

M
magasin

FÖR ETT RIKARE LIV



Steg-för-steg-guide till
BÄTTRE PENSION

Välkommen till ett bättre pensionsliv!

Innehåll

- 1 Dags att börja drömma!** sid 4
 - 2 Räkna ut din pension** sid 7
 - 3 Räcker pengarna?** sid 17
 - 4 Nu börjar det nya livet!** sid 23
 - 5 Så blir övergången smidig** sid 24
 - 6 Livet som pensionär** sid 27
 - 7 Här får du hjälp** sid 30
- Liten ordlista** sid 31

En gång sådde du ett frö och vid 65 är det dags att skörda. Vi talar om pensionen. Hur blir din trädgård, kan du snabbt öka beståndet och hur ska du klokast ta hand om dina växter? Se pensionen som din skördetid. Därför har vi valt att illustrera denna lilla bok med vackra blommor.

Foto Marianne Brandt

● Har du rätt bra koll på din pension? Du vet på ett ungefär hur det blir? Eller har du ingen aning? Du hoppas bara att det ska ordna sig på något sätt? Eller har du redan börjat ta ut av dina pensionspengar? Vilken grupp du än tillhör – det här är en bilaga för dig. För det kan bli riktigt, riktigt bra. Och är det redan bra, kan det troligen bli ännu bättre.

Det är faktiskt inte så märkvärdigt att ta grepp om din kommande pension. Börja läsa och gläd dig. Det är inte alls svårt. Det tar 5 minuter ungefär att räkna ut vad du får per månad. Och det är ju det du vill veta. Praktiskt. Enkelt.

Det här är en bilaga full med inspiration, aha-upplevelser ("Va! Det hade jag ingen aning om!") och praktiska tips.

Vad du behöver göra är att:

- Drömma. Hur vill du att ditt nya liv efter pensionen ska se ut?
- Ta reda på hur mycket du får per månad. Svaret är några knapptryckningar bort.
- Kolla om det räcker. Hur mycket behöver du för ditt drömliv?
- Se vad du kan göra för att få lite extra om det behövs.
- Tänka lite på själen också!

Inget märkvärdigt, inget obegripligt.
Då kör vi!

Maggan Hägglund



1 Dags att drömma!

**Ett gott pensionärliv börjar faktiskt med drömmar.
Fundera på hur du vill att ditt liv ska se ut i stort och smått.**

Det här kan bli den allra bästa tiden i ditt liv. Men för att den ska bli det, måste du planera och börja sortera bland dina prioriteringar.

Läs vår lista och låt dig inspireras, bocka för det som väcker en längtan och komplettera med dina drömmar. Ta god tid på dig! Lägg sedan undan listan och återkom till den. För de flesta av oss tar det tid att sortera ut vad vi verkligen vill.

Stora drömmar

- Flytta till Spanien, Frankrike, Karibien
- Annat land:.....
- Börja läsa på universitetet och ta en examen/avsluta min avbrutna utbildning i konsthistoria, sociologi, matematik
- Annat utbildning:
- Verkligen lära mig italienska, ryska, japanska, engelska
- Annat språk:.....
- Arbeta några år för Läkare utan gränser eller annan hjälporganisation.
- Engagera mig politiskt och sikta på att ställa upp i riksdagsval, landstingsval, kommunval, val till EU-parlamentet.
- Andra drömmar:.....

Små drömmar

Livets väv består till största delen av små, tunna trådar som vävs tätt ihop.

Vardagsdrömmarna är oftast de viktigaste. Vad vill du förverkliga av detta i Ditt Nya Liv?

- Få sova ut, slippa väckarklockan.
- Hämta barnbarnen på förskolan.
- Ha tid att baka surdegsbröd.
- Spela teater.
- Sjunga i kör.
- Annat:.....

Billiga drömmar

- Hinna med fler långkok.
- Engagera mig i föreningar.
- Kunna gå till biblioteket och låna travar med böcker och hinna läsa alla!
- Umgås mer med familj, släkt och vänner.
- Släktforska.
- Gå och fika med väninnorna en vanlig vardag.
- Börja väva, sticka, snickra eller ägna mig åt annat hantverk.
- Annat:.....

Dyra drömmar

- Åka jorden runt, utforska Latinamerika, besöka både Kina och Australien, åka Transsibiriska järnvägen, åka på lyxkryssning
- Annat drömresa:.....
- Göra storstadsresor och bo på femstjärniga hotell.
- Köpa sommarstuga, fjällstuga eller en liten lägenhet i Paris.
- Anlita den allra bästa av personliga

- tränare och skaffa mig Sveriges snyggaste och starkaste pensionärskropp.
- Köpa en husbil och utforska Europa.
- Bjuda alla barn och barnbarn på en drömresa.
- Annat:.....

Drömmar som kan ge lite extra cash

- Sälja huset och flytta till sommarstugan.
- Bli dagmatte för en hund eller jobba på hunddagis.
- Skaffa får, getter, höns...
- Fortsätta jobba, men på deltid.
- Testa udda säsongsjobb som fjällstugvärd, på sommarkaféer, nöjesfält, marknader eller olika turistattraktioner. (Seniorer är attraktiva, få andra vuxna vill ta säsongsjobb).
- Annat:.....

Men mardrömmarna då?

Vid sidan av drömmar, planer och förhoppningar om ett härligt nytt liv, har de flesta av oss också oro för detta nya. Hur ska det bli? Det gäller att vara realistisk och ta med även de mörka orosmolnen i din planering.

Jag är oroad för ...

- Att pengarna inte ska räcka.
- Att inte ha någon plattform i livet när jag slutar jobba.
- Att jag kanske måste bli "sjuksköterska" till min partner om hen blir sjuk.
- Att jag inte har råd att bo kvar i huset som jag älskar.
- Att livet blir trist och begränsat och jag själv slutar att utvecklas.
- Att gå från att jobba hundra procent till att inte jobba alls.
- Annat:.....



PENSIONSDRÖMMAR FÖR DIG SOM ÄR:

RUNT 55

Börja redan nu att planera för vad du vill göra när du går i pension. Inventera dina drömmar och skriv dem i datorn eller i en anteckningsbok. Blanda stort och smått. Gå igenom boken, lägg till och ändra en gång om året.

RUNT 60

Inventera dina drömmar och skriv in dem i datorn eller i en anteckningsbok. När ska det börja, redan vid 61 eller ska du jobba till 67? Gör upp en "kolla upp-lista" med praktiska saker du behöver börja undersöka. Prata med någon som redan förverkligat det du drömer om, kanske flyttat utomlands eller skaffat häst.

RUNT 65

Du kanske redan har börjat ta ut pensionen eller så närmar sig Dagen P. Skriv ner planerna du redan gjort upp. Ta dig sedan en funderare – finns det drömmar som du glömt? Möjligheter du inte funderat över, men som kanske väcks när du läser listorna i det här kapitlet? Unna dig att tänka med hjärtat – vad skulle göra dig riktigt lycklig? Begränsa dig inte! Skriv in i datorn eller en anteckningsbok allt du behöver kolla upp för att förverkliga dina drömmar. Nu är det tid att söka utbildningar, kontakta mäklare för att sälja huset eller förhandla om fortsatt deltidsjobb.

RUNT 70

Dags att göra en dröminventering. Hur har Ditt Nya Liv varit så här långt? Skriv en lista med fördelar och nackdelar med livet efter pensionen. Sedan gör du en ny lista, "Så här vill jag leva resten av mitt liv". Lista alla drömmar, stora som små, realistiska som orealistiska. Nej, det är inte för sent! Även om du kanske orkar lite mindre än förr, har du många bra år kvar. Dröm!

2 Räkna ut din pension

Nu vet du vad du vill. Då är det dags att ta reda på hur mycket du får ut i månaden – och hur det kan bli mer!

Innan du börjar förverkliga dina drömmar, måste du ta reda på hur mycket pengar du kommer att ha att röra dig med. Att få koll på sin pension är varken omöjligt eller något som bara proffs förstår sig på. Du behöver faktiskt kunna mindre än du tror. Tänk mobiltelefon. Inte måste du förstå hur den fungerar för att kunna använda den.

Det är samma sak med pensions-systemet. Du behöver inte veta i detalj hur regelverket är uppbyggt och hur alla beräkningar görs. Låt ingen inbilla dig att det är för komplicerat för dig att förstå. Rensa bara undan detaljkräpet och gå rakt på väsentligheterna – precis som den här pensionsguiden gör.

Koncentrera dig på det du behöver veta. För det är Ditt Nya Liv. Det är dina drömmar och dina pengar – och det handlar troligen om stora summor. Pensionskapitalet är förmodligen din allra största investering under hela livet; det rör sig ofta om 3–4 miljoner kronor.

Tänk i tre steg så blir det lite lättare:

SAML A FAKTA! Kan du bada i slantar som en glad farbror Joakim eller blir du lite besviken? Dags att ta reda på pensionsfakta, så du vet dels vad du har samlat i allmän pension, dels vad du får i tjänstepension, som ofta är förmånsbestämd.

RÄKNA UT! Räkna ut hur mycket det blir per månad i handen. Det fixar datorn – eller en vänlig människa på Pensionsmyndigheten. Du måste dela upp innehållet som du samlat till din allmänna pension i månadsutbetalningar – som ska räcka så länge du lever. Dessutom har du troligen förmånsbestämd tjänstepension. Där är det redan bestämt vad du ska få per månad.

LÄS PÅ! Lär dig hur du kan öka din pension. Jo, det finns en hel del du kan göra. Och hur du portionerar ut den på smartaste sätt.

Tycker du fortfarande att det verkar otäck och skrämmande? Känner du hur din hjärna stänger av och lämnar lokalen så fort du tänker "jag borde kolla upp det där med pensionen"? Tänk igen, du som har fixat hushållsutgifterna, sett till att barnen fick vinterstövlar även när ni hade ont om pengar och som vet hur man tänjer på månadens sista hundralappar – klart du är kapabel att fatta smarta beslut om din egen pension!

Kanske är det de stora sifforna och de många åren som pengarna ska räcka till – eller kanske närstående besserwissrar ("Va, har du inte valt xyz-fonden?!") som gör att det känns för över

väldigande ibland. Låt oss därför bryta ner det till mer överblickbara proportioner:

- Vad kommer du att få ut per månad?
- Vad blir din pensionsmånadslön?
- Hur kan du själv genom olika val påverka den lönen?

BÖRJA GÖR EN PROGNOSE

- Gå in på minpension.se.
- Skriv in ditt personnummer.
- Logga in. Enklast gör du det med ditt mobila bank-id eller motsvarande. Har du inget sådant, kan du beställa en pinkod. Det tar några dagar, men sedan kommer den hem till dig i brevlådan. Du kan inte få den via mejl av sekretesskäl.
- Fyll i de uppgifter som behövs.
- Nu letar sajten rätt på all information som finns om din pension. Det går ofta på någon minut. Du får ett mejl när det är klart.
- Titta på dina siffror – så mycket kan du räkna med att få i månaden i pension. Du behöver inte hålla reda på alla kuvert med besked längre. Svårare är det inte. Det är det här du behöver veta. Är du nyfiken och vill veta mer om de olika delarna i pensionen kan du klicka på fliken *Så här har vi räknat*. Fast då kan det bli lite mycket om du har sifferfobi.

Psst! Du kan även logga in på minpension.se via till exempel AMF, Länsförsäkringar, Pensionsmyndigheten eller Skandia. Min pension är ett samarbete för att ge dig gratis information om hela din pension.

GÖR FLERA PROGNOSE – och få koll på skillnaderna

Gå in igen på minpension.se. Nu finns alla uppgifter där och de uppdateras

Det går lika bra utan dator

Om du inte har tillgång till dator ringer du i stället Min pensions kundtjänst på 0771-89 89 89, och ber om hjälp med att göra en prognos.

hela tiden. Du kan sitta och leka med tanken på varianter. Gå in i prognosen och välj *pensionsålder*. Vad blir det om jag går vid 61? Om jag fortsätter att jobba till 67?

Exemplet Anna, 59 år:

Om hon väljer att gå i pension vid 65 år får hon: Totalt per månad 15 200 kronor före skatt (allmän pension 12 300, tjänstepension 2 900).

Om hon skulle gå redan vid 61 blir resultatet det här: Totalt per månad 11 800 kronor före skatt (allmän pension 9 500, tjänstepension 2 300).

Sådan skillnad! Men det är klart, innehålllet i pensionspengarna ska ju delas upp på fler år. Kanske vore det härligt att få sluta jobba tidigt. Och vid 65 ökar allmänna pensionen med 300 kronor per månad, så då blir det totalt 12 100 per månad. Men det känns ju lite jämfört med 15 200. Så Anna börjar tänka att hon kanske skulle jobba lite längre i stället. **Hon knappar in pension från 67 år:** Totalt per månad 16 500 kronor före skatt (allmän pension 13 300, tjänstepension 3 200). Ja, det låter ju bättre. Men är det värt att jobba de extra åren? Kanske, hon trivs ju faktiskt med sitt jobb och kanske är det roligt att hålla sig kvar mitt i smeten några år till. Hmm, tål att tänka på. Anna har gott om tid att ta beslutet. Och nu har hon lite hum om hur skillnaden blir.

tips!

Gå in på minpension.se och pröva hur prognosen ändras för dig beroende på vilken pensionsålder du väljer.

NÖJD OCH BELÅTEN ELLER CHOCKAD?

De nöjda. För de flesta som har rätt låg lön brukar ofta pensionsprognosen bli en trevlig överraskning. Det blir inte så illa. Dessutom har de redan lärt sig att leva på en rätt stram budget.

De bestörta. För den som har gjort karriär sent i livet och nu sitter med en härligt hög lön, kan pensionsprognosen för allmänna pensionen bli en smärre chock. Övergången från en fet lön till en ganska mager pension kan bli jobbig. Pensionen baseras ju på hela arbetslivet, och de där åren (som du nu förträngt) då du hade låg lön var fler än de goda högavlönade. Men – och här är de goda nyheterna – chansen är att du som gjort karriär sent har en förmånsbestämd tjänstepension som beräknas på slutlönen eller ett genomsnitt av ett antal år i slutet av arbetslivet. Så då blev det vinst ändå!

DU BEHÖVER INTE TA UT ALLT PÅ EN GÅNG

Det är du som avgör hur du vill ta ut pengarna. När du bestämmer dig för att ta ut pension, kan det vara klokt att inte ta ut allt på en gång.

● **Du kan vänta med att ta ut hela eller delar av den allmänna pensionen.**

Exemplet Anna går vid 65, men väljer att bara ta ut 75 procent av sin allmänna pension och sparar resten för att ta ut senare. Och med allmänna pensionen (de orange pengarna, de som utbetalas av staten) kan du ta ut från 25 till 100 procent och ändra dig när du vill. Du kan vrida upp kranen för fullt och sedan vrida ner den om du vill.

● **Du kan vänta med att ta ut hela eller delar av tjänstepensionen.** Det går bra att tänka ”nja, jag väntar



med den där delen, den spar jag tills senare”. **Viktigt, viktigt! När du väl vridit på tjänstepensionskranen kan du inte stoppa flödet.** Har du valt att ta ut allt på fem år, kan du inte ändra dig och vilja ta ut tjänstepensionen på längre tid.

DE FLESTA LEVER LÄNGRE ÄN DE TROR!

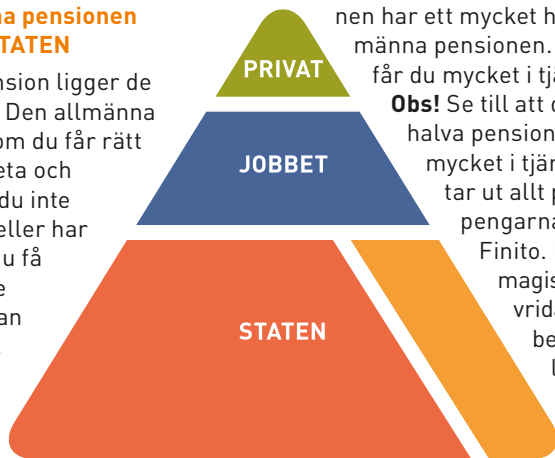
Om nu 70 är det nya 50 (enligt flera nya hälsoundersökningar), gäller det att ha pengar kvar så du kan leva som en aktiv 50-åring även när du fyllt 70. Är du redan 60+, kommer du med all sannolikhet att leva längre än genomsnittsåldern som för svenska kvinnor är drygt 83 år. Genomsnittet är ju just ett genomsnitt och beräknat även på dem som dör före 60. Att ta ut allmän pension så tidigt som möjligt och bränna all tjänstepension direkt är – för att citera en något luttrad pensions-expert – ”en bra strategi om man tänker dö tidigt”.

LÄR DIG PENSIONSFRÄGERNA

Dina pensionspengar kommer strömande från olika håll. Det är därför pensionspyramiden och prognosen använder olika färger – för att sortera vad du får från vem.

Orange – allmänna pensionen KOMMER FRÅN STATEN

I botten på din pension ligger de orange pengarna. Den allmänna pensionen. Den som du får rätt till genom att arbeta och betala skatt. (Om du inte har yrkesarbetat eller har låg pension, kan du få garantipension, se Lilla ordlistan sidan 31.) En mindre del (ljus orange) av de orange pengarna är premiepension som du själv bestämmer hur den ska förvaltas. Det finns ett tak för den allmänna pensionen. Du kan aldrig få mer än runt 17000 kronor per månad. Det gäller dig som är 60+ nu, för din premiepension är så liten del av allmänna pensionen att hur smart du än investerar den spelar den inte stor roll. Det är annorlunda för dina barn och barnbarn. De kan få en tusenlapp eller två mer i pension per månad genom att förvalta sina premiepensionspengar smart.



Blått – tjänstepensionen KOMMER FRÅN JOBBET

Sedan kommer de viktiga blå pengarna. Tjänstepensionen. Nästan alla svenskar har tjänstepension. Gå in igen på minpension.se, klicka på *tjänstepension* och se hur mycket du har där. Tjänstepensionen har ett mycket högre tak än allmänna pensionen. Tjänar du mycket, får du mycket i tjänstepension.

Obs! Se till att du inte blir av med halva pensionen vid 70. Har du mycket i tjänstepension och tar ut allt på fem år, är pengarna sedan slut.

Finito. Det finns ingen magisk extrakran att vrida på. Det kan betyda att du plötsligt kanske har 5000 kronor mindre i månaden att leva på.

Grönt – privata pensionsförsäkringar KOMMER FRÅN DINA EGNA INSÄTTNINGAR

Har du pensionssparat? Här ser du vad det ger dig i extra pension. Ofta syns de direkt i din pensionsprognos, men kolla om de finns med. Om inte – komplettera med de uppgifterna. Gå in på minpension.se, klicka på *pensionsprognosen*, sedan på *privat pension* och på *lägga till*. För in dina uppgifter och gör sedan en ny prognos. Vips ser du vad ditt sparande ger!

LIDER DU AV ORANGE KUVERT-ÅNGEST?

Blir du nervös av det där orange kuvertet från Pensionsmyndigheten? Usch, så obehagligt. Nej, du fattar ingenting. Och så lite!!! Ta ett djupt andetag och säg till dig själv "Det här är INTE hela min pension, det här är enbart den allmänna delen av min pension". Och så går du in på minpension.se och kollar din prognos. Förhoppningsvis har du en hel del i tjänstepension (blå pengar) och kanske även en del privat pensionssparande (gröna pengar) som plussar på det orange beloppet.

JOBBA OCH TA UT PENSION SAMTIDIGT – så fungerar det

Du kan börja ta ut den allmänna pensionen från den månad du fyller 61, även om du fortsätter att jobba. Tjänstepensionen kan du ofta ta ut redan vid 55. Men det gör väldigt få, för det blir så otroligt lite. Bättre då att vänta till 62.

Det kan vara smart att ta ut allmän pension tidigt om:

- Du är egen företagare, eftersom dina sociala avgifter sjunker kraftigt. **Obs!** Det kan komma politiska beslut som förändrar det. Håll utkik!
- Du är rejält förmögen och lika väl kan använda pensionspengarna för att satsa i något projekt du är intresserad av eller "spela" med dem i något högriskprojekt. Du har ju ändå råd att förlora dem.

Det är INTE smart (trots att försäljare kommer att vilja övertyga

dig om motsatsen) att börja ta ut pensionen vid fyllda 61 om du inte är förmögen och tar ut pensionen för att satsa den i någon "väldigt förmånlig" penningplacering. Gör inte det om du inte får skriftligt intyg på garanterad avkastning. Det projekt finns inte som väger upp vad du förlorar på att ta ut pensionen tidigt.

HUR BLIR DET MED SKATTEN?

- Tänker du fortsätta att jobba medan du tar ut delar av pensionen? Tänk då på att inkomsterna läggs ihop och skatten blir hög.
- Tar du ut tjänstepensionen på några få år? Tänk på hur det påverkar skatten. Hög pension betyder hög skatt.
- Det kan vara praktiskt att vänta med att ta ut delar av tjänstepensionen några år.

Så här blir skatten på din pension på ett ungefär

Innan det är du fyller 66 år

| Pension/månad före skatt | Pension/månad efter skatt | Skatt %* |
|--------------------------|---------------------------|----------|
| 10000 | 7700 | 23 % |
| 15000 | 11000 | 27 % |
| 20000 | 14200 | 29 % |
| 25000 | 17500 | 30 % |

Från det år du fyller 66 år

| Pension/månad före skatt | Pension/månad efter skatt | Skatt %* |
|--------------------------|---------------------------|----------|
| 10000 | 8300 | 17 % |
| 15000 | 11900 | 21 % |
| 20000 | 15200 | 24 % |
| 25000 | 18400 | 26 % |

*] Räknet på kommunalskatt på 32 kronor.

Viktigt!

Du betalar högre skatt på pensionsinkomster än på löneinkomster fram till det år du fyller 66.

Testa med skattesnurran

Du kan göra en alldeles egen skatteuträkning om du vill. Gå in på skatteverket.se och

skriv in *Räkna ut din skatt* i sökordsfältet. Då kommer du till en särskild snurra, där du lägger in dina egna siffror.

Håll utkik!

Skatterna och avdrag kan naturligtvis ändras, eftersom de styrs av politiska beslut.

PLUS OCH MINUS MED ATT SLUTA TIDIGT

Du kan gå i pension från den månad du fyller 61. Tidigare om du har maffiga, privata pensionsförsäkringar.

Plus

- Du får fler arbetsfria år.
- Din kropp kanske inte längre orkar med ditt tunga jobb, du mår mycket bättre om du slipper arbeta vidare.
- Om din partner redan gått i pension, får ni fler gemensamma fria år och kan börja resa och förverkliga drömmar.
- Du kan börja leva Ditt Nya Liv medan du är relativt frisk och stark.
- Du kan njuta mer av barnbarnen medan de är små.

Varning för deltidfällan!

Åååhhh, så skönt det skulle vara att jobba lite mindre de sista åren! Men aj, aj, aj, så dyrt det blir att gå ner på deltid och ta ut lite pension innan du fyllt 65. Att trappa ner stegvis från jobbet kan vara jättesmart. Det är ju lite bryskt att gå från heltid till att inte jobba alls. Går du i deltidspension efter 65 kostar det dig mindre. Men vill du göra det redan från 61, tänk dig för.

- Börja med att först kolla prognosen på minpension.se.
- Kontakta sedan Pensionsmyndigheten och det/de tjänstepensionsbolag du kommer att få pengar från och kolla mer i detalj hur pensionen påverkas av om du delpensionerar dig före 65. Kolla även eventuella privata försäkringar. Har du glömt var pengarna finns, hittar du dem under flikarna *Tjänstepension* och *Privat pension* på minpension.se. Se till att du vet i detalj vad pensionen kommer att bli.
- **Viktigt! Glöm inte att kolla vad pensionen blir när du väl går i pension på heltid.**

Minus

- Du får ut mycket mindre per månad i pension, eftersom dina pensionspengar måste räcka fler år. En tumregel är att månadspensionen blir cirka 25 procent lägre om du går vid 61 istället för vid 65. Skulle du fått 10000 i månaden vid 65 så får du 7500 vid 61. Livet ut.
- Om din partner och dina vänner inte gått i pension än, kan du känna dig lite ensam. Ingen har möjlighet att utnyttja fria vardagar tillsammans med dig.
- Du är kanske inte mogen för att stiga ut ur arbetslivet redan.

Du kanske klarar dig utmärkt på det du får ut i pension plus din halvtidslön så länge du jobbar. Men hur blir det sedan? Genom att du börjat ta ut pension tidigt, får du lägre pension också när du blir pensionär på heltid. Klarar du dig då – utan någon kompletterande deltidslön?

- Är du statligt anställd har du en särskild möjlighet att – om din arbetsgivare tillåter det – gå i deltidspension från 61 års ålder. Mer info: spv.se, skriv in *Vill jobba mindre* i sökrutan.
- Ta inte kontakt med din arbetsgivare förrän du kollat upp vad som gäller för dig. Börjar du jobba deltid, är det inte säkert att du kan få gå upp till heltid igen.
- Var medveten om att din a-kasseersättning minskar radikalt, så fort du börjar ta ut en del av pensionen. Löper du minsta risk att bli av med jobbet, välj inte att deltidspensionera dig.
- Väljer du nu att gå i pension på deltid, gör du det med öppna ögon. Njut av din nya deltidsfrihet!

DU KAN ÄNDRA DIG

Du kan ändra dig när det gäller den allmänna pensionen. Har du börjat ta ut den och kommer på att "nej, det var inte så kul" eller får ett erbjudande om ett jobb som du vill ta – då är det bara att meddela Pensionsmyndigheten att du inte längre vill ta ut allmän pension.

HAMNA INTE I NOLL KOLL-GÄNGET

Riskgruppen när det gäller pension är de som inte tar reda på fakta, som bara "tror att det kommer att ordna sig" och glatt går i pension så snabbt det bara går – utan att kolla de ekonomiska följderna.

DE FLESTA ÄR NÖJDA...

... med tidpunkten de valde att gå i pension. Men en av fem önskar att de valt att jobba längre.

Källa: AMF.

PLUS OCH MINUS MED ATT JOBBA LÄNGE

Hörde du till dem som glädjefyllt ropade "Ja!" när dåvarande statsminister **Fredrik Reinfeldt** sa att alla borde jobba till 75? För du älskar ditt jobb och vill fortsätta så länge du orkar?

Du har rätt att fortsätta jobba till 67, men om din arbetsgivare är med på det kan du jobba så länge du vill och orkar. Pensionsmyndigheten kommer att höra av sig först när du fyller 70 och undra när du tänker börja ta ut din pension. Tjänstepensionen måste du själv stoppa om du inte vill ta ut den från 65 år.

Plus

- Du får ut mycket mer i pension när du väl väljer att sluta jobba. För varje år du jobbar efter 65 ökar din pension med ungefär 8–10 procent per år. Skulle du fått 13000 i pension om du gick vid 65 och väljer att gå först vid 67, får du istället ut runt 16000 i månaden.
- Du känner att du behåller den sociala gemenskapen på jobbet.
- Du kan "vänta in" en partner som kommer att gå i pension några år efter dig.

Minus

- Du kanske sliter ut både kroppen och själen onödigt mycket.
- Du kan få färre friska, starka arbetsfria år.
- Insikten om att livet är mer än arbete kanske kommer väl sent.

HUR KAN JAG ÖKA PÅ MIN PENSION?

Här kommer fem intressanta tips!

1) Sök bostadstillägg för pensionärer

Kan ge: Upp till 5000 extra per månad. Det krävs lite pappersarbete, men det kan vara väl värt det. Det är mer förmånligt och generöst än de flesta anar. Pensionsmyndigheten räknar med att cirka 50000 pensionärer som har rätt till tillägg inte sökt det. Du kan få bostadstillägg om du har en ganska låg pension, även om du äger din bostad (du får till och med räkna räntekostnaderna som kostnad – så ibland kan det löna sig att INTE betala av på bolånet) och har en del pengar på banken. Gå in på pensionsmyndigheten.se eller ring Pensionsmyndighetens kundservice 0771-776 776.

Du kan själv räkna ut om det är någon idé för dig att ansöka om bostadstillägg i den här snurran: pensionsmyndigheten.se/BeraknaBostadstillagg.html Där finns också direktlänkar till ansökningsblanketterna.

2) Ta bort onödiga efterlevandeskydd

Kan ge: Oftast tio procent högre tjänstepension, ibland ända upp till 18 procent. På en tjänstepension på 3000 kan det ge plus 540 kronor per månad.

Om du har efterlevandeskydd på din tjänstepension, betyder det att om du dör får din närmaste familj en del av din pension. Nu när barnen är vuxna och maken kanske har bättre pension än du, känns ett sådant skydd onödigt. Kolla på dina årsbesked om tjänstepension vart du kan ringa och fråga.

3) Spara ihop till en buffert

Kan ge: En extra trygghet.

Börja spara nu! Alltså innan du gått i pension, för sedan kan det vara svårt att lägga undan något extra. Dels behöver du en extra buffert för första året då du ska "skola in dig" i pensionärlivet och lära dig leva med din nya budget. Dels behöver du ha en reserv att ta av när tandläkarräkningen blir högre än väntat eller du hittar en absolut fantastisk vinterkappa på rean.

- Gå igenom källare och vind och börja sälja prylar på Blocket. Sätt in alla pengar på ett särskilt konto.
- Börja i god tid att rensa bland prenumerationer, föreningsavgifter med mera. Behåll bara vad du verkligen läser, utnyttjar, har glädje av. Sätt in vad du spar på ditt konto.
- Testa att propensionera dig (se sidan 21). Om det går utmärkt, ligg kvar på den konsumtionsnivån och

sätt in alla pengar du får över på ditt konto.

- Börja månadsspara till ditt guld-kantskonto. Du kan till exempel spara i ett investeringssparkonto, ISK, (fråga på banken) eller en kapitalförsäkring om du vill binda pengarna i fem år eller mer (finns hos banken och hos olika försäkringsbolag) eller ett enkelt sparkonto. Hur mycket det blir beror på hur mycket du sparar och hur långt du har till pensionen.
- Har du dragit tyngsta lasset när det gäller hemarbete? Kanske jobbat halvtid långa perioder? Ta en diskussion om din man/partner ska kompensera dig till exempel genom att föra över pengar till ett bankkonto för dig (se till att kontot görs till enskild egendom, annars kommer det räknas med vid en bodelning). Eller så kanske din partner ska amortera mer på bolånen även om ni äger hälften var av huset eller bostadsrätten. Då delas det lika vid eventuell skilsmässa, och blir du änka har du en lägre bostadskostnad. Du får också ut mer vinst om du säljer.

4) Jobba lite extra

Kan ge: En guldkant.

Kan du jobba lite extra för din nuvarande arbetsgivare? Hitta ett annat extrajobb? Kanske något som sammanfaller med dina egna intressen som att jobba på hunddagis eller i blomsterbutik.

5) Flytta utomlands

Kan ge: Lägre skatt och lägre levnads-kostnader.

Om du ändå längtar efter att byta miljö, fundera på om du ska flytta och ta pensionen med dig. Skatten är lägre

i många länder (tänk Portugal, Frankrike, Malta) och på många ställen är levnadsomkostnaderna radikalt lägre (tänk Sydafrika, Thailand, Litauen).

TÄNK PÅ-LISTAN FÖR DIG SOM VILL FLYTTA UTOMLANDS

- Egen intjänad pension kan du ta med dig vart som helst i världen.
- Din pension kan både växa och krympa beroende på valutakurserna. De senaste åren har den som tar ut sin pension i euro fått sänkt månadsutbetalning med cirka tio procent, eftersom euron ökat i värde mot svenska kronan.
- Garantipension (se ordlistan sidan 31) måste du ta ut i Sverige eller i EU- eller i EES-länder.
- Bostadstillägg får du enbart i Sverige.
- Äldreförsörjningsstöd får du enbart i Sverige. I EU- och EES-länder kan du få det i ett år, i andra länder tre månader.
- Funderar du på att flytta utomlands? Ring Skatteverket och be att få tala med någon som kan diskutera "beskattnings vid utflyttning och Sveriges skatteavtal".

HÄR BOR DE SVENSKA UTLANDSPENSIONÄRERNA

Nej, vi väljer inte att flytta till nollskatte-Portugal när vi pensioneras. Och bara 906 svenska pensionärer bor i Thailand. Den absolut största gruppen utlandspensionärer är de som flyttar till Finland. Drömmen där är väl snarare insjö, bastu och lugn och ro och så lite tango... inte sol, hav och golf som vi ofta tror är pensionärsdrömmen nummer ett.

| | |
|----------------|--------|
| Finland | 49 242 |
| Tyskland | 17 084 |
| Norge | 11 735 |
| Danmark | 8 829 |
| USA | 6 303 |
| Spanien | 6 106 |
| Grekland | 4 989 |
| Frankrike | 3 332 |
| Storbritannien | 3 111 |
| Österrike | 2 719 |
| Italien | 2 718 |
| Schweiz | 2 481 |
| Kanada | 2 251 |
| Australien | 1 700 |
| Serbien | 1 316 |
| Nederländerna | 1 189 |
| Thailand | 906 |
| Kroatien | 884 |
| Polen | 867 |
| Portugal | 839 |
| Chile | 661 |

Källa: Pensionsmyndigheten. Siffrorna avser 2014.



PENSIONSTRATEGI FÖR DIG SOM ÄR:

RUNT 55

Gör en pensionsprognos på minpension.se, men ta den med en nypa salt. Du ska trots allt kanske jobba tio, tolv år till. Börja spara till din pensionsguldkantsbuffert redan nu.

RUNT 60

Nu är dina pensionsprognoser ganska säkra. Ta dig tid att sitta ner och leka med olika alternativ på minpension.se. Ska du gå redan nästa år eller jobba många år till? Börja spara nu, om du inte har en sparbuffert.

RUNT 65

Nu är det dags att ta beslutet om när du ska börja ta ut din pension (om du inte redan gjort det). Se om ditt hus, kolla så du inte har onödigt efterlevandeskydd.

RUNT 70

Kolla så du inte har onödigt efterlevandeskydd. Har du plötsligt insett att tjänstepensionen upphör nu eftersom du valde alternativet "ta ut allt på fem år"? Det är inget att göra åt. Det du kan göra är att dra i alla livlinor – har du chans att få bostadstillägg, kan du byta bostad, jobba lite extra? Har du möjlighet att få någon extrainkomst nu, kan du spara lite av den allmänna pensionen till senare. Tar du ut 100 procent kan du välja att till exempel gå ner till 75 procent under en tid.

Lita på dig själv!

Räkna med att försörja dig själv som pensionär. Lita inte på äkta hälftens inkomst – både skilsmässa och död kan komma oväntat. Och änkepension är inte mycket att luta sig mot i dag. Har du mager pension och din partner hög pension, se till att i god tid fördela tillgångarna. Enklarest kan vara att hen sätter över ett belopp på ett sparkonto till dig.

Investera i dig själv

Det handlar inte bara om pengar, viktigare är att du investerar i din hälsa. Har du 300 kronor du kan satsa per månad är ett gymkort oftast en bättre investering än att spara på banken. Och det är inte dumt att investera i vänner och intressen också!

Håll utkik!

Just nu är det lönsamt för dig som är egenföretagare att ta ut allmänna pensionen tidigt, samtidigt som du fortsätter att arbeta, eftersom de sociala avgifterna blir mycket lägre. Men det förs politiska diskussioner om det här – läget kan komma att förändras. Blir det ofördelaktiga förändringar kan du sluta att ta ut allmän pension; det går enkelt att ändra genom att anmäla till Pensionsmyndigheten att du vill göra uppehåll i uttaget.



3 Räcker pengarna?

Vad kostar ditt drömpensionärliv? Gör en budget för att se om din pension räcker.

Sanningens minut närmar sig. Du har inventerat dina drömmar och har i alla fall en aning om hur du vill leva Ditt Nya Fria Liv. Och du vet på ett ungefär hur mycket du kommer få ut i månaden i pension.

Nu kommer den viktiga frågan: Räcker det? Klarar du att leva ditt drömliv (med stora och små, billiga och dyra projekt) på din pension?

Dags att göra den stora ekonomiska garderobsrensningen! Inför pensioneringen har du ett lysande tillfälle att se över din ekonomi. Hur lever du idag? Vilka kostnader har du egentligen? Grattis om du vet det på rak arm. Om inte, välkommen i klubben! Vi är många som inte har detaljkoll på våra utgifter.



HUR SKULLE DU BEDÖMA DIN EKONOMISKA SITUATION I DAG (innan du börjat ta ut pension)?

- Jag får panik varje månad före lön, det är knappt det går ihop.
- Tack, jag klarar mig bra och kan spara något varje månad.
- Katastrofal! Jag har varit sjukskriven, blivit arbetslös, skilt mig och min ekonomi har gått i botten.
- Ganska bra. Det går runt, jag spar inget, men jag oroar mig inte heller.
- Jag har ont i magen av rädsla för Kronofogden. Jag har klarat att betala av skulderna så här långt, men är rädd för hur det blir när jag pensioneras.
- Hyfsat. Jag klarar mig, men tycker att guldkanten är väldigt tunn i vardagen. Jag måste planera allt extra.
- Jag har aldrig haft så bra ekonomi som nu, det är helt osannolikt.
- Annat:

Gå tillbaka till dina drömlistor i kapitel 1. Gör en värdering av dina drömmar. **Är de flesta dyra eller billiga?**

- Jag bedömer att mina kostnader faktiskt kommer att sjunka efter pensioneringen. Mina drömmar är billiga.
- Oj, oj, det kommer gå pengar när jag ska förverkliga mina drömmar.
- Mina kostnader kommer säkert att öka – nu får jag ju tid att göra annat än att bara jobba, äta och sova.
- En extra buffert för guldkant skulle

sitta fint.

Fyll i!

- Vad tjänar du i dag i månaden efter skatt?

..... kr

- Vad säger prognoserna (se kapitel 2) att du kommer få i pension per månad?

..... kr

- Dra bort skatten (se ungefärlig tabell sidan 11).

..... kr efter skatt.

- Så här mycket mindre blir det ungefär per månad:

..... kr

Så här känns det att titta på den siffran jag skrivit in här ovan:

- Tungt.
- Oj, nu fick jag ont i magen!
- Jaså, inte värre?
- Hurra!
- Annat:.....

KOLL PÅ UTGIFTERNA

Börja med att skaffa dig koll på vad du lägger pengarna på. Notera alla utgifter under en månad. Välj en metod som passar dig.

- Köp en vanlig, hederlig kassabok i pappershandeln och för in alla utgifter.
- Ladda ner en bra kassaboksapp (sök i App store under ekonomi) i mobilen.
- Skriv ner allt i ett kollegieblock.
- Samla alla kvitton i en burk.
- Betala allt med kort och sedan gå igenom kontoutdraget.
- Annan meod:.....

Psst! Tumregeln är att nästan ingen kommer under 5000 kronor för mat och baskostnader (exklusive bostadskostnader) på en månad.

Utgiftsutvärdering efter en månad

Det här kostade mer än jag trodde:

.....

.....

.....

Det här la jag mindre pengar på än jag

trodde:

.....

.....

.....

LEVER DU BILLIGT ELLER DYRT?

De flesta av oss tycker nog att vi håller väl med våra pengar. Men det kan vara nyttigt att jämföra dina verkliga kostnader med Konsumentverkets budgetförslag.

Den beräknade matkostnaden för en kvinna mellan 61 och 74 år till exempel 1 620 kronor per månad. Klarar du frukost, lunch och middag på 54 kronor om dagen? En hemlagad lunch ska kosta runt 20 kronor, då har du 34 kronor kvar att fixa frukost och middag på. Jo, det går, men det kräver att du lagar mat från grunden och inte ständigt unnar dig lite extra.

GÖR EN BUDGET FÖR DITT NYA LIV

Gå in på konsumentverket.se och skriv in *budgetkalkylen*, sedan fyller du i din beräknade pension och börjar räkna. Det är en lysande kalkylmaskin som räknar ut din kommunalskatt, och när du inte vet vad du lägger till exempel på kläder eller förbrukningsvaror kan du klicka på *hämta budgetsiffror*.

DET HÄR KAN BLI BILLIGARE

- Du äter lunch hemma i stället för på restaurang.
- Du lagar mer mat och bakar ditt eget bröd nu när du har tid.
- Du behöver inte åka fram och tillbaka till jobbet varje dag.
- Äntligen pensionärsrabatt, hos frisören, på bio, på resor, på museer ... Fråga alltid efter rabatt för seniorer.
- Betalar du medlemsavgifter i föreningar där du inte längre är aktiv? Avanmäl dig!
- Börja spara alla kvitton från läkare och apotek, så att du verkligen utnyttjar högkostnadsskyddet.
- Du kan sälja bilen och i stället utnyttja en bilpool, eller hyra bil, när du behöver. Ja, det gör ont att göra sig av med bilen. Men kolla kostnaderna på en månad, så känns det lättare. I runda slängar kostar det minst 3000 kronor per månad att ha bil. Gå in på konsumentverket.se och skriv in *Bilsvar* i sökrutan, då kommer du till en tjänst där du kan räkna ut månads-kostnaden för olika bilar beroende på modell och ålder (på bilen!).
- Bilda matlag med vännerna. Trevligt och billigt! Eller dra ihop ett gäng till en stormatlagsdag. Ni lagar och äter, men tar också med er några portioner hem att ställa i frysen.
- Laga långkok, utnyttja säsongens råvaror och håll koll på svinnet. I regel slänger vi uppåt en tredjedel av de livsmedel vi köper hem.
- Om du säljer huset, flyttar ut till sommarstugan och lever på egenodlade grönsaker, gör du ett jätteklipp ekonomiskt. Är det din dröm – bingo!
- Annat:

DET HÄR KAN BLI DYRARE

- Du har tid att ägna dig åt dina intressen och plötsligt betalar du avgifter för akvarellkurs, årskort till simhallen och en kurs i paddling.
- Du vill resa, ofta, långt och mycket.
- Nu ska du äntligen hinna renovera huset, stugan eller bygga veranda.
- **Om du tänkt skaffa hjälp med renovering eller städning till exempel och utnyttja rot- eller rutavdrag, kanske du inte kan utnyttja fullt avdrag om din pension är för låg (gränsen ligger på drygt 18000 i pension per månad).**
- Du kanske har tränat gratis på jobbet, nu får du betala ditt eget gymkort.
- Du vill börja unna dig bekvämare resande och byta upp dig från tält, husbil eller vandrarhem till lyxiga hotell.
- Du orkar inte längre göra allt själv och behöver anlita hjälp med trädgård, städning och fönsterputs.
- Du är less på att laga mat (det har du gjort hela ditt liv!) och vill unna dig att gå på restaurang oftare.
- Äntligen har du tid att njuta av ett riktigt gott vin, och väljer dyrare sorter.
- Det finns så många tillfällen att fira, njuta, leva det goda livet och du vill unna dig lite extra av både mat och dryck.
- Nu när du är hemma så mycket om dagarna kanske du vill byta till en större bostad. Eller köpa sommarstuga. Eller båt.
- Du vill skämma bort barnbarnen med presenter nu och då.

● Annat:
.....
.....

HÄR KAN DU FÅ IN LITE EXTRA

- Sök bostadstillägg för pensionärer (se sidan 13).
- Jobba lite extra. Några timmar på förra jobbet eller sök extra jobb eller anmäl dig till en pool som förmedlar jobb för seniorer, kolla exempelvis veteranpoolen.se, veterankraft.se, alltjanstpoolen.se, hyrenpensionar.se, hyrvarpensionar.se eller pensionarspoolen.se. Glöm inte att det finns många säsongsarbeten – du kanske ska jobba på sommarkafé, som guide eller på Gröna Lund.
- **Gå med i den nya tidens delnings-ekonomi. Vad har du som andra kan vilja betala för att låna eller hyra? Hyr ut din bil via till exempel flexidrive.se eller gomore.se.** Hyr ut ditt boende. Har du en sommarstuga eller en stuga i fjällen eller ett attraktivt hus eller lägenhet som du kan hyra ut delar av året? Här kan du tjäna upp emot 50 000 skattefritt per objekt och år. (Hyr du ut både din innerstadslägenhet och din sommarstuga kan du öka din pension med 100 000!). Kolla uthyrningssajter som stugknuten.com, novasol.se, stugbasen.com, skistar.com eller airbnb.se (korttidshyra).

BYGG UPP EN BUFFERT

- Börja spara lite varje månad medan du fortfarande jobbar.
- Gå igenom vind, källare och garage. Har du något som du lika väl kan sälja? En extra gräsklippare, en snygg byrå du ändå inte har plats för? Sälj på Blocket och låt pengarna gå till din guldkantsbuffert.

PROVPENSIONERA DIG!

Testa en månad hur det går att leva på din kommande pension. Ta beloppet som din pensionsprognos säger att du kommer att få: kr.
Dra bort 30 procent i skatt: kr.
Pension efter skatt: kr.
Lev sedan på den summan under en månad. Utvärdera! Gick det utan problem? Bra, då kan du vara lugn. Tog pengarna slut efter 14 dagar? Då behöver du ta dig en allvarlig fundere på vad du kan göra för att sänka kostnaderna/öka inkomsterna.

HJÄLP, HUR SKA JAG KLARA SKULDERNA?

Känner du att det är som att spotta i motvind? Du betalar och betalar på de gamla skulderna, men de bara växer och du börjar bli förtvivlad.

Du är inte ensam.

– Det är i allmänhet något som har hänt, säger **Ingela Pedersen**, som arbetar som budget- och skuldrådgivare i Stenungsund.

– Man har blivit sjuk, gått igenom en skilsmässa, blivit arbetslös – eller har en firma som gått i konkurs.

Det är nästan aldrig som i *Lyxfällan*. Det handlar inte om människor som har förköpt sig på en massa prylar. Alla vill göra rätt för sig, men det går inte.

Men då ska man veta att man kan göra rätt för sig på ett sätt som man klarar.

Ingela har mött 80-åringar som strävat med skulder efter att ha tvingats sälja ett hus med förlust för 30 år sedan.

– Ingen ska behöva ha det så. Känner du igen dig? Kontakta kommu-

tips!

Om du utan större möda klarade att propensionera dig – fortsatt leva så och spara överskottet av lönen till en buffert. Den kan du använda antingen för att kunna gå i pension tidigare eller sätta av till ett guldkants- och akuta kostnader-konto när du väl går i pension. Kom ihåg att boendekostnaden – och därmed budgeten – förmodligen blir en annan om du ändrar ditt boende

nens budget- och skuldrådgivare. Jo, de finns i varje kommun, och de ger kostnadsfri hjälp.

– I första hand hjälper vi till att ordna upp en tuff skuldsituation. Antingen genom att försöka omförhandla krediterna, få nya betalningsvillkor, komma till en bra uppgörelse eller att ansöka om skuldsanering.

– En skuldsanering innebär att man betalar till sina fordringsägare under en femårig betalplan och därefter skrivs resterande skulder av. Under tiden lever man på Kronofogdens existensminimum. När man är äldre, kan man få en kortare betalplan.

MEN KLARAR MAN ATT LEVA PÅ EXISTENS-MINIMUM?

– De flesta som är i den här situationen har ofta levt så i flera år, de klarar det.

Du behöver faktiskt inte vara helt desperat för att söka hjälp från kommunens budget- och skuldsanering. Det är en kostnadsfri kommunal service som finns för att ge rådgivning i ekonomiska frågor. Utnyttja den!

SÅ KAN PENGARNA RÄCKA LÄNGRE FÖR DIG SOM ÄR:

RUNT 55

Se över dina krediter! Kan du börja betala av dem? Obs! Det kan vara dumt att betala av för mycket på bolånen, eftersom även räntorna räknas som utgift vid eventuellt bostadstillägg. Provpensionera dig gärna en månad redan nu, se sidan 21. Då har du gott om tid att vidta åtgärder om det känns väldigt snålt.

RUNT 60

Provpensionera dig! Försök att leva på en summa som motsvarar din kommande pension åtminstone en månad. Se sidan 21.

RUNT 65

Gå igenom din ekonomi i detalj. Finns det kostnader du kan hyvla bort? Har du sökt bostadstillägg?

RUNT 70

Har du inte sökt bostadstillägg för pensionärer – sök nu! Gå igenom din ekonomi och se om det finns sådant som du faktiskt kan avstå ifrån utan att det sänker din livskvalitet. Och kanske några sätt att skaffa extra inkomster.

4 Nu börjar det nya livet

Nu är jag klar att gå i pension. Hur och vad gör jag?

Så står du där, redo att börja Ditt Nya Liv. Men det är en del saker du måste fixa innan du kan njuta dina arbetsfria dagar.

- Prata med din arbetsgivare Bestäm exakt när du ska jobba sista dagen. Har du inestående semester? Prata med lönekontoret om sista löneutbetalningen.
- Pensionen kommer inte automatiskt. Du måste anmäla till Pensionsmyndigheten att du vill börja ta ut din allmänna pension och din premiepension – eller delar av dem.** Obs! Det gäller även om du nu har sjuk- eller aktivitetsersättning. Anmäl minst två månader i förväg när du vill börja ta ut din pension. Om du har arbetat i andra länder än Sverige och tjänat in pension där – anmäl minst ett halvår i förväg. Kolla med Pensionsmyndigheten om de tar in pension från de länder där du arbetat. Svenska Pensionsmyndigheten tar in all din pension från vissa andra länder, men det kan ta tid att få ihop alla uppgifter.
- Nu behövs mer exakta uppgifter än bara pensionsprognosen du räknat fram på minpension.se (se kapitel 1). Ring upp Pensionsmyndigheten och be att få exakt specifikation. Ring också upp tjänstepensionsföretagen och be att få en exakt specifikation. Eller logga in med e-legitimation på deras webbplats. Vart du ska vända dig beror på vilken sektor du jobbar inom – kommunalt, statligt eller privat. Tänk efter, är det något som tycks fattas? Vilka arbetsgivare har du jobbat för under livet – har alla som borde gjort det betalat in tjänstepension? Det absolut mesta finns i sammanställningen på minpension.se, men det kan finnas arbetsgivare som har särskilda pensionsavsättningar. Om du är osäker: Fråga gamla arbetsgivare.
- Du ska välja vilken förvaltning du vill att vissa av dina pensionspengar ska ha. Sätt inte allt i säkra räntefonder. Tycker du att det är kul att följa fondutvecklingen, låt till exempel PPM-pengar stå kvar i fonden som du kan följa och flytta och försöka tjäna lite extra på.
- Bestäm hur du vill ta ut din tjänstepension. Vill du börja ta ut den nu eller vänta med den eller delar av den? Vill du ta ut all tjänstepension på fem år eller på längre tid?
- Har du privata pensionsförsäkringar tar du kontakt med bolaget ifråga och kommer överens om hur du vill ta ut pengarna.
- Har du inte fyllt 65 men börjar ta ut pension, kör ut ett så kallat pensionärsbevis (pensionsmyndigheten.se) och lägg i plånboken för att kunna visa upp när du vill utnyttja pensionärsrabatter. Obs! Funkar inte alltid, en del kräver att du fyllt 65 för att ge dig rabatt.**
- Gå igenom dina försäkringar. Har du försäkring genom jobbet som upphör nu?



5 Så blir övergången smidig

Pengar är inte allt för en trivsam pension. Det gäller också att släppa taget om yrkesrollen och ta befälet över ditt nya liv.



Ulla Holm, psykolog och docent i pedagogik i Uppsala, vet att det inte är någon barnlek att gå i pension. Hon var smart nog att inför sin egen pensionering

göra ett omfattande forskningsprojekt om vad människor oroade sig för inför pensionen och hur de trivdes med sina liv när de väl passerat Dagen P.

Hon intervjuade mängder av personer med olika bakgrund, olika jobb och olika erfarenheter. Det blev boken *Att gå i pension är ingen barnlek* och en rad intressanta erfarenheter. Det här drog Ulla själv nytta av när hon gick i pension – och det kan du med!

– Det tydliga var att oron var mycket större bland dem som skulle gå i pension, än dem som redan gjort det. Då var de flesta nöjda. Men inte alla, säger Ulla.

– Den vanligaste oron var inte alls ekonomin, utan rädslan att inte vara behövd, att tappa sin plattform i livet, att inte betyda något, bli bortglömd.

Så vad gjorde skillnaden mellan att trivas med sitt nya liv och att inte göra det?

– Varken pengar, utbildning, etnisk bakgrund eller kön hade någon avgö-

rande betydelse. Det viktiga var hur man klarade två psykologiskt avgörande frågor, säger Ulla och ger oss nycklarna:

1 Du måste kunna lämna yrkeslivet och klara separationen från ditt jobb, släppa taget om yrkesrollen. Utan bitterhet.

2 Du måste själv kunna välja din nya tillvaro. Ingen annan kommer att bestämma vad du ska göra och säga till dig vad du ska göra. Du kan hitta på mycket nytt – och det är du som måste göra valen.

Det är hur du klarar av de två sakerna som avgör om du skapar dig ett trivsamt nytt liv.

– Det orättvisa är att det faktiskt är de som trivts bra med sitt jobb som också klarar att lämna det på ett bra sätt. Om man hade fått bekräftelse på att man har gjort ett bra jobb – då kunde man känna ”that’s it”, nu har jag gjort det, nu kan jag se mot nya horisonter.

– De som inte alls trivts på sina jobb var tyvärr ofta samma personer som inte trivdes med sitt liv som pensionärer.

Ulla tror att för många är det bra att trappa ner yrkeslivet gradvis.

– Inställningen till att fortsätta jobba en del efter pensioneringen har verkligen förändrats de senaste

åren. Förut fick man höra ”har du inget liv” om man sa att man nog ville jobba lite till. Nu fasar många ut sig lite över tid – och det tror jag är jättebra.

Att lämna ett yrkesliv och en yrkesroll är en separation som kan ta tid.

– En kvinna som jag intervjuade tog konkret adjö av olika saker på jobbet. En dag sa hon adjö till sin korridor och nästa kanske till tavlorna i sitt arbetsrum.

Hur gick det för henne att sluta?

– Jättebra, hon fortsatte att vikariera på sitt jobb några timmar i veckan och så småningom fasade hon ut sig till sitt nya liv.

Hur ska man göra då för att välja sitt nya liv framgångsrikt?

– Inte stoppa huvudet i sanden! De som lyckas bäst är de som planerar i god tid och förbereder sig. Medan de som mår sämst är de som bara längtar till pensioneringen och friheten och sedan känner att det nya fria livet bara går utan att de får grepp om det. De som går i morgonrock till klockan elva varje dag och vars dygn består av oändliga frukostar.

Att njuta av friheten i morgonrock kan man unna sig ett tag. Men man behöver en plan, säger Ulla.

– De som trivdes bäst var engagerade i verksamheter där allt inte var valfritt. Lite tvång, lite rutiner mår man bra av.

– Det fantastiska med att gå i pension är ju att man äntligen har tid att ägna sig åt meningsfulla saker man tidigare inte haft tid med. Att man kan tillfredsställa sin nyfikenhet.



Bästa tipsen för en smart övergång!

1 Gör upp en plan för första tiden som pensionär. Planera saker som du längtar efter att göra. För många är det att ägna sig åt barnbarnen, äntligen röja i källaren, rensa i garderoberna och ha tid att gå kurser. För andra kan projekt i huset eller sommarstugan vara räddningen. Kanske finns äntligen tid för den där efterlängtade renoveringen – eller att hjälpa barnen med deras husprojekt.

2 Satsa på det som känns meningsfullt. Kanske ska du engagera dig i samhällsfrågor, arbeta som volontär eller gå med i en förening vars syfte du tycker är vettigt och klokt.

3 Börja förbereda ditt nya liv konkret innan du slutar jobba. Anmäl dig att sitta i styrelsen i någon förening du redan är engagerad i till exempel. Eller beställ den där resan du vill göra.

4 Se över ditt sociala nätverk. Det som de flesta saknar från jobbet är arbetskamraterna. På jobbet har du alltid blivit "uppbjuden" socialt, det finns alltid någon att fika med eller att gå och äta lunch med. När du slutar jobba måste du träna dig i att själv "bjuda upp" – ringa och föreslå en lunch. Tänk över hur du naturligt kan umgås med andra i vardagen. Kanske börja träna tillsammans med några, gå med i en bokcirkel, bestämma onsdagsfika eller tisdagsbio med väninnorna.

5 Följ med i samhällets förändringar. Straffa inte ut dig själv genom att vägra internet till exempel.

6 Är du rädd för att hamna i barnbarnsvaktsfällan? Har du svårt att säga ifrån även när du inte har tid? Gör upp ett schema, typ jag hämtar på förskolan varje onsdag och fredag, så att alla vet vad som gäller.

7 Skaffa dig bra förebilder. Vem lever det liv nu som du vill leva om några år?

8 Jobba som volontär – och gör en insats. Det finns många behov att fylla – du kan vara extra läxhjälp för barn och ungdomar, delta i cirklar där nyinvandrade tränar svenska, jobba i fair trade-butiker, hjälpa till i arbetet bland hemlösa, hjälpa polisen i brottsförebyggande syfte, ta hand om hemlösa djur, jobba i en idrottsförening. Eller åka utomlands några månader och vakta havssköldpaddor. Här är några webbadresser att börja kolla in. Men glöm inte att det går bra att bara fråga också – kanske barnbarnens förskola skulle gilla att få en extra sagoläsare eller 92-åriga grannen skulle uppskatta hjälp att komma ut.

archelon.gr
bekantskaper.se
faltbiologerna.se
greenvolunteers.com
katthemmet.nu
manniskohjalp.se
plansverige.org
polisen.se
stadsmissionen.se
volontarbyran.org
wwf.se



6 Livet som pensionär

Dagen P har passerat utan större problem. Sedan då? Lite om livet som pensionär.

Grattis! Du har gått i pension och gillar din nya tillvaro. Då kan väl livet bara rulla på? Nja, inte riktigt. Det finns fortfarande lite att fundera på.

Stäm av dina drömmar

Bläddra tillbaka till sidan 4 och titta igenom dina drömmar. Vilka vill du verkligen satsa på? Vilka är inte värda besväret? Vilka ska du genomföra först?

.....
.....

Hur blev det med allt du oroade dig för?

När du levt som pensionär i ett halvår eller ett år, kan du stämma av listan på sidan 5 med allt du oroade dig för i förväg. Hur blev det i verkligheten? De allra flesta oroar sig i förväg, men blir sedan rätt nöjda med sitt nya liv. Fast många tycker att det krävs nästan ett år för att klara omställningen.

.....
.....

När får jag löneförhöjning?

Nja, det är inte som när du jobbar att du kan räkna med en kontinuerlig löneförhöjning. Den allmänna pensionen kan öka eller minska lite beroende på

börskurserna och den svenska ekonomin. Just nu ser det bra ut för de närmast kommande åren, men kommer dåliga tider, minskar pensionen en aning.

Vissa tjänstepensioner liksom garantipension (se ordlistan sidan 31) är indexreglerade. De höjs alltså när det allmänna prisläget höjs.

Om du flyttar utomlands, tänk på att växelkursen påverkar din pension. De senaste åren har de som får sin pension utbetald i euro fått en ganska kännbar sänkning av pensionen, eftersom euron försvagats i förhållande till kronan.

Vidga ditt nätverk

- Senioruniversitetet anordnar föreläsningar och kurser på högskoleorter i hela Sverige, folkuniversitetet.se.
- Pensionärsorganisationer som PRO, Pensionärernas riksorganisation, pro.se, och SPF, Sveriges pensionärsförbund, spf.se.

Håll koll på seniorrabatter

Miss inte att du som pensionär kan få rabatt på många ställen. Fråga! Det gäller till exempel:

- resor, buss, tåg, flyg, charter
- frisörer
- museer och utställningar
- hotell
- träning
- teater och bio
- kurser hos olika studieförbund, se också Senioruniversitetet (folkuniversitetet.se)
- städning.

Du kan också gå med i föreningar som förhandlat fram rabatter, till exempel smartsenior.se och seniordeal.se.

Få bättre grepp om din ekonomi

Det finns en guldgruva att upptäcka som heter Gilla din ekonomi, gilladinekonomi.se. Det är en satsning från Finansinspektionen, FI, som samlat ett nätverk av kloka personer och experter. För att vi vanliga människor ska få bättre grepp om vår privatekonomi, för att sprida kunskap och avmystifiera krångliga regler.

Tryggare ekonomi på äldre dar är ett skafferi av kunskap om familjejuridik, pensionskunskap, konsumentrådgivning. Där kan du få aha-upplevelser som dessa:

- Va, räknas bara bostaden och möblerna som gemensam egendom om vi är sambor?
- Nähä, kan jag ringa Kronofogdens kundtjänst och be att få komma och prata med någon klok människa i förebyggande syfte när jag känner att skulderna är på väg att skena?
- Oj, jag trodde att jag alltid hade 30 dagar på mig att betala en faktura!
- Va, är seniorlån (se nästa sida) så mycket dyrare?

1. Gå en kurs

Medlemmar i Sveriges fem största pensionärsorganisationer har gått utbildningar i Seniorekonomi och håller

i sin tur olika kurser. Kolla vem eller vilka organisationer på din ort som håller kurser i "Tryggare ekonomi på äldre dar". Du hittar dem på:

- **SPF, Sveriges pensionärsförbund, spf.se**
- **PRO, Pensionärernas riksorganisation, pro.se**
- **SPRF, Sveriges pensionärers riksförbund, sprf.se**
- **SKPF, Svenska kommunalpensionärernas förbund, skpf.se**
- **RPG, Riksförbundet pensionärs-gemenskap, rpg.org.se**

2. Självstudier

Gå in på ur.se och skriv in *tryggare ekonomi på äldre dar* i sökrutan. Då kommer du till Utbildningsradions filmade föreläsningar om senior-ekonomi. Klicka och lär dig mer. Där ligger tio timmars högklassig ekonomi-utbildning för dig. Men ta det i portioner! Det är mycket att ta in. Du kan också ladda ner flera matnyttiga foldrar digitalt från Finansinspektionen, fi.se. Klicka först på rutan *Konsument* uppe till höger, sedan hittar du dels *Tips om din privatekonomi*, dels *Familjejuridik*.

Vill du hellre få tryckta foldrar med posten mejlar du finanskunskap@fi.se eller ringer 08-787 80 00.

På kurs mot tryggare ekonomi

Nu sprider sig ekonomikunskaperna som ringar på vattnet i hela Sverige. Det är olika pensionärsorganisationer som arrangerar träffar och studiecirklar, ledda av vidareinformatörer som gått Finansinspektionens kurs i Senior-ekonomi.

– Det är ju ens egen ekonomi det gäller
Eleonor Wikman i Fagersta har gått tvådagarskursen i Seniorekonomi – "mastig, men bra!" – och nu sprider hon

kunskaperna vidare. Intresset är stort.
– Framför allt tar jag upp familjejuridik och konsumentfrågor.

Det kan handla om allt från att det är bra att se till att båda makarna står som ägare till huset, ifall någon skulle drabbas av demens, till att seniorlån kanske inte alltid är en bra lösning. Och att man kan nixa sin telefon och slippa envisa telefonförsäljare eller att spisens garanti gäller mycket längre än man tror.

– Jag tycker absolut att man ska ta chansen att gå en kurs. Det är ju ens egen ekonomi det gäller.

Eleonor har haft informationsträffar för SKPF (Svenska kommunalpensionärernas förbund) i Västerås och PRO (Pensionärernas riksorganisation) i Fagersta. ABF (Arbetarnas bildningsförbund) i Västerås planerar flera studiecirklar.

– Intresset för familjejuridik är stort

Just familjejuridik var det som intresserade de 770 medlemmarna i SPF (Sveriges pensionärsförbund) Piteå allra mest.

– Det handlar om testamente, om reglerna för enskild egendom, hur makar ärver varandra och vad som gäller om man lever som sambo. Första studiecirkeln i familjejuridik som vi startade blev snabbt övertecknad; vi fick dubblera den och sedan starta en tredje, säger **Bengt Ingesson**, SPF, Piteå.

Det kom så många frågor att Bengt även la till en speciell återträff med en jurist. Kommande cirklar kommer att handla om ekonomi och konsumentfrågor. Där kan det handla om allt från möjligheten att söka bostadstillägg och hur man hanterar telefonförsäljare till olika typer av sparande och lån.

– Det gäller ju att känna till sina rättigheter och möjligheter, säger Bengt.

GILLA DIN EKONOMI

Vad är det? Ett nätverk av mer än 60 olika myndigheter, organisationer och företag.

Vad är uppdraget? Att verka för finansiell folkbildning. Hjälpa och stötta vanliga konsument genom att öka kunskaperna i privatekonomi.

Vem leder nätverket? Statliga Finansinspektionen, FI.



Seniorlån

Att belåna huset eller bostadsrätten för att få loss lite extrakapital låter lockande. Du bor kvar, betalar inga räntor och amorteringar – de läggs i en hög ovanpå ditt lån och banken tar ut dem senare, när lånet löper ut. Men hur bra är det?

FÖRDELAR

- ✓ Du kan få ett rejält guldkantskapital.
- ✓ Du kan bo kvar i ditt hus eller din bostadsrätt.
- ✓ Du utnyttjar värdeökningen på fastigheten och kan njuta av den – inte lämna den i arv.
- ✓ Som pensionär är det svårt att få andra lån, men seniorlån kan du få.

NACKDELAR

- ✓ Vad händer när lånet löper ut om sisådär tio år? Då ska banken ha ut sina pengar och du kan tvingas sälja fastigheten. Var ska du bo då?
- ✓ Vad händer om huset/lägenheten minskar i värde?
- ✓ Seniorlån har generellt sämre villkor än andra lån.

tips!

Ansök om ett vanligt extra lån på fastigheten medan du fortfarande har fast anställning och utan svårighet kan få det. Tänk på att ta höjd för ökade räntekostnader – sök lite mer pengar än du tänkt lägga i guldkantsbufferten och använd till ränteutgifterna.



7 Här får du hjälp

Själv är inte alltid bästa dräng. Det finns många sajter och personer som kan hjälpa dig – utnyttja det!

konsumenternas.se

Det här är en gemensam webbplats för Konsumenternas försäkringsbyrå och Konsumenternas bank- och finansbyrå som ger objektiv vägledning.

Hit vänder du dig när du vill: Jämföra olika pensionsbolag, räkna ut kostnaden för efterlevandeskydd och se vad du betalar i avgifter, få veta fördelar och nackdelar med seniorlån. Under fliken *Pension* hittar du bland annat Pensionsguiden med information och jämförelser av pensionsbolag och avgifter. Under fliken *Låna* hittar du information och jämförelser av seniorlån.

minpension.se

Hit vänder du dig när du vill: Göra en pensionsprognos och få veta hur mycket det blir per månad. Även om du redan tar ut pension kan du göra prognoser. Få grundläggande – och begriplig – information om hur det fungerar med pensionen.

pensionsmyndigheten.se

Hit vänder du dig när du vill: Börja ta ut din allmänna pension, söka bostadstillägg med mera.

hallakonsument.se

Är en ny rikstäckande upplysnings-tjänst för konsumenter som Konsumentverket står bakom. Se nästa sida.
Hit vänder du dig när du vill: Ha opartisk information, hjälp och råd om bland annat varor och tjänster.

Valcentralerna

Valcentralerna är organisationer som har full koll på dina pensionsbesked och var dina pengar förvaltas. De har hand om organisationen, men inte själva pengarna, och heter sådant som SPV, Fora, Collectum och Pensionsvalet AB beroende på vilket eller vilka avtal du tjänat in din pension under. Om du är privatanställd, kommunalt eller statligt anställd till exempel. Du får en redovisning en gång om året.

PENSIONS
MYNDIGHETEN

Hit vänder du dig när du vill: Veta vilka arbetsgivare som har betalat in till den här biten av pensionen. Har ofta bra webbplatser med mycket information.

Tjänstepensionsföretagen, fondförvaltarna

Heter sådant som AMF, Alecta, Folksam, Nordea liv & pension. Vilka som har hand om just dina pengar ser du antingen genom att gå in på **minpension.se** (se kapitel 1), klicka på *pensionsprognos* och därefter på *tjänstepension*. Då kommer det fram detaljerade uppgifter om förvaltare. Eller så kollar du på pensionsbeskeden som kommer med posten en gång om året.

Hit vänder du dig när du vill veta: Vilka arbetsgivare som har betalat in till den här biten av pensionen, eller få information om en privat pensionsförsäkring du tagit.

konsumentverket.se

Hit vänder du dig när du vill: Göra en budget, kolla vad det kostar att ha bil och få se vad som räknas som rimliga kostnader för till exempel livsmedel och kläder.

Lilla ordlistan

Garantipension

Om du haft låg eller ingen inkomst, kan du få garantipension (tidigast från 65 års ålder). För att få full garantipension måste du ha bott i Sverige i minst 40 år. Många får en del av sin pension i garantipension.

Premiebestämd pension

Premiebestämd pension betyder att det är bestämt vad som betalas in till din pension (en viss procent av din lön eller ett visst belopp), däremot säger det inget om exakt vad du får ut i pension. Det beror på hur pensionspengarna vuxit eller minskat under åren och på när och hur du tar ut pensionen.

Förmånsbestämd pension

Förmånsbestämd pension är ungefär motsatsen till premiebestämd pension. Du vet exakt vad du ska få ut i pension – ett visst belopp eller en viss procent av den lön som du har när du går i pension.

Äldreförsörjningsstöd

Äldreförsörjningsstödet är livlinan som finns att ta tag i om inte de andra pensionsförmånerna räcker till. Om inte pension, garantipension och bostadstillägg tillsammans når upp till en hyfsad nivå kan du få äldreförsörjningsstöd från månaden du fyller 65 år.

HALLÅ
KONSUMENT!

NY KONSUMENTSAJT

Hallå konsument är en ny tjänst för konsumentupplysning där du kan få opartisk information om köp av varor och tjänster, hjälp att klaga när något gått helt snett och hjälp när du sliter ditt hår över obegripliga mobilräkningar, konstiga försäljare eller när du på något sätt lyckats köpa något du inte alls vill ha. Webb-tjänsten **hallakonsument.se** är den stora spindeln i konsumentvägledningsnätet i Sverige men du kan även ringa eller chatta med vägledarna vardagar 9-17, tel. 0771-525 525.

Det är vi som hjälper dig!



Foto Magnus Fond

Maria Stoetzer
projektledare
Finansinspektionen



Foto Johan Olsson

Kristina Kamp
pensionsekonom,
minpension.se



Foto AMF

Carina Blomberg
trygghetsekonom,
AMF



Foto Elena Kraskowski

Eva Adolphson
pensionsekonom,
Alecta



Ulta Holm
psykolog och docent
i pedagogik,
Uppsala



Ingela Pedersén
budget- och
skuldrådgivare,
Stenungsund



DIN PENSIONSBOOK – En steg-för-steg-guide om hur du går i pension medföljer som bilaga med M-magasin nr 5/2015 och är producerad av M-magasin. Bilagan distribueras med hjälp av bidrag från Finansinspektionen.

Ansvarig utgivare: Amelia Adamo. **Text:** Maggan Hägglund. **Textredigering:** Kerstin Sundmark.

Layout: M-magasin. **Korrektur:** Michelle Bergman. **Omslagsbild:** Corbis/All Over Press

Foto blommor: Marianne Brandt.

