

Pensionistforeningen – Februar 2025

I februar udgave vi hele tre episoder af PengePulsen!

[Trump, told og tech: Hør den her!](#)



[Optimisme for fremtiden?: Hør den her!](#)



[Sådan opnår du økonomisk ligestilling: Hør den her!](#)



Få styr på dit budget, og kom tættere på dine drømme

Selvom det giver overblik, frihed og muligheder, lægger mange danskere ikke et budget over deres økonomi. Læs her, hvordan du kommer godt i gang.



Det privatøkonomiske hjørne

Jeg hedder Betina Grimstrup og er privatøkonomisk ekspert og talsperson for Nordea. I den rolle trækker jeg på mere end 20 års erfaring i banken og min viden om opsparing, pension og privatøkonomi generelt. Hvis du har ønsker til emner eller spørgsmål om privatøkonomi, er du velkommen til at sende mig en mail på betina.grimstrup@nordea.dk

Skal 2025 være året, hvor du får et knivskarpt overblik over din økonomi, som kan hjælpe dig med at prioritere dine udgifter og opfylde dine mål og drømme, så er det en god ide at være lidt firkantet.

Mit bedste råd er, at du deler din økonomi op i kasser, så du ved nøjagtigt, hvor mange penge du bruger på mad, tøj, tandlæge, rejser, frisør, takeaway osv. På den måde kan du [lægge et budget, som giver dig et vigtigt overblik](#) over dine penge. Gevinsten er mental ro og realistiske opsparingsmål, så du kan realisere flere af dine drømme.

Kortlæg alle dine udgifter

En god begyndelse er at se din konto igennem for faste udgifter – både dem, der er tilmeldt betalingservice, men også dem, som betales direkte fra dit betalingskort for eksempel streamingtjenester eller fitness. Og herefter ser du på, hvor meget du har brugt på mad, restauranter osv.

Det er lidt af et rugbrødarbejde, men samtidig er det også en god anledning til at få ryddet op i streamingtjenester eller fitnessabonnementer, du ikke bruger. Og så er det vigtigt at huske alle de udgifter, vi nemt overser – det kan være gaver, frisør eller briller. Hjemme hos mig har vi for eksempel tre fødselsdage i juli, og det kan godt tære på budgettet, hvis man ikke er forberedt. På samme måde er julegaver en kæmpe post for de fleste.

Opret konti til de vigtigste kasser i din økonomi

Når budgettet er lagt, skal du oprette en budgetkonto, som alle dine betalingserviceaftaler flyttes til. Og hvis du eller din partner betaler Netflix eller fitness fra jeres mobilepay eller betalingskort, skal I huske at flytte penge fra budgetkontoen til jeres respektive lønkonti. Derefter kan du oprette en madkonto eller andre særlige konti, du skal bruge, så der er styr på kasserne i din økonomi.

Hvis det er muligt, så bed din bank om at sørge for, at dine indtægter automatisk bliver delt ud på dine forskellige konti, eller opret selv overførsler via mobilbank. Hjemme hos mig har vi både en budgetkonto, en madkonto og en rejsekonto. Og mine børn har en lommepegekonto, en tøjkonto og en opsparingskonto. Jeg tror, at det startede, da jeg flyttede hjemmefra som 19-årig og første gang skulle bo i egen lejlighed. Dengang hjalp min mor mig med at få et overblik over min økonomi, og så lagde jeg hver uge et kontantbeløb i en kuvert til de forskellige udgifter. Nu er det elektronisk, men princippet er det samme.

Sådan får du styr på din privatøkonomi

1. Læg et budget - hvad har du tilbage til dig selv, når alle faste udgifter og mad er betalt?
2. Opret en budgetkonto, en madkonto osv., så du har et overblik over dine udgifter.
3. Prioriter dine mål og drømme - hvad skal der spares op til både på kort og lang sigt?
4. Opret en opsparingskonto til de penge, du skal bruge inden for tre år, og overfør penge til din opsparing i starten af måneden, så du ikke kommer til at klaffe dem væk.
5. Invester de penge, du ikke skal bruge de næste tre år.

Pas på, at budgettet ikke skrider

Samtidig er det også vigtigt, at I aftaler, hvilke udgifter der hører til hvilke konti, så det ikke ender med, at budgettet skrider. I kan for eksempel aftale, at jeres madkonto kun er til mad, eller måske at den også er til takeaway, frokost på arbejde – eller tre liter maling i Silvan. Uanset hvad I bestemmer jer for, er det vigtigste er, at I afstemmer det, for ellers vil I få en madkonto, som I hver måned skal indsatte flere og flere penge på. Og det går ud over jeres rådighedsbeløb og dermed jeres muligheder for at komme tættere på at realisere jeres drømme.

De penge, der står tilbage på din konto, når alle udgifter er betalt, er dit rådighedsbeløb. Det er vigtigt at have en økonomisk buffer til uforudsete udgifter som for eksempel en ny vaskemaskine. Men hvis der er mere tilbage, kan du begynde at danne dig et overblik over dine planer og drømme for året og på længere sigt: Drømmer du om at rejse, renovere dit hus, sende dit barn på efterskole, eller gå tidligt på pension. Og hvad koster det?

Og så er det bare at få lagt de poster i budgettet og få lavet en opsparingskonto med en fast overførsel, så du ikke kommer til at klatte pengene væk. Med et grundigt og realistisk budget undgår du overraskelser og kan forsøge din tilværelse med det, du drømmer om.

Kom nemt i gang med at investere

1. For at få mest ud af dine penge, er et en god idé at komme i gang med at investere de penge, du har tilovers. Mange steder kan du komme i gang med at investere for blot 100 kr.
2. Når du investerer, skal du gøre det for penge, som du ikke skal bruge de næste tre år.
3. Du behøver ikke være investeringsekspert for at komme i gang. Du kan for eksempel bruge vores investeringsrobot NORA, som gør det nemt og hurtigt at komme i gang med at investere.
4. Når du investerer, får du også glæde af renters rente-effekten. På vores beregner kan du se, hvor meget dine penge kan blive til over en årrække.



Aktiesparekontoen er blevet endnu mere attraktiv

En aktiesparekonto er billigere for dig, når skatten skal betales, og i år er grænsen for indbetalinger blevet hævet med 30.000 kroner. Det gør det endnu mere attraktivt at have en aktiesparekonto, som oven i købet er nem at administrere.

Har du investeret i aktier, eller vil du i gang med det? Så skal du da have en aktiesparekonto! Sådan lyder rådet fra Danny Lawets, der til daglig er leder for en gruppe af Nordeas investeringsspecialister på Fyn og i det sydlige Jylland.

En aktiesparekonto er nemlig den økonomisk mest fordelagtige måde, når man vil investere sine kontanter i udvalgte aktier eller aktiebaserede fonde.

Og det handler om skatten:

”Aktiesparekontoen kom til verden for at opmuntre flere danskere til at investere i aktier – og derfor har den nogle skattefordele indbygget sammenlignet med at have aktier eller fonde i et almindeligt investeringsdepot. Og med den nye grænse på 166.200 kroner i 2025 er det blevet endnu mere attraktivt at få en aktiesparekonto, hvis man ikke allerede har en,” fortæller Danny Lawets.

Helt konkret betaler du blot 17 procent i skat af dit afkast på en aktiesparekonto i stedet for som normalt 27 eller 42 procent afhængig af, hvor meget du har fået i afkast.

”Så uanset hvor stort et beløb, man vil investere, anbefaler vi, at man starter med at fylde aktiesparekontoen op. Det er lige til højrebenet!”, siger Danny.

Der er selvfølgelig nogle ting, du skal være opmærksom på, hvis du vil i gang med at investere i aktier eller aktiebaserede fonde på en aktiesparekonto:



Danny Lawets

I Nordea kan du altid se, hvor højt der er til loftet

Først skal du vide, at der er et loft for, hvor mange penge du kan skyde ind på en aktiesparekonto. Det er bestemt af lovgivningen. I Nordea har kunderne langt fra udnyttet muligheden for at indsætte penge op til loftet. Det er i år oven i købet hævet med hele 30.000 kroner, så i øjeblikket kan man maksimalt indskyde 166.200 kr. (2025). Beløbsgrænsen fastsættes politisk, så den ændrer sig hvert år. Derfor kan det være lidt kompliceret at beregne, hvor meget man præcis må sætte ind og investere.

Heldigvis gør Nordea det nemt at få overblikket i mobil- og netbank. Der kan du altid se, hvor mange penge, du kan skyde ind på din aktiesparekonto.

Læs også: [Forstå afkasttallene i mobil- og netbank](#)

Hvad kan aktiesparekontoen bruges til?

Aktiesparekontoen kan både bruges, hvis du løbende vil spare op, eller hvis du vil lave et engangsindskud.

"Til børn anbefaler vi først og fremmest, at man starter med at investere sin børneopsparing. Har man yderligere opsparing udover børneopsparingen, så er det faktisk bedre, at børnene udnytter deres frikort via fonde, der er kapitalindkomstbeskattet," siger Danny Lawets og tilføjer, at der også findes andre fordelagtige opsparingsformer til børn. Det kan man altid tale med sin rådgiver om.

Aktiesparekonto til pensionister

Som pensionist giver en aktiesparekonto dig en særlig fordel: Afkastet på en aktiesparekonto bliver ikke modregnet i pensionstillægget. Dog vil eventuelle sociale ydelser, der er formueafhængige, stadig blive påvirket.

Aktiesparekonto og SU

Op hvis du er i de yngre rækker, er den gode nyhed, at afkastet på din aktiesparekonto heller ikke tæller med, som en del af den indtjening, du må tjene ved siden af din SU, kaldet årsfribeløb.

Husk, du må kun have én aktiesparekonto

Du skal også lige tjekke, at du ikke har en aktiesparekonto i forvejen.

"Det lyder måske som et spøjst råd, men man kan kun få skattefordelen på én aktiesparekonto – og det er den, man oprettede først, som tæller i myndighedernes øjne. Så det duer ikke at have en ældre aktiesparekonto liggende, man ikke bruger og har glemt alt om, for så risikerer man et skattesmæk," siger Danny Lawets. Det gælder også, hvis du har aktiesparekontoen i et andet pengeinstitut.

Skat på aktiesparekontoen

Op så er det rart at vide, at aktiesparekontoen er nem at administrere, fordi der bliver trukket skat af afkastet en gang om året, og det sker helt automatisk.

Aktiesparekonto

Indskud i indeværende år

11.750,00 DKK

Muligt indskud

162,63 DKK

Skat af afkast for sidste år (minus indskud)

0,00 DKK

Indskudsgrænse

166.200,00 DKK

I net- og mobilbank kan du til enhver tid se, hvor meget du kan indskyde på din aktiesparekonto - eller om du har nået loftet. Klik på "Depotoplysninger", når du har åbnet aktiesparekontoen.

Passer aktier eller fonde til dig?

Hvis du har mulighed for det, er der mange fordele ved at investere – først og fremmest, at dine penge kan vokse.

Måske er det første gang, du overvejer at investere. Her er det en god ide at lave lidt research. Du skal finde ud af, om det er det rigtige for dig at investere i aktier eller aktiebaserede fonde, som er de to ting, man kan investere i på sin aktiesparekonto.

Sparer du nok op til din pension? For ellers er det oplagt at begynde der. Skatten på afkast af din pension er nemlig endnu lavere end på en aktiesparekonto. Til gengæld er pengene som regel bundet i mange år. Det er de ikke på en aktiesparekonto, hvor du altid kan hæve pengene, når du vil.

Så skal du tænke over, hvornår du skal bruge pengene. For aktiemarkedet kan gå op, og det kan gå ned. Derfor egner aktier sig bedst til langsigtede investeringer – det vil sige, hvis du kan tage dig god tid og først skal bruge pengene om aller tidligst tre år.

Du skal også tænke over, hvor stor en risiko du vil løbe. Her er det værd at gentage, at aktiemarkedet kan gå både op og ned. Man kan ikke kun blive rigere, man kan også blive fattigere. Det er dog mindre risikabelt at investere i flere forskellige aktier end at satse alt på et bræt. En enkel måde at gøre det på er at købe investeringsforeninger, også kaldet fonde, som indeholder mange forskellige aktier. Men husk - aktiemarkedet giver ingen garantier.

Hvis du vil have en lavere risiko, kan du i stedet overveje at investere i en fond med en overvægt af obligationer. Men dem kan man ikke have stående på en aktiesparekonto!

Er du i tvivl om, hvad der er det bedste for dig? Så tilbyder vi dig en uforpligtende samtale med en af vores rådgivere. Du kan få råd om, hvad der passer til dig og din situation.

Ja tak, det lyder spændende

Her kan du selv læse gode råd til at komme godt i gang med at investere

Kvinde, tal om din pension – det betaler sig

Kvinder kan selv være med til at skabe mere ligestilling på pensionsområdet ved at være bevidste om, hvad barsel og deltid betyder for deres pensionsformue.



Det privatøkonomiske hjørne

Jeg hedder Betina Grimstrup og er privatøkonomisk ekspert og talsperson for Nordea. I den rolle trækker jeg på mere end 20 års erfaring i banken og min viden om opsparing, pension og privatøkonomi generelt. Hvis du har ønsker til emner eller spørgsmål om privatøkonomi, er du velkommen til at sende mig en mail på betina.grimstrup@nordea.dk

Der er mange årsager til den manglende ligestilling på pensionsområdet. Kvinder er oftere på deltid, de tager mere af barslen og er generelt lavere lønnet end mænd. Samtidig lever de længere end mænd og stopper med at arbejde tidligere. Desuden investerer langt færre kvinder end mænd deres pensionsopsparing, og det har stor indflydelse på størrelsen af pensionen.

Vil man styrke sin pensionsformue, handler det i første omgang om at tage et nøje kig på sin økonomi og sine livsvalg. Stop op, og tænk over, hvad dine valg har af konsekvenser for dig. Det er fint at tage lang barsel eller gå på deltid, men gå ind i det med åbne øjne og overvej, hvad det betyder for din pension. Som det er nu, halter kvinders pensioner bagud, men du kan heldigvis selv gøre noget for at ændre din.

Jeg har selv været på to barsler og arbejdet på deltid, og det har kostet på pensionsformuen. I den periode havde jeg travlt med at være mor til to små drenge og drible job, hus og parforhold. Derfor fik jeg helt ubevidst lukket øjnene for pension.

Det er forskelligt hvordan din pension bliver påvirket under barsel. Nogle steder får man pension i dele af barslen, og andre steder er det ikke en del af lønpakken.

Nogle virksomheder har en god barselspakke med eksempelvis seks måneder med fuld løn og pension, men når du overgår til barselsdagpenge, får du ikke nødvendigvis pension. Så når kvinder tager langt størstedelen af barslen, går det også ud over deres pensionsformue.

Tal om det

Under mine barsler var det klart børn og familie, der fyldte mest, så pension var ikke noget, jeg talte med nogen om. Hverken med min mand, mine veninder eller i mødregruppen. Men det havde egentlig været fedt, for mine veninder synes, det er spændende og har mange gode spørgsmål, når jeg taler om pension med dem i dag.

Så tal med din partner, også hvis du (eller din partner) overvejer at gå på deltid. Hvad betyder deltid for jeres økonomi og pension. Hvis I har fællesøkonomi, hvor I deles ligeligt om indtægter og udgifter, så få lagt en fast post i budgettet, som dækker en ekstra pensionsindbetaling til den, der går på deltid. At gå på deltid er en familiebeslutning. Og den, som tager deltiden, skal ikke efterlades med den økonomiske nedgang alene.

Jeg oplever også, at mange kvinder bliver overrasket, når de opdager, at pensioner ikke deles i forbindelse med en skilsmisse. Også af den grund er det vigtigt, at man tager ansvar for sin egen pensionsopsparing.

Det er ikke for sent at komme i gang – eller tilbage på sporet

- Brug ikke tid på at regne ud, hvor meget du har "tabt" – se fremad!
- Start i det små. Jeg har for eksempel oprettet en aldersopsparing og en månedsopsparing. Selv et lille beløb vokser sig stort over tid.
- Synes du, det er svært at komme i gang, så er du ikke alene. Pension kan virke kompliceret og uoverskueligt. Men det bliver nemmere, når du kommer i gang, og du kan få hjælp i din bank eller i dit pensionselskab.
- Og nu hvor du er i gang, så undersøg, hvordan din pension er investeret.
- På pensionsinfo.dk kan du få overblik over dine pensioner.



Ny central enhed: Bedre hjælp til kunder i økonomiske vanskeligheder

Vurdering af lempeligere vilkår, inkasso og dele af overtrækshåndtering og OIV (Objektiv Indikation for Værdiforringelse) samles fremover under én central enhed: [Customer Recovery](#).

Formålet ved at samle eksperter ét sted er at sikre, at kunder med økonomiske vanskeligheder i højere grad bliver mødt med den specialiserede rådgivning, hastighed og empati, de har brug for.

Den nye enhed bliver samlet under 24/7 og sammensættes af en blanding af rådgivere og kundevendte medarbejdere, der skal tage de vigtige dialoger.

Frigiver tid i filialerne

Centraliseringen skal også bidrage til en lettere hverdag i filialerne, da flere administrative arbejdsopgaver vil overtages i den nye enhed. Herunder håndtering af:

- Rykkerprocedurer på overtrækssager (efter rykker 1)
- CMS-indsatser vedrørende:
 - RKI anmærkninger
 - Observationsliste
 - Overtræk til engagementsforhandling

Fra april overtager enheden løbende opgaver

Fra april overtager den nye enhed opgaver fra landets to største filialer - Glostrup og Aarhus. Derefter udvider vi gradvist til resterende filialer og regioner.

Du kan se her, hvornår forandringen er aktuel for din filial:

Hvem	Hvornår
Glostrup og Aarhus	14.4.2025
Filialer i det tidligere Jylland Nord & Øst og København	19.5.2025
Filialer i det tidligere Fyn og Jylland Syd & Vest, Sjælland og Medarbejderbanken	10.6.2025

Hvis du har nogen spørgsmål til den nye enhed, eller hvad det kommer til at betyde for dine arbejdsopgaver/kundehåndteringer, er du meget velkommen til at række ud til Mikkel Bjerrum, der leder den nye enhed.

Markedsopdatering i dag d. 26. februar

Hermed [link](#) til dagens Markedsopdatering hvor Josephine og Ming sidder klar nu :)

Vi beklager den sene frigivelse af agendaen og håber I har tid til at lytte optagelsen senere, hvis I ikke nåede med live.



Markedsopdatering 26. februar 2025

Josephine

- Hvad sker der på de finansielle markeder?
 - Markedsudviklingen år til dato

Ming

- Gennemgang af afkast på porteføljerne og Basis-fondene
 - Herunder status på Fleksibel og PM Balance
- Forskel i udbyttet på Basis og Bæredygtig Basis
- Opdateret konkurrentinfo

Nordea

[Link til markedsopdatering](#)

Nordea er den udvalgte virksomhed i verdens største Case Competition

CBS Case Competition er en af verdens mest prestigefyldte case-konkurrencer på universitetsniveau og afholdes årligt på Copenhagen Business School (CBS). I år har Nordea æren af at være case-virksomhed. Konkurrencen finder sted den 26.-28. februar.

Konkurrence i Private Banking

I årets udgave af CBS Case Competition vil 12 udvalgte hold fra nogle af verdens bedste skoler konkurrere om at løse en kompleks forretningsudfordring fra Nordea.

Deltagerne vil analysere data, udarbejde strategiske løsninger og præsentere deres anbefalinger foran en jury bestående af erhvervsledere – herunder repræsentanter fra Nordea.



Sanne Fredenslund, Head of Wealth Management i Nordea Danmark

”Vi er utroligt stolte over at være case-virksomhed i CBS Case Competition. Det er en fantastisk mulighed for at få friske perspektiver på vores forretningsudfordringer og samtidig engagere os med nogle af de skarpeste unge talenter fra hele verden.

Det er en unik mulighed for os til at vise de studerende, at vi både er en god arbejdsplads og en ansvarlig bank”, siger Sanne Fredenslund, Head of Wealth Management i Nordea Danmark.

”Det er en stor glæde at have Nordea som årets case-virksomhed i CBS Case Competition.

Samarbejdet giver os muligheden for at udfordre nogle af verdens mest talentfulde studerende med en ægte, strategisk forretningsudfordring.

Sammen skaber vi et rum, hvor der er plads til innovation og nytænkning, og hvor Nordea forhåbentlig får værdifulde indsigter og løsninger fra unge talenter - løsninger, der forhåbentlig kan implementeres og skabe reel forandring,” fortæller Caroline Knudsen, Head of CBS Case Competition

Sammen skaber vi et rum, hvor der er plads til innovation og nytænkning, og hvor Nordea forhåbentlig får værdifulde indsigter og løsninger fra unge talenter - løsninger, der forhåbentlig kan implementeres og skabe reel forandring,” fortæller Caroline Knudsen, Head of CBS Case Competition

Casen vil tage udgangspunkt i en aktuell problemstilling inden for Private Banking – specifikt inden for Wealth Management og Ultra-high-net-worth individuals (UHNWI-segmentet).

Deltagerne får mulighed for at arbejde med en konkret udfordring: Hvordan kan vi både tiltrække og fastholde kunder i dette eksklusive segment?

De studerende får mulighed for at komme med deres bud på strategiske og operationelle tiltag, som kan styrke vores position på markedet og sikre langsigtede relationer med vores mest formuende kunder.

Samtidig får de studerende en unik chance for at anvende deres akademiske viden i praksis og levere innovative løsninger på en reel forretningsudfordring.

Customer Pulse

Fakta om CBS Case Competition

CBS Case Competition (CCC) er en non-profit studenterorganisation på Copenhagen Business School (CBS).

Formålet med konkurrencen er at give studerende mulighed for at anvende teoretiske begreber på aktuelle og komplekse problemstillinger.

Casematerialet udvikles af frivillige studerende i tæt samarbejde med Nordea som årets casevirksomhed. Tidligere case-virksomheder har inkluderet VELUX, Boozt, Ørsted, Vestas, Matas, Arla, Carlsberg, Mærsk, Grundfos, Toms og H&M

