HAMBOORG.CITY

Bezpłatna platforma dla cudzoziemców w Niemczech

✓ Asystent 24/7 w Twoim języku
✓ Przypomnienia o terminach
✓ Skaner pism urzędowych
✓ Kalkulatory zasiłków

hamboorg.city — jest i będzie ZA DARMO

Obliczanie niemieckiej Rente — formuła, punkty zarobkowe i porady

Jak obliczana jest niemiecka Rente, czym są punkty zarobkowe (Entgeltpunkte) i jak sprawdzić prawo do emerytury.

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

---

Jak funkcjonuje ustawowa emerytura?

Ustawowe ubezpieczenie emerytalne (GRV) jest najważniejszym filarem zabezpieczenia na starość w Niemczech. Funkcjonuje na zasadzie **systemu repartycyjnego**: Składki dzisiaj zatrudnionych pracowników finansują emerytury dzisiejszych emerytów.

Kto wpłaca?

Każdy **pracownik** w Niemczech automatycznie wpłaca do ubezpieczenia emerytalnego:

• **Stawka składki (2026):** 18,6 % wynagrodzenia brutto

• **Pracodawca i pracownik** płacą po połowie (9,3 %)

• **Górna granica podstawy wymiaru składek (Zachód):** 8.450 €/miesiąc — na dochody powyżej tej kwoty składki się nie pobierają

Kto jest zobowiązany do ubezpieczenia?

• **Pracownicy** (zatrudnieni)

• **Apprentices** (osoby w trakcie nauki zawodu)

• **Pracownicy na minijobów** (mogą się zwolnić, ale: wtedy mniejsze prawo do emerytury!)

• **Samozatrudnieni zobowiązani do ubezpieczenia** (np. rzemieślnicy, artyści)

• **Okresy wychowywania dzieci** — są automatycznie uwzględniane (ok. 1 punkt zarobkowy na dziecko)

Formuła Rente

Twoja miesięczna Rente obliczana jest za pomocą **prostej formuły**:

> **Miesięczna Rente = Punkty zarobkowe × Współczynnik dostępu × Współczynnik rodzaju Rente × bieżąca wartość Rente**

Cztery czynniki wyjaśnione

1. Punkty zarobkowe (EP)

Dla każdego roku składkowego otrzymujesz **punkty zarobkowe**:

• Jeśli zarabiasz dokładnie **średnie wynagrodzenie** (2026: ok. 45.358 €/rok), otrzymujesz **1,0 punktu zarobkowego** za rok

• Jeśli zarabiasz dwa razy tyle → **2,0 EP** (maks. ok. 2,1 EP ze względu na górną granicę)

• Jeśli zarabiasz połowę → **0,5 EP**

• **Suma wszystkich EP** w ciągu całej Twojej kariery zawodowej = Twoje całkowite punkty zarobkowe

2. Współczynnik dostępu

• **1,0** przy przejściu na Rente w regularnym terminie (normalna granica wiekowa)

• **0,997** za miesiąc przy wcześniejszym przejściu na Rente (zmniejszenie: 0,3 %/miesiąc, maks. 14,4 %)

• **1,005** za miesiąc przy późniejszym przejściu na Rente (dodatek: 0,5 %/miesiąc)

3. Współczynnik rodzaju Rente

• **Rente starcze:** 1,0

• **Rente z tytułu niezdolności do pracy (pełna):** 1,0

• **Rente z tytułu niezdolności do pracy (częściowa):** 0,5

• **Rente wdowia/wdowca (duża):** 0,55

4. Bieżąca wartość Rente

Wartość jednego punktu zarobkowego w euro. Dostosowywana **corocznie**:

Rok	Wartość Rente (Zachód)	Wartość Rente (Wschód)
2024	40,79 €	40,79 € (wyrównane od 2024)

Rok	Wartość Rente (Zachód)	Wartość Rente (Wschód)
2025	ok. 40,00 €	ok. 40,00 €
2026	podawana w lipcu	podawana w lipcu

Przykład obliczenia

• **40 lat** pracy, zawsze **średnie wynagrodzenie** → 40 punktów zarobkowych

• Przejście na Rente w **67 roku życia** (normalna granica wiekowa) → Współczynnik dostępu 1,0

• **Rente starcze** → Współczynnik rodzaju 1,0

• **Wartość Rente 2025:** 40,79 €

• **Miesięczna Rente:** 40 × 1,0 × 1,0 × 39,32 = **1.572,80 € brutto**

Od tego odliczy się jeszcze **ubezpieczenie zdrowotne i pielęgnacyjne** (ok. 11 %) → **Rente netto: ok. 1.400 €**

Normalna granica wiekowa — kiedy mogę przejść na Rente?

Normalna granica wiekowa wzrasta stopniowo do **67 lat**:

Rok urodzenia	Normalna granica wiekowa
1958	66 lat
1959	66 lat + 2 miesiące
1960	66 lat + 4 miesiące
1961	66 lat + 6 miesięcy
1962	66 lat + 8 miesięcy
1963	66 lat + 10 miesięcy
Od 1964	**67 lat**

Wcześniej na Rente — ze zmniejszeniami

Możesz przejść na Rente już w **63 roku życia** — ale ze **zmniejszeniami** (0,3 % za każdy miesiąc wcześniej):

• 4 lata wcześniej = **14,4 % mniejsza Rente** — dożywotnio!

Rente w 63 roku — bez zmniejszenia

Możliwe z **45 latami ubezpieczenia** (długie ubezpieczenie). Liczą się: składki obowiązkowe, wychowywanie dzieci, opieka, zasiłek dla bezrobotnych (nie zasiłek obywatelski).

Minimalny okres ubezpieczenia (okres czekania)

Rodzaj Rente	Minimalny okres czekania
Rente starcze	**5 lat**
Rente z tytułu niezdolności do pracy	**5 lat** (z czego 3 lata składek obowiązkowych w ciągu ostatnich 5 lat)
Rente dla długoterminowo ubezpieczonych	**35 lat**
Rente dla szczególnie długoterminowo ubezpieczonych	**45 lat**

Decyzja o Rente i informacja o Rente

Informacja o Rente

Od **27 roku życia** i **5 lat składek** otrzymujesz rocznie **informację o Rente** pocztą. Pokazuje ona:

• Dotychczas nabyte **punkty zarobkowe**

• **Prognozę** Rente przy dalszych wpłatach

• Bieżące **prawo do Rente z tytułu niezdolności do pracy** (gdybyś teraz stał się niezdolny do pracy)

Sprawdzenie konta emerytury

Twój **przebieg ubezpieczenia** (konto emerytury) powinien zawierać **wszystkie okresy**:

• Okresy zatrudnienia

• Nauka zawodu, studia (okresy zaliczane)

• Wychowywanie dzieci (3 lata na dziecko)

• Bezrobocie, choroba

• **Okresy pracy za granicą** — jeśli istnieje międzynarodowa umowa ubezpieczeniowa!

Wyjaśnienie konta: Sprawdź swoje konto emerytury i zgłoś brakujące okresy. Formularz V0100 w Niemieckiej Instytucji Ubezpieczeń Emerytalnych.

Rente i cudzoziemcy

Prawo do Rente dla cudzoziemców

• **Każdy**, kto w Niemczech wpłaca składki do ubezpieczenia emerytalnego, nabywa **prawo do Rente** — niezależnie od obywatelstwa

• **Pracownicy na minijobów:** Jeśli się nie zwolnisz, również wpłacasz (3,6 % wkład własny)

• **5 lat okresu czekania** dla Rente starczej

Rente przy powrocie do kraju

Sytuacja	Prawo do Rente
UE/EEA/Szwajcaria	Pełne prawo, Rente wypłacana za granicą
Międzynarodowa umowa ubezpieczeniowa (np. Turcja, Maroko, Tunezja)	Prawa są kompensowane, Rente wypłacana
Brak umowy	Rente jest wypłacana, ale składki sprzed 1992 mogą nie być uwzględniane

Zwrot składek

Jeśli **opuszczasz Niemcy** na stałe i wpłacałeś przez mniej niż 5 lat, możesz w pewnych warunkach wnioskować o **zwrot składek** (po 24 miesiącach czekania po wyjeździe). **Uwaga:** Tracisz w ten sposób wszystkie prawa do Rente!

Rekomendacja: Dokładnie sprawdź, czy zwrot ma sens — często lepiej zachować prawa i otrzymać (małą) Rente później.

Porady

1. Sprawdź swoje konto emerytury — uzupełnij brakujące okresy (wyjaśnienie konta)

2. Nie zwalniam się z minijoba — lepiej płacić małe składki niż wcale

3. Uzupełnij okresy wychowywania dzieci — 3 lata na dziecko, złóż wniosek u swojego instytucji ubezpieczeń emerytalnych

4. Poznaj międzynarodowe umowy ubezpieczeniowe — jeśli Twój kraj ma taką umowę, okresy są sumowane

5. Prywatne ubezpieczenie — sama Rente ustawowa często nie wystarczy, dodatkowo ubezpiecz się za pomocą pracowniczego planu emerytalnego, ETF-ów lub Riestera

6. Skorzystaj z poradnictwa — bezpłatne poradnictwo w Niemieckiej Instytucji Ubezpieczeń Emerytalnych (14.000 punktów poradnictwa, również telefonicznie: 0800 1000 4800)

---

hamboorg.city/knowledge/article/rentenrechner-info/
hamboorg.city jest i zawsze będzie za darmo