

Når en nærstående dør



Økonomiske rettigheter for etterlatte

Et dødsfall kan endre både hverdagen og økonomien. Her får du en oversikt over tre ordninger og hva du bør undersøke.

Omstillingsstønad fra NAV er midlertidig inntektssikring før alderspensjon. Gjenlevenderett i NAV kan gi høyere alderspensjon. Ektefellepensjon fra SPK/KLP følger egne regler.

Start med dette

- Finn avdødes arbeidsgiver, pensjonsordninger og forsikringer.
- Kontakt NAV og pensjonsleverandøren. Be om en vurdering i begge systemene.
- Samle opplysninger om inntekt, familieforhold og arbeid eller opphold i utlandet.
- Be gjerne en pårørende hjelpe med søknader og frister.

Reglene gjelder kvinner og menn. Beløpene i heftet er før skatt. Vedtaket i din sak avgjør rettighetene.

Kilder: Hovedregler: NAV, SPK og KLP.

Akershus Pensjonistparti • Ragnar Dahl, tlf. 93498520 • Ajour pr 1.oktober 2026

Omstillingsstønad fra NAV



Hvem kan få, og hvor lenge?

Du må være under 67 år. Ektesfeller kan ha rett etter fem års ekteskap eller ved felles barn. Kortere ekteskap kan gi rett ved omsorg for barn. Samboere kan ha rett ved felles barn, eller etter over fem års samboerskap hvis de tidligere var gift med hverandre.

Vanlig varighet er inntil tre år fra måneden etter dødsfallet. Nødvendig utdanning eller tiltak kan gi inntil to års forlengelse. Etter seks måneder kreves normalt arbeid eller yrkesrettet aktivitet.

Beløp og et regneeksempel

Full stønad er 2,25 G: 307 235 kroner i året. Den reduseres med 45 prosent av inntekt over 0,5 G. Ved 300 000 kroner i årsinntekt blir stønaden omtrent 202 959 kroner årlig, eller 16 913 kroner månedlig, forutsatt full trygdetid.

Født i 1963 eller tidligere? Lav tidligere arbeidsinntekt kan gi stønad til 67 år. NAV vurderer inntekten i de siste fem kalenderårene. Stønaden stopper ved uttak av alderspensjon, senest ved 67 år.

Søk raskt. Etterbetaling er vanligvis begrenset til tre måneder. Meld fra om endret inntekt.

Kilde: nav.no/omstillingsstonad • G fra mai 2026: 136 549 kroner.

Akershus Pensjonistparti • Ragnar Dahl, tlf. 93498520 • Ajour pr 1.oktober 2026

Gjenlevenderett i NAV



Fødselsåret ditt avgjør

Født før 1963: Du kan ha rett til høyere alderspensjon når ektefelle, partner eller samboer dør.

Født i 1963 eller senere: Du har ikke gjenlevenderett i alderspensjonen.

Ekteskapet må normalt ha vart i minst fem år, eller dere må ha felles barn. For samboere kreves felles barn eller at dere tidligere har vært gift. Fraskilte kan ha rett etter egne vilkår.

Du overtar ikke avdødes pensjon

NAV sammenligner din og avdødes opptjening. Retten gir ikke alltid høyere utbetaling. Trygdetid påvirker beregningen, og nytt ekteskap avslutter retten. Gjenlevendetillegget for årskull 1944–1962 reguleres ikke årlig sammen med resten av alderspensjonen.

Overgangen til alderspensjon

Omstillingsstønad blir ikke til gammel gjenlevendepensjon. Du må søke om alderspensjon. NAV vurderer eventuell gjenlevenderett, også ved dødsfall fra 2024. NAV sender normalt informasjon. Kontakt NAV hvis du ikke har hørt noe.

Be om en samlet beregning dersom du også har offentlig tjenestepensjon. Samordning kan påvirke den samlede økningen.

Etterlattepensjon i SPK/KLP



Hvem har rett?

Ektefelle, registrert partner og enkelte fraskilte kan få ektefellepensjon. Samboere får ikke ektefellepensjon. Pensjonen er normalt livsvarig, men opphører ved nytt ekteskap. Barn under 20 år kan ha rett til barnepensjon.

Slik beregnes nettoberegnet pensjon

Full årlig ektefellepensjon er 9 prosent av avdødes pensjonsgrunnlag. Grunnlaget er pensjonsgivende lønn, ikke samlet utbetalt pensjon. Medlemstid og stillingsstørrelse påvirker beløpet.

Eksempel: Et grunnlag på 900 000 kroner og full opptjening gir 81 000 kroner årlig, eller 6 750 kroner månedlig før skatt. Kortere opptjening kan gi lavere pensjon.

Hva betyr «netto»?

Pensjonen reduseres ikke for egen inntekt eller NAV-pensjon. Den er likevel skattepliktig. Ektefellepensjoner fra flere offentlige ordninger samordnes. Eldre brutto- og overgangsregler kan gi en annen beregning.

Be SPK/KLP opplyse hvilken ordning som gjelder, hvilket grunnlag de bruker og hvor mye medlemstid som er medregnet. Undersøk også tidligere medlemskap og eventuelle forsikringer hos arbeidsgiver.

Kilder: spk.no/etterlattepensjon og klp.no/pensjon/etterlattepensjon

Akershus Pensjonistparti • Ragnar Dahl, tlf. 93498520 • Ajour pr 1.oktober 2026