

[pan'sjo'n]

Magasinet der holder dig opdateret om din pension — NR. 1 FORÅR 2023



Vi tager hånd om dit helbred

Forebyggelse er også
en del af din pension

Indhold

TEMA

3 Forebyggelse og helbred
Presset, stresset, syg? Måske kan vi hjælpe

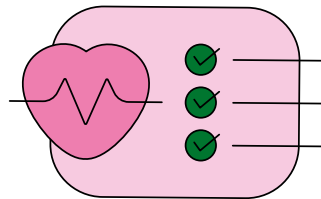
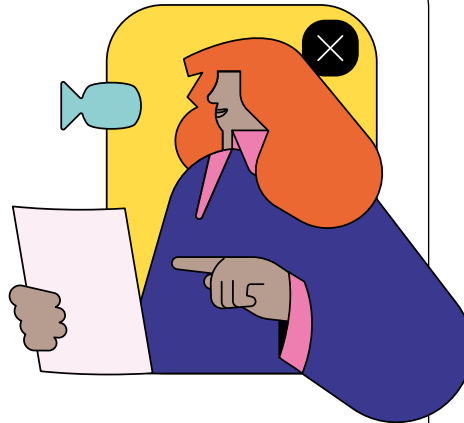
4 Vi tager hånd om dit helbred
Forebyggelse er også en del af din pension

6 Hvad giver lærerne stress?
Interview med ekspert, Bo Netterstrøm

8 Kompasforløb
Et tilbud om forebyggelse

10 Medlemsoplevelser
Johanne: Problemet var, at jeg ville det hele

11 Medlemsoplevelser
Johnny: Jeg kunne ikke sige pyt



12 Dig og din pension
Stort og småt fra Lærernes Pension

14 Engkvarteret
Nyt byggeri i Randers

15 Risskov Strandpark
En helt ny bydel i Aarhus

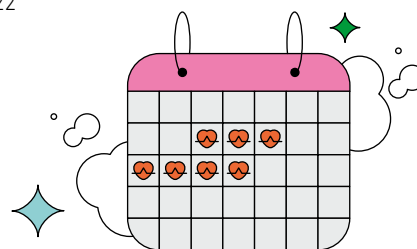
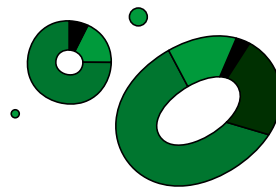
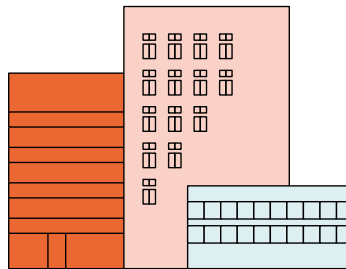
16 Bag om vores investeringer
Investeringschefen fortæller

18 Tryghed i din opsparing
Afkast og depotrente

20 Samfundsansvar og klimahensyn
Den helt korte udgave af vores rapport for 2022

22 Mød os
Vi afholder flere forskellige typer møder

24 Mødedatoer



[pan'sjo'n]

NR. 1 FORÅR 2023

Hvem er vi?

Vi administrerer overenskomst-pensioner for ca. 158.000 lærere. Derudover tilbyder vi dig og din husstand at supplere med en individuel pensionsordning hos os. Vi har som målsætning at sikre gode pensioner ved et godt, stabilt afkast og lave administrationsomkostninger.

Lærernes Pension

Tuborg Boulevard 3
2900 Hellerup
Tel 70 21 61 31
Mail post@lppension.dk
CVR 17 10 65 89
www.lppension.dk

Ansvarshavende redaktør
Susanne Bych

Redaktør
Pauline Razga

Tekst
Pauline Razga

Foto
Meha Karimi
Ann Malmgren
Søren Svendsen

Illustrationer
Bratislav Milenković

Design og tryk
OTW A/S



Vi bestræber os på at være miljøbevidste og benytter FSC mærket papir til vores tryksag og trykker på et Svanemærket trykkeri.

FSC certificeringen viser, at råmaterialet i det papir, vi anvender til de FSC certificerede tryksager, kan spores tilbage til bæredygtigt skovbrug og andre kontrollerede kilder, hvor et træ plantes hver gang et fældes.

Svanemærket er din garanti for, at alle materialer i forbindelse med produktionen er miljøvenlige, og at der herudover er en skrap kontrol med genanvendelse og bortskaffelse af brugt materiale.

Presset, stressed, syg?

Måske
kan vi
hjælpe



Vi tager hånd om dit helbred

Forebyggelse er også en del af din pension



Denne gang i [pan'sjo'n] er temaet forebyggelse og helbred. Vi stiller skarpt på, hvordan du som lærer kan undgå at blive syg eller hvordan vi kan hjælpe dig, hvis du er blevet syg.

En lærer skal kunne navigere mellem mange forskellige situationer i løbet af en dag. Med inklusion, børn der mistrives og forældre der stiller krav, er det ikke så underligt, at nogle lærere bliver stressede.

Derfor kan du som medlem hos Lærernes Pension få hjælp til at forebygge stress. Det er ikke kun godt for det enkelte medlem, men godt for alle – for når færre lærere bliver syge, så udbetales der færre invalidepensioner, og det kommer hele fællesskabet til gode.

Stress fylder hos lærerne

I Lærernes Pension kan vi se på tallene, at stress fylder meget. Omkring en tredjedel af dem, som får udbetalt penge fra deres forsikring, er gået ned med stress – og sådan har det været i en årrække. Vejen tilbage til arbejdsmarkedet kan være en lang og hård proces, men det er vel-dokumenteret, at jo tidligere man får hjælp, desto lettere er det at komme tilbage, eller måske helt undgå en sygemelding. På den måde kan en tidlig indsats være med til at forebygge sygdom og sikre et godt og balanceret arbejdsliv.

Dit pensionsselskab står klar til at hjælpe

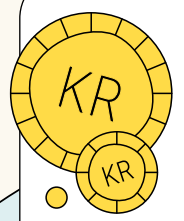
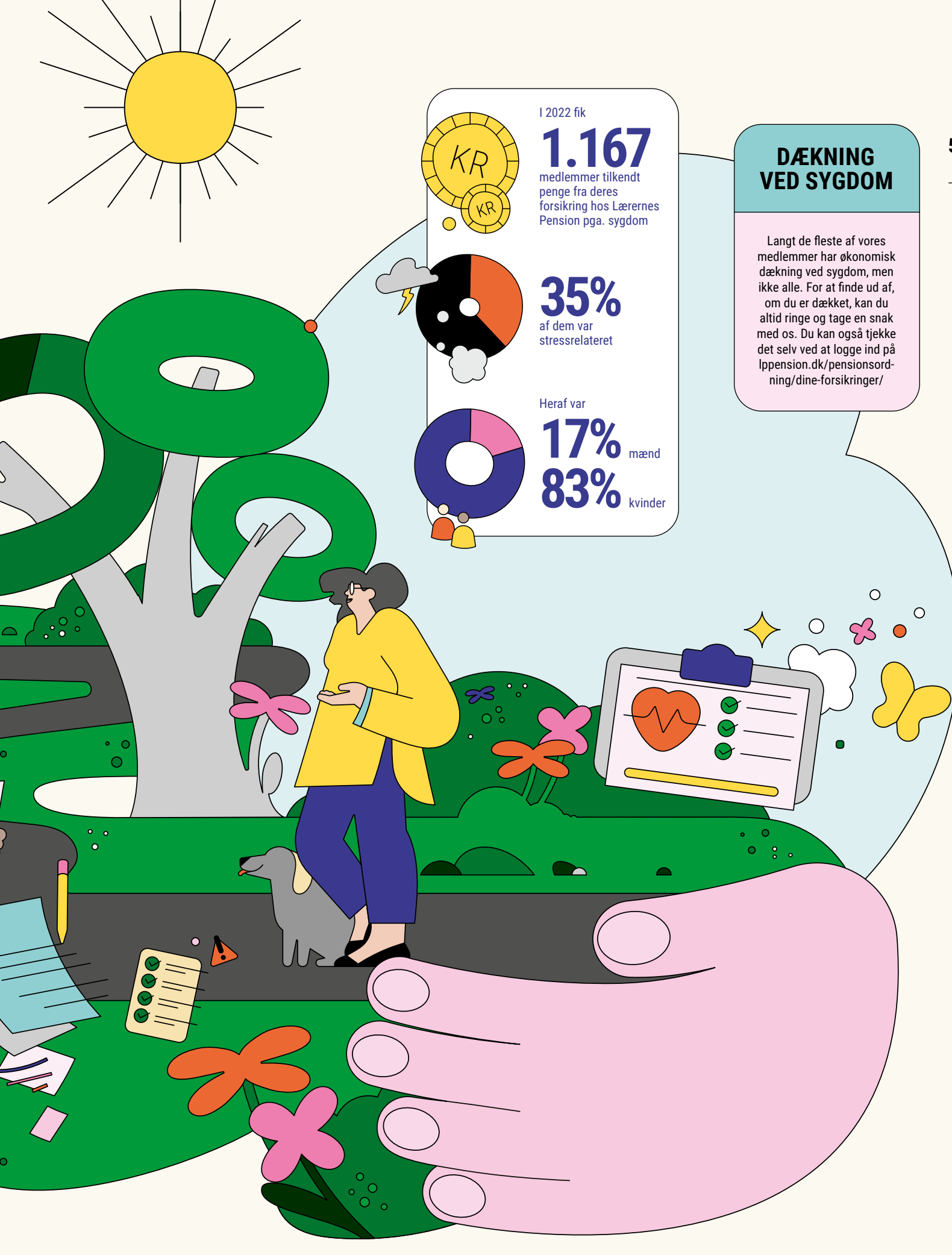
Lærernes Pension står klar til at hjælpe, hvis vores medlemmer på et tidspunkt skulle blive udfordret på helbredet. Din LærerPension indeholder en invalidepension, der bliver udbetalt, hvis der sker dig noget og du er ude af stand til at arbejde. Med et øget fokus på forebyggelse støtter vi det enkelte medlem i forhold til at fastholde sit arbejde og med at bevare tilknytningen til arbejdsmarkedet. •

Scan QR-koden eller besøg lppension.dk/helbred for at læse mere om, hvordan vi kan hjælpe dig

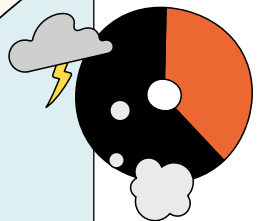


TRYK KONTAKT

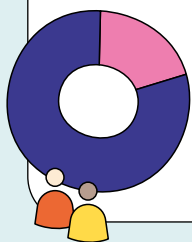
Du kan altid ringe til os på 70 21 61 31 for at høre, om vi kan hjælpe dig. Vores rådgivere er uddannede til at rådgive og hjælpe med sygdomsforløb.



I 2022 fik
1.167
medlemmer tilkendt
penge fra deres
forsikring hos Lærernes
Pension pga. sygdom



35%
af dem var
stressrelateret

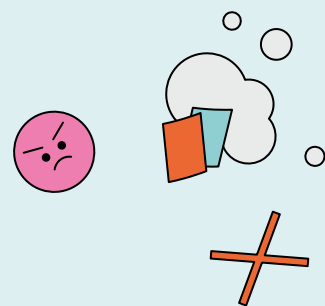


Heraf var
17% mænd
83% kvinder

DÆKNING VED SYGDOM

Langt de fleste af vores medlemmer har økonomisk dækning ved sygdom, men ikke alle. For at finde ud af, om du er dækket, kan du altid ringe og tage en snak med os. Du kan også tjekke det selv ved at logge ind på lppension.dk/pensionsordning/dine-forsikringer/

Pres, høje forventninger og mangel på kontrol giver lærerne stress



Der har de senere år været en stigning i antallet af lærere, der bliver sygemeldt med stress. I den forbindelse har [pan'sjo'n] taget en snak med læge og seniorforsker i stress, Bo Netterstrøm, der er ekspert på området og medforfatter på bogen 'Stress i professionsfagene'. Vi har spurgt ham, hvilke udfordringer lærerne står overfor, og hvorfor de får stress.

Hvad er årsagen til, at lærerne er mere stressede end tidligere?

→ Det er bl.a. forventningerne til at gøre sit arbejde ordentligt. Som lærer vil man gerne lave en ordentlig undervisning, men problemet for mange lærere er, at de ikke synes, de har nok tid til deres kerneopgave.

Desuden er forældrene mere tilbøjelige til at blande sig i, hvad der foregår i skolen og det kan være et pres for særligt den lidt yngre lærer, som er usikker på, hvordan hun eller han bliver opfattet.

Hvis man er lidt oppe i årene, kan den ændrede arbejdssituation også være en stressfaktor. Efter skolereformen er der kommet andre spilleregler og man har fået mindre indflydelse på sin arbejdssituation og har mindre mulighed for at tilrettelægge sin undervisning, som man vil. Det vil sige, at man har fået mindre kontrol end tidligere, og særligt kontrol er meget vigtigt, hvis man skal undgå at blive stresset.

Hvordan kan man undgå at blive stresset?

→ På et individuelt plan er motion en mægtig god stressforebygger. Hvis man er i god fysisk form, så bliver man ikke så stresset og man sover bedre om natten. Det er positivt, for hvis man sover dårligt om natten, så stresser man sin krop, fordi man ikke får restitueret sin hjerne ordentligt. Hjernen skal ligesom vaskes ren.



Vi ser flere og flere langtidssygemeldinger på grund af stress, og der er jo faktisk også nogle, der helt forlader lærergerningen, fordi de ikke kan klare det.

Bo Netterstrøm

Og så er det at have et socialt fællesskab på lærerværelset en utrolig stor stødpude for, at man undgår at blive stresset. Hvis man har nogle gode kollegaer, som man har tillid til og kan henvende sig til, så har man også nogen at dele sine frustrationer og sin usikkerhed med.

Derudover har det stor betydning, at man selv kan tilrettelægge sin undervisning, som man vil. Hvis ikke man som lærer har indflydelse på sin egen arbejdssituation og kan have en god dialog med sin leder om, hvordan tingene skal foregå, så føler folk sig afmægtige og stressede.

Hvilke konsekvenser kan stress have for lærerne?

→ Hvis man er stresset og er usikker på sig selv, så performer man dårligere. Man har ikke

så meget overskud, så kreativiteten til at lave en ordentlig undervisning bliver dårligere. På den måde bliver det lidt en ond spiral. Man bliver dårligere til det, man er sat til at gøre, og af den grund bliver man endnu mere stresset. Derudover sker der også relativt ofte det, at folk lader sig sygemelde. Vi ser flere og flere langtidssygemeldinger på grund af stress, og der er jo faktisk også nogle, der helt forlader lærergerningen, fordi de ikke kan klare det.

Hvad skal man gøre, når man er stresset?

→ Snak med nogen om det. Det er det aller vigtigste. Hvis man ikke kan snakke med en anden person, om hvordan man har det, så går man selv med det indvendigt hele tiden. Det at komme af med det, og få sat nogle ord på, er en kæmpe hjælp. Og hvis man ikke har nogen at fortælle det til, kan man i stedet skrive det ned, for lige så snart man har skrevet det ned, så er det ude af ens hoved. Jeg kalder det at få tingene parkeret. Når man får sat nogle ord på, så finder man også ud af, hvad det er, der belaster én.

Og når man får identificeret, hvad det er, der stresser én, så kan man opstille en handlingsplan for, hvordan man gør noget ved det.

Men man skal huske på, at der ikke er noget quickfix, hvor man siger, at nu gør du bare sådan og sådan og så er det i orden. Når man bliver stresset, og måske ligefrem er på vej til en sygemelding eller er sygemeldt, så har det stået på i noget tid. Der har lagret sig en hel masse i folks hjerner, som nu skal restituere sig, og det vil sige, at hvis man har været stresset i mange måneder, så tager det også et par måneder at komme op igen. Men hvis man hele tiden kan se, at der er små fremskridt, så giver det en eller anden fornemmelse af, at det bliver bedre og af at det nok skal gå. Der sker ofte det i starten, at folk bliver enormt bekymrede for, om de nu er havnet der, hvor det begynder at få fysiske konsekvenser og hvor de simpelthen ikke kan mere. Men det er bare stress. Det er en naturlig reaktion, og det er noget, man kommer sig af. Bare den erkendelse gør, at man føler, at der er et håb forude – og det hjælper. ●

På vej mod bedre trivsel med et Kompassforløb

Uanset om du er ved at blive syg eller er blevet syg, så er der hjælp at hente hos os.

HVAD ER ET KOMPASFORLØB?

Kompassforløbet er for dig, der har problemer med stress eller er plaget af smerter. I et Kompassforløb får du tilknyttet en vejleder, der følger dig fra start til slut og hele vejen rundt om din situation. Din vejleder hjælper dig med at sætte realistiske mål, så du kan opnå bedring og enten blive i arbejde eller vende tilbage til arbejdsmarkedet, hvis du er sygemeldt.



Et tilbud om forebyggelse

Hvis du har problemer med stress eller er plaget af fysiske smerter, kan et Kompasforløb være noget for dig. Kompasforløbet foregår online via en app og gennem samtaler på telefon og video. Under forløbet får du tilknyttet en personlig vejleder med en helbredsaglig baggrund, der fungerer som en coach, og som følger dig under hele dit forløb. Gennem individuelle samtaler og en helhedsorienteret rådgivning, sætter I sammen nogle realistiske mål, som du arbejder hen mod under forløbet. Via app'en har du mulighed for at kommunikere med din vejleder, når det passer ind i din hverdag, og du vil kunne se, hvad I har snakket om og hvilke mål I har sat.

Vi tager udgangspunkt i den enkelte

Kompasforløbet tilbydes til medlemmer af Lærernes Pension, hvor der er et potentiale for forebyggelse eller hvor et forløb kan hjælpe til bedre trivsel i hverdagen. Det er et individuelt tilpasset forløb, der tager udgangspunkt i lige netop din situation. Forløbet begynder med en indledende snak, hvor du og din vejleder har en samtale 360 grader rundt om din situation.

"Der kan være mange årsager til, at man er stresset, så vi er nødt til at snakke hele vejen rundt, så vi kan finde ud af, hvordan vi kan hjælpe det enkelte medlem bedst muligt. Alle forløb er fuldstændig individuelt tilrettelagt, og med udgangspunkt i den enkelte kan vi finde frem til, hvad årsagen er, hvorfor medlemmet er nået hertil og hvad vi sammen kan gøre ved det", forklarer Jeanette Ørum, der er direktør i ProIndsats, som Lærernes Pension har udviklet Kompasforløbet i samarbejde med.

ProIndsats beskæftiger sig med forebyggelse og arbejdsfastholdelse, og alle vejlederne hos ProIndsats har en helbreds-



Alle forløb er fuldstændig individuelt tilrettelagt, og med udgangspunkt i den enkelte kan vi finde frem til, hvad årsagen er, hvorfor medlemmet er nået hertil og hvad vi sammen kan gøre ved det.

Jeanette Ørum,
Direktør i ProIndsats

faglig baggrund og stor erfaring inden for området. Det bringer nogle andre kompetencer ind i forløbet, som gør, at vi bedre kan hjælpe den enkelte.

Hvilke udfordringer har medlemmerne?

Der kan være mange grunde til, at man starter i et Kompasforløb. Nogle står med en alt for

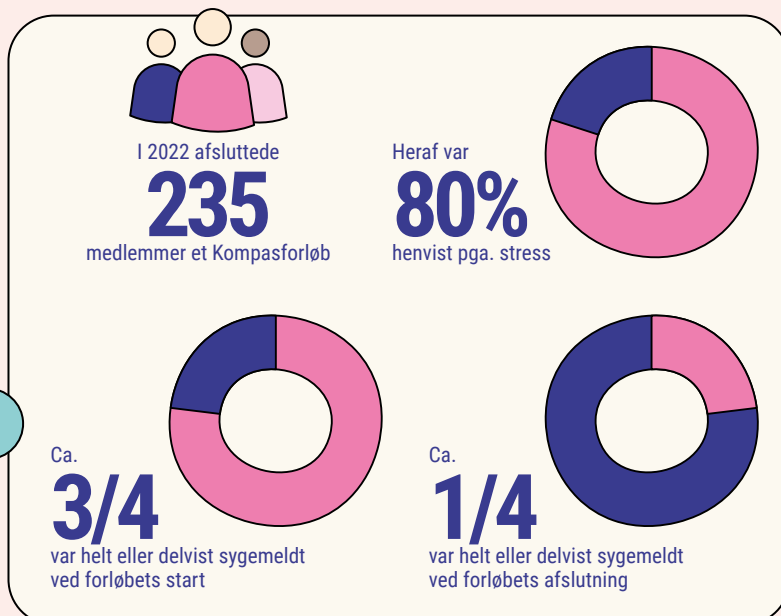
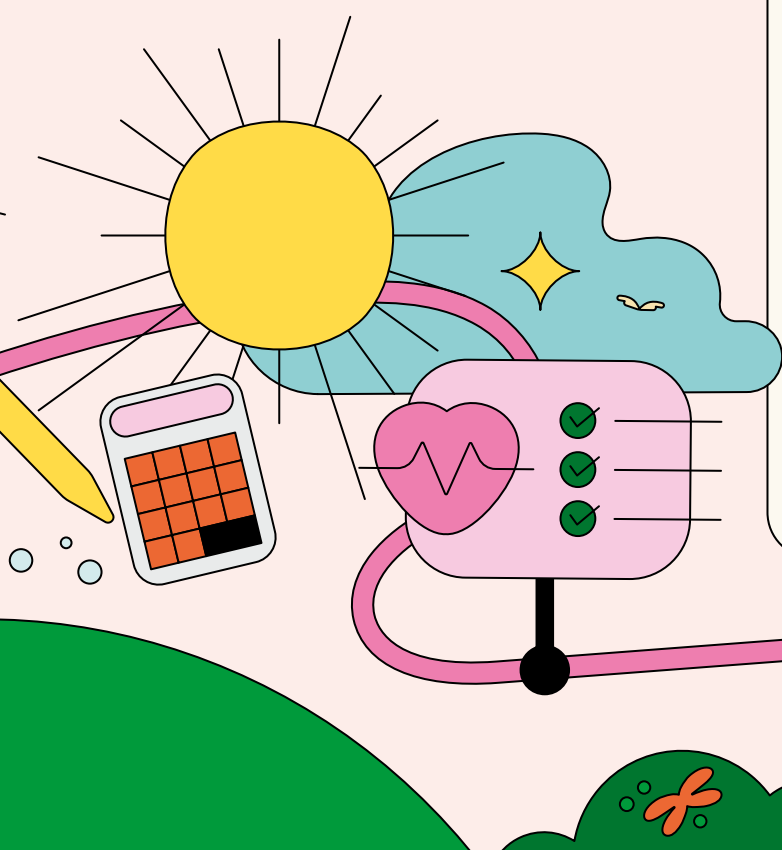
stor arbejdsmæssig belastning og er presset af fx forældresamarbejde og inklusion, mens andre har privatrelaterede udfordringer. Selvom udfordringerne kan være meget forskellige, så ser vi stadig nogle tendenser, hvor eksempelvis en del unge lærere står overfor samme type problematikker, mens de lidt ældre lærere typisk har andre udfordringer i deres arbejdsliv.

"Vi ser en stigende andel af nye, unge lærere, der træder ud på arbejdsmarkedet og er fyldt med mod og brænder for deres fag, men som ikke rigtig kan indfri deres ambitioner derude. Og så har vi på den anden side ældre og mere erfarne lærere, der har været i faget i mange år, men som gennem tiden bliver slidte af de udfordringer, der er i lærerfaget, og derfor har brug for at blive støttet og hjulpet til at finde frem til, hvordan de finder glæden ved deres arbejde igen", fortæller Jeanette.

Hjælp til selvhjælp

Formålet med et Kompasforløb er, at du får hjælp til at opnå bedring og til at bevare tilknytning til arbejdsmarkedet. Din vejleder hjælper dig med at forstå, hvorfor du har de symptomer, du har, for "man er nødt til at vide, hvad der har udløst symptomerne, så man ikke får tilbagefald", siger Jeanette, og pointerer, at omkring halvdelen af de medlemmer, der er i et Kompasforløb, har været sygemeldt før med samme problematik. Derfor er der også et stort potentiale i at nå ud til medlemmerne tidligere, og gerne allerede inden de får symptomer og bliver sygemeldt.

"Det er der, vi virkelig kan gøre en stor forskel i forhold til at hjælpe medlemmet med at forstå og håndtere sine symptomer, og med at reagere på dem på en hensigtsmæssig måde, så de kan trives i deres arbejde." •





Problemet var, at jeg ville det hele

Johanne har arbejdet som skolelærer i 20 år. Og så har hun for nyligt været igennem et Kompasforløb hos Lærernes Pension. Alvorlig sygdom og to dødsfald i den nærmeste familie blev startskuddet til en meget svær periode i Johannes liv.

“Det der har trigget mig, var det her med sygdom på sygdom på sygdom. Min mor blev syg i 2020 og endte med at dø af det. Så nåede jeg lige at puste ud, og så blev min søster syg. Der stod jeg igen med det hele, og det ramte mig hårdt.”

Hjælp til at prioritere

Presset fra de to sygdomsforløb betød, at Johanne havde svært ved at prioritere, hvor hun skulle lægge sin energi i hverdagen.

“Når du er presset, er det svært at prioritere, men i Kompasforløbet fik jeg hjælp til at beslutte, hvilke opgaver jeg skulle fokusere på for at skabe luft i min hverdag og passe på mig selv. Hvis jeg ikke havde været i det forløb, så tror jeg, at det hele var væltet og jeg var brændt sammen. Så det har lidt været min retnings”, fortæller hun.

Johanne ville gerne nå det hele, men med sygdom i familien, arbejde, og familielivet derhjemme, havde hun svært ved at få det hele til at gå op.

“Problemet var, at jeg ville det hele. Og der var min vejleder god til at sige, jamen det kan du ikke. Du kan ikke både være på arbejde i 37

timer og så ude hos din søster i 37 timer og så samtidig være en fabelagtig mor overfor dine børn. Du er ikke Superman.”

Arbejdet gav ro og energi

For Johanne var det vigtigt at undgå at blive sygemeldt fra sit arbejde som lærer, da det var her, hun havde mulighed for at få et frirum fra det pres, hun oplevede udenfor arbejdstiden.

“Det var jo ikke mit arbejde, der stressede mig, men i stedet det, der gav mig ro og energi. Når du er sammen med børn, er du tvunget til at være nærværende, fordi du er på. Det gjorde, at jeg kunne lukke al den der sygdom ude for en stund”, forklarer Johanne.

Jo tidligere du starter med sådan et forløb, desto bedre. For det giver dig mulighed for at få nogle redskaber, du kan bruge i dit arbejdsliv, så du kan blive der.

Johanne, skolelærer

Et konkret forløb

Johanne fremhæver især Kompasforløbets konkrete tilgang, som noget, der virkede rigtig godt for hende.

“En af grundene til at det har været så positivt, er, at det hele tiden var løsningsorienteret og noget, der var ladsiggørligt. Min vejleder var rigtig god til konkret at hjælpe mig med at finde ud af, hvad der gav mening, og det havde jeg brug for i den situation. Og så synes jeg, at det, at hun var sygeplejerske, gav en meget jordnær og praktisk tilgang. Det passede i hvert fald godt til mig.”

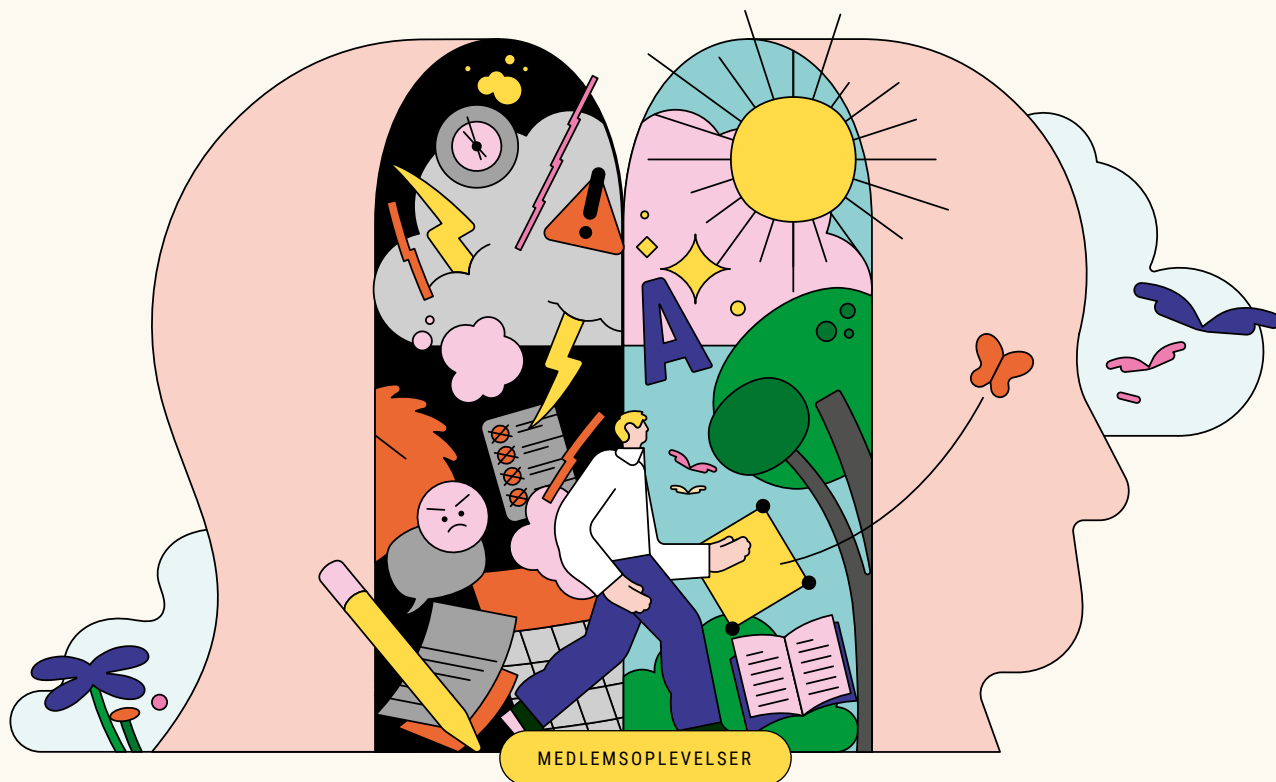
En kæmpe hjælp

Johanne afsluttede sit Kompasforløb i efteråret 2022 og ser i dag tilbage på et forløb, der hjalp hende med at håndtere en meget svær periode i sit liv.

“Jeg synes forløbet var enormt positivt og en kæmpe hjælp”, fortæller Johanne.

Hun mener også, at det er vigtigt, at medlemmerne er klar over, at forløbet findes.

“Jo tidligere du starter med sådan et forløb, desto bedre. For det giver dig mulighed for at få nogle redskaber, du kan bruge i dit arbejdsliv, så du kan blive der.” ●



Jeg kunne ikke sige pyt

Johnny har været lærer de seneste fem år. Han blev sygemeldt kort før sommerferien i 2022, efter at han i en længere periode havde vist symptomer på stress.

Jeg blev deltidssygemeldt i løbet af foråret, men arbejdede egentlig bare videre. Men lige før skoleferien gik jeg helt ned, og der kunne jeg mærke, at det var så alvorligt, at det ikke var noget, jeg selv kunne gå med", fortæller Johnny.

Høje forventninger til sig selv

Der var flere årsager til, at Johnny gik ned med stress, men forventningerne til ham selv og hans arbejde spillede en stor rolle.

"Et af mine store problemer var, at jeg havde høje forventninger til mig selv. Som lærer laver du fejl, men jeg kunne ikke sige pyt. Jeg forestillede mig, at min ledelse og mine kollegaer tænkte det værste om mig, og at de syntes, at jeg var dårlig til mit arbejde", forklarer Johnny.

Coronakrisens udfordringer presser stadig på

Også coronakrisen, og de udfordringer, der fulgte med, fik store konsekvenser for Johnny.

"Der kom et kæmpe arbejdspress som følge af coronakrisen, som ikke var der på samme måde inden. Der er jo kæmpe forskel på, hvad du kan lave i et klasselokale i forhold til, hvad du kan lave på video."

Men også efter skolerne åbnede op igen og undervisningen rykkede tilbage til klasselokalene, havde Johnny svært ved at finde en rytme i sin planlægning og undervisning.

"Jeg følte, at jeg sad og kæmpede fra dag til dag med at få mine ting klar. En af udfordringerne ved at være lærer er, at du altid kan arbejde mere. Du kan altid være mere forberedt. Ofte arbejdede jeg videre derhjemme og nogle gange lukkede jeg først min computer klokken ni om aftenen."

Vi snakkede især om det her med at lave fejl og lære at kunne sige pyt, og om at have øje på mine succes historier. Det gav mig en bevidsthed om mine symptomer.

Johnny, skolelærer

Forklaring og afklaring

Da Johnny startede i Kompasforløbet, havde han et stort behov for at få en forklaring på sine symptomer, og for at forstå, hvorfor det skete for ham.

"Min vejleder hjalp mig rigtig meget med at snakke tingene igennem og forstå, hvordan jeg kunne gå fra at være et velfungerende menneske, der elsker sit job, den ene dag, til at sidde i min sofa og ikke engang have overskud til at rejse mig op, den anden dag."

Gennem samtalerne med sin vejleder, lærte Johnny at blive opmærksom på de ting, der var med til at stresse ham i hverdagen.

"Vi snakkede især om det her med at lave fejl og lære at kunne sige pyt, og om at have øje på mine succes historier. Det gav mig en bevidsthed om mine symptomer."

Et uforpligtende forløb

Når man står midt i et stressforløb, er der meget at forholde sig til. Her mener Johnny, at Kompasforløbet kan noget særligt.

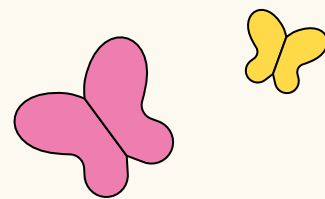
"Man kan godt have en følelse af, at man lige pludselig får mange tilbud, som man skal sige ja eller nej til, men jeg vil helt sikkert anbefale et Kompasforløb. Det er godt og det er uforpligtende, og så er det nogle dygtige vejledere, der sidder derinde", fortæller Johnny.

Tilbage på arbejde

I dag er Johnny tilbage på fuld tid og nyder at være på, når han underviser. Han har fået en bevidsthed om, hvad det er, der trigger ham og hvad han skal være opmærksom på i hverdagen.

"Jeg er tilbage til, hvor jeg var, før jeg fik stress og jeg har fået nogle teknikker til at undgå, at jeg kommer så langt ned igen. Det kan godt være, at symptomerne kommer tilbage, men så ved jeg i hvert fald, hvad jeg skal gøre i tide." •

Dig og din pension



MEDLEMSTAL

I Lærernes Pension har vi ca.

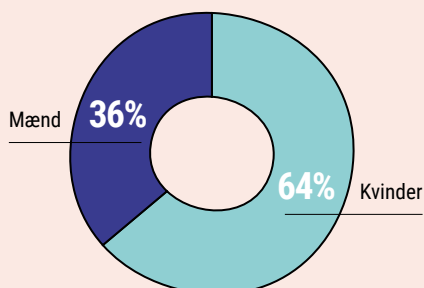
158.000

medlemmer, som tilsammen indbetalte

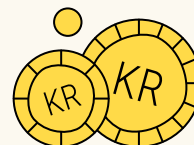
6,3 mia. kr.

til deres pension i 2022.

Heraf er 64 % kvinder og 36 % mænd



OMKOSTNINGER



STADIG LAVE OMKOSTNINGER

Hos Lærernes Pension har vi fokus på lave omkostninger, så mest muligt går til pension. Vi trækker 1 procent af indbetalingerne – og det er nogle af branchens laveste omkostninger.

LÆRERNES PENSION I TAL

AFKAST/RENTE

Afkastet for 2022 endte på

-11,4%

før skat

Alligevel får du en depotrente på

4%

før skat

Men hvordan kan det være?
Læs hvorfor på side 18-19

BOLIGER

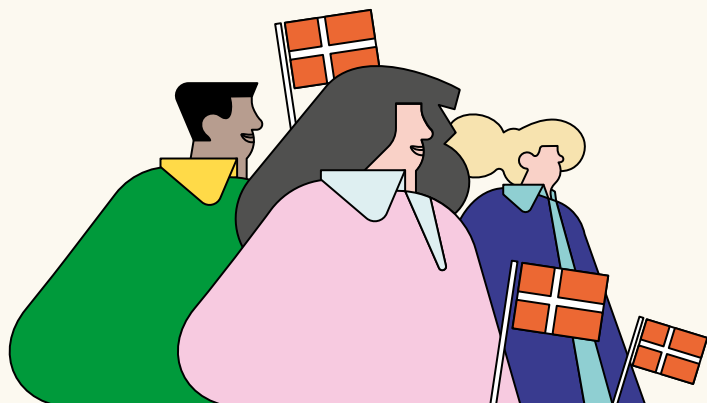


Lærernes Pension har investeringer i danske ejendomme for godt 3,7 mia. kr., og med vores nyeste ejendom, **Stigsborg Have**, har vi i dag omkring 1.400 lejeboliger, fordelt rundt omkring i landet.

DU HAR FORTRINSRET

Som medlem eller som barn af et medlem kan du skrive dig på venteliste med fortrinsret til vores boliger.

HIP HIP HURRA

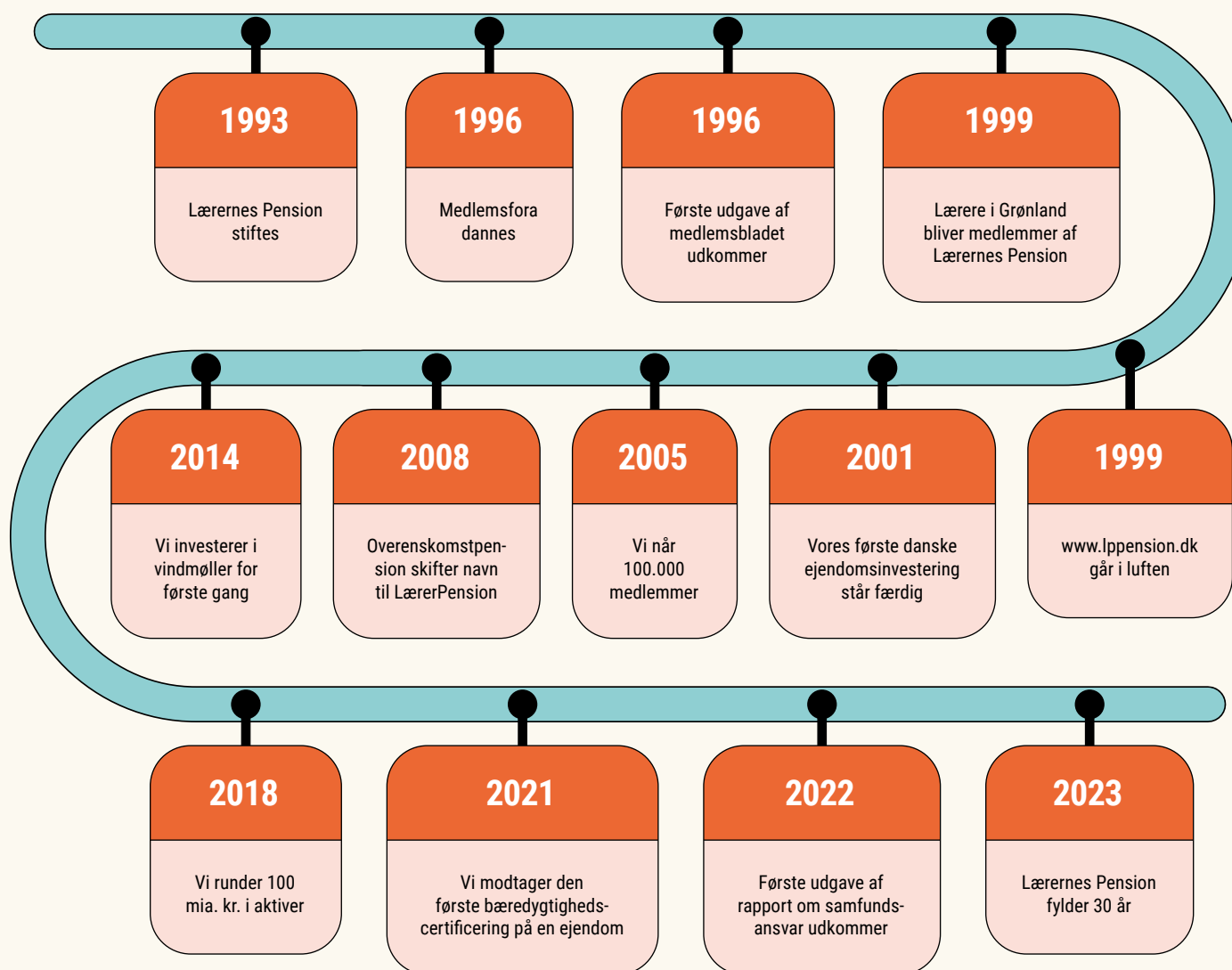


Vi fylder 30 år

→ Lærernes Pension blev stiftet den 31. marts 1993, da mange lærere gik over til at være overenskomstansatte. Lærernes Pension er ejet af lærerorganisationer og arbejdsgiverorganisationer i fællesskab, og vi blev sat i verden for at sikre nogle gode pensionsdækninger til lærerne. Vores mål er at være blandt de bedste pensions-selskaber og yde god service til alle vores medlemmer.

Meget vand er løbet under broens siden 1993

... vi kigger tilbage på 30 år med Lærernes Pension



Nyt byggeri i Randers



Til august tager vi det første spadestik til vores nye byggeri, Engkvarteret, som vil ligge i Randers-bydelen, Sporbyen. Lærernes Pension har tidligere bygget ejendomme i Aalborg, Aarhus og København, men med Engkvarteret bevæger vi os nu også uden for de større byer.

Vi bygger 306 boliger

Engkvarteret vil bestå af 306 boliger fordelt på både et-, to- og treværelses lejligheder, og alle boligerne vil have egen altan eller terrasse. Byggeriet går i gang til sommer og efter

planen vil vi være klar til at byde de første lejere velkommen i august 2025.

En ny kreativ bydel i Randers

Engkvarteret bliver et af Sporbyens fem nye kvarterer og kommer til at ligge i et naturskønt engområde med udsigt til Randers Fjord og Gudenåen, og kun en kort cykeltur fra Randers Centrum.

Sporbyens historie går næsten 150 år tilbage, og som navnet afslører, har bydelen tidligere huset en togfabrik, men har de senere år gennemgået en omfattende transformation og er nu ved at udvikle sig til en kreativ bydel fyldt med liv og aktiviteter.

Et ordentligt byggeri

Med vores nye ejendomsprojekt fokuserer vi endnu engang på at bygge ordentlige ejendomme af høj kvalitet, og vi stræber efter, at Engkvarteret certificeres med DGNB Guld. DGNB er en international certificering af et

Vi prioriterer at bygge ordentligt og går efter, at Engkvarteret certificeres med DGNB Guld og lever op til Bygningsreglementets lavenergiklasse.

Henrik Walther Mogensen,
ejendomsdirektør

byggeri, som gives på baggrund af en helhedsvurdering.

“Det er først og fremmest en god og langsigtet investering, men lige så vigtigt er det, at vi prioriterer at bygge ordentligt og går efter, at Engkvarteret certificeres med DGNB Guld og lever op til Bygningsreglementets lavenergiklasse”, fortæller ejendomsdirektør i Lærernes Pension, Henrik Walther Mogensen. •

En helt ny bydel i Aarhus



Når Alléhusene efter planen står færdige i slutningen af 2025, vil de fuldende Risskov Strandpark, som er Lærernes Pensions ejendomsprojekt i den nye Aarhus-bydel, Bindesbøll Byen. Her har vi foruden Alléhusene fire andre ejendomme, og har siden 2020 bygget Bækkelundshusene, Bakkehusene, Skovhusene Nord og Bindesbøllhusene.

Læs mere om vores ejendomme i Bindesbøll Byen på risskovstrandpark.dk

Plads til fællesskab

Alléhusene rummer 291 lejligheder i forskellige størrelser, som alle får altan, terrasse eller tagterrace. Hertil vil beboerne have adgang til hyggelige gårdum med plads til at nyde de lange sommeraftener.

Gravemaskinerne gik i gang i starten af i år og de første boliger i Alléhusene vil være indflytningsklare i slutningen af 2024. Samtidig bygger vi også to gæsteboliger og et fælleshus, som alle beboere i Lærernes Pensions ejendomme i Bindesbøll Byen har mulighed for at leje og benytte.

Et nyt område i Risskov

Bindesbøll Byen ligger i Risskov i smørhullet mellem skov og strand, og kun et stenkast fra Aarhus Midtby. Området er bygget på den store grund, hvor Psykiatrisk Hospital i Aarhus har ligget siden midten af 1800-tallet, og alle ejendommene er opført med respekt for de gamle og fredede bygninger.

Bindesbøll Byen ligger i Risskov i smørhullet mellem skov og strand, og kun et stenkast fra Aarhus Midtby.

Bindesbøll Byen råder desuden over en stor grøn park, der forbinder området med stranden, så man nemt kan smutte ned og tage en frisk dukkert i Aarhus Bugt.

Vi går efter et certificeret byggeri

Lærernes Pension har stort fokus på at bygge ordentligt og vi prioriterer at bygge ejendomme af høj kvalitet, som har lave driftsudgifter og det bedst mulige energimærke efter lavenergiklassen. Derfor går vi naturligvis også efter, at Alléhusene certificeres med DGNB Guld, når de står færdige i 2025. •

Bag om vores investeringer



Investeringer er et indviklet emne, som kan være svært at forklare. Derfor har [pan'sjo'n] fået Morten Roed Eriksen fra investeringsafdelingen i Lærernes Pension til at fortælle, hvad det hele egentlig handler om og hvordan processen ser ud, når vi investerer på vegne af vores medlemmer.

Investeringschefen fortæller

Lad os sige, at Lærernes Pension skal investere 100 kr. Så skal vi igennem flere trin, før vi er klar til at placere de 100 kr. i en investering. Det er vigtigt for Lærernes Pension at investere ansvarligt, og derfor skal vi allerførst aftale en **investeringsstrategi** med bestyrelsen, om hvad vi må og ikke må investere i. Og så skal vi også aftale, hvordan vi fordeler investeringerne på forskellige virksomheder, lande, sektorer, osv. Til sidst skal vi aftale, hvor stor en risiko, vi må tage, når vi investerer. Når alt det er på plads, så har vi en investeringsstrategi og kan gå i gang med at investere.

INVESTERINGSSTRATEGIEN

→ Investeringsstrategien udarbejdes hvert år og beskriver rammerne for Lærernes Pensions investeringer. Formålet med investeringsstrategien er at sikre et godt afkast, samtidig med, at vi investerer på ansvarlig vis, og den er derfor afgørende for afkastet og dermed for medlemmernes pensioner. Det er Lærernes Pensions bestyrelse, der hvert år fastsætter risikoniveauet samt hvilket investeringsunivers, vi vil investere inden for.

RISIKO

→ Afkast og risiko er to sider af samme sag, og når vi investerer med henblik på at opnå et højt afkast, indebærer det samtidig en risiko for tab på investeringerne. Lærernes Pensions risikoprofil er dog præget af forsigtighed, bl.a. ved at vi spreder investeringerne. Når vi spreder vores investeringer på tværs af aktivklasser og lande, så mindsker vi risikoen for større tab, i tilfælde af, at markedsudviklingen viser sig at blive anderledes end forventet. Nogle typer investeringer har en høj risiko og giver et højere afkast, mens andre typer investeringer giver et lavere afkast, men har samtidig en lavere risiko.

OBLIGATIONER

→ En obligation er et gælds-brev. Det vil sige, at man låner penge ud til udstederen af obligationen. En fordel ved obligationer er, at de typisk leverer en løbende indkomst i form af kuponbetalinger, som er den rente, obligationsudstederen betaler i lånets løbetid. Obligationer udstedes typisk af store virksomheder, hvor de benyttes til at finansiere drift og understøtte udviklingsprojekter, men kan også udstedes af stater til samme formål. Desuden er mange danskere udstedere af realkreditobligationer i forbindelse med finansiering af boligkøb.

IMPLEMENTERING AF INVESTERINGSSTRATEGIEN

→ En stor del af vores investeringer foretages via eksterne kapitalforvaltere. Deres rolle er at udvælge de konkrete investeringer ud fra vores investeringsstrategi og politik for ansvarlige investeringer. Her har vi fokus på ikke at investere i virksomheder, som ikke lever op til vores etiske kodeks, samtidig med, at vi går efter at investere i virksomheder, der aktivt bidrager til den grønne omstilling eller som har konkrete planer for, hvordan de vil tilpasse deres forretningsmodel hertil.

Noget af det vi har stort fokus på, er **risiko**. For hvornår tager vi for meget risiko og hvornår tager vi for lidt. Der er risiko forbundet med alle investeringer, så når vi snakker risiko, så handler det om at finde en balance. For vi vil gerne lande et sted, hvor vi tager præcis den risiko, der skal til for at sikre gode pensioner til vores medlemmer.

Vi kan investere i mange forskellige ting. Det kalder vi aktivklasser. Alle har hørt om **aktier** og **obligationer**, og sådanne er vi også investeret i. Vores investeringer i aktier og obligationer er ofte det, man kalder børsnoterede papirer, og de handles på børser rundt omkring i verden. Men vi har også investeringer, som ikke handles på børser. De kaldes **unoterede investeringer** eller alternative investeringer, og det kan være mange forskellige typer investeringer. Nogle af vores unoterede investeringer er fx i ejendomme, skove, vindmøller og forskellig slags infrastruktur.

Når vi har investeringsstrategien på plads, er det tid til at handle på den. Det kalder vi **implementering**. Her laver vi de konkrete investeringer, ud fra hvad vi har aftalt i investeringsstrategien.

Og når vi først har lavet investeringerne, så holder vi et skarpt øje på dem og følger med i udviklingen på alle vores investeringer hver eneste dag. •

AKTIER

→ Aktier er en stor aktivklasse hos Lærernes Pension. Det har baggrund i vores forventning om, at aktier giver et højt afkast over en lang tidshorison, og vores investeringer i aktier er således med til at sikre, at medlemmerne i Lærernes Pension får gode pensioner. Når man ejer en aktie, så ejer man en del af en virksomhed, og afkastet på aktier afhænger dermed af virksomhedens indtjening. Aktiekurserne er meget følsomme overfor finansiell uro og ændringer i de generelle økonomiske forhold, og i perioder ser vi store fald i kurserne på aktiemarkedene. Det kan give anledning til nervøsitet, men disse perioder efterfølges dog ofte af perioder med kursstigninger. Desuden kan de enkelte aktier udvikle sig meget forskelligt, og derfor fordeler vi vores investeringer på mange forskellige aktier. På den måde spreder vi risikoen for investeringerne, så den enkelte aktie kun får en lille betydning for vores afkast.

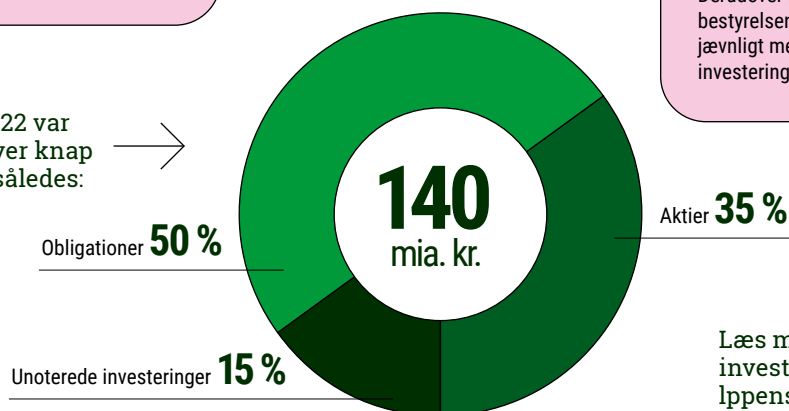
UNOTEREDE INVESTERINGER

→ Unoterede investeringer har de senere år vundet stigende popularitet, og det er der flere grunde til. Bl.a. giver denne type investeringer adgang til unikke investeringsmuligheder, der ellers ikke er tilgængelige for den almene investor. Her har vi fx mulighed for at investere i vigtige samfundsmæssige infrastrukturprojekter, som veje, togtransport eller internet. Derudover kan unoterede investeringer give os en form for beskyttelse mod inflation, da værdien af fx ejendomme ofte stiger i takt med stigende priser i samfundet.

OPFØLGNING PÅ INVESTERINGERNE

→ Vi følger op på udviklingen i vores investeringer på daglig basis og har løbende kontakt med vores eksterne forvaltere. Derudover rapporterer vi hvert kvartal til bestyrelsen og vores hjemmeside opdateres jævnligt med information om vores investeringer.

Ved udgangen af 2022 var vores samlede aktiver knap 140 mia. kr. fordelt således:



Læs mere om vores investeringstilgang på lppension.dk/vores-investeringer

Tryghed i din opsparing



Hos Lærernes Pension bliver dine penge forrentet med det, man kalder gennemsnitsrente. Her indgår hvert års afkast i en fællespulje, som bruges til at udjævne medlemmernes depotrente år for år. Når vi lægger penge til side fra gode år, så vi har noget i reserve til dårlige år, betyder det, at du får en stabil rente, selvom de finansielle markeder svinger.

Du får 4 % i rente i 2023

I 2023 får vores medlemmer en depotrente på 4 % før skat, og det er lavere end sidste år, hvor depotrenten lå på 6 % før skat. Det skyldes i høj grad, at 2022 var et turbulent år med en del finansiell uro, hvor Lærernes Pension endte med et afkast på -11,4 % før skat. Når vi på trods af et afkast på et tocifret minusbeløb kan give vores medlemmer en positiv depotrente i 2023, skyldes det bl.a. de penge, vi har lagt til side i de år, hvor vi har haft særlig gode afkast. Det giver vores medlemmer en tryghed, da man ikke pludselig mister en stor del af sin opsparing, hvis aktiemarkederne går i minus.

Sammenhæng mellem afkast og rente

Nogle år får vores medlemmer mindre i depotrente, end hvad der kommer ind i afkast. I de år sørger vi for at lægge penge til side til fællespuljen, så vi kan give vores medlemmer en stabil rente – også i de år, hvor der måske er tab på investeringerne.

Fælles investeringer

I Lærernes Pension foregår alle investeringer i fællesskab. Det betyder, at alle medlemmernes penge bliver investeret med samme risiko, og det afkast investeringerne bringer går til samme fællespulje. Derfor er der ikke forskel på, om du er en ung og nyuddannet lærer eller om du er på vej på pension.

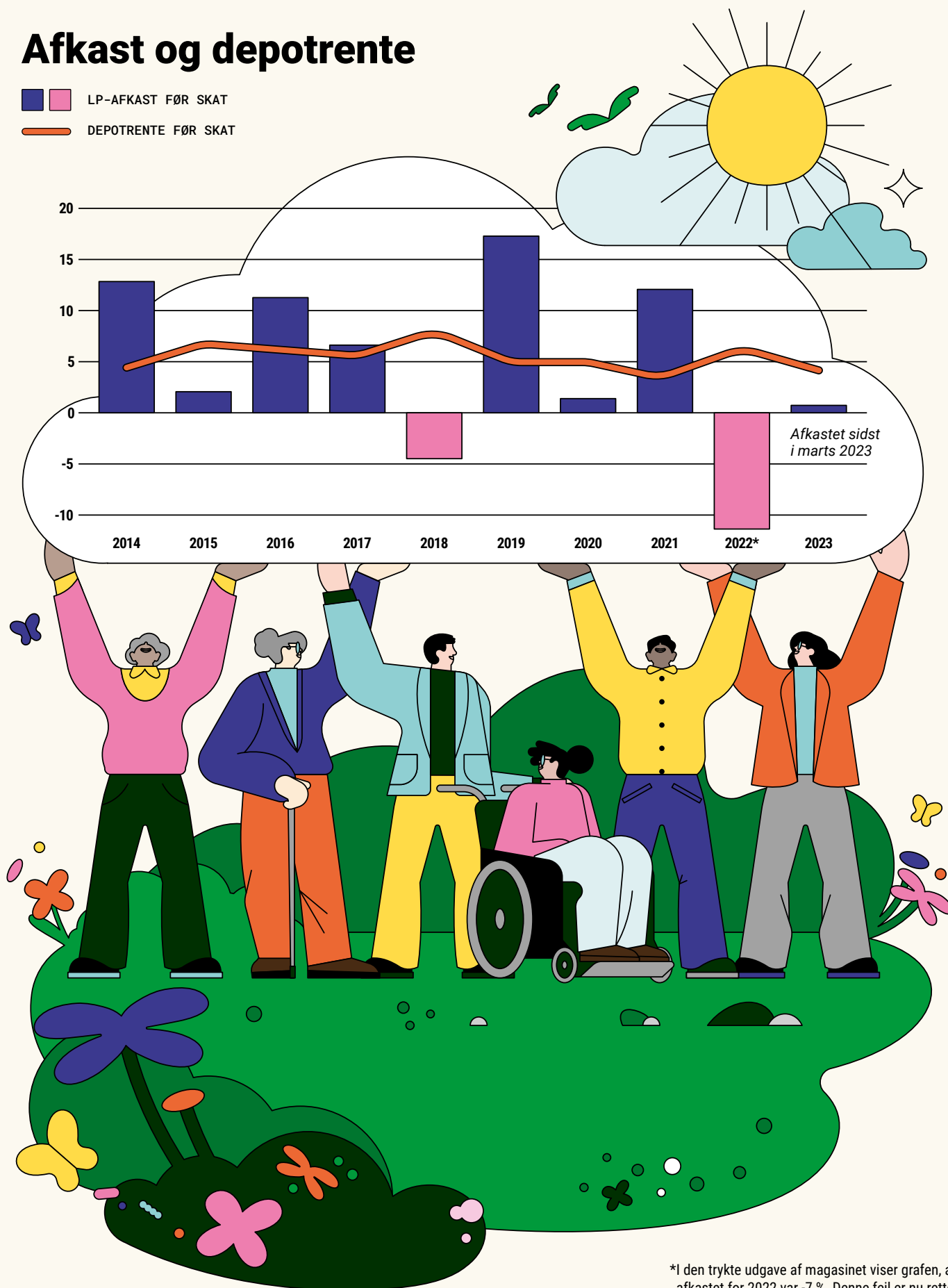
30 år med gennemsnitsrente

Hvert år i december fastlægger bestyrelsen depotrenten for det kommende år, ud fra hvor stor fællespuljen er og forventningerne til næste års afkast på investeringerne. Depotrenten bliver fastsat for et år ad gangen, men bestyrelsen har mulighed for at ændre den når som helst i løbet af året – det er dog endnu ikke sket, siden Lærernes Pension blev stiftet for 30 år siden. Historisk set har depotrenten ligget mellem 3 % og 7,5 % før skat. ●

Alle medlemmernes penge bliver investeret med samme risiko, og det afkast investeringerne bringer går til samme fællespulje. Derfor er der ikke forskel på, om du er en ung og nyuddannet lærer eller om du er på vej på pension.

Afkast og depotrente

■ LP-AFKAST FØR SKAT
 — DEPOTRENTE FØR SKAT



*I den trykte udgave af magasinet viser grafen, at afkastet for 2022 var -7 %. Denne fejl er nu rettet.

Vi arbejder seriøst med vores samfundsansvar



Rapporten indeholder fire afsnit, hvor du bl.a. kan læse om, hvilke forbedringer vi har lavet for vores medlemmer og hvordan vi har arbejdet med ansvarlighed og klimahensyn i vores investeringer. Der er også et afsnit om Lærernes Pension som arbejdsplads og en helt ny slags rapportering, hvor vi fortæller om vores pensionsprodukters miljømæssige og sociale karakteristika.

Et anderledes år

2022 har været et usædvanligt år for alle, og det gælder også for Lærernes Pension. Da Rusland gik ind i Ukraine i starten af året, røg store dele af verden ud i en energikrise. Det medvirkede til faldende aktiekurser og en stigende inflation – og som følge af det et negativt afkast for 2022 i Lærernes Pension. Men der er heldigvis også sket gode ting i Lærernes Pension i 2022, hvor alle vores medlemmer på trods af krisen har fået en depotrente på 6 procent før skat igennem hele året. Det betyder, at især de kommende pensionister kan glæde sig over, at de ikke starter tilværelsen som pensionist med en nedsat pension.

Øget fokus på forebyggelse

I 2022 har vi fokuseret endnu mere på helbred og forebyggelse, hvor vi har forbedret medlemmernes dækninger og muligheder, hvis de bliver syge. Vores rådgivere er uddannede til at være tovholdere for syge medlemmer og hjælpe dem med at navigere i de forskellige systemer. Og hvis rådgiverne ikke kan hjælpe, har de mulighed for at sende medlemmerne videre til vores Kompasforløb, som er et onlineforløb, hvor medlemmerne får tilknyttet en personlig vejleder, der støtter og hjælper dem fra start til slut. Det har givet gode resultater – både for den enkelte og for fællesskabet, og vi arbejder mod at udbrede kendskabet til langt flere medlemmer i 2023. Du kan læse mere om Kompasforløbet på side 8-9.

En forsikring der dækker helt til folkepensionsalderen

Også i 2022 var der fokus på danskernes stigende folkepensionsalder. I Lærernes Pension har det medført, at vi har ændret,

I starten af april lagde vi vores rapport om samfundsansvar for 2022 på vores hjemmeside. I den kan du læse, hvordan vi arbejder med samfundsansvar og klimahensyn, og hvad vi har opnået i løbet af 2022. Vores rapport om samfundsansvar er en lovpligtig redegørelse, og kan indimellem være tung læsning, men hvis du ikke orker det, så får du en smagsprøve her.



Klimastrategien har tre spor

1

Udbygning af porteføljer med klima- og miljøfokus

2

Eksklusion af forskellige typer fossile aktiviteter

3

Nedbringelse af CO₂-udledningen af porteføljen generelt



Du kan læse hele vores rapport om samfundsansvar for 2022 på lppension.dk

hvornår medlemmernes forsikringer ved sygdom udløber, så de også fremover vil opleve en sømløs overgang mellem det tidspunkt, hvor forsikringer ved sygdom udløber og den vedtagne folkepensionsalder.

Arbejdet med klimahensyn

Det store fokus på klima har fyldt meget i 2022. Vi arbejder ud fra en klimastrategi for vores investeringer, og i 2022 har vi fastsat en målsætning om en netto nul-udledning af drivhusgasser for vores investeringsportefølje, som skal konkretiseres og implementeres, samt skærpet vores kriterier for investeringer i fossile selskaber. Vi er ikke i mål, men det er væsentlige fremskridt, og vi arbejder målrettet og seriøst på at understøtte omstillingen til en økonomi baseret på et lavt CO₂-indhold.

Vi arbejder ud fra en klimastrategi for vores investeringer, og i 2022 har vi fastsat en målsætning om en netto nul-udledning af drivhusgasser for vores investeringsportefølje, som skal konkretiseres og implementeres.

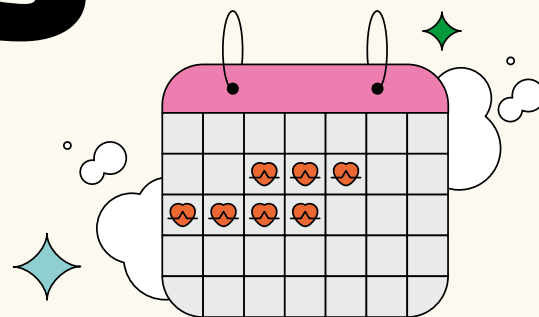
Ansvarlighed og investeringer

Vi er sammen med resten af verden i gang med en proces, hvor vi hele tiden bliver klogere og bedre til at investere ansvarligt. Lærernes Pension har investeringer i flere tusinde virksomheder, og det er forskelligt, hvordan vi arbejder med ansvarlighed i vores investeringer, men fælles for alle er, at de skal leve op til vores politik for ansvarlige investeringer. Den er med til at sikre, at vi gennem vores investeringer kan være med til at bidrage til en ansvarlig og bæredygtig udvikling af samfundet.

I 2022 ændrede vi flere gange vores politik for ansvarlige investeringer. I juni blev der tilføjet en overordnet målsætning om, at vores samlede investeringsportefølje skal have en netto nul-udledning af drivhusgasser senest i år 2050, i overensstemmelse med Parisaftalen, og i november skærpede vi kriterierne for eksklusion af fossile aktiviteter. De virksomheder vi ekskluderer, tilføjer vi til vores eksklusionsliste, som er et øjebliksbillede af implementeringen af vores politik for ansvarlige investeringer for eksklusioner af børsnoterede virksomheder. Eksklusionslisten offentliggøres to gange om året, normalt i maj og november. I november 2022 var der 1.397 virksomheder på eksklusionslisten, hvoraf størstedelen var fossile selskaber og våbenproducenter. Det kan lyde som et højt tal, men det er ud af et investeringsunivers på flere tusinde virksomheder, og det er vores vurdering, at vi fortsat har rig mulighed for at sprede vores investeringer for at få et godt afkast. ●

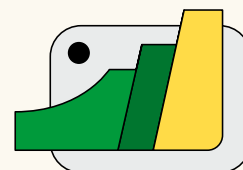
Mød os

Uanset om du er nyt medlem, på vej på pension, eller bare gerne vil vide lidt om pension, så har du mulighed for at deltage i et møde hos os. Vi afholder forskellige typer møder, så du har flere muligheder for at høre mere om din pension.



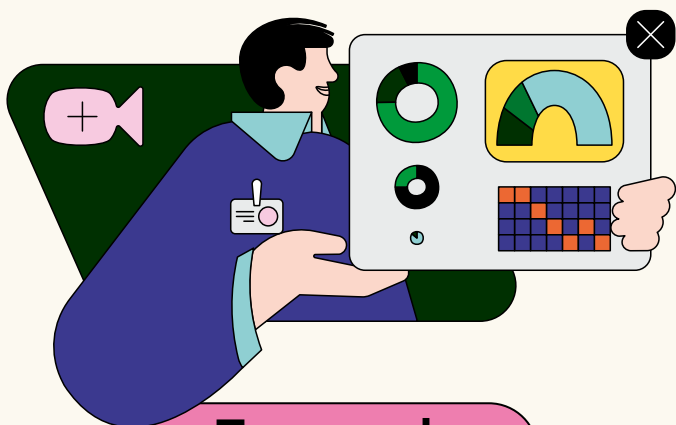
Velkomstmøder

→ Hvis du er nyt medlem i Lærernes Pension, kan det være en god idé at deltage på et af vores velkomstmøder. På mødet fortæller vi dig om din nye LærerPension, så du kommer godt fra start. Du får også en introduktion til, hvordan du kontakter os og hvordan du kan bruge os, når du skal have hjælp og rådgivning til pension og opsparing. Møderne foregår online.



Informationsmøder

→ Det kan være en god idé at bruge et par timer på din pensionsordning. På vores informationsmøder kan du få svar på de spørgsmål, du måtte have om din pensionsordning. Her kan du bl.a. høre mere om LærerPensionen og få et overblik over din pension og dine forsikringer. Du vil få gode råd og der vil være mulighed for at stille spørgsmål undervejs. Møderne foregår både fysisk og online.



Temamøde om arv og begunstivelse

→ Hvem skal arve mig, hvad er fordelene og ulemperne ved uskiftet bo og er et testamente en god idé? Og hvad er forskellen egentlig på arv og begunstivelse? Der er mange regler, som kan være indviklede at holde styr på, og det kan være svært at finde ud af, hvem der får hvad, når du dør. Derfor afholder vi temamøder om arv og begunstivelse, som skal hjælpe dig med at få et overblik over, hvad du skal være opmærksom på. Møderne foregår online.



Seniormøder

→ Seniormøder er for dig, der er overenskomstansat og er fyldt 58 år. Måske er du så småt begyndt at forberede dit seniorliv, men har nogle spørgsmål omkring din pension. Hvornår og hvordan skal man vælge at få udbetalt sin LærerPension, og hvordan er det nu med efterløn og folkepension? Alt det og mere kan du få svar på, når du deltager i et seniormøde. Møderne foregår både fysisk og online.

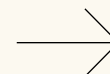
Arranger selv et pensionsmøde på din skole

→ Hvis I har lyst til selv at arrangere et pensionsmøde på jeres skole, så kommer vi gerne ud og holder et møde hos jer. Send os en mail til moeder@lppension.dk med den ønskede dato, tid og eventuelle specielle ønsker til emner, så kontakter vi jer og aftaler nærmere. Det koster jer ikke noget at arrangere et møde selv.



Scan QR-koden
eller meld dig
til på vores
hjemmeside
lppension.dk

SE DATOER FOR PLANLAGTE MØDER PÅ BAGSIDEN

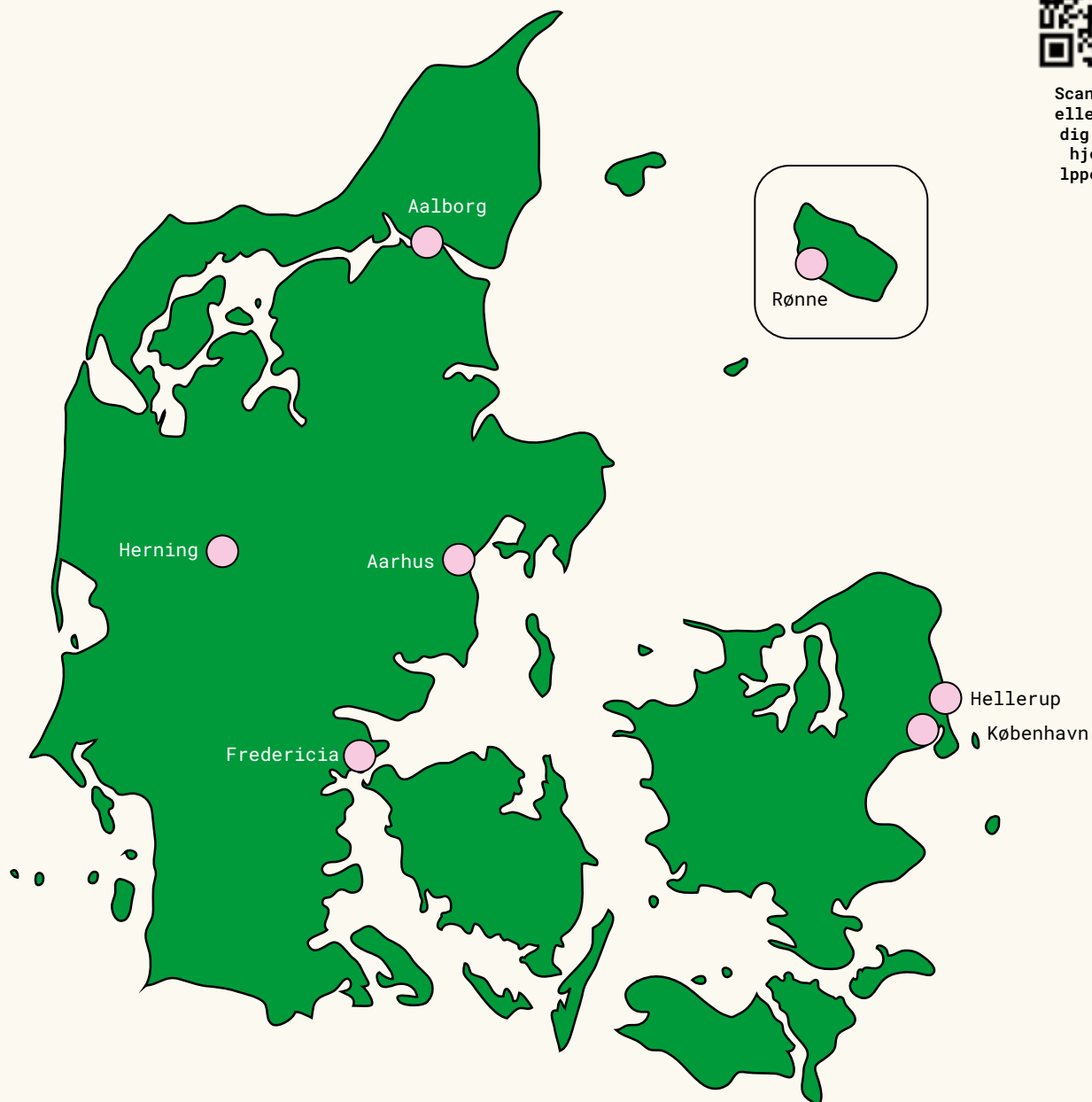


Mødedatoer

DELTA TAG GRATIS



Scan QR-koden
eller tilmeld
dig på vores
hjemmeside
lppension.dk



VELKOMSTMØDE

09. oktober..... Online

INFORMATIONSMØDER

27. april Hellerup

7. juni Online

20. september Aarhus

31. oktober..... Online

16. november Odense

SENIORMØDER

10. maj Online

12. september Online

27. september Herning

5. oktober Rønne

25. oktober..... Aalborg

8. november Aarhus

21. november København

28. november Online

6. december Fredericia

TEMAMØDE OM ARV OG BEGUNSTIGELSE

25. september Online

LOG IND PÅ LPPENSION.DK OG TILMELD DIG