



Generelle tips til udbetaling af din pension

At planlægge hvordan din pensionsopsparing skal udbetales, handler i høj grad om, hvordan du får mest ud af din opsparing, når du går på pension.

På de følgende sider finder du en række overordnede tips til, hvad du kan have for øje, når du planlægger den økonomiske del af din pensionisttilværelse – herunder:

- dine pensionsudbetalinger
- din brug af andre opsparinger
- din udnyttelse af eventuel friværdis, hvis du har en ejer-, andels- eller fritidsbolig.

Bemærk!

Der er tale om generelle tips og inspiration – ikke konkrete anbefalinger tilpasset dine specifikke forhold.

Dine pensionsordninger

Hvilke typer pensioner findes der?

Dine pensionsordninger (oprettet i Nordea og/eller andre steder) kan bestå af:

- **Livsvarige udbetalinger**

Udbetalinger, så længe du lever – som supplement til folkepensionen og ATP i hele din pensionisttilværelse.

- **Ophørende udbetalinger (ratepensioner og ophørende livrenter)**

Periodebestemte udbetalinger, som supplerer pensionsindkomsten i en periode på minimum ti år, hvor der er større behov for indkomst – fx hvis du vil opretholde dit tidligere indkomstniveau i dine første pensionsår.

- **Sumudbetalinger (kapitalpension og aldersopsparing)**

Engangsudbetalinger som kan bruges efter behov til fx større forbrugsgoder, særlige begivenheder eller løbende supplere indtægt over en kort årrække. Eksempler kunne være køb af bil, større rejser, mærkedage, eller blot økonomisk buffer.

Hvornår bør du begynde udbetaling af dine pensioner?

Først og fremmest er det værd at vide, at du generelt betaler lavere skat af afkast, når pengene er placeret i en pension. Derfor bør du beholde dine penge i pensionsprodukter så længe som muligt. Du skal selvfølgelig få udbetalt penge efter behov, men det er ikke økonomisk fordelagtigt at få udbetalt mere end nødvendigt.

Når du begynder at få udbetalt dine pensionsordninger, skal du huske på, at de ikke er ens i forhold til, hvornår og hvordan de kan udbetales. Begynd med at få udbetalt de pensionsordninger, der er mindst fleksible med hensyn til udbetalingsperiode, og udskyd udbetalingen af de pensionsordninger, der er mest fleksible med hensyn til udbetalingsperiode.

Inspiration til rækkefølge for udbetaling:

1. Livsvarige udbetalinger*

Giver dig en løbende udbetaling resten af livet – uanset hvor længe du lever, men den stopper, når du dør. Derfor bør du begynde udbetalingen, så snart du går på pension, hvis det er muligt, så du sikrer længst mulig udbetalingsperiode.

De livsvarige udbetalinger er mindre fleksible, da udbetalingsstart ikke altid kan ændres uden videre.

2. Ophørende udbetalinger*

Begynd udbetaling af fx ratepension, så snart når du går på pension, hvis der er behov for det – men fastsæt udbetalingen, således at den samlede årlige udbetaling (inkl. folkepension, ATP og livsvarige udbetalinger) ikke overstiger, hvad du reelt har behov for.

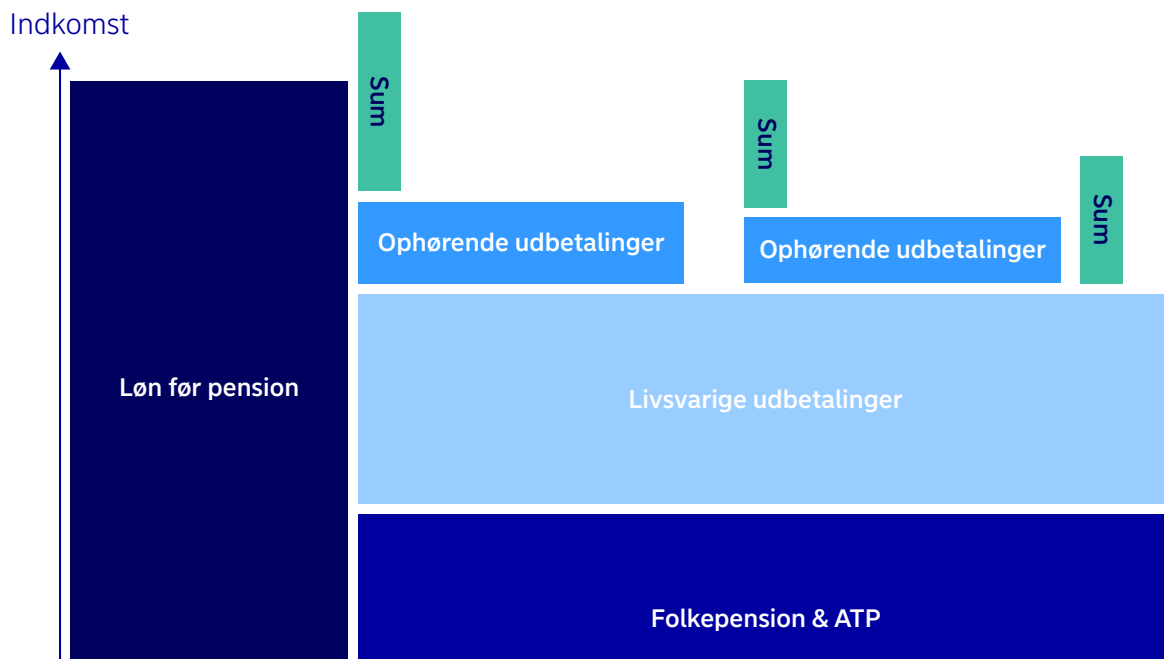
De ophørende udbetalinger er mere fleksible, idet udbetalingsstart og -periode ofte kan ændres. Perioden skal dog minimum være på ti år.

3. Sumudbetalinger**

Til sidst anvendes sumudbetalinger til at supplere, hvor der er udækkede behov i kortere perioder.

Sumudbetalingerne er mest fleksible, idet disse ordninger både kan udbetales på én gang eller i mindre portioner – enten i et fast forløb (hvor der fx udbetales hver måned) eller i et forløb, hvor du selv bestemmer, hvornår der skal udbetales.

Foruden aldersopsparinger og kapitalpensioner er dine almindelige opsparingskonti og investeringer også sumudbetalinger, som kan udbetales helt fleksibelt efter eget behov. Der kan være fordele ved at udbetale disse først, men det kan også være en ide at bevare en "buffer". Dette kan du læse mere om på næste side.



Note:

*Vær opmærksom på samspillet mellem dine pensionsudbetalinger, andre skattepligtige indkomster og sociale ydelser - fx folkepensionstillæg.
(Se senere afsnit "Folkepension, efterløn og skat – påvirkning af pensionsudbetalinger")

**Intet samspil med folkepensionstillæg

(Se senere afsnit "Folkepension, efterløn og skat – påvirkning af pensionsudbetalinger")



Dine almindelige opsparingskonti og investeringer (frie midler)

Har du almindelige opsparingskonti og investeringer (også kaldet "frie midler") til pensionsformål, bør du også overveje, hvornår du skal bruge dem.

Det kan være en god ide at bruge nogle af dine frie midler før dine pensionsopsparinger, fordi beskatningen af afkastet som tidligere nævnt er højest på de frie midler.

Omvendt bør du også overveje at bevare en "buffer" til at kunne håndtere uforudsete hændelser og markedsudsving på dine pensionsordninger eller for at bevare noget handlefrihed. Derfor bør du ikke nødvendigvis bruge alle dine frie midler først.

Tal med din rådgiver om dine personlige muligheder.

Din friværddi – mulighed for at optage lån i fast ejendom

Har du en ejer-, andels- eller fritidsbolig, giver det dig muligvis nogle ekstra muligheder for at finansiere pensionisttilværelsen. Det kan nemlig være muligt at bruge af en eventuel friværddi i ejendommen.

- **Friværddi**

Friværddi er et udtryk for ejendommens værdi set i forhold til størrelsen af restgælden på dine realkredit- og boliglån:

Er værdien af din ejendom fx 3.000.000 kr., og har du en restgæld på 1.000.000 kr., er din friværddi 2.000.000 kr.

Bemærk dog, at det ikke er gratis at bruge af din friværddi – der skal både betales rente/bidrag og eventuelt afdrag.

- **Muligheder for justering af eksisterende boliglån**

Ved at omlægge dine nuværende boliglån kan du også få ekstra "luft" og muligheder i din økonomi. Det kan fx ske ved at forlænge lånets løbetid eller vælge en afdragsfri periode

I begge situationer kræver det en forudgående kreditvurdering hos din låneudbyder (penge-/realkreditinstitut).

Tal med din rådgiver om dine personlige muligheder, hvis du har behov for at supplere økonomien ved at optage lån eller kredit med sikkerhed i ejendommen.



Folkepension, efterløn og skat – påvirkning fra pensionsudbetalinger

Der er visse sammenhænge mellem dine pensionsopsparinger, og hvad du kan få udbetalt i folkepension og eventuelt efterløn/tidlig pension. Ligeledes påvirker størrelsen af dine pensionsudbetalinger også din skattebetaling i pensionisttilværelsen.

Du bør derfor være opmærksom på de respektive beløbsgrænser for, hvornår du bliver modregnet i folkepension, efterløn mv., samt hvornår du eventuelt skal betale en højere skat af dine udbetalinger.

Herunder er de generelle regler beskrevet. For specifikke beregninger og detaljeret rådgivning henvises til de relevante myndigheder – se sidste afsnit.

Folkepension (satser gældende for 2026)

Folkepensionen består af et grundbeløb og et pensionstillæg, hvoraf det alene er pensionstillægget der påvirkes af pensionsudbetalinger.

- Grundbeløbet udgør 90.528 kr. pr. person.
- Det maksimale pensionstillæg er 104.748 kr. for reelt enlige og 53.604 kr. for gifte/samlevende.
- Grænser for reduktion af pensionstillæg
 - o Reelt enlige: 99.200 kr. (ved 438.200 kr. bortfalder tillægget helt)
 - o Gifte/samlevende: 198.800 kr. (ved 366.300 kr. bortfalder tillægget helt)
 - o Gifte/samlevende med anden pensionist: 198.800 kr. (ved 533.800 kr. bortfalder tillægget helt)

Udbetalinger fra ratepension, livrenter og andre skattepligtige indtægter, der overstiger ovenstående reduktionsgrænser, reducerer pensionstillægget med hhv. 30,9 pct. for reelt enlige og samlet 32 pct. for gifte/samlevende.

- Kontakt Udbetaling Danmark for at få information om netop dine forhold.

Efterløn og tidlig pension

Dine pensionsopsparinger kan reducere udbetalingerne af efterløn og tidlig pension. Udskyder du udbetalingen af efterløn, har du mulighed for optjening af en skattefri præmie.

- Efterløn: Kontakt din A-kasse for at få information om dine personlige forhold.
- Tidlig pension: Kontakt Udbetaling Danmark for at få information om dine personlige forhold.

Skat

- **Aldersopsparing**

- o Udbetales som sum (helt- eller delvist) eller som et fast forløb (fx udbetaling hver måned) – der er ingen skat eller afgift af udbetalingen.

- **Kapitalpension**

- o Udbetales som sum (helt- eller delvist) – der betales 40 pct. i afgift af udbetalingen.

- **Ratepensioner, livrenter (ophørende og livsvarige) og eventuelt indekskontrakter**

- o Udbetales enten over en begrænset årrække eller livsvarigt.
 - o Beskattes som personlig indkomst.
 - o Vær opmærksom på, at du betaler ekstra skat afhængig af din indkomst – her tillægges:
 - Melleskat (7,5 pct.) af udbetalinger over 641.200 (2026)
 - Topskat (7,5 pct.) af udbetalinger over 777.900 kr. (2026)
 - Toptop (5 pct.) af udbetalinger over 2.592.700 kr. (2026)

Bemærk!

Nordea yder ikke direkte skatterådgivning eller rådgivning om sociale ydelser. Ovenstående er generel information om beskatning af pensionsudbetalinger samt påvirkning/modregning i folkepension, tidlig pension og eventuelt efterløn. Det er ikke information specielt tilpasset dine forhold, men væsentlige og generelle elementer, som du bør overveje, når du vælger at påbegynde udbetaling af dine pensioner.

For mere detaljeret rådgivning indenfor disse områder henviser vi til de relevante myndigheder (Skattestyrelsen og Udbetaling Danmark) eller ekstern rådgiver (revisor, advokat eller lignende).





Andre relevante emner forud for pensionisttilværelsen

Tilpasning af risiko på investeringer

Overvej, om din investeringshorisont er tilpasset i forhold til, hvornår du skal bruge af din opsparing. Det gælder både dine pensionsopsparinger i Nordea og andre steder.

Tal med din rådgiver om dine personlige muligheder.

Den næste generation

- **Begunstigelse**

Overvej, hvem pensionsopsparingen skal udbetales til, hvis du dør, før du selv har fået hele opsparingen udbetalt.

Hvem du indsætter som begunstiget på din pensionsordning, påvirker ikke din udbetaling/ brug af din opsparing, men har stor betydning for sikring af din familie.

Din rådgiver kan informere dig om dine overordnede muligheder – men vi anbefaler, at du taler med en advokat for individuel rådgivning.

- **Arv og testamente**

Arveregler og testamente er ikke afgørende for din egen udbetaling/brug af din opsparing, men har ligeledes stor betydning for sikring af din familie.

Søg eventuelt rådgivning hos en advokat.