

Zuletzt aktualisiert am **9. März 2022**

Regelsätze in der Sozialhilfe

(§§ 20, 23 SGB II; §§ 28, 28a SGB XII)

Erwerbsfähige Leistungsberechtigte, die trotz intensiver Bemühungen keinen Arbeitsplatz finden, oder die mit ihrer Erwerbsstelle ihren Lebensunterhalt nicht bestreiten können, haben bei Hilfebedürftigkeit Anspruch auf finanzielle Unterstützung vom Staat (siehe auch: [Sozialhilfe](#), [Hilfe zum Lebensunterhalt](#)).

Regelbedarf

Leistungsberechtigte erhalten für sich und ihre Angehörigen, die mit ihnen in einer [Bedarfsgemeinschaft](#) leben, Leistungen, um den Lebensunterhalt zu sichern.

Der Regelbedarf zur Sicherung des Lebensunterhalts umfasst insbesondere Bedarfe für

- Ernährung
- Kleidung
- Körperpflege
- Hausrat
- Haushaltsenergie (ohne Heizung und Warmwasser)

sowie Bedarfe zur Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben in der Gesellschaft (das sogenannte sozio-kulturelle Existenzminimum).

Kosten für [Unterkunft und Heizung](#) werden grundsätzlich in Höhe des tatsächlichen Bedarfs **separat** erbracht (kein Pauschbetrag). Das Amt orientiert sich dabei am vor Ort geltenden Mietspiegel.

Zusätzlich erhalten Kinder und Jugendliche [Bildungs- und Teilhabeleistungen](#) (das sogenannte Bildungspaket). Auch Schwangere, Alleinerziehende oder Menschen mit Behinderung können zusätzliche Leistungen beanspruchen (siehe auch: [Mehrbedarf](#)).

Leistungen werden monatlich ausbezahlt.

Regelsätze

Die Regelsätze werden jährlich angepasst. Es gelten folgende Beträge:

Höhe der Regelsätze im Jahr 2022

Alleinstehend / Alleinerziehend	449 €	Regelbedarfsstufe 1
Erwachsene nicht-erwerbsfähige / Behinderte (z. B. Wohngemeinschaft)	449 €	Regelbedarfsstufe 1
Paare / Bedarfsgemeinschaften	je 404 €	Regelbedarfsstufe 2
Erwachsene in stationären Einrichtungen	360 €	Regelbedarfsstufe 3
Jugendliche von 14 bis unter 18 Jahren	376 €	Regelbedarfsstufe 4
Kinder von 6 bis unter 14 Jahren	311 €	Regelbedarfsstufe 5
Kinder von 0 bis unter 6 Jahren	285 €	Regelbedarfsstufe 6

Regelbedarfsstufen für Leistungsberechtigte

- Regelbedarfsstufe 1
Volljährige Alleinstehende oder Alleinerziehende, die einen Haushalt führen; dies gilt auch dann, wenn in diesem Haushalt eine oder mehrere weitere Erwachsene leben, die der Regelbedarfsstufe 3 zugeordnet sind.
- Regelbedarfsstufe 2
2 Erwachsene, die als Ehegatten, Lebenspartner, in eheähnlicher oder lebenspartnerschaftsähnlicher Gemeinschaft einen gemeinsamen Haushalt führen
- Regelbedarfsstufe 3
Erwachsene Personen, die in stationären Einrichtungen leben
- Regelbedarfsstufe 4
Jugendliche vom Beginn des 15. bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres
- Regelbedarfsstufe 5
Kinder vom Beginn des 7. bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres
- Regelbedarfsstufe 6
Kinder bis zur Vollendung des 6. Lebensjahres

Anlaufstellen und weitere Informationsquellen

Wenden Sie sich für nähere Informationen und die Antragstellung an das örtliche Sozialamt.

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales bietet in einer kostenlosen Broschüre weitgehende Informationen zum Thema Regelbedarf, Sozialhilfe und Grundsicherung: www.bmas.de

und viele weitere.

