



# HAMBOORG.CITY

Bezpłatna platforma dla cudzoziemców w Niemczech

- ✓ Asystent 24/7 w Twoim języku
- ✓ Skaner pism urzędowych
- ✓ Przypomnienia o terminach
- ✓ 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**:

$$\text{> Miesięczna Rente} = \text{Punkty zarobkowe} \times \text{Współczynnik dostępu} \times \text{Współczynnik rodzaju Rente} \times \text{bieżąca wartość Rente}$$

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:**  $40 \times 1,0 \times 1,0 \times 39,32 = 1.572,80 \text{ € brutto}$

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
<b>Od 1964</b>	<b>67 lat</b>

### 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	<b>5 lat</b>
Rente z tytułu niezdolności do pracy	<b>5 lat</b> (z czego 3 lata składek obowiązkowych w ciągu ostatnich 5 lat)
Rente dla długoterminowo ubezpieczonych	<b>35 lat</b>
Rente dla szczególnie długoterminowo ubezpieczonych	<b>45 lat</b>

## 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
<b>UE/EEA/Szwajcaria</b>	Pełne prawo, Rente wypłacana za granicą
<b>Międzynarodowa umowa ubezpieczeniowa</b> (np. Turcja, Maroko, Tunezja)	Prawa są kompensowane, Rente wypłacana
<b>Brak umowy</b>	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)