

faktum

om pension, investering og samfund

Andelen af pensionister, der tager deres pension med til udlandet, forventes at stige fremover

Hvis man har boet eller arbejdet i Danmark, og opfylder mindstekravene for bopæl og beskæftigelse, kan man tage sin danske pension med til udlandet. I perioden 2003 til 2019 steg andelen af pensionister, der benyttede sig af denne mulighed, år for år. Men siden 2019 har udviklingen stået stille.

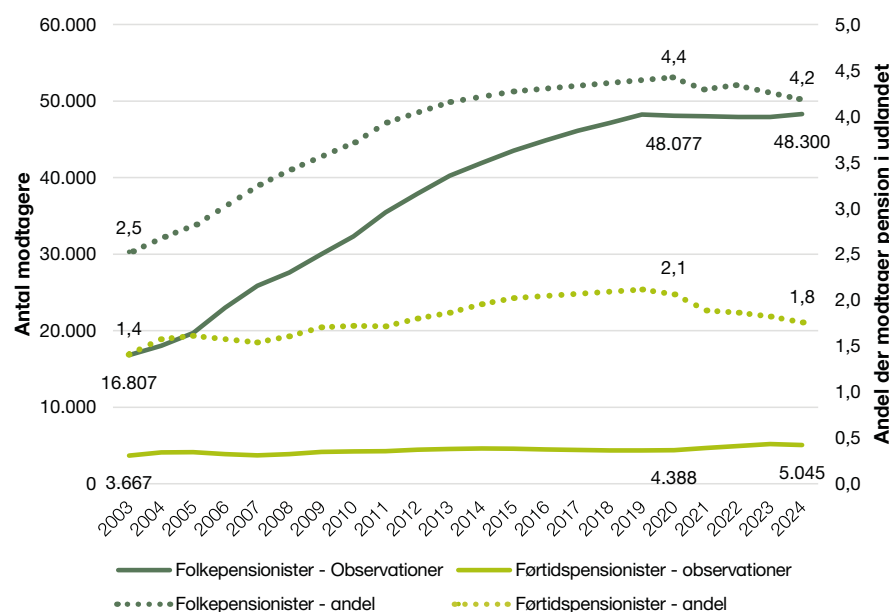
Dette Faktum går tæt på tallene og tendenserne blandt udlandspensionister, og giver et indblik i, hvem de er, hvor i verden de slår sig ned, og hvordan deres udbetalinger fordeler sig.

Fra 2003 til 2019 steg andelen af folkepensionister, der tog deres folkepension med til udlandet, fra 2,5 pct. til 4,4 pct. Andelen blandt førtidspensionister steg i samme periode fra 1,4 pct. til 2,1 pct. Siden 2019 er andelen faldet en smule til hhv. 4,2 pct. og 1,8 pct., hvilket betyder, at der samlet set var 53.345 personer, der fik udbetalt deres danske folkepension eller førtidspension i udlandet – svarende til 3 mia. kr.

Faldet efter 2019 formodes at skyldes corona-pandemien, hvor det i en periode blev vanskeligere at krydse landegrænser, samtidig med at sundhedsvæsenet kom i fokus. Tallene viser, at det især er personer med dansk herkomst, der i de senere år er blevet mere tilbageholdende med at tage deres pension med til udlandet, mens andelen af personer med anden etnisk herkomst stadig stiger.

Men hvad kan vi forvente i fremtiden? Siden 1980 er andelen af indvandrere,

Figur 1 – Antal personer, der har modtaget folkepension og førtidspension i udlandet – 2003 – 2024



Note: Figuren viser udviklingen i antallet af personer, der bor i udlandet og har modtaget folkepension eller førtidspension i de enkelte år samt andelen af alle, der modtager de respektive pensioner, der modtager dem i udlandet.

Kilde: ATP's egne beregning på data fra Danmarks Statistik

inkl. efterkommere, steget fra 3 pct. til 16,3 pct. i 2025. Ifølge Danmarks Statistik vil andelen stige yderligere frem mod 2070, hvor den forventes at nå 22,9 pct. Den historiske stigning og den fremtidige stigning slår først rigtig igennem blandt pensionisterne i årene fremover. Derfor er forventningen, at flere pensionister i fremtiden vil tage deres danske pension med til udlandet.

Hvilken udvikling kan vi så forvente i fremtiden i andelen af pensionister, der tager deres pension med til udlandet? Si-

den 1980 og frem til i dag er andelen af indvandrere, inklusive efterkommere, steget fra 3 pct. til 16,3 pct. Men andelen af indvandrere og efterkommere udgør stadig "kun" 6,2 pct. af pensionisterne, og derfor vil der komme en forsinket stigning blandt pensionisterne, som vil føre til, at en endnu større andel tager deres pension med til udlandet i fremtiden.

Analysen viser også, hvor pensionisterne bosætter sig, og hvordan deres udbetalinger fordeler sig.



- Godt halvdelen af udlandspensionisterne har bosat sig i Danmarks nære nabolande.
- I lande uden for Europa udgør danske statsborgere typisk en større andel af modtagerne.
- Størrelsen på den udbetalte pension afhænger af ydelsestype, antallet af bopælsår i Danmark samt reglerne for at modtage pensions-tillægget til det pågældende land.

Læs hele analysen nedenfor.

Antallet voksede indtil 2019, men siden har antallet af udlandspensionister stået stille

Gruppen er sammensat: 91 pct. er folkepensionister, mens 9 pct. er førtidspensionister. Halvdelen har dansk herkomst. Siden 2007 er andelen af personer med

dansk herkomst, der modtager pension i udlandet, været faldende. Dengang udgjorde de 58 pct. af gruppen – i 2019 er tallet faldet til 52 pct. Frem til 2024 er andelen fortsat med at falde til 50 pct.

Fra 2003 til 2020 er både andelen og antallet af folkepensionister, der modtager pension i udlandet, steget markant. Andelen er vokset fra 2,5 pct. til 4,2 pct. For førtidspensionister har udviklingen været mere afdæmpet med en stigning fra 1,4 pct. til 1,8 pct. – se Figur 1.

Siden 2020 er der sket et mindre fald i antallet af pensionister, som tager deres danske pension med til udlandet. I 2020 fik 4,4 pct. af folkepensionisterne udbetalt pension i udlandet – i 2024 er tallet omtrent uændret til 4,2 pct. For

førtidspensionister har andelen også været stort set uændret: 2,1 pct. i 2020 mod 1,8 pct. i 2024.

Fremskrivning: Udlandspensionister forventes at stige på grund af demografiske ændringer i Danmark

Mellem 2020 og 2024 er antallet af udlandspensionister med dansk herkomst faldet med 791 personer (et fald på 2,9 pct.), mens gruppen med anden etnisk herkomst er vokset med 1.676 personer (en stigning på 6,6 pct.). Det tyder på, at stagnationen i udlandspensionister mellem 2020 og 2024 skyldes, at færre med dansk herkomst vælger at flytte til udlandet.

Siden 1980 er andelen af indvandrere og efterkommere steget fra 3 pct. til 16,3 pct. i 2025, og ifølge Danmarks Statistik vil tallet nå 22,9 pct. i 2070. Da stigningen i andelen af indvandrere blandt pensionisterne typisk sker lidt forsinket, peger det på, at andelen med anden etnisk herkomst vil udgøre en stadig større andel af udlandspensionister i fremtiden. I 2024 var andelen af alle pensionister med anden herkomst end dansk 6,2 pct., hvilket er noget lavere end alle i befolkningen på 16,3 pct.

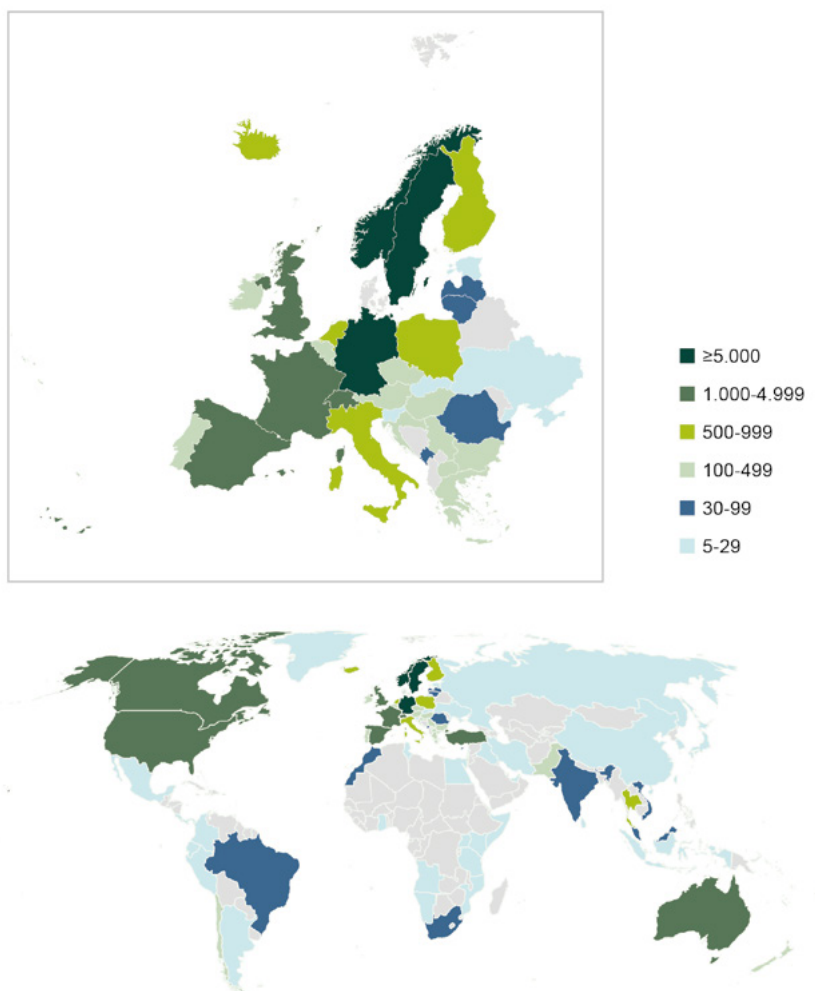
En simpel korrelationsanalyse indikerer, at når andelen af pensionister med anden etnisk herkomst stiger, så stiger andelen af udlandspensionister.

Udlandspensionister bosætter sig tæt på Danmark

Når man hører ordet udlandspensionister, forestiller man sig ofte danskere, der har valgt at tilbringe deres otium under varmere himmelstrøg. For nogle vækker det drømmen om sol, afslapning og et liv med lavere leveomkostninger – og skaber typisk en forestilling om frihed og livskvalitet. Dette billede passer måske på nogle, men det er langt fra hele sandheden. Figur 2 viser, hvordan pensionisterne faktisk fordeler sig geografisk.

Dansk pension udbetales til modtagere i både nære og fjerne lande. Langt de fleste udlandspensionister har dog bosat

Figur 2 – Antal pensionister med dansk pension i verden og i Europa



Note: Figuren viser, hvordan pensionister med dansk pension fordeler sig på landene uden for Danmark.
Kilde: ATP's egne beregning på data fra Danmarks Statistik



sigt i de europæiske lande – med enkelte undtagelser som USA, Canada, Australien og Tyrkiet. Inden for Europa er Sverige, Norge og Tyskland de mest populære destinationer.

Over halvdelen af udlandspensionisterne har bosat sig i Sverige (23,7 pct.), Tyskland (14,3 pct.) og Norge (14,0 pct.). I alt bor 76,1 pct. af gruppen i EU/EØS – ekskl. Storbritannien. Det tyder på, at mange vælger lande tæt på Danmark, og samtidig afspejler det en høj grad af bevægelighed på et globaliseret arbejdsmarked, hvor nogle arbejder i Danmark i en årrække, optjener dansk pension og siden flytter tilbage til udlandet. En mulig forklaring på den sto-

re bevægelighed inden for EU/EØS, kan være det indre marked, som giver borgere ret til at bo og arbejde på tværs af landegrænser.

Det fremgår også, at andelen af danske statsborgere er lavere i Danmarks nære nabolande, mens lande som USA, Canada og Thailand har en højere andel. Også de sydeuropæiske lande Frankrig og Spanien, som er kendt for deres varmere klima, har en relativt høj andel af danske statsborgere, hhv. 69,7 pct. og 61,9 pct.

Men er der nogle fællestræk, der karakteriserer udlandspensionister i de 20 lande, hvor flest har bosat sig? Har de

boet mange år i Danmark? Har de dansk statsborgerskab – og er det mænd eller kvinder? Tabel 1 forsøger at give svar på netop de spørgsmål.

Særligt Thailand og Tyrkiet skiller sig ud. I Thailand er det gennemsnitlige antal bopælsår højt – 36,8 år – og hele 92 pct. af modtagerne har dansk statsborgerskab samt en markant overvægt af mænd på over 90 pct. Det tyder på, at det primært er mænd, der har boet næsten hele deres liv i Danmark, som vælger at tage pensionen med til Thailand.

I Tyrkiet er to ud af tre pensionister mænd, og de har i gennemsnit 29,5 bopælsår i Danmark – men kun godt hver



Tabel 1 Top-20 over lande, uden for Danmark, hvor flest modtog dansk pension i 2024

	Antal modtagere	Andel folkepensionister, pct.	Andel førtidspensionister, pct.	Udbetalt folkepension	Udbetalt førtidspension	Bopælsår	Andel dansk statsborgerskab, pct.	Andel mænd, pct.
Sverige	12.638	91,8	8,2	54.975	157.526	16,1	54,6	52,2
Tyskland	7.650	91,4	8,6	39.980	100.714	12,1	51,3	47,1
Norge	7.496	90,7	9,3	37.749	81.331	11,0	51,1	43,4
Spanien	3.398	86,7	13,3	74.811	205.612	21,9	61,9	60,0
Storbritannien	3.074	93,8	6,2	48.119	183.929	15,1	61,2	47,8
USA	2.007	96,4	3,6	36.130	180.327	18,2	84,4	47,3
Australien	1.863	98,7	1,3	28.622	91.143	14,0	67,0	54,7
Frankrig	1.722	97,0	3,0	69.466	186.609	21,0	69,7	45,5
Canada	1.358	98,7	1,3	24.772	158.268	12,4	72,9	52,4
Tyrkiet	1.275	60,9	39,1	52.241	161.859	29,5	36,1	64,8
Schweiz	1.024	98,0	2,0	40.553	106.880	13,3	67,1	43,8
Holland	896	96,7	3,3	32.314	141.314	10,3	42,1	43,6
Polen	845	86,4	13,6	51.411	79.374	13,4	21,5	72,8
Island	763	93,7	6,3	25.916	88.296	8,3	15,2	45,0
Italien	745	94,0	6,0	60.294	180.765	17,4	59,6	47,2
Finland	630	94,1	5,9	32.998	86.669	9,6	16,5	45,7
Thailand	536	72,0	28,0	75.758	176.275	36,8	92,0	93,1
Østrig	425	94,4	5,6	44.402	171.091	13,4	49,9	46,6
Belgien	360	93,9	6,1	58.531	149.686	22,6	64,4	54,2
Grækenland	355	86,8	13,2	77.192	190.187	20,6	58,6	48,2
Samlet	53.345	90,5	9,5	48.324	145.393	16,1	55,9	51,4
EU/EØS-lande	40.583	91,3	8,7	50.111	135.825	14,9	52,9	50,0
Ikke-EU-lande inkl. Storbritannien	12.762	88,1	11,9	42.432	167.602	19,9	65,4	56,0

Note: Tabellen viser de 20 lande, hvor flest personer modtog folkepension og førtidspension i 2024. For hvert land opgøres den gennemsnitlige udbetaling af folkepension og førtidspension. Desuden opgøres det gennemsnitlige antal bopælsår, andelen med dansk statsborgerskab og kønsfordelingen. Retten til fuld førtidspension kræver bopæl i mindst 9/10 (og 4/5 hvis førtidspensionen er tilkendt før 1. juli 2018) af tiden fra det fyldte 15. år til tilkendelsestidspunktet. Kilde: ATP's egne beregninger på data fra Danmarks Statistik, 2025

tredje har dansk statsborgerskab. Det peger på, at mange vender tilbage til deres oprindelsesland. For begge lande gælder det, at andelen af førtidspensionister er relativt høj sammenlignet med de øvrige lande.

I de fleste lande – udover Thailand og Tyrkiet – er der næsten lige mange kvinder og mænd blandt udlandspensionisterne – generelt er andelen af mænd (51,4 pct.) højere end andelen af kvinder, hvilket skyldes en overvægt af mænd uden for EU/EØS-lande. Nogle lande har dog en tydelig overvægt af det ene køn. Som nævnt er 93,1 pct. i Thailand mænd, og 92 pct. har dansk statsborgerskab. I Polen er næsten 3 ud af 4 pensionister mænd, og der har knap 80 pct. et udenlandsk statsborgerskab, hvilket tyder på, at det primært er mænd, der har arbejdet nogle år i Danmark og siden er rejst tilbage til Polen.

Landetype og ydelsestype påvirker størrelsen af udbetalingen

Retten til at modtage dansk pension afhænger af, hvilket land man bor i. Som hovedregel kan folkepensionens tillæg ikke udbetales til pensionister bosat i konventions- og tredjelande, men kun personer med bopæl i EU/EØS-lande

har ret til tillægget. Kravene til alder og nedsat arbejdsevne er de samme som i Danmark. En nærmere beskrivelse findes i boksene "Landebetegnelser" og "Regler for at modtage dansk pension i udlandet".

I 2024 modtog en udlandspensionist i gennemsnit før skat 57.227 kr. årligt. Heraf modtog folkepensionister 48.122 kr., mens førtidspensionister lå markant højere med 145.010 kr. Til sammenligning var grundbeløbet for folkepensionen samme år 83.136 kr. årligt. En enlig folkepensionist kunne derudover få op til 96.192 kr. årligt i pensions-tillæg, hvilket gav en maksimal udbetaling på 179.328 kr. – eller 132.360 kr. for gifte eller samlevende. Førtidspensionister under den nye ordning kunne maksimalt få udbetalt 248.065 kr. årligt, mens gifte eller samlevende førtidspensionister kunne få op til 207.780 kr. årligt. Siden 2013 har det dog ikke været muligt at modtage hele sin førtidspension til et tredjeland¹.

Der er flere faktorer, der påvirker, hvor meget pension der overføres til de enkelte lande. Grundlæggende er førtidspen-

¹ Dette gælder dog ikke for Storbritannien.

sionen en højere ydelse end folkepensionen, og derfor ligger udbetalingerne typisk højere i lande med en høj andel af førtidspensionister. Et andet forhold, der har betydning, er antallet af bopælsår i Danmark – jo flere år, desto højere pension. Endelig har det også betydning, om pensionisten kan modtage pensionstillægget til det land, vedkommende bosætter sig i.

Hovedparten af udlandspensionisterne er bosat i EU/EØS-lande – 76,1 pct. – mens 15,5 pct. bor i konventionslande og 8,4 pct. i tredjelande. Storbritannien udgør 68,8 pct. af gruppen i tredjelande og kan, som en undtagelse, modtage pensionstillæg – noget der ellers ikke er muligt i tredjelande. I 2024 var den gennemsnitlige pensionsudbetaling højest i tredjelande med 68.666 kr., efterfulgt af EU/EØS-lande med 57.558 kr., og konventionslande med 51.218 kr. Forskellene kan blandt andet forklares med antallet af bopælsår – 21,0 år i tredjelande, 14,9 år i EU/EØS-lande og 19,4 år i konventionslande – samt en lidt større andel førtidspensionister i tredjelande (12,5 pct.) sammenlignet med EU/EØS-lande (8,7 pct.) og konventionslande (11,6 pct.).

Landebetegnelser

EU/EØS-lande:

Belgien, Bulgarien, Cypern (den græske del), Danmark, Estland, Finland, Frankrig, Grækenland, Holland, Irland, Italien, Kroatien, Letland, Litauen, Luxembourg, Malta, Polen, Portugal, Rumænien, Slovakiet, Slovenien, Spanien, Sverige, Tjekkiet, Tyskland, Ungarn og Østrig.

Island, Liechtenstein og Norge. Schweiz defineres i denne analyse som et EØS-land, da der er indgået en aftale, der er meget lig standardaftalen med EU/EØS-landene.

Konventionslande:

Australien, Bosnien-Hercegovina, Canada, Chile, Filippinerne, Indien, Israel, Nordmakedonien, Marokko, Montenegro, New Zealand, Pakistan, Serbien, Sydkorea, Tyrkiet og USA.

Tredjeland:

Øvrige lande, som Danmark ikke har indgået en konvention om social pension med, herunder fx Storbritannien, Thailand, Brasilien, Sydafrika.

Sådan har vi regnet

I denne analyse indgår personer, der modtager dansk pension (folkepension, førtidspension eller seniorpension) i udlandet. Analysen dækker perioden fra 2003 frem til det seneste tilgængelige registerår 2024 hos Danmarks Statistik. Personer, der er døde i løbet af året, er fjernet fra opgørelsen

for det pågældende år. Før 2021 har vi ikke data for, om en person er afdøet ved døden i løbet af året, og derfor er det i disse tilfælde opgjort ved, at personen ikke har modtaget pensionsudbetaling i det efterfølgende år. I opgørelsen indgår kun personer, der har fået udbetalt en pension, der er større end 0 kr.

Regler for at modtage dansk pension i udlandet

En dansk eller udenlandsk statsborger, som har optjent ret til at modtage dansk pension, kan modtage sin pension til udlandet, hvis vedkommende samtidig opfylder de gældende mindstekrav for bopæl i Danmark. For personer uden dansk statsborgerskab kan der desuden være et beskæftigelseskrav, som skal være opfyldt for at kunne tage pensionen med til udlandet.

Størrelsen af pensionen afhænger af den faktiske periode, hvor den enkelte pensionist har haft bopæl eller været beskæftiget i Danmark. Retten til fuld folkepension var frem til 1. juli 2025 betinget af 40 års fast bopæl eller arbejde i Danmark mellem det 15. år og folkepensionsalderen, som på nuværende tidspunkt er 67 år for borgere født i perioden 1. juli 1955 til 31. december 1962. For borgere, der når folkepensionsalderen den 1. juli 2025 eller senere, er fuld folkepension betinget af bopæl eller arbejde i Danmark i 9/10 af optjeningsperioden fra det fyldte 15. år til folkepensionsalderen. Med en folkepensionsalder på 67 år svarer dette til 47,7 bopælsår.

Hvis en pensionist – under reglerne frem til 1. juli 2025 – ikke har haft bopæl eller arbejdet i Danmark i 40 år, modtager vedkommende kun en andel af en fuld dansk pension,

svarende til den andel af de 40 år, som personen har opholdt sig eller været beskæftiget i Danmark. Hvis perioden fx er 20 år, modtager pensionisten 20/40 af en fuld pension, svarende til halvdelen af, hvad vedkommende ville have fået udbetalt ved 40 års bopæl eller beskæftigelse i Danmark.

En pensionist i EU/EØS-lande kan få udbetalt både grundbeløb og pensionstillæg. I konventions- og tredjelande kan pensionstillæg som hovedregel ikke udbetales – med undtagelse af Storbritannien. En pensionist i konventions- eller tredjelande kan derfor som udgangspunkt kun få udbetalt grundbeløbet. Se boksen ”Landebetegnelser” for en opdeling af landene i de tre kategorier.

Førtidspensionister, der er tilkendt pension efter de gamle regler (dvs. tilkendt førtidspension før 2003), kan heller ikke modtage pensionstillæg uden for EU/EØS. Førtidspensionister, der har fået tilkendt pension efter 1. januar 2013, må ligeledes undvære en del af deres førtidspension, hvis de flytter uden for EU/EØS. I 2025 mister en enlig pensionist 69.336 kr. årligt, mens en gift eller samlevende mister 59.604 kr. årligt.

Den optjente danske pension kan udbetales, hvis man bor i et EU/EØS-land eller i et land, som Danmark har indgået en aftale med om social sikring – fx USA, Canada og Indien.

Kilder

Indvandrere i Danmark 2025, december 2025, Danmarks Statistik

Statistik om udlandspensionister 2025, udarbejdet af Udbetaling Danmark

www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/vaerd-at-vide/f/folkepension-og-foertidspension/faelles-bestemmelser-for-folkepension-og-foertidspension/pension-ved-bopael-i-udlandet