

Will I be poor when I retire?

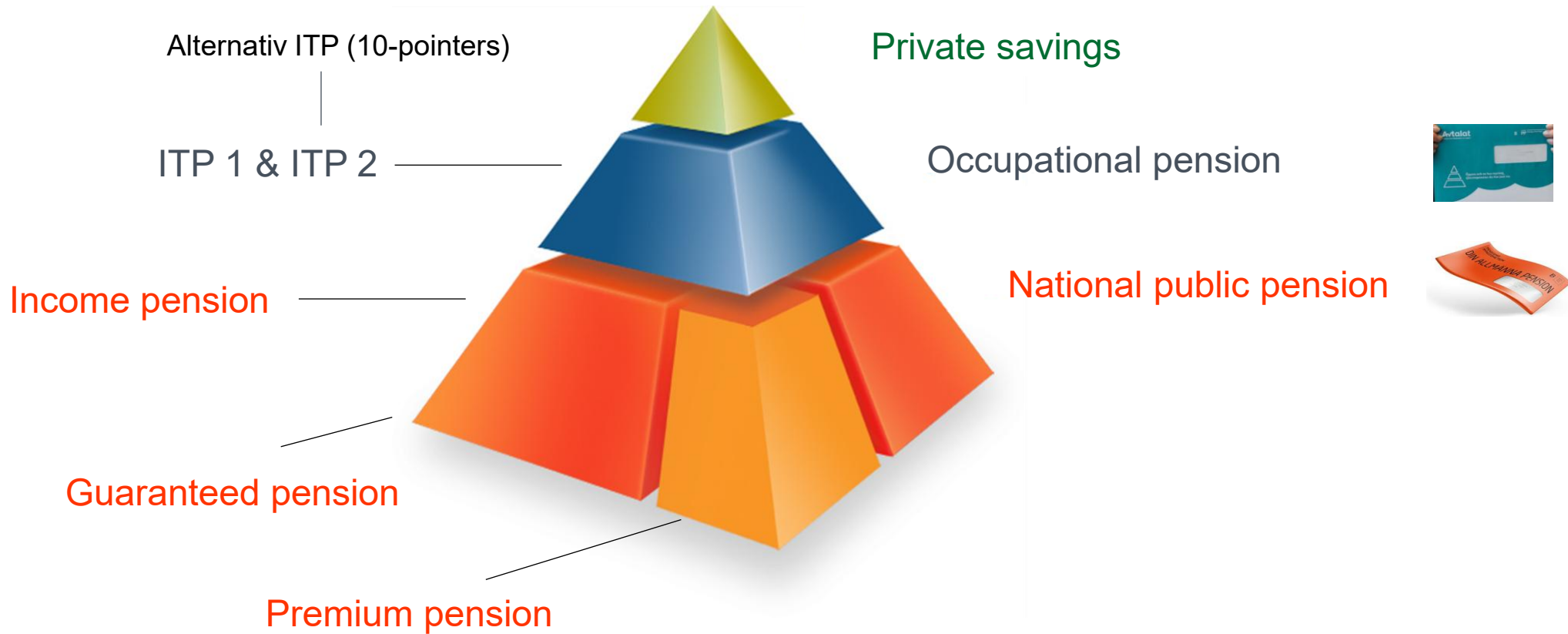
Understand the Swedish pension system

2026-04-15

Stefan Holmberg



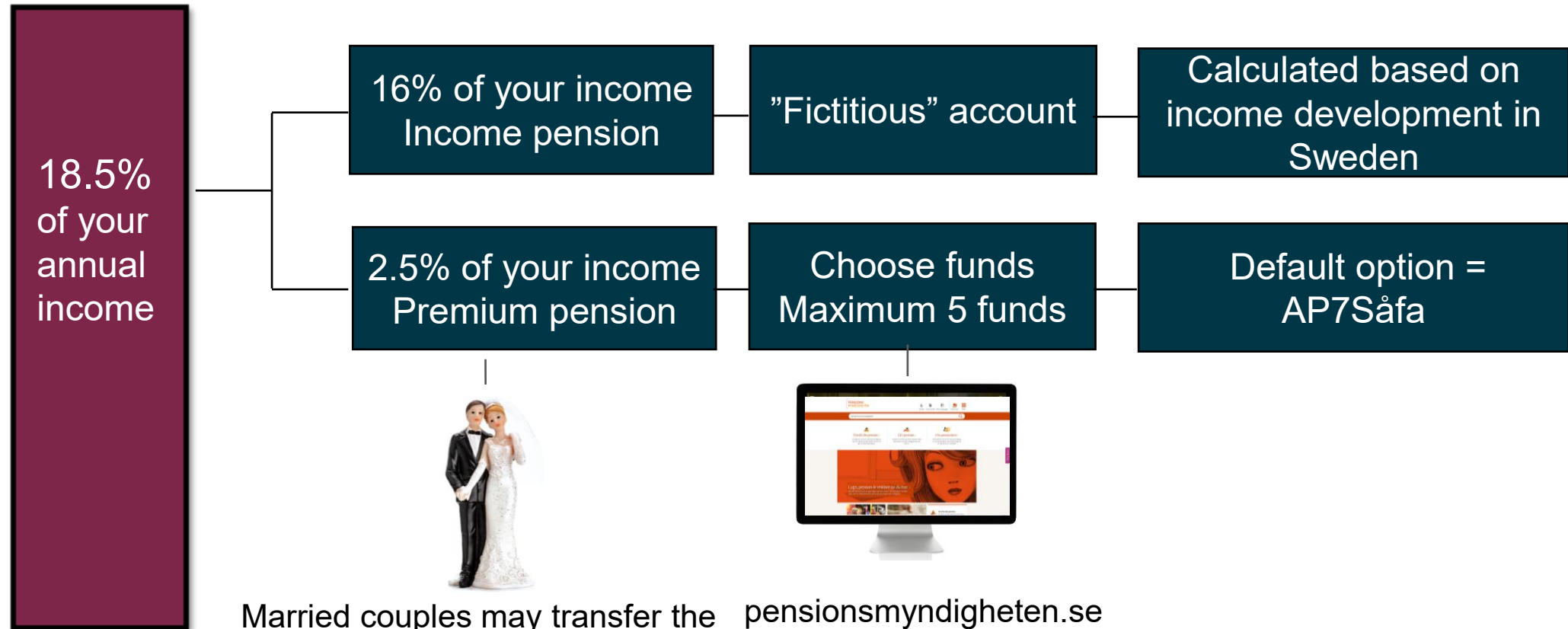
The full picture





Income- and premium pension (earnings related pension)

625 500 kr/year (2026)



Married couples may transfer the premium between themselves.

pensionsmyndigheten.se

Premium is reduced by 7.5%



Payment for income- and premium pension



FACT BOX

National pension

- Minimum age 64 (linked to linked to the target retirement age)
- Income- and premium pension can be paid wherever you are resident
- Always lifetime payout
- You can continue to work
- Flexible payout
- The possibility of adding survivor protection to the premium pension upon commencement of payment.



Guaranteed pension



FACT BOX

- Have low or no earnings-related pension (income- and premium pension)
- Married ~ 10 900 kr/month (2026)
Unmarried ~ 12 000 kr/month (2026)
- To receive a full guaranteed pension you need to have lived in Sweden for at least 40 years between from when you turn 16 and the year you turn 66.
- Payment of guaranteed pension, minimum age 67
- Guarantee pension can only be paid if you are resident in Sweden

The full picture





Occupational pension

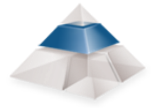


FACT BOX

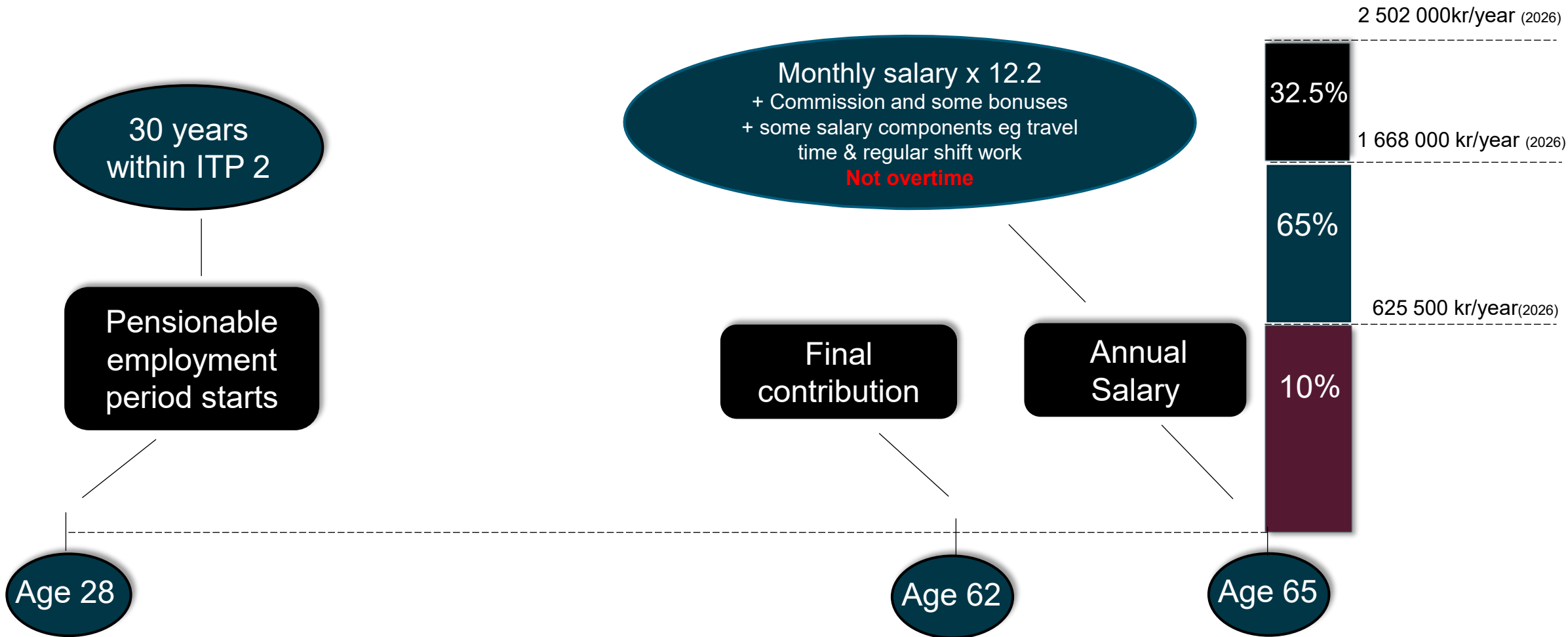
Born in 1979 or later

- Companies who signed ITP agreements after 25/4 2006
- Employees with annual salary exceeding 834 000 sek (2026) can choose to belong to ITP 1

Born in 1978 or earlier

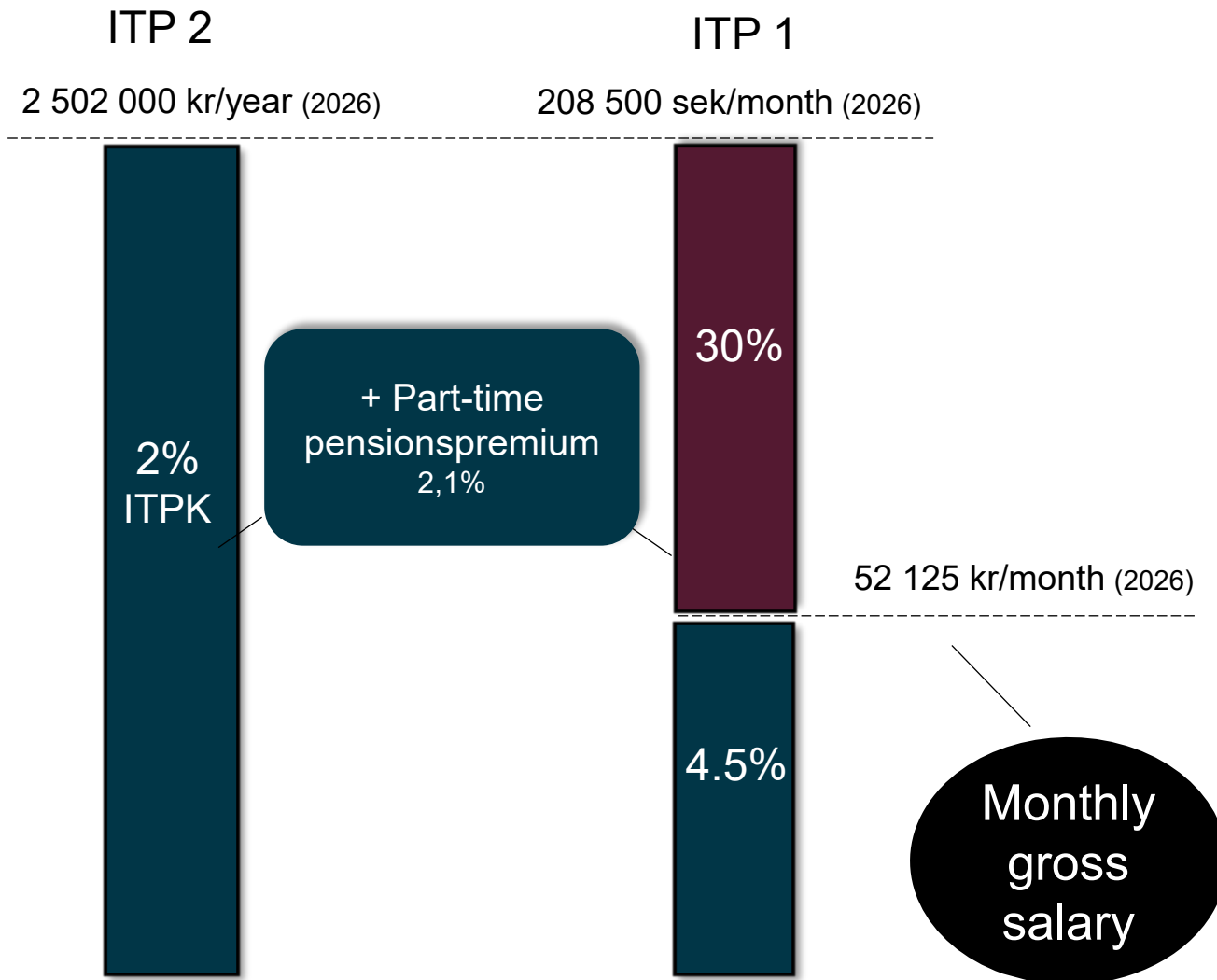


ITP2 – Defined Benefit Pension





Defined Contribution Pension



FACT BOX

- ITP 1: 25 – 66 years of age
- ITP 2: 28 - 65 years of age

Three choices:

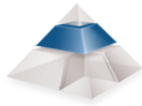
1. How to invest:

- Traditional insurance
- Unit-linked insurance (funds)

2. Choose insurance company

3. What is paid out when you die

- Repayment cover
- Family cover



First choice: Traditional- or Unit-linked insurance?

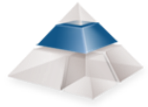
Traditional insurance

- Guaranteed amount
- Rate of return
- Insurance companies choose how to invest
- “Maintenance free”

Half the premium
for ITP 1

Unit-linked insurance (funds)

- No Guaranteed amount
- Opportunity for higher return
- You choose funds
- Free of charge to change fund within the same insurance company



Second choice: Choose insurance company

Traditional insurance

alecta



Folksam

Nordea

spp

Default
option

Unit-linked insurance (funds)

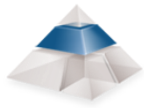
Handelsbanken

Swedbank

spp

Nordea

Länsförsäkringar



Third choice: Do you want a repayment cover?



FACT BOX

- **Advantage**

Your family will receive your earned pension (ITP 1 or ITPK) when you die.

First instance: Your spouse or cohabitant

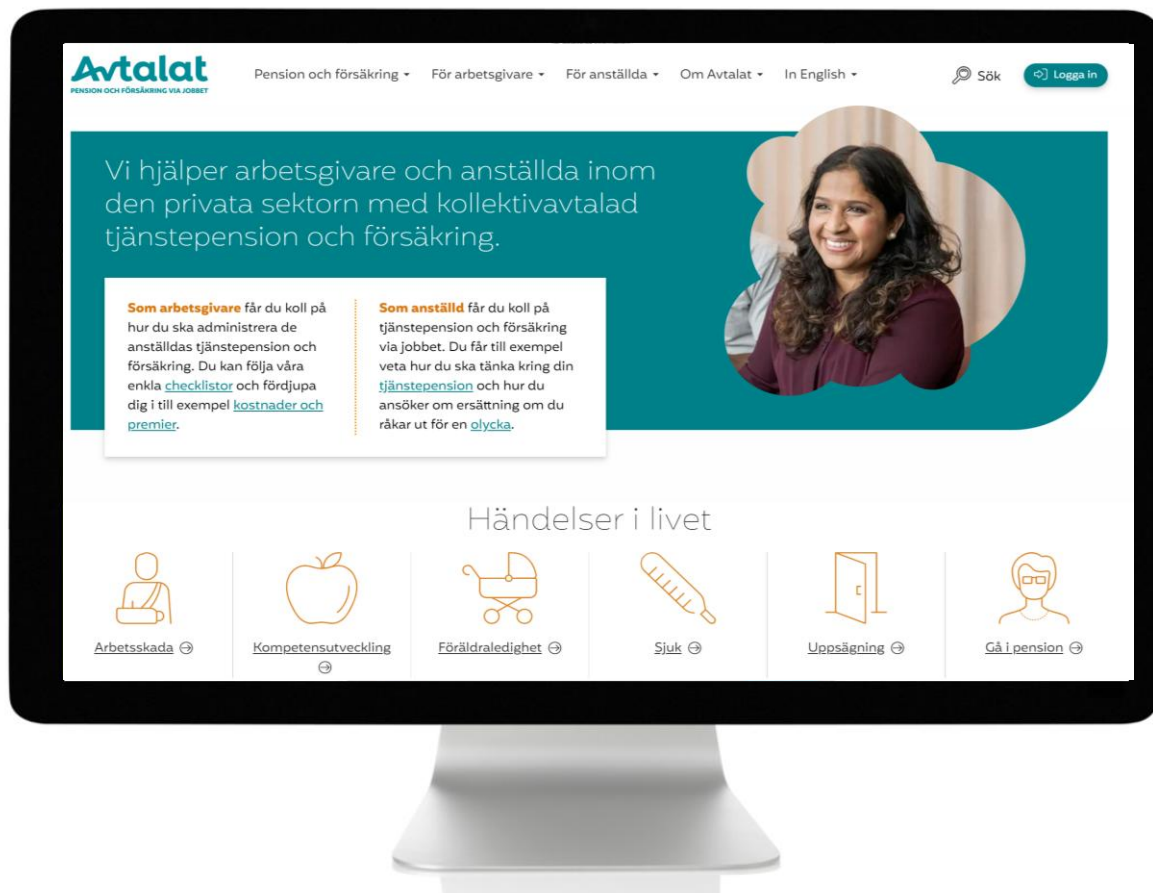
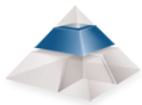
Second instance: Your children

- **Disadvantage**

You receive a lower pension than if you did not have repayment cover

- **The reason**

Inheritance gains



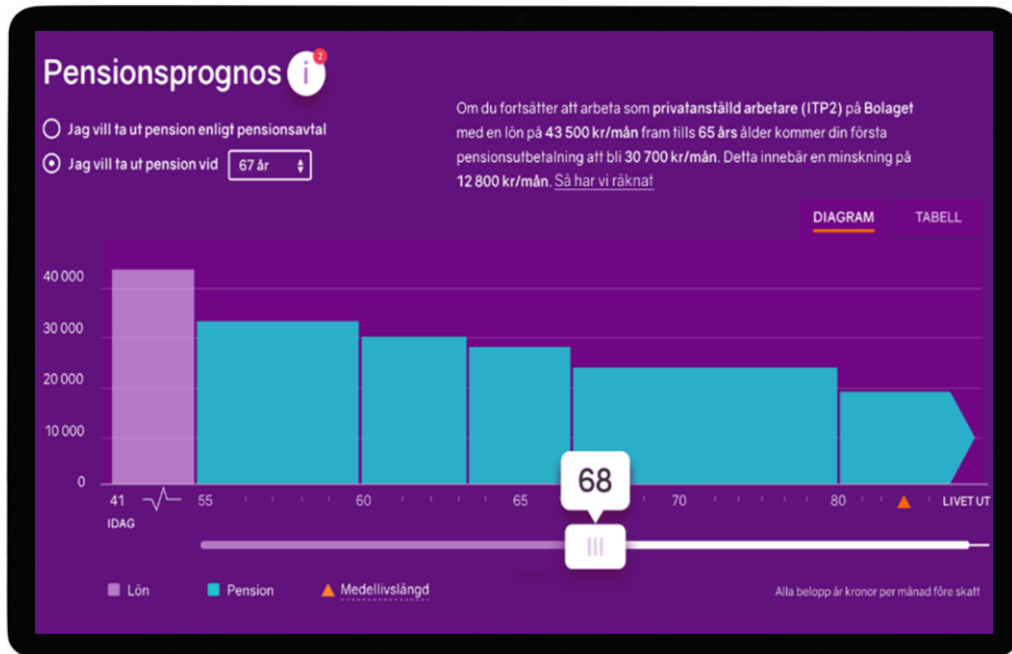
The value of your ITP1/ITPK

Reported salary

Survivor's cover that you have chosen

Companies and savings form that you have chosen

Payment



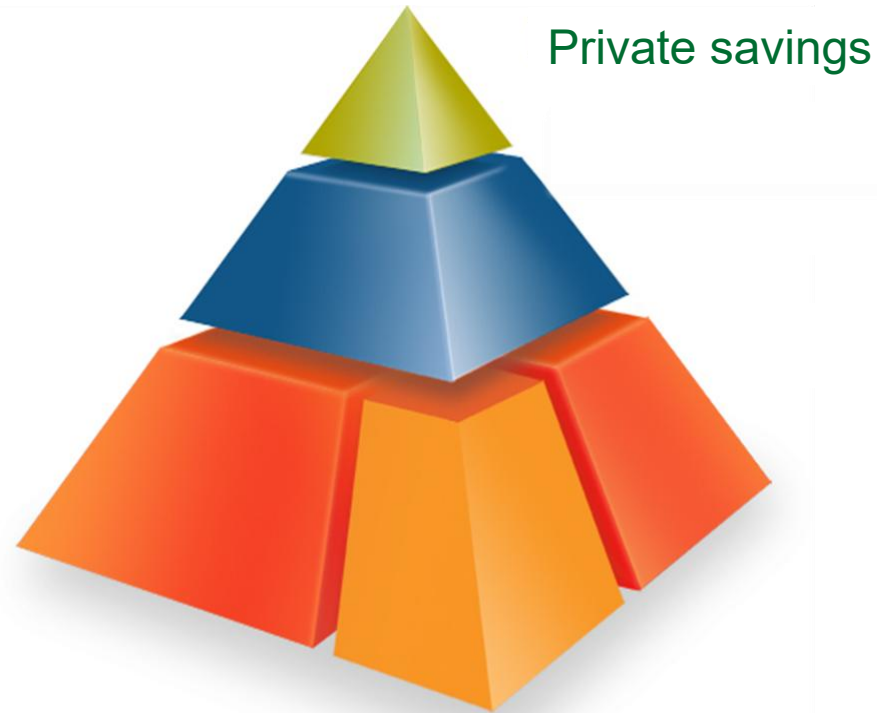
FACT BOX

ITP

- Minimum age 55
- Minimum payment period = 5 years (ITPK = 2 years)
- Retirement obligation before 65/66
- Can be paid wherever you are resident
- You can pause the payout

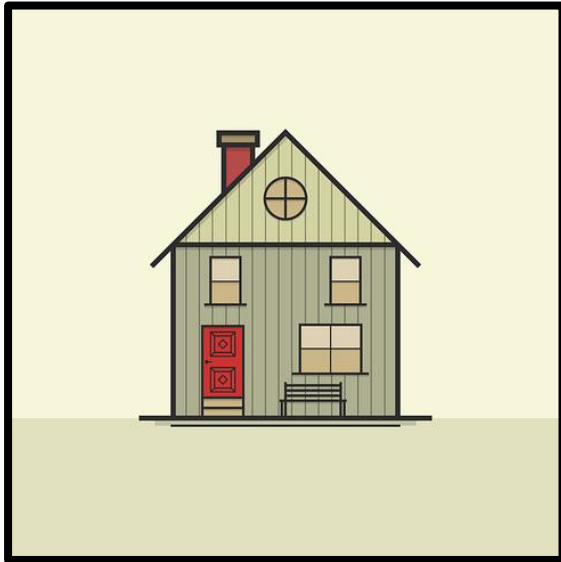
Make a pension forecast minpension.se

The full picture



Private saving

Repay on loan



Investment savings account (ISK)



Salary exchange



Salary exchange

- Means that you as an employee exchange part of your gross salary (or net salary) for a benefit.

Benefit car



Eye laser



Pension

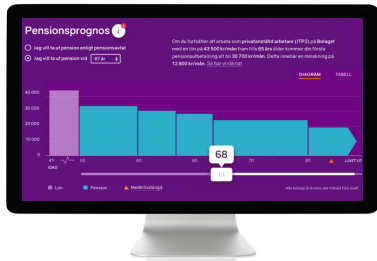




Who earns (most) from salary exchange?



Anyone who pays state income tax (approx. 50%) today but only pays municipal tax (approx. 30%) when you are retired.



pension forecast minpension.se



Need to have a monthly salary over 62 550 sek, after the salary exchange

Salary exchange checklist

Detta bör du känna till:

- PTK rekommenderar att inte löneväxla ifall lönen efter växlingen understiger 8,07 inkomstbasbelopp/år, 51 245 kr/mån under 2024.
- ITP:s sjukpension, både inom ITP 1 och ITP 2, beräknas alltid på lönen som gäller efter en löneväxling. Du som löneväxlar får alltså lägre sjukpension om du blir långvarigt sjuk under tiden du löneväxlar.
- Arbetsgivarens kollektivavtalade sjuklön beräknas på lönen efter löneväxlingen. Även inkomstförsäkringen påverkas eftersom den baseras på ett genomsnitt av bruttolönen du får utbetald.

Detta bör du diskutera med arbetsgivaren:

- Om du har ITP 1 måste du vara överens med din arbetsgivare att denne betalar in en kompletterande ITP 1-premie under hela löneväxlingstiden så att den ordinarie ITP 1-premien är fortsatt lika hög som innan växlingen. Annars ska du inte löneväxla.
- Om du har ITP 2 måste du vara överens med din arbetsgivare att det är lönen före löneväxlingen som ska fortsätta att anmälas in till Collectum som pensionsmedförande för ITP 2 (utom för sjukpension) under hela tiden du löneväxlar. Annars bör du inte löneväxla.
- Har du en 10-taggarlösning inom ITP 2 ska du se till att arbetsgivarens inbetalning till denna inte blir lägre av att du löneväxlar.
- För att få del av de upphandlade och låga avgifterna inom ITP bör du ordna löneväxlingen genom Collectum. Då får du pengarna inbetalade till det bolag du redan valt som förvaltare för din ITP 1 eller ITPK-försäkring.
- Se till överenskommelsen med arbetsgivaren inte binder upp löneväxlingstiden under långa perioder. Det ska vara möjligt att upphöra med löneväxlingen när du själv vill.
- Se till att du får din överenskommelse med arbetsgivaren i skrift.
- Se till att du får skillnaden mellan löneskatt och arbetsgivaravgifter som en extra liten höjning av pensionspremien du får genom löneväxlingen.
- Det är lönen före en löneväxling som ska ligga till grund för lönerevisionen.
- Om löneväxling sker till annan försäkring än ITPK och ITP 1 så undersök om premiebefrielseförsäkring finns med.

<https://www.ptk.se/sakfragor/pension-och-forsakring/checklistor/checklista-lonevaxling/>

Thank you for listening 😊