

2026

ABC om arbetstagarens pension

Vad är arbetspensionen?

Arbetspensionen ger dig ekonomisk trygghet i ålderdomen och vid arbetsoförmåga samt efter en familjeförsörjares död.

Arbetspensionsanstalterna betalar ut arbetspensionen. Om din arbetspension är liten, kan du också få pension från FPA.

Du tjänar in pension när du jobbar

Arbetspensionen beräknas utifrån alla de inkomster som du tjänat under din tid i arbetslivet som löntagare och företagare. Du tjänar in 1,5 procent av din årliga löneinkomst som pension. Man kan börja tjäna in pension vid 17 års ålder.

Under vissa förutsättningar tjänar man också in pension medan man är sjukskriven, studerar, är arbetslös eller är familjeledig.

Hur stor blir din pension?

Arbetspensionsutdraget visar hur mycket arbetspension du hittills har tjänat in och för vad. Kontrollera uppgifterna regelbundet, gärna varje år! Det är viktigt, för din framtida pension grundar sig på uppgifterna på arbetspensionsutdraget.

Du får en uppskattning av din framtida ålderspension i din egen arbetspensionsanstalts e-tjänst. För att få det ska du logga in med ett personligt identifieringsverktyg, t.ex. nätbankskoder.

På webbplatsen Arbetspension.fi finns en räknare med vilken du kan få en uppskattning av din ålderspension utan att logga in.

Om du har bott eller arbetat utomlands kan du eventuellt också få pension från landet i fråga.

Vilken är din pensionsålder?

I vilken ålder du kan gå i pension beror på ditt födelseår. Lägst pensionsåldern är den ålder då du tidigast kan få ålderspension. Högst pensionsåldern är den ålder till vilken du kan tjäna in mer pension.

Födelseår	Lägst pensionsålder	Högst pensionsålder
1957	63 år 9 mån	68 år
1958	64 år	69 år
1959	64 år 3 mån	69 år
1960	64 år 6 mån	69 år
1961	64 år 9 mån	69 år
1962–1964	65 år	70 år
1965–	*)	70 år

*) Pensionsåldern för dem som är födda år 1965 eller senare fastställs närmare pensionsåldern. Pensionsåldern kan höjas med högst två månader per åldersklass.

På ingångssidan på Arbetspension.fi finns en räknare där du kan kontrollera vilka pensionsåldrar som gäller dig.

Jobba längre och få mer pension

Din arbetspension blir desto större ju längre du arbetar och ju senare du går i pension. Om du fortsätter jobba efter din lägsta pensionsålder kan du höja din pension betydligt. Då ökar din pension på två sätt: du tjänar in ny pension för arbetet och får uppskovsförhöjning på pensionen. Uppskovsförhöjningen är 0,4 % i månaden.

Exempel: Vid den lägsta pensionsåldern är exempelpersonens pension 1 800 €/mån. Hen beslutar att fortsätta i arbetslivet och skjuta upp pensioneringen med två år. Lönen är 3 000 €/mån, vilket ger 90 € mera pension. Dessutom är uppskovsförhöjningen 181 €. När personen går i pension är pensionen ca 2 071 €/mån.

Lönen och pensionen i exemplet avser bruttoinkomst, alltså inkomst före skatt. Pensionen minskar ännu något på grund av livslängdskoefficientens inverkan.

Så här söker du pension

Pensionen kan börja tidigast i början av månaden efter den då du uppnår den lägsta pensionsåldern. Med samma ansökan kan du söka pension från både arbetspensionssystemet och FPA.

Lämna gärna in ansökan om ålderspension ca en månad före den tidpunkt då du vill gå i pension. Din ålderspension kan börja först när din anställning upphört.

Fyll i pensionsansökan i din egen arbetspensionsanstalts e-tjänst. Om din arbetspensionsanstalt inte har en e-tjänst för pensionsansökan, kan du använda en pappersblankett eller en blankett som du fyller i på nätet och skriver ut.

Om du bor i Finland och ska ansöka om pension från utlandet eller om du bor utomlands och ska ansöka om finsk pension hittar du anvisningar för det på Arbetspension.fi.

Jobba som pensionär?

När du får ålderspension kan du jobba utan inkomstgräns. Du tjänar in ny pension för jobbet tills du uppnår den högsta pensionsåldern. Kom ihåg att ansöka om pensionen du tjänat in för arbetet när du uppnår den högsta pensionsåldern, för den börjar inte automatiskt.

Partiell ålderspension ger flexibilitet

Partiell ålderspension ger dig möjlighet att ta ut en del av din intjänade arbetspension redan innan du helt går i pension. Din slutliga pension minskar permanent om du tar ut partiell ålderspension före den lägsta pensionsåldern.

När du ansöker om partiell ålderspension kan du välja om du tar ut 25 eller 50 procent av din intjänade arbetspension. Du kan få partiell ålderspension tidigast vid 62 års ålder, om du är född år 1964. Åldersgränsen höjs steg för steg för dem som är födda senare. När du får partiell ålderspension bestämmer du själv hur mycket du jobbar.

Använd räknaren på Arbetspension.fi för att i förväg få veta ungefär hur stor partiell ålderspension du kan få och hur den påverkar din framtida ålderspension.

Arbetspensionen ger trygghet också i andra livssituationer

Om du har en sjukdom eller en skada som helt eller delvis hindrar dig från att arbeta, ta reda på dina möjligheter till arbetspensionsrehabilitering, sjukpension eller arbetslivspension. Din arbetspensionsanstalt berättar om dem.

Familjepension ger ekonomisk trygghet, om en make eller vårdnadshavare avlider. Familjepensionerna är efterlevandepension och barnpension. Familjepension kan betalas som arbetspension eller folkpension eller t.ex. enligt arbetsolycksfallsförsäkringen.

Arbetspension.fi

- På webbplatsen finns grundläggande information om pensioner och ansökan om pension.

Arbetspension.fi



- Där finns också räknare med vilka du kan uppskatta hur stor din pension kommer att bli.
- Logga in på dina egna pensionsuppgifter: kontrollera ditt arbetspensionsutdrag, ta reda på din arbetspensionsanstalt eller sök pension.



Pensionsskyddscentralen
ELÄKETURVAKESKUS