HAMBOORG.CITY

Nền tảng miễn phí cho người nước ngoài tại Đức

✓ Trợ lý 24/7 bằng ngôn ngữ của bạn
✓ Máy quét tài liệu chính thức
✓ Nhắc nhở về thời hạn
✓ Máy tính trợ cấp

hamboorg.city — là và sẽ luôn MIỄN PHÍ

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):** 8.450 €/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	40,79 €	40,79 € (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:** 40,79 €

• **Lương hưu hàng tháng:** 40 × 1,0 × 1,0 × 39,32 = **1.572,80 € 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
Từ 1964 trở đi	**67 tuổi**

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	**5 năm**

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

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
EU/EEA/Thụy Sĩ	Quyền hưu toàn phần, được thanh toán nước ngoài
Hiệp định bảo hiểm xã hội (ví dụ: Thổ Nhĩ Kỳ, Ma-rốc, Tunisia)	Quyền hưu được bù trừ, lương hưu được thanh toán
Không có hiệp định	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)