



Var lagom aktiv med din pension – det lönar sig

Hyperaktivitet kan kosta dig avkastning

De flesta som är väldigt aktiva med sitt pensionssparande och byter fonder ofta, får lägre avkastning än de som inte är så aktiva. Det framgår av Pensionsmyndighetens årliga undersökning av utvecklingen i premiepensionssystemet. Och allt talar för att samma sak gäller när du sparar till din tjänstepension. Men att hyperaktivitet ofta leder till dåligt resultat, betyder inte att du ska vara totalt passiv. Som så ofta är lagom antagligen det bästa.

Premiepension växer snabbare än inkomstpension

Rapporten om premiepensionen presenterades i början av maj och den första slutsats man kan dra av den är att en krona som stoppas in i premiepension växer mycket snabbare än en avgiftskrona till inkomstpension. Det beror på att premiepension växer med avkastningen på aktier och räntebärande värdepapper, medan inkomstpension räknas upp med den genomsnittliga löneutvecklingen i Sverige. Sedan premiepensionen rullade igång på allvar år 2000 har avkastningen legat på 7-8 procent per år, medan inkomstpensionen vuxit med så där 3 procent per år.

Pensionsmyndigheten konstaterar också, som vanligt får man lov att säga, att den som valt att stanna i ickeväljar-alternativet, dvs statliga Sjunde AP-fonden, klarat sig bättre än genomsnittet för dem som gjort egna fondval. När du läser om det här i tidningen brukar rubriken vara något i stil med att "soffliggarna fick högst avkastning", men så är det inte.

I fjol lyckades faktiskt en fjärdedel av dem som gjort egna fondval slå ickeväljars-alternativet. Det betyder att runt en halv miljon premiepensionssparare fick högre avkastning än soffliggarna under 2024. Det är också ungefär som det brukar vara.

Att ickeväljars-alternativet slår genomsnittet för sparare som gör egna val beror i allt väsentligt på att Sjunde AP-fonden placerar pengarna med en hävstång på upp till 20 procent. Det betyder att om aktier globalt stiger med 10 procent, så bör Sjunde AP-fonden ge någonstans mellan 10 och 12 procent.

Tre delar av din pension – vad är vad?

Inkomstpension

Största delen av den allmänna pensionen, baseras på din lön.

Premiepension (PPM)

Mindre del av den allmänna pensionen, du väljer själv fonder.

Tjänstepension

Extra pension från din arbetsgivare – ofta avgörande för din totala pension.



Att byta fonder ofta är sällan en bra idé

Av Pensionsmyndighetens rapport framgår också att det sällan lönar sig att vara väldigt aktiv med sitt fondsparande. Sparare som gjorde fler än 5 fondbyten under 2024 fick i genomsnitt lägre avkastning än de som nöjde sig med färre fondbyten. Det är känt att det finns premiepensionssparare som är väldigt aktiva och byter fonder ofta.

Nu finns dock svart på vitt på att detta inte är någon säker väg till framgång. Tvärtom. Det är inget konstigt med det. Att försöka gissa vart börserna ska ta vägen de närmaste dagarna eller veckorna är antagligen det svåraste man kan ge sig på när det gäller att spara i fonder.

Så långt Pensionsmyndighetens rapport om premiepensionen – men vilka slutsatser kan vi dra av den för vårt pensionssparande i stort, inklusive tjänstepensionen?

Här är tre saker att tänka på när du ser över hur dina pensionspengar är placerade.

1. Se över vad som går att påverka

Om du har möjlighet att själv välja hur din pension ska placeras – till exempel inom premiepensionen eller en viss typ av tjänstepension – kan det vara klokt att fundera över vilket alternativ som passar dig bäst. Fundera till exempel på:

- Hur långt har du kvar till pension?
- Hur stor erfarenhet har du av att spara i aktier eller fonder?
- Hur påverkas du av börsnedgångar?

Om du blir stressad av stora svängningar kanske en lägre andel aktier är rätt för dig.

För tjänstepensioner som är företagsägda är det ofta arbetsgivaren som gör valet, och då kan möjligheten att påverka eller få rådgivning vara begränsad. Har du egna valmöjligheter, kan det vara klokt att se över alternativen – gärna med stöd av en rådgivare om det finns.

2. Så påverkar tiden till pension hur dina pengar kan placeras

Historiskt har aktier gett högre avkastning än räntebärande placeringar, åtminstone över längre spartider. Skillnaden brukar vara omkring 4–5 procent per år – vilket får stor effekt på slutresultatet i ett långsiktigt pensionssparande, vare sig det handlar om tjänstepension, privat pension eller annat sparande med lång horisont.

Har du möjlighet att påverka hur dina pensionspengar placeras, kan det vara värt att fundera på att ha en större andel aktier så länge det är minst 8–10 år kvar till pension. Det gäller särskilt inom fondförsäkring. För andra kan traditionell försäkring vara ett mer lämpligt alternativ, beroende på behov av trygghet och garantier.

De senaste åren har många valt globalfonder, eftersom de ger god riskspridning. Samtidigt är det bra att känna till att flera globala indexfonder idag består till 70–75 procent av amerikanska aktier. Vill du sprida risken ytterligare kan det vara klokt att komplettera med fonder med annan inriktning. Om du har tillgång till rådgivning, är det bra att stämna av dina val med en rådgivare.

3. Var lagom aktiv

Vi har redan konstaterat att det är svårt att förutse vad som ska hända på börserna på kort sikt och att de flesta som försöker sig på den konsten kommer att misslyckas. Försök att vara lagom aktiv. Det innebär till exempel att du kan se över dina fondval någon gång per år. Tillsammans med en rådgivare – eller på egen hand om det är vad som erbjuds – kan du bedöma om de fonder du har fortfarande håller måttet. Ett sätt att få en första indikation är att se hur många stjärnor fonden har hos analysinstitutet Morningstar.

Se till att fördelningen mellan fonder med olika placeringsinriktning inte har förändrats kraftigt beroende på att vissa börser gått väldigt bra, medan andra släpat efter. Och kom ihåg – det är inget fel med att en årlig översyn ibland leder till att du inte gör några förändringar alls. När pensionen börjar närma sig är det dags för en lite mer omfattande ändring av fondvalen, men hur det ska gå till återkommer vi till lite längre fram.



Anthon Wallin

Affärsområdeschef för
Liv & Spar på Hjerta



Vill du ha hjälp att se över ditt sparande?

Hjertas rådgivare hjälper dig gärna att göra medvetna val som passar just din livssituation. Tillsammans ser vi till att ditt sparande jobbar för dig – inte tvärtom.

[Boka rådgivning här:](#)

Eller kontakta din lokala Hjerta-rådgivare.