



sampension

FAKK OG SAMPENSION

Din pensionsordning

FAKK
FORBUNDET AF KIRKE-
OG KIRKEGÅRDSANSATTE



Følg med i din pensionsordning

Med Sampensions app kan du:

- ✓ Få overblik over din pension
- ✓ Se dit afkast
- ✓ Se alle dine opsparinger ét sted
- ✓ Simulere din pensionsalder
- ✓ Læse og besvare beskeder
- ✓ Underskrive tilsendte aftaler med MitID



Digital post

Du modtager din post digitalt fra Sampension og kan se den ved at logge ind på sampension.dk eller Sampensions app.

Vil du vide, hvornår du har modtaget ny post fra os, skal du oplyse din mail og eventuelt mobilnummer. Så sender vi en sms, når der er nyt i din digitale postkasse.

Få overblik

På sampension.dk eller med appen i hånden kan du få et samlet billede af din økonomi ved pensionering og et overblik over dine forsikringer.

Pensionsoverblik

- Se dine forsikringer, indbetalinger, afkast og omkostninger.
- Se din opsparing i Sampension, i andre selskaber, banker og offentlige ydelser.
- Se hvor meget du får udbetalt efter skat ved din planlagte pensionsalder.
- Læs beskeder i postkassen og få notifikationer, når der er ny post til dig.

Forsikringsoverblik

- Se dækninger ved død, invaliditet og kritisk sygdom.



Hent Sampensions app til smartphone eller tablet

Følg også med i din pensionsordning mens du er på farten.

Når du downloader appen, får du adgang til dine pensionsoplysninger. Det hele vises i et beskyttet miljø.

Første gang du logger ind, skal du bruge MitID. Herefter kan du bruge Face ID, Touch ID eller adgangskode.



3 i 1 Livspension din pensionsordning

Som en del af din overenskomst sker der indbetaling til en pensionsordning, som sikrer dig økonomisk i tilfælde af sygdom og død samt ved pensionering.

De fleste kunder har **3 i 1 Livspension***, der består af tre dele:

1. Basispension er de obligatoriske dækninger i din ordning, som dækker de flestes behov. Dækningerne sørger for, at du og din familie er sikret økonomisk.

2. Valgpension giver dig mulighed for at vælge dækninger til eller forhøje nogle af dine dækninger.

3. Linkpension giver dig mulighed for selv at investere en del af din opsparing i en række fonde.

Død	Sygdom	Pension
Dødsfaldssum 600.000 kr.	Supplerende førtidspension. 20 % af din løn*	
Børnepension 1.000 kr. pr. md	Engangsbeløb ved førtidspension 150.000 kr. /75.000 ved jobafklaring med ressourceforløbsydelse	Aldersopsparing
	Visse kritiske sygdomme. Engangsbeløb på 100.000 kr.	Ratepension
	Visse kritiske sygdomme og dødsfald - børn. Engangsbeløb på 50.000 kr.	Livsvarig Pension
	Præmiefritagelse	
	Sundhedsordning	

Du kan vælge at sikre dine efterladte bedre ved død i form af en ægtefælle-/samleverpension eller en større dødsfaldssum. Du kan også forhøje din supplerende førtidspension eller ændre din opsparingsform fra aldersopsparing til fx ratepension.

På dit pensionsoverblik kan du se alle dine dækninger samt de tilknyttede beløb. Du finder dit pensionsoverblik ved at logge ind på sampension.dk eller i Sampensions app.

* Brochuren her tager udgangspunkt i at du er optaget i 3 i 1 Livspension 1. februar 2026 eller herefter. Er du optaget i pensionsordningen inden denne dato, kan der gælde andre regler, eller du kan være omfattet af en anden ordning i Sampension. Har du en anden ordning i Sampension, er du dækket ved død, sygdom og pensionering. Dækningerne vil dog være sammensat på en anden måde, og valgmuligheder og udløbstidspunkt kan være anderledes end beskrevet i denne pjece. Din ordning får også tilskrevet afkast på anden vis end beskrevet. Se hele din ordning ved at logge på sampension.dk.

Din pensionsordning skal passe til dit liv

- Er du eneforsørger?
- Er du blevet gift/skilt?
- Lever du i papirløst forhold?
- Er du kommet sent i gang med at spare op til pension?

Det er blot nogle af de spørgsmål, der er relevante for din pensionsordning. Hos Sampension anbefaler vi vores kunder at tage et Pensionstjek.

Tag et pensionstjek

Pensionstjek er et online værktøj, der hjælper dig med at finde den løsning, der passer til dig. Du skal indtaste en række oplysninger om din husstand og økonomiske forhold, så får du et overblik over din og din families økonomiske situation ved død, sygdom og pensionering.

Værktøjet inddrager oplysninger om dine øvrige ordninger via PensionsInfo. Når du får resultatet af dit Pensionstjek, vil du kunne se, om du er dækket godt nok af ordningen eller om du bør overveje at ændre den.

Med et gennemført Pensionstjek, har du et godt udgangspunkt for at modtage rådgivning – enten online eller via telefon.

Du finder Pensionstjek ved at logge dig ind på sampension.dk eller i Sampensions app.

Sådan investerer vi din opsparing

3 i 1 Livspension er en ordning, hvor vi investerer din opsparing, så det passer til din alder. Du kan selv vælge, hvilken investeringsprofil din årgangspulje skal have – **Lav, Moderat** eller **Høj risiko**.

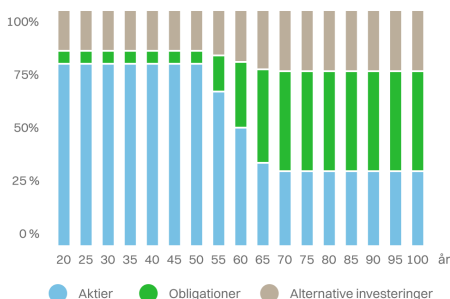
Afkastet af din årgangspulje varierer, og bliver hver måned lagt til eller trukket fra din opsparing, alt efter om det er positivt eller negativt. Du kan følge med i udviklingen på sampension.dk/afkast eller på Sampensions app.

Afkastet vil også variere i udbetalingsperioden. Udbetalingsens størrelse fastsættes for et år ad gangen.



Årgangspuljer

Figuren viser, hvordan årgangspuljerne er sat sammen for en kunde med moderat risiko. Se alle årgangspuljer og risikoprofiler på sampension.dk/afkast.



Gør din pension mere værd

Det er nemt at samle dine pensioner

Du kan samle dine pensioner, når du har en ordning hos Sampension.

Dine fordele:

- Du sparer omkostninger, da du kun skal betale ét sted
- Du undgår at betale for flere forsikringer
- Du får et bedre overblik

Vi anbefaler, at du kontakter os og får rådgivning om overførsel af pensioner.

Er du klar til at overføre en tidligere pensionsopsparring, kan du gøre det selv på sampension.dk eller i Sampensions app.

Hvis du er i tvivl om, hvor dine tidligere ordninger er, kan du logge dig ind på pensionsinfo.dk. Denne side samler alle oplysninger om dine pensionsopsparinger og forsikringer ved sygdom og død.



Hvad koster det?

Sampension tager ikke omkostninger for at modtage dine tidligere ordninger. Ved et jobskifte kan du ofte flytte ordningen gratis fra dit tidligere selskab. I nogle tilfælde skal du betale et mindre gebyr. Så kan du nøjes med at betale omkostninger et sted fremover.

Ønsker du en større pension?

Du kan indbetale ekstra til din pensionsopsparring eller du kan bede din arbejdsgiver om at forhøje indbetalingen via en reduktion i din løn.

Jo før du kommer i gang, jo mere er der til dig, når du går på pension.

Hvis du ønsker fradrag for indbetalingen, skal du betale skat af udbetalingerne. Vælger du i stedet at indbetale uden fradrag for indbetalingen, vil udbetalingen være skattefri.

Kontakt os - eller sæt selv gang i indbetalingerne på sampension.dk eller i Sampensions app.

Når du skal på pension

Din pensionsordning skal sikre din økonomi ved pensionering, derfor går den største del af indbetalingerne til din opsparing.

Hvad har du i ordningen?

Din ordning i Sampension indeholder en livsvarig pension. Når du går på pension, får du en månedlig udbetaling, så længe du lever, uanset hvor gammel du bliver. Ved død inden pensionering, bliver den opsparede værdi udbetalt til dine efterladte.

Din 3 i 1 Livspension indeholder også en ratepension, hvis du ikke har valgt andet. Den udbetaler vi som minimum i 10 år. Dør du i udbetalingsperioden, vil ratepensionen fortsat blive udbetalt til dine efterladte. Dør du, inden udbetalingen er gået i gang, vil værdien af ratepensionen blive udbetalt til dine efterladte.

Hvad kan du vælge?

Du kan vælge livsvarig eller ophørende pension, eller alderspension.

Livsvarig pension har opsparingssikring, så opsparingen går til dine efterladte, hvis du dør inden pensionering.

Se side 11 - Hvem får udbetalingen?

Ved overgang til pension kan du fastholde en udbetalingsmulighed til dine efterladte i en periode.

Du kan helt fravælge opsparingssikring på den valgfrie livsvarige pension.

Den ophørende pension udbetales ligesom ratepensionen i en fastsat periode. Forskellen er, at den ophørende pension ikke udbetales ved din død – til gengæld er der en større udbetaling til dig selv.

Alderspension er en sum eller løbende udbetaling, som du får udbetalt ved pensionering eller til efterladte hvis du dør inden.

Planlæg din pensions-tilværelse

Delpension

Måske giver din pensionsordning ret til udbetaling af Delpension. Delpension betyder, at du kan begynde udbetaling af en del af pensionsordningen, mens du stadig arbejder på nedsat tid og fortsat betaler til pensionsordningen. For at få delpension, skal du opfylde nogle betingelser.

Læs mere om betingelserne på sampension.dk eller kontakt Sampension, så vi kan oplyse dig om, om det er en mulighed for dig. Hvis det er, kan vi beregne, hvor meget du kan få udbetalt, når du går på nedsat tid og senere på fuld pension.

Vær på forkant

Sæt selv ord på dine ønsker og drømme – så finder vi den bedste løsning ud fra din og din partners samlede indtægter og pensioner, efterløn, folkepension, ATP, formue og gæld, så du kender økonomien i hele pensionstilværelsen.



Hvis du bliver syg, mens du er ansat

Hvad har du i ordningen?

Tilkendes du offentlig **førtidspension**, eller **seniorpension**, inden din folkepensionsalder, får du et engangsbeløb på 150.000 kr. skattefrit.

Du får samtidig udbetaling fra din supplerende førtidspension i Sampension. Dækningen svarer til 20 % af din løn. Samtidig har du ret til præmiefritagelse på pensionsordningen. Der kan gælde andre regler, hvis du er optaget i pensionsordningen før 1. juni 2021.

Hvis du har valgt ekstra dækning, udbetales den på samme vilkår.

Fratræder du dit job af helbredsmæssige årsager, kan du få en midlertidig udbetaling på samme størrelse som din supplerende førtidspension. Du skal have været fuldtidssygemeldt i tre måneder og modtage sygedagpenge fra det offentlige.

Hvis du er i **jobafklaring** med ressourceforløbsydelse, har du ret til præmiefritagelse, men ikke midlertidig udbetaling. Det betyder, at du beholder dækningerne på din pensionsordning, selv om indbetalingerne til den stopper, fordi du fratræder på grund af sygdom.

Du kan maksimalt modtage midlertidig udbetaling, præmiefritagelse og bevare dine dækninger i en samlet periode på fem år.

Herudover kan du få udbetalt halvdelen af engangsbeløbet ved **supplerende førtidspension**, hvis du kommer i jobafklaring af en varighed på mindst 12 måneder. Beløbet fra Sampension bliver udbetalt, når du har modtaget ressourceforløbsydelse i seks måneder.

Tilkendes du på et senere tidspunkt offentlig førtidspension, eller seniorpension, udbetales den resterende del af summen.

Visiteres du til **fleksjob**, vil indbetalingen til din pensionsordning enten fortsætte med en lavere indbetaling eller stoppe. I den situation har du mulighed for at bevare forsikringsdækningen ved et fradrag i pensionsordningens værdi.



Hvis du får en kritisk sygdom?

Får du stillet en diagnose, der er defineret som en kritisk sygdom i forsikringsbetingelserne, får du udbetalt en sum fra gruppelivsforsikringen på 100.000 kr.

Diagnosen skal være stillet, mens du er omfattet af dækningen. Du kan ikke få summen udbetalt for den samme sygdom mere end én gang. Der gælder dog en undtagelse for kræft. Hvis der går mere end 5 år mellem to kræftdiagnoser, er der mulighed for udbetaling to gange. Du kan til gengæld få summen udbetalt mere end én gang, hvis du får forskellige sygdomme, der er omfattet af forsikringsbetingelserne. I de tilfælde skal der gå seks måneder mellem diagnoserne.

Eksempel på visse kritiske sygdomme:

- Ondartede kræftformer
- Blodprop i hjertet
- Hjerteklapkirurgi
- Dissemineret sklerose
- Uigenkaldeligt nyresvigt

Læs på sampension.dk mere om, hvilke kritiske sygdomme der sker udbetaling for.

Kritiske sygdomme og dødsfald hos børn under 18 år

Du får udbetalt et engangsbeløb på 50.000 kr., hvis dit barn under 18 år får stillet en diagnose på en kritisk sygdom, der er omfattet af forsikringsbetingelserne, eller afgår ved døden. Læs mere om udbetaling ved børns sygdom og dødsfald på sampension.dk.



Ring til Sampensions
kunderådgivning

77 55 62 50



Få hjælp af Sampension før, under og efter sygemelding

Sampensions trivselsteam kan hjælpe dig, hvis du er sygemeldt eller i risiko for at blive det. Vi kan også hjælpe dig med at komme godt tilbage på arbejde efter en sygemelding.

Hvis du er i risiko for sygemelding
Hvis du oplever, at det er svært at komme på arbejde på grund af smerter eller mistrivsel, kan vi hjælpe dig. Vi har stor viden om forebyggende indsatser og behandling. Vi hjælper også med at få overblik over regler og rettigheder.

Hvis du er syg
Vi kan hjælpe dig allerede ved de første symptomer eller hvis sygemeldingen har udviklet sig til et læn-gerevarende eller kompliceret forløb.

Tilbage på job efter sygemelding
Har du været sygemeldt i en længere periode, kan det være svært at skulle tilbage på job. Vi hjælper dig med at komme godt tilbage på arbejde.

- Læs mere på sampension.dk/trivsel
- Skriv til sundhed@sampension.dk

Hvis du dør, mens du er ansat

Din pensionsordning sikrer dine efterladte ved din død. De oplyste summer er før afregning af evt. afgift og skat.

Hvad har du i ordningen

Dine efterladte modtager en dødsfaldssum (engangsudbetaling) på 600.000 kr. skattefrit, hvis du dør, inden du fylder 75 år og stadig er omfattet af ordningen.

Er dine børn under 21 år, vil de modtage en børnepension på 1.000 kr. om måneden, indtil det 21. år – det gælder også adoptivbørn og stedbørn, der bor hos dig.

Dine opsparinger til dine efterladte

Dør du før du går på pension bliver værdierne fra dine opsparinger som udgangspunkt udbetalt til de efterladte.

Se nærmere på din pensionsoversigt.

Har dine efterladte brug for mere?

Du kan forhøje din dødsfaldsdækning, så du sikrer din efterladte bedst muligt.

Kontakt os og få en værdifuld rådgivning – ring allerede nu på **77 55 62 50**.

Hvad skal de efterladte gøre?

Sampension får automatisk besked om dødsfald fra CPR-registret og kontakter dine efterladte.





Hvem får udbetalingen?

Har du ikke oplyst Sampension, hvem der er dine begunstigede, vil vi udbetale til **nærmeste pårørende**.

Dine nærmeste pårørende er disse personer i nævnte rækkefølge:

1. Ægtefælle eller registreret partner.
2. Samlever*, der på dødsfaldstidspunktet lever sammen med dig på fælles bopæl
 - hvis samleveren enten venter, har eller har haft et barn sammen med dig
 - eller samleveren har haft fælles bopæl med dig i et ægteskabslignende forhold i de sidste to år før dødsfaldet.
3. Børn eller deres livsarvinger (fx børn, børnebørn osv.)
4. Arvinger efter testamente.
5. Arvinger efter arveloven.

Ønsker du, at andre end dine nærmeste pårørende skal modtage udbetalingen, kan du indsætte en eller flere **begunstigede** på din ordning. Ønsker du dette, kan du gøre det via log-ind på sampension.dk eller ved at kontakte os.

* Er din pensionsordning oprettet før 1. januar 2008, er samlever ikke omfattet af "nærmeste pårørende". Se mere på sampension.dk

For opsparingssikringen på den livsvarige pension fra Basispension er rækkefølgen fast og kan ikke ændres. Kontakt eventuelt Sampension for yderligere oplysninger.

1. Ægtefælle eller registreret partner.
2. Samlever*, der på dødsfaldstidspunktet lever sammen med dig på fælles bopæl
 - hvis samleveren enten venter, har eller har haft et barn sammen med dig
 - eller samleveren har haft fælles bopæl med dig i et ægteskabslignende forhold i de sidste to år før dødsfaldet.
3. Børn
4. Slægtarvinger efter arveloven.

Har du ingen af ovenstående, udbetales den livsvarige pension fra Basispensionen ikke.

Hvis du fratræder dit job

Hvad skal du gøre?

Kontakt os på **77 55 62 50**, når du er fratrådt.

Du skal være opmærksom på, at der er nogle krav og tidsfrister i forbindelse med ret til videreførsel.

På sampension.dk kan du læse mere om dine muligheder ved fratrædelse og jobskifte.

Hvad sker der med forsikringsdækningerne?

Du er dækket af dine forsikringer i op til 12 måneder, efter du er fratrådt, med mindre du begynder at få udbetaling af dine pensioner i Sampension.

Vi orienterer dig om, hvordan du skal forholde dig, hvis du ønsker at fortsætte ordningen enten selv eller via ny arbejdsgiver.

Hvad sker der med pensionsopsparingen?

Gør du ikke noget ved pensionsordningen efter 12 måneder, bliver den til en såkaldt fripolice.

Størrelsen af pensionerne vil blive fastsat ud fra, hvor meget der er betalt til ordningen frem til fratrædelsen.

Du skal kontakte dit nye pensionselskab, hvis du vil overføre ordningen til dem.



Ring til Sampensions
Kunderådgivning

77 55 62 50



Sundhedsordning

Gør brug af din sundhedsordning

Din sundhedsordning er et tilbud om behandling og rådgivning, hvis du har problemer med helbredet.

Behandling hvis du har ondt

Har du smerter eller problemer i led, muskler eller sener? Så kan du booke en behandling hos fysioterapeut, kiropraktor, massør, akupunktør eller zoneterapeut.

Telefonisk psykologhjælp

Telefonisk, individuel rådgivning om problemer indenfor f.eks. stress, trivsel, afskedigelse, mobning og konflikter på arbejdspladsen.

Krisehjælp

Hvis du har oplevet noget voldsomt, har psykiske problemer eller stress, kan du få psykologhjælp.

Online sundhedstest

Et sundhedsunivers, som gennem en digital sundhedstest giver dig indsigt i din sundhedstilstand og beskriver eventuelle sundhedsmæssige udfordringer.

Hvad skal du gøre?

Du kan booke behandling eller tage en sundhedstest, ved at logge ind på sampension.dk eller ringe på 77 55 62 50, hvor du bliver guidet til den rette behandling.

Hjælp til kostvaner og livsstil

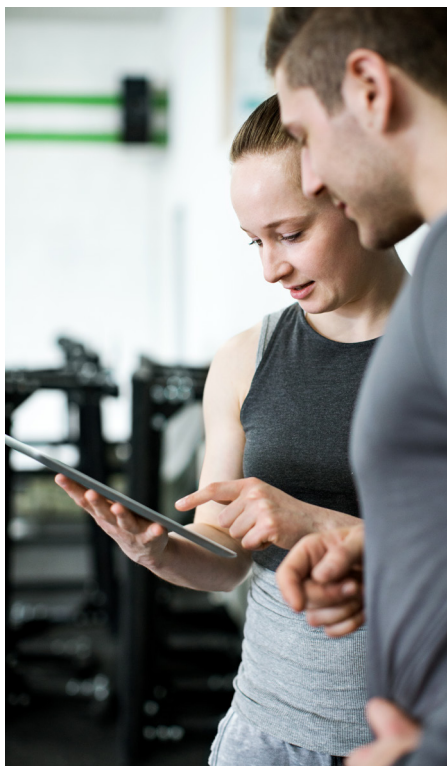
Du kan få hjælp til at ændre kostvaner og livstil med rådgivning fra en diætist.

Rådgivning ved sygefravær

Sampensions socialkonsulenter vejleder og rådgiver, når arbejdslivet er udfordret, samt om samspillet mellem pensionsordningen og de offentlige ydelser.

Misbrugsrådgivning

Du kan få hjælp ved misbrug af f.eks. alkohol, stoffer og medicin, og vi kan vejlede dig om offentlige behandlingstilbud.





Egne notater



Denne brochures indhold er et udtryk for generelle regler, gældende lovgivning og praksis pr. 1. februar 2026.

Gælder der særlige regler for dig, vil det fremgå af din personlige del af hjemmesiden, din forsikringsoversigt eller dit pensionsregulativ. Vi tager forbehold for senere ændringer, trykfejl og ændret lovgivning.