

# BAM



Das Magazin der  
**Arbeiterkammer**  
Bremen



## Rückkehr aus der Elternzeit

Flexible Familien, starre Arbeitgeber?

**Arbeiten auf Sparflamme**  
Was tun bei Erwerbsminderung?

**Have a Break!**  
Infos rund um die Mittagspause

**Zivilcourage am Arbeitsplatz**  
Wie Einstehen für demokratische Werte?

Galerie der Arbeitswelt

Seite 16



Nachhaltig streamen und shoppen

Seite 10



Jelängerjelierer

Seite 19



# Inhalt

## THEMEN

- Schwerpunkt*
- 6 Rückkehr aus der Elternzeit**  
Flexible Familien, starre Arbeitgeber?
- 14 Zivilcourage am Arbeitsplatz**  
Einstehen für demokratische Werte
- 18 Have a Break!**  
Infos rund um die Mittagspause
- 19 Jelängerjelierer – Arbeiten in der Wissenschaft**  
Bildband zum Fotoprojekt
- 20 Arbeiten auf Sparflamme**  
Was tun bei Erwerbsminderung?



Aktuelle politische Inhalte  
und Service-Informationen  
von uns finden Sie auf  
Instagram, LinkedIn, Bluesky,  
YouTube und Facebook.



## SERVICE & BERATUNG

- 10 Verbrauchertipp**  
Nachhaltig streamen und shoppen
- 11 Fragen & Antworten**  
zur Steuerklassenwahl
- 22 Alles, was Recht ist**  
Rechtstipp/Rechtsirrtum/Steuertipp
- 23 Drei Fragen**  
zu Rücken, Reha, Rente

## IN JEDEM HEFT

- 3 Editorial**
- 4 Die Bremer Arbeitswelt in Zahlen**  
Mehr Ausbildung braucht das Land
- 5 Kurz gemeldet**
- 12 Tipps & Termine**
- 13 Veranstaltungskalender**
- 16 Galerie der Arbeitswelt**  
Die Brauerin und Mälzerin
- 22 Impressum**
- 23 Cartoon**
- 24 Beratungsangebote & Öffnungszeiten**



## Erste Schritte in den Beruf

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

Nach ihrem wirtschaftswissenschaftlichen Studium beschäftigt sich **Gabriele Müller** heute mit betriebswirtschaftlicher Unternehmenssteuerung – erst in beratender Funktion in der Verwaltung der Freien Hansestadt Bremen und seit 2008 als Geschäftsführerin und Vorstandsmitglied des Übersee-Museums. Die Vorliebe für Zahlen, Daten, Fakten und Strukturen und der Wunsch, Gästen ein Lächeln zu schenken, sind schon in ihren ersten Berufserfahrungen angelegt. Als Geschäftsführerin ist Gabriele Müller dabei auch für das Vermietungsgeschäft und den Museumsshop verantwortlich – reichlich Spielraum also auch für Kreativität.

- ▶ Servicekraft am Kuchenbuffet eines Cafés
- ▶ Tanzlehrerin in einer Tanzschule
- ▶ Verwaltung eines Unternehmens für Restaurierung und Wiederaufbau alter Fachwerkhäuser
- ▶ Messehostess Industriemesse Hannover
- ▶ Referentin des Kämmerers in Münster
- ▶ Controllerin in Beteiligungsgesellschaften der Freien Hansestadt Bremen
- ▶ Geschäftsführerin Übersee-Museum Bremen



Foto: Volker Beithorn, Übersee-Museum Bremen

**Gabriele Müller**

## EDITORIAL

# Wohnen muss man sich leisten können

*Peter Kruse*  
Präsident der  
Arbeitnehmerkammer  
Bremen



## Liebe Leser\*innen,

es gibt zu wenig bezahlbaren Wohnraum, vor allem in den Großstädten – auch in Bremen. Die Mieten sind in den vergangenen Jahren stark angestiegen.

Bei Kalt- und Warmmiete sind in der Stadt Bremen etwa drei von zehn Haushalten zu stark belastet, in Bremerhaven sind es etwa zwei von zehn. Vor allem Bewohner\*innen mit geringen Einkommen trifft es hart: Hier geben vier von fünf Haushalten mehr als 40 Prozent ihres Einkommens für Miete und Nebenkosten aus. Das belegt unsere aktuelle Mieter- und Eigentümerbefragung.

Dabei sind nicht nur Menschen betroffen, die Sozialleistungen beziehen, sondern auch Arbeitnehmer\*innen mit Einkommen im niedrigen und unteren mittleren Bereich. Auszubildende etwa können sich das Wohnen in einer eigenen Wohnung häufig kaum leisten. Mit Blick auf die Fachkräftesicherung ist es jedoch wichtig, auch hier attraktive und leistbare Angebote zu entwickeln.

Neben bezahlbarem Wohnraum fehlt es auch in Bremen an barrierefreien Wohnungen – etwa für Menschen mit Behinderungen und Ältere.

Wir fordern: Neubauten müssen günstiger werden und schneller entstehen, damit insbesondere Menschen mit geringen Einkommen entlastet werden. Die Einrichtung der Senatskommission Wohnungsbau und der durch sie ausgerufene neue Bremer Weg sind hierzu erste wichtige Schritte. Außerdem sind Mietspiegel, Kappungsgrenze und Mietpreisbremse gute Instrumente zur Kontrolle der Mietenentwicklung, die aber konsequenter durchgesetzt werden müssen.

*Ihr Peter Kruse*

**Kontakt:** ➔ [bam@arbeitnehmerkammer.de](mailto:bam@arbeitnehmerkammer.de)

## DIE BREMER ARBEITSWELT IN ZAHLEN

# Mehr Ausbildung braucht das Land

Für den Arbeitsmarkt spielt die duale Berufsausbildung eine unverzichtbare Rolle. Im Land Bremen gibt es jedoch seit Jahren zu wenige Ausbildungsplätze. Und auch die Zahl der neuen Ausbildungsverträge stagniert.\*

Illustration: Asja Beckmann und Marta Daul



## Jeder dritte Vertrag wird vorzeitig gelöst (2023)



→ 2008 war es noch knapp **jeder fünfte** Ausbildungsvertrag.

## Bremen hat die höchste Ungelerntenquote (2022)



Jede\*r dritte 25- bis 34-Jährige hat keinen Berufsabschluss.

→ Bundesweit ist es nur **eine\*r von fünf**.

## Weniger Unternehmen bilden aus (2023)

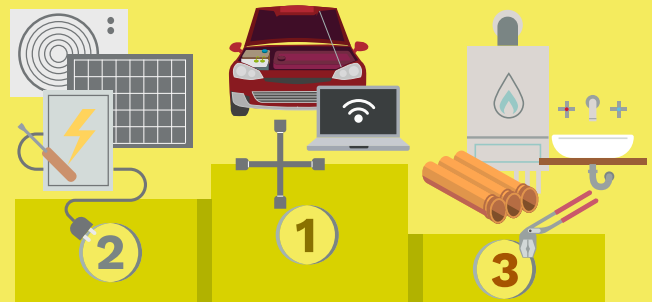


Jeder fünfte Betrieb beschäftigt Auszubildende.

→ 2009 war es noch gut **jeder vierte**.

## Geschlechtertypische Berufswahl (2024)

### Die Top 3 der Bewerber Technik



Elektroniker für Energie-/Gebäudetechnik

Kraftfahrzeug-mechatroniker für PKW-Technik

Anlagenmechaniker für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik

### Die Top 3 der Bewerberinnen Dienstleistungen



Kauffrau für Büromanagement

Medizinische Fachangestellte

Verkäuferin

Ein Drittel der Auszubildenden wohnt nicht im Land Bremen, sondern pendelt ein (2023).

\*2023: 5.535  
2024: 5.517

# Kurz gemeldet



## Den Wandel gerecht gestalten – Bremer Transformationskonferenz

Um die Klimakrise erfolgreich zu bekämpfen, muss sich unsere Lebens- und Arbeitswelt tiefgreifend verändern. Das kostet viel Geld und verunsichert Bürger\*innen genauso wie Betriebe. Eine ambitionierte Klimapolitik braucht aber eine breite Unterstützung – von der Politik und der Gesellschaft. Denn die Folgen des Klimawandels sind sozial ungerecht und bedrohen unsere Gesundheit, viele Arbeitsplätze und den gesellschaftlichen Wohlstand. Die Transformation muss daher beides sein – ökologisch und sozial. Die Bremer Transformationskonferenz bringt beide Perspektiven zusammen: Sie ist ein Ort des Austauschs zwischen der Umweltbewegung, den Sozialverbänden und den Beschäftigten. Gemeinsam wollen wir nach Antworten auf die Frage suchen, wie die Transformation ökologisch ambitioniert und sozial gerecht gestaltet werden kann.

Am 19. September laden wir gemeinsam mit dem DGB und in Kooperation mit Bremer Umwelt- und Sozialverbänden zu Vorträgen, Gesprächen und Workshops ein. Gäste sind unter anderem Yasmin Fahimi (DGB) und Annika Rittmann (Fridays for Future).

Freitag 19. September 2025, 9.30 – 17.30 Uhr,  
Haus der Bürgerschaft, Am Markt 20, 28195 Bremen  
Anmeldung erforderlich unter

➔ [www.arbeitnehmerkammer.de/veranstaltungen](http://www.arbeitnehmerkammer.de/veranstaltungen)

## Neue Publikationen zu Pflege, Rente und Burnout

Die Zahl der Pflegebedürftigen steigt, gleichzeitig fehlen Fachkräfte – viele von ihnen verlassen aufgrund der Arbeitsbedingungen den Beruf. Unser KammerKompakt „Pflege in Bremen – Versorgungslücken sind kaum zu schließen“ zeigt, wie die Situation in der Pflege und für die Pflegebeschäftigten im Land Bremen aussieht.

Eine stabile Rente geht zulasten der Jüngeren? Diese Behauptung ist in der Debatte weit verbreitet – aber falsch. Warum ein sicheres Rentenniveau sinnvoll und gerecht ist, erklärt unser Rentenexperte Magnus Brosig im KammerFokus „Faire Haltelinie“.

Erschöpft, leer und antriebslos – Burnout im Beruf entwickelt sich schleichend und mündet in einen Zustand emotionaler Erschöpfung, in dem die Arbeit nicht mehr oder kaum noch zu schaffen ist. Welche Anzeichen von Burnout es gibt und was Sie tun können, erfahren Sie in unserem Infoblatt „Burnout – ausgebrannt“.

Alle Publikationen finden Sie unter

➔ [www.arbeitnehmerkammer.de/downloads](http://www.arbeitnehmerkammer.de/downloads)



## Befragung zum Wohnen in Bremen

Wohnen ist seit Jahren teuer. Viele Menschen müssen mehr zahlen als sie sich eigentlich leisten können. Die Wohnkosten (Warmmiete plus Stromkosten) sind in der Stadt

Bremen bei einem Drittel und in Bremerhaven bei einem Viertel der Haushalte zu hoch. Besonders hart trifft es Bewohner\*innen mit geringen Einkommen. Hier geben vier von fünf Haushalte mehr als 40 Prozent ihres Einkommens für Miete und Nebenkosten aus. Das belegen Zahlen der aktuellen Mieter- und Eigentümerbefragung der Arbeitnehmerkammer Bremen.

➔ [www.arbeitnehmerkammer.de](http://www.arbeitnehmerkammer.de)



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

➔ [www.arbeitnehmerkammer.de/newsletter](http://www.arbeitnehmerkammer.de/newsletter)



# Rückkehr aus der Elternzeit

— *flexible Familien,  
starre Arbeitgeber?*

---

Nach der Elternzeit geht es für die meisten Beschäftigten zurück in den Job. Doch die Rückkehr kann herausfordernd sein, für Frauen wird häufig der Wunsch nach Teilzeit zum Problem

Text: Insa Lohmann – Fotos: Jonas Ginter

Das Foto links und das auf dem Titel dieser Ausgabe zeigen nicht die im Artikel vorkommenden Personen.

in Teilzeit. Zum Vergleich: Lediglich 17 Prozent der Väter kehren in Teilzeit zurück. Elise Hartwich, Rechtsberaterin bei der Arbeitnehmerkammer Bremen, berät häufig Mütter, die nach der Elternzeit weniger Stunden arbeiten möchten. Grundsätzlich gilt: „Um die bisherige Arbeitszeit von 40 auf beispielsweise 20 Stunden zu reduzieren, bedarf es einer Änderung des Arbeitsvertrags. Ein gesetzlicher Anspruch auf Teilzeit besteht grundsätzlich dann, wenn das Arbeitsverhältnis schon länger als sechs Monate bestanden hat und der Arbeitgeber in der Regel mehr als 15 Arbeitnehmende beschäftigt. Der Antrag muss spätestens drei Monate vor geplantem Beginn der Teilzeit gestellt werden. Ablehnen darf der Arbeitgeber ihn nur, wenn betriebliche Gründe entgegenstehen“, erläutert die Rechtsberaterin.

Anders als die meisten Väter beantragen die meisten werdenden Mütter die üblichen zwölf Elterngeldmonate. Werden alle Mütter berücksichtigt – auch diejenigen, die das ElterngeldPlus nutzen –, sind es im Durchschnitt rund 15 Monate. Viele Mütter kehren also frühestens nach ein oder zwei Jahren an ihren Arbeitsplatz zurück. „Die Einführung des Elterngeldes hat zu einem Kulturwandel in der Arbeitswelt beigetragen. Vor allem ist die Quote erwerbstätiger Frauen und Mütter angestiegen“, sagt Thomas Schwarzer. Während der Anteil der erwerbstätigen Mütter mit Kindern unter 18 Jahren 2008 noch bei 63 Prozent lag, erhöhte er sich bis 2022 auf 69 Prozent. „Dieser Anstieg geht vor allem auf den Ausbau der Kindertagesbetreuung zurück. Da dieser in den letzten Jahren jedoch an Grenzen bei den Öffnungszeiten und auch bei der Ausbildung und Rekrutierung von Fachkräften gestoßen ist, hat die Vollzeiterwerbstätigkeit von Müttern nicht zugenommen“, erläutert Schwarzer.

**A**nne Karstens\* kann sich noch gut an die Worte ihres Vorgesetzten erinnern: „Teilzeit ist bei uns nicht vorgesehen.“ Mehrere Jahre hatte sie mit befristeten Verträgen in der Marketingbranche gearbeitet. Nachdem sie 2016 ihr erstes Kind bekam, wollte die Arbeitnehmerin aus Bremen in Teilzeit wieder einsteigen. Doch ihr Wunsch wurde abgelehnt, ihr Vertrag nicht verlängert. Karstens war plötzlich arbeitslos. „Ich habe die Begründung meines Arbeitgebers nicht verstanden“, sagt sie. „Ich hätte meine Texte genauso in der Zeit schreiben und Termine besetzen können.“ Aber ihr Vorgesetzter blieb stur. „Einige Arbeitgeber halten noch immer an starren Strukturen fest und sehen es nicht als ihre Aufgabe, Bedingungen zur besseren Vereinbarkeit zu schaffen“, sagt Arbeitnehmerkammer-Experte Thomas Schwarzer. „Dabei sind zum Beispiel Homeoffice und mobiles Arbeiten in vielen Bereichen längst möglich.“ Karstens stand nun vor der Herausforderung, nach der Geburt ihres Kindes einen neuen Arbeitsplatz zu finden – und das in Teilzeit.

Damit ist Anne Karstens nicht allein. Deutschlandweit arbeiten drei von vier Frauen nach der Babypause

---

„Manchmal bin ich enttäuscht darüber, wie schwer es arbeitenden Müttern gemacht wird.“

Anne Karstens

---

„Viele Männer sagen in Befragungen, dass sie gern mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen möchten. Doch wenn es konkret wird, nehmen Väter ihr Recht auf Teilzeit gegenüber ihrem Arbeitgeber nicht wahr“, sagt Thomas Schwarzer. So bedeutet die Elternzeit weiterhin vor allem für Mütter einen deutlichen Einschnitt ihrer beruflichen Laufbahn: „Geht es um die Rückkehr aus der Elternzeit, stehen meist die Mütter vor größeren Herausforderungen als die Väter“, so Schwarzer. Noch immer beantragen weniger als die Hälfte aller Väter überhaupt Elternzeit und Elterngeld und wenn, unterbrechen sie überwiegend für lediglich zwei oder drei Monate ihre Erwerbstätigkeit.

---

„Einige Arbeitgeber halten noch immer an starren Strukturen fest und sehen es nicht als ihre Aufgabe, Bedingungen zur besseren Vereinbarkeit zu schaffen.“

Thomas Schwarzer

---

Auch Anne Karstens und ihr Mann kennen die Betreuungsprobleme. Als ihr zweites Kind kam, versuchten sie einen neuen Ansatz. Karstens hatte die Branche gewechselt und beide reduzierten auf Teilzeit. „Das funktionierte leider gar nicht, wir haben uns nur noch die Klinke in die Hand gegeben“, erinnert sich Karstens. „Manchmal



war ich morgens schon gestresst, weil die Kita wieder Notbetreuung hatte.“ Thomas Schwarzer sagt: „Das Modell einer geteilten Teilzeit kann nur dann gut funktionieren, wenn es eine verlässliche Kita-Betreuung gibt.“ Den Eltern blieb kaum Zeit als Paar, geschweige denn für anderes. „Nachmittags fragte ich mich, wer jetzt noch den Einkauf macht“, so die Beschäftigte. Als ihr drittes Kind kam, brach die Aufteilung der Familie schließlich gänzlich zusammen. Zu der unzuverlässigen Kinderbetreuung kamen Probleme am Arbeitsplatz. „Ich galt nur noch als ‚die Mutti‘“, sagt Karstens. „Wenn in Unternehmen das Arbeiten in Teilzeit weder von Führungskräften noch durch männliche Kollegen praktiziert wird, werden Frauen häufig stereotyp als Mütter abgestuft“, sagt Thomas Schwarzer. Karstens berichtet: „Ich habe auf der Arbeit den Unmut der anderen zu spüren bekommen, konnte Deadlines nicht mehr einhalten und war unzufrieden mit meiner Arbeit. Morgens habe ich dauernd aufs Handy geschaut, weil es ständig Notbetreuung oder verkürzte Betreuungszeiten gab.“ 2024 musste die Beschäftigte schließlich die Reißleine ziehen, sie litt unter einem Burnout und ließ sich krankschreiben.

---

„Ich war auf der Station die einzige mit Kind und die einzige Teilzeitkraft. Das war ein Problem bei der Einteilung der Schichtdienste.“

*Lena Weber*

---

Als Anne Karstens nach ihrer Erkrankung wieder in den Job einsteigen wollte, war sie positiv gestimmt, sie freute sich auf die Arbeit. Doch der geplante Wiedereinstieg misslang.

Karstens steht damit vor einem Neubeginn, will sich beruflich umorientieren. Das sei mit ihrem Wunsch nach Teilzeit nicht einfach, sagt sie. Manchmal sei sie enttäuscht darüber, wie schwer es arbeitenden Müttern gemacht werde. Von den Arbeitgebern würde sie sich mehr Wertschätzung für ihre Arbeit wünschen. „Manchmal frage ich mich, wo ich eigentlich beruflich geblieben bin“, sagt sie. „Ich bin ja nicht nur Mutter, sondern auch Berufstätige.“

Auch Lena Weber\* bekam zu spüren, wie schwer das berufliche Weiterkommen nach der Elternzeit ist. Die 39-jährige Bremerin befindet sich in der Facharztausbildung zur Chirurgin. Als sie 2023 nach der Babypause wieder in der Unfallchirurgie im Krankenhaus tätig war, zeichneten sich die ersten Schwierigkeiten ab: „Ich war auf der Station die einzige mit Kind und die einzige Teilzeitkraft. Das war ein Problem bei der Einteilung der Schichtdienste“, berichtet Weber. „Ohne die Unterstützung meiner Eltern wäre es überhaupt nicht gegangen.“ Die angehende Chirurgin versuchte es mit verschiedenen Stundenmodellen, um möglichst viele volle Arbeitstage zu gewährleisten. „Trotzdem hatte ich immer ein doofes Gefühl, wenn ich eher gegangen bin. Aber ich gehe ja nicht, um mich zu Hause aufs Sofa zu legen.“

Für die Facharztausbildung stellte sich die Teilzeit als Problem heraus. Denn für die Zulassung zur Abschlussprüfung benötigen angehende Chirurg\*innen eine Vielzahl an durchgeführten Operationen. „Durch meine Teilzeit wurde ich aber nur selten für OPs eingeteilt“, berichtet die Arbeitnehmerin. „Ich wurde fachlich total zurückgeworfen.“ Im Januar hat Weber ihr zweites Kind bekommen. Nach der Elternzeit möchte sie mit aufgestockten Stunden zurückkehren. „Und ich möchte mehr OPs bekommen.“ Seitens der Arbeitgeber wünscht sich die 39-Jährige mehr Verständnis für Familien: „Ich fände es richtig, wenn Menschen, die nicht rund um die Uhr verfügbar sind, nicht benachteiligt werden.“

Systeme wie in diesem Krankenhaus – mit vielen hochqualifizierten Beschäftigten – sind auf den ersten Blick scheinbar leistungsgerecht, nicht jedoch familiengerecht, sagt Thomas

Schwarzer. „Eltern benötigen mit zeitintensiven kleinen Kindern aufgeschlossene, flexible oder zumindest kompromissbereite Arbeitgeber. Ist das nicht der Fall, sollte in Zeiten des Fachkräftemangels auch ein Stellenwechsel in familiengerechtere Arbeitsverhältnisse in Betracht gezogen werden – was ohne Frage keine einfache Abwägungssache ist.“

---

„Doch wenn es konkret wird, nehmen Väter ihr Recht auf Teilzeit gegenüber ihrem Arbeitgeber nicht wahr.“

*Thomas Schwarzer*

---

Julia Baumgart hat die Rückkehr aus der Elternzeit noch vor sich, aber schon jetzt blickt sie mit einem mulmigen Gefühl darauf. Baumgart und ihr Mann arbeiten beide als Erzieher, seit fünf Jahren ist die zweifache Mutter aus Bremen in Elternzeit. Schon bei ihrer Tochter war der eigentlich geplante Wiedereinstieg nach anderthalb Jahren mit Hürden verbunden: „Mir fiel die Eingewöhnung meines Kindes in die Kita total schwer“, berichtet Baumgart. „Hinzu kam, dass wir uns ständig mit Kranksein abgewechselt haben. So hatte es absolut keinen Sinn.“ Die 30-Jährige brach die Eingewöhnung ab und betreute ihre Tochter zu Hause. Da sie weiteren Nachwuchs erwartete, erhielt Julia Baumgart ein Beschäftigungsverbot. Mittlerweile ist das erste Kind in der Kita und auch ihr Zweitgeborener soll im Sommer eingewöhnt werden. Die Rückkehr aus der Elternzeit ist nun für Januar geplant. Doch Familie Baumgart sieht Probleme, wie sie die Dienstzeiten ihrer Arbeitsplätze in zwei verschiedenen Kitas miteinander vereinbaren sollen. Je nachdem in welcher Einrichtung



die Erzieherin wieder arbeitet, könnten die verpflichtenden Dienstbesprechungen auf denselben Nachmittag wie die ihres Mannes fallen. „Dann wären wir beide bis 19 Uhr außer Haus. Das geht nicht“, sagt die Erzieherin. Eine alternative Betreuung, beispielsweise durch Großeltern, haben sie nicht.

Hinzu kommen die unterschiedlichen Schließzeiten der Einrichtungen, in denen Familie Baumgart arbeitet. „Meine größte Sorge ist, wie wir Familie und Beruf organisatorisch unter einen Hut kriegen“, sagt Julia Baumgart. Zwar habe sie die gewünschte Teilzeit bewilligt bekommen, auf die genauen Arbeitszeiten habe sie jedoch wenig Einfluss. „Es ist Leitungssache, dass ich einen guten Dienstplan bekomme“, sagt sie.

„Gerade im Bereich der Kindertagesbetreuung müssen die Träger und die Personalverantwortlichen bei den Dienst- und Schließzeiten ihr eigenes Personal mit kleinen Kindern im Blick

haben“, fordert Thomas Schwarzer. „Gerade sie verdienen familien-gerechte Bedingungen, schließlich ermöglichen sie vielen Familien überhaupt eine Vereinbarkeit von Familie und Beruf.“

*\* Namen von der Redaktion geändert*

## KOMMENTAR

Thomas  
Schwarzer,  
Referent für  
kommunale  
Sozialpolitik



Foto: Stefan Schmidbauer

# Mehr als überfällig!

Es ist kaum zu glauben: Regelmäßig wird das Kindergeld in kleinen Schritten erhöht. Die wichtigste Familienleistung hingegen, das Elterngeld, beträgt als Mindestbetrag noch immer 300 Euro, der Höchstbetrag sind 1.800 Euro pro Monat. Und das auch noch 18 Jahre nach seiner Einführung 2007 und angesichts einer Preissteigerungsrate von über 33 Prozent in diesem Zeitraum.

Deshalb fordern aktuell der Zehnte Familienbericht, das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung, die Prognos AG und die Bertelsmann Stiftung einhellig eine Anhebung des Mindestbetrags auf wenigstens 400 Euro und des Höchstbetrags auf 2.400 Euro. Auch muss das Elterngeld nicht wie bisher 65 bis 67 Prozent des entfallenden Einkommens ersetzen, sondern 80 Prozent – wie in anderen europäischen Ländern.

Reformschritte in diese Richtung hat die neue Bundesregierung in ihrem aktuellen Koalitionsvertrag angekündigt. Die müssen jetzt zügig umgesetzt werden. Immerhin hat das Elterngeld, verbunden mit dem Ausbau der Kindertagesbetreuung, zum Anstieg des Anteils erwerbstätiger Mütter mit minderjährigen Kindern seit 2008 beigetragen (von 63 auf 69 Prozent). Und zusätzliche Beschäftigte werden ja für eine wachsende Wirtschaft dringend gebraucht. Neben der Bundesregierung sind auch die öffentlichen und privaten Unternehmen sowie die Länderregierungen gefordert. Familien benötigen passgenaue Arbeitszeiten, eine familien-gerechte Arbeitskultur und verlässliche Betreuungszeiten in den Kitas. Der Praxistest erfolgt bei jeder Rückkehr aus der Elternzeit – für Mütter und Väter.

## i

Mitglieder der Arbeitnehmerkammer können sich kostenlos arbeitsrechtlich beraten lassen – auch zu den Themen Elterngeld, -zeit und Teilzeit.

Weitere Infos unter ➔ [www.arbeitnehmerkammer.de/beratung](http://www.arbeitnehmerkammer.de/beratung) oder auf der Rückseite dieses Magazins.

Informationen zu diesen Themen finden Sie auch auf unserer Website:



### Teilzeit:

➔ [www.arbeitnehmerkammer.de/arbeitnehmerinnen-arbeitnehmer/recht/teilzeit](http://www.arbeitnehmerkammer.de/arbeitnehmerinnen-arbeitnehmer/recht/teilzeit)



### Elterngeld:

➔ [www.arbeitnehmerkammer.de/arbeitnehmerinnen-arbeitnehmer/familie/elterngeld](http://www.arbeitnehmerkammer.de/arbeitnehmerinnen-arbeitnehmer/familie/elterngeld)



### Elternzeit:

➔ [www.arbeitnehmerkammer.de/arbeitnehmerinnen-arbeitnehmer/familie/elternzeit](http://www.arbeitnehmerkammer.de/arbeitnehmerinnen-arbeitnehmer/familie/elternzeit)

## Infoveranstaltungen:

- **Väterzeit – Infos für (werdende) Väter**  
30.09.25, 18 Uhr, Bürgerstraße 1, Bremen
- **Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld – Infos für (werdende) Eltern**  
25.11.25, 18 Uhr, Bürgerstraße 1, Bremen

➔ [www.arbeitnehmerkammer.de/veranstaltungen](http://www.arbeitnehmerkammer.de/veranstaltungen)



# Nachhaltig streamen und shoppen

Text: Inse Ewen

Energieexpertin der Verbraucherzentrale Bremen

Illustration: Anika Falke

Das Internet ist als Quelle für CO<sub>2</sub>-Ausstoß nicht zu unterschätzen. Wäre es ein Land, würde es das Ranking der höchsten CO<sub>2</sub>-Emissionen anführen. Daher lohnt es sich hier besonders hinzuschauen. Wir zeigen, wie Sie beim Streamen und bei der Auswahl der Geräte Energie und Geld sparen können.

## Geräte – alt oder neu?

Viele Verbraucher\*innen fragen sich, ob sie energie-technisch ihr altes Gerät weiterverwenden oder sich lieber ein neues anschaffen sollen. Beim Versuch, gleichzeitig den Stromverbrauch zu verringern und Ressourcen zu schonen, stoßen sie auf ein Paradox: Die lange Nutzung von Waren schont zwar Ressourcen, moderne Geräte verbrauchen dagegen weniger Strom. Wer sich für ein neues Gerät entschieden hat, sollte Folgendes beachten:

## Vor dem Gerätekauf

Nutzen Sie Warentests und Produktvergleiche. Auch Energieeffizienzklasse und Umweltsiegel sind aufschlussreich.

## Gewährleistung und Garantie bei neuen Produkten

Bei Produkten ist eine Gewährleistung vorgeschrieben. Entpuppt sich Neuware als fehlerhaft, haben Sie innerhalb der ersten zwei Jahre nach dem Kauf einen gesetzlichen Anspruch auf kostenlose Reparatur oder Ersatz. Fällt Ihnen ein Defekt auf, reklamieren Sie diesen möglichst schnell beim Händler. Um das Recht auf ein einwandfreies

Produkt nicht zu verlieren, sollten Sie innerhalb der zweijährigen Gewährleistungsfrist auf eigene Reparaturversuche verzichten. Bei vielen Elektrogeräten ist neben der gesetzlichen Gewährleistung auch eine Garantie gegeben. Die Garantie ist eine freiwillige Leistung der Hersteller oder Händler. Diese können den Umfang der freiwilligen Garantieleistungen selbst festlegen. Welche Rechte die Garantie umfasst, steht in den Garantiebedingungen. Damit Sie Ihren Anspruch auf ein einwandfreies Produkt bei Mängeln durchsetzen können, bewahren Sie den Garantie- und Kaufbeleg auf.

## Reparatur außerhalb der Gewährleistung oder Garantie

Soll das Gerät repariert werden, wenn die Gewährleistung oder Garantie abgelaufen ist, können Sie beim Hersteller oder örtlichen Händler nachfragen. Für Fernseher etwa ist Herstellern vorgeschrieben, sieben Jahre lang passende Ersatzteile bereitzustellen. Seit März 2021 gelten strengere Anforderungen für die Reparierbarkeit von in der EU gehandelten Elektrogeräten. Diese beinhalten, dass Elektrogeräte mit herausdrehbaren Schrauben verschlossen sein müssen. Weiter ist geregelt, dass Akkus und empfindliche Bauteile austauschbar sein müssen. Anleitungen zur Reparatur finden Sie in den Gebrauchsanweisungen, aber auch in Communities wie „iFixit“. In Bremen gibt es Repair-Cafés, bei denen elektronische Geräte repariert werden. Hier erhalten Sie eine unabhängige Einschätzung, ob sich die Reparatur noch lohnt. Bis auf eventuell benötigte Ersatzteile ist die Reparatur dort kostenlos.

## Streamen oder offline schauen?

Umweltfreundlich ist es, Filme, die häufiger oder im Urlaub geschaut werden, herunterzuladen und im Offline-Modus anzusehen. Das belastet die Rechenzentren weniger. Wenn Sie streamen, machen Sie das möglichst über das Festnetz – mobile Daten hinterlassen einen größeren CO<sub>2</sub>-Abdruck. Beim Mobilfunk sind moderne Funknetze wie 5G am sparsamsten.



Sie haben Fragen zur privaten Vorsorge? Hier hilft die unabhängige Beratung der Verbraucherzentrale. Beschäftigte im Land Bremen, also alle Kammer-Mitglieder, 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.

# Fragen und Antworten

## — zur Steuerklassenwahl

Lohnsteuerklassen unterscheiden sich durch verschiedene Freibeträge und Pauschalen – je nach Lebens- und Arbeitssituation. Ein Steuerklassenwechsel ist mehrmals im Jahr möglich. Der Änderungsantrag muss allerdings bis zum 30. November eingehen, damit er für das laufende Jahr berücksichtigt wird.

Text: Larissa Heilmann

Foto: Kay Michalak



### 1. Welche Steuerklassen gibt es?

- 1 = Ausgangssteuerklasse für unverheiratete Personen.
- 2 = Unverheiratete Person, ausschließlich mit Kind oder Kindern im gemeinsamen Haushalt, für das/die Kindergeld bezogen wird (mittlerweile mit kleiner steuerlicher Besonderheit für noch oder schon Verheiratete im ersten Jahr der Ehe/Trennung).
- 3 = Wahlsteuerklasse für (nicht dauernd getrenntlebende) Verheiratete, bei denen ein\*e Partner\*in wenig oder kein Einkommen hat (zwingend in Kombination mit Steuerklasse 5).
- 4 = Ausgangssteuerklasse für Verheiratete, gilt für beide Eheleute (beide mit ähnlich hohem Einkommen). 4 mit individuellem Faktor = Wahlsteuerklasse für beide (nicht dauernd getrenntlebende) Verheiratete; Variation von Steuerklasse 4, die Lohnunterschiede zwischen Eheleuten besser berücksichtigt.
- 5 = Wahlsteuerklasse für den\*die verheiratete\*n Partner\*in, wenn der\*die andere Partner\*in Klasse 3 ist.

6 = Auffangsteuerklasse für Arbeitnehmende mit Einkommen von mehreren Arbeitgebern.

Alleinstehende mit Kind oder Kindern können gegebenenfalls die Steuerklasse 2 beantragen. Verheiratete haben die Wahl zwischen den Lohnsteuerklassen 3 und 5, 4 und 4 oder 4 und 4 mit Faktorverfahren.

### 2. Welche Konsequenzen hat die Steuerklassenwahl?

Die Wahlsteuerklassen 2 und 4-Faktor gelten für zwei Steuerjahre (bei zwischenzeitlicher Änderung der Voraussetzungen muss das Finanzamt informiert werden), die anderen bis zur Mitteilung veränderter Umstände. Bei Steuerklasse 6 und bei den gewählten Steuerklassen 4 mit Faktor und 3 mit 5 besteht die Verpflichtung zur Abgabe einer Einkommensteuererklärung.

### 3. Kann ich durch die Wahl der Steuerklasse Steuern sparen?

Nein. Die Höhe der Steuer entscheidet sich immer erst nach Ablauf für das komplette Kalenderjahr durch den Einkommensteuerbescheid nach Einreichen der Steuererklärung. Die Steuerklassen wirken sich ausschließlich auf den Lohnsteuerabzug, also den Nettomonatslohn aus. Aber ein finanzieller – nicht steuerlicher – Unterschied

ergibt sich bei Zahlungen, die auf Basis des Netto Gehalts ermittelt werden, beispielsweise beim Elterngeld.

### 4. Warum gibt es überhaupt Steuerklassen?

In die Steuerklassen sind bestimmte Faktoren schon eingerechnet, beispielsweise in Steuerklasse 1 bis 5 der sogenannte Arbeitnehmerpauschbetrag, ein Betrag von derzeit 1.230 Euro, der allen abhängig Beschäftigten zusteht. In Steuerklasse 6 entfällt dieser, da es sich hier nur um die ergänzende Steuerklasse für weitere Arbeitsverhältnisse handelt. Der einfache Grundfreibetrag von 12.096 Euro ist in Steuerklasse 1, 2, und 4 berücksichtigt, in Steuerklasse 3 der doppelte Betrag von 24.192 Euro. So soll für Arbeitnehmende (ohne weitere Einkunftsquellen) verhindert werden, dass die Abweichungen von der tatsächlichen Steuer durch den Bescheid zu hoch sind.



Mitglieder der Arbeitnehmerkammer können sich kostenlos steuerrechtlich beraten lassen.

Weitere Infos unter

➔ [www.arbeitnehmerkammer.de/beratung](http://www.arbeitnehmerkammer.de/beratung) oder auf der Rückseite dieses Magazins.



# Tipps & Termine

## BIB-TIPP

### Die 7 Prinzipien der Konfliktlösung

Weinstein, Louisa

**Die 7 Prinzipien der Konfliktlösung.  
Wie man Differenzen beseitigt, schwierige  
Situationen löst und Einigung erzielt**

Pearson Studium, 2024, 241 Seiten



Konflikte gibt es immer wieder und überall – auch am Arbeitsplatz. Spätestens wenn sie eskalieren, sind Lösungen gefragt. Der Ratgeber der Unternehmensberaterin, Anwältin und Mediatorin Louisa Weinstein beschreibt sieben Prinzipien zur Beseitigung von Konflikt-

situationen im privaten und geschäftlichen Umfeld. Sie erklärt, wie wichtig es ist, einen Konflikt anzuerkennen und die Kontrolle über die Reaktionen zu übernehmen. Dann kann es mithilfe verschiedener Instrumente in die Konfliktlösung gehen. Methodisch und objektiv, aber voller Empathie und Einfühlungsvermögen blickt die Autorin auf Konfliktsituationen und vermittelt das Handwerkszeug, um schwierige Gespräche und Konfliktsituationen zu verstehen, zu diskutieren und letztendlich zu lösen. Mit interaktiven Vorlagen, Übungen und Arbeitsblätter.

Dieses Buch können  
Sie in Ihrer Stadtbibliothek ausleihen.



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

➔ [www.arbeitnehmerkammer.de/kammercard](http://www.arbeitnehmerkammer.de/kammercard)



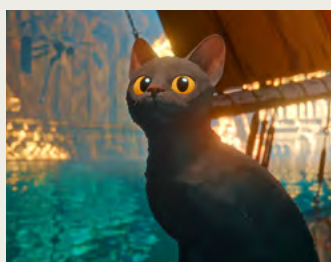
## KINO-TIPP

### LUX Freilicht 2025

Zum dritten Mal präsentiert die Arbeitnehmerkammer zusammen mit der Wirtschaftsförderung Bremen ein Open-Air-Kino-Festival im Bremer Norden – 2025 unter dem Motto „Natürlich Mensch – der Mensch in der Natur“. Auf dem Lucie-Flechtmann-Platz in der Bremer Neustadt gibt einen dreitägigen Ableger.

Ein Highlight ist der oscarprämierte Animationsfilm „Flow“ über den Weg einer Katze nach einer Naturkatastrophe in eine neue Welt, der nicht nur Kinder zum Staunen bringt. In „I am the river, the river is me“ nimmt ein Māori-Flusswächter uns mit Filmemacher\*innen, internationalen Wasservertreter\*innen und Aktivist\*innen mit auf eine Kanutour in Neuseeland. Der Film „Die toten Vögel sind oben“ zeigt Schmetterlinge, Pilze, Käfer und ausgestopfte Vögel – viele der Tiere in der Sammlung des Bauern Jürgen Friedrich Mahrt (1882–1940) sind inzwischen ausgestorben. „Wohin die Flüsse verschwinden – Leben in der Wasserkrise“ geht entlang von sechs Flüssen auf vier Kontinenten der Frage nach, warum die existenzielle Ressource Wasser immer knapper wird und wer dafür die Verantwortung trägt. In „Gegen den Strom – Woman at War“ kämpft eine Frau als Umweltaktivistin gegen die Aluminiumindustrie in Island. Der Film „Loving Vincent“ erweckt die einzigartigen Bilderwelten Vincent van Goghs zum Leben: 125 Künstler\*innen aus aller Welt kreierten mehr als 65.000 Einzelbilder für den ersten vollständig aus Ölgemälden erschaffenen Film. Der renommierte Dokumentarfilm „Koyaanisqatsi“ von 1982 – ausschließlich mit Bildern und Musik – zeigt, wie sich die Menschheit von der Natur gelöst hat. „Once upon a time in a forest“ zeigt eine junge Umweltaktivistin, die sich mit den Giganten der finnischen Forstindustrie anlegt.

LUX Freilicht wird unterstützt durch das CITY 46 Kommunalkino Bremen. Weitere Infos zu Orten und Zeiten auf der Seite rechts.



Ausschnitt aus dem Film „Flow“



Ausschnitt aus dem Film „Gegen den Strom – Woman at War“

# Veranstaltungen

## ➔ BREMEN & BREMEN-NORD

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| jeweils 19 Uhr           | <b>LUX Freilicht in Bremen-Nord</b>                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>5. Juli</b>           | <b>► Kurs Südwest, Das Abenteuer meines Lebens</b><br><i>Kanu-Club Rönnebeck, Bgm.-Dehnekamp-Straße 26, Bremen</i>                                                                                                                                                        |
| <b>24. Juli</b>          | <b>► I am the river, the river is me</b><br><i>TURA Bremen, Am Lesumhafen 24/26, Bremen</i>                                                                                                                                                                               |
| <b>25. Juli</b>          | <b>► Die toten Vögel sind oben</b><br><i>Heimatmuseum Schloss Schönebeck, Im Dorfe 3–5, Bremen</i>                                                                                                                                                                        |
| <b>31. Juli</b>          | <b>► Wohin die Flüsse verschwinden – Leben in der Wasserkrise</b><br>Im Anschluss: Gespräch mit Redakteurin Nadine Niemann sowie Autor Manuel Daubenberger. In Kooperation mit Radio Bremen.<br><i>TURA Bremen e.V. (Kanusportabteilung), Am Lesumhafen 24/26, Bremen</i> |
| <b>7. August</b>         | <b>► Die Visionen der Claudia Andujar</b><br><i>Haus Kränholm, Auf dem Hohen Ufer 35, Bremen</i>                                                                                                                                                                          |
| <b>27. August</b>        | <b>► Gegen den Strom – Woman at War</b><br><i>Constructor University (vor dem Campus Center), Campus Ring 1, Bremen</i>                                                                                                                                                   |
| <b>5. September</b>      | <b>► Loving Vincent</b><br><i>Wätjens Park (Schweizerhausgarten), Landrat-Christians-Straße, Bremen</i>                                                                                                                                                                   |
| <b>6. September</b>      | <b>► Flow</b><br><i>Ökologiestation Bremen, Am Gütpohl 11, Bremen</i>                                                                                                                                                                                                     |
| <b>29. August 19 Uhr</b> | <b>LUX goes Lucie</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>30. August 16 Uhr</b> | <b>► Wohin die Flüsse verschwinden – Leben in der Wasserkrise</b><br><b>► Flow</b>                                                                                                                                                                                        |
| <b>30. August 19 Uhr</b> | <b>► Koyaanisqatsi</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>31. August 16 Uhr</b> | <b>► Once upon a time in a forest</b>                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>31. August 19 Uhr</b> | <b>► Gegen den Strom – Woman at War</b><br><i>Lucie-Flechtmann-Platz, Bremen-Neustadt</i>                                                                                                                                                                                 |

**1. Juli**  
14 – 17 Uhr

Reihe „Recht praktisch – praxisrelevante Rechtsthemen für Betriebs- und Personalräte“  
**Urlaubsrecht im Wandel**  
*Kultursaal, Bürgerstraße 1, Bremen*

**1. Juli**  
18 – 19.30 Uhr

Reihe „Ihr Recht – einfach erklärt“  
**► Die gesetzliche Rente – ab wann und in welcher Höhe?**  
*Lindenstraße 8, Bremen-Vegesack*

**26. August**  
18 – 19.30 Uhr

**► Rücken, Reha, Rente? Gesund durchs Arbeitsleben**  
*Kultursaal, Bürgerstraße 1, Bremen*

bis  
**29. August**

„Jelängerjelierer“: Arbeiten in der Wissenschaft – Fotografien von Frank Krems  
*Galerie im Foyer, Bürgerstraße 1, Bremen*

## ➔ BREMERHAVEN

**29. August**  
20 Uhr

**Martina Schwarzmann – macht was sie will**  
*Capitol, Hafenstraße 156, Bremerhaven*

**3. Juli–12. Sep.**  
19.30 Uhr

**Knurren der See – crossmediale Ausstellung von Niklas Grüter über das Leben und Arbeiten von Seeleuten auf Frachtschiffen**

**3. Juli**  
18.30 Uhr

**► Gespräch zur Vernissage „Psychische Gesundheit auf See – Wie geht’s denen, die unsere Waren um den Globus transportieren?“**  
*Erdgeschoss der Arbeitnehmerkammer, Barkhausenstraße 16, Bremerhaven*



Weitere Veranstaltungen und Informationen unter ➔ [www.arbeitnehmerkammer.de/veranstaltungen](http://www.arbeitnehmerkammer.de/veranstaltungen)



= für alle



= für Politikinteressierte



= für Betriebs- und Personalräte





# Zivilcourage am Arbeitsplatz

Für demokratische Werte einzustehen, ist nicht immer leicht –  
aber darum umso wichtiger

---

*Fragen: Anne-Katrin Wehrmann*

*Foto: Jonas Ginter*

„Mut, den jemand beweist, indem er humane und demokratische Werte ohne Rücksicht auf eventuelle Folgen in der Öffentlichkeit, gegenüber Obrigkeiten, Vorgesetzten und anderen vertritt“: So definiert der Duden den Begriff Zivilcourage. Und die zu beweisen, wird angesichts der aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen immer wichtiger – auch bei der Arbeit. Diverse Studien zeigen, dass rechtsextreme Einstellungen in den vergangenen Jahren stark angestiegen und weiter in die Mitte gerückt sind. Da liegt es nahe, dass sie vor der Arbeitswelt keinen Halt machen. „Der Arbeitsplatz ist einer der letzten analogen Orte, an denen Menschen mit unterschiedlichen Einstellungen aufeinandertreffen“, erläutert Sophia Fresen, Referentin für Rechtsextremismus-Prävention beim Verein „GesichtZeigen! Für ein weltoffenes Deutschland“. „Damit ist er zugleich auch ein hochpolitischer Ort.“

Fresen ist Co-Autorin einer aktuellen Studie mit dem Titel „Unternehmen in Verantwortung!“, die auf Grundlage einer bundesweit repräsentativen Online-Umfrage erstmals

eine Bestandsaufnahme zum Phänomen Rechtsextremismus in Wirtschaft und Arbeitswelt ermöglicht. Demnach hat jede\*r dritte Beschäftigte in Deutschland schon rechtsextreme Einstellungen am Arbeitsplatz wahrgenommen, fast jede\*r zehnte ist sogar persönlich davon betroffen. Zugleich haben nur gut 20 Prozent der Arbeitnehmenden die Möglichkeit, Unterstützungen oder Fortbildungen zu diesem Thema in Anspruch zu nehmen. „Rechtsextremismus ist eine politische Ideologie der Ungleichheit und Demokratiefeindlichkeit“, macht die Expertin deutlich. „Entsprechende Einstellungen zeigen sich dadurch, dass die Menschenwürde und unsere demokratischen Institutionen infrage gestellt werden.“

---

„Der Arbeitsplatz ist einer der letzten analogen Orte, an denen Menschen mit unterschiedlichen Einstellungen aufeinandertreffen.“

*Sophia Fresen, Verein „GesichtZeigen!“*

---



### Frühzeitig Widerspruch äußern

Der aus Syrien geflüchtete Kollege soll aus fadenscheinigen Gründen nicht im Kundendienst eingesetzt werden? Der neue Auszubildende beklagt sich in der Pause, dass er keine Wohnung finde, weil Deutschland zu viele Geflüchtete aufnehme? Die sympathische Kollegin aus der Buchhaltung erwähnt, dass es sich beim Corona-Virus vielleicht doch eher um eine „Plandemie“ gehandelt habe? „Demokratie- und Menschenfeindlichkeit können viele unterschiedliche Gesichter haben“, betont Sophia Fresen. Dabei sei die Grenze zwischen legitimer Meinung und rechtsextremen Einstellungen nicht immer einfach zu erkennen. Ihr Rat: Frühzeitig das Gespräch suchen und widersprechen. „Zivilcourage beginnt da, wo ich ein komisches Bauchgefühl wahrnehme. Dem sollte ich vertrauen und der anderen Person klarmachen, dass ich ihre Aussage nicht angemessen oder zu pauschal finde.“

Peak erreicht. Ich hoffe, dass die Welle bald bricht.“ Positiv zu bewerten sei aus seiner Sicht, dass es neben der aktuell zu beobachtenden Radikalisierung von Teilen der Gesellschaft auch eine gegensätzliche Bewegung gebe: „Wir erleben gleichzeitig eine Öffnung hin zu mehr Diversität. Und wir arbeiten mit vielen Unternehmen zusammen, die anerkennen, dass es Diskriminierungen gibt und die präventiv handeln wollen.“

„Es ist positiv zu bewerten, dass es neben der aktuell zu beobachtenden Radikalisierung von Teilen der Gesellschaft auch eine gegensätzliche Bewegung gibt: Wir erleben gleichzeitig eine Öffnung hin zu mehr Diversität.“

*Michael Mindermann, ADA*

„Die Vielfalt der Bevölkerung ist eine Bereicherung, von der wir alle profitieren. Das gilt insbesondere auch für den Arbeitsmarkt.“

*Aenne Dunker, Arbeitnehmerkammer*

Fest steht, dass alle Menschen vor dem Gesetz gleich sind und den gleichen Respekt verdienen. Rechtsextremismus, Rassismus und Diskriminierung stellen diese gleichen Rechte infrage – nicht nur, aber eben auch in der Arbeitswelt. „Die Vielfalt der Bevölkerung ist eine Bereicherung, von der wir alle profitieren“, betont Aenne Dunker, Referentin für Gleichstellung und Diversität bei der Arbeitnehmerkammer. „Das gilt insbesondere auch für den Arbeitsmarkt.“ Wo Rechte verletzt würden, sei jede\*r Einzelne in der Verantwortung dafür zu sorgen, dass diese Diskriminierungen aufhörten. Dabei reiche es nicht aus, den einzelnen Fall zu klären: „Es ist wichtig zu schauen, wo so etwas herkommt und wie es sich nachhaltig verhindern lässt.“ Um das zu erreichen, brauche es regelmäßige Reflexionsprozesse innerhalb der Organisation. „Und das idealerweise mit Expertise von außen, denn versteckte Diskriminierungen und ihre Ursachen werden häufig gar nicht erkannt.“

Mindermann sieht sowohl Arbeitgeber als auch Arbeitnehmende in der Pflicht, klare Haltung zu zeigen. „Demokratie braucht Grenzen, und die müssen wir setzen – zum Beispiel, wenn im Betrieb menschenverachtende Äußerungen fallen“, ist er überzeugt. Niemand müsse in eine inhaltliche Diskussion einsteigen und versuchen, die andere Seite zu überzeugen – zumal die sich in den meisten Fällen ohnehin nicht überzeugen lassen wolle. Stattdessen rät er, eine rassistische Aussage als solche zu benennen und deutlich zu machen: „Das will ich hier nicht!“ Dem ADA-Projektkoordinator ist bewusst, dass Zivilcourage Mut erfordert. Dieser Mut bewirke allerdings viel, weil er den ganzen Raum verändere: „Das ermutigt dann auch andere Menschen, Grenzen aufzuzeigen. Und es stärkt diejenigen, die diskriminiert werden.“

Vorgesetzte, Betriebsräte, innerbetriebliche Beschwerdestellen nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG), Vernetzung mit anderen Kolleg\*innen, mobile Beratungen: Theoretisch gibt es viele Möglichkeiten, sich Unterstützung zu holen. In der Praxis setzt das allerdings ein Umfeld voraus, in dem sich die Mitarbeitenden zutrauen, ihre Erfahrungen zu teilen und konstruktiv miteinander zu sprechen. Darüber hinaus braucht es Führungskräfte, die wissen, wie sie bei entsprechenden Vorkommnissen reagieren können. Momentan herrsche diesbezüglich in vielen Unternehmen eine große Unsicherheit, hat Sophia Fresen vom Verein „GesichtZeigen!“ festgestellt. Ihr ist darum die Feststellung wichtig: „Niemand muss da allein durch, es gibt Unterstützungsangebote.“ Zum Beispiel bei ihrem Verein, der neben Beratungen und Schulungen auch eine aus vier Modulen bestehende Workshop-Box entwickelt hat. Deren Ziel: für Themen wie Demokratiefeindlichkeit und Rechtsextremismus am Arbeitsplatz zu sensibilisieren und einen neuen Rahmen für respektvolle Begegnungen zu gestalten.

Jede\*r dritte Beschäftigte in Deutschland hat schon rechtsextreme Einstellungen am Arbeitsplatz wahrgenommen.

### „Demokratie braucht Grenzen“

Dass der Wind rauer wird, stellen auch die Mitarbeitenden des Bremer Projekts ADA – Antidiskriminierung in der Arbeitswelt fest. „Es gibt alle paar Jahre rassistische und gegen Vielfalt gerichtete Wellen“, berichtet Projektkoordinator Michael Mindermann. „Jetzt gerade haben wir einen



Vor der Abfüllung schaut sich Celina Heydel die Trübung und Farbe des Bieres an.

GALERIE DER ARBEITSWELT

# Zwischen Hopfen und Malz

Celina Heydel hat nicht nur eine Leidenschaft für Bier, sondern auch für Naturwissenschaften. Als Brauerin und Mälzerin kann sie beides miteinander verbinden.

*Text: Insa Lohmann – Foto: Kay Michalak*

**E**in angenehmer Maischegeuruch dringt in die Nase, wenn man das Sudhaus betritt. „Liebe liegt in der Luft“, sagt Celina Heydel lächelnd. Für die 27-Jährige ist der Duft von Hopfen und Malz Alltag, denn die Bremerin macht eine Ausbildung zur Brauerin und Mälzerin. Dass sie sich irgendwann nicht nur als Bierliebhaberin, sondern auch als Brauerin bezeichnen darf, hätte Celina Heydel vor ein paar Jahren noch nicht gedacht. „Eigentlich bin ich gar keine typische Biertrinkerin“, gibt sie zu. Dank eines Jobs in der Gastronomie stieß sie durch Zufall auf ein Bier aus einer kleinen Gasthausbrauerei ihrer Heimat Nordenham. „Ich probierte mich durch immer mehr Biersorten und war begeistert“, erzählt sie. „Ich wollte mehr über Bier und das Brauen wissen.“

Ein Umzug nach Bremen brachte sie zur 2015 wiederbelebten Union Brauerei, bei der sie sich persönlich vorstellte. Mit Erfolg: Die damalige Braumeisterin bot ihr eine Ausbildungsstelle in der Bremer Handwerksbrauerei an. Damit hat Celina Heydel ihre Liebe zum Bier zum Beruf gemacht. Bei ihrer Arbeit ist die Bremerin ständig auf den Beinen, mal muss sie Schläuche herausziehen, mal Fässer tragen. „Man sollte auf jeden Fall körperlich belastbar sein und gute naturwissenschaftliche Kenntnisse besitzen“, sagt die Auszubildende. Vom Annehmen der Rohstoffe bis hin zur Abfüllung durchläuft die 27-Jährige alle Prozesse in der Brauerei: Malzschüttung zusammenstellen, Würze kochen, Hopfenpellets hinzugeben, die Gärung überwachen, den CO<sub>2</sub>-Gehalt im Bier messen und schließlich in Flaschen oder Fässer abfüllen – der Weg zum fertigen, trinkbaren Bier dauert je nach anschließender Lagerung zwischen vier und sechs Wochen. In einem Kleinbetrieb wie der Union Brauerei sind die Auszubildenden anders als in Großbrauereien nicht nur in einem Bereich eingesetzt, sondern für jeden Schritt

bis zur fertigen Flasche mitverantwortlich: Ist die Füllmenge korrekt? Sitzt der Kronkorken?

Wasser, Hopfen, Malz und Hefe: Aus gerade einmal vier Zutaten besteht Bier. Und doch werden in der Brauerei daraus die vielfältigsten Sorten hergestellt – Kräusen, Weißbier, Kellerpils, Helles, Pale Ale. „Ich finde es immer wieder faszinierend, dass man aus dieser Basis an Zutaten so viel machen kann“, sagt Celina Heydel, während sie ein Bier zapft. „Vor der Abfüllung schauen wir uns die Trübung und Farbe des Bieres an. Dieses hier ist sonnig gelb“, sagt Celina Heydel zufrieden und probiert. „Der Alkohol sorgt dafür, dass es vollmundig schmeckt.“ Dass die Bierbranche noch überwiegend von männlichen Kollegen besetzt ist, stört die Bremerin nicht. „Ich komme damit gut klar“, sagt sie. Mit ihrer Braumeisterin und Ausbilderin habe sie ein tolles Vorbild gehabt. „Ich hätte mir nichts Besseres als diese Ausbildung vorstellen können“, sagt sie.

## Brauer\*in und Mälzer\*in

Die Ausbildung zur\*zum Brauer\*in und Mälzer\*in dauert in der Regel drei Jahre. Sie findet in industriellen oder handwerklichen Brauereibetrieben beziehungsweise in der Getränkeindustrie statt. Rechtlich ist keine bestimmte Vorbildung vorgeschrieben. Die Betriebe stellen im Ausbildungsbereich Industrie und Handel überwiegend Ausbildungsanfänger\*innen mit Hochschulreife ein, im Ausbildungsbereich Handwerk überwiegend mit mittlerem Bildungsabschluss.



# Have a Break!

Spazieren gehen, ein Nickerchen machen oder mit Kolleg\*innen in der Kantine essen? Pausen sind gut für die Konzentration und Lernfähigkeit und sie beugen Unfällen und Fehlern vor. Was Beschäftigte über die Mittagspause wissen sollten

Text: Hanna Mollenhauer – Illustration: Janna von Lührte

## Stress und Termindruck lassen keine Zeit für eine Pause?

Rechtlich ist das – bei einer Arbeitszeit von mehr als sechs Stunden täglich – nicht erlaubt. Beschäftigte haben nicht nur ein Recht auf Pausen, sie müssen sie laut Arbeitszeitgesetz auch nehmen.



## Die perfekte Pause

Der Zweck der Pause ist Erholung, also sollten Sie dann nicht arbeiten. Bestenfalls machen Sie das Gegenteil von dem, was Sie beim Arbeiten tun. Wenn Sie viel sitzen, bewegen Sie sich. Wenn Sie körperlich arbeiten, ruhen Sie sich aus. Wenn Sie viel mit Menschen zu tun haben, suchen Sie die Stille.

## Versicherungsschutz bei Arbeits- und Wegeunfällen

Pausen sind privat und unversichert. Wege während der Pause von und zum Arbeitsplatz können versichert sein, in der Regel aber nicht der Aufenthalt am Pausenziel.



## Arzt- oder Frisörbesuch

Sind erlaubt, aber nicht versichert. Auch der Weg hin und zurück ist nicht versichert, da es sich um private Erledigungen handelt.



## Einkäufe

Ausgedehnte Shoppingtouren oder Großeinkäufe im Supermarkt sind privater Natur und nicht versichert. Kaufen Sie jedoch während Ihrer Pause Lebensmittel zum Verzehr für die Pause oder während der Arbeit, ist der Weg zum Einkauf versichert. Arbeiten Sie im Homeoffice, sind auch hier Wege versichert, die mit der Arbeit im Zusammenhang stehen, etwa der Gang auf die Toilette oder das Holen eines Getränks. Rein privat veranlasste Tätigkeiten und Wege, wie das Abholen eines Pakets von der Haustür, sind nicht versichert.



## Essen gehen

Der Weg zum Mittagessen, also zur Kantine, ins Restaurant oder in die eigene Küche ist versichert.

Zeit und Entfernung zum Mittagessen müssen angemessen sein, sonst entfällt der Versicherungsschutz. Das Mittagessen selbst ist nicht versichert.



## Spaziergang

Spaziergänge während der Pause sind (bis auf seltene Ausnahmefälle) grundsätzlich nicht versichert.

## Raucherpause

Rauchen ist Privatsache und somit ist die Zigarettenpause nicht versichert.



## Mittagsschlaf

Der Powernap während der Pause ist nicht versichert.

## Kann ich mir aussuchen, wann ich Pause mache?

Pausenzeiten darf der Arbeitgeber festlegen, beispielsweise wenn Praxen oder Geschäfte mittags geschlossen haben, für Busfahrer\*innen oder bei Schichtdiensten.

## Wie viel Pause steht mir zu?

Ab sechs Stunden Arbeitszeit: mindestens 30 Minuten Ruhepause, ab neun Stunden: 45 Minuten. Die Pausen können mit Zustimmung des Arbeitgebers in kürzere Pausen von mindestens 15 Minuten aufgeteilt werden.



# Jelängerjellieber

## — Arbeiten in der Wissenschaft

Text: Jörg Hein

Sie sind Teil eines besonderen Foto-projekts der Arbeitnehmerkammer: 25 Beschäftigte aus der Wissenschaft, von Promovierenden und Post-doktorand\*innen bis hin zu Men-schen, die der Forschung und Lehre den Rücken gekehrt haben. Was sie verbindet: Alle sind im deutsch-sprachigen Raum zwischen Kiel und Wien tätig und haben Erfahrungen mit langjährigen befristeten Arbeits-verträgen an Hochschulen. Fotogra-fiert hat sie der Hamburger Fotograf Frank Krems. „Das Ziel ist es, dem Pro-blem ein Gesicht zu geben, um so ein größeres gesellschaftliches Verständnis zu erreichen“, so Krems. Zu dem Foto-projekt gehört neben einer Ausstellung im Foyer der Arbeitnehmerkammer auch eine umfangreiche Publikation mit persönlichen Interviews. Sie zeich-nen ein facettenreiches Bild beruflicher wie privater Herausforderungen und rücken die Strukturen der Befristungs-praxis – und deren Folgen – in den Blick. Zahlen sowie Grafiken und ver-schiedene Lösungsvorschläge vervoll-ständigen die Darstellung.

Wissenschaftliche und künstlerische Mitarbeiter\*innen an Hochschulen machen drei Viertel des hauptberuf-lichen wissenschaftlichen Personals an Hochschulen aus. Gemeinsam mit Pro-fessor\*innen übernehmen sie zentrale Aufgaben in Lehre, Forschung, Ent-wicklung und Transfer. Allerdings sind über 80 Prozent der wissenschaftlichen und künstlerischen Mitarbeiter\*innen an den Hochschulen befristet beschäf-tigt – oft durch viele aufeinander-folgende befristete Arbeitsverträge mit teilweise kurzen Laufzeiten. Maßgeb-lich hierfür ist das Wissenschaftszeit-vertragsgesetz. Das Problem ist bundes-weit seit Langem bekannt und wurde in den vergangenen Jahren immer wieder kritisiert. Dennoch steht die geplante und dringend notwendige Reform des Gesetzes weiterhin aus. Dabei sind gute Beschäftigungsbedingungen ein zentrales Fundament für berufliche Zufriedenheit und die Lebensgestaltung und damit ein berechtigtes Interesse aller Beschäftigten. Sie sind existenziell, um den Erfolg in Forschung und Lehre und die Qualität des Wissenschaftssys-tems nachhaltig zu sichern. Die Grund-lage dafür sind planbare und transpa-rente Karrierewege. Deshalb fordert

die Arbeitnehmerkammer eine Trend- wende – hin zu mehr unbefristeten Arbeitsverhältnissen, vor allem nach Abschluss der Promotion.



Die **Ausstellung** im Foyer der Arbeitnehmerkammer, Bürgerstraße 1, läuft noch **bis zum 29. August**. Geöffnet ist immer **montags bis donnerstags von 8 Uhr bis 18:30 Uhr** und **freitags von 8 Uhr bis 13 Uhr**.

Der **Bildband** „Jelängerjellieber – Arbeiten in der Wissenschaft“

hat 176 Seiten, beinhaltet 64 Fotografien und erscheint im Format 20×25 cm.

Er ist zum Preis von 29 Euro über die Geschäftsstellen der Arbeit- nehmerkammer oder per Post (zu- züglich Versandkosten) erhältlich. Kontakt: [info@arbeitnehmerkammer.de](mailto:info@arbeitnehmerkammer.de)







Beim Ausfüllen des Antrags für die gesetzliche Rentenversicherung sind medizinische Unterlagen, Reha-Berichte und eine möglichst genaue Schilderung der Einschränkungen im Alltag wichtig.

# Arbeiten auf Sparflamme — *was tun bei* *Erwerbsminderung?*

---

Wer aus gesundheitlichen Gründen nur noch eingeschränkt arbeiten kann, hat unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Erwerbsminderungsrente.

Ein Überblick zu Antrag, Anspruch und Nebenverdienst

*Text: Suse Lübker – Foto: Kay Michalak*

**W**as macht ein Handwerker mit fortgeschrittener Multipler Sklerose, der nicht mehr Treppen steigen kann? Was eine Pflegekraft mit chronischem Schmerzsyndrom, die dauerhaft starke Medikamente nehmen muss? Was ein Monteur nach mehreren Schlaganfällen, bei dem Konzentration und Koordination dauerhaft gestört sind?

Wenn Menschen aus gesundheitlichen Gründen nur noch wenige Stunden am Tag oder gar nicht mehr arbeiten können, greift die gesetzliche Erwerbsminderungsrente.

## **Was bedeutet Erwerbsminderung?**

Wer weniger als drei Stunden täglich arbeiten kann, gilt als voll erwerbsgemindert. Entscheidend ist nicht, ob der alte



Beruf noch ausgeübt werden kann – sondern, ob überhaupt irgendeine Tätigkeit auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt möglich ist. Wer zwischen drei und sechs Stunden arbeiten kann, gilt als teilweise erwerbsgemindert.

Die Rente selbst orientiert sich – wie die Altersrente – am bisherigen Versicherungsverlauf. Der erarbeitete Rentenanspruch fällt häufig gering aus, weil viele Betroffene wenig Zeit hatten, Entgeltpunkte zu sammeln. Ein Ausgleich erfolgt über die sogenannte Zurechnungszeit: „Wenn jemand erwerbsgemindert ist, wird der bisherige Durchschnittsverdienst fiktiv auf die verbleibende Zeit bis zur Regelaltersgrenze angerechnet“, erklärt Magnus Brosig, Referent für Sozialversicherungs- und Steuerpolitik bei der Arbeitnehmerkammer. Nur rund zehn Prozent der Betroffenen schaffen später den Schritt zurück in die Arbeit. Das zeige auch, so Brosig, dass der Sozialstaat sich stärker darum kümmern müsse, Menschen fit und arbeitsfähig zu halten – statt sie nur finanziell abzusichern.

### Antrag und Voraussetzungen

Die Erwerbsminderungsrente wird bei der gesetzlichen Rentenversicherung beantragt. Wichtig sind medizinische Unterlagen, Reha-Berichte und eine möglichst genaue Schilderung der Einschränkungen im Alltag. Voraussetzung ist eine Versicherungszeit von fünf Jahren, mit mindestens drei Beitragsjahren in den letzten fünf Jahren.

Wer nicht sofort einen Rentenanspruch stellen möchte, kann zunächst eine Reha beantragen. Die Rentenversicherung prüft, ob durch medizinische oder berufliche Maßnahmen die Erwerbsfähigkeit wiederhergestellt werden kann, damit die Betroffenen weiterhin selbst für ihren Lebensunterhalt sorgen können.

So war es auch bei Silvia Bachmann. Die Hebamme erhielt im Februar vergangenen Jahres zum zweiten Mal eine Krebsdiagnose, hinzu kamen Bewegungseinschränkungen, Übergewicht und Schmerzen. „Da war mir klar, dass ich so nicht weitermachen kann“, sagt sie. Auf Anraten der Krebsgesellschaft ging sie im Sommer in eine Reha – und stellte danach mit ärztlichem Abschlussbericht und gemeinsam mit einer Beraterin der Bremer Krebsgesellschaft den Rentenanspruch. „Mir wurde erklärt, dass es einfacher ist, wenn man in der Reha begutachtet wird – sonst muss man womöglich noch mal zum Gutachter.“ Der Antrag wurde nach knapp zwei Monaten bewilligt.

### Rente auf Zeit – mit Verlängerung

In der Regel wird die Rente zunächst befristet – oft auf drei Jahre. Danach kann sie erneut beantragt werden. Erst wenn sich zeigt, dass keine Besserung zu erwarten ist, wird sie unbefristet gezahlt. Um eine Unterbrechung zu vermeiden, sollte der Folgeantrag spätestens vier Monate vor Ablauf der Befristung gestellt werden.

### Was darf man dazuverdienen?

Ein Zuverdienst ist erlaubt, jedoch an feste Grenzen gebunden. Wer im Jahr 2025 eine volle Erwerbsminderungsrente bezieht, darf bis zu 19.661 Euro brutto jährlich hinzuverdienen. Bei teilweiser Erwerbsminderung liegt die Grenze bei rund 39.322 Euro. Wird mehr verdient, kann die Rente gekürzt oder sogar gestrichen werden. Dabei zählt nicht

nur der Verdienst – auch das vom Gutachten festgestellte Restleistungsvermögen muss beachtet werden: Wer regelmäßig mehr arbeitet, als ihm gesundheitlich eigentlich noch möglich ist, riskiert eine Überprüfung und im schlimmsten Fall den Verlust der Rente.

### Muss die Rente versteuert werden?

Ja, Erwerbsminderungsrenten zählen zum steuerpflichtigen Einkommen. Ob tatsächlich Steuern anfallen, hängt vom Gesamteinkommen ab. Viele Betroffene bleiben unter dem Grundfreibetrag. Wer zusätzlich einen Minijob hat oder Einkünfte aus Vermietung erzielt, muss in der Regel eine Steuererklärung abgeben.

---

Für viele bedeutet eine Erwerbsminderungsrente ein deutlich geringeres Einkommen. Besonders betroffen sind Menschen mit unterbrochenen Erwerbsbiografien oder niedrigem Lohn.

---

### Welche Nachteile hat die Erwerbsminderungsrente?

Für viele bedeutet sie ein deutlich geringeres Einkommen. Besonders betroffen sind Menschen mit unterbrochenen Erwerbsbiografien oder niedrigem Lohn. Zwar wird die Zeit bis zur Altersrente angerechnet – aber nur auf Basis des bisherigen Durchschnittsverdiensts. Das reicht oft nicht, um den Lebensstandard zu halten. „Oft trifft es Menschen, die schon früh schlechte Bedingungen auf dem Arbeitsmarkt hatten – wegen gesundheitlicher Probleme oder geringer Qualifikation“, so Brosig. Wer dagegen lange gut verdient hat, steht finanziell meist besser da.

### Unterschied zur Berufsunfähigkeitsrente

Private Berufsunfähigkeitsversicherungen greifen, wenn der erlernte Beruf nicht mehr zu mindestens 50 Prozent ausgeübt werden kann. Die gesetzliche Erwerbsminderungsrente prüft dagegen, ob noch irgendeine Tätigkeit möglich ist – unabhängig vom Beruf.

Wer keine private Absicherung hat, ist also ganz auf die gesetzliche Rente angewiesen. Für viele bedeutet das: ein deutlich geringeres Einkommen.

---



### Beratung und weitere Informationen

In Bremen bieten unter anderem die Deutsche Rentenversicherung Oldenburg-Bremen, die Arbeitnehmerkammer oder Sozialverbände Beratungen an. Wichtig für den Antrag ist eine gute Vorbereitung – mit ärztlichen Unterlagen und fachlicher Unterstützung.

# Alles, was Recht ist

## RECHTSIRRTUM

**„Wenn keine Probezeit vereinbart wurde, besteht von Beginn an Kündigungsschutz.“  
Das stimmt nicht.**

Im Arbeitsvertrag kann eine Probezeit von längstens sechs Monaten vereinbart werden. Wenn keine Probezeit vereinbart wird, greift trotzdem nicht der allgemeine Kündigungsschutz nach dem Kündigungsschutzgesetz.

Denn dieser gilt erst nach einer Wartezeit von sechs Monaten (zufällig der gleiche Zeitraum wie die längste Probezeit). In diesen sechs Monaten kann der Arbeitgeber ein Arbeitsverhältnis grundsätzlich ohne Grund – unter Beachtung des Verbots treu- oder sittenwidriger Kündigungen – kündigen. Einen Kündigungsgrund braucht er erst danach.

Während einer vereinbarten Probezeit kann das Arbeitsverhältnis mit einer Frist von zwei Wochen gekündigt werden. Die normale Grundkündigungsfrist beträgt ansonsten vier Wochen zum 15. oder zum Ende eines Monats.

*Torsten Kleine, Rechtsberater in Bremerhaven*

## RECHTSTIPP

### Probezeitkündigung bei befristetem Arbeitsvertrag

Auch bei einem befristeten Arbeitsvertrag kann eine Probezeit vereinbart werden. Während der Probezeit gilt meist eine verkürzte Kündigungsfrist von zwei Wochen.

Das Bundesarbeitsgericht hat entschieden\*, dass die Vereinbarung einer Probezeit, die so lang ist wie die Gesamtdauer des befristeten Arbeitsverhältnisses – wenn etwa bei einem Arbeitsverhältnis von sechs Monaten eine Probezeit von sechs Monaten vereinbart wird –, in der Regel unverhältnismäßig ist.

\* BAG 2 AZR 275/23

*Finja Köster, Rechtsberaterin in Bremerhaven*

## STEUERTIPP

### Achtung bei Freistellungsaufträgen

Wer einen Freistellungsauftrag etwa bei Bank, Sparkasse oder Bausparkasse einrichtet, kann Kapitalerträge ohne Abzug von Abgeltungssteuer erhalten.

Jeder Person steht für alle Kapitaleinkünfte für die Jahre 2023, 2024 und 2025 ein Freibetrag von insgesamt jeweils 1.000 Euro zu (Eheleute zusammen 2.000 Euro).

Bei mehreren Freistellungsaufträgen darf der Freibetrag nicht überschritten werden, ansonsten handelt es sich nach Erhalt der übersteigenden Zinsen am Jahresende bereits um eine Steuerhinterziehung.

Übrigens: Wer Geld im Ausland angelegt hat, muss alle Kapitalerträge im Rahmen der dadurch verpflichtenden Steuererklärung vollständig angeben.

*Larissa Heilmann, Beraterin Steuerrecht*



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

Inse Ewen, Larissa Heilmann, Jörg Hein, Torsten Kleine, Finja Köster, Insa Lohmann, Suse Lübker, Hanna Mollenhauer, Roland Stecher, Anne-Katrin Wehrmann

### 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 — zu Rücken, Reha, Rente

## Kann ich durch ein Rückenleiden meinen Job verlieren?

Grundsätzlich ist eine Kündigung wegen Krankheit möglich. Eine krankheitsbedingte Kündigung muss jedoch hohen Anforderungen im Rahmen der gerichtlichen Überprüfung genügen. Zum Beispiel ist vorher ein BEM-Verfahren (Betriebliches Eingliederungsmanagement) anzubieten.

## Was bringt eigentlich eine Reha?

Die Reha-Maßnahme hat zum einen das Ziel, wieder vollständig gesund zu werden. Zum anderen unterstützt sie auch bei der Vereinbarkeit von Erkrankung und Tätigkeit und soll so einem Arbeitsplatzverlust vorbeugen.

## Ist mein Rückenleiden vielleicht eine Berufskrankheit?

Bei Erkrankungen der Wirbelsäule kann grundsätzlich geprüft werden, ob eine Berufskrankheit vorliegt. Dies kann etwa bei schwerem Heben und Tragen in Pflegeberufen, bei Lagertätigkeiten oder im Handwerk der Fall sein. Betroffene wenden sich dazu am besten an ihren Arzt oder ihre Ärztin.

## Lars Hirsch

arbeitet seit Anfang 2025 als Berufskrankheitenberater in der Arbeitnehmerkammer.



Foto: Stefan Schmidbauer



## Infoveranstaltung

„Rücken, Reha, Rente? Gesund durchs Arbeitsleben“ findet am 26. August 2025 von 18 bis 19.30 Uhr in der Bürgerstraße 1 in Bremen statt.

Weitere Veranstaltungen aus der Reihe „Ihr Recht – einfach erklärt“ unter ➔ [www.arbeitnehmerkammer.de/rechteinfach](http://www.arbeitnehmerkammer.de/rechteinfach)

## CARTOON



von  
Mario Lars



# Wir sind für Sie da!

## 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 Bremer\*innen 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](http://www.arbeitnehmerkammer.de/kammercard)



## wisoak

**Beruflich weiter durch Bildung**

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

➔ [www.wisoak.de](http://www.wisoak.de)

[www.arbeitnehmerkammer.de](http://www.arbeitnehmerkammer.de)

### ➔ 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](http://www.verbraucherzentrale-bremen.de)



**Arbeitnehmerkammer**  
Bremen