

PM 3. FAKTA OCH FÖRDJUPNING: LOs PENSIONSPROJEKT 2026

En rättvis och realistisk pensionsålder

Stockholm 2026-03-23
Författare: Anna Almqvist
LO

© Landsorganisationen i Sverige 2026

Grafisk form: LO
Tryck: Bantorget Grafiska AB, Stockholm 2026
ISBN 978-91-566-3812-1
LO 26.03 100

Innehåll

Inledning	4
Ökade skillnader i livslängd	6
Utveckling av hälsan i den äldre delen av befolkningen	9
Pensionsålderns betydelse för pensionen	10
Vad är riktålder?	10
Riktåldern är styrande för vissa grupper	12
LOs förslag för en rättvis och realistisk pensionsålder	13
1. Stopp för ytterligare höjningar av riktåldern	13
2. Rätt till garantipension tidigare efter ett långt arbetsliv	14
3. Statlig utredning för att öka rättvisan i pensionssystemet	15
Referenser	16

Inledning

Kompensationsgraderna i den allmänna pensionen har sjunkit markant sedan det nuvarande pensionssystemet infördes, och ligger i dag avsevärt under de nivåer som förväntades när systemet beslutades på 1990-talet. Denna utveckling är i huvudsak kopplad till att medellivslängden ökat.

Pensionssystemets konstruktion innebär att vid ökad medellivslängd sjunker kompensationsgraden automatiskt om vi inte också samtidigt arbetar längre eller stoppar in mer pengar i systemet. Orsaken är att vår pensionsbehållning då ska delas på fler förväntade år som pensionär.

Det politiska svaret, på hur kompensationsgraderna ska upprätthållas, har varit att befolkningen behöver arbeta längre. Riksdagen beslutade därför införa den så kallade riktåldern i pensionssystemet. Det är ingen fast pensionsålder men en norm tänkt att ge vägledning till individen om hur länge hen kommer behöva arbeta för att pensionen ska bli godtagbar. Riktåldern och övriga åldersgränser i systemet är tänkta att höjas successivt i takt med att medellivslängden ökar.

Men denna politiska lösning är varken rättvis eller realistisk.

- Ökad medellivslängd innebär inte att livslängden ökar lika för alla grupper. Tvärtom har klyftorna mellan olika socioekonomiska grupper vuxit. Att möta sjunkande kompensationsgrader enbart genom att kräva längre arbetsliv förstärker orättvisorna.
- Längre medellivslängd betyder inte automatiskt bättre hälsa eller ökade möjligheter att arbeta längre. Statistiken visar snarare att hälsoutvecklingen bland äldre inte förbättrats i samma takt som medellivslängden. Att hantera denna utveckling enbart genom förlängda arbetsliv är inte realistiskt.

Införandet av riktåldern och höjningen av pensionssystemets åldersgränser är orättfärdig. Förutsättningarna för att förlänga arbetslivet ser alltför olika ut. LO kräver därför stopp för fortsatta höjningar av riktåldern.

Pensionssystemets legitimitet undergrävs av orättfärdiga skillnader i pensionsutfall som uppstår genom ojämlikheter i livslängd, arbetslivets längd och villkor. LO vill se en statlig utredning om hur systemet kan bli mer rättvist.

En grundförutsättning för att höja några åldersgränser i pensionssystemet är att beräkningsmodellen för riktåldern förändras så att den tar hänsyn till hälsa och livslängd i breda grupper. Dessutom behövs ett tryggt och välfungerande system för dem som på grund av nedsatt arbetsförmåga inte kan arbeta ända fram till riktåldern.

LO anser därtill att valfriheten måste stärkas genom tidigare rätt till garantipension efter ett långt arbetsliv. I dag är flexibiliteten kring pensionsålder i praktiken ofta förbehållen höginkomsttagare. Det är inte rimligt.

Kompensationsgraden i pensionssystemet är för låg. Detta måste hanteras. Hittills har politiken enbart svarat med krav på längre arbetsliv, men det är varken rättvist eller realistiskt. Det vältrar över kostnaden på individen och slår särskilt mot grupper med sämre livslängds- och hälsoutveckling. Mer pengar måste istället tillföras systemet genom en höjning av pensionsavgiften.¹

I denna pm diskuterar vi först utvecklingen av medellivslängden, skillnaderna i livslängd i befolkningen och utvecklingen av hälsan bland äldre. Därefter redogör vi för pensionsålderns roll i pensionssystemet, dess påverkan på pensionsnivåerna samt riktålderns konstruktion. Vår pm avslutas med ett antal policyförslag för en mer rättvis och realistisk pensionsålder.

¹ Se LO (2026) *Ett pensionssystem som ger för låga pensioner – avgifterna behöver höjas*.

Ökade skillnader i livslängd

Medellivslängden har alltså ökat i befolkningen, därtill i en snabbare takt än vad som förväntades när principerna för nuvarande pensionssystem beslutades 1994. Men utveckling har sett olika ut i olika delar av befolkningen. I de flesta grupper har den förväntade livslängden visserligen ökat, men ökningen har varit olika stor.

Mellan 1994 och 2024 har åldern när 50 procent av 65-åringarna förväntas ha avlidit ökat med fyra år. Under samma period har åldern när 20 procent av 65-åringarna förväntas ha avlidit ökat med 3,8 år. Skillnaden i förväntad återstående livslängd mellan medianen och de delar av befolkningen som lever kortare liv har alltså ökat under perioden.

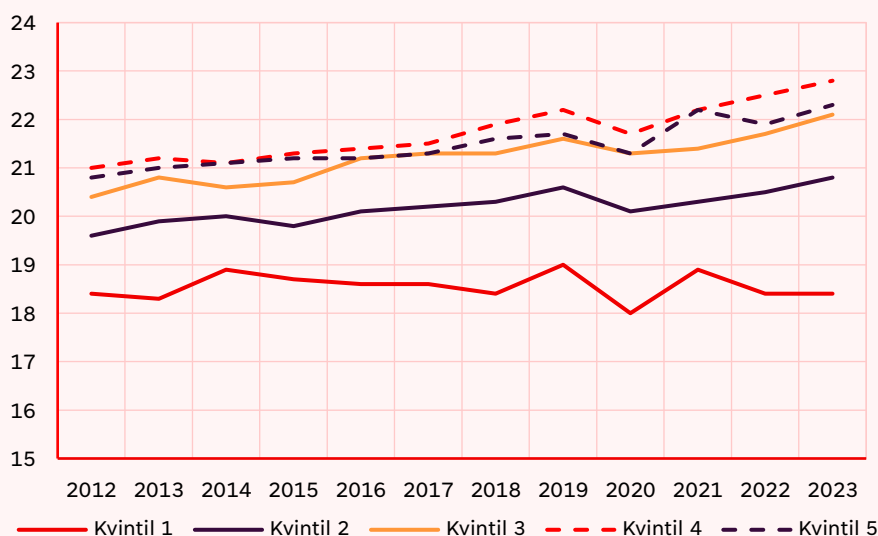
Ökningen av den förväntade återstående medellivslängden har varit snabbare för män än för kvinnor. Eftersom kvinnor i genomsnitt lever längre har detta delvis inneburit en utjämning mellan könen. Sedan 1994 har den förväntade återstående medellivslängden för män vid 65 års ålder ökat med 4,2 år. För kvinnor har den under samma period ökat med 2,6 år. Kvinnor lever dock i genomsnitt fortfarande längre än män. Den förväntade återstående medellivslängden vid 65 års ålder var 2024 drygt 20 år för män och drygt 22 år för kvinnor.

Medan skillnaderna mellan män och kvinnor minskat har skillnaderna utifrån olika socioekonomiska dimensioner ökat. Folkhälsomyndighetens statistik om förväntad återstående medellivslängd vid 65 års ålder uppdelad på olika inkomstgrupper finns tillgänglig från 2012. Sedan dess har livslängderna ökat i större delen av inkomstfördelningen, dock inte i den femtedel av befolkningen med lägst inkomst (kvintil 1). Som framkommer i diagram 1 nedan har medellivslängden för denna grupp varit mer eller mindre oförändrad under perioden.

Studier pekar mot att utvecklingen med ökade skillnader i livslängd beroende på inkomst har pågått under mycket längre tid än så. I en studie från IFAU (2025) studeras hur återstående förväntad livslängd vid 40 års ålder har utvecklats i olika inkomstgrupper under tidsperioden från 1960-talet till 2021. Resultatet pekar mot kontinuerligt ökande skillnader under den studerade perioden.

Utveckling av medellivslängden i olika inkomstgrupper

Förväntad återstående medellivslängd vid 65 års ålder, år 2012–2023



Källa: Folkhälsomyndigheten.

Livslängderna har också utvecklats olika i befolkningen beroende på utbildningsnivå. Medellivslängden har ökat snabbare bland högtbildade än i grupper med kortare utbildning. Sedan millennieskiftet har till exempel den förväntade återstående medellivslängden vid 65 års ålder ökat med 3,5 år för män med eftergymnasial utbildning. För kvinnor med förgymnasial utbildning var motsvarande ökning av medellivslängden endast 0,9 år (se tabell 1).

TABELL 1

Utveckling av medellivslängden utifrån utbildningsnivå och kön

Förväntad återstående medellivslängd vid 65 års ålder, förändring av antal år mellan 2000–2024

	Kvinnor	Män	Totalt
Förgymnasial utbildning	0,9	2,7	1,6
Gymnasial utbildning	1,6	2,9	2,3
Eftergymnasial utbildning	2,3	3,5	3,1

Källa: Folkhälsomyndigheten.

Det är i sammanhanget viktigt att påpeka att befolkningens utbildningsnivå har ökat betydligt under de senaste decennierna. Andelen med förgymnasial utbildning som högsta utbildning har minskat kraftigt. Utvecklingen av medellivslängden för fasta utbildningskategorier (som i statistiken i tabell 1) riskerar därför att fånga en utveckling som helt eller i del beror på förändrad gruppsammansättning. I en studie från IFAU (2018) undersöks detta. Kopplingen mellan livslängd och utbildning undersöks där genom att befolkningen istället rankas i utbildningskvintiler efter sin relativa utbildningsnivå. Slutsatsen är att det har betydelse om utbildningsnivå studeras som ett fast eller relativt mått, men att det likväl – i alla fall för

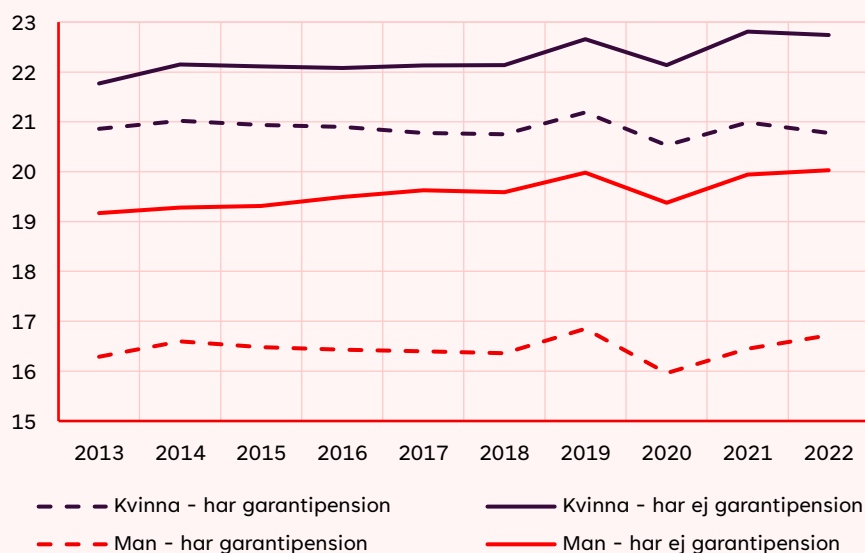
kvinnor – skett en ökning i ojämlikhet över tid även när befolkningen fördelas utifrån sin relativa position i utbildningsfördelningen.

Personer med garantipension lever i genomsnitt kortare än personer som inte har någon garantipension. I diagram 2 visas nivå och utveckling sedan 2013 av medellivslängden för grupper med respektive utan garantipension. Den genomsnittliga återstående livslängden har under perioden tydligt ökat i grupper utan garantipension. Men den har inte ökat på samma sätt för individer med garantipension. För män i gruppen är utvecklingen förhållandevis platt med en viss ökning de senaste åren. För kvinnor med garantipension är utvecklingen också platt men med viss tendens till minskning.

DIAGRAM 2

Utveckling av medellivslängden för kvinnor och män med/utan garantipension

Förväntad återstående medellivslängd vid 65 års ålder, år 2013–2022



Källa: Pensionsmyndigheten (2024) Not: alla som har något tillskott från garantipensionen (oavsett storlek) räknas till gruppen "har garantipension".

Utveckling av hälsan i den äldre delen av befolkningen

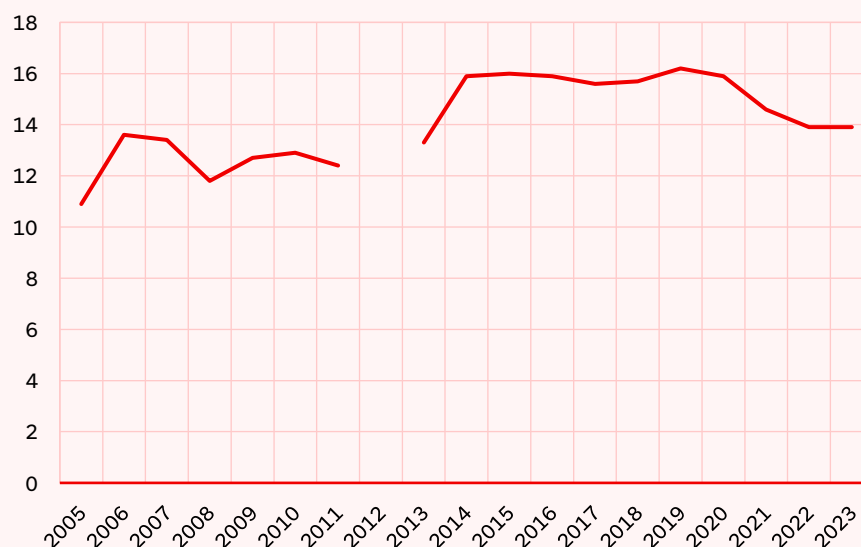
Att medellivslängden ökar innebär inte självklart att orken och möjligheten att arbeta längre ökar i samma takt. För att längre medellivslängd ska kunna omvandlas till längre arbetsliv krävs att befolkningens hälsa tillåter detta.

Eurostat tar sedan 2005 fram ett mått på förväntat antal återstående *friska* levnadsår vid 65 års ålder² för befolkningen i olika EU länder. Utvecklingen för Sverige återfinns i diagram 3. Sedan 2014 syns ingen trendmässig ökning av antalet friska levnadsår. Under senare år har antalet förväntade återstående friska levnadsår till och med minskat, från drygt 16 år 2019 till knappt 14 år 2023. Statistiken uppdelad på kön indikerar att det är minskat antal friska levnadsår bland äldre kvinnor som driver utvecklingen.

DIAGRAM 3

Utvecklingen av friska levnadsår

Förväntade återstående friska levnadsår vid 65 års ålder, 2005–2023



Källa: Eurostat.

Även statistik från Folkhälsomyndighetens Nationella folkhälsoenkät tyder på att hälsan i den äldre delen av befolkningen inte förbättrats i samma takt som medellivslängden ökat. Studien löper sedan 2004. Under studiens första 10 år ökade andelen i åldersgruppen 65–84 år som uppgav att de hade en bra eller mycket bra hälsa trendmässigt. Men sedan 2014 har ingen ökning skett.

² Beräkningar baserade på dödlighetsstatistik och självskattad statistik avseende långvariga aktivitetsbegränsningar.

Pensionsålderns betydelse för pensionen

Det finns i det svenska pensionssystemet ingen fast pensionsålder. Däremot har pensionsåldern stor betydelse för pensionsnivån, så som systemet är konstruerat. Det finns två orsaker till detta. Den första orsaken är att ju fler år en individ har arbetat desto mer kommer hen ha tjänat in till sin framtida pension. Den andra orsaken är att individens pensionsbehållning vid tidpunkten för pension divideras med ett delningstal som utgår från den förväntade medellivslängden för den aktuella årskullen. Det senare innebär att pensionsåldern som sådan också har betydelse oavsett hur många år en individ arbetat. Ju fler år pensionen beräknas behöva betalas ut desto lägre blir den månatliga utbetalningen.

Det innebär också att grupper som har kortare förväntad livslängd än genomsnittet får ut mindre än vad de betalat in till inkomstpensionssystemet. I detta avseende finns det en regressivitet i pensionssystemet som omfördelar från grupper med lägre inkomster till grupper med högre.

Vad är riktålder?

Det finns betydande ekonomiska drivkrafter att arbeta länge inbyggda i det svenska pensionssystemet. Trots det har benägenheten under de senaste decennierna att förlänga arbetslivet i takt med den ökande medellivslängden varit låg. För att hantera utvecklingen föreslogs i Pensionsåldersutredningen (SOU2013:25) att det skulle införas en så kallad *riktålder för pension* i systemet.

Avsikten med att införa en riktålder var att skapa "ett tydligt icke-valsalternativ för pensionering för de som vill få en godtagbar pensionsnivå". Riktåldern är tänkt att ge vägledning åt individen i hens pensionsbeslut. Utgångspunkten i Pensionsåldersutredningen var att riktåldern ska bestämmas så att pensionsnivåer i linje med lagstiftarens avsikter med pensionsreformen nås vid denna tidpunkt. Riktåldern räknas alltså upp när medellivslängden ökar.

Åldersgränserna i det allmänna pensionssystemet och närliggande system föreslogs knytas till riktåldern på olika sätt, vilket också har skett. Riktåldern sätter till exempel gränsen för tidigast uttag av garantipension samt gränsen för hur länge sjukersättning kan längst lämnas. Gränsen för tidigast uttag av allmän pension är kopplad till riktåldern men är (normalt sett) tre år lägre än riktåldern.

Beräkning av riktåldern

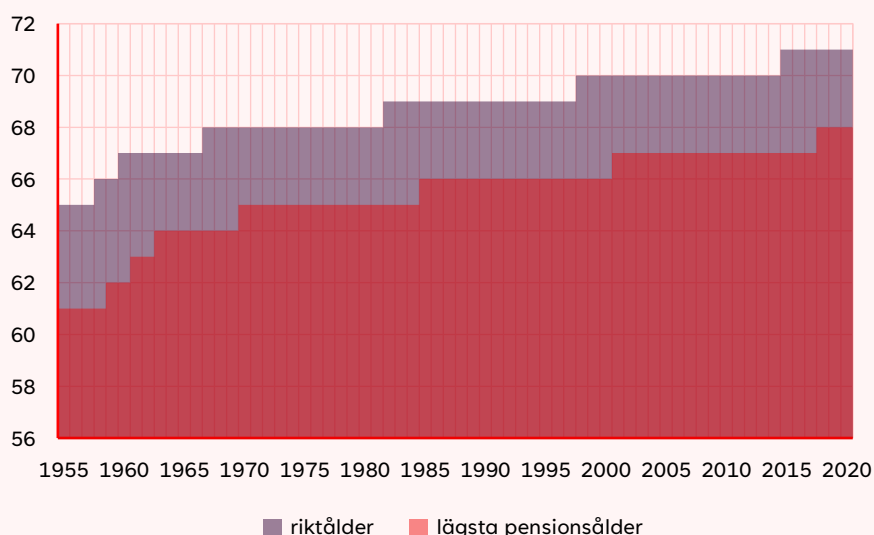
Riktåldern räknas upp med två tredjedelar av förändringen av den genomsnittliga återstående livslängden vid 65 års ålder. Den framräknade riktåldern avrundas till närmaste helår. Tanken är att den förvärvsaktiva tiden förlängs med två tredjedelar och tiden som pensionär med en tredjedel. Basåret är 1994.

Riktåldern beräknades första gången 2020 och tillämpas första gången 2026, det vill säga det sjätte året efter beräkningsåret. Riktåldern är fastställd för årskullarna födda 1964 eller tidigare. För senare årskullar finns en prognos men denna kan ändras beroende på utvecklingen av medellivslängden i befolkningen.

DIAGRAM 4

Riktålder och lägsta pensionsålder beroende på födelseår

Födelseåren 1955–2020, prognos från och med 1965



Källa: Pensionsmyndigheten.

Det bör påpekas att nuvarande beslutade och prognosticerade bana för riktåldern inte är helt livslängdsjusterad och därför inte heller ger kompensationsgrader i linje med lagstiftarens ambitioner (Pensionsmyndigheten, 2018; SOU 2025:41).

Att nuvarande beräkningsmodell för riktåldern inte ger kompensationsgrader i linje med lagstiftarens ambitioner var känt redan när den beslutades. Frågan har dock blivit aktuell i och med Pensionsavgiftsutredningen (SOU2025:41). I den beräknas fullt ut livslängdsjusterade pensionsåldrar. För en person född 1970 är till exempel dagens prognosticerade riktålder 68 år medan prognosen för en fullt livslängdsjusterad pensionsålder är 69 år. Skillnaden mellan riktåldern och den livslängdsjusterade pensionsåldern förväntas öka över tid.

För en person född 2010 är prognosticerad riktålder 70 år medan den fullt livslängdsjusterad åldern beräknas bli 72 år.

Riktåldern är styrande för vissa grupper

Grundtanken med en riktålder var alltså att den skulle vara vägledande, inte tvingande. För vissa grupper får den dock sägas vara mer än bara vägledande. För den som haft en jämförelsevis låg inkomst är tillskott från garantipensionen och andra delar av grundskyddet ofta avgörande för en godtagbar levnadsstandard. Eftersom grundskyddet börjar betalas ut först vid riktåldern får denna anses styrande för grupper som har haft låga inkomster. Detta inkluderar stora grupper av arbetare som börjat arbeta tidigt och haft långa arbetsliv men som haft låg lön eller ofrivilligt arbetat deltid.

Som framkom ovan har medellivslängden inte ökat alls sedan 2013 i gruppen med garantipension. De grupper som tydligast påverkas direkt av riktåldern och höjningen av denna lever alltså inte längre liv.

En annan grupp för vilken riktåldern har en direkt styrande effekt är de som tar ut sin allmänna pension vid tidigast möjliga tidpunkt. Detta eftersom lägsta åldern följer riktåldern med eftersläpning. Detta har visat sig vara en blandad grupp. Den består dels av personer, ofta med låg inkomst, som börjar ta ut sin allmänna pension tidigt för att de inte klarar att fortsätta arbeta men som inte fångas upp av dagens bristfälliga sjukersättning. Dels av personer som tydligare gör ett aktivt val att gå i tidig pension för att få mer tid till annat än arbete. Det senare handlar ofta om personer med högre inkomster vars pensioner går att leva gott på, även vid pensionering några år innan riktåldern.

LOs förslag för en rättvis och realistisk pensionsålder

Det är i grunden inte orimligt att längre livslängd i befolkningen hanteras genom att såväl tiden som pensionär som tiden i arbetslivet förlängs. Men dagens automatiska uppräkningsmodell av riktåldern, baserad på utvecklingen av medellivslängden i befolkningen, är inte en rättvis eller realistisk modell för detta.

Diskussionen om hur pensionsnivåerna kan upprätthållas eller förbättras centreras i dag i hög grad till att vi behöver arbeta längre. Pensionsavgiftsutredningens beräkningar av den fullt livslängdsjusterad pensionsåldern har satt detta än tydligare i fokus.

Men om pensionsnivåer ska upprätthållas eller förbättras endast genom att vi arbetar längre kommer detta drabba vissa grupper mycket hårdare än andra. Därtill pekar utvecklingen av hälsan bland äldre mot att det riskerar leda till en situation med färre friska levnadsår som pensionär för breda grupper samt att en allt större grupp antingen kommer behöva arbeta med sämre hälsa eller gå i pension tidigt av hälsoskäl.

Att riktåldern dessutom är starkt styrande för vissa grupper men inte andra förstärker orättvisan och orimligheten i nuvarande ordning. Särskilt när många i de grupper, för vilka riktåldershöjningarna har starkast direkt påverkan, dels arbetat långa arbetsliv i slitsamma yrken, dels tillhör de delar av befolkningen där livslängden inte ökat eller ökat mindre än genomsnittet.

1. Stopp för ytterligare höjningar av riktåldern

I praktiken innebär nuvarande beräkningsmodell för riktåldern att i takt med att livslängden ökar snabbt i socioekonomiskt starka grupper får personer i andra samhällsklasser, för vilka livslängden inte ökar lika snabbt, betala. Detta genom färre levnadsår som pensionär eller genom att man tvingas ta ut sin allmänna pension före riktåldern för att kroppen inte klarar hela vägen och sjukersättningen inte fångar upp alla som behöver den.

LO kräver att inga ytterligare höjningar av riktåldern genomförs förrän:

- Beräkningsmodellen för uppräkningsmodellen av riktåldern förändras så att den speglar utveckling av hälsa och livslängd i breda grupper.
- Det finns ett tryggt och fungerande system på plats för dem som inte klarar att arbeta hela vägen.³

³ LOs förslag på detta område beskrivs i LO (2026) *Övergångspension – trygg brygga mellan arbetsliv och ålderspension*.

En tänkbar beräkningsmodell som bör utredas är att en riktåldershöjning enligt nuvarande beräkningsmodell endast får genomslag i den mån: (i) åldern när 20 procent av 65-åringarna förväntas ha avlidit har ökat med motsvarande antal år som på medianen och (ii) förväntat antal återstående friska levnadsår vid 65 års ålder har ökat lika mycket som medellivslängden.

Med en sådan modell skulle åldersgränserna i pensionssystemet endast höjas i en situation där livslängden ökar brett i befolkningen och där utvecklingen av den äldre befolkningens hälsa och arbetsförmåga tillåter längre arbetsliv.

Ett stopp för fler riktåldershöjningar och en ny beräkningsmodell innebär att en avgiftshöjning är nödvändig för att kompensationsgraden ska hamna på en godtagbar nivå. LOs uppskattning pekar mot att en avgiftshöjning om 2–3 procentenheter är lämplig. LO förespråkar även att det införs avstämningspunkter med något decenniums mellanrum, där avgiftsnivån kalibreras.⁴

2. Rätt till garantipension tidigare efter ett långt arbetsliv

Garantipension kan i dag tas ut först vid riktåldern för pension vilket i praktiken kraftigt begränsar möjligheten att gå i pension före riktåldern i grupper som haft låg inkomst under arbetslivet.

Detta gäller stora grupper av arbetare som kommit ut tidigt på arbetsmarknaden och haft långa arbetsliv – men haft låg lön eller arbetat ofrivillig deltid. Flexibiliteten i pensionssystemet vad gäller pensionsålder är förbehållet höginkomsttagare. Detta är en stor orättvisa.

LO föreslår att garantipension ska kunna tas ut från lägsta åldern för pension för den som arbetat i minst 44 år. Om LOs föreslagna *Arbetslivstillägg*⁵ blir verklighet ska även detta kunna tas ut från lägsta åldern för pension för den som arbetat i minst 44 år. Efter att ha arbetat och bidragit till det gemensamma under så många år är det rimligt att man får tillgång till alla delar av den allmänna pensionen, inte bara den inkomstgrundade delen.

Vårt förslag ger dem som har arbetat länge men haft låga inkomster en mer jämlik möjlighet att välja att gå tidigare i pension jämfört med dem som har högre inkomster. Detta gäller i synnerhet om LOs övriga förslag som höjer pensionerna också blir verklighet.⁶ Sammantaget ger LOs förslag större valmöjlighet – på riktigt – efter ett långt arbetsliv.

⁴ Se LO (2026) *Ett pensionssystem som ger för låga pensioner – avgifterna behöver höjas* för diskussion och beräkningar kring behovet av och storleken på en avgiftshöjning.

⁵ Se LO (2026) *Det ska löna sig att ha arbetat också med en låg lön*.

⁶ LO föreslår högre avgift till den allmänna pensionen, ett arbetslivstillägg som höjer garantipensionen för den som arbetat i 40 år, bättre pensionsskydd vid arbetslöshet och sjukdom samt att alla pensionsinkomster oavsett ålder beskattas på samma sätt som löneinkomster.

3. Statlig utredning för att öka rättvisan i pensionssystemet

Även om alla har rätt att gå i pension vid lägsta åldern för pension, skiljer sig förutsättningarna för att faktiskt göra det avsevärt mellan olika grupper.

I praktiken har de grupper som börjat arbeta tidigt och haft längst arbetsliv ofta minst reell möjlighet att gå i pension före riktåldern. Låg inkomst under arbetslivet innebär att den inkomstgrundade allmänna pensionen kan bli allt för låg även om pensionsrätter har tjänats in under många år. I praktiken är det omöjligt för många arbetare att välja att gå i pension före riktåldern eftersom man inte kan få garantipension tidigare än så. Detta trots att många arbetare har långa arbetsliv bakom sig då de har bidragit i samhället.

LO kräver en statlig utredning som ser över hur rättvisan i pensionssystemet kan stärkas för att jämna ut orättfärdiga skillnader som uppstår genom ojämlikheter i livslängd, arbetslivets längd och arbetslivets villkor.

Referenser

Eurostat *Healthy life years statistics* [Länk](#)

Folkhälsomyndigheten *Folkhälsodata* [Länk](#)

IFAU (2018) *Hur ojämlik är hälsan i Sverige?* [Länk](#)

IFAU (2025) *Den ökande ojämlikheten i livslängd i Sverige 1962–2021* [Länk](#)

LO (2026) *Det ska löna sig att ha arbetat också med en låg lön*

LO (2026) *Ett pensionssystem som ger för låga pensioner – avgifterna behöver höjas*

LO (2026) *Övergångspension – trygg brygga mellan arbetsliv och ålderspension*

Pensionsmyndigheten (2018) *Konstruktion av riktålder* [Länk](#)

Pensionsmyndigheten (2024) *Dödlighet för olika grupper* [Länk](#)

Pensionsmyndigheten (2025) *Riktålder för allmän pension* [Länk](#)

SOU2013:25 *Åtgärder för ett längre arbetsliv* [Länk](#)

SOU 2025:41 *Pensionsnivåer och pensionsavgiften – analyser på hundra års sikt* [Länk](#)