HAMBOORG.CITY

پلتفرم رایگان برای خارجیان در آلمان

✓ دستیار 24/7 به زبان شما
✓ اسکن اسناد رسمی
✓ یادآوری مهلت‌ها
✓ ماشین‌حساب‌های کمک‌هزینه

hamboorg.city — است و همیشه رایگان خواهد بود

محاسبه بازنشستگی آلمانی — فرمول بازنشستگی، امتیازات درآمد و نکات

نحوه محاسبه بازنشستگی آلمانی، تعریف امتیازات درآمد و نحوه بررسی حق بازنشستگی خود.

Deutsche Begriffe: Rente | Rentenversicherung | Entgeltpunkte | Rentenformel | Rentenbescheid | Regelaltersgrenze

---

بازنشستگی قانونی چگونه کار می‌کند؟

بیمه بازنشستگی قانونی (GRV) مهم‌ترین ستون تامین اجتماعی سالمندی در آلمان است. بر اساس **سیستم تقاسم**: درآمد بیمه کارگران فعلی، بازنشستگی بازنشستگان فعلی را تامین می‌کند.

چه کسی درآمد می‌پردازد؟

هر **کارمند** در آلمان به‌طور خودکار به بیمه بازنشستگی درآمد می‌پردازد:

- **نرخ درآمد (2026):** 18.6٪ از حقوق ناخالص
- **کارفرما و کارمند** هرکدام نیمی پرداخت می‌کنند (9.3٪)
- **سقف درآمد قابل بیمه (غرب):** 8.450 €/ماه — درآمد بالاتر از این میزان بیمه نمی‌شود

چه کسی الزاماً الزحور بیمه‌شده است؟

- **کارمندان** (شاغل)
- **شاگردان**
- **کارگران مینی‌جاب** (می‌توانند معاف شوند، اما: حقوق بازنشستگی کمتر!)
- **خوداشتغالان الزاماً الزحور بیمه‌شده** (مثل صنعتگران، هنرمندان)

• **دوره‌های تربیت فرزندان** — به‌طور خودکار محاسبه می‌شود (حدود 1 امتیاز درآمد به‌ازای هر فرزند)

فرمول بازنشستگی

بازنشستگی ماهانه شما با **فرمول ساده** محاسبه می‌شود:

> **بازنشستگی ماهانه = امتیازات درآمد × ضریب دسترسی × ضریب نوع بازنشستگی × ارزش فعلی بازنشستگی**

چهار عامل توضیح داده‌شده

1. امتیازات درآمد (EP)

برای هر سال درآمد، شما **امتیازات درآمد** دریافت می‌کنید:

• اگر دقیقاً **حقوق متوسط** (2026: حدود 45.358 €/سال) را درآمد داشته باشید، برای آن سال **1.0 امتیاز درآمد** دریافت می‌کنید

• اگر دو برابر درآمد داشته باشید → **2.0 EP** (حداکثر حدود 2.1 EP به دلیل سقف درآمد قابل بیمه)

• اگر نیمی از این درآمد داشته باشید → **0.5 EP**

• **مجموع تمام EP** در طول کل دوران شغلی = کل امتیازات درآمد شما

2. ضریب دسترسی

• **1.0** در هنگام بازنشستگی در زمان منظم (سن بازنشستگی قانونی)

• **0.997** برای هر ماه در بازنشستگی زودهنگام (کاهش: 0.3٪/ماه، حداکثر 14.4٪)

• **1.005** برای هر ماه در بازنشستگی دیر (افزایش: 0.5٪/ماه)

3. ضریب نوع بازنشستگی

• **بازنشستگی سالمندی:** 1.0

• **بازنشستگی ناتوانی شغلی (کامل):** 1.0

• **بازنشستگی ناتوانی شغلی (جزئی):** 0.5

• **بازنشستگی بیوگی/بیوه‌داری (بزرگ):** 0.55

4. ارزش فعلی بازنشستگی

مقدار یک امتیاز درآمد به یورو. **سالانه تعدیل می‌شود**:

سال	ارزش بازنشستگی (غرب)	ارزش بازنشستگی (شرق)	
------	----------	----------	
2024	39.32 €	39.32 € (از 2024 برابرشده)	

2025	حدود 40.00 €	حدود 40.00 €	
2026	در ماه جوالی اعلام خواهد شد	در ماه جوالی اعلام خواهد شد	

مثال محاسبه

• **40 سال** کار کردند، همیشه با **حقوق متوسط** → 40 امتیازی درآمد

• بازنشستگی در سن **67 سال** (سن بازنشستگی قانونی) → ضریب دسترسی 1.0

• **بازنشستگی سالمندی** → ضریب نوع بازنشستگی 1.0

• **ارزش بازنشستگی 2025:** 39.32 €

• **بازنشستگی ماهانه:** 40 × 1.0 × 1.0 × 39.32 = **1.572.80 € ناخالص**

از این مقدار هنوز **بیمه درمانی و مراقبتی** کسر می‌شود (حدود 11٪) → **بازنشستگی خالص: حدود 1.400 €**

سن بازنشستگی قانونی — چه زمانی می‌توانم بازنشسته شوم؟

سن بازنشستگی قانونی به‌تدریج به **67 سال** افزایش می‌یابد:

سال تولد	سن بازنشستگی قانونی	
---	---	
1958	66 سال	
1959	66 سال + 2 ماه	
1960	66 سال + 4 ماه	
1961	66 سال + 6 ماه	
1962	66 سال + 8 ماه	
1963	66 سال + 10 ماه	
از 1964	**67 سال**	

بازنشستگی زودهنگام — با کاهش

می‌توانید از سن **63 سال** بازنشسته شوید — اما با **کاهش** (0.3٪ برای هر ماه زودتر):

• 4 سال زودتر = **14.4٪ بازنشستگی کمتر** — برای همیشه!

بازنشستگی در سن 63 — بدون کاهش

ممکن است با **45 سال بیمه** (بیمه طولانی‌مدت). شامل: درآمدهای اجباری، تربیت فرزندان، مراقبت، کمک‌های بیکاری (نه کمک شهروندی).

حداقل دوران بیمه (دوران انتظار)

نوع بازنشستگی	حداقل دوران انتظار
بازنشستگی سالمندی	**5 سال**
بازنشستگی ناتوانی شغلی	**5 سال** (3 سال درآمدهای اجباری در 5 سال گذشته)
بازنشستگی برای بیمه‌شدگان درازمدت	**35 سال**
بازنشستگی برای بیمه‌شدگان بسیار درازمدت	**45 سال**

تصمیم بازنشستگی و اطلاعات بازنشستگی

اطلاعات بازنشستگی

از سن **27 سال** و **5 سال درآمد** سالانه **اطلاعات بازنشستگی** را از طریق پست دریافت می‌کنید. نشان می‌دهد:

- **امتیازات درآمد** کسب‌شده تاکنون
- **پیش‌بینی** بازنشستگی اگر ادامه درآمد بپردازید
- **بازنشستگی ناتوانی شغلی** فعلی (اگر اکنون ناتوان بودید)

بررسی حساب بازنشستگی

سابقه بیمه شما (حساب بازنشستگی) باید **تمام دوره‌ها** را شامل باشد:

- دوره‌های اشتغال
- آموزش، تحصیل (دوره‌های شناخت)
- تربیت فرزندان (3 سال برای هر فرزند)
- بیکاری، بیماری
- **دوره‌های خارج از کشور** — با توافق‌نامه‌های تامین اجتماعی!

روشن‌سازی حساب: حساب بازنشستگی خود را بررسی کنید و دوره‌های گم‌شده را گزارش دهید. فرم V0100 در Deutsche Rentenversicherung.

بازنشستگی و غیرملی‌ها

حق برای غیرملی‌ها

• **هر کسی** که درآمد بیمه بازنشستگی را در آلمان بپردازد، **حقوق بازنشستگی** کسب می‌کند — صرف‌نظر از تابعیت

• **کارگران مینی‌جاب:** اگر معاف نشوند، نیز درآمد می‌پردازند (3.6٪ درآمد شخصی)

• **دوران انتظار 5 سال** برای بازنشستگی سالمندی

بازنشستگی با بازگشت به میهن

شرایط	حق بازنشستگی
اتحادیه اروپا/منطقه اقتصادی اروپا/سوئیس	حق کامل، به خارج پرداخت می‌شود
توافق‌نامه تامین اجتماعی (مثل ترکیه، مراکش، تونس)	حقوق محاسبه می‌شود، بازنشستگی پرداخت می‌شود
بدون توافق‌نامه	بازنشستگی پرداخت می‌شود، اما درآمدهای قبل از 1992 ممکن است در نظر گرفته نشود

بازپرداخت درآمد

اگر **آلمان را برای همیشه ترک کنید** و کمتر از 5 سال درآمد پرداخت کرده‌اید، می‌توانید تحت شرایط معینی **بازپرداخت درآمد** را درخواست کنید (پس از 24 ماه انتظار پس از خروج). **هشدار:** با این کار تمام حقوق بازنشستگی خود را از دست می‌دهید!

پیشنهاد: با احتیاط بررسی کنید که آیا بازپرداخت درآمد منطقی است — اغلب بهتر است حقوق را حفظ کنید و بعداً بازنشستگی (کوچک) دریافت کنید.

نکات

1. حساب بازنشستگی را بررسی کنید — دوران‌های گم‌شده را تکمیل کنید (روشن‌سازی حساب)

2. از مینی‌جاب معاف نشوید — بهتر است درآمدهای کوچک بپردازید تا هیچ‌کس

3. دوران‌های تربیت فرزندان را شناخت دهید — 3 سال برای هر فرزند، از تامین‌کننده بازنشستگی درخواست کنید

4. توافق‌نامه‌های تامین اجتماعی را بشناسید — اگر میهن شما یکی داشته باشد، دوران‌ها اضافه می‌شود

5. بیمه خصوصی — بازنشستگی قانونی تنهایی اغلب کافی نیست، اضافی با bAV، ETF یا Riester بیمه کنید

6. از مشاوره استفاده کنید — مشاوره رایگان در Deutsche Rentenversicherung (14.000 مرکز مشاوره، همچنین تلفن: 0800 1000 4800)