



KORTRAPPORT

Höj pensionen – inte pensionsåldern

© Landsorganisationen i Sverige 2026

Grafisk form: LO

Illustrationer: Karolina Jurcevic

Produktion och tryck: Bantorget Grafiska AB, Stockholm 2026

ISBN 978-91-566-3816-9

LO 26.03 1 000

Bättre pensioner och ett rättvisare pensionssystem

Hur ska jag orka arbeta till fram pensionen? Kommer jag klara mig på min pension? Runt fikabord på arbetsplatser och vid köksbord i hela landet pratar många med oro om pensionen. Arbetare ser att pensionssystemet är orättvist och otillräckligt. Det drabbar arbetare orimligt hårt. Något är fel när den som arbetat ett långt arbetsliv behöver räkna varje krona när pensionen kommer.

Pensionssystemet ska ge svenska arbetare en trygg ålderdom, inte en klump i magen. Den som jobbar och sliter ska inte straffas om kroppen inte klarar hela vägen.

Vi avstår en del av vår inkomst nu för löftet om trygg inkomst som pensionär. Det löftet är brutet. De politiska partierna har inte tagit hand om och utvecklat pensionerna. Det är dags att laga pensionssystemet. Arbetare ska få pensioner som gör det möjligt att leva ett värdigt liv som äldre.

I den här rapporten beskriver LO problemen med de låga pensionerna från det allmänna pensionssystemet. Här beskrivs även LOs förslag på vad som behöver göras för att pensionssystemet ska fungera bra för alla. Mer fakta och detaljer om både problemen och LOs förslag finns i LOs kunskapsunderlag på länken nedan.



www.lo.se/pension

Problemen med pensionerna

För låga pensioner

När dagens pensionssystem infördes var utgångspunkten att den allmänna pensionen skulle bli omkring 60 procent av slutlönen. Så ser det inte ut i dag. Inte ens den som har arbetat från 19 till 67 års ålder får ut en allmän pension som motsvarar 60 procent av lönen. Inbetalningarna i pensionssystemet räcker inte till. Det beror framför allt på att medellivslängden i befolkningen har ökat och pensionsinbetalningarna behöver räcka för fler år som pensionär.

Orimligt låg pension trots ett långt arbetsliv

Pensionssystemet ska uppmuntra till arbete i många år. Det är i grunden bra, men det finns orättvisor i löner, arbetsvillkor och arbetsmiljö.

- Gapet mellan arbetares och tjänstemäns löner har ökat. Tjänstemän hade i snitt 17 300 kronor högre månadslön än arbetare år 2024.
- Deltidsarbete är dubbelt så vanligt i arbetaryrken som i tjänstemannayrken. Bland kvinnor i arbetaryrken jobbar nästan varannan deltid. Det vanligaste skälet till deltidarbete bland arbetare är att de inte har hittat eller blivit erbjudna heltidsarbete.

Bland kvinnor i arbetaryrken jobbar nästan varannan deltid. Det vanligaste skälet till deltidarbete bland arbetare är att de inte har hittat eller blivit erbjudna heltidsarbete.

De här skillnaderna leder till att den som har arbetat ett långt arbetsliv med låg inkomst, med låg månadslön och deltidarbete, får en orimligt låg pension.

Åldersgränserna är orealistiska och orättvisa

Svenskar lever, i genomsnitt, allt längre. Det är positivt, men det innebär att pensionsutbetalningarna fördelas över fler år. För att den pension som betalas ut varje månad inte ska bli orimligt låg behöver vi antingen arbeta längre upp i åldrarna eller betala in mer pengar i pensionssystemet.

Den väg som de politiska partierna har valt är att höja åldersgränserna i pensionssystemet. Men de har inte tagit hänsyn till att livslängden har ökat mer för tjänstemän än för arbetare. Dessutom innebär längre livslängd inte per automatik att orken och förmågan att arbeta längre ökar i samma takt. Många arbetare orkar inte jobba fram till de höjda åldersgränserna.

Pensionssystemet har ingen fast pensionsålder utan ett antal åldersgränser. Det finns en lägsta pensionsålder då man får börja ta ut sin inkomstgrundade pension. Den som går i pension tidigt får betala för det med lägre inkomstgrundad pension. Möjligheten att gå tidigare är svår att använda för personer med låg inkomst som behöver utfyllnad av grundskyddet i pensionen för att nå upp till en skälig pension. Grundskyddet kan tas ut först vid riktåldern, det vill säga den ålder som riksdagen har bestämt att en person behöver arbeta till för att få en godtagbar pensionsnivå. Om personen inte orkar arbeta till riktåldern blir pensionen orimligt låg. Dessutom är skatten högre på pensionsutbetalningar före riktåldern.

Slitsamma jobb straffar sig på flera sätt

Den som har ett slitsamt jobb straffas på flera sätt i dagens pensionssystem:

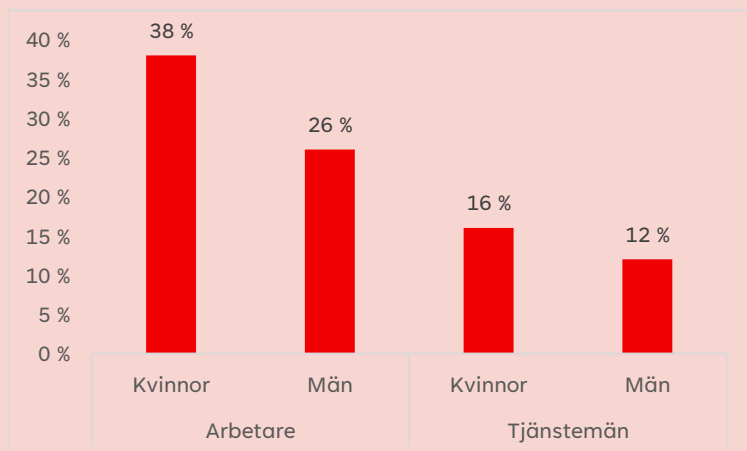
- En person med ett slitsamt jobb blir oftare sjuk. I arbetaryrken är det generellt högre sjukfrånvaro än i tjänstemannayrken. Kvinnor i arbetaryrken har i genomsnitt 25 sjukdagar per år, jämfört med 9 dagar per år för män i tjänstemannayrken. Fler sjukdagar sänker pensionen, eftersom sjukpenning är lägre än lönen och det görs ett karensavdrag. Det ger lägre inkomst och därmed lägre pension längre fram.

- Slitsamma jobb leder ofta till att arbetare inte orkar arbeta till normal pensionsålder. I dag saknas en trygg övergång från arbete till pension för dessa personer. Det är tänkt att den som inte orkar arbeta ska få sjukersättning, men den ersättningen är svår att få. Många tvingas i stället ta ut sin pension tidigare än riktåldern. Resultatet blir en lägre pension under resten av livet.

FAKTA ORKA ARBETA TILL PENSION

Orkar inte arbeta fram till ordinarie pensionsålder

Andel i procent, 50–64 år, år 2024

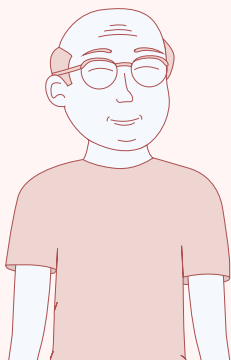


Källa: SCB AKU.

Många i arbetaryrken orkar inte arbeta fram till det som riksdagen beslutat ska vara en normal pensionsålder. Mer än var tredje kvinna i arbetaryrke och var fjärde man i arbetaryrke i åldern 50 till 64 år tror att de inte kommer orka arbeta fram till ordinarie pensionsålder. Bland medelålders män i tjänstemannayrke är det bara drygt var tionde som tror att de inte kommer orka.

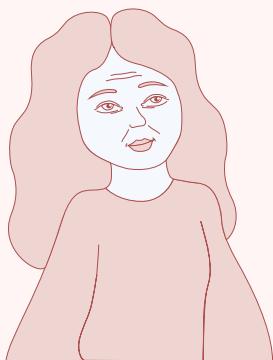
Hur mycket högre blir pensionen med LOs förslag?

LO har flera konkreta förslag på hur pensionerna kan bli bättre. De beskrivs längre fram. Vi har beräknat hur LOs förslag påverkar pensionen i fyra typfall. Beräkningarna gäller inkomster före skatt.



Pelle är född 1961 och arbetar som **maskinoperatör**. Han började arbeta vid 19 års ålder och går i pension vid 67 års ålder. Han har arbetat heltid och har en månadslön på 40 000 kronor. I dag får han 23 119 kronor i allmän pension. Med LOs förslag blir hans allmänna pension 24 800 kronor. Ökningen beror framför allt på förslaget om höjd pensionsavgift.

+1 681 kronor



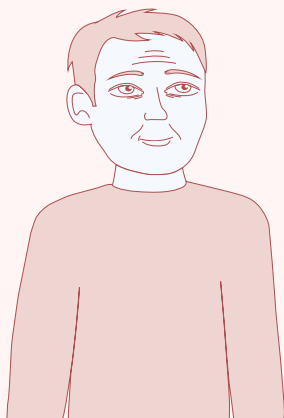
Carina är född 1961 och arbetar som **brevbärare**. Hon började arbeta vid 19 års ålder och går i pension före riktåldern, vid 65 års ålder. Hon har arbetat heltid med en lön på 30 000 kronor. I dag får hon som ensamstående 15 760 kronor i allmän pension, vid 65 års ålder. Med LOs förslag blir hennes allmänna pension 20 448 kronor. Ökningen beror främst på förslagen om arbetslivstillägg samt att hon får del av det före riktåldern efter mer än 44 års arbete.

+4 687 kronor



Lilijana är född 1961 och arbetar som **barnskötare**. Hon började arbeta vid 19 års ålder och går i pension vid 67 års ålder. Hon har arbetat deltid (75 procent), och har en löneinkomst på 22 500 kronor (heltidslönen är 30 000 kronor). I dag får hon som ensamstående 16 519 kronor i allmän pension. Med LOs förslag blir hennes allmänna pension 19 532 kronor. Ökningen beror på förslagen om höjd pensionsavgift och arbetslivstillägg.

+3 013 kronor



Micke är född 1961 och arbetar som **städare**. Han har arbetat heltid med en lön på 30 000 kronor. Han började arbeta vid 19 års ålder. Vid 63 års ålder har kroppen gett upp och Micke klarar inte att arbeta längre. Om Micke inte beviljas sjukersättning får han i dag 14 106 kronor före skatt i allmän pension om han tar ut pension vid 63 års ålder. Med LOs förslag blir Mickes övergångspension 19 410 kronor. Ökningen beror på införandet av förslaget om en trygg övergångspension.

+5 304 kronor

LOs förslag för bättre och rättvisare pensioner

Pensionssystemet styrka är att det uppmuntrar till arbete och är byggt för att ge standardtrygghet till breda grupper. Standardtrygghet innebär att pensionen står i rimlig proportion till den inkomst pensionären haft under arbetslivet. Att jobba länge och tjäna mer lönar sig för pensionen. Att många arbetar och bidrar till pensionssystemet ger goda förutsättningar för bra pensioner och trygghet för alla. Om de flesta känner sig trygga med att de får en rimlig pension stärks även det politiska stödet för ett starkt allmänt pensionssystem.

I dag är det många som inte litar på att de kommer få en rimlig pension. Pensionssystemet tar inte tillräcklig hänsyn till skillnader i arbetslivets villkor och hälsa. LO anser att de politiska partierna inte har tagit hand om pensionssystemet som de borde ha gjort. Det behövs konkreta förbättringar som ger högre pension och större rättvisa för dem som i dag straffas i ett orättvist system.

LO har fem konkreta förslag

1. Höj den allmänna inkomstgrundade pensionen.
2. Inför ett arbetslivstillägg.
3. Inrätta en behovsprövad övergångspension.
4. Stoppa höjningen av pensionsåldern.
5. Ge full rätt till pensionssystemets alla delar efter ett långt arbetsliv.

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

1. Höj den allmänna inkomstgrundade pensionen

En högre allmän inkomstgrundad pension är helt nödvändigt för att öka legitimiteten och för att breda grupper ska känna sig trygga med sin pension. LO anser att en arbetare efter ett långt arbetsliv ska få en allmän inkomstgrundad pension som motsvarar 62 procent av slutlönen. För att den allmänna pensionen ska kunna höjas måste inbetalningarna till pensions-systemet, pensionsavgifterna, höjas.

LO anser att det är fel att personer som blir sjuka eller arbetslösa får lägre pension. Att det blir så beror på att ersättningarna vid sjukdom eller arbetslöshet är lägre än lönen och att det är den faktiska inkomsten som ligger till grund för pensionen. Den som blir sjuk eller arbetslös ska inte straffas med låg pension. Därför vill LO att bakomliggande inkomst, alltså den lön som personen hade haft om hen hade jobbat, ska ligga till grund för pensionen även under perioder av arbetslöshet eller sjukdom.

FÖRSLAG: HÖJ DEN ALLMÄNNA INKOMSTGRUNDADE PENSIONEN

- Höj pensionsavgifterna med två till tre procentenheter.
- Skydda den allmänna pensionen vid arbetslöshet och sjukdom. Bakomliggande inkomst, alltså den lön som man hade haft om man hade jobbat, bör ligga till grund för pensionen.

2. Inför ett arbetslivstillägg

Ett långt arbetsliv ska synas i pensionen även för personer med låg lön. Därför bör antal år i arbetslivet få större betydelse för pensionen.

Pensionssystemet behöver kompletteras med ett arbetslivstillägg. De som under ett långt arbetsliv har bidragit till samhället, ska kunna känna sig trygga med att även deras arbetsinsats räknas och ger ordentligt avtryck på pensionen. Tillägget ökar skillnaden i pension mellan de som har arbetat och de som inte har gjort det.

FÖRSLAG: ARBETSLIVSTILLÄGG

Ett arbetslivstillägg som kopplas till antalet arbetade år införs i pensionssystemet.

- Den som har arbetat i 40 år eller mer får rätt till fullt arbetslivstillägg.
- Arbetslivstillägget ersätter dagens garantipension och inkomstpensionstillägg, för dem som har arbetat. Långa arbetsliv kommer löna sig mer än i dag.
- De som har arbetat färre än 40 år får en andel som står i proportion till hur många år de har kvalificerat sig. Om det är mer fördelaktigt får de i stället tillägg enligt dagens regler för garantipension.
- Arbetslivstillägget ska följa inkomstutvecklingen i samhället över tid.

3. Inrätta en behovsprövad övergångspension

Arbetsmiljö och arbetsvillkor måste bli bättre så att fler orkar arbeta ett helt arbetsliv. Samtidigt går det inte att blunda för att dagens skillnader i arbetslivsvillkor leder till en orättvisa när arbetare straffas med orimligt låg pension för att kroppen inte håller hela vägen.

Den som inte klarar att arbeta till riktåldern hänvisas till sjukersättning, som ges till personer som bedöms inte kunna arbeta alls. Men sjukersättning är svår att få. År 2022 infördes särskilda äldre regler i sjukersättningen, den så kallade Trygghetspensionen. Det var ett steg i rätt riktning men otillräckligt. Något fler, men fortfarande mycket få, får rätt till ersättning.

FÖRSLAG: BEHOVSPRÖVAD ÖVERGÅNGSPENSION

- Inrätta en egen försäkringsförmån, en behovsprövad övergångspension, för dem som behöver det. Ansökan och utbetalning bör hanteras av Pensionsmyndigheten.
- Övergångspensionen ska omfatta alla från 60 års ålder. Åldersgränsen bör inte räknas upp med riktåldern.
- Kravet på en nedsatt arbetsförmåga ska vara rimligt och realistiskt.
- Ersättningsnivå och pensionsrätter ska baseras på den faktiska bakomliggande inkomsten från när man arbetade och inte, som i dag, på inkomst från sjukpenning som många har innan de söker sjukersättning. Ersättningen ska räknas upp med inkomstutvecklingen i samhället, inte prisernas utveckling.
- Även personer som har arbetat i anpassade anställningar ska omfattas av försäkringen, vilket de inte gör med dagens äldre regler i sjukersättningen.

4. Stoppa höjningen av pensionsåldern

Det finns stora skillnader i medellivslängd mellan arbetare och tjänstemän. Medellivslängden ökar inte heller lika mycket i alla grupper. Dessutom ser vi att ett längre liv inte självklart innebär fler friska år.

Som pensionssystemet är konstruerat i dag höjs åldersgränserna för pensionen när medellivslängden ökar. Det innebär ett orimligt hårt straff i form av lägre pension för många arbetare som inte orkar arbeta till en allt högre pensionsålder.

Sverige kan inte fortsätta att ha ett pensionssystem som hanterar risken för oacceptabelt låga pensioner i framtiden genom att anta att alla kan arbeta längre. LO anser att konstruktionen av riktåldern behöver omprövas.

Problemet med att det saknas en trygg övergång mellan arbetsliv och ålderspension för personer som har slitits ut under arbetslivet måste också hanteras innan riktåldern kan höjas.

FÖRSLAG: STOPPA HÖJNINGEN AV PENSIONSÅLDERN

- LO kräver att inga ytterligare höjningar av pensionsåldern genomförs förrän:
 - Beräkningsmodellen för uppräknings av riktåldern förändras så att den speglar utveckling av hälsa och livslängd i breda grupper.
 - Det finns en behovsprövad övergångspension som ger en trygg övergång mellan arbetsliv och ålderspension för dem som inte klarar att arbeta hela vägen.

5. Ge full rätt till pensionssystemets alla delar efter ett långt arbetsliv

Pensionssystemet har ingen fast pensionsålder utan ett antal åldersgränser. Det finns en lägsta pensionsålder då man får börja ta ut sin inkomstgrundade pension. Den som går i pension tidigt får betala för det med lägre inkomstgrundad pension. Dessutom är det först vid riktåldern som en pensionär får del av grundskyddet i pensionssystemet, som garantipension och inkomstpensionsstillägg. Det här innebär att personer med låga inkomster som går i pension tidigare än vid riktåldern får väldigt låg pension. Detta drabbar stora grupper arbetare, även om de har bidragit till vårt samhälle under ett långt arbetsliv.

I praktiken är det bara höginkomsttagare som kan utnyttja flexibiliteten i pensionssystemet och välja vid vilken ålder de går i pension. Det är inte rimligt. LO anser att valfriheten i pensionssystemet måste stärkas genom en tidigare rätt till garantipension och arbetslivstillägg efter ett långt arbetsliv.

FÖRSLAG: FULL RÄTT TILL PENSIONSSYSTEMET EFTER ETT LÅNGT ARBETSLIV

- Garantipension och LOs förslagna arbetslivstillägg ska kunna tas ut från den lägsta pensionsåldern för personer som har arbetat i minst 44 år.

ORDLISTA

Allmän pension	Den allmänna pensionen är statlig och omfattar alla. Den består en inkomstgrundad del och ett grundskydd. Den allmänna pensionen betalas ut återstoden av livet efter pensionering.
Livsinkomst-princip	Dagens pensionssystem bygger på livsinkomstprincipen. Det innebär att alla inkomster under hela arbetslivet, över ett lågt belopp och under ett intjänandetak, ger pensionsrätter. Ju högre sammanlagda inkomster under arbetslivet och antal år i arbete, desto högre blir den inkomstgrundade pensionen.
Inkomstgrundad pension	Den inkomstgrundade pensionen består av inkomstpension och premiepension. Den inkomstgrundade pensionen motsvarar de avgifter som har betalats in under hela arbetslivet. Den beräknas så att den från och med pensioneringen räcker hela den förväntade återstående livslängden och betalas ut återstoden av livet. Livslängden är alltså försäkrad.
Grundskydd	Grundskyddet i pensionssystemet består av en garantipension och ett inkomstpensionsstillägg. Utöver det finns också bostadstillägg och äldreomsörjningsstöd som ska garantera att pensionärer har råd med en bostad och en skälig levnadsnivå.
Garantipension	Garantipensionen garanterar alla som har bott tillräckligt länge i Sverige i vuxen ålder en lägsta pensionsnivå. Den räknas av mot den inkomstgrundade pensionen på så sätt att den som har en låg inkomstgrundad pension kan få ett tillskott från garantipensionen som gör den allmänna pensionen högre än lägstanivån.
Pensionsålder	Pensionssystemet har ingen fast pensionsålder utan ett antal åldersgränser.
Lägsta pensionsålder	Lägsta pensionsålder är den ålder då det tidigast går att börja ta ut inkomstgrundad allmän pension. Från och med årskullen född 1963 är den lägsta pensionsåldern 64 år.
Riktålder	Riktåldern är tänkt att utgöra en norm för hur länge en person bör arbeta för att få en godtagbar pensionsnivå. Riktåldern är även den ålder då det tidigast är möjligt att få del av grundskyddet. Från och med årskullen född 1960 är riktåldern 67 år.
Kollektivavtalad tjänstepension	Nära nio av tio anställda har kollektivavtalad tjänstepension. LO anser att kollektivavtalad tjänstepension ska vara ett komplement till den allmänna pensionen.
Sjukersättning	Sjukersättning är en ersättning för personer som troligen aldrig kommer att kunna arbeta på grund av sjukdom, skada eller funktionsnedsättning. Den beviljas först när alla möjligheter till rehabilitering har prövats utan att arbetsförmågan har förbättrats.



Vi samlar Sveriges arbetare

Den allmänna pensionen ska ge svenska arbetare en trygg ålderdom, inte en klump i magen. Den som jobbar och sliter ska inte straffas om kroppen inte klarar hela vägen till pension.

Denna folder beskriver kortfattat problemen med dagens pensionssystem och LOs förslag på hur problemen kan åtgärdas.

Läs mer på
www.lo.se/pension



Mars 2026

ISBN 978-91-566-3816-9

www.lo.se