Pensjonsvalgene du bør ta før du blir 60

**Her får du en oversikt over hvilke valg du har, og hvilke konsekvenser valgene har for deg som er medlem av Statens pensjonskasse.**

Viktig før vi går videre: denne teksten er skrevet til deg som er født i 1962 eller før. De som er født etter 1962 har helt andre pensjonsregler, og kan lese om hva som gjelder for dem på spk.no/alderspensjon/ny-offentlig-tjenestepensjon/

# Den korte versjonen

* **Du kan bli pensjonist på deltid:** Du kan ta ut delvis AFP fra du fyller 62 år. Første måneden må du jobbe minst 60 prosent, men du kan redusere eller øke hvor mye du jobber etter hvert. Pensjonen blir justert etter hvor stor inntekt du har ved siden av AFP. Når du blir 67, gjør vi om AFP-en din til alderspensjon.
* **Du kan bli pensjonist på heltid:** Du kan ta ut full AFP fra du fyller 62 år. Du kan jobbe ved siden av, men du får en toleransegrense på 15 000 kroner. Med en gang du tjener mer enn grensa, reduseres utbetalinga. Når du blir 67, gjør vi om AFP-en din til alderspensjon.
* **Du kan ta ut pensjon fra folketrygda fra 62 og samtidig jobbe fullt:** Du kan begynne å ta ut alderspensjon fra folketrygda samtidig som du fortsetter i full stilling. Men, regelverket er sånn at hvis du tar ut alderspensjon fra folketrygda før du fyller 67 år, vil du få mindre i samla alderspensjon fra oss og folketrygda. Du kan ikke ha AFP og alderspensjon fra folketrygda samtidig.
* **Uansett - bruk pensjonskalkulatoren til å planlegge:** Logg inn på spk.no, og bruk [pensjonskalkulatoren](https://www.spk.no/Min-Side/medlem/pensjon/pensjonskalkulator/). Da kan du se hvilke valg du har, og hva du kan få utbetalt.

# Den lange versjonen

## Pensjonist på heltid eller deltid

Offentlig avtalefestet pensjon (AFP) er ment å dekke opp for [manglende inntekt](https://www.spk.no/avtalefestet-pensjon-afp/), og er ikke et tillegg til inntekt som i privat sektor. Det er et krav for å få AFP at du slutter å arbeide helt eller delvis. Du kan tidligst ta ut offentlig AFP måneden etter du har fylt 62 år. Det er ikke mulig å ta ut alderspensjon fra folketrygda og AFP samtidig.

### Heltid

Du kan ta ut hel AFP så lenge du slutter helt å jobbe og ikke lenger har arbeidsinntekt fra jobben du tar ut AFP fra. Du kan ha inntekt fra andre steder ved siden av, men den må ikke gå over 15 000 kroner per år. Hvis den gjør det, vil pensjonen fra oss reduseres. Meld alltid fra hvis du tror at [inntekta di vil endre seg](https://www.spk.no/avtalefestet-pensjon-afp/afp-og-inntekt/).

### Deltid

Du kan ta ut delvis AFP så lenge du reduserer stillinga med minst 10 prosent og den gjenværende stillingsprosenten er minst 60 prosent av full stilling. For at du skal kunne ta ut delvis AFP må begge vilkårene være oppfylt første måneden du har pensjon. Du har ikke rett til AFP hvis du reduserer stillinga di med mindre enn 10 prosent eller fortsetter å jobbe i mindre enn 60 prosent av full stilling.

### Endring av stillingsprosent

Hvis du har hatt AFP i én måned eller mer står du fritt til å både øke og redusere stillingsprosenten når du selv ønsker (så lenge arbeidsgiveren din godtar det). Du må bare passe på å si fra til både NAV og oss om endringer i [inntekta di](https://www.spk.no/avtalefestet-pensjon-afp/afp-og-inntekt/).

## Ta ut pensjon fra folketrygda og jobbe fullt

Du kan ta ut alderspensjon fra folketrygda fra du fyller 62 år, og jobbe fullt i offentlig sektor. Men, vær oppmerksom på at [samordninga](https://www.spk.no/alderspensjon/fodt-1962-eller-tidligere/samordning-mellom-tjenestepensjon-og-folketrygden/) kan føre til at du får mindre utbetalt totalt sett fra den dagen du også tar ut alderspensjon fra tjenestepensjonsordninga.

Tar du ut alderspensjon fra folketrygda for eksempel ved 62 år, begynner du å spise av det du har tjent opp der. Du får utbetaling over lengre tid, men lavere utbetaling hver måned enn hvis du hadde ventet til du var 67.

Samordningsregelverket er laga slik at vi er nødt til å samordne med folketrygda di *som om* du tok den ut samtidig med tjenestepensjonen. Tar du ut alderspensjon fra tjenestepensjonsordninga ved 67 år, samordner vi den med den folketrygdutbetalinga du ville fått dersom du også hadde ventet til 67 år med å ta ut den.

Du får høyere samla utbetaling om du tar ut pensjon fra folketrygda og tjenestepensjonen samtidig.

## Få full oversikt i pensjonskalkulatoren vår

Logg inn på spk.no og bruk vår [pensjonskalkulator](https://www.spk.no/Min-Side/medlem/pensjon/pensjonskalkulator/). Der ser du hva du kan få utbetalt etter hvilke valg du tar.

## Meld deg på pensjonskurs!

Vi har kurs for deg som nærmer deg pensjonsalderen. På [spk.no/kurs](https://www.spk.no/kurs) kan du se hvilke kurs som passer for deg, og som går i nærheten av deg.