



Arbeids- og
inkluderingsdepartementet

Oversikt

Det norske trygdesystemet

Januar 2026

Innhold	Side
1 MEDLEMSKAP I FOLKETRYGDEN.....	4
2 FOLKETRYGDENS YTELSE.....	5
3 FINANSIERING AV FOLKETRYGDEN.....	5
4 ALDERSPENSJON.....	6
4.1 Alderspensjon – gamle regler.....	7
4.1.1 Grunnpensjon.....	7
4.1.2 Tilleggspensjon.....	8
4.1.3 Særtillegg/Pensjonstillegg.....	9
4.2 Alderspensjon – nye regler.....	10
4.2.1 Inntektpensjon.....	10
4.2.2 Garantipensjon.....	10
5 YTELSE TIL ETTERLATTE	11
5.1 Endringer i folketrygdlovens ytelser til etterlatte.....	11
5.2 Ytelser til gjenlevende ektefelle	11
5.3 Ytelser til tidligere familiepleier	13
5.4 Barnpensjon	13
6 STØNAD VED UFØRHET	14
6.1 Uføretrygd	14
6.2 Grunnstønad og hjelpestønad	15
7 STØNAD TIL BEDRING AV FUNKSJONSEVNEN (HJELPEMIDLER)	16
8 ARBEIDSAVKLARINGSPENGER.....	17
9 STØNAD VED HELSETJENESTER.....	18

10	KONTANTSTØNAD VED SYKDOM OG FØDSEL MV.	19
10.1	Sykepengeser	19
10.2	Omsorgspengeser, pleiepengeser og opplæringspengeser.....	20
10.2.1	Omsorgspengeser	20
10.2.2	Pleiepengeser og opplæringspengeser.....	21
10.3	Kontantytelseser ved fødsel eller adopsjon	22
10.3.1	Svangerskapspengeser	22
10.3.2	Foreldrepengeser ved fødsel og adopsjon	22
10.3.3	Engangsstønad ved fødsel og adopsjon.....	24
10.3.4	Adopsjonsstøtte	24
11	DAGPENGER UNDER ARBEIDSLØSHET	24
12	GRAVFERDSSTØNAD	25
13	YTELSER VED YRKESSKADE.....	25
14	YTELSER TIL ENSLIG MOR ELLER FAR	26
15	FORSKOTTERING AV UNDERHOLDSBIDRAG TIL BARN	27
16	BARNETRYGD	28
17	KONTANTSTØTTE TIL SMÅBARNFORELDRE	29
18	SKATTLEGGING AV TRYGDEYTELSER.....	29
19	TRYGDEAVTALER MED ANDRE LAND	30
20	SUPPLERENDE STØNAD FOR PERSONER MED KORT BOTID I NORGE.....	32

Denne oversikten er kun ment for informasjonsformål og som en generell oversikt over norske trygderegler. Den er ikke en rettskilde. Det kan ikke utledes rettigheter fra informasjonen i oversikten. Alle krav på trygdeytelser må være hjemlet i den til enhver tid gjeldende rett.

DET NORSKE TRYGDESYSTEMET

De viktigste generelle trygdeordningene i Norge er folketrygden, barnetrygden og kontantstøtten til småbarnsforeldre.

Stønad fra folketrygden ytes etter lov av 28. februar 1997.

Barnetrygd ytes etter lov av 8. mars 2002.

Kontantstøtte til småbarnsforeldre ytes etter lov av 26. juni 1998.

1 MEDLEMSKAP I FOLKETRYGDEN

Som hovedregel er alle som er bosatte i Norge eller som er arbeidstakere i Norge eller på faste eller flyttbare anlegg og innretninger på den norske kontinentalsokkelen, pliktige medlemmer i folketrygden. Det samme gjelder personer som oppholder seg på Svalbard, Jan Mayen og i norske biland og som arbeider for norsk arbeidsgiver med virksomhet i disse områder og/eller som var medlemmer i folketrygden før oppholdet. Videre er visse kategorier norske statsborgere som arbeider i utlandet, pliktige medlemmer.

Statsborgere fra EØS-land som arbeider på norske skip, bortsett fra hotell- og restaurantbetjening på cruiseskip registrert i Norsk Internasjonalt Skipsregister, er pliktige medlemmer i folketrygden. Utenlandske statsborgere (ikke EØS) som ikke er bosatt i Norge eller annet nordisk land, og som er ansatt på et skip registrert i Norsk Ordinært Skipsregister i utenriksfart, er pliktige medlemmer bare med rett til stønad ved yrkesskade og gravferdshjelp. Samme personkategori ansatt på skip i Norsk Internasjonalt Skipsregister er ikke pliktige medlemmer i folketrygden for noen stønadsformer.

Unntatt fra pliktig medlemskap er en utenlandsk statsborger som er lønnet arbeidstaker hos fremmed stat eller mellomfolkelig organisasjon. Tilsvarende gjelder på nærmere vilkår personer med kortvarige arbeidsforhold i riket og personer som utelukkende har pensjon fra utlandet mv.

Under midlertidig opphold i utlandet, det vil si opphold som varer i inntil 12 måneder, er man fortsatt medlem i folketrygden. Dersom man tar

inntektsgivende arbeid i utlandet, opphører imidlertid medlemskapet med én gang.

Personer som ikke er medlemmer etter bestemmelsene nevnt ovenfor, kan på nærmere angitte vilkår søke om frivillig medlemskap.

2 FOLKETRYGDENS YTELSE

Folketrygden gir rett til alders- og etterlattepensjon, uføretrygd, grunnstønad og hjelpestønad ved uførhet, stønad til bedring av funksjonsevnen i arbeids- og dagligliv (herunder hjelpemidler), arbeidsavklaringspenger, stønad ved yrkesskade, stønad til enslige foreldre, stønad ved egen og barns og andre nære pårørendes sykdom, fødsel, adopsjon og arbeidsløshet, medisinsk stønad ved sykdom, skade, legemsfeil, svangerskap og nedkomst og ved avbrudd av svangerskap og gravferdsstønad.

Mange av folketrygdens ytelser fastsettes i forhold til et grunnbeløp (heretter kalt G).

Grunnbeløpet reguleres årlig av Kongen med virkning fra 1. mai, i samsvar med lønnsveksten. Gjennomsnittlig G for 2025 var NOK 128 116 og G per 1. januar 2026 er NOK 130 160.

Satsene for ytelser som brukes i denne brosjyren, gjelder per 1. januar 2026.

3 FINANSIERING AV FOLKETRYGDEN

Folketrygden finansieres ved medlemsavgifter fra arbeidstakere, selvstendig næringsdrivende og andre medlemmer (trygdeavgift), arbeidsgiveravgift og tilskudd fra staten. Avgiftssatsene og tilskuddet fra staten fastsettes av Stortinget. Tallene som er oppgitt i dette avsnittet, gjelder for året 2026.

Følgende ytelser dekkes helt ut av statstilskuddet: Engangsstønad ved fødsel og adopsjon, stønad til bedring av funksjonsevnen i dagliglivet, grunnstønad, hjelpestønad, garantert tilleggspensjon til fødte/unge uføre, utdanningsstønad, stønad til barnetilsyn og overgangsstønad til etterlatte, enslige, skilte og separerte foreldre, ytelser til etterlatte familiepleiere, behovsprøvd gravferdsstønad, samt bidragsforskott som overstiger refusjon fra bidragspliktige.

Trygdeavgiften for arbeidstakere og selvstendig næringsdrivende beregnes på grunnlag av pensjonsgivende inntekt. Det betales ikke avgifter av pensjonsgivende inntekt under NOK 99 650. Trygdeavgiften skal ikke utgjøre mer enn 25 pst. av den inntekten som overstiger dette beløpet.

Kontantstønad ved sykdom, fødsel, adopsjon og arbeidsløshet betraktes som pensjonsgivende inntekt. Det samme gjelder arbeidsavklaringspenger og overgangsstønad til enslig far eller mor.

Trygdeavgiften for arbeidstakere er 7,6 pst. av den pensjonsgivende inntekten (brutto lønnsinntekt). For selvstendig næringsdrivende er avgiftssatsen 10,8 pst. av den pensjonsgivende inntekten (netto næringsinntekt). For annen personinntekt (pensjoner mv.) er avgiftssatsen 5,1 pst.

Arbeidsgiveravgiften fastsettes i prosent av utbetalt lønn. Avgiften blir differensiert i henhold til i hvilken del av landet virksomheten er lokalisert. Det er regionale soner basert på geografiske og økonomiske forhold. Avgiftssatsen for disse sonene varierer fra 0,0 pst. til 14,1 pst.

Barnetrygden, kontantstøtten til småbarnsforeldre og supplerende stønad til personer med kort botid i Norge blir finansiert over statsbudsjettet.

4 ALDERSPENSJON

Som følge av pensjonsreformen er det innført adgang til fleksibelt uttak av alderspensjon for personer i alderen 62 til 75 år. For uttak av pensjon før fylte 67 år, er det et vilkår at vedkommendes pensjon ved fylte 67 år minst tilsvarende minste pensjonsnivå med full trygdetid. Først fra fylte 67 år foreligger det en ubetinget rett til alderspensjon.

Pensjonen kan tas ut helt eller delvis. Uttaksalternativene er 20, 40, 50, 60, 80 og 100 pst. Arbeid og pensjon kan fritt kombineres, uten avkortning av pensjonen. Fortsatt arbeidsinntekt til og med 75 år gir pensjonsopptjening, også når pensjonen er tatt ut.

Pensjoner gitt med virkning fra 1. januar 2011 eller senere, skal levealdersjusteres. Levealdersjustering er en mekanisme som knytter pensjoneringsalderen eller pensjonsnivået til utviklingen i befolkningens levealder. Når levealderen i befolkningen øker, må en arbeide noe lenger for å oppnå samme årlige pensjon, fordi opparbeidede pensjonsrettigheter da skal fordeles på lengre forventet levetid.

Pensjonen levealdersjusteres ved at opptjente rettigheter divideres med et forholdstall/delingstall. Dette tallet fastsettes på bakgrunn av forventet gjenstående levetid på uttakstidspunktet. Ordningen innebærer at den årlige pensjonen blir høyere jo senere den tas ut. Uttaksreglene er nøytralt utformet, slik at summen av alderspensjon man mottar i perioden som pensjonist, skal være uavhengig av uttakstidspunkt.

Pensjonsreformen medfører også endringer i reguleringen av pensjoner. Alderspensjon under utbetaling skal reguleres med gjennomsnittet av lønns- og prisveksten. Satsene for minste pensjonsnivå og garantipensjonen reguleres på samme måte. Pensjon under opptjening reguleres i samsvar med lønnsveksten.

Som følge av pensjonsreformen er det også innført nye regler for opptjening av pensjon for personer født etter 1953. For personer født i årene 1954–1962, vil alderspensjonen bestå av forholdsmessige andeler beregnet etter gamle og nye opptjeningsregler. Personer født fra og med 1963, vil få hele pensjonen beregnet etter de nye opptjeningsreglene. I avsnitt 4.1 beskrives de gamle opptjeningsreglene, og de nye opptjeningsreglene beskrives i avsnitt 4.2.

4.1 Alderspensjon – gamle regler

Alderspensjon består i hovedsak av grunnpensjon, tilleggspensjon og/eller sært tillegg. Til alderspensjon gitt med virkning fra og med 1. januar 2011 for personer født fra og med 1943, ytes et pensjonstillegg i stedet for sært tillegg.

Grunnpensjon, tilleggspensjon og/eller sært tillegg eller pensjonstillegg divideres med vedkommendes forholdstall på uttakstidspunktet og justeres for eventuell uttaksgrad.

4.1.1 Grunnpensjon

Medlemmer i trygden har rett til grunnpensjon dersom medlemskapet omfatter ytelser etter pensjonskapitlene, og den samlede trygdetiden er minst fem år i tidsrommet fra fylte 16 år til og med det året vedkommende fyller 66 år. Vilkåret om å være medlem gjelder ikke for personer som har minst 20 års botid, eller som har rett til tilleggspensjon, jf. avsnitt 4.1.2.

Grunnpensjonen fastsettes på grunnlag av trygdetiden, og er uavhengig av både tidligere inntekt og betalt avgift. Full grunnpensjon ytes til den som har 40 års samlet trygdetid eller mer. Dersom trygdetiden er kortere, blir

grunnpensjonen tilsvarende mindre. Personer som ikke er medlemmer i trygden, og som har mindre enn 20 års botid, får grunnpensjon etter en trygdetid som svarer til det antall år tilleggspensjonen ytes etter.

I utgangspunktet utgjør full grunnpensjon 100 pst. av G (NOK 130 160). Full grunnpensjon utgjør likevel 90 pst. av G (NOK 117 144) når pensjonistens ektefelle (ev. samboer som vedkommende tidligere har vært gift med, har eller har hatt felles barn med, eller har levd sammen med i 12 av de siste 18 månedene) mottar pensjon, eller har en årlig inntekt på mer enn 2 G (NOK 260 320).

Grunnpensjonen divideres med vedkommendes forholdstall på uttakstidspunktet og justeres for eventuell uttaksgrad.

4.1.2 Tilleggspensjon

Siktemålet med tilleggspensjonen er til en viss grad å kunne opprettholde tilvent levestandard ved pensjonering.

Rett til tilleggspensjon har den som i minst fem år fra og med 1. januar 1967 har hatt en årlig inntekt som overstiger det gjennomsnittlige grunnbeløpet for vedkommende år. Inntekt opptil 6 G (NOK 768 696) er fullt ut pensjonsgivende. Mellom 6 G og 12 G (NOK 1 537 392) er bare 1/3 av inntekten per år pensjonsgivende. Før 1992 var inntekt opptil 8 G (NOK 1 024 928) fullt ut pensjonsgivende, og inntekt mellom 8 G og 12 G pensjonsgivende med 1/3. Inntekt over 12 G er ikke pensjonsgivende.

Tilleggspensjonens størrelse er avhengig av pensjonspoeng og av antall år med opptjening av pensjonspoeng (poengår). For å oppnå full tilleggspensjon kreves det etter hovedregelen 40 poengår eller mer. Pensjonen reduseres forholdsmessig når pensjonisten har færre enn 40 poengår.

Pensjonspoeng blir beregnet for hvert kalenderår ved at pensjonsgivende inntekt opptil 6 G (før 1992 8 G) fratrasket G, divideres med G. Eventuell overskytende inntekt opptil 12 G divideres med 3 G. Til sammen gir dette pensjonspoengtallet for vedkommende år.

Eksempel: Hvis den pensjonsgivende inntekten er på seks ganger gjennomsnittlig G i 2025:

$(6 \times \text{NOK } 128\,116) - \text{NOK } 128\,116 = 5,00 \text{ pensjonspoeng}$

NOK 128 116

Det høyeste poengtallet man kan få for et år, er 7,00. I perioden 1971–1991 var det maksimale årlige poengtallet 8,33.

Full årlig tilleggspensjon utgjør 42 pst. (tilleggspensjonsprosenten) av det beløpet som fremkommer ved at G multipliseres med gjennomsnittet av de 20 høyeste poengtallene (sluttpoengtallet) som vedkommende har. Har vedkommende pensjonspoeng for færre enn 20 år, benyttes gjennomsnittet av alle poengtallene. For poengår før 1992, er tilleggspensjonsprosenten 45. Tilleggspensjonen divideres deretter med vedkommendes forholdstall på uttakstidspunktet og justeres for eventuell uttaksgrad.

Personer som har omsorg for barn under 7 år, funksjonshemmede, syke og eldre hjemme, godskrives inntil 3,00 pensjonspoeng per år for årene 1992–2009. Dette korresponderer med en pensjonsopptjening basert på inntekt fra arbeid med 4 G (NOK 512 464). For år fra og med 2010 gis det opptjening tilsvarende 18,1 pst. av et beløp på 4,5 ganger grunnbeløpet.

4.1.3 Sært tillegg/pensjonstillegg

Personer som ikke har, eller bare har en liten tilleggspensjon, har rett til et sært tillegg fra folketrygden. Det er et vilkår for rett til sært tillegg at vedkommende har vært medlem i folketrygden i til sammen minst fem år i tidsrommet fra fylte 16 år til og med det året vedkommende fyller 66 år, og at medlemskapet har omfattet ytelser etter pensjonskapitlene.

Fullt sært tillegg ytes til den som har minst 40 års trygdetid, og utgjør da 1 G (NOK 130 160). Dersom trygdetiden er kortere, reduseres sært tillegg forholdsmessig. Tilleggspensjonen går til fradrag i sært tillegg krone for krone.

Til alderspensjon gitt med virkning fra og med 1. januar 2011, for personer født fra og med 1943, ytes et pensjonstillegg i stedet for sært tillegg.

Pensjonstillegget tilsvarer differansen mellom minste pensjonsnivå og basispensjonen (grunnpensjon og tilleggspensjon).

Minste pensjonsnivå er fastsatt med flere satser, avhengig av sivilstand og ektefelle/samboers inntektsforhold. En person som har minst 40 års trygdetid, har rett til et uavkortet minste pensjonsnivå ved 67 år. Dersom trygdetiden er kortere, reduseres pensjonstillegget forholdsmessig.

4.2 Alderspensjon – nye regler

Alderspensjon består etter de nye reglene av inntektpensjon beregnet ut fra tidligere inntekt, se avsnitt 4.2.1. Til personer som har opparbeidet liten eller ingen rett til inntektpensjon, ytes det en garantipensjon, se avsnitt 4.2.2.

4.2.1 Inntektpensjon

All pensjonsgivende inntekt fra 13 til 75 år medregnes i pensjonsopptjeningen.

For hvert år med pensjonsopptjening akkumuleres en pensjonsbeholdning. Årlig pensjonsopptjening tilsvarer 18,1 pst. av den pensjonsgivende inntekten. Alle inntekter opp til et nivå tilsvarende 7,1 G (NOK 909 624) medregnes.

Inntektpensjonen fastsettes på bakgrunn av pensjonsbeholdningen på uttakstidspunktet. Pensjonsbeholdningen gjøres da om til en årlig pensjon ved at den divideres på vedkommendes delingstall. Delingstallet gjenspeiler forventet gjenstående levetid på uttakstidspunktet.

4.2.2 Garantipensjon

Medlemmer i trygden har rett til garantipensjon dersom medlemskapet omfatter ytelser etter pensjonskapitlene, og den samlede trygdetiden er minst fem år i tidsrommet fra fylte 16 år til og med det året vedkommende fyller 66 år. Vilkåret om å være medlem gjelder ikke for personer som har minst 20 års samlet trygdetid.

Garantipensjon gis med to satser, avhengig av sivilstand og ektefelles/samboers inntektsforhold. Garantipensjonen fastsettes videre på grunnlag av trygdetiden, og er uavhengig av både tidligere inntekt og betalt avgift. Full garantipensjon ytes til den som har minst 40 års trygdetid. Dersom trygdetiden er kortere, blir garantipensjonen tilsvarende mindre.

Garantipensjonen avkortes med 80 pst. av inntektpensjonen.

5 YTELSER TIL ETTERLATTE

5.1 Endringer i folketrygdlovens ytelser til etterlatte

Med virkning fra 1. januar 2024 skjedde det endringer i folketrygdens ytelser til etterlatte. Ordningen med pensjon til en gjenlevende ektefelle og tidligere familiepleier er erstattet av en ordning der den gjenlevende i en begrenset periode får en stønad til omstilling, kalt omstillingsstønad. Videre gis pensjon til gjenlevende barn for en lengre periode og med et høyere beløp enn det som gjaldt før 2024.

5.2 Ytelser til gjenlevende ektefelle

En gjenlevende ektefelle har på visse vilkår rett til gjenlevendeytelser fra folketrygden (omstillingsstønad, stønad til barnetilsyn, tilleggsstønader og stønad til skolepenger med mer). Det samme gjelder samboer som tidligere har vært gift eller har felles barn med den avdøde. Det er et vilkår at ekteskapet, eventuelt samboerskapet, har vart i fem år, eller at den gjenlevende har eller har hatt barn med den avdøde eller har omsorg for barn som er yngre enn 18 år med minst halvparten av full tid. Det er videre et vilkår at den gjenlevende er under 67 år og ikke har tatt ut alderspensjon eller har rett til hel uføretrygd fra folketrygden mv.

Den gjenlevende må være medlem i folketrygden. Det stilles også vilkår til den avdødes tilknytning til folketrygden de siste fem årene. Vilkåret vil som hovedregel være oppfylt hvis den avdøde har vært medlem i trygden eller har mottatt pensjon eller uføretrygd fra folketrygden de siste fem årene før dødsfallet. Det gjelder visse unntak fra disse vilkårene. For eksempel gjelder ikke vilkåret om at den gjenlevende må være medlem i trygden, når den avdøde eller den gjenlevende har minst 20 års botid i Norge.

Det kan ytes etterlatteytelser til en fraskilt person som helt eller i det vesentlige har vært forsørget av bidrag fra den avdøde dersom ekteskapet enten varte i minst 25 år, eller i minst 15 år der ektefellene hadde barn sammen. Stønaden faller bort dersom vedkommende inngår nytt ekteskap.

Full årlig omstillingsstønad utgjør 2,25 G (NOK 292 860). Dersom den avdøde hadde mindre enn 40 års trygdetid, blir stønaden redusert forholdsmessig.

Omstillingsstønadene er inntektsprøvd. Den reduseres med 45 prosent av årlig arbeidsinntekt som overstiger 0,5 G (NOK 65 080). Enkelte ytelser fra folketrygden er likestilt med arbeidsinntekt.

Omstillingsstønadene kan gis i inntil tre år etter dødsfallet. Det er mulig å forlenge stønadsperioden med inntil to år hvis den gjenlevende er under nødvendig og hensiktsmessig utdanning eller har behov for tiltak for å komme i arbeid. Det vil som utgangspunkt gjelde et krav om å være i arbeid eller arbeidsrettet aktivitet under stønadsperioden. Personer over en viss alder og med svak tilknytning til arbeidslivet, kan få unntak fra tidsbegrensningen og fra aktivitetskravet.

En gjenlevende ektefelle som mottok etterlattepensjon ved inngangen til 2024, beholder den ytelsen vedkommende mottok, uten at det stilles krav til aktivitet. Ordningen med tidsbegrensning er likevel i utgangspunktet gjort gjeldende også for disse ytelsene, men det gjelder også her unntak.

Gjenlevende ektefelle mv. som trenger utdanning eller opplæring som er nødvendig og hensiktsmessig for at vedkommende skal kunne få eller beholde et arbeid, kan ha krav på tilleggsstønader og stønad til skolepenger. Stønad til dekning av skolepenger gis med utgangspunkt i satsene for skolepenger fra Statens lånekasse for utdanning.

Tilleggsstønadene kan helt eller delvis dekke utgifter til daglige reiser i forbindelse med arbeidsrettede tiltak eller gjennomføring av utdanningen, utgifter til hjemreiser fra studiested i forbindelse med utdanningen, nødvendige utgifter til flytting fra hjemstedet i forbindelse med utdanningen eller i forbindelse med arbeid etter at utdanningen er gjennomført, nødvendige utgifter til tilsyn med barn i forbindelse med arbeidsrettede tiltak eller gjennomføring av utdanningen, nødvendige ekstra utgifter til bolig i forbindelse med arbeidsrettede tiltak eller gjennomføring av utdanningen og dokumenterte utgifter til læremidler. Stønad til flytting kan også gis til en gjenlevende som må flytte fra hjemstedet for å starte arbeid et annet sted. Stønad for tilsyn med barn kan også gis til et medlem som står tilmeldt Arbeids- og velferdsetaten som reell arbeidssøker.

Gjenlevende ektefelle mv. som må overlate det nødvendige tilsynet med barn til andre pga. arbeid eller at de etablerer egen virksomhet, kan ha krav på stønad til barnetilsyn. Stønadene utgjør i dette tilfellet 64 pst. av utgiftene til barnetilsyn begrenset oppad til NOK 58 740 per år for første barn,

NOK 76 620 for to barn og NOK 86 844 for tre eller flere barn. Stønaden faller bort ved inntekt over 6 G (NOK 780 960).

5.3 Ytelser til tidligere familiepleier

En person som i minst fem år har hatt nødvendig tilsyn med og pleie av en nærstående, har på visse vilkår rett til omstillingsstønad, stønad til skolepenger og tilleggsstønader.

Det er et vilkår at den tidligere familiepleieren er medlem i folketrygden. Det er som et utgangspunkt også et vilkår at den tidligere familiepleieren var medlem i folketrygden i minst fem år fram til pleieforholdet opphørte.

Videre må pleieren ha vært ugift i minst fem år under pleieforholdet, og være ugift når kravet om stønad settes fram. Den som ble pleid må ha mottatt pensjon fra folketrygden eller ha vært medlem i trygden med et medlemskap som omfattet folketrygdlovens pensjonskapitler i minst fem år fram til pleieforholdet opphørte. Pleieforholdet må ha medført at pleieren i det vesentlige ikke har vært i stand til å forsørge seg selv ved annet arbeid. Pleieforholdet må ha medført at pleieren ikke er i stand til å forsørge seg selv ved eget arbeid etter at pleieforholdet har opphørt. Dessuten er det et vilkår at pleieren for øvrig ikke har tilstrekkelige midler til livsopphold.

Full årlig omstillingsstønad utgjør 2,25 G (NOK 292 860). Dersom den tidligere familiepleieren hadde mindre enn 40 års trygdetid, blir stønaden redusert forholdsmessig.

Det kan ytes tilleggsstønader og stønad til skolepenger for at vedkommende kan komme i arbeid. Det vises til omtalen av disse ytelsene i punkt 5.2.

5.4 Barnepensjon

Til barn under 20 år, ytes det på visse vilkår barnepensjon dersom én eller begge foreldre er døde. Det er i utgangspunktet et vilkår at barnet er medlem i folketrygden, men det gjelder unntak fra dette vilkåret for eksempel der en av foreldrene har minst 20 års samlet botid. Det er videre et vilkår at den avdøde faren eller moren var medlem i folketrygden i minst fem år frem til dødsfallet, eller mottok pensjon eller uføretrygd fra folketrygden de siste fem årene fram til dødsfallet. Det gjelder unntak også fra dette vilkåret.

Hvis én av foreldrene er døde, utgjør full årlig barnepensjon 1 G (NOK 130 160) for hvert barn. Full barnepensjon gis når den avdøde

forelderen hadde minst 40 års trygdetid. Ved kortere tid, blir pensjonen forholdsmessig avkortet.

Dersom begge foreldrene er døde, utgjør full årlig barnepensjon 2,25 G (NOK 292 860) for hvert barn. Full barnepensjon gis når minst en av foreldrene hadde 40 års trygdetid eller mer. Hvis ingen av foreldrene hadde full trygdetid, blir pensjonen redusert forholdsmessig i samsvar med trygdetiden til den av foreldrene som hadde lengst trygdetid.

Barnepensjonen faller bort dersom barnet blir adoptert av et ektepar, dersom en ektefelle adopterer den andre ektefellens barn eller i den utstrekning barnet har rett til uføretrygd.

Barn som mottok barnepensjon ved inngangen til 2024, får pensjonen regnet om etter de nye satsene dersom dette gir barnet en større utbetaling. Hvis barnet får mer utbetalt etter de reglene som gjaldt før 2024, beholder barnet sin pensjon slik den er.

6 STØNAD VED UFØRHET

Stønad under uførhet omfatter uføretrygd, grunnstønad og hjelpestønad.

6.1 Uføretrygd

Til medlemmer i trygden mellom 18 og 67 år som har varig redusert inntektsevne med minst 50 pst. på grunn av sykdom, skade eller lyte, ytes uføretrygd. For personer som mottar arbeidsavklaringspenger når kravet om uføretrygd settes frem, er det tilstrekkelig at inntektsevnen er nedsatt med minst 40 pst. Som hovedregel må vedkommende ha vært medlem i minst fem år umiddelbart før uførheten inntrådte.

Det er også et vilkår for uføretrygd at vedkommende fortsatt er medlem i folketrygden. Vilkåret om å være medlem gjelder ikke for den som har minst 20 års botid. Den som har mindre enn 20 års botid, får en uføretrygd utelukkende beregnet ut fra tidligere inntekt.

Uføretrygden beregnes på grunnlag av gjennomsnittet av pensjonsgivende inntekt i de tre beste av de fem siste årene før uføretidspunktet. Inntekt over 6 G (NOK 780 960) regnes ikke med i grunnlaget. Uføretrygden ytes med 66 pst. av dette grunnlaget. Minste årlige ytelse er 2,329 G (NOK 303 143) for

personer som lever sammen med ektefelle/samboer, men er likevel 2,379 G (NOK 309 651) hvis vedkommende etter 31. desember 2014 mottar en uføretrygd som er en omregnet uførepensjon. For andre er minste årlige ytelse 2,529 G (NOK 329 175).

Medlemmer som er født uføre eller blir uføre før fylte 26 år, har rett til en høyere minste årlige ytelse. Minste årlige ytelse for unge uføre som lever sammen med ektefelle/samboer er 2,709 G (NOK 352 603) og for øvrige unge uføre 2,959 G (NOK 385 143). Det stilles imidlertid strengere krav til den medisinske lidelsens alvorlighet og dokumentasjon enn ved den ordinære uførevurderingen.

Det medregnes fremtidig trygdetid frem til og med det året vedkommende fyller 66 år, men medregningen kan begrenses for personer med tidligere utenlandsopphold av betydning. Dersom samlet trygdetid er mindre enn 40 år, avkortes uføretrygden tilsvarende.

Ved delvis uførhet blir trygden redusert forholdsmessig.

Et barnetillegg på opptil 40 pst. av grunnbeløpet (NOK 52 064) kan på nærmere vilkår ytes for hvert forsørget barn under 18 år. Tillegget er inntektsprøvd.

Når uføretrygden innvilges, fastsettes en inntektsgrense. Denne grensen tilsvare forventet inntekt etter uførhet (ved gradert ytelse), tillagt 0,4 G. Dersom den uføretrygdde har inntekt over den fastsatte inntektsgrensen, vil en andel av den overstigende inntekten føre til proporsjonal reduksjon i ytelsen. Uføregreden endres imidlertid ikke.

6.2 Grunnstønad og hjelpestønad

Rett til grunnstønad har person som er medlem i trygden, og som på grunn av varig sykdom, skade eller lyte, har visse nødvendige ekstraavgifter.

Grunnstønad ytes dersom ekstraavgiftene minst svarer til laveste sats. Det er seks grunnstønadssatser, som reguleres etter vedtak av Stortinget.

Årsbeløpene for 2026 er:

NOK 9 024, NOK 13 752, NOK 18 024, NOK 26 544, NOK 35 964 og NOK 44 928.

Hjelpestønad gis til personer som på grunn av varig sykdom, skade eller lyte trenger særskilt tilsyn og pleie. Det er fire hjelpestønadssatser, som reguleres etter vedtak av Stortinget.

Årsbeløpene for 2026 er:

NOK 16 152, NOK 32 304, NOK 64 608 og NOK 96 912.

De tre høyeste satsene gjelder forhøyet hjelpestønad til barn og unge under 18 år.

Foreldre med ansvar for tilsyn og pleie av barn som har mottatt hjelpestønad i minst tre år, har rett til hjelpestønad i tre måneder etter at tilsyn og pleie har opphørt fordi barnet dør.

I tilfeller hvor grunnstønad og hjelpestønad ytes sammen med pensjonsytelser som er redusert på grunn av for kort opptjeningstid, reduseres grunn- og hjelpestønaden tilsvarende. Dette gjelder imidlertid ikke der grunn- eller hjelpestønad ytes på selvstendig grunnlag, uavhengig av pensjonsytelser.

7 STØNAD TIL BEDRING AV FUNKSJONSEVNEN (HJELPEMIDLER)

Medlemmer i folketrygden kan ha rett til stønad til bedring av arbeidsevnen og funksjonsevnen i dagliglivet.

Det gis stønad til bedring av funksjonsevnen i arbeidslivet til den som på grunn av sykdom, skade eller lyte har fått evnen til å utføre inntektsgivende arbeid varig nedsatt, eller har fått muligheten til å velge yrke eller arbeidsplass vesentlig innskrenket. Stønaden ytes i forbindelse med tiltak som er nødvendige og hensiktsmessige for at medlemmet skal bli i stand til å skaffe seg eller beholde høvelig arbeid.

Dersom et medlem har fått funksjonsevnen i dagliglivet vesentlig og varig nedsatt på grunn av sykdom, skade eller lyte, gis det stønad i forbindelse med tiltak som er nødvendige og hensiktsmessige for å bedre medlemmets funksjonsevne i dagliglivet eller for at vedkommende skal kunne bli pleid i hjemmet.

Stønad kan gis i form av utlån av, tilskudd til eller lån til hjelpemidler, briller, høreapparat, grunnmønster til søm av klær, førerhund, lese- og sekretærhjelp for blinde og svaksynte, tolkehjelp for døve og hørselshemmede, tolke- og ledsagerhjelp for døvblinde, motorkjøretøy eller annet transportmiddel,

ortopediske hjelpemidler, brystproteser, ansiktsdefektproteser, øyepoteser, parykker mv.

8 ARBEIDSAVKLARINGSPENGER

Medlemmer i folketrygden kan ha rett til arbeidsavklaringspenger dersom de har vært medlemmer i minst fem år umiddelbart før kravet settes frem. Det er imidlertid tilstrekkelig med ett år dersom vedkommende enten var medlem da arbeidsevnen ble nedsatt og har perioder med medlemskap etter 16 år som minst tilsvarer perioder uten medlemskap, eller etter fylte 16 år har vært medlem med unntak av maksimum fem år.

Formålet med arbeidsavklaringspenger er å sikre inntekt for medlemmer som får aktiv behandling, deltar på arbeidsrettet tiltak eller får annen oppfølging med sikte på å skaffe seg eller beholde arbeid. Arbeidsavklaringspenger ytes til medlemmer mellom 18 og 67 år. Arbeidsevnen må være nedsatt med minst halvparten, og sykdom, skade eller lyte må være en vesentlig medvirkende årsak til den nedsatte arbeidsevnen. Arbeidsavklaringspenger skal dekke utgifter til livsopphold og ytes som hovedregel under aktiv behandling eller gjennomføring av et arbeidsrettet tiltak.

Arbeidsavklaringspenger kan dessuten ytes dersom medlemmet etter å ha prøvd behandling eller tiltak fortsatt anses å ha en viss mulighet for å komme i arbeid, og får oppfølging fra Arbeids- og velferdsetaten.

Medlemmet kan som hovedregel få arbeidsavklaringspenger i inntil tre år. Det er egne regler for forlengelse utover den ordinære perioden.

Arbeidsavklaringspenger beregnes på grunnlag av pensjonsgivende inntekt i året før arbeidsevnen ble nedsatt med minst halvparten. Grunnlaget for beregning av arbeidsavklaringspenger skal likevel fastsettes ut fra gjennomsnittet av den pensjonsgivende inntekten i de tre siste kalenderårene før samme tidspunkt, dersom dette gir et høyere grunnlag.

Beregningsgrunnlaget kan maksimalt være 6 G (NOK 780 960).

Arbeidsavklaringspengene utgjør 66 pst. av dette grunnlaget, og utbetales for fem dager i uken. Medlemmer som har hatt lav eller ingen pensjonsgivende inntekt før arbeidsevnen ble nedsatt med minst halvparten, er garantert en årlig minsteytelse på 2,041 G (NOK 265 657). For personer under 25 år er minsteytelsen 2/3 av 2,041 G (NOK 177 105). I tillegg gis et barnetillegg på

NOK 38 for hvert forsørget barn under 18 år. Barnetillegget ytes for fem dager i uken.

Tilleggsstønader kan ytes til medlemmer mellom 18 og 67 år. Stønadene skal helt eller delvis kompensere for utgifter som medlemmet har i forbindelse med gjennomføringen av et arbeidsrettet tiltak.

9 STØNAD VED HELSETJENESTER

Alle medlemmer i folketrygden får gratis opphold og behandling, inkludert legemidler, i sykehus. Dette følger av lov om spesialisthelsetjenesten m.m. og lov om etablering og gjennomføring av psykisk helsevern. For behandling som gis utenfor sykehus, gjelder reglene i lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. og lov om folketrygd.

For behandling utenfor sykehus hos lege (allmennpraktiker eller spesialist), psykolog og fysioterapeut, samt for viktige legemidler og transportutgifter i forbindelse med undersøkelse eller behandling, betales en egenandel av pasienten. Det resterende dekkes av kommunen, det regionale helseforetaket og/eller folketrygden. Eksempelvis er per 1. juli 2025 egenandelen ved konsultasjon hos en allmennpraktiker NOK 179 per konsultasjon, og hos lege i spesialisthelsetjenesten, NOK 235, og spesialist i klinisk psykologi, NOK 443. For viktige legemidler og medisinsk forbruksmateriell (på blå resept) er egenandelen 60 pst. av reseptbeløpet (maksimalt NOK 400 per reseptutlevering). For resepter som kan brukes flere ganger skal det betales en egenandel ved hver utlevering av et kvantum svarende til tre måneders forbruk av legemiddelet.

Det er visse unntak fra betaling av egenandel for spesielle sykdomstilfeller og persongrupper. Barn under 16 år er fullstendig fritatt for egenandeler for helsetjenester. Barn og ungdom under 18 år betaler ikke egenandel for psykoterapi og tannbehandling. Nødvendige undersøkelser under svangerskap og etter nedkomst er gratis. Alderspensjonister som har fylt 67 år og tar ut hel alderspensjon, er fritatt fra å betale egenandel på blå resept, hvis de får utbetalt en årlig pensjon som ikke overstiger minste pensjonsnivå. Videre er alderspensjonister, uføretrygdde og AFP-pensjonister som mottar særtillegg, fritatt fra å betale egenandel på blå resept.

Det er et årlig utgiftstak for egenandeler. Utgiftstaket omfatter egenandeler ved legehjelp, psykologhjelp, viktige legemidler/medisinsk forbruksmateriell, reiser i forbindelse med behandling, fysioterapi, enkelte former for refusjonsberettiget tannbehandling med unntak av kjeveortopedi, opphold ved opptreningsinstitusjoner og behandlingsreiser til utlandet (klimareiser). Når utgiftstaket er nådd, får medlemmet et frikort som innebærer at folketrygden yter full dekning av disse utgiftene resten av kalenderåret. Taket blir fastsatt av Stortinget for ett år av gangen. For 2026 er taket satt til NOK 3 278, uendret fra 2025.

10 KONTANTSTØNAD VED SYKDOM OG FØDSEL MV.

10.1 Sykepenger

Medlemmer med årlig inntekt på minst 0,5 G (NOK 65 080) er berettiget til sykepenger under sykdom som medfører arbeidsuførhet. Som hovedregel må medlemmet ha vært i arbeid i minst fire uker umiddelbart før hun eller han ble syk (opptjeningsstid).

Sykepenger for arbeidstakere ytes med 100 pst. av pensjonsgivende inntekt fra og med første sykefraværsdag og inntil 260 dager (52 uker). Sykepenger ytes av arbeidsgiveren i de første 16 kalenderdagene og deretter av folketrygden. I arbeidsgiverperioden gjelder ikke bestemmelsen om minimumsinntekt. Det ytes ikke sykepenger for den del av inntekten som overstiger 6 G (NOK 780 960).

Til selvstendig næringsdrivende ytes sykepenger med 80 pst. av pensjonsgivende inntekt fra og med 17. sykedag og inntil 248 dager. Ved å betale særskilt premie kan selvstendig næringsdrivende få sykepenger med 80 pst. av pensjonsgivende inntekt fra og med første sykedag, eller 100 pst. fra og med 1. eller fra og med 17. sykedag.

Alderspensjonister kan motta full alderspensjon ved siden av arbeidsinntekt. Det ytes sykepenger til medlem mellom 62 og 67 år uavhengig av om det er tatt ut alderspensjon. Medlem mellom 67 og 70 år har rett til sykepenger i inntil 60 dager dersom inntektsgrunnlaget er mer enn 2 G (NOK 260 320). Det ytes ikke sykepenger til medlem som har fylt 70 år.

10.2 Omsorgspenger, pleiepenger og opplæringspenger

10.2.1 Omsorgspenger

Arbeidstakere som er borte fra arbeidet pga. nødvendig tilsyn med og pleie av sykt barn i hjemmet eller på helseinstitusjon, har rett til omsorgspenger i 10 dager per kalenderår, eventuelt 15 dager når vedkommende har omsorg for flere enn to barn. Retten til omsorgspenger gjelder til og med det kalenderåret barnet fyller 12 år. Dersom barnet er kronisk eller langvarig sykt eller funksjonshemmet, gjelder retten til og med det kalenderåret barnet fyller 18 år. Arbeidstakere med ansvar for kronisk eller langvarig syke eller funksjonshemmede barn har rett til ti ekstra stønadsdager for hvert kronisk eller langvarig sykt eller funksjonshemmet barn.

Er arbeidstakeren alene om omsorgen, dobles antall stønadsdager.

Når den ene av foreldrene er alene om den daglige omsorgen, kan stønadsdagene fordeles mellom foreldrene etter avtale.

Arbeidstakere har tilsvarende rett til omsorgspenger for nødvendig tilsyn med barn under 12 år, eventuelt 18 år som beskrevet over, dersom den som har det daglige tilsynet med barnet er syk, eller forhindret fordi vedkommende følger et annet barn til behandling eller undersøkelse. Det foreligger også rett til omsorgspenger ved fravær fra arbeid fordi barnet på grunn av sykdom trenger oppfølging i form av legebesøk mv. selv om barnet ikke er sykt eller pleietrengende den aktuelle dagen.

Omsorgspenger beregnes som sykepenger og dekkes av arbeidsgiver for opptil 10 dager per kalenderår. Antall dager utover 10 dekkes av trygden, men arbeidsgiver plikter å forskuttere omsorgspenger som en arbeidstaker har rett til utover 10 dager, mot refusjon fra folketrygden.

Dersom arbeidstakeren bare har omsorg for kronisk eller langvarig sykt eller funksjonshemmet barn over 12 år, kan arbeidsgiver få refusjon fra trygden for hele beløpet (dvs. fra og med første fraværsdag).

Selvstendig næringsdrivende og frilansere har rett til omsorgspenger i samme utstrekning som arbeidstakere får fra trygden (og ikke fra arbeidsgiver). Fordi selvstendig næringsdrivende og frilansere er sin egen arbeidsgiver, yter folketrygden omsorgspenger først etter en ventetid på 10 dager. Dersom en selvstendig næringsdrivende eller frilanser bare har omsorg for kronisk eller langvarig sykt eller funksjonshemmet barn over 12 år, vil trygden dekke

omsorgspenger fullt ut, fra dag én. Omsorgspenger til selvstendig næringsdrivende og frilansere beregnes som sykepenges ved egen sykdom, med unntak av at omsorgspenger ytes med 100 pst. (og ikke 80 pst.) av sykepengegrunnlaget opp til 6 G (NOK 780 960).

10.2.2 Pleiepenger og opplæringspenger

Yrkesaktive personer som har omsorg for barn under 18 år, som på grunn av sykdom, skade eller lyte har behov for kontinuerlig tilsyn og pleie, har rett til pleiepenger fra trygden fra første dag. Ved behov kan inntil to omsorgspersoner få pleiepenger samtidig. Pleiepenger kan gis uten hensyn til aldersgrensen på 18 år for personer med utviklingshemning som har behov for kontinuerlig tilsyn og pleie på grunn av livstruende eller annen svært alvorlig sykdom.

Pleiepenger beregnes etter de samme reglene som sykepenges fra trygden og gis med 100 pst. av beregningsgrunnlaget opptil 6 G (NOK 780 960) frem til barnet fyller 18 år, såfremt vilkårene er oppfylt. Pleiepenger kan videre graderes ned til 20 pst. når barnet passes på av andre i etablert tilsyns- og avlastningsordning (barnehage, skole etc.). Dersom barnet dør i stønadsperioden, kan det ytes pleiepenger i inntil seks uker eller tre måneder, avhengig av hvor lenge pleiepenger er gitt forut for dødsfallet.

Yrkesaktive som i hjemmet pleier en nærstående i livets slutfase, har rett til pleiepenger fra trygden. Disse pleiepengene kan utbetales opptil 60 dager for hver pasient. Det kan ytes pleiepenger for inntil to personer samtidig for pleie av samme pasient. Med nærstående menes nære slektninger, men også personer en har knyttet et nært personlig forhold til uten å være i slekt.

Det foreligger rett til opplæringspenger fra trygden ved deltagelse i kurs eller i opplæring for å bli bedre i stand til å ta seg av et langvarig sykt eller funksjonshemmet barn uten hensyn til barnets alder. Kurset eller opplæringen må foregå ved en godkjent helseinstitusjon eller et offentlig spesialpedagogisk kompetansesenter. Opplæringspenger ytes etter de samme reglene som sykepenges fra trygden, og gis med 100 pst. av beregningsgrunnlaget opp til 6 G (NOK 780 960).

Selvstendig næringsdrivende og frilansere har samme rettigheter til pleiepenger og opplæringspenger som arbeidstakere.

10.3 Kontantytelser ved fødsel eller adopsjon

10.3.1 Svangerskapspenger

Gravide arbeidstakere som etter lov eller forskrift er pålagt å slutte i arbeid på grunn av risikofylt arbeidsmiljø, og som heller ikke kan omplasseres til å utføre andre oppgaver, har rett til svangerskapspenger. Retten gjelder fra tidspunktet for fratrekken og frem til tre uker før fødselen. Retten gjelder også selvstendig næringsdrivende og frilansere.

10.3.2 Foreldrepenger ved fødsel og adopsjon

Foreldre som er medlem av trygden og har vært i arbeid mv. i minst seks av de siste ti månedene før stønadsperioden tar til, har rett til foreldrepenger ved fødsel eller adopsjon av barn under 15 år.

Foreldrepenger ytes ikke ved stebarnsadoptsjon. Adoptivforelder har likevel tilsvarende rettigheter som fedre hvis adopsjonen finner sted så snart etter barnets fødsel at stønadsperioden ved fødsel fortsatt løper. Retten gjelder fra adopsjonstidspunktet og i den resterende delen av stønadsperioden.

Stønadsperioden ved fødsel er 49 uker med 100 pst. kompensasjonsgrad (full sats) eller 61 uker og 1 dag med 80 pst. kompensasjonsgrad (reduisert sats). Ved adopsjon er stønadsperioden henholdsvis 46 uker og 61 uker og 1 dag. Foreldrepenger beregnes på samme måte som sykepenger.

Tre uker umiddelbart før og seks uker umiddelbart etter fødselen er forbeholdt mor. Far kan ta ut inntil 10 stønadsdager (to uker) med foreldrepenger i forbindelse med fødsel. Disse 10 stønadsdagene (to ukene) inngår i perioden som far ellers har rett til.

Medmor er likestilt med far om det foreligger vedtak om medmorskap og medmorskapet er fastsatt før eller under stønadsperioden med foreldrepenger.

Ved adopsjon kan uttak av foreldrepenger tidligst påbegynnes når foreldrene overtar omsorgen for barnet. Ved full sats er 15 uker av stønadsperioden forbeholdt far (fedrekvote), 15 uker er forbeholdt mor (mødrekvote) og 16 uker er til fri fordeling mellom foreldrene. Ved redusert sats er 19 uker forbeholdt hver av foreldrene, og 20 uker og 1 dag er til fri fordeling mellom foreldrene.

Det er en forutsetning for fedres uttak av fellesperioden at mor enten går ut i arbeid, tar offentlig godkjent utdanning på heltid, tar offentlig godkjent utdanning i kombinasjon med delvis arbeid som i sum gir heltid, på grunn av sykdom eller skade er helt avhengig av hjelp til å ta seg av barnet, er innlagt i helseinstitusjon eller deltar på heltid i introduksjonsprogram eller kvalifiseringsprogram. Fedrekvoten, og utvidelsen ved flerbarnsfødsler eller ved adopsjon av flere barn samtidig, kan tas ut uten hinder av aktivitetskravet. Mors aktivitet i en annen EØS-stat skal likestilles med aktivitet i Norge, uten at det gjelder et vilkår om at mor er medlem i folketrygden.

Der kun fedre har opptjent rett til foreldrepenger, kan fedre uten hinder av aktivitetskravet ta ut foreldrepenger i 50 stønadsdager (10 uker). Far kan uten hinder av aktivitetskravet ta ut samme antall stønadsdager som fedrekvoten, hvis mor mottar uføretrygd fra folketrygden.

Tvillingforeldre får foreldrepengeperioden forlenget med 17 uker eller 21 uker og 1 dag, avhengig av om de har valgt 100 eller 80 pst. kompensasjonsgrad. Foreldre som får tre eller flere barn i samme fødsel, får fordoblet stønadsperioden (46/57,8 uker ekstra, avhengig av om de har valgt 100 eller 80 pst. kompensasjonsgrad).

Dersom mor mottar uførepensjon, kan far ta ut foreldrepenger i en periode tilsvarende fedrekvoten, selv om mor ikke går ut i arbeid eller tar fulltids utdanning mv.

Foreldrepenger kan tas ut gradert i kombinasjon med deltidsarbeid, under forutsetning av at det foreligger skriftlig avtale med arbeidsgiver om omfanget og varigheten av deltidsarbeidet. Foreldrepengene reduseres tilsvarende reduksjonen i stillingsdel, og utbetales over en tilsvarende lengre periode. Både far og mor kan benytte seg av denne muligheten. Med unntak av de tre ukene før fødsel og seks uker etter fødsel som er forbeholdt mor, kan hele stønadsperioden tas ut gradert.

Uttaket av foreldrepenger kan utsettes i perioder dersom forelderen arbeider fulltid. Skriftlig avtale med arbeidsgiver må forelegges Nav før utsettelsen starter. For barn født etter 1. oktober 2021 stilles ingen vilkår eller krav om søknad for utsettelse.

Foreldrepengene må være tatt ut innen tre år etter fødselen eller adopsjonen. Hvis foreldrene får barn med 48 ukers mellomrom eller mindre, kan en

kvinne som føder barn likevel ta ut 22 stønadsuker før eller etter fødsel. En kvinne som adopterer barn, skal i slike tilfeller ha rett til å ta ut 8 stønadsuker. En far skal i slike tilfeller ha rett til å ta ut 8 stønadsuker.

10.3.3 Engangsstønad ved fødsel og adopsjon

Kvinner som ikke har opptjent rett til foreldrepenger, har rett til en engangsstønad ved fødsel og adopsjon på NOK 92 648. Fedre som adopterer alene eller som i visse situasjoner overtar omsorgen for barnet, kan også motta engangsstønad.

10.3.4 Adopsjonsstøtte

Det ytes en engangsstøtte tilsvarende 1 G (NOK 130 160) ved utenlandsadopsjon i 2026.

11 DAGPENGER UNDER ARBEIDSLØSHET

Dagpenger gir delvis kompensasjon for tapt arbeidsinntekt på grunn av arbeidsledighet. Det er vilkår for ytelse at medlemmet har tapt arbeidsinntekt som arbeidstaker på grunn av arbeidsløshet og at arbeidsledigheten må utgjøre et tap i arbeidstid på minst 50 pst. sammenlignet med arbeidet tid forut for ledigheten.

Medlemmet må være reell arbeidssøker, det vil si være arbeidsfør, stå registrert som arbeidssøker hos Arbeids- og velferdsetaten og raskt kunne tiltre ethvert hel- eller deltidsarbeid som han eller hun er fysisk og psykisk i stand til å ta. Som hovedregel stilles også krav til full geografisk mobilitet. Det kan lempes på disse kravene dersom sosiale hensyn som høy alder, svekket helse eller omsorgsansvar tilsier det. Personer som anses som selvforskyldt arbeidsledig eller som uten rimelig grunn avslår tilbud om arbeid eller deltakelse i arbeidsmarkedstiltak, får først dagpenger etter en sanksjonsperiode eller gis et midlertidig bortfall av retten til dagpenger.

Tidligere arbeidsinntekt er et vilkår for rett til dagpenger. Den trygdede må ha hatt utbetalt en brutto lønnsinntekt på minst 1,5 G (NOK 195 240) i de siste tolv avsluttede kalendermånedene før det søkes om stønad, eller på minst 3 G (NOK 390 480) i løpet av de siste 36 avsluttede kalendermånedene før det

søkes om stønad. Likestilt med arbeidsinntekt er svangerskapsrelaterte sykepenger, svangerskapspenger og foreldrepenger.

Dagpenger beregnes på grunnlag av arbeidsinntekt, samt sykepenger, foreldrepenger ved fødsel eller adopsjon og dagpenger ved arbeidsledighet, utbetalt de siste tolv avsluttede kalendermånedene før det søkes om stønad, eller gjennomsnittet av de siste 36 avsluttede kalendermånedene før det søkes om stønad, avhengig av hva som gir det beste økonomiske resultatet for brukeren. Beregningsgrunnlaget kan maksimalt være 6 G (NOK 780 960).

Dagpenger utgjør 2,4 promille av beregningsgrunnlaget per dag og utbetales for fem dager i uken. Kompensasjonsgraden utgjør om lag 62,4 prosent av beregningsgrunnlaget. Dagsatsen forhøyes med et barnetillegg på NOK 38 per dag for hvert forsørget barn under 18 år.

Personer som har mottatt dagpenger i minst åtte uker det foregående året, gis et ferietillegg på 9,5 prosent av utbetalte dagpenger.

Stønadsperiodens lengde varierer avhengig av størrelsen på tidligere arbeidsinntekt. En arbeidsinntekt på minst 2 G (NOK 260 320) gir en stønadsperiode på 104 uker. En arbeidsinntekt på under 2 G gir en stønadsperiode på 52 uker. Etter at stønadsperioden er avsluttet, kan stønad igjen ytes når vedkommende på ny fyller kravet til minsteinntekt.

12 GRAVFERDSSTØNAD

Folketrygden yter en engangsstønad ved dødsfall for å dekke utgifter i forbindelse med gravferd. Stønaden, som er behovsprøvd, kan utgjøre opptil NOK 30 898.

13 YTELSE VED YRKESKADE

I folketrygden er arbeidstakere og enkelte andre grupper, f.eks. militærpersoner og elever/studenter, omfattet av særskilte yrkesskadederegler. Selvstendige næringsdrivende og frilansere har adgang til å tegne en frivillig yrkesskadetrygd.

Dersom et medlem med yrkesskadedekning blir rammet av en yrkesskade, har vedkommende rett til folketrygdens ytelser etter særskilte bestemmelser

som gjennomgående er mer fordelaktige enn de vanlige bestemmelsene i folketrygdloven. Dette gjelder både for stønad ved helsetjenester mv. og for pensjonsytelser. I tillegg til folketrygdens ordinære ytelser kan det ved varig mén også ytes en ménerstatning for ikke-økonomisk tap (forringet livskvalitet). Ménerstatningen utmåles på bakgrunn av skadens medisinske art og størrelse. Høyeste ménerstatning fra folketrygden er 75 pst. av G (NOK 97 620) per år.

Som yrkesskade regner man en personskade, en sykdom eller et dødsfall som skyldes en arbeidsulykke. Visse yrkessykdommer er likestilt med yrkesskade. Belastningslidelser og psykiske lidelser som skyldes påkjenninger eller belastninger over tid, omfattes stort sett ikke av reglene om yrkesskade.

Som hovedregel godkjennes en skade eller sykdom som yrkesskade bare når den blir påført mens man er i arbeid på arbeidsstedet i arbeidstiden.

Ved yrkesskader kan man også ha krav på ytelser utenfor folketrygden etter lov om yrkesskadeforsikring.

14 YTELSER TIL ENSLIG MOR ELLER FAR

En enslig mor eller far som har klart mer av den daglige omsorgen for barnet enn den andre forelderen, har rett til ytelsene overgangsstønad, stønad til barnetilsyn, utdanningsstønad og tilskudd til flytting for å komme i arbeid.

En forelder anses som enslig dersom han eller hun er ugift, skilt eller separert og ikke lever sammen med en person:

- som vedkommende har barn med, eller
- som vedkommende har vært gift med.

En forelder anses ikke som enslig dersom vedkommende lever i et ekteskapslignende forhold med felles husholdning, uten felles barn.

Får en forelder et nytt barn med samme partner mens vedkommende mottar stønad som enslig mor eller far for et felles barn, anses ingen av foreldrene for å være enslig mor eller far. Det samme gjelder dersom mor eller far tidligere har mottatt stønader til enslig forelder for felles barn.

Som hovedregel må den enslige moren eller faren ha vært medlem i trygden i fem år umiddelbart før krav om ytelser settes frem. Både forelderen og barnet må som hovedregel være bosatt i og oppholde seg i Norge.

Overgangsstønad er en yttelse til livsopphold. Fra det yngste barnet fyller ett år stilles det krav til yrkesrettet aktivitet i form av:

- utdanning eller arbeid i minst 50 pst. av full tid,
- etablering av egen virksomhet, eller
- å være tilmeldt Arbeids- og velferdsetaten som reell arbeidssøker.

Utdanningen må av Arbeids- og velferdsetaten vurderes som nødvendig og hensiktsmessig for at vedkommende skal kunne få eller beholde et arbeid.

Maksimal årlig overgangsstønad til enslig mor eller far utgjør 2,25 G (NOK 292 860). Dersom vedkommende har arbeidsinntekt som overstiger 0,5 G på årsbasis (NOK 65 080), reduseres imidlertid overgangsstønaden med 45 pst. av den overskytende inntekten.

Overgangsstønad kan som hovedregel gis til barnet fyller åtte år, men ikke i mer enn sammenlagt tre år. Dersom stønadsmottakeren får et nytt barn, kan det gis ny overgangsstønad frem til og med den måneden barnet blir 14 måneder. Videre kan stønadsperioden utvides med to år dersom forelderen tar utdanning for å kunne få arbeid. Ved omsorg for flere enn to barn og i tilfeller hvor forelderen fikk aleneomsorg for barn før fylte 18 år, kan stønadsperioden utvides med opptil tre år.

Stønad til barnetilsyn for enslige foreldre i arbeid, tilleggsstønader og stønad til skolepenger gis stort sett etter samme regler og i det vesentlige på samme vilkår som for gjenlevende ektefelle jf. avsnitt 5.1. Stønad til barnetilsyn til enslig far eller mor som er i arbeid, gis som hovedregel til barnet har fullført fjerde skoleår. I særlige tilfeller kan stønadsperioden forlenges.

15 FORSKOTTERING AV UNDERHOLDSBIDRAG TIL BARN

Bidragsforskott ytes etter lov om bidragsforskott av 17. februar 1989.

Barn under 18 år bosatt i Norge som ikke bor sammen med begge foreldrene, kan ha rett til forskott på underholdsbidrag. Dette sikrer et månedlig minstebidrag til barnets forsørgelse når bidraget fra bidragspliktige er

forsinket eller uteblir. Det er et vilkår at underholdsbidraget kreves inn av Innkrevingssentralen for bidrag og tilbakebetalingskrav (NAVI).

Forskottet er inntektsprøvd og utbetales som forhøyet forskott, ordinært forskott eller redusert forskott (henholdsvis NOK 2 010, NOK 1 510 og 1 010 per barn per måned).

Forhøyet forskott gis når mottakers inntekt ikke overstiger NOK 375 900. Inntektsgrensen for ordinært forskott er NOK 556 900 (enslig med ett barn). Redusert forskott ytes inntil inntekten overstiger NOK 663 300. Ved denne inntekten bortfaller forskottet.

Inntektsgrensene og forskottsbeløpet justeres normalt 1. juli hvert år.

Til enslige foreldre med årlig inntekt på under NOK 375 900 ytes et tillegg på NOK 500 per barn per måned som er 11 år eller over.

16 BARNETRYGD

Barnetrygd ytes for barn under 18 år bosatt i Norge.

Månedlig barnetrygd er NOK 1 968 for barn under 18 år. Det gir en årlig barnetrygd på NOK 21 192 i 2026. Fra 1. februar økes barnetrygden til 2 012 kroner per måned.

Enslige forsørgere har rett til ett tillegg i barnetrygd på NOK 2 516 per måned (utvidet barnetrygd). Samboere har ikke rett til utvidet barnetrygd for særkullsbarn dersom de får barn sammen eller dersom de har bodd sammen i minst 12 av de siste 18 månedene. Fra 1. februar 2026 er utvidet barnetrygd på 2 572 kroner.

Enslige forsørgere som fyller vilkårene for rett til utvidet barnetrygd etter barnetrygdloven og full overgangsstønad etter folketrygdloven, og som har ett eller flere barn under tre år, får småbarnstillegg i barnetrygden. Dette tillegget ytes per enslig forsørger, uavhengig av om vedkommende forsørger flere enn ett barn under tre år. Småbarnstillegget utgjør NOK 8 352 per år, det vil si NOK 696 per måned. Fra 1. februar 2026 er småbarnstillegget på 712 kroner per måned.

17 KONTANTSTØTTE TIL SMÅBARNSTORELDRE

Kontantstøtte ytes for barn mellom 13 og 19 måneder som er bosatt i Norge. Det viktigste vilkåret for rett til ytelsen er at barnet ikke gjør bruk av barnehageplass som det mottas offentlig driftstilskudd for. Når barnet bor sammen med begge foreldrene, må de begge ha fem års medlemskap i folketrygden for å ha rett til kontantstøtte.

Kontantstøtten beregnes etter følgende satser:

Avtalt ukentlig oppholdstid i barnehage	Kontantstøtte i pst. av full ytelse	Månedlig utbetaling (i NOK) per barn i alderen 13–23 måneder
Ingen bruk av barnehage	100	7 500
Til og med 8 timer	80	6 000
Fra 9 til og med 16 timer	60	4 500
Fra 17 til og med 24 timer	40	3 000
Fra 25 til og med 32 timer	20	1 500
33 timer eller mer	0	0

18 SKATTELEGGING AV TRYGDEYTELSER

Ytelser fra folketrygden regnes, med unntak av engangsstønader og naturalytelser, som skattepliktig inntekt, og skattlegges hovedsakelig etter samme system som lønnsinntekt. Imidlertid sikrer særlige skatteregler at pensjonister og enkelte mottakere av andre trygdeytelser betaler mindre skatt enn lønnsinntakere. Det gjelder særskilte regler som sikrer at en rekke

av minsteytelsene i folketrygden er unntatt inntektsskatt. Minstefradraget er på den annen side noe lavere for pensjonsinntekt enn for lønn.

Uføretrygd og arbeidsavklaringspenger skattlegges som lønn.

For etterlattepensjonister, samt enslige foreldre med overgangsstønad, gjelder en særskilt skattebegrensningsregel som sikrer lav eller ingen skatt for personer med lave inntekter og lav formue. Regelen medfører at inntekt om lag tilsvarende minste pensjonsnivå er skattefri. Inntekter over dette, inkludert et formuetillegg, skattlegges med en sats på 55 pst., slik at fordelene trappes ned inntil det lønner seg å bli skattlagt etter ordinære skatteregler for pensjonister.

Alderspensjonister nyter godt av et særskilt skattefradrag. Fradraget sikrer at minstepensjonen er skattefri. Effekten av fradraget nedtrappes gradvis for pensjonister med høyere pensjon. Ektefelle tillegg til alderspensjonister utbetales skattefritt.

I tillegg til de særlige skattereglene betaler alderspensjonister og etterlattepensjonister lavere trygdeavgift enn lønnsinntakere mv. (jf. avsnitt 3. Finansiering av folketrygden).

Barnetrygd og kontantstøtte til småbarnsforeldre er ikke skattepliktig inntekt. Barnepensjon er ikke skattepliktig før inntektsåret etter at barnet har fylt 17 år.

Pensjonister som har flyttet til utlandet, skattlegges etter særskilte regler om kildeskatt. Skattesatsen er satt til 15 pst. Norge har inngått skatteavtaler med enkelte land som innebærer at pensjoner kun kan skattlegges i bostedslandet. I slike tilfeller vil pensjonistene følgelig ikke bli pålagt å betale kildeskatt.

19 TRYGDEAVTALER MED ANDRE LAND

EØS-avtalen trådte i kraft 1. januar 1994. *EØS-avtalens hoveddel* legger føringer for koordineringen av trygdeytelser mellom EØS-landene. Trygdekoordinering er nærmere regulert i *trygdeforordningen (forordning 883/2004)* og *gjennomføringsforordningen (forordning 987/2009)*. EØS-avtalen gjelder i dag for alle EU-landene og tre av EFTA-landene (Island, Liechtenstein og Norge).

Videre foreligger en *konvensjon om trygd mellom de nordiske landene*. Avtalen innebærer i hovedsak at bestemmelsene i trygdeforordningen får anvendelse for Færøyene, Grønland og Svalbard, som ikke er omfattet av EØS-avtalen.

En revidert EFTA-konvensjon, Vaduz-konvensjonen, trådte i kraft 1. juni 2002. Den innebærer blant annet at bestemmelsen i trygdeforordningen får anvendelse i forhold til Sveits.

Mellom EØS/EFTA-landene (Island, Liechtenstein og Norge) og Storbritannia er det inngått en separasjonsavtale i forbindelse med Storbritannias uttreden av EØS: *Avtale av 28. januar 2020 om ordninger mellom Island, Liechtenstein, Norge og Storbritannia som følge av Storbritannias uttreden fra Den europeiske union, EØS-avtalen og andre avtaler som gjelder mellom Storbritannia og EØS/EFTA-statene i henhold til Storbritannias medlemskap i Den europeiske union*.

Avtalen inneholder blant annet bestemmelser om trygdekoordinering og gjelder for borgere av EØS/EFTA-landene og Storbritannia som har beveget seg mellom EØS/EFTA-landene og Storbritannia før 31. desember 2020.

Videre er det inngått en trygdeavtale mellom EØS-EFTA-landene (Island, Liechtenstein og Norge) og Storbritannia: *Konvensjon om trygdekoordinering mellom Island, Fyrstedømmet Liechtenstein, Kongeriket Norge og Det forente kongerike Storbritannia og Nord-Irland av 30. juni 2023*.

Avtalen trådte i kraft 1. januar 2024, og erstatter den bilaterale trygdeavtalen mellom Norge og Storbritannia, med unntak av forholdet til øyene Jersey og Man.

Norge har inngått *bilaterale trygdeavtaler* med følgende land:

Australia (i tillegg til en ordinær trygdeavtale er det inngått en egen avtale om helsetjenester), Bosnia-Hercegovina, Canada, Chile, Frankrike, Hellas, Israel, Italia, Kroatia, Nederland, Luxembourg, Montenegro, Portugal, Republikken Korea, Serbia, Slovenia, Storbritannia og Nord-Irland (for nye tilfeller gjelder denne avtalen bare for forholdet til øyene Jersey og Man), Sveits, Tyrkia, Ungarn (for så vidt gjelder helsetjenester), USA, Østerrike og India, foruten en egen avtale med Quebec.

Disse avtalene kan utvide eller begrense de rettighetene som omtales i brosjyren her.

20 SUPPLERENDE STØNAD FOR PERSONER MED KORT BOTID I NORGE

Supplerende stønad ytes etter lov om supplerande stønad til personar med kort botid i Noreg av 29. april 2005.

Som hovedregel omfatter folketrygden alle som bor i Norge, jf. avsnitt 1. For å ha rett til full alderspensjon (garantipensjon) tilsvarende minste pensjonsnivå, må man ha bodd i Norge i 40 år før fylte 67 år. Det er ikke sikkert at de som har bodd i Norge i en kortere periode, har rett til en pensjon som er tilstrekkelig til livsopphold. For personer som har fylt 67 år, som bor i Norge og som ikke har tilstrekkelig pensjon eller andre økonomiske midler fordi de har mindre enn 40 års botid, har supplerende stønad som formål å garantere en minsteinntekt.

Det maksimale stønadsbeløpet for denne gruppen utgjør per 1. januar 2026 NOK 242 418 per år for enslige stønadsmottakere og for stønadsmottakere med ektefelle som ikke har fylt 67 år, og NOK 224 248 til hver av ektefellene/samboerne når begge har fylt 67 år, og for stønadsmottakere som deler bolig med sine voksne barn eller andre voksne, uten at forholdet mellom dem defineres som ekteskapslignende (bofellesskap).

Ordningen omfatter også utføre flyktninger som på grunn av kort botid i Norge ikke har rett til minste årlige ytelse i uføretrygden. For at en utfør flyktning skal inkluderes i ordningen med supplerende stønad, er det en forutsetning at vedkommende har fått behandlet kravet sitt om uføretrygd og at det er konkludert med at folketrygdlovens vilkår for rett til uføretrygd er oppfylt, med unntak av kravet til forutgående medlemskap.

Det maksimale stønadsbeløpet for denne gruppen utgjør per 1. januar 2026 NOK 329 175 per år for enslige stønadsmottakere, og for stønadsmottakere med ektefelle som ikke har fylt 67 år og heller ikke er utfør flyktning. For alle andre utgjør det maksimale stønadsbeløpet NOK 303 143.

Stønadens gis etter en streng behovsprøving og reduseres dersom personen eller hans/hennes ektefelle eller samboer har annen arbeids- eller kapitalinntekt eller norsk eller utenlandsk pensjon eller uføretrygd.

Stønadsmottakeren kan ikke oppholde seg i utlandet i mer enn 90 dager i løpet av en tolv månedersperiode uten å miste retten til stønad.

Stønad ytes ikke dersom søker har formue utover 0,5 G (NOK 65 080).

Stønaden er supplementær i forhold til alderspensjon og uføretrygd fra folketrygden. Dette utelukker personer som mottar pensjon tilsvarende minste pensjonsnivå eller uføretrygd med minste årlig ytelse i uføretrygd.

Det stilles ingen vilkår om ventetid eller opptjent trygdetid. Mottakere må fremme ny søknad hvert år ved personlig fremmøte hos Arbeids- og velferdsetaten.

Den supplerende stønaden er ikke en del av folketrygden og er heller ikke sosialstønad. Stønaden er fullt ut finansiert over statsbudsjettet og administreres av Arbeids- og velferdsetaten.

Utgitt av:
Arbeids- og inkluderingsdepartementet
Postboks 8019 Dep.
0030 Oslo

Publikasjonskode: A-0008 B
Publikasjonen er tilgjengelig på www.regjeringen.no

Omslagsdesign:
Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon 01/2026