



Leistungen zum Lebensunterhalt

Was sind Regelbedarf (Regelleistung) und Mehrbedarf?

Der **Regelbedarf** zur Sicherung des Lebensunterhalts umfasst u. a. Bedarfe für

Ernährung

Kleidung

Körperpflege

Hausrat

Haushaltsenergie ohne die auf die Heizung und Erzeugung von Warmwasser entfallenden Anteile

Kultur und Teilnahme am sozialen Leben in der Gemeinschaft

Der Regelbedarf wird als monatlicher Pauschalbetrag gemäß der unten stehenden Tabelle berücksichtigt.

Einen **Mehrbedarf**, der also nicht vom Regelbedarf abgedeckt wird, können die Jobcenter zusätzlich zum Grundsicherungsgeld u. a. gewähren:

bei Schwangerschaft

bei Alleinerziehung

für Menschen mit einer Behinderung

für Menschen, die aus medizinischen Gründen eine kostenaufwändige Ernährung benötigen

Erklärvideo "Bedarfe"

Wie hoch ist der Regelbedarf beim Grundsicherungsgeld?

Bedarf	2023	2024 , 2025 und 2026
Regelbedarf für Alleinstehende/ Alleinerziehende	502,00 €	563,00 €
Volljährige Partner innerhalb der Bedarfsgemeinschaft	451,00 €	506,00 €
Regelbedarf unter 25-Jährige im Haushalt der Eltern	402,00 €	451,00 €
Jugendliche 14 bis 17 Jahre	420,00 €	471,00 €
Kinder 6 bis 13 Jahre	348,00 €	390,00 €

Kinder 0 bis 5 Jahre	318,00 €	357,00 €
----------------------	----------	----------

Informationen zur Fortschreibung der Regelbedarfe zum 01.01.2026 finden Sie in diesem Infoblatt.

Bitte beachten Sie, dass Ihr Leistungsanspruch **individuell berechnet** wird.

Dabei werden eventuelle Mehrbedarfe und die Höhe Ihrer Miet- und Heizkosten berücksichtigt.

Diese **Präsentation** erklärt die Herleitung von **Mietobergrenzen für angemessene Kosten der Unterkunft** im Landkreis Havelland.

Weitere Informationen zu den Regelsätzen und zum Grundsicherungsgeld finden Sie auf der Homepage der Bundesregierung , in diesen Kurzinformationen und in diesem Merkblatt der Bundesagentur für Arbeit

Erklärvideo "Vermögen"

Erklärvideo "Karenzzeit"

Hinweise zu Freibeträgen für Erwerbstätige

Wenn Sie arbeiten, wird ein Teil Ihres Einkommens auf Ihr Grundsicherungsgeld angerechnet.

Durch **Freibeträge** ist aber sichergestellt, dass Sie in jedem Fall über mehr Geld verfügen als jemand der nicht arbeitet.

So werden mindestens 100 € Ihres Erwerbseinkommens nicht auf das Grundsicherungsgeld angerechnet.

Von Ihrem Bruttoeinkommen zwischen 100,01 € und 520 € wird zusätzlich ein Freibetrag von 20 % berechnet,

von Einkommen zwischen 520,01 € und 1000 € ein Freibetrag von 30 % sowie für das Bruttoeinkommen im Bereich

zwischen 1000,01 € und 1200 € bzw. 1500 € mit einem minderjährigen Kind weitere 10 %.

Der **Minijob** ist die häufigste Form des Zuverdienstes. Bei der aktuellen **Minijob-Grenze von 603 € im Jahr 2026** bleibt Ihnen ein monatlicher Freibetrag von 208,90 € zusätzlich zu Ihren Grundsicherungsleistungen.

Weitere Informationen gibt es beim Bundesministerium für Arbeit und Soziales.

Erklärvideo "Einkommen"

Erklärvideo "Freibeträge"

Musterberechnungen und Wissenswertes

Mit Klick auf das Bild gelangen Sie zur Homepage des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS).

Dort finden Sie **Musterberechnungen** und **Wissenswertes zur Sicherung des Lebensunterhalts**.