



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Soziale Sicherung im Überblick

Leistungen für Münchner*innen in Notlagen



Wir sind München
für ein soziales Miteinander

Impressum

Landeshauptstadt München
Sozialreferat
Amt für Soziale Sicherung

St.-Martin-Straße 53
81669 München

Fotos: fotolia.com: Karl Naundorf (Titel), Alexander Raths (Titel, S. 21), britta60 (S. 30); Thinkstock: Kollektion istock: Melpomenem (S. 3), Andrey-Popov-smarterpix (S. 12), Sarah Garner (S. 15), diego_cervo (S. 18), Choreograph (S. 27), nataliaspb (S. 24), curtis_creative (S. 9), JackF (S. 32), Martin Barraud (S. 35); Kollektion Blend Images: John Lund (S. 38)

Layout: Uta Börger | www.in-wort-und-bild.net
Aktualisierung: Stadtkanzlei München
Druck: Stadtkanzlei München
Gedruckt auf Papier aus 100% Recyclingpapier
Stand: 2026, 7. Auflage

Liebe Münchner*innen,

ich freue mich, Ihnen die Broschüre
„Soziale Sicherung im Überblick“
vorstellen zu dürfen.



Wenn Sie sich in Folge von Krankheit,
Behinderung oder Alter in einer sozialen oder wirtschaftlichen
Notlage befinden, gibt es zahlreiche Unterstützungsmöglich-
keiten für Sie.

Es ist uns ein großes Anliegen, dass alle Münchner*innen
wissen, welche Hilfen sie erhalten und an wen sie sich
wenden können.

In dieser Broschüre informieren wir Sie über gesetzliche
Hilfen nach dem Sozialgesetzbuch Zwölftes Buch (SGB XII).
Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick über zusätzliche
Hilfen der Landeshauptstadt München.

Wir beraten Sie gerne, damit Sie, wenn immer nötig, Hilfen
erhalten können.

Bitte zögern Sie nicht, Kontakt mit uns oder den jeweils
genannten Stellen aufzunehmen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'D. Schiwy'.

Dorothee Schiwy
Sozialreferentin

Inhaltsverzeichnis

A. Erklärung wichtiger Begriffe	Seite	3
B. Sie sind endgültig aus dem Erwerbsleben ausgeschieden?	Seite	9
C. Wenn Sie vorläufig oder befristet aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind	Seite	12
D. Sie brauchen Pflege oder Hilfen wegen einer Behinderung?	Seite	15
E. Hilfen für ältere Menschen	Seite	18
F. Sie sind nicht kranken- oder pflegeversichert und können die Beiträge nicht bezahlen?	Seite	21
G. Essen auf Rädern	Seite	24
H. Häusliche Unterstützung	Seite	27
I. Entmüllung und Grundreinigung	Seite	30
J. Hilfe bei Schulden und Insolvenz	Seite	32
K. Rechtliche Betreuung und Vorsorgemöglichkeiten	Seite	35
L. Zusätzliche Hilfen im Rahmen der Sozialhilfe	Seite	38
M. Adressen	Seite	44
N. Online-Services des Sozialreferats	Seite	48

A. Erklärung wichtiger Begriffe

In dieser Broschüre erhalten Sie einen Überblick über gesetzliche und zusätzliche Hilfen, die Sie von der Landeshauptstadt München in Anspruch nehmen können, wenn Sie beispielsweise zu wenig Geld zum Leben haben oder hilfsbedürftig sind. Vorab möchten wir Ihnen wichtige Grundsätze und Begrifflichkeiten der Sozialhilfe erklären.



1. Was ist die Sozialhilfe?

Sie ist eine gesetzliche Leistung, die dazu dient, ein menschenwürdiges Leben zu führen. Wer sich nicht aus eigenen Mitteln helfen kann oder die nötige Unterstützung nicht von Anderen erhält, hat unter bestimmten Voraussetzungen einen Rechtsanspruch auf verschiedene Leistungen. Wer in Not geraten ist, erhält Hilfe, bei der die persönlichen und wirtschaftlichen Verhältnisse berücksichtigt werden.

2. Wann erhält man Sozialhilfe?

Sie bekommen Sozialhilfe erst dann, wenn Sie sich nicht (mehr) selbst helfen können (beispielsweise aus eigenem Einkommen) oder die nötige Hilfe nicht von Anderen (zum Beispiel Rentenversicherung oder Pflegekasse, aber auch von Angehörigen) erhalten. Erst müssen alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft und Ansprüche geltend gemacht sein, ehe Sozialhilfe geleistet wird. Dies nennt man „Nachrang der Sozialhilfe“

3. Wer erhält keine Leistungen für die Lebensführung nach dem SGB XII?

Erwerbsfähige Personen, die keinen Arbeitsplatz finden oder zu wenig verdienen, um ihren Bedarf (Punkt 4) zu decken, können Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhalts als Grundsicherung für Arbeitsuchende im Jobcenter beantragen. Sie erhalten Unterstützung im Rahmen des Sozialgesetzbuches Zweites Buch (SGB II).

Bei Fragen zu möglichen Ansprüchen und Leistungen können Sie sich an das Jobcenter wenden, das in jedem Sozialbürgerhaus integriert ist.

Wohnungslose Personen wenden sich an die Infothek der Abteilung Wohnungslosenhilfe und Prävention.

Adresse auf Seite 48

4. Was versteht man unter Bedarf oder Mehrbedarf?

Bedarf ist der Betrag, den jemand zur angemessenen, individuellen Lebensführung beanspruchen kann.

Dazu zählen unter anderem

- der Regelsatz (darin sind zum Beispiel enthalten die Kosten für Lebensmittel, Kleidung, Hausrat, Haushaltsgegenstände, Strom, Reparaturen, Freizeitausgaben)
- angemessene Kosten für Unterkunft und Heizung

Die Regelsätze sind unterschiedlich hoch. Sie sind abhängig vom Alter und von Lebenssituationen. So erhalten beispielsweise Kinder einen geringeren Regelsatz als Erwachsene.

Man spricht dann vom „maßgeblichen“ Regelsatz.

Die aktuellen Regelsätze finden Sie auf der Internetseite www.muenchen.de/sozialhilfe-grundsicherung.

Manche Menschen benötigen darüber hinaus einen sogenannten Mehrbedarf, haben also höhere Ausgaben als andere (beispielsweise Schwangere). Er wird als Aufschlag zum maßgeblichen Regelbedarf geleistet und erhöht somit den Betrag, den berechtigte Personen erhalten können.

Personen, die aus gesundheitlichen Gründen höhere Kosten für ihre Ernährung haben, können eventuell einen Mehrbedarf erhalten.

Menschen mit häuslichem Unterstützungsbedarf benötigen möglicherweise Hilfe zur Weiterführung des Haushalts (Putzen, Waschen) oder geringfügige Hilfen im persönlichen Bereich (wie Haare waschen) oder im sozialen Umfeld bei leichten körperlichen Einschränkungen (Begleitung zur Arztpraxis).

5. Was sind Einkommen und Vermögen?

Damit ist eigenes Einkommen und Vermögen gemeint, aber auch das von nicht getrennt lebenden Ehepaaren oder Lebenspartner*innen.

Zum **Einkommen** zählen insbesondere Renten, Lohn und Gehalt, Unterhaltszahlungen, Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung, aber auch Zinsen.

Unter **Vermögen** versteht man unter anderem Bargeld, Sparguthaben, Wertpapiere, Bausparverträge, Lebensversicherungen, Kraftfahrzeuge, Haus- und Grundvermögen, Eigentumswohnungen.

6. Prüfung der Einkommens- und Vermögensverhältnisse

Um festzustellen, ob Sie Anspruch auf Sozialhilfe haben, werden zunächst Ihre Einkommensverhältnisse geprüft. Es wird berechnet, ob und in welcher Höhe Sie Hilfe erhalten können. Dabei wird Ihr Bedarf (was brauchen Sie?) mit Ihrem Einkommen (was steht Ihnen hierfür zur Verfügung?) verglichen.

Auch Vermögenswerte spielen eine Rolle, allerdings gibt es hier sogenannte „Freibeträge“. Je nachdem, welche Hilfe Sie benötigen, ist ein Freibetrag festgelegt. Er bleibt zu Ihrer

freien Verfügung, auch wenn Sie Sozialhilfe erhalten. Derzeit beträgt der Freibetrag für jeden Erwachsenen mindestens 10.000 Euro.

Nach der Prüfung, ob Sie finanzielle Unterstützung erhalten können, bekommen Sie eine schriftliche Mitteilung (Bescheid). Darin steht, wie hoch der Auszahlungsbetrag ist und wie er sich errechnet.

7. Müssen Angehörige Unterhalt zahlen?

Grundsätzlich bestehen für die Leistungen der Sozialhilfeträger (hier der Stadt München) Ansprüche gegenüber den unterhaltspflichtigen Angehörigen (beispielsweise Eltern, Kinder, getrennt lebende oder geschiedene Ehegatten). Ob die Angehörigen angeschrieben werden und tatsächlich Unterhalt zahlen müssen, hängt von der Hilfeart sowie ihren persönlichen und wirtschaftlichen Verhältnissen ab.

8. Wo und wie können Sie Hilfen beantragen?

Bitte wenden Sie sich zunächst an die Infothek im Sozialbürgerhaus. Die Zuständigkeit eines Sozialbürgerhauses hängt von Ihrer Wohnadresse ab. Die Adressen der Sozialbürgerhäuser finden Sie auf Seite 44 oder im Internet unter www.muenchen.de/sbh.

An der Infothek erfahren Sie Namen und Telefonnummer Ihrer zuständigen Sachbearbeitung, um einen Termin für die Antragsaufnahme zu vereinbaren. Wohnungslose Personen wenden sich an die Infothek der Abteilung Wohnungslosenhilfe und Prävention (Adresse auf Seite 48).

Wenn Sie nicht persönlich erscheinen können, besteht die Möglichkeit, telefonisch oder schriftlich mit dem Sozialbürgerhaus Kontakt aufzunehmen. Bei Bedarf kann auch ein Hausbesuch vereinbart werden.

9. Was benötigen Sie für die Antragstellung?

Bitte bringen Sie bei Ihrem ersten Termin folgende Unterlagen mit:

- Ausweis
- falls vorhanden Schwerbehindertenausweis
- Mietvertrag und letztes Mieterhöhungsschreiben
- Einkommensbelege (wie Lohnabrechnung, Rentenbescheid)
- Vermögensnachweise (zum Beispiel Nachweise über Sparguthaben, Wertpapiere, Bausparverträge, Lebensversicherungen, Kraftfahrzeuge, Haus- und Grundvermögen)
- Kontoauszüge der letzten drei Monate
- falls vorhanden Pflegegutachten oder Bescheid der Pflegekasse

Gerne können Sie sich auch auf der Internetseite www.muenchen.de/sozialamt zu verschiedenen Themen informieren.

B. Sie sind endgültig aus dem Erwerbsleben ausgeschieden?

Wenn Sie wegen Ihres Alters oder einer dauerhaften Erwerbsminderung endgültig aus dem Erwerbsleben ausgeschieden und nicht in der Lage sind, Ihren Lebensunterhalt zu bestreiten, können Sie Grundversicherung im Alter und bei Erwerbsminderung beantragen (Paragrafen 41 ff. SGB XII).



1. Wer ist anspruchsberechtigt?

Grundsicherung erhalten Personen, die

- die für sie geltende Altersgrenze für die Altersrente erreicht haben
- oder die das 18. Lebensjahr vollendet haben und unabhängig von der jeweiligen Arbeitsmarktlage auf Dauer voll erwerbsgemindert im Sinne der gesetzlichen Rentenversicherung sind
- oder die das 18. Lebensjahr vollendet haben, für den Zeitraum, in dem sie in einer Werkstatt für behinderte Menschen das Eingangsverfahren und den Berufsbildungsbereich durchlaufen oder im Arbeitsbereich tätig sind
- und deren eigene Mittel nicht ausreichen.

Arbeitsuchende, erwerbsfähige Personen und deren Familienangehörige können Grundsicherung für Arbeitsuchende im Jobcenter München beantragen, das in die Sozialbürgerhäuser integriert ist.

2. Welche Leistungen können Sie erhalten?

- Den maßgeblichen Regelsatz
- angemessene Kosten für Unterkunft und Heizung
- eventuelle Mehrbedarfszuschläge
- Beiträge für die Kranken- und Pflegeversicherung (wenn keine Pflichtversicherung besteht)
- gesetzlich festgelegte einmalige Hilfen wie zum Beispiel
 - Erstausrüstung für die Wohnung einschließlich Haushaltsgeräte
 - Erstausrüstung für Bekleidung
 - Leistungen für Bildung und Teilhabe für Kinder
- Mehr Informationen hierzu finden Sie unter www.muenchen.de/but
- zusätzliche Hilfen (Kapitel L, Seite 38)

Bitte beachten Sie

Um Grundsicherung zu erhalten, ist ein schriftlicher Antrag notwendig. Für die Antragsaufnahme vereinbaren Sie bitte einen Termin mit der zuständigen Sachbearbeitung im Sozialbürgerhaus. Sie können auch einen Termin für einen Hausbesuch ausmachen.

Die Hilfe kann **ab dem ersten Tag** des Monats gewährt werden, in welchem Ihr Antrag auf Grundsicherung beim Sozialhilfeträger eingegangen ist. (Wenn zum Beispiel Ihr Antrag am 17. Mai eingeht, wird ab dem 1. Mai bezahlt.)

Zahlungen für zurückliegende Zeiträume sind nicht möglich, Schulden können somit nicht übernommen werden. (Wenn Sie sich Geld geliehen haben, um eine gewisse Zeit zu überbrücken, wird Ihnen dieser Betrag nicht erstattet.) Eine Ausnahme stellen Mietschulden dar (Kapitel J, Seite 32).

3. Hinweis

Sollten Sie keinen Anspruch auf laufende monatliche Hilfe haben, können eventuell einmalige Geldleistungen (zum Beispiel zur Erstausrüstung für die Wohnung) bezahlt werden. Möglicherweise besteht ein Anspruch auf Wohngeld. Den Antrag erhalten Sie an den Infotheken im Amt für Wohnen und Migration und in den Sozialbürgerhäusern (Kapitel M, Seite 44 und 48).

Sie können den Antrag auf Wohngeld auch online unter www.muenchen.de/wohngeld ausfüllen und beantragen.

C. Was ist, wenn Sie vorläufig oder befristet aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind?

Wenn Sie wegen einer befristeten Erwerbsunfähigkeit vorläufig nicht arbeiten und Ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenen Mitteln bestreiten können, besteht die Möglichkeit, Hilfe zum Lebensunterhalt zu beantragen (Paragrafen 27 ff. SGB XII).



1. Wer ist anspruchsberechtigt?

Personen, die

- ihren notwendigen Lebensunterhalt nicht oder nicht ausreichend aus eigenen Kräften und Mitteln bestreiten
- und länger als sechs Monate, aber nicht auf Dauer, weniger als drei Stunden täglich erwerbstätig sein können.

Wer erwerbsfähig und hilfebedürftig ist, kann beim Jobcenter München Grundsicherung für Arbeitsuchende beantragen. Das Jobcenter ist in die Sozialbürgerhäuser integriert.

2. Welche Leistungen können Sie erhalten?

- Den maßgeblichen Regelsatz
- angemessene Kosten für Unterkunft und Heizung
- eventuelle Mehrbedarfszuschläge
- Beiträge für die Kranken- und Pflegeversicherung (wenn keine Pflichtversicherung besteht)
- gesetzlich festgelegte einmalige Hilfen wie zum Beispiel
 - Erstausrüstung für die Wohnung einschließlich Haushaltsgeräte
 - Erstausrüstung für Bekleidung
 - Leistungen für Bildung und Teilhabe für KinderMehr Informationen hierzu finden Sie unter www.muenchen.de/but
- zusätzliche Hilfen (Kapitel L, Seite 38)

Bitte beachten Sie

Hilfe zum Lebensunterhalt wird **ab dem Tag** bezahlt, an dem Ihre Hilfebedürftigkeit dem Sozialhilfeträger bekannt wird.

Zahlungen für davor liegende Zeiträume sind nicht möglich, Schulden können somit nicht übernommen werden. (Wenn Sie sich Geld geliehen haben, um eine gewisse Zeit zu überbrücken, wird Ihnen dieser Betrag nicht erstattet.)

Eine Ausnahme stellen Mietschulden dar (Kapitel J, Seite 32).

3. Hinweis

Sollten Sie keinen Anspruch auf laufende monatliche Hilfe zum Lebensunterhalt haben, können eventuell einmalige Geldleistungen (zum Beispiel zur Erstausrüstung für die Wohnung) bezahlt werden.

Möglicherweise besteht ein Anspruch auf Wohngeld. Den Antrag erhalten Sie an den Infotheken im Amt für Wohnen und Migration und in den Sozialbürgerhäusern (Kapitel M, Seite 44 und 48).

D. Sie brauchen Pflege oder Hilfen wegen einer Behinderung?

Wenn Sie wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit / Behinderung häusliche Pflege benötigen, müssen Sie sich zuerst an Ihre Pflegekasse wenden. Wenn Sie nicht pflegeversichert sind oder die Leistungen der Pflegekasse und Ihre eigenen Mittel nicht ausreichen, können Sie Hilfe zur Pflege (Paragrafen 61 ff. SGB XII) beantragen.



Für die Hilfe zur Pflege oder wenn Sie wegen einer Behinderung Hilfen brauchen (beispielsweise Begleitung zu gesellschaftlichen Veranstaltungen oder Fahrdienst für Menschen mit Behinderungen) ist der Bezirk Oberbayern Ihr zuständiger Ansprechpartner.

Bezirk Oberbayern

Bezirksverwaltung

Prinzregentenstraße 14

80538 München

Telefon: 089 21010

E-Mail: servicestelle@bezirk-oberbayern.de

Der Bezirk ist dann für alle Hilfen, zum Beispiel auch für die Grundsicherung (Kapitel B, Seite 9), zuständig.

Auch für Hilfen in vollstationären Alten- und Pflegeheimen ist der Bezirk Oberbayern zuständig, wenn der Wohnort vor Heimeinzug in Oberbayern war. Dies gilt unabhängig davon, ob ein Pflegegrad vorliegt oder nicht.

Die Münchner Pflegebörse informiert über freie Plätze. Sie vermittelt einen Überblick über Einrichtungen in München sowie im Landkreis München und bietet Informationen zu Fragen der Pflegeversicherung an.

Im Internet können Sie sich informieren unter www.muenchnerpflegeboerse.de

Hinweise

Personen, die nicht oder nur geringfügig pflegebedürftig sind (Pflegegrad 1 oder darunter), können häusliche Unterstützungsleistungen (Kapitel H, Seite 27) oder Hilfen für ältere Menschen (Kapitel E, Seite 18) im zuständigen Sozialbürgerhaus (Seite 44) beantragen.

E. Hilfen für ältere Menschen

Damit auch ältere Menschen am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können und um altersbedingte Risiken zu minimieren, bietet die Altenhilfe (Paragraf 71 SGB XII) verschiedene Möglichkeiten.



1. Wer kann Altenhilfe erhalten?

Einen Antrag stellen können Personen, die

- die für sie geltende Altersgrenze für die Altersrente erreicht haben
- und deren eigene Mittel nicht ausreichen.

2. Welche Leistungen sind möglich?

- **Fahrtkostenzuschuss für öffentliche Verkehrsmittel:**
Er soll zum Beispiel beim Kauf eines Seniorentickets (wie MVV-Monatskarte 65) helfen, wenn nicht von anderen Stellen hierfür Leistungen möglich sind.
- **Telefonhilfe:**
Sie dient unter anderem dazu, den Kontakt mit Familien und Bekannten aufrecht zu erhalten, wenn jemand alleine lebt und nur noch eingeschränkt die Wohnung verlassen kann.
- **Hausnotrufsystem:**
Wenn eine lebensbedrohliche Situation eintreten kann, bei der ein normales Telefon nicht ausreicht, um Hilfe herbei zu holen, können verschiedene Kosten (wie die Anschlussgebühr) übernommen werden.
- **Häusliche Unterstützungsleistungen:**
zum Beispiel für Hilfen im Haushalt, im persönlichen Bereich oder im sozialen Umfeld (Kapitel H, Seite 27)



Bitte beachten Sie

Die Hilfe wird **ab dem Tag** bewilligt, an dem Ihre Hilfebedürftigkeit dem Sozialhilfeträger bekannt wird.

F. Sie sind nicht kranken- oder pflegeversichert und können die Beiträge nicht bezahlen?

Wenn Sie ärztliche Behandlung benötigen, aber Ihre Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge nicht bezahlen können, besteht die Möglichkeit, die Kosten hierfür im Sozialbürgerhaus zu beantragen (Paragraf 32 SGB XII).



1. Welche Leistungen sind möglich, wenn Sie Grundsicherung oder Hilfe zum Lebensunterhalt erhalten?

Wenn Sie Grundsicherung (Kapitel B, Seite 9) oder Hilfe zum Lebensunterhalt (Kapitel C, Seite 12) erhalten und nicht bereits pflichtkrankenversichert sind (zum Beispiel über Ihre Rente), werden die Beiträge zur freiwilligen gesetzlichen Krankenversicherung übernommen. Bei privat Versicherten kann der Beitrag bis zur Höhe des halben Basistarifs Ihres Versicherungsunternehmens bezahlt werden. Auch Ihre Beiträge für die Pflegeversicherung werden übernommen.

Wenn Sie Grundsicherung oder Hilfe zum Lebensunterhalt erhalten und eine Versicherung **nicht** möglich ist, werden Sie bei einer gesetzlichen Krankenkasse Ihrer Wahl angemeldet. Sie bekommen die gleichen Leistungen wie dort versicherte Personen und erhalten eine Versichertenkarte, die Sie beim Arztbesuch vorlegen können.

2. Welche Leistungen sind möglich, wenn Sie keine Grundsicherung oder Hilfe zum Lebensunterhalt beziehen?

Wenn Sie weder Grundsicherung noch Hilfe zum Lebensunterhalt erhalten, müssen Sie sich selbst bei einer gesetzlichen oder einer privaten Krankenversicherung versichern – je nach dem, ob Sie früher angestellt oder selbständig tätig waren. In Deutschland besteht Krankenversicherungspflicht.

Wenn Ihr bisheriges Einkommen oder Vermögen zwar für Ihren Lebensunterhalt ausreichend war, aber für die Bezahlung des Krankenversicherungsbeitrages kein Geld

mehr zur Verfügung steht, können Sie im zuständigen Sozialbürgerhaus (Seite 44) abklären, welche Möglichkeiten es für Ihre Kranken- (und Pflege)versicherung gibt.

Im Ausnahmefall können Sie auch Hilfen zur Gesundheit (Paragrafen 47 ff. SGB XII) erhalten. Hierbei handelt es sich insbesondere um die Bezahlung der Kosten für ärztliche Behandlungen.

Bitte beachten Sie

Die Hilfe wird **ab dem Tag** bewilligt, an dem Ihre Hilfebedürftigkeit dem Sozialhilfeträger bekannt wird.

G. Essen auf Rädern

Personen, die wegen ihres Alters oder einer Erkrankung nicht selbst kochen können und auch nicht von Anderen verköstigt werden, erhalten unter bestimmten Voraussetzungen Unterstützung für Essen auf Rädern (Paragrafen 27a und 42 SGB XII).



1. Wer kann Essen auf Rädern beantragen?

Alte oder kranke Menschen, die

- Grundsicherung (Kapitel B, Seite 9) oder
 - laufende Hilfe zum Lebensunterhalt (Kapitel C, Seite 12)
- beziehen, können Essen auf Rädern ohne weitere Einkommensprüfung erhalten, wenn sie dafür einen Antrag stellen.

Wer aus gesundheitlichen Gründen eine Sonderkost braucht und deshalb Mehrkosten entstehen, kann auch einen Mehrbedarf wegen kostenaufwändiger Ernährung (Seite 5) beantragen.

Personen, die keine Leistungen nach dem SGB XII erhalten, können im zuständigen Sozialbürgerhaus (Seite 44) prüfen lassen, ob sie Unterstützung für die Kosten von Essen auf Rädern erhalten.

2. Was kann bezahlt werden?

Zu den Kosten für Essen auf Rädern ist ein täglicher Zuschuss möglich. Er ist unabhängig vom tatsächlichen Essenspreis und deckt nur einen Teil der Kosten. Aufwendungen für spezielle Nahrung werden nicht übernommen.

3. Wo erhalten Sie Essen auf Rädern?

In München bieten die Verbände der freien Wohlfahrtspflege diese Leistung flächendeckend an. Neben der Aktion „Essen auf Rädern“ haben einige Verbände und insbesondere einige

Alten- und Service-Zentren (ASZ) einen sozialen Mittagstisch eingerichtet.

Informationen zu den ASZ finden Sie unter www.muenchen.de/asz

Bitte beachten Sie

Die Hilfe wird **ab dem Tag** bewilligt, an dem Ihre Hilfebedürftigkeit dem Sozialhilfeträger bekannt wird.

Bei Essen auf Rädern müssen unterhaltspflichtige Angehörige **keinen Unterhalt** zahlen.

H. Häusliche Unterstützung

Wer Schwierigkeiten hat, seinen Haushalt selbständig zu erledigen und/ oder geringfügige Unterstützungsleistungen benötigt, kann die Übernahme der Kosten im Sozialbürgerhaus beantragen (Paragraf 70 SGB XII).



1. Wer kann Hilfe erhalten?

Unterstützung ist möglich für Personen, die

- die ohne Pflegegrad oder mit Pflegegrad 1
- Hilfe zur Weiterführung des Haushalts (beim Reinigen der Wohnung, Wäsche waschen, Einkaufen, Kochen) brauchen und /oder geringfügige Unterstützungsleistungen im persönlichen Bereich (Haare waschen, Hilfe beim Einstieg/ Ausstieg beim Duschen oder Baden) benötigen oder auf Hilfe im sozialen Umfeld aufgrund leichter körperlicher Einschränkungen angewiesen sind (wie Begleitung zur Arztpraxis)
- und diese Hilfen nicht aus eigenen Mitteln zahlen können.

2. Wo können Sie Hilfe beantragen?

Wenn Sie einen Antrag auf Hilfe stellen möchten, wenden Sie sich bitte an die Sachbearbeitung (SGB XII) im für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus (Seite 44).

3. Wie wird der Unterstützungsbedarf festgestellt?

Ob und in welchem Umfang Hilfe nötig ist, wird bei einem Hausbesuch festgestellt. Das Sozialbürgerhaus beauftragt entweder die Bezirkssozialarbeit oder den Fachdienst Pflege. Sie stellen den benötigten Bedarf fest. Diese Einschätzung dient als Empfehlung für den Bescheid, den das Sozialbürgerhaus erlässt.

4. Wer führt die Hilfe durch?

Nachdem geklärt wurde, in welchem Umfang die häusliche Unterstützung benötigt wird, können Sie wählen, ob die Hilfe durch einen ambulanten Dienst oder eine Privatperson durchgeführt werden soll.

5. Wie viel Geld gibt es für häusliche Unterstützung?

Das hängt davon ab, wie viel Hilfe Sie benötigen und wer die Hilfe durchführt. Wenn ambulante Dienste tätig sind, gibt es feste Vergütungssätze, nach denen abgerechnet wird. Für die Beschäftigung von Privatpersonen ist ein Stundensatz festgelegt. Davon müssen Sie auch die Beiträge zur Sozialversicherung sowie Steuern entrichten.

6. Wie wird das Geld ausbezahlt?

Es ist üblich, dass der ambulante Dienst die Kosten direkt mit dem Sozialbürgerhaus abrechnet. Wenn Privatpersonen tätig sind, erhalten sie das Geld selbst, um die Hilfen zu bezahlen.

Bitte beachten Sie

Die Hilfe wird **ab dem Tag** bewilligt, an dem Ihre Hilfebedürftigkeit dem Sozialhilfeträger bekannt wird.

I. Entmüllung und Grundreinigung

Diese Hilfen können zum Beispiel Personen erhalten, deren Wohnung sich in einem stark verfallenen Zustand befindet und die alleine nicht mehr in der Lage sind, menschenwürdige Wohnverhältnisse herzustellen.



1. Wer kann Hilfe in Anspruch nehmen?

Münchner*innen, die hilflos und überfordert sind, ihre Wohnsituation zu erkennen und die kein soziales Umfeld haben, das sie zu einer Entmüllung motivieren kann.

2. Wie können Sie diese Hilfen erhalten?

Oft erkennen die Mitarbeiter*innen der Bezirkssozialarbeit diese besondere Situation. Sie sind in den Sozialbürgerhäusern tätig und leiten die erforderlichen Schritte ein. Die (Entmüllungs-) Maßnahme wird unter sozialpädagogischer Betreuung durchgeführt, um Betroffene in dieser für sie belastenden Situation zu begleiten.

3. Welche Leistungen sind möglich?

Diese Hilfe ist sowohl im Rahmen eines Mietverhältnisses als auch bei Wohneigentum möglich. Bei einer erforderlichen Entmüllung fällt in der Regel auch eine umfassende Grundreinigung an. Sollten Schönheitsreparaturen oder neue Möbel als Folge der Verwahrlosung nötig sein, können diese ebenfalls bezahlt werden.

4. Besonderheit

Diese Hilfe wird unabhängig von Einkommen und Vermögen gewährt.

Unterhaltspflichtige Angehörige müssen **keinen Unterhalt** zahlen.

J. Hilfe bei Schulden und Insolvenz

Die Schuldner- und Insolvenzberatung der Stadt München bietet Hilfestellung zur Bewältigung von finanziellen Problemen (Paragraf 11 SGB XII). Sie sucht gemeinsam mit Ihnen nach passenden, individuellen Lösungen.



1. Wer kann zur Beratung kommen?

Alle Münchner*innen mit finanziellen Problemen, die Hilfestellung wegen Ver- und Überschuldung benötigen.

2. Was bietet die Schuldnerberatung?

Sie erhalten Hilfestellung und Beratung unter anderem bei der

- Bestandsaufnahme Ihrer persönlichen und wirtschaftlichen Verhältnisse
- Planung Ihres Haushaltsbudgets (wie sie mit Ihrem Geld auskommen)
- materiellen Existenzsicherung (damit Sie künftig Lebenshaltungskosten wie Miete und Strom zahlen können)
- Klärung juristischer Fragestellungen (zum Beispiel bei Fragen zu Kreditverträgen, Internetbestellungen, Glücksspielen oder bei Geschäften an der Haustür)
- Durchsetzung von Pfändungsschutzmaßnahmen (zum Beispiel Einrichtung eines Pfändungsschutzkontos)
- Regulierung der Schulden durch eine außergerichtliche Einigung mit Gläubigern
- Schuldenbereinigung durch ein gerichtliches Insolvenzverfahren
- gerichtlichen Vertretung im Rahmen eines Verbraucherinsolvenzverfahrens, soweit dies erforderlich ist.

3. Welche Kosten entstehen?

Die Schuldner- und Insolvenzberatung ist kostenfrei. Selbstverständlich unterliegt sie den gesetzlichen Bestimmungen zur Schweigepflicht.

4. An wen müssen Sie sich wenden?

Wegen einer wohnortnahen Schuldnerberatung wenden Sie sich bitte an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus (ab Seite 44) oder vereinbaren einen Termin zu einer ersten Kurzberatung direkt in der Schuldner- und Insolvenzberatung in der Mathildenstraße 3a über die Hotline.

Telefon: 089 233-24353

Montag bis Donnerstag von 9 bis 15 Uhr und

Freitag von 9 bis 12 Uhr

Bei Mietschulden und drohendem Wohnungsverlust nehmen Sie bitte umgehend Kontakt auf mit der Fachstelle zur Vermeidung von Wohnungslosigkeit im zuständigen Sozialbürgerhaus (ab Seite 44).

Bei Stromschulden und drohender Stromsperre nehmen Sie bitte umgehend Kontakt auf mit den Strombeauftragten im zuständigen Sozialbürgerhaus (ab Seite 44).

Broschüre „Günstiger Leben in München“



In dieser Broschüre finden Sie zahlreiche kostengünstige und kostenfreie Dienstleistungs- und Freizeitangebote. Außerdem gibt es auch viele Tipps und Hinweise, wie sich in München Geld

sparen lässt. Sie finden die Broschüre und weitere Informationen im Internet unter

<https://stadt.muenchen.de/infos/guenstiger-leben.html>

Achtung

Geldmittel können nicht bereit gestellt werden.

K. Rechtliche Betreuung und Vorsorgemöglichkeiten

Wenn Sie krankheitsbedingt nicht mehr in Lage sind Ihre rechtlichen Angelegenheiten selbst zu regeln, können Sie durch eine*n rechtliche*n Betreuer*in unterstützt werden.

Zu Vorsorgemöglichkeiten und zum Betreuungsverfahren beraten Sie die Münchner Betreuungsvereine und die Betreuungsstelle.



1. Wer kann die Hilfe in Anspruch nehmen?

Alle Münchner*innen, die sich über

- Vorsorgemöglichkeiten informieren möchten, um ein Betreuungsverfahren zu vermeiden und
- den Ablauf und die Voraussetzungen einer Betreuung beraten lassen möchten.

2. Welche Aufgaben hat die Betreuungsstelle?

- Die Betreuungsstelle und die Münchner Betreuungsvereine informieren und beraten zu Vorsorgemöglichkeiten, Hilfsangeboten und Fragen zur rechtlichen Betreuung von Volljährigen.
- Sie beglaubigt die Unterschrift auf Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen.
- Im Auftrag des Gerichts prüft sie
 - ob und in welchem Umfang eine rechtliche Betreuung erforderlich ist und
 - empfiehlt bei Bedarf eine geeignete Betreuungsperson.
- Sie gewinnt und registriert neue berufliche Betreuer*innen und bildet diese fort.

3. Wo erhalten Sie weitere Beratung und Informationen?

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an folgende Stellen:

Münchener Betreuungsvereine

- Sie informieren und beraten Sie in Ihrem Stadtteil
 - zu Fragen des Betreuungsrechts sowie
 - zu Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen.
- Sie bieten Informationsveranstaltungen, Vorträge, Schulungen und Erfahrungsaustausch an.

Weitere Informationen finden Sie unter www.muenchen.de/betreuungsvereine

Betreuungsstelle

Telefonische Sprechzeiten

Servicetelefon: 089 233-26255

Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr

Donnerstag 14 bis 16 Uhr

E-Mail: betreuungsstelle.soz@muenchen.de

Dort können Sie auch Termine vereinbaren, um Ihre Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung beglaubigen zu lassen.

4. Welche Kosten fallen an?

Die Beratung ist kostenlos.

Für Beglaubigungen bezahlen Sie pro Urkunde eine Gebühr von 10 Euro, die bei geringem Einkommen entfallen kann.

Weitere Informationen finden Sie unter www.muenchen.de/betreuungsstelle

L. Zusätzliche Hilfen im Rahmen der Sozialhilfe

Neben den Leistungen, für die ein gesetzlicher Anspruch besteht, gibt es eine Reihe von zusätzlichen Hilfen. Personen mit geringem Einkommen können dadurch verschiedene Vergünstigungen erhalten.



1. Welche zusätzlichen Hilfen gibt es?

a) München-Pass

Der München-Pass bietet Personen mit Wohnsitz in München viele Vergünstigungen bei städtischen und nicht städtischen Einrichtungen.

Es gibt unter anderem Vergünstigungen in unterschiedlicher Höhe für

- den Besuch von Bädern, Sportstätten, Museen, Kinos, Bauwerken, Theatern sowie Tierpark, Volkshochschule
- Ermäßigungen beim MVV wie zum Beispiel für die Monatskarte S oder Tageskarten für den Innenraum

Nähere Informationen und einen Online-Antrag hierzu finden Sie unter www.muenchen.de/muenchen-pass.

b) Verhütungsmittel

Möglich ist die Übernahme der Kosten für Verhütungsmittel, sofern dafür eine ärztliche Verordnung vorliegt. Verhütungsmittel werden nur für Personen bewilligt, die **22 Jahre** oder älter sind.

Unter anderem können die Kosten für folgende Verhütungsmittel übernommen werden:

Pille, Pille danach, Verhütungsring, Verhütungspflaster, Hormonspirale, Dreimonatsspritze, Verhütungsstäbchen, Sterilisation.

Nähere Informationen finden Sie unter www.muenchen.de/kostenuebernahme-verhuetungsmittel

c) Medikamentenhilfe München

Im Rahmen dieses Projektes ist es möglich, Medikamente, die nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden, billiger zu erhalten. Viele Münchner Apotheken haben sich freiwillig bereit erklärt, verschreibungsfreie Medikamente günstiger abzugeben.

Welche Apotheken dies sind, können Sie nachlesen auf der Internetseite www.muenchen.de/medikamentenhilfe.

d) Schulanfangspauschale

Pro Kind ist eine einmalige Sonderzahlung zum Schulanfang oder bei Wechsel in eine weiterführende Schule möglich.

e) Stromschulden

Wenn eine Stromsperrung bevorsteht, rufen Sie bitte Ihren Energieversorger an und bemühen sich um eine Vereinbarung, damit der Strom nicht gesperrt wird.

Hilfreiche Tipps finden Sie unter www.verbraucherzentrale.de/stromsperre

Wenn Sie wegen einer finanziellen Notlage oder Überschuldung die Stromrechnung nicht bezahlen können, dann wenden Sie sich bitte an das zuständige Sozialbürgerhaus (Seite 44).

f) Kostenlose Energieberatung

Für Haushalte mit geringem Einkommen gibt es in München eine kostenlose Energieberatung. Mehr dazu erfahren Sie telefonisch unter 089 23 61 23 61

Montag mit Freitag 9 Uhr bis 12.30 Uhr
oder im Internet unter

www.swm.de/energiesparen/geringverdiener-service

2. Wer kann zusätzliche Hilfen erhalten?

Grundsätzlich Bürger*innen, die ihren Wohnsitz in München haben und die

- Leistungen der Grundsicherung für Arbeitsuchende vom Jobcenter München beziehen oder
- Hilfe zum Lebensunterhalt oder Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten oder
- Wohngeld oder Kinderzuschlag bekommen oder
- ein Freiwilliges Soziales/Ökologisches Jahr oder im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes einen Freiwilligendienst ableisten (nur München-Pass) oder
- nur über ein geringes Einkommen verfügen, welches unter der Münchner Einkommensgrenze für zusätzliche Hilfen und deren Vermögen unter der Freigrenze nach dem SGB XII liegt.

Für die zusätzlichen Hilfen gelten **unterschiedliche Voraussetzungen**. Diese erfahren Sie über die jeweiligen Internetseiten oder bei einer direkten Beratung.

3. An wen können Sie sich wenden?

Bitte wenden Sie sich an das Sozialbürgerhaus, in dessen Bereich Sie wohnen (Seite 44).

Wer Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhält, wendet sich an das Amt für Wohnen und Migration (Seite 47).

Wohnungslose Personen erhalten zusätzliche Hilfen in der Abteilung Wohnungslosenhilfe und Prävention im Amt für Wohnen und Migration (Seite 48).

4. Was müssen Sie bei der Antragstellung mitbringen?

- Bescheid über Leistungen nach dem SGB XII, dem SGB II oder dem Asylbewerberleistungsgesetz oder
- Nachweis über den Bezug von Kinderzuschlag oder Wohngeld oder
- Nachweise über Einkommen, Vermögen und Miete oder
- Nachweis über die Teilnahme am Bundesfreiwilligendienst, Freiwilligen Sozialen/Ökologischen Jahr

Die zusätzlichen Hilfen sind freiwillige Leistungen der Landeshauptstadt München und werden unabhängig davon gewährt, ob es unterhaltspflichtige Angehörige gibt.

5. Weitere zusätzliche Hilfen des Sozialreferates

Zusätzliche Hilfen insbesondere für Kinder und Familien sind unter anderem:

– **Ermäßigte Ferienangebote**

Die Preise für Ferienmaßnahmen für Kinder von 5 bis 15 Jahren werden von verschiedenen Anbietern ermäßigt. Nähere Informationen darüber finden Sie im Internet unter www.ferien-muenchen.de.

– **Kostenfreier Ferienpass und Familienpass**

Durch diese Pässe können Kinder, Jugendliche und Familien viele Aktivitäten in und rund um München kostenfrei oder ermäßigt erleben.

Mehr erfahren Sie unter www.muenchen.de/ferienangebote

- **Bildungsfonds**

Die Stadtverwaltung hat ein Budget, um Bildungsarmut zu bekämpfen. Unabhängig von Ihrem Alter oder der Schulart können Sie Unterstützung für verschiedene Bildungsbedarfe erhalten.

- **Mittagsversorgung von Schulkindern**

Für das Essen an allgemein- oder berufsbildenden Schulen kann ein Zuschuss gewährt werden, wenn kein Anspruch auf Leistungen für Bildung und Teilhabe besteht.

Informationen dazu finden Sie unter www.muenchen.de/but

- **Sport für alle Kinder**

Wenn kein Anspruch auf Leistungen für Bildung und Teilhabe besteht, werden bei einer Vereinsmitgliedschaft unter anderem die Mitgliedsbeiträge und die Kosten für die Sportbekleidung /-ausrüstung übernommen.

- **Laptop für Senior*innen**

Senior*innen ab 60 Jahren, die Leistungen nach dem SGB II, SGB XII oder AsylbLG erhalten, können einen Zuschuss zum Kauf eines Laptops/Tablets oder von Zubehör erhalten. Wer nur geringes Einkommen hat, kann den Zuschuss ebenfalls beantragen.

- **Einzelfallhilfen**


Für Hilfen in besonderen Lebenslagen können Münchner*innen Unterstützung über Stiftungs- oder Spendenmittel erhalten.

Auch für diese zusätzlichen Hilfen gelten **unterschiedliche Voraussetzungen**. Manche zusätzlichen Hilfen können Sie online beantragen unter www.muenchen.de/soz-online. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.muenchen.de/freiwillige-leistungen.

M. Adressen

An welches Sozialbürgerhaus (SBH) Sie sich wenden können, richtet sich nach Ihrer Wohnadresse.

Über www.muenchen.de/sbh finden Sie Ihr zuständiges SBH.

Alle Sozialbürgerhäuser sind barrierefrei zugänglich. 

Sozialbürgerhaus Berg am Laim-Trudering-Riem

(Berg am Laim, Trudering-Riem)

Streitfeldstraße 23

81673 München

Infothek: 089 233-96833

Fax: 089 233-733550

E-Mail: sbh-btr.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Giesing-Harlaching

(Obergiesing-Fasangarten, Untergiesing-Harlaching)

Werner-Schlierf-Straße 9

81539 München

Infothek: 089 233-96833

Fax: 089 233-767407

E-Mail: sbh-gh.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Mitte

(Altstadt-Lehel, Ludwigsvorstadt-Isarvorstadt, Maxvorstadt)

Schwanthalerstraße 62

80336 München

Infothek: 089 233-96833

Fax: 089 233-746752

E-Mail: sbh-mitte.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Neuhausen-Moosach

(Neuhausen-Nymphenburg, Moosach)

Ehrenbreitsteiner Straße 24

80993 München

Infothek: 089 233-96833

Fax: 089 233-746131

E-Mail: sbh-nm.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Nord

(Milbertshofen-Am Hart, Feldmoching-Hasenberg)

Knorrstraße 101-103

80807 München

Infothek: 089 233-96833

Fax: 089 233-741377

E-Mail: sbh-nord.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus West

*(Pasing-Obermenzing, Aubing-Lochhausen-Langwied,
Allach-Untermenzing)*

Landsberger Straße 474

81241 München

Infothek: 089 233-96833

Fax: 089 233-69021

E-Mail: sbh-west.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Süd

*(Thalkirchen-Obersendling-, Forstenried-Fürstenried-Solln,
Hadern)*

Schertlinstraße 2

81379 München

Infothek: 089 233-96833

Fax: 089 233-34807

E-Mail: sbh-sued.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Schwabing-Freimann

(Schwabing-West, Schwabing-Freimann)

Heidemannstraße 170

80939 München

Infothek: 089 233-96833

Fax: 089 233-733015

E-Mail: sbh-sf.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Orleansplatz

(Au-Haidhausen, Bogenhausen)

Orleansplatz 11

81667 München

Infothek: 089 233-96833

Fax: 089 233-48012

E-Mail: sbh-ori.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Sendling-Westpark

(Sendling, Sendling-Westpark)

Meindlstraße 20

81373 München

Infothek: 089 233-96833

Fax: 089 233-33623

E-Mail: sbh-sw.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Ramersdorf-Perlach

(Ramersdorf-Perlach)

Thomas-Dehler-Straße 16

81737 München

Infothek: 089 233-96833

Fax: 089 233-35331

E-Mail: sbh-rp.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Laim-Schwanthalerhöhe

(Laim, Schwanthalerhöhe)

Ridlerstraße 75

80339 München

Infothek: 089 233-96833

Fax: 089 233-742909

E-Mail: sbh-ls.soz@muenchen.de

Hier finden Sie auch den Sozialdienst für Gehörlose. 

Das Jobcenter München ist in die Sozialbürgerhäuser integriert. Informationen zu den Sozialbürgerhäusern und die Telefonnummern des Jobcenters erhalten Sie im Internet unter www.muenchen.de/sbh

Infotelefon (Allgemeine Auskünfte): 089 233-453550

Amt für Wohnen und Migration

Migration und Flüchtlinge

Fachbereich Hilfen nach Asylbewerberleistungsgesetz

Werinherstraße 89

81541 München

Tel.: 089 233-48805

Fax: 089 233-49060



Amt für Wohnen und Migration

Wohnungslosenhilfe und Prävention

Fachbereich Wirtschaftliche Hilfen SGB XII

Franziskanerstraße 8

81669 München

Tel.: 089 233-40105

Fax: 089 233-40693



Amt für Wohnen und Migration

Bewilligungsstelle für Wohngeld

Werinherstraße 89

81541 München

Tel.: 089 233-49250

Fax: 089 233-48832

N. Online-Services des Sozialreferats

Manche Leistungen und Hilfen des Sozialreferates können Sie auch online beantragen.

Die Online-Anträge finden Sie unter
www.muenchen.de/soz-online



Diese Broschüre erhalten Sie von:

Landeshauptstadt München

Sozialreferat

Amt für Soziale Sicherung

St.-Martin-Straße 53

81669 München

Telefon: 089 233-68536

E-Mail: sozialesicherung.soz@muenchen.de

Internet: www.muenchen.de/sozialamt

Links zuletzt überprüft 1/2026

Sie finden diese Broschüre auch im Internet unter
www.info.muenchen.de/soz/pub/gesamtliste.html