

A photograph of two women standing outdoors, looking at a document together. The woman on the left is wearing a light green polo shirt and glasses. The woman on the right is wearing a light blue jacket and a green patterned scarf. They are in front of a building with windows.

Freiwilligen- dienste und Rente

- Bundesfreiwilligendienst, Freiwilliges Soziales oder Ökologisches Jahr
- Wie Sie versichert werden und wer die Beiträge zahlt
- Zusätzliche Zeiten und höhere Rente





Wertvolle Zeit für Ihre Rente

Egal ob Sie sich beruflich erst orientieren, nach einem halben Berufsleben mal etwas ganz Neues ausprobieren, Ihre Lebens- und Berufserfahrung weiter einbringen oder einfach ganz praktisch Gutes tun wollen – eine breite Einsatzpalette für Jung und Alt bieten das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ), das Freiwillige Ökologische Jahr (FÖJ) und der Bundesfreiwilligendienst (BFD).

Ihr freiwilliges Engagement in gemeinwohlorientierten Einrichtungen wird dabei vom Staat honoriert: Sie können während dieser Zeit ohne eigene Beiträge Anwartschaften für Ihre spätere Rente aufbauen.

Wie Sie versichert werden, wer die Beiträge zahlt und was Ihrem Rentenkonto gutgeschrieben wird, erfahren Sie in diesem Faltblatt. Und wenn Sie noch weitere Fragen haben: Kommen Sie zu uns – wir sind für Sie da.



Inhaltsverzeichnis

- 4 Jeder kann dabei sein**
- 9 Sozial engagiert und zugleich versichert**
- 11 Beiträge für die Rente**
- 14 Dienstzeit ist Rentenzeit**
- 17 Darauf sollten Sie achten**
- 19 Nur einen Schritt entfernt: Ihre Rentenversicherung**



Jeder kann dabei sein

Sie können sich auf vielfältige Weise freiwillig engagieren. Im Freiwilligen Sozialen oder Ökologischen Jahr (FSJ, FÖJ) und im Bundesfreiwilligendienst (BFD) sind Sie sozial abgesichert.

Bis zum 27. Lebensjahr haben Sie die Möglichkeit, ein Freiwilliges Soziales oder Ökologisches Jahr zu leisten. Für den Bundesfreiwilligendienst gibt es keine Altersbeschränkung – als junger Mensch und auch als Rentner können Sie sich hierfür entscheiden.

Einzige Voraussetzung für diese Dienste ist, dass Sie die Pflichtschulzeit absolviert haben (je nach Bundesland im Alter von 15 oder 16 Jahren).

Auch Ausländer können diese freiwilligen Dienste leisten, wenn sie einen Aufenthaltstitel besitzen, der ihnen eine Erwerbstätigkeit ermöglicht. Grundsätzlich kann auch speziell für die Teilnahme am Freiwilligendienst eine Aufenthaltserlaubnis erteilt werden.

Welche Einsatzmöglichkeiten gibt es?

Sie können sich auf ganz unterschiedlichen Gebieten einbringen, so zum Beispiel in der Kranken- und Altenpflege, in der Behindertenhilfe oder Kinderbetreuung (BFD und FSJ). Auch beim Naturschutz und bei der Landschaftspflege sowie in der Umweltbildung sind Einsätze möglich (BFD und FÖJ). Darüber hinaus gibt es Angebote in den Bereichen Sport, Integration, Kultur, Zivil- und Katastrophenschutz.

Wie lange dauert der freiwillige Dienst?

Ihr freiwilliger Einsatz dauert in der Regel in allen Diensten 12 Monate, mindestens jedoch sechs und höchstens 18 Monate. Ausnahmsweise kann er bis zu einer Dauer von 24 Monaten verlängert werden, wenn dies im Rahmen eines besonderen pädagogischen Konzeptes begründet werden kann.

Mehrere verschiedene, mindestens sechsmonatige Freiwilligendienste können bis zu einer Höchstdauer von 18 Monaten (ausnahmsweise 24 Monaten) kombiniert werden.

Der Freiwilligendienst im FSJ, FÖJ und BFD kann sowohl in Vollzeit als auch in Teilzeit geleistet werden. Besondere Gründe für einen Teilzeitdienst müssen Sie nicht nachweisen.

Sollten Sie Ihren Freiwilligendienst in Teilzeit leisten wollen, muss dieser mehr als 20 Stunden pro Woche umfassen. Zudem müssen alle am Dienstverhältnis Beteiligten (also Träger und Einsatzstelle) mit einem Teilzeitdienst einverstanden sein.

Bitte beachten Sie:
Im Gegensatz zum Freiwilligen Sozialen oder Ökologischen Jahr kann der Bundesfreiwilligendienst nicht nur einmal, sondern für über 27-Jährige nach jeweils fünf Jahren wiederholt geleistet werden.

Kann ich auch ins Ausland gehen?

Das FSJ und das FÖJ können auch im Ausland geleistet werden. Für den BFD gilt das nicht.

Rentner als ehrenamtliche Experten für Projekte im Ausland vermittelt der Senior Experten Service (SES). Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.ses-bonn.de.

Leistungen

Ihr freiwilliges Engagement ist ein unentgeltlicher Dienst. Dafür erhalten Sie ein Taschengeld von maximal 644,00 Euro monatlich. Das konkrete Taschengeld wird mit der jeweiligen Einsatzstelle vereinbart. Darüber hinaus können Sie Leistungen für Unterkunft, Verpflegung, Arbeitskleidung und Mobilitätszuschläge als Geld- oder Sachleistungen erhalten.

Bitte beachten Sie:
Das Taschengeld für Teilzeitfreiwilligendienst wird gegenüber dem, das an Vollzeitdienstleistende gezahlt wird, gekürzt.



Außerdem sind Sie in allen Zweigen der Sozialversicherung pflichtversichert, also in der Renten-, Arbeitslosen-, Kranken- und Pflegeversicherung. Eine Besonderheit gibt es nur für Rentner, die eine volle Altersrente für die Zeit nach Ablauf des Monats, in dem die Regelaltersgrenze erreicht wurde, erhalten und den Bundesfreiwilligendienst leisten.

Lesen Sie hierzu bitte den Abschnitt „Kann Versicherungsfreiheit entstehen?“ auf Seite 10.

Unser Tipp:

Informationen zum BFD finden Sie auf www.bundesfreiwilligendienst.de oder über die Hotline des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) unter der Telefonnummer 0221 36730.

Eine Übersicht über alle Beraterinnen und Berater erhalten Sie unter <https://www.bundesfreiwilligendienst.de/bundesfreiwilligendienst/beraterinnen-und-berater> im Internet.

Unser Tipp:

Wissenswertes zum FSJ erfahren Sie unter www.bak-fsj.de, zum FÖJ unter www.oeko-freiwillig.de. Ihre Fragen beantworten auch die Servicestelle für Jugendfreiwilligendienste beim BAFzA (per E-Mail an service@bafza.bund.de) und die jeweiligen Träger.



Sozial engagiert und zugleich versichert

Während Ihres freiwilligen Dienstes sind Sie in der gesetzlichen Rentenversicherung versicherungspflichtig. Das gilt auch für die vorgeschriebenen Seminarzeiten.

Die Versicherungspflicht tritt kraft Gesetzes ein, das heißt, ohne dass Sie einen Antrag stellen müssen. Zu Beginn Ihres Dienstes meldet Sie Ihre Einsatzstelle beim zuständigen Rentenversicherungsträger an. Zudem übermittelt sie Ihre Beschäftigungszeiten und Arbeitsentgelte für das jeweils abgelaufene Kalenderjahr.

Grundlage für die Rentenversicherungspflicht ist Ihr Vertrag mit dem Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA). Darin müssen alle wesentlichen Inhalte Ihres Dienstes geregelt sein. Sie können jedoch nicht die entstehende Versicherungspflicht ausschließen.

Bitte beachten Sie:
Für die Zeit des freiwilligen Dienstes besteht die Versicherungspflicht auch in den übrigen Sozialversicherungszweigen (Arbeitslosenversicherung, Krankenversicherung, Pflegeversicherung, Unfallversicherung).

Kann Versicherungsfreiheit entstehen?

Freiwillige können sich als geringfügig Beschäftigte nicht von der Versicherungspflicht befreien lassen.

Wer eine volle Altersrente für die Zeit nach Ablauf des Monats, in dem die Regelaltersgrenze erreicht wurde, erhält und Bundesfreiwilligendienst leistet, ist jedoch in der gesetzlichen Renten- und Arbeitslosenversicherung versicherungsfrei. Für diese Personen werden keine Beiträge gezahlt. Die Kapitel „Beiträge für die Rente“ und „Dienstzeit ist Rentenzeit“ treffen deshalb für Sie nicht zu.

Ende der Versicherungspflicht

Die Versicherungspflicht endet gleichzeitig mit dem freiwilligen Dienst, zum Beispiel bei Vertragsende oder vorzeitiger Beendigung durch einvernehmliche Auflösung oder Kündigung.



Beiträge für die Rente

Die automatische Versicherungspflicht führt zur Beitragspflicht. Während Ihres Freiwilligendienstes werden Sie jedoch nicht an den Beiträgen beteiligt – diese zahlt Ihre Einsatzstelle in voller Höhe allein.

Während des freiwilligen Dienstes erhalten Sie ein Taschengeld. Es ist Grundlage für die Beitragsbemessung.

Das Taschengeld darf zurzeit höchstens 644 Euro im Monat betragen. Dieser Höchstwert entspricht acht Prozent der Beitragsbemessungsgrenze in der allgemeinen Rentenversicherung. Sie beträgt im Jahr 2025 monatlich 8 050 Euro.

Sachbezüge

Zusätzlich zum Taschengeld kann Ihre Einsatzstelle Leistungen für Unterkunft, Verpflegung, Arbeitskleidung und Mobilitätszuschläge als Sach- oder Geldleistung gewähren. Diese sind als geldwerter Vorteil dem beitragspflichtigen Arbeitsentgelt hinzuzurechnen.

Den Wert der Sachbezüge legt das Bundesministerium für Arbeit und Soziales für jedes Kalenderjahr im Voraus fest.

Bitte beachten Sie:
Bei der Beitragsberechnung bestehen keine Unterschiede zwischen einem Dienst in den alten oder in den neuen Bundesländern.

Beitragssatz

In der gesetzlichen Rentenversicherung gilt 2025 ein Beitragssatz von 18,6 Prozent. Er wird jährlich neu bestimmt.

Beispiel 1:

Paul F. vereinbart mit seinem Arbeitgeber ein monatliches Taschengeld von 500 Euro. Außerdem erhält er im Jahr 2025 Frühstück und Mittagessen als freie Verpflegung. Hierfür wird monatlich ein Sachbezugswert von 201 Euro angesetzt.

Der Beitragsberechnung ist ein Betrag in Höhe von 701 Euro (500 + 201) zugrunde zu legen.

Der Arbeitgeber zahlt daher einen monatlichen Pflichtbeitrag in Höhe von 130,39 Euro (= 701 Euro × 18,6 Prozent).

Beispiel 2:

Sabine K. (17 Jahre) vereinbart mit ihrem Arbeitgeber ein monatliches Taschengeld von 400 Euro. Darüber hinaus stellt ihr der Arbeitgeber freie Unterkunft in einem Personalzimmer zur Verfügung.

Wert der Unterkunft 2025	282,00 EUR
abzüglich 15 Prozent, da die Versicherte noch nicht volljährig ist	- 42,30 EUR
anzurechnen sind:	<u> </u> = 239,70 EUR

Der Beitragsberechnung ist ein Betrag von 639,70 Euro (400,00 + 239,70) zugrunde zu legen.

Der Arbeitgeber zahlt für Sabine K. monatliche Rentenbeiträge von 118,98 Euro (= 639,70 Euro × 18,6 Prozent).



Dienstzeit ist Rentenzeit

Auch wenn für Sie der Zeitpunkt Ihres Rentenbeginns vielleicht noch in ferner Zukunft liegt, wirken sich diese Zeiten auf Ihr Rentenkonto aus.

Höhere Rente

Generell gilt, dass jeder einzelne Beitrag sich positiv auf die spätere Rentenhöhe auswirkt – je mehr Beiträge Sie einzahlen, desto höher wird Ihre Rente.

Wir teilen Ihnen in Ihrer individuellen Renteninformation jährlich mit, wie viel Rente Sie später erhalten werden. Diese Information bekommen sie ab Ihrem 27. Lebensjahr automatisch zugesandt.

Unser Tipp:

Näheres zur Renteninformation erfahren Sie in unserer Broschüre „Die Renteninformation – mehr wissen“.

Natürlich hängt die Höhe der späteren Rente auch von der Höhe der erzielten Arbeitsverdienste ab. Da Sie während des freiwilligen Dienstes ein nicht so hohes Arbeitsentgelt in Form von Taschengeld erhalten, ist der hieraus resultierende monatliche Rentenanspruch deshalb ebenfalls nicht so hoch.

Beispiel:

Claudia S. erhält im Jahr 2025 ein Arbeitsentgelt in Höhe von 5 880 Euro (monatlich 490 Euro Taschengeld einschließlich Sachbezüge). Ihr Arbeitgeber zahlt dafür einen monatlichen Beitrag von 91,14 Euro (Beitragssatz 2025 = 18,6 Prozent). Die spätere monatliche Rente von Claudia S. steigt damit um 4,75 Euro.

Zusätzliche Zeiten

Außerdem sind die Zeiten, in denen Sie der Versicherungspflicht unterliegen, für die Erfüllung der Mindestversicherungszeiten (auch Wartezeiten genannt) wichtig. In der gesetzlichen Rentenversicherung gibt es Rentenansprüche mit Wartezeiten von 5, 35 und 45 Jahren. Daher legen Sie auch mit den Pflichtbeiträgen aus den freiwilligen Diensten den Grundstock für eine spätere Vorsorge aus der gesetzlichen Rentenversicherung.

Nähere Informationen finden Sie in der Broschüre „Rente: Jeder Monat zählt“.

Waisenrenten

Während Sie Ihren freiwilligen Dienst leisten, besteht für Sie ein Anspruch auf Waisenrente.



Darauf sollten Sie achten

Auch wenn Sie für den freiwilligen Dienst nur ein Taschengeld erhalten, kann sich dieser Verdienst auf andere Leistungen auswirken.

Bitte klären Sie vor Ihrer Entscheidung für einen Freiwilligendienst, inwieweit die Zahlungen aus den freiwilligen Diensten auf andere Leistungen anzurechnen sind – wie zum Beispiel auf die Grundsicherung (unter anderem Bürgergeld).

Das Kindergeld bis zum 25. Lebensjahr wird unabhängig von den Zahlungen aus den freiwilligen Diensten gezahlt.

Hinzuverdienstgrenzen für Rentner

Wenn Sie den Bundesfreiwilligendienst leisten und bereits eine Altersrente als Vollrente vor Erreichen der Regelaltersgrenze bekommen, brauchen Sie ab 1. Januar 2023 keine Hinzuverdienstgrenze mehr zu beachten. Sie können nun so viel hinzuverdienen, wie Sie möchten.

Weitere Besonderheiten sind zu beachten, wenn Sie bereits Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit beziehen.

Unser Tipp:

Sind Sie als Rentner wegen verminderter Erwerbsfähigkeit am Bundesfreiwilligendienst interessiert, klären Sie bitte vorab mit Ihrem Rentenversicherungsträger, ob im Fall einer Beschäftigung die Erwerbsminderung weiter besteht.

Wenn Sie monatlich über neue Broschüren informiert werden möchten, können Sie unter www.deutsche-rentenversicherung.de/newsletter den Newsletter „Broschüren aktuell – unsere Neuerscheinungen“ abonnieren.

Nur einen Schritt entfernt: Ihre Rentenversicherung

Sie haben noch Fragen? Sie benötigen Informationen oder wünschen eine individuelle Beratung? Wir sind für Sie da: kompetent, neutral, kostenlos.

Mit unseren Informationsbroschüren

Unser Angebot an Broschüren ist breit gefächert. Was Sie interessiert, können Sie online auf www.deutsche-rentenversicherung.de herunterladen oder bestellen. Wenn Sie regelmäßig über neue Broschüren informiert werden möchten, abonnieren Sie unseren Newsletter „Broschüren aktuell“.

Mit unseren Online-Services

Sie können online sicher mit uns kommunizieren. Um einen Antrag zu stellen, benötigen Sie nur Ihre Versicherungsnummer. Für weitere Anliegen können Sie unser Kundenportal nutzen. Hier identifizieren Sie sich mit der Online-Ausweisfunktion Ihres Personalausweises.

Am Telefon

Ihre Fragen beantworten wir am kostenlosen Servicetelefon. Dort können Sie auch Informationsmaterial bestellen oder den passenden Ansprechpartner vor Ort erfragen. Sie erreichen uns unter 0800 1000 4800.

Im Internet

Unser Angebot steht Ihnen unter www.deutsche-rentenversicherung.de rund um die Uhr zur Verfügung. Sie können sich über viele Themen informieren, Broschüren herunterladen oder bestellen sowie verschiedene Newsletter abonnieren.

Im persönlichen Gespräch

Ihre nächstgelegene Auskunfts- und Beratungsstelle finden Sie auf unserer Startseite im Internet oder Sie erfragen sie am Servicetelefon. Dort können Sie auch bequem einen Termin vereinbaren.

Versichertenberater und Versichertenälteste

Unsere ehrenamtlich tätigen Versichertenberater und Versichertenältesten sind in unmittelbarer Nachbarschaft für Sie da und helfen Ihnen beispielsweise beim Ausfüllen von Anträgen.

Ihr kurzer Draht zu uns

0800 1000 4800

(kostenloses Servicetelefon)

www.deutsche-rentenversicherung.de

info@deutsche-rentenversicherung.de



Unsere Partner

Auch bei den Versicherungsämtern der Städte und Gemeinden können Sie Ihren Antrag stellen oder Ihre Versicherungsunterlagen weiterleiten lassen.

Die Träger der Deutschen Rentenversicherung

Deutsche Rentenversicherung

Baden-Württemberg

Gartenstraße 105, 76135 Karlsruhe

Telefon 0721 825-0

Deutsche Rentenversicherung

Bayern Süd

Am Alten Viehmarkt 2, 84028 Landshut

Telefon 0871 81-0

**Deutsche Rentenversicherung
Berlin-Brandenburg**

Bertha-von-Suttner-Straße 1
15236 Frankfurt (Oder)
Telefon 0335 500 900

**Deutsche Rentenversicherung
Braunschweig-Hannover**

Lange Weihe 6, 30880 Laatzen
Telefon 0511 829-0

**Deutsche Rentenversicherung
Hessen**

Städelstraße 28, 60596 Frankfurt am Main
Telefon 069 6052-0

**Deutsche Rentenversicherung
Mitteldeutschland**

Georg-Schumann-Straße 146, 04159 Leipzig
Telefon 0341 550-55

**Deutsche Rentenversicherung
Nord**

Ziegelstraße 150, 23556 Lübeck
Telefon 0451 485-0

**Deutsche Rentenversicherung
Nordbayern**

Wittelsbacherring 11, 95444 Bayreuth
Telefon 0921 607-0

**Deutsche Rentenversicherung
Oldenburg-Bremen**

Huntestraße 11, 26135 Oldenburg
Telefon 0441 927-0

**Deutsche Rentenversicherung
Rheinland**

Königsallee 71, 40215 Düsseldorf
Telefon 0211 937-0

**Deutsche Rentenversicherung
Rheinland-Pfalz**

Eichendorffstraße 4-6, 67346 Speyer
Telefon 06232 17-0

**Deutsche Rentenversicherung
Saarland**

Martin-Luther-Straße 2-4, 66111 Saarbrücken
Telefon 0681 3093-0

**Deutsche Rentenversicherung
Schwaben**

Dieselstraße 9, 86154 Augsburg
Telefon 0821 500-0

**Deutsche Rentenversicherung
Westfalen**

Gartenstraße 194, 48147 Münster
Telefon 0251 238-0

**Deutsche Rentenversicherung
Bund**

Ruhrstraße 2, 10709 Berlin
Telefon 030 865-0

**Deutsche Rentenversicherung
Knappschaft-Bahn-See**

Pieperstraße 14-28, 44789 Bochum
Telefon 0234 304-0

QR Code ist eine eingetragene Marke der Denso
Wave Incorporated.



Die gesetzliche Rente ist und bleibt der wichtigste Baustein für die Alterssicherung.

Kompetenter Partner in Sachen Altersvorsorge ist die Deutsche Rentenversicherung. Sie betreut 58 Millionen Versicherte und über 21 Millionen Rentner.

Die Broschüre ist Teil unseres umfangreichen Beratungsangebotes.

Wir informieren.

Wir beraten. Wir helfen.

Die Deutsche Rentenversicherung.



**Deutsche
Rentenversicherung**
Sicherheit
für Generationen