



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



Sozialhilfe kurz erklärt:

Hilfe zum Lebensunterhalt und
Grundsicherung im Alter und
bei Erwerbsminderung

„Hallo, ich bin Ihre persönliche Beraterin und führe Sie mit kurzen Erläuterungen und wichtigen Tipps durch diese Broschüre.“



Übrigens: Der Begriff „Sozialhilfe“ steht für eine Vielzahl von Hilfen, die den verschiedenen persönlichen Lebenslagen entsprechen: Etwa die Hilfe zum Lebensunterhalt oder die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung. Das gemeinsame Ziel aller Leistungen der Sozialhilfe ist es, jedem Menschen ein Leben in Würde und ein Mindestmaß an Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Wichtig zu wissen: Leistungen der Sozialhilfe sind keine Almosen. Sie sind gerichtlich durchsetzbare Rechte hilfebedürftiger Bürgerinnen und Bürger.

Bleiben Sie auf dem Laufenden. Alle aktuellen Informationen finden Sie hier:



bmas.de/sozialhilfe



bmas.de/A207



KAPITEL 1

Was ist das eigentlich – Sozialhilfe?

Eine für alle Notfälle – Die Leistungen der Sozialhilfe

Sozialhilfe unterstützt Personen, die

- entweder auf nicht absehbare Zeit nur noch weniger als drei Stunden täglich erwerbstätig sein können oder das gesetzliche Rentenalter erreicht haben und
- ihren Lebensunterhalt nicht selbst bestreiten können und
- keine – oder keine ausreichenden – Leistungen aus Versicherungs- und Versorgungssystemen bekommen.

Wenn Sie erwerbsfähig sind, kann für Sie bei finanzieller Hilfebedürftigkeit ein Anspruch auf Grundsicherung für Arbeitsuchende (bisher Bürgergeld) bestehen.



Informationen zur Grundsicherung für Arbeitsuchende finden Sie hier:



bmas.de/grundsicherung



Eine Broschüre zur Grundsicherung für Arbeitsuchende finden Sie hier:



bmas.de/A430



Lebensunterhaltssichernde Leistungen



Die Leistungen der Sozialhilfe für den Lebensunterhalt

Für den Lebensunterhalt bietet die Sozialhilfe zwei Leistungssysteme:

- die Hilfe zum Lebensunterhalt
- die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Dafür sind sie gedacht:

Als finanzielle Unterstützung, um den notwendigen Lebensunterhalt und ein Mindestmaß der aktiven Teilnahme am gesellschaftlichen, kulturellen und politischen Leben zu ermöglichen.

Zum **notwendigen** Lebensunterhalt zählen vor allem*



Nahrungsmittel



Kleidung



Haushaltsenergie



Hausrat



Körperpflege



Kosten einer Wohnung oder einer Unterkunft, einschließlich der Heizkosten sowie



weitere Bedürfnisse des täglichen Lebens – darunter auch Bedarfe für die soziale Teilhabe

* Hierbei handelt es sich nicht um eine abschließende Aufzählung.

Sozialhilfe – als letzte Sicherung

Sozialhilfe können Sie nur erhalten, wenn:

- Sie sich nicht durch den Einsatz Ihrer Arbeitskraft, Ihres Einkommens und Ihres Vermögens selbst helfen können oder
- Sie die erforderliche Unterstützung nicht von anderen – insbesondere von Ihren Angehörigen oder von Trägern anderer Sozialleistungen – erhalten können.



Sozialhilfe und Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

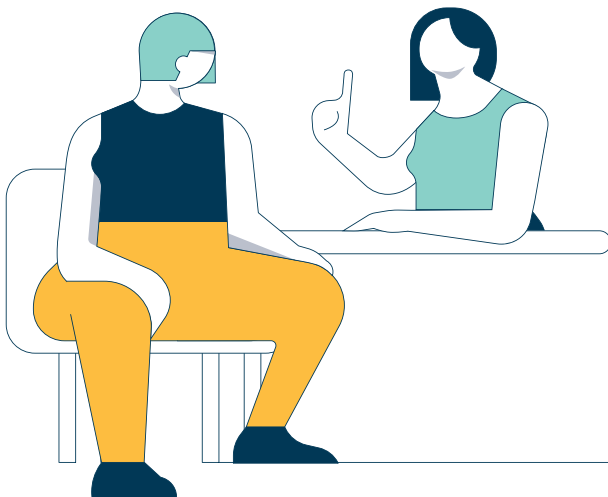


bmas.de/A207



Sozialhilfe – nach der Besonderheit des Einzelfalles

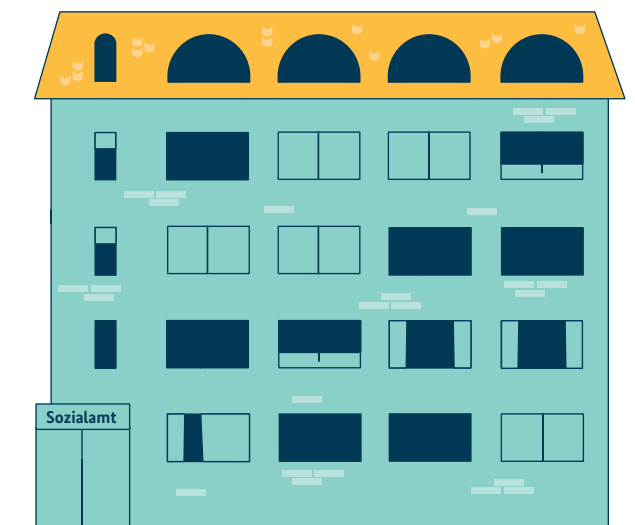
Über die konkreten Leistungen entscheidet das zuständige Sozialamt individuell. Sie haben ein Mitspracherecht, solange Ihre Wünsche nicht mit unverhältnismäßigen Mehrkosten verbunden sind.



Im Einzelfall entscheidend: Die Träger der Sozialhilfe

Meist handelt es sich bei den **Sozialhilfeträgern** – umgangssprachlich auch „Sozialämter“ genannt – um die Kommunalbehörden der Städte, Kreise, Landschaftsverbände und Bezirke oder die Landessozialämter.

Das für Ihren Wohnort zuständige Sozialamt bearbeitet Ihren Antrag auf Leistungen der Sozialhilfe und entscheidet dabei eigenverantwortlich.



Die **Rechtsaufsicht**, also die staatliche Kontrolle, ob das geltende Recht vom Sozialamt eingehalten wurde, wird vom Sozialministerium Ihres Bundeslandes ausgeübt.



Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales kann selbst keine Einzelfallprüfung durchführen und deshalb nicht auf die Bewilligung Ihres Antrags oder die Höhe der Leistungen Einfluss nehmen.

Im Einzelfall entscheidend: Die Träger der Sozialhilfe

Antrag

Das Sozialamt benötigt neben dem Antrag alle Unterlagen, die über persönliche und finanzielle Verhältnisse Auskunft geben. Dazu gehören beispielsweise:

- Personalausweis
 - Einkommensnachweise, wie zum Beispiel der Rentenbescheid oder Lohn- beziehungsweise Gehaltsabrechnungen der letzten 6 Monate
 - Kontoauszüge der letzten 3 Monate
 - Vermögensnachweise über Sparbücher, Aktienfonds, Bausparverträge, Lebensversicherungen und so weiter
 - sonstige Versicherungspolicen, zum Beispiel für Hausrat oder Haftpflicht
 - Mietvertrag beziehungsweise Unterlagen über Wohneigentum und die dafür laufenden Kosten
 - Kindergeldbescheid, Wohngeldbescheid
 - Scheidungsurteil, Unterhaltstitel
 - Schwerbehindertenausweis
 - Sozialversicherungsausweis
 - Schwangerschafts-Attest, Mutterpass
 - ärztliches Attest, wie zum Beispiel über besondere Kost oder Pflegebedürftigkeit
-
- Mitgliedsausweise von Sozialverbänden, Gewerkschaften oder Mietervereinen

Bewilligungszeitraum

Hilfe zum Lebensunterhalt und Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung werden in der Regel für zwölf Kalendermonate bewilligt.

Allerdings: In Ausnahmefällen kann das Sozialamt die Leistung auch für einen längeren Zeitraum bewilligen. Das kann der Fall sein, wenn zukünftige Änderungen des Einkommens unwahrscheinlich sind.

Vor Abgabe des Antrags empfiehlt es sich unbedingt, den Antrag für die eigenen Unterlagen zu kopieren.



Sozialhilfe im Ausland – geht das?

Es gibt keine Sozialhilfe für Deutsche im Ausland.

Ausnahme: Wenn sich

- Hilfe suchende **Deutsche** im Ausland in einer **außergewöhnlichen Notlage** befinden **und**
- nachweisen, dass eine Rückkehr aus einem der folgenden drei Gründen nicht möglich ist:



Pflege und Erziehung eines Kindes, das aus rechtlichen Gründen im Ausland verbleiben muss



längerfristige stationäre Betreuung in einer Einrichtung oder Schwere der Pflegebedürftigkeit oder



hoheitliche Gewalt, wie zum Beispiel Gefängnisaufenthalt

Diese Liste ist abschließend. Das heißt, dass allein in den drei genannten Fällen Sozialhilfeleistungen im Ausland in Betracht kommen können.

Eine weitere Voraussetzung für die Zahlung von Sozialhilfe an **Deutsche im Ausland** ist das Vorliegen von Hilfebedürftigkeit. Hierbei wird unter anderem auch die Möglichkeit des Sozialleistungsbezuges im Aufenthaltsstaat berücksichtigt.

Welche Behörde ist für Sozialhilfe im Ausland zuständig?

Für Deutsche im Ausland ist der Sozialhilfeträger zuständig, in dessen Bereich die antragstellende Person geboren ist. Aus Gründen der Zweckmäßigkeit kann ein Antrag **bei der deutschen Auslandsvertretung** des Aufenthaltslandes gestellt werden. Das sind die Botschaft oder das Konsulat, siehe hierzu auch: www.auswaertiges-amt.de/de/. Die Auslandsvertretung leitet den Antrag dann an den zuständigen Sozialhilfeträger in Deutschland weiter.

Für eine Rückkehr aus dem Ausland nach Deutschland können durch die deutschen Auslandsvertretungen finanzielle Hilfen gewährt werden. Entsprechende Rechtsgrundlagen sind im **Konsulargesetz** vorgesehen.

Sozialhilfe im Ausland – geht das?

Leistungen der Sozialhilfe sind keine Almosen. Sie sind gerichtlich durchsetzbare Rechte hilfebedürftiger Bürgerinnen und Bürger.

Widerspruch

Wer mit einer Entscheidung des Sozialamtes nicht einverstanden ist oder vermutet, dass eine Leistung falsch berechnet wurde, kann **gegen den Bescheid des Sozialamtes Widerspruch einlegen**.



Ein Widerspruch wird normalerweise bei dem Sozialamt eingelegt, das den Bescheid erteilt hat. Darauf erhält die Antragstellerin beziehungsweise der Antragsteller einen schriftlichen

Widerspruchsbescheid, gegen den gegebenenfalls beim Sozialgericht geklagt werden kann.

Der Widerspruch gegen eine Entscheidung des Sozialamtes sollte nur erfolgen, wenn es wirklich gute Gründe gibt: Also etwa dann, wenn das Sozialamt Ihnen eine Hilfe verweigert, weil bestimmte Beweismittel, wie Papiere oder Unterlagen, nicht berücksichtigt worden sind.

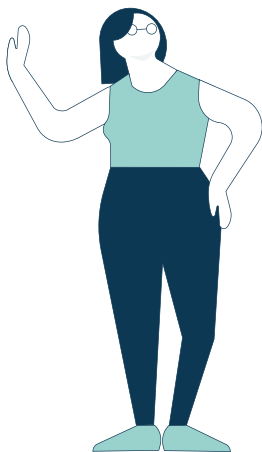
Frist

Die **Frist für den Widerspruch oder für die Klage** beträgt einen Monat ab Bekanntgabe des Bescheides.

Notlage

Ein Widerspruchsverfahren kann unter Umständen einige Zeit in Anspruch nehmen.

Sie befinden sich in einer akuten **Notlage**, die sofort behoben werden muss? In diesem Fall können Sie beim Sozialgericht **eine einstweilige Anordnung** beantragen. Das heißt: Schon während das Widerspruchsverfahren läuft, kann das Gericht darüber entscheiden, ob vorläufig Sozialhilfe zu leisten ist.



Die Sozialämter sind zu Auskunft und Beratung **verpflichtet**. Das bedeutet auch, dass sie

- Möglichkeiten aufzeigen, nach denen man gar nicht gefragt hat, weil man sie nicht kannte, oder
- andere Stellen nennen, wenn sie nicht zuständig sind.

Dies alles ist im Allgemeinen Teil des Sozialgesetzbuches (SGB I) geregelt.

Oft kann es auch hilfreich sein, sich zunächst an eine **unabhängige** Sozialberatungsstelle von Verbänden der Freien Wohlfahrtspflege zu wenden, zum Beispiel:

- Diakonisches Werk,
- Caritas,
- Arbeiterwohlfahrt.

Diese kann Sie nicht nur im konkreten Einzelfall beraten, sondern Sie auch bei Anträgen und Behördengängen unterstützen.

Auch Sozialverbände, wie zum Beispiel der Sozialverband VdK oder der SoVD, beraten ihre Mitglieder* unter anderem zu Fragen rund um die Sozialhilfe.

* Beiträge zu einem Sozialverband können von dem auf die Sozialhilfe anrechenbaren Einkommen abgezogen werden.



Sozialhilfe und Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung



bmas.de/A207



KAPITEL 2

Leistungen zur Sicherung des Lebens- unterhalts

Leistungen für den Lebensunterhalt – worauf kommt es an?

Hilfe zum Lebensunterhalt

hilfebedürftig

befristet voll
erwerbsgemindert

bei Kindern und
Jugendlichen ab Geburt

das der Regelalters-
grenze entsprechende
Lebensalter noch nicht
erreicht

**Antrag nicht zwingend
erforderlich**

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

hilfebedürftig

dauerhaft voll erwerbs-
gemindert **oder** Regel-
altersgrenze erreicht

mindestens 18 Jahre alt
(volljährig)

Antrag erforderlich

Sozialhilferechtlicher Bedarf

Auf eine Kurzformel gebracht besteht der sozialhilferechtliche Bedarf = Gesamtbedarf aus folgenden Komponenten:

- Regelbedarf
- angemessene Bedarfe für Unterkunft und Heizung
- eventuelle Mehrbedarfe
- Bedarfe für Bildung und Teilhabe für Kinder und Jugendliche beziehungsweise Schülerinnen und Schüler

Höhe der Leistung

Gesamtbedarf

– anzurechnendes Einkommen

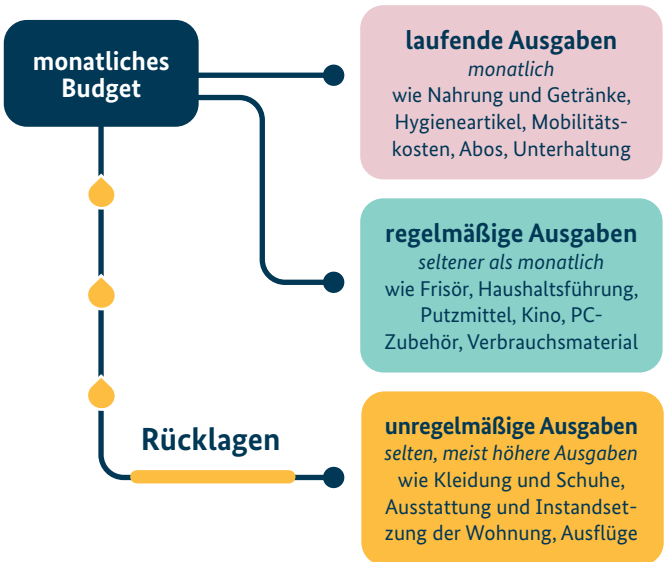
= **Höhe der Leistung**



Leistungen für den Lebensunterhalt – worauf kommt es an?

Regelbedarf

Beim Regelbedarf handelt es sich um eine monatliche Pauschale für den notwendigen Lebensunterhalt. Mit diesem Budget sollten Sie vorausschauend wirtschaften. Denn Sie müssen sowohl regelmäßige als auch unregelmäßige Ausgaben damit finanzieren.



Beim Regelbedarf gibt es dennoch individuelle Unterschiede: Aus diesem Grund gibt es sechs Regelbedarfsstufen.

Die sechs Regelbedarfsstufen (RBS)

RBS 1: Alleinstehende & alleinerziehende **erwachsene** Leistungsberechtigte

RBS 2: **Erwachsene** Leistungsberechtigte, Menschen mit Behinderungen, die in einer besonderen Wohnform leben

RBS 3: **Erwachsene** Leistungsberechtigte unter 25 Jahren im Haushalt der Eltern (SGB II), Erwachsene in einer stationären Einrichtung

RBS 4: **Jugendliche** von 14 bis 17 Jahren

RBS 5: **Kinder** von 6 bis 13 Jahren

RBS 6: **Kinder** bis 5 Jahre



Regelbedarf – Was ist das und wie wird er berechnet?



bmas.de/A206



Bedarfe für Unterkunft und Heizung

Die Bedarfe für eine Wohnung – meist die monatliche Miete und die monatlichen Heizkosten – sind **der zweite zentrale Bedarf**. Hier gibt es angesichts der großen regionalen Unterschiede bei den Miethöhen **keine pauschalierten Beträge**.

Allerdings wird die Miete nach einer **Karenzzeit** von einem Jahr* nicht in **unbegrenzter Höhe** übernommen. Es gibt hier sogenannte **Angemessenheitsgrenzen**. Diese Grenzen setzt jeder Sozialhilfeträger für seinen örtlichen Zuständigkeitsbereich fest.

Die Kosten für eine Unterkunft können im Einzelfall auch für ein selbstgenutztes **Eigenheim** oder eine selbstgenutzte **Eigentumswohnung** anerkannt werden.

Sind die Kosten der Wohnung nicht angemessen, müssen Sie mit der Aufforderung des Sozialamts rechnen, die Wohnkosten so schnell wie möglich zu senken. Nur wenn ein Wohnungswechsel nicht zumutbar ist, können im Einzelfall auch unangemessen hohe Aufwendungen für die Unterkunft anerkannt werden.

Auch die **Heizkosten** werden vom Sozialamt als Bedarf anerkannt, soweit sie als angemessen gelten.



*Seit dem 01. Januar 2023 gilt eine **Karenzzeit** von einem Jahr ab Leistungsbeginn, in der die tatsächlichen Kosten für die Unterkunft anerkannt werden.



Mehrbedarfe und einmalige Bedarfe

Mehrbedarfe stellen im Einzelfall eine notwendige Ergänzung zu den Regelbedarfen dar.



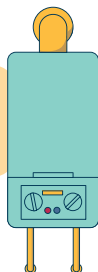
Mehrbedarf für **Alleinerziehende** mit einem oder mehreren Kindern

Mehrbedarf aufgrund **eingeschränkter Mobilität**



Mehrbedarf für **dezentrale Warmwassererzeugung**

Mehrbedarf für **werdende Mütter** ab der 13. Schwangerschaftswoche



Mehrbedarf für gemeinschaftliche **Mittagsverpflegung** in einer WfbM, Ernährungsbedingter Mehrbedarf beispielsweise durch eine chronische Erkrankung



Mehrbedarf für einmalige, unabweisbare, besondere Bedarfe

Ausführliche Informationen zu den Mehrbedarfen finden Sie in der Broschüre „Sozialhilfe und Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung“.

Bei Anspruch auf mehrere Mehrbedarfe darf die Summe aller Mehrbedarfe die Höhe der eigentlichen Regelbedarfsstufe nicht überschreiten. **Ausnahme:** Der Mehrbedarf für die **dezentrale Warmwassererzeugung**.



Einmalige Bedarfe

In den folgenden drei besonderen Situationen können einmalige Bedarfe anerkannt werden:

- Erstaussstattungen für die Wohnung, einschließlich Haushaltsgeräten
- Erstaussstattungen für Bekleidung und Erstaussstattungen bei Schwangerschaft und Geburt
- Anschaffung und Reparaturen von orthopädischen Schuhen, Reparaturen von therapeutischen Geräten

Bildung und Teilhabe/Sofortzuschlag

Bildung und Teilhabe von Kindern und Jugendlichen dürfen nicht an fehlendem Geld scheitern. Deshalb werden Bedarfe für Bildung und Teilhabe für Kinder und Jugendliche als eigenständige Bedarfe neben dem Regelbedarf anerkannt.

Für Schülerinnen und Schüler, die eine allgemein- oder berufsbildende Schule besuchen, werden folgende Bedarfe für Bildung anerkannt:

- gemeinschaftliche Mittagsverpflegung
- persönlicher Schulbedarf
- Nachhilfeunterricht
- Schülerbeförderung
- Teilhabepaket
- Ausflüge und Klassenfahrten

Für Kinder und Jugendliche, die noch nicht volljährig sind, gibt es das sogenannte Teilhabepaket. Ziel ist, dass sie sich aktiv an **Spiel, Sport und Kultur** sowie anderen **Freizeitaktivitäten** beteiligen können.

Dafür wird ein zusätzlicher monatlicher Bedarf von 15 Euro berücksichtigt. Dieser Monatsbetrag kann auch angespart werden, um daraus größere Beträge finanzieren zu können.

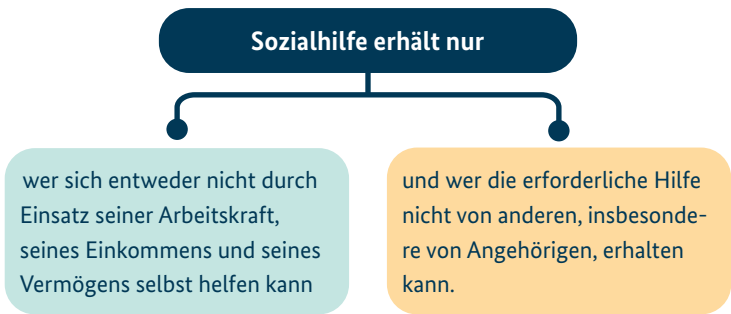
Von Armut betroffene Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene erhalten zusätzlich einen **Sofortzuschlag** von monatlich 25 Euro. Ziel ist es, die Chancen für Kinder und Jugendliche zu verbessern.

Den **Sofortzuschlag** erhalten unter anderem Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Anspruch auf Leistungen nach dem Zweiten oder Zwölften Buch Sozialgesetzbuch.

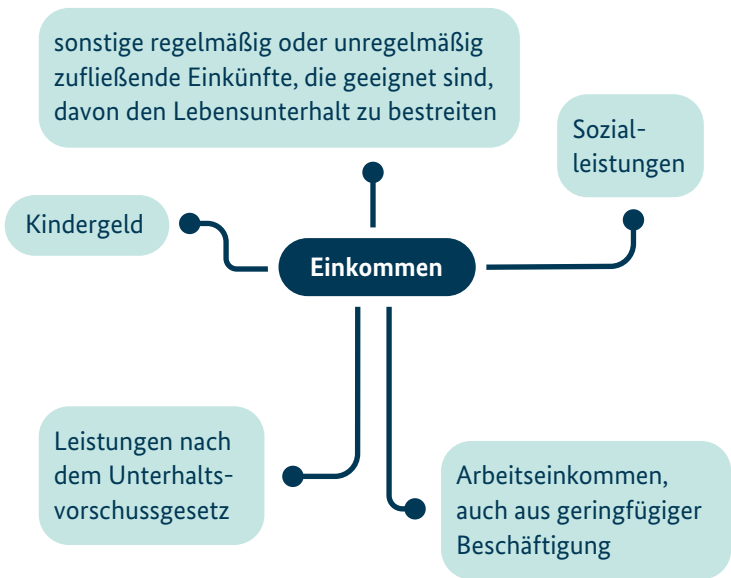


Einkommen und Vermögen

Die Leistungen der Sozialhilfe setzen **Hilfebedürftigkeit** voraus.



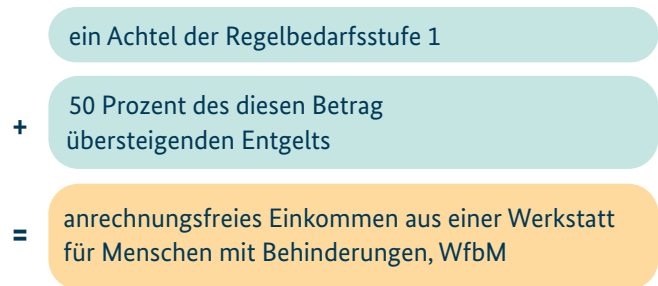
Zum **Einkommen** im Sinne des SGB XII gehören grundsätzlich alle Einkünfte in Geld oder Geldeswert. Zum Beispiel:



Für Arbeitseinkommen gilt ein Freibetrag:

Leistungsberechtigte können 30 Prozent des Einkommens für sich behalten – höchstens aber 50 Prozent der geltenden Regelbedarfsstufe 1.

Bei **Einkommen aus der Arbeit in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderungen, WfbM**, kann ein spezieller Freibetrag geltend gemacht werden:



Vermögen

Neben dem Einkommen muss auch **Vermögen** vorrangig für den Lebensunterhalt eingesetzt werden. Zum Vermögen gehört das gesamte verwertbare Vermögen.

Finanzvermögen

wie



- Bargeld
- Bankguthaben
- Lebensversicherungen
- Wertpapiere
- Bausparverträge

Sachvermögen



wie

- Grundstücke
- Immobilien
- Schmuck
- Rohstoffe

Vermögen

Schonvermögen

Von der Verwertung oder dem Verbrauch des Vermögens zur Finanzierung des Lebensunterhalts oder anderer Bedarfe ist das sogenannte **Schonvermögen** ausgenommen. Dazu gehören unter anderem:

- Barbeträge oder Geldwerte bis 10.000 Euro
- ein angemessenes Kraftfahrzeug
- staatlich gefördertes Kapital, das der zusätzlichen Altersvorsorge dient, die sogenannte „Riester-Rente“
- angemessener Hausrat
- ein angemessenes Hausgrundstück, das vom Hilfesuchenden allein oder zusammen mit Angehörigen ganz oder teilweise bewohnt wird und nach ihrem Tod von ihren Angehörigen bewohnt werden soll

Darlehen

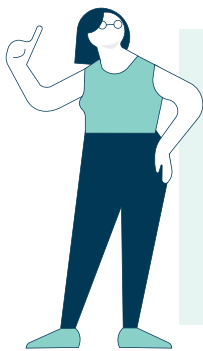
In der Realität ist es nicht immer möglich, einen Bedarf, wie zum Beispiel eine Waschmaschine, genau dann zu finanzieren, wenn er dringend gebraucht wird.

In solchen Fällen kann vom Sozialhilfeträger ein **Darlehen** gewährt werden, das dann in kleinen monatlichen Raten zurückgezahlt wird.

Ein Darlehen kann auch für den Monat des Rentenbeginns in Betracht kommen.



Durch das Darlehen bei am Monatsende fälligen Einkünften kann dieser Zeitraum für Leistungsberechtigte finanziell überbrückt und ihr Lebensunterhalt somit sichergestellt werden.



Voraussetzung für ein **Darlehen bei am Monatsende fälligen Einkünften** ist ein Anspruch auf existenzsichernde Leistungen – zum Beispiel Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung – im Monat des Rentenbeginns.

Besteht kein Anspruch auf existenzsichernde Leistungen, weil die Rente den sozialhilferechtlichen Bedarf deckt, kommt **kein Darlehen** in Betracht. Der Sozialhilfeträger kann aber ein **Überbrückungsdarlehen** gewähren, wenn im Einzelfall eine vorübergehende Notlage besteht.

Der Sozialhilfeträger kann das Darlehen aber auch ablehnen, wenn stattdessen der Einsatz von Sparguthaben oder ein Bankkredit in Betracht kommen.

Ein Anspruch auf Übernahme von Schulden durch die Sozialhilfe besteht nicht. Von diesem Grundsatz kann das Sozialamt nur bei besonderen Nachteilen abweichen. Etwa wenn durch die Schulden der Verlust der Wohnung droht.

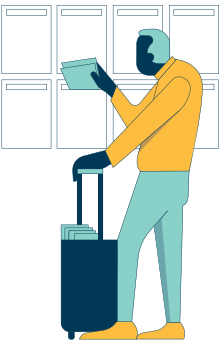
KAPITEL 3

Beispiele

Beispiel 1 – Hilfe zum Lebensunterhalt

Neben seiner Rente wegen voller Erwerbsminderung bezieht Herr Sander aufstockende **Hilfe zum Lebensunterhalt**. Er verdient sich durch das Austragen des Wochenblatts im Monat 200 Euro dazu.

Herr Sander ist Mitglied in einem Sozialverband, der monatliche Mitgliedsbeitrag beträgt 8 Euro.



BEDARF	€/MONAT
RBS 1 für Herrn Sander (alleinstehend)	563,00*
Bedarfe für die Unterkunft (Miete)	420,00
Heizkosten	95,00
Summe Bedarf	1.078,00

* Stand Januar 2026

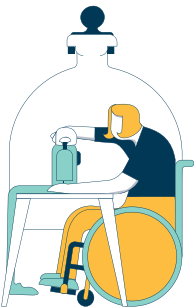
EINKOMMEN	€/MONAT
Einkommen aus geringfügiger Erwerbstätigkeit	200,00
abzüglich 30 % Freibetrag	-60,00
abzüglich Mitgliedsbeitrag Sozialverband	-8,00
anzurechnendes Einkommen aus Erwerbstätigkeit	132,00
Rente wegen voller Erwerbsminderung	750,00
Summe Einkommen	882,00

LEISTUNG	€/MONAT
Bedarf an Hilfe zum Lebensunterhalt	1.078,00
einzusetzendes Einkommen	-882,00
monatlich auszahlende Leistung	196,00

Beispiel 2 – Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Frau Ziegler bezieht eine Altersrente und erhält ergänzende Leistungen der **Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung**.

Als gelernte Schneiderin arbeitet sie für ein Brautmodengeschäft und erhält monatlich 945 Euro.



BEDARF	€/MONAT
RBS 1 für Frau Ziegler (alleinstehend)	563,00*
Mehrbedarf aufgrund einer Gehbehinderung	95,71
Bedarfe für die Unterkunft (Miete)	420,00
Heizkosten	105,00
Summe Bedarf	1.183,71

* Stand Januar 2026

EINKOMMEN	€/MONAT
Einkommen aus Erwerbstätigkeit	945,00
abzüglich 30 % Freibetrag reduziert auf 50 % der RBS 1	(283,50) -281,50
anzurechnendes Einkommen aus Erwerbstätigkeit	663,50
Regelaltersrente	416,00
Summe Einkommen	1.079,50

LEISTUNG	€/MONAT
Bedarf für den Lebensunterhalt	1.183,71
einzusetzendes Einkommen	-1.079,50
monatlich auszahlende Leistung	104,21

Beispiel 2 – Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Einkommensanrechnung bei zusammenlebenden (Ehe-)Partnerinnen und Partnern:

Frau Grell ist 60 Jahre alt und bezieht eine unbefristete Rente wegen voller Erwerbsminderung. Herr Grell war bislang erwerbstätig. Ab Januar erhält er eine Regelaltersrente. Da ihnen die Renten für den Lebensunterhalt nicht ausreichen, beantragen sie Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung.

BEDARF	FRAU GRELL (€)	HERR GRELL (€)
Regelbedarf (RBS 2)	506,00*	506,00*
Mehrbedarf wegen Gehbehinderung	86,02	
Miete (650 Euro)	325,00	325,00
Heizkosten (180 Euro)	90,00	90,00
Gesamtbedarf	1.007,02	921,00

* Stand Januar 2026

EINKOMMEN

Rente	550,00	700,00
-------	--------	--------

LEISTUNG

Summe Bedarf	1.007,02	921,00
Einkommen	-550,00	-700,00
Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung	457,02	221,00

Herr und Frau Grell haben zusammen einen Anspruch auf 678,02 Euro Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung.



Beispiel 4 – Einkommensanrechnung Paare

Frau Anders ist 61 Jahre alt und bezieht eine unbefristete Rente wegen voller Erwerbsminderung. Herr Anders war bislang erwerbstätig. Ab Januar erhält er eine Regelaltersrente. Da ihnen die Renten für den Lebensunterhalt nicht ausreichen, beantragen sie Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung.

BEDARF	FRAU ANDERS (€)	HERR ANDERS (€)
Regelbedarf (RBS 2)	506,00*	506,00*
Mehrbedarf wegen Gehbehinderung	86,02	86,02
Miete (650 Euro)	325,00	325,00
Heizkosten (180 Euro)	90,00	90,00
Gesamtbedarf	1.007,02	1.007,02

* Stand Januar 2026

EINKOMMEN

Rente	450,00	1.200,00
-------	--------	----------

LEISTUNG

Summe Bedarf	1.007,02	1.007,02
Einkommen	-450,00	-1.200,00
Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung	557,02	0,00
Übersteigendes Einkom- men von Herrn Anders		192,98
Anrechnung übersteigen- des Einkommen von Herrn Anders	-192,98	
Auszuzahlende Grund- sicherung im Alter und bei Erwerbsminderung	364,04	

Herr Anders hat keinen Anspruch auf Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, denn sein Einkommen ist höher als sein sozialhilferechtlicher Bedarf. Das seinen sozialhilferechtlichen Bedarf übersteigende Einkommen ist auf die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung seiner Frau anzurechnen.

Beispiel 5 – Anrechnung zusätzlicher Altersvorsorge

Frau Jansen bezieht monatlich eine Rente sowie eine Betriebsrente.

Bei der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung bleibt ein Teil ihrer Betriebsrente anrechnungsfrei:

- ein Sockelbetrag von 100 Euro
- plus 30 % der den Sockelbetrag übersteigenden Betriebsrente, gegebenenfalls begrenzt auf 50 % der RBS1

Betriebsrente in €	400,00
Sockelbetrag in €	100,00
30 % der den Sockelbetrag übersteigenden Betriebsrente (300 €) in €	90,00
Freibetrag in €	190,00
Anzurechnende Betriebsrente	210,00

BEDARF	€/MONAT
Regelbedarf für Frau Jansen (alleinstehend)	563,00*
Bedarf für die Unterkunft	444,00
Heizkosten	98,00
Summe Bedarf	1.105,00

* Stand Januar 2026

EINKOMMEN	
anzurechnende zusätzliche betriebliche Altersvorsorge	210,00
Regelaltersrente	800,00
Summe anzurechnendes Einkommen	1.010,00

LEISTUNG	
Gesamtbedarf	1.105,00
Summe Einkommen	-1.010,00
monatlich auszufehlende Leistung	95,00

ZUR VERFÜGUNG STEHENDER GESAMTBETRAG	
Summe anzurechnendes Einkommen	1.010,00
monatlich auszufehlende Grundsicherung	+ 95,00
zusätzliche betriebliche Altersvorsorge	+ 190,00
verbleibender Gesamtbetrag	1.295,00

Beispiel 5 – Anrechnung zusätzlicher Altersvorsorge

Beispiel 6 – Anrechnung Grundrente

Frau Thiel hat 33 Jahre Grundrentenzeiten zurückgelegt. Sie erhält eine Regelaltersrente mit Grundrentenzuschlag von monatlich 1.125 Euro. Bei mindestens 33 Jahren mit Grundrentenzeiten gilt ein spezieller Freibetrag bei der Einkommensanrechnung.

FREIBETRAG	€/MONAT
Regelaltersrente mit Grundrentenzuschlag	1.125,00
anrechnungsfrei	100,00
Weiterhin anrechnungsfrei (30 % des übersteigenden Betrags)	Schritt 1 1.125 € - 100 € = 1.025 € Schritt 2 30% von 1.025 € = 307,50 €
Zwischensumme anrechnungsfreier Betrag	100 € + 307,50 € = 407,50 €
Anrechnungsfreier Betrag höher als 50% der RBS 1 (281,50 Euro)?	Ja! Folge: Der anrechnungsfreie Betrag ist auf 281,50 Euro zu begrenzen
Anzurechnende Rente	1.125€ - 281,50 € = 843,50 €

BEDARF	€/MONAT
Regelbedarfsstufe 1	563,00*
Miete	440,00
Heizung	110,00
Gesamtbedarf	1.113,00

* Stand Januar 2026

LEISTUNG	
Gesamtbedarf	1.113,00
Anzurechnendes Einkommen	-843,50
Höhe der Leistung	269,50



Mehr Informationen finden Sie in der Broschüre „Ratgeber zur Rente“

bmas.de/A815



Beispiel 7 – Zusätzliche Bedarfe

Herr Hansen ist alleinerziehender Vater von fünf schulpflichtigen Kindern. Der Familie wurde Hilfe zum Lebensunterhalt mit verschiedenen Mehrbedarfen und der Sofortzuschlag für von Armut betroffene Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene anerkannt:

REGELBEDARFE (RBS)	€/MONAT
RBS 1 für Herrn Hansen	563,00*
RBS 4 für Marlene (17) sowie Max und Emma (14)	(3 x 471,00) 1.413,00*
RBS 5 für Paul (12) und Lilly (7)	(2 x 390,00) 780,00*
Regelbedarfe gesamt	2.756,00

MEHRBEDARFE	€/MONAT
Mehrbedarf für Alleinerziehende	337,80*
ernährungsbedingter Mehrbedarf für Emma	112,60
Mehrbedarf für werdende Mütter (Marlene)	80,07*
Mehrbedarf für dezentrale Warmwasserversorgung	nachgewiesen 42,00
Mehrbedarfe gesamt	572,47

Bedarfe für Bildung und Teilhabe: regelmäßig Teilhabebedarf für fünf Kinder und einmalig im Februar: Schulbedarf für alle Kinder, Klassenreise von Emma:

BEDARFE FÜR BILDUNG UND TEILHABE	EURO
Schulbedarf 2. Halbjahr (5 x 65€)	325,00
Klassenreise von Emma	250,00
Teilhabebedarf (5 x 15 Euro)	75,00
Gesamtbedarf	650,00

Hilfe zum Lebensunterhalt im Februar:

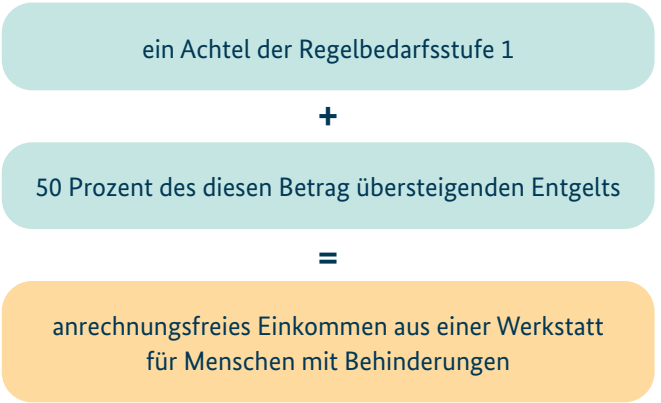
BEDARFE	EURO	minus	
Regelbedarfe	2.756,00*	EINKOMMEN	EURO
Mehrbedarfe	572,47	Erwerbsminderungsrente	2.100,00
Miete	850,00	Kindergeld**	1.295,00
Heizung	189,00	Gesamt	3.395,00
Bildung & Teilhabe	650,00	Hilfe zum Lebensunterhalt Februar	1.747,47
5 x 25 € Sofortzuschlag**	125,00		
Gesamt Februar	5.142,47		

* Stand Januar 2026

** Stand Januar 2026

Beispiel 8 – Anrechnung Werkstattlohn – WfbM

Bei **Einkommen aus der Arbeit in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderungen** - abgekürzt: WfbM - kann ein spezieller Freibetrag geltend gemacht werden:



Beispiel:

Herr Martens hat aus seiner Tätigkeit in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderungen ein Einkommen von monatlich 220 Euro.

	€/MONAT
Regelbedarfsstufe 1	563,00*
davon 1/8	70,38
1/8 der Regelbedarfsstufe 1 übersteigendes Einkommen	220,00 -70,38 = 149,62
50 % von 149,62€	74,81
Anrechnungsfrei bleiben	70,38
	+74,81
Anrechnungsfreies Einkommen	145,19

* Stand Januar 2026

Impressum

Herausgeber:

Bundesministerium für Arbeit und Soziales
Referat Information, Monitoring, Bürgerservice, 10117 Berlin

Stand: Januar 2026

Wenn Sie Bestellungen aufgeben möchten:

Bestellnummer: A 209

Telefon: 030 18 272 272 1

Telefax: 030 18 10 272 272 1

Schriftlich:

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 50 10 54

18155 Rostock

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Internet: www.bmas.de/publikationen



www.bmas.de

info@bmas.bund.de

Bürgertelefon

Montag bis Donnerstag von 8 bis 17 Uhr und Freitag 8 bis 12 Uhr

Sie fragen – wir antworten.

Thema Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung:

030 221 911 008

Thema Rente:

030 221 911 001

Thema Arbeitslosenversicherung/Grundsicherung für Arbeitsuchende:

030 221 911 003

Thema Teilzeit und Minijobs:

030 221 911 005

Thema Behinderungen:

030 221 911 006

Thema Mindestlohn:

030 60 28 00 28

Weitere Themen des Bürgertelefons finden Sie hier:



bmas.de/buergertelefon



Gehörlosen/Hörgeschädigten-Service:



E-Mail: info.gehoerlos@bmas.bund.de

Gebärdentelefon: gebaerdentelefon.de/bmas

