

BAM



Das Magazin der
Arbeiterkammer
Bremen



Gute Arbeit, gute Zukunft!

Was wir von der nächsten Bundesregierung fordern

Psychische Erkrankungen

Was tun, wenn der Arbeitsplatz zur Last wird

Die Assistierte Ausbildung

Hilfe und Unterstützung durch die Arbeitsagentur

Richtig essen am Arbeitsplatz

Was eine Ernährungsberaterin über Essen und Bauchgefühl sagt

Galerie der Arbeitswelt
Seite 16

Ärger beim Online-Versand
Seite 10

Gehaltsabrechnung
Seite 11



Inhalt

THEMEN

- Schwerpunkt*
- 6 Gute Arbeit, gute Zukunft!**
Was wir von der nächsten Bundesregierung fordern
 - 14 Unterstützung in der Ausbildung**
Ein Angebot der Arbeitsagentur für Auszubildende
 - 18 „Beim Essen auf das Bauchgefühl hören“**
Eine Ernährungsberaterin im Interview
 - 20 Wenn der Job zur Last wird**
Psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz

SERVICE & BERATUNG

- 10 Verbrauchertipp**
Ärger beim Online-Versand
- 11 Fragen & Antworten**
Die Gehaltsabrechnung – was Beschäftigte wissen sollten
- 22 Alles, was Recht ist**
Rechtstipp/Rechtsirrtum: Eigenkündigung oder Aufhebungsvertrag führen immer zu einer Sperrzeit beim Arbeitslosengeld.
- 23 Drei Fragen**
zur gesetzlichen Rente

IN JEDEM HEFT

- 3 Editorial**
- 4 Die Bremer Arbeitswelt in Zahlen**
Der Einzelhandel
- 5 Kurz gemeldet**
- 12 Tipps & Termine**
- 13 Veranstaltungskalender**
- 16 Galerie der Arbeitswelt**
Der Mediengestalter Digital und Print
- 22 Impressum**
- 23 Cartoon**
- 24 Beratungsangebote & Öffnungszeiten**

BAM im Abo?
➔ bam@arbeitnehmerkammer.de

Aktuelle politische Inhalte und Service-Informationen von uns finden Sie auf **Instagram, LinkedIn, X (@ANK_HB), YouTube und Facebook.**



Erste Schritte in den Beruf

Babysitten, Kellnern oder Zeitungen austragen? Wir wollten wissen, wie prominente Menschen ihre Berufslaufbahn begonnen haben.

Erik Weispfennig entdeckte schon früh seine Leidenschaft für den Radsport. Der geborene Iserlohner gewann zahlreiche nationale und internationale Titel. Nach seiner aktiven Karriere war er in leitenden Funktionen tätig, unter anderem beim Bund Deutscher Radfahrer und beim Dachverband nationaler Radsport-Verbände UCI. Seit 2012 ist er sportlicher Leiter und seit 2024 auch Geschäftsführer der Sixdays Bremen. An seinem Job fasziniert ihn die Verbindung von Spitzensport und Party pur – und dass die Besucherinnen und Besucher bei den Sixdays so nah an der Energie, der Geschwindigkeit und den Emotionen der Sportlerinnen und Sportler sein können.

- ▶ Zeitungsausträger
- ▶ Zeitsoldat (Sportfördergruppe Böblingen)
- ▶ Azubi Groß- und Außenhandelskaufmann bei einem Radsportversand
- ▶ Radfahrprofi
- ▶ Franchisenehmer von Cafés in Karlsruhe, Mannheim und Baden-Baden
- ▶ Sportlicher Leiter Sixdays Bremen
- ▶ Café-Eigentümer in Heidelberg und Oberhausen



Foto: Arne Mill

Erik Weispfennig

EDITORIAL

Der Sozialstaat muss gestärkt werden!

Peter Kruse
Präsident der
Arbeiterkammer
Bremen



Liebe Leserin, lieber Leser,

soziale Verunsicherung und Angst vor Geldsorgen sind der Nährboden für rechts-extreme Wahlentscheidungen. Und es ist keine Plattitüde: Wir leben in höchst verunsichernden Zeiten. Die Nachrichten aus den Krisengebieten sind besorgniserregend, die Wirtschaft kämpft mit den Herausforderungen der Energiewende, die Arbeitnehmerschaft ist zu Recht angespannt. Und gerade dann brauchen wir Vertrauen in den Staat und seine Sicherheiten.

Deutschland ist ein Sozialstaat. Und darin steckt ein wichtiges Versprechen, das wir gerade jetzt nicht unter den Tisch fallen lassen dürfen! Wer immer die nächste Bundesregierung stellt: Wir müssen diesen Sozialstaat stärken, um die Menschen gut durch all die anstehenden Veränderungen zu begleiten und ihr Vertrauen in die Politik zu stärken.

Dazu gehört eine verlässlich gute Rente, die den Lebensstandard sichert. Dass das Rentenpaket II nicht mehr verabschiedet wurde, ist ein großer politischer Fehler. Dazu gehört auch eine Pflegeversicherung, die nicht dazu führt, dass die Menschen hintenüberfallen, wenn sie hören, welche Eigenanteile sie im Heim bezahlen müssen. Dazu gehört ein Klimageld, das besonders die Haushalte mit kleinem und mittlerem Einkommen entlastet. Die Akzeptanz der Transformation steht sonst auf dem Spiel.

Ein starker Sozialstaat ist ein Grundpfeiler der Demokratie. Und er ist finanzierbar. Wenn alle ihren gerechten Anteil an seiner Finanzierung tragen.

Ich wünsche Ihnen allen in diesem Sinne ein gutes Jahr 2025!

Ihr Peter Kruse

Kontakt: ➔ bam@arbeiterkammer.de

DIE BREMER ARBEITSWELT IN ZAHLEN

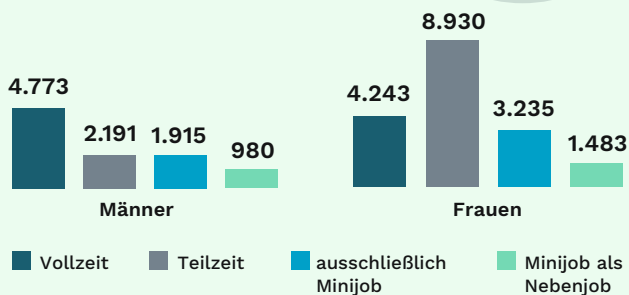
Viele Frauen, geringer Verdienst, viel Teilzeit – der Einzelhandel

Der Einzelhandel war 2023 mit fast sechs Prozent aller sozialversichert Beschäftigten die viertgrößte Branche im Land Bremen. Die Tendenz zur Teilzeitbeschäftigung bedroht die Existenzsicherung: Der Verdienst im Einzelhandel ist unterdurchschnittlich.

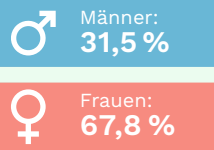
Illustration: Asja Beckmann, Marta Daul

Beschäftigungsverhältnisse

Vollzeit, Teilzeit, Minijob



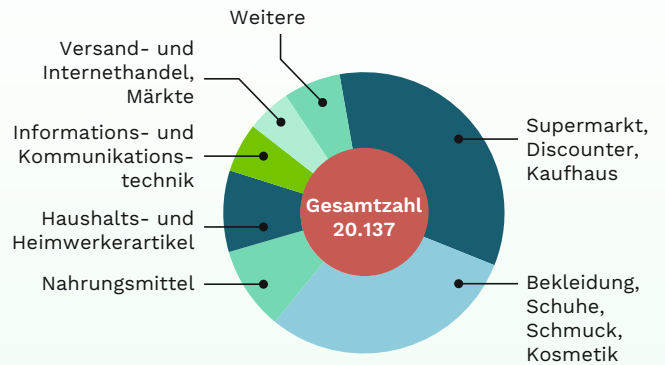
Teilzeitquote gesamt: 55,2%



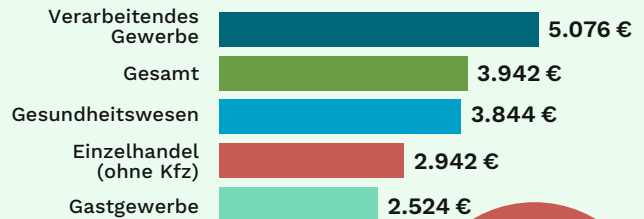
Minijobquote: 27,4%

Der Einzelhandel ist klar weiblich geprägt (64,5 Prozent), aber die Anzahl der sozialversichert dort tätigen Frauen nimmt ab, die der Männer zu.

Wo sozialversichert Beschäftigte im Bremer Einzelhandel arbeiten



Verdienste



Sechs-Tage-Woche



Lange Öffnungszeiten

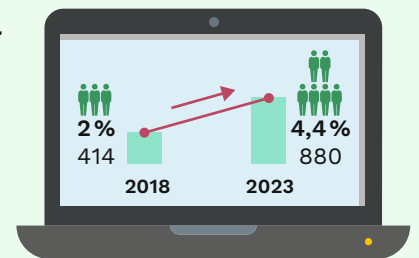
Direkten Einfluss auf die Bezahlung hat die rasante Tariffucht im Einzelhandel.

Besonders belastende Arbeitszeiten:

z. B. schwer mit Öffnungszeiten von Kinderbetreuungseinrichtungen zu vereinbaren.

Internethandel

Seit 2018 ist der Anteil der sozialversichert Beschäftigten, die im Versand und Internethandel tätig sind, gestiegen.



Die Digitalisierung macht Arbeitsplätze im stationären Einzelhandel potenziell überflüssig: z. B. können Kundinnen und Kunden per Smartphone Verfügbarkeit und Standort gesuchter Produkte abrufen und diese anschließend an Selbstzahlerkassen bezahlen.

Kurz gemeldet

Neues Angebot in der Beratung Videodolmetschen

Für Ratsuchende, die Schwierigkeiten mit der deutschen Sprache haben, bieten wir bei Beratungen im Arbeits- und Sozialversicherungsrecht Video- oder Audiodolmetschen an. Zur Beratung wird ein Dolmetscher oder eine Dolmetscherin per Video oder Telefon hinzugezogen. Für Kammer-Mitglieder ist das Angebot kostenfrei. Insgesamt werden 61 Sprachen angeboten, davon können 17 Sprachen ohne vorherige Anmeldung übersetzt werden. Bei weiteren Sprachen beziehungsweise Dialekten muss telefonisch oder persönlich ein Termin vereinbart werden.

Weitere Informationen unter
➔ www.arbeitnehmerkammer.de/beratung

KammerKompakt zum Einzelhandel und zu Migration



Der Bremer Einzelhandel ist immer noch weiblich geprägt. Vollzeitbeschäftigte verdienen deutlich weniger als in anderen Branchen und die Zahl der im Land Bremen im Einzelhandel sozialversichert tätigen Frauen nimmt ab, die der Männer zu. Siehe dazu auch unsere Infografik links. Weitere Daten und Infos finden Sie im KammerKompakt „Der Bremer Einzelhandel nach Corona“.

Ein Viertel aller Beschäftigten im Land Bremen hat eine Migrationsgeschichte. Diese sind häufiger unterhalb ihrer Qualifikationen beschäftigt. Beschäftigte ohne deutsche Staatsangehörigkeit verdienen fast ein Drittel weniger als Deutsche. Weitere Grafiken und Zahlen finden Sie im KammerKompakt „Beschäftigte mit Migrationsgeschichte – noch immer benachteiligt“.

➔ www.arbeitnehmerkammer.de/downloads



Gesundheits- infos neu erschienen

Jeder Mensch kann zu jeder Zeit pflegebedürftig werden. Ob sich Pflegebedürftigkeit langsam ankündigt oder plötzlich und unerwartet kommt: Sie verändert das (Familien-)Leben radikal. Für viele stellt sich die Frage, wie Beruf, Pflege und organisatorische Aufgaben vereinbart werden können. Unser Infoblatt „Beruf und Pflege vereinbaren – Für Angehörige sorgen und erwerbstätig sein“ gibt einen Überblick, wo Sie Unterstützung finden und welche Regelungen Sie mit Ihrem Arbeitgeber vereinbaren können.

Jeder Mensch kann im Verlauf seines Lebens von einer Behinderung betroffen sein. Die Auswirkungen auf den Alltag und das Arbeitsleben können ganz unterschiedlich sein. Das Infoblatt „Total normal – Menschen mit Behinderung am Arbeitsplatz“ gibt Ihnen eine Übersicht darüber, welche Rechte Sie haben und wer Sie unterstützen kann.

➔ www.arbeitnehmerkammer.de/downloads



Studie: Gering Qualifizierte im Ausbaugewerbe

Digitalisierung, demografischer Wandel und Dekarbonisierung stellen neue Anforderungen an Beschäftigte. Besonders betroffen ist das Ausbaugewerbe, das eine zentrale Rolle bei der Energiewende im Gebäudebereich spielt. Trotz Fachkräftemangel bleibt das Potenzial der Helferinnen und Helfer ungenutzt. Damit diese sich zur Fachkraft weiterbilden können, braucht es neue, niedrigschwellige Qualifizierungsmaßnahmen.

Die Studie des iaw finden Sie unter
➔ www.arbeitnehmerkammer.de/downloads

Das Institut Arbeit und Wirtschaft (iaw) ist eine Kooperation der Universität Bremen und der Arbeitnehmerkammer Bremen.



Für aktuelle **Informationen und Neuigkeiten** registrieren Sie sich für unseren **Newsletter**:

➔ www.arbeitnehmerkammer.de/newsletter

SCHWERPUNKT

Gute Arbeit, gute Zukunft!

— Was wir von der nächsten Bundesregierung fordern



Was bedeutet das vorzeitige Ende der Ampel-Koalition für die Beschäftigten? Und welche Themen sollte die neue Bundesregierung angehen?

Text: Jan Zier – Fotos: Tristan Vankann

Foto links:

Geschäftsführerin
Elke Heyduck und
Hauptgeschäftsführer
Peer Rosenthal im
Gespräch

Ampel-Aus und Neuwahlen: Wir haben Geschäftsführerin Elke Heyduck und Hauptgeschäftsführer Peer Rosenthal gefragt, was für den Wirtschaftsstandort und die Beschäftigten im Land Bremen wichtig ist.

Was bedeutet das vorzeitige Ende der Ampel-Koalition für die Beschäftigten?

Peer Rosenthal: Wichtige Gesetzesvorhaben werden wohl auf der Strecke bleiben. Das ist eine mittlere Katastrophe! Das Rentenpaket II, das die gesetzliche Rente über 2030 hinaus stabilisiert hätte, kommt nicht. Das Tariftreugesetz wurde zwar im Kabinett beschlossen, hat aber wohl keine Mehrheit im Bundestag (*bei Redaktionsschluss noch offen*). Da verpassen wir einen historischen Moment. Die Bundesregierung muss in den nächsten Jahren sehr viel in Infrastruktur investieren. Ohne Tariftreugesetz kann das abgewickelt werden, ohne dass dafür Tariflöhne gezahlt werden. Die Tarifbindung ist ohnehin rückläufig – wir erwarten vom Bund und auch vom Land mehr effektive Schritte, um die Tarifbindung zu stärken. Wer nach Tarifvertrag bezahlt wird, verdient in Bremen im Schnitt neun Prozent mehr als jene, die ohne auskommen müssen.

Elke Heyduck: Im Gesundheitsbereich stehen mehrere Gesetze auf der Kippe, sodass man nicht weiß, wie es mit den Kliniken jetzt weitergeht – für viele der Beschäftigten ist das eine riesige Belastung. Richtig wäre, dort die tatsächlich anfallenden und medizinisch notwendigen Kosten zu finanzieren. Auch das Pflegekompetenzgesetz, das die Pflegekräfte stärkt und die Pflegeberufe weiterentwickelt, steht nicht auf der Prioritätenliste. Es wäre höchst bedauerlich, wenn das nicht kommt. Das Gleiche gilt für Steuerentlastungen und die Erhöhung des Kindergeldes – nachdem schon die Kindergrundsicherung als ein zentrales Reformvorhaben der Koalition auf der Strecke geblieben ist.

Die deutsche Wirtschaft ist in der Krise, gerade die Stahl- und die Automobilbranche kämpfen mit Problemen. Was bedeutet das für Bremen?

Rosenthal: Wir erleben hier bei den Stahlwerken, wie abhängig wir von den Entscheidungen einer schwer greifbaren, weit entfernten Konzernzentrale sind. Politik ist aber

gefordert, verlässliche Rahmenbedingungen zu schaffen, damit private Investitionen nicht aus Unsicherheit ausbleiben – Stichwort Industriestrompreis. Wirtschafts- und klimapolitisch sollte klar sein, dass vor allem in die Verkehrs- und Energieinfrastruktur massiv investiert werden muss. Für den Ausbau der Windenergie sind die Häfen unverzichtbar – hier muss der Bund sich deutlich stärker beteiligen als bisher. Die Erneuerbaren müssen weiter konsequent ausgebaut werden, die Kapazitäten für Wasserstoff drastisch erhöht werden. Politik muss die Voraussetzungen dafür schaffen.

Wer soll das bezahlen?

Rosenthal: Es gibt nicht die eine Lösung, wenn es um die Finanzierung des Notwendigen geht. Aber wir lassen sehr viel Geld liegen, weil wir keine Vermögenssteuer haben und eine Erbschaftssteuer, die sehr große Betriebsvermögen weitgehend verschont. Auch unser Steuertarif ist ungerecht, er belastet kleine und mittlere Einkommen zu hoch und verschont Spitzenverdiener. Der Spitzensteuersatz muss rauf, aber später einsetzen. Facharbeiter mit einem guten Verdienst dürfen nicht in den Spitzensteuersatz rutschen.

Unter vielen Ökonomen und Ökonominen ist Konsens, dass die Schuldenbremse auch eine Wachstumsbremse ist. Was schlägt die Arbeitnehmerkammer vor?

Heyduck: Wenn die Schuldenbremse bleibt, wie sie ist, haben wir wenig Spielraum für Investitionen. Wir reden aber von 600 bis 800 Milliarden Euro, die in den kommenden zehn Jahren in Bund, Ländern und Kommunen ausgegeben werden müssen. Sonst schaffen wir die Klimawende nicht, sonst drohen marode Verkehrswege, Firmenschließungen, Stellenabbau, Abwanderungen – und deutliche Wohlstandsverluste. Eine Abkehr von der Schuldenbremse hin zur „Goldenen Regel“ macht den Staat wieder handlungsfähig. Ihr zufolge können Zukunftsinvestitionen kreditfinanziert werden. Dass die „schwarze Null“ so lange das größte Ziel der Politik gewesen ist, hat zu einem immensen Investitionsstau geführt.

Was brauchen wir noch, um die Klimawende gut zu gestalten?

Heyduck: Die neue Bundesregierung muss zügig ein einfach administrierbares Pro-Kopf-Klimageld einführen. Ab 2027 gilt eine neue CO₂-Bepreisung. Die Energiepreise werden steigen, was gerade Menschen mit geringem Verdienst belastet. Deswegen plädieren wir, wie der DGB, für ein Klimageld.

58.000 Beschäftigte im Land Bremen verdienten 2023 weniger als 13,04 Euro. Wer zum Mindestlohn arbeitet, bekommt nur 2.150 Euro brutto im Monat. Was wäre angemessen?

Rosenthal: Die letzte Erhöhung des Mindestlohns kam zeitgleich mit der Erhöhung der Energiepreise, zudem ist bezahlbarer Wohnraum in den Großstädten weiter Mangelware. Selbst bei einem Vollzeitjob hat man mit dem Mindestlohn nicht viel Geld zum Leben. Laut der EU soll er mindestens 60 Prozent des mittleren Stundenlohns betragen. Das wären aktuell 14 Euro – der deutsche Mindestlohn von 12,41 Euro liegt deutlich darunter und sollte daher schnell auf das 60-Prozent-Niveau angehoben werden.

Gute Arbeit, gute Löhne

- ▶ Tarifverträge sorgen für fairen Wettbewerb und gute Arbeitsbedingungen – das Bundestarifvertragegesetz sorgt dafür, dass öffentliche Aufträge von tarifgebundenen Betrieben ausgeführt werden. Es muss umgesetzt und rasch angewendet werden – der Staat hat eine Vorbildfunktion!
- ▶ Vollzeitbeschäftigte, die zum Mindestlohn von 12,41 Euro arbeiten, erhalten etwa 2.150 Euro brutto pro Monat – zu wenig angesichts gestiegener Preise bei Mieten, Energie und Lebensmitteln. Nach EU-Richtlinie müsste der Mindestlohn 60 Prozent vom Durchschnitt betragen – also derzeit 14,61 Euro. Dies gilt es umzusetzen.
- ▶ Männer und Frauen verdienen in Deutschland nicht gleich viel – oft sogar dann, wenn sie gleichwertige Arbeit leisten. Das Entgelttransparenzgesetz muss nachgebessert werden, damit mehr Frauen (und auch diskriminierte Männer) zu ihrem Recht kommen.

Gutes Leben, gute Rente

- ▶ Das deutsche Steuer- und Abgabensystem muss gerechter werden und mittlere und untere Einkommen entlasten. Der Steuer-Grundfreibetrag muss erhöht werden, der Spitzensteuersatz später einsetzen und deutlich erhöht werden – Spitzenverdiener müssen angemessen an den öffentlichen Aufgaben beteiligt werden. Die Erbschaftssteuer sollte reformiert, die Vermögenssteuer wieder eingeführt werden.
- ▶ Ab 2027 wird der CO₂-Preis mutmaßlich steigen, weil er dann nicht mehr gedeckelt wird. Ein pauschales Klimageld muss eingeführt werden, um die Akzeptanz von klimapolitischen Maßnahmen zu sichern. Haushalte mit kleineren Einkommen müssen deutlich profitieren.
- ▶ Das Rentenpaket II mit stabilisiertem Rentenniveau von

48 Prozent ist immer noch nicht Gesetz. Die neue Regierung muss dies wieder aufgreifen und verabschieden. Aus Sicht der Arbeitnehmerkammer ist zur Stärkung der gesetzlichen Rente ein Niveau von 50 Prozent anzustreben.

Gute Fachkräfte mit guten Bildungsmöglichkeiten

- ▶ Wir fordern ein Recht auf Weiterbildung, damit insbesondere Beschäftigte in krisenanfälligen Branchen sich rechtzeitig um- und weiterqualifizieren können und dabei nicht vom Arbeitgeber abhängig sind. Freistellung und Lebensunterhalt müssen dabei abgesichert werden.
- ▶ Die bestehende Ausbildungs-garantie muss gestärkt und reformiert werden, damit mehr junge Menschen in Ausbildung kommen. Durch eine Umlage können junge Menschen und Betriebe besser unterstützt werden.
- ▶ Der Job-Turbo, der geflüchteten Menschen einen schnellen Zugang zum Arbeitsmarkt bahnen soll, muss durch Qualifizierungswege bis zum Berufsabschluss flankiert werden. Wir brauchen Fachkräfte, nicht bloß Helfer! Auch während einer Beschäftigung muss es gesicherten Zugang zu Weiterbildung und Berufsabschlüssen geben.

Gute Zukunftsaussichten

- ▶ Deutschland muss mehr in die Zukunft investieren. Eine Abkehr von der derzeitigen Schuldenbremse ist unerlässlich. Für notwendige Investitionen in die Infrastruktur müssen Kredite erlaubt sein. Ebenso müssen Klimainvestitionen finanziert werden. Strukturschwache Regionen sind besonders zu unterstützen.
- ▶ Aus klima- und beschäftigungs-politischen Gründen müssen private Investitionen in die Energiewende angereizt werden, unter anderem durch eine

Entlastung bei den Energiekosten (Strompreisbremse) und gezielte Förderprogramme zum Ausbau der E-Mobilität.

- ▶ Für den Ausbau der Windenergie sind die Häfen an der Nordsee unverzichtbar. Ein Verkehrsinfrastrukturprogramm muss unter anderem 500 Millionen Euro jährlich in die Seehäfen investieren.

Gute Pflege, beste Gesundheit

- ▶ Ohne Reformen werden die Kranken- und Pflegekassenbeiträge deutlich steigen. Fürs Erste muss ein Lastenausgleich zwischen der privaten und der gesetzlichen Versicherung eingeführt werden. Das Gesundheitssystem muss parallel effizienter und patientenorientierter aufgestellt werden.
- ▶ Die Eigenanteile in der Langzeitpflege sind für viele nicht mehr leistbar, sie müssen begrenzt werden: Man zahlt nur noch einen festen Betrag pro Monat, und das auch nur für eine gewisse Zeit – alles andere übernimmt die Versicherung. Langfristig muss eine Vollversicherung für alle Pflegekosten aufkommen.
- ▶ Die Eigenständigkeit der Pflegeberufe muss gestärkt werden, Herabqualifizierungen als Antwort auf den Fachkräftemangel müssen vermieden werden! Um Überlastung abzuwenden, braucht es eine bessere gesetzlich geregelte Personalausstattung. Auch in der Entlohnung drückt sich Anerkennung aus – die Stärkung der Tarifbindung und gute Tarifverträge sind das wichtigste Mittel.
- ▶ Ohne häusliche und ambulante Pflege ist der steigende Pflegebedarf nicht zu bewältigen. Viele pflegende Angehörige arbeiten weniger oder gar nicht mehr, um Pflege und Beruf zu vereinbaren. Anders als Eltern sind sie nicht verlässlich abgesichert. Für sie muss eine steuerfinanzierte Lohnersatzleistung eingeführt werden.



Foto: Jonas Ginter

Überall ist vom Fachkräftemangel die Rede. Was hilft dagegen?

Heyduck: Der Fachkräftebedarf wird das entscheidende Thema der Zukunft, auch in Bremen. Viele Beschäftigte verlassen in den nächsten zehn Jahren den Arbeitsmarkt. Wir müssen also mehr in Ausbildung investieren und die „Ausbildungsgarantie“ im Bund stärken, damit unterversorgte Regionen wie Bremen angemessen profitieren. Mit einer bundesweiten Umlage könnte man Auszubildende und Betriebe besser unterstützen – und Abbrüche verhindern. Gerade in den sozialen Berufen könnten wir viele Fachkräfte gewinnen, wenn wir die Arbeitsbedingungen verbessern – anstatt sie durch Herabqualifizierungen zu entwerten. Wir müssen Frauen vermehrt auf den Arbeitsmarkt holen – und nicht bloß in Teilzeit! Das geht nur mit einer guten Infrastruktur für die Kinderbetreuung und die Pflege – Bremen hat da besonders große Probleme.

Rosenthal: Wir brauchen ein Recht auf Weiterbildung! Wer im Einzelhandel an der Kasse arbeitet, weiß, dass der Job bedroht ist. Meistens trifft das Frauen. Der Arbeitgeber wird aber nicht sagen: „Mach eine Umschulung!“ Die Betroffenen müssen aus eigener Motivation eine Weiterbildung anstreben können und dabei unterstützt werden. Es kann nicht sein, dass sie erst arbeitslos werden müssen, bevor sie diese Chance bekommen. Auch bei der Zuwanderung ist Bildung das Zauberwort. Wir haben den „Job-Turbo“, der Zugewanderte früh in den Arbeitsmarkt integrieren soll. Viele von ihnen steigen aber als Helfer/-innen ein. Sie müssen auch im Job jederzeit Zugang zu Qualifizierung, Anerkennung, Sprachförderung und damit zum Berufsabschluss bekommen. Wir verschenken Potenziale, wenn wir sie nicht zu Fachkräften ausbilden.

Die Arbeitsbedingungen sind dort besser, wo es Mitbestimmung gibt. Doch das Betriebsverfassungsgesetz, das sie regelt, ist seit 1972 dasselbe.

Heyduck: Damals waren Faxgeräte noch die Zukunft! Dass ein Arbeitnehmer nicht mehr in einen Betrieb geht, sondern – wie bei Lieferdiensten – über eine App gesteuert wird, konnte man sich früher nicht vorstellen. Da muss Mitbestimmung natürlich anders organisiert sein. Es geht aber auch darum, die Hürden abzusenken, überhaupt einen Betriebsrat zu gründen. Wer im Betrieb selbst Demokratie erlebt, ist eher geneigt, zur Wahl zu gehen und demokratischen Parteien die Stimme zu geben. Mitbestimmung hat einen wirklich hohen Wert – für die Krisenfestigkeit der Betriebe und für die Demokratie. Ich hoffe, die nächste Bundesregierung weiß das zu schätzen.

Ist die Wahl gerade für Bremen besonders wichtig?

Rosenthal: Ja, gerade weil wir hier eine starke Industrie haben. Da arbeiten sehr viele Beschäftigte mit guten Löhnen, die unser System stützen. Deswegen brauchen wir bundespolitisch eine gute Begleitung der Transformation unserer Wirtschaft, ohne dass die Industrie abwandert. Das wäre eine Katastrophe! Deutschland und Bremen müssen Orte der Produktion bleiben, wir können das nicht alles auslagern.

Heyduck: Wir haben in Bremen eine hohe Armutsgefährdung, zahlreiche Niedrigverdienende und viele, die in Teilzeit oder in Minijobs arbeiten. Wenn die Bundesregierung die EU-Mindestlohnrichtlinie umsetzen würde, wäre vielen Bremerinnen und Bremern geholfen.

GASTBEITRAG



Ärger beim Online-Versand

Text: Parsya Baschiri
Verbraucherzentrale Bremen
Illustration: Anika Falke

Immer mehr Menschen bestellen Waren online. Dabei geht auch mal etwas schief – was können Betroffene bei mangelhafter oder falsch gelieferter Ware tun?

Falsche Warenlieferung

Sie haben ein Notebook bestellt, doch es befindet sich eine Küchenwaage im Paket? Dokumentieren Sie jedes Öffnen des Pakets, machen Sie am besten in Gegenwart von Zeugen Videos und Fotos davon. So können Sie beweisen, dass Sie nicht das bestellte Produkt bekommen haben. Beanstanden Sie die Falschlieferrung sofort beim Händler und schicken Sie die Beweisfotos mit. Bewahren Sie den Paketschein gut auf, besonders, wenn dort auch das Gewicht des Pakets angegeben ist – auch das kann belegen, dass es sich um falsche Ware handelt. Sinnvoll ist auch, Anzeige bei der Polizei wegen des Verdachts auf Diebstahl gegen Unbekannt zu erstatten. Schicken Sie die Ware zurück und benachrichtigen Sie den Händler. In der Regel trägt der Verkäufer die Rücksendekosten.

Mangelhafte Ware und Gewährleistung

Ist das bestellte Produkt mangelhaft, haben Sie gegenüber dem Händler Gewährleistungsrechte. Achten Sie schon bei der Lieferung der Ware auf sichtbare Mängel und melden diese sofort dem Verkäufer. Ansprüche können Sie innerhalb von zwei Jahren ab Erhalt der Ware gegenüber dem Händler geltend machen: Reklamieren Sie die mangelhafte Ware und verlangen Sie eine Reparatur oder Neulieferung. Zeigen Sie dem Verkäufer die Mängel umgehend schriftlich an – am besten per Einwurf-Einschreiben. Fordern Sie ihn

unter Fristsetzung zur Nacherfüllung auf. Die Frist sollte in der Regel 14 Tage betragen. Wenn die Frist verstreicht oder die Nacherfüllungsversuche nicht erfolgreich sind, kommen Ansprüche auf Rücktritt, Minderung, Schadensersatz und Aufwendungsersatz in Betracht. Bei geringfügigen Mängeln können Sie allerdings nur die Minderung des Kaufpreises verlangen. Im Rahmen der Nacherfüllung muss der Verkäufer sämtliche Kosten für Transport, Arbeitsleistung und Materialien tragen. Auch die Rückgabe sollten Sie zu Beweis Zwecken schriftlich per Einwurf-Einschreiben erklären und den Kaufpreis zurückverlangen.

Händler oder Hersteller – wer ist zuständig?

Manche Händler verweisen bei Kundenreklamationen pauschal an den Hersteller. Lassen Sie sich dies nicht gefallen: Im Rahmen der Gewährleistung ist der Verkäufer Ihr Ansprechpartner. Sollte Ihr Vertragspartner sich weigern, lassen Sie sich im Zweifel rechtlich beraten, etwa bei der Verbraucherzentrale.

Gewährleistung oder Garantie?

Achtung: Verwechseln Sie die Gewährleistungsrechte nicht mit der Garantie. Eine Garantie ist freiwillig und wird in der Regel vom Hersteller zu dessen Bedingungen eingeräumt. Und wenn es Schwierigkeiten gibt?

Lassen Sie sich im Zweifel bei der Verbraucherzentrale beraten oder nutzen Sie das Online-Tool „Paket-Ärger“. Sie haben auch die Möglichkeit, im Internet Beschwerde bei der Online-Streitbeilegung der Europäischen Kommission einzulegen.



- ▶ www.verbraucherzentrale-bremen.de
- ▶ Online-Tool „Post- und Paket-Ärger“
- ▶ Online-Streitbeilegung der Europäischen Kommission: <https://ec.europa.eu>



Sie haben Fragen zur privaten Vorsorge? Hier hilft die unabhängige Beratung der Verbraucherzentrale. Beschäftigte im Land Bremen, also alle Kammermitglieder, zahlen bei der Verbraucherzentrale nur die Hälfte für eine Beratung zu arbeitnehmernahen Themen wie Altersvorsorge, zusätzliche Krankenversicherung oder Berufsunfähigkeitsrente. Zusätzlich gibt es rund 30 Ratgeber zum halben Preis.

Weitere Infos auf der Rückseite dieses Magazins.

Die Gehaltsabrechnung — was *Beschäftigte* wissen sollten

Welche Steuern und Sozialabgaben werden eigentlich genau vom Bruttolohn abgezogen, wie viel Netto bleibt und wie hoch ist der tatsächliche Auszahlungsbetrag? Ein Blick auf die Lohn- oder Gehaltsabrechnung.



Text: Hanna Mollenhauer
Rechtliche Unterstützung: Stephan Giese
Foto: Kay Michalak

1. Habe ich Anspruch auf eine Lohn- oder Gehaltsabrechnung?

Ja, Arbeitgeber sind grundsätzlich dazu verpflichtet, eine Lohn- oder Gehaltsabrechnung zu erstellen. Arbeitnehmer müssen das erhaltene Entgelt überprüfen und nachvollziehen können. Dazu muss die Abrechnung mindestens Angaben über den Abrechnungszeitraum sowie die Zusammensetzung des Lohns oder Gehalts enthalten.

2. Wie setzt sich das Gesamt-Brutto zusammen?

Der Bruttolohn setzt sich insbesondere aus dem Grundgehalt beziehungsweise dem vereinbarten Stundenlohn, Zuschlägen etwa für Sonntags-, Feiertags- und Nachtarbeit, Zulagen, geldwerten Sachbezügen wie Dienstwagen, Diensthandy, Firmenlaptop und – soweit vereinbart – Urlaubs- und Weihnachtsgeld zusammen. Dazu kommen gegebenenfalls vermögenswirksame Leistungen als extra Bonus für die private oder betriebliche Altersvorsorge und Pauschalen etwa für Reisekosten und Spesen.

3. Welche Steuern und Sozialabgaben werden vom Brutto abgezogen?

Vom Bruttolohn werden die Lohnsteuer, gegebenenfalls die Kirchensteuer und eventuell der Solidaritätszuschlag (bei höherem Einkommen) abgezogen. Gleiches gilt für die anteilig vom Arbeitnehmer oder der Arbeitnehmerin zu tragenden Sozialversicherungsbeiträge für Kranken-, Renten-, Arbeitslosen- und Pflegeversicherung. Auch der Arbeitnehmerkammerbeitrag (0,12 Prozent) wird vom Bruttolohn abgezogen.

4. Was geht noch von meinem Gehalt oder Lohn ab?

Weitere Abzüge sind möglich, etwa vermögenswirksame Leistungen, die direkt an Bausparkassen oder andere Kreditinstitute abgeführt werden, Vorschüsse und Sachbezüge (wie Dienstwagen, Diensthandy) sowie persönliche Abzüge wie etwa Arbeitgeberdarlehen, Pfändungen oder Abschlagszahlungen. Wenn der Arbeitgeber sich bei der Gesundheitsprävention beteiligt – zum Beispiel über Hansefit oder EGYM Wellpass –, werden hier die Beiträge abgezogen. Am Ende der Abrechnung steht dann der tatsächliche Netto-Auszahlungsbetrag.

5. Was mache ich, wenn meine Gehaltsabrechnung fehlerhaft ist?

Wenden Sie sich an Ihren Arbeitgeber. Benennen Sie die Fehler und fordern Sie ihn schriftlich (und nachweisbar etwa mittels Eingangsstempel auf einer Kopie des Schreibens) unter Fristsetzung auf, Ihnen das korrekte Gehalt auszuzahlen und eine neue, fehlerfreie Lohnabrechnung auszustellen. Achten Sie dabei insbesondere auf die Einhaltung von arbeits- und tarifvertraglichen Ausschlussfristen.



Mitglieder der Arbeitnehmerkammer können sich auch zum Thema Gehaltsabrechnung arbeitsrechtlich beraten lassen. Weitere Infos auf der Rückseite dieses Magazins oder unter ➔ arbeitnehmerkammer.de/beratung

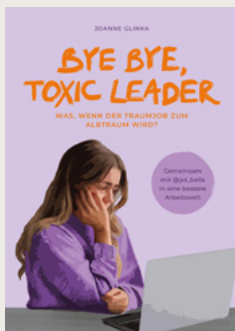
Tipps & Termine

PODCAST-TIPP

Frauen und Technik

Im Podcast der Computerzeitschrift c't beschäftigen sich die Technologie-Journalistinnen Svea Eckert und Eva Wolfangel alle zwei Wochen mit einem Tech-Thema und laden sich dazu weibliche Gäste ein. Zum Beispiel gibt Cyberstaatsanwältin Jana Ringwald exklusive Einblicke in die Welt der Cyberkriminalität und Top-KI-Expertin Kenza Ait Si Abbou wird gefragt, ob Roboter die besseren Menschen sind. IT-Security Expertin und Digitalaktivistin Lilith Wittmann erzählt von den Leaks, die sie entdeckt hat. Es geht aber auch um das politische Klima in Deutschland und was das für Fachkräfte mit Migrationshintergrund in der Tech-Branche bedeutet – dazu ist Mina Saidze, Tech-Managerin und Gründerin einer Initiative für KI-Ethik und Diversity in Tech eingeladen.

BUCH-TIPP



Bye Bye, Toxic Leader. Was, wenn der Traumjob zum Albtraum wird?

Glinka, Joanne:
**Bye Bye, Toxic Leader.
Was, wenn der Traumjob
zum Albtraum wird?**
Community Editions, 2024, 208 S.

Die Hamburger Autorin und Influencerin Joanne Glinka beleuchtet das Arbeitsumfeld in Start-ups, insbesondere der Social-Media-Branche. Auf eigenen negativen Erfahrungen im Influencer Marketing basierend, richtet sich ihr Buch an Beschäftigte und Arbeitgeber gleichermaßen. Es soll helfen, toxische Arbeitsumfelder und problematisches Führungspersonal generell zu erkennen und Gegenstrategien zu entwickeln. Experteninterviews, etwa mit Zukunftsforscher Tristan Horx, analysieren den Wandel der Arbeitswelt und den Blick verschiedener Generationen darauf – von den Boomern bis zur Gen Z. Zudem gibt es konkrete Tipps für den Umgang mit Gaslighting oder der Formulierung unrealistischer Ziel- und Zeitvorgaben. Checklisten und Fragebögen zur Selbstreflexion bei Stress, Ängsten, Unzufriedenheit oder Mobbing machen diesen praxistauglichen Ratgeber nicht nur für Berufseinsteiger empfehlenswert.

Dieses Buch können Sie in Ihrer Stadtbibliothek ausleihen.



Beschäftigte mit KammerCard erhalten auf die BIBCARD der Stadtbibliothek zehn Prozent Ermäßigung!

➔ www.arbeitnehmerkammer.de/kammercard



da und doch nicht –
Fotografien von Gitta Seiler
ab 23. Jan., 19 Uhr
Arbeiterkammer, Bremen



Foto: Sapna Richter

Lena Marbacher: Arbeit
Macht Missbrauch – Lesung
aus der Reihe tekst
27. Feb., 19.30 Uhr
Arbeiterkammer, Bremerhaven
28. Feb., 19.30 Uhr
Kulturwerkstatt westend, Bremen






Foto: Pia van Nuland

Kunst – Kammer – Kuchen:
Tag der offenen Tür
8. Feb., 11–16 Uhr
Arbeiterkammer, Bremen




Veranstaltungen

→ BREMEN & BREMEN-NORD

16. Jan. 9.30 – 12.45 Uhr	 Desksharing – Gesund und mitbestimmt gestalten <i>Kultursaal, Bürgerstraße 1, Bremen</i>
21. Jan. 10 – 13 Uhr	 Die aufgepeppte Frauenversammlung – Reden über Gleichberechtigung <i>Kultursaal, Bürgerstraße 1, Bremen</i>
23. Jan. – 15. April	 da und doch nicht – Fotografien aus einem Pflegeheim von Gitta Seiler Ausstellungseröffnung am 23.1. um 19 Uhr <i>Galerie im Foyer, Bürgerstraße 1, Bremen</i>
28. Jan. 14 – 17 Uhr	 „Voll im Bilde“ – Die Informationsrechte der Betriebs- und Personalräte <i>Kultursaal, Bürgerstraße 1, Bremen</i>
29. Jan. 17 – 19 Uhr	 Ausbildung stark machen – für die Pflegekräfte von morgen <i>Kultursaal, Bürgerstraße 1, Bremen</i>
6. Feb. 19.30 Uhr	 Georg Büchner: Lenz – Musikalische Lesung mit Thomas Sarbacher und Stephan Schrader am Cello <i>Kultursaal, Bürgerstraße 1, Bremen</i>
8. Feb. 11 – 16 Uhr	 Kunst – Kammer – Kuchen: Tag der offenen Tür mit Kunst auf allen Ebenen <i>Arbeitnehmerkammer, Bürgerstraße 1, Bremen</i>
10. Feb. 14 – 17 Uhr	 Arbeits- und Gesundheitsschutz <i>Kultursaal, Bürgerstraße 1, Bremen</i>
28. Feb. 19.30 Uhr	 Lena Marbacher: Arbeit Macht Missbrauch. Eine Gesellschaftskritik Lesung im Rahmen der Reihe tekst <i>Kulturwerkstatt westend, Waller Heerstraße 194, Bremen</i>

-  = für alle
-  = für Politikinteressierte
-  = für Betriebs- und Personalräte

→ BREMERHAVEN

9. Jan. – 2. Mai	 Galerie 149 – Ortswechsel BLUE <i>Forum, Barkhausenstraße 16, Bremerhaven</i>
18. Jan. 31. Jan. je 20 Uhr	 Kabarett im Capitol: ▶ Nicole Jäger – Walküre ▶ Nessi Tausendschön – 30 Jahre Zenit <i>Hafenstraße 156, Bremerhaven</i>
12. Feb.	 Arbeits- und Gesundheitsschutz <i>Forum, Barkhausenstraße 16, Bremerhaven</i>
14. Feb.	 SATIRICA im Capitol: ▶ Jürgen Becker – Deine Disco-Geschichte in Scheiben – wie Musik Politik macht
15. Feb. 21. Feb. 22. Feb. je 20 Uhr	 ▶ Christian Ehring – Stand Jetzt ▶ Matthias Egersdörfer – langsam ▶ Die bekannte Band Zärtlichkeiten mit Freunden – Alles muss, nichts kann <i>Hafenstraße 156, Bremerhaven</i>
19. Feb. 9 – 13 Uhr	 Methodenwerkstatt: Lebendige Betriebsversammlung <i>Forum, Barkhausenstraße 16, Bremerhaven</i>
27. Feb. 19.30 Uhr	 Lena Marbacher: Arbeit Macht Missbrauch. Eine Gesellschaftskritik Lesung im Rahmen der Reihe tekst <i>Forum, Barkhausenstraße 16, Bremerhaven</i>

Weitere Veranstaltungen und Informationen unter
→ www.arbeitnehmerkammer.de/veranstaltungen





Für aktuelle **Informationen und Neuigkeiten** registrieren Sie sich für unseren **Newsletter**:
→ www.arbeitnehmerkammer.de/newsletter



BAM im Abo?

→ bam@arbeitnehmerkammer.de



Unterstützung in der Ausbildung

Soziale Probleme, Überforderung in der Schule oder Probleme im Betrieb: Über die Assistierte Ausbildung (AsA) der Arbeitsagentur bekommen Jugendliche und junge Erwachsene Ausbildungsbegleiterinnen und -begleiter zur Seite gestellt, die sie auf dem Weg zum Abschluss unterstützen

Text: Insa Lohmann
Foto: Kay Michalak

E-Mails abarbeiten, Telefonate annehmen, Aufträge und Rechnungen abwickeln, Termine organisieren und bei der Kundenbetreuung unterstützen – als angehende Kauffrau für

Büromanagement ist Ronja Kramer ein echtes Allroundtalent, das für einen reibungslosen Ablauf im Büroalltag sorgt. „Ich war sofort verliebt in den Beruf“, erinnert sich die 20-Jährige. Doch während der Ausbildung tauchten bei der jungen Frau Schwierigkeiten mit dem Betrieb auf, große Unsicherheiten plagten die Bremerin. Ronja

Benjamin Miche ist Auszubildender zum Friedhofsgärtner. Er sagt: „Durch das Angebot der Arbeitsagentur bekomme ich speziellere Hilfe und ein besseres Verständnis für die Schulhalte.“

Kramer stand kurz davor, ihre Ausbildung abzubrechen. Über die Berufsberatung der Agentur für Arbeit Bremen-Bremerhaven wurde sie schließlich auf ein Angebot aufmerksam: die Assistierte Ausbildung. Diese wird im Auftrag der Arbeitsagentur von einem Bildungsträger umgesetzt und soll Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf dem Weg zum Berufsabschluss helfen. Dabei wird den Azubis eine Ausbildungsexpertin oder ein Ausbildungsexperte zur Seite gestellt, der sie vor oder während der Ausbildung unterstützt. Diese Ausbildungsbegleiter organisieren zum Beispiel Nachhilfeunterricht für ihre Schützlinge oder helfen, Probleme im Betrieb zu lösen.

Allein im vergangenen November nutzten 450 Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Angebot. Vor vier Jahren wurde die Assistierte Ausbildung mit den ausbildungsbegleitenden Hilfen zusammengelegt und zu AsA Flex weiterentwickelt. Auch inhaltlich hat sich das Angebot der Arbeitsagentur neu aufgestellt: „AsA Flex ist deutlich flexibler und auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnitten“, erläutert Joachim Ossmann, Leiter der Agentur für Arbeit Bremen-Bremerhaven. So können im Rahmen der Assistierten Ausbildung nicht nur fachliche und sprachliche Defizite der Auszubildenden aufgefangen werden, sondern auch Schwierigkeiten im Betrieb. „Mit dem neuen Angebot können wir die Probleme schon während der Ausbildung angehen“, so Ossmann. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Für Ronja Kramer kam die sozialpädagogische Betreuung ihres Ausbildungsexperten genau zum richtigen Zeitpunkt. „Ich hatte sehr viele Unsicherheiten bezüglich meiner Ausbildung“, erinnert sich die junge Frau. „Dann hatte ich einige Gespräche mit meinem Ausbildungsexperten, das war sehr hilfreich.“ Die 20-Jährige fasste schließlich neuen Mut und entschied

sich statt des Abbruchs der Ausbildung für einen neuen Betrieb. „Für mich war es die beste Entscheidung, dieses Angebot in Anspruch zu nehmen“, sagt Ronja Kramer, die ihre Ausbildung in einem Lackier- und Karosseriebetrieb absolviert. Zurzeit bereitet sich die Auszubildende auf ihre Abschlussprüfung im Sommer vor. Hilfe bekommt sie auch hier von ihrem Ausbildungsexperten in Form von wöchentlichem Nachhilfeunterricht. „Ich habe Angst vor Prüfungen“, berichtet die junge Frau. „Aber ich habe dort gelernt, mir kleine Teilziele zu setzen und an mich zu glauben.“

„So geben Arbeitgeber auch Jugendlichen und jungen Menschen eine Chance, die sonst Schwierigkeiten haben.“

*Joachim Ossmann,
Leiter der Agentur für Arbeit
Bremen-Bremerhaven*

Selbstlernkompetenz sei ein großes Thema bei den betreuten Jugendlichen und jungen Erwachsenen, berichten Annika Stegemann und Sylvio

Dubberke. Als Ausbildungsbegleiter sind sie täglich mit den Herausforderungen, Fragen und auch Sorgen der Bremer Azubis konfrontiert. „Wir zeigen ihnen zum Beispiel Methoden auf, wie sie selbst Inhalte erlernen können“, sagt Sylvio Dubberke. „Unser Ziel ist der erfolgreiche Ausbildungsabschluss.“ Zwar liege der Schwerpunkt auf schulischer Nachhilfe, aber der Bedarf und das Angebot auf dem Weg dahin könne sehr vielfältig sein: „Es geht auch darum, soziale Probleme zur Seite zu räumen, den Alltag im Betrieb zu bestreiten und Konflikte zu lösen, um Bestärkung, digitale Kompetenzen, therapeutische Begleitung sowie darum, Perspektiven zu erarbeiten und Lernkompetenzen zu erweitern.“ Ausbildungsexpertin Annika Stegemann: „Die Auszubildenden bekommen bei uns ein Komplettpaket.“

In Kleingruppen von maximal sechs Teilnehmenden erhalten Azubis über die Assistierte Ausbildung die Möglichkeit, mit Unterstützung der Nachhilfelehrerinnen und -lehrer ihre schulischen Inhalte aufzuarbeiten. „Tatsächlich haben 80 Prozent der Azubis mit den praktischen Inhalten ihrer Ausbildung keinerlei Schwierigkeiten“, berichtet Ausbildungsexperte Sylvio Dubberke. „Es sind oftmals schulische Probleme, mit denen junge Menschen zu uns kommen.“ In den Berufsschulen gebe es häufig nicht die Gelegenheit, Defizite einzelner Azubis

aufzufangen, sagt Annika Stegemann. „Da werden Azubis schnell abgehängt.“ Einige Auszubildende suchen erst kurz vor der Abschlussprüfung Unterstützung, andere bemerken bereits nach dem Start ihrer Ausbildung schulische Defizite.

So war es auch bei Benjamin Michel, der kurz nach Beginn seiner Ausbildung als Friedhofsgärtner die Berufsberatung der Arbeitsagentur aufsuchte und so zur Assistierten Ausbildung kam. Seitdem nimmt er einmal die Woche individuellen Nachhilfeunterricht, denn als angehender Friedhofsgärtner benötigt Michel sehr fachspezifische Kenntnisse über Pflanzen, Erde und Boden. Gemeinsam geht der junge Mann mit seiner Nachhilfe regelmäßig die Fächer durch und schaut, wo Fragen oder Defizite sind. „Durch das Angebot bekomme ich speziellere Hilfe und ein besseres Verständnis für die Schulhalte“, sagt der 20-Jährige aus Bremen-Nord. „Ich bin sehr dankbar, dass es so ein Angebot gibt – sonst wäre ich auf mich allein gestellt.“

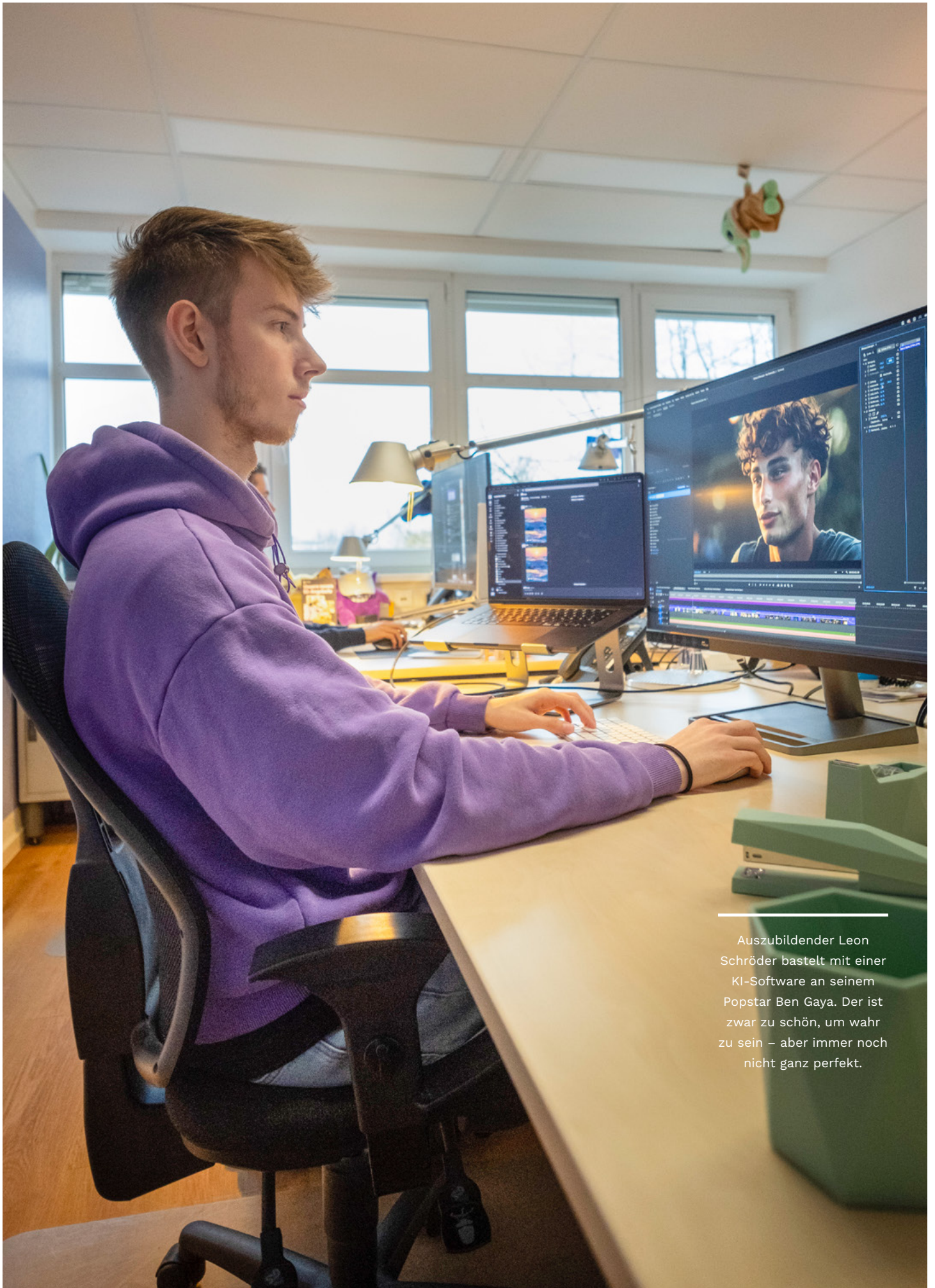
Für Arbeitsagentur-Leiter Joachim Ossmann ist die Assistierte Ausbildung eine Win-win-Situation für Azubis und Betriebe, denn die Ausbildungsbegleiter unterstützen zudem die Unternehmen selbst: „So geben Arbeitgeber auch Jugendlichen und jungen Menschen eine Chance, die sonst Schwierigkeiten haben.“ Häufig könnten Betriebe Ausbildungsplätze nicht besetzen, weil sie keine passenden Kandidatinnen oder Kandidaten finden. Oftmals entsprechen die Kompetenzen der Nachwuchskräfte nicht den betrieblichen Anforderungen, einige Unternehmen scheuen vielleicht die Aufwände für Organisation und Verwaltung während der Ausbildung, wie Ossmann berichtet. „Mit der Assistierten Ausbildung lässt sich die Kluft zwischen den Erfordernissen der Betriebe und dem Potenzial der Azubis überbrücken“, so der Arbeitsagentur-Chef.



„Selbstlernkompetenz ist ein großes Thema bei den betreuten Jugendlichen und jungen Erwachsenen“, sagen Annika Stegemann und Sylvio Dubberke (Ausbildungsexpertin und -experte)



Weitere Infos zur Assistierten Ausbildung
www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/assistierte-ausbildung-machen



Auszubildender Leon Schröder bastelt mit einer KI-Software an seinem Popstar Ben Gaya. Der ist zwar zu schön, um wahr zu sein – aber immer noch nicht ganz perfekt.

GALERIE DER ARBEITSWELT

Der Popstar und sein Schöpfer

Leon Schröder macht eine Ausbildung zum Mediengestalter und hat Europas ersten KI-Sänger erschaffen

Text: Anna Zacharias – Foto: Kay Michalak

Ben ist jung, talentiert und einfach nur schön. Der Sänger erobert mit rauchiger Stimme und mainstreamtauglichen Popsongs Frauen- und Männerherzen auf Instagram – ist aber leider nicht echt. „Zu schön, um wahr zu sein“, schrieb die Bild-Zeitung, und das ist er ja auch: Ben ist Europas erster KI-Sänger.

Wer Ben Gaya auf Instagram schreibt, bekommt eine Antwort von Leon Schröder. Der 23-Jährige ist im dritten Lehrjahr als Mediengestalter Digital und Print bei der Bremer Marketingagentur Konstruktiv und sein Herzensprojekt ist der seelenlose Sänger. Für Ben und den humanoiden Rest seines Teams voll kreativer Köpfe nimmt der gebürtige Delmenhorster die anderthalb Stunden Fahrzeit aus Ganderkesee nach Bremen-Horn gern auf sich. Nach dem Wirtschaftsgymnasium hatte er in Bremen zunächst ein BWL-Studium begonnen, „doch das war mir einfach zu trocken“, sagt er. Bereits mit 14 beschäftigte er sich mit 3D-Videos auf YouTube und wollte schon immer die neuesten Tools kennen.

Künstliche Intelligenz stellt mit Programmen wie ChatGPT und Midjourney schon jetzt eine Konkurrenz dar – wie soll das in 20 Jahren aussehen, wenn Leon Schröder erst in der Mitte seines Arbeitslebens angekommen sein wird? „Da mache ich mir keine Sorgen. Es wird auch dann noch ein Mensch nötig sein, um der KI zu sagen, was sie tun soll, sonst funktioniert es nicht“, ist er überzeugt.

Der KI sagen, was sie tun soll – das klingt einfach. Es ist aber gar nicht so leicht, wenn man ein genaues Ergebnis vor Augen hat. Ben Gaya ist mit dem Programm Midjourney entstanden. „Der erste Schritt waren erst mal Porträtbilder von ihm. „„Junger Mann mit Locken‘ lautete die erste Eingabe. Wir haben mit dem Team rund 50 Personas entwickelt, aus denen wir dann zehn herausgepickt und den Favoriten ausgewählt haben“, sagt Leon Schröder.

Mensch und Maschine waren dabei nicht immer ein Herz und eine Seele: Um ein zufriedenstellendes Bild zu bekommen, musste der Textbefehl an die KI mehrfach abgeändert werden. In der späteren Entwicklung habe das Team zum Beispiel bemerkt, dass Ben nicht immer gleich aussieht; ein Problem, das beim einmaligen Einsatz für ein Werbeplakat gar nicht aufgefallen wäre. Mit ChatGPT wurde eine Biografie für den Popstar geschrieben, der schon ein bisschen „special“ sein sollte: Der hellhäutige Teenie-Schwarm mit dem blonden Lockenschopf stammt aus Namibia und ist queer. Für Bens ersten Hit wurde nicht etwa eine Band, sondern ein Musikgenerierungstool bemüht und schließlich das passende Musikvideo erstellt.

Und was soll das Ganze eigentlich? „Wir wollen zeigen, was mit KI heute möglich ist, auch als Aushängeschild für potenzielle Kunden“, erklärt der Auszubildende. Seinen jungen Helden optimiert der 23-Jährige aus Fleisch und Blut stetig weiter: „Aktuell arbeite ich daran, das Lipsync zu verbessern, damit die Mundbewegungen besser zum Ton passen“, erklärt er.

Ein kreativer Job, bei dem man auch noch ein tolles Team hat? Fast zu schön, um wahr zu sein, findet Leon Schröder und will seiner Agentur auch nach der Ausbildung weiter treu bleiben. Der Agentur – und Ben natürlich.

Der Mediengestalter / die Mediengestalterin

Die Ausbildung im Bereich Mediengestaltung Digital und Print dauert drei Jahre. Das Gehalt nach der Ausbildung bewegt sich laut der WSI-Lohnspiegel-Datenbank im Bereich von rund 2.500 bis 3.300 Euro. Weitere Infos gibt es bei der Handelskammer unter www.ihk.de/bremen-bremerhaven

„Beim Essen auf das Bauchgefühl hören“

Richtig essen macht fit für den Arbeitstag,
sagt Ernährungsberaterin Stefanie Seling-Stoll

Interview: Anne-Katrin Wehrmann

BAM: Frau Seling-Stoll, was macht gute Ernährung aus?

Stefanie Seling-Stoll: Gute Ernährung ist sehr individuell. Es ist wichtig zu schauen, was einem guttut, was man braucht, was das Bauchgefühl sagt – und sich weniger von außen beeinflussen zu lassen. Wir haben das intuitive Essen ein bisschen verloren: Wenn wir dahin zurückfinden, kommen wir zum bedarfsoptimierten Essen, was uns guttut.

Wenn wir über Ernährung bei der Arbeit und am Arbeitsplatz sprechen, was fällt Ihnen da auf?

Ich stelle seit Corona Veränderungen fest. Im Homeoffice mussten die Menschen plötzlich einen neuen Arbeitsrhythmus und einen neuen Mahlzeitenrhythmus entwickeln. Früher sind sie einfach in die Kantine gegangen, jetzt müssen sie in die eigene Küche: Da ist aber oft nichts. Es fehlt die Zeit, etwas vorzubereiten, weswegen viele schnell in den Supermarkt gehen und sich einen Salat holen. Der reicht allerdings nicht aus, weil der Hunger schon wenig später zurückkommt.

Wie kann es denn im Arbeitsalltag gelingen, sich gut zu versorgen?

Da muss man vielleicht auch als Team schauen, dass man sich gegenseitig unterstützt. Sich zum Beispiel absprechen, wer mal etwas zu essen mitbringt oder Gemüse und Obst einkauft. Bei den Teamsitzungen stehen ja meistens Kekse auf dem Tisch, die ließen sich gut ersetzen durch Gurke, Paprika, Radieschen oder ein paar Nüsse. Manche kochen zusammen oder treffen sich in der Teeküche, um Rezepte auszutauschen: Da gibt es viele Möglichkeiten, gemeinsam kreativ zu werden.

Wie viel und was sollte man essen, um gut durch den Arbeitstag zu kommen?

Wenn der Tag beginnt, brauchen wir Kohlenhydrate als Energiebedarfsdeckung für das Gehirn und für den Abruf unserer Informationen zusätzlich hochwertiges Eiweiß. Das gibt es nicht in der Leberwurst oder Salami, sondern da geht es um Nüsse, um Milchprodukte, Käse, Quark, Haferflocken. Und dann haben wir ja nicht nur eine Gehirnzelle, sondern ganz viele. Die Info-Weiterleitung von Zelle zu Zelle braucht hochwertiges Fett, also Omega-3-Fettsäuren, und die gibt es vor allem in fettem Fisch. Wer keinen Fisch mag, kann das in Form von Walnüssen, Rapsöl, Leinöl oder DHA-Algenöl

ersetzen. Wir brauchen also diese drei Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate in einem optimalen Mischungsverhältnis. Das heißt: einen halben Teller Gemüse, morgens eher Obst. Außerdem 150 bis 200 Gramm Eiweiß, zum Beispiel in Form von einem Quark mit Joghurt. Dazu noch einmal zwei bis vier Esslöffel Haferflocken oder Leinsamen, dann habe ich morgens schon mal eine gute Mischung und bin leistungsfähig.

Wie geht es nach dem Frühstück weiter?

Für die nächsten beiden Mahlzeiten gilt wieder das gleiche Mischungsverhältnis. Ich arbeite da gern mit dem Tellermodell: Stellen Sie sich einen Teller vor, der zur Hälfte mit Gemüse und zu jeweils einem Viertel mit Beilage und Protein gefüllt ist. Eiweißlieferant kann ein Stück Fisch sein, aber auch ein Kräuterquark oder eine Kichererbsen-Linsen-Frikadelle. Diese drei Komponenten muss ich auf meinem Teller haben, damit ich wieder für die nächsten vier bis fünf Stunden satt bin. Für das kleine Tief, das manchmal nachmittags kommt, sind Nüsse optimal.

Welchen Unterschied macht es, ob man am Schreibtisch sitzt oder schwere körperliche Arbeit verrichtet?

Da liegt der Unterschied ganz klar bei den Kohlenhydraten. Die Kohlenhydrate werden über die Muskeln verbrannt, und wenn ich den ganzen Tag im Büro sitze, muss ich mir die quasi verdienen. Eine Faustregel besagt, dass zwei Scheiben Brot mit einer Stunde Walking verbrannt werden. Kohlenhydrate sind ein toller Energielieferant, aber was die Muskeln nicht brauchen, wandelt der Körper in Fett um. Im Umkehrschluss brauchen Menschen, die körperlich schwer arbeiten, entsprechend mehr Kohlenhydrate.

Welche Folgen hat es, falsch zu essen?

Das führt letztlich dazu, dass ich permanent Blutzuckerschwankungen habe, dass meine Organe und mein Stoffwechsel gestresst werden, der Blutdruck steigt, dass ich Heißhunger habe und gereizt bin. Konzentrations- und Leistungsfähigkeit lassen nach. Ein weiteres wichtiges Symptom ist die Erschöpfung: Wer nicht gut isst und trinkt, fühlt sich oft schon nachmittags total kaputt.

Wie wichtig ist es, richtige Pausen zu machen und sich Zeit zum Essen zu nehmen?

Das ist sehr wichtig, weil sich das Gehirn nur auf eine Sache konzentrieren kann. Wenn ich am Rechner sitze und nebenbei esse, dann merke ich gar nicht, wenn ich satt bin:

Das Signal kann nicht gesendet werden. Insofern muss ich mich entscheiden, mir eine Viertelstunde Zeit nehmen, mich in Ruhe hinsetzen und das Essen genießen. Mit allen Sinnen. Es hat sich gezeigt: Wer nebenbei isst, der snackt auch mehr im Laufe des Tages.

Auf den Punkt gebracht: Wie lauten Ihre drei besten Tipps zum Thema Ernährung am Arbeitsplatz?

Erstens: gesunde Snacks am Arbeitsplatz, damit ich gar nicht erst in Versuchung komme. Zweitens: ausreichend zuckerfrei trinken, das ist ein ganz wichtiger Schlüssel für die Konzentrationsfähigkeit. Und drittens: optimierte Mahlzeiten – also der optimale Teller im richtigen Mischungsverhältnis mit Portionen von 400 bis 600 Gramm, damit ich dann für die nächsten vier bis fünf Stunden Ruhe habe.

Stefanie Seling-Stoll

arbeitet seit gut 20 Jahren als freiberufliche Diätassistentin und zertifizierte Ernährungstherapeutin in Bremen. Mit der „Bremer Kochlust“ betreibt sie in der Überseestadt eigene Praxisräume mit Küche, wo sie Seminare und Kochkurse anbietet. Unternehmen schult und berät sie in Sachen betriebliche Gesundheitsförderung mit dem Schwerpunkt Ernährungsoptimierung.



Foto: Christine Grada



Linsen-Gemüse-Reissalat

(2 Portionen)

Zutaten:

- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre o.Ä.
- 400 g TK-Gemüse mit Reis (oder: 150 g Reis oder anderes Getreide und 250 g Gemüse)
- 1 EL Oliven- oder Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Geschmack
- 1 Dose Linsen abgetropft (alternativ: weiße Bohnen oder Kichererbsen)
- 1 Handvoll Blattsalat

Dressing:

- 40 ml Olivenöl
- 3 EL weißer Apfelessig oder weißer Balsamico
- 40 ml aufgelöste Gemüsebrühe
- 1 TL Senf
- 1 EL süßer Senf
- Salz, Pfeffer, optional TK-Gartenkräuter

Topping:

- 150 g Feta oder 125 g Mozzarella oder Schinkenstreifen oder gebratene Hähnchenbrustfiletstreifen

Zubereitung:

Gemüse und Reis garen. Frisches Gemüse waschen, putzen und klein würfeln. Nach Bedarf würzen. Mit feuchtem Küchenkrepppapier bedecken und bei 600 W für 7 Minuten in die Mikrowelle (oder klassisch garen).

Dressing mischen. Für zu Hause die abgetropften Linsen, Reis, und Gemüse und Eiweißquelle in eine Schüssel füllen, alles mit Dressing mischen und Blattsalat erst kurz vor dem Essen unterheben.

Für das Büro die Zutaten in ein Lunchglas füllen (mit Blattsalat abschließen). Das Dressing separat transportieren und vor dem Verzehr untermischen.

Gesundheitliches Plus:

- ▶ Optimaler Nährstoffmix aus Gemüse, Getreide und Eiweiß (lange Sättigung und verzögerter Blutzuckeranstieg) für optimale Gehirnleistung.
- ▶ Linsen liefern viel Eisen, durch das Vitamin C der Paprika gute Nährstoffaufnahme.
- ▶ Ballaststoffe sorgen für niedrigen Blutzuckeranstieg.
- ▶ Senföle wirken antibiotisch.
- ▶ Olivenöl und Gemüse liefern wichtige gefäßschützende Antioxidantien.

Wenn der Job zur Last wird

— psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz

Immer mehr Beschäftigte leiden unter Depressionen oder Erschöpfungszuständen. Wie können Unternehmen unterstützen und an wen können sich Beschäftigte wenden, wenn sie in eine Krise geraten?

Text: Suse Lübker

Foto: Jonas Ginter

Eine Kollegin wirkt über längere Zeit sehr erschöpft, ein Kollege zieht sich immer mehr zurück, ein anderer reagiert schnell aggressiv – all das sind Verhaltensänderungen, die auf psychische Erkrankungen wie Depressionen, Erschöpfungssyndrome oder Angststörungen hinweisen können. Solche Symptome belasten nicht nur die Betroffenen, sondern wirken sich auch auf das Arbeitsklima aus.

Der Psychereport 2024 der DAK Gesundheit zeigt, dass in Bremen die Fehlertage aufgrund psychischer Leiden in den letzten zehn Jahren um mehr als 45 Prozent gestiegen sind. Besonders betroffen sind Beschäftigte, die viel mit Menschen zusammenarbeiten, wie Erzieherinnen und Erzieher, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter oder Fachkräfte in der Altenpflege. Hier liegen die psychisch bedingten Fehlzeiten mit 5,2 Tagen pro Kopf 41 Prozent über dem Durchschnitt aller Branchen.

Psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz haben selten nur eine Ursache. Wer privat belastet ist, reagiert oft

stärker auf Probleme am Arbeitsplatz. Und wenn sich die Arbeit aufgrund des zunehmenden Fachkräftemangels auf immer weniger Schultern verteilt, kann das Risiko für psychische Erkrankungen steigen. Stress, Zukunftsängste und unklare Aufgaben können den Druck erhöhen. Gerade in emotional fordernden Berufen entsteht so schnell ein Teufelskreis.

Psychische Erkrankungen seien in der Arbeitswelt immer noch stark tabuisiert und stigmatisiert, erklärt Monika Möhlenkamp, Projektleiterin bei „Arbeit im Fokus“, einem Beratungsprojekt für Menschen in psychisch belastenden Lebenssituationen. Viele Betroffene zögen sich zurück, anstatt über ihre Probleme zu sprechen. „Betroffene haben meist große Angst vor den Reaktionen von Vorgesetzten oder Kolleginnen und Kollegen, wenn sie offen über ihre Erkrankung sprechen. Angst davor, in eine Schublade gesteckt zu werden oder auch Angst davor, dass die Krankheit Karrieresprünge verhindert“, ergänzt Möhlenkamp. Das ändere sich nur, wenn offener mit dem Thema umgegangen werde.

Mathias Zink* hat einen steinigen Weg hinter sich, bis er nach langer Arbeitslosigkeit wieder einen Job findet. Der gelernte Hotelfachmann wird während der Corona-Zeit entlassen: Das Hotel, in dem er 20 Jahre gearbeitet hatte, geht in Konkurs. Zink schreibt an die 50 Bewerbungen, bevor er endlich eine Stelle findet. „Genau dann gingen die Angstzustände los“, erzählt Zink, „ich war nicht in der Lage, den Job anzutreten.“ Er sucht Hilfe, wird für mehrere Wochen in eine psychiatrische Tagesklinik eingewiesen. Die Diagnose: Depression und Angststörungen. Im Nachhinein ist ihm klar, dass einfach zu viel zusammenkam: die plötzliche Kündigung, die Arbeitslosigkeit und die lange Jobsuche. Nach einer längeren Reha-Phase, verschiedenen Fördermaßnahmen von der Stiftung Friedehorst und zwei Praktika geht es ihm deutlich besser.

Schließlich gelingt ihm der Wiedereinstieg: Seit 15 Monaten arbeitet er in seinem alten Beruf als Rezeptionist, zunächst als Praktikant, dann festangestellt. Weder sein Arbeitgeber noch seine Kolleginnen und Kollegen wissen von seiner psychischen Erkrankung. „Wenn mich jemand fragt, sage ich, dass ich aus einer Rehamaßnahme komme“, erklärt Zink. Er vermutet, dass nicht jeder Verständnis hätte und gut damit umgehen würde. Offen über das Thema sprechen zu können wäre wünschenswert und hätte seinen Einstieg erleichtert. „In der Anfangszeit war es sehr schwer und anstrengend für mich. Ich habe mich da irgendwie durchgekämpft, ohne die Unterstützung meiner Kollegen hätte ich es nicht so gut geschafft“, ergänzt Zink.

Betroffenen empfiehlt er, sich frühzeitig Hilfe zu holen und sich zu informieren, wer Unterstützung leistet – das habe ihm sehr geholfen.

* Name von der Redaktion geändert



„Psychische Erkrankungen sind in der Arbeitswelt immer noch stark tabuisiert und stigmatisiert.“

Monika Möhlenkamp, Arbeit im Fokus

„Was brauchst du, um gut arbeiten zu können?“

Entscheidend sei, so Möhlenkamp, nicht gleich die Schwierigkeiten anzusprechen, sondern mit einer guten Frage ins Gespräch zu kommen. „Was brauchst du, um gut arbeiten zu können?“ – mit dieser zentralen Frage binde man die Betroffenen mit ein, statt ihnen fertige Lösungen anzubieten.

Ähnlich sieht es auch Dennis Wernstedt, Referent für Mitbestimmung und Technologieberatung bei der Arbeitnehmerkammer: „Es braucht im Unternehmen eine Betriebskultur

des gesunden Arbeitens“, so Wernstedt. Dazu gehöre ein sicherer Rahmen, in dem Beschäftigte offen über ihre Belastungen oder Einschränkungen sprechen können – ohne Angst vor negativen Konsequenzen. Regelmäßige Feedbackgespräche und anonyme Befragungen helfen den Beschäftigten, ihre Anliegen zu äußern und geben den Führungskräften wertvolle Einblicke in das Wohlbefinden der Belegschaft. Für solche Themen müsse ein Bewusstsein geschaffen werden. Dazu gehöre auch, so Wernstedt, dass auf Betriebsversammlungen interne Hilfsangebote vorgestellt werden und der Betriebsrat sich als Ansprechpartner ins Spiel bringt.

„Es braucht im Unternehmen eine Betriebskultur des gesunden Arbeitens.“

*Dennis Wernstedt,
Arbeitnehmerkammer*

„Betroffene sollten sich frühzeitig Hilfe holen und sich informieren, wer Unterstützung leistet – das hat mir sehr geholfen.“

*Mathias Zink**

Unterstützung suchen

Dennis Wernstedt rät, sich möglichst frühzeitig Freunden oder Verwandten anzuvertrauen, bevor die Beschwerden schlimmer werden. Das können auch Kolleginnen und Kollegen im Betrieb sein. In den meisten Betrieben gibt es auch Anlaufstellen für Betroffene, dazu gehören der Betriebsrat,

die Personalabteilung oder die Gleichstellungsbeauftragte – sie alle unterliegen der Schweigepflicht. Neben den Angeboten in den Betrieben gibt es verschiedene Beratungsstellen für Beschäftigte mit psychischen Erkrankungen. Dazu zählt auch das Angebot „Arbeit im Fokus“ der Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V. Die Beratungsstelle hilft Betroffenen, individuelle Lösungen für den Wiedereinstieg ins Berufsleben zu erarbeiten. Das Berufsförderungswerk Friedehorst unterstützt Menschen, die nach einer psychischen Erkrankung beruflich wieder durchstarten wollen, mit verschiedenen Maßnahmen. Dazu gehören zum Beispiel berufliche Trainings oder auch die Vermittlung geeigneter Arbeitsplätze.



Die Langversion des Texts finden Sie online unter

➔ www.arbeitnehmerkammer.de/bam

Weitere Infos: Beratung bei „Arbeit im Fokus“

▶ arbeitimfokus.de

Berufsförderungswerk Friedehorst
▶ friedehorst.de/berufsforderungswerk/unterstuetzung/menschen-mit-psychischen-beeintraechtungen

Alles, was Recht ist

RECHTSIRRTUM

„Eigenkündigung oder Aufhebungsvertrag führen immer zu einer Sperrzeit beim Arbeitslosengeld.“ Stimmt das?

Das ist so nicht richtig.

Eigenkündigungen und Aufhebungsverträge führen grundsätzlich zu einer Sperrzeit, wenn Beschäftigte die Beendigung ihres Arbeitsverhältnisses schuldhaft oder grob fahrlässig selbst herbeiführen und kein wichtiger Grund für die Beendigung vorliegt. In diesem Fall erhalten sie zwölf Wochen kein Arbeitslosengeld.

Ein wichtiger Grund liegt vor, wenn Beschäftigte etwa aus gesundheitlichen Gründen nicht weiterarbeiten können oder die Arbeitsumgebung gesundheitliche Beeinträchtigungen hervorruft. Auch erhebliche Lohnrückstände oder Gesetzesverstöße vonseiten des Arbeitgebers können ein wichtiger Grund sein.

Sowohl bei der Eigenkündigung als auch beim Abschluss eines Aufhebungsvertrages ist grundsätzlich die vertragliche Kündigungsfrist einzuhalten. Darüber hinaus gelten weitere Voraussetzungen, deshalb sollten mögliche Folgen der Arbeitsaufgabe immer vor (!) einer Kündigung oder Unterzeichnung eines Aufhebungsvertrags abgeklärt werden. Hierzu berät die Rechtsberatung der Arbeitnehmerkammer. Auch die Bundesagentur für Arbeit gibt diesbezüglich Auskünfte.

Josephine Klose, Rechtsberaterin in Bremen

STEUERTIPP

Einkommenssteuer und Rentenanpassungsbetrag

Für die Berechnung der Einkommensteuer werden genaue Angaben zur erhaltenen Rente benötigt. Wichtig für die Berechnung ist auch der sogenannte Rentenanpassungsbetrag – das ist die Summe aller Rentenerhöhungen.

Auf der Mitteilung zur Erhöhung der Rente zum 1. Juli ist dieser nicht zu finden, aber in der Jahresbescheinigung („Information über die Meldung an die Finanzverwaltung“), die Steuerpflichtige online anfordern können (www.deutsche-rentenversicherung.de/steuerbescheinigung). Einmal angefordert, wird die Jahresbescheinigung in Zukunft automatisch versandt.

Cathleen Drewes, Beraterin Steuerrecht in Bremen-Nord

RECHTSTIPP

Arbeit auf Abruf: Lage und Dauer der Arbeitszeit

Wird im Arbeitsvertrag Arbeit auf Abruf vereinbart, ohne dass die Dauer der wöchentlichen Arbeitszeit festgelegt wird, gilt eine wöchentliche Arbeitszeit von 20 Stunden als vereinbart.

Wenn die Dauer der täglichen Arbeitszeit nicht vereinbart ist, gilt eine tägliche Arbeitszeit von mindestens drei Stunden. Der Arbeitgeber muss den Beschäftigten die genaue Lage der Arbeitszeit mindestens vier Tage vorher mitteilen.

Wenn er die Beschäftigten gar nicht einsetzt, obwohl diese ihre Arbeitskraft vertragsgemäß angeboten haben, muss er dennoch 20 Stunden pro Woche bezahlen.

Ingo Kleinhenz, Rechtsberater in Bremen



Mitglieder der Arbeitnehmerkammer können sich kostenlos arbeits- und steuerrechtlich beraten lassen. Weitere Infos auf der Rückseite dieses Magazins.

IMPRESSUM

BAM – Bremer Arbeitnehmer Magazin

Herausgeberin
Arbeitnehmerkammer Bremen
Bürgerstraße 1, 28195 Bremen
Telefon 0421.3 63 01-0
Telefax 0421.3 63 01-89
www.arbeitnehmerkammer.de
E-Mail:
bam@arbeitnehmerkammer.de

Autorinnen und Autoren
Parsya Baschiri, Cathleen Drewes,
Ingo Kleinhenz, Josephine Klose,
Insa Lohmann, Suse Lübker,
Hanna Mollenhauer, Anne-Katrin
Wehrmann, Anna Zacharias,
Jan Zier

Redaktion
Nathalie Sander (V.i.S.d.P.),
Hanna Mollenhauer

Lektorat
Johannes Reinke

Fotos

Jonas Ginter, Kay Michalak

Layout

GfG / Gruppe für Gestaltung GmbH,
Bremen

Konzeptionelle Beratung

textpr+, Bremen

Druck

BerlinDruck GmbH + Co KG, Achim

Erscheint alle zwei Monate.
Einzelverkaufspreis 2,50 Euro,
Jahresabonnement 14 Euro,
für Kammerzugehörige im
Mitgliedsbeitrag enthalten.

ISSN 1614-5747

Postvertriebs-Nummer H 43672



Drei Fragen

— zur gesetzlichen Rente

Wann kann ich in Altersrente gehen?

Das hängt vom Geburtsjahr und den erreichten „Rentenzeiten“ ab. Als Faustregel kann gelten: Wer früher geboren wurde, kann eventuell noch etwas jünger in Rente gehen, und wer über viele Jahrzehnte versichert war, ebenfalls. Für ab 1964 Geborene gilt aber grundsätzlich „Rente mit 67“.

Und was ist mit der „Rente mit 63“?

Auch zukünftig wird man vor dem 67. Geburtstag in Altersrente gehen können, sofern mindestens 35 Versicherungsjahre erreicht wurden. Für eine vorzeitige Rente – frühestens ab 63 – werden dann aber meistens deutliche und dauerhafte Abschlüsse fällig. Früher und abschlagsfrei können nur Schwerbehinderte und sehr langjährig Beschäftigte in Rente gehen. Allerdings steigt auch diese Grenze und liegt für 1961 Geborene bereits bei 64 Jahren und sechs Monaten.

Bekomme ich dann 48 Prozent vom letzten Lohn?

Höchstwahrscheinlich nicht. Zwar liegt das Rentenniveau aktuell bei 48 Prozent, es ist aber keine einfache Formel für die persönliche Rentenhöhe. Tatsächlich wird dafür die gesamte Biografie mit allen Höhen und Tiefen berücksichtigt.

Magnus Brosig

arbeitet seit 2016 als Referent für Sozialversicherungs- und Steuerpolitik in der Arbeitnehmerkammer.



Foto: Stefan Schmißbauer



Infoveranstaltung

Die Infoveranstaltung „Gesetzliche Rente – ab wann und in welcher Höhe?“ aus der Reihe „Ihr Recht – einfach erklärt“ findet am 4. März in Bremen statt.

Weitere Veranstaltungen

➔ www.arbeitnehmerkammer.de/veranstaltungen



CARTOON



von
Mario Lars

Wir sind für Sie da!



PRESSEPOST
Ein Service der Deutschen Post

Bremen-Stadt

☎ 0421.3 63 01-0
✉ info@arbeitnehmerkammer.de

➔ **Arbeits- und Sozialversicherungsrechtsberatung / Öffentliche Rechtsberatung* / Steuerrechtsberatung**

Beratungszeiten

www.arbeitnehmerkammer.de/
bremen

Telefonische Beratung Arbeits- und Sozialversicherungsrecht

☎ 0421.3 63 01-11
Mo – Do 9 – 16 Uhr / Fr 9 – 12 Uhr

Bremen-Nord

☎ 0421.6 69 50-0
✉ nord@arbeitnehmerkammer.de

➔ **Arbeits- und Sozialversicherungsrechtsberatung / Öffentliche Rechtsberatung* / Steuerrechtsberatung**

Beratungszeiten

www.arbeitnehmerkammer.de/
bremen-nord

Telefonische Beratung Arbeits- und Sozialversicherungsrecht

☎ 0421.3 63 01-11
Mo – Do 9 – 16 Uhr / Fr 9 – 12 Uhr

Bremerhaven

☎ 0471.9 22 35-0
✉ bhv@arbeitnehmerkammer.de

➔ **Arbeits- und Sozialversicherungsrechtsberatung / Öffentliche Rechtsberatung* / Steuerrechtsberatung**

Beratungszeiten

www.arbeitnehmerkammer.de/
bremerhaven

Telefonische Beratung Arbeits- und Sozialversicherungsrecht

☎ 0471.9 22 35-11
Mo – Do 9 – 16 Uhr / Fr 9 – 12 Uhr

* Für Bremerinnen und Bremer mit geringem Einkommen, Gebühr: 10 Euro

BAM im Abo

Wollen Sie das BAM kostenlos nach Hause geschickt bekommen und weitere Vorteile genießen? Holen Sie sich die KammerCard!
➔ www.arbeitnehmerkammer.de/kammercard



➔ **Beratung für Betriebs- und Personalräte**

Bremen ☎ 0421.3 63 01-961 Bremerhaven ☎ 0471.9 22 35-24 oder -31
✉ mitbestimmung@arbeitnehmerkammer.de

Hotline für juristische Fragen ☎ 0421.3 63 01-960, Mo – Do 9 – 16 Uhr / Fr 9 – 13 Uhr

➔ **Beratung zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse**

☎ 0421.3 63 01-954 ✉ anerkennung@arbeit.bremen.de

➔ **Beratung zu Berufskrankheiten**

☎ 0421.6 69 50-36 ✉ bk-beratung@arbeitnehmerkammer.de

➔ **Weiterbildungsberatung**

☎ 0421.3 63 01-432 ✉ grapenthin@arbeitnehmerkammer.de

➔ **Beratung bei der Verbraucherzentrale**

Mitglieder der Arbeitnehmerkammer zahlen für Beratungen etwa zur privaten Altersvorsorge, zu Riester-Verträgen oder zur Berufsunfähigkeitsversicherung nur die Hälfte. Zusätzlich gibt es fast 30 Ratgeber zum halben Preis.

Bremen ☎ 0421.16 07 77 Bremerhaven ☎ 0471.2 61 94
www.verbraucherzentrale-bremen.de

wisoak

Beruflich weiter durch Bildung

Die Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer bietet Fort- und Weiterbildungen für Beschäftigte.

➔ www.wisoak.de

www.arbeitnehmerkammer.de



**Arbeitnehmerkammer
Bremen**