



# Jobbonärsbarometern 2026

VETERANPOOLEN



# Om rapporten

## Inledning

Det här är Jobbonärsbarometern 2026. Det är en rapport som utforskar i vilken utsträckning Sveriges pensionärer fortsätter arbeta, eller har intresse av att börja arbeta igen, samt vilka drivkrafter som finns för att jobba efter pensionen. Vi på Veteranpoolen är övertygade om att alla generationer behövs för att täcka resurs- och kompetensbehovet i samhället. Med Jobbonärsbarometern 2026 vill vi bidra med förståelse för hur den seniora arbetskraften kan vara en del av den lösningen.



**Vi är tacksamma för att vara det självklara valet för så många. För oss är det ett kvitto på att vi verkligen uppskattas av både kunder och jobbonärer.**

## Så gjordes undersökningen

Årets undersökning genomfördes i april 2026 av Insight Distillery på uppdrag av Veteranpoolen, i Norstats representativa onlinepanel. Totalt genomfördes 1 640 intervjuer med personer 65–70 år som börjat ta ut pension, samt 308 intervjuer med personer 50–64 år, där även redan pensionerade kunde delta. Insikterna i denna rapport bygger på svaren från urvalsgruppen.

## Om Veteranpoolen

Veteranpoolen är Sveriges största arbetsgivare för pensionärer, med drygt 12 000 aktiva veteraner i Sverige. Här hittar man erfarna och kompetenta seniorer som har valt att fortsätta jobba efter pensionen, för att de vill och för att de kan. Veteranpoolen utför uppdrag hos privatpersoner inom hantverk, hem, trädgård och omsorg. Dessutom bemannar vi företag inom allt från fastighetsskötsel, restaurang och industri till ekonomi, administration och event.

Undersökningen visar att Veteranpoolen är den i särklass mest kända aktören i branschen – kännedomen är mer än tre gånger så hög som hos branschkollegan som kommer på andra plats. För de som planerar att anlita senior arbetskraft i hemmet skulle sju av tio välja Veteranpoolen.

### Snabbkoll: Tre insikter från undersökningen



1. Svenska pensionärer är positivt inställda till att arbeta under pensionen. 59 % arbetar redan, eller är öppna för möjligheten att börja arbeta igen.



2. Jobbonärernas främsta drivkrafter för att arbeta är att tjäna extra pengar som sätter guldkant på tillvaron, träffa människor och att hålla igång kropp och knopp.



3. Det jobbonärerna främst lägger extrapengen på är resor, något som 41 % svarar.

### > Vad förknippar du Veteranpoolen med? De vanligaste associationerna:



# Vd har ordet

Vi lever i en tid då den tekniska utvecklingen rusar fram och AI omformar hela branscher. Visst kommer tekniken fortsätta att förändra mycket, men mitt i all utveckling blir också något annat tydligare: värdet av mänsklig erfarenhet.

Det svenska näringslivet står inför stora utmaningar vad gäller kompetensförsörjning. Många verksamheter har svårt att hitta rätt erfarenhet, samtidigt som en stor och erfaren grupp människor både vill och kan bidra även efter pensionsåldern. Här finns en enorm potential som samhället inte har råd att förbise.

Jobbonärsbarometern 2026 visar att synen på arbete efter pensionen håller på att förändras. Tre av fem pensionärer i åldern 65–70 år uppger att de redan arbetar eller är öppna för att börja arbeta igen. Bland personer mellan 50–64 år planerar nästan hälften att fortsätta arbeta efter att de har gått i pension.

Vi på Veteranpoolen ser varje dag hur privatpersoner och företag efterfrågar erfaren och pålitlig kompetens, men också att många pensionärer uppskattar möjligheten att fortsätta arbeta på sina egna villkor. Drivkrafterna är många: för vissa handlar det om extra inkomst, men för många är det minst lika viktigt att känna gemenskap, hålla igång både kropp och hjärna, få fortsätta känna sig behövd och bidra med sin kunskap.

Även om tekniken kan effektivisera processer kommer den aldrig kunna ersätta det mänskliga mötet och det som byggts upp genom ett långt arbetsliv: omdöme, ansvarstagande, social förmåga och trygghet i att bemöta olika människor och situationer. Det handlar inte om att välja mellan innovation och erfarenhet – framtidens starkaste arbetsmarknad byggs när båda får samverka.

År 2027 fyller Veteranpoolen 20 år. Det gör mig stolt att se vilken stark position Veteranpoolen har idag. Med över 12 000 jobbonärer och cirka 64 lokalkontor runt om i Sverige hjälper vi företag och privatpersoner att hitta rätt kompetens samtidigt som vi ger pensionärer möjligheten att fortsätta vara en del av arbetslivet och gemenskapen.

Det tycker vi är värt att fira.



Trevlig läsning!  
Mats Claesson, vd Veteranpoolen AB

# Fråga nationalekonomen!

"Tar jobbonärer jobb från unga och arbetslösa?"

Nej, i allmänhet inte. Arbetslöshet beror inte på att det finns för få meningsfulla arbetsuppgifter att utföra, och därmed blir inte arbetslösheten högre av att viktiga uppgifter utförs av andra.

Så om pensionärer arbetar mer så blir det generellt inte högre arbetslöshet för andra. På samma sätt blir arbetslösheten bland infödda svenskar generellt inte högre av till exempel ett stort flyktingmottagande.

Olof Johansson Stenman,  
professor i nationalekonomi,  
Göteborgs universitet



## Veteranpoolen i siffror

Genomsnittlig ålder på en jobbonär

**70 år**

Antal lokalkontor

**64** lokalkontor

Fördelning av jobbonärer män/kvinnor

Bas: Alla

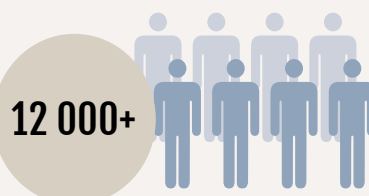
Män



Kvinnor



Antal jobbonärer 2025



# Från pensionär till jobbonär – fler fortsätter jobba efter pensionen

## Svenskar jobbar allt längre

I takt med att vi lever längre justeras också den svenska riktåldern för pension. Från år 2026 har den svenska riktåldern för allmän pension höjts från 66 till 67 år, och prognoser visar att riktåldern kommer att fortsätta stiga under kommande decennier som ett resultat av den ökade livslängden.

Att jämföra pensionssystem mellan olika länder kan vara krångligt. Det vi däremot vet säkert är att några av världens högsta pensionsåldrar finns i Norden och Västeuropa. Sverige har länge hört till de europeiska länder där människor arbetar längst och väntar längst med att gå i pension. Danmark, Norge, Finland och Island ligger på liknande nivåer. Riktat man blicken utanför Europa ligger även länder som USA och Singapore högt internationellt.

Den lägsta pensionsåldern har Sri Lanka, där den är 55 år för män och 50 år för kvinnor. I vissa länder skiljer sig nämligen pensionsåldern mellan könen, och ofta är den kopplad till antal arbetsår. Danmark är det land som väntas få högst pensionsålder framöver, med en pensionsålder som successivt ska höjas till 70–72 år under 2040-talet.

## Pensionsåldrar i världen\*



Sverige

67 år



Storbritannien

66 år



Danmark

67 år

men höjs successivt mot 70 år för yngre generationer



Sri Lanka

50 år / 55 år

för kvinnor

för män



USA

67 år

för yngre generationer, med möjlighet till högre pension vid uttag från 70 år



Singapore

64 år

som lägst, med 69 år som lagstadgad återanställningsålder – höjs successivt mot 70 år

\*Enligt [pensionsmyndigheten.se](https://pensionsmyndigheten.se), [seniorhaandbogen.dk](https://seniorhaandbogen.dk), [ssa.gov](https://ssa.gov), [gov.uk](https://gov.uk), [epf.lk](https://epf.lk), [mom.gov.sg](https://mom.gov.sg)

# Koll på pensionen?

I Sverige kan man arbeta och ta ut allmän pension samtidigt – och det finns inga övre gränser för hur mycket man får jobba eller tjäna. Man kan själv välja om man vill ta ut 25, 50, 75 eller 100 procent av sin allmänna pension, och det går när som helst att pausa eller ändra hur mycket pension man tar ut. Den inkomst man har samtidigt som man tar ut pension är fortsatt pensionsgrundande.

## Allmän pension

Allmän pension är den pension du har rätt till enligt lag och som betalas ut av Pensionsmyndigheten. De huvudsakliga delarna är inkomstpension och premiepension. För vissa kan även garantipension, inkomstpensionstillägg och tilläggspension ingå.

## Tjänstepension

Tjänstepension är ett samlingsnamn för den pension man får från jobbet. En kollektivavtalad tjänstepension, också kallad avtalspension, har de flesta via jobbet och grundas genom ett kollektivavtal mellan arbetsgivare och fack. Tjänstepension får man utöver den allmänna pensionen och det är arbetsgivaren som betalar för den.

## Garantipension

Garantipension är ett grundskydd i den allmänna pensionen som är till för den som haft liten eller ingen arbetsinkomst under livet.

## Riktålder

Riktålder är en rörlig pensionsålder som tar hänsyn till hur länge vi i genomsnitt förväntas leva. Detta för att pensionen inte ska bli lägre när vi lever allt längre. Riktåldern är inte tvingande men påverkar från vilken ålder du tidigast kan ta ut inkomstpension och premiepension, samt när du kan få rätt till bostadstillägg och garantipension.

## Avtalspensionär

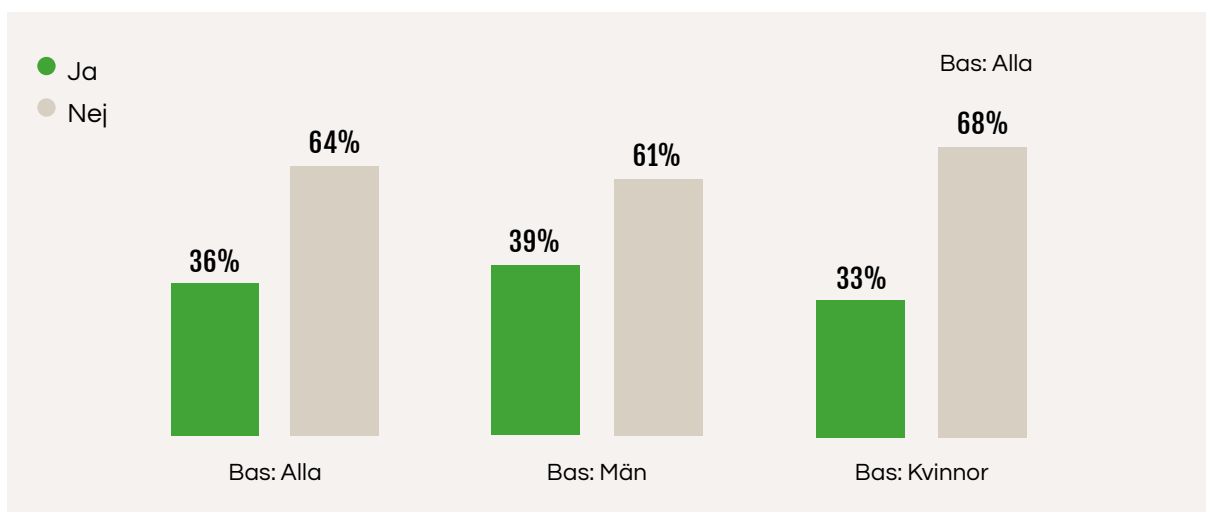
En person som enligt överenskommelse med arbetsgivaren slutar och går i pension före ordinarie pensionsålder.



# Svenskarna är öppna för att jobba efter pensionen

Andelen jobbonärer fortsätter öka, och idag uppger var tredje svensk pensionär (65–70 år) i undersökningen att de arbetar vid sidan av pensionen. Årets undersökning visar att 39 procent av männen och 33 procent av kvinnorna har en fot kvar i yrkeslivet. Bland de pensionärer som inte redan arbetar är 36 procent positivt inställda till att jobba. Dessutom svarar nästan hälften i åldern 50–64 år att det är troligt att de kommer att fortsätta jobba efter pensionen, eller att de redan tar ut pension samtidigt som de arbetar.

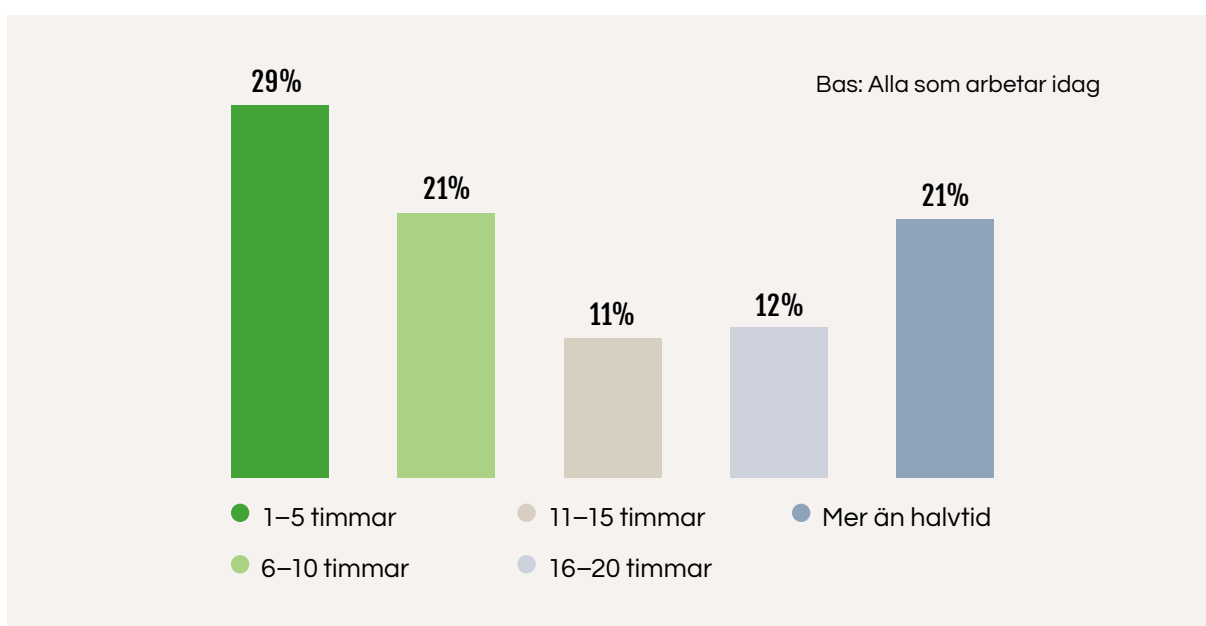
> Arbetar du i någon form samtidigt som du tar ut pension?



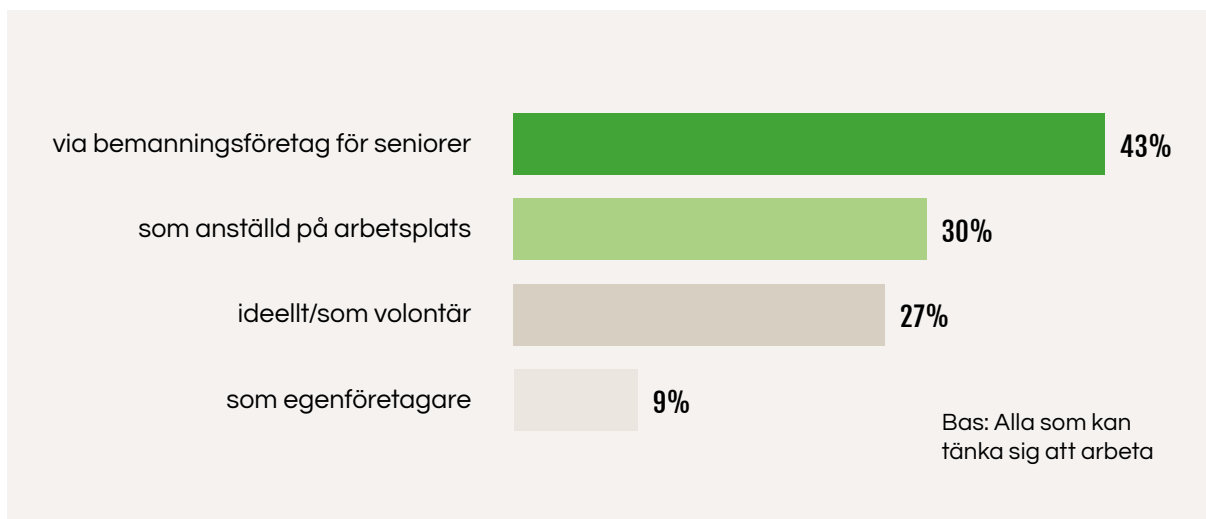
# Lagom är bäst: så vill jobbonärerna arbeta

De flesta jobbonärer anger att de vill arbeta som mest 10 timmar i veckan, och det är också så det ser ut i praktiken. Undersökningen visar att varannan jobbonär jobbar mellan 1–10 timmar i veckan. Det finns dock stora skillnader mellan könen – där männen jobbar mer än kvinnorna. Andelen män som jobbar mer än halvtid efter pensionen är 25 procent, jämfört med 17 procent av de kvinnliga jobbonärerna. Jobba gör man helst genom ett bemanningsföretag för pensionärer!

## > Så många timmar i veckan jobbar en jobbonär



## > Och så jobbar man helst

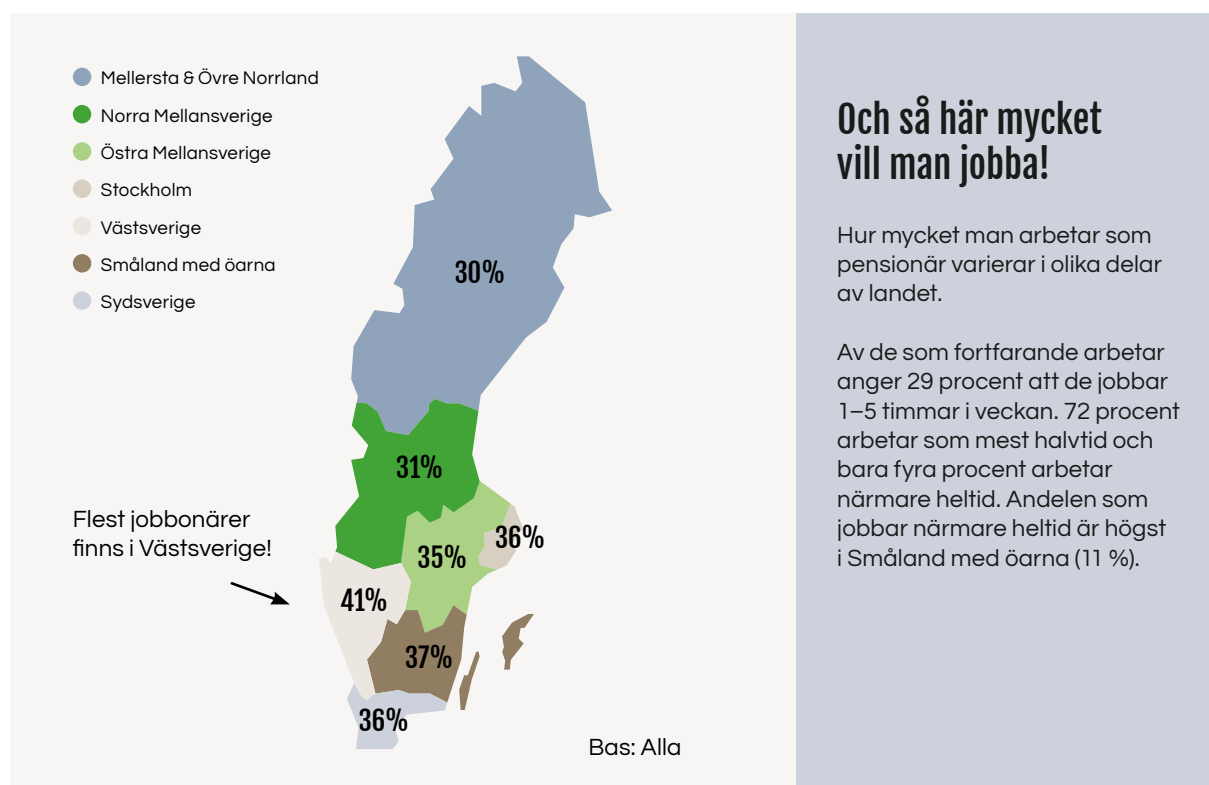




# Flest jobbonärer finns i Västsverige

I vår undersökning svarar en dryg tredjedel (36 %) att de arbetar samtidigt som de tar ut pension i någon utsträckning. Allra vanligast är det i Västsverige, där 41 procent uppger att de är jobbonärer.

> Arbetar du samtidigt som du tar ut pension?



# Hallå där...

Nils Axing, 68 år, från Värmdö



## **Efter en lång internationell karriär inom hotell- och restaurangbranschen, bland annat som vd på Grand Hôtel i Stockholm, blev du jobbonär. Hur kommer det sig?**

Jag hade svårt att förhålla mig till vad pension innebär. Att gå hem från jobbet en dag, äta tårta, och så är det över. Det passar inte mig. När jag hittade Veteranpoolen föll alla polletter ner. Jag insåg att det egentligen var precis det här jag ville. Jag avslutade min hotellkarriär på topp efter 45 år i branschen och får nu chans att göra karriär igen. Nu tar jag uppdrag inom trädgårdsskötsel!

## **Vad är det egentligen för skillnad på att driva lyxhotell och sköta om någons trädgård?**

Inte så stor skillnad som man kan tro. Den fysiska arbetsmiljön skiljer sig förstås mycket åt, men i grunden handlar det om att förstå kundens önskemål och behov, och erbjuda god service!

## **Du har utbildats i trädbeskränning genom Veteranpoolen, men hjärtat klappar lite extra för gräsklippning. Vilka är dina bästa tips för en fin gräsmatta?**

Använd vassa knivar och klipp gräset i två riktningar för ett tätare resultat. Var också noga med gödslingen! Gödsla med kväverik gödsel på våren för en näringskick, och fyll på med balanserad och långtidsverkande gödsel under sommaren för att inte stressa gräset vid värme och torka.

Fotograf: Lotta Axing

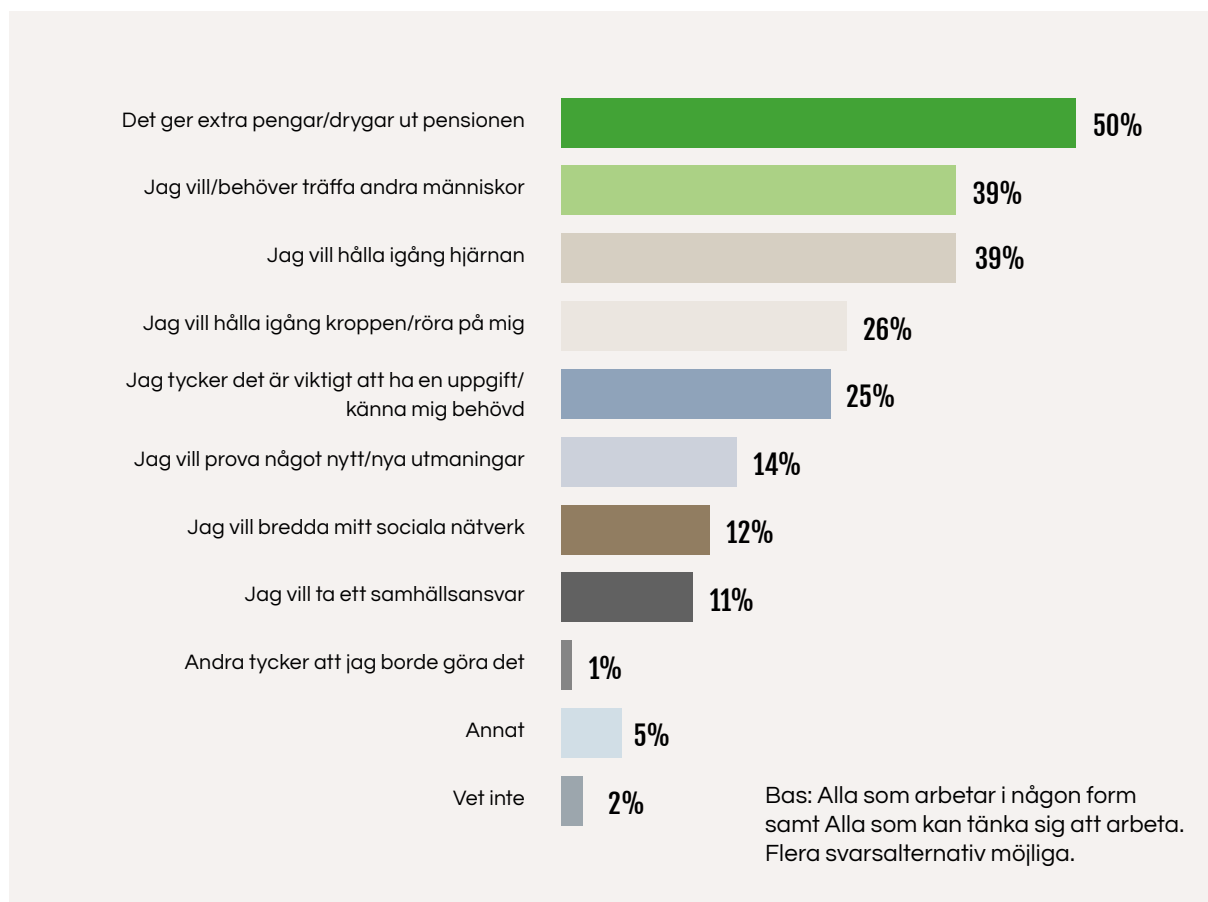
# Så vill svenskarna forma sitt jobbonärsliv

## Fler blir jobbonärer för gemenskap och för att hålla sig alerta

Att tjäna en extra slant är fortfarande en stark drivkraft för att arbeta som pensionär – de flesta skulle inte jobba gratis. Men många anger en kombination av ekonomiska, sociala och hälsomässiga motiv till att fortsätta arbeta. Hälften av de tillfrågade – både de som kan tänka sig att arbeta efter pensionen och de som redan jobbar – uppger att de vill jobba för att tjäna pengar/dryga ut pensionen (50 %), i en flervalsfråga.

Även om ekonomin fortsatt väger tungt pekar siffrorna på att allt fler ser arbete som ett sätt att hålla sig socialt och mentalt aktiv efter pensionen. Fler uppger nu att de vill fortsätta arbeta för att träffa andra människor (39 %), och för att hålla igång hjärnan (39 %). Att fortsätta röra på sig och hålla igång kroppen är också fortsatt en viktig drivkraft för många (26 %).

### > Orsaker till att vilja arbeta

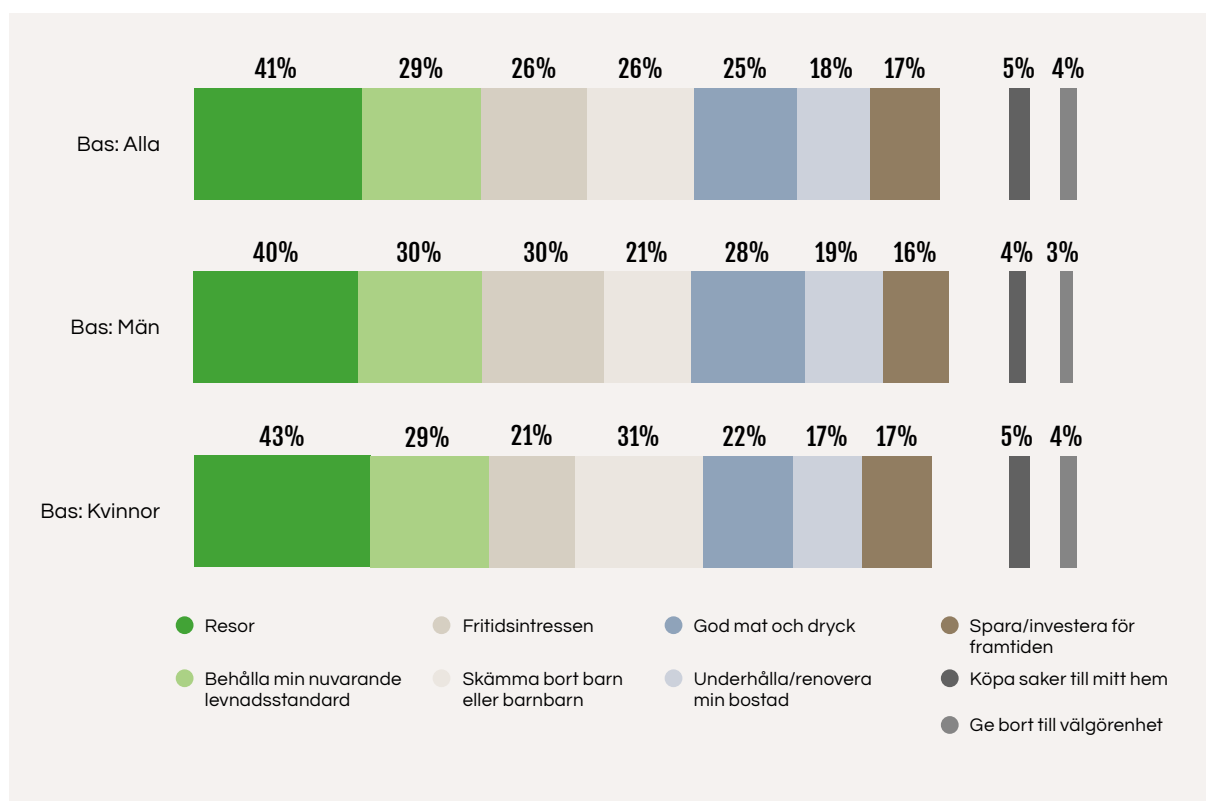


## Resor, fritid och barnbarn: så spenderar jobbonärerna sina pengar

När vi frågar vad man vill lägga de pengar man tjänar på att jobba så är det tydligt att det handlar om att sätta guldkant på tillvaron – både genom att unna sig själv mer men också genom att skämma bort barn och barnbarn.

Resor fortsätter vara det vanligaste att spendera sina extrapengar på som jobbonär. 41 procent uppger att de lägger pengarna på resor, följt av att behålla sin nuvarande levnadsstandard (29 %). Därefter kommer fritidsintressen (26 %), att skämma bort barn eller barnbarn (26 %) samt god mat och dryck (25 %).

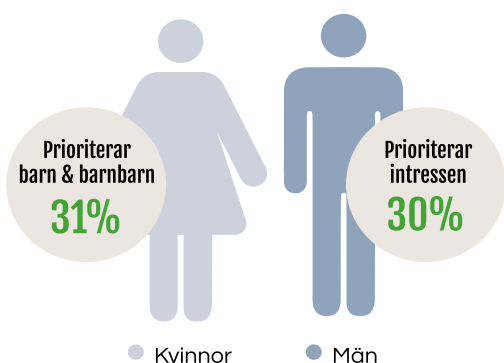
### > Det här lägger jobbonärerna sin lön på



## Kvinnor prioriterar barn och barnbarn – män prioriterar intressen

I årets rapport syns en viss utjämning mellan könen jämfört med undersökningen för ett par år sedan – men några skillnader kvarstår. Män lägger oftare pengar på fritidsintressen (30 procent jämfört med 21 procent bland kvinnor). Kvinnor väljer i högre grad att skämma bort barn och barnbarn (31 procent jämfört med 21 procent bland män).

Män är också mer positiva till att arbeta efter pensionen – 40 procent kan tänka sig att bli jobbonärer, jämfört med 32 procent av kvinnorna.

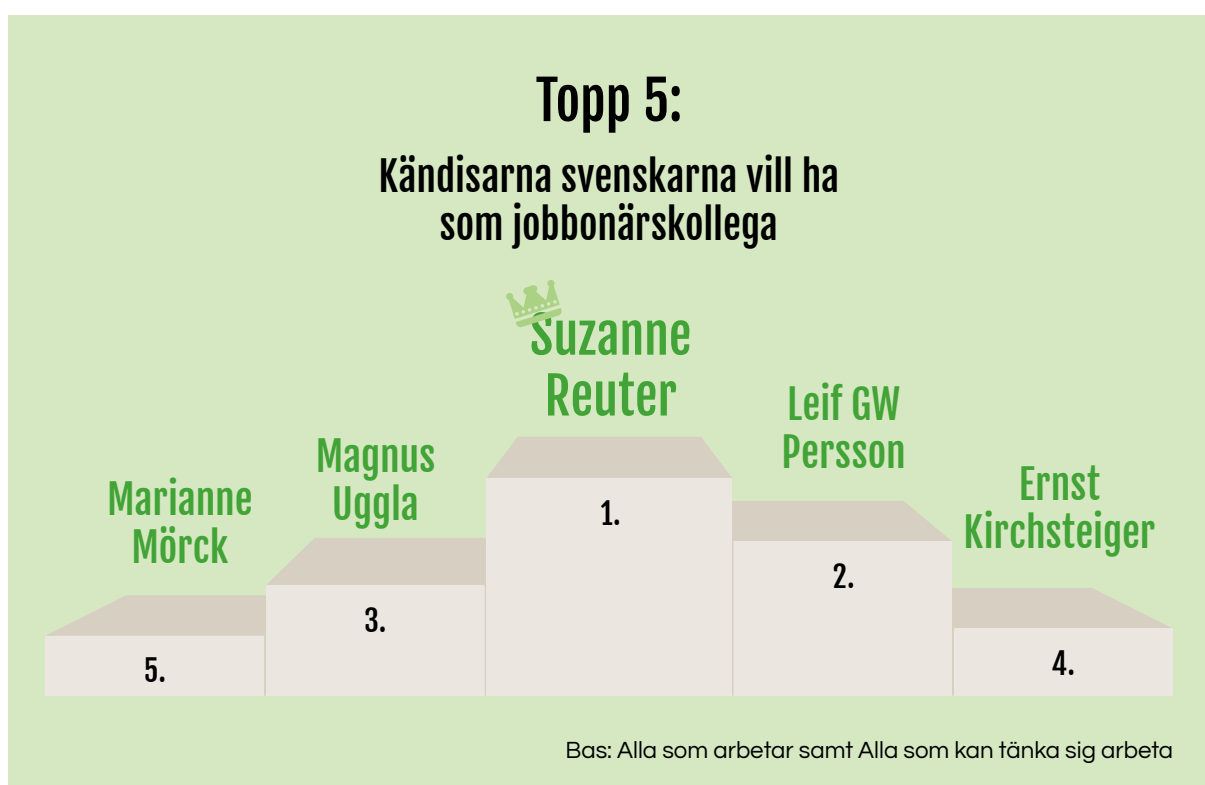




Fotograf: Gustaf Hill

## En kändis som kollega?

Vi frågade vilka kändisar Sveriges jobbsugna pensionärer helst vill ha som jobbonärskollega. På första plats hamnar den folkliga skådespelerskan Suzanne Reuter, känd från bland annat succéserierna Rederiet och Svensson, Svensson.



# Livet som franchisetagare: ”Lite som en brandman”

Hur ser din vardag som franchisetagare ut?

Jag jobbar lite som brandman, ingen dag är den andra lik! Jag träffar massor med olika människor varje dag och har intervjuer med nya jobbonärer och potentiella kunder. Jag tittar på hus som ska målas och trallar som ska byggas och försöker få in rätt veteran på rätt plats – det är jätteroligt!

Vad är det bästa med jobbonärer?

Pålitligheten, flexibiliteten och optimismen. Den långa arbetslivserfarenheten gör att de flesta är väldigt självgående och hela tiden gör det lilla extra. Det är sådant som ungdomarna inte alltid tänker på.

Niclas Rehnqvist,  
ansvarig för Veteranpoolen i Västervik



”

Det bästa med att jobba med senior  
arbetskraft är att varje dag se hur Veteranpoolen  
bidrar till att våra jobbonärer får känna mer glädje i  
livet med nya vänner och kollegor, samtidigt som  
de får en liten extra slant i plånboken.

Johanna Blom,  
ansvarig för Veteranpoolen i Kungsbacka



# Hallå där...

Robin Jonsson och  
Jon Sunnerfjell,  
forskare i sociologi.



Arbetar just nu med forskningsprojektet  
"Åter i arbete: En studie av jobbonärer  
i seniorbemanningsbranschen"!



## Berätta mer om er forskning om jobbonärer!

Vi undersöker bland annat vilka jobbonärerna är och vad som motiverar dem att jobba vidare. Veteranpoolen är vårt huvudsakliga case i projektet, och genom dem har vi haft möjlighet att skicka ut enkäter och intervjua både jobbonärer och medarbetare från Veteranpoolens huvudkontor, säger Robin Jonsson.

## Vilka är det som väljer att bli jobbonärer?

Alla sorters människor, men vi ser att de med praktisk yrkesbakgrund sticker ut lite extra – de känner ofta en stor yrkesstolthet och vill fortsätta få användning av kompetenser från ett långt yrkesliv. Men det finns även sociala, hälsomässiga och ekonomiska motiv, säger Jon Sunnerfjell.

## Varför väljer jobbonärerna ofta bemanningsbranschen?

Av de jobbonärer som vi intervjuat från Veteranpoolen uppger många flexibiliteten – att själv kunna välja när och hur mycket man vill arbeta, och med vad. Att hoppa in när man verkligen behövs för kunder gör också att jobbonärerna upplever att det är meningsfullt och belönande. En del av jobbonärerna lyfter också fram att de får mycket uppskattning från kunder, säger Robin Jonsson.

## Hur ser framtiden för jobbonärer ut?

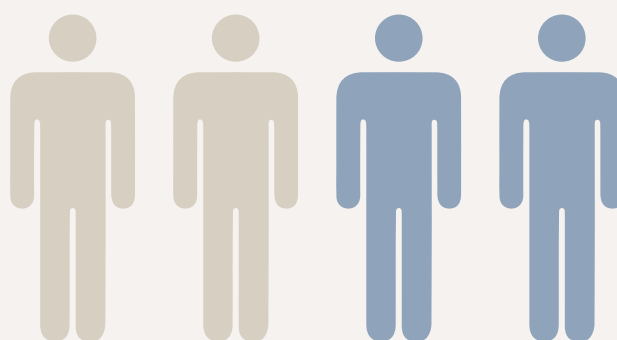
Gränsen mellan arbetsliv och pensionärsliv håller på att luckras upp, när det blir allt vanligare att gradvis trappa ner eller återgå till arbetslivet. Det är möjligt att begreppet pension kommer se lite annorlunda ut i framtiden, att det inte är en lika tydlig och definitiv slutpunkt. Framväxten av jobbonärer är en fråga som påverkas av faktorer såsom förbättrad folkhälsa, längre livslängd, skattelagstiftning, ökade levnadskostnader och förändringar i pensionssystemet, säger Robin Jonsson.

# I huvudet på framtidens pensionärer

Morgondagens pensionärer ser ljust på ett aktivt arbetsliv även efter pensionen. 45 procent av alla i åldern 50–64 år menar att det är troligt att de kommer bli jobbonärer i någon form. Intresset är som störst hos personer i åldern 55–59 år, där nästan varannan (48 %) tror att de kommer jobba vidare efter pensionen. Intresset är också något högre bland män (48 %) än bland kvinnor (41 %).

## 45%

i åldern 50–64 år tror att de kommer fortsätta jobba efter pensionen.



**Pensionärer upplever generellt sett en hög livskvalitet. Nästan sex av tio (57 %) av dem som har svarat i undersökningen uppger att de har högre livskvalitet som pensionärer än innan.**

## Fyra jobbonärsjobb du inte visste fanns...



### Långduksrullare

Att rulla ut en stor duk över odlingslådorna på en plantskola för att plantorna inte ska skadas på natten.



### Julbelysningståndare

Att vara den som tänder julbelysningen över området runt Göteborgs paradgata Avenyn.



### Tomte

Ett mysigt och ärofullt uppdrag – att vara jultomte hos familjer, på köpcentrum, eller till och med flygplatser.



### Fårfarmsguide

Ett uppdrag som innefattar att ha god hand med både tvåbenta och fyrbenta varelser – och att köra traktor med släp!

# Hallå där...

Katarina Steffenburg, 69 år,  
från Göteborg



## Hur kommer det sig att du blev jobbonär?

Att gå i pension var som att trycka på en knapp – plötsligt hände ingenting! Jag hörde talas om Veteranpoolen genom en kompis och tyckte det lät som ett bra alternativ. Idag tar jag uppdrag inom administration, som jag arbetat med under i stort sett hela mitt yrkesliv.

## Vad är det bästa med jobbonärslivet?

Att få komma ut och träffa människor, känna tillhörighet och dessutom få ett litet extra tillskott i kassan att lägga på roliga grejer. Jag vaknar och känner att jag har en uppgift att utföra och att jag kan bidra med min kompetens. Jag har två barnbarn, och ytterligare ett på väg, som jag vill ha tid att umgås med. Så att få styra min egen arbetstid är också viktigt.

## Känner du att din tillvaro förändrats sedan du gick från pensionär till jobbonär?

Jag känner faktiskt att jag fått högre livskvalitet. Även om jag alltid trivs bra med mina arbetsplatser, var jobb alltid ett nödvändigt ont. Nu jobbar jag på mina egna villkor och för att det tillför så mycket mer än bara lön. Nu är livet en perfekt mix – jag hinner med allt jag vill!



## Vill du veta mer?

Kontakta Carolina Andersson

072-145 28 12

[carolina.andersson@veteranpoolen.se](mailto:carolina.andersson@veteranpoolen.se)

[www.veteranpoolen.se](http://www.veteranpoolen.se)

**VETERANPOOLLEN**