgörande förbättring för många – inte som lyx, utan för att klara vardagen, minska oro, förbättra hälsan och möjliggöra social delaktighet.

Samtidigt är stödet för politiska reformer av pensionssystemet mycket starkt bland Handels medlemmar. En klar majoritet, 87 procent, anser att pensionerna måste höjas för de som börjat arbeta i unga år.

Mot denna bakgrund är det uppenbart att politiken behöver förändras. För det första kan riktåldern för pension inte höjas mer. Dagens beräkningsmodell tar inte tillräcklig hänsyn till skillnader i livslängd och hälsa mellan olika socioekonomiska grupper, vilket i praktiken slår hårdare mot arbetare. För det andra pekar resultaten på behovet av ett arbetslivstillägg. Ett sådant tillägg skulle göra det möjligt för personer som börjat arbeta i ung ålder och haft långa arbetsliv att faktiskt kunna gå i pension före riktåldern, utan att drabbas av orimligt låga pensioner. Därutöver finns behov av att en övergångspension från 60 års ålder införs. Detta för att möjliggöra för personer som är utslitna efter ett långt arbetsliv att gå ner i tid eller att gå i pension, utan att den framtida pensionen påverkas negativt. Slutligen behöver den allmänna pensionen stärkas, med ambitionen att den allmänna pensionen ska uppgå till minst 62 procent av slutlönen. Detta förutsätter ökade inbetalningar till pensionssystemet och förändringar som säkerställer att även perioder av sjukdom och arbetslöshet ger tillräckliga pensionsgrundande inkomster.

# Handels medlemmar om pensionerna

## ”Man bara överlever”

Så beskriver en pensionärsmedlem hur storleken på pensionen påverkar livssituationen och livskvalitén. Att det finns behov av högre pensioner är tydligt i både statistiken som tagits fram till den här rapporten och de fritextsvar som samlats in bland förbundets pensionärsmedlemmar. För många av Handels pensionärer skulle en höjning av pensionen göra stor skillnad och många svar vittnar om att en ökad pension skulle gå till det mest nödvändiga, saker som inkomsten idag inte räcker till. Det handlar om att värma upp sin bostad, att ha pålägg på mackan och att betala sin medicin. Att klara vardagen. För många är den guldkant som ibland talas om för pensionen avlägsen, i stället tvingas man vända på varje krona.

Pensionen är en spegel av ditt arbetsliv. Den påverkas av både lön och arbetsvillkor. Den som haft ett långt yrkesliv med heltidsarbete och god lön får också en högre pension. På samma sätt leder ett arbetsliv präglad av deltider, låga löner eller en arbetsmiljö som gör det svårt att orka arbeta fram till pensionsåldern till en lägre pension. Bristande jämställdhet och jämlikhet i arbetslivet återspeglas därför i ojämlika pensioner.

Bland Handels medlemmar finns det en mycket stark medlemsopinion för att pensionerna ska höjas för dem som börjat arbeta i ung ålder. I Handels valundersökning instämmer 87 procent av Handels medlemmar i påståendet att pensionerna måste höjas för dem som börjat arbeta i ung ålder. Uppfattningen delas också av medlemmar i samtliga branscher.<sup>1</sup>

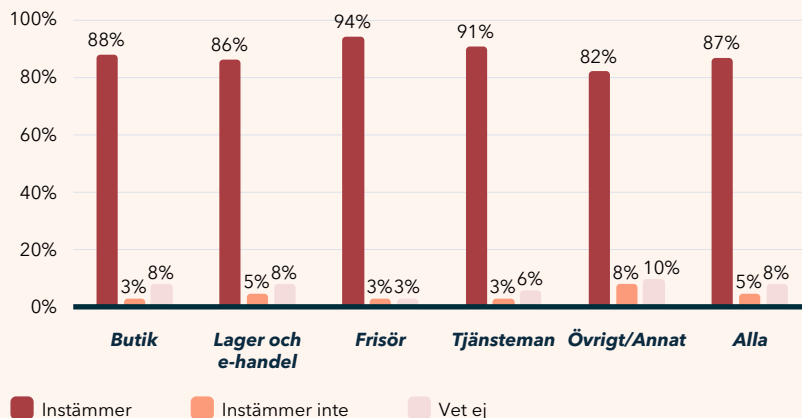
En av tre, 32 procent, tycker också att frågan är så pass viktig att de skulle byta parti om något parti drev frågan. Dessutom visar undersökningen att frågan är viktig bland både höger- och vänsterväljare. Särskilt hög andel som kan tänka sig byta parti är det bland de som uppgett att de kommer rösta på Sverigedemokraterna. Där uppger fyra av tio detta.

---

<sup>1</sup>. Undersökningen bygger på 2 905 webb-intervjuer i september 2025 i Handels slumpmässigt rekryterade medlemspanel, vilket garanterar representativa resultat. Resultatet är efterstratifierat, dvs. i efterhand viktat mot kända populationstal i syfte att korrigera eventuella skevheter i stickprovet jämfört med målpopulationen. Detta innebär att resultaten är generaliserbara till den aktuella målpopulationen.

I vilken utsträckning instämmer du i följande påstående:

**Pensionerna måste höjas för dem som börjat arbeta i ung ålder.**



Källa: Novus opinion, Handels medlemsundersökning om politiska preferenser sep 2025

Deltidsarbete är en särskilt stor utmaning inom detaljhandeln. Fler än sex av tio arbetare i branschen arbetar deltid, och bland kvinnor är det över sju av tio. De flesta anger att de inte erbjuds fler timmar av arbetsgivaren. Andra vanliga skäl till att arbeta deltid är att arbetet är så fysiskt eller psykiskt krävande att heltid inte är möjligt (Carlén et al., 2021). Deltidsarbetet präglar pensionerna i hög grad. Kvinnor arbetar i genomsnitt mer deltid och har lägre löner än män, vilket resulterar i betydligt lägre pensioner. Denna problematik har även uppmärksammats i Handels tidigare rapporter (Linde & Strömbäck, 2022). Mönstret syns även i denna undersökning. I en enkätstudie som genomfördes bland Handels pensionärsmedlemmar 2026<sup>2</sup> svarar färre än hälften att de under sitt arbetsliv arbetade endast heltid. 27 procent (11 plus 16 procent) uppger att de arbetade endast deltid eller övervägande deltid. Särskilt vanligt har deltid arbetet varit för de som under sitt arbetsliv arbetade i butik. Där svarar endast 30 procent att de endast arbetade heltid under sitt arbetsliv och 43 procent uppger att de arbetat endast deltid eller övervägande deltid. Till de som uppgav att de arbetat någon deltid ställdes även en uppföljningsfråga om varför de arbetat deltid. Bland de svarande som i sitt arbetsliv tillhört arbetaryrken svarar fyra av tio (40%) att de arbetade deltid eftersom det saknades heltidsarbete.

<sup>2</sup>. Handels medlemsundersökning om pensioner. Enkäten skickades ut under februari 2026 till 5677 pensionärsmedlemmar i Handels över 64 år. Enkäten besvarades av 1873 personer, det vill säga 33 procent. Resultaten har efterstratifierats för att vara representativt för Handels medlemmar utifrån kön och ålder.

## Pensionen och arbetsmiljön i handeln

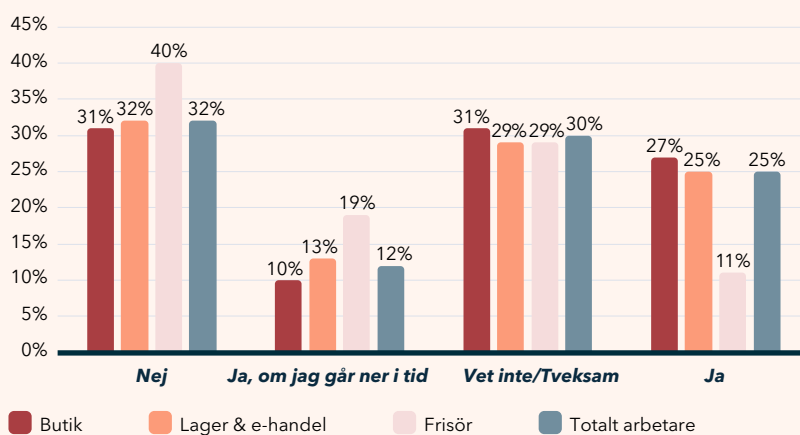
För Handels medlemmar i arbetaryrken är frågan om pensionerna också en fråga med tydlig koppling till arbetsmiljön i handeln. En alltför hård arbetsmiljö gör att många inte orkar arbeta fram till pensionsåldern, eller tvingas gå ner i arbetstid för att kunna göra det. Något som får direkta konsekvenser i storleken på deras pension.

I många av handelns branscher är arbetet fysiskt tungt, repetitivt och innebär hög arbetsbelastning. Det gäller såväl för butiksanställda, anställda inom hår- och skönhetsvård som för lagerarbetare. Det kan röra sig om tunga lyft, underbemanning, att stå och gå stora delar av arbetsdagen eller att det saknas möjlighet till variation och pauser.

Arbetsmiljöproblemen är en bidragande orsak till att många upplever att de inte har möjlighet att arbeta fram till ordinarie pensionsålder. Medan sex av tio (60 procent) av tjänstemännen inom Handels anger att de tror att de kommer orka arbeta fram till ordinarie pensionsålder (redovisas ej i diagrammet) är det bara en av fyra (25 procent) av arbetarna som svarar samma sak.<sup>3</sup>

### Tror du att du kommer orka arbeta fram till ordinarie pensionsålder?

Handels medlemsundersökning 2025.



Källa: Handels medlemsundersökning om arbetsmiljö maj 2025

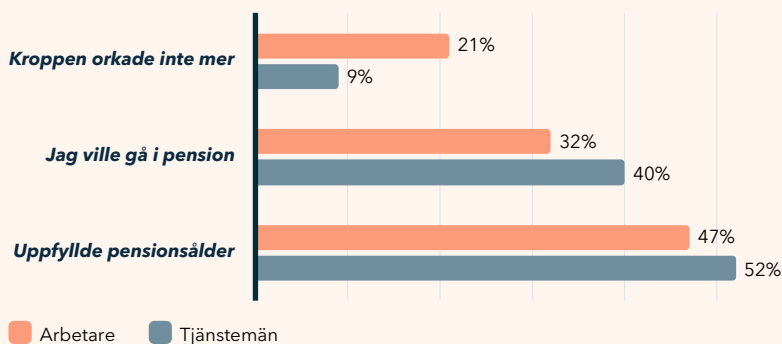
**3.** Handels medlemsundersökning om arbetsmiljö. Enkäten skickades ut under maj 2025 till ett slumpvis urval på 22 462 medlemmar. Enkäten besvarades av 2681 personer, det vill säga 12 procent. Resultaten har efterstratifierats för att vara representativt för Handels medlemmar utifrån kön, ålder och bransch.

Möjligheten att arbeta fram till ordinarie pensionsålder skiljer sig i viss utsträckning åt mellan de olika branscherna. Lägst andel som tror att de kommer orka arbeta fram till ordinarie pensionsålder hittar vi bland frisörerna där bara en av tio (11 procent) uppger det, ytterligare 19 procent av dem kan göra det om de går ner i tid. Fyra av tio av dem svarar nej och nästan tre av tio vet inte eller är tveksamma. Inom butik och lager och e-handel är det cirka en av fyra (27 respektive 25 procent) som anger att de tror att de kommer orka arbeta fram till ordinarie pensionsålder.

Uppfattningen bland kvinnor och män skiljer sig också åt. Av Handels arbetarkvinnorna är det bara 23 procent som tror de kommer orka arbeta fram till ordinarie pensionsålder. Motsvarande siffra för arbetar-männen är 29 procent.

I enkätstudien som genomfördes bland Handels pensionärsmedlemmar ställdes också en fråga om anledningen till att man gått i pension. Två av tio (21%) av de svarande som i sitt arbetsliv tillhört arbetaryrken svarade att de gick i pension eftersom kroppen inte orkade mer. Motsvarande siffra för tjänstemännen är knappt en av tio (9%). Vanligaste anledningen till att gå i pension är att man uppfyllde pensionsåldern eller att man ville gå i pension.

### Av vilken anledning gick du i pension?

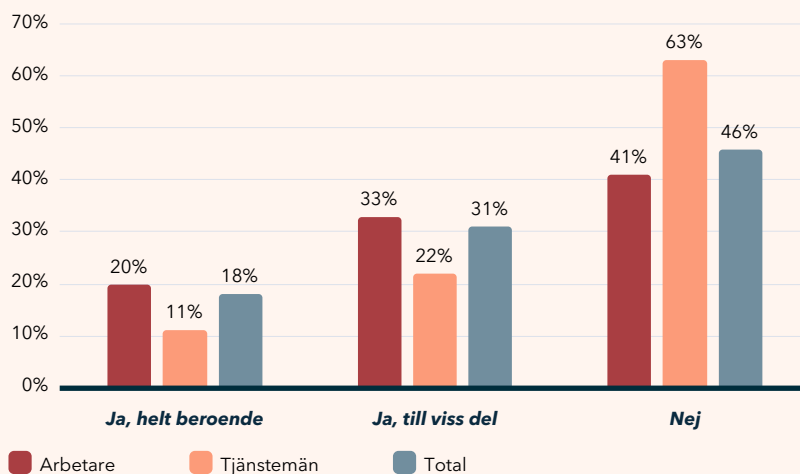


Källa: Handels medlemsundersökning om pensioner februari 2026

Som vi kommer se i rapporten är pensionerna för de som arbetat i handeln låga. Tungt arbete som leder till att man plockar ut pensionen i förtid för att kroppen inte orkar, eller ofrivillig deltid präglar utfallet i pensioner. Majoriteten av de svarande pensionärsmedlemmarna var förberedda på hur deras pension skulle se ut. En av fyra (25%) anger dock att den blev lägre än förväntat. Ytterligare 6 procent svarar att den blev mycket lägre än förväntat.

Låga pensioner innebär också att många blir beroende av människor i sin närhet för att få ekonomin att gå ihop. Av Handels pensionärsmedlemmar är det över hälften (53 procent) av de som arbetat i arbetaryrken som är helt eller delvis beroende av en partner för att få ihop det ekonomiskt. Motsvarande siffra för tjänstemännen är en tredjedel (33 procent). Skillnaden mellan män och kvinnor är mindre. 18 procent av kvinnorna svarar att de är helt beroende av en partner medan 15 procent av männen svarar samma sak. Andelen som svarar "Ja, till viss del" är samma för män som för kvinnor.

### Är du beroende av en partner för att få ihop det ekonomiskt?



Källa: Handels medlemsundersökning om pensioner februari 2026

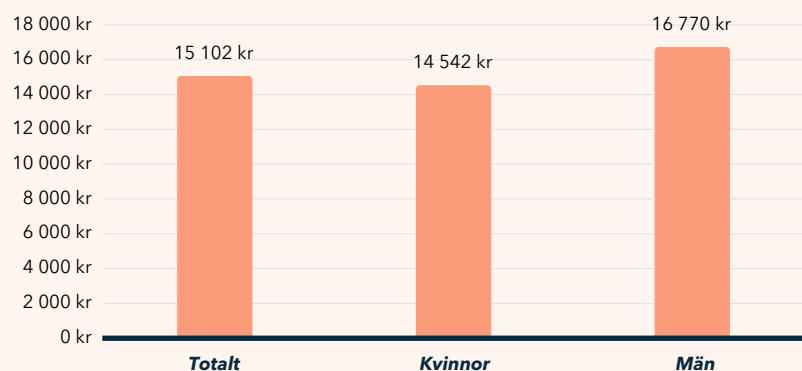
I enkäten till Handels pensionärsmedlemmar ställdes också uppföljningsfrågan "Hur påverkar det dig att du är beroende av en partner för att få ihop det ekonomiskt?", till de som angett att de är helt eller till viss del beroende av en partner för att få ihop ekonomin. Analysen av dessa svar hittar du längre fram i rapporten.

## Handelsanställdas pensioner

### ALLMÄN PENSION

Handels utgångspunkt är att den som arbetat ett helt yrkesliv ska kunna få en allmän pension som går att leva på, medan tjänstepension och eget sparande ska fungera som ett tillägg som kan sätta lite guldkant på tillvaron. Idag ser verkligheten tyvärr annorlunda ut. I genomsnitt får Handels pensionärsmedlemmar endast cirka 15 100 kr i månaden före skatt från den allmänna pensionen.<sup>4</sup>

### Handelsmedlemmar genomsnittliga allmänna pension före skatt



Källa: SCB, faktiskt utbetalade pensioner 2024

Som framgår av diagrammet är skillnaden mellan män och kvinnor stor. Kvinnor får runt 14 500 kronor i månaden före skatt, män nästan 16 800 kronor. Kvinnorna får alltså cirka 87 procent av männens pensioner. Det ska tilläggas att inte heller männens allmänna pension är hög. Efter skatt blir den allmänna pensionen för Handels pensionärsmedlemmar 12 973 kr för totalen, 12 530 kr för kvinnor och 14 230 kr för män. Alla dessa summor ligger långt under fattigdomsgränsen som 2024 låg på 16 363 kronor per månad i disponibel inkomst, alltså inkomst efter skatt.<sup>5</sup>

**4.** Specialbeställd statistik från Statistiska centralbyrån, SCB, om Handels pensionärsmedlemmars faktiska pensioner för 2024. Pension för hela befolkningen används som jämförelsegrupp. I den här rapporten kommer statistiken att utgå endast från personer som är 65 år eller äldre.

**5.** [gransvarden-lag-ekonomisk-standard-19912024.xlsx](#)

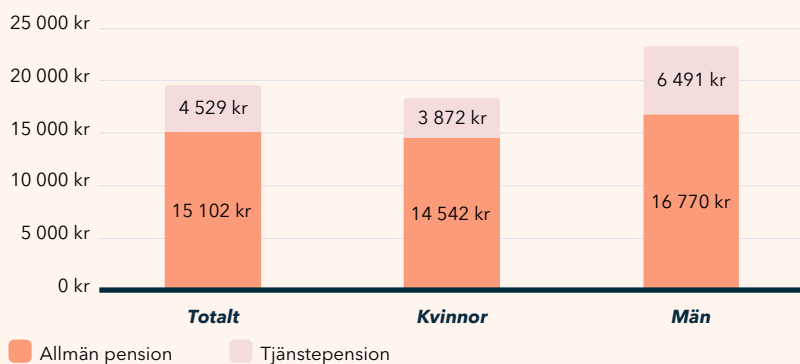
## ALLMÄN PENSION SAMT TJÄNSTEPENSION

Eftersom nästan alla Handels pensionärsmedlemmar har en tjänstepension antar vi i denna rapport att den genomsnittliga tjänstepensionen är representativ för alla Handels pensionärsmedlemmar. Vi gör samma antagande när det gäller statistiken för hela riket.

Till tjänstepensionen betalar arbetsgivaren in en högre avgift för den inkomst som ligger över 7,5 inkomstbasbelopp. Därför får personer med högre inkomst procentuellt mer i tjänstepension. Män har i genomsnitt högre lön än kvinnor, vilket kan spela in när vi ser på pensioner för befolkningen i sin helhet. Men skillnaden i tjänstepensionens storlek mellan män och kvinnor i handels branscher handlar även om skillnader i arbetstid.

Handels pensionärsmedlemmar som är män har i genomsnitt en tjänstepension på nästan 6 500 kronor medan samma siffra för kvinnor är närmare 3 900 kronor, som vi ser i figuren nedan. Kvinnliga Handelsmedlemmars tjänstepension är alltså bara runt 60 procent av männens.

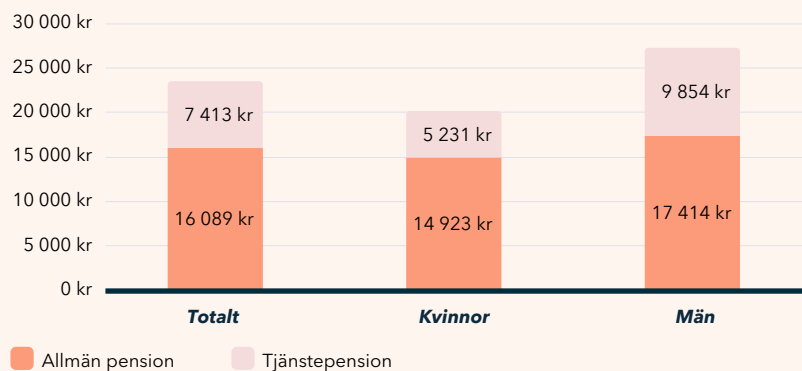
### **Handelsmedlemmars allmänna pension, samt tjänstepension före skatt**



Källa: SCB, faktiskt utbetalade pensioner 2024

Skillnaden mellan män och kvinnor blir ännu tydligare sett till hela befolkningen. Där är den genomsnittliga tjänstepensionen runt 7 400 kronor i månaden, 9 900 för män och 5 200 för kvinnor.

## Allmänna pension, samt tjänstepension före skatt, hela befolkningen



Källa: SCB, faktiskt utbetalade pensioner 2024

Vi ser också att den genomsnittliga pensionen är betydligt högre sett till snittet för hela befolkningen än för Handels medlemmar. Handels medlemmar får ut 84 procent av vad andra pensionärer får från allmän- och tjänstepension. Dock är det färre som har tjänstepension i befolkningen som helhet än inom handeln, 87 procent jämfört med 96 procent i handeln. Det gör att summan av allmän pension plus tjänstepension kan vara något överskattad för hela befolkningen.

Eftersom tjänstepensionen ofta går att ta ut från 55 års ålder finns det de som börjar ta ut delar av sin tjänstepension i förtid eller som tar ut en högre andel i början av sin pension. Att många tar ut sin tjänstepension i början av sin pension bekräftas av statistiken från SCB.

Att tjänstepensionen är viktig syns också i fritextsvaren i den undersökning som gjordes bland Handels pensionärsmedlemmar. Där lyfter många att tjänstepensionen är avgörande för att få ihop ekonomin efter pension. Samtidigt är det många som vittnar om att de på grund av låg pension väljer att ta ut tjänstepensionen på färre år. Något som innebär en oro över att klara sig på ännu mindre längre fram:

*"Jag planerar hela tiden och känner oro eftersom jag tagit min tjänstepension på 5 år."*

*"Just nu bra då jag har bra tjänstepension, men för att det ska fungera så kände jag mig tvungen att ta tjänstepensionen på 5 och 15 år. Den allmänna pensionen är för dålig."*

*"Jag valde att ta ut min tjänstepension på 12 år för att få mer pengar varje månad. Har låg hyra så pengarna räcker just nu. Men oroar mig för hur pensionen och ev. hyresbidrag, garantipension eller äldreförsörjningsstöd ser ut när tjänstepensionen försvinner. Kommer jag att få det stöd jag behöver när jag blir äldre och behöver mer hjälp? Kommer det att kosta? Jag har inte råd med någon lyx idag och det*

*mesta går åt till mat, medicin och mobil osv. Om något dyker upp som är dyrare behöver jag använda kreditkort (och dela upp betalningen). Även när jag hämtar ut medicin är jag orolig för hur mycket det kostar när högkostnadskortet gått ut. Tandläkarbesök är också ett orosmoln. Har avstått från dyrare åtgärder och även avstått från att resa och kosta på mig dyrare nöjen. Jag försöker ta mig råd till träningskort och årskort på simhallen och att gå till frissan. Men minskar inkomsterna mer så får jag tänka om.”*

## **PRIVAT PENSIONSSPARANDE**

Det privata pensionssparandet kan vara ett komplement till pensionen, men möjligheterna att lägga undan pengar till detta är begränsade för många Handelsanställda. Speciellt svårt är det för de som arbetar deltid. Detta avspeglas i att tre av fyra pensionärer i Handels saknar privat pensionssparande.

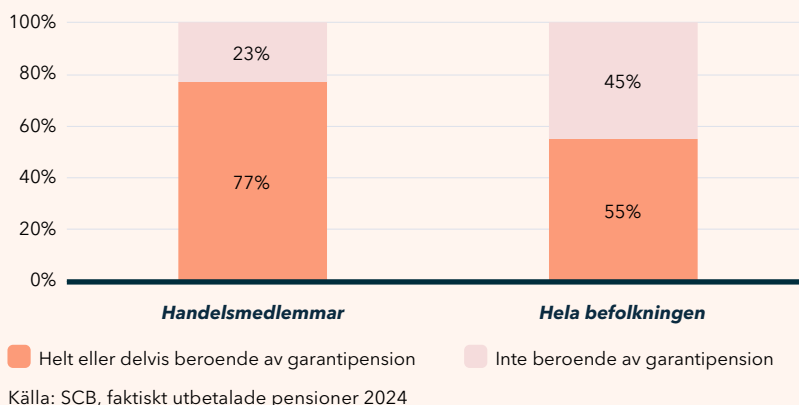
## **GARANTIPENSION**

Även om garantipensionen ska vara ett grundskydd för den som haft liten eller ingen arbetsinkomst är många som arbetat inom handeln beroende av den, särskilt kvinnor. Detta hänger samman med de osäkra arbetsvillkor som råder i flera av handelns branscher och beror framför allt på längre perioder av deltidsarbete. Deltidsarbete och låg lön ger en låg pension och ökar därför beroendet av garantipensionen. Trots att du kan ha arbetat ett helt yrkesliv.

Om man inte har tjänat in någon inkomstgrundad pension får man år 2026, som ensamstående, 11 988 kronor i garantipension, när man har nått riktåldern. Även den som arbetat och haft låg eller medelhög inkomst får ofta ett tillskott från garantipensionen så att den allmänna pensionen sammanlagt blir minst 11 988 kronor för ensamstående och minst 10 853 kronor för gifta. Beroende på hur länge man har bott i Sverige, hur mycket inkomstgrundad pension man har tjänat in och från vilken ålder man först tar ut sin allmänna pension så kan garantipensionen bli lägre.

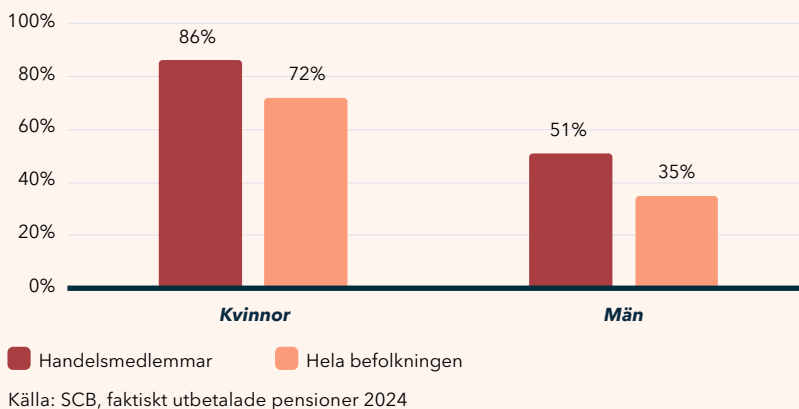
77 procent av Handels pensionärsmedlemmar är helt eller delvis beroende av garantipensionen, motsvarande siffra för hela befolkningen är 55 procent. Det är värt att notera att detta är en stor ökning från 2020 då 43 procent av Handels pensionärsmedlemmar var helt eller delvis beroende av garantipensionen (Linde & Strömbäck, 2022). En stor del av ökningen beror på att garantipensionen är prisindexerad medan den allmänna pensionen är inkomstindexerad. Det innebär att vid hög inflation och låga reallöneökningar så blir fler berättigade till garantipension. Något som skett de senaste åren. Därtill har riksdagen vid två tillfällen sedan 2020 beslutat att höja garantipensionen. Trots detta hamnar ofta de som får garantipension under fattigdomsgränsen.

### Andel av de som fyllt 65 som är helt eller delvis beroende av garantipensionen



Kvinnor är i betydligt högre utsträckning beroende av garantipensionen, både inom handeln och sett till hela befolkningen. Hade det inte varit för garantipensionen hade alltså skillnaderna mellan mäns och kvinnors pension varit betydligt större. Närmare 90 procent av Handels pensionärsmedlemmar som är kvinnor är helt eller delvis beroende av garantipensionen. För hela befolkningen är motsvarande siffra drygt 70 procent. För männen ser det annorlunda ut. Drygt 50 procent av Handels pensionärsmedlemmar som är män är helt eller delvis beroende av garantipensionen, även det en hög siffra. För hela befolkningen är den siffran 35 procent.

### Andel av dem som fyllt 65 som är helt eller delvis beroende av garantipensionen

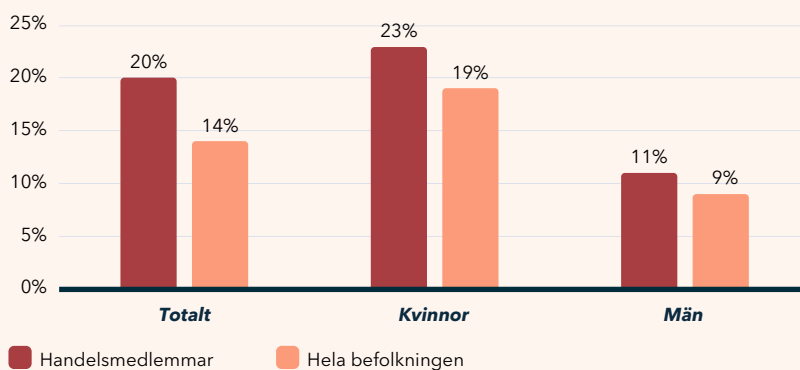


Det är tydligt av statistiken att garantipensionen har en stor påverkan på jämställda pensioner och att förändringar av den, eller andra förändringar som påverkar den grupp pensionärer som är berättigade till garantipension, också påverkar jämställdheten.

## BOSTADSTILLÄGG

Bostadstillägg och särskilt bostadstillägg är till för att kostnaden för boendet inte ska utgöra en för stor del av pensionärens utgifter. Med tanke på hur stor del av Handels pensionärsmedlemmar som har en låg inkomst borde det vara en hög andel som har bostadstillägg. Men så är inte fallet. Bara en femtedel (20 procent) får idag tilläggen, motsvarande siffra för hela befolkningen är 14 procent.

### Andel som är 65 år eller äldre och har bostadstillägg eller särskilt bostadstillägg



Källa: SCB, faktiskt utbetalade pensioner 2024

En anledning till att inte fler får något bostadstillägg utbetalat kan vara att man inte är berättigad att få tillägget, kanske för att inkomsten tillsammans med ens samboende blir för hög. Det kan räcka med att man äger en sommarstuga för att inte vara kvalificerad att få tillägget. En annan anledning kan vara att få känner till bostadstillägget, eller att de som vet att det finns inte tror att de har rätt till det eller tycker att det är för krångligt att ansöka.

Att bostadstillägget är helt avgörande för de som får det märks också i fritextsvaren på Handels enkät till pensionärsmedlemmarna:

*"Hade jag inte haft bostadstillägg hade det varit katastrof."*

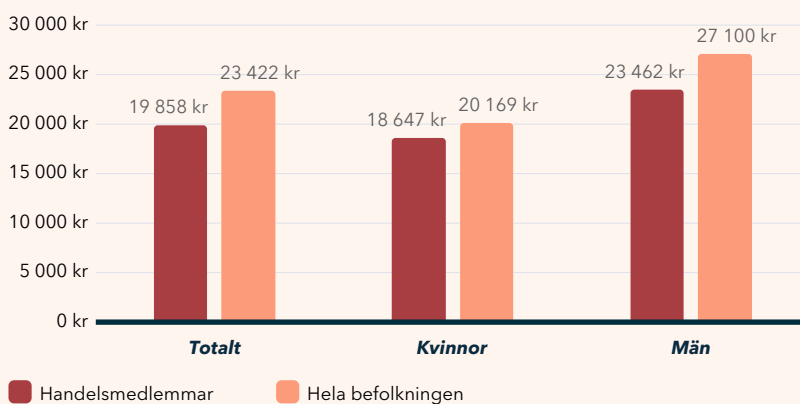
*"Tack vare bostadstillägget klarar jag mig."*

*"Det är en himla tur att jag bor så billigt som jag gör, annars skulle det gå åt skogen. Samt att jag får en liten slant bostadstillägg. Det är räddningen. Jag lever ensam."*

## TOTAL PENSION

Den totala pensionen består av allmän pension, tjänstepension och ett eventuellt privat sparande. För de som får garantipension och bostadstillägg ingår även det. Handels pensionärsmedlemmar har i genomsnitt en total pension på knappt 19 900 kronor i månaden före skatt. Genomsnit-

## Total pension innan skatt



Källa: SCB, faktiskt utbetalade pensioner 2024

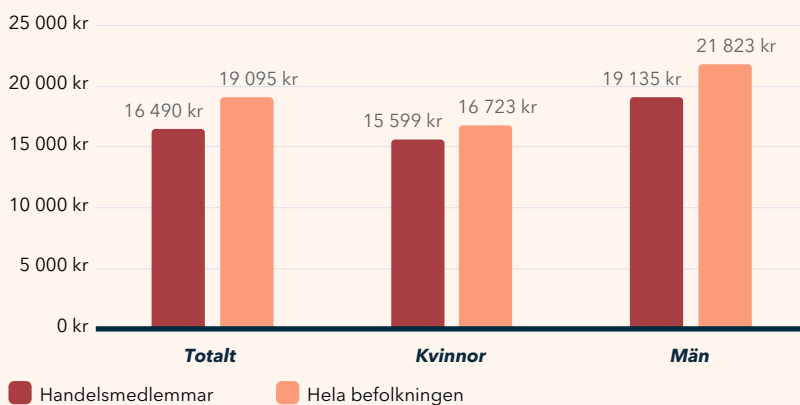
tet i hela befolkningen ligger på strax över 23 400 kronor i månaden. Även här finns en stor skillnad mellan könen. Handels pensionärsmedlemmar som är kvinnor har lite över 18 600 kronor i total pension före skatt, och männen något under 23 500 kronor.

Om vi ser till vad medlemmarna faktiskt får ut efter skatt så är genomsnittet strax under 16 500 kronor i månaden. Det är en summa som ligger mycket nära fattigdomsgränsen. Det betyder att nästan hälften av Handels pensionärsmedlemmar får ut en pension som gör att de räknas som fattiga.

Vi kan också se att Handels pensionärsmedlemmar som är kvinnor i genomsnitt får ut en total pension på strax under 15 600 kr, alltså en pension som ligger under fattigdomsgränsen. Förutsatt att inga andra inkomster finns är alltså den genomsnittliga kvinnliga pensionärsmedlemmen i Handels fattigpensionär.

Att de låga pensionerna i stor utsträckning begränsar pensionärernas liv blir tydligt i nästa kapitel.

## Total pension efter skatt



Källa: SCB, faktiskt utbetalade pensioner 2024

## **Handels pensionärsmedlemmar om pensionerna**

I enkäten till Handels pensionärsmedlemmar ställdes fritextfrågor där de svarande fick beskriva sin situation. Frågorna löd: "Hur påverkar det dig att du är beroende av en partner för att få ihop det ekonomiskt", "Hur påverkar storleken på din pension din livssituation och/eller livskvalité?", samt "Vad skulle du göra om du fick 3000 kr mer i pension?".

Svaren visar att pensionens storlek har en avgörande och ofta negativ inverkan på både livssituation och livskvalitet. För många räcker pensionen knappt till grundläggande utgifter som boende, mat och mediciner, och varje prishöjning förvärrar situationen. Det finns ett starkt behov av att ständigt prioritera bort utgifter. Resor, nöjen, nya kläder, restaurangbesök och kulturella aktiviteter blir omöjliga, och många lever med strikt budgetdisciplin eller tvingas använda sparpengar och kreditlösningar.

Den ekonomiska begränsningen påverkar också hälsa och trygghet. Flera skjuter upp eller avstår från tandvård, glasögon och ibland även mediciner, och det finns en utbredd oro för att bli sjuk eller för framtida kostnadsökningar. Sociala relationer blir lidande när man inte har råd att träffa vänner, delta i aktiviteter eller umgås med barn och barnbarn i den utsträckning man önskar. Många uttrycker sorg över att inte kunna bidra med presenter eller upplevelser till sina närmaste.

Ett återkommande tema är att pensionen inte upplevs som tillräcklig efter ett långt arbetsliv, vilket leder till att många fortsätter arbeta trots hög ålder, ofta av ren nödvändighet. Svaren präglas av ekonomisk stress, oro inför framtiden och en känsla av att den livskvalitet och frihet man förväntade sig som pensionär blev det ingenting med.

Nedan analyseras svaren på respektive fritextfråga.

### ***"Oro. Ont i magen. Stress." - om ekonomiskt beroende***

*"Hur påverkar det dig att du är beroende av en partner för att få ihop det ekonomiskt?"*

Svaren på frågan hur det påverkar en att vara beroende av en partner för att få ihop det ekonomiskt tecknar en bild av ekonomisk otrygghet som påverkar både psykisk hälsa, självkänsla och relationerna. Att inte kunna försörja sig själv som pensionär upplevs inte bara som ett ekonomiskt problem, utan som ett existentiellt misslyckande efter ett långt arbetsliv. För många innebär pensionen inte frihet, utan fortsatt stress, beroende och oro inför framtiden.

## FÖRLORAD SJÄLVSTÄNDIGHET OCH KÄNSLAN AV OFRIHET

Även om det för många är en självklarhet att hjälpa varandra ekonomiskt ger svaren en bild av negativa känslomässiga och materiella konsekvenser av ekonomiskt beroende av en partner. Många beskriver en stark känsla av otillräcklighet och förlorad självständighet, där beroendet upplevs som både skamfyllt och begränsande. Ett återkommande tema är ofrihet, att inte kunna leva som man vill eller fatta egna beslut, ibland beskrivet som en "kvinnofälla". Flera uttrycker att de stannar kvar i relationer av ekonomiska skäl, trots att relationen i sig upplevs som belastande eller destruktiv.

*"Måste bo kvar fast jag nog skulle ha det bättre ensam pga han dricker för mycket och jag får göra det mesta."*

*"Det är den verklighet jag lever i, och måste förhålla mig till. Men det känns absolut inte bra. Känner mig nedstämd och deprimerad."*

*"Bara det att vara beroende är ju inte bra. Jag är inte fri att göra som jag vill. Kvinnofälla."*

## ETT LÅNGT ARBETSLIV SOM INTE GAV EKONOMISK TRYGGHET

Många beskriver frustrationen av att ett långt yrkesliv, decennier av arbete, inte ledde till ekonomisk trygghet. Känslor av att ha blivit sviken av systemet är tydliga. Svaranden återkommer till att självkänslan undergrävs: man känner sig "mindre värd", "inte självständig" och frustrerad över att inte kunna försörja sig själv trots över 40 år i arbete och med familjeansvar. Det finns en tydlig upplevelse av att pensionssystemet inte har levererat i relation till den egna arbetsinsatsen.

*"Det är otillfredsställande att inte klara sig själv."*

*"Känns surt eftersom jag har jobbat sen jag var typ 17 år."*

*"Efter ett långt arbetsliv på 45 år är det tråkigt att det skall bli så här."*

*"Man blir frustrerad över att man har jobbat i övrigt 40 år och har en dålig pension!"*

## PSYKISK OHÄLSA, SKAM OCH NEDVÄRDERING

Det finns även en tydlig psykisk påverkan, där beroendet leder till nedstämdhet, depression och en försämrad självbild. Ett genomgående tema är att det upplevs som nedvärderande och psykiskt påfrestande att vara ekonomiskt beroende av en partner. Många beskriver känslor av skam, pinsamhet och en förlust av självständighet. Att behöva be om hjälp eller vara den som inte kan bidra lika mycket till gemensamma utgifter påverkar självbilden negativt och upplevs som ovärdigt efter ett långt arbetsliv. Även strukturella orsaker lyfts, som deltidsanställningar

och låga löner, vilket gör det omöjligt att bära boendekostnader och levnadsutgifter på egen hand trots ett helt arbetsliv.

*"Man känner sig dålig som människa att inte ha en pension man klarar sig på."*

*"Känns inte bra efter ett helt yrkesverksamt liv."*

*"Skulle inte klara både hyran och andra utgifter själv. Det är nackdelen med att butikerna mest kör deltidsanställda."*

## **ORO FÖR FRAMTIDEN OCH RÄDSLAN FÖR ATT BLI ENSAM**

Många uttrycker en djup och återkommande oro för vad som händer om partnern blir sjuk, går bort eller om relationen tar slut. Ensamhushåll framstår som ekonomiskt omöjligt, vilket skapar rädsla för att behöva flytta, sänka levnadsstandarden drastiskt eller helt sakna trygghet inför ålderdomen. För flera är oron så stark att den leder till stress, ångest och sömnsvårigheter.

*"Oroande för framtiden. Måste jag flytta om jag skulle bli ensam??"*

*"Väldigt skrämmande, försöker att inte tänka på vad som händer om han går bort före mig."*

*"Man känner ju en oro att partnern ska drabbas av sjukdom och avlida. Pust."*

*"Oro. Ont i magen. Stress."*

*"Vi är gamla. När en dör blir det hopplöst. Ständig oro."*

*"Det är väldigt stressande och gör att jag sover dåligt."*

## **PARTNERSKAPET SOM EKONOMISK ÖVERLEVNADSSTRATEGI**

För flera blir partnerskapet inte bara en känslomässig utan även en ekonomisk överlevnadsstrategi. Några beskriver en lättnad över att relationen fungerar eftersom en skilsmässa eller separation skulle vara ekonomiskt omöjlig. Andra pekar på att situationen kan slita på relationen och skapa skuld- och beroendekänslor. I vissa fall anpassar man sitt beteende för att inte "belasta" partnern ekonomiskt. Många beskriver hur stora delar av pensionen går till grundläggande utgifter som boende, el och mat. Det finns mycket lite utrymme för resor, fritidsaktiviteter eller social konsumtion. Detta leder till att man avstår från sådant som kostar pengar, lever extremt sparsamt och ständigt anpassar sin konsumtion för att klara vardagen.

*"Nedlåtande. Efter att jobbat så länge och tjänat mycket pengar under arbetslivet, kan man inte klara vardagsekonomi själv utan "måste" be om hjälp."*

*”Dåligt att inte kunna klara sig själv när man arbetat/studerat heltid hela sitt liv samt fostrat tre barn, men kvinnors låga löner ger ju ingen hög pension tyvärr.”*

*”Jag föreslår aldrig något som kostar pengar. Försöker handla mat smart så jag kan göra mycket mat av lite råvaror. Bakar matbröd, plockar frukt och bär för att koka saft, sylt, inläggningar m.m. Sagt upp flera prenumerationer och medlemskap för att inte min partner ska behöva betala.”*

## **”Man bara överlever” - om pensionens påverkan på livskvalitén**

*”Hur påverkar storleken på din pension din livssituation och/eller livskvalité?”*

Pensionärernas berättelser tecknar en tydlig bild av en vardag präglad av ständig ekonomisk knapphet. För många avgör pensionens storlek hela handlingsutrymmet i vardagen, som ofta är mycket begränsat. Pensionen räcker i många fall inte ens till grundläggande behov som mat, boende och mediciner, och tillvaron beskrivs som en ständig balansgång där minsta oväntade utgift kan få allvarliga konsekvenser. Många vittnar om ett liv där varje krona måste vändas: man jagar extrapriser, minskar elförbrukningen och drar ner på maten. Små pensionshöjningar äts snabbt upp av ökade kostnader för hyra, mat, el och läkemedel. Man ”bara överlever”, utan marginaler och utan utrymme för livets små glädjeämnen.

Boendekostnaderna framstår som en särskilt tung börda och urholkar livskvaliteten kraftigt, särskilt för ensamstående. När hyran och de fasta utgifterna är betalda återstår ofta mycket lite eller ingenting. Många tvingas använda sitt sparkapital för att få ekonomin att gå ihop, vilket skapar en växande oro inför framtiden när buffertarna tar slut. Samtidigt väljs sådant som resor, nöjen, kultur, hobbies och nya kläder bort. Det påverkar både livskvalitet och sociala relationer. Umgänge med barn, barnbarn och vänner begränsas eftersom resor och aktiviteter kostar pengar, och flera beskriver hur de tackar nej till sociala sammanhang och successivt blir mer isolerade.

Den ekonomiska pressen påverkar också hälsan. Många skjuter upp eller avstår från tandvård, glasögon och ibland även mediciner, och rädslan för att bli sjuk är påtaglig eftersom sjukdom kan innebära kostnader som pensionen inte klarar. För vissa leder situationen till att man fortsätter arbeta även efter pensioneringen, inte av vilja utan av nödvändighet, trots trötthet och sliten kropp.

## EN VARDAG PRÄGLAD AV STÄNDIG EKONOMISK KNAPPHET

Flera beskriver att pensionen inte räcker till ens för basala behov som mat, boende och mediciner. Några uppger att de tvingas sälja ägodelar för att klara sig, andra att de "inte alltid har råd att hämta ut min medicin". Ekonomin beskrivs ofta som en balansakt där minsta oväntade utgift kan få allvarliga konsekvenser. En medlem skriver att hen "klarar sig, men får ej bli sjuk", eftersom kostnader för sjukvård och läkemedel annars blir för höga.

Många vittnar om ett liv där man måste vända på varje krona: man letar extrapriser, handlar efter "dåliga datum", minskar elförbrukningen och drar ner på maten. Pensionen upplevs helt enkelt inte följa prisutvecklingen. Flera beskriver hur små pensionshöjningar snabbt äts upp av höjda hyror, dyrare mat, ökade läkemedelskostnader och försäkringar. Som en person uttrycker det: pensionshöjningen på under hundralappen per månad försvinner direkt när hyran och dagstidningen samtidigt höjs, "kvar blir 27 kronor, inte ens en pizza ute".

*"Har inte råd med ingenting. Säljer ägodelar för att överleva."*

*"Jag måste leta extrapris och dåliga datum i mataffären."*

*"Finns inte pengar till mer än mat och boende. Så kan inte göra något roligt som verkligen skulle behövas ibland för att pigga upp tillvaron."*

*"Kan inte göra resor, inte gå på kurser som jag skulle önska. Ekonomin styr val av mat. Har diabetes. Svårt att äta rätt."*

*"Tack och lov så är jag gift, därför klarar jag mig bra på vår pension. Skulle jag levvt själv hade jag fått bo inneboende i en garderob någonsans eller fått bo på gatan"*

*"Inte mkt till guldkant."*

*"Man bara överlever."*

## BOENDEKOSTNADER OCH LEVNADSOMKOSTNADER URHOLKAR LIVSKVALITETEN

Boendet framstår som en av de största belastningarna. Höga hyror, ökade kostnader för el samt varm- och kallvatten nämns återkommande. För ensamstående upplevs situationen särskilt svår. En kvinna beskriver att när boendet och maten är betalda finns det "ingen livskvalitet egentligen". Oro inför framtida hyreshöjningar, särskilt i samband med renoveringar och stambyten, är stark. Varje hyreshöjning upplevs som en direkt sänkning av levnadsstandarden och en stor personlig oro.

Flera svar visar också hur pensionen inte ens täcker grundutgifter, vilket gör att sparkapital måste användas varje månad. Detta skapar en ökande känsla av osäkerhet inför framtiden, när buffertarna tar slut.

*"Pensionen täcker inte utgifterna för boende och mat utan sparkapital måste användas varje månad."*

*"Mindre resor. Mindre träffar med barnbarnen. Mindre el. Mindre mat."*

*"Eftersom bostadskostnaderna är så orimligt höga, hyra, el, varm- och kallvatten blir det inte mycket över till annat. Även mat är ju otroligt dyrt. Lever man som ensamstående kvinna kan man inte göra någonting annat utöver de fasta kostnaderna. Alltså finns det ingen livskvalitet egentligen. Väldigt märkligt år 2026 att det ska vara så."*

*"Hyreshöjningar och prishöjningar i allmänhet är oroande för framtiden(...)."*

*"Har ingen möjlighet till resor och svårt att besöka tandläkare. Glasögon är också en utgift som jag måste skjuta på. Fick 163:- i höjd pension och 350:- i höjd hyra, alltså går jag back varje år."*

### **ALLT SOM VÄLJS BORT: RESOR, NÖJEN OCH "GULDKANT" I LIVET**

Många svar beskriver hur sådant som tidigare gav glädje och mening har fått strykas. Resor nämns mycket ofta - både längre semestrar och kortare besök hos släkt. Många säger rakt ut att resor numera "bara är en dröm". Andra betonar att de inte längre kan gå på restaurang, café, bio, teater eller evenemang, eller köpa nya kläder och skor. Livet reduceras till det nödvändiga.

För flera innebär detta en stark känsla av besvikelse. Efter ett långt arbetsliv hade man förväntat sig en ålderdom med viss frihet, men upplever i stället att man inte kan göra "det jag förutsatte mig att kunna göra". En person skriver att det är tungt att efter 47 års arbete behöva avstå från allt som kan sätta guldkant på tillvaron.

*"Har inte råd med resa eller sätta guldkant någon gång."*

*"Mycket stort. Kan inte köpa den mat jag brukade, inte handla kläder över huvud taget och resor är bara dröm idag."*

*"Sitter hemma, köper inga kläder, skor, inga restaurangbesök, ingen bio, teater, inga resor."*

*"Kan inte utöva min hobby som förut och följa med mina vänner på småresor. Så livet är inte alls lika berikande som förut. Tråkigt!"*

*"Kan naturligtvis inte åka på semester eller sätta guldkant på tillvaron. Och det är tungt efter att ha jobbat i 47 år."*

## SOCIALT LIV OCH FAMILJERELATIONER BLIR LIDANDE

Den ekonomiska begränsningen påverkar också det sociala livet. Många beskriver hur de inte längre kan träffa barn och barnbarn lika ofta, eller hitta på aktiviteter tillsammans, eftersom det kostar att resa eller att göra något gemensamt. För flera är det smärtsamt att inte kunna köpa presenter eller ens fika ute med sina barnbarn. "Barn och barnbarn blir drabbade av min pension", som en medlem uttrycker det.

Även relationer till vänner påverkas. Några berättar om hur de tackar nej till luncher, fika eller kulturella aktiviteter, vilket leder till ett mer begränsat socialt liv och i vissa fall social isolering. En person beskriver hur allt måste planeras i detalj i en strikt månadsbudget, spontana möten är omöjliga. Resultatet blir att man sitter hemma mer, känner sig utanför och tvingas förklara sin ekonomi för att vännerna inte ska ta avstånden personligt.

*"Kan ju inte hitta på så mycket med mina barnbarn som jag kunnat innan för det kostar."*

*"Har ej råd att gå ut för att äta eller fika. Barn och barnbarn blir drabbade av min pension."*

*"Sociala livet blir lidande. Har inte råd att göra det andra gör. Ingen teater, inga resor eller restaurangbesök"*

*"Tänker mig noga för, inga extra köp, ej heller luncher ute med vänner. Så det sociala blir mera begränsat."*

*"Alltid orolig att inte pengarna ska räcka till nästa pension. Kan aldrig ge mina barnbarn någon present."*

*"Man kan inte resa så ofta till barn och barnbarn (...)"*

## HÄLSA PÅ UNDANTAG - VÅRD SOM MAN INTE HAR RÅD MED

Många svar visar hur ekonomin direkt påverkar hälsan. Kostnader för medicin, tandvård och glasögon är återkommande problem. Flera berättar att de skjuter upp tandläkarbesök, avstår från nödvändiga åtgärder eller oroar sig för vad som händer när högkostnadsskyddet löper ut. För personer med kroniska sjukdomar, som diabetes, innebär den ekonomiska styrningen av maten dessutom svårigheter att äta rätt. Rädslan för att bli sjuk är påtaglig, eftersom sjukdom snabbt kan innebära ökade kostnader som pensionen inte räcker till.

*"Mycket jag får avvara. Inte alltid jag har råd att hämta ut min medicin."*

*"Får dra in på medicin, glasögon, tandläkare, presenter. Kan inte gå på några evenemang"*

*"Jag har inte råd till all tandvård jag behöver (...)"*

*"Kan inte gå till tandläkaren i den omfattning jag behöver."*

## ATT TVINGAS ARBETA VIDARE TROTS HÖG ÅLDER

Ett tydligt tema är att många fortsätter arbeta efter pensioneringen – inte av lust, utan av nödvändighet. Det handlar om deltidsarbete, timvikariat eller arbete varannan helg, ofta i konkurrens med yngre. Några uttrycker oro för framtiden: vad händer den dag kroppen inte orkar längre? Flera uttrycker också en stark känsla av sorg och orättvisa över att, trots att man arbetat sedan unga år – ibland ända till 70 års ålder – ändå inte får pensionen att räcka till mer än hyra och räkningar.

*”Min pension är så liten så jag var tvungen att fortsätta jobba lite för att klara mina månadsutgifter (...).”*

*”Det fattas c:a 4000 varje månad så jag har börjat arbeta igen.”*

*”Till följd av att min pension är låg så är jag bringad att fortsätta förvärvsarbeta. Jag önskar varje dag att jag får vara frisk och hel, så att jag kan fortsätta(...).”*

*”Trots att jag arbetade tills jag fyllde 70 år (...) räcker min pension endast till hyra och räkningar. För att klara vardagen och ha en rimlig levnadsstandard måste jag arbeta extra.”*

*”Det går inte att leva på pensionen. Jag jobbar extra på mitt gamla jobb. Jag vet inte vad ska jag göra om jag inte får jobba om något år!”*

## ORO FÖR FRAMTIDEN OCH BEROENDE AV TILLFÄLLIGA LÖSNINGAR

Slutligen präglas många svar av oro inför framtiden. Några har valt att ta ut tjänstepensionen snabbare för att klara vardagen nu, men fruktar vad som händer när den tar slut. Andra är beroende av sparpengar eller kreditkort för oväntade utgifter. Osäkerheten gäller både ekonomiskt stöd, framtida vårdbehov och möjligheten att bo kvar.

Sammanfattningsvis tecknar svaren en bild av hur pensionens storlek inte bara påverkar privata inköp, utan hela livssituationen: trygghet, hälsa, sociala relationer och känslan av värdighet efter ett långt arbetsliv.

*”Jag oroar mig för hur pensionen ser ut när tjänstepensionen försvinner.”*

*”Det gör mig mycket ledsen.”*

*”Utan min extra pensionsförsäkring som jag sparat till i många år skulle det vara mycket tufft. Ledsamt när man arbetat ett helt yrkesliv.”*

## ***”Kunna flytta ifrån ett destruktivt liv” - om höjning av pensionen***

I enkäten ställdes också en fråga kring vad man skulle göra om man fick 3000 kr mer i pension. En summa som skulle bli verklighet för en genomsnittlig butikssäljare utifrån Handels förslag och LO:s beräkningar (se vidare i rapportens sista del).

Fritextsvaren visar att ett tillskott på 3 000 kronor mer i pension skulle innebära en avgörande förbättring för många pensionärs livssituation. För de flesta handlar det i första hand om att klara det nödvändiga: att betala hyra, el och räkningar, kunna ha på värme, köpa bättre och mer näringsrik mat, ha pålägg på mackan samt ha råd med mediciner, tandvård och glasögon. Kostnader som idag ofta skjuts upp eller prioriteras bort. Många beskriver hur de lever med ständig ekonomisk stress och hur en höjd pension skulle minska oro, ångest och känslan av osäkerhet inför varje månad.

Utöver de grundläggande behoven lyfter svaren hur ett högre pensionsbelopp skulle skapa trygghet och värdighet efter ett långt arbetsliv. Det skulle göra det möjligt att slippa ta av sparpengar, bygga upp en liten buffert för oförutsedda utgifter och i vissa fall sluta arbeta extra av ekonomisk nödvändighet. Många uttrycker att de med ett sådant tillskott skulle känna sig mer självständiga, mindre beroende av sin partner eller anhöriga och mer som ”normala medborgare”.

Fritextsvaren beskriver också hur 3 000 kronor mer i pension skulle ge utrymme för socialt liv, gemenskap och livskvalitet. Det handlar om att kunna umgås mer med barn, barnbarn, släkt och vänner, resa för att hälsa på familj, köpa presenter och delta i sociala sammanhang. För flera skulle det även innebära möjlighet att gå på bio, teater, konserter, dans, äta ute ibland eller ägna sig åt fritidsintressen och föreningsliv - sådant som idag ofta prioriteras bort.

Svaren åskådliggör att ett relativt begränsat ekonomiskt tillskott inte uppfattas som lyx, utan som en förutsättning för trygghet, hälsa, social delaktighet och ett värdigt pensionärliv efter många år i arbetslivet.

### **EN FÖRBÄTTRING SOM FÖRST OCH FRÄMST HANDLAR OM ATT KLARA VARDAGEN**

Svaren visar att 3 000 kronor mer i pension i första hand skulle användas till sådant som idag inte självklart ryms i pensionärernas ekonomi. Många beskriver mycket grundläggande behov: att kunna ha på mer värme under vintern, betala hyra, el, försäkringar och telefon utan oro, eller att slippa jaga extrapriser i mataffären. För flera skulle det innebära att kunna köpa mer frukt, grönsaker och bättre mat - till och med något så enkelt som att ”köpa en köttbit”. Andra beskriver hur pengarna skulle gå till att

betala mediciner som i dag upplevs som mycket dyra, eller till att få ekonomin att "gå runt" utan att ta av sparpengar varje månad.

*"Ha på mer värme den kalla årstiden."*

*"Oj blev alldeles tårögd när jag läste frågan. Skulle köpa mer frukt och kanske pålägg."*

*"Efter Skatteverket fått "sitt" blir det kanske lite enklare att handla mat och betala medicin."*

*"Dels skulle jag kunna spara lite och även unna mig saker jag får avstå nu. Även då hämta ut livsnödvändig medicin."*

*"Det hade gått till utgifterna, hyra, el, försäkringar, telefon."*

*"Tänk bara att få handla utan att jaga extrapriser och även kanske gå ut ta en fika eller en bit mat någon gång."*

*"Vet ej, inte vända på varenda krona."*

## HÄLSA OCH VÅRD SOM IDAG SKJUTS PÅ FRAMTIDEN

Ett starkt tema är att mer pengar i pensionen skulle möjliggöra nödvändig vård som idag prioriteras bort. Många nämner tandvård, glasögon, fotvård och hjälpmedel. En del har tagit lån för tandimplantat, andra har tandbortfall som inte åtgärdats eller avstår helt från tandläkarbesök och optiker. Även framtida vård nämns: flera skulle vilja spara till kommande läkarbesök, mediciner eller oförutsedda hälsoproblem. Här beskrivs 3 000 kronor mer inte som lyx, utan som en förutsättning för att kunna ta hand om sin hälsa och åldras med värdighet.

*"Prioritera tandläkare, fotsulor och liknande."*

*"Jag skulle betala till tandläkaren för tre inplantat som jag tog lån för."*

*"Spara till senare så att jag får råd med läkarbesök, mediciner mm när "den dagen" kommer och eventuella oförutsedda utgifter."*

*"Fixa tandbortfall mitt i munnen."*

*"Gå till tandläkaren och skaffa nya glasögon."*

*"Kunna slappna av och veta att det skulle vara ok om något oförutsett skulle hända, kanske ett tandläkarbesök eller ännu värre ett veterinärbesök."*

## MINSKAD ORO OCH ÖKAD TRYGGHET

Nästan genomgående beskrivs hur ett tillskott på 3 000 kronor skulle minska den dagliga oron. Många skriver kort och tydligt: "andas ut", "slippa ångest", "känna lugn". För flera handlar det om att slippa den ständiga stressen över om pengarna ska räcka till räkningarna eller nästa oväntade

utgift. Några lyfter att de då skulle kunna sluta arbeta extra, något de idag känner sig tvingade till trots hög ålder och trötthet. Andra beskriver hur de skulle bli mindre beroende av sin partner och känna större självständighet och trygghet, särskilt inför framtiden och risken att bli ensam.

*"Då behöver jag inte oro mig varje dag för att pengarna ska räcka till."*

*"Andas ut."*

*"Slippa ångest."*

*"Känna ett lugn och inte behöva fundera så mycket över räkningar mm."*

*"Må bättre, slippa alla val."*

### **ETT SOCIALT LIV MED FAMILJ, VÄNNER OCH BARNBARN**

Ett annat tydligt tema är det sociala livet. Många beskriver att de med 3 000 kronor mer skulle kunna umgås mer med barn, barnbarn, släkt och vänner. Det handlar om att ha råd med tågbiljetter för att hälsa på familj, kunna resa lite oftare eller besöka familj som bor långt bort. Flera nämner hur de skulle kunna bjuda barn och barnbarn på middagar, utflykter eller upplevelser - sådant som idag ofta är omöjligt. Att kunna köpa presenter och julklappar lyfts som något som skulle betyda mycket, både praktiskt och känslomässigt.

*"Umgås mer med barn och barnbarn som jag inte har kunnat p.g.a. min pension."*

*"Kunna ge mina barn och barnbarn presenter och julklappar."*

*"Köpa tågbiljett för att hälsa på sonen och hans familj i Malmö."*

*"Gå på teater, bjuda barn och barnbarn på söndagsmiddagar. Vara mer social med vänner..."*

*"Kunna hitta på mer utflykter. Göra mer roligt med barnbarnen."*

### **ATT KUNNA DELTA I SAMHÄLLET OCH SÄTTA GULDKANT PÅ TILLVARON**

För många skulle 3 000 kronor mer skapa utrymme för kultur, fritid och återhämtning. Svaren handlar om att kunna gå på bio, teater, konserter, dans, äta ute någon gång i månaden eller delta mer i föreningsliv. Några beskriver hur de skulle kunna resa lite i Sverige eller Europa. Andra nämner gymkort, simhall, dans eller hobbies som i dag prioriteras bort. Sammantaget visar svaren att även små upplevelser - en fika, en utflykt, ett evenemang - kan göra stor skillnad för livskvaliteten.

*"Börja leva lite. Unna oss något gott till en helg. Resa lite i Sverige."*

*"Jippi vilken lycka, då kan man unna sig någon riktigt god mat och ut på dans någon gång."*

*"Jag skulle kunna unna mig att äta ute en gång i månaden samt gå på bio varje månad (...)"*

*"Få ett liv, fika, bio, konsert.... Möjlighet att köpa nya kläder. Har jobbat med kläder hela livet så har kläder men det skulle kännas bra att få känna sig lite fin ibland."*

*"Göra fritidsaktiviteter och resa, eller förgylla vardagen med att kunna gå på bio och äta ute emellanåt."*

*"Göra något roligt, gå på något evenemang, en god middag eller något med barnbarnen."*

*"Unna mig lite extra då och då, fler restaurangbesök i trevligt sällskap vilket jag tycker är jättetrevligt (...)"*

## **SPARANDE OCH BUFFERT FÖR FRAMTIDEN**

Många pensionärer uttrycker ett starkt behov av trygghet inför framtiden. Ett tillskott på 3 000 kronor skulle för många innebära att de äntligen kan spara lite varje månad och bygga upp en buffert. Sparandet kopplas till oro för ökade kostnader för hyra, mat och el, men också till att tjänstepensionen tar slut eller pensionen blir lägre längre fram. Bufferten ses som ett skydd mot oförutsedda utgifter – till exempel vitvaror som går sönder, veterinärvård eller vårdkostnader.

*"Skulle nog spara dem så jag har en buffert."*

*"Spara tills tjänstepensionen tagit slut."*

*"Försöka lägga undan en slant varje månad för jag tror på ytterligare högre utgifter såsom hyra och mat."*

*"Kunna ha en liten buffert ifall någon går sönder här hemma (...)"*

*"Spara men också kunna unna mig något mer dyrbart och slippa oron för att pengarna inte ska räcka till (...)"*

## **VÄRDIGHET, RÄTTVISA OCH KÄNSLAN AV ATT VARA UPPSKATTAD**

Det finns även ett starkt emotionellt tema: värdighet. Många beskriver att mer pengar i pensionen skulle ge dem en känsla av att vara "normal medborgare", att känna sig uppskattade efter många decennier i arbetslivet. Flera uttrycker ilska och sorg över små pensionshöjningar som inte alls matchar prisutvecklingen, och över upplevd orättvisa där de med låga pensioner får minst. Ett tillskott på 3 000 kronor beskrivs därför som

mer än pengar - det handlar om erkännande, rättvisa och möjligheten att leva ett anständigt liv efter ett långt arbetsliv.

*"Känna mig som normal medborgare."*

*"Göra? Leva med lite bättre värdighet efter ett helt arbetsliv. Skulle betyda mycket för framtiden, jag kan ju bli ensam till slut."*

*"Behöver inte vända på slantarna i samma utsträckning. Känna mer värdighet av att ha jobbat i 55 år."*

*"Jag skulle känna mig mer uppskattat efter 30 år i branschen."*

*"Det skulle förändra vårt liv helt, skulle inte behöva tänka på svårigheter som väntar."*

*"Då skulle jag klara mig utan att ta av sparkapitalet. Då kan jag leva det liv jag vill leva tex teater, resor, bättre mat, hobbyverksamhet."*

*"Kunna flytta ifrån ett destruktivt liv."*

*"Då kan jag spara mera och bli mer oberoende av min man."*

## **ÖKADE OMKOSTNADER I SPÅREN AV SENASTE ÅRENS INFLATION**

Fritextsvaren visar tydligt hur de senaste årens höga inflation har slagit hårt mot pensionärernas ekonomi. Många beskriver att pensionen inte alls har hängt med i den snabba kostnadsutvecklingen, där priserna på mat, el, hyra, mediciner och andra nödvändiga utgifter har ökat kraftigt. Det som tidigare gick att få ihop med små marginaler har blivit allt svårare, och varje ny prishöjning upplevs som ytterligare ett steg bort från ekonomisk trygghet.

Svarspersonerna återkommer ofta till att ökade kostnader tvingar dem att prioritera bort sådant som tidigare var självklart: bra mat, värme i bostaden, vård, sociala aktiviteter och ett visst mått av livskvalitet. Inflationens effekter märks inte bara i de stora utgifterna, utan även i vardagliga val - att handla mat innebär att jaga extrapriser, och oväntade kostnader skapar stress och oro. Flera uttrycker frustration över att pensionshöjningarna är små och långt ifrån motsvarar de faktiska prisökningarna, vilket leder till en upplevelse av orättvisa och ekonomisk utsatthet.

*"Jubla, det skulle täcka upp väldigt många höjningar på avgifter, mat, mm. Pensionen har inte höjts i samma takt alls."*

*"Det får gå till dyrare omkostnader. Har dyr medicin, bland annat maten har blivit dyrare, samt el och hyra."*

*"Känna trygghet att kunna göra något extra, exempelvis bio. Att inte känna panik inför varje hyresförhandling eller övrigt som bara ökar i kostnader."*

*”Otroligt mycket! Idag kan det röra sig om 150:- medan dom som tjänar mycket får mest! Orättvist!”*

*”Njuta av livet på ett annat sätt, slippa att tänka på höga el-utgifter, mat och andra utgifter mm.”*

Sammantaget visar fritextsvaren att 3 000 kronor mer i pension skulle göra en mycket stor skillnad. För de flesta handlar det inte om lyx, utan om att klara vardagen, minska oro, ta hand om sin hälsa och kunna delta i familje- och samhällsliv. Ett relativt begränsat ekonomiskt tillskott beskrivs som en möjlighet till trygghet, värdighet och livskvalitet – sådant som borde vara självklart efter ett långt arbetsliv i handelns branscher.

## **Politik för bättre pensioner**

Handels har drivit frågan om bättre pensioner under lång tid. Så sent som under kongressen i november 2025 fattades flera beslut kring pensioner. Exempelvis slog Handels kongress fast att den som är utsliten mot arbetslivets slut måste kunna gå ner i tid utan att pensionens storlek drabbas. Kongressen beslutade också att den allmänna pensionen måste stärkas och pensionsåldern behöver sänkas.

Som vi såg början av rapporten finns det också ett starkt stöd i medlemsopinionen för att höja pensionerna för dem som börjat arbeta i ung ålder.

Pensionen borde vara en tid att se fram emot efter ett långt arbetsliv, men verkligheten ser annorlunda ut. Den alltmer otrygga arbetsmarknaden med osäkra anställningar, ofrivilliga deltider, hyvlingar och en tuff arbetsmiljö påverkar både pensionens storlek och hur länge man orkar arbeta.

Det är därför nödvändigt att de politiska partierna tar ansvar för att stärka pensionerna så att pensionssystemet blir mer rättvist utifrån arbetares villkor på arbetsmarknaden.

Fyra nödvändiga förändringar:

### **• STOPPA HÖJNINGAR AV RIKTÅLDERN**

Riktåldern är inte en fast ålder, men är kraftigt styrande för när man väljer att gå i pension eftersom det påverkar pensionens storlek. Idag är flexibiliteten i pensionssystemet i praktiken främst förbehållen höginkomtagare, vilket är orimligt.

Riktåldersberäkningarna utgår från medellivslängden. Samtidigt råder stora skillnader i livslängd och antalet friska år beroende på inkomst- och utbildningsnivå. Dessa skillnader har dessutom ökat över tid. Dagens riktålderskonstruktion speglar alltså inte arbetares livslängd och antal friska år i livet.

Beräkningsmodellen för uppräknings av riktåldern behöver därför förändras för att bättre spegla utvecklingen hälsa och livslängd i breda

grupper. Till dess är det orimligt att fortsätta höja pensionsåldern. Handels säger därför stopp för ytterligare höjningar av riktåldern.

#### **• INFÖR ETT ARBETSLIVSTILLÄGG: ETT LÅNGT ARBETSLIV FRÅN UNGA ÅR SKA LÖNA SIG BÄTTRE**

En konsekvens av dagens pensionssystem är att dem som arbetat långa arbetsliv men med låg lön till följd av ofrivilliga deltider, får en pension som knappt går att leva på.

Handels anser att antalet år i arbetslivet bör få större betydelse för pensionens storlek. Den som haft ett långt arbetsliv ska kunna känna sig trygg med att deras arbetsinsats ger ett kännbart avtryck i pensionkuvertet.

Införandet av ett arbetslivstillägg skulle göra att långa arbetsliv lönar sig mer än idag, även vid ofrivillig deltid eller låg lön. Den som arbetat i 40 år ska kvalificera sig till fullt arbetslivstillägg. Arbetslivstillägget ska kunna tas ut tidigast vid riktåldern (67 år idag) eller från den lägsta pensionsåldern (64 år idag) om man då arbetat i minst 44 år. Det innebär i praktiken att den som haft ett långt arbetsliv från unga år kan gå i pension tidigare än nuvarande riktålder, utan att förlora ekonomiskt på det. På så vis kan man även säga att förslaget innebär sänkt pensionsålder för dem som börjat arbeta i ung ålder och haft ett långt arbetsliv.

Arbetslivstillägget och övriga förslag skulle innebära drygt 3000 till drygt 6 700 kronor mer i månaden för en typiskt Handels-medlem. Se räkneexempel sist i detta stycke.

#### **• INFÖR EN ÖVERGÅNGSPENSION: DEN SOM ÄR UTSLITEN SKA INTE BLI FATTIG**

Alla klarar inte att arbeta hela vägen fram till riktåldern för pension, åtminstone inte i samma omfattning som man kanske har gjort tidigare i sitt liv. Detta gäller särskilt för personer i arbetaryrken med slitsamma arbetsvillkor. Arbetarkvinnor drabbas särskilt hårt där rapporten visat att många blir fattigpensionärer.

Den som på grund av arbetslivets villkor blir sjuk eller utsliten ska inte behöva ta ut sin allmänna pension i förtid. Att göra det får konsekvenser i form av lägre inkomster livet ut. Idag finns en sjukersättning som är tänkt att utgöra en ventil, men denna ger idag inte tillräckligt med trygghet. En tryggare övergång mellan arbetsliv och ålderspension för den som behöver det är helt enkelt nödvändigt.

Handels föreslår därför ett behovsprövat försäkringssystem, en så kallad övergångspension, från 60 års ålder. Detta så att den som är utsliten får sluta jobba helt eller delvis med en rimlig ersättning, utan att det påver-

kar den framtida pensionen. Åldersgränsen för övergångspensionen bör inte räknas upp med riktåldern.

Bevisbördan på den enskilde måste också vara rimligare än i dagens sjukersättning. Ersättningsnivåer och pensionsrätter bör baseras på den faktiska bakomliggande inkomsten från när man arbetade, och räknas upp med inkomstutvecklingen i samhället. Även personer i anpassade anställningar ska omfattas av övergångspensionen, till skillnad från vad som gäller i dagens äldre regler i sjukersättningen.

#### • HÖJ DEN ALLMÄNNA PENSIONEN

Arbetare som bidragit till samhället under långa arbetsliv förtjänar en värdig pension på ålderns höst. Ambitionen med det nuvarande pensionssystemet var en allmän inkomstgrundad pension på omkring 60 procent. I praktiken har den blivit omkring 50 procent av slutlönen (LO:s pensionsprojekt 2026), vilket därmed är långt ifrån systemets ambitioner. Handels vill se att den allmänna pensionen uppgår till minst 62 procent av slutlönen.

Huvudorsaken till att pensionerna inte når upp till den förväntade nivån är att medellivslängden i befolkningen ökat snabbare än vad som förutsågs när systemet infördes. Sedan dess har avtalspensionen kommit att få en roll som den inte var tänkt att ha, där staten i praktiken kommit att förlita sig på att parterna fortsätter att fylla ut ett underfinansierat offentligt pensionssystem. Det minskar pressen på politiker att ta sig an pensionssystemets mest grundläggande uppgift som är att leverera pensioner som går att leva på.

För att få in mer pengar i det allmänna pensionssystemet behöver avgiften till den allmänna pensionen höjas med minst 2-3 procent. Den gas som ger automatisk överskottsutdelning vilket pensionsgruppen nyligen fattade beslut om att införa, behöver ge tillräcklig ersättning för att slutmålet om minst 62 procent ska uppnås.

Det är också viktigt att bakomliggande inkomster ligger till grund för pensionen vid sjukdom och arbetslöshet, så att svåra perioder i livet som vi alla kan ha oturen att råka ut för inte innebär en fattigare ålderdom. Pensionssystemet behöver dessutom avstämningspunkter med jämna mellanrum där avgiftsnivån kalibreras utefter målet om att den allmänna pensionen ska motsvara minst 62 procent. Arbetsmarknadens parter ska givetvis vara med i dessa avstämningspunkter.

## Exempel på typiska Handelsmedlemmar

**Lilijana** är född 1961 och arbetar som butikssäljare i detaljhandeln. Hon började arbeta vid **19 års ålder** och går i pension vid **67 års ålder**. Hon har arbetat **deltid (75%)**, och har en **löneinkomst på 22 500 kr** före skatt (heltidslönen är 30 000 kr).

<b>Allmän pension idag</b>	<b>Allmän pension med Handels förslag</b>	<b>Total ökning</b>
16 519 kr	19 532 kr	3 013 kr
Varav ökning på grund av arbetslivstillägg:		2 305 kr

**Leena** är född 1961 och arbetar som butikssäljare i en livsmedelsbutik. Hon började arbeta vid **19 års ålder** och går i pension före riktåldern, vid **65 års ålder**. Hon har arbetat **deltid (75%)** och har en **löneinkomst på 22 500 kr** före skatt (heltidslönen är 30 000 kr).

<b>Allmän pension idag</b>	<b>Allmän pension med Handels förslag</b>	<b>Total ökning</b>
11 820 kr	18 567 kr	6 747 kr
Varav ökning på grund av arbetslivstillägg:		5 888 kr

Kommentar: Leena har arbetat i 46 år och får med Handels förslag tillgång till arbetslivstillägg redan före riktåldern.

\*beräkningar gjorda av LO:s pensionsprojekt 2026

# Referenser

Carlén, S., Berggren, C., Holmlund, H., Linde, J. (2021). Handels om löner och arbetstider. Handelsanställdas förbund.

Handelsanställdas förbund (2026), Medlemsundersökning bland pensionärmedlemmar.

Handelsanställdas förbund (2025), Medlemsundersökning om arbetsmiljö.

Linde, J., Strömbäck, A. (2022). En studie av handelsanställdas pensioner, Handels rapporter 2022:3.

LO:s pensionsprojekt (2026). LO:s förslag för bättre pensioner och ett rättvisare pensionssystem. <https://www.lo.se/lo-fakta/los-forslag-for-bättre-pensioner-och-ett-rättvisare-pensionssystem>.

Novus opinion (2025). Handels medlemsundersökning om politiska preferenser sep 2025.

SCB (2026), specialbeställd statistik om Handels pensionärmedlemmars faktiska pensioner 2024.

