



Söderberg
& Partners

Wealth
Management

18.03.2025

Pensjon og skatt: Hvordan komme best mulig ut etter skatt?





Skatt på pensjon - 2025

1. Skatt på brutto pensjon

Trygdeavgift	=	5,1 %
Trinnskatt	=	0-17,7%

Trinnskatt	Kr 0	Kr 217 400	0,0%
	Kr 217.400	Kr 306 050	1,7%
	Kr 306 050	Kr 697 150	4,0%
	Kr 697 150	Kr 942 400	13,7 %
	Kr 942 400	Kr 1 410 750	16,7%
	Over kr 1 410 750		17,7%

2. Skatt på netto/alminnelig inntekt 22%

Minstefradrag i pensjon maksimalt kr 73.150 og personfradrag (fribeløp) maksimalt kr 108.550.

3. Skattefradrag for pensjon

Inntil kr 36.000 (reduseres i takt med økt pensjon).



Skatt på pensjon - 2025

Med en pensjon på kr 500.000 og ingen andre inntekter eller fradrag blir skatten for 2025:

Trygdeavgift (500.000 x 5,1 %)	kr	25.500
Trinnskatt	kr	9.265
Skatt på alminnelig inntekt (kr 500.000 – 73.150 – 108.550) x 22 %	kr	70.026
Skattefradrag	- kr	6.903
Sum skatt	kr	97.888

Gjennomsnittskatt 19,6 %



Særskilt skattefradrag på pensjon

Inntil kr 36.000 (2025) – reduserer inntektsskatt, ikke formueskatt

Forutsetter uttak av alderspensjon fra NAV eller AFP offentlig sektor (Ikke særalderspensjon)

Redusert fradrag ved:

Lavere pensjon enn 100% (50% uttak = inntil 50% av 36.000)

Forholdsmessig avkortning i fradraget ved færre enn 12 mnd. pensjon.

Reduksjon i fradraget for 2025:

Når samlet pensjon overstiger kr 276.400 reduseres skattefradrag.

Reduksjonen utgjør 16,7 % av pensjon mellom kr 276.400 og kr 422.950 (maks reduksjon kr 24.474), for pensjon mellom 422.950 og kr 615.053 reduseres fradraget med 6 % (inntil kr 11.526 og er dermed helt borte for høyere pensjoner).

All pensjon reduserer skattefradraget, lønn reduserer ikke skattefradraget.



Særskilt skattefradrag på pensjon

Lønn reduserer ikke skattefradraget

Eksempel

Pensjon fra NAV kr 300.000 og lønn fra arbeidsgiver kr 100.000 – samlet pensjon kr 300.000

Skattefradrag kr 36.000 – kr 3.866 = kr 32.134

Pensjon fra NAV kr 300.000 og pensjon fra arbeidsgiver 100.000 – samlet pensjon kr 400.000

Skattefradrag kr 36.000 – kr 20.566 = kr 15.434



Skattesats på pensjon 2025

Marginalskattesats når man kun har pensjonsinntekt inkl. minstefradrag og pensjonsfradrag:

Pensjon 2025	Marginalskatt	
I	0 - 276.400	0,0 % skattefradrag inntil kr 36 000
II	276.400 - 306.050	45,5 % (= 5,1 + 1,7 + 22 + 16,7)
III	306.050 - 422.950	47,8 % (= 5,1 + 4 + 22 + 16,7)
IV	422.950 - 615.053	37,1 % (= 5,1 + 4 + 22 + 6)
V	615.053 - 697.150	31,1 % (= 5,1 + 4 + 22)
VI	697.150 - 942.400	40,8 % (= 5,1 + 13,7 + 22)
VII	942.400 - 1.410.550	43,8 % (= 5,1 + 16,7 + 22)
VIII	Over 1.410.550	44,8 % (= 5,1 + 17,7 + 22)



Pensjonssparing 1 - Gjennom folketrygden

Født i 1963 eller senere:

Av årets pensjongivende inntekt (lønn/næringsinntekt), dog begrenset til 7,1 G* går 18,1 % inn i din pensjonsbeholdning. Pensjonsbeholdningen oppjusteres årlig.

Ved oppstart av pensjonsuttak deles beholdningen på resterende antatte levetid (fastsettes året du fyller 61 år).

* 7,1 G var for 2024 kr 867.798 (gjennomsnitt for 2024) - anslag for 2025 - ca kr 905.000.



Pensjonssparing 1 - Gjennom folketrygden

Født i 1953 eller tidligere:

Årets pensjongivende inntekt (lønn/næringsinntekt), dog begrenset til 12 G, reduseres med 1 G og inntekt mellom 6 og 12 G medregnes kun med en tredjedel, tellende inntekt deles på G og så fremkommer et positivt pensjonstall (maksimalt 7 etter 1992), når tellende inntekt er større enn G.

Pensjon består så av en grunnpensjon (full grunnpensjon er G beløpet) og en tilleggspensjon som beregnes på følgende måte:

Snittet av de 20 beste pensjonstall \times 42 % av G – dersom man har færre år med positive pensjonstall enn 40 reduseres pensjonen forholdsmessig, med 38 år med pensjonstall, blir brøken 38/40. Ingen betydning om man har flere år med positive pensjonstall enn 40 – brøken 40/40 er maks.



Pensjonssparing 1 - Gjennom folketrygden

Inntekt som pensjonist

Lønn etter pensjonsuttak gir for de som er født i 1963 eller senere en økning av pensjonsbeholdning og dermed økning i pensjon.

Lønn etter pensjonsuttak for de som er født i 1953 eller tidligere kan heve snittet av de 20 beste årene og øke antall pensjons år, i mange tilfeller skjer det ingen endringer.

Muligheten til å forbedre pensjon gjennom ytterligere lønnsopptjening har man frem til og med året man fyller 75 år.



Pensjonssparing 1 - Gjennom folketrygden

Født i perioden 1954 - 1962:

Pensjon består delvis av ny og gammel ordningen.

Født 1954 - 90 % gammel 10 % ny

Født 1958 - 50 % gammel 50 % ny

Født 1962 - 10 % gammel - 90 % ny



Lønn i eget selskap (1)

- Overskudd fra selskap som man arbeider i kan tas ut som lønn eller som utbytte. NB Skattepliktig overskudd.
- For 2025 vil det være skattemessig bedre å ta ut slikt overskudd som lønn fremfor utbytte så lenge samlet personinntekt (lønn, pensjon og næringsinntekt) ikke overskrider kr 942 400.
- Siden 7,1 G antas å bli rundt kr 930.000 så vil lønn inntil kr 942 400 være anbefalingen.



Lønn i eget selskap (2)

- Med marginalsatt inkl arbeidsgiveravgift (14,1%) på 50,4 % under kr 942 400 og 52,5 % i intervallet over 942 000 så er skattesatsen på utbytte, selskap og aksjonær under ett, 51,5 % ikke vesentlig forskjellig.
- Lønn øker pensjonsopptjeningen, men ofte ikke så mye som man skulle tro.
- Gå inn på NAV på din pensjon og se hvilken effekt det har å jobbe noen år lengre eller hva du får igjen for å jobbe ved siden av å ta ut pensjon.



Kombinasjon av lønn og pensjon (1)

1. Utgangspunkt lønn kr 800.000 – skatt kr 224.720

Alt 1

Lønn kr 500.000
pensjon kr 300.000
– skatt kr 184.861

Alt 2

Lønn kr 800.000
pensjon kr 300.000
– skatt kr 295.937
– økt skatt som følge av pensjon
kr 71.217 - 23,7 %

Skattefradrag – pensjon kr 300.000 = Kr 32.059



Kombinasjon av lønn og pensjon (2)

1. Utgangspunkt lønn kr 800.000 – skatt kr 224.720

Alt 3

Lønn kr 400.000
pensjon kr 400.000
– skatt kr 198.961

Alt 4

Lønn kr 800.000
pensjon kr 400.000
– skatt kr 380.289
– økt skatt som følge av pensjon
kr 155.569 - 38,9 %

Skattefradrag – pensjon kr 400.000 = Kr 15.359



Kombinasjon av næringsinntekt og pensjon

2. Utgangspunkt næringsinntekt kr 800.000, skatt kr 270.560

Alt 1

næringsinntekt kr 500.000
pensjon kr 300.000
- skatt kr 205.008

Alt 2

næringsinntekt kr 800.000
pensjon kr 300.000
- skatt kr 325.684
- økt skatt som følge av pensjon
kr 55.124 - 18,4 %

Skattefradrag – pensjon kr 300.000 = Kr 32.059 – og
minstefradrag pensjon kr 73.150 – redusert skatt kr
15.093



Pensjonssparing – Otp for lønnstakere

- Hvem
- Hva velger arbeidsgiver?
- Maks 7 % av lønn inntil 7,1 G
- Maks 25,1 % av lønn for intervall 7,1 til 12 G.



Frivillig pensjonssparing for næringsdrivende (1)

Skattelovens § 6 - 46 fjerde ledd

Maksimalt sparebeløp – 7 % av personinntekt mellom 0 G og 12 G.
Frist for innbetaling 31. mars året etter året det kreves fradrag for.
Fradraget føres under post 5950 i næringsoppgaven.

Bør næringsdrivende velge slik pensjonssparing – momenter

Med næringsinntekt under trinnskatt 3 grensen (kr 697.150 – 2025) er skattereduksjonen maks 37,1%, skattesats på pensjon kan bli høyere – se neste foil. Fradraget vil også redusere årets grunnlaget for opptjening i folketrygden.



Frivillig pensjonssparing for næringsdrivende (2)

Skattelovens § 6 - 46 fjerde ledd

Med personinntekt mellom trinnskatt 3 og 7,1 G er skattereduksjonen maks 46,6 % - da større besparelse, men fradraget reduserer grunnlaget for opptjening i folketrygden.

Personinntekt over 7,1 G etter fradrag - ingen reduksjon av grunnlaget for opptjening i folketrygden.

En pensjonsformue er ikke skattepliktig formue.



Skattesats på pensjon 2025

Marginalskattesats når man kun har pensjonsinntekt inkl. minstefradrag og pensjonsfradrag:

Pensjon 2025	Marginalskatt	
I	0 - 276.400	0,0 % skattefradrag inntil kr 36 000
II	276.400 - 306.050	45,5 % (= 5,1 + 1,7 + 22 + 16,7)
III	306.050 - 422.950	47,8 % (= 5,1 + 4 + 22 + 16,7)
IV	422.950 - 615.053	37,1 % (= 5,1 + 4 + 22 + 6)
V	615.053 - 697.150	31,1 % (= 5,1 + 4 + 22)
VI	697.150 - 942.400	40,8 % (= 5,1 + 13,7 + 22)
VII	942.400 - 1.410.550	43,8 % (= 5,1 + 16,7 + 22)
VIII	Over 1.410.550	44,8 % (= 5,1 + 17,7 + 22)



Når bør man foreta uttak av tjenestepensjon? (1)

Tjenestepensjon vil redusere skattefradraget for pensjon og pensjon fra Nav er forutsetningen for at det gis skattefradrag. For den som starter uttak av pensjon fra NAV tidlig og jobber ved siden av kan det være lønnsomt å utsette uttak av tjenestepensjon til perioden etter at man har sluttet å jobbe.

Eksempel (2025):

- Peder ÅS er 62 år og vil ta ut alderspensjon fra NAV med kr 350.000 pr år
- Han har en tjenestepensjon som enten kan tas ut med kr 100.000 pr år over 15 år, eller med kr 150.000 over 10 år (må da minst vente med uttak til fylte 67 år.)



Når bør man foreta uttak av tjenestepensjon? (2)

Med pensjon på kr 350.000 er skattefradraget kr 23.709.

Økes pensjonen til kr 450.000 er skattefradraget 9.903 dvs reduseres skattefradrag med kr 13.806.

For 15 år utgjør dette kr 207.090.

Økes pensjonen til kr 500.000 er skattefradraget kr 6.903, dvs reduseres med kr 16.806.

For 10 år utgjør dette kr 168.060.

Jobber Peder frem til fylte 67 år, vil økningen i trinnskatt gjøre det enda gunstigere å vente med å ta ut tjenestepensjon.



Tips – når en av ektefellene har lav pensjon

For en som har pensjon som er på kr 276.400 eller lavere skal inntektsskatt bli kr 0. Formueskatt reduseres ikke.

For en som eksempelvis har kr 250.000 i pensjon oppnås kr 0 i skatt selv med et lavere skattefradrag enn maksfradraget på kr 36.000.

I et slikt tilfelle vil en overføring av kapitalinntekter fra den annen ektefelle gi en skattebesparelse.

Tips – når samlet skatt for en ektefelle er lik samlet formueskatt, kan det være noe å hente på overføring av kapitalinntekter.