

**Zeitschrift:** Zeitschrift für Sozialhilfe : ZESO  
**Herausgeber:** Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe SKOS  
**Band:** 120 (2023)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Budgetberatung als Armuts- und Schuldenprävention  
**Autor:** Frei, Philipp  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1049961>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Budgetberatung als Armuts- und Schuldenprävention

Prekäre finanzielle Situationen sind eine grosse Belastung für die Betroffenen. Ein Budget macht die Situation zwar nicht automatisch besser, kann aber zur Entlastung beitragen. Die Übersicht über die Ausgaben gibt Sicherheit und ermöglicht nachhaltige finanzielle Entscheidungen. Dies kann in der Sozialhilfe vor allem in der Ablösungsphase eine wertvolle Unterstützung sein.

Ein Haushaltsbudget ist mehr als eine reine Zusammenstellung von Zahlen. Es ist ein Spiegel dessen, wie Menschen ihre finanziellen Mittel einsetzen und was ihnen wichtig ist. Für Menschen an und unter der Armutsgrenze sowie Beziehende von Sozialhilfe ist das Budget aber vor allem eines: frustrierend. Zu merken, dass man kaum durch den Monat kommt, ist belastend. Lang anhaltende prekäre finanzielle Situationen wirken sich entsprechend negativ auf das biopsychosoziale Wohlbefinden aus. Oder einfacher gesagt: Finanzielle Probleme machen krank. Es ist nachvollziehbar, dass viele Betroffene wenig motiviert sind, sich überhaupt noch mit ihrem Haushaltsbudget auseinanderzusetzen.

Trotzdem ist gerade für Menschen mit wenig Einkommen oder Sozialhilfe ein Budget eine wichtige Voraussetzung, um mit den knappen Mitteln auszukommen. Nur wenn man die Übersicht über die eigenen Ausgaben hat, kann man diese bewusst gestalten. Das kann auch bei knappen finanziellen Mitteln Sicherheit geben und zu einer Entlastung beitragen. Zudem können Menschen so wieder Selbstwirksamkeit erfahren, indem sie merken, dass sie ihre Ausgaben im Griff haben und nicht umgekehrt.

## Junge Menschen als Zielgruppe

Ob junge Menschen überdurchschnittlich von Ver- und Überschuldung betroffen sind, ist empirisch schlecht untersucht und lässt sich daher nicht mit Bestimmtheit sagen. Der Fokus auf junge Erwachsene lohnt sich aber trotzdem, da sie am längsten unter den möglichen Folgen von prekären finanzi-

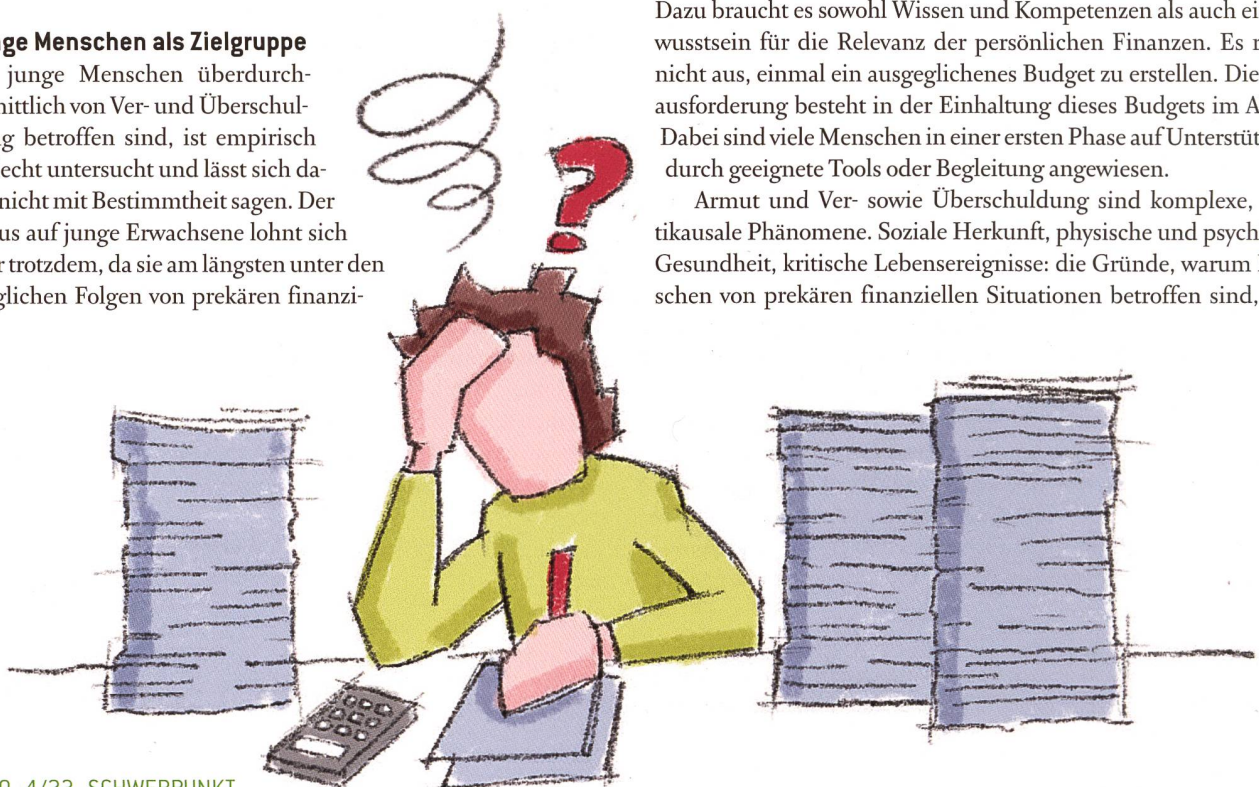
ellen Verhältnissen zu leiden haben. Zudem sind junge Erwachsene eine Zielgruppe, die intensiv von Kreditanbietenden umworben wird. Dies verschärft zumindest die Verschuldungsthematik.

In der Jugendverschuldung ist die soziale Herkunft einer der wichtigsten Faktoren. Junge Erwachsene, die in prekären finanziellen Verhältnissen aufwachsen, lösen sich meist früher vom Elternhaus ab als Gleichaltrige, die in sicheren finanziellen Verhältnissen aufgewachsen sind. Sie müssen daher auch früher weitreichende finanzielle Entscheidungen treffen. Zudem müssen sie finanzielle Probleme meist ohne die Unterstützung der Herkunftsfamilie bewältigen, da dieser die entsprechenden Mittel fehlen. Eine enge Begleitung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen von armutsbetroffenen Familien wäre also ein wichtiger Beitrag, um diesen Kreislauf zu durchbrechen.

## Grundsätze und Grenzen der Budgetberatung

Die Budgetberatung versteht sich als Teil der Armuts- und Schuldenprävention. Sie will Menschen befähigen, eigenverantwortlich und nachhaltig mit den eigenen finanziellen Mitteln umzugehen. Dazu braucht es sowohl Wissen und Kompetenzen als auch ein Bewusstsein für die Relevanz der persönlichen Finanzen. Es reicht nicht aus, einmal ein ausgeglichenes Budget zu erstellen. Die Herausforderung besteht in der Einhaltung dieses Budgets im Alltag. Dabei sind viele Menschen in einer ersten Phase auf Unterstützung durch geeignete Tools oder Begleitung angewiesen.

Armut und Ver- sowie Überschuldung sind komplexe, multikausale Phänomene. Soziale Herkunft, physische und psychische Gesundheit, kritische Lebensereignisse: die Gründe, warum Menschen von prekären finanziellen Situationen betroffen sind, sind



vielfältig. Eine Budgetberatung kann diese individuellen Risikofaktoren nicht aushebeln, aber sie kann Menschen die nötigen Kompetenzen und das Wissen zu einem eigenverantwortlichen Handeln in ihrer aktuellen Situation vermitteln und damit zu einer Verbesserung beitragen.

Die Budgetberatung grenzt sich zudem deutlich von der Schuldenberatung ab. Bei Überschuldung sind die Situationen meist komplexer, der Leidensdruck grösser, und oft sind auch rechtliche Fragen relevant. Daher triagieren Budgetberatungsstellen überschuldete Menschen zu spezialisierten Schuldenberatungsstellen.

### Das Budget in der Sozialhilfe

Wie kann die Sozialhilfe die Erkenntnisse und Angebote der Budgetberatung nutzen? Das Budget ist vor allem in zwei Phasen relevant: wenn Menschen in die Sozialhilfe kommen und in der Ablösungsphase. In einer ersten Phase geht es darum, Sozialhilfebeziehende bei der Erarbeitung eines Budgets mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln zu unterstützen. In dieser Phase kann auch die Einhaltung eines Budgets eingeübt werden. Noch wichtiger wird das Budget bei der Ablösung aus der Sozialhilfe. Im Sinne einer Tertiärprävention sollten das Budget und dessen Einhaltung in der Ablösungsphase thematisiert werden, sodass Sozialhilfebeziehende eine gute Grundlage für die Zeit nach der Ablösung haben.

Ausgehend von den Ausführungen zu jungen Erwachsenen könnten auch individuelle Fördermassnahmen für Jugendliche

sinnvoll sein, um ihnen den Start in die Selbstständigkeit zu erleichtern.

Es gibt aktuell mehrere kantonale, regionale und kommunale Sozialdienste, die Elemente der Budgetberatung in ihre Prozesse integriert haben und gute Erfahrungen mit den Tools und Angeboten des Dachverbands Budgetberatung Schweiz machen. Diese können im Rahmen des Beratungsprozesses genutzt oder Sozialhilfebeziehenden zur Verfügung gestellt werden.

Philipp Frei

Dachverband Budgetberatung Schweiz

### LITERATUR

Bundesamt für Gesundheit BAG (2018). Chancengleichheit und Gesundheit – Zahlen und Fakten für die Schweiz. Bern: www.bundespublikationen.admin.ch, BBL-Bestellnummer: 316.600.d

Christoph Mattes (2021). Schuldenberatung und Schuldenprävention als Soziale Arbeit. Stuttgart: Kohlhammer-Verlag

Dorian Kessler, Marc Höglinger, Sarah Heiniger, Jodok Läser und Oliver Hümbelin (2021). Gesundheit von Sozialhilfebeziehenden – Analysen zu Gesundheitszustand, -verhalten, -Leistungsanspruchnahme und Erwerbsreintegration. Bern/Winterthur: Berner Fachhochschule und Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

## DER DACHVERBAND BUDGETBERATUNG SCHWEIZ

**Budgetberatung Schweiz ist der Dachverband von über 30 Budgetberatungsstellen in der ganzen Schweiz. Gemeinsam mit den Mitgliedern engagiert er sich dafür, dass Privatpersonen eigenverantwortlich und kompetent mit ihrem Haushaltsbudget umgehen.**

Die Richtlinien und Budgetbeispiele, die der Verband seit 60 Jahren herausgibt, werden schweizweit von Privaten, Fachstellen, Behörden, Kirchen und Unternehmen für ihre Arbeit genutzt. Mit den Angeboten fördert Budgetberatung Schweiz die individuelle Handlungskompetenz, ermöglicht einen verantwortungsvollen Umgang mit Finanzen und leistet so einen Beitrag gegen Überschuldung mit all ihren negativen sozialen, gesundheitlichen und finanziellen Folgen.

Der Verband finanziert sich über Dienstleistungen, Mitgliederbeiträge, Spenden sowie durch Partnerschaften mit Stiftungen und Unternehmen.

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website: [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch).

**Budgetberatung Schweiz bietet vielfältige Angebote, die auch für Sozialdienste hilfreich sind:**

- **Tools:** Auf der Website [www.budgetberatung.ch/budgethilfen](http://www.budgetberatung.ch/budgethilfen) stehen kostenlose Tools zur Verfügung, die Klientinnen und Klienten für die Erstellung ihres persönlichen Budgets nutzen können. Fachpersonen der Sozialhilfe können auf diese Angebote verweisen oder sie in der Beratung nutzen. Zudem finden sich zahlreiche Informationsartikel zu relevanten Fragestellungen rund um das Budget.
- **Aus- und Weiterbildung:** Der Dachverband bietet einen Diplomlehrgang Budgetberatung und Fachseminare zu verschiedenen Aspekten rund um das Budget von Privatpersonen an. Für Sozialdienste bieten wir zudem individuelle Weiterbildungen bei Ihnen vor Ort an. Weitere Informationen finden Sie unter [www.budgetberatung.ch/fachpersonen](http://www.budgetberatung.ch/fachpersonen).
- **Information und Beratung:** Über den Newsletter erhalten Fachpersonen aktuelle Informationen rund um Haushaltsbudgets. Zudem bietet Budgetberatung Schweiz Beratung bei komplexeren Budgetfragen oder zur Implementierung unserer Tools in die Begleitung von Klientinnen und Klienten.

Die Angebote des Dachverbands Budgetberatung Schweiz werden massgeblich über Mitgliedschaften finanziert. Eine Mitgliedschaft ist Voraussetzung für die Nutzung der Tools durch Institutionen.

