



Vorteile auf einem Blick

Warum sich der Freiwilligendienst fürs Rentenkonto auszahlt

Entgeltpunkte und wichtige Mindestversicherungszeiten sammeln

Karlsruhe, 13. Juli 2026

Presse und Öffentlichkeitsarbeit

Leitung:

Kerstin Bücking

Adalbert-Stifter-Straße 105

70437 Stuttgart

Telefon: +49 711 848 23810

Mobil: +49 151 18118837

E-Mail: kerstin.buecking@drv-bw.de

www.deutsche-rentenversicherung-bw.de

Nach der Schule erst mal durchatmen, Praxisluft schnuppern oder gesellschaftlich engagieren: Viele junge Menschen nutzen nach dem Abschluss die Chance auf ein Freiwilliges Soziales oder Ökologisches Jahr (FSJ oder FÖJ), den Bundesfreiwilligendienst (BFD) oder Freiwilligen Wehrdienst (FWD). Die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg (DRV BW) erklärt, warum sich der Einsatz schon jetzt für das Rentenkonto auszahlt.

Fließtext: 1.979 Zeichen
(mit Leerzeichen)

Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Vorteile auf einem Blick – so profitiert das eigene Rentenkonto:

Null Euro Eigenanteil: Egal welcher freiwillige Dienst gewählt wird, der Arbeitgeber übernimmt die kompletten Beiträge für die gesetzliche Rentenversicherung.

Wertvolle Entgeltpunkte und höhere Rente: Obwohl kein reguläres Gehalt bezogen wird, werden jeden Monat echte Rentenpunkte (Entgeltpunkte) gutgeschrieben. Für Taschengeld oder Sold gelten gesonderte monatliche Bezugsgrößen zur Berechnung der Beiträge in die gesetzliche Rentenversicherung. Generell aber gilt: Je mehr Beiträge einzahlt werden, desto höher die spätere Rente.

Mindestversicherungszeiten füllen: Die geleisteten Monate zählen voll zu den Pflichtbeitragszeiten. Sie helfen dabei, die Mindestversicherungszeit (Wartezeit) zu erfüllen, die alle brauchen, um überhaupt Reha- oder Rentenleistungen in Anspruch nehmen zu können.

Frühzeitiger Schutz: Durch diese ersten Pflichtbeiträge sichern sich die jungen Menschen frühzeitig Schutz für den Ernstfall, beispielsweise für den Anspruch auf Erwerbsminderungsrente, wenn die Person nicht mehr oder sehr eingeschränkt arbeiten kann.

Sicher ist sicher: Nach dem Ende des Freiwilligendienstes stellt der Arbeitgeber eine offizielle Bescheinigung über die geleistete Zeit aus. Die Zeiten werden auch elektronisch an den zuständigen Rentenversicherungsträger übermittelt. Die DRV BW rät dazu dieses wichtige Dokument dennoch sicher abzulegen, denn auch Jahrzehnte später gilt es als offizieller Nachweis, um sich Entgeltpunkte und Mindestversicherungszeiten noch sichern zu können.

Information

Mehr Informationen enthalten die kostenfreien **Broschüren** „[Freiwilligendienste und Rente](#)“ und „[Wehrdienst und Rente](#)“. Sie können unter www.deutsche-rentenversicherung.de heruntergeladen werden.

Anmerkung für die Redaktion

Die DRV BW ist als Trägerin der gesetzlichen Rentenversicherung im Land Ansprechpartnerin in Sachen Prävention, Rehabilitation, Altersvorsorge und Rente für rund 7 Millionen Versicherte sowie rund 200.000 Unternehmen und als Verbindungsstelle zu Griechenland, Zypern, Liechtenstein und Schweiz auch bundesweit. Sie betreut rund 1,5 Millionen Rentnerinnen und Rentner im In- und Ausland und hat ihre Hauptverwaltung in Karlsruhe und einen Sitz in Stuttgart. Sie ist kundennah vor Ort mit Regionalzentren, Außenstellen, Servicezentren für Altersvorsorge, Ansprechstellen für Prävention und Rehabilitation und einem Arbeitgeberservice. Zudem schult sie regelmäßig rund 120 ehrenamtliche Versichertenberatende, um Versicherten in der direkten Nachbarschaft Beratungsangebote machen zu können. Pro Jahr vergibt die DRV BW mehr als 100 Ausbildungs- und Studienplätze und beschäftigt rund 3.600 qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.