



Pensjonistforbundet

RAPPORT / 2026

Pensjonisters levekår 2026



Innhold

Sammendrag	4
Om denne rapporten	5
Aktuelle utviklingstrekk i 2026	6
Pensjonssystemet i Norge.....	7
Gjennomsnittlig alderspensjon fra folketrygden	9
Alderspensjon fra folketrygden. Fra «gammelt» til «nytt» pensjonssystem	13
Pensjonsforliket fra 2024	14
Gjenlevendetillegg i alderspensjonen	17
Tjenestepensjon og AFP.....	18
Offentlig tjenestepensjon.....	18
AFP fra offentlig sektor.....	19
Privat tjenestepensjon	20
AFP fra privat sektor.....	24
Pensjonistenes inntekts- og kjøpekraftsutvikling.....	26
Pensjonsveksten i 2026	27
Formue blant pensjonister	31
Gjeld blant pensjonister	34
Minstepensjon og garantipensjon	36
Hvem lever under fattigdomsgrensen?.....	39
Sosialhjelpsmottakere.....	44
Mottakere av supplerende stønad 67 år og eldre.....	46
Bostøttmottakere blant pensjonister.....	47
Økt minstepensjon og bostøtte.....	48
Skatt	49
Formuesskatt.....	49
Bosituasjon	51
Statens pensjonsformue og pensjonsforpliktelser	57

Sammendrag

Pensjonistenes kjøpekraft øker i 2026: Alderspensjon under utbetaling økte med 4,69 prosent fra 1. mai 2026. Det gir en årsvekst på 4,37 prosent. Med en forventet prisvekst på 3,5 prosent gir det en anslått bedring i kjøpekraften på om lag 0,8 prosent. Over en lengre periode har pensjonene hatt en svakere utvikling enn lønningene. Fra 2017 til 2026 har realverdien av ordinær alderspensjon økt med om lag 1 prosent, mot 7,2 prosent for lønn.

Nær 1,1 millioner mottar alderspensjon: I juni 2026 mottok 1 097 400 personer alderspensjon fra folketrygden. Det er for første gang flere mottakere av alderspensjon enn barn som mottar barnetrygd. 114 600 alderspensjonister mottok minstepensjon, tilsvarende 10,4 prosent av alle alderspensjonister.

Pensjonsinntektene utvikler seg ulikt: Offentlig tjenstepensjon reguleres i hovedsak på samme måte som alderspensjon fra folketrygden, mens utviklingen for private tjenstepensjoner varierer mer. Fripoliser i livsselskap har over tid hatt svak oppregulering, og innskuddspensjon avhenger av avkastningen og er som regel tidsbegrenset. Gjenlevendetillegget for etterlatte alderspensjonister født i 1944-1962 reguleres ikke, noe som gir disse mottakerne en svakere pensjonsutvikling enn andre.

Store forskjeller mellom kvinner og menn: Kvinner mottok i juni 2026 i gjennomsnitt 25 421 kroner i alderspensjon fra folketrygden per måned, mens menn mottok 29 445 kroner. Menn hadde dermed i gjennomsnitt 15,8 prosent høyere alderspensjon. Kvinner utgjør samtidig 82,5 prosent av minstepensjonistene, og blant kvinner 85 år og eldre mottar over 4 av 10 minstepensjon.

Minstepensjonen økte ekstra i 2026: Satsene for minstepensjon ble økt med 8 000 kroner i året fra 1. mai, i tillegg til den ordinære reguleringen. Minstepensjonen for enslige er dermed 301 062 kroner i året for årskullene som er fullt omfattet av minstepensjon.

Mange enslige minstepensjonister har lav inntekt: Pensjonistforbundet anslår fattigdomsgrensen for en enslig til om lag 339 550 kroner etter skatt per 1. mai 2026. Minstepensjonen for enslige er 301 062 kroner og ligger dermed rundt 38 500 kroner under denne grensen. I 2024 hadde om lag 71 prosent av aleneboende minstepensjonister en samlet inntekt under fattigdomsgrensen, mot rundt 10 prosent blant alle alderspensjonister 67 år og eldre.

Flere pensjonister har gjeld: Ved utgangen av 2024 hadde 64,9 prosent av personer 67 år og eldre gjeld, mot 42,3 prosent i 2009. Blant dem som hadde gjeld, var gjelden i gjennomsnitt 614 900 kroner. Samlet hadde personer 67 år og eldre 374 milliarder kroner i gjeld.

Sosialhjelp blant eldre har økt kraftig: I 2025 mottok rett under 10 000 personer 67 år og eldre økonomisk sosialhjelp. Antallet er mer enn doblet siden 2017. Over 70 prosent av mottakerne var innvandrere. Mange som har kommet til Norge sent i livet har kort botid og dermed liten eller ingen opptjent alderspensjon fra folketrygden.

Færre eldre får bostøtte enn tidligere: Antallet eldre som mottar bostøtte har falt betydelig over tid. I 2010 mottok om lag 34 000 husstander med personer 67 år og eldre bostøtte, mot rundt 14 000 i 2018. Antallet har senere økt noe, blant annet som følge av midlertidige utvidelser av ordningen. Fra januar til august 2026 mottok 17 607 husstander med personer 67 år og eldre bostøtte i minst én måned. De fleste eldre bostøttmottakerne bor alene og leier boligen sin.

De fleste eldre bor i ordinær bolig, men omsorgskapasiteten holder ikke tritt: Ved utgangen av 2025 bodde 5,3 prosent av personer 67 år og eldre enten på institusjon med langtidsopphold eller i bolig kommunen disponerer til pleie- og omsorgsformål. Blant personer 80 år og eldre var andelen 12,3 prosent. Fra 2021 til 2026 økte antallet personer 80 år og eldre med 21 prosent, mens antallet disponible institusjonsplasser økte med litt over 1 prosent. Frem mot 2036 ventes antallet personer 80 år og eldre å øke med ytterligere 47 prosent.

Om denne rapporten

Denne rapporten gir en oppdatert oversikt over pensjonisters levekår per september 2026, basert på statistikk fra flere kilder. Den tar for seg hvordan pensjonssystemet fungerer, utviklingen i inntektsforskjeller mellom kjønn og aldersgrupper, samt hvordan prisvekst og lønnsutvikling påvirker pensjonistenes kjøpekraft. I tillegg belyser rapporten andre faktorer som skatt, formue, gjeld, bostøtte, bosituasjon og helse- og omsorgstjenester.

I 2026 mottar om lag 19,5 prosent av Norges befolkning alderspensjon, opp fra 13,6 prosent for 20 år siden.¹ Denne økningen skyldes ikke bare en aldrende befolkning, men også endringer i muligheten til å ta ut pensjon tidligere. Pensjonsreformen fra 2011, reformen av offentlig tjenstepensjon, reformen av etterlatteytelsene, og pensjonsforliket fra februar 2024, viser at pensjonssystemet er i kontinuerlig utvikling. Blant annet er reguleringen av pensjoner endret, og kravet om å stå lenger i arbeid er viktigere som følge av økt forventet levealder og levealdersjustering av pensjon. Uten å forlenge yrkeskarrieren vil pensjonsutbetalingene bli lavere enn tidligere.

Pensjonistgruppen er mangfoldig, med store variasjoner i inntekt, bakgrunn og økonomisk situasjon. Selv om mange pensjonister har god økonomi, må vi være oppmerksomme på de økonomiske utfordringene og forskjellene blant pensjonistene. Økonomiske levekår påvirker livskvaliteten, muligheten til deltakelse i samfunnet, og generell velferd. For mange innebærer overgangen fra arbeidslivet til pensjonisttilværelsen en betydelig inntektsnedgang. Aleneboende pensjonister og minstepensjonister er grupper som er særlig utsatt, og kan oppleve utfordringer med å opprettholde en akseptabel levestandard.

¹ Kilde: NAV og SSB

Aktuelle utviklingstrekk i 2026

Så langt i 2026 har det vært flere endringer og pågående prosesser på pensjonsområdet. Flere regelendringer er allerede satt i kraft, mens andre fortsatt er under utredning eller politisk behandling.

Pensjonsforliket fra 2024 er fortsatt under oppfølging. Flere av de største endringene, blant annet gradvis økte aldersgrenser i folketrygden, er ennå ikke satt i kraft. I august 2026 la Arbeids- og inkluderingsdepartementet frem forslag til hvordan en ny sliterordning i folketrygden kan utformes. Ordningen skal gi et ekstra pensjonstillegg til personer med lange yrkeskarrierer som går av tidlig.

For offentlig ansatte er overgangen til nye pensjonsregler blitt mer synlig. Personer født i 1963 var det første årskullet som kunne ta ut den nye livsvarige AFP-en fra 2025, og i 2026 er ordningen i større grad kommet inn i statistikken. Den nye AFP-en kan kombineres med arbeid og alderspensjon fra folketrygden, i motsetning til den gamle offentlige AFP-ordningen.

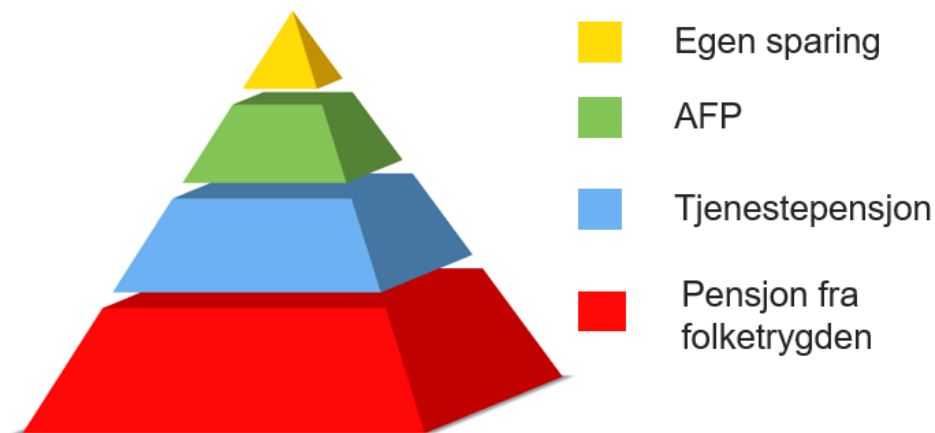
Fra 1. juli 2026 trådte det også i kraft nye regler for fripoliser. Blant annet ble reglene for bufferfond endret, og det ble åpnet for større fleksibilitet for fripoliser med investeringsvalg. Ytterligere regelendringer trer i kraft fra 2027.

Samtidig er den såkalte samordningsfellen for eldre offentlig ansatte fortsatt ikke løst. Stortinget vedtok i desember 2025 at regjeringen skal utrede tiltak som hindrer at personer taper offentlig tjenstepensjon ved å stå lenge i arbeid. Regjeringen har varslet at Stortinget skal orienteres om saken i løpet av 2026.

Et annet utviklingstrekk er at antallet alderspensjonister fortsetter å øke. I juni 2026 passerte antallet mottakere av alderspensjon for første gang antallet barn som mottar barnetrygd. Utviklingen illustrerer den raske aldringen av befolkningen og vil få økende betydning for både pensjonssystemet, arbeidsmarkedet og behovet for helse- og omsorgstjenester.

Pensjonssystemet i Norge

Figur 1: Hva kan pensjonen bestå av?



- Alderspensjonen fra folketrygden er grunnmuren i pensjonssystemet vårt. Hvor mye du får, avhenger blant annet av hvor mye du har tjent gjennom arbeidslivet, og hvor lenge du har bodd i Norge. Alderspensjonen er livsvarig og utbetales av NAV.
- Tjenestepensjon er pensjon du tjener opp gjennom jobben. Offentlig ansatte har offentlig tjenestepensjon, mens tjenestepensjon i privat sektor kan være innskuddspensjon, ytelsespensjon eller hybridpensjon. Mange har også opptjente pensjonsrettigheter fra tidligere arbeidsforhold, for eksempel fripoliser og pensjonskapitalbevis. Noen tjenestepensjoner er livsvarige, mens andre varer kun et gitt antall år, eller til pensjonsbeholdningen er brukt opp.
- AFP (avtalefestet pensjon) er en pensjonsordning for ansatte i bedrifter med tariffavtale som fyller visse vilkår. For offentlig ansatte født før 1963 er AFP en tidsbegrenset pensjon mellom 62 og 67 år. For offentlig ansatte født i 1963 eller senere, og for arbeidstakere som kvalifiserer til AFP i privat sektor, er AFP en livsvarig pensjon.
- Egen sparing er hva den enkelte eventuelt sparer til pensjon på egen hånd.

Størrelsen på pensjonen din avhenger av: når du er født, hvilken lønn du har hatt, hvor mange år du har vært i arbeid, hvilken tjenestepensjon du omfattes av, om du har rett til AFP, og ikke minst når du begynner å ta ut pensjon. Pensjonen kan også påvirkes av din sivilstand, og ektefelle eller samboers inntekt.

Det er store forskjeller i pensjonsnivå mellom ulike grupper. Forskjeller i inntekt og yrkesdeltakelse gjennom livet, kvaliteten på tjenestepensjonsordningene og tilgangen til AFP kan bidra til at inntektsforskjeller i arbeidslivet videreføres, eller til og med forsterkes, inn i pensjonisttilværelsen.

I privat sektor er tjenestepensjonsordningene ofte bedre i bransjer med høyt lønnsnivå enn i bransjer med lavt lønnsnivå. Dette omtales nærmere i kapittelet om innskuddspensjon. Inntektsforskjeller kan forsterkes inn i pensjonisttilværelsen, dersom kompensasjonsgraden² er høyere for høytlønte enn lavtlønte.

Det er også betydelige forskjeller i pensjonsnivå etter kjønn og alder. For eksempel er 72 prosent av mottakerne av AFP fra privat sektor menn, og 28 prosent er kvinner. Blant kvinner 85 år og eldre mottar 41,3 prosent minstepensjon, mens dette kun gjelder 0,5 prosent av kvinner i alderen 67 til 69 år.³

² Kompensasjonsgrad er hvor stor andel pensjonen utgjør av tidligere inntekt.

³ Kilde: NAV

Inntekt og pensjon

Gjennomsnittlig årslønn i Norge anslås til 773 900 kroner i 2026.⁴

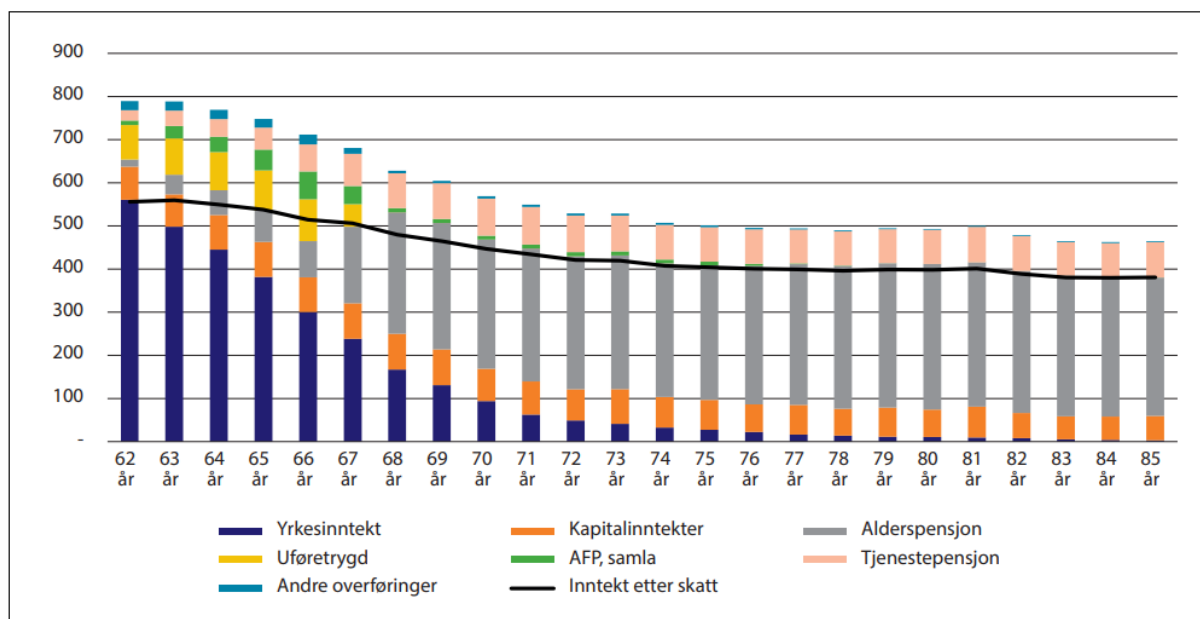
Gjennomsnittlig alderspensjon fra folketrygden anslås til 323 800 kroner i 2026.⁵

Figur 2 viser gjennomsnittlig inntekt for aldersgruppene fra 62 til 85 år i 2024. Inntektene i disse aldersgruppene kommer fra flere kilder, blant annet yrkesinntekt, alderspensjon fra folketrygden, tjenstepensjon, AFP, kapitalinntekter og andre overføringer. Sammensetningen endrer seg betydelig med alderen. Yrkesinntekten faller fra 62 år, mens alderspensjon og tjenstepensjon utgjør en stadig større del av inntekten. Den svarte linjen viser gjennomsnittlig inntekt etter skatt. Forskjellene mellom aldersgruppene er mindre etter skatt enn før skatt.

Gjennomsnittstallene skjuler imidlertid store forskjeller mellom personer. Kapitalinntekter og AFP er for eksempel skjevt fordelt, slik at gjennomsnittet påvirkes av at enkelte mottar betydelige beløp. Blant de eldste aldersgruppene utgjør alderspensjon fra folketrygden den klart største delen av den gjennomsnittlige inntekten.

Figur 2 viser også at inntektsnivået synker med økende alder. En gjennomsnittlig 62-åring hadde i 2024 en samlet inntekt på om lag 793 000 kroner, mens en gjennomsnittlig 85-åring hadde en inntekt på om lag 464 000 kroner før skatt. Det er imidlertid viktig å merke seg at gjennomsnittet skjuler store individuelle variasjoner innenfor hver aldersgruppe.

Figur 2: Sammensetting av gjennomsnittlig inntekt for personer 62-85 år i 2024. Tusen kr.



(Kilde: Meld. St. 10 (2025-2026), side 15)

⁴ SSBs tall for gjennomsnittlig årslønn i 2025 oppjustert med forventet lønnsvekst på 4,4 prosent i 2026.

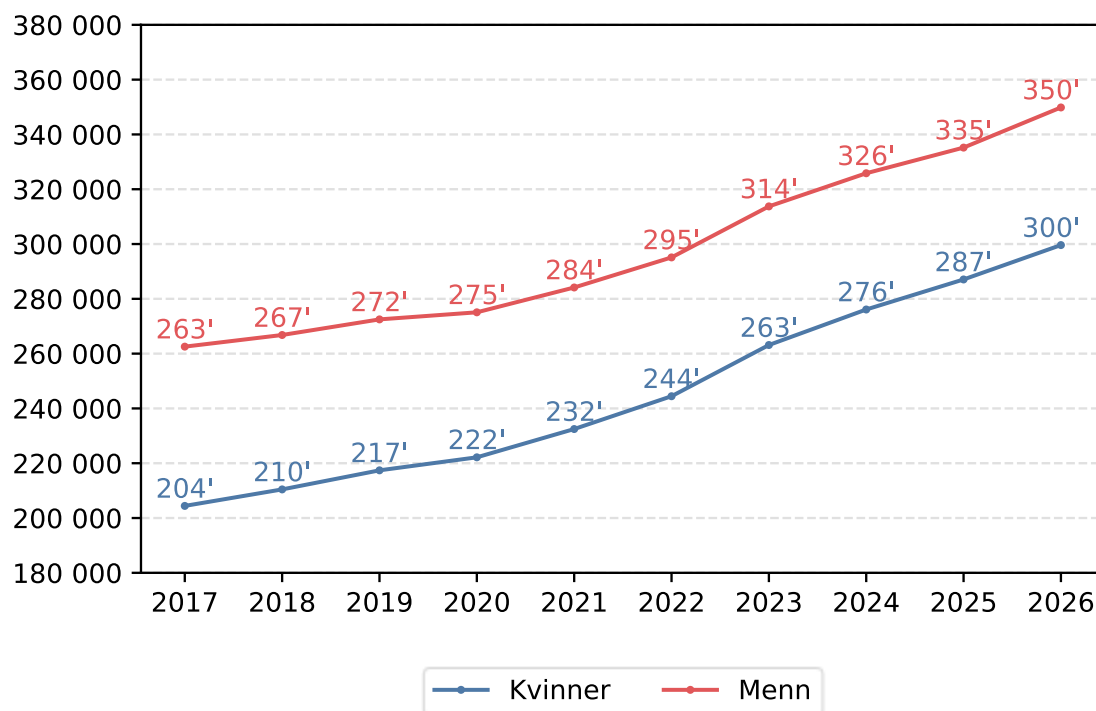
⁵ NAVs tall for gjennomsnittlig årlig pensjon i 2025 oppjustert med 4,37 prosent pensjonsvekst i 2026.

Gjennomsnittlig alderspensjon fra folketrygden

Figur 3 viser gjennomsnittlig årlig alderspensjon fra folketrygden for kvinner og menn de siste 10 årene. Utviklingen påvirkes av oppreguleringen av pensjon, men også av at gruppen alderspensjonister endrer seg fra år til år, ved at nye personer tar ut pensjon, og noen dør. Beløpene for 2026 er basert på årlig pensjon i 2025, justert med forventet årsvekst i pensjon på 4,37 prosent.

For 2026 ligger gjennomsnittlig alderspensjon blant menn 50 000 kroner høyere enn for kvinner.

Figur 3: Gjennomsnittlig årlig alderspensjon fra folketrygden. 2017-2026.



(Kilde: NAV)

Figur 3 viser gjennomsnittlig årlig pensjon, men NAV har også publisert tall som viser gjennomsnittlig pensjon per 30. juni 2026, det vil si etter at trygdeoppgjøret var gjennomført.

Per juni 2026 er den gjennomsnittlige alderspensjonen fra folketrygden 27 395 kroner per måned.

- Kvinner mottar i gjennomsnitt 25 421 kr per måned, som tilsvarer 305 052 kr per år.
- Menn mottar i gjennomsnitt 29 445 kr per måned, som tilsvarer 353 340 kr per år.⁶
- Menn har i gjennomsnitt 15,8 prosent høyere alderspensjon fra folketrygden enn kvinner.

Tabell 1 og 2 viser gjennomsnittlig månedlig alderspensjon for kvinner og menn i ulike aldersgrupper. Med unntak av personer i alderen 62-66 år så er det svært lik gjennomsnittspensjon blant kvinner i de ulike aldersgruppene, mens forskjellene er noe større blant menn. En forklaring kan være at en større andel menn i aldersgruppene som nå befinner seg i gruppene 67-69 år og 70-74 år har startet pensjonsuttaket tidligere enn eldre årskull. Tidlig uttak av pensjonen gir livsvarig lavere månedlig pensjon.

⁶ Kilde: NAV. Tall per 30. juni 2026.

Tabell 1: Gjennomsnittlig månedlig pensjon for kvinner, i ulike aldersgrupper. Juni 2026.

Kvinner	Gjennomsnittlig månedlig pensjon fra folketrygden	Prosent av gjennomsnittlig pensjon
I alt	25 421	100 %
62-66 år	19 701	78 %
67-69 år	24 947	98 %
70-74 år	25 658	101 %
75-79 år	25 959	102 %
80-84 år	26 246	103 %
85+ år	25 592	101 %

(Kilde: NAV)

Tabell 2: Gjennomsnittlig månedlig pensjon for menn, i ulike aldersgrupper. Juni 2026.

Menn	Gjennomsnittlig månedlig pensjon fra folketrygden	Prosent av gjennomsnittlig pensjon
I alt	29 445	100 %
62-66 år	22 848	78 %
67-69 år	27 335	93 %
70-74 år	28 778	98 %
75-79 år	30 750	104 %
80-84 år	33 623	114 %
85+ år	32 208	109 %

(Kilde: NAV)

Tabell 3 viser at 14,0 prosent av kvinner som er 62 år mottok pensjon per juni 2026, og 24,9 prosent av menn. Blant 66-åringene hadde 21,8 prosent av kvinner og 42,2 prosent av menn startet uttaket av alderspensjonen fra folketrygden. Ved 67 år skjer en stor økning, og mange tar ut alderspensjonen fra denne alderen. Det skyldes delvis at de som mottar uføretrygd går over til å motta alderspensjon fra 67 år.

Tabell 3: Prosentandel som mottar alderspensjon fra folketrygden etter alder. Juni 2026.

Alder	Kvinner	Menn
62	14,0	24,9
63	15,6	29,4
64	15,9	32,7
65	19,1	38,2
66	21,8	42,2
67	86,2	86,3
68	95,5	94,4
69	96,9	96,0
70	97,8	98,1
71	98,3	99,0
72	98,5	99,2
73	98,8	99,4
74	98,6	99,3
75	98,8	99,5

(Kilde: NAV)

Figur 4 viser andelen av 62-åringer som mottar alderspensjon fra folketrygden i juni hvert år i perioden 2017-2026. Blant menn har andelen falt betydelig, fra 38,4 prosent i 2017 til 24,9 prosent i 2026. Også blant kvinner var det en nedgang frem til 2024, fra 13,9 til 10,7 prosent.

En mulig forklaring på den langsiktige nedgangen er levealdersjusteringen. Når yngre årskull omfattes av en sterkere levealdersjustering, trekker dette isolert sett i retning av lavere årlig pensjon dersom den tas ut ved 62 år. Det kan gjøre tidlig uttak mindre gunstig, og kan også føre til at enkelte ikke oppfyller vilkåret om tilstrekkelig høy opptjent pensjon til å kunne starte uttaket allerede fra denne alderen.

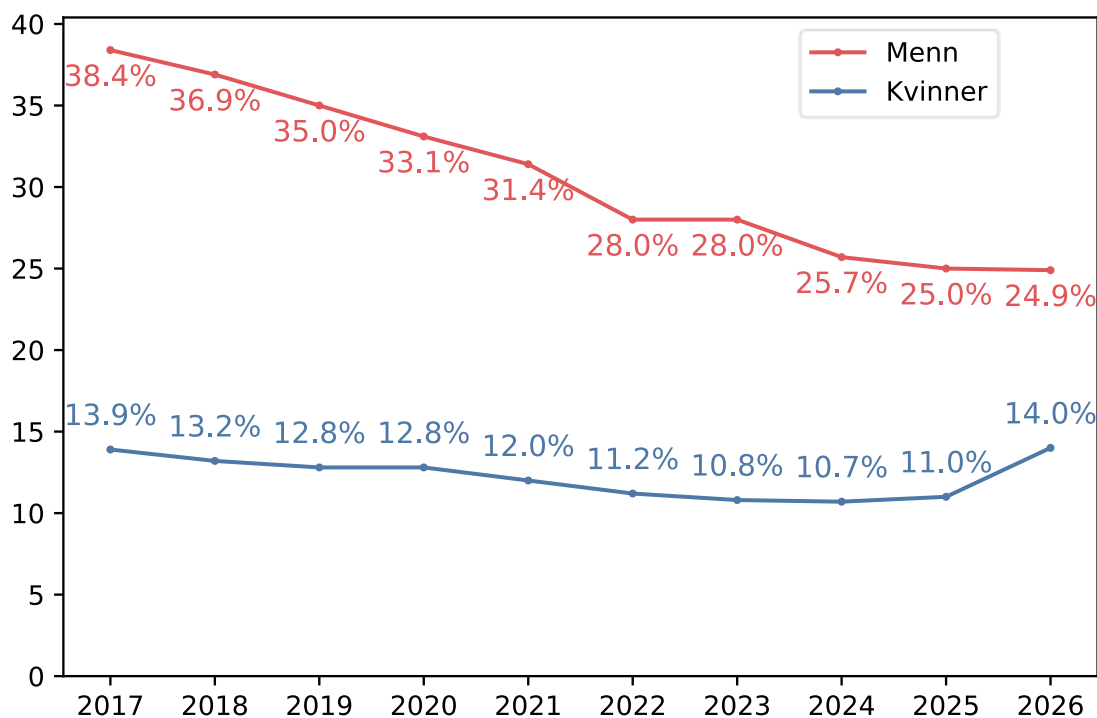
For kvinner brytes imidlertid den fallende utviklingen det siste året. Andelen økte fra 11,0 prosent i 2025 til 14,0 prosent i 2026. Utviklingen må ses i sammenheng med omleggingen av AFP i offentlig sektor. Personer født i 1963 er det første årskullet som omfattes av den nye AFP-ordningen, og de fylte 62 år i 2025.

Ettersom figuren viser situasjonen i juni, var bare en del av 62-åringene i juni 2025 omfattet av de nye reglene. I juni 2026 var alle 62-åringene født i årskull som omfattes av den nye ordningen. Dette bidrar til at utslaget blir tydeligere i 2026.

For personer født i 1962 eller tidligere er offentlig AFP en tidligpensjonsordning fra 62 til 67 år, som ikke kan kombineres med alderspensjon fra folketrygden. For personer født i 1963 eller senere er AFP i stedet en livsvarig pensjon som kan tas ut fra 62 år og kombineres fritt med arbeidsinntekt. AFP kan også tas ut samtidig med alderspensjon fra folketrygden og offentlig tjenestepensjon.

Samtidig kan personer født i 1963 eller senere som hovedregel ta ut den offentlige tjenstepensjonen fra 62 år, mens personer omfattet av de gamle reglene normalt først kunne ta ut ordinær alderspensjon fra tjenstepensjonsordningen ved 67 år. De nye reglene gir dermed offentlig ansatte langt større mulighet til å kombinere flere pensjonsytelser allerede fra 62 år. For personer som ønsker å slutte å arbeide ved denne alderen, kan det derfor være aktuelt å ta ut både AFP, alderspensjon fra folketrygden og tjenstepensjon.

Figur 4: Andel 62-åringer som mottar alderspensjon fra folketrygden, etter kjønn. Juni 2017-2026.



(Kilde: NAV)

Alderspensjon fra folketrygden.

Fra «gammelt» til «nytt» pensjonssystem

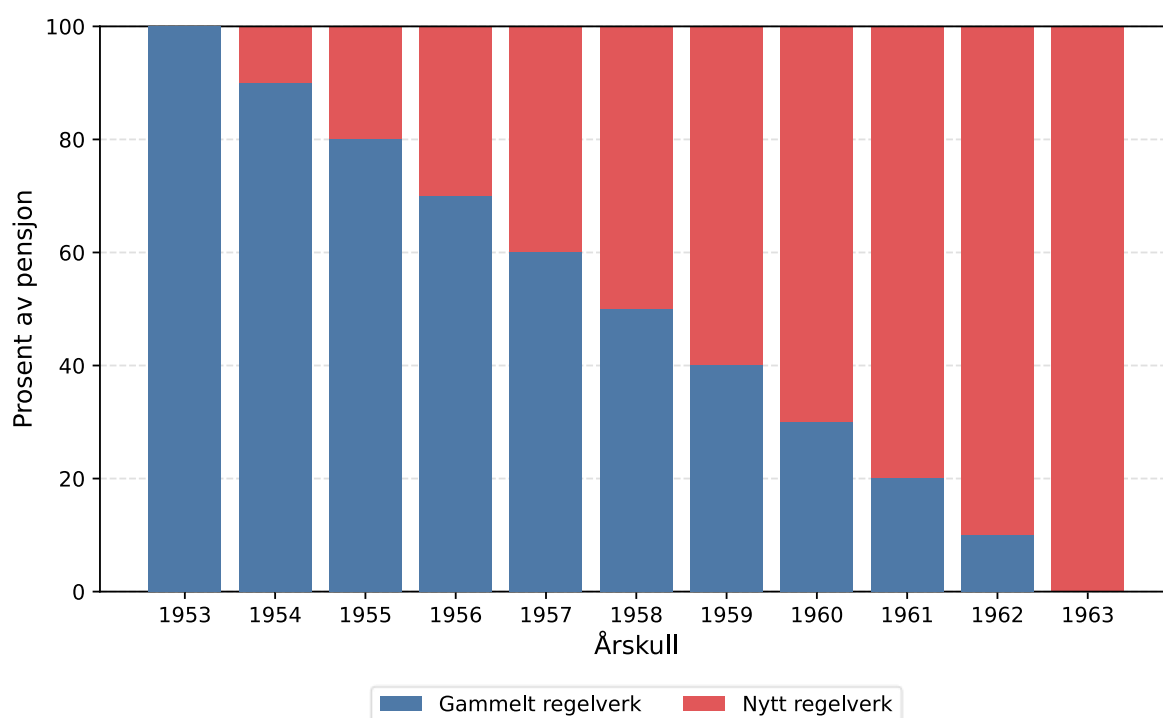
Alderspensjonen fra folketrygden er fortsatt i en overgang fra «gamle» til «nye» regler. Etter de gamle reglene oppnås full opptjening etter 40 år, og inntekten i de 20 beste årene har stor betydning for hvor høy pensjonen blir. Etter de nye reglene teller alle år man har arbeidsinntekt til og med året man fyller 75 år. For en oversikt over hovedforskjellene mellom de to regelverkene, se tabell 4.

Figur 5 viser hvordan de nye pensjonsreglene gradvis fases inn for personer født fra 1954 til 1962. For hvert årskull øker andelen som beregnes etter nye regler med 10 prosentpoeng. Personer født i 1963 eller senere får hele pensjonen beregnet etter de nye reglene.

For eksempel vil en person født i 1959 som fyller 67 år i 2026, få pensjonen beregnet med 40 prosent etter de gamle reglene og 60 prosent etter de nye. For overgangskullene 1954 -1962 kan pensjonsberegningen derfor være særlig komplisert, siden pensjonen beregnes etter to ulike regelverk. Ved inngangen til 2026 fikk nær en av tre pensjonsmottakere alderspensjon beregnet delvis etter nytt regelverk.⁷

I 2025 fylte 1963-kullet 62 år. Det var det første årskullet som kunne starte uttak av pensjon og samtidig være fullt omfattet av de nye reglene. I 2026 fyller 1964-kullet 62 år, og blir det andre årskullet som er fullt omfattet av det nye regelverket.

Figur 5: Andel alderspensjon beregnet etter gamle og nye regler



Hovedforskjellen mellom opptjeningsreglene i det «gamle» og «nye» pensjonssystemet er oppsummert i tabell 4:

⁷ Kilde: NAV, Alderspensjon etter delytelse. Desember 2025.

Tabell 4. «Gamle» og «nye» regler for opptjening av alderspensjon fra folketrygden

«Gamle» regler	«Nye regler»
40 år med inntekt ⁸ gir full opptjening.	Alle år med arbeidsinntekt teller
De 20 beste inntektsårene teller.	18,1 prosent av lønn inntil 7,1 G.
Minstepensjon ved lav opptjening.	Garantipensjon ved lav opptjening.
Uføre tjener opp pensjon frem til 67 år. Levealdersjustering med «forholdstall».	Uføre tjener opp pensjon frem til 62 år. ⁹ Levealdersjustering med «delingstall».

Pensjonsforliket fra 2024

Et bredt flertall på Stortinget ble i februar 2024 enige om flere endringer i pensjonssystemet. Noen av endringene er gjennomført, mens flere av de største endringene fortsatt ikke har trådt i kraft. Arbeids- og inkluderingsdepartementet arbeidet fortsatt med et høringsnotat som følger opp forliket med forslag til lovendringer når denne rapporten ble skrevet. Departementet har varslet at det sendes på høring i løpet av høsten 2026. Blant annet er innføringen av høyere aldersgrenser i folketrygden forsinket, og departementet har signalisert at det kan komme på plass fra 2029.

De viktigste endringene som fortsatt gjenstår:

- **Aldersgrensene i folketrygden skal øke** gradvis, med om lag én måned per årskull. Det gjelder blant annet dagens grenser på 62 år for tidligste uttak av alderspensjon og 67 år for ubetinget rett til alderspensjon og overgang fra uføretrygd. Aldersgrensene for blant annet sykepenger, dagpenger og arbeidsavklaringspenger skal også øke.
- **Hvor lenge man kan motta sykepenger**, dagpenger, uføretrygd og arbeidsavklaringspenger vil også øke i takt med endringen av 67-årsgrensen.
- **Det innføres en sliterordning i folketrygden**, for personer som går av inntil fem år før normert pensjonsalder (67 år i dag, økende fremover). Ordningen skal gi et tillegg på inntil 0,25 G i ekstra alderspensjon.
- **Minstepensjon og garantipensjon skal reguleres med lønnsveksten frem til uttak.** Når pensjonen er under utbetaling, videreføres dagens regulering med gjennomsnittet av lønns- og prisvekst.
- **Uføre skal få bedre alderspensjon.** Etter de nye pensjonsreglene skal uføre få pensjonsopptjening til 65 år, mot 62 år i dag. Alderen for overgang til alderspensjon vil økes gradvis, noe som skjermer delvis for levealdersjusteringen av pensjonen.

Noen endringer er allerede gjennomført: Fra 2025 ble skjermingen mot levealdersjustering utvidet til å gjelde personer født i årene 1954–1962 som går fra uføretrygd til alderspensjon. Ordningen gjaldt tidligere bare personer født fra 1944 til 1953. Det gis et eget skjermingstillegg med samme sats som for 1953-kullet.

⁸ Inntekten må overstige 1 G for å få pensjonspoeng. 1 G = 136 549 kroner per 1.5.2026.

⁹ Etter pensjonsforliket av februar 2024 er det vedtatt utvidet til 65 år, men det er i 2026 ennå ikke satt i kraft.

Tillegget gis bare for den delen av pensjonen som beregnes etter gamle pensjonsregler, og blir dermed mindre for hvert yngre årskull.

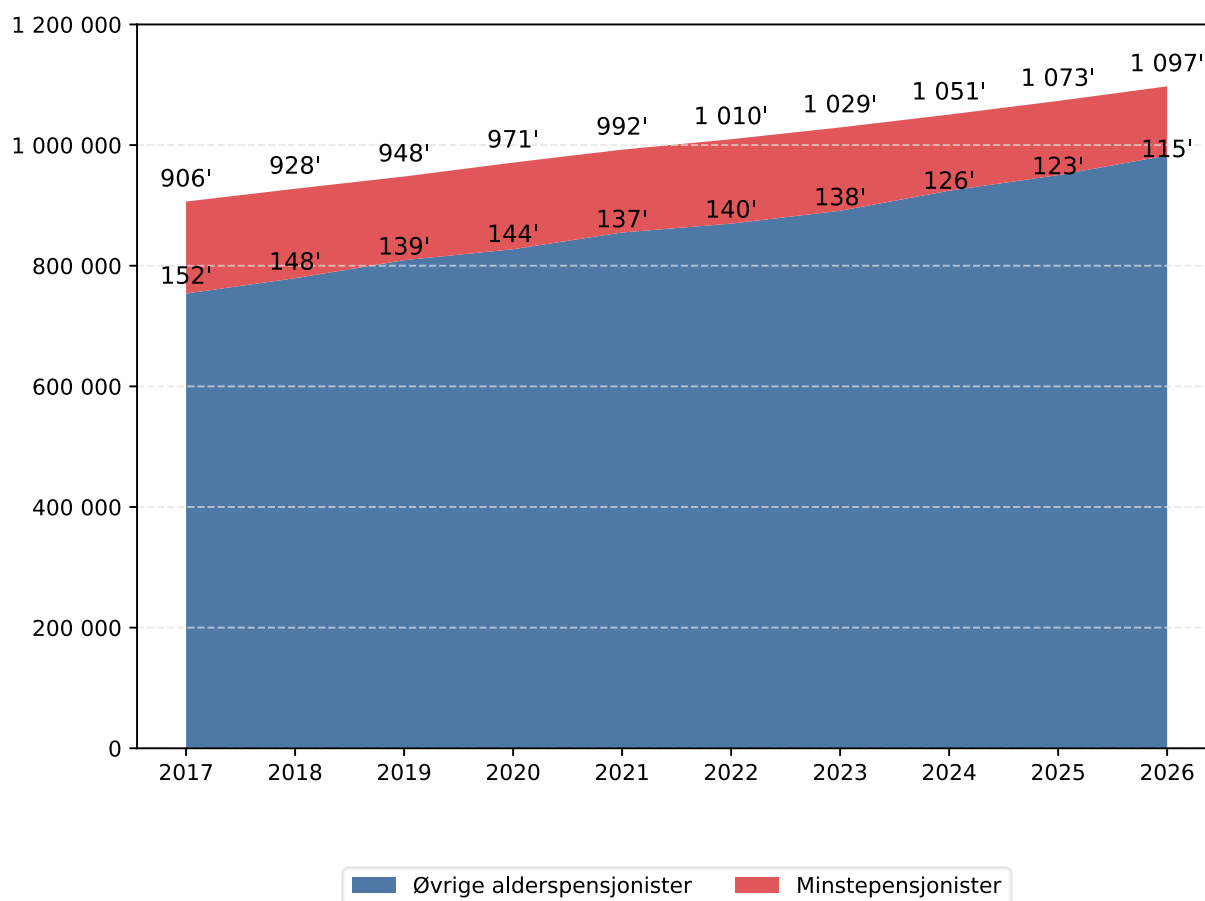
Fra 2026 ble den alminnelige aldersgrensen for statsansatte økt fra 70 til 72 år. Samtidig ble grensen for årlig sparing i individuell pensjonssparing (IPS) økt fra 15 000 til 25 000 kroner.

Antall alderspensjonister

Tall fra NAV viser at antallet pensjonsmottakere har økt med 24 000 personer siste året. I juni 2026 mottok 1 097 400 personer alderspensjon fra folketrygden. Samtidig var det 1 096 500 barn med barnetrygd. Det er første gang antallet mottakere av alderspensjon har passert antallet barn som mottar barnetrygd.

Av de nesten 1,1 millioner pensjonsmottakerne mottok 114 600 minstepensjon, om lag 10,4 prosent. Figur 6 viser utviklingen siden 2017.

Figur 6: Antall alderspensjonister og minstepensjonister. Juni 2017-juni 2026.



(Kilde: NAV)

Tabell 5: Andelen av befolkningen som er 67 år eller eldre i de ulike fylkene. Pr. 1.1.2026.

	Andel 67 år og eldre	Endring fra 1.1.2025, prosentpoeng
Oslo	11,9 %	+0,2
Rogaland	14,8 %	+0,3
Akershus	15,4 %	+0,5
Landsgjennomsnitt	17,1 %	+0,3
Vestland	17,1 %	+0,3
Agder	17,4 %	+0,4
Trøndelag	17,4 %	+0,3
Finnmark	18,0 %	+0,3
Buskerud	18,2 %	+0,5
Troms	18,3 %	+0,2
Østfold	18,9 %	+0,3
Møre og Romsdal	19,5 %	+0,4
Vestfold	19,6 %	+0,4
Nordland	20,4 %	+0,2
Telemark	20,6 %	+0,4
Innlandet	21,6 %	+0,3

(Kilde: SSB, tabell 07459)

- **Oslo skiller seg ut med at kun 11,9 prosent av befolkningen er 67 år eller eldre.**
- **For landet som helhet ligger andelen på 17,1 prosent.**
- **Innlandet har høyest andel 67 år og eldre med 21,6 prosent.**

Gjenlevendetillegg i alderspensjonen

Personer som mister ektefellen, kan i noen tilfeller få høyere alderspensjon fra folketrygden som følge av pensjonsrettighetene til den avdøde. Dette kalles gjenlevenderett eller gjenlevendetillegg. Ordningen kan dempe inntektsfallet når den ene ektefellen dør, og det er i hovedsak kvinner som mottar tillegget.

Per juni 2026 mottok 77 446 alderspensjonister født i 1944 - 1962 et særskilt gjenlevendetillegg. Om lag 92 prosent av mottakerne var kvinner. I tillegg kommer eldre årskull der gjenlevenderettighetene fortsatt er innbakt i beregningen av alderspensjonen og ikke skilt ut som et eget tillegg.¹⁰

Gjenlevenderettighetene er knyttet til de gamle reglene for alderspensjon. Personer født i 1953 eller tidligere har hele pensjonen beregnet etter gamle regler, mens personer født i årene 1954–1962 har en stadig mindre andel beregnet etter disse reglene. Personer født i 1963 eller senere har ikke gjenlevenderettigheter i alderspensjonen.

Etter de gamle reglene kan pensjonen blant annet bli høyere ved at tilleggspensjonen beregnes med utgangspunkt i både egen og avdød ektefelles opptjening. Dersom avdøde hadde lengre trygdetid, kan også dette gi høyere pensjon. Gjenlevenderettighetene har derfor særlig betydning for personer som selv har hatt lav pensjonsopptjening.

Gjenlevendetillegget reguleres ikke

Fra 2024 ble reglene endret for personer født i 1944–1962. Den delen av alderspensjonen som skyldes gjenlevenderettighetene ble skilt ut som et eget gjenlevendetillegg. Dette tillegget reguleres ikke når alderspensjonen øker hvert år. Den delen av pensjonen som bygger på egen opptjening reguleres som normalt. Personer født i 1943 eller tidligere ble ikke berørt av denne innstrammingen.

Det betyr at mottakere av gjenlevendetillegg får en lavere samlet pensjonsvekst enn andre pensjonister. Jo større del av pensjonen som består av gjenlevendetillegg, desto større blir forskjellen.

Forenklet eksempel

Anne har før reguleringen 1. mai en årlig alderspensjon på 330 000 kroner. Av dette er 70 000 kroner gjenlevendetillegg og 260 000 kroner pensjon basert på hennes egen opptjening.

Når alderspensjonen øker med 4,69 prosent fra 1. mai 2026, er det bare de 260 000 kronene som reguleres. Gjenlevendetillegget på 70 000 kroner står uendret. Annes samlede pensjon øker derfor med mindre enn 4,69 prosent. I dette eksempelet blir økningen kun 3,70 prosent. Over tid vil forskjellen bli større fordi gjenlevendetillegget blir stående på samme kronebeløp mens priser og andre pensjoner øker.

SSB har vist at gjenlevenderettighetene har betydning for levekårene til eldre med lave pensjoner. Ordningen bidrar til at flere minstepensjonister som mister ektefellen får en inntekt over lavinntektsgrensen når de blir aleneboende.

Pensjonistforbundet er svært kritisk til at gjenlevendetillegget ikke lenger reguleres. Når tillegget står fast i kroner, svekkes kjøpekraften gradvis, og mottakerne får en svakere inntektsutvikling enn andre pensjonister. Dette rammer i hovedsak kvinner.

Pensjonistforbundet mener det også bør være en form for gjenlevenderett for personer som omfattes fullt ut av de nye pensjonsreglene. Fra og med 1963-kullet finnes det ingen slike rettigheter i alderspensjonen fra folketrygden. Når gjenlevenderettighetene fases ut, kan flere etterlatte med lav egen pensjonsopptjening få en svakere økonomi etter at ektefellen dør.

¹⁰ Kilde: NAV

Tjenestepensjon og AFP

Offentlig tjenestepensjon

Ved utgangen av 2025 var det 393 373 mottakere av alderspensjon fra Statens pensjonskasse (SPK), KLP eller Oslo Pensjonsforsikring. Det er en økning på om lag 9 700 personer siste år. I tillegg kommer mottakere av offentlig tjenestepensjon fra kommuner med egen pensjonskasse, som ikke er inkludert i disse tallene.

Tabell 6: Antall mottakere av alderspensjon fra 67 år ved utgangen av året

	2022	2023	2024	2025
Statens pensjonskasse (SPK)	180 749	185 432	190 316	194 404
KLP	146 690	151 807	157 632	162 250
Oslo Pensjonsforsikring	30 782	32 992	35 726	36 719
Sum	358 221	370 231	383 674	393 373

(Kilde: *Arbeid, Pensjon og inntekt i den eldre befolkningen*. Rapport fra Pensjonspolitisk arbeidsgruppe 26. mai 2026.)

For personer født før 1963 beregnes offentlig tjenestepensjon etter den såkalte «bruttoordningen». Pensjonen avhenger blant annet av lønnen mot slutten av yrkeslivet, hvor lenge man har jobbet i offentlig sektor og stillingsprosenten. For den som går direkte fra offentlig jobb til pensjon, gir 30 år normalt full opptjening. Tjenestepensjonen samordnes med alderspensjonen fra folketrygden, slik at størrelsen på tjenestepensjonen blant annet avhenger av hvor mye man får fra folketrygden. Ved full opptjening har ordningen tradisjonelt vært innrettet mot en samlet pensjon fra folketrygden og tjenestepensjonen på om lag 66 prosent av sluttlønnen. Levealdersjustering innebærer imidlertid at dette ikke gjelder fullt ut for alle årskull.

Samordningsfellen

Den såkalte samordningsfellen gjelder offentlig ansatte født i 1962 eller tidligere. For disse årskullene samordnes offentlig tjenestepensjon med alderspensjonen fra folketrygden. Dersom man fortsetter å jobbe etter alderen der levealdersjusteringen er fullt kompensert, kan tjenestepensjonen begynne å falle jo lenger man står i jobb. Årsaken er at samordningsfradraget fortsetter å øke, mens tjenestepensjonen ikke øker tilsvarende. Resultatet kan bli at personer som har jobbet lenger, får lavere årlig offentlig tjenestepensjon enn om de hadde sluttet tidligere.

Pensjonistforbundet mener regelverket må endres slik at ingen taper offentlig tjenestepensjon fordi de har stått lenge i arbeid.

I desember 2025 vedtok Stortinget å be regjeringen utrede tiltak som skal hindre at offentlig ansatte taper tjenestepensjon ved å stå lenge i jobb. Utredningen skal omfatte årskullene fra og med 1944 og vurdere blant annet budsjettmessige og samfunnsøkonomiske konsekvenser dersom en løsning innføres fra 1. januar 2027. Regjeringen har foreløpig ikke lagt fram et endelig forslag. Arbeids- og inkluderingsministeren opplyste i juni 2026 at saken fortsatt er under utredning i departementet, og at Stortinget skal orienteres i løpet av året.

Nye pensjonsregler for offentlig ansatte

I 2025 fylte 1963-kullet 62 år. Dette er det første årskullet som er omfattet av det nye pensjonsregelverket for offentlig tjenestepensjon. For personer født i 1963 eller senere skjer opptjeningen fra 2020 i en såkalt påslagsordning. Her teller alle år i jobb, og det tjenes årlig opp pensjon tilsvarende 5,7 prosent av lønn opptil 7,1 G og 23,8 prosent av lønn mellom 7,1 og 12 G. Opptjeningen samles i en pensjonsbeholdning som reguleres med lønnsveksten frem til pensjonen tas ut.

En viktig forskjell fra den gamle ordningen er at den nye tjenestepensjonen kan tas ut mer fleksibelt. Pensjon opptjent fra 2020 kan tas ut fra 62 år og kombineres med arbeidsinntekt uten at pensjonen blir redusert. Jo senere pensjonen tas ut, desto høyere blir den årlige pensjonen.

Personer født i 1963 eller senere som har opptjening fra før 2020 får denne delen beregnet etter de gamle reglene. Denne delen av tjenestepensjonen kan også tas ut fra 62 år. Ved oppstart må man samtidig ta ut minst 20 prosent alderspensjon fra folketrygden den samme måneden. Uttaksgraden fra folketrygden kan deretter endres eller stanses uten at tjenestepensjonen stoppes.

Offentlig tjenestepensjon under utbetaling reguleres årlig med gjennomsnittet av lønns- og prisveksten. I 2026 økte pensjonene med 4,69 prosent fra 1. mai. Det gir en årsvekst på 4,37 prosent fra 2025 til 2026, det samme som for alderspensjon fra folketrygden. Før pensjonen tas ut, reguleres pensjonsrettighetene i takt med lønnsveksten.

AFP fra offentlig sektor

For personer født i 1962 eller tidligere er AFP i offentlig sektor en tidligpensjonsordning. Den kan tas ut fra 62 år og utbetales frem til overgang til alderspensjon ved 67 år. Dersom man fortsetter å jobbe samtidig som man mottar AFP, kan pensjonen bli redusert.

For personer født i 1963 eller senere er AFP en livsvarig pensjon, etter mønster av AFP i privat sektor. Den kan tas ut tidligst fra 62 år, og den årlige pensjonen øker ved utsatt uttak frem til 70 år. Den kan kombineres med arbeidsinntekt uten at pensjonen blir redusert. 1963-kullet var det første årskullet som kunne ta ut den nye AFP-en, fra 2025.

Ved utgangen av 2025 mottok 21 262 personer gammel offentlig AFP fra Statens pensjonskasse (SPK), KLP eller Oslo Pensjonsforsikring (OPF). Av disse var 9 072 mottakere i SPK, 11 300 i KLP og 890 i OPF. I tillegg mottok 3 108 personer ny offentlig AFP: 1 463 i SPK, 1 497 i KLP og 148 i OPF¹¹. Samlet var det dermed 24 370 mottakere av offentlig AFP hos de tre leverandørene. I tillegg kommer AFP-mottakere fra kommuner med egen pensjonskasse, som ikke er inkludert i disse tallene.

Etter hvert som den nye AFP-ordningen fases inn, vil den gamle tidligpensjonsordningen gradvis fases ut. I 2025 falt antallet som mottok gammel AFP med om lag 2 900 personer, samtidig som drøyt 3 100 personer mottok den nye, livsvarige AFP-en. Samlet økte antallet AFP-mottakere hos SPK, KLP og OPF med 215 personer fra utgangen av 2024 til utgangen av 2025.

De første erfaringene med den nye ordningen viser også en tydelig forskjell fra gammel AFP. De fleste som tok ut ny AFP i 2025 fortsatte i jobb uten å trappe ned.¹² Det henger sammen med at den nye AFP-en kan kombineres fritt med arbeidsinntekt.

¹¹ Kilde: *Arbeid, Pensjon og inntekt i den eldre befolkningen*. Rapport fra Pensjonspolitisk arbeidsgruppe 26. mai 2026, tabell 4.1-4-3.

¹² Samme kilde, kapittel 4.

Privat tjenstepensjon

Innskuddspensjon

Innskuddspensjon er den mest utbredte tjenstepensjonsordningen i privat sektor i dag. Ved utgangen av 2025 var det 2 081 487 forsikrede med innskuddspensjon, viser tall fra Finans Norge. Det er en økning på 61 000 fra året før. Til sammenligning var det kun 13 173 personer med aktiv opptjening av ytelsesbasert tjenstepensjon (en nedgang på 1 276 personer siste år) og 71 539 personer med opptjening fra såkalt hybridpensjon (en økning på 1 355 personer siste år).¹³

Tall fra Finans Norge viser at det ved utgangen av 2025 var 136 900 utbetalinger av innskuddspensjon. Det kan være personer som har mer enn én utbetaling. Samlet ble det utbetalt om lag 5,285 milliarder kroner i 2025. Det gir en gjennomsnittlig utbetaling på om lag 38 600 kroner per år.

Antallet alderspensjonister med utbetaling fra en innskuddsordning er økende, se tabell 7. Stadig flere av alderspensjonistene som starter uttak av pensjon har opptjent hele eller deler av tjenstepensjon gjennom en innskuddspensjonsordning.

Tabell 7: Antall utbetalinger av innskuddspensjon pr. 31. desember.

2020	2021	2022	2023	2024	2025
79 300	84 900	94 500	108 300	123 300	136 900

(Kilde: Finans Norge)

Store forskjeller i tjenstepensjon mellom bransjer i privat sektor

Det er store forskjeller på hvor mye arbeidsgivere i privat sektor sparer til tjenstepensjon for sine ansatte. Ansatte i bransjer med høye lønninger har ofte også bedre pensjonsordninger enn ansatte i bransjer med lave lønninger. Det kan isolert sett føre til at inntektsforskjeller i yrkesaktiv alder forsterkes i pensjonisttilværelsen.

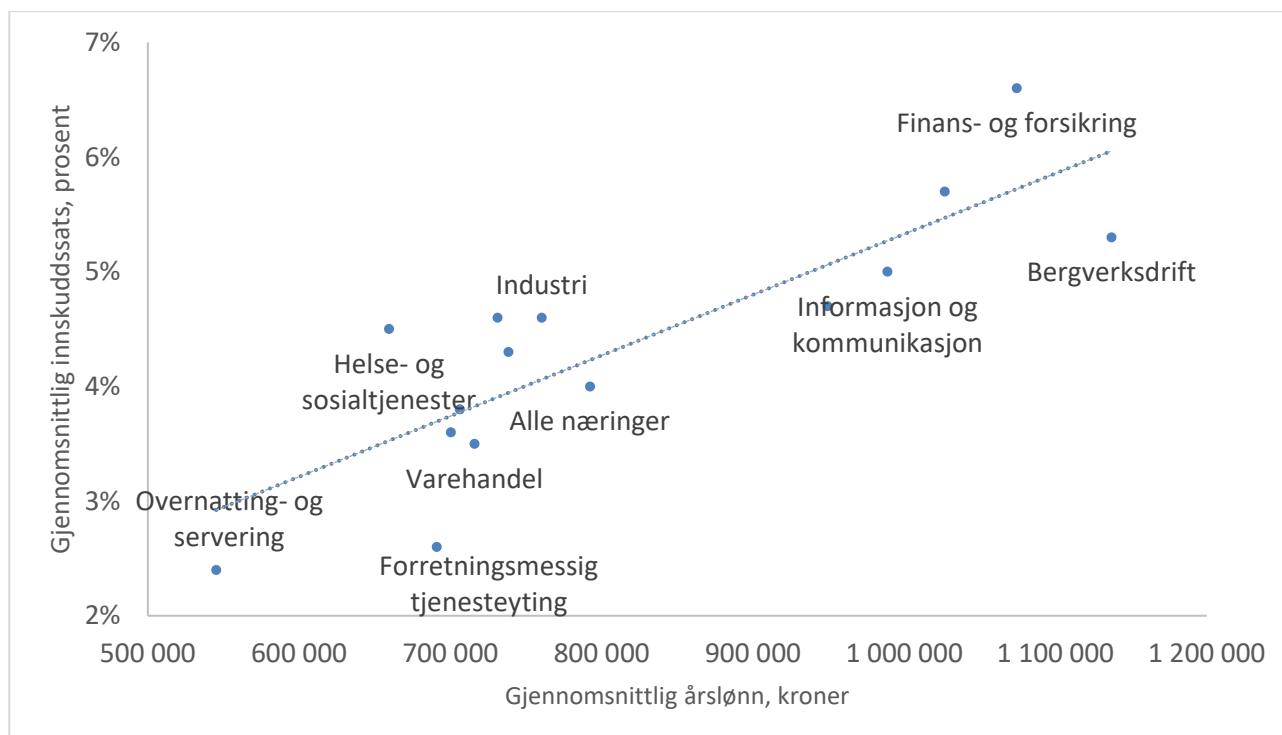
I 2025 var den gjennomsnittlige grunnsatsen i innskuddspensjon 4,0 prosent, viser tall fra Finans Norge. Det betyr at arbeidsgiver i gjennomsnitt satte av 4 prosent av lønnen til tjenstepensjon¹⁴. Forskjellene mellom bransjene er imidlertid store. Innen finansiering og forsikring var den gjennomsnittlige satsen 6,6 prosent, mens den var 2,4 prosent innen overnatting og servering.

Forskjellene blir enda tydeligere når vi ser på hvor mange som bare har minimumsordningen, hvor arbeidsgiver sparer 2 prosent av lønnen. Innen overnatting og servering hadde 66,6 prosent av de ansatte en slik minimumsordning i 2025. Innen finansiering og forsikring gjaldt dette bare 3,2 prosent.

Figuren nedenfor viser sammenhengen mellom gjennomsnittlig lønnsnivå og grunnsatsen for innskuddspensjon i ulike næringer. Den stiplede linjen er en lineær trendlinje. Det er en tydelig tendens til at næringer med høyt lønnsnivå også har høyere innskuddssatser.

¹³ Kilde: Finans Norge

¹⁴ Grunnsatsen gjelder for lønn inntil 12 G, og kan variere mellom 2 og 7 prosent. Det er også mulig med tilleggssinnskudd på opptil 18,1 prosent for lønn mellom 7,1 og 12 G, siden folketrygden ikke gir opptjening for lønn over 7,1 G. Slike tilleggssinnskudd er ikke inkludert i disse tallene.

Figur 7: Sammenheng mellom gjennomsnittlig lønnsnivå og innskuddspensjon¹⁵ i ulike næringer

(Kilde: SSB, tabell 11421, og Finans Norge)

Avkastning på innskuddspensjon

Både i opptjeningsfasen og utbetalingsfasen vil midlene i innskuddspensjonen svinge i takt med avkastningen som oppnås på pensjonsbeholdningen. I utbetalingsfasen vil beløpet som utbetales endres fra måned til måned avhengig av avkastningen. Ved positiv avkastning vil det månedlige beløpet øke noe, og ved negativ avkastning vil det månedlige beløpet bli noe redusert.

Tabell 8 og 9 viser årlig bruttoavkastning i de anbefalte innskuddspensjonsporteføljene hos DNB og Storebrand, fra 2021 til 30. juni 2026, for en kunde som var 70 år i 2020. Tabell 10 viser nettoavkastningen for kunden i Storebrand, dvs. etter at forvaltningskostnader er trukket fra. Tabellene er representative for noen som har vært pensjonist i hele perioden. Alderen på kunden er avgjørende da aksjeandelen i de anbefalte porteføljene trappes ned ved økt alder, slik at en kunde på for eksempel 50 år har en høyere aksjeandel enn en kunde på 70 år. Yngre kunder har hatt en høyere aksjeandel i samme periode, og har også fått høyere avkastning i samme periode. Se tabell 11.

Tabell 8: Anbefalt portefølje innskuddspensjon i DNB, 70 år gammel kunde i 2020. Årlig bruttoavkastning, før forvaltningskostnader:

2021	2022	2023	2024	2025	2026 pr. 30.6	Gjennomsnittlig avkastning per år
6,8 %	-6,8 %	8,9 %	9,0 %	10,0 %	4,1 %	5,6 %

(Kilde: DNB)

¹⁵ Figuren viser grunnsatsen for lønn inntil 12 G, som kan variere mellom 2 og 7 prosent. Eventuelle tilleggssinnskudd for lønn mellom 7,1 og 12 G er ikke inkludert.

Tabell 9: Anbefalt portefølje innskuddspensjon i Storebrand, 70 år gammel kunde i 2020. Årlig bruttoavkastning, før forvaltningskostnader:

2021	2022	2023	2024	2025	2026 pr. 30.6	Gjennomsnittlig avkastning per år
6,2 %	-3,7 %	7,1 %	8,2 %	7,6 %	4,6 %	5,4 %

(Kilde: Storebrand)

Tabell 10: Anbefalt portefølje innskuddspensjon i Storebrand, 70 år gammel kunde i 2020. Årlig nettoavkastning:

2021	2022	2023	2024	2025	2026 pr. 30.6	Gjennomsnittlig avkastning per år
5,4 %	-4,5 %	6,3 %	7,4 %	6,8 %	4,2 %	4,6 %

(Kilde: Storebrand)

Tabell 11: Anbefalt portefølje innskuddspensjon. Gjennomsnittlig årlig bruttoavkastning i perioden 1.1.2021–30.6.2026. For kunder med følgende alder pr. 2020.

	40 år	50 år	60 år	70 år
DNB	10,8 %	9,0 %	6,4 %	5,6 %
Storebrand	12,0 %	11,9 %	8,2 %	5,4 %

(Kilde: DNB og Storebrand)

Fripoliser

Dersom du har arbeidet i en privat bedrift med ytelsespensjon og senere har sluttet, eller bedriften har endret pensjonsordningen, kan du ha fått en fripolise. En fripolise er et bevis på pensjonen du har opptjent gjennom den tidligere ytelsespensjonsordningen.

Omtrent 900 000 fripoliser forvaltes av de fem livsselskapene Storebrand Liv, DNB Liv, Nordea Liv, SpareBank 1 Forsikring og Gjensidige Pensjonsforsikring. I tillegg forvaltes om lag 110 000 fripoliser i private pensjonskasser.¹⁶

En særlig utfordring for fripoliser i livsselskap har vært lav eller manglende oppregulering av de årlige pensjonsutbetalingene. Pensjonistforbundets rapport *Fakta om fripoliser 2024* viste at fripolisene i livsselskap samlet mistet om lag 51 milliarder kroner i kjøpekraft i perioden 2019–2023. Det tilsvarer et fall i kjøpekraften på 14,9 prosent. Fripolisene i de fire største private pensjonskassene hadde en bedre utvikling, men mistet også i gjennomsnitt 6,7 prosent av kjøpekraften i samme periode.

¹⁶ Kilde: Arbeidsgrupperapporten *Fripoliser og annen privat tjenestepensjon*, 2024.

Resultatene i 2025

Ved utgangen av 2025 forvaltet de fem livselskapene fripoliser med en samlet verdi på om lag 335 milliarder kroner. Storebrand og DNB er klart størst og forvalter til sammen 84 prosent av kapitalen. Den gjennomsnittlige avkastningen på fripolisekapitalen var 5,0 prosent i 2025, opp fra 4,5 prosent året før.¹⁷

En avkastning på 5 prosent betyr imidlertid ikke at pensjonsutbetalingene øker tilsvarende. Avkastningen må blant annet dekke den garanterte renten på fripolisen før det kan oppstå overskudd som gir grunnlag for økt pensjon. For fripoliser under utbetaling ble pensjonen fra 1. januar 2026 i gjennomsnitt oppregulert med 0,86 prosent i Storebrand, 0,66 prosent i DNB, 2,48 prosent i Nordea og 4,3 prosent i SpareBank 1. Gjensidige har ikke oppgitt et tilsvarende gjennomsnittstall. Det er også store forskjeller mellom kunder i samme selskap.

Fripolisene som forvaltes i egne pensjonskasser har over tid hatt høyere avkastning enn fripolisene i livselskapene. Pensjonskassene har som regel en høyere aksjeandel, og dermed også større svingninger i avkastningen fra år til år. I 2025 var avkastningen 8,4 prosent i Equinor Pensjonskasse, 6,8 prosent i Telenor Pensjonskasse, 7,3 prosent i Norsk Hydros Pensjonskasse og 12,8 prosent i MP Pensjon (Tine).¹⁸

Til sammenligning fikk Statens pensjonsfond Norge en avkastning på 12,7 prosent i 2025¹⁹, mot 5,0 prosent i gjennomsnitt for fripolisene i livselskapene. Statens pensjonsfond Norge forvaltet 417 milliarder kroner ved utgangen av året, omtrent på størrelse med den samlede fripolisekapitalen. Forskjellen illustrerer betydningen av hvordan kapitalen forvaltes. En statlig løsning for fripolisene kunne vært utredet nærmere, med sikte på en mer langsiktig forvaltning og en høyere aksjeandel enn i dagens system, og dermed også høyere forventet avkastning og større pensjon for kundene over tid.

Nye regler for fripoliser

Fra 1. januar 2024 ble «tilleggsavsetninger» og «kursreguleringsfond» slått sammen til et eget bufferfond for hver fripolise. Bufferfondet består av oppsparte overskudd og kan brukes til å dekke manglende avkastning i svake år. Fra 2024 kan bufferfondet også dekke negativ avkastning. Hensikten med endringene var blant annet å gi livselskapene større mulighet til å ta risiko i forvaltningen og dermed oppnå høyere avkastning over tid.

En arbeidsgruppe med representanter fra LO, NHO, Finansdepartementet, Arbeids- og inkluderingsdepartementet og Finanstilsynet utredet i 2024 ytterligere endringer i regelverket. Pensjonistforbundet deltok gjennom et utredningsråd som ga innspill underveis. Arbeidet ble fulgt opp av Finansdepartementet i Prop. 31 L (2025–2026), og Stortinget vedtok flere regelendringer i april 2026.

Fra 1. juli 2026 ble flere av de nye reglene satt i kraft. Det tidligere kravet om at bufferfondet skulle bygges ned med et bestemt minimum i utbetalingsfasen ble fjernet. Pensjonsleverandørene skal i stedet ha egne retningslinjer for hvor stort bufferfondet kan være og hvordan det skal bygges ned. Hovedinnholdet i retningslinjene skal offentliggjøres. Pensjonistforbundet er skeptisk til at selskapene får stor frihet til selv å bestemme tempoet i nedbyggingen.

Fra samme dato ble det åpnet for såkalt «lånt egenkapital». Dersom avkastningen og bufferfondet ikke er tilstrekkelig til å dekke den årlige rentegarantien, kan pensjonsleverandøren midlertidig dekke underskuddet med egenkapital. Beløpet kan senere betales tilbake fra fremtidige overskudd. Hensikten er å gjøre det mulig for selskapene å ta noe mer risiko i forvaltningen, men det er foreløpig usikkert i hvilken grad dette faktisk vil føre til høyere avkastning for kundene.

¹⁷ Pensjonistforbundet, *Kundenes fripoliseregnskap 2025*, juni 2026.

¹⁸ Norsk Hydros Pensjonskasse, *Beretning og regnskap 2025*; MP Pensjon, *Årsrapport 2025*, Equinor Pensjon, *Årsberetning og regnskap 2025*, Telenor Pensjonskasse, *Årsrapport 2025*.

¹⁹ Folketrygdfondet, årsresultat for Statens pensjonsfond Norge 2025.

Reglene for fripoliser med investeringsvalg ble også endret fra 1. juli 2026. Har kunden allerede valgt å forvalte fripolisen med eget investeringsvalg, skal dette som hovedregel fortsette også etter at pensjonsutbetalingen starter. Tidligere gikk fripolisen som hovedregel tilbake til kollektiv forvaltning. Det er også blitt mulig å avtale kortere utbetalingstid for små fripoliser inntil ett år etter at utbetalingen har startet.

Viktige endringer fra 2027

Fra 1. januar 2027 kommer to endringer som Pensjonistforbundet har arbeidet for i flere år. Når bufferkapital frigjøres fra en fripolise under utbetaling, skal den utbetales som et kronebeløp i tillegg til den ordinære pensjonen. Tidligere ble frigjort buffer brukt til å kjøpe små, livsvarige tillegg til pensjonen. Den nye løsningen gjør at pengene kan komme raskere til utbetaling.

Endringen vil først få effekt for kundene i 2028, når resultatet for 2027 disponeres.²⁰ Hvor mye den enkelte får utbetalt vil blant annet avhenge av hvor stort bufferfond fripolisen har, og pensjonsleverandørens retningslinjer for nedbygging av bufferfond. Fripoliser med lite bufferkapital kan derfor få liten eller ingen ekstra utbetaling.

Fra 1. januar 2027 endres også reglene for bufferfond som står igjen når en fripolisekunde dør.²¹ Dersom det ikke finnes etterlatte med krav på etterlattepensjon, skal det gjenværende bufferfondet fordeles til bufferfondene til de øvrige fripolisekundene. Tidligere kunne inntil halvparten av slike midler tilfalle pensjonsleverandørens risikoutjevningfond. Etter de nye reglene blir hele beløpet værende hos kundene. Dette er en viktig forbedring for fripolisekundene.

AFP fra privat sektor

AFP i privat sektor er en tariffbasert, livsvarig pensjon for ansatte i bedrifter som er tilsluttet AFP-ordningen. Om lag halvparten av arbeidstakerne i privat sektor jobber i virksomheter som er omfattet av AFP. For å få AFP må man oppfylle bestemte vilkår knyttet til blant annet hvor lenge man har arbeidet i en AFP-bedrift.

AFP kan tas ut fra 62 år og kombineres med arbeidsinntekt uten at pensjonen blir redusert. Jo senere man starter uttaket, desto høyere blir den årlige pensjonen. Den øker imidlertid ikke etter 70 år. AFP må tas ut fullt og kan ikke tas ut gradert. Dersom AFP tas ut før fylte 67 år, får man i tillegg et kronetillegg på 1 600 kroner i måneden frem til 67 år. Kronetillegget er et forskudd på AFP og gir derfor ikke høyere samlet AFP gjennom livet.²²

Ved utgangen av juni 2026 mottok 149 200 personer AFP i privat sektor, viser tall fra NAV. Det er 7 prosent flere enn på samme tidspunkt året før, og nær dobbelt så mange som for ti år siden. Menn utgjorde 72 prosent av mottakerne og kvinner 28 prosent. Én av tre mottakere var under 67 år.

Gjennomsnittlig årlig AFP var 75 354 kroner i 2025. Menn mottok i gjennomsnitt 78 330 kroner, mens kvinner mottok 67 685 kroner.

AFP reguleres annerledes enn alderspensjonen

Den livsvarige delen av AFP i privat sektor reguleres årlig med lønnsveksten, fratrasket 0,75 prosent. Dette er de samme reguleringsreglene som tidligere gjaldt for alderspensjon fra folketrygden. Fra 2021 ble reguleringen av alderspensjon fra folketrygden endret til å følge gjennomsnittet av lønns- og prisveksten. I

²⁰ Kilde: DNB Liv har opplyst til Pensjonistforbundet at endringen først får effekt når årsresultatet for 2027 disponeres i 2028.

²¹ Også denne endringen vil først få merkbar effekt for kundene i 2028 (kilde: DNB Liv).

²² Kilde: NAV

2021 kunne reguleringen likevel ikke være høyere enn lønnsveksten, mens denne begrensningen ble fjernet fra 2022.

Kronetillegget, som varer frem til 67 år, reguleres ikke. Kompensasjonstillegget som enkelte eldre årskull mottar, er livsvarig, men reguleres bare ved første regulering etter uttak. Da justeres det forholdsmessig med lønnsveksten for perioden fra forrige regulering 1. mai og frem til uttaket. Deretter holdes beløpet fast.

I 2026 økte den livsvarige delen av AFP i privat sektor med 4,12 prosent fra 1. mai. Alderspensjon fra folketrygden økte til sammenligning med 4,69 prosent.

Tabell 12 viser reguleringen fra 1. mai hvert år siden 2021. I denne perioden har reguleringen av alderspensjonen fra folketrygden samlet sett vært høyere enn reguleringen av den livsvarige delen av AFP i privat sektor.

Tabell 12: Regulering av livsvarig del av AFP og pensjon fra folketrygden, pr. 1. mai, 2021-2026.

	2021	2022	2023	2024	2025	2026	Gjennomsnittlig årlig vekst:
AFP	4,19 %	3,98 %	5,61 %	3,87 %	4,15 %	4,12 %	4,32 %
Pensjon fra folketrygden	5,36 %	3,53 %	8,54 %	2,76 %	3,71 %	4,69 %	4,75 %

Pensjonistenes inntekts- og kjøpekraftsutvikling

Pensjonisters inntektsutvikling påvirkes i stor grad av den årlige reguleringen av alderspensjonen fra folketrygden, som for de fleste utgjør den største delen av den samlede pensjonen. Mange har i tillegg tjenestepensjon, AFP eller andre pensjonsinntekter. Disse kan utvikle seg annerledes enn alderspensjonen fra folketrygden. Tabell 13 viser en oversikt over veksten og reguleringen av ulike pensjons- og inntektstyper i 2026.

Tabell 13: Vekst og regulering av pensjons- og inntektstyper i 2026. Prosentvis vekst.

Inntektstype	Vekst fra 1. mai 2026	Årlig vekst i 2026
Forventet lønnsvekst ²³	-	4,40
Forventet prisvekst ²⁴		3,5
Alderspensjon fra folketrygden under utbetaling	4,69	4,37
Gjenlevendetillegg, født før 1944	4,69	4,37
Gjenlevendetillegg, født i 1944 eller senere	0	0
Offentlig tjenestepensjon	4,69	4,37
AFP fra offentlig sektor ²⁵	4,69	4,37
Uføretrygd og arbeidsavklaringspenger (AAP)	4,91	4,92
Alderspensjon fra folketrygden under opptjening	4,91	4,92
Fripoliser i livselskap	-	varierer ²⁶
Innskuddspensjon	-	varierer
AFP i privat sektor ²⁷	4,12	4,13
Pensjonistlønn ²⁸	-	4,26

²³ Regjeringens anslag i Revidert nasjonalbudsjett 2026, tabell 1.18.

²⁴ Samme kilde.

²⁵ AFP-tillegget i gammel offentlig AFP på 20 400 kroner, oppreguleres ikke.

²⁶ Fra 1. januar 2026 var gjennomsnittlig regulering for pensjonister med fripolise: 0,66 prosent i DNB, 0,86 prosent i Storebrand, 2,48 prosent i Nordea og 4,3 prosent i SpareBank 1. *Kundenes fripoliseregnskap 2025*, Pensjonistforbundet.

²⁷ Den livsvarige delen oppreguleres. Eventuelt kronetillegg og kompensasjonstillegg oppreguleres ikke.

²⁸ Pensjonistlønnen økte fra 1. januar 2026 fra 258 til 269 kroner per time.

Alderspensjon fra folketrygden under utbetaling reguleres med gjennomsnittet av lønns- og prisveksten. I 2026 økte pensjonen med 4,69 prosent fra 1. mai. Det gir en årsvekst på 4,37 prosent fra 2025 til 2026. Med en forventet prisvekst på 3,5 prosent gir dette økt kjøpekraft i 2026.²⁹

Pensjonister med offentlig tjenstepensjon får i hovedsak samme årlige regulering av tjenstepensjonen under utbetaling som alderspensjonen fra folketrygden. I privat sektor er bildet mer sammensatt. Fripoliser i livselskap har over tid hatt svak regulering, mens utviklingen i innskuddspensjon avhenger av avkastningen på de investerte midlene. Innskuddspensjon er dessuten som regel tidsbegrenset, slik at den samlede pensjonsinntekten kan falle når utbetalingen opphører.

Også etterlatte pensjonister har en svakere utvikling. Gjenlevendetillegget til etterlatte alderspensjonister født i 1944 eller senere reguleres ikke lenger, fra og med 2024. Den delen av pensjonen som bygger på egen opptjening reguleres som normalt, mens gjenlevendetillegget står stille.

Pensjonsveksten i 2026

Pensjonsveksten fastsettes i mai hvert år gjennom trygdeoppgjøret. Alderspensjon under utbetaling skal ha en årsvekst tilsvarende gjennomsnittet av lønns- og prisveksten. I beregningen korrigeres det også for avvik mellom lønns- og prisveksten som ble anslått året før, og hva den faktiske veksten viste seg å bli.

I Revidert nasjonalbudsjett 2026 ble lønnsveksten anslått til 4,4 prosent. Lønnsveksten i 2025 viste seg samtidig å bli 4,9 prosent, mot 4,4 prosent som ble lagt til grunn i trygdeoppgjøret året før. Det ga et positivt avvik på 0,5 prosentpoeng. Når dette tas med, blir den korrigerte lønnsveksten som brukes i trygdeoppgjøret 4,92 prosent.

Prisveksten i 2026 er anslått til 3,5 prosent. I 2025 ble prisveksten 3,1 prosent, mot et anslag på 2,8 prosent. Etter korleksjon for dette avviket blir prisveksten som brukes i årets pensjonsregulering 3,81 prosent.

Gjennomsnittet blir dermed: **$(4,92 \% + 3,81 \%) / 2 = 4,37 \text{ prosent}$**

Alderspensjonen skal altså være 4,37 prosent høyere i gjennomsnitt i 2026 enn i 2025. Pensjonen reguleres imidlertid først fra 1. mai. Siden pensjonene økte med 3,71 prosent fra 1. mai 2025, må økningen fra 1. mai 2026 være 4,69 prosent for at årsveksten skal bli 4,37 prosent.

Tabell 14: Eksempel på vekst i pensjon fra 2025 til 2026

	2025	2026	Prosentvis vekst 25 - 26
Januar - april	25 000 kr	25 928 kr	3,71 %
Mai - desember	25 928 kr	27 143 kr	4,69 %
Prosentvis vekst	3,71 %	4,69 %	
Sum årlig pensjon	307 424 kr	320 856 kr	4,37 %

Eksemplet i tabell 14 viser at en økning på 4,69 prosent fra 1. mai 2026, gir en årlig pensjonsvekst på 4,37 prosent fra 2025 til 2026.

²⁹ Kilde: Meld. St. 10 (2025–2026), *Regulering av pensjonar i 2026 og inntekstilhøve for pensjonistar*.

Regulering av alderspensjon fra folketrygden under utbetaling

- Før 2011 ble alderspensjon regulert i takt med lønnsveksten
- Fra 2011 til og med 2020 ble alderspensjon regulert i takt med lønnsveksten, deretter fratrasket 0,75 prosent. *Minstepensjon ble i denne perioden regulert i takt med lønnsveksten, deretter justert for effekten av levealdersjusteringen for 67-åringer i reguleringsåret. De fleste år ga dette et fratrekk på om lag 0,5 prosent, altså noe mindre underregulering enn for ordinær alderspensjon.*
- 2021 ble alderspensjon regulert i takt med gjennomsnittet av lønns- og prisveksten, *men ikke høyere enn lønnsveksten*
- Fra 2022 blir alderspensjon regulert i takt med gjennomsnittet av lønns- og prisveksten.

Det korrigeres også for avvik mellom den forventede lønns- og prisveksten som legges til grunn i trygdeoppgjørene, og hva SSB i etterkant beregner at faktisk lønns- og prisvekst ble.

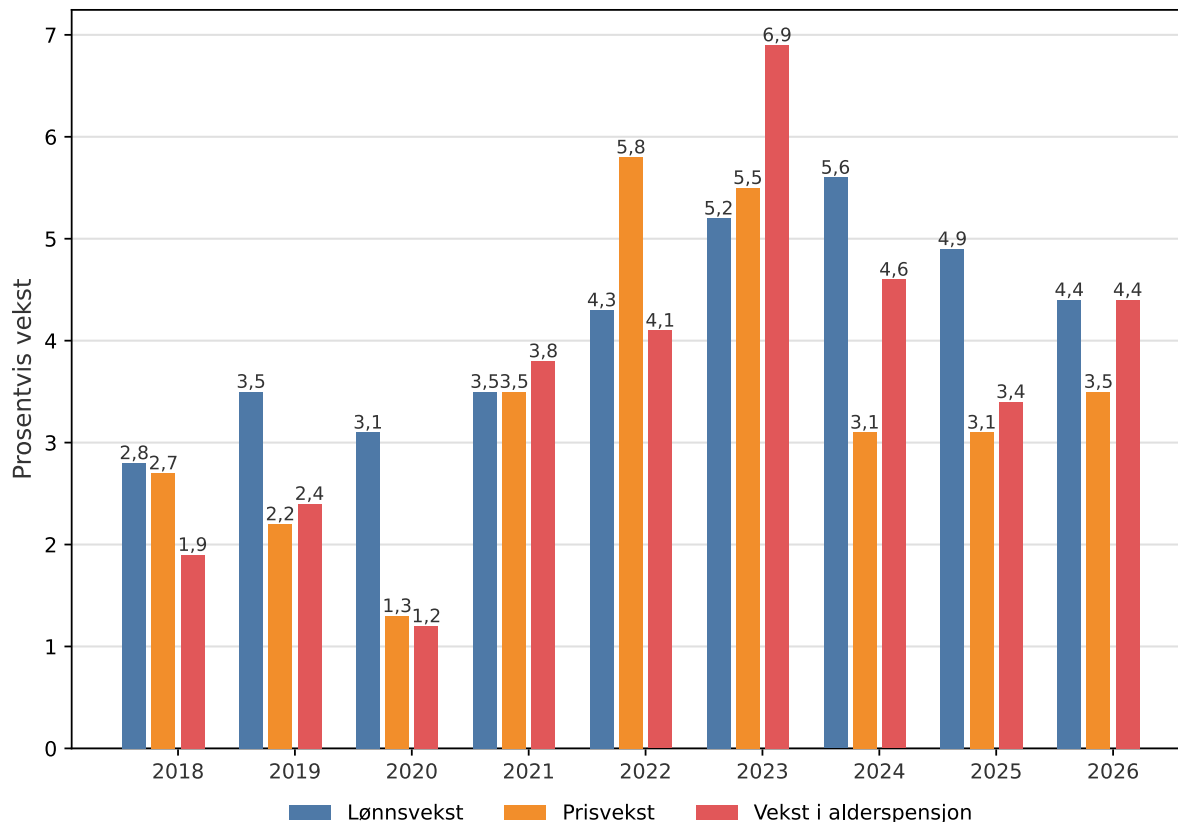
Dagens reguleringsmetode gir bedre beskyttelse av kjøpekraften i perioder hvor prisveksten er høy i forhold til lønnsveksten. Den tidligere metoden med lønnsvekst fratrasket 0,75 prosent gir på sin side høyere pensjonsvekst dersom reallønnsveksten er høyere enn om lag 1,5 prosent.

Så lenge lønningene over tid vokser mer enn prisene, vil alderspensjonen normalt vokse mindre enn lønningene. Pensjonistene vil imidlertid få realvekst dersom lønnstakerne får realvekst, men kun halvparten av realveksten lønnstakere får i gjennomsnitt. Inntektsforskjellen mellom lønnstakere og pensjonister vil dermed kunne øke over tid.

Pensjonistenes kjøpekraftsutvikling

Figur 8 viser utviklingen i lønn, priser og alderspensjon fra folketrygden de siste årene. Prisveksten var særlig høy i 2022 og 2023, med henholdsvis 5,8 og 5,5 prosent. Den falt til 3,1 prosent både i 2024 og 2025, mens regjeringen anslår en prisvekst på 3,5 prosent i 2026. Lønnsveksten var 4,9 prosent i 2025 og anslås til 4,4 prosent i 2026.

Figur 8: Lønnsvekst, prisvekst og pensjonsvekst 2018–2026. Prosentvis endring fra året før.



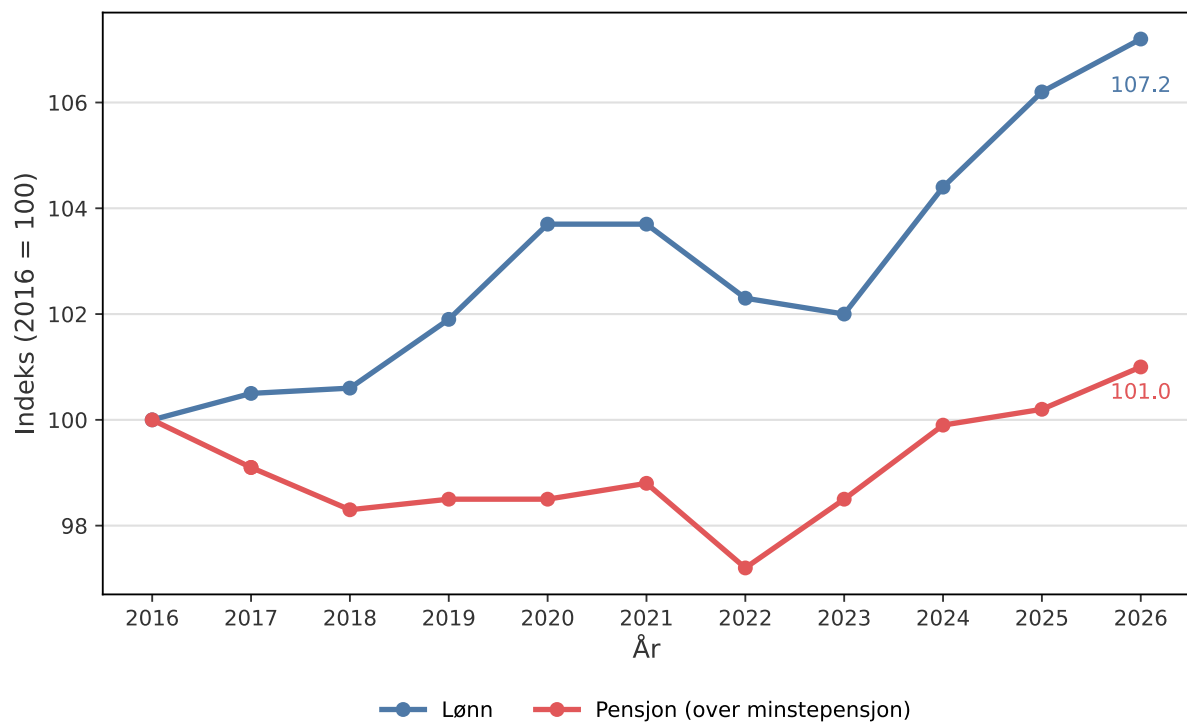
(Kilde: Meld. St. 10 (2025–2026). Tallene for lønns- og prisvekst i 2026 er anslag.)

Kjøpekraften til alderspensjonen falt i flere år i perioden etter 2015. De siste årene har utviklingen vært bedre. Realveksten i alderspensjonen var 1,3 prosent i 2023, 1,4 prosent i 2024 og 0,3 prosent i 2025. I 2026 anslås realveksten til 0,8 prosent.

Over en lengre periode har lønnstakere likevel hatt en klart sterkere inntektsutvikling. Ser vi på tiårsperioden 2017–2026, har realverdien av ordinær alderspensjon økt med 1 prosent, mens reallønnen har økt med 7,2 prosent³⁰. Forskjellen skyldes blant annet at reguleringsreglene over tid gir lavere vekst i pensjonene enn i lønningene når det er reallønnsvekst.

³⁰ Egen beregning basert på Meld. St. 10 (2025–2026), tabell 3.1.

Figur 9: Realverdien av lønn og alderspensjon over minstenivået 2017–2026*. Indeks 2016 = 100



(Kilde: NOU 2026: 5, og egne beregninger)

**Tallene for 2026 bygger på regjeringens anslag for lønns- og prisvekst i Revidert nasjonalbudsjett 2026.*

Den samlede inntektsutviklingen kan være forskjellig fra pensjonist til pensjonist. Utviklingen av tjenestepensjon, AFP, fripoliser og andre tillegg har betydning, og inntekten kan falle når tidsbegrensede pensjoner opphører. Også endringer i skattesystemet og endringer i familiesituasjonen påvirker inntektsnivået.

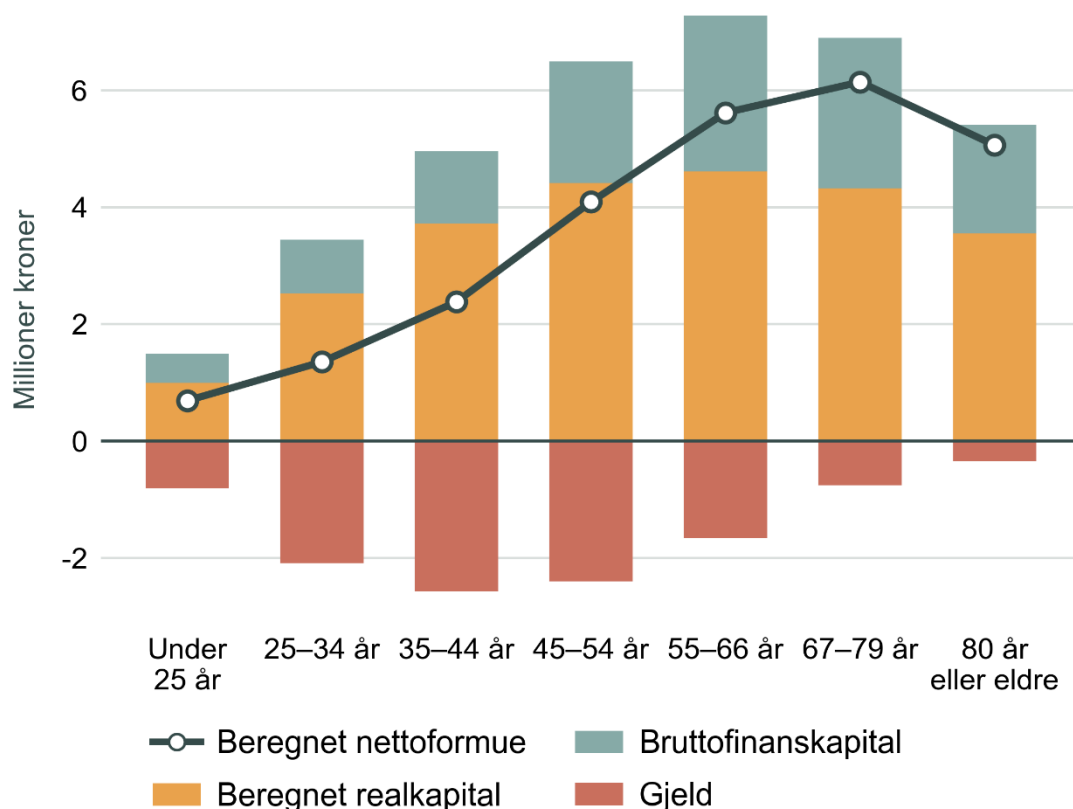
Formue blant pensjonister

Formue bygges gjerne opp over tid, gjennom nedbetaling av boliglån, boligprisvekst, sparing i banken, aksjer, fond eller lignende. Eldre husholdninger har derfor ofte større nettoformue enn yngre husholdninger, som har hatt kortere tid til å bygge opp formue og gjerne har mer gjeld. Sammenhengen mellom alder og formue er likevel ikke entydig. Figur 10 viser at bruttoformuen er størst blant husholdninger der hovedinntektstaker er 55-66 år, mens nettoformuen (hvor gjelden er trukket fra) er størst i aldersgruppen 67-79 år. Blant husholdninger hvor hovedinntektstakeren er 80 år eller eldre er både brutto- og nettoformuen lavere.

Forskjellene mellom aldersgruppene må imidlertid tolkes med varsomhet. Tallene gjelder husholdninger, og ikke enkeltpersoner. For eksempel kan husholdningsstørrelse påvirke nivået på formuen. Det er blant annet flere aleneboende i aldersgruppen 80 år og eldre enn blant 67-79 åringer. Figuren viser dessuten ulike aldersgrupper på samme tidspunkt, og ikke hvordan formuen til de samme husholdningene utvikler seg gjennom livet. Hvor stor formue en husholdning har, påvirkes også av blant annet inntekt, sparing og investeringer, utviklingen i bolig- og finansmarkedene, arv og overføringer til andre.

I SSBs formuesstatistikk kan nettoformuen beregnes ved å legge sammen realkapital³¹ og bruttofinanskapital³², for deretter å trekke fra gjeld.

Figur 10: Gjennomsnittlig formue for husholdninger etter hovedinntektstakers alder. 2024.



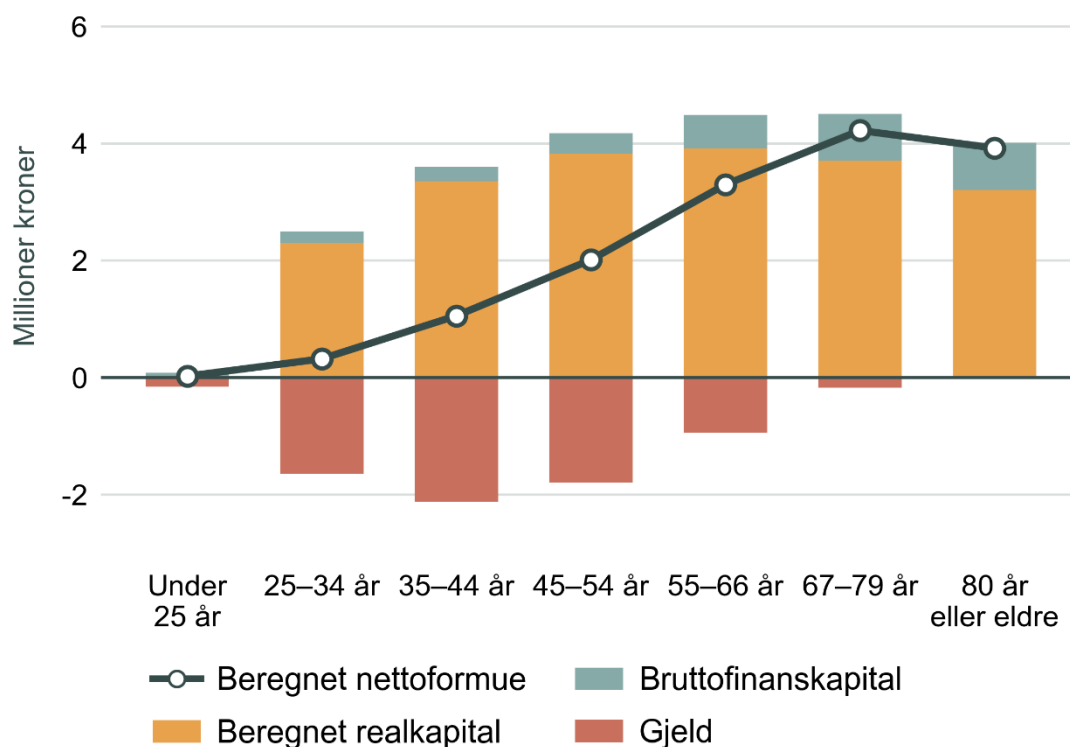
(Kilde: SSB, Hva er vanlig formue?)

³¹ Beregnet realkapital omfatter markedsverdien av primærbolig, sekundærboliger, næringseiendommer og skog- og gårdsbruk. For annen fast eiendom, driftsløsøre og andre eiendeler utenfor næring, samt innbo og løsøre er det skattemessige verdier som ligger til grunn. Kilde: SSB

³² Beregnet bruttofinanskapital omfatter bankinnskudd, aksjer, formue i aksjesparekonto, andeler i aksjefond, obligasjons- og pengemarkedsfond, obligasjoner og andre verdipapirer. Kilde: SSB

Figur 10 viser gjennomsnittlig sammensetning av formue for husholdninger etter hovedinntektstakers alder, mens figur 11 viser median. Medianen viser formuen til en husholdning som ligger midt i fordelingen. Det vil si at halvparten av husholdningene i de respektive aldersgruppene har lavere nettoformue enn medianen, mens den andre halvparten har høyere nettoformue. Gjennomsnittlig nettoformue er høyere enn medianen, fordi formuesfordelingen er skjev og gjennomsnittet trekkes opp av et relativt lite antall husholdninger med svært høye formuer. Gjennomsnittlig nettoformue er 6,1 millioner kroner for husholdninger hvor hovedinntektstakeren er 67-79 år, mens medianen er 4,2 millioner kroner. Forskjellen mellom gjennomsnitt og median er særlig tydelig for finanskapitalen.

Figur 11: Median formue for husholdninger etter hovedinntektstakers alder. 2024.



(Kilde: SSB, Hva er vanlig formue?)

For husholdninger i alle aldersgrupper utgjør realkapital, først og fremst bolig, den største delen av formuen. Gjelden er høyest blant husholdninger i de midtre aldersgruppene og reduseres deretter med alderen. Gjeldsutviklingen blant eldre omtales nærmere i eget kapittel.

Pensjonsformue

Opptjente pensjonsrettigheter gjennom folketrygden, private og offentlige tjenstepensjoner og AFP inngår normalt ikke i den ordinære beregningen av formue. Slike pensjonsrettigheter inngår heller ikke i grunnlaget for formuesskatt. Pensjonsformuen skiller seg fra annen formue ved at den ikke kan disponeres fritt, og at det gjelder bestemte regler for hvordan og når den kan utbetales. Samtidig skiller pensjonsformuen seg ut ved at verdien av pensjonsrettighetene normalt reduseres etter hvert som pensjonen utbetales. Alderspensjonsrettigheter er som hovedregel personlige og kan ikke arves, med unntak av innskuddspensjon, hvor gjenstående pensjonskapital ved død kan gå til de etterlatte. Enkelte pensjonsrettigheter har dessuten egen etterlattedeckning som kan gi etterlatte rett på pensjonsytelser.

De opptjente pensjonsrettighetene danner grunnlaget for fremtidige pensjonsinntekter. Verdien av disse rettighetene kan ikke fastslås helt nøyaktig, blant annet fordi den avhenger av hvor lenge man lever.

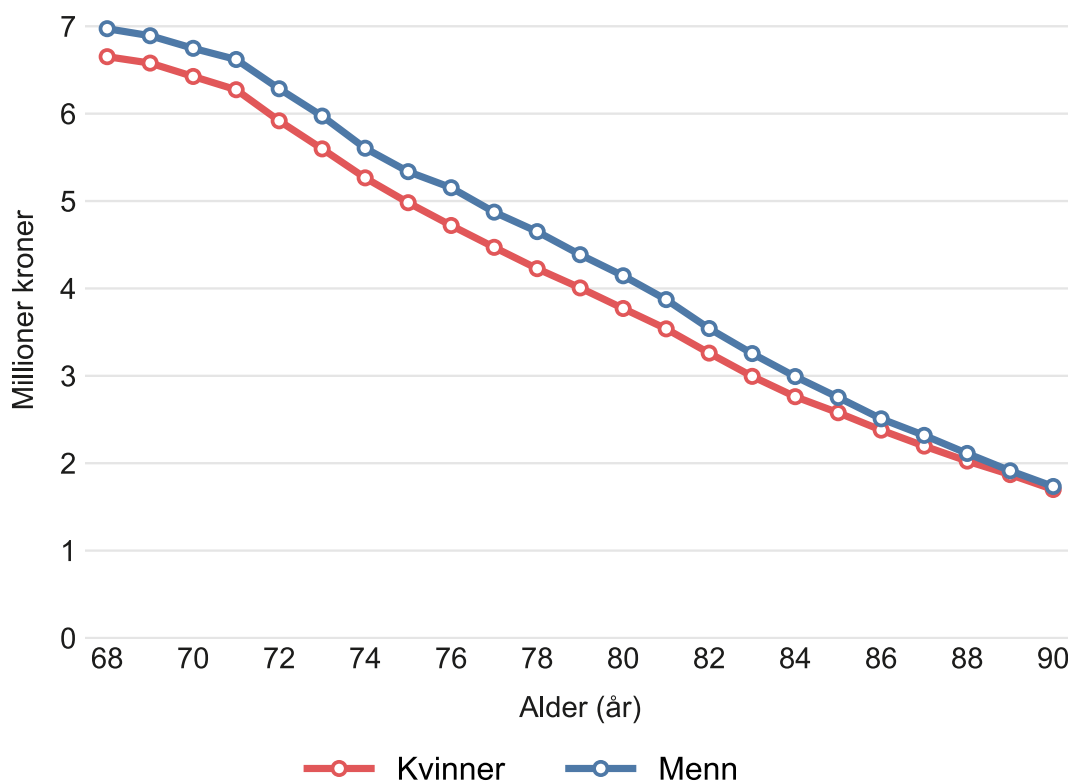
Verdien vil også avhenge av størrelsen på de årlige pensjonsytelsene, hvordan pensjonen reguleres og hvor lenge den utbetales.

I figur 12 har vi laget et forenklet estimat på formuesverdien av gjenstående pensjonsutbetalinger, basert på SSBs inntektsstatistikk for 2024. For hvert alderstrinn og kjønn er gjennomsnittlige årlige utbetalinger av alderspensjon fra folketrygden, tjenestepensjoner og AFP multiplisert med forventet gjenstående levealder.

Figuren er kun ment som en illustrasjon, og er ikke en fullstendig aktuarisk beregning av pensjonsformuen. Det er ikke tatt hensyn til at enkelte pensjonsytelser kun utbetales over et visst antall år, slik som er vanlig for blant annet innskuddspensjon og mindre fripoliser. Det er ikke tatt hensyn til fremtidig regulering av pensjonsytelsene eller diskontering av fremtidige utbetalinger til dagens verdi. Beregningen inkluderer heller ikke verdien av eventuell etterlattedekning, eller mulige endringer i fremtidig alderspensjon fra folketrygden ved tap av ektefelle eller samboer.³³

Figuren viser hvordan verdien av de gjenstående pensjonsutbetalingene er lavere for eldre aldersgrupper. Ved 68 år tilsvarer de forventede gjenstående pensjonsutbetalingene en pensjonsformue på i gjennomsnitt 7,0 millioner kroner for menn og 6,7 millioner kroner for kvinner. Verdien faller deretter gradvis med alderen som følge av at antallet forventede gjenstående år med pensjonsutbetalinger blir færre. Til tross for at menn har kortere forventet levetid, har menn en noe høyere estimert pensjonsformue enn kvinner gjennom hele perioden, fordi menn i gjennomsnitt mottar høyere pensjon. Forskjellene mellom kvinner og menn blir imidlertid mindre med økende alder.

Figur 12: Estimert formuesverdi av gjenstående pensjonsutbetalinger. 2024.



(Kilde: SSB, tabell 09331 og 05375. Egne beregninger.)

³³ For en mer inngående metode for beregning av pensjonsformue se SSBs rapport, *Beregninger av pensjonsformue, Rapporter 2019/29*.

Gjeld blant pensjonister

Andelen personer 67 år og eldre som har gjeld, har økt betydelig de siste 15 årene. I 2009 hadde 42,3 prosent gjeld, mens andelen hadde økt til 64,9 prosent i 2024³⁴. Det er en økning på 22,6 prosentpoeng. Se tabell 15.

Tabell 15: Gjeldsutvikling blant personer 67 år og eldre. Per 31. desember.

	Antall personer med gjeld	Andel med gjeld ³⁵	Gjennomsnittlig gjeld blant personer med gjeld (kr)	Samlet gjeld i milliarder kroner
2009	264 562	42,3 %	359 800	95
2010	275 969	43,3 %	388 900	107
2011	302 201	46,2 %	409 300	124
2012	324 577	48,2 %	437 700	142
2013	351 045	50,2 %	462 300	162
2014	374 545	51,8 %	485 300	182
2015	396 439	53,2 %	506 700	201
2016	419 967	54,8 %	530 600	223
2017	439 267	55,9 %	547 900	241
2018	457 382	56,8 %	569 100	260
2019	477 397	57,7 %	587 400	280
2020	488 483	57,5 %	609 700	298
2021	508 215	58,4 %	616 700	313
2022	528 634	59,3 %	639 900	338
2023	590 326	64,5 %	602 700	356
2024	608 865	64,9 %	614 900	374

(Kilde: SSB, tabell 06626 og 07459)

Ved utgangen av 2024 hadde 608 865 personer 67 år og eldre gjeld. Gjennomsnittlig gjeld blant dem med gjeld var 614 900 kroner, en økning fra 602 700 kroner året før. Andelen med gjeld økte samtidig fra 64,5 til 64,9 prosent. Samlet gjeld økte med 18 milliarder kroner fra 356 milliarder kroner i 2023 til 374 milliarder kroner i 2024.

³⁴ Kilder: SSB, tabell 06626 og 07459. Tallene er basert på SSBs skattestatistikk. 2024 er siste tilgjengelige inntektsår.

³⁵ Andelen med gjeld er beregnet ved å dele antall personer 67 år og eldre med gjeld per 31. desember (SSB tabell 06626) på antall personer 67 år og eldre i befolkningen ved inngangen til påfølgende år (SSB tabell 07459).

Gjennomsnittet skjuler store forskjeller. Mange eldre har relativt små gjeldsbeløp, mens en mindre gruppe har gjeld på flere millioner kroner. Gjeldsnivået alene sier imidlertid ikke hvor økonomisk utsatt den enkelte er. Belastningen avhenger blant annet av inntekt, renteutgifter og hvilke verdier man eier. Fordelingen av gjeld blant personer 67 år og eldre i 2024 er vist nedenfor:

- 218 900 personer har gjeld på under 100 000 kroner. (20 800 kr i gjennomsnitt)
- 162 700 personer har mellom 100 000 og 500 000 kroner i gjeld. (275 100 kr i gjennomsnitt)
- 106 600 personer har mellom 500 000 og 1 million kroner i gjeld. (725 200 kr i gjennomsnitt)
- 85 200 personer har mellom 1 og 2 millioner kroner i gjeld. (1,39 millioner kr i gjennomsnitt)
- 35 500 personer har 2 millioner kroner i gjeld eller mer. (3,64 millioner kr i gjennomsnitt)

(kilde: SSB, tabell 08589)

Minstepensjon og garantipensjon

Minstepensjon og garantipensjon skal sikre et minstenivå på alderspensjonen fra folketrygden for personer med lav eller ingen pensjonsopptjening. Hvilken ordning man omfattes av, avhenger av når man er født.

Personer født i 1953 eller tidligere omfattes av de gamle pensjonsreglene og kan ha rett til minstepensjon. Personer født i årene 1954–1962 får pensjonen beregnet delvis etter gamle og delvis etter nye regler, og minsteytelsen består derfor av en kombinasjon av minstepensjon og garantipensjon. Personer født i 1963 eller senere omfattes fullt ut av de nye reglene og har kun garantipensjon som minsteytelse.

For å få full minstepensjon eller garantipensjon må man som hovedregel ha 40 års trygdetid. Trygdetid er i hovedsak knyttet til hvor lenge man har bodd i Norge, fra man fyller 16 år til og med det året man fyller 66 år. Kortere trygdetid gir en lavere minsteytelse.³⁶

Tabell 16: Minstepensjon og garantipensjon. Årlige satser fra 1. mai 2026

Minstepensjon:	Per 1. mai 2026	Garantipensjon:	Per 1. mai 2026
Lav sats	217 531 kr	Ordinær sats	234 765 kr
Ordinær sats	250 509 kr	Høy sats	253 787 kr
Høy sats	263 191 kr		
Enslig	301 062 kr		
Forsørger ektefelle over 60 år	405 215 kr		

Kilde: NAV. Garantipensjonen og minstepensjonen ble først regulert med 4,69 prosent fra 1. mai 2026. Minstepensjonssatsene ble deretter økt med ytterligere 8 000 kroner i året gjennom revidert nasjonalbudsjett 2026, også med virkning fra 1. mai.

Hvilken minstepensjonssats man har rett til, avhenger blant annet av sivilstatus og inntekten og pensjonen til ektefelle eller samboer. Enslige får den særskilte satsen for enslige. For gifte og samboende varierer satsen etter den økonomiske situasjonen til ektefellen eller samboeren.³⁷

Garantipensjonen har to satser. Høy sats gjelder som hovedregel for enslige, mens ordinær sats som hovedregel gjelder for gifte og samboende.

Forskjellen mellom minstepensjon og garantipensjon

Minstepensjon etter gamle regler fungerer i praksis som et minstenivå på den samlede alderspensjonen fra folketrygden. Har man opptjent en pensjon som er lavere enn minstenivået, gis det tillegg slik at pensjonen løftes opp til den satsen for minstepensjon man har rett til. Mange kan ha jobbet i mange år, men allikevel ikke ha en pensjonsopptjening som overstiger minstepensjon.

³⁶ Kilde: NAV

³⁷ Lav sats gis dersom man er gift eller har samboer, og ektefellen også mottar alderspensjon eller AFP fra offentlig sektor. Ordinær sats gis dersom man er gift eller har samboer, og ektefellen mottar uføretrygd, eller har en årlig inntekt over 2 G (273 098 kr), uten å motta alderspensjon eller uføretrygd. Samlet pensjon for et par skal være minst 2 ganger ordinær sats. Høy sats gis hvis ektefelle/samboer har inntekt under 2 G og ikke mottar uføretrygd, alderspensjon eller AFP fra offentlig sektor. Satsen for enslige gjelder også ektefeller som ikke bor sammen, for eksempel når den ene har langtidsopphold på institusjon eller sykehjem.

Garantipensjonen etter nye regler fungerer annerledes. Har du hatt pensjonsgivende inntekt sparer du opp en pensjonsbeholdning, som skal omregnes til en inntektpensjon. Har man ingen inntektpensjon, kan man få full garantipensjon. Har man tjent opp inntektpensjon gjennom arbeid eller annen pensjonsgivende inntekt, blir garantipensjonen redusert. Den reduseres imidlertid bare med 80 prosent av inntektpensjonen. Det betyr at den samlede pensjonen øker når man har pensjonsopptjening, selv om man fortsatt mottar garantipensjon. De aller fleste som har vært i arbeid vil derfor få en samlet pensjon som er høyere enn selve garantipensjonssatsen, og hvor pensjonen består av både inntektpensjon og en avkortet garantipensjon.

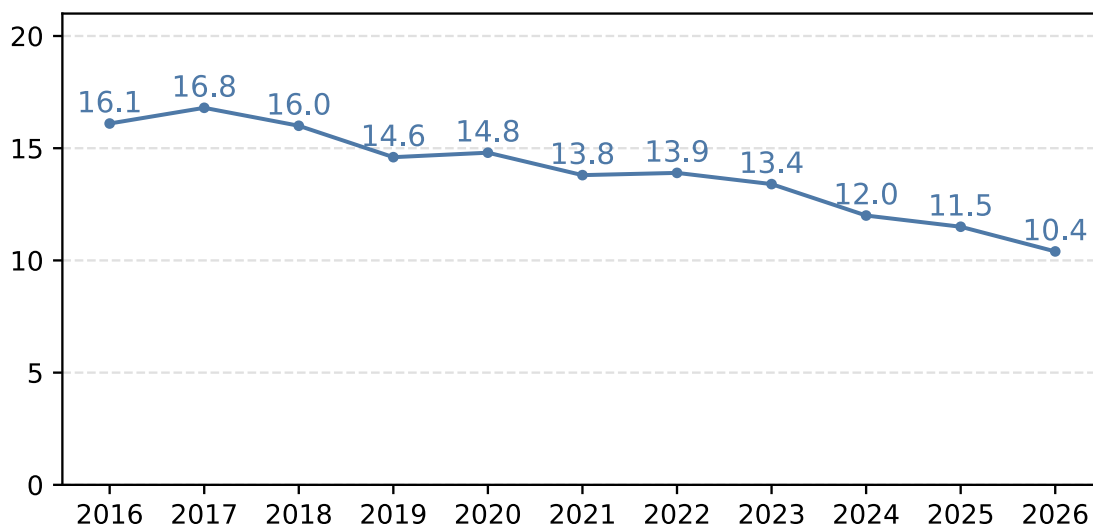
Dersom pensjonen skal tas ut tidlig så må pensjonen være større enn garantipensjon etter høy sats. Det innebærer at selv personer som har mange år med pensjonsopptjening kan ende opp med en pensjon som bare så vidt overstiger minstenivået, dersom pensjonen tas ut tidlig.

Hvor mange mottar minstepensjon?

Per juni 2026 mottok 114 603 alderspensjonister minstepensjon. Det tilsvarer 10,4 prosent av alle alderspensjonister. 78 952 av mottakerne fikk særskilt sats for enslige. Av alle mottakerne var 94 528 kvinner (82,5 prosent) og 20 075 menn (17,5 prosent).

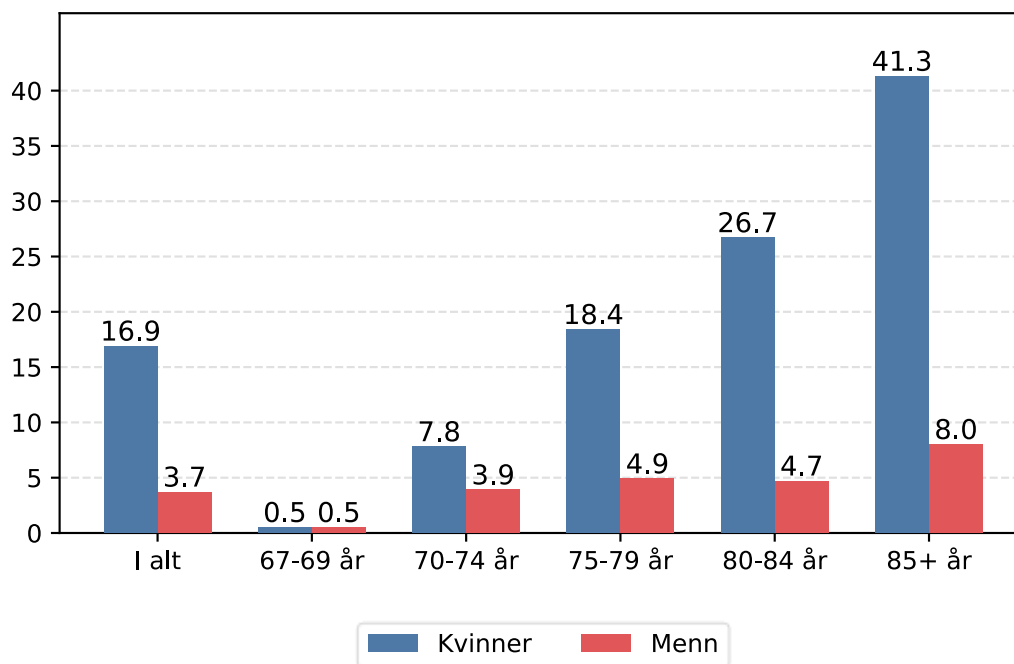
Andelen minstepensjonister har falt betydelig over tid. I juni 2016 mottok 16,1 prosent av alle pensjonister minstepensjon, mens det i juni 2026 var 10,4 prosent. Nedgangen skyldes blant annet at yngre årskull, og særlig kvinner, gjennomgående har hatt høyere yrkesdeltakelse og dermed større pensjonsopptjening enn eldre årskull. Ser vi enda lenger tilbake var andelen minstepensjonister enda høyere. I 2010 mottok 28,7 prosent av pensjonistene minstepensjon.

Figur 13: Andel alderspensjonister med minstepensjon. Tall per juni hvert år.



(Kilde: NAV, juni 2026.)

Det er store forskjeller etter kjønn og alder. Kvinner utgjør klart flertallet av minstepensjonistene, og andelen øker betydelig med alderen.

Figur 14: Prosentandel av pensjonister med minstepensjon etter kjønn og alder. Per juni 2026.

(Kilde: NAV, juni 2026)

Blant kvinner i alderen 67–69 år mottok kun 0,5 prosent minstepensjon i juni 2026, mens andelen stiger med alderen. Blant kvinner 85 år og eldre mottok hele 41,3 prosent minstepensjon. Med unntak av aldersgruppen 67-69 år er andelen betydelig lavere blant menn enn kvinner. Også blant menn er andelen høyest i den eldste aldersgruppen, der 8,0 prosent av menn 85 år og eldre mottok minstepensjon.

Minstepensjon for enslige

Minstepensjon for enslige er 301 062 kroner i året fra 1. mai 2026. Det tilsvarer 25 089 kroner i måneden før skatt. Satsen er 21 129 kroner høyere enn året før. Av økningen skyldes 13 129 kroner den ordinære reguleringen i trygdeoppgjøret, mens ytterligere 8 000 kroner ble lagt til gjennom avtalen om revidert nasjonalbudsjett 2026.

Minstepensjon for enslige har også tidligere blitt økt utover den ordinære årlige reguleringen. Siden 2016 er det vedtatt en rekke ekstraordinære økninger.

Tabell 17: Ekstraordinære økninger av minstepensjon for enslige

Beløp	Gitt med virkning fra
4 000 kroner	1. september 2016
4 000 kroner	1. september 2017
4 000 kroner	1. september 2019
4 000 kroner	1. mai 2020 ³⁸
5 000 kroner	1. juli 2021
4 000 kroner	1. januar 2023
6 000 kroner	1. mai 2025
8 000 kroner	1. mai 2026

De ekstraordinære økningene utgjør til sammen 39 000 kroner. Effekten på dagens sats er større enn dette fordi tidligere kronetillegg senere har blitt regulert videre sammen med resten av minstepensjonen.

Til tross for de ekstra økningene er enslige minstepensjonister fortsatt en økonomisk utsatt gruppe. De er sterkt overrepresentert blant alderspensjonister med lavinntekt.

I pensjonsforliket fra 2024 ble et flertall på Stortinget enige om at minsteveltelsene fremover skal reguleres i takt med lønnsveksten før uttak. Pensjoner som allerede er under utbetaling skal fortsatt reguleres med gjennomsnittet av lønns- og prisveksten. Endringen er ennå ikke satt i kraft, og Arbeids- og inkluderingsdepartementet arbeidet fortsatt med et høringsnotat som skal følge opp regelendringene da dette ble skrevet.

Hvem lever under fattigdomsgrensen?

SSB bruker betegnelsen «lavinntekt» om personer som bor i en husholdning der inntekten etter skatt er lavere enn 60 prosent av medianinntekten i befolkningen. Denne grensen omtales også ofte som «fattigdomsgrensen» eller «EU60».

Lavinntektsgrensen er relativ. Den sier hvor lav inntekten er sammenlignet med inntektsnivået ellers i samfunnet, og er derfor forskjellig fra land til land.

De siste tilgjengelige tallene gjelder 2024. SSB beregner grensen basert på tall fra skatteoppgjøret. Vi har estimert nivået på fattigdomsgrensen per 1. mai 2026 ved å oppjustere 2024-tallene i takt med lønnsveksten i 2025, og forventet lønnsvekst i 2026, og måler nivået i antall grunnbeløp (G).

Det gir følgende fattigdomsgrense for Norge:

Tabell 18: Estimert fattigdomsgrense per 1. mai 2026. Årlig inntekt, etter skatt.

Enslig	Samboer/gift (per person)
339 550 kroner	254 800 kroner

(Kilde: SSB, tabell 09593, Revidert nasjonalbudsjett 2026 og egne beregninger)

³⁸ Økningen ble utbetalt fra mai 2021.

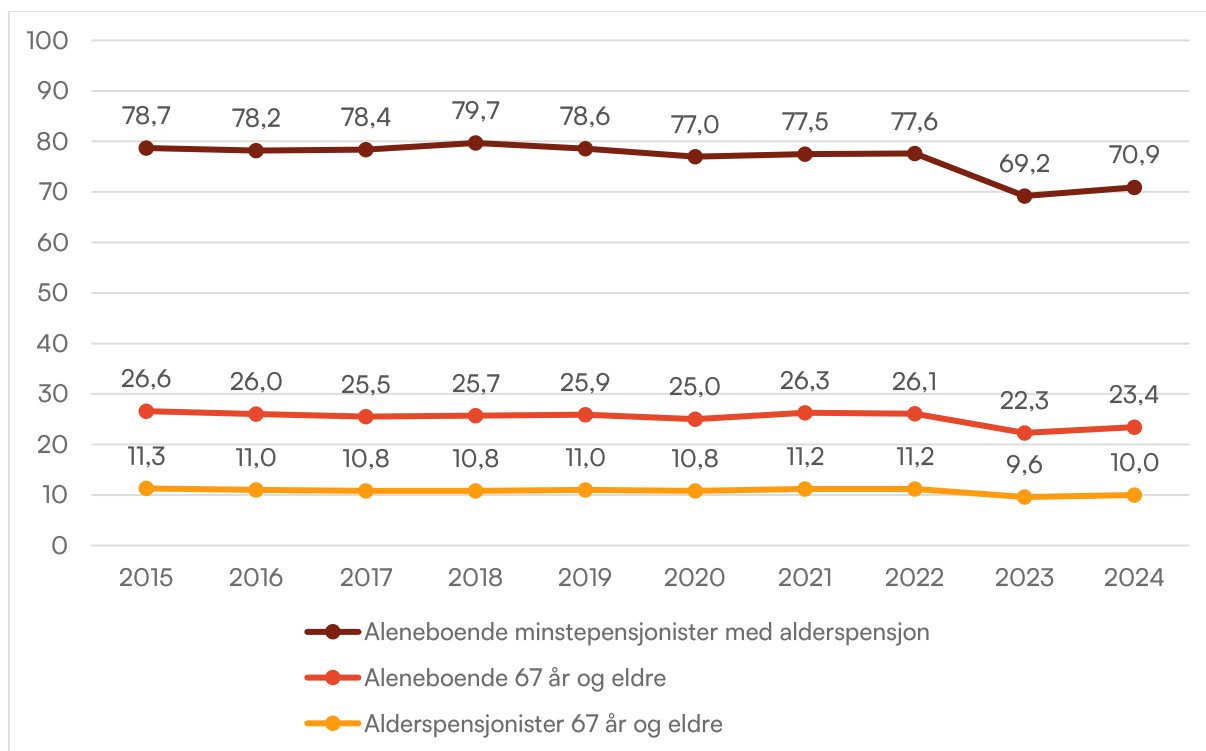
Fattigdomsgrensen er beregnet etter skatt. En enslig som kun mottar minstepensjon og ikke har andre inntekter, betaler ikke skatt på pensjonen som følge av skattefradraget for pensjonsinntekt. For denne gruppen kan minstepensjonen derfor sammenlignes direkte med lavinntektsgrensen.

Minstepensjonen for enslige ligger per 1. mai 2026 om lag 38 500 kroner under fattigdomsgrensen³⁹. Det er om lag 30 800 aleneboende pensjonister som har en pensjon som overstiger minstepensjon, men som allikevel har en samlet inntekt under fattigdomsgrensen. Samtidig har enkelte minstepensjonister en samlet inntekt som overstiger fattigdomsgrensen, som følge av at de har andre inntekter i tillegg til minstepensjonen fra folketrygden.

Mange enslige minstepensjonister har en samlet inntekt under fattigdomsgrensen. Blant alle alderspensjonister, 67 år og eldre, hadde om lag 10 prosent en inntekt under fattigdomsgrensen i 2024. Blant minstepensjonistene samlet var andelen rundt 40 prosent, mens det gjaldt om lag 71 prosent av aleneboende minstepensjonister. Blant alle aleneboende alderspensjonister var andelen om lag 23 prosent.

Andelen aleneboende minstepensjonister med inntekt under fattigdomsgrensen falt betydelig fra 2022 til 2023, fra rundt 77 prosent til rundt 69 prosent. I 2024 økte andelen igjen til om lag 71 prosent. Den markante nedgangen i 2023 kan sees i sammenheng med at pensjonene dette året økte mer enn lønningene, samtidig som minstepensjon for enslige ble økt med 4 000 kroner utover den ordinære reguleringen.

Figur 15. Andel med lavinntekt. EU-skala 60 prosent.



(Kilde: SSB, tabell 12599)

Minstepensjon under utbetaling reguleres med gjennomsnittet av lønns- og prisveksten, som i de fleste år vil ligge noe under lønnsveksten. Fattigdomsgrensen er imidlertid forventet å øke hvert år om lag i takt med lønnsutviklingen i samfunnet. Det kan øke gapet mellom minstepensjonen for enslige og fattigdomsgrensen, med mindre det gis ekstraordinære løft av minstepensjon utover den ordinære

³⁹ Minstepensjon for enslige født i 1953 eller tidligere er 301 062 kroner pr. 1.5.2026, mens fattigdomsgrensen er anslått til 339 550 kroner.

oppreguleringen. I 2026 ble det gitt en ekstraordinær økning av minstepensjonen på 8 000 kroner årlig med virkning fra 1. mai.

Minstepensjonister i parforhold

Minstepensjonister som lever i par, har langt sjeldnere en samlet inntekt under fattigdomsgrensen enn aleneboende minstepensjonister. Det skyldes blant annet at metoden som legges til grunn, tar hensyn til stordriftsfordeler. Den første voksne i husholdningen har en vekt på 1, mens den andre voksne har en vekt på 0,5. Et par regnes dermed å trenge kun 1,5 ganger inntekten til en enslig for å ha samme økonomiske levestandard.

Valget av metode for å beregne inntektsgrensen har betydning for hvor mange pensjonistpar som regnes som økonomisk utsatte. At få pensjonistpar faller under EU60-grensen betyr derfor ikke nødvendigvis at alle har romslig økonomi.

For personer født i 1953 eller tidligere er lav sats for minstepensjon 217 531 kroner fra 1. mai 2026. Det finnes også en garanti om at pensjonistpar samlet skal ha minst to ganger ordinær sats, som i 2026 er 250 509 kroner per person, eller 501 018 kroner for paret samlet.

Per juni 2026 mottok 26 143 personer minstepensjon etter lav sats, og 4 496 personer minstepensjon etter ordinær sats.

Store forskjeller i minstenivå mellom årskull

Overgangen fra gamle til nye pensjonsregler innebærer at minsteytelsen varierer betydelig etter hvilket år man er født.

For gifte og samboende er minsteytelsen lavest for personer som omfattes fullt ut av de gamle reglene. For enslige er bildet motsatt: minstepensjonen etter gamle regler er høyere enn garantipensjonen etter nye regler.

Tabell 19: Minsteytelse til alderspensjonister etter årskull fra 1. mai 2026. Full trygdetid.

Fødselsår	Gift/samboer, minsteytelse	Enslig, minsteytelse
1953 eller tidligere	217 531	301 062
1954	219 254	296 334
1955	220 978	291 607
1956	222 701	286 880
1957	224 425	282 152
1958	226 148	277 424
1959	227 871	272 697
1960	229 595	267 970
1961	231 318	263 242
1962	233 042	258 514
1963 eller senere	234 765	253 787

Kilde: NAV

For en enslig person født i 1963 eller senere er garantipensjonen med høy sats 253 787 kroner. Det er 47 275 kroner mindre enn minstepensjonen for en enslig født i 1953 eller tidligere. Forskjellen i satsene betyr ikke nødvendigvis at den samlede pensjonen blir tilsvarende mye lavere. Personer som omfattes av nye regler og har tjent opp inntekstpensjon, vil få en pensjon som overstiger garantipensjonsbeløpet på 253 787 kroner. Men dersom pensjonen tas ut tidlig, er det kun et vilkår at pensjonen skal overstige dette nivået. For personer omfattet av det nye regelverket vil det derfor være mulig å starte uttaket av en alderspensjon med et betydelig lavere årlig beløp enn minstepensjonen for enslige beregnet etter det gamle regelverket.

For gifte og samboende er forskjellen motsatt. Minstepensjon etter lav sats for personer født i 1953 eller tidligere er 217 531 kroner, mens ordinær garantipensjon for personer født i 1963 eller senere er 234 765 kroner. Også her vil den yngre gruppen normalt få inntekstpensjon som gjør at samlet pensjon overstiger garantipensjonssatsen. Det betyr at de fleste gifte eller samboende som er fullt ut omfattet av nye regler vil ha en større samlet pensjon fra folketrygden enn satsen for ordinær garantipensjon på 234 765 kroner. Differansen i minsteytelse for pensjonister i parforhold med opptjening etter gamle og nye regler vil derfor i praksis kunne være større enn det differansen i satsene isolert sett indikerer.

Det er først ved fylte 67 år at man har en ubetinget rett på å ta ut alderspensjonen fra folketrygden. Skal man starte uttaket før 67 år må man ha en pensjon som overstiger minstenivået for enslige, som oppgis i tabell 19. 1963-kullet er det første som er fullt ut omfattet av nye regler, og fyller 67 år i 2030.

Tidlig uttak av alderspensjon og AFP

Minstepensjon og garantipensjon kan som hovedregel først mottas fra 67 år. For å kunne starte uttaket av alderspensjon tidligere må pensjonen overstige minstenivået for enslige for det aktuelle årskullet ved 67 år. Etter dagens regler er 67 år fortsatt den sentrale aldersgrensen. Pensjonsforliket fra 2024 legger opp til at aldersgrensene senere skal øke gradvis, men tidspunktet for innføringen er ennå ikke fastsatt.

For personer som har rett til livsvarig AFP i privat sektor eller den nye livsvarige AFP-en i offentlig sektor, kan AFP inngå i vurderingen av om vilkåret for tidlig uttak er oppfylt. Det betyr at alderspensjonen fra folketrygden isolert sett kan være lavere enn minsteytelsen dersom personen samtidig mottar tilstrekkelig livsvarig AFP. Det betyr at personer med livsvarig AFP lettere fyller vilkåret for å starte uttaket av alderspensjon før 67 år.

Samtidig kan en person som starter uttaket tidlig og samtidig mottar AFP senere komme til 67 år med en alderspensjon fra folketrygden som isolert sett ligger under minsteytelsen, fordi AFP-en inngikk i vurderingen ved det tidlige uttaket. Dette er særlig viktig å være oppmerksom på for personer med lav pensjonsopptjening.

Eksempel på tidlig uttak av pensjon i kombinasjon med AFP:

Ingrid er født i 1964 og ønsker å ta ut alderspensjonen fra folketrygden fra 62 år. Hun har imidlertid kun opptjent en årlig pensjon på 220 000 kroner, og fyller dermed i utgangspunktet ikke vilkåret om at pensjonen må overstige minstenivået på 253 787 kroner, dersom hun skal starte uttaket før 67 år. Men Ingrid har livsvarig AFP fra privat sektor som utgjør 45 000 kroner i året ved uttak fra 62 år. Dermed kan Ingrid likevel ta ut alderspensjon fra folketrygden fra 62 år sammen med AFP, siden de samlet sett utgjør 265 000 kroner, og dermed overstiger minstenivået på 253 787 kroner. Ingrid får da en pensjon fra folketrygden som isolert sett er lavere enn minsteytelsen for enslige.

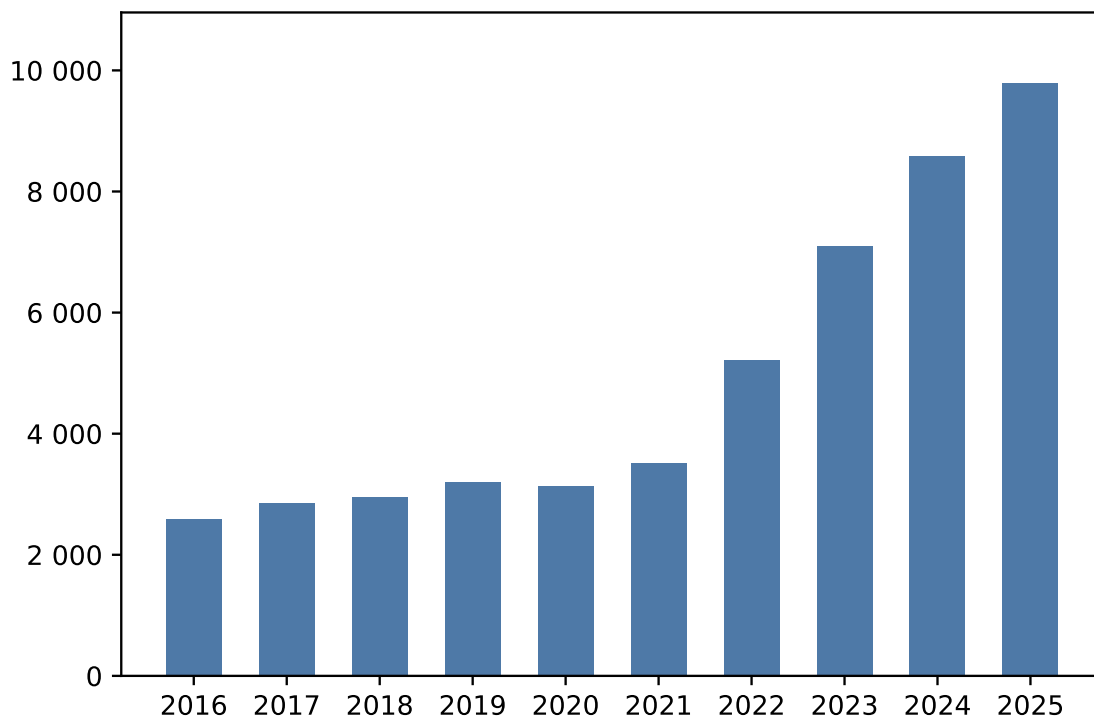
Sosialhjelpsmottakere

Økonomisk sosialhjelp er en midlertidig støtte til personer som ikke har tilstrekkelige inntekter, formue eller andre ytelser til å dekke nødvendige utgifter til livsopphold. Sosialhjelp er siste sikkerhetsnett og kan blant annet gis til utgifter til mat, bolig, strøm og andre nødvendige utgifter.⁴⁰

Det er relativt få personer 67 år og eldre som mottar sosialhjelp, men antallet har økt betydelig over tid. I 2025 var det rett i underkant av 10 000 sosialhjelpsmottakere i denne aldersgruppen. Antallet er mer enn doblet siden 2017, og personer 67 år og eldre er den aldersgruppen som har hatt størst prosentvis økning i denne perioden.⁴¹

Økningen må ses i sammenheng med innvandring og økt antall flyktningankomster de siste årene, blant annet fra Ukraina. I 2025 var over 70 prosent av sosialhjelpsmottakerne 67 år og eldre innvandrere. Mange som har kommet til Norge sent i livet har kort botid og dermed liten eller ingen opptjent alderspensjon fra folketrygden. Personer med kort botid kan ha rett til supplerende stønad, men sosialhjelp kan være aktuelt dersom inntekter og andre ytelser ikke er tilstrekkelige til å dekke nødvendige utgifter.

Figur 16: Sosialhjelpsmottakere 67 år og eldre, 2016-2025.



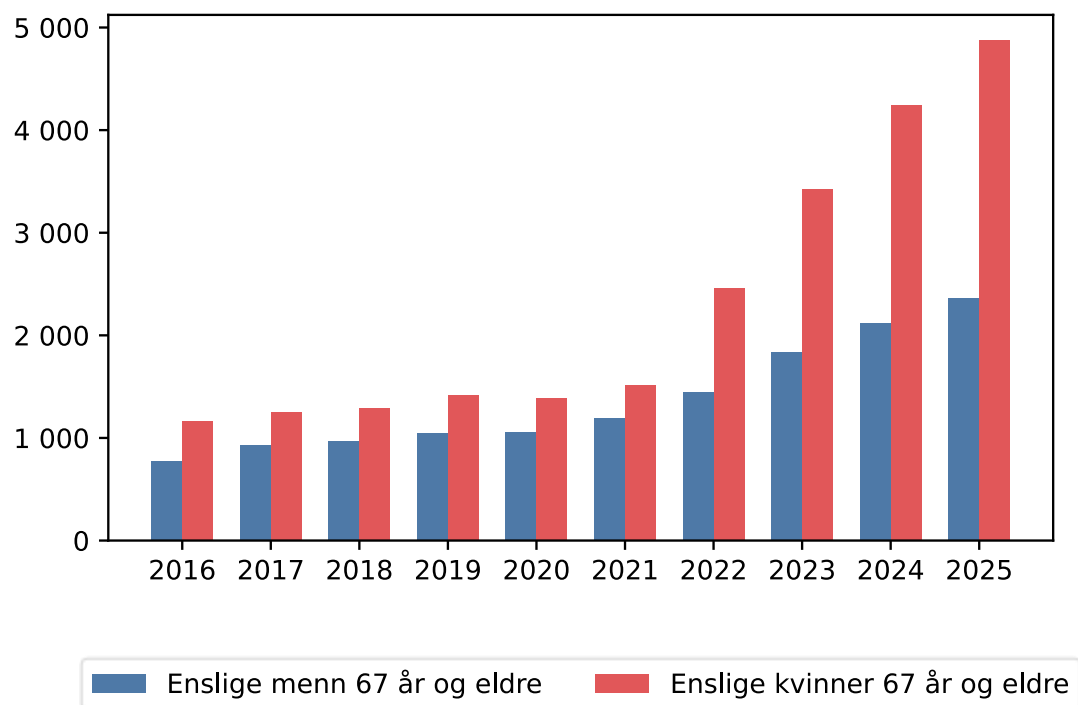
(Kilde: SSB, tabell 05082)

Blant enslige mottakere 67 år og eldre er det flere kvinner enn menn. I 2025 mottok 4 879 enslige kvinner og 2 367 enslige menn i denne aldersgruppen sosialhjelp. Som figur 17 viser, har antallet økt markant for begge kjønn de siste årene, men økningen har vært størst blant kvinner.

⁴⁰ Kilde: NAV

⁴¹ Kilde: SSB

Figur 17: Enslige sosialhjelpsmottakere 67 år og eldre, 2016-2025.



(Kilde: SSB, tabell 08858)

Mottakere av supplerende stønad 67 år og eldre

Personer 67 år og eldre som har kort botid i Norge og derfor får liten eller ingen alderspensjon, kan ha rett til supplerende stønad fra NAV. Ordningen skal sikre et minste samlet inntektsnivå for personer som ikke har opparbeidet seg tilstrekkelige pensjonsrettigheter i Norge.

Per juni 2026 mottok 3 334 personer supplerende stønad, mot 3 256 personer på samme tidspunkt året før. Det er en økning på 78 personer, eller 2,4 prosent. Av mottakerne var 2 019 kvinner og 1 315 menn. Det er altså relativt få som mottar supplerende stønad.

Stønaden er strengt behovsprøvd. All inntekt og formue fra Norge og utlandet regnes med, og inntekt og formue til ektefelle eller samboer har også betydning. For enslige er full stønad 21 149 kroner per måned fra 1. mai 2026, som er om lag 3 940 kroner mindre per måned enn minstepensjon for enslige⁴². For personer som bor sammen med ektefelle eller samboer over 67 år, er ordinær sats 19 564 kroner per måned. Har mottakeren eller ektefellen/samboeren andre inntekter, reduseres stønaden krone for krone.

Har mottakeren eller ektefellen/samboeren formue over 0,5 G⁴³, gis det ikke supplerende stønad. Boligen man selv bor i regnes ikke med i formuen. Det gis heller ikke supplerende stønad til personer som kom til Norge gjennom familiegjenforening med barn, barnebarn, nevø eller niese dersom oppholdstillatelsen ble gitt fordi en annen person garanterte for forsørgelsen.

Kilde: NAV.

⁴² For enslige født i 1953 eller tidligere.

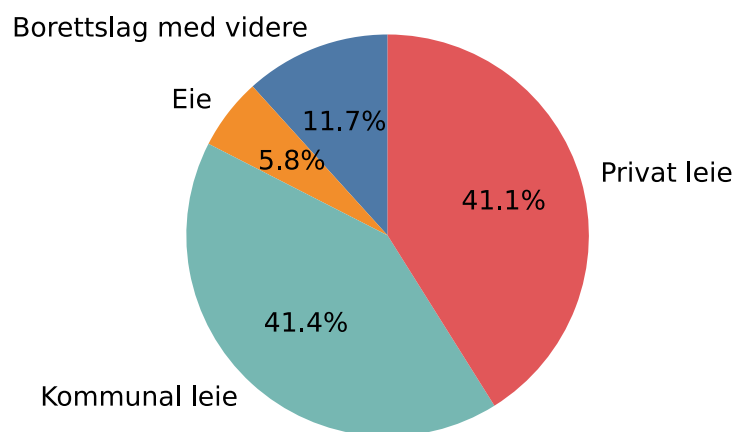
⁴³ 0,5 G tilsvarer 68 275 kroner med grunnbeløpet per 1.5.2026.

Bostøttemottakere blant pensjonister

Bostøtte er en behovsprøvd økonomisk støtteordning for personer med lav inntekt og høye boutgifter. Hvor mye bostøtte man kan få, avhenger blant annet av husstandens inntekt, boutgiftene, antall personer i husholdningen og hvilken kommune man bor i. For å få bostøtte må man søke hos Husbanken, eller gjennom kommunen man bor i. Bostøtten utbetales månedlig.

I perioden januar til og med august 2026 mottok 17 607 husstander med personer 67 år og eldre bostøtte i minst én måned. 90 prosent av bostøttemottakerne i denne gruppen bor alene. Gjennomsnittlig inntekt blant mottakerne var 18 187 kroner i måneden, mens gjennomsnittlig månedlig boutgift var 9 992 kroner. Gjennomsnittlig bostøtte per måned var 2 520 kroner. De fleste eldre bostøttemottakerne leier boligen de bor i. Blant mottakerne 67 år og eldre leide 82,5 prosent bolig, enten privat eller kommunalt⁴⁴, se figur 18.

Figur 18: Eierforhold for bostøttemottakere 67 år og eldre. Januar - august 2026.



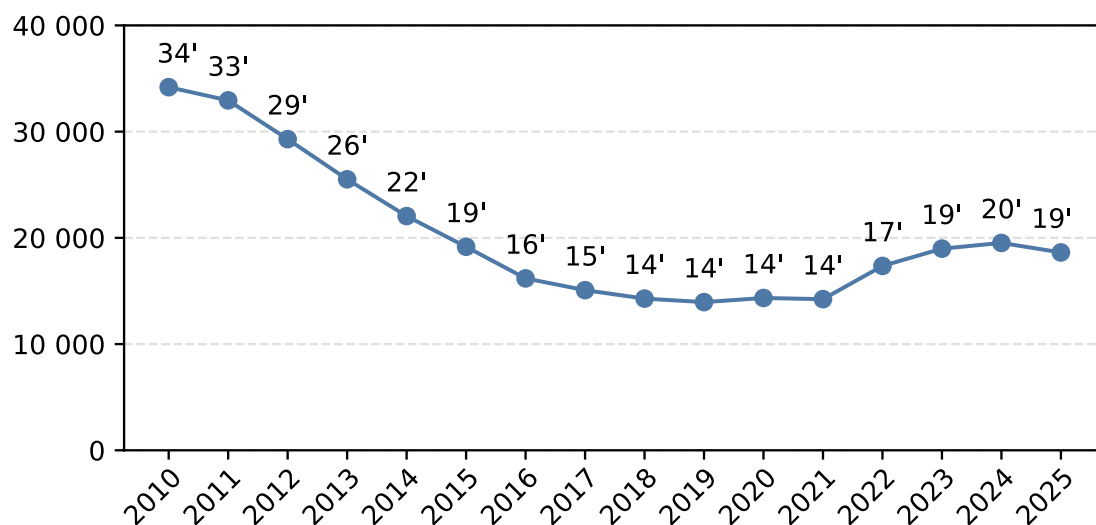
(Kilde: Husbanken)

Antallet eldre som mottar bostøtte har falt betydelig over tid. I 2010 mottok om lag 34 000 husstander med personer 67 år og eldre bostøtte, mens antallet var rundt 14 000 i 2018. Antallet økte igjen i årene etter 2021. Noe av økningen skyldtes midlertidig utvidede regler og ekstra støtte til høye strømutfgifter. De midlertidige ordningene ble avsluttet i 2024.

Husbanken har samtidig pekt på at bostøtten over tid har blitt mindre effektiv til å skjerme husstander med lave inntekter mot høye boutgifter. Tre av fire bostøttemottakere har boutgifter som ligger over den øvre grensen for hvilke boutgifter som tas med i beregningen. Høyere boutgifter utover denne grensen gir derfor ikke mer bostøtte.⁴⁵

⁴⁴ Kilde: Husbanken

⁴⁵ Kilde: Bostøtten i 2025, *Hvor treffsikker er ordningen?* Husbanken.

Figur 19: Antall husstander som har mottatt bostøtte per år. 2010 - 2025. 67 år og eldre.

(Kilde: Husbanken)

Økt minstepensjon og bostøtte

En utfordring ved bostøtteordningen er at økt pensjon kan føre til redusert bostøtte. I forbindelse med enigheten i forhandlingene om revidert budsjett, og den ekstraordinære økningen av minstepensjon med 8 000 kroner i 2026 ble imidlertid også beregningsreglene for bostøtte justert for enslige alderspensjonister. Dermed skal økningen i minstepensjon for enslige i hovedsak ikke føre til redusert bostøtte. Den økte minstepensjonen blir utbetalt i løpet av september, men har virkning fra 1. mai 2026. Det skal også skjermes for etterbetalingen av månedene siden mai i beregningen av bostøtte, slik at bostøtten ikke blir redusert som følge av denne etterbetalingen.

For en enslig minstepensjonist tilsvarer økningen i minstepensjonen på 8 000 kroner om lag 667 kroner mer i pensjon per måned. Uten justeringen av bostøttereglene ville bostøtten blitt redusert med om lag 393 kroner per måned. Dette følger av måten bostøtten beregnes på. Det er derfor særlig viktig at bostøttereglene justeres når minstepensjonen økes ekstraordinært. Ellers vil en stor del av pensjonsøkningen motsvares av redusert bostøtte. Dette ville rammet en økonomisk utsatt gruppe, ettersom bostøtte nettopp er rettet mot husholdninger med lave inntekter og høye boliggifter.

Skatt

Skattesystemet påvirker hvor mye pensjonistene sitter igjen med etter skatt, og dermed utviklingen i kjøpekraften. Endringer i skattereglene kan enten forsterke eller dempe virkningen av den årlige pensjonsreguleringen.

Tabell 20 viser utviklingen i skatteprosent for seks eksempler på pensjonsinntekter. For pensjonene er det tatt utgangspunkt i et bestemt nivå i 2018 og deretter oppregulert hvert år i takt med årsveksten i alderspensjon fra folketrygden. Beregningene forutsetter at personen kun har pensjonsinntekt og vanlige skattefradrag.

Over perioden 2018–2026 har skatteprosenten falt tydelig for de laveste pensjonsinntektene. For de midlere og høyere pensjonsinntektene har skatteprosenten vært mer stabil, eller økt noe.

I 2026 ble skattefradraget for pensjonsinntekt økt for å sikre at enslige minstepensjonister fortsatt ikke skal betale skatt etter den ekstra økningen i minstepensjonen. Maksimalt skattefradrag er 39 100 kroner. Fradraget begynner å trappes ned når pensjonsinntekten overstiger 294 200 kroner, og trappes videre ned for pensjonsinntekt over 437 100 kroner.

En enslig minstepensjonist født i 1953 eller tidligere får en gjennomsnittlig pensjonsinntekt på om lag 294 000 kroner i 2026.⁴⁶ Dersom vedkommende ikke har andre inntekter, sikrer skattefradraget at det ikke betales inntektsskatt av pensjonen.

Tabell 20: Utvikling i skatteprosent for utvalgte pensjonsinntekter. 2018–2026.

Pensjon i 2018	Pensjon i 2026	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026
220 000	297 862	3,8	3,7	3,4	2,9	3,1	2,3	2,2	1,4	0,6
250 000	338 478	8,0	7,9	7,7	8,0	8,3	7,7	7,6	6,8	6,4
350 000	473 870	17,1	17,0	17,1	17,5	17,5	18,0	17,9	17,8	17,9
400 000	541 567	19,6	19,5	19,6	19,9	20,0	20,4	20,3	20,2	20,3
500 000	676 957	23,2	23,1	23,1	23,4	23,4	23,4	23,3	23,3	23,3
600 000	812 349	25,0	24,8	24,9	24,9	25,2	25,7	25,7	25,6	25,6

Beregningene i tabell 20 forutsetter kun pensjonsinntekt, fullt uttak av alderspensjon hele året, ordinære skatteregler og standardfradrag. Pensjonen er oppregulert med den årlige veksten i alderspensjon under utbetaling.

Fra 2025 til 2026 reduseres skatteprosenten særlig for de laveste pensjonsinntektene. I det første eksemplet faller skatteprosenten fra 1,4 til 0,6 prosent, mens den i det andre faller fra 6,8 til 6,4 prosent. For høyere pensjonsinntekter er skatteprosenten omtrent uendret. Dette skyldes blant annet at endringene i skattefradraget for pensjonsinntekt i 2026 er rettet mot lave og middels høye pensjonsinntekter.

Formuesskatt

En relativt høy andel pensjonister betaler formuesskatt. De nyeste tallene fra SSB er fra 2024, og da betalte 31 prosent av personer 67 år og eldre formuesskatt. Gjennomsnittlig beløp var 31 585 kroner.

⁴⁶ Minstepensjon for enslige var 279 933 kroner i året frem til 1. mai 2026 og er 301 062 kroner fra 1. mai 2026. Det gir en pensjonsinntekt på om lag 294 000 kroner for hele 2026. Minstepensjonen er ikke i seg selv skattefri, men dersom man kun har minstepensjon som inntekt, sikrer skattefradraget for pensjonsinntekt at det ikke betales skatt.

Tabell 21: Andel som betaler formuesskatt i ulike aldersgrupper pr. 2024.

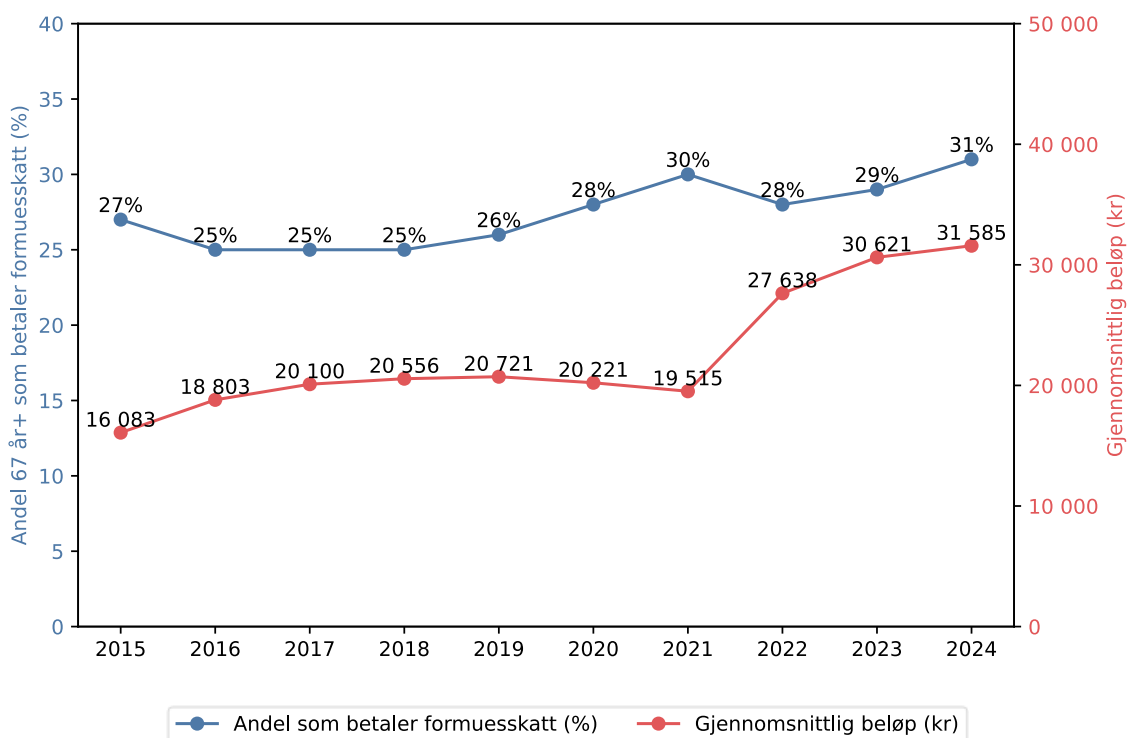
	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-66 år	67 år og eldre
Andel	2,2 %	5,0 %	11,6 %	23,8 %	30,6 %

(Kilde: SSB, tabell 05802)

Gjennomsnittlig formuesskatt for personer 67 år og eldre økte spesielt mye fra 2021 til 2022, fra 19 515 kroner til 27 638 kroner, se figur 20. Økningen skyldes flere endringer i regelverket fra 1. januar 2022:

- Skattesatsen ble hevet fra 0,85 til 0,95 prosent.
- Det kom en ny sats på 1,1 prosent for formue over 20 millioner kroner.
- Bunnfradraget økte fra 1,5 til 1,7 millioner kroner.
- Verdsettelsen av dyre primærboliger ble skjerpet: delen av boligen som er verdt over 10 millioner ble verdsatt til 50 prosent, mot 25 prosent tidligere.
- Aksjer og driftsmidler ble verdsatt til 75 prosent, mot tidligere 55 prosent.
- Sekundærbolig ble verdsatt til 95 prosent, opp fra 90 prosent.

Figur 20 viser hvor stor andel av personer 67 år og eldre som betaler formuesskatt, og hvor mye de i gjennomsnitt betaler, i perioden 2015–2024.

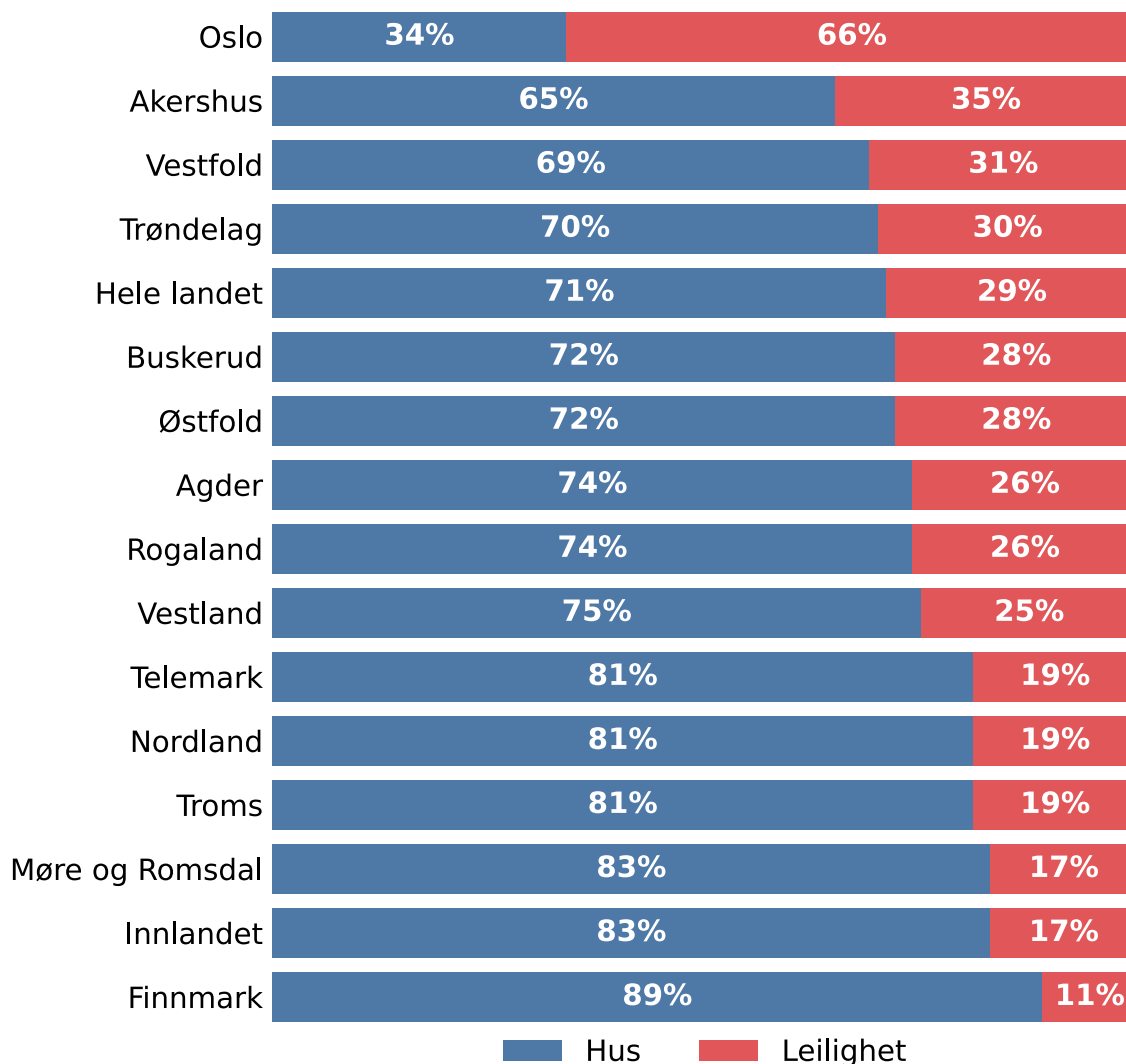
Figur 20. Andel 67 år og eldre som betaler formuesskatt, og gjennomsnittlig beløp. 2015-2024.

(Kilde: SSB, tabell 05802)

Bosituasjon

De fleste i alderen 67 år og eldre bor i hus. På landsbasis gjelder dette 71 prosent, mens 29 prosent bor i leilighet. Oslo har den laveste andelen eldre som bor i hus, med om lag en tredel, mens to tredeler bor i leilighet. Finnmark har den høyeste andelen, der rundt ni av ti eldre bor i hus. Figur 21 viser andelen av befolkningen 67 år og eldre som bor i hus eller leilighet i de ulike fylkene.⁴⁷

Figur 21: Andel som bor i hus eller leilighet. 67 år og eldre. 1.1.2025.



(Kilde: SSB, tabell 14895)

Tall fra SSB⁴⁸ viser at andelen som bor i leilighet øker med alder. På landsbasis bor:

- **50–66 år:** 80,6 prosent i hus og 19,4 prosent i leilighet
- **67–79 år:** 73,7 prosent i hus og 26,3 prosent i leilighet
- **80 år og eldre:** 64,5 prosent i hus og 35,5 prosent i leilighet

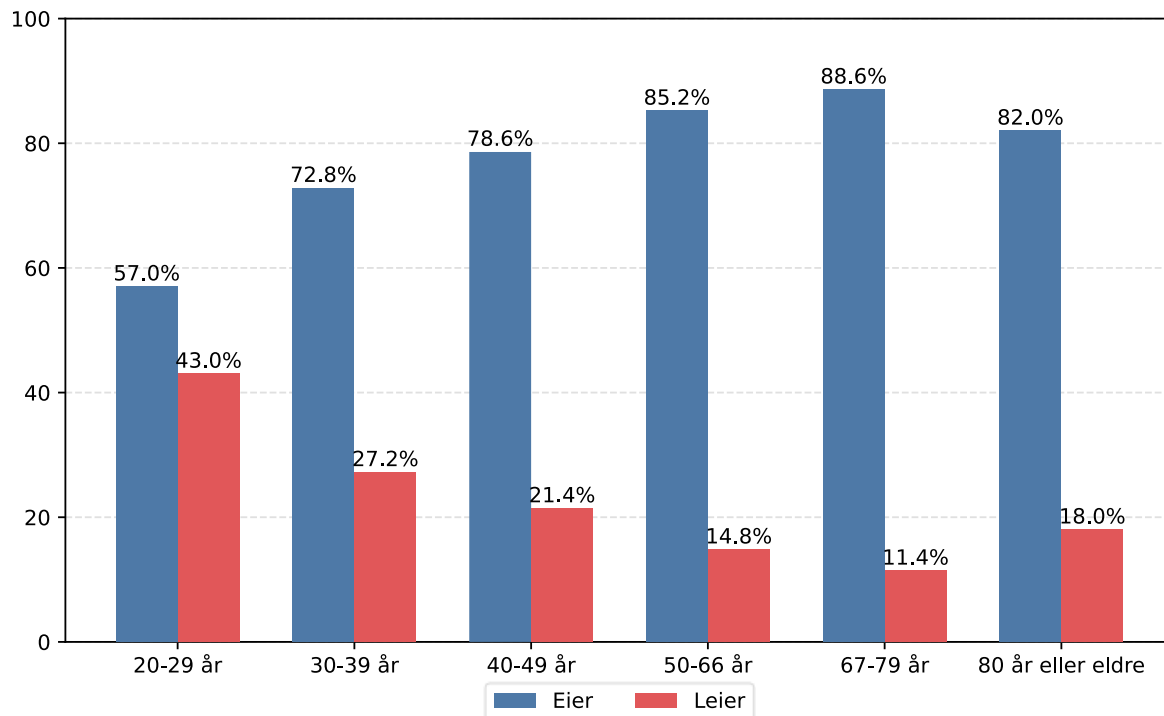
Flertallet i den norske befolkningen eier sin egen bolig, eller bor i en husholdning der én eller flere i husholdningen eier boligen. Andelen som leier bolig avtar med alderen, frem til dette snur i den eldste

⁴⁷ Hus er enebolig, tomannsbolig, rekkehus, kjedehus og småhus. Leilighet er boligblokk og annen boligbygning.

⁴⁸ SSB, tabell 14895

aldersgruppen. Som vist i figur 22, er eierandelen høyest blant personer i alderen 67-79 år, hvor hele 88,6 prosent eier bolig, mens 11,4 prosent leier. For personer 80 år og eldre er andelen som leier høyere, med 18 prosent. Det er riktignok en nedgang fra 25,5 prosent i 2015.⁴⁹

Figur 22: Andel som eier og leier bolig pr. 1.1.2025⁵⁰

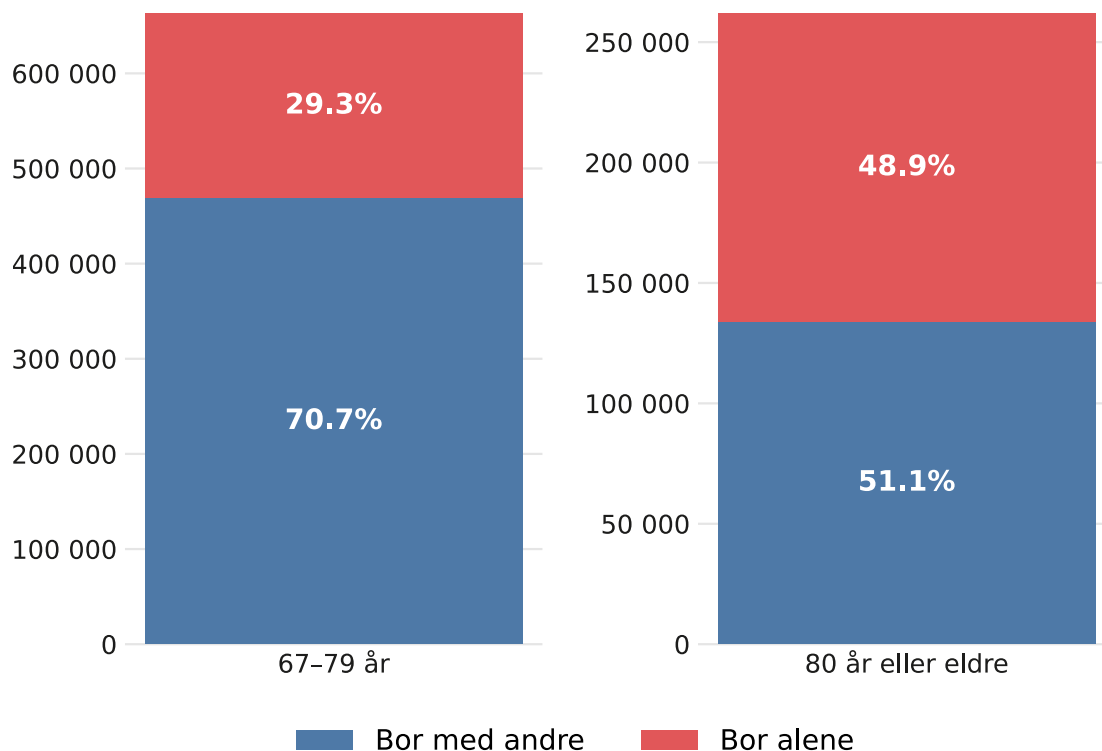


(Kilde: SSB, tabell 14895. Selveier, andelseier og aksjeeier er slått sammen til «eier».)

Blant personer i alderen 67 til 79 år bor 70,7 prosent sammen med andre, mens 29,3 prosent bor alene. For personer 80 år og eldre er fordelingen jevnere, med omtrent like mange som bor alene som sammen med andre. Se figur 23.

⁴⁹ Kilde: SSB, tabell 14895

⁵⁰ Når minst en av beboerne står som eier, regnes husholdningen som eier av boligen. For eksempel vil en 20-åring som bor hjemme hos foreldrene, regnes som eier i statistikken, hvis foreldrene eier boligen.

Figur 23: Andel som bor alene og som bor med andre.

(Kilde: SSB, tabell 06844. Tall per 1.1.2025)

De aller fleste eldre bor hjemme, og ved utgangen av 2025 bodde kun 3,0 prosent av personer 67 år og eldre på institusjon med langtidsopphold (28 634 personer)⁵¹. Andelen blant de 80 år og eldre var 7,4 prosent (21 223 personer).

I tillegg bodde 22 214 personer 67 år og eldre i omsorgsboliger ved utgangen av 2025, hvorav 13 881 var 80 år eller eldre.⁵² Omsorgsboliger regnes som beboernes hjem, men skiller seg fra det å bo i en ordinær bolig. Dersom vi også regner denne gruppen som boende utenfor ordinær bolig, bodde til sammen 5,3 prosent av personer 67 år og eldre enten på institusjon med langtidsopphold eller i bolig kommunen disponerer til pleie- og omsorgsformål. Blant personer 80 år og eldre var andelen 12,3 prosent.

Antallet beboere med langtidsopphold på institusjon er redusert fra 31 981 ved utgangen av 2020 til 30 641 ved utgangen av 2025. Samtidig har antallet brukere med tidsavgrenset opphold på institusjon økt fra 9 090 til 10 288. Flertallet av beboerne med langtidsopphold er 80 år eller eldre. Se flere detaljer i tabell 22.

⁵¹ Institusjon inkluderer: sykehjem, aldershjem, og avlastningsboliger (omsorgsboliger er ikke inkludert)

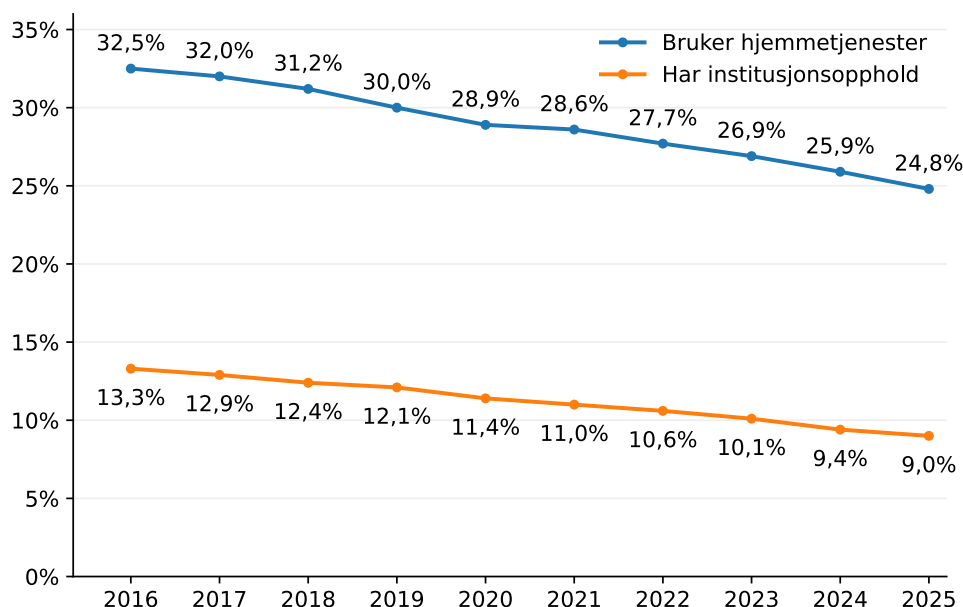
⁵² Kilde: SSB, tabell 04469. Beboere i boliger kommunen disponerer til pleie- og omsorgsformål.

Tabell 22: Beboere med langtidsopphold på institusjon etter alder. Per 31.12.

	2020	2021	2022	2023	2024	2025
I alt	31 981	31 607	31 198	31 405	31 129	30 641
Under 67 år	2 199	2 271	2 289	2 314	2 169	2 007
67-79 år	6 750	7 045	7 208	7 392	7 469	7 411
80-89 år	12 722	12 230	12 057	12 266	12 352	12 566
90 år og over	10 310	10 061	9 644	9 433	9 139	8 657
Andel beboere under 67 år	6,9 %	7,2 %	7,3 %	7,4 %	7,0 %	6,6 %
Andel beboere 67-79 år	21,1 %	22,3 %	23,1 %	23,5 %	24,0 %	24,2 %
Andel beboere 80-89 år	39,8 %	38,7 %	38,6 %	39,1 %	39,7 %	41,0 %
Andel beboere 90 år og eldre	32,2 %	31,8 %	30,9 %	30,0 %	29,4 %	28,3 %

(Kilde: SSB, tabell 06969. Inkluderer ikke tidsavgrenset opphold på institusjon.)

Andelen av befolkningen 80 år og eldre som bruker hjemmetjenester har falt betydelig de siste årene, fra 32,5 prosent i 2016 til 24,8 prosent ved utgangen av 2025. I samme periode falt andelen med institusjonsopphold (både langtidsopphold og tidsavgrenset opphold) fra 13,3 prosent til 9,0 prosent, se figur 24. Utviklingen innebærer at en større del av de eldste bor utenfor institusjon, samtidig som en mindre andel mottar kommunale hjemmetjenester.

Figur 24: Bruk av hjemmetjenester og institusjonsopphold for innbyggere 80 år og eldre. Per 31.12.

(Kilde: SSB, tabell 12209)

Nedgangen i dekningsgraden for institusjonsopphold må også ses i sammenheng med at kapasiteten ikke har økt i takt med antallet eldre. Fra inngangen av 2021 til inngangen av 2026 økte antallet personer 80 år og eldre med 48 500 personer, eller om lag 21 prosent. I samme periode økte antallet disponible institusjonsplasser med bare rundt 500, tilsvarende litt over 1 prosent. Bare fra 2025 til 2026 økte antallet

personer 80 år og eldre med 14 400, mens antallet disponible institusjonsplasser økte med kun 37, se tabell 23.

Tabell 23: Disponible plasser på helse- og omsorgsinstitusjoner og antall 80 år og eldre. Ved inngangen av året.

	2021	2022	2023	2024	2025	2026
Helse- og omsorgsinstitusjon - antall disponible plasser	41 287	40 935	41 019	41 663	41 753	41 790
Personer 80 år eller eldre	236 407	240 293	246 360	256 485	270 537	284 939

(kilde: SSB, tabell 11875 og 07459)

En mulig forklaring på nedgangen i dekningsgraden for institusjonsopphold kunne være at flere eldre i stedet bor i boliger kommunen disponerer til pleie- og omsorgsformål. Tallene tyder imidlertid ikke på det. Ved utgangen av 2020 bodde 14 693 personer 80 år og eldre i slike boliger. Ved utgangen av 2025 var antallet redusert til 13 881. Tabell 24 viser utviklingen for ulike aldersgrupper. Personer under 67 år utgjør en betydelig del av beboerne i denne typen boliger, med 45,2 prosent i 2025.

Tabell 24: Beboere i boliger kommunen disponerer til pleie- og omsorgsformål. Per 31.12

	2020	2021	2022	2023	2024	2025
I alt	43 326	42 597	42 191	41 634	40 814	40 531
Under 67 år	20 787	19 751	19 680	19 383	18 562	18 317
67-79 år	7 846	8 041	8 141	8 313	8 305	8 333
80-89 år	8 769	8 665	8 439	8 215	8 445	8 539
90 år og over	5 924	6 140	5 931	5 723	5 502	5 342
Andel beboere under 67 år	48,0 %	46,4 %	46,6 %	46,6 %	45,5 %	45,2 %
Andel beboere 67-79 år	18,1 %	18,9 %	19,3 %	20,0 %	20,3 %	20,6 %
Andel beboere 80-89 år	20,2 %	20,3 %	20,0 %	19,7 %	20,7 %	21,1 %
Andel beboere 90 år og eldre	13,7 %	14,4 %	14,1 %	13,7 %	13,5 %	13,2 %

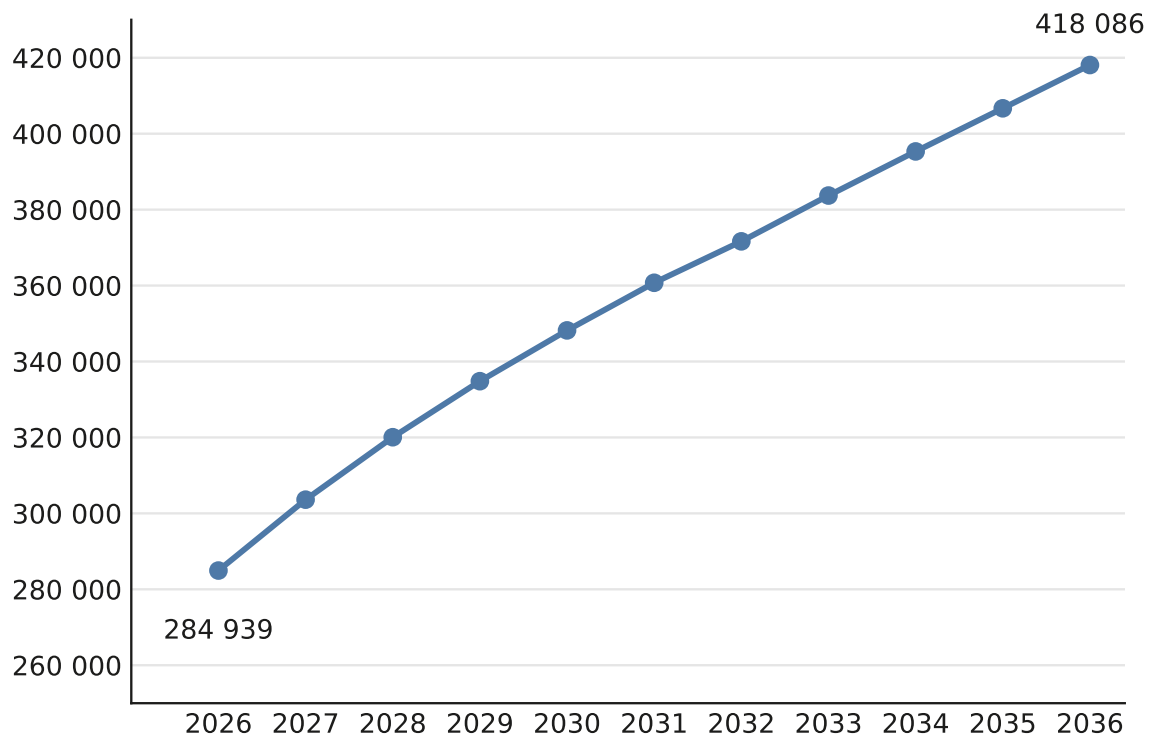
(Kilde: SSB, tabell 04469)

Tallene viser at nedgangen i andelen eldre med institusjonsopphold ikke nødvendigvis betyr at behovet for slike plasser har blitt mindre. Institusjonskapasiteten har økt langt mindre enn befolkningen i de eldste aldersgruppene, samtidig som det heller ikke har vært noen økning i antallet eldre som bor i boliger kommunen disponerer til pleie- og omsorgsformål.

Antallet personer 80 år og eldre er ventet å øke betydelig de neste ti årene, se figur 25. Fram mot 2036 er det ventet en økning på om lag 47 prosent, tilsvarende rundt 133 000 personer. For at dagens samlede dekningsgrad for institusjonsopphold og boliger kommunen disponerer til pleie- og omsorgsformål skal opprettholdes, må tilbudet samlet sett øke prosentvis like mye som antallet personer 80 år og eldre. Utviklingen de siste årene tyder imidlertid på at tilbudet ikke bygges ut raskt nok til å møte den

demografiske veksten. Dersom denne utviklingen fortsetter, vil en stadig mindre andel av de eldste kunne få et slikt tilbud.

Figur 25: Framskrivning av antallet innbyggere 80 år og eldre.



(Kilde: SSB, tabell 14740. Befolkningsframskriving, hovedalternativet.)

Statens pensjonsformue og pensjonsforpliktelser

Statens utgifter til alderspensjon fra folketrygden økte fra 316,2 milliarder kroner i 2024 til 334,2 milliarder kroner i 2025. Det tilsvarer en økning på 18 milliarder kroner, eller 5,7 prosent. I Revidert nasjonalbudsjett 2026 anslås utgiftene til om lag 356,6 milliarder kroner.

Alderspensjon utgjorde 16,1 prosent av statsbudsjettets utgifter utenom petroleumsvirksomhet i 2025, ned fra 16,6 prosent året før. For 2026 er andelen anslått til 16,3 prosent. Tabell 25 viser utviklingen siden 2015.

Tallene frem til og med 2025 er basert på statsregnskapet, mens tallene for 2026 er anslag fra Revidert nasjonalbudsjett 2026.

Tabell 25: Alderspensjon fra folketrygden som andel av statsbudsjettets utgifter

År	Utgifter til alderspensjon (mrd. kr)	Totale utgifter på statsbudsjettet (mrd. kr)	Andel av totale utgifter (%)
2015	190,6	1 165,5	16,4 %
2016	201,7	1 218,3	16,6 %
2017	211,2	1 254,3	16,8 %
2018	221,1	1 295,6	17,1 %
2019	232,1	1 351,8	17,2 %
2020	241,3	1 524,9	15,8 %
2021	256,9	1 559,4	16,5 %
2022	272,4	1 637,6	16,6 %
2023	296,9	1 776,4	16,7 %
2024	316,2	1 904,8	16,6 %
2025	334,2	2 073,1	16,1 %
2026	356,6	2 190,7	16,3 %

Merk: Totale utgifter på statsbudsjettet er oppgitt uten petroleumsvirksomhet og lånetransaksjoner.

(Kilde: Statsregnskapet og revidert nasjonalbudsjett 2026)

Den norske staten har betydelige forpliktelser til å utbetale alderspensjon til personer som har opptjent pensjonsrettigheter i folketrygden. Folketrygdens pensjoner finansieres løpende over statsbudsjettet, og midlene i Statens pensjonsfond er ikke øremerket til pensjonsutbetalinger. Oppbyggingen av fondet styrker likevel statens evne til å finansiere framtidige pensjonsutgifter og andre offentlige utgifter.

I forarbeidene til Pensjonsreformen ønsket den daværende regjeringen å synliggjøre statens pensjonsforpliktelser opp mot verdien av petroleumsfondet, som skulle omdøpes til Statens pensjonsfond.

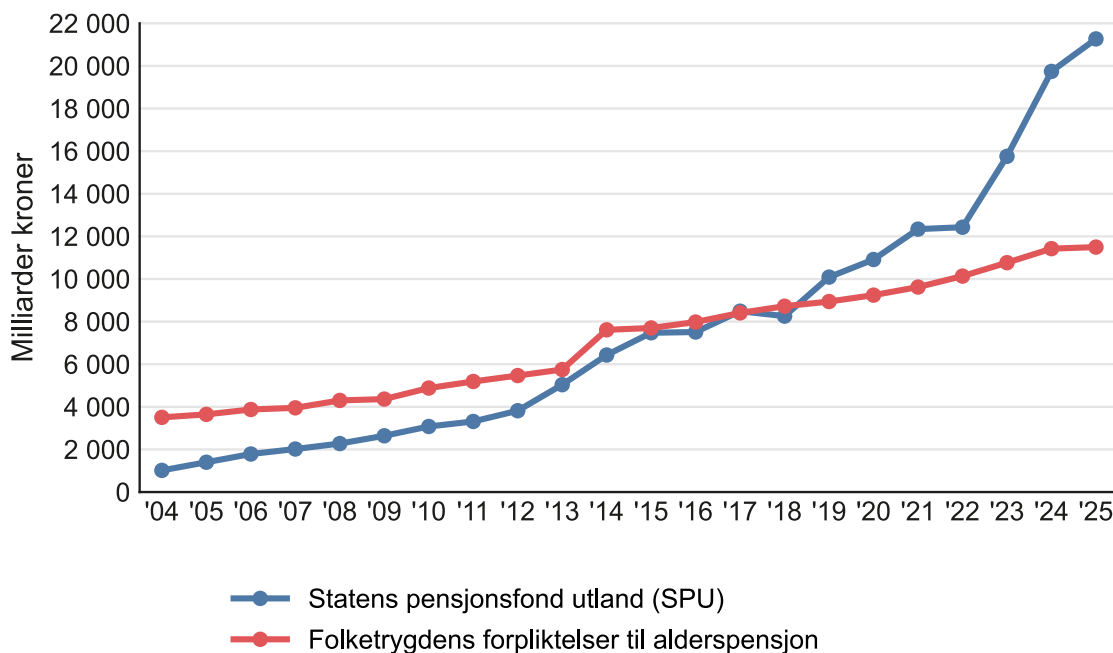
Hensikten den gang var å illustrere at selv om vi har et stort fond, ville det ikke være nok til å dekke fremtidige pensjoner. Vi kunne lese følgende:

Det etableres et Statens pensjonsfond basert på Statens petroleumsfond og Folketrygdfondet. I de årlige budsjettdokumentene til Stortinget presenteres utviklingen i fondet målt i forhold til størrelsen på statens pensjonsforpliktelser i folketrygden. Dermed vil det framgå at pensjonsforpliktelsene i betydelig grad vil overstige verdien av Pensjonsfondet selv om alle oljeinntektene settes inn i fondet.⁵³

Utviklingen har imidlertid blitt en helt annen enn det man så for seg den gang. Ved utgangen av 2004 var SPU verdt om lag 1 000 milliarder kroner, mens de beregnede pensjonsforpliktelsene var på rundt 3 500 milliarder kroner. Fondsverdien tilsvarte dermed mindre enn en tredel av pensjonsforpliktelsene.

I årene som fulgte vokste Statens pensjonsfond utland (SPU) langt raskere enn de beregnede pensjonsforpliktelsene. I perioden 2015–2018 var de to størrelsene omtrent like store, og fra 2019 har fondsverdien vært høyere enn pensjonsforpliktelsene. Ved utgangen av 2025 var SPU verdt 21 268 milliarder kroner, mot beregnede pensjonsforpliktelser på 11 496 milliarder kroner. Fondsverdien var dermed 1,85 ganger så høy som de beregnede pensjonsforpliktelsene.

Figur 26: Markedsverdien av Statens pensjonsfond utland og folketrygdens forpliktelser til alderspensjon 2004-2025⁵⁴



(Kilde: Norges Bank Investment Management, Nasjonalbudsjettet og Revidert nasjonalbudsjett, ulike år.)

På Norges Bank Investment Management sine nettsider, www.nbim.no, kan man følge den løpende verdiutviklingen i Statens pensjonsfond utland. Per 18. september 2026 var verdien om lag 21 645 milliarder kroner.

⁵³ Kilde: St. meld. nr. 12 (2004-2005) side 11

⁵⁴ Beregningsforutsetningene for pensjonsforpliktelsene ble endret fra 2014. Fra dette tidspunktet er beregningene basert på en nettorente på 1 prosent, mot 2 prosent tidligere. Dette bidrar til hoppet i beregnede pensjonsforpliktelser fra 2013 til 2014.



Pensjonistforbundet

RAPPORT / 2026

Pensjonisters levekår 2026

Pensjonistforbundet
Torggata 15, 0181 Oslo
pensjonistforbundet.no