

Nordea

Pensionistforeningen



Marts 2026

Pensionistforeningen - Marts 2026

Marts måned bød på to nye episoder af PengePulsen. Hør dem her!

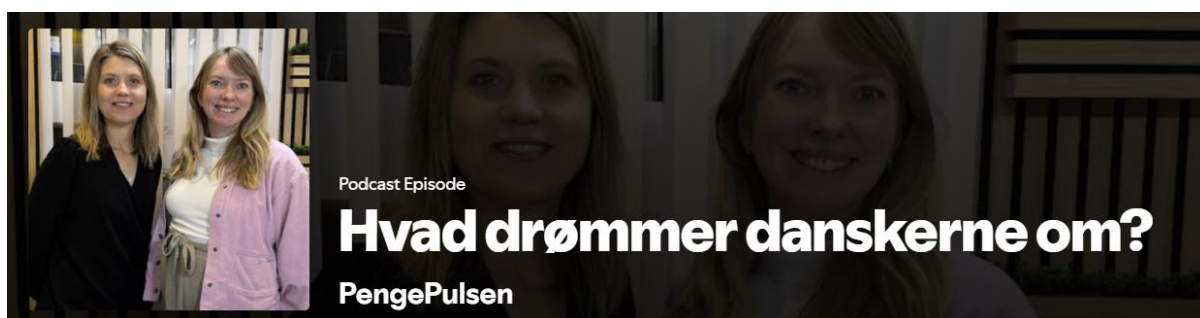
Lyt til første afsnit her: [Hvordan påvirker konflikten i Mellemøsten mine aktier? - PengePulsen | Podcast on Spotify](#)



En dramatisk udvikling i Mellemøsten har i den grad sendt olieprisen på en rutsjetur, sat de globale aktiemarkeder under pres og spredt nervøsitet blandt investorer verden over.

Men hvad betyder konflikten egentlig for dine investeringer, og hvordan skal man mon navigere i de her turbulente tider? Det giver Nordeas chefstrateg Josephine Cetti svar på i denne episode af Pengepulsen.

Lyt til andet afsnit her: [Hvad drømmer danskerne om? - PengePulsen | Podcast on Spotify](#)



Vi kender alle klichéen om villa, Volvo og vovse. Men hvad drømmer danskerne egentlig om?

I denne episode af PengePulsen dykker vi ned i de drømme, som danskerne sparer op til lige nu - og her gemmer sig ikke kun klichéer, men også overraskelser. I studiet er forbrugerøkonom Ida Moesby, der fortæller om Nordeas drømmeindeks og afslører de tendenser, der former vores økonomi.

Nordea Pension med nyt regnskab, der sætter kursen mod 2030

Flere medier var klar, da Nordea Pension i sidste uge kom med regnskab for 2025. Et regnskab med mange lyspunkter, der sætter selskabets kurs mod 2030-strategiens vækstplaner.

I sidste uge aflagde Nordea Pension regnskab for 2025, der overgik forventningerne på flere områder: De kan se tilbage på et 2025, hvor selskabet leverede rekordstore indbetalinger og fortsatte med at give kunderne nogle af markedets bedste afkast.

Som en central del af Nordeas nye 2030-strategi, hvor 'Nordea Life and Pension' er blevet udpeget som en af Nordea-koncernens seks vækstområder, har pensionselskabet også nu sat ambitiøse mål for fremtiden.

Rekordresultater og markedsledende afkast



Vivian Byrholt, adm. direktør i Nordea Pension

Nordea Pensions samlede indbetalinger endte 5 pct. højere end i 2024 på 21,2 milliarder kroner. Samtidig voksede formuen under forvaltning - drevet af et investeringsafkast på 11,1 milliarder kroner, der var blandt det bedste i markedet.

»De høje investeringsafkast er en vigtig årsag til, at vores formue under forvaltning er vokset 14 pct. til 132 mia. kr. Det er det højeste niveau nogensinde,« fortalte Vivian Byrholt, adm. direktør i Nordea Pension til mediet Finans i forbindelse med regnskabet.

2025 blev også et år med udfordringer på syge- og ulykkesforretningen, som endte med et underskud på 107 millioner kroner. Dette skyldtes primært en ekstraordinær hensættelse. Vivian Byrholt forklarer, at Nordea Pension

ligesom resten af branchen arbejder på at skabe balance i syge- og ulykkesforretningen, og at der forventes balance på området i 2026.

Et af seks vækstområder

Flere medier som Finans, Børsen og Inside Business dækkede regnskabet fra Nordea Pension, der blev publiceret i sidste ude, og et vigtigt element i dækningen var også fokus på vækststrategien frem mod 2030.



Nordea Pension i medierne

Her har Nordea Pension helt overordnet et stort fokus på at sikre, at deres kunder får mest muligt ud af deres opsparing, at de er der for dem i kritiske livssituationer, og at de i samarbejde med Nordea Pension står bedst muligt rustet i pensionstilværelsen.

Strategien frem mod 2030 skal sikre organisk vækst igennem høj kundetilfredshed, udvikling af stærke digitale løsninger, et stærkt værditilbud til deres kunder, endnu tættere samarbejde med resten af Nordea og klargøring til at kunne tage imod større erhvervskunder.

“Vi er en del af Nordens største bank, og vi har i vores 2030-strategi klart udtrykt, at vi har storeambitioner om organisk vækst,” lød det fra Vivian Byrholt til Inside Business.

Vidste du, at Nordea Pension ...

... er et selvstændigt kommercielt pensionselskab i Danmark og datterselskab i Nordea koncernen.

... har 320 medarbejdere i Danmark og er en del af Nordea Life & Pension på nordisk niveau.

... har ca. 235.000 privat- og erhvervskunder.

... blev kåret til årets pensionselskab i både 2024 og 2025.

... har en markedsandel på ca. 10 pct. målt på præmieindbetalinger – dvs. det samlede beløb, der bliver indbetalt af kunderne til deres pension.

... har over 132 mia. kr. under forvaltning – dvs. administration og investering af kundernes pensionsopsparinger.

... er blandt de bedste i branchen målt på afkast i 2025 – dvs. det, kunderne får i overskud ved at investere deres pensionsopsparing

... tilbyder attraktive sundhedsforsikringer, der: 1) giver hurtig adgang til læger, klinikker og behandlere – både fysisk og digitalt, 2) sikrer økonomisk tryghed ved sygdomsmelding, ulykker eller mistet arbejdsevne.

Pas på investeringssvindel: Mere end hver femte dansker har oplevet forsøg på investeringssvindel

Måske har I også lagt mærke til, hvor mange reklamer der dukker op på sociale medier med løfter om fantastiske investeringsafkast? Desværre er mange af dem rene svindelnumre – og metoderne bliver mere og mere sofistikerede. [Lasse Karner](#), ekspert i svindelforebyggelse i Nordea, fortæller om de nye trusler.

En ny YouGov-undersøgelse, som Nordea har bestilt, viser disse alarmerende pointer:

- Hele 21% af danskerne har oplevet forsøg på investeringssvindel. Det er mere end hver femte!
- 43% er stødt på videoer eller billeder, hvor kendte menneskers identitet bliver misbrugt til svindel – ofte ved hjælp af deepfake-teknologi.

Når Jesper Buch "lover" dig 250.000 kr. om måneden

Et eksempel: Du ser et nyhedsindslag på DR, hvor Jesper Buch fra Løvens Hule fortæller om en fantastisk AI-investeringsmulighed. Han lover, at hvis bare én deltager tjener mindre end 250.000 kroner på en måned, betaler han personligt 500.000 kroner i erstatning. Projektet er angiveligt støttet af Nationalbanken, så der er ingen risici.

Men det hele er fup. Der er ingen nyhedsoplæser, ingen Jesper Buch – de er begge klonet ved hjælp af kunstig intelligens og deepfake-teknologi. Det cirka tre minutter lange videoklip er lavet af kriminelle for at få fingre i danskernes opsparinger.

"Det er en svindelform i stor vækst," fortæller vores kollega Lasse Karner, der er ekspert i svindelforebyggelse. "Det er en type af svindel, der kan stå på i længere tid, og hvor der er en ret intens grad af manipulation."

Lasse forklarer, at de falske investeringsmuligheder typisk starter på sociale medier:



Lasse Karner, ekspert i svindelforebyggelse i Nordea

"Den hyppigste type er, at man falder over en annonce, ofte sat op, så det ligner, at den er fra et troværdigt medie. Så står der måske, at der er en særlig mulighed for at investere i noget, der lyder fremtidssikret – gerne kryptovaluta eller kunstig intelligens. Noget, som de færreste har et dybdegående kendskab til."

Hvis man klikker sig videre, kommer man til en uddybende side med grafer, der viser fantastiske resultater. Og så får man et opkald fra en svindler.

"De bruger meget aggressive metoder og ved lige præcis, hvilke knapper de skal trykke på,"

forklarer Lasse og fortsætter:

"De får det til at lyde, som om offeret er med i en eksklusiv klub, hvor kun nogle få får mulighed for at investere og få et tårnhøjt afkast. Når du har investeret de første små beløb, kan de manipulere og få det til at se ud, som om det faktisk går rigtig godt."

Teknologien gør det sværere at gennemskue

Det bekymrende er, at svindlerne konstant udvikler deres metoder.

"Mange er sikkert stødt på annoncer, hvor kendtes ansigter bliver misbrugt til at promovere falske investeringsmuligheder. Den seneste udvikling er, at svindlerne også bruger stemmekloning og manipulerede videoer, der misbruger kendte personers identitet eksempelvis i et falsk nyhedsindslag eller i investeringsgrupper på krypterede beskedtjenester. Og kvaliteten bliver hele tiden bedre," siger Lasse.

Med deepfake-videoer og professionelle hjemmesider kan de skabe et fiktivt univers, hvor alt ser ægte ud. En "rådgiver" kan kommunikere på fejlfrit dansk, sende realistiske dokumenter og endda vise sig på videoopkald.

Her er Lasses bedste råd

- Vær skeptiske: Få en professionel vurdering. Lad være med at foretage en investering uden at være sikker på, at det er legitimt. Hvis der er den mindste tvivl, så lad være.
- Undgå pres: Svindlerne vil typisk have, at man gør noget hurtigt. Undgå pres og hastige beslutninger.
- Vær kritiske på sociale medier: Vær kritisk over for annoncer og reklamer på de sociale medier, hvor meget af svindlen starter.
- Tjek virksomheden: Lasse anbefaler at gå ind på Finanstilsynets hjemmeside og finde registre over, hvilke virksomheder der har papirerne og licenserne i orden, og hvilke der bliver advaret imod.
- Hold jer opdaterede: Hold jer opdateret på teknologiudviklingen, for svindlerne finder hele tiden på nye metoder.

Del endelig viden om svindelforebyggelse

Som kolleger i Nordea er det godt at kende til disse svindeltyper, så vi sammen kan beskytte vores kunder mod svindel – og så I kan beskytte jer selv og jeres familier.

Husk: Hvis noget lyder for godt til at være sandt, er det sandsynligvis også for godt til at være sandt.

Finansielle markeder og investering

Undgå disse investeringsfejl, så din portefølje er klar til bølgegang

26-03-2026 | 3 min læsetid

Er din investeringsportefølje klar til at modstå udsving på markederne? Hvis ikke kan du starte med at luge ud i de kendte investeringsfejl, så du står bedre rustet i modgang.



Aktiemarkederne har været ramt af høj bølgegang i 2026. Det danske C25-indeks er et af de markeder, der har været hårdest ramt, hvilket i skrivende stund betyder et fald på ca. 10 procent år til dato.

Trump har lagt voldsomt fra land i det nye år, hvilket særligt har rystet olieprisen. For tiden går det altoverskyggende fokus på, hvor længe Hormuzstrædet holdes lukket. Men rystelser på aktiemarkedet er på ingen måde noget nyt. Alene de seneste år har alt fra coronanedlukninger til energikrisen som følge af invasionen i Ukraine og Trumps toldsatser i flere omgange givet markederne en ordentlig rystetur. Usikkerheden er og har været stor, og billedet ændrer sig lynhurtigt. Tidligere på ugen skulle der blot et opslag på Trumps sociale medie, Truth Social, til for at vende stemningen.

Derfor bør man som investor undersøge, om porteføljen er sat op til at modstå de mange uventede udsving.

Slip af med dine investeringsdæmoner

På aktiemarkedet er der ingen garantier. Dog kan man luge ud i de største begynderfejl, så sandsynligheden for langsigtet succes bliver størst mulig. Derfor har vi taget en snak med investeringseksperter, Lars-Kristian Olsen. Han har mere end 30 års erfaring med investering og har begået mange investeringsfejl, som man i høj grad kan gardere sig mod. For langt hen ad vejen handler fejlene om uheldige mønstre eller dårlige vaner. Et sted at starte er ved lidt selvransagelse, for mange af de dårlige beslutninger hjælpes ofte godt på vej af vores egen frygt eller grådighed:

“Frygt og grådighed er nogle væsner, vi alle kæmper med. De forsøger konstant at hviske os i øret, så vi handler uhensigtsmæssigt. Selv efter mange år som investor bliver jeg stadig ramt af bekymring eller grådighed, hvilket kan bane vejen for dårlige beslutninger. Det er nogle følelser, vi ikke kan slippe helt af med. Derfor forsøger jeg hele tiden at arbejde med, hvordan jeg bedst kan gøre mig immun overfor de dårlige valg,” siger Lars-Kristian og uddyber:

“Det første sted at starte er ved at sikre en god spredning af dine investeringer. Det skaber et urokkeligt fundament, så du bliver mindst muligt påvirket af svingninger i enkelte virksomheder, sektorer eller geografiske områder. Det gør, at du kan sove bedre om natten i urolige tider. Ved for eksempel at investere i fonde, som er en genvej til en bred portefølje, flyver dine investeringer ikke i vejret på den helt korte bane, men over en længere tidshorisont vil du give dig selv virkelig gode forudsætninger for langsigtet succes.”

Dansk Aktionærforening har foretaget en undersøgelse blandt deres medlemmer, som blev offentliggjort i januar i år. Her giver medlemmerne deres bud på, hvor de største afkast kommer i 2026. Medlemmernes fem favoritaktier var Novo Nordisk, GN Store Nord, NKT, DSV og Pandora. Havde man lavet en portefølje med en ligelig fordeling af de fem aktier i 2025, ville det have resulteret i et tab på 8,25 pct., mens det globale marked gav et positivt afkast på 9 pct. i danske kroner i den samme periode.

Denne simple analyse understreger vigtigheden af ikke blot at sprede sig ud på det danske marked, men at kigge udover de danske grænser.



Lars-Kristian Olsen, investeringsekspert

Invester kun de penge, du kan undvære

Når det svinger meget på markederne, gælder det typisk om at have is i maven. Det kan dog være svært, hvis man har meget på spil. Det kan for eksempel være, hvis de penge, der skal bruges til udbetaling på et hus, pludselig er blevet 15 pct. mindre værd. Derfor går det næste råd på at overveje, hvilke penge du investerer – og hvor lang tidshorisont du har:

“Det er aldrig rart at tabe penge. Men for at mindske risikoen for at gøre noget overilet – eller have unødigt ondt i maven – er det vigtigt kun at investere penge, der kan undværes i hverdagen, og som du først forventer at skulle bruge mere end tre år ude i fremtiden. Umiddelbart kan det lyde banalt, men det er et virkelig enkelt trick til ikke at blive tvunget ud i ærgerlige beslutninger. Derudover skal du overveje, hvor ofte du har brug for at tjekke dine investeringer. For langt de fleste investorer vil jeg anbefale, at man tjekker så sjældent som muligt. Dermed ender du ikke med at paniksælge i et øjeblik desperasjon over røde tal på skærmen,” siger Lars-Kristian Olsen og fortsætter:

“Jeg ved selv, hvor svært det kan være ikke at kigge med. Men når jeg bliver spurgt, plejer jeg at anbefale, at folk kigger på deres frie investeringer ligeså ofte, som de kigger på deres opsparing i pensionselskabet. For selvom det for langt de fleste er deres største opsparing, er det de færreste, der kigger på pensionsbeholdningen mere end max et par gange om året.”

Brug de værktøjer, du har til rådighed

Ligesom med så meget andet her i tilværelsen handler investering om at holde det enkelt og nemt. For er hverdagen travl, så er der sjældent tid til at sidde og analysere markedet. Et af de mest kendte mantraer i investeringsverdenen er udtrykket ‘Time in the market beats timing the market’, og det går i alt sin enkelthed ud på, at man skal være investeret i stedet for at forsøge at ramme det helt rigtige investeringstidspunkt. For på den måde risikerer man også at gå glip af de store opture:

“Jeg synes derfor, at månedsopsparing er ret genialt, for det gør, at man ikke konstant skal tjekke ind og træffe beslutninger på vegne af sine investeringer. Ved at benytte redskaber såsom månedsopsparingen, hvor det hele klares automatisk, elimineres en del af ‘timing’-aspektet.

Boligøkonomens hjørne

Sådan kan pensionister skabe ekstra privatøkonomisk råderum

Lise Nytoft Bergmann
17-03-2026 | 2 min læsetid

En del pensionister oplever, at hverdagsøkonomien føles stram. Men der findes mindst fire ordninger, der kan give ekstra luft i økonomien.



Boligøkonomens hjørne

Jeg hedder Lise Nytoft Bergmann og er chefanalytiker og boligøkonom i Nordea Kredit. Mit fokusområde er bolig- og rentemarkedet, og gennem statistik og analyser deler jeg ud af min viden om emner med betydning for danske boligejere og boligkøbere.

[Her kan du læse lidt mere om mig.](#)

Open

Sådan skaber du ekstra privatøkonomisk råderum i pensionsårene

Der er en særlig sætning, jeg ofte hører fra pensionister – til foredrag, i netværk eller i sociale sammenhænge: "Jeg sidder egentlig godt i det – men jeg kan mærke, at økonomien er blevet strammere..."

Det giver mening. For når man går på pension, falder indkomsten typisk. Samtidig er det i dag de færreste, der forlader ejerboligmarkedet, blot fordi de går på pension. Mange ønsker at blive i boligen, hvor børnene er vokset op, og i lokalområdet, der føles som "hjemme". Og så kan det være frustrerende at have en stor opsparing i boligen, men et rådighedsbeløb, der ikke matcher drømmene for den nye livsfase.

Den gode nyhed er, at ejerboligen i mange tilfælde kan bruges til at skabe mere luft i økonomien. Den mere nuancerede nyhed er, at der ikke findes én løsning, der passer til alle. Derfor er det vigtigt at kende de forskellige ordninger.

Når boligskatten presser økonomien

For mange pensionister er boligskatten en af de mest ufleksible udgifter. Her kan indefrysingsordningen være en hjælp. Man kan udskyde stigningen i boligskatterne i forhold til et sammenligningsår – typisk 2017 for grundskylden og 2024 for ejendomsværdiskatten (eller et senere købsår).

Ordningen er enkel: Hvis boligskatten fx er steget fra 30.000 kr. til 35.000 kr., kan man udskyde de 5.000 kr. som et lån og først betale ved salg. Der kræves hverken kreditvurdering eller friværdi. Men ordningen hjælper kun, hvis skatten rent faktisk er steget – og det gælder langt fra alle.

Pensionister har derudover mulighed for pensionistlån til grundskyld, hvor hele grundskylden kan indefrys – ikke kun en eventuel stigning. I områder med høje grundværdier kan det dreje sig om over 30.000 kroner om året. Ordningen kræver dog friværdi, da skattemyndighederne tager pant. Renten er variabel, men normalt lavere end renten på både bank- og realkreditlån.

Den oversete mulighed: Boligstøtte i ejerbolig

En ofte overset ordning er boligstøtte til pensionister i ejerbolig. Mange forbinder nemlig boligstøtte med lejeboliger, men pensionister, der bor i ejerbolig med friværdi, har også mulighed for at søge. Her kaldes støtten dog for boligydelse – og i modsætning til lejere gives den som et lån, der skal tilbagebetales.

Ordningen er målrettet pensionister med lav indkomst og begrænset opsparing, og der er loft over, hvor mange kvadratmeter man kan søge støtte til (typisk 65 m² for enlige og 80 m² for par). Derfor er det kun en mindre gruppe af boligejerne, der opfylder betingelserne.

For dem, der opfylder betingelserne, og som samtidig har høje boligudgifter, kan boligydelsen give et tydeligt løft i rådighedsbeløbet. Støtten beregnes nemlig ud fra de faktiske udgifter til renter, boligskatter og vedligeholdelse.

Renten er meget lav (1,6 % i 2026), men for pensionister med højere indkomst og større formue er boligydelse ofte ikke en mulig vej.

Når man ønsker frihed – og kan bruge friværdien aktivt

Nogle pensionister ønsker mere økonomisk fleksibilitet – fx til rejser, hjælp i hjemmet, renovering eller en mere komfortabel hverdag.

Her kan nedsparring i boligen via bank eller realkreditinstitut være en løsning. Man bruger friværdien som sikkerhed og kan enten få et engangsbeløb eller oprette en kredit, hvor man kun betaler rente af det beløb, man løbende bruger.

Fordelen er, at løsningen kan skræddersys i forhold til beløb, løbetid og rente. Ulempen er, at renten typisk er højere end på de offentlige ordninger – og at man skal kreditgodkendes.

Den vigtigste pointe: Det er ikke kun et regnestykke

Fælles for alle løsninger er, at de øger gælden i boligen. Når jeg taler med pensionister om at bruge boligen til at skabe råderum i privatøkonomien, prøver jeg derfor altid at flytte fokus fra "Hvad kan jeg få udbetalt?" til "Hvordan vil jeg gerne leve?".

For uanset om man udskyder boligskatterne, får boligydelse som lån eller bruger friværdien aktivt, gælder én grundregel: Gæld skal betales tilbage – før eller siden. Og jo større en del af friværdien man bruger i dag, desto mindre sikkerhedsnet har man i morgen.

Det betyder ikke, at man skal lade være. Det betyder blot, at man skal afveje sine behov. For nogle handler det om at kunne blive boende længst muligt i den nuværende bolig; for andre er det vigtigere at have lidt flere penge nu, mens man stadig har helbredet og energien.

Mit bedste råd er derfor enkelt: Start med at undersøge de enkelte ordninger. Hvad betyder de for din økonomi næste år – og om ti år? Hvor meget frihed giver de dig? Og hvor stor en del af friværdien ønsker du at bevare?

For selv om der ikke findes én løsning, der er rigtig for alle, er det godt at vide, at ejerboligen kan være nøglen til et større økonomisk råderum – uden at man behøver at sige farvel til det hjem, man holder af.