APROPOS

Opsparing og tryghed

#02 — 2026

Julia Lahme

Jeg insisterer på arbejdsglæde

KLIMAMÅLING
AkademikerPension på førstepladsen

OPSPARING
Er du foran, på niveau eller bagud?

SUNDHED
Tidlig hjælp kan gøre en stor forskel



Akademiker Pension



BESTYRELSESFORMAND
TOBIAS BORNAKKE BRAMSEN
HAR ORDET

OM OS
AkademikerPension er en medlemsejet pensionskasse for 178.000 akademikere. Vi forvalter 164 milliarder kroner på vegne af vores medlemmer, og vores mål er at skabe et højt afkast på et ansvarligt grundlag. Vi arbejder aktivt for at fremtidssikre vores investeringer ved at presse selskaber og regeringer til klimahandling og mere ansvarlighed.

AkademikerPension
Smakkedalen 8
2820 Gentofte
Tlf.: 3915 0102
akademikerpension.dk
post@akademikerpension.dk

CVR-nummer: 20766816.

Redaktion:
Karina Kold (redaktør)
Christina Dorff
Jakob Lyders Tarpgaard
Christina Roed
Layout: Essensen
Fotos: Forside, s. 4, 6 og 12: Ulrik Jantzen, s. 2, 10 og 14: Christina Roed, s. 3: Lisbeth Holten, s. 13: Unsplash.
Tryk: Grafisk Rådgivning ApS
Oplag: 80.500

Miljømærket tryksag 5041 0826
FSC MIX Papir | Støtter ansvarligt skovbrug FSC® C132484

Et godt liv – også på længere sigt

Som pensionskasse har vi én helt grundlæggende opgave: Vi skal arbejde for, at du og de øvrige medlemmer får mest muligt ud af jeres pension. Det handler om at få pengene til at vokse. Men det handler også om, hvordan vi gør det, og hvilket ansvar vi tager undervejs.

I denne udgave af Apropos kan du læse mere om, hvordan afkast og ansvarlighed hos os er to sider af samme sag. Når vi investerer jeres pensionsopsparing, ser vi både på mulighederne her og nu og på de forhold, der kan påvirke opsparingen i fremtiden. Ansvarlighed er derfor integreret i den måde, vi arbejder på for at skabe gode resultater over tid.

Det gælder blandt andet, når vi ser på klima, menneskerettigheder, hvordan virksomheder bliver ledet samt den politiske og økonomiske udvikling i verden. Vi kan ikke forudsige alt. Men vi kan være åbne om vores valg, stå fast på vores principper og bruge vores fælles stemme dér, hvor vi mener, den kan gøre en forskel.

Sundhed og trivsel hele livet
Pension handler dog ikke kun om penge og investeringer. Den handler også om både det arbejdsliv, vi er en del af nu, og det liv, vi hver især ser frem til. Derfor sætter vi fokus på sundhed og trivsel. For muligheden for et godt liv som pensionist hænger sammen med, hvordan vi har det undervejs.

Mange akademikere har et arbejdsliv med høje krav, stort ansvar og et stærkt engagement. Det kan give mening og energi, men det kan også slide. Derfor vil vi gerne hjælpe, før udfordringerne vokser sig for store.

Det gør vi blandt andet med vores sundhedsrådgivning, hvor du kan få en fast rådgiver og et forløb, der passer til din situation. Mange medlemmer har også adgang til vores sundhedsordning med blandt andet psykologhjælp, stressrådgivning, fysioterapi og hjælp til at finde vej i sundhedssystemet. Vi holder også løbende webinarer med viden og konkrete råd om sundhed og arbejdsliv. Kort sagt vil vi ikke kun passe på din opsparing, men også gøre det let for dig at få hjælp, når arbejdslivet udfordrer.

Vores lave omkostninger giver dig mere pension for pengene

En ny sammenligning viser, at du hos os får du nogle af pensionsbranchens laveste administrationsomkostninger. Og det betyder flere penge til den dag, du lægger arbejdet på hylden.

Sammenligner man administrationsomkostningerne i de danske pensionsselskaber, er forskellen ganske stor. Det fremgår tydeligt på en opgørelse publiceret af mediet Finanswatch.

AkademikerPension har et af de laveste omkostningsniveauer i pensionsbranchen, og det gør en forskel for dig og vores øvrige 178.000 medlemmer. For jo mindre du betaler i omkostninger, jo mere af din indbetaling kan arbejde videre på din opsparing til den dag, du lægger arbejdet på hylden.

Et lille beløb med stor betydning
I 2026 betaler du som medlem 33 kroner om måneden i administrationsomkostninger. Til sammenligning er niveauet i de kommercielle pensionsselskaber i gennemsnit næsten fire gange højere. Altså en forskel på næsten 1.500 kroner årligt.

De penge kan i stedet blive og vokse på din opsparing år efter år, fortæller administrerende direktør, Jens Munch Holst:

”Over et langt arbejdsliv løber omkostningsforskellen mellem os og andre i pensionsbranchen op i omkring 60.000 kroner plus forrentning”.

Medlemsfordel

AkademikerPension er en medlemsejet arbejdsmarkedspensionskasse. Derfor skal vores overskud ikke gå til aktionærer som i kommercielle pensionsselskaber.

Alt overskud går direkte til vores medlemmer – som dig.



”Vi gør vores yderste for at holde omkostningerne nede, så lønkronerne i stedet kan vokse på din opsparing til dit fremtidige liv”

Jens Munch Holst, administrerende direktør

Julia Lahme:

Hverdagen skal være vildere end weekenden



Hvis du oplever et væld af udfordringer på dit arbejde, skal du være taknemmelig og glad, mener etnolog og trendforsker Julia Lahme. For modstand og blæsevejr giver dig mulighed for at mærke dine styrker og svagheder som menneske.

Julia Lahme åbner sin lyserøde dør til mødelokalet i København. Humøret er højt fra morgenstunden.

"Jeg insisterer på arbejdsglæde. Og jeg er klar over, at det lyder irriterende. Men det virker!"

Julia Lahme er etnolog, trendforsker og direktør i sit eget kommunikationsbureau med lysekrone i loftet. Sammen med 20 kollegaer mikser hun trendforskning med kampagner og holder foredrag og store trendkonferencer. Hun hjælper virksomheder med generationsledelse og udgiver en podcast om bøger. Hun læser om natten og arbejder flere timer, end de fleste drømmer om.

"Jeg finder meget stor glæde i min hverdag. Jeg arbejder fra tidlig morgen til sen aften. For det meste seks dage om ugen. Når det går vildt for sig syv", fortæller Julia Lahme.

Hun bliver paf og provokeret, når hun møder folk, der tæller ned til pensionering om x antal år – eller bare til det bliver weekend.

"Det er jo forfærdeligt. For det er jo livet. Hverdagen skal ikke overstås. Den skal nydes. Hverdagen skal være vildere end weekenden. Den skal være glædesfuld, storslået og udfordrende. Så vi kan mærke det, vi kan, og alt det, vi ikke kan", siger Julia Lahme og fortsætter beslutsomt:

"Et godt liv er ikke oliemassage. Et arbejdsliv skal være udfordrende. Der skal opstå friktion i dit arbejdsliv. Det er en gave at prøve os selv af. Mærke efter, også når vi ikke slår til. Især for os akademikere, der tror, vi ved alt. For livet er jo udvikling".

Arbejdsglæde er en beslutning

For Julia Lahme er arbejdsglæde en følelse og en taknemmelighed, som hun dyrker aktivt flere gange om dagen.

"Arbejdsglæde kommer indefra. Det er en glæde, du selv har besluttet at tage med på arbejde. Vi må træffe en beslutning om, at arbejdslivet er fedt!"

Hun mener, det er forkert at adskille os selv i hårde kasser mellem arbejdsliv og fritid.

"Vi har en forestilling om, at det gode liv kommer, efter arbejdet er slut. Når du går hjem fra arbejde, får du endelig lov til at leve. Det tror jeg ikke på, at dit arbejdsliv bliver sjovere af. Og jeg tror heller ikke, at fritiden bliver mere fri. Fordi så skal du kompensere de fire timer, du kan holde dig vågen, for de otte timer, du har været på arbejde".

For Julia Lahme giver det hende energi at stå op klokken seks og gå en tur på en halv time med sin mand uanset vejret.

"I regn og i blæst. I sol, storm og sne. Man bliver vækket på en hel anden måde. Man oplever sin hud. Man sanser, hvor man er. Først efter gåturen må man få kaffe. Og tælle privilegier: Hvor er vi heldige, at der stadig bor to børn hjemme. At der er mad i køleskabet. At vi bor i et land med varmt vand, så man kan tage et bad. Og så kan du køre lidt tidligere på arbejde, end du behøver. Starte dagen med fem minutter i overskud".

Hvad gør din generation glad?

Julia Lahme anbefaler, at du gør dig bevidst om, hvad der gør dig glad selv på en gråvejrsdag i november. Tænk over: Hvad er en glimrende hverdag og arbejdsglæde for mig?

Typisk vil der være generationsforskelle i arbejdsglæde, og dem pensler Julia Lahme ud her:

"Dem, der sidder på rigtig meget af magten lige nu, er de yngste Boomere og Generation X (født 1965-1980). De er optaget af ros og anerkendelse udefra.

De er optaget af at passe ind, og i takt med at blive ældre har de også en vis angst for at miste deres job", siger Julia Lahme med forbehold for, at hun generaliserer.

Om Julia Lahme

49 år

Etnolog, trendforsker, foredragsholder, forfatter og direktør i sit eget kommunikationsbureau.

Gift, mor til to og bor i København.

"Generation Y (født i 1980'erne) har et andet krav om at være sig selv, når de går på arbejde. De taler om personlig udvikling, work-life-balance og om at få tingene til at hænge sammen på en anden måde, end vi har gjort".

Det får især kvinder fra Generation Y og X til at gå på deltid. Så de for eksempel arbejder 32 timer om ugen for at få tingene derhjemme til at hænge sammen. Men det kan have store konsekvenser for kvindernes pension, og det taler vi ikke nok om, mener Julia Lahme.

"Over en tredjedel af kvinder med børn arbejder deltid. Det er en gigantisk bombe under vores velfærdssystem"

Julia Lahme, etnolog og trendforsker



Deltid kan føre til pensionsfattigdom
"Over en tredjedel af kvinder med børn arbejder deltid. Det er en gigantisk bombe under vores velfærdssystem. Fordi det i høj grad er kvinderne, der går ned i tid eller holder længere forældreorlov, og det kommer til at betyde pensionsfattigdom for alt for mange kvinder om 30 år".

Nutidens unge kommer også til at tage flere pauser fra arbejdslivet, tror Julia Lahme.

"Generation Z (født efter 1995) kommer ind på arbejdsmarkedet nu med følelser og fornemmelser. Det er ikke en dårlig ting, men de stiller andre krav. De forventer konstant sparring, og de vil forstå det langsigtede perspektiv i deres ansættelse fra begyndelsen. De har modtaget differentieret undervisning, hvor de ikke har skullet vente på andre for at udfolde deres eget fulde potentiale. Fællesskabet opleves mere som en klods om benet".

Generationsforskellene gør samtalen om arbejdsglæde vigtig, mener Julia Lahme:

"Arbejdslivet er en kilde til frihed, selvstændighed og livsglæde på tværs af generationer".

Længsel kan forløses i arbejdslivet
I sin trendforskning oplever Julia Lahme og hendes kollegaer en længsel hos alle generationer:

"Der er nærmest en fysisk længsel efter at bygge noget, der er større end en selv".

I disse år bliver vi ramt i nakken af konsekvenserne af to 15-årige trendbølger: Hyper-digitalisering og hyper-individualisering, forklarer Julia Lahme:

"Vi har lært at mærke os selv og sige fra. Vi bruger begrebet mig-tid og har aflært os det strukturelle fællesskab. De næste 15 år kommer vi til at øve os i at træde tilbage ind i fællesskabet".

Med andre ord: Netop i arbejdslivet kan vi få denne længsel forløst.

"Fordi du fysisk indtræder i et fællesskab, når du arbejder sammen med andre mennesker. Du bliver omgivet af krav og irriterende mennesker og trænet i tolerance. Arbejdslivet er en forløsende gave. At gå på arbejde sammen med andre mennesker giver os mulighed for at følges ad om noget, der ikke handler om os selv. På arbejdet kan vi gøre en forskel. Det er voksenlivets helt store gave", slutter Julia Lahme med et smil.

Guide:
Se vores sundhedstilbud

Gennem hele livet kan der opstå perioder, hvor det hele føles svært. Her på siden får du et overblik over vores sundhedstilbud.

Din tryghedspakke giver dig som udgangspunkt hjælp til både at forebygge skader, få behandling og en forsikring, der sikrer dig en månedlig indtægt, hvis du bliver syg og ikke længere kan arbejde.

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du oplever udfordringer, der påvirker din trivsel. Jo tidligere, du kontakter os, desto bedre kan vi hjælpe dig videre.

Sundhedsrådgivning:

Når livet eller arbejdslivet bliver svært, kan du få en fast sundhedsrådgiver hos AkademikerPension, der hjælper med støtte, vejledning og overblik.

Ring på 39 153 274

Sundhedsrådgivning er gratis for alle medlemmer, der har en forsikring ved nedsat erhvervsevne. Og du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du er i tvivl om hvilke muligheder og tilbud, der kan hjælpe dig.

Ansvarlig Sundhedsordning:

Fysiske behandlinger
Akupunktur, ergoterapi, fodterapi, fysioterapi, kiropraktik, osteopati og zoneteapi.

StressStop-linjen
Anonym rådgivningslinje med sundhedsfaglige stress-rådgivere.

Tryg Trivselslinje
Social- og familierådgivere hjælper dig med at finde vej til den rette hjælp ved mistrivsel i familien og skolevægring.

Psykiske behandlinger
Diætist, krisehjælp, misbrugs-behandling, psykologhjælp og visse diagnoser ved psykiater.

Tryg Vejviser
Hjælp til at navigere i det offentlige sundhedssystem.

Sundhedsordningen er som udgangspunkt inkluderet i din tryghedspakke for 82 kroner om måneden, hvis du indbetaler mere end 1.500 kroner om måneden til pension via din arbejdsgiver.

Tryg Lægehotline
App med fri adgang til video-konsultationer med speciallæge i almen medicin.

Tryg Pårørende
Hotline med erfarne sygeplejersker, der kan støtte og rådgive dig og din familie som pårørende.

Sådan booker du

Find flere informationer og book behandlinger ved at logge ind med MitID på

akademikerpension.dk/min-sundhed

Hvor meget sparer du op i forhold til dine jævnaldrende?

De fleste ved nogenlunde, hvad de tjener. Men de færreste ved, hvordan deres opsparing til pension egentlig ser ud sammenlignet med andre på samme alder.

Her kan du se den gennemsnitlige opsparing for et medlem, der indbetaler til pension hos os.

Beløbet er brutto. Det betyder, at du skal betale skat af pengene, når de engang bliver udbetalt.

Du kan se status på din egen opsparing ved at logge ind på **akademikerpension.dk/min-kontooversigt**

Er du foran, på niveau eller bagud?

Alder **30 år** 233.500 kroner

Alder **35 år** 512.400 kroner

Alder **40 år** 866.600 kroner

Alder **45 år** 1.380.800 kroner

Alder **50 år** 1.783.600 kroner

Alder **55 år** 2.314.300 kroner

Alder **60 år** 2.799.700 kroner

Alder **65 år** 3.383.900 kroner

Hvis din opsparing er for lille...

... kan konsekvensen være, at du må blive længere tid på arbejdsmarkedet, end du har lyst til.

Det kan også betyde, at du må give afkald på rejser, hobbyer eller den bolig, du er glad for.

Mange overvurderer...

... hvor meget pension, de får udbetalt.

Husk:

- Selv én ekstra procent i din månedlige indbetaling kan vokse sig stor over årtier, fordi afkastet hvert år bliver lagt til opsparingen og selv kaster afkast af sig.
- Dit valg af risikoprofil har stor betydning for det beløb, du ender med at få udbetalt den dag, du lægger arbejdet på hylden.

Tre greb til at booste din opsparing

1

Tilpas din risikoprofil

Hvis du har mange år til pension, kan det oftest bedst betale sig at vælge høj risiko for din opsparing, da det historisk set har givet højst afkast.

Med vores nyeste tryghedspakke, der har navnet AlfaPension, kan du let tjekke og justere din risikoprofil. Er du ikke skiftet til vores nyeste tryghedspakke endnu, kan du læse mere på næste side eller give os et ring for personlig rådgivning på **39 150 150**.

2

Indbetal et engangsbeløb

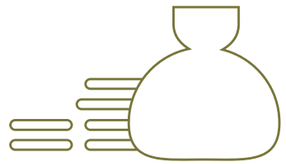
Det tager kun to minutter med vores selvbetjeningsløsning at overføre penge til din pension. Desuden kan det eventuelt give dig et skattefradrag her og nu.

Log ind med MitID på **akademikerpension.dk/min-pension**

3

Få overblik og gratis rådgivning

Se dit opsparingstal på din personlige side og kontakt os, hvis du ønsker sparring om, hvordan du får mest muligt ud af dine månedlige indbetalinger.



Sine Rønberg Hansen valgte at skifte til AlfaPension:

Jeg blev overrasket over den store forskel



Sine Rønberg Hansen regnede egentlig med, at hendes pension var, som den skulle være. Men da hun sammenlignede sin opsparing med sin mands, opdagede hun, at det langt fra var tilfældet. En samtale med en pensionsrådgiver betød, at hun hurtigt besluttede sig for at skifte til vores nyeste tryghedspakke, AlfaPension.

En aften da Sine Rønberg Hansen og hendes mand sammenlignede deres opsparing til pension, fik hun sig en kæmpe overraskelse.

Ægteparret har samme uddannelsesniveau og har fulgt hinanden lønmæssigt gennem årene. Alligevel så det ud til, at hans opsparing var 700.000 kroner højere end hendes.

"Det blev lidt af et wake-up-call for mig, da vi altid har haft et meget sammenligneligt arbejdsliv", fortæller Sine Rønberg Hansen, som har været medlem af AkademikerPension i mange år.

Troede hun havde styr på pensionen
Pension er egentlig ikke et fremmed emne for 50-årige Sine Rønberg Hansen, som er chefkonsulent i fagforeningen Gymnasielærerne og til dagligt arbejder med uddannelsespolitik og karriere. Hun har i flere år både interesseret sig for og arbejdet med ligestilling og har tidligere været med til at arrangere temaaftener om kvinder og pension.

"Det tog under 10 minutter at skifte. Men vigtigst af alt gav det mig ro i maven"

Sine Rønberg Hansen, medlem

"Her gik jeg og troede, at jeg egentlig havde styr på min pension. Jeg ved godt, at kvinder generelt har bekymrende lavere pensionsopsparinger end mænd, og derfor var det ret tankevækkende for mig at opdage, at jeg selv stod i den situation", fortæller Sine Rønberg Hansen, som flere gange gennem sin karriere bare har fulgt med i sin egen pensionsopsparing via Pensionsinfo.dk.

Overblik gjorde beslutningen nem
Efter sammenligningen kontaktede Sine Rønberg Hansen og hendes mand AkademikerPension for at få rådgivning og fandt ud af, at deres tryghedspakker var bygget forskelligt op, og at det derfor ikke gav det fulde billede blot at sammenligne tallene på Pensionsinfo.

Rådgiveren foreslog hende at skifte over på vores nyeste tryghedspakke, AlfaPension. Det er en nyere og mere moderne måde at spare op i forhold til den gamle pensionsordning, hun ellers havde hos os.

"Ligestilling og lige økonomiske vilkår er vigtige for os begge to, og her er pensionen bare central. Vi blev vist en oversigt, hvor det blev tydeligt, at hvis jeg skiftede fra min gamle til den nye tryghedspakke i AlfaPension, så ville jeg faktisk kunne se et beløb på min opsparing, som var tilsvarende min mands. Det var meget betryggende".

Sine Rønberg Hansens opsparing voksede ikke ved et enkelt klik, men i vores nyeste tryghedspakke er det blevet lettere at få det fulde overblik over ens opsparing. På den gamle oversigt stod en del af hendes opsparing i AkademikerPensions fælleskasse i stedet for på hendes personlige depot.

Desuden var der flere andre fordele ved at skifte. Den nye tryghedspakke har en investeringsprofil, der automatisk tilpasser sig medlemmets alder samt adgang til flere tilpasningsmuligheder. Det drejer sig blandt andet om at kunne vælge enten Lav, Mellem eller Høj risikoprofil.

Easy peasy selv at skifte tryghedspakke
Efter rådgivningssamtalen valgte Sine Rønberg Hansen at skifte til AlfaPension via vores online selvbetjeningsløsning.

"Det var easy peasy. Jeg tror, det tog under 10 minutter at skifte. Men vigtigst af alt giver det mig ro i maven at vide, at det er blevet mere gennemskueligt, hvordan vi er sikret som familie".

AkademikerPensions administrerende direktør, Jens Munch Holst, ser Sine Rønberg Hansens valg som et godt eksempel på, hvor vigtigt det er at tage stilling til sin tryghedspakke.

"Sines historie viser, hvor værdifuldt det kan være at få et overblik over sin pension. Derfor anbefaler vi, at vores medlemmer løbende tager stilling til, om deres tryghedspakke stadig passer til deres liv og behov. Det kan en rådgivningssamtale være en god hjælp til".

Webinar

Du kan få mere viden om at skifte til tryghedspakken AlfaPension torsdag den 3. december kl. 17.00-18.00.

Find tilmeldingslink på **akademikerpension.dk/webinarer**

Sådan skifter du til AlfaPension

1. Log ind med MitID ved at trykke på hængelåsen på **akademikerpension.dk**
2. På din personlige side guider vi dig igennem trin for trin. Så du kan se, hvad du går fra og til, inden du beslutter dig. (Her vil det også fremgå, hvis du endnu ikke kan skifte.)
3. Bliver du i tvivl undervejs, sidder vi klar til at rådgive dig på **39 150 150** mandag til torsdag kl. 9.00-16.00 og fredag kl. 9.00-15.00.

Førsteplads i stor klimamåling

AkademikerPension ligger for andet år i træk nummer ét i Økonomisk Ugebrevs klimamåling for pensionsbranchen.

Vi får førstepladsen i klimamålingen af flere grunde. De vigtigste er, at vi har:

- Klare klimamål.
- Opnået 16,8 procent klimavenlige investeringer ved udgangen af 2025.
- Reduceret CO_2-aftrykket fra vores portefølje med 51 procent siden 2019.

De tre årsager og en række andre parametre gør, at Økonomisk Ugebrev har kåret os som den pensionskasse i Danmark, der har de stærkeste og mest dokumenterede klimainitiativer.



”Det er en anerkendelse, vi er stolte af, og som viser, at vi tør gå forrest som pensionsselskab, når vi arbejder ambitiøst med at skabe investeringsafkast på et ansvarligt grundlag”

Anders Schelde, investeringsdirektør

Risikospredning og værdiskabelse
For at skabe de bedst mulige langsigtede afkast til din og de øvrige medlemmers opsparing spreder vi de klimarettede investeringer på tværs af flere typer investeringer. Fra grønne obligationer og infrastrukturlån til direkte investeringer i blandt andet vindmøller og solcelleanlæg. Samtidig investerer vi med bevidsthed om, at den grønne omstilling møder udfordringer undervejs.

”Vi er fortsat overbeviste om, at selskaber, der ikke omstiller sig, på sigt vil udgøre en stor økonomisk risiko. Samtidig har den geopolitiske situation givet et fornyet rygstød til hele den grønne omstilling, så vi er meget trygge ved, at det understøtter både de langsigtede afkast og klimaet på samme tid”, siger investeringsdirektør, Anders Schelde.

Afkast på et ansvarligt grundlag
Med din og de øvrige medlemmers opsparing stiller vi kapital til rådighed for fonde og virksomheder, som bruger pengene til at udvikle og opføre ny energiinfrastruktur, og som vi tror på vil skabe positive afkast på sigt. Så du og de øvrige medlemmer får flere penge til den dag, I lægger arbejdet på hylden.

På side 13 kan du få indblik i fire eksempler på vores investeringer, som både skal skabe positive afkast og støtte den grønne omstilling. →



Eksempler på vores investeringer i fremtidens energiløsninger

Investeringer i vedvarende energi

En del af din og de øvrige medlemmers opsparing bliver investeret i fonde, der udvikler og ejer vindmølleparker, solcelleanlæg, batterier og anden energiinfrastruktur.

På den måde er din opsparing med til at finansiere den grønne omstilling og samtidig skabe mulighed for, at den kan vokse over tid.

Lån til bæredygtige projekter

Vi investerer i lån til bæredygtige projekter i nye vækstmarkeder via en fond ved navn ILX. Fælles for investeringerne er, at de understøtter et eller flere af FN's verdensmål.

Det kan være investeringer inden for vedvarende energi, energieffektivitet og anden bæredygtig infrastruktur i blandt andet Brasilien og Kenya.

Lån til vedvarende energianlæg og batteriprojekter

Vi investerer også i direkte lån i samarbejde med EIG, som er en stor international investor med speciale i energi og infrastruktur.

Et konkret eksempel er vores lån til selskabet Intersect Power, som ved indfrielse tidligere i år gav et årsafkast på 15 procent. Intersect Power udvikler og opfører vedvarende energianlæg og batteriprojekter i Nordamerika.

Grønne virksomhedsobligationer

Gennem en del af vores obligationsinvesteringer, kaldet grønne virksomhedsobligationer, er vi med til at finansiere grøn omstilling med elnet, elektrificering af transport og energieffektive bygninger samt projekter inden for biodiversitet og naturbeskyttelse. Det særlige i forhold til andre i pensionsbranchen er, at vi har valgt at have en højere andel af grønne obligationer.

KORT & GODT

Nyt sagkyndigt bestyrelsesmedlem

Anette Olesen blev på vores generalforsamling i april valgt ind i bestyrelsen for en treårig periode. Hun medbringer solid erfaring fra finanssektoren i Norden på tværs af pension, forsikring, bank, internationale organisationer og bestyrelses-arbejde.





Pilotprojekt om overgangs-alder, trivsel og arbejdsliv

Dette efterår har vi i samarbejde med fagfolk fra onlineklinikken Me & Meno sat fokus på overgangsalder. På et webinar har vi delt viden, indblik i behandlingsmuligheder og konkrete råd til, hvordan du kan håndtere overgangsalderen både privat og i arbejdslivet.

Find det på **akademikerpension.dk/webinar**

TIP: Se også vores tidligere webinarer

- Her er din to-do-liste, inden du går på pension
- Din store guide til skat og pension
- Skift til vores nyeste tryghedspakke, AlfaPension.

Få hjælp i familien ved skolevægring

Et barn i mistrivsel påvirker hele familien. Derfor har vi udvidet støtten i Ansvarlig Sundhedsordning, så du nu også har adgang til Tryg Trivselslinje, hvor du kan få hjælp af erfarne familie- og socialrådgivere. Det gælder, uanset om det er dig selv eller en af dine nærmeste, der har det svært.

Ring til Tryg Trivselslinje alle hverdage kl. 9.00-15.00 på

44 206 027

Pensionsvolapyk forklaret

Pensionsordning

Pensions-ordning → Trygheds-pakke

Pension kan være svært at forstå. Derfor forklarer vi i hvert nummer af Apropos et nyt ord. Denne gang forklarer vi begrebet pensionsordning.

Din pensionsordning er mere end din opsparing til den dag, du lægger arbejdet på hylden. Den er også et økonomisk sikkerhedsnet for dig og din familie, hvis livet slår en kolbøtte.

Derfor har vi valgt fremover at beskrive din pensionsordning hos os som: Din tryghedspakke.

Tryghedspakken indeholder nemlig både din opsparing til pension, en bred vifte af sundhedshjælp og et vigtigt sikkerhedsnet, der sikrer dig en månedlig indkomst, hvis du bliver for syg til at arbejde.

Med det nye ord, tryghedspakke, fremgår det tydeligere, hvad du får for dine månedlige indbetalinger. Nemlig økonomisk tryghed for dig og din familie gennem hele livet.

Nyt dialogværktøj hjælper dig på forkant

Er du blevet gift? Er du fyldt 50 år? Eller er dine børn flyttet hjemmefra? Så kan det være fornuftigt at give din tryghedspakke et tjek.

Men i en travl hverdag opdager du ikke altid selv, at ændringer i livet kræver tilpasninger i opsparing eller sikkerhedsnet. Derfor har vi udviklet et nyt digitalt dialogværktøj, hvor du ved større livsændringer vil blive kontaktet af os, når det er relevant for dig.

I det nye dialogværktøj har vi gjort tallene klar for dig, så du med få klik kan se, om du og dine nærmeste er sikret, som du ønsker.



Få personlig rådgivning – helt gratis

Du kan altid ringe til en pensionsrådgiver på

39 150 150

Vi har åbent
mandag-torsdag kl. 9.00-16.00
og fredag kl. 9.00-15.00

Tilmeld dig vores nyhedsmail
Få gode råd om din pension på mail cirka en gang om måneden.
Vi har ikke automatisk din e-mail-adresse, så du skal indtaste den på **akademikerpension.dk/min-profil**

Følg AkademikerPension på LinkedIn og Instagram.



En tryghedspakke tilpasset dit liv

Familieforøgelse. Forlænget barsel. Deltid, mens børnene er små. Livet ændrer sig, og det gør dine behov også. Derfor har vi skabt AlfaPension, som er en moderne og mere fleksibel tryghedspakke.

AlfaPension er din opsparing til den dag, du lægger arbejdet på hylden, og et sikkerhedsnet til dig og dine nærmeste.

Skift til AlfaPension
Tjek akademikerpension.dk/min-tryghedspakke og se, om du kan skifte, eller allerede har AlfaPension.

Akademiker Pension