

# Tips og tricks til at optimere din pension



Akademiker  
Pension

---

## 3 gode pensionsråd

- 1. Start din opsparing i god tid**

Den første krone, du sparer op, kan blive meget værd, den dag du går på pension. Det kalder vi rentes-rente-effekten.
- 2. Tjek din ansættelseskontrakt**

Du skal være opmærksom på, om pension er en del af din løn. Hvis ikke, så start en opsparing selv. Har du spørgsmål til din kontrakt, råder vi dig til at kontakte din faglige organisation.
- 3. Tilpas din pension løbende**

Det er en god idé at sørge for, at din pensionsordning matcher dit liv. Derfor bør du justere din pension, når du for eksempel bliver gift, får børn eller bliver skilt.

---

## En del af et fællesskab



AkademikerPension **er ejet af dig og vores mere end 170.000 andre medlemmer.** Det har den fordel, at overskuddet ikke lander i lommerne på aktionærer. Det havner hos dig og de andre medlemmer.

Flertallet i bestyrelsen er medlemsvalgt, så du har direkte indflydelse på, hvem der sætter kursen.

Du kan også selv blive en del af bestyrelsen ved at stille op til bestyrelsesvalg. Det foregår hvert andet år, hvor alle medlemmer har mulighed for at give deres stemme til kende. Alle medlemmer har også mulighed for at deltage i den årlige generalforsamling.

---

## Afkast er vigtigt for en god pension



Det beløb, du indbetaler til din pensionsordning hver måned, bliver investeret af AkademikerPensions investeringsteam.

En af de væsentligste faktorer for at have penge nok på kontoen som pensionist er et godt afkast over mange år.

Så selv om du hver måned sætter en del af din løn ind på din pensionsopsparing, er det i højere grad afkastet fra dine investeringer, der sikrer dig, at du trygt kan gå på pension.

---

## Frontløber på ansvarlighed

AkademikerPensions vision er at skabe **højt afkast på et ansvarligt grundlag**. Derfor arbejder vi indgående med både at skabe et godt afkast til dig og vurdere effekten af vores investeringer i forhold til samfundet, klimaet og miljøet.

Vores investeringspolitik understøtter den globale klimaaftale om maksimalt 1,5 graders global opvarmning. I 2021 besluttede AkademikerPension, at 22,5 procent af pensionskassens portefølje skal være investeret klimavenligt i 2030. Det svarer til knap 50 milliarder kroner.

Scan QR-koden og læs vores seneste  
Ansvarlighedsmagasin.



# Ansvarlig Sundhedsordning



Når du indbetaler til en pensionsordning i Akademiker-Pension, får du en sundhedsordning. **Ordningen er udviklet i samarbejde med Tryg** og skræddersyet til akademikere med fokus på at forebygge både fysiske og psykiske gener.

Med sundhedsordningen får du adgang til en bred vifte af behandlingstilbud hos blandt andet psykologer, fysioterapeuter og kiropraktorer, som alle er sikret fair og ordentlige vilkår. Alt sammen til kun 77 kroner om måneden, som du betaler via din pensionsordning.

Du kan tilkøbe dækning til din partner og børn samt undersøgelser og behandlinger på privathospital.

## Du kan for eksempel få adgang til:



Tryk Lægehotline



StressStop-linjen



Fysiske  
behandlinger



Hurtig diagnose/  
Tryk Vejviser



Psykiske  
behandlinger



Tryk pårørende



Scan QR-koden og læs mere om  
sundhedsordningen.

---

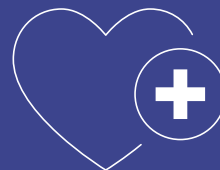
## Pension er både nutid og fremtid

Din pensionsordning består **både af forsikringer og opsparing**. Forsikringerne dækker her og nu, hvis uheldet er ude, og du for eksempel mister evnen til at arbejde. Opsparingen er til den dag, du forlader arbejdsmarkedet.

Du bør løbende holde øje med, om din ordning passer til der, hvor du er i livet, så både du og dine nærmeste er sikret bedst muligt, hvis uheldet er ude.

Få et overblik over dine nuværende forsikringer ved at logge ind på din personlige side på [akademikerpension.dk](https://akademikerpension.dk)

**Forsikringer hvis  
uheldet er ude**



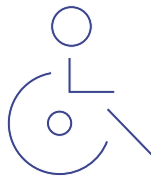
---

## Penge til dig, hvis du ikke kan arbejde

Du får udbetalt en løbende ydelse, der svarer til 50 procent af din løn, hvis din **erhvervsevne** bliver nedsat med mindst halvdelen inden for dit fag. Det kan du vælge at ændre, så du får op til 90 procent i løbende ydelse.

Får du en kritisk sygdom, får du som standard en engangsudbetaling på 150.000 og kan vælge at tilpasse din dækning, så du får op til 350.000 kroner.

Du kan vælge, at dine børn også skal have en årlig udbetaling, til de fylder 21 år.



---

## Penge til familien, hvis du dør tidligt

Din opsparing bliver udbetalt til dine nærmeste, hvis du dør, før du går på pension.

Du er sikret en skattefri engangsudbetaling på tre gange din årsløn, og du kan vælge at dække dine børn, så de får en årlig udbetaling, til de fylder 21 år.

Du kan vælge at ændre din skattefri engangsudbetaling, så du får helt op til otte gange din årsløn.

Scan QR-koden, hvis du vil vide mere om dine forsikringer og mulighederne for at tilpasse dem.



## Pension – den største opsparring i dit liv



---

## Forskellige opsparringstyper

I AkademikerPension er der tre opsparringstyper.

**Livsvarig pension.** Du får livsvarig pension med udbetalingssikring op til 20 år.

**Ratepension.** Du får udbetalt et beløb over en periode, du selv vælger, mellem 10 og 30 år.

**Aldersopsparring.** Pengene fra aldersopsparringen kan du få udbetalt som et engangsbeløb eller over op til fire gange.

Når du nærmer dig pensionsalderen, kan du starte en delvis udbetaling af din pension, samtidig med at du arbejder på fuldtid eller deltid. Det hedder delpension.

---

# Tilpas din risikoprofil

## Livscyklus med risiko tilpasset din alder

Vi investerer din opsparing, så du tager en højere risiko som ung og automatisk nedtrapper til en lavere risiko i takt med, at du bliver ældre.

## Vælg din risikoprofil

Du kan vælge mellem tre risikoprofiler, så din opsparing passer bedst muligt til din øvrige privatøkonomi. Som standard har du en risikoprofil med mellem risiko, men du kan ændre den til lav eller høj risiko, hvis du ønsker det.



Scan QR-koden og læs mere om dine tilpasningsmuligheder.

---

# Ved du, om du sparer nok op?

Vi anbefaler, at dine pensionsudbetalinger svarer til **65-80 procent af din nuværende løn**. På den måde kan du opretholde din nuværende levestandard, når du går på pension, fordi nogle udgifter forsvinder, når du bliver pensionist.

Når du overvejer, om du sparer nok op, bør du kigge på din samlede formue. Du kan have anden opsparing som eksempelvis friværdi i boligen eller frie midler, du kan benytte, når du går på pension.





## Juster pensionen, når dit liv ændrer sig

Når der sker nogle store ændringer i livet, kalder det på, at du får tjekket din pension og tilpasset dine forsikringer.

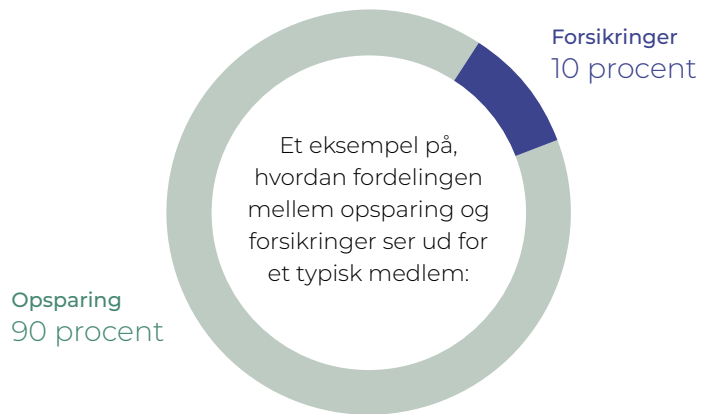
## Tilpas din pension og gør dig selv en tjeneste

Du bør som minimum tjekke din pension hvert tredje år. Der kan være **mange penge at tjene**, hvis du løbende tilpasser din pensionsordning, så den passer til netop dit liv.

### Eksempler på situationer, hvor du bør være opmærksom



# Det får du for dine pensionskroner



Læs mere på din personlige side: [akademikerpension.dk/min-pension](https://akademikerpension.dk/min-pension)

## Gratis rådgivning

I AkademikerPension er rådgivning altid gratis, og vores dygtige rådgivere er tilgængelige både virtuelt, til et fysisk møde eller over telefonen.

Skriv til os på

[medlem@akademikerpension.dk](mailto:medlem@akademikerpension.dk)

eller ring på

**39 150 150**

## Tjek din personlige side

Log på [akademikerpension.dk/min-pension](https://akademikerpension.dk/min-pension), hvor du både kan få et overblik over din pension og forsikringer og justere på dine aftaler.

Tre stærke faglige organisationer står bag AkademikerPension



## AkademikerPension

Smakkedalen 8

DK-2820 Gentofte

akademikerpension.dk

Tlf.: 39 150 150



AkademikerPension er en medlemsejet pensionskasse for mere end 170.000 akademikere.

Vi forvalter 145 milliarder kroner på vegne af vores medlemmer, og vores vision er at skabe et højt afkast på et ansvarligt grundlag. Derfor understøtter vores investeringspolitik blandt andet den globale klimaaftales målsætning om maksimalt 1,5 graders global opvarmning.

Arbejdet med at fremme ansvarlige investeringer er AkademikerPensions primære bidrag til at indfri FN's 17 verdensmål for bæredygtig udvikling.



**VERDENSMÅL**  
for bæredygtig udvikling