

Min pensjonsoversikt

Samle utbetalere, beløp, varighet og spørsmål før du velger uttakstidspunkt.

Slik bruker du arket

Hent tall fra NAV, Norsk Pensjon og pensjonsleverandørene dine. Bruk årlige beløp før skatt, noter datoen for beregningen og sammenlign minst tre realistiske alternativer.

NAVN

PLANLAGT UTTAKSDATO

DATO OVERSIKTEN BLE OPPDATERT

Pensjonene og utbetalingene dine

Før opp én avtale per rad. Skriv årlig beløp før skatt og marker om beløpet er en prognose eller en bekreftet utbetaling.

UTBETALER	AVTALETYPE	ÅRLIG BELØP	START	VARIGHET

Kontroller at listen er komplett

Se etter folketrygd, AFP, nåværende tjenestepensjon, avtaler fra tidligere arbeidsgivere og eventuell egen pensjonssparing.

Avtaler eller arbeidsgivere jeg ikke finner

Sammenlign tre alternativer

Bruk samme forutsetninger i alle kolonner. Noter hva som skjer ved planlagt dato, ett år senere og ved en gradvis overgang.

OPPLYSNING	A: PLANLAGT	B: ETT ÅR SENERE	C: GRADVIS
Uttaksdato og grad			
Arbeidsinntekt			
Folketrygd			
AFP			
Tjenestepensjon			
Annen inntekt			
Sum før skatt			
Varig inntekt senere			

Ikke sammenlign bare første måned

Kontroller hvor lenge hver utbetaling varer, hva som skjer når en tidsbegrenset pensjon stopper, og om AFP eller skatt endres mellom alternativene.

Hverdagsbudsjett etter skatt

Fyll inn månedlige beløp. Del årsregninger på tolv, slik at vedlikehold og ujevne utgifter blir synlige.

POST	PER MÅNED	MERKNAD
Bolig og strøm		
Forsikringer		
Mat og husholdning		
Transport		
Helse og egenandeler		
Telefon og abonnement		
Vedlikehold og reserve		
Fritid og reiser		
Andre utgifter		

FORVENTET NETTO INNTEKT PER MÅNED

SUM UTGIFTER PER MÅNED

TIL OVERS ELLER I UNDERSKUDD

Skatt

Oppdater skattekortet når pensjon eller arbeidsinntekt endres. Bruk netto beløp i budsjettet først etter at skattetrekket er kontrollert.

Spørsmål før du søker

- ☐ Har jeg funnet alle tjenestepensjoner fra nåværende og tidligere arbeidsgivere?
- ☐ Er AFP-retten avklart før jeg endrer stilling, slutter eller inngår en sluttavtale?
- ☐ Har jeg sammenlignet minst tre uttakstidspunkt med samme forutsetninger?
- ☐ Vet jeg hvilke utbetalinger som er livsvarige og hvilke som stopper etter noen år?
- ☐ Har jeg kontrollert skattekortet for kombinasjonen av pensjon og arbeid?
- ☐ Vet jeg hvilke søknader som skal til NAV og hvilke som skal til andre leverandører?
- ☐ Har jeg lagret beregningene og datoen da tallene ble hentet?

Dette må jeg avklare

SPØRSMÅL

HVEM KAN SVARE

DATO JEG TOK KONTAKT

SVAR OG NESTE STEG

Egne notater

Kontaktpunkter

NAV: folketrygd, uttaksgrad og søknad. Pensjonsleverandør: avtale, varighet og tjenestepensjon. AFP-ordning: vilkår. Skatteetaten: skattekort og trekk.

Viktig

Arket er laget for oversikt og forberedelse. Det erstatter ikke individuell økonomisk, skattemessig eller juridisk rådgivning.