



hamboorg.city

# Tính toán Lương hưu Đức — Công thức Rente, Entgeltpunkte và Mẹo

Cách tính lương hưu Đức, Entgeltpunkte là gì và cách kiểm tra quyền hưu của bạn.

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

## Bảo hiểm lương hưu theo luật hoạt động như thế nào?

**Bảo hiểm lương hưu theo luật (GRV)** là nền tảng quan trọng nhất của lương hưu ở Đức. Nó hoạt động theo nguyên tắc **phân bổ**: Các khoản đóng góp của những người lao động hiện tại tài trợ cho lương hưu của những người đã nghỉ hưu.

Ai đóng góp?

Mỗi **người lao động** ở Đức tự động đóng góp vào bảo hiểm lương hưu:

- **Mức đóng góp (2026):** 18,6% lương tháng brutto
- **Nhà tuyển dụng và người lao động** mỗi người đóng một nửa (9,3%)
- **Giới hạn tính bảo hiểm (Miền Tây):** 7.550 €/tháng — không tính đóng góp trên mức này

Ai phải đóng bảo hiểm bắt buộc?

- **Người lao động** (nhân viên)
- **Học viên**
- **Làm việc thêm (Minijobber)** (có thể miễn trừ, nhưng: sẽ có ít quyền hưu hơn!)
- **Những người tự kinh doanh phải đóng bảo hiểm** (ví dụ: thợ thủ công, nghệ sĩ)
- **Thời gian nuôi con** — được tính tự động (khoảng 1 Entgeltpunkte cho mỗi con)

## Công thức Rentenformel

Lương hưu hàng tháng của bạn được tính bằng **công thức đơn giản**:

> **Lương hưu hàng tháng = Entgeltpunkte × Hệ số tiếp cận × Hệ số loại Rente × Giá trị Rente hiện tại**

Giải thích bốn yếu tố

#### 1. Entgeltpunkte (EP)

Cho mỗi năm đóng góp bạn nhận được **Entgeltpunkte**:

- Nếu bạn kiếm được chính xác **mức lương trung bình** (2026: khoảng 45.358 €/năm), bạn nhận được **1,0 Entgeltpunkte** cho năm đó
- Kiếm gấp đôi → **2,0 EP** (tối đa khoảng 2,1 EP do giới hạn tính bảo hiểm)
- Kiếm một nửa → **0,5 EP**
- **Tổng tất cả EP** trong toàn bộ sự nghiệp của bạn = Tổng Entgeltpunkte của bạn

#### 2. Hệ số tiếp cận

- **1,0** khi nghỉ hưu đúng thời gian (Regelaltersgrenze)
- **0,997** trên mỗi tháng khi nghỉ hưu sớm (Mức giảm: 0,3%/tháng, tối đa 14,4%)
- **1,005** trên mỗi tháng khi nghỉ hưu muộn hơn (Mức tăng: 0,5%/tháng)

#### 3. Hệ số loại Rente

- **Lương hưu tuổi**: 1,0
- **Lương hưu mất năng lực lao động (toàn phần)**: 1,0
- **Lương hưu mất năng lực lao động (bán phần)**: 0,5
- **Lương hưu vợ/chồng sống sót (toàn phần)**: 0,55

#### 4. Giá trị Rente hiện tại

Giá trị của một Entgeltpunkte tính bằng Euro. Được **điều chỉnh hàng năm**:

Năm	Giá trị Rente (Miền Tây)	Giá trị Rente (Miền Đông)
2024	39,32 €	39,32 € (được điều chỉnh từ 2024)
2025	khoảng 40,00 €	khoảng 40,00 €
2026	sẽ được công bố vào tháng 7	sẽ được công bố vào tháng 7

Ví dụ tính toán

- **40 năm** làm việc, luôn kiếm **mức lương trung bình** → 40 Entgeltpunkte

- Nghỉ hưu ở **67 tuổi** (Regelaltersgrenze) → Hệ số tiếp cận 1,0
- **Lương hưu tuổi** → Hệ số loại Rente 1,0
- **Giá trị Rente 2025:** 39,32 €
- **Lương hưu hàng tháng:**  $40 \times 1,0 \times 1,0 \times 39,32 = 1.572,80 \text{ € brutto}$

Sau đó trừ đi **bảo hiểm y tế và chăm sóc** (khoảng 11%) → **Lương hưu ròng: khoảng 1.400 €**

## Regelaltersgrenze — Khi nào tôi có thể nghỉ hưu?

Regelaltersgrenze tăng dần đến **67 tuổi**:

Năm sinh	Regelaltersgrenze
1958	66 tuổi
1959	66 tuổi + 2 tháng
1960	66 tuổi + 4 tháng
1961	66 tuổi + 6 tháng
1962	66 tuổi + 8 tháng
1963	66 tuổi + 10 tháng
<b>Từ 1964 trở đi</b>	<b>67 tuổi</b>

Nghỉ hưu sớm — với mức giảm

Bạn có thể nghỉ hưu từ **63 tuổi** — nhưng với **mức giảm** (0,3% cho mỗi tháng sớm hơn):

- 4 năm sớm hơn = **giảm 14,4% lương hưu** — suốt đời!

Rente với 63 — không có mức giảm

Có thể với **45 năm đóng bảo hiểm** (bảo hiểm lâu dài). Tính: đóng góp bắt buộc, nuôi con, chăm sóc, bảo hiểm thất nghiệp (không phải trợ cấp công dân).

## Thời gian đóng bảo hiểm tối thiểu (Thời gian chờ)

Loại lương hưu	Thời gian chờ tối thiểu
Lương hưu tuổi	<b>5 năm</b>

Loại lương hưu	Thời gian chờ tối thiểu
Lương hưu mất năng lực lao động	<b>5 năm</b> (3 năm đóng góp bắt buộc trong 5 năm gần nhất)
Lương hưu cho những người đóng bảo hiểm lâu dài	<b>35 năm</b>
Lương hưu cho những người đóng bảo hiểm rất lâu dài	<b>45 năm</b>

## Rentenbescheid và Thông tin Rente

### Thông tin Rente

Từ **27 tuổi** trở lên và **5 năm đóng góp**, bạn nhận được **Thông tin Rente** qua thư hàng năm. Nó cho thấy:

- **Entgeltpunkte** đã tích lũy cho đến nay
- **Dự phóng** lương hưu nếu tiếp tục đóng góp
- **Lương hưu mất năng lực lao động** hiện tại (nếu bạn mất năng lực lao động ngay bây giờ)

### Kiểm tra tài khoản Rente

**Lịch sử bảo hiểm** của bạn (Tài khoản Rente) phải chứa **tất cả thời gian**:

- Thời gian làm việc
- Đào tạo, học đại học (Thời gian tính toán)
- Nuôi con (3 năm cho mỗi con)
- Thất nghiệp, bệnh tật
- **Thời gian ở nước ngoài** — nếu có hiệp định bảo hiểm xã hội!

**Làm rõ tài khoản:** Kiểm tra tài khoản Rente của bạn và báo cáo thời gian còn thiếu.  
Biểu mẫu V0100 tại Cục Bảo hiểm Rente Đức.

## Rente và Người nước ngoài

### Quyền hưu cho người nước ngoài

- **Bất cứ ai** đóng góp bảo hiểm lương hưu ở Đức sẽ có **quyền hưu** — bất kể quốc tịch
- **Làm việc thêm:** Nếu bạn không miễn trừ, bạn cũng đóng góp (3,6% đóng góp cá nhân)

- **5 năm thời gian chờ** cho lương hưu tuổi

## Lương hưu khi quay trở về quê hương

Tình huống	Quyền hưu
<b>EU/EEA/Thụy Sĩ</b>	Quyền hưu toàn phần, được thanh toán nước ngoài
<b>Hiệp định bảo hiểm xã hội</b> (ví dụ: Thổ Nhĩ Kỳ, Ma-rốc, Tunisia)	Quyền hưu được bù trừ, lương hưu được thanh toán
<b>Không có hiệp định</b>	Lương hưu được thanh toán, nhưng đóng góp trước 1992 có thể không được tính

## Hoàn lại đóng góp

Nếu bạn **rời khỏi Đức vĩnh viễn** và đóng góp ít hơn 5 năm, bạn có thể yêu cầu **hoàn lại đóng góp** dưới những điều kiện nhất định (sau 24 tháng chờ khi rời đi). **Cảnh báo:** Bạn sẽ mất tất cả quyền hưu!

**Khuyến nghị:** Cân nhắc kỹ lưỡng xem hoàn lại có hợp lý hay không — thường thì tốt hơn là giữ lại quyền hưu và nhận một khoản lương hưu (nhỏ) sau này.

## Mẹo

- 1. Kiểm tra tài khoản Rente** — yêu cầu bổ sung thời gian còn thiếu (Làm rõ tài khoản)
- 2. Không miễn trừ từ Minijob** — tốt hơn là đóng góp nhỏ còn hơn không đóng gì
- 3. Yêu cầu tính thời gian nuôi con** — 3 năm cho mỗi con, yêu cầu tại cơ quan bảo hiểm lương hưu
- 4. Biết về hiệp định bảo hiểm xã hội** — nếu quê hương của bạn có hiệp định, thời gian sẽ được cộng lại
- 5. Tiết kiệm tư nhân** — lương hưu theo luật thường không đủ, nên tiết kiệm thêm với bAV, ETF hoặc Riester
- 6. Sử dụng dịch vụ tư vấn** — tư vấn miễn phí tại Cục Bảo hiểm Rente Đức (14.000 điểm tư vấn, cả điện thoại: 0800 1000 4800)

--- Cập nhật: Tháng 3 năm 2026. Tất cả thông tin không có bảo đảm.