Kanton Zürich
Bildungsdirektion
biz

Sozialhilfe für junge Erwachsene: Was du wissen musst

Ausbildung, Wohnen, Einkommen: Wenn du Sozialhilfe beziehst, gelten für dich als junge erwachsene Person besondere Regeln. Wir zeigen dir, worauf du achten musst.

Unterstützung durch deine Eltern, deine Verwandten und die Sozialhilfe

Deine Eltern: Deine Eltern müssen grundsätzlich für deinen Unterhalt sorgen, wenn du noch keine angemessene Erstausbildung abgeschlossen hast. Das gilt, sofern sie finanziell dazu in der Lage sind, auch über die Volljährigkeit hinaus.

Deine Verwandten: Auch deine Grosseltern und weitere Verwandte in auf- und absteigender Linie können unter bestimmten Voraussetzungen verpflichtet sein, dich finanziell zu unterstützen. Das gilt nur bei günstigen finanziellen Verhältnissen.

Die Sozialhilfe: Wenn dein Geld nicht zum Leben reicht, kann dich die Sozialhilfe unterstützen. Sie prüft auch, ob du Anspruch auf andere Leistungen hast. Viele Sozialdienste können dich in einem ersten Orientierungsgespräch zu möglicher Hilfe beraten und dir Informationen zu Fachstellen geben. Nimm frühzeitig Kontakt auf und scheue dich nicht, diese Möglichkeit zu nutzen. Melde dich persönlich oder über das Online-Formular beim Sozialdienst deiner Wohngemeinde an.

Wohnen und Grundbedarf

Für junge Erwachsene (ohne abgeschlossene Erstausbildung) zwischen 18 und 25 Jahren gelten besondere Regeln:

- **Du wohnst bei deinen Eltern:** Grundsätzlich sollst du bei deinen Eltern wohnen, wenn das möglich und für dich zumutbar ist.
- **Du wohnst in einer Wohngemeinschaft (WG):** Wenn das Wohnen bei deinen Eltern nicht zumutbar ist, sollst du nach einer günstigen WG suchen.
- **Du wohnst allein:** Die Sozialhilfe übernimmt die Kosten für eine eigene Wohnung nur in begründeten Ausnahmefällen. Gründe können zum Beispiel gesundheitliche Probleme, eigene Kinder oder fehlende günstige Alternativen sein.
- **Dein Grundbedarf:** Wie viel Geld du für deinen Lebensunterhalt erhältst, hängt unter anderem davon ab, wie und mit wem du wohnst.

Die Sozialhilfe prüft, ob es für dich zumutbar ist, bei deinen Eltern zu wohnen. Zu diesem Zweck befragt die Sozialhilfe deine Eltern. Ebenso wird häufig ein klärendes Gespräch zusammen mit deinen Eltern verlangt, was mit deinem Einverständnis in Ordnung ist. In schwierigen Situationen mit schweren Konflikten im Elternhaus dürfen diese Abklärungen jedoch deine Gesundheit nicht zusätzlich beeinträchtigen, und die Sozialhilfe muss eine ärztliche oder therapeutische Beurteilung von dir einholen.

Wenn keine anerkannten Gründe für eine eigene Wohnung vorliegen, kann die Sozialhilfe von dir verlangen, dass du bei deinen Eltern wohnst oder dass du eine günstigere Wohnform suchst. Dafür muss sie dir eine angemessene Frist geben.

Die Gemeinden im Kanton Zürich legen eigene Mietzinsobergrenzen fest. Diese bestimmen, bis zu welcher Höhe deine Wohnkosten von der Sozialhilfe übernommen werden können. Die Grenzen unterscheiden sich je nach Gemeinde und Haushaltsgrösse.

Wichtig: Informiere dich bei deiner Wohngemeinde über die geltende Mietzinsobergrenze, bevor du einen Mietvertrag unterschreibst. Teile der Gemeinde dabei dein Alter mit, damit sie dir die richtige Mietzinsobergrenze nennen kann.

Die Sozialhilfe prüft deine Mietkosten und deine persönliche Situation im Einzelfall. Dabei berücksichtigt sie zum Beispiel deine Gesundheit, deine familiäre Situation und die Möglichkeit, eine günstigere Wohnung zu finden.

Finanzierung von Angeboten zur beruflichen Integration

Die Sozialhilfe fördert die berufliche und soziale Integration. Dein erfolgreicher Einstieg in die Berufswelt hat in der Sozialhilfe eine grosse Bedeutung. Ziel ist, dass du eine berufliche Grundbildung oder eine allgemeinbildende Ausbildung findest und erfolgreich abschliesst. Die Sozialhilfe kann Kosten für Angebote zur beruflichen Integration übernehmen, wenn keine andere zuständige Stelle dafür aufkommt.

Dazu gehören zum Beispiel:
- Berufsvorbereitungsjahre und Vorlehren
- Kurse zur Vorbereitung auf eine Ausbildung
- Praktika und Angebote zur beruflichen Qualifizierung
- berufliche Abklärungen und Unterstützung bei der Stellensuche
- Job-Coaching und Programme zur Vorbereitung auf den Arbeitsmarkt
- Beschäftigungsangebote zur Förderung deiner beruflichen oder sozialen Integration

Bei Bedarf arbeitet die Sozialhilfe mit anderen zuständigen Stellen zusammen. Sie prüft, welches Angebot zu deiner persönlichen Situation passt und welche Kosten übernommen werden können. Beim Bezug von Sozialhilfe bist du verpflichtet, dich im Rahmen deiner Möglichkeiten an der Integration zu beteiligen und mit der Gemeinde zusammenzuarbeiten.

Zusätzliche Zulagen und Einkommen

Integrationszulage
Wenn du dich um eine Ausbildung, eine Arbeit oder deine soziale Integration bemühst, kannst du unter bestimmten Voraussetzungen eine Integrationszulage erhalten.

Beispiele dafür sind:
- Teilnahme an einem Bildungs- oder Integrationsprogramm
- Absolvieren einer Ausbildung oder eines Praktikums
- Teilnahme an einem Berufsvorbereitungskurs
- Freiwilligenarbeit oder Nachbarschaftshilfe

Die Integrationszulage beträgt normalerweise 100 bis 300 Franken pro Monat. Wenn du minderjährig bist oder zwischen 18 und 25 Jahre alt bist, erhältst du die Hälfte des berechneten Betrags.

Die Zulage wird für eine bereits erbrachte Leistung ausbezahlt. Notwendige zusätzliche Kosten, zum Beispiel für Fahrten zu einem Programm, können ebenfalls übernommen werden.

Einkommen
Dein Lohn aus einer Erwerbsarbeit, dein Lehrlings- oder Praktikumslohn und weitere Einnahmen werden bei der Berechnung der Sozialhilfe grundsätzlich als Einnahme berücksichtigt.

Wenn du älter als 16 Jahre bist und im regulären Arbeitsmarkt arbeitest, kannst du unter bestimmten Voraussetzungen einen Einkommensfreibetrag erhalten. Das bedeutet, dass ein Teil deines Lohns bei der Berechnung der Sozialhilfe nicht angerechnet wird. Hast du aber einen Lehrlings- oder Praktikumslohn, dann bekommst du keinen Einkommensfreibetrag, sondern eine Integrationszulage.

Für Minderjährige und junge Erwachsene zwischen 18 und 25 Jahren beträgt dieser Freibetrag bei einer Vollzeitstelle grundsätzlich 200 Franken pro Monat. Wenn du Teilzeit arbeitest, wird der Freibetrag entsprechend angepasst.

Wenn du Sozialhilfe bekommst und jemand dir Geld schenkt, wird dieses Geld normalerweise bei der Sozialhilfe als Einnahme angerechnet. Das bedeutet, dass du möglicherweise weniger Sozialhilfe erhältst. Ob du das Geld behalten darfst, ohne dass deine Sozialhilfe gekürzt wird, entscheidet die Sozialhilfebehörde. Wichtig ist: Du musst jedes Geldgeschenk bei der Sozialhilfe melden.

Rückerstattungspflicht

In bestimmten Situationen musst du Sozialhilfe, die du erhalten hast, ganz oder teilweise zurückzahlen.

Das kann zum Beispiel der Fall sein, wenn:
- du nachträglich Geld von einer Versicherung oder einer anderen Person erhältst, das für denselben Zeitraum bestimmt ist, für den du Sozialhilfe erhalten hast;

– du eine Erbschaft oder einen Lotteriegewinn erhältst oder aus anderen Gründen zu finanziell günstigen Verhältnissen kommst.

Wenn du durch deine eigene Arbeit mehr Geld verdienst, musst du die Sozialhilfe nicht automatisch zurückzahlen. Eine Rückzahlung kann nur unter besonderen Voraussetzungen verlangt werden.

Wenn du eine Ausbildung beginnst und Stipendien oder Ausbildungszulagen noch nicht ausbezahlt werden, überbrückt die Sozialhilfe diese Zeit. Sobald die Stipendien oder Zulagen nachträglich ausbezahlt werden, verrechnet die Sozialhilfe sie mit der Unterstützung, die du in dieser Zeit erhalten hast.

Wichtig: Sozialhilfe, die du während deiner Minderjährigkeit erhalten hast, musst du grundsätzlich nicht zurückzahlen. Das gilt auch für Sozialhilfe bis zum Abschluss einer Ausbildung, die du noch während deiner Minderjährigkeit begonnen hast. Für Kosten eines Aufenthalts in einem Jugendheim gilt diese Ausnahme bis zu deinem 22. Altersjahr.

Deine Pflichten gegenüber der Sozialhilfe

Wenn du Sozialhilfe erhältst, musst du:
– richtige Angaben zu deiner persönlichen, gesundheitlichen und finanziellen Situation machen;
– die notwendigen Unterlagen einreichen;
– bei der Planung deiner Unterstützung mitarbeiten;
– zumutbare Schritte unternehmen, um deine Situation zu verbessern;
– rechtmässige Auflagen einhalten, zum Beispiel zur Stellensuche oder zur Teilnahme an einem Integrationsangebot.

Wesentlich für eine Auflage ist der damit verbundene Zweck – eine Auflage soll immer helfen, deine Situation zu verbessern. Die Sozialhilfe muss deine persönliche und gesundheitliche Situation berücksichtigen. Die verlangten Schritte müssen für dich zumutbar und verhältnismässig sein. Allenfalls kann der Sozialdienst entsprechende Belege wie zum Beispiel ein Arztzeugnis von dir verlangen, um dies zu prüfen.

Wenn du rechtmässige Auflagen ohne ausreichenden Grund nicht erfüllst, können deine Leistungen gekürzt werden. Eine Kürzung muss begründet und zeitlich begrenzt sein und überprüft werden. Wenn du die verlangte Auflage während der Kürzungsdauer erfüllst, muss die Kürzung aufgehoben werden.

Die wichtigsten Grundsätze

– Deine Ausbildung und deine berufliche Zukunft haben einen hohen Stellenwert.
– Die Unterstützung richtet sich nach deiner persönlichen Situation.
– Deine Eltern müssen unter bestimmten Voraussetzungen weiterhin für deinen Unterhalt aufkommen.
– Die Sozialhilfe kann notwendige Kosten für Schule, Ausbildung und berufliche Integration übernehmen.
– Dein Einkommen und andere mögliche Leistungen werden bei der Berechnung berücksichtigt.
– Deine Anstrengungen und Bemühungen können mit Integrationszulagen honoriert werden.
– In bestimmten Situationen kann eine Rückerstattungspflicht entstehen.

in Kooperation mit
Kantonales Sozialamt | zh.ch/sozialhilfe

biz | ÜBER18 | St. Gallerstrasse 42 | 8400 Winterthur | Tel. 079 601 58 14 | ueber-18@ajb.zh.ch | ueber-18.zh.ch
© Amt für Jugend und Berufsberatung, November 2026