

Sozialhilfe: Infos & Tipps



Wirtschaftliche Sozialhilfe ist persönliche und finanzielle Hilfe für Menschen, die in der Schweiz leben und Schweizer, B-Flüchtlinge, F-Flüchtlinge, B-Ausländer oder C-Ausländer sind.

Tipps, um Sozialhilfe zu beantragen:

Zuständige Gemeinde: Melde dich offiziell in einer Gemeinde an. Die zuständige Gemeinde ist entweder die, in der du aktuell gemeldet bist, oder die, in der du dich abgemeldet hast. Bei Problemen mit der Zuständigkeit kannst du dich an das Kantonale Sozialamt Zürich wenden.

Vorbereitung der Unterlagen: Bereite wichtige Unterlagen wie Bankauszüge, Lohnabrechnungen, Mietvertrag, Krankenkassenausweise und Gerichtsentscheide vor.

Keine Privatkredite: Versuche, keine Privatkredite aufzunehmen, um finanzielle Engpässe zu überbrücken, da dies deine Situation verschlimmern kann.

Suche nach Arbeit: Wenn du gesundheitlich dazu in der Lage bist, suche weiterhin nach Arbeit und dokumentiere deine Stellensuche, wenn du Sozialhilfe beziehst.

Voraussetzungen prüfen: Überprüfe mit dem Armutsrechner, ob du Anspruch auf staatliche Hilfeleistungen hast, bevor du Sozialhilfe beantragst. [Link](#)

Kosten besprechen: Sprich im Voraus mit deiner Gemeinde über die Kostenübernahme für Miete, medizinische Versorgung, Grundbedarf für Lebensunterhalt und besondere Ausgaben.

Wohnen:

Mietkosten: Die Gemeinde übernimmt deine Wohnkosten bis zu einer bestimmten Obergrenze.

Wohnangebot der Gemeinde: Du musst das Wohnangebot deiner Gemeinde annehmen, ausser du kannst nachweisen, dass es für dich unzumutbar ist, etwa durch einen medizinischen Bericht.

Gesundheit:

Krankenversicherung: Die Gemeinde übernimmt die Kosten für deine Krankenversicherung.

Arztbesuch: Gehe entweder zu deinem Hausarzt oder zu einem vom Arzt zugewiesenen Spezialisten.

Zahnbehandlungen: In der Regel werden alle notwendigen Zahnarztkosten vollständig übernommen.

Grundbedarf für Lebensunterhalt:

Festgelegter Geldbetrag: Es gibt einen festgelegten Geldbetrag pro Monat für Essen, Kleidung, pers. Pflege, Energieverbrauch, Reparaturen, Haushaltsgeräte, Verkehr, Bildung, Freizeit, Haustiere und Anderes.

Höhe der Sozialhilfe: Die Höhe der Sozialhilfe kann in verschiedenen Gemeinden unterschiedlich sein, aber die SKOS-Richtlinien werden oft als Empfehlung verwendet. Die Sozialhilfe kann entweder zusätzlich zu anderen Einkünften gewährt werden oder den gesamten Bedarf decken.

Rechte und Pflichten beachten: Halte dich an die Vereinbarungen, um Kürzungen oder den Stopp der Unterstützung zu vermeiden.

Zusätzliche Kosten im Voraus mit der Gemeinde besprechen (Situationsbedingte Leistungen):

Wohnen: Einrichtung, Umzugskosten. Haftpflicht- und Hausratversicherung selbst abschliessen und vom Sozialdienst bezahlen lassen.

Gesundheit: Zahnarztkosten, Zusatzversicherungen, Spitex, Krankenhauskosten, Transportkosten, notwendige Medikamente, Diätkosten, Verhütungsmittel, Zahnbehandlungen, Zahnpflegeversicherung, Brillenkosten und jährliche Dentalhygiene. Spezifische medizinische Behandlungen können in bestimmten Fällen übernommen werden.

Familie: Es können zusätzliche Kosten für Babyausstattung, Kinderbetreuung, Schulmaterial, Elternbeiträge, Besuchsrechtsregelungen, Freizeitaktivitäten für Kinder und Jugendliche, und andere Familienbedürfnisse übernommen werden.

Integration: Kosten für Bildung, Sprachförderung, berufliche Ausbildung, Integrationsprogramme und Aufenthaltsbewilligungen können von der Gemeinde übernommen werden. Für die Teilnahme an Integrationsprogrammen bekommst du einen kleinen Betrag (Integrationszulagen).

Sonstige Kosten: Weitere Kosten wie notwendige Fahrkosten ausserhalb der Lokalzone, interkulturelle Übersetzungen und spezielle Ausgaben können je nach individueller Situation übernommen werden.

Sozialhilfe und Aufenthaltsstatus (B-EU/EFTA oder B-Drittstaaten):

B-Bewilligung für Arbeitsvertrag: Um mit der B-Bewilligung Sozialhilfe zu erhalten, muss man mindestens 12 Monate unbefristet arbeiten. Verliert man im ersten Jahr den Job, gibt es keine Sozialhilfe. Bei unfreiwilligem Jobverlust bleibt die Bewilligung sechs Monate gültig, um einen neuen Job zu finden, jedoch ohne Sozialhilfe.

B-Bewilligung für Ehegatten: Ehegatten von CH-Bürgern oder Inhabern einer C-Bewilligung, die im Besitz einer gültigen B-Bewilligung sind, haben Anspruch auf Sozialhilfe, solange diese Bewilligung gültig ist.

Sozialhilfe bei starker finanzieller Not: Wenn du stark unter dem Existenzminimum lebst und dich nur noch verschuldest, ist die Sozialhilfe entscheidend. Wenn leicht unter dem Existenzminimum, siehe Merkblatt "Krankenversicherung, Prämienverbilligung, Prämienübernahme".

Bewilligung B: Bei mehr als CHF 25'000 Sozialhilfe prüft das Migrationsamt deine Situation. Ein Beratungsbrief mit Tipps wird versendet, wenn das Amt Verbesserungspotenzial sieht.

Niederlassungsbewilligung C: Eine Prüfung erfolgt auch bei einem Bezug über CHF 60'000 Sozialhilfe. Ein Beratungsbrief mit Tipps wird versendet, wenn das Amt Verbesserungspotenzial sieht.

Weitere Schritte bei anhaltendem Sozialhilfebezug: Wenn du nach einem Jahr weiterhin Sozialhilfe benötigst, untersucht das Amt deine Situation genau.

Mögliche Konsequenzen: Abhängig vom Ergebnis kann das Amt eine Warnung aussprechen, den Aufenthaltsstatus ändern (z.B. Rückstufung von C auf B) oder die Bewilligung entziehen.

Einmalige Hilfe vom Sozialdienst (Einmalige Leistungen):

Wer bekommt sie? Menschen, die normalerweise keine Sozialhilfe bekommen, können einmalige Übernahme von Kosten erhalten. Dein Einkommen liegt knapp über dem Nötigsten.

Wann bekommst du sie? Wenn du in einer Notsituation bist wegen dringenden Ausgaben, wie Zahnarzt-Notfälle oder hohe medizinische Kosten. Kannst du die Kosten in 3 bis 6 Monaten selbst zahlen, gibt es keine Hilfe. Luxusausgaben und Schulden werden nicht berücksichtigt.

Nothilfezahlung zur Überbrückung bei Notsituationen:

Nothilfe wird nach Einreichung der Belege für die finanzielle Situation gewährt, um Notsituationen bis zur Prüfung von Sozialhilfe oder Auszahlung von z.B. Arbeitslosenentschädigung zu überbrücken. Das Geld wird

von den betreffenden Sozialversicherungen zurückerstattet, falls diese später zahlen. Nicht zu verwechseln mit der Nothilfe für ausländische Personen ohne geregelten Aufenthalt (siehe Infoblatt „Nothilfe“).

Rückerstattung:

Vermögen: Rückerstattung möglich, wenn nachträglich Vermögen zufließt, z. B. durch: Erbschaft, Lottogewinn, Schenkung oder andere nicht-erarbeitete Einnahmen. Freibeträge (nicht rückerstattungspflichtig): Fr. 30'000.– für Einzelpersonen. Fr. 50'000.– für Ehepaare oder eingetragene Partnerschaften. Zusätzlich Fr. 15'000.– pro minderjähriges Kind. Wichtig: Auch wenn Vermögen gleich wieder ausgegeben wird (z. B. für Schulden), bleibt Rückforderung zulässig. Bei nicht sofort realisierbarem Vermögen (z. B. Erbengemeinschaft) → vorläufig keine Rückforderung, aber Sicherstellung möglich.

Einkommen (eigene Arbeitsleistung): Rückerstattung erfolgt nur ausnahmsweise, wenn das Einkommen so hoch ist, dass ein Verzicht als unangebracht gilt. BVG- und Freizügigkeitsguthaben zählen zwar zum Einkommen, sind jedoch grundsätzlich geschützt. Berechnung nach SKOS-Richtlinien vom tatsächlichen Lebensbedarf: Vom aktuellen Einkommen wird der tatsächliche Bedarf abgezogen (doppelter Grundbedarf, effektive Wohn- und Gesundheitskosten, Erwerbsauslagen, Steuern, Versicherungen, Unterhaltsbeiträge, Schulden etc.). Vom verbleibenden Überschuss dürfen höchstens 50 % zur Rückzahlung eingesetzt werden. Dauer: Die Rückzahlung soll frühestens ein Jahr nach Ende der Unterstützung beginnen und maximal vier Jahre dauern. Danach wird ein allfälliger Restbetrag in der Regel erlassen.

Darlehen:

Darlehen über dem Existenzminimum dürfen nicht aus Sozialhilfemitteln, sondern nur aus freiwilligen Quellen wie Fonds gewährt werden und gelten nicht als Sozialhilfe.

Wichtige Links:

Armutsrechner: [Link](#) / Sozialhilfe im Kanton Zürich: [Link](#) / In Not geraten: [Link](#)

SKOS-Richtlinien: [Link](#) / Sozialhilfe einfach erklärt in Videos: [Link](#)

Sozialhilfe Stadt Zürich: [Link](#) / Praktische Regeln der Sozialhilfe in der Stadt Zürich: [Link](#)

Rückerstattung: [Link](#) / Darlehen: [Link](#)

Unabhängige Fachstelle für Sozialhilferecht: [Link](#)