

Forudsætningsbilag for P+ Livscyklus

September 2026

Dette bilag beskriver overordnet, hvordan din pensionsoversigt er udarbejdet. På din pensionsoversigt kan du se, hvordan du er dækket og navne på de ordninger, du er omfattet af.

Du finder aftalegrundlag for pensionsordninger [her](#)

BEREGNING AF PENSIONSPROGNOSERNE

Pensioner og forsikringer beregnes ud fra det tekniske grundlag, som er anmeldt til Finanstilsynet. Pensionsprognoserne beregnes under forudsætning af, at pensionsordningen og de tilhørende forsikringsbetingelser fortsætter uændret.

Pensionsprognoserne

På pensionsoversigten under *Første udbetalingsår, hvis du går på pension ...* oplyses en pensionsprognose, og under *Udbetalingsforløb* vises, hvordan din samlede løbende pensionsudbetaling kan udvikle sig gennem årene. Pensionsprognoserne viser nutidsværdien af pensionen ud fra en række forudsætninger, som kan ændre sig, og de er derfor ikke bindende. I pensionsprognoserne inflationsreguleres bidrag og omkostninger, og pensionen tilbagediskonteres med inflationen. Til og med 2030 er inflationssatsen 1,8 pct., fra 2031 til og med 2035 er den 1,7 pct. og herefter 2 pct.

Bestyrelsen fastsætter hvert år forsikringspriserne og kan ændre dem løbende. I pensionsprognoserne er priserne fastsat ud fra bedste estimat for udviklingen.

Der er indregnet en rente ved fastsættelse af pensionens størrelse, som afhænger af den valgte risikoprofil. Renten udgør:

Risikoprofil	Rentesats
P+ Livscyklus Høj og P+ Bæredygtig Høj	4 pct.
P+ Livscyklus Mellem og P+ Bæredygtig Mellem	3,5 pct.
P+ Livscyklus Lav og P+ Bæredygtig Lav	3,0 pct.

Prognosen for din pension er beregnet ud fra din nuværende alder, din pensionsalder, din risikoprofil og de forventninger til afkast, som er fastsat af [Rådet for Afkastforventninger](#). De nuværende grænser for udjævningsmekanismen benyttes i prognosen.

MedlemsMidler

For pensionsordninger i P+ Regulativ 2019 reserverer P+, hvad der svarer til p.t. 2 pct. af dine indbetalinger på løbende pension til MedlemsMidler, som er individuelle særlige bonushensættelser, jf. bestemmelserne i [Politik for bonus og særlige bonushensættelser](#). Der er indregnet en beregningsrente på 3,5 pct. ved fastsættelse af udbetalingens størrelse for MedlemsMidler. MedlemsMidler kan ændres eller helt bortfalde.

Prognoseafkastet til beregning af tillægget fremgår nedenfor:

Prognoseafkast før skat	2026-2030	2031-2035	2036 →
MedlemsMidler	5,73 pct.	6,63 pct.	5,94 pct.

OMKOSTNINGER TIL ADMINISTRATION

Bestyrelsen fastsætter hvert år de direkte omkostninger og kan ændre dem løbende. I beregning af pensionsprognoserne benyttes nedenstående prognosesatser for 2027 og frem. For 2026 benyttes de aktuelle omkostninger.

De gældende omkostningssatser:

Administrationsomkostninger	Alderspension	Rate- og kapitalpension og aldersopsparing
Faste omkostninger pr. mdr.	25 kr.	10 kr.
Indbetaling pr. måned*	40 kr.	0 kr.
Indskud pr. gang	40 kr.	40 kr.
Udbetaling pr. måned	10 kr.	5 kr.
Udbetaling ægtefælle/børn**	25 kr.	0 kr.
P+ Studiepension	0 kr.	0 kr.

*Omkostningen pr. indbetaling bliver fordelt mellem alderspension og ratepension, hvis man har begge opsparinger.

** Pårørende, der får udbetalt alderspension, betaler ikke faste omkostninger, men betaler udbetalingsomkostningen.

Prognosesatser for 2027 og frem:

Administrationsomkostninger	Alderspension	Rate- og kapitalpension og aldersopsparing
Faste omkostninger pr. mdr.	25 kr.	15 kr.
Indbetaling pr. måned	50 kr.	0 kr.
Indskud pr. gang	50 kr.	50 kr.
Udbetaling pr. måned	25 kr.	25 kr.
Udbetaling ægtefælle/børn	25 kr.	0 kr.
P+ Studiepension	0 kr.	0 kr.

I prognosen for P+ Studiepension er det ikke indregnet, at man flytter over til aftalen for P+ Livscyklus.

Gruppeforsikring

Gruppeforsikringen er en etårig forsikring. Bestyrelsen fastsætter gruppeforsikringen og præmien hvert år, og i 2026 koster gruppeforsikringen 1.275 kr. Præmien betales månedligt.

USIKKERHED VED PENSIONEN

Usikkerhed ved beregning af din udbetaling

Udbetalingen ved forventet afkast er vores bedste bud på, hvor meget du får udbetalt, når du går på pension. Beregningen er lavet ud fra nogle centrale antagelser og gennemsnitsbetragtninger om afkast, inflation, levetid og skat. Vi kan ikke forudsige præcist, hvordan disse forhold udvikler sig i fremtiden. Derfor kan vi heller ikke sige med sikkerhed, hvor meget du vil få udbetalt.

Usikkerhed om afkast

For at give dig en idé om usikkerheden beregner vi også udbetalingen ved højt afkast og udbetalingen ved lavt afkast for den investeringsprofil, du har valgt. De to tal viser dine udbetalinger, hvis de finansielle markeder udvikler sig bedre eller dårligere end forventet. Din udbetaling vil med stor sandsynlighed (90 pct.) komme til at ligge mellem udbetalingen ved højt afkast og udbetalingen ved lavt afkast.

Det er kun usikkerheden om udviklingen på de finansielle markeder, der er medregnet i udbetalingen ved højt afkast og udbetalingen ved lavt afkast. Usikkerhed om inflation, skatteregler, levetider mv. er ikke medregnet. Læs mere om beregningsmetoden, og hvad prognosen kan bruges til og ikke kan bruges til på Forsikring & Pensions [hjemmeside](#)

Usikkerhed om levetid

Du har en livsvarig pension, hvor udbetalingerne fortsætter, så længe du lever. Størrelsen af udbetalingerne afhænger af, hvor længe vi regner med, at medlemmerne i gennemsnit lever i fremtiden. Hvis vi senere vurderer, at levetiden bliver længere end hidtil forventet, skal din og de andre medlemmers livsvarige pensioner strække over længere tid. Det betyder, at udbetalingerne kan blive sat ned.

Her kan du se et eksempel på, hvordan størrelsen af din udbetaling kan falde, hvis alle medlemmers gennemsnitlige levetid stiger med ét år fra fx 85 år til 86 år.

Forventede udbetalinger pr. år	Ved en levealder på 85 år	Ved en levealder på 86 år
Årlig pension	100.000 kr.	95.000 kr.

KLAUSUL VEDR. FORSIKRINGSDÆKNINGER

P+ har ikke krav om helbredsoplysninger. Du bliver derimod omfattet af klausul om, at sygdom og lidelser, som eksisterer på det tidspunkt, hvor du optages, genoptages, tilvælger eller forhøjer forsikringsdækninger, ikke er dækket. Du er dækket fuldt ud, hvis du er sund og rask og ikke har nogen diagnoser.

For obligatoriske medlemmer gælder der klausul i to år for de af bestyrelsen fastsatte startdækninger. Man skal have indbetalt sammenhængende bidrag og være fuldt arbejdsdygtig i to år for ikke at være omfattet af klausul.

Du kan læse mere om klausul i [forsikringsbetingelserne](#)

SKATTEFORHOLD

Indbetaling fra arbejdsgiver

Din arbejdsgiver fratrækker pensionsbidraget før beregning af skat og am-bidrag. P+ afregner am-bidrag til SKAT. Du har således fået fradrag for indbetalingen, der derfor ikke skal oplyses på selvangivelsen. De indbetalte beløb medregnes ikke i din skattepligtige indkomst.

Indbetaling privat

Når du selv indbetaler, indberetter P+ beløbet til SKAT. Indberettede beløb vil fremgå af din selvangivelse.

Indberettede beløb vil fremgå af din selvangivelse. Indbetalingen til de løbende pensioner er fuldt fradragsberettiget i den personlige indkomst, når indbetalingsperioden er 10 år eller længere. Nedsættes indbetalingen inden de første 10 år, gælder der andre regler for fradrag. Er indbetalingsperioden mindre end 10 år, eller foretages der indskud, skal det samlede fradrag som hovedregel fordeles med 1/10 om året i 10 år. Er 1/10-fradraget mindre end 63.200 kr. (2026), kan du fylde op og fradrage dette beløb hvert år. Opfyldningsfradraget reguleres sædvanligvis hvert år. Hvis du indbetaler til flere private livrenter, gælder grænsen for alle ordninger under ét.

Generel information

Indbetaling til ratepension er fradragsberettiget i din personlige indkomst. I 2026 kan der, uanset om du indbetaler til en eller flere ratepensioner, maksimalt opnås skattefradrag for 68.700 kr. efter arbejdsmarkedsbidrag.

Indbetaling til aldersopsparing er ikke fradragsberettiget. Har du mere end 7 år til folkepensionsalderen, kan du i 2026 indbetale op til 9.900 kr. Har du 7 år eller mindre til folkepensionsalderen, kan du i 2026 have mulighed for at indbetale op til 64.200. Indbetaler du til aldersopsparing i flere pensionsselskaber/banker, gælder indbetalingsgrænsen for alle under ét. Læs mere [her](#)

Indbetaling til forsikringer med engangssum (sum ved død og gruppeforsikringer) er skattepligtig og indberettes derfor til SKAT.

Der betales årligt individuel pensionsafkastskat på 15,3 pct. Depotværdier optjent indtil 1. januar 1983 er friholdt for pensionsafkastskat.

Udbetaling

Dine månedlige pensioner beskattes som personlig indkomst. Der skal ikke betales am-bidrag af udbetalingen.

- Udbetaling af alderssum og kapitalpension er pålagt en afgift på 40 pct.
- Udbetaling af rate- og kapitalpension og depotsikring ved dødsfald er pålagt en afgift på 40 pct.
- Udbetaling fra gruppeforsikring og aldersopsparing er skattefri.

Ved udbetaling af engangsbeløb ved dødsfald fratrækkes herudover en eventuel boafgift, hvis udbetaling sker til andre end ægtefælle eller registreret partner.

Der korrigeres for PAL-skat ultimo december hvert år. Korrektionen kan påvirke årets pensioner.

§ 53A-ordninger

Der er ikke fradrag for indbetalingerne, til gengæld er udbetalingerne skattefrie, medmindre der gælder særlige regler ved ophold i udlandet på udbetalingstidspunktet. Det gælder både for løbende udbetalinger og ved sumudbetalinger.

Afkastet beskattes som kapitalindkomst. Vi indberetter beløbet til SKAT. Beløbet skal fremgå af din årsopgørelse, hvis du er skattepligtig i Danmark. I Grønland gælder særlige regler for beskatning af afkastet. Læs mere [her](#)

BETINGELSER OG VILKÅR

Ud over oplysningerne i pensionsoversigten kan du læse de generelle regler og krav i forsikringsbetingelserne for din pensionsordning [her](#). Hvis der er indbetalt eller har været indbetalt til din pensionsordning via ansættelse i staten, kommune eller regioner, så kan din pensionsordning også være omfattet af Medarbejder- og Kompetencestyrelsens cirkulære, der indeholder generelle krav til indhold af bidragsdefinerede pensionsordninger i staten mv. (ydelsessammensætning, tilbagekøb og overflytning i forbindelse med jobskifte).

Se cirkulæret [her](#)

LOVGIVNING, GENNEMSIGTIGHED OG KLAGEMULIGHED

Vi skal bede dig læse pensionsoversigten nøje igennem og tjekke, at oplysningerne er korrekte. For at sikre gennemsigtighed og ordentlig virksomhedsførelse i branchen er der en række regler og love, vi som pensionskasse skal overholde.

Gennemsigtighed

For at gøre det nemmere for dig at gennemskue din pension og sammenligne dine ordninger i forskellige pensionsselskaber kan du [her](#) se pensionskassens porteføljesammensætning, og hvilken risikomærkning din pensionsordning har.

På vores hjemmeside kan du også læse vores rapport om pensionskassens solvens- og finansielle situation (SFCR). Rapporten indeholder beskrivelse af pensionskassen, investerings- og forsikringsresultater, risiko-profilen, værdiansættelsesprincipperne og kapitalplanlægningen.

Persondataforordningen

Vi behandler og opbevarer dine personlige oplysninger i henhold til Lov om behandling af personoplysninger. Det betyder, at du har ret til at få indsigt i de oplysninger, vi har registreret om dig, og få korrigeret, udleveret og evt. slettet oplysninger om dig, som er forkerte eller vildledende.

Vi kommunikerer fortrinsvis med dig via e-Boks og Min pension. Vi sender ikke CPR-nr. og andre personfølsomme oplysninger i mail, og vores IT-systemer overholder gængse standarder for sikkerhed.

Hvidvask

Vi har pligt til at sikre, at pensionskassen ikke misbruges til hvidvask af penge eller terrorfinansiering, hvilket bl.a. betyder, at vi skal kende vores medlemmer og deres pårørende, som vi udbetaler til. Dette gælder i særlig grad medlemmer og pårørende, der ikke er bosat i Danmark. Der vil derfor kunne være situationer, hvor vi har behov for billedlegitimation, dokumentation eller anden forklaring ved ind- eller udbetalinger.

Klagemulighed

Har P+ truffet en afgørelse i en sag vedrørende dig, som du ikke er enig i, har du mulighed for at klage til P+'s klageansvarlige på klageansvarlig@pplus.dk. Du kan læse mere [her](#)



P+

Pensionskassen for Akademikere
Dirch Passers Allé 76
2000 Frederiksberg

www.pplus.dk
kontakt@pplus.dk
+45 3818 8700
CVR-nr. 19676889