

Nyheter

BenEx Utlandsplan

1 januari 2026



SPP gör regelbundet översyn av länder och Utlandsplan BenEx landkategorier för att så långt det är möjligt ge en rättvis kompensation av förlust av allmän pension. Självklart bygger det på en schablon men det är vägledningen om hur bra och fungerande den allmänna pensionen är i respektive land och om det är möjligt att få med sig någon pension.

Översynen baseras på:

- Allmän pension
- Storleken på pensionsförmåner
- Finansiell hållbarhet
- Kvalifikationstider
- Finns det Avtal om social trygghet som påverkar
- EU förordningen 883/2004

Vi har beslutat att tre länder kommer byta landkategori:

Japan från landkategori 5 till 4

Polen från landkategori 3 till 4

Irland från landkategori 4 till 3

Förändringen kommer att ske per 1 januari 2026 och gäller vid nyteckning av BenEx.

BenEx landkategorier 1 januari 2026

Kategori 1	Kategori 2	Kategori 3	Kategori 4	Kategori 5
Belgien Finland Frankrike Luxemburg Norge Portugal Schweiz Spanien Österrike	Grekland Italien Tyskland	Danmark Irland Kanada Nederländerna Slovakien Slovenien Ungern USA	Australien Malta Polen Storbritannien Japan	Övriga länder

Hur ansöker en anställd om allmän pension från andra länder?

Pensionsmyndigheten i Sverige – hjälper till att söka pension!

Kom ihåg att Pensionsmyndigheten alltid hjälper till att söka pension i andra länder inom EU/ EES men även länder som Sverige har "Avtal om social trygghet" med.

EU/EES

EU förordningen 883/2004 reglerar rätten till att du som EU medborgare har alltid rätt att få ut den intjänade allmänna pensionen trots att det i en del länder finns kvalifikationstider.

Inom EU/EES behöver du endast ansöka om pension i ett land, det vill säga ditt bosättningsland, bosättningslandets myndighet kontaktar motsvarande myndighet i tjänstgöringslandet.

Viktiga länder som Sverige har Avtal om social trygghet med:

- USA
- Indien
- Sydkorea
- Kanada
- Brasilien
- Turkiet

[Vi informerar om hela pensionen | Pensionsmyndigheten.](#)

Ni är välkomna att kontakta SPP internationell affär eller er kontaktperson!

Med vänlig hälsning
SPP Internationell affär
 Gruppmejl: international@spp.se