

BAM



Das Magazin der
Arbeitnehmerkammer
Bremen



Neue Perspektiven

Warum politische Bildung unverzichtbar ist

Die Steuererklärung

Wer muss sie eigentlich machen und bis wann?

Aufstieg inklusive

Fortbildungen an der Technikerschule Bremen

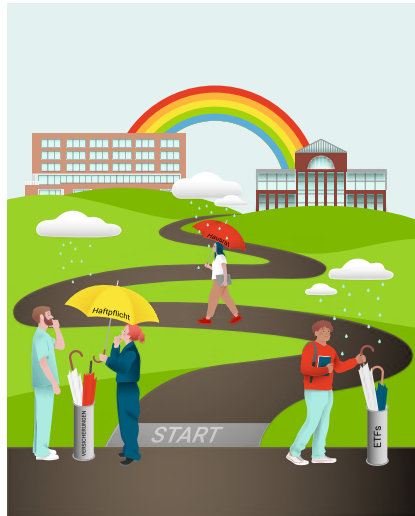
Ein Schlafexperte im Interview

„Die mentale Leistungsfähigkeit leidet zuerst“

Galerie der Arbeitswelt
Seite 16

Versicherungen in Ausbildung und Studium
Seite 10

Mitbestimmung auf hoher See
Seite 20



Inhalt

THEMEN

- Schwerpunkt*
- 6 Neue Perspektiven**
Warum politische Bildung unverzichtbar ist
 - 14 „Die mentale Leistungsfähigkeit leidet zuerst“**
Interview mit einem Schlafforscher
 - 18 Aufstieg inklusive**
Fortbildungen an der Technikerschule Bremen
 - 20 Mitbestimmung auf hoher See**
Ein Offshore-Unternehmen und Mitbestimmung

SERVICE & BERATUNG

- 10 Verbrauchertipp**
Welche Versicherungen brauche ich in Ausbildung und Studium?
- 11 Fragen & Antworten**
Steuererklärung – kurz erklärt
- 22 Alles, was Recht ist**
Rechtstipp/Rechtsirrtum:
In einer Kündigung muss ein Grund stehen
- 23 Drei Fragen**
zu Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld

IN JEDEM HEFT

- 3 Editorial**
- 4 Die Bremer Arbeitswelt in Zahlen**
Armut häufig bei Erwerbslosen und Familien
- 5 Kurz gemeldet**
- 12 Tipps & Termine**
- 13 Veranstaltungskalender**
- 16 Galerie der Arbeitswelt**
Die Physiotherapeutin
- 22 Impressum**
- 23 Cartoon**
- 24 Beratungsangebote & Öffnungszeiten**



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



EDITORIAL

Lücke schnell schließen

Erste Schritte in den Beruf

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

Seit der Bundestagswahl 2025 ist **Doris Achelwilm** wieder Mitglied des Deutschen Bundestags für die Partei Die Linke. Dem Bundestag hat sie bereits von 2017 von 2021 angehört. Geboren in Thuine, war die studierte Sprachwissenschaftlerin von 2013 bis 2017 Landessprecherin der Bremer Linken. Achelwilm ist Mitglied bei ver.di und beim Bremer Erwerbslosenverband. In ihrer Freizeit ist sie auf ihrer Findorffer Parzelle aktiv. Außerdem mag die ehemalige Kultur- und Musikjournalistin die Musikerin Patti Smith – auch dafür, dass sie immer ihr eigenes Ding gemacht hat. Ebenso imponiert ihr auch die kenianische Aktivistin Stella Agara, die sich für Steuergerechtigkeit und für Afrika einsetzt.

- ▶ Ferienjob in einer Gärtnerei
- ▶ freie Mitarbeit bei einer Tageszeitung
- ▶ Schallplatten auflegen
- ▶ Job im Sortierzentrum der Post
- ▶ Semesterferien-Job als Testfahrerin bei VW
- ▶ Datenerhebung für TÜV-Gutachten
- ▶ Thekenkraft



Foto: Cosima Harnbeck

Doris Achelwilm

Peter Kruse
Präsident der
Arbeitnehmerkammer
Bremen



Moin!

Projekte werden von heute auf morgen beendet, zugesagte Förderungen plötzlich gestrichen. Sieht so eine strategische und verlässliche Planung aus? Nein. Deshalb haben wir im April kurzerhand Bremens Akteure zusammengetrommelt und im Rahmen einer Veranstaltung über die Zukunft der Arbeitsmarktpolitik diskutiert. Dass das nötig war, zeigen die Zahlen: Ein zweistelliger Millionenbetrag fehlt in Bremen und Bremerhaven bei Projekten, die aus dem europäischen Sozialfonds finanziert sind. Auch andere Förderungen waren von kurzfristigen Kürzungen betroffen, dazu gehörte auch die Aufstiegsfortbildungsprämie.

Doch um was geht es hier genau? Es geht um wichtige Angebote und Förderungen, die insbesondere denjenigen zugutekommen, die Unterstützung brauchen: Langzeitarbeitslosen zum Beispiel und Migrantinnen und Migranten, die in den Arbeitsmarkt einsteigen wollen. Der Wegfall dieser Angebote ist nicht nur für die Betroffenen unerträglich – er ist auch gesellschaftlich und wirtschaftlich kurzsichtig. Wie sollen Menschen aus dem Ausland auf dem Arbeitsmarkt Fuß fassen, wenn sie keine oder kaum Sprachkenntnisse haben? Wie sollen Langzeitarbeitslose wieder in Arbeit kommen, wenn es keine niedrighschwellig Angebote gibt, die ihnen das nötige Selbstvertrauen und noch fehlende Kompetenzen vermitteln?

Und es geht um Vertrauen und Verlässlichkeit in staatliches Handeln – für Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie für die vielen Träger und ihre Beschäftigten. Wir halten es deshalb für zwingend notwendig, die Finanzierungslücke schnell zu schließen und für die kommenden Jahre eine Perspektive zu entwickeln. Und zwar gemeinsam mit allen Beteiligten.

Ihr Peter Kruse

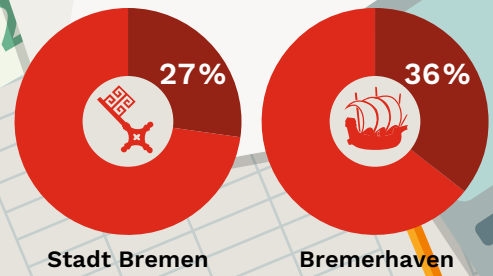
Kontakt: ➔ bam@arbeitnehmerkammer.de

DIE BREMER ARBEITSWELT IN ZAHLEN

Armut häufig bei Erwerbslosen und Familien

2023 war im Land Bremen mehr als jeder vierte Haushalt von Armut betroffen. Zwei von fünf Kindern und Jugendlichen wachsen in einem armutsbetroffenen Familienhaushalt auf. Mehr als jede*r Fünfte war auf Sozialleistungen zur Mindestsicherung angewiesen.

Armutsbetroffene Haushalte

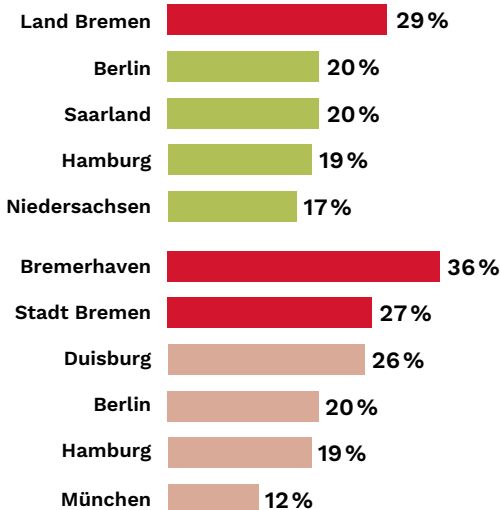


Armut wird nach zwei Maßstäben definiert: **einkommensarme Haushalte** und **Sozialleistungen zur Mindestsicherung**

Von Armut betroffene Haushalte



Bundesländer

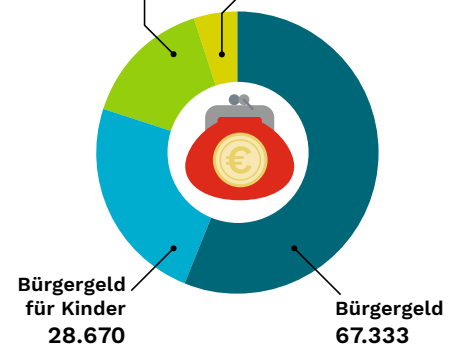


Städtevergleich

Grundrecht auf Mindestsicherung

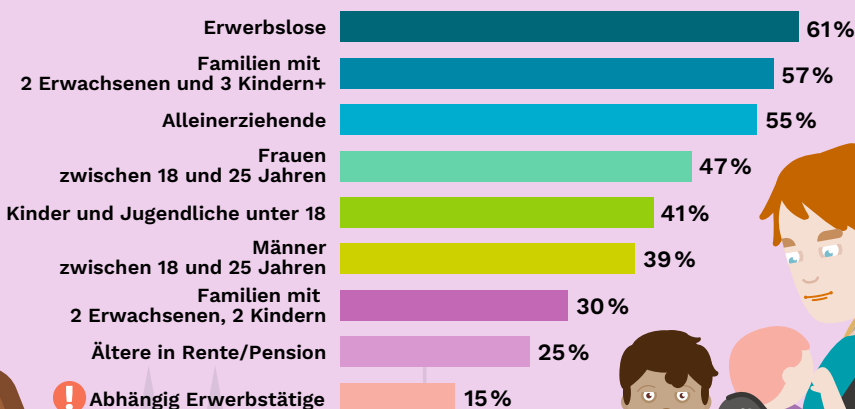
Land Bremen: 121.448 Menschen

Grundsicherung im Alter/Erwerbsminderung: 17.970
Leistungen für Asylbewerber: 5.820



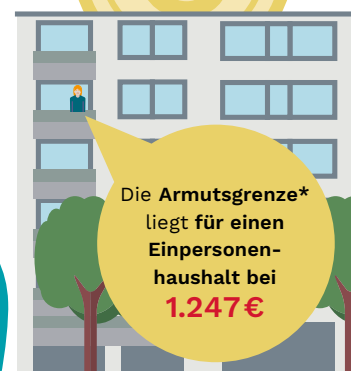
Familien und Jugendliche sind häufig arm

Von Einkommensarmut stark betroffene Gruppen im Land Bremen



Mittleres Haushaltseinkommen:

2.079 €
netto
pro Monat



Die **Armutsgrenze*** liegt für einen **Einpersonenhaushalt** bei **1.247 €**

*60% des mittleren Einkommens

Kurz gemeldet

Ein neues Gesicht in der Berufskrankheiten- beratung



Wer vermutet, eine Krankheit zu haben, die durch den Beruf verursacht wurde, kann sich im Land Bremen an die Beratungsstelle für Berufskrankheiten wenden. Hier geht es dann um die oft sehr umfangreiche und komplizierte Antragstellung und das sich anschließende Verfahren.

Als Berater folgte im Februar Lars-Alexander Hirsch auf unseren langjährigen Kollegen Niklas Wellmann. Der 24-jährige Hirsch hat ein duales Studium bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung abgeschlossen und im Anschluss zwei Jahre in der Unfallsachbearbeitung der Berufsgenossenschaft gearbeitet. Er freut sich, dass er jetzt im persönlichen Kontakt individuell Hilfe und Unterstützung für Betroffene anbieten kann.

Zu Muskel-Skelett-Erkrankungen wird mit Abstand am häufigsten beraten – diese finden sich überwiegend in der Pflege und im Handwerk wieder. Bei psychischen Belastungen wird immer öfter der Verdacht auf eine Berufskrankheit gestellt.

➔ www.arbeitnehmerkammer.de/berufskrankheiten



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

➔ www.arbeitnehmerkammer.de/newsletter



Bericht zur Lage 2025 erschieden

Unser jährlicher Bericht zur Lage der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Land Bremen analysiert die Situation der über 400.000 sozialversicherungspflichtig Beschäftigten sowie

der Minijobberinnen und Minijobber in Bremen und Bremerhaven.

In diesem Jahr widmet er sich dabei schwerpunktmäßig der Daseinsvorsorge – also der Gesundheit und Pflege, dem Wohnen und Kindertagesbetreuung, aber auch den Kommunalfinancen. Außerdem sind eine nachhaltige Industriepolitik, die bremischen Häfen, die Gleichstellung und die Kürzungen in der Arbeitsmarktpolitik Themen.

➔ www.arbeitnehmerkammer.de/downloads

Suchwort: Bericht zur Lage



Handlungsbedarf zu Arbeitslosigkeit – unser Erwerbslosigkeits- bericht

Um möglichst viele Menschen in Arbeit zu bringen, brauchen Bremen und Bremerhaven auch künftig ausreichend Geld. Die Kürzungen bei den Sprachkursen und in der Arbeitsförderung werden negative Folgen auf dem Arbeitsmarkt haben. Vor allem Zugewanderte und Langzeitarbeitslose brauchen bei der Integration ins Erwerbsleben Unterstützung.

Warum Bremen die Finanzierungslücke von 19,3 Millionen Euro im Europäischen Sozialfonds für das laufende Jahr schließen muss, für den nächsten Doppelhaushalt eine tragfähige Lösung braucht und weitere Informationen lesen Sie im Erwerbslosigkeitsbericht unter:

➔ www.arbeitnehmerkammer.de/erwerbslosigkeitsbericht2024

SCHWERPUNKT

Neue Perspektiven

— *Warum politische Bildung unverzichtbar ist*

Politische Weiterbildung in Bremen bietet vielfältige Möglichkeiten für Arbeitnehmer*innen – von Abendseminaren über Wochenendkurse bis hin zur gesetzlich verankerten Bildungszeit. Sie alle tragen dazu bei, sich aktiv an gesellschaftlichen Diskussionen zu beteiligen

Text: Suse Lübker – Fotos: Jonas Ginter



vollem Gehalt weiterzubilden. Das Themenspektrum rund um politische Bildung reicht von lokalpolitischen Fragen über globale Zusammenhänge bis hin zu aktuellen gesellschaftlichen Debatten. Denkbar sind beispielsweise Kurse zu Nachhaltigkeit und ökologischem Wandel, europäischer Politik, Demokratie und Menschenrechten oder auch Medienkompetenz und dem Umgang mit Desinformation.

Besonders gefragt sind bei der wisoak derzeit Kurse mit lokalem Bezug, etwa zur Geschichte Bremens oder zur Verkehrspolitik, aber auch Seminare zu technologischen Entwicklungen wie Künstlicher Intelligenz.

Orientierung in Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche

Aktuell stehen wir als Gesellschaft vor großen Herausforderungen, die den Arbeitsalltag in Bremen direkt beeinflussen. Politische Debatten werden zunehmend polarisierter, demokratiefeindliche Kräfte gewinnen an Bedeutung, und die komplexen Folgen von Digitalisierung und Klimawandel betreffen uns alle – ob im Hafen, in der Produktion, im Büro oder im Dienstleistungssektor. „Viele Beschäftigte spüren eine Verunsicherung angesichts dieser Entwicklungen“, beobachtet Asmus Nitschke. Der Bildungsreferent ist bei der wisoak für den Bereich politisch-kulturelle Bildung zuständig. „In unserer Gesellschaft und in der Arbeitswelt geschehen nahezu täglich so viele Veränderungen, dass die Menschen unbedingt Orte und Zeiten brauchen, um Schritt zu halten und diese Veränderungen zu verarbeiten.“ Gerade die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Perspektiven hilft dabei, komplexe Zusammenhänge besser zu verstehen und im Berufsalltag selbstbewusster zu agieren. In den mehrtägigen Seminaren rund um politische Bildung findet genau diese Auseinandersetzung statt. Man merke schon nach kurzer Zeit, so Nitschke, dass die Menschen in den Kursen differenzierter auf Problemlagen blicken.

Bildungszeit: Wertvolles Recht für Beschäftigte

Eine besondere Form der Weiterbildung ist die Bildungszeit. Seit 1975 haben alle Beschäftigten im Land Bremen einen Rechtsanspruch auf zehn Tage Weiterbildung innerhalb von zwei

Jahren bei vollem Gehalt. Diese Regelung ermöglicht auch denjenigen die Teilnahme an Weiterbildungsangeboten, die sich längere Seminare sonst nicht leisten könnten.

Allerdings macht in Bremen, wie auch in anderen Bundesländern, nur eine Minderheit Gebrauch von dieser Möglichkeit, berichtet Asmus Nitschke. Für Jessica Heibült, Referentin für Bildungs- und Hochschulpolitik bei der Arbeitnehmerkammer, gibt es viele Gründe, warum so wenige Beschäftigte das Angebot nutzen: „Aus unserer eigenen Beschäftigtenbefragung wissen wir, dass vor allem Unwissenheit eine große Rolle spielt.“ So hat rund ein Viertel der Beschäftigten noch nie etwas von einem Anspruch auf Bildungszeit gehört. Zudem fehle es an Offenheit und einer entsprechenden Weiterbildungskultur in den Betrieben: „Gut 40 Prozent der Beschäftigten gehen davon aus, dass die Teilnahme in ihrem Betrieb nicht akzeptiert wird, und knapp 15 Prozent sagen sogar, dass sich ihr Arbeitgeber aktiv gegen die Teilnahme an einer Bildungszeit ausspricht“, ergänzt Heibült.

„Gerade die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Perspektiven hilft dabei, komplexe Zusammenhänge besser zu verstehen und im Berufsalltag selbstbewusster zu agieren.“

*Asmus Nitschke,
Bildungsreferent bei der wisoak*

Ein Problem sei auch, dass Mitarbeiter*innen in kleinen Betrieben mit Fachkräftemangel oft nicht entbehrlich sind. „Gerade bei gut gefüllten Auftragsbüchern fällt es den Menschen schwer, von ihrem Recht Gebrauch zu machen. Denn das ist weder im Team noch bei den Vorgesetzten gut angesehen“,

Politische Bildung gewinnt in einer Zeit gesellschaftlicher Umbrüche und Herausforderungen immer mehr an Bedeutung. Gerade für Arbeitnehmende bietet sie die Möglichkeit, sich aktiv mit aktuellen Themen auseinanderzusetzen und den eigenen Horizont zu erweitern. Sie fördert nicht nur das Verständnis für gesellschaftliche und politische Zusammenhänge, sondern ermöglicht, die eigene Stimme in wichtigen Diskussionen und Entscheidungen zu erheben. Gerade in Zeiten des Fachkräftemangels kann politische Bildung auch dazu beitragen, die Kompetenzen der Beschäftigten zu erweitern und sie so für neue Aufgaben zu qualifizieren.

Vielfältige Angebote für jedes Interesse

Die Bremer Bildungslandschaft bietet ein breites Spektrum an Möglichkeiten zur politischen Weiterbildung. Neben der wisoak (Wirtschafts- und Sozialakademie) sind auch die Volkshochschule Bremen und Bremerhaven, politische Stiftungen sowie kirchliche Bildungsträger aktiv. Die Formate reichen von mehrtägigen Seminaren über Abendkurse und Wochenendworkshops bis hin zu digitalen Angeboten, die flexibel wahrgenommen werden können. Eine besondere Möglichkeit ist die Bildungszeit, die es Beschäftigten ermöglicht, sich bei



Mercedes Dargatz hat an einer Bildungszeit zum Thema „Arm und Reich“ teilgenommen. Die Heilpädagogin arbeitet in der Kinderförderung bei der Diakonie im Bremerhavener Stadtteil Lehe und erlebt dort hautnah, wie sich soziale Probleme verschärfen. In dem Seminar erweiterte sie ihr Wissen über soziale Ungleichheit und lernte Projekte zur Armutsbekämpfung kennen. „Ich bin sensibler geworden für das Thema und kann mein Wissen jetzt im Team weitergeben“, sagt sie.

ergänzt Asmus Nitschke. Einerseits verständlich, andererseits bereichert die Bildungszeit nicht nur den Einzelnen, sondern stärkt soziale Kompetenzen ebenso wie die seelische und körperliche Gesundheit – ein Gewinn auch für Unternehmen. Gerade in der heutigen Zeit, in der viele Menschen Informationen nur sehr oberflächlich konsumieren, sei es für die Demokratie überlebenswichtig, dass sich Menschen mit aktuellen Themen intensiv auseinandersetzen, sagt Nitschke. „Wenn ich das vor meinem Arbeitgeber rechtfertigen muss, dann ist das kein gutes Zeichen!“

Mehrwert für Beruf und Gesellschaft

Mercedes Dargatz hat diese Möglichkeit genutzt und im Herbst 2023 an einer fünftägigen Bildungszeit zum Thema „Arm und Reich“ teilgenommen. Die Heilpädagogin arbeitet in der Kinderförderung bei der Diakonie im Bremerhavener Stadtteil Lehe und erlebt dort hautnah, wie sich soziale Probleme verschärfen. „Für mich ist Armut ein ganz brisantes Thema. Eigentlich darf es das in Deutschland nicht geben, dass bei vielen Menschen und vor allem auch Kindern nicht einmal die existenziellen

„Man lernt Menschen kennen, die ein gemeinsames Interesse haben. Oft entstehen daraus Netzwerke – das allein lohnt sich schon.“

*Andrea Immoor,
Teilnehmerin*

Bedürfnisse erfüllt sind“, sagt sie. In dem Seminar erweiterte sie ihr Wissen über soziale Ungleichheit und lernte Projekte zur Armutsbekämpfung kennen. „Ich bin sensibler geworden für das Thema und kann mein Wissen jetzt im Team weitergeben.“

Beenhard Oldigs bietet als Dozent regelmäßig Kurse zur politischen Bildung an. Sein Seminar zum Thema

„Kommerzialisierung und Fußball“ hat „Wartelisten ohne Ende“, berichtet er. Der Erfolg liegt auch daran, dass er bekannte Referent*innen einlädt, die aus ihrem Alltag berichten. Erfreulich findet Oldigs, dass zunehmend auch jüngere Menschen teilnehmen und sich das Publikum diversifiziert: „Während früher hauptsächlich Beschäftigte aus dem Hafen oder den Bremer Großbetrieben teilnahmen, ist jetzt auch mal eine Bankangestellte dabei.“

Der persönliche Nutzen politischer Bildung geht weit über das reine Fachwissen hinaus. Andrea Immoor, Sachgebietsleiterin beim Magistrat der Stadt Bremerhaven, schätzt besonders die sozialen Aspekte: „Man lernt Menschen kennen, die ein gemeinsames Interesse haben. Oft entstehen daraus Netzwerke – das allein lohnt sich schon.“ Immoor nimmt regelmäßig an Seminaren teil, die Themen behandeln, mit denen sie sonst wenig Berührung hat, etwa globaler Welthandel oder Wassergewinnung. Besonders die Exkursionen begeistern sie: „Wir kommen an Orte, die wir privat nie besuchen würden, etwa zu den Seenotrettern oder in die ehemalige Kaffee-HAG-Fabrik.“

Demokratie braucht Beteiligung – politische Bildung als Wegbereiter

In einer Zeit, in der demokratische Grundwerte zunehmend infrage gestellt werden, ist jede einzelne Stimme wichtig. Doch nur wer informiert ist, kann sich wirkungsvoll einbringen. Politische Bildung schafft dafür die notwendigen Voraussetzungen – sie vermittelt Wissen, fördert kritisches Denken und ermutigt zur aktiven Teilhabe. Jessica Heibült betont: „Umso wichtiger ist es, dass mehr Menschen

Zugang zu politischer Bildung erhalten. Dafür müssten wir – gemeinsam mit den Arbeitgebern – mehr für diese Angebote werben, aufklären und das Bewusstsein für die Bedeutung politischer Weiterbildung stärken. Auch Betriebsräte können dazu beitragen, dass sich die Weiterbildungskultur in Betrieben insgesamt positiv entwickelt.“

Die hier vorgestellten Angebote in Bremen sind mehr als nur Wissensvermittlung – sie sind ein wichtiger Baustein für eine lebendige Demokratie. Die Erfahrungsberichte der Teilnehmenden zeigen, dass der Gewinn sowohl persönlich als auch beruflich spürbar ist.

„Politische Bildung ist ein Schlüssel zur aktiven Teilhabe an unserer Demokratie“, fasst Nitschke zusammen. „Jede*r sollte die Chance nutzen, sich Zeit dafür zu nehmen – denn schon wenige Stunden können den Blick auf die Welt und den eigenen Berufsalltag nachhaltig verändern.“

„Politische Bildung vermittelt Wissen, fördert kritisches Denken und ermutigt zur aktiven Teilhabe. Umso wichtiger ist es, dass mehr Menschen Zugang zu politischer Bildung erhalten.“

Jessica Heibült,
Referentin für Bildungs- und Hochschulpolitik bei der
Arbeitnehmerkammer

KOMMENTAR

Jessica Heibült,
Referentin
für Bildungs-
und Hochschul-
politik der
Arbeitnehmer-
kammer Bremen



Foto: Stefan Schmidbauer

Weiterbildungs- förderung erhöhen – politische Bildung stärken!

Politische Bildung stärkt demokratische Werte und spielt eine zentrale Rolle beim Umgang mit komplexen gesellschaftlichen Herausforderungen. In ihren Programmen setzt sie auf Reflexion, Aufklärung und Emanzipation. Diese Prozesse sind für eine freiheitlich-demokratische Gesellschaft ein wertvolles Gut. Sie brauchen Zeit und eine angemessene finanzielle Ausstattung.

Die politische (Erwachsenen-)Bildung profitiert verhältnismäßig stark von der Weiterbildungsförderung nach dem Bremischen Weiterbildungsgesetz, da sie – aufgrund ihrer hohen gesellschaftlichen Bedeutung – anteilig höher bezuschusst wird. Doch die öffentlichen Ausgaben für die Weiterbildung sind in den letzten 20 Jahren um 32 Prozent gesunken. Diese chronische Unterfinanzierung beeinflusst schon jetzt die Angebotsbreite sowie die heterogene und plurale Anbieterlandschaft negativ. Das muss sich dringend ändern!



Angebote und Informationen rund um (politische) Weiterbildung in Bremen

- ▶ Arbeit und Leben Bremen: www.aulbremen.de
- ▶ Arbeit und Leben Bremerhaven: www.arbeitundleben-bhv.de
- ▶ Evangelisches Bildungswerk Bremen: www.kirche-bremen.de/bildung
- ▶ Landeszentrale für politische Bildung Bremen: www.lzpb-bremen.de
- ▶ wisoak (Wirtschafts- und Sozialakademie): www.wisoak.de
- ▶ Weiterbildungsberatung bei der Arbeitnehmerkammer: www.arbeitnehmerkammer.de/bildung
- ▶ Volkshochschule Bremen: www.vhs-bremen.de
- ▶ Volkshochschule Bremerhaven: www.vhs-bremerhaven.de

Infos zur Bildungszeit:

▶ bei der
Arbeitnehmerkammer



▶ bei der
Stadt Bremen



▶ bei
Bremen.de



GASTBEITRAG



Welche Versicherungen brauche ich in Ausbildung und Studium?

Text: Roland Stecher

Versicherungsexperte der Verbraucherzentrale Bremen
Illustration: Anika Falke

Mit dem Start in eine Ausbildung oder ein Studium beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Auch der Versicherungsbedarf ändert sich. Ein Überblick.

Die Krankenversicherung

Nach der Schulzeit werden verschiedene Versicherungen benötigt. Eine gesetzliche Pflichtversicherung ist seit 2009 die Krankenversicherung – privat oder gesetzlich. Auszubildende sind in der Regel in der gesetzlichen Krankenversicherung pflichtversichert. Studierende müssen bei der Immatrikulation nachweisen, dass sie entweder in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert oder von der Versicherungspflicht befreit sind. Denn bis zum 25. Geburtstag können Kinder grundsätzlich kostenfrei über einen Elternteil familienversichert werden. Danach besteht die Möglichkeit, sich als Studierende*r kostengünstig selbst gesetzlich zu versichern. Eine studentische Krankenversicherung besteht grundsätzlich, bis Studierende das 30. Lebensjahr vollendet haben.

Die private Haftpflicht

Eine private Haftpflichtversicherung ist unverzichtbar. Jeder Mensch haftet für Schäden, die er einem anderen

zufügt, mit allem, was er oder sie hat und zukünftig erwirtschaftet. Wenn Eltern eine Haftpflichtpolice besitzen, gelten Familienangehörige bei den meisten Tarifen als mitversicherte Personen. Dazu zählen unverheiratete Kinder während der Schulzeit und der sich unmittelbar anschließenden Berufsausbildung oder des Studiums.

Die Berufsunfähigkeitsversicherung

Die eigene Arbeitskraft ist die Grundlage zur Sicherung des Lebensunterhalts. Der Abschluss einer Versicherung gegen Berufsunfähigkeit ist sehr zu empfehlen. Studierende und Berufseinsteiger*innen stehen bei Verlust ihrer Arbeitskraft vor besonderen Problemen: Sie haben in der Regel anfangs noch keinen Anspruch auf eine gesetzliche Erwerbsminderungsrente, und selbst wenn später ein Anspruch besteht, reichen die Leistungen oft bei Weitem nicht aus. Je früher ein Vertrag abgeschlossen wird, desto geringer sind die Kosten. Viele Versicherungen bieten Starter-Policen mit sehr günstigen Beiträgen an.

Die Unfallversicherung

Besteht für die Familie eine Unfallversicherung, sollte der Vertrag auf die neue Lebenssituation angepasst werden. Den sinnvolleren und umfassenderen Schutz bietet allerdings eine Berufsunfähigkeitsversicherung.

Versicherung des Hausrats

Eine Hausratversicherung für die erste eigene Wohnung ist erst einmal nicht so wichtig, wenn der eigene Hausrat noch recht klein ist.

Versicherungen und Altersvorsorge

Wer mit der Altersvorsorge beginnen möchte, sollte Versicherungen lieber meiden. Besser ist eine kostengünstige und durchdachte Geldanlage. Dafür bieten sich Investmentfonds und ETFs an.



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.

Steuererklärung — *kurz erklärt*

Müssen alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer eine Steuererklärung machen? Wie sind die Fristen zur Abgabe? Und was ist, wenn ich die Abgabe vergesse? Was Beschäftigte wissen sollten

Text: Larissa Heilmann

Foto: Kay Michalak

1. Müssen sich Beschäftigte überhaupt mit dem Thema Steuern auseinandersetzen? Es wird ihnen doch bereits monatlich Steuer vom Gehalt abgezogen?

Beschäftigte bekommen monatlich einen Nettolohn ausbezahlt, das heißt, der Arbeitgeber hat vor der Auszahlung vom Gesamtlohn (brutto) Sozialversicherungsbeiträge (Renten-, Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung) und Lohnsteuer abgezogen. Über eine Steuerklärung kann aber bei hohen eigenen Kosten im beruflichen Bereich (beispielsweise selbst bezahlte Fortbildungen oder ein langer Arbeitsweg) Steuer erstattet werden. Und in einigen Fällen ist die Abgabe einer Steuerklärung Pflicht.

2. Wann bin ich zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet?

Wenn Beschäftigte (an sich steuerfreie) sogenannte Entgeltersatzleistungen beziehen – beispielsweise Kranken-, Verletzten- oder Arbeitslosengeld, Kurzarbeitergeld, Mutterschaftsgeld und den Zuschuss des Arbeitgebers dazu –, müssen sie eine Steuererklärung

abgeben. Außerdem wird bei Einkünften außerhalb des Arbeitsverhältnisses – wie aus Vermietung, aus einer Erwerbsminderungsrente oder bei Kapitalerträgen im Ausland – eine Erklärung fällig. Oft auch beim Wechsel des Arbeitsverhältnisses. Und wer sich einen Freibetrag auf der Steuerkarte eintragen lässt, beispielsweise wegen eines besonders langen Fahrtwegs zur Arbeit, muss im Nachhinein erklären, dass für das Jahr der in Anspruch genommene Freibetrag zutreffend war. Auch die Steuerklassen* haben Einfluss auf die Abgabepflicht.

3. Dann gibt es doch sicherlich eine Abgabefrist?

Wer freiwillig eine Steuererklärung einreicht, hat dafür vier Jahre Zeit. Die Steuererklärung für das Jahr 2025 muss beispielsweise spätestens am 31. Dezember 2029 beim zuständigen Finanzamt eingehen. Eine verpflichtende Steuererklärung muss spätestens am 31. Juli 2026 (Folgejahr) beim Finanzamt eintreffen, wenn sie „selbstgemacht“ ist. Wer sich fachkundig beraten lässt (bei der Arbeitnehmerkammer, bei Lohnsteuerhilfevereinen oder in Steuerbüros) hat Zeit bis spätestens Ende Februar des nach-nachfolgenden Kalenderjahres (hier der 1. März 2027 – denn der 28. Februar 2027 ist ein Sonntag).



4. Falls ich vergesse, meine Steuererklärung abzugeben oder gar nicht weiß, dass ich das muss, sagt mir das Finanzamt Bescheid?

Nein, Steuerpflichtige müssen sich aktiv informieren, ob in ihrem Fall und für das betreffende Steuerjahr eine Abgabepflicht besteht. Wenn das Finanzamt eine Erinnerung schickt, die gar mit einer Zwangsgeldfestsetzung droht, ist die Frist zur Abgabe bereits überschritten.

* Fragen rund um Steuerklassen werden Thema in dieser Rubrik in der nächsten BAM-Ausgabe sein.



Mitglieder der Arbeitnehmerkammer können sich steuerrechtlich beraten und auch ihre Steuererklärung machen lassen.

Weitere Infos auf der Rückseite dieses Magazins oder unter

➔ www.arbeitnehmerkammer.de/beratung

Tipps & Termine

PODCAST-TIPP

Wie können wir mentale Gesundheit bei der Arbeit fördern?

Psychische Belastungen sind oft ein Problem in der Arbeitswelt. Wie können wir mentale Gesundheit in Unternehmen fördern? Wie gelingt Common Care? In dieser Podcastfolge ist Benthe Untiedt eingeladen. Sie ist Mitgründerin einer Agentur, die Betriebe zum Thema Mental Health am Arbeitsplatz berät. Sie erzählt, was ein unterstützendes Arbeitsumfeld ausmacht und dass es nicht nur zufriedene Mitarbeitende und ein gutes Arbeitsklima hervorbringt, sondern auch den Erfolg von Unternehmen steigern kann.

➔ t3n.de/podcast

BIB-TIPP



Ausgeliefert

Mittenmeyer, Orry

Ausgeliefert. Wie Lieferdienste ihre Fahrer ausbeuten, warum uns das alle ärmer macht – und was wir dagegen tun können

Kiepenheuer & Witsch, 2024, 221 S.

Der Arbeitsalltag eines Fahrradkuriers (Rider) ist hart: Fahrradlieferdienste setzen ihre Mitarbeiter*innen im Niedriglohnsektor massiv unter Druck, überwachen und kontrollieren Standorte und Arbeitsabläufe, ignorieren Pausenregelungen und Datenschutzbestimmungen. Betroffen von den Schikanen sind Menschen, die auf diese entwürdigenden und gefährlichen Jobs angewiesen sind, so wie der 1992 in Köln geborene Orry, deutsch, schwarz und schwerbehindert. Er entscheidet sich aber für Gerechtigkeit zu kämpfen, gründet einen Betriebsrat für bessere Arbeitsbedingungen, geht an die Öffentlichkeit, engagiert sich als Gewerkschafter. Darüber hinaus spart er nicht an weitergehender Gesellschaftskritik, sieht weitreichend strukturelle Formen der Benachteiligung und Ausbeutung. Sein ermutigendes Engagement ist sicherlich ein Vorbild für viele.

Dieses Buch können Sie in Ihrer Stadtbibliothek ausleihen.

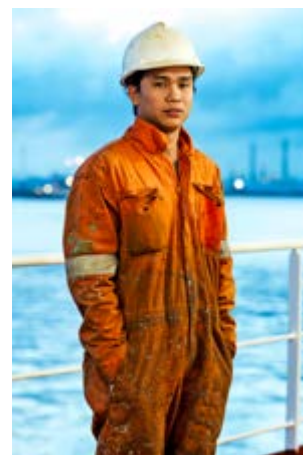


Beschäftigte mit KammerCard erhalten auf die BIBCARD der Stadtbibliothek zehn Prozent Ermäßigung!

➔ www.arbeitnehmerkammer.de/kammercard



Eröffnung „Jelängerjelierer“ –
Fotografien von Frank Krems
24. April, 19 Uhr
Arbeitnehmerkammer Bremen



Eröffnung der Fotoausstellung
„Knurren der See“ von Niklas Grüter
3. Juli, 19 Uhr
Arbeitnehmerkammer Bremerhaven



Foto: Nane Diehl
Lesung: Lorena Simmel – Ferymont
16. bis 19. Mai, 19.30 Uhr
Kulturwerkstatt westend
15. Mai, 19.30 Uhr
Arbeitnehmerkammer Bremerhaven

Veranstaltungen

→ BREMEN & BREMEN-NORD

24. April – 21. August	„Jelängerjelierer“: Arbeiten in der Wissenschaft – Fotografien von Frank Krems, Ausstellungseröffnung am 24.4. um 19 Uhr <i>Galerie im Foyer, Bürgerstraße 1, Bremen</i>
6. Mai 9.30 – 12.30 Uhr	Datenschutz im Büro der Interessenvertretung <i>Kultursaal, Bürgerstraße 1, Bremen</i>
8. und 9. Mai 19 Uhr	Normal – Die Besichtigung des Wahns: Ein Abend gegen Irrationalismus und instrumentelle Vernunft von und mit Thomas Ebermann & Thorsten Mense & Flo Thamer <i>Kulturzentrum Kukoon, Buntentorsteinweg 29, Bremen</i>
13. Mai 18 – 19.30 Uhr	Reihe „Ihr Recht – einfach erklärt“ ► Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld – Infos für (werdende) Eltern <i>Lindenstraße 8, Bremen-Vegesack</i>
18. Juni 16.30 – 18.30 Uhr	► Steuererklärung – So geht’s: Sie fragen – wir antworten <i>Kultursaal, Bürgerstraße 1, Bremen</i>
30. Juni 18 – 19.30 Uhr	► Nicht erst im Ruhestand: Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung <i>Kultursaal, Bürgerstraße 1, Bremen</i>
16. – 19. Mai je 19.30 Uhr	Lesung: Lorena Simmel – Ferymont <i>Kulturwerkstatt westend, Waller Heerstraße 294, Bremen</i>
21. Mai 17.30 – 20 Uhr	Ohne Gleichstellung keine Transformation! Der 4. Gleichstellungsbericht in der Diskussion unter anderem mit Silke Bothfeld (Vorsitzende der Sachverständigenkommission) und Bettina Wilhelm (Landesbeauftragte für Frauen) <i>Kultursaal, Bürgerstraße 1, Bremen</i>
27. Mai 14 – 17 Uhr	Arbeitszeit gestalten <i>Kultursaal, Bürgerstraße 1, Bremen</i>

→ BREMERHAVEN

2. Mai	Kabarett im Capitol: ► Tan Caglar – Geht nicht? Gibt’s nicht! ausverkauft
17. Mai	► Bernd Giesecking – Seepferdchen mit sechzig!
19. Juni je 20 Uhr	► Jochen Malmshaimer – Halt mal, Schatz! <i>Hafenstraße 156, Bremerhaven</i>
15. Mai 19.30 Uhr	Lesung: Lorena Simmel – Ferymont <i>Forum, Barkhausenstr. 16, Bremerhaven</i>
20. Mai 14 – 17 Uhr	Arbeitszeit gestalten <i>Forum, Barkhausenstr. 16, Bremerhaven</i>
22. Mai – 17. August	Stille Turbulenzen: Malerei und Skulptur im Dialog – Claudia Lüdemann & Reiner Madena, Eröffnung: 22.5. um 18.30 Uhr <i>Forum, Barkhausenstr. 16, Bremerhaven</i>
3. Juni 17 – 18.30 Uhr	Reihe „Ihr Recht – einfach erklärt“ ► Die gesetzliche Rente – ab wann und in welcher Höhe? <i>Forum, Barkhausenstr. 16, Bremerhaven</i>
24. Juni 14 – 17 Uhr	Urlaubsrecht im Wandel <i>Forum, Barkhausenstr. 16, Bremerhaven</i>
3. Juli 19 Uhr	Eröffnung der Fotoausstellung „Knurren der See“ von Niklas Grüter mit Gästen. Crossmediale Ausstellung über das Leben und Arbeiten von Seeleuten auf Frachtschiffen <i>im Erdgeschoss der Arbeitnehmerkammer, Barkhausenstr. 16, Bremerhaven</i>

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

 **BAM im Abo?**
→ bam@arbeitnehmerkammer.de

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



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



„Die mentale Leistungsfähigkeit leidet zuerst“

Wer schlecht schläft, sollte rasch aktiv werden, sagt der renommierte Schlafmediziner Ingo Fietze

Fragen: Anne-Katrin Wehrmann

Foto: Jonas Ginter

BAM: Herr Fietze, in Ihrem Buch „Die übermüdete Gesellschaft“ schreiben Sie, dass 80 Prozent aller deutschen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer Schlafstörungen kennen. Warum schläft Deutschland so schlecht?

Ingo Fietze: Schlafstörungen gab es schon immer. Zugenommen haben sie dann zuerst mit der Elektrifizierung der Gesellschaft, also mit künstlichem Licht: Da ist so ein bisschen Schlaf verloren gegangen. Und was aktuell zunimmt, sind die Trigger. Die drei häufigsten selbst wahrgenommenen Ursachen für eine Schlafstörung sind Inflation, also Existenzängste, Krieg und Covid. Und dann kommen noch Klima, Kriminalität und andere Themen hinzu. Das gab es so vor 20, 30 Jahren noch nicht.

Wie definieren Sie eine Schlafstörung?

Arbeitnehmende würden vermutlich sagen: „Ich schlafe nicht mehr so gut wie früher.“ Oder: „Immer, wenn ich Stress habe, schlafe ich schlecht.“ Die medizinische

Definition lautet: Wer über einen Zeitraum von einem Monat oder mehr mindestens dreimal in der Woche länger als eine halbe Stunde zum Einschlafen oder zum Wiedereinschlafen braucht, hat eine Ein- beziehungsweise Durchschlafstörung.

Was zeichnet im Gegensatz dazu guten Schlaf aus?

Guter Schlaf heißt, dass ich erholt bin. Wenn ich morgens aufwache und sage: Augen auf, ich fühle mich fit, der Tag kann beginnen. Das ist übrigens bei mir selbst auch nicht immer der Fall. Aber das heißt nicht automatisch, dass tatsächlich eine Schlafstörung vorliegt – sondern der Überbegriff ist der nicht erholsame Schlaf, und der kann unterschiedliche Ursachen haben. Zum Beispiel eine schlechte Schlafqualität.

Die drei häufigsten selbst wahrgenommenen Ursachen für eine Schlafstörung sind Existenzängste, Krieg und Covid.

Wie wichtig ist guter Schlaf, um fit durch den Tag und damit auch durch den Arbeitstag zu kommen?

Das hängt ein bisschen davon ab, von welcher Art von Arbeit wir sprechen. Wer im Büro arbeitet, wird mit einem Schlafdefizit wahrscheinlich einfach müde und dadurch langsamer und unaufmerksamer sein. Unausgeschlafen steigt die Wahrscheinlichkeit, Fehler zu machen, was in anderen Bereichen schon schwerwiegende Folgen nach sich ziehen kann. Wer zum Beispiel eine Kontrolltätigkeit hat und dabei einschläft oder unaufmerksam ist, der schadet vielleicht nicht nur sich selbst, sondern auch der eigenen Belegschaft oder der Gesellschaft. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass die mentale Leistungsfähigkeit zuerst leidet. Eine Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit kommt später, bei chronischen oder dauerhaften Leiden.

Guter Schlaf heißt, dass ich morgens aufwache und sage: Ich fühle mich fit, der Tag kann beginnen.

Was lässt sich gegen schlechten Schlaf tun?

Das Problem ist: Die meisten Menschen denken, dass es für schlechten Schlaf eine konkrete Ursache gibt, die schon wieder verschwinden wird. Ärger bei der Arbeit, Stress in der Familie, so etwas. Niemand, der Zahnschmerzen hat, würde das monatelang beobachten. Das ist bei Schlafstörungen anders. Betroffene sollten sich zeitnah informieren, um welche Art von Problematik es sich handelt: Es gibt viel zu lesen zu diesem Thema. Als Zweites ist es wichtig, das Problem zu kommunizieren, gerade auch bei der Arbeit. Ich wünsche mir da Arbeitgeber, die es anerkennen, wenn jemand schlecht geschlafen hat. Die dann vielleicht ein Nickerchen ermöglichen oder die Tagesaufgaben anpassen. Diese Kultur haben wir leider in Deutschland nicht. Wer grundsätzlich in der Woche schlechter schläft als am Wochenende oder im Urlaub, sollte schauen, an welchen Stellschrauben sich bei der Arbeit drehen lässt. Und wenn das alles nichts nützt, bleibt zu guter Letzt der Gang zum Schlafmediziner oder zur Schlafmedizinerin.

Kann ein Powernap helfen, um besser durch den Tag zu kommen?

Das kann auf jeden Fall helfen, um ein Schlafdefizit abzubauen und wieder drei, vier Stunden mental fit zu sein. Man muss es allerdings dann machen, wenn die Schläfrigkeit kommt, und nicht für irgendwann später einplanen. Bei mir kommt das Tief meistens zwischen 16 und 18 Uhr, dann lege ich kurz meinen Kopf auf die Tischplatte oder lehne mich nach hinten im Stuhl zurück. Nach fünf bis zehn Minuten werde ich dann von selbst wieder wach, weil mir irgendwas wehtut.

Schlafen Menschen, die körperliche Arbeiten verrichten, tendenziell besser als Büroarbeitende?

Ja, das ist so. Jeder, der sich nicht bewegt und nur am Computer sitzt, schläft etwas schlechter, weil dem Körper

Jeder, der sich nicht bewegt, schläft etwas schlechter, weil dem Körper dann ein schlaffördernder Botenstoff fehlt.

dann Adenosin fehlt: Das ist ein schlaffördernder Botenstoff, den der Körper als Energieabbauprodukt produziert, wenn er sich bewegt. Darum ist es von großer Bedeutung, Bewegung in den Alltag zu integrieren – und wenn es nur ein Spaziergang am Abend ist.

Haben Schichtdienste Einfluss auf die Qualität des Schlafs?

Es gibt begnadete Schichtdienstarbeitende, die ihr Leben lang kein Problem mit dem Schlafen haben. Aber generell ist unregelmäßiger Schlaf mindestens genauso schlecht wie qualitativ schlechter Schlaf. Das ist wie mit hohem Blutdruck oder hohen Zuckerwerten: nicht gesund. Wer irgendwann nicht mehr gut durch die Nachtschicht kommt oder anschließend am Tag nicht mehr schlafen kann, sollte darüber nachdenken, aus dem Schichtdienst auszusteigen, wenn sich eine Möglichkeit bietet.

Welche Tipps haben Sie parat, um auch bei unregelmäßigen Arbeitszeiten besser in den erholsamen Schlaf zu finden?

Da gilt das Gleiche wie abends auch: vor dem Zubettgehen keinem hellen Licht aussetzen, gegebenenfalls Sonnenbrille aufsetzen, wenn man von der Arbeit nach Hause fährt, ein bisschen was essen, entspannen, einen warmen Kräutertee trinken. Am Tag wird die Schlafqualität nie so gut sein wie in der Nacht. Wer damit einigermaßen klarkommt, muss nicht verzweifelt versuchen, die Schlafzeit zu verlängern. Wer aber gar nicht mehr einschlafen kann oder dauerhaft nur noch drei oder vier Stunden Schlaf bekommt, sollte aktiv werden und sich gegebenenfalls Hilfe holen.

Professor Ingo Fietze

ist Internist, Pulmologe, Chronobiologe und als Schlafmediziner und Schlafforscher Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums an der Berliner Charité. Zusammen mit dem Schauspieler Jan Josef Liefers hostet er den in der ARD-Audiothek zu hörenden Podcast „Somnoversum – Besser schlafen mit Liefers und Fietze“, der in zwölf Episoden aktuelles Wissen rund um den Schlaf vermittelt. Darüber hinaus hat er bereits mehrere Bücher zum Thema veröffentlicht.



Foto: Anke Illing



Anke Eyink schätzt an ihrem Job, dass sie viel in Bewegung ist und mit Menschen arbeitet.

GALERIE DER ARBEITSWELT

Immer in Bewegung und ohne Berührungsängste

Physiotherapeutin Anke Eyink liebt den Mix aus Bewegung, Beratung und Therapie – und die Vielfalt an Menschen, die sie dabei unterstützt, schmerzfrei und mobil zu werden

Text: Suse Lübker – Foto: Kay Michalak

Anke Eyink ist ständig in Aktion – und das ist gut so, findet die Physiotherapeutin. „Ich schätze an meinem Job, dass ich viel in Bewegung bin und mit Menschen arbeite.“ Die Entscheidung für Physiotherapie fällt, als sie selbst in Behandlung ist. Ihre Neugier auf den menschlichen Körper, seine Bewegungsabläufe und Heilungsprozesse hat sie schon früh begleitet.

Seit 30 Jahren arbeitet die 51-Jährige in der Praxis Gero Hullmeine. „Zwei Drittel meiner Arbeit sind im aktiven Bereich. Ich mache nicht nur Behandlungen auf der Bank, sondern viel auf der Trainingsfläche: Koordinationstraining, Kraftaufbau, Return to Sport nach Verletzungen, Sturzprophylaxe mit älteren Menschen oder Mobilisation von Schultergelenken. Ich stabilisiere Rücken, begleite Menschen nach Operationen und helfe ihnen, wieder fit für den Alltag zu werden.“

Diese Vielfalt macht den Beruf spannend. „Ich arbeite mit Sportlern, die schnell wieder auf den Platz wollen, aber auch mit Leuten, die einfach nur schmerzfrei Treppen steigen möchten. Jeder Patient hat andere Bedürfnisse – und genau daran orientiere ich mich.“

Wichtig ist, dass die Übungen alltagstauglich sind: „Ein Büroarbeiter braucht keine komplizierten Mattenübungen, sondern Tipps für kurze Bewegungsabläufe am Schreibtisch. Ein Fernfahrer im Lkw braucht etwas, das er unterwegs umsetzen kann. Es ist eine Herausforderung, alltagstaugliche Lösungen zu finden – aber genau das macht mir Spaß.“ Kommunikation ist dabei essenziell. „Man muss Lust haben, mit Menschen zu arbeiten. Wir beraten, klären auf und tauschen uns aus – das gehört genauso zur Therapie wie die praktischen Übungen.“

In ihrem Arbeitsbereich hilft es, dass sie aktive Sportlerin ist: Anke Eyink hat lange Volleyball in der Bundesliga gespielt und bringt ihre Expertise auch heute noch ein, im Verein als Athletiktrainerin. Es ist jedoch nicht notwendig, sportlich aktiv zu sein. „Man kann sich auf Kinder spezialisieren, in Rehakliniken arbeiten, neurologische Patienten betreuen oder in Betrieben Gesundheitsberatung machen. Die Möglichkeiten sind endlos.“

Anke Eyink liebt ihren Beruf – auch, weil sie viel zurückbekommt. „Es ist ein sehr dankbarer Job. Wenn jemand mit Rückenschmerzen kommt und nach ein paar Wochen deutliche Besserung spürt, siehst du direkt, was du bewirkst. Das motiviert enorm.“

Die Physiotherapeutin / der Physiotherapeut

Die Ausbildung zur staatlich anerkannten Physiotherapeutin erfolgt im Land Bremen an einer Berufsfachschule. Vorausgesetzt wird in der Regel ein mittlerer Bildungsabschluss. In einigen Bundesländern, darunter auch in Bremen, besteht die Möglichkeit, im Anschluss an die Berufsausbildung Physiotherapie an der Hochschule zu studieren.

www.ifk.de/verband/beruf/ausbildung-studium



Die gelernte Lichttechnikerin Lea Schäfer macht eine Aufstiegsfortbildung zur Elektrotechnikerin. Der Industriemechaniker Philipp Ahlden absolviert eine Aufstiegsfortbildung zum Maschinentechniker.

Text: Insa Lohmann

Foto: Kay Michalak

Mit seinen 34 Jahren hat Philipp Ahlden beruflich schon viel erlebt: angefangen bei der Montage und Produktion bis hin zu Maschinenbau, Optik- und Automobilindustrie. Ahlden ist gelernter Industriemechaniker, seit seiner Ausbildung hat er verschiedene Branchen und Unternehmen kennengelernt. Auf Dauer sei der berufliche Alltag aber eintönig, berichtet der Bremer. „Ich wollte nicht nur stur nach Plan arbeiten, sondern aktiv mitdenken und gestalten“, sagt er. Seit verganginem Jahr absolviert Ahlden an der Technikerschule Bremen eine zweijährige Aufstiegsfortbildung zum staatlich geprüften Maschinentechniker. Hier bekommt er Einblicke in Konstruktion, Entwicklung, Produktion, Fertigung und Qualitätsmanagement. „Danach stehen mir in beruflicher Hinsicht mehr Türen offen“, ist der Industriemechaniker überzeugt.

Aufstieg inklusive

An der Technikerschule Bremen können Arbeitnehmende mit einer Erstausbildung ihren Techniker ablegen – und sich so beruflich neu ausrichten.

Damit eröffnen sich den Absolvent*innen neue Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

„Mich interessieren vor allem Bereiche wie Produktentwicklung und Konstruktion, in denen ich vorher gar keine Chance gehabt hätte.“

Philipp Ahlden, Absolvent

Philipp Ahlden ist einer von 76 Schüler*innen, die aktuell an der Technikerschule Bremen eine Aufstiegsfortbildung absolvieren. Das Angebot der spezialisierten Bildungseinrichtung wendet sich vor allem

an Arbeitnehmende aus dem Metall-, Chemie-, Elektro- und Lebensmittelbereich, die sich beruflich verändern und aufsteigen möchten. „Viele unserer Schüler*innen wollen sich weiterentwickeln und in ihren Berufen mehr Verantwortung übernehmen“, berichtet Schulleiter Patrick Zark. Auch die Aussichten, zur Führungskraft aufzusteigen oder später einen eigenen Betrieb zu leiten, motivierten die Teilnehmer*innen. Die anschließenden Berufsaussichten schätzt Zark als sehr gut ein. So erinnert er sich an einen Absolventen aus der Elektrotechnik, der nun an der Entwicklung von Forschungsrobotern mitwirkt. Auch andere Absolvent*innen würden inzwischen bei namhaften Instituten und Unternehmen aus der Region arbeiten. Gerade bei Betrieben aus dem Bereich der Erneuerbaren Energien seien die staatlich geprüften Techniker*innen aus Bremen zurzeit sehr gefragt, berichtet Zark.

„Viele unserer Schüler*innen wollen sich weiterentwickeln und in ihren Berufen mehr Verantwortung übernehmen.“

Patrick Zark, Schulleiter

Staatlich geprüfte*r Techniker*in ist eine geschützte Berufsbezeichnung. Führen darf sie, wer in Vollzeit oder neben seiner Erwerbstätigkeit eine mehrjährige Weiterbildung an einer Fachschule für Technik absolviert und mit einem bestandenen Staatsexamen abgeschlossen hat. Die Abschlüsse haben das höchste Qualifikationsniveau, das auf schulischem Wege erreicht werden kann und sind einem Bachelor-Abschluss vergleichbar. In Bremen können die Aufstiegsfortbildungen als staatliche geprüfte*r Informationstechniker*in, Elektrotechniker*in, Maschinentechniker*in, Mechatroniker*in oder Lebensmitteltechniker*in sowohl in Vollzeit als auch in Teilzeit oder neben dem Beruf belegt werden. Voraussetzung ist eine einschlägige Erstausbildung, je nach Bereich beispielsweise als Elektriker*in, KFZ-Mechatroniker*in oder Bäcker*in.

Getragen wird die Technikerschule Bremen von der Arbeitnehmerkammer Bremen sowie der Handels- und der Handwerkskammer. Die Einrichtung kooperiert eng mit der Bremer Bildungsbehörde.

Technikerschulen haben eine lange Geschichte. Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs verbreiteten sie sich in ganz Deutschland, um mehr Techniker*innen auszubilden. Häufig sind sie an Berufsschulzentren angegliedert, in Bremen ist die Technikerschule mit Sitz im Haus des Handwerks eigenständig. Und sie verfügt noch über eine weitere Besonderheit: „Mit dem Bereich Lebensmitteltechnik haben wir ein Alleinstellungsmerkmal im Norden“, sagt Patrick Zark.

In Zeiten von Industrie 4.0 und verschärftem Fachkräftemangel kommt der Techniker Ausbildung eine besondere Bedeutung zu, denn sie macht aus Gesellen Generalisten – und zeigt ihnen neue Perspektiven auf dem Arbeitsmarkt auf. „Ich will mich hier weiterqualifizieren, um mehr berufliche Sicherheit zu erlangen“, berichtet Lea Schäfer. Die 37-Jährige ist eine klassische Seiteneinsteigerin an der Technikerschule Bremen: Als Lichttechnikerin arbeitete die Wahl-Bremerhavenerin zuletzt beim Film, bevor sie vergangenes Jahr eine Aufstiegsfortbildung zur Elektrotechnikerin begann. Da ihre Ausbildung hier nicht zugelassen ist, bewarb Schäfer sich über ein gesondertes Ausnahmeverfahren – inklusive Motivations schreiben. „Ich hatte schon immer eine hohe technische Affinität“, sagt Schäfer, die sich einen beruflichen Branchenwechsel wünscht. Ihr bisheriger Job als Lichttechnikerin beim Film habe ihr sehr viel Flexibilität abverlangt. „Ich wünsche mir durch die Qualifizierung stabilere Arbeitsbedingungen in der Elektrotechnik. Der Abschluss eröffnet mir die Türen in neue Arbeitsfelder“, sagt sie. Nach den zwei Jahren an der Technikerschule kann sie sich gut vorstellen, in die Forschung zu gehen.

Auch Philipp Ahlden möchte nach seinem Abschluss als staatlich geprüfter Maschinentechniker neue Wege einschlagen. „Mich interessieren vor allem Bereiche wie Produktentwicklung und Konstruktion, in denen ich vorher gar keine Chance gehabt hätte“, sagt der

34-Jährige. Von einer neuen beruflichen Ausrichtung verspricht sich der Bremer auch ein erweitertes Arbeitsumfeld und die Zusammenarbeit mit Kunden – „einfach mehr Abwechslung“. Die zweijährige Aufstiegsfortbildung an der Technikerschule Bremen finanzieren sich Philipp Ahlden und Lea Schäfer über das sogenannte Aufstiegs-BAföG. Damit werden Teilnehmer*innen beruflicher Aufstiegsfortbildung durch Beiträge zu den Kosten der Bildungsmaßnahme und zum Lebensunterhalt finanziell unterstützt. Beide Schüler*innen aus Bremen erhalten zusätzlich zum Aufstiegs-BAföG Wohngeld. „So sind die Kosten im Vergleich zu einem Studium für uns sehr gering und gut finanzierbar“, sagt Lea Schäfer. „Auch die praxisnahen Projekte im Rahmen unserer Aufstiegsfortbildung passen für mich deutlich besser als eine akademische Einrichtung.“

„Ich wünsche mir durch die Qualifizierung stabilere Arbeitsbedingungen in der Elektrotechnik. Der Abschluss eröffnet mir die Türen in neue Arbeitsfelder.“

Lea Schäfer, Absolventin

Weitere Informationen unter www.technikerschule-bremen.de



Ein Betriebsrat auf hoher See

In der Offshore-Branche wird gut verdient. Aber wie organisiert man eine Belegschaft, die sich mitunter selten sieht und auch auf dem Meer arbeitet?

Text: Jan Zier – Foto: Mathias Mülling

Am Anfang war die Skepsis, um nicht zu sagen: Angst. Und zwar die vor dem neuen Chef. „Wir waren in heller Aufruhr“, sagt Mathias Mülling, heute Betriebsrats- und Gesamtbetriebsratsvorsitzender bei der WindMW Service GmbH in Bremerhaven. Der Dienstleister kümmert sich um einen Windpark namens „Meerwind Süd Ost“, der nördlich von Helgoland in der Nordsee steht. 80 Windräder produzieren bis zu 288 Megawatt Leistung und versorgen damit nahezu 360.000 Haushalte klimafreundlich mit Strom. Und die WindMW Service, das sind jene, die dafür sorgen, dass sich draußen auf dem Meer möglichst immer alles reibungslos dreht.

Mülling ist Abteilungsleiter in der IT, seit 13 Jahren schon arbeitet er in der Firma. Lange Zeit gehörte die zu 80 Prozent dem US-Beteiligungsunternehmen Blackstone, inzwischen hat die China Three Gorges Corporation

übernommen, die in China große Wasserkraftwerke betreibt. Sie hat auch den Geschäftsführer Ming Wan nach Bremerhaven entsandt. „Der neue Mehrheitsgesellschafter hat für viele Befürchtungen unter den rund 100 Beschäftigten gesorgt“, sagt Felix Groell von der IG Metall, Mülling nennt es „berechtigte Sorge“, von möglicher „Willkür“ war gar die Rede. Also haben sie sich in ihrer Freizeit mit dem Gewerkschaftssekretär getroffen und gründeten einen Betriebsrat; vergangenes Jahr war das. Die Firma habe versucht, das zu unterbinden, sagen die Gewerkschafter. „Die Wahl haben wir gegen Widerstände in der Geschäftsführung durchgeboxt“, sagt Groell. Das gibt es anderswo auch. Nur gibt es hier zudem kulturelle Hürden: „Es gibt im Chinesischen gar kein Wort für Betriebsrat“, sagt Mülling.

Überhaupt ist es ja gar nicht so einfach, die Belegschaft zu versammeln, und schon gar nicht können sich



alle zur selben Zeit am selben Ort treffen. Da ist zum einen der Standort in Bremerhaven, wo die Verwaltung und das Management sitzt, aber auch die Leitwarte. Von dort aus wird mithilfe von Kameras der komplette Windpark rund um die Uhr überwacht. Für die Belegschaft heißt das: Arbeiten in drei Schichten, 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche. All die Techniker*innen, die dann in den Windpark rausfahren, sitzen wiederum auf Helgoland. Sie arbeiten 14 Tage am Stück, danach haben sie 14 Tage frei. Da können Tage schon mal morgens um halb sieben beginnen, aber erst abends um halb acht enden: 160 Stunden im Monat werden in nur zwei Wochen abgearbeitet.

„Die Betriebsratswahl haben wir gegen Widerstände in der Geschäftsführung durchgeboxt.“

Felix Groell, IG Metall

Der Job ist „ganz gut bezahlt“, sagt Kristian Kück, der seit elf Jahren in der Firma arbeitet, mittlerweile Senior Techniker ist, dazu Betriebsrat auf Helgoland. Aber man muss dafür auch zwei Wochen auf seine Familie verzichten, auf Sportvereine, Freund*innen, Privatleben. Es gibt dann nur die Kolleg*innen – zumeist Männer – auf einer sehr kleinen Insel. Und immer wieder mal „Wettertage“, wie sie das hier nennen, an denen die „Gesa“, ein Hochgeschwindigkeitskatamaran, gar nicht in den Windpark rausfahren kann, weil die Wellen zu hoch sind. „Das muss man wollen“, sagt Felix

Groell. In dringenden Fällen wird auch mal mit dem Hubschrauber geflogen, der einen dann mit der Winde auf das Turbinendeck an der Gondel in luftiger Höhe abseilt, aber der muss extra gechartert werden, das ist teuer.

„Die Zusammenarbeit war anfangs schwer. Heute haben wir aber ein offenes Verhältnis zueinander. Wir stehen mit breiten Schultern da.“

*Mathias Mülling,
Betriebsrats- und Gesamtbetriebsratsvorsitzender*

Immerhin hat die Firma ein eigenes Hotel auf Helgoland, das „Atoll“, mit 48 Zimmern. „Die Anforderungen an den Job sind hoch“, sagt Kück, „und das Team muss gut zusammenpassen.“ Es sitzt ja quasi 14 Tage lang aufeinander. Und auch wenn es bisher keine größeren Unfälle gab: Man muss den Kolleg*innen im Zweifelsfall sein Leben anvertrauen. „Die Arbeit ist körperlich hart und gefährlich“, sagt Groell. Also gibt es auf Helgoland feste Teams, eine „blaue“ und eine „gelbe“ Schicht – und beide sehen sich in der Regel nur, wenn die Crew jeweils wechselt. Nicht so leicht, unter diesen Bedingungen die Belegschaft einer ganzen Firma zu organisieren. Oder auch nur eine Betriebsversammlung, die ja immer noch ganz klassisch in Präsenz stattfinden muss und nicht einfach ein Videocall werden kann.

Deshalb haben sie hier gleich zwei Betriebsräte, einen dreiköpfigen in Bremerhaven und einen fünfköpfigen auf Helgoland, dazu einen dreiköpfigen Gesamtbetriebsrat. Die Gremien treffen sich auch mal, wenn einer der Mitglieder eigentlich frei hat, vieles wird digital oder hybrid organisiert, keiner kann sich als Freigestellter nur dem Betriebsrat widmen. „Das ist viel Arbeit“, so Mülling. Bisher gibt es auch noch keinen Tarifvertrag bei der WindMW Service, anders als bei Konkurrenten aus der Branche wie Ørsted oder Siemens Gamesa. Aber die Belegschaft zählt noch nicht genug IG-Metall-Mitglieder, um einen Tarifvertrag zu verhandeln. „Das ist unser klares Ziel“, sagt Mülling. Bisher handeln also alle ihre Gehälter selbst aus und müssen 40 Stunden in der Woche arbeiten. „Das ist nichts, worauf wir stolz sein können.“ Erste Betriebsvereinbarungen gibt es aber schon.

Und waren die Sorgen vor dem neuen Chef und Mehrheitsgesellschafter nun begründet? „Der Arbeitgeber hat verstanden, dass er den Betriebsrat respektieren muss“, sagt Groell. „Die Zusammenarbeit war anfangs schwer. Heute haben wir aber ein offenes Verhältnis zueinander“, sagt Mülling. „Wir stehen mit breiten Schultern da. Aber das ist auch wichtig.“



Die Arbeitnehmerkammer berät auch Betriebs- und Personalräte.

Weitere Infos auf der Rückseite dieses Magazins oder unter ➔ www.arbeitnehmerkammer.de/mitbestimmung

Alles, was Recht ist

RECHTSIRRTUM

„In einer Kündigung muss ein Grund stehen.“

Das stimmt nicht.

Eine Kündigung muss im Kündigungsschreiben grundsätzlich nicht begründet werden.

Es gibt aber Fälle, in denen der Arbeitgeber einen rechtssicheren Grund für seine Kündigung vorlegen können muss. Allerdings nicht im Kündigungsschreiben, sondern in einem Prozess beim Arbeitsgericht.

Denn manche Arbeitnehmer*innen haben Kündigungsschutz – etwa dann, wenn der Arbeitgeber mehr als zehn Arbeitnehmende in Vollzeit beschäftigt und das Arbeitsverhältnis seit mehr als sechs Monaten besteht. Dann darf der Arbeitgeber nur aus bestimmten Gründen kündigen – nämlich verhaltens-, personen- oder betriebsbedingt.

Ob ein solcher Kündigungsgrund auch wirklich vorliegt und beweisbar ist, kann am Ende nur das Arbeitsgericht feststellen. Daher ist es besonders wichtig, sich im Fall einer Kündigung umgehend beraten zu lassen, um innerhalb einer Frist von drei Wochen ab dem Erhalt des Kündigungsschreibens Klage erheben zu können. Verstreicht diese Frist, wird die Kündigung wirksam, und zwar auch dann, wenn der Arbeitgeber rechtlich nicht hätte kündigen können.

Ann-Kristin Hoge, Rechtsberaterin in Bremen

RECHTSTIPP

Ausschlussklauseln

In den meisten Arbeitsverträgen gelten Ausschlussfristen, in denen Ansprüche aus dem Arbeitsverhältnis zwingend geltend zu machen sind. Werden diese Fristen versäumt, verfallen Ansprüche zum Beispiel auf Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall oder Urlaubsabgeltung. In der Regel läuft eine Frist für drei bis sechs Monate ab Fälligkeit, in Tarifverträgen kann sie kürzer sein.

Aber nicht jede Ausschlussfrist ist rechtlich wirksam. Zu kurze Fristen oder auch fehlende Anspruchsausnahmen (zum Beispiel darf der Mindestlohn nicht erfasst sein) können zur Unwirksamkeit der Klausel führen. Das gilt auch für eine zu strenge Form oder wenn die Klausel nicht klar und verständlich formuliert ist.

Elise Hartwich, Rechtsberaterin in Bremen-Nord

STEUERTIPP

Keine Fünftel-Regelung mehr

Bisher konnten Entschädigungen, Abfindungen und Ähnliches unter bestimmten Voraussetzungen nach der sogenannten Fünftel-Regelung besteuert werden, was Vorteile für Arbeitnehmende bedeutete. Wenn die Voraussetzungen für die ermäßigte Versteuerung erfüllt waren, musste der Arbeitgeber die Fünftel-Regelung bereits im Lohnsteuerabzugsverfahren anwenden und den ermäßigt versteuerten Arbeitslohn auf der Lohnsteuerbescheinigung gesondert ausweisen.

Seit dem 1. Januar 2025 wird die Fünftel-Regelung im Lohnsteuerabzugsverfahren nicht mehr angewendet. In der Steuererklärung kann die Ermäßigung aber noch immer geltend gemacht werden. Dafür muss der Arbeitgeber weiterhin Entschädigungen, Abfindungen oder Ähnliches in der Lohnsteuerjahresbescheinigung gesondert ausweisen. Im Rahmen der Veranlagung prüft die Finanzverwaltung dann, ob die Voraussetzungen erfüllt sind.

Für Steuerpflichtige verschiebt sich der Zeitpunkt, zu dem sie die steuerlichen Vorteile nutzen können, auf die Anerkennung in der Steuererklärung.

Björn Baer, Berater Steuerrecht in Bremerhaven



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

Björn Baer, Elise Hartwich, Larissa Heilmann, Ann-Kristin Hoge, Insa Lohmann, Suse Lübker, Hanna Mollenhauer, Roland Stecher, Anne-Katrin Wehrmann, 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

— zu Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld

Darf ich als Schwangere gekündigt werden?

Nein, das Mutterschutzgesetz schützt davor. Kündigungen sind nur in Ausnahmefällen möglich und nur mit Genehmigung der obersten Landesbehörde. Dieser Schutz beginnt mit der Schwangerschaft und gilt bis vier Monate nach der Entbindung. Das Kündigungsverbot gilt auch während der Elternzeit – dann sowohl für Mütter als auch für Väter.

Wann und wie stelle ich den Elternzeitantrag?

Die Elternzeit müssen Sie rechtzeitig schriftlich beim Arbeitgeber geltend machen, ab dem 1. Mai 2025 reicht auch die Anmeldung in Textform (etwa per E-Mail). Für Kinder bis zum vollendeten dritten Lebensjahr muss sie spätestens sieben Wochen vorher angemeldet werden. Zwischen dem dritten Geburtstag und dem vollendeten achten Lebensjahr müssen Sie die Elternzeit spätestens dreizehn Wochen vor Beginn anmelden. Gleichzeitig müssen Sie sich mit dem ersten Elternzeitantrag festlegen, für welche Zeiträume innerhalb der ersten zwei Lebensjahre Sie Elternzeit nehmen wollen.

Wie hoch ist das Elterngeld?

Das Basiselterngeld ersetzt zwischen 65 und 100 Prozent des pauschalierten Nettolohns. Errechnet wird die Summe auf Grundlage des Bruttolohns der letzten zwölf Kalendermonate vor dem Monat der Geburt des Kindes. Bei Müttern verschiebt sich der Zeitraum um die Zeiten des

Mutterschutzes. Die Mindesthöhe des Elterngeldes beträgt 300 Euro. Der Höchstbetrag liegt bei 1.800 Euro. Kein Elterngeld erhalten Spitzenverdiener mit einem Jahreseinkommen von mehr als 175.000 Euro. Für Geburten vor dem 1. April 2025 beträgt die Höchstgrenze 200.000 Euro.

Dirk Riekens

arbeitet seit 2017 als Rechtsberater in der Geschäftsstelle Bremerhaven.



Foto: Stefan Schmidbauer



Infoveranstaltung

Am 13. Mai findet in der Lindenstraße 8 in Bremen-Vegesack unsere Veranstaltung zum Thema „Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld – Infos für werdende Eltern“ statt.

Weitere Infos auf Seite 13 dieses Magazins und unter

➔ www.arbeitnehmerkammer.de/veranstaltungen



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



➔ **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**