

Arbetslivspension 2026

[Varma.fi > Pensioner](#)

Du kan få arbetslivspension om

- du är 63 år men ännu inte har nått pensionsåldern
- du har utfört tungt arbete i minst 38 år
- en sjukdom, ett lyte eller en skada minskar din arbetsförmåga och
- du fortfarande har ett tungt heltidsarbete eller har haft det för mindre än ett år sedan.

Arbetslivspension gör det möjligt för personer som utfört tungt arbete under lång tid att gå i pension lite tidigare.

När du når pensionsåldern ändras arbetslivspensionen till ålderspension. Om du är född 1963 kan du få arbetslivspension tills du uppnår din pensionsålder på 65 år.

38 år av tungt arbete

Om du ansöker om arbetslivspension år 2026 måste du ha utfört ansträngande arbete som huvudsyssla åtminstone sedan 1988. Korta perioder av sjukledighet eller arbetslöshet under denna period är tillåtna.

Perioden får också inkludera högst tre perioder med moderskaps-, faderskaps- eller föräldrapenning.

Kännetecknen för tungt och påfrestande arbete är exempelvis långvarig muskelansträngning och besvärliga arbetsställningar. Ett kännetecken för psykiskt tungt arbete är exempelvis att arbetet är interaktivt, mycket krävande och orsakar exceptionell belastning.

Som faktorer som ökar arbetsbelastningen beaktas exceptionella fysikaliska faktorer, användning av besvärlig skyddsutrustning och belastande skiftesarbete.

Arbetslivspensionens belopp

Som arbetslivspension får du den pension som tjänats in före pensioneringen. Du kan se ditt intjänade pensionsbelopp i ditt arbetspensionsutdrag. Du kan se ditt utdrag genom att [logga in på Varma Onlinetjänst](#).

Om du är osäker på beloppet för din pension kan du be vår rådgivningstjänst om en uppskattning av din arbetslivspension. Du hittar kontaktinformationen på [Varma.fi > Ta kontakt](#).

Arbetslivspensionen är lite lägre än invalidpension, eftersom den inte beaktar tiden från pensionens början till åldern för ålderspension.

Så här ansöker du om arbetslivspension

Du kan ansöka om ett förhandsbeslut om arbetslivspension medan du fortfarande arbetar. Om du inte längre heltidsarbetar måste arbetslivspensionen börja inom ett år efter att du slutat arbeta.

1. Diskutera förutsättningarna för arbetslivspension med företagshälsovården. För ansökan behöver du ett läkarutlåtande B, där företagsläkaren beskriver påfrestningen i dina nuvarande och tidigare arbetsuppgifter samt tar ställning till din arbetsförmåga.
2. Förbered dig också på att i din pensionsansökan själv beskriva ditt arbete under minst de 38 föregående åren. Innan du börjar fylla i din ansökan ska du ta fram
 - ditt IBAN-kontonummer
 - läkarutlåtande B
 - din utbildnings- och arbetshistoria
 - kontaktuppgifter till din senaste arbetsplats
 - information om längre perioder av frånvaro från arbetet
 - information om dina tidigare sjukdomar, behandlingar och undersökningar
 - kontaktuppgifter till företagshälsovården.
3. Ansök om ett förhandsbeslut om arbetslivspension ungefär tre månader innan du planerar att gå i pension. Förhandsbeslutet gäller i 6 månader.

Gör din ansökan genom att [logga in på Varma Onlinetjänst](#). Du kan också skicka in nödvändiga bilagor via tjänsten. Om du har arbetat eller bott utomlands ska du också fylla i en U-bilaga om boende och arbete utomlands i e-tjänsten. Vid behov får du ansökan från [Arbetspension.fi](#). Arbetslivspension kan inte fås som folkpension.

Vi behöver också arbetsgivarens beskrivning av dina arbetsuppgifter. Vi be om den direkt hos arbetsgivaren när vi har mottagit din ansökan. Vi bedömer din rätt till arbetslivspension utifrån de handlingar som du sänder in. Samtidigt utreder vi om du är berättigad till invalidpension.

Vi behandlar din ansökan hos Varma, om dina arbetsinkomster under den senaste månaden varit försäkrade huvudsakligen hos oss. Om du utöver arbete inom den privata sektorn också arbetat inom den offentliga sektorn, får du ett beslut om hela din arbetspension från oss.

Om din arbetsinkomst under de två senaste åren i huvudsak är försäkrad på den offentliga sidan, behandlas din ansökan hos Keva.

4. Efter att du fått förhandsbeslutet har du sex månader på dig att bestämma dig för om du går i pension. Arbetslivspensionen ska dock börja före den lägsta åldern för ålderspension. Pensionen kan börja tidigast vid ingången av den månad som följer på ansökan.
5. Ansök om ett skattekort för pensionsinkomster. Tillsammans med ditt pensionsbeslut får du anvisningar för hur du skaffar ett skattekort för din pensionsinkomst. Om vi inte har ett pensionsskattekort innehåller vi 40 procent skatt på pensionen. Vi återbetalar den skatt som innehållits till ett för stort belopp genast när vi fått pensionsskattekortet av skattebyrån.

Vi betalar pensionen till ditt konto när du har returnerat anmälan om pensionering till oss. I fortsättningen finns pensionen på kontot den första bankdagen varje månad.

Arbetspensionskort

Vi skickar ett arbetspensionskort som berättigar till pensionärsrabatter till din hemadress ungefär två veckor efter att det slutgiltiga pensionsbeslutet fattats. När din pension har börjat betalas ut kan du spara ett elektroniskt arbetspensionskort i din telefon eller surfplatta.

Från arbetslivspension till ålderspension

Din arbetslivspension ändras automatiskt till ålderspension när du uppnår den lägsta åldern för ålderspension. För personer som är födda 1961 är den lägsta åldern för ålderspension 64 år 9 månader. För personer som är födda 1962 och 1963 är den lägsta åldern för ålderspension 65 år.

Pensionens belopp ändras inte när arbetslivspensionen blir till ålderspension. En eventuell registrerad tilläggspension läggs dock till vid den lägsta pensionsåldern.

Arbete under arbetslivspensionen

Under din arbetslivspension får du ha förvärvsinkomster på högst 990,90 euro i månaden utan att det påverkar utbetalningen av din pension.

Om du arbetar under din arbetslivspension tjänar du in mer pension för dina arbetsinkomster. Du får denna pension när du ansöker om ålderspension. Om ditt arbete avslutas eller redan har avslutats när din arbetslivspension blir till ålderspension, ska du göra ansökan då. Om ditt arbete inte ännu avslutats kan du göra ansökan först i det skede när ditt arbete ska avslutas.

Dina pensionsuppgifter i Varmas webbtjänst under och efter arbetslivet

[Varma Onlinetjänst varma.fi](https://varma.fi) > [Logga in](#)

I e-tjänsten hittar du

- arbetspensionsutdrag
- pensionsberäkningar
- pensionsansökningar
- information om skedena i behandlingen av din pensionsansökan
- information om utbetalda pensioner och skatteinnehållningar
- intyg över beloppet för din pension
- ett arbetspensionskort
- pensionsbeslut och dokument från de två senaste åren

I tjänsten kan du skicka meddelanden och bilagor till oss eller ändra dina kontaktuppgifter.

Varma betjänar dig i alla arbetspensionsärenden på varma.fi/sv.

Ömsesidiga arbetspensionsförsäkringsbolaget Varma

Telefonnummer: 010 2440

Adress: Sundholmsstranden 11, Helsingfors | PB 3, 00098 VARMA

FO-nummer: 0533297-9

Hemsida: www.varma.fi