# SÅDAN KAN FRIVÆRDIEN GIVE DIG MERE FRIHED SOM PENSIONIST

Kourosh Marjani Rasmussen
Penly.dk

Den 27. oktober 2026



# PENLY – TAG EJERSKAB OVER DIN EGEN ØKONOMI

- Dansk fintech virksomhed.
- Formuerådgivning er i dag for de få – vi vil gøre det tilgængeligt for alle.
- Målet er, at du får mere ud af dine hårdt tjente penge.



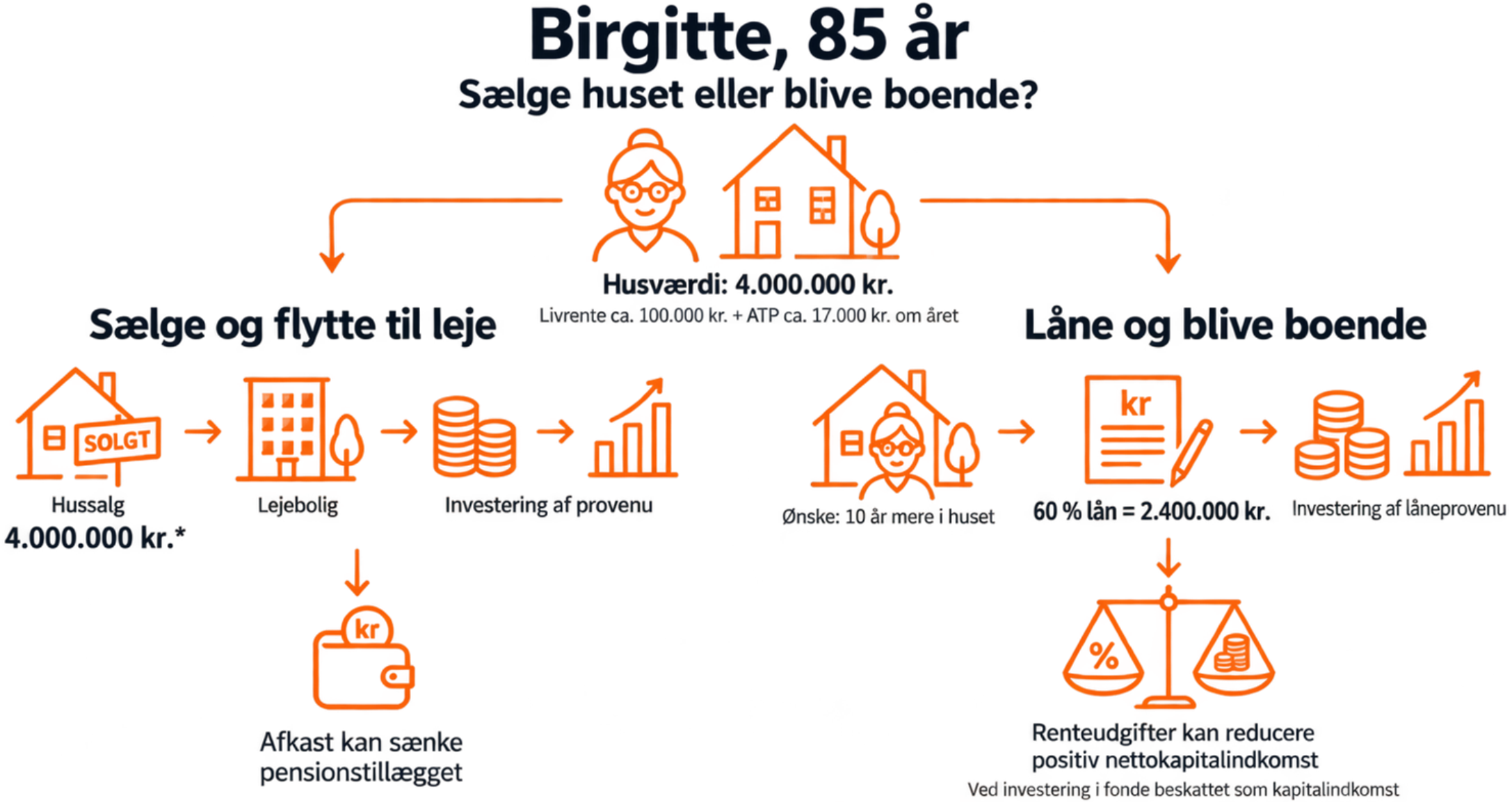
**Kourosh Rasmussen,**
CEO og co-founder af Penly. Tidligere lektor på DTU.

# DAGENS AGENDA

1. Derfor er en friværdiplan så vigtig
2. Hvor meget risiko passer til dig?
3. Forstå risikoen, hvis du låner for at investere
4. Pas på modregning i folkepensionstillægget
5. Overvej timingen: Skal du låne nu eller vente?



# CASE 1:


Birgitte, 85 år
Sælge huset eller blive boende?
Husværdi: 4.000.000 kr.
Livrente ca. 100.000 kr. + ATP ca. 17.000 kr. om året
Sælge og flytte til leje
SOLGT
Hussalg
4.000.000 kr.*
Lejebolig
Investering af provenu
kr
Afkast kan sænke pensionstillægget
Låne og blive boende
Ønske: 10 år mere i huset
kr
60 % lån = 2.400.000 kr.
Investering af låneprovenu
%
Renteudgifter kan reducere positiv nettokapitalindkomst
Ved investering i fonde beskattet som kapitalindkomst

# CASE 2:

## Hanne 64 år og Jens 67 år

### Låne i boligen nu eller senere?



**Lån nu**

**Lån senere**

**Ønske: Blive i deres nye hus resten af livet**

**Hanne:** På vej på efterløn

**Jens:** På folkepension

**Ratepension over 26 år**

Mulighed i casen: mindre årlige udbetalinger

**Pension kan give fradrag i efterlønnen**

Også når pensionen ikke udbetales

**Boliglån som supplement**

Kan supplere indkomsten fra pension og efterløn

**Samlet økonomi**

gennem pensionistlivet

# 1. DERFOR ER EN FRIVÆRDIPLAN SÅ VIGTIG



# BOLIGEN ER BÅDE HJEM OG FORMUE

**4,0 mio. kr.**
Estimeret boligværdi

**– 1,0 mio. kr.**
Samlet gæld med pant

---

**= 3,0 mio. kr.**
Illustrativ friværdi

## Friværdien betaler ikke regninger, før I sælger eller låner

Spørgsmålet er derfor, hvor meget af boligformuen der skal forblive bundet, og hvornår den eventuelt skal frigøres.

# 60% belåning, hvis du er over 60 år

**4,0 mio. kr.**
Estimeret boligværdi

**2,4 mio. kr.**
Maks belåning på 60%

**– 1,0 mio. kr.**
Samlet gæld med pant

**= 1,4 mio. kr.**
Ekstra belåningsmulighed

**Som udgangspunkt kan du belåne 60% af boligens værdi med kreditlån**

**For visse boliger er det også muligt at foretage et delesalg på helt op til 80% af boligens værdi**

# LÅN ELLER SALG?

## Lån

### Bevar hjemmet og frigør en del af formuen

- Passer boligen stadig til hverdagen?
- Kan økonomien bære lånet?
- Hvor stor en reserve skal blive i boligen?

## Salg

### Frigør mere kapital og skift bolig

- Vil I hellere bo mindre eller anderledes?
- Hvad koster den næste bolig samlet?
- Hvilken frihed giver et salg reelt?





**Valget afgøres af jeres livsplan, ikke kun af renten**

# FIRE GRUNDE TIL AT BRUGE FRIVÆRDIEN



| | | |
|---|---|---|
| 01 | **Blive boende** | Finansiere hverdagen og nødvendige forbedringer i hjemmet |
| 02 | **Bedre timing** | Undgå at starte pensionsudbetalinger på et uhensigtsmæssigt tidspunkt |
| 03 | **Hjælpe familien** | Give en gave, mens den gør størst forskel |
| 04 | **Skabe en reserve** | Bevare adgang til kapital, når andre midler slipper op |

**Samme lån kan være en god eller dårlig idé afhængigt af formålet**

# 2. HVOR MEGET RISIKO PASSER TIL DIG?



# TRE MÅDER AT FRIGØRE BOLIGFORMUEN

## Salg

**Mest kapital frigøres**

Nyt hjem, flytteomkostninger og følelsesmæssig pris

## Lån nu

**Et kendt beløb bliver tilgængeligt**

Renter løber på hele det udbetalte beløb

## Kredit

**Beløbet trækkes efter behov**

Prisen og vilkårene kan være anderledes end ved et almindeligt lån

**Sammenlign den samlede økonomi, ikke kun den annoncerede rente**

# LÅN HELE BELØBET ELLER TRÆK EFTER BEHOV?

## 500.000 kr. nu

**Rente på hele det udbetalte beløb**

Kan passe til et kendt engangsbehov eller en planlagt investering

## Kreditramme

**Rente på det beløb, der faktisk trækkes**

Kan passe til løbende forbrug og en reserve, men vilkår og rente skal sammenlignes

**Fleksibilitet har en pris. Ubrugt kapital har også en pris.**

# HVAD KAN DIN ØKONOMI TÅLE?

## Et lån skal også passe til din økonomi, hvis noget ændrer sig

**Er der plads til lånet i dit månedlige budget?**
Hvad har du tilbage, når både dine faste udgifter og lånets udgifter er betalt?

**Hvad hvis renten stiger?**
Hvis du vælger et lån med variabel rente, skal du vide, hvad en højere rente betyder for dit budget.

**Kan du betale en uventet regning?**
Fx en større reparation på boligen eller behov for hjælp i hverdagen.

**Hvor stor en reserve har du brug for?**
Hvor meget skal være tilbage, så du føler dig tryg og har råd til ændrede behov?

**Du skal få lavet et budget, der viser både din økonomi nu og din økonomi, hvis udgifterne stiger.**



# 3. FORSTÅ RISIKOEN, HVIS DU LÅNER FOR AT INVESTERE



# INVESTERING AF LÅNTE PENGE KRÆVER EN RISIKOPLAN

| | | |
|---|---|---|
| 1 | **Rente** | Hvad koster lånet efter skat og alle løbende omkostninger? |
| 2 | **Tid** | Hvor længe kan pengene blive investeret uden at skulle sælges? |
| 3 | **Fald** | Kan økonomien tåle et stort markedsfald kort efter investeringen? |
| 4 | **Likviditet** | Er der kontanter nok til forbrug og renter, mens markedet er nede? |

**Boligen kan være sikkerhed for lånet. Investeringen kan stadig falde i værdi.**

# HVIS INVESTERINGEN FALDER I VÆRDI

**Investeringen kan falde. Gælden består.**
Du låner **500.000 kr.** i boligen og investerer pengene.

| Hvis investeringen falder med 20 % | |
|---|---|
| Investeringen er nu værd | 400.000 kr. |
| Du skylder stadig | 500.000 kr. |
| Forskellen er | 100.000 kr. |

**Du skal fortsat betale renter og øvrige låneomkostninger, selv om investeringen er faldet.**
Har du brug for pengene på det tidspunkt, kan du blive nødt til at sælge investeringerne med tab.

*Forenklet eksempel uden afdrag. Skat samt låne- og investeringsomkostninger er ikke medregnet i beløbene.*

# 4. PAS PÅ MODREGNING I FOLKEPENSIONS-TILLÆGGET



# SKAT OG FOLKEPENSIONSTILLÆG KAN ÆNDRE REGNESTYKKET

POSITIV KAPITALINDKOMST

## Renteindtægter og visse investeringsafkast kan indgå i beregningen

Renteudgifter kan påvirke nettokapitalindkomsten. Effekten afhænger af hele husstandens økonomi.

SKATTEPLIGTIG AKTIEINDKOMST

## Udbytter og realiserede gevinster kan påvirke pensionstillægget

Derfor skal investeringstype, realisationer og tidspunkt vurderes samlet. En standardløsning findes ikke.

**Regn på efter skat og efter modregning**

# 5. OVERVEJ TIMINGEN: SKAL DU LÅNE NU ELLER VENTE?



# TIDSPUNKTET ÆNDRER, HVAD LÅNET SKAL LØSE

**TIDLIGT**

## Økonomisk buffer

Giver mulighed for at udskyde eller omfordele udbetalinger

**UNDERVEJS**

## Fleksibel reserve

Kan dække større engangsbehov uden at ændre hele planen

**SENT**

## Sidste buffer

Kan supplere økonomien, når andre midler er brugt

**Friværdien bør have en plads i tidsplanen, før den bliver brugt**

# TRE MULIGE BRUGSSCENARIER

A

## Pensioner tidligt

**Lavere lånebehov**

Risiko for mindre fleksibilitet senere

B

## Frie midler først

**Udskyder nogle pensioner**

Kan tømme den likvide reserve for hurtigt

C

## Boligen som bro

**Bevarer flere valgmuligheder**

Kræver, at rente og risiko kan forsvares

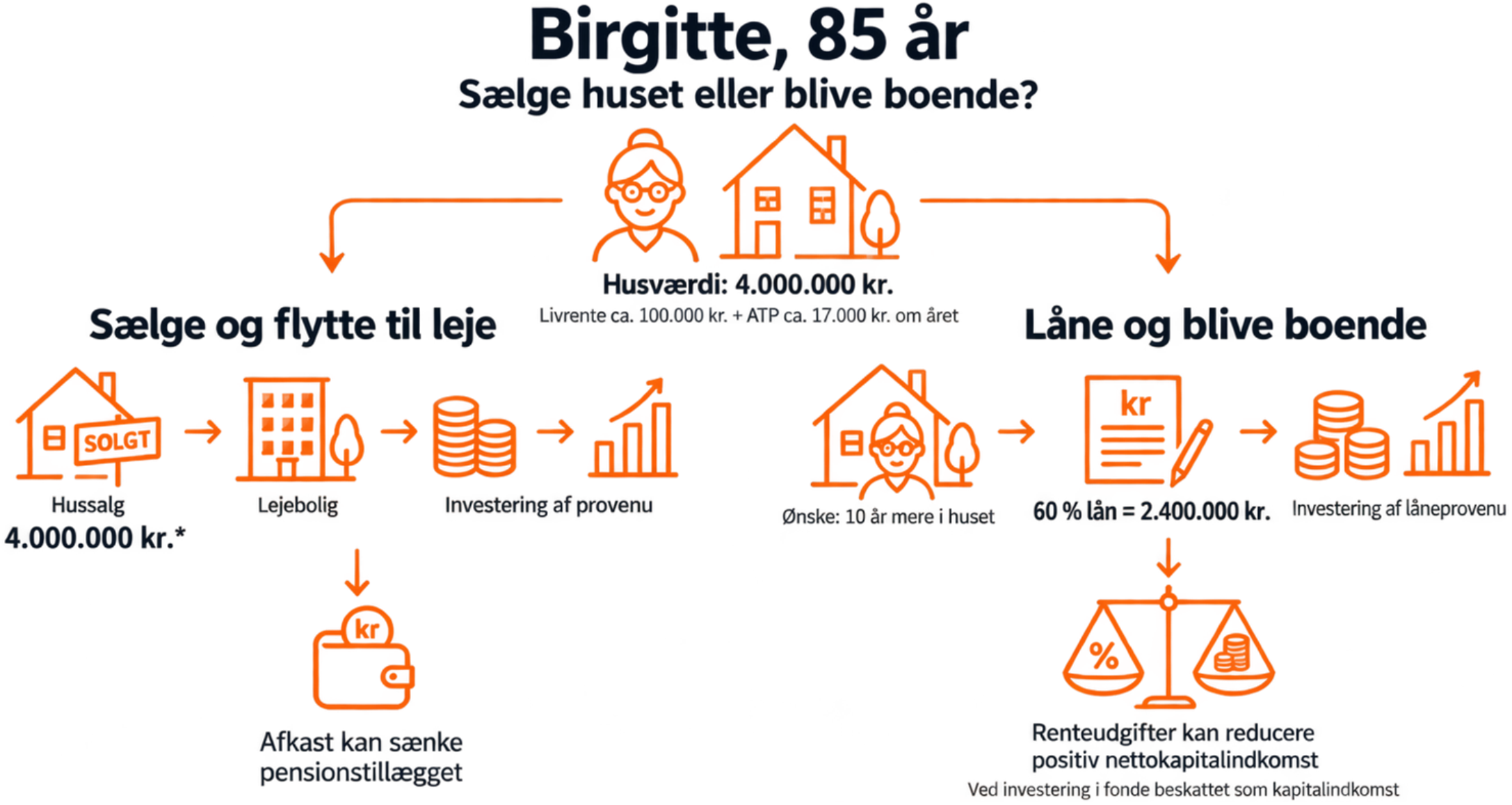
**Den bedste model findes ved at regne hele pensionsforløbet igennem**

# 5 TING AT TAGE MED, FØR DU LÅNER I BOLIGEN



1. **Start med en plan**
   Beslut, hvad pengene skal bruges til, hvor længe de skal række, og hvad du vil beholde som reserve.
2. **Vælg en løsning, din økonomi kan tåle**
   Sammenlign lån og kredit, og undersøg, om der stadig er luft i budgettet, hvis udgifterne stiger.
3. **Husk, at investeringen kan falde, mens gælden består**
   Låner du for at investere, skal du kunne betale lånets udgifter, også når afkastet skuffer.
4. **Se på, hvad du reelt får til rådighed**
   Investeringsafkast kan påvirke pensionstillægget. Regn låneomkostninger, skat og eventuel modregning med.
5. **Lån, når det passer til dit behov**
   Undersøg, om det giver bedst mening at bruge friværdien nu eller vente og bruge anden opsparing eller pension først.

# CASE 1:


Birgitte, 85 år
Sælge huset eller blive boende?
Husværdi: 4.000.000 kr.
Livrente ca. 100.000 kr. + ATP ca. 17.000 kr. om året
Sælge og flytte til leje
SOLGT
Hussalg
4.000.000 kr.*
Lejebolig
Investering af provenu
kr
Afkast kan sænke pensionstillægget
Låne og blive boende
Ønske: 10 år mere i huset
kr
60 % lån = 2.400.000 kr.
Investering af låneprovenu
%
Renteudgifter kan reducere positiv nettokapitalindkomst
Ved investering i fonde beskattet som kapitalindkomst

# DERFOR GAV LØSNINGEN MERE

## Salg af bolig

**3,0 mio. kr. investeret**

**Afkast ca. 120.000 kr./år**
(4% afkast)

**Modregning i pensionstillæg ca. 37.000 kr./år**
(30,9% af afkastet)

**Mindre fleksibilitet**
Skal sælge bolig og flytte

## Blive boende + boliglån + skatteoptimering

**Boliglån 2,4 mio. kr.**
Frigør kapital uden at sælge bolig

**Renteudgifter ca. 95.000 kr./år**
(ca. 4% i rente)

**Kapitalafkast fra obligations-/ kapitalfonde udligner renteudgifter**
Afkast beskattes med lavere sats

**ASK 174.200 kr. + realisationsbeskattede aktier**
Udnytter forskellige skatteregler

**Modregning tæt på 0**
Renteudgifter og skatteeffekter reducerer kapitalindkomsten

# CASE 2:

## Hanne 64 år og Jens 67 år

### Låne i boligen nu eller senere?



**Lån nu**

**Lån senere**

**Ønske: Blive i deres nye hus resten af livet**

**Hanne:** På vej på efterløn

**Jens:** På folkepension

**Ratepension over 26 år**

Mulighed i casen: mindre årlige udbetalinger

**Pension kan give fradrag i efterlønnen**

Også når pensionen ikke udbetales

**Boliglån som supplement**

Kan supplere indkomsten fra pension og efterløn

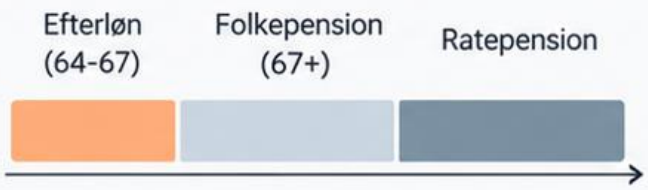
**Samlet økonomi**

gennem pensionistlivet

# DEN RIGTIGE TIMING AF EFTERLØN, PENSION OG LÅN

## 1 Stor ratepension nu

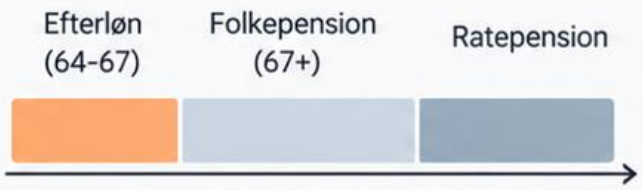
- Høj udbetaling nu
- Efterløn udhules væsentligt
- Unødigt pres på skat og ydelser




Efterløn bliver væsentligt reduceret.

## 2 Vent med lån og pension

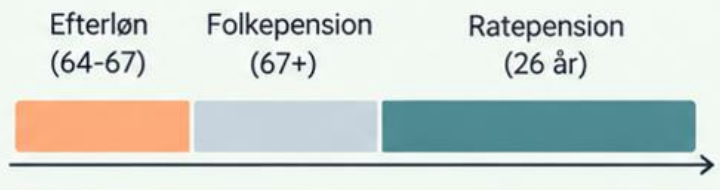
- Efterløn skånes
- Lavere rådighedsbeløb nu
- Mindre fleksibilitet




Økonomien er stram i de første år.

## 3 Boliglån nu + rate over 26 år

- Friværdi bruges som bro
- Efterløn bevares bedst muligt
- Ratepension strækkes over 26 år
- Mere jævn økonomi




**Ekstra luft i de første år:**
**ca. 6.000 – 8.000 kr./md.**
**Bevarer væsentligt mere efterløn.**

# NÆSTE SKRIDT



# EN SAMLET FRIVÆRDIPLAN

1 **Mål**

Hvad skal pengene gøre?

2 **Tid**

Hvornår skal de bruges?

3 **Reserve**

Hvad skal blive tilbage?

4 **Pension**

Hvilken rækkefølge passer bedst?

5 **Risiko**

Hvordan tåler planen modgang?

6 **Finansiering**

Hvilke finansierings-muligheder skal undersøges?

**Lav en plan før du låner eller sælger**

# ER FRIVÆRDIPLAN RELEVANT FOR JER?

## Fire oplysninger giver et første overblik

1. **Boligens værdi**
2. **Samlet boliggæld**
3. **Ønsket beløb**
4. **Husstandens indkomst**

**Brug beregneren på penly.dk (under fanen Friværdi) og book en gratis samtale på 15 minutter**

Beregneren giver en vejledende indikation. Den er ikke en lånegodkendelse.

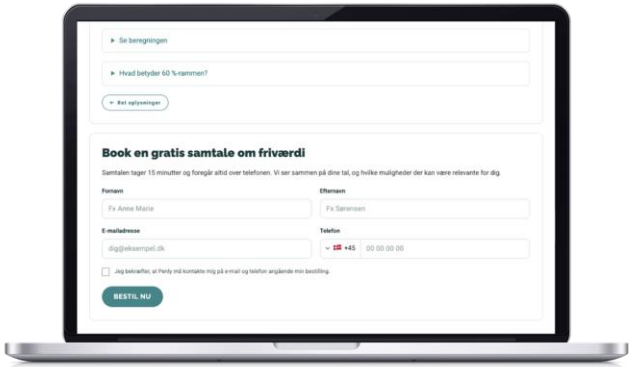
# FRA FRIVÆRDI TIL EN PLAN, DER KAN BRUGES

1



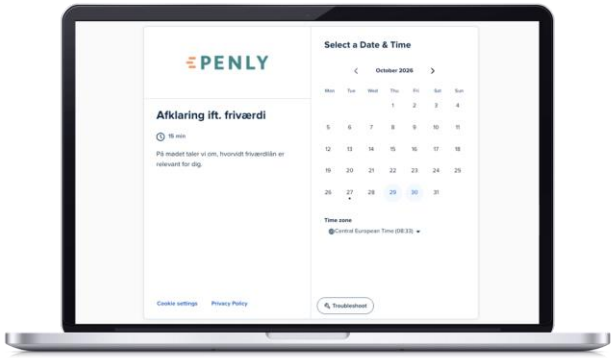

**Prøv beregneren.**

2




**Udfyld formularen med navn, e-mail og telefonnr. og book mødet.**

3




**Vælg rådgivningsforløbet, hvi det er relevant.**

Vi starter altid med et indledende møde, ønsker du ikke at gå videre og få et konkret lånetilbud skal du ikke betale noget.

# FRIVÆRDIPLAN TIL DKK 7.999



- Penly gennemgår kundens samlede pensionsøkonomi og vurderer, om brug af friværdien kan være relevant. (Gratis telefonmøde på 15 minutter)
- Hvis kunden ønsker det, booker vi en Friværdirådgivning til DKK 7.999.
- I får en plan, der optimerer hele jeres pensionsøkonomi, med focus på optimal anvendelse af friværdien efter jeres konkrete ønsker og planer.
- Ekstra tilbud: Danske Bank står for den konkrete bolig- og kreditrådgivning, kreditvurderingen og et eventuelt lånetilbud. De tager udgangspunkt i Penlys Friværdiplan for hurtigere og smidigere betjening.
- Kunden beslutter selv, om vedkommende ønsker at gå videre med banken.
- Penly kan ikke forhåndsgodkende et lån eller fungerer som boligkreditformidler.

# SPØRGSMÅL?

