

So funktioniert die Hilfe vom Sozialamt

1.7.2026 - Eugénie Zobel-Varga | Stiftung Warentest

Wenn eigenes Einkommen fehlt, Arbeit nicht möglich ist und weder Arbeitslosengeld 1 noch Grundsicherung greifen, kann Sozialhilfe einspringen.

Menschen können Anspruch auf Sozialhilfe haben, wenn ihnen weder [Arbeitslosengeld 1](#) noch die seit 1. Juli 2026 reformierte neue [Grundsicherung](#) (ehemals Bürgergeld) zusteht. Der Umfang der Sozialhilfe orientiert sich bei der Hilfe zum Lebensunterhalt genauso wie die Grundsicherung an sogenannten Regelbedarfen. Dabei handelt es sich um einen pauschalierten Geldbetrag, der der Sicherung des Lebensunterhalts dienen und die Kosten für Ernährung, Kleidung, Körperpflege, Hausrat, Bedürfnisse des täglichen Lebens und für eine Teilnahme am kulturellen Leben abdecken soll. Dieser Geldbetrag wird Regelsatz genannt.

Aktuell beträgt der Regelsatz

- für eine alleinstehende Person 563 Euro im Monat,
- für eine Bedarfsgemeinschaft von zwei Personen jeweils 506 Euro,
- für Kinder bis sechs Jahre 357 Euro,
- für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre je nach Alter maximal 471 Euro,
- für hilfsbedürftige Erwachsene, die im Haushalt anderer Personen leben, 451 Euro.

Diese Beträge gelten auch im Jahr 2026 unverändert, da aufgrund der gesetzlichen Fortschreibung keine Erhöhung erfolgt. Die Regelsätze sind bundesweit gesetzlich festgelegt und können nicht frei gekürzt oder erhöht werden. Anpassungen sind nur über Mehrbedarfe oder Sanktionen bei Pflichtverletzungen im gesetzlich vorgesehenen Rahmen möglich

So viel gibt es für Wohnkosten

In der Regel werden Miete, Heizkosten und Nebenkosten bezahlt. Hier zahlt das Sozialamt die tatsächlichen Kosten. Das gilt aber nur, sofern Wohnungsgröße und Miet- und Heizkosten angemessen sind. Die Angemessenheit richtet sich nach den örtlichen Richtlinien des jeweiligen Sozialhilfeträgers. Häufig gelten als Orientierung etwa 45 bis 50 Quadratmeter für eine alleinstehende Person. Für zwei Personen gelten 60 bis 65 Quadratmeter als angemessen. Für jede weitere Person sind in der Regel 10 bis 15 Quadratmeter zusätzlich anzusetzen. Hierbei handelt es sich um grobe Richtwerte.

So teuer darf die Wohnung sein

Wie hoch die Miete sein darf, hängt von den in der jeweiligen Gemeinde üblichen Kosten für Wohnraum ab. Eine Orientierung darüber, welche Mieten am Wohnort üblich sind, gibt der örtliche Mietspiegel.

Wichtig bei Neuanträgen ab Juli 2026: Zwar gibt es im ersten Jahr des Leistungsbezugs eine sogenannte Karenzzeit, in der die Angemessenheit der Kaltmiete nicht streng geprüft wird. Allerdings gilt seit Juli 2026 eine neue Obergrenze: Das Sozialamt übernimmt die Wohnkosten im ersten Jahr höchstens noch bis zum 1,5-Fachen der örtlich angemessenen Mietobergrenze. Alles,

was darüber liegt, müssen Leistungsberechtigte von Anfang an selbst zahlen.

Nach Ablauf dieser Frist oder bei extremen Überschreitungen kann das Sozialamt verlangen, dass die Wohnkosten gesenkt werden (zum Beispiel durch Untervermietung oder Umzug). In der Regel werden unangemessene Mietkosten nach Aufforderung für bis zu sechs Monate weiter übernommen. Im Einzelfall kann es Gründe geben, die eine Kostensenkung oder einen Umzug unzumutbar erscheinen lassen, etwa wenn der Empfänger von Sozialhilfe schwer körperlich eingeschränkt oder pflegebedürftig ist.

Was es sonst noch gibt

Darüber hinaus zahlen Sozialämter bei Bedarf Beiträge zur [gesetzlichen Kranken-](#) und Pflegeversicherung und zur Altersvorsorge, Mehrleistungen in besonderen Lebenssituationen, etwa in der Schwangerschaft oder für Alleinerziehende, und einmalige Beträge, beispielsweise Anschaffungskosten bei einem Wohnungsumzug (Erstausstattung).

Wo stelle ich den Antrag auf Sozialhilfe?

Sozialhilfe beantragen Sie persönlich beim Sozialamt an Ihrem Wohnort. Manchmal verweist es Antragsteller an einen überörtlichen Träger. Neben dem schriftlichen Antrag benötigt das Amt für seine Entscheidung weitere Unterlagen und Nachweise, etwa über Ihr Einkommen, Vermögen und Miet- oder Versicherungsverträge.

Wird mein Einkommen angerechnet?

Ob jemand Sozialhilfe bekommt, ist abhängig davon, ob er oder sie über finanzielle Mittel verfügt, die er oder sie zur Überwindung einer Notlage einsetzen kann. Erst wenn diese bis zu einem bestimmten Freibetrag aufgebraucht sind, kann Sozialhilfe bezogen werden. Das Sozialamt wird den Antrag also auch dahingehend prüfen, ob der Antragsteller zunächst eigene Mittel aufbringen muss oder er Unterstützung von Angehörigen erhalten kann. Als unterhaltspflichtige Angehörige gelten – nicht getrennt lebende – Ehe- oder Lebenspartner, Eltern (bei minderjährigen und unverheirateten Antragstellern) sowie die eigenen Kinder.

Achtung: Am 1. Januar 2020 ist das „Angehörigen-Entlastungsgesetz“ in Kraft getreten. Seither gilt: Behörden können nur noch [Elternunterhalt](#) bei Kindern einfordern, deren Jahreseinkommen 100 000 Euro übersteigt. Möglicherweise werden die Regeln allerdings im Zuge der [nächsten Pflegereform](#) wieder verschärft werden.

Was gilt als Einkommen?

Als Einkommen gelten etwa Einkünfte aus selbstständiger oder nicht selbstständiger Arbeit, aus Kapitalvermögen und aus Vermietung oder Verpachtung. Außerdem zählen die meisten Sozialleistungen dazu, zum Beispiel [Kindergeld](#), [Krankengeld](#), Rente, [Arbeitslosengeld 1](#) und Leistungen der neuen [Grundsicherung](#) (ehemals Bürgergeld). [Pflegegeld](#) zählt nicht als Einkommen. [Elterngeld](#) gilt grundsätzlich als Einkommen, soweit es den gesetzlichen Mindestbetrag übersteigt.

Wie viel wird angerechnet?

Einkommen wird grundsätzlich voll auf die Sozialhilfe angerechnet, es sei denn, es stammt aus einer stundenweisen Beschäftigung: In diesem Fall bleiben 30 Prozent des Nettoeinkommens, höchstens jedoch 50 Prozent der Regelbedarfsstufe 1 (derzeit 563 Euro), also maximal 281,50 Euro.

Was gilt als Vermögen?

Neben Bargeld gehört fast alles zum Vermögen, was Sie theoretisch irgendwie zu Geld machen könnten: Bankguthaben, Wertpapiere, Bausparverträge, Ansprüche aus Kapitallebensversicherungen, Schenkungen, Erbansprüche, Haus- und Immobilienbesitz, aber auch Erbbau- und Nießbrauchsrechte sowie Gemälde, Schmuck und ein Auto. Das Sozialamt prüft, ob und welche Ihrer Vermögensgegenstände überhaupt verwertbar sind und dann, ob es nicht zum Schonvermögen gehört. Das Schonvermögen beträgt 10 000 Euro pro erwachsene Person (für Ehepaare oder Lebenspartner gilt ein gemeinsamer Freibetrag von 20 000 Euro). Ein Auto kann ebenfalls als Schonvermögen gelten, sofern es zur Lebensführung erforderlich ist und keinen unangemessenen Wert hat (als Richtwert gilt hier in der Praxis meist ein Verkehrswert von bis zu 7 500 Euro).

Was ist mit Immobilien?

Auch eine angemessene, selbst genutzte Immobilie gehört zum Schonvermögen. Was eine angemessene Größe ist, richtet sich nach der aktuellen Gesetzgebung und Rechtsprechung, die sich an den Werten des SGB II orientiert. Ein angemessenes Haus darf demnach im Regelfall eine Wohnfläche von 140 Quadratmetern nicht überschreiten, wenn dort bis zu vier Personen leben. Für Eigentumswohnungen gilt eine Grenze von 130 Quadratmetern bei vier Personen. Für jede Person mehr oder weniger werden in der Regel 20 Quadratmeter addiert beziehungsweise abgezogen. Für kleinere Haushalte oder Alleinstehende gilt im Sozialhilferecht jedoch eine geschützte Untergrenze von etwa 85 bis 90 Quadratmetern für Wohneigentum.

Werden Renten angerechnet?

Bei Renten bleibt mindestens ein Betrag von 100 Euro monatlich anrechnungsfrei. Die Freibeträge gelten für bestimmte Formen der zusätzlichen Altersvorsorge nach § 82 Abs. 4 SGB XII, insbesondere Riester-Renten und vergleichbare private oder betriebliche Altersvorsorgen. Übersteigt Ihre [Riester-Rente](#) diese 100 Euro, werden zusätzlich 30 Prozent des darüberliegenden Betrages nicht zum Einkommen gezählt. Bei einer Riester-Rente von 200 Euro im Monat blieben also 130 Euro anrechnungsfrei.

Wichtig: Der Gesamtfreibetrag darf höchstens 50 Prozent des aktuellen Eckregelsatzes betragen. Bei einem Regelsatz von 563 Euro für Alleinstehende liegt die absolute Obergrenze des Freibetrags somit bei 281,50 Euro.

Was muss ich noch beachten?

Wer Sozialhilfe bekommt, hat bestimmte Mitwirkungspflichten. Kommt er ihnen nicht nach, drohen ihm Kürzungen der finanziellen Hilfen. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn Bezieher von Sozialhilfe ihre Einkommens- und Vermögensverhältnisse nicht ordnungsgemäß offen legen und dies auch nach schriftlichem Hinweis durch das Sozialamt nicht nachholen.

Wie lange wird Sozialhilfe gezahlt?

Anders als bei der [Grundsicherung](#) für Arbeitssuchende gibt es keinen Bewilligungszeitraum. Sozialhilfe wird so lange gewährt, wie der Empfänger hilfsbedürftig und nicht erwerbsfähig ist. Bei Grundsicherung im Alter oder bei dauerhafter Erwerbsminderung gelten besondere Regelungen

Kann ich gegen eine Entscheidung des Sozialamts vorgehen?

Ja, gegen einen Sozialhilfebescheid kann der Antragsteller innerhalb eines Monats nach Bekanntgabe durch einen Bescheid des Sozialamts Widerspruch einlegen. Bleibt es trotz Widerspruch bei der Entscheidung, besteht die Möglichkeit, Klage beim Sozialgericht zu erheben.

Weitere staatliche Leistungen

Finanzielle Hilfen für Arbeitssuchende

Arbeitslosengeld 1. Wer keine Arbeit hat, braucht finanzielle Unterstützung, um seinen Lebensunterhalt zu bestreiten. In vielen Fällen besteht nach dem Verlust eines Arbeitsplatzes ein Anspruch auf [Arbeitslosengeld 1](#).

Grundsicherungsgeld Sind die Voraussetzungen dafür nicht erfüllt, bekommen Erwerbslose seit 1. Juli 2026 in der Regel die neue [Grundsicherung](#) (früher Bürgergeld). Während Arbeitslose Arbeitslosengeld 1 bei der Agentur für Arbeit beantragen müssen, sind für die Grundsicherung die [Jobcenter](#) zuständig. Jobcenter sind gemeinsame Einrichtungen der Bundesagentur für Arbeit und kommunaler Träger.

Weitere Hilfen. Betroffene können weitere Hilfen bekommen, beispielsweise [Wohngeld](#). Eltern, die nur über ein geringes Einkommen verfügen, können neben dem [Kindergeld](#) einen [Kinderzuschlag](#) von bis zu 297 Euro pro Kind und Monat erhalten. Den Kinderzuschlag kann man von Zuhause aus bei der zuständigen [Familienkasse](#) beantragen. Ob ihr Antrag Erfolg hat, können sie ebenfalls bei der [Bundesagentur für Arbeit](#) prüfen.

Überschuldung. Häufen sich durch den Einkommensverlust aufgrund der Arbeitslosigkeit unbezahlte Rechnungen, können Menschen in eine finanzielle Schieflage geraten, aus der sie scheinbar nur schwer wieder herausfinden. Welche Möglichkeiten es gibt, steht in unserem Special [Überschuldung](#).

https://www.test.de/Sozialhilfe-Voraussetzungen-Antrag-Pflichten-5795178-0?wt_mc=owned.site.rssfeeds.dl...