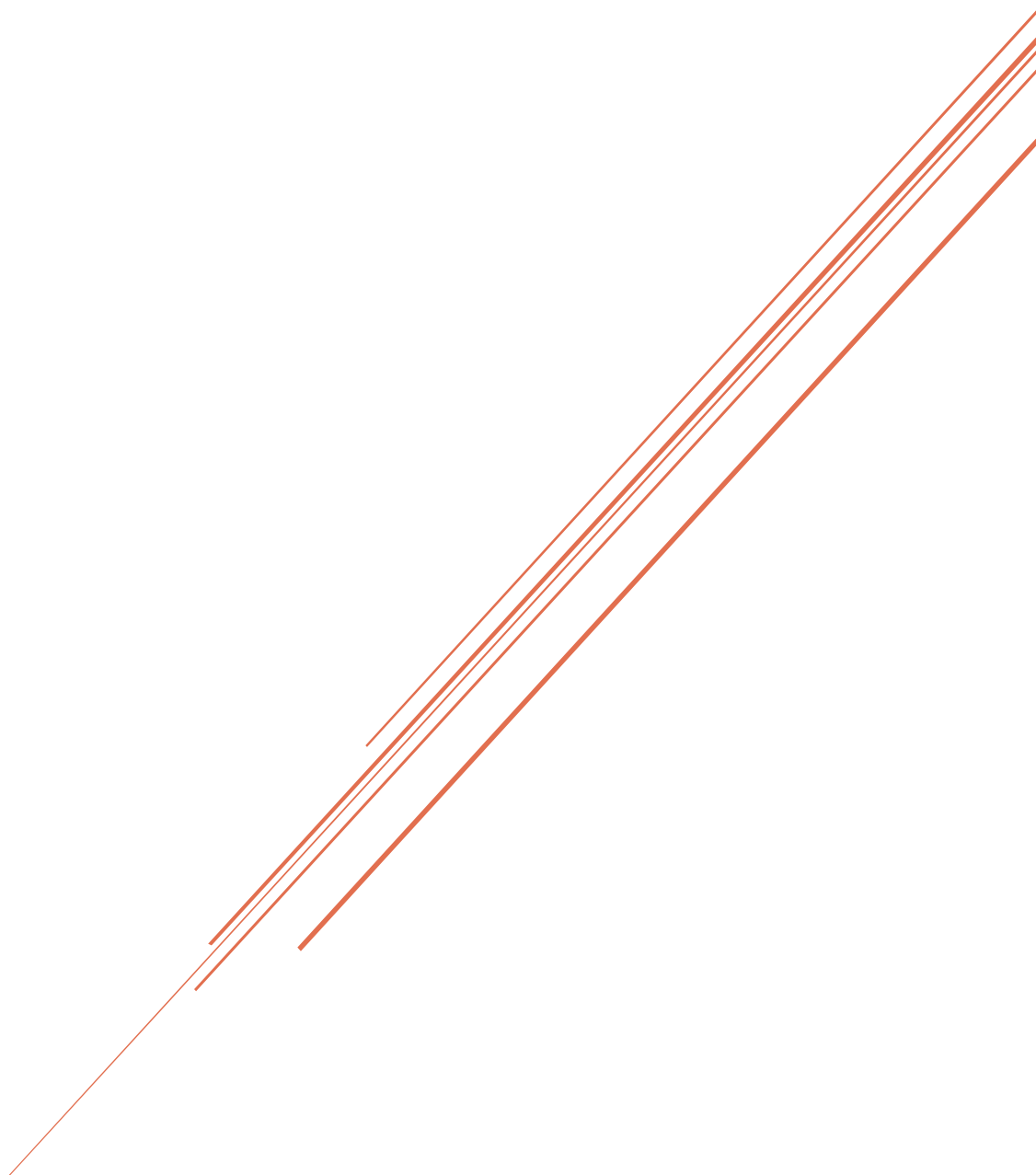


# Alderspensjon for 2025

## Statistikknotat

Notatet er skrevet av [julie.margrethe.slensvik@nav.no](mailto:julie.margrethe.slensvik@nav.no), 21.05.2026



## Sammendrag

Antall alderspensjonister fortsetter å øke. I alt var det 1 084 600 alderspensjonister i desember 2025. Hver femte voksen i Norge var dermed alderspensjonist. Antallet alderspensjonister har tredoblet seg siden folketrygden ble innført i 1967. De siste ti årene har antallet alderspensjonister økt med om lag to prosent årlig.

I løpet av 2025 ble 73 200 personer registrert som nye mottakere av alderspensjon. Det er det høyeste antallet siden 2014. Endringen var særlig stor blant 62-åringene. Økningen må sees i sammenheng med AFP-reformen i offentlig sektor som ble innført i januar 2025.

Antallet alderspensjonister bosatt i utlandet har økt jevnt de siste ti årene. De fleste bor i europeiske land, særlig Sverige. Det har også vært en tydelig økning i antall pensjonister bosatt i land med høy arbeidsinnvandring til Norge, som Polen og Litauen.

I 2025 fylte det første årskullet som fullt ut omfattes av folketrygdlovens kapittel 20, 62 år og kunne dermed starte uttak av alderspensjon. Ved utgangen av året mottok 373 400 personer alderspensjon helt eller delvis etter kapittel 20. Det tilsvarer 34 prosent av alle alderspensjonister.

I snitt fikk alderspensjonister utbetalt 310 700 kroner i årlig alderspensjon, før skatt, fra folketrygden i 2025. Tar man hensyn til prisstigningen, steg realverdien av pensjonen med 0,4 prosent fra 2024 til 2025.

## Innhold

Sammendrag .....	1
Utviklingen i alderspensjon .....	3
Én av fem voksne er alderspensjonist.....	3
Tredobling i antall pensjonister siden 1967 .....	3
Store forskjeller mellom fylkene .....	4
Jevn vekst i antall pensjonister bosatt i utlandet .....	5
Høyt antall nye alderspensjonister .....	7
Færre velger tidlig uttak .....	8
Høy grad av sysselsetting blant de yngste pensjonistene.....	9
Hver tredje alderspensjonist påvirket av nye opptjenings- og beregningsregler ...	10
Flere tar ut pensjon uten tidligere ytelser .....	11
Gradert uttak .....	13
Flere årskull får skjermingstillegg .....	14
Alderspensjon i kombinasjon med uføretrygd .....	14
Stadig færre mottar minste pensjonsnivå.....	14
100 personer mottok kun garantipensjon .....	16
334,2 milliarder til alderspensjon i 2025.....	16
Referanser.....	17

## Utviklingen i alderspensjon

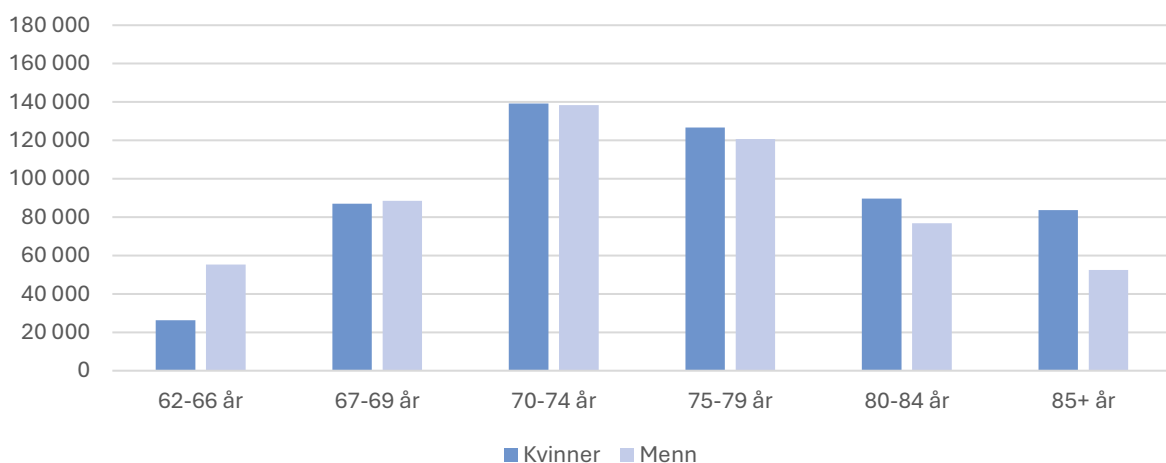
### Én av fem voksne er alderspensjonist

Ved utgangen av desember 2025 var det 1 084 600 personer som mottok alderspensjon. Det er 24 100 flere enn desember 2024, og utgjør en vekst på to prosent. Ved utgangen av 2025 var hver femte person i Norge over 18 år, alderspensjonist.

Det var 552 500 kvinner og 532 100 menn som mottok alderspensjon ved utgangen av desember 2025. Kvinner utgjorde dermed 51 prosent av mottakerne. Denne kjønnsfordelingen har vært stabil over lang tid.

Kvinneandelen stiger med alderen. I gruppen 62-66 år var 32 prosent kvinner, mens det i aldersgruppen 85 og over var 61 prosent kvinner. Dette må sees i sammenheng med at det er flere menn enn kvinner som har mulighet til, og velger, å ta ut alderspensjon før fylte 67 år. At en høyere andel kvinner mottar uføretrygd (Ellingsen, 2026) spiller også inn, siden overgang fra uføretrygd til alderspensjon skjer ved 67 år.

Figur 1 Antall alderspensjonister, etter aldersgruppe og kjønn. Desember 2025.

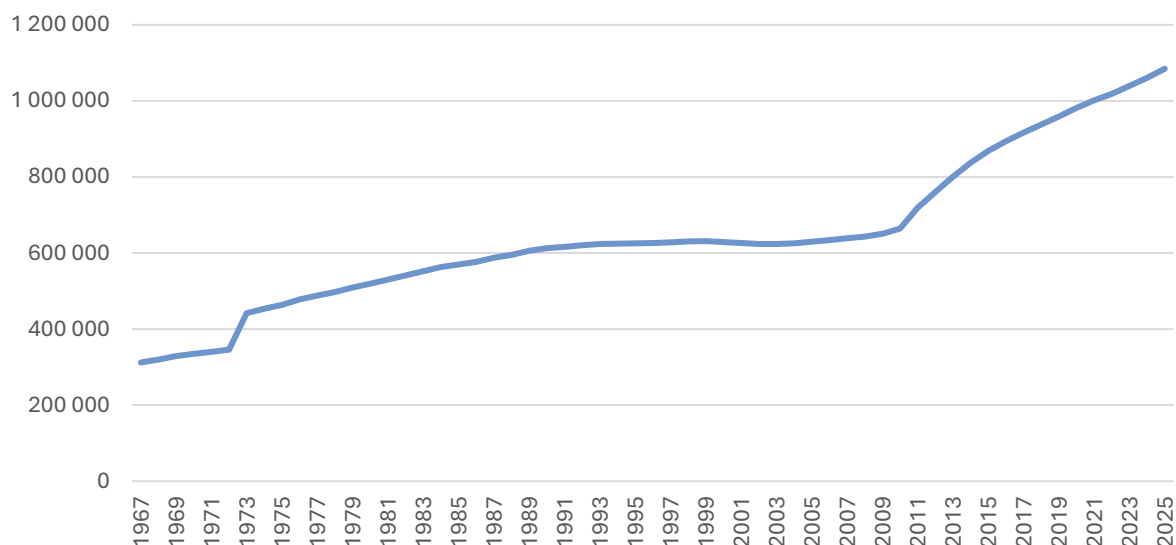


Kilde: Nav

### Tredobling i antall pensjonister siden 1967

Folketrygden tråde i kraft 1. januar 1967. Siden den gang har antallet alderspensjonister mer enn tredoblet seg. Ved utgangen av 1967 var det 312 500 alderspensjonister, mens det i desember 2025 var 1 084 600.

Figur 2 Antall alderspensjonister per desember. 1967 – 2025.



Kilde: Nav

Enkelte perioder skiller seg ut med større vekst enn andre. I 1973 ble den alminnelige aldersgrensen for alderspensjon senket fra 70 år til 67 år, og antallet alderspensjonister økte med 28 prosent fra 1972 til 1973.

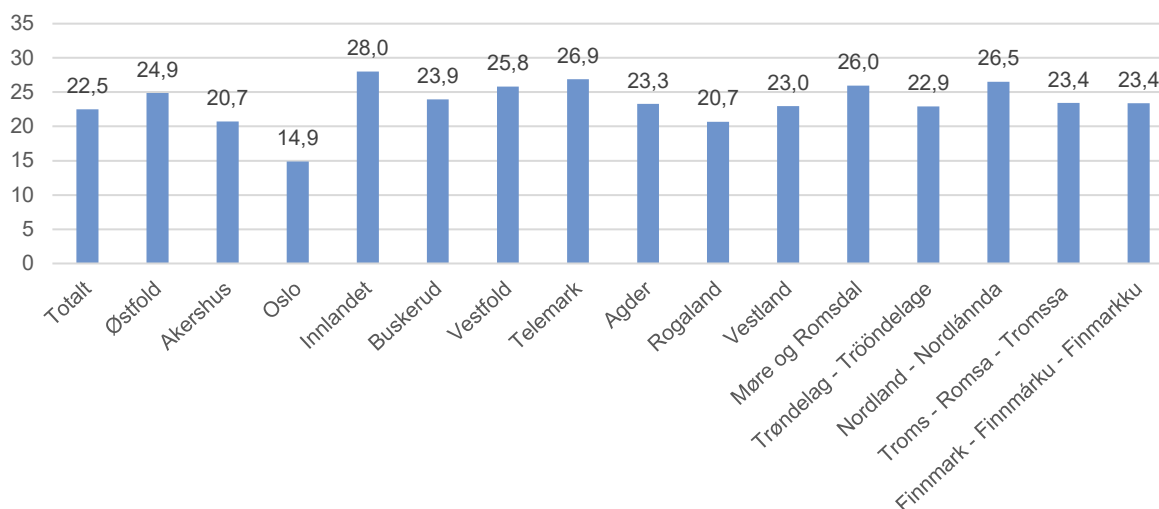
I 2011 og etterfølgende år var det igjen stor vekst i antall alderspensjonister, hvor veksten fra 2010 til 2011 var 8 prosent. Økningen skyldtes i hovedsak to forhold: pensjonsreformen fra 2011 (Finansdepartementet 2004, Arbeids- og inkluderingsdepartementet 2006, NOU 2022:7) og at de store etterkrigskullene nådde pensjonsalder. Ett av elementene i pensjonsreformen fra 2011 var å senke nedre aldersgrense for mulig uttak av alderspensjon fra 67 år til 62 år, og mange valgte å benytte seg av denne muligheten.

De siste ti årene har antall alderspensjonister i snitt økt med to prosent hvert år. Veksten antas å øke noe de kommende årene som følge av omleggingen av AFP i offentlig sektor i 2025 (Nav, 2026), hvor ordningen ble endret til å være en livsvarig pensjon som kan kombineres med uttak av alderspensjon.

### Store forskjeller mellom fylkene

Det var store forskjeller i hvor stor del av befolkningen over 18 år som mottok alderspensjon i de ulike fylkene i desember 2025. Lavest var andelen i Oslo. Der mottok 15 prosent av befolkningen alderspensjon. Høyest var andelen i Innlandet. Der mottok 28 prosent av befolkningen alderspensjon. På landsbasis var andelen 23 prosent. Personer med ukjent bosted eller bosatt i utlandet er holdt utenfor.

Figur 3 Andel alderspensjonister av befolkningen 18 år og over, etter fylke. Desember 2025.

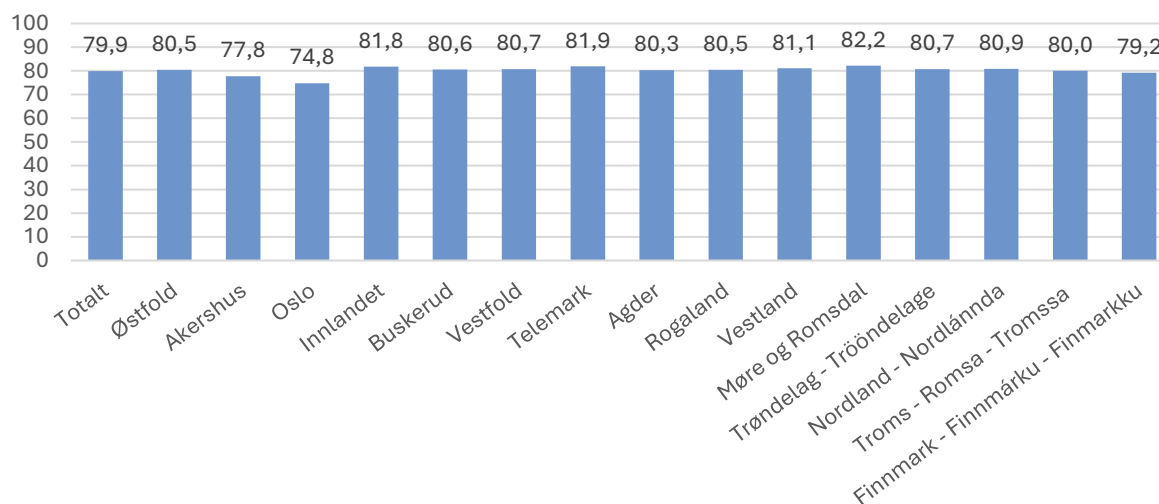


Kilde: Nav

Andelen alderspensjonister blant befolkningen over 62 år var på landsbasis 80 prosent. Bare 11/12 av befolkningen med alder 62 år medregnet. Dette er fordi man først kan ta ut alderpensjon fra måneden etter man fyller 62 år.

Lavest andel var det i Oslo, der 75 prosent av aldersgruppen mottok alderspensjon, mens Møre og Romsdal og Romsdal hadde høyest andel, med 82 prosent.

Figur 4 Andel alderspensjonister av befolkningen 62 år og over, etter fylke. Desember 2025.

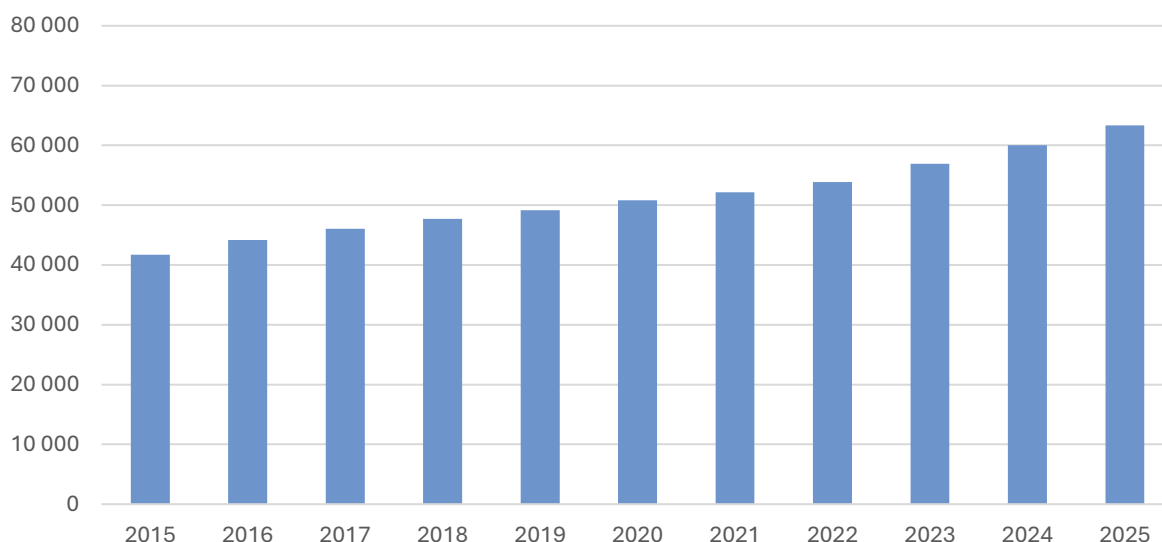


Kilde: Nav

### Jevn vekst i antall pensjonister bosatt i utlandet

Antall alderspensjonister som er bosatt i utlandet har økt jevnt de siste ti årene. Mens antall alderspensjonister i snitt har økt med to prosent hvert år i perioden, har antallet bosatt i utlandet økt med fire prosent. Flere menn enn kvinner er bosatt i utlandet.

Figur 5 Antall alderspensjonister som bor i utlandet. Desember. 2015 – 2025.

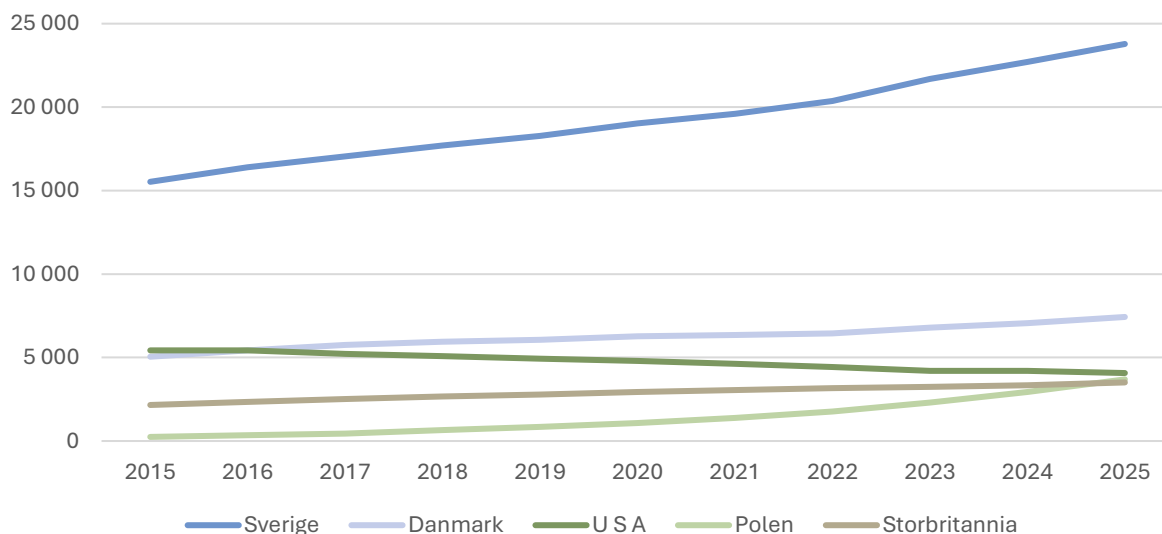


Kilde: Nav

De aller fleste alderspensjonister som er bosatt i utlandet, er bosatt i et land i Europa. I 2016 var 78 prosent av de bosatt i utlandet, bosatt i et europeisk land. I 2025 var denne andelen økt til 87 prosent. Svært mange av alderspensjonistene var bosatt i Sverige og Danmark, og Sverige var det største landet både i 2016 og 2025. Antallet alderspensjonister bosatt i Sverige og Danmark har økt med henholdsvis 53 prosent og 47 prosent i perioden.

Veksten i andelen bosatt i Europa må også sees i sammenheng med økningen i alderspensjonister som er bosatt i land som typisk har høy arbeidsinnvandring til Norge, som Polen og Litauen. For eksempel har antallet alderspensjonister bosatt i Polen økt fra 250 personer i 2016 til 3 700 personer i 2025.

Figur 6 Antall alderspensjonister som bor i utlandet. Utvalgte land. Desember. 2015 – 2025.

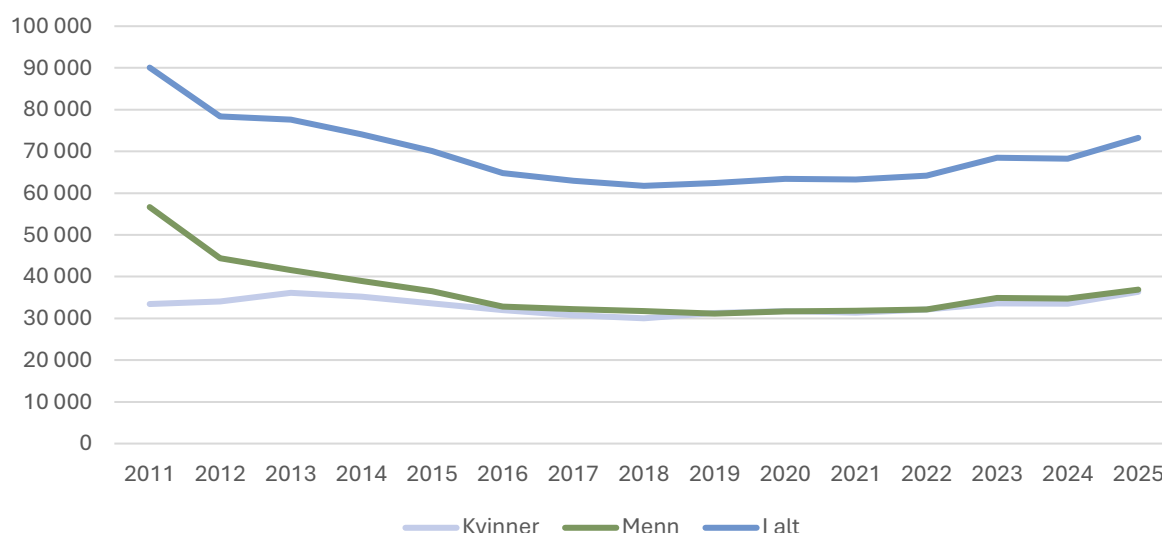


Kilde: Nav

### Høyt antall nye alderspensjonister

I løpet av 2025 ble 73 200 personer registrert som nye mottakere av alderspensjon. Det er syv prosent flere enn i løpet av 2024 og det høyeste antallet nye pensjonister i løpet av ett år siden 2014. Endringen i nye mottakere av alderspensjon var særlig stor blant 62-åringene. Økningen må sees i sammenheng med AFP-reformen i offentlig sektor som ble innført i januar 2025. Denne medførte at mottak av offentlig AFP nå kan kombineres både med uttak av alderspensjon og full jobb.

Figur 7 Nye alderspensjonister i løpet av året. Antall. 2011 – 2025.



Kilde: Nav

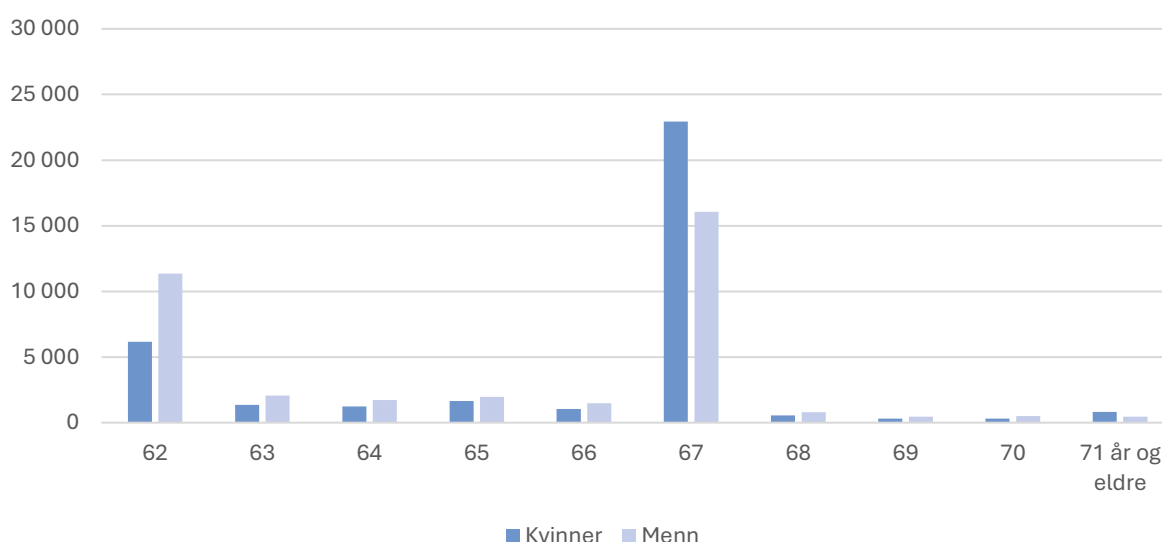
53 prosent av de nye alderspensjonistene var 67 år, mens 24 prosent var 62 år. Blant de som startet uttaket ved 67 år var 59 prosent kvinner og 41 prosent menn,

mens tilsvarende tall for de som startet uttaket ved 62 år var 35 prosent og 65 prosent.

Andelen kvinner og menn blant nye alderspensjonister har blitt jevnere siden 2011. De første årene etter pensjonsreformen var det klart flere menn enn kvinner som startet uttak av alderspensjon. Det må sees i sammenheng med at flere menn enn kvinner har nok pensjonsopptjening til å starte uttak av alderspensjon før 67 års alder. I 2011 var 63 prosent av alle nye alderspensjonister menn, mens det tilsvarende tallet i 2025 var 50 prosent.

Gjennomsnittlig alder for uttak av alderspensjon for nye mottakere av alderspensjon var 65,7 år i 2025. For kvinner var snittalderen 66,2 år, mens den for menn var 65,2 år.

Figur 8 Nye alderspensjonister, etter kjønn og alder. Antall. 2025.



Kilde: Nav

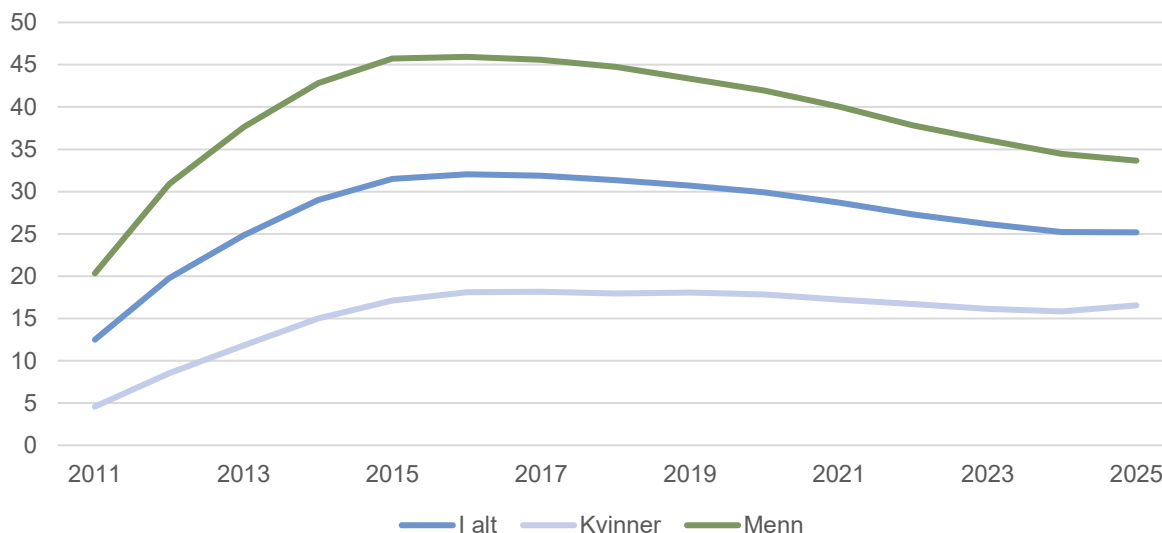
### Færre velger tidlig uttak

Etter innføringen av pensjonsreformen i 2011 ble det mulig å ta ut alderspensjon fra 62 år, samt å kombinere jobb og uttak av alderspensjon. Andelen av befolkningen som valgte å ta ut pensjon før fylte 67 år, også kalt tidlig uttak, økte mye i de første årene etter reformen. Høyest andel med tidlig uttak var det i 2016. Da var det i alt 32 prosent av befolkningen i alderen 62 år til 66 år som tok ut alderspensjon. De siste årene har trenden snudd til noe reduksjon i andelen med uttak. I desember 2025 hadde én av fire i alderen 62 år til 66 år som hadde startet uttak av alderspensjon. Det er samme nivå som i desember 2024.

Det er en klart høyere andel menn enn kvinner som velger tidlig uttak. Ved utgangen av 2025 hadde én av tre menn tidlig uttak, mens 17 prosent av kvinnene hadde det samme. I toppåret 2016 hadde nær halvparten av alle menn i Norge i alderen 62 år til 66 år startet uttak av alderspensjon, mens 18 prosent av kvinnene hadde gjort det samme. At flere menn enn kvinner velger tidlig uttak må sees i sammenheng med at

kvinner i mindre grad enn menn oppfyller kravene for tidlig uttak, og at flere kvinner enn menn mottar full uføretrygd eller andre pensjoner og trygdeutbetalinger.

Figur 9 Mottakere av alderspensjon som andel av befolkningen i aldersgruppen 62-66 år, etter kjønn. Desember. 2011 – 2025.

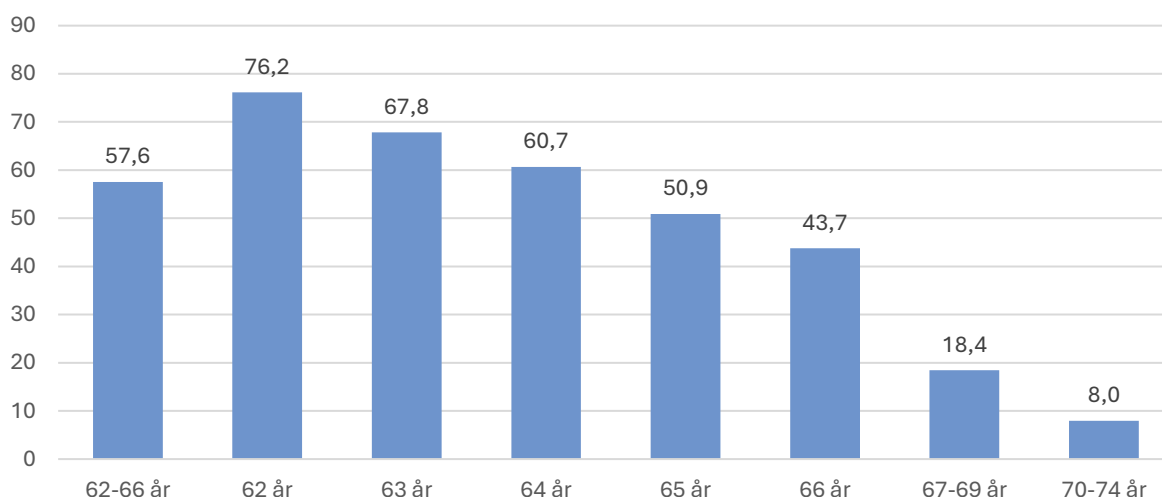


Kilde: Nav

### Høy grad av sysselsetting blant de yngste pensjonistene

Etter innføringen av pensjonsreformen i 2011 kan de med tilstrekkelig opptjening selv velge når de ønsker å ta ut alderspensjon, innenfor aldersintervallet 62 år til 74 år, og alderspensjonen kan fritt kombineres med arbeid uten at pensjonen blir redusert.

Figur 10 Alderspensjonister 62 år – 74 år som kombinerer alderspensjon med arbeid, etter alder. Andel. Desember 2025.



Kilde: Nav

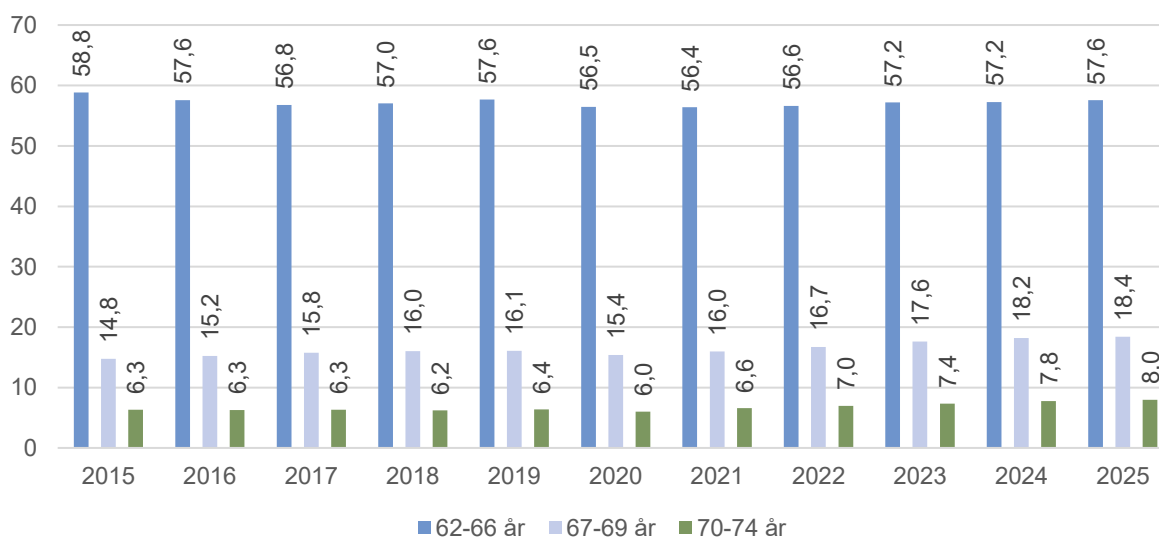
Ved utgangen av 2025 kombinerte nær seks av ti alderspensjonister i alderen 62 år til 66 år, arbeid og uttak av pensjon. Andelen har lagt på om lag samme nivå de siste

ti årene. Det var en større nedgang fra 2019 til 2020, men det har de påfølgende årene vært en svak økning i andel hvert år.

Andelen synker kraftig med økt alder. Blant de som var 67 år til 69 år, kombinerte 18 prosent uttak av alderspensjon og sysselsetting, og for aldersgruppen 70 år til 74 år var tallet åtte prosent. At andelen som kombinerer arbeid og pensjon er klart lavere blant dem over 67 år må sees i sammenheng med at pensjonister som har fylt 67 år inkluderer dem som har fått overgang til alderspensjon fra andre ytelser, som for eksempel uføretrygd. Dette er grupper som kan ha en begrenset tilknytning til arbeidslivet. Aldersgruppene før og etter 67 år er av den grunn ikke helt sammenlignbare.

Tallene gjelder personer som er bosatt i Norge og som er registrert med et arbeidstakerforhold på fire timer eller mer i Navs arbeidstaker- og arbeidsgiverregister, og en inntekt på 1000 kroner eller mer i desember. Selvstendig næringsdrivende er ikke inkludert, og den totale andelen som arbeider ved siden av pensjonen må derfor antas å være noe høyere enn det som framkommer her.

Figur 11 Andelen alderspensjonister (bosatt i Norge), 62-74 år, som kombinerer alderspensjon med arbeid, etter alder. Desember. 2015 – 2025.



Kilde: Nav

## Hver tredje alderspensjonist påvirket av nye opptjenings- og beregningsregler

Med pensjonsreformen ble det innført nye regler for mottak av alderspensjon i et nytt kapittel i folketrygdloven, kapittel 20. Reglene gjelder blant annet opptjening og beregning av alderspensjonen, og pensjon etter disse reglene har blitt utbetalt siden 2016. Personer født fra og med 1954 til og med 1962 får en del av pensjonen utregnet etter nye regler og en del utregnet av gamle regler. Alderspensjonister født i 1963 eller senere får hele alderspensjonen beregnet etter nye regler.

I 2025 fylte personer født i 1963, 62 år. Dermed kunne første kull som får hele sin pensjon beregnet etter kapittel 20 starte uttak av alderspensjon.

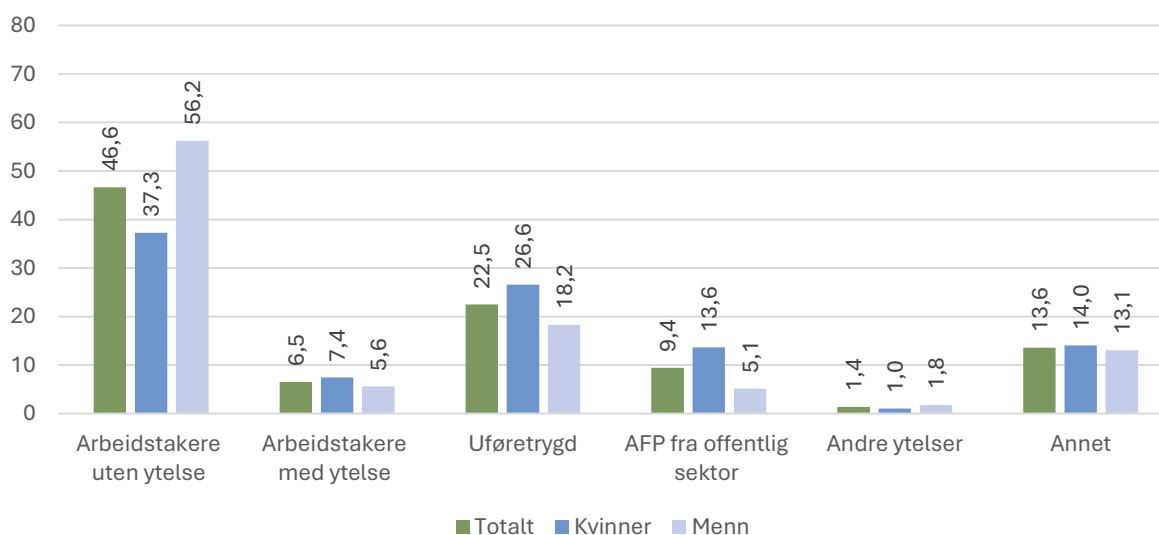
Ved utgangen av desember 2025 var det 373 400 personer som fikk alderspensjon helt eller delvis etter folketrygdlovens kapittel 20. Det utgjør 34 prosent av alle alderspensjonister. På samme tidspunkt i 2024 var det 312 100 alderspensjonister i denne gruppen. Veksten fra 2024 til 2025 var dermed på 20 prosent.

Blant de som helt eller delvis fikk alderspensjon etter folketrygdlovens kapittel 20, var det 307 500 som også hadde full trygdetid og 100 prosent uttaksgrad. For denne gruppen hadde 96 prosent en utbetaling over garantipensjonsnivået, mens 4 prosent hadde en utbetaling på eller under garantipensjonsnivået.

### Flere tar ut pensjon uten tidligere ytelser

47 prosent av de nye alderspensjonistene bosatt i Norge var registrert som kun i arbeid og uten annen ytelse, to måneder før de startet uttak av alderspensjon. Andelen for menn var 56 prosent, mens andelen kvinner var 37 prosent. Blant kvinner var det en høyere andel som var registrert med kun uføretrygd og med kun AFP i offentlig sektor enn blant menn.

Figur 12 Nye alderspensjonister (bosatt i Norge), etter status<sup>1</sup> to måneder før uttak av alderspensjon og kjønn. Andel. 2025.



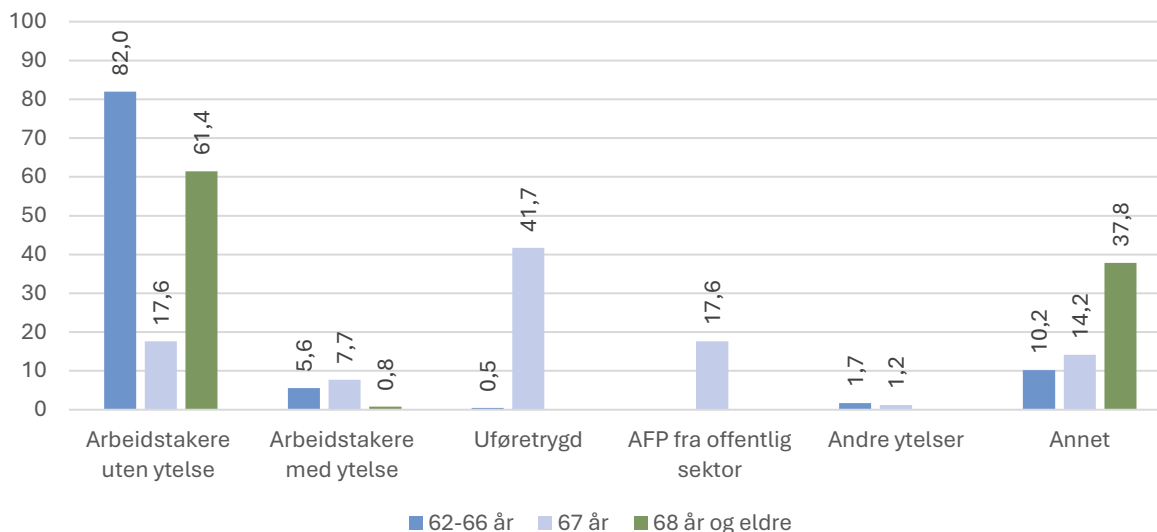
Kilde: Nav

Det var en klar forskjell i tidligere status mellom alderspensjonister som begynner å ta ut pensjon i alderen 62 år til 66 år, dem som starter uttak ved 67 år og de som starter uttak etter 67 år. Blant de i aldersgruppen 62 år til 66 år, var 82 prosent i jobb uten andre ytelser to måneder før de startet uttaket. Det tilsvarende tallet var 18 prosent for de som var 67 år og 61 prosent for de som var 68 år eller eldre.

<sup>1</sup> Arbeidstakere med ytelse er arbeidstakere som samtidig mottar blant annet uføretrygd, AFP i offentlig sektor, dagpenger, arbeidsavklaringspenger, gjenlevendepensjon og omstillingsstønad. Andre ytelser dekker blant annet dagpenger og arbeidsavklaringspenger.

Annet omfatter bl.a. mottakere av særalderspensjon eller annen tjenstepensjon som ikke er i arbeid, gjenlevendepensjon eller omstillingsstønad, selvstendig næringsdrivende, mottakere av sosialhjelp, samt hjemmевærende som blir forsørget av ektefelle/partner.

Figur 13 Nye alderspensjonister (bosatt i Norge), etter status<sup>1</sup> to måneder før uttak av alderspensjon og alder. Andel. 2025.



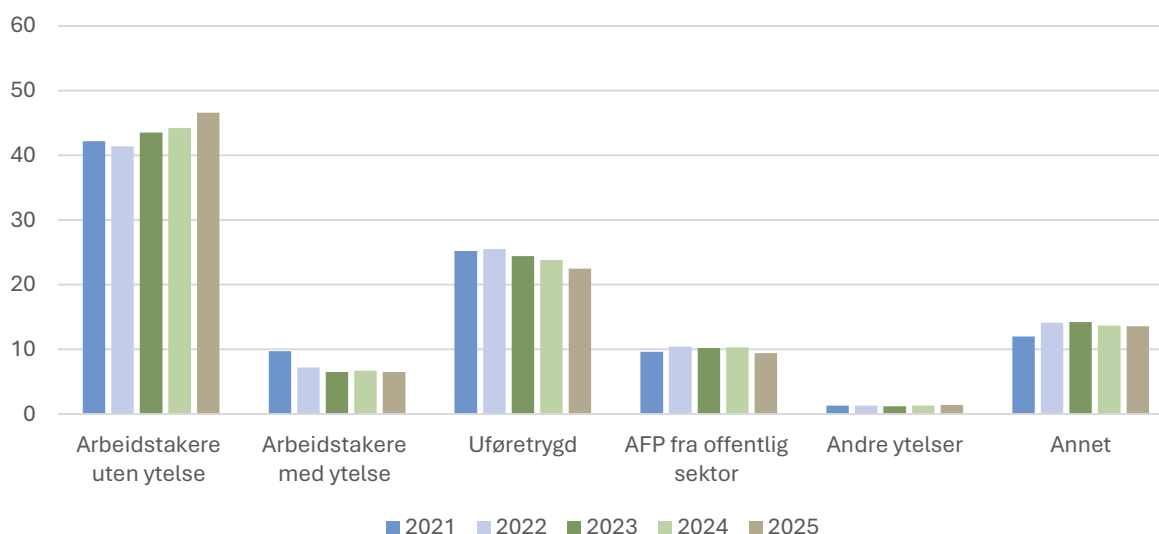
Kilde: Nav

Blant de som var 67 år da de startet uttak av alderspensjon i 2025, mottok 42 prosent kun uføretrygd to måneder tidligere, mens tallet for de i alderen 62 år til 66 år var under én prosent. En viktig årsak er at uføretrygd opphører ved 67 år, slik at mottakere av uføretrygd på det tidspunktet går over til alderspensjon. Det er også årsaken til at ingen av personene som var over 67 år mottok kun uføretrygd to måneder før de startet uttak av alderspensjon. Også gjenlevendepensjon (inkludert i kategorien *Annet*) og avtalefestet pensjon i offentlig sektor opphører når mottakeren blir 67 år. Det påvirker aldersfordelingen for disse ytelsene.

Andelen som starter uttak av alderspensjon uten å tidligere å ha mottatt en ytelse, har steget de siste årene. I 2021 var 41 prosent av de som startet uttak av alderspensjon kun registrert med et arbeidsforhold to måneder før uttaksstart, mens andelen i 2025 hadde vokst til 47 prosent.

Andelen registrert med kun uføretrygd to måneder før pensjonsuttaket har derimot sunket. I 2021 mottok 26 prosent kun uføretrygd to måneder før de startet uttaket, mens andelen var 22 prosent i 2025.

Figur 14 Nye alderspensjonister (bosatt i Norge), 62 år og eldre, etter status to måneder før uttak av alderspensjon. Andel. 2021-2025.



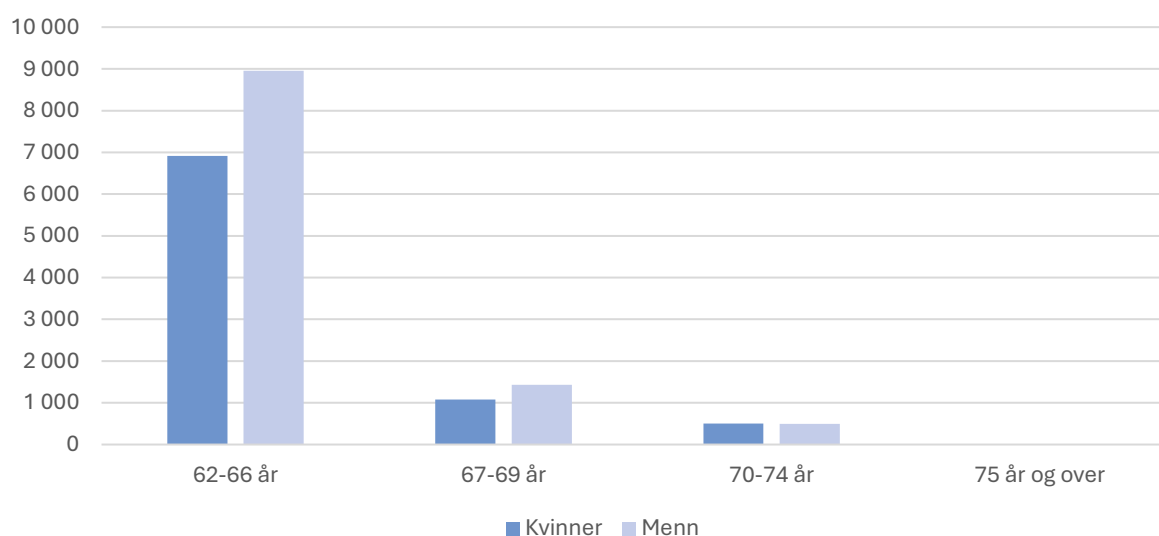
Kilde: Nav

## Gradert uttak

Det var i alt 19 400 alderspensjonister som tok ut delvis alderspensjon, såkalt gradert uttak, ved utgangen av 2025. Mulighet til å ta ut gradert alderspensjon ble innført med pensjonsreformen i 2011, og man kan ta ut 20, 40, 50, 60 eller 80 prosent av full alderspensjon når man har gradert uttak. Uttaket er uavhengig av hvor mye man arbeider. Mer enn hver tredje som tok ut delvis alderspensjon hadde 20 prosent uttak.

Gradert uttak var mest vanlig i aldersgruppen 62 år til 66 år. I alt hadde 19 prosent av alle alderspensjonister i aldersgruppen 62 år til 66 år, gradert uttak.

Figur 15 Alderspensjonister med gradert uttak, etter kjønn. Antall. Desember 2025.



Kilde: Nav

Det var få alderspensjonister i alderen 67 år til 69 år med gradert uttak i 2025. Ved utgangen av året var det kun 2 500 i denne aldersgruppen som hadde gradering. Det tilsvarer én prosent av alle alderspensjonister i aldersgruppen. I de eldre aldersgruppene var andelen med gradert uttak enda lavere. Personer født før 1943 har ikke hatt mulighet til gradert uttak.

### **Flere årskull får skjermingstillegg**

Personer som mottar uføretrygd ved 67 år og som mottar alderspensjon fra måneden etter fylte 67 år, får et skjermingstillegg som en del av alderspensjonen.

Skjermingstillegget gir en delvis kompensasjon for levealdersjusteringen. Ved utgangen av 2025 var det 230 100 personer som mottok skjermingstillegg. Det er en økning på 50 prosent, fra 153 600 mottakere ved utgangen av 2024.

Den store økningen i antall mottakere av skjermingstillegg må sees i sammenheng med at årskullene 1954 til og med 1962 ble innlemmet i ordningen fra og med 1. januar 2025. Før det gjaldt ordningen kun personer født i perioden 1944 til og med 1953.

### **Alderspensjon i kombinasjon med uføretrygd**

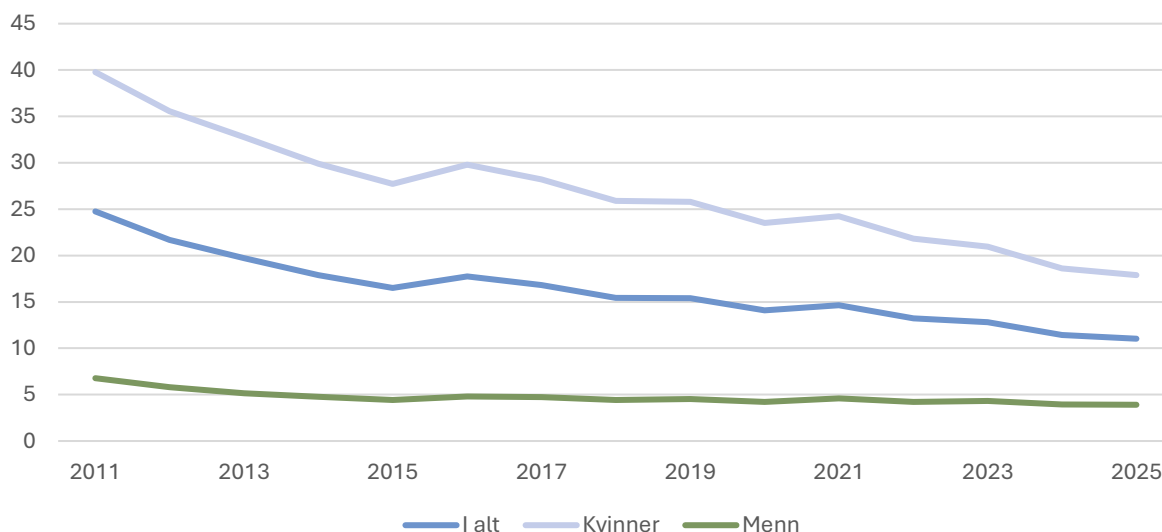
Det var 1 700 personer som kombinerte alderspensjon og gradert uføretrygd ved utgangen av desember 2025. Det er lavere enn i desember 2024, da 1 800 personer hadde en slik kombinasjon. 58 prosent av personene som kombinerte alderspensjon og gradert uføretrygd ved utgangen av 2025, var kvinner.

### **Stadig færre mottar minste pensjonsnivå**

Ved utgangen av 2025 mottok 119 600 personer minste pensjonsnivå. Det tilsvarer 11 prosent av alle alderspensjonister.

Andelen alderspensjonister som mottar minste pensjonsnivå har over lang tid blitt stadig lavere, med unntak av 2016 og 2021. Disse årene ble det gjort større reguleringer som medførte at flere ble omfattet av ordningen.

Figur 16 Andel alderspensjonister med minste pensjonsnivå. Desember. 2011 – 2025.

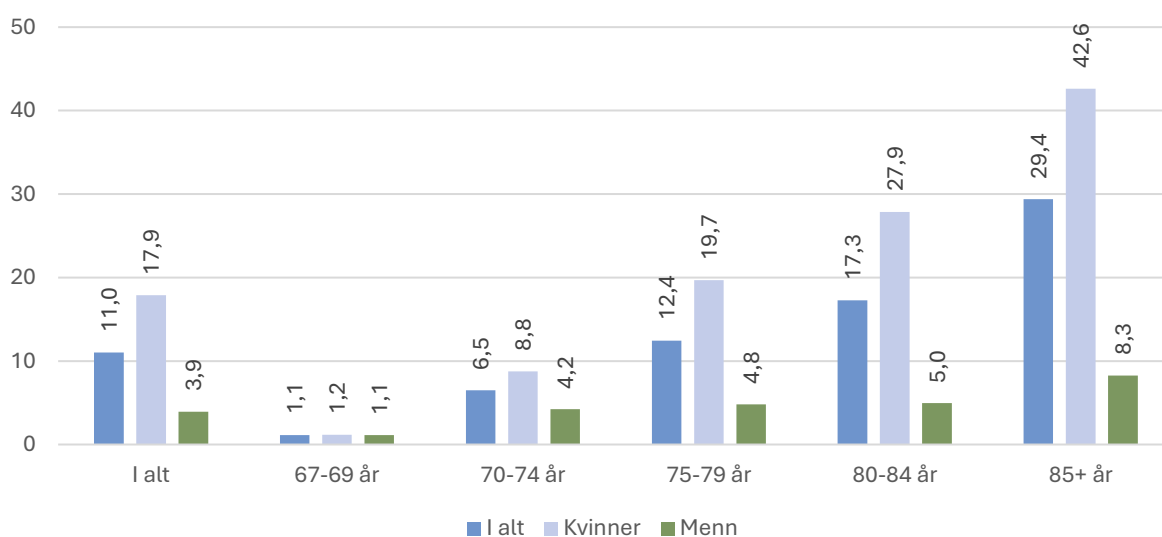


Kilde: Nav

De siste 15 årene, siden innføringen av pensjonsreformen i 2011, har andelen som mottar minste pensjonsnivå sunket fra 25 prosent til 11 prosent. Og til tross for at antallet alderspensjonister har økt med 51 prosent i perioden, har antallet minstepensjonister gått ned med 33 prosent.

Det er særlig andelen kvinner som har sunket. I 2011 mottok 40 prosent av kvinnelige alderspensjonister, minste pensjonsnivå. I 2025 var det tallet sunket til 18 prosent. For menn var tilsvarende tall henholdsvis syv prosent og fire prosent.

Figur 17 Andel minstepensjonister av alle alderspensjonister, etter kjønn og alder. Desember 2025.



Kilde: Nav

## **100 personer mottok kun garantipensjon**

I forbindelse med pensjonsreformen i 2011, ble det innført garantipensjon.

Garantipensjon ble innført for å sikre en minsteinntekt for personer med lav eller ingen opptjening i folketrygden. Personer født i perioden 1954 til og med 1962 får sin minstepensjon beregnet etter både gamle regler (minste pensjonsnivå) og nye regler (garantipensjon). Personer født i 1963 eller senere kan få garantipensjon dersom de har lav eller ingen opptjening til alderspensjon.

Ved utgangen av 2025 var det i alt 307 500 personer som var født i 1954, hadde fullt uttak av alderspensjon og full trygdetid som mottok inntekts- og garantipensjon. Av disse igjen var det 100 personer som kun mottok garantipensjon.

## **334,2 milliarder til alderspensjon i 2025**

Nav utbetalte 334,2 milliarder kroner i alderspensjon i 2025. Det utgjør 15,9 prosent av den norske stats utgifter, slik de framkommer i statsregnskapet for 2025 (Statistisk sentralbyrå, 2026b).

I snitt fikk alderspensjonister utbetalt 310 700 kroner i årlig alderspensjon (før skatt) fra folketrygden i 2025. Det er en økning på 10 200 kroner sammenlignet med 2024, eller 3,4 prosent. Tar man hensyn til prisstigningen, steg realverdien av pensjonen med 0,4 prosent fra 2024 til 2025. Prisstigningen i 2025 var på 3,1 prosent (Statistisk sentralbyrå, 2026a).

## Referanser

Ellingsen, Jostein (2026). Utviklingen i uføretrygd 2025. Nav. nav.no

St.meld. nr. 12 (2004-2005). Pensjonsreform – trygghet for pensjonene. Finansdepartementet.

St.meld. nr. 5 (2006-2007). Opptjening og uttak av alderspensjon i folketrygden. Arbeids- og inkluderingsdepartementet.

NOU 2022:7 (2022). Et forbedret pensjonssystem. Arbeids- og inkluderingsdepartementet.

Nav (2026). Utviklingstrekk i folketrygden 2015-2025. Nav-rapport nr. 1-2026.

Statistisk sentralbyrå (2026a, 9. januar). Dyrere tjenester preget prisveksten i 2025. <https://www.ssb.no/priser-og-prisindekser/konsumpriser/statistikk/konsumprisindeksen/artikler/dyrere-tjenester-preget-prisveksten-i-2025>

Statistisk sentralbyrå (2026b, 9. mars). 10486: Inntekter og utgifter i statsregnskapet (mill. kr), etter hovedpost og år. [Statistikk]. <https://www.ssb.no/statbank/table/10486>