

Welche Zeiten wirken sich wie aus?

Die stärksten Zeiten: Ihre Beitragszeiten

Die Zeit, in der Sie als Arbeitnehmer oder versicherungspflichtiger Selbstständiger tätig sind, gilt als Beitragszeit. Bitte berücksichtigen Sie dabei, dass ein Minijob mit bis zu 450,00 Euro monatlich nicht als „vollwertige“ Beitragszeit angerechnet wird. Wir empfehlen Ihnen in diesem Fall eine freiwillige Aufstockung - das ist für Ihre Ansprüche.

Was ist mit Zeiten im Ausland? Auch diese können sich auf Ihre Rente auswirken. Das betrifft sowohl Zeiten nach dem Fremdrechtenrecht, als auch Zeiten, die nach über- oder zwischenstaatlichem Recht anerkannt werden können. Alle Auskunfts- und Beratungsstellen geben Auskunft zu Auslandssachverhalten.

Was gilt noch als Beitragszeit:

- Zeiten Ihrer beruflichen Ausbildung
- Wehr- und Zivildienst / freiwilliger Wehrdienst / Bundesfreiwilligendienst
- Zeiten der Kindererziehung und Pflege eines Familienmitglieds (mindestens 14 Stunden unentgeltlich pro Woche). Wichtig: Diese Zeiten werden bei uns nicht automatisch erfasst. Deshalb sind wir auf Ihre Information angewiesen.
- Zeiten, in denen Sie Sozialleistungen wie Arbeitslosengeld oder Krankengeld bezogen haben.
- Freiwillige Beiträge und Zeiten, für die Sie nachträglich Geld eingezahlt haben.

Auch Zeiten im Ausland können sich auf Ihre Rente auswirken. Das betrifft inzwischen vor allem Zeiten, die nach über- oder zwischenstaatlichem Recht anerkannt werden. Lassen Sie sich bei den Auskunfts- und Beratungsstellen beraten.