

Gewerkschaft am Campus



JOIN!

**SCHWERPUNKT:
FINANZEN UND STUDIUM**

Weitere Themen u. a.:
Tarifverträge • Was verdient die Frau? • ChatGPT im
Studium • BAföG vs. Studienkredit • Mental Health-Tok

V.i.S.d.P.

Kristof Becker, DGB-Bundesjugendsekretär

Herausgeber

DGB-Bundesvorstand, Abteilung Jugend und Jugendpolitik, Keithstraße 1, 10787 Berlin

Konzept und Text

DGB-Bundesvorstand Abteilung Jugend und Jugendpolitik in Zusammenarbeit mit goldenbogen. politische kommunikation

Gestaltung

4S Design

Druck

DCM Druck Center Meckenheim GmbH

August 2025

Fotos

Titel: Vectordivider/istockphoto.com, S. 2: Thomas Range, S. 3: Joerg Farys, S. 4 + 5: Anatolii Shapoval/istockphoto.com, S. 6: Vadim Cazacu/istockphoto.com, S. 7: diignat/istockphoto.com, S. 8: sturti/istockphoto.com, S. 9: mixetto/istockphoto.com, S. 10: OKrasyuk/istockphoto.com, Kathrin Kliss, S. 11: Frazao Studio Latino/istockphoto.com, S. 12: Drazen Zigic/istockphoto.com, S. 13: coffeekai/istockphoto.com, S. 14 + 15: alfexe/istockphoto.com, AnnaStills /istockphoto.com, S. 16: bob_bosewell/istockphoto.com, S. 18 + 19: Julia Bernhard, Frollein Motte, S. 21: Jennifer Fey, Julia Bernhard, Karo Oh, S. 22: Kay Herschelmann, S. 23: Philip Nürnberger, Anne Neier, S. 24: ilgmyzin/unsplash.com, fotos.pk/unsplash.com, Gabriele Malaspina/unsplash.com, S. 25: Amanda Dalbjörn/unsplash.com, Alexander Grey/unsplash.com, Google DeepMind/pexels.com,

S. 26: Pavel Danilyuk/pexels.com, Igor Omilaev/unsplash.com, S. 27: Milad Fakurian/unsplash.com, Hatice Baran/pexels.com, DESIGNERD/pexels.com, S. 28: Thomas Range, S. 30 + 31: VectorFun/istockphoto.com, S. 32: arthobbit/istockphoto.com, Jenny On The Moon/istockphoto.com, S. 33: VectorFun/istockphoto.com, Jenny On The Moon/istockphoto.com, S. 37: Ирина Мещерякова/istockphoto.com, S. 39: Lukas Gress, S. 40: unomat/istockphoto.com, S. 43: Nikada/istockphoto.com

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

**Warum du (auch und gerade) als Studi-
gut in einer Gewerkschaft aufgehoben bist** 📖 4

Wir sind jung und brauchen das Geld! 📖 6

BAföG versus Studienkredit 📖 14

Steuern! So sparst du richtig 📖 16

**»Die Mehrheit der Frauen ist nicht wirtschaftlich unabhängig«
Interview mit Laura Rauschnick** 📖 18

Tarifverträge sind unsere Superkraft. 📖 22

ChatGPT killed the Bachelorarbeit 📖 24

Unsere Bildungsangebote 📖 28

Fakten gegen Fake 📖 29

»Mental Health«-Tok: Hype oder Hilfe? 📖 30

Gewerkschaftsjugend im Porträt – Drei Fragen an 📖 34

Augen & Ohren auf! 📖 36

Mieten versus kaufen – welcher Typ bist du? 📖 38

Fragen ist Gold! 📖 40

Wir sind die DGB-Jugend. Dein Netzwerk fürs Studium. 📖 42

Editorial



Wer heute lernt, bestimmt morgen mit – aber was ist, wenn das Geld zum Lernen und Leben fehlt? Bildung sollte in unserem Land keine Frage des Geldbeutels sein – doch leider sieht es in der Realität oft anders aus. Ob Studium, Ausbildung oder Weiterbildung: Vieles hängt davon ab, wie gut man finanziell aufgestellt ist – oder welche Unterstützung man bekommt. Die soziale Herkunft bestimmt in Deutschland noch immer viel zu stark die Bildungschancen junger Menschen.

Deshalb ist es so wichtig, über Geld zu reden – offen, ehrlich und solidarisch.

BAföG, Steuern oder Nebenjobs – es sind Themen, die oft mit Fragezeichen verbunden sind. Dabei geht es uns alle etwas an – darüber zu sprechen ist eine Form von Selbstermächtigung. Wer versteht, wie das System funktioniert, kann sich für das einsetzen, was ihm zusteht – und genau hier kommen wir als DGB-Jugend ins Spiel.

Wir sehen die tagtäglichen Herausforderungen: Mietenkrise, steigende Lebenshaltungskosten, prekäre Arbeitsverträge. Wir sagen: Schluss damit! Es braucht ein gutes BAföG, gute Arbeitsbedingungen durch Tarifverträge, bezahlbaren Wohnraum für Personen in Ausbildung.

In dieser Ausgabe geht es unter anderem ums Geld, was es zu beachten gilt, um (Neben-)Job und Studium zu verbinden, und fragen Laura Rauschnick vom DGB-Projekt „Was verdient die Frau?“, was finanzielle Unabhängigkeit denn eigentlich heißt.

Denn klar ist: Finanzielle Bildung ist kein Luxus, sondern ein Werkzeug. Wer Bescheid weiß, lässt sich nicht abspeisen. Wer den Durchblick hat, kann mitreden – auch wenn es um gerechte Bildungschancen, gleiche Bezahlung oder faire Ausbildungsbedingungen geht.

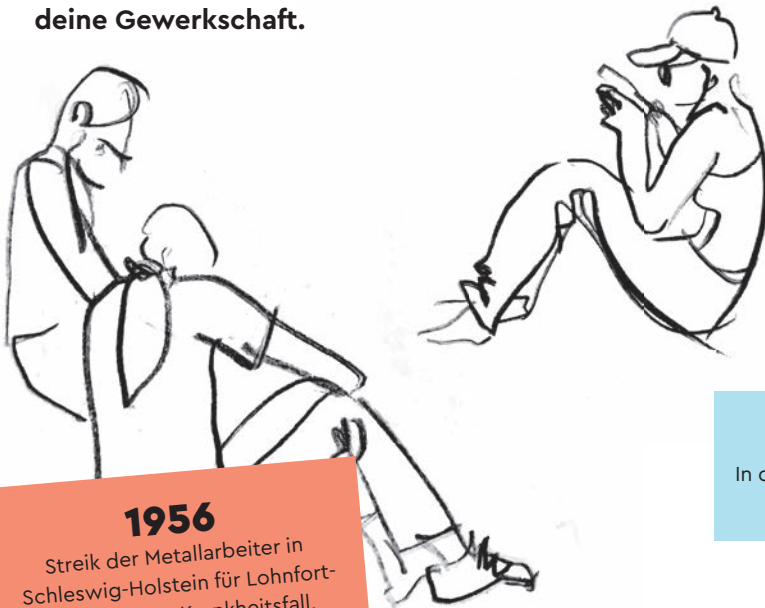
Diese Ausgabe soll euch ermutigen, Fragen zu stellen, nachzuforschen, euch zu vernetzen – und laut zu werden, wenn euch etwas zusteht. Denn: Nur wer seine Rechte kennt, kann sie auch einfordern. Und das schaffen wir nur zusammen.

Kristof Becker,
DGB-Bundesjugendsekretär

! WER!
ZUM
DAS
TH
OS
G

WARUM **DU** (AUCH UND GERADE) ALS STUDI GUT IN EINER GEWERKSCHAFT AUFGEHOBEN BIST

Zwischen Vorlesung, Nebenjob, Wohnungssuche und BAföG-Antrag ploppt bei dir immer mal wieder ein Gedanke auf? Und zwar der, dass hier einiges besser laufen könnte? Dann sollten wir uns kennenlernen. Denn wir sind deine Gewerkschaft.



1956

Streik der Metallarbeiter in Schleswig-Holstein für Lohnfortzahlungen im Krankheitsfall.

1961

Die Lohnfortzahlung bei Krankheit in Höhe von 100 Prozent und für bis zu sechs Wochen wird Gesetz und gilt damit für alle.

1995

Die 35-Stunden-Woche wird tarifliche Normalarbeitszeit in der westdeutschen Metall- und Elektroindustrie.

1984

Erste Streiks für die 35-Stunden-Woche in der Druck- und Metallindustrie. Ergebnis: zunächst 38,5 Stunden.

Gewerkschaften? Das sind doch die mit den Streiks?

Stimmt. Aber wir sind noch viel mehr. Bei uns organisieren sich Studierende, Auszubildende und Beschäftigte, um gemeinsam für bessere Ausbildungs-, Arbeits- und Lebensbedingungen zu streiten. Unser Prinzip heißt Solidarität, denn das ist unsere Stärke. Als Einzelne haben wir weniger Macht – im Job genauso wie im Kampf gegen Mietwucher oder für ein besseres BAföG. Doch zusammen können wir tatsächlich Dinge bewegen. Etliches, was dir heute selbstverständlich erscheint, haben wir durchgesetzt: Lohnfortzahlung im Krankheitsfall. Acht-Stunden-Tag. Urlaubsanspruch. Mindestlohn. Mindestausbildungsvergütung. Bessere Bedingungen für studentische Beschäftigte. Und es ist immer noch jede Menge zu tun: Viele Studis arbeiten in prekären Jobs, schlecht bezahlt, ohne Absicherung, oft mit befristeten Verträgen, an Hochschulen bislang ohne einen bundesweiten Tarifvertrag. Damit finden wir uns nicht ab.

Was uns antreibt?

Das Wissen, dass Konkurrenz uns nicht weiterbringt, Solidarität dagegen schon. Gute Studien- und Arbeitsbedingungen, Bildungsgerechtigkeit, Schutz vor Diskriminierung und echte Mitbestimmung – das sind unsere Themen. Wir kämpfen für ein besseres BAföG, das die Elternunabhängigkeit stärkt, zum Leben reicht und nicht in Schulden endet. Wir fordern bezahlbaren Wohnraum, denn die Miete darf nicht zum Stressfaktor im Studium werden. Wir sagen: Digitalisierung muss den Menschen dienen, nicht umgekehrt. Und wir

2009

In der ostdeutschen Stahlindustrie gilt die 35-Stunden-Woche.

2018

Im Sommer setzen die studentischen Beschäftigten der Berliner Hochschulen einen neuen Tarifvertrag durch.

2015

Nach jahrelangem gewerkschaftlichem Kampf wird der Mindestlohn in Deutschland eingeführt. Damals betrug er 8,50 Euro, heute liegt er bei 12,82 Euro (ab 2026 bei 13,90 Euro) – besonders wichtig für junge Beschäftigte, Studierende, Minijobber*innen.

machen uns stark für einen gerechten und demokratischen und sozial-ökologischen Wandel. Wir stehen für Vielfalt und Freiheit. Für uns ist eine Gesellschaft nur dann frei, wenn alle dieselben Chancen haben, unabhängig von Herkunft, Geschlecht, sozialem Status oder sexueller Orientierung. Das ist politisch? Ja, Gewerkschaften sind politisch, aber parteiunabhängig.

Eine starke Gemeinschaft!

Wir sind für dich da und unterstützen dich bei Problemen im Nebenjob, mit dem BAföG oder bei Konflikten im Praktikum. Wir prüfen Arbeitszeugnisse, Arbeitsverträge und beraten dich zu deinen Rechten. Vor Ort an vielen Hochschulen bundesweit und natürlich auch online – kostenlos, anonym, solidarisch.

Und weil Studierende selbst am besten wissen, wie Studium, Job und Leben funktionieren sollten, setzen wir auf echte Mitbestimmung. Unsere Hochschulgruppen leben von denjenigen, die sich darin organisieren. Dort diskutieren wir, vernetzen uns und planen gemeinsam Aktionen. Wir freuen uns, wenn du Lust hast, mitzumachen.

Hier ein Überblick über unsere Uni-Standorte bundesweit:



Komm einfach vorbei
oder melde dich bei deiner
DGB-Jugend vor Ort!



Tipp: Starker Support für kleines Geld

Die Mitgliedschaft in einer DGB-Gewerkschaft ist für Studierende richtig günstig: Wenn du jobbst, zahlst du ein Prozent deines Bruttoverdienstes. Ohne Job gibt's einen ermäßigten Beitrag von wenigen Euro im Monat. Dafür bekommst du das Komplettpaket Gewerkschaft – Rechtsberatung, Rechtsschutz, Bildungsangebote, Versicherungsschutz und vor allem eine starke Community.



Jetzt Mitglied werden!

2020

Die Mindestausbildungsvergütung (MiAV) tritt in Kraft. Damit haben Auszubildende in Deutschland erstmals Rechtsanspruch auf eine Mindestvergütung.

2021

Gewerkschaften setzen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie bessere Regelungen für Homeoffice, Hygiene und Gesundheitsschutz durch.

2022

Ein neues Gesetz erleichtert die Gründung von Betriebsräten und Jugend- und Auszubildendenvertretungen – auch in kleineren Betrieben. Ein wichtiger Erfolg für mehr Mitbestimmung im Job.

2022

Yasmin Fahimi wird erste Frau an der Spitze des DGB – ein starkes Zeichen für Gleichstellung in der Gewerkschaftsbewegung.

2023

Auf Druck der Gewerkschaften und gewerkschaftlich organisierter studentischer Beschäftigter wird die sogenannte schuldrechtliche Vereinbarung durchgesetzt. Sie verbessert die Arbeitsbedingungen von studentischen Beschäftigten an Hochschulen und Universitäten: Die Mindestvertragslaufzeit beträgt nun in der Regel ein Jahr; das Mindeststundenentgelt ab Sommer 2025 mindestens 13,98 Euro.

Jetzt und in Zukunft
Zusammen für gute
Bildung, faire Arbeitsbedingun-
gen, gerechte Chancen und
sichere Perspektiven.

2009 bis 2025

In den letzten 15 Jahren stiegen die Tariflöhne
in Deutschland im Schnitt um rund 37 Prozent –
von uns gewerkschaftlich erkämpft!

JOIN!



**WIR
SIND JUNG
UND
BRAUCHEN
DAS
GELD!**

Fast zwei Drittel aller Studierenden jobben. Aber was darf man, was muss man – und wo wird's kritisch? Zwischen Minijob, Werkstudierendenstatus und selbstständiger Arbeit gibt es einige Regeln und Rechte, die du kennen solltest.

Mini oder Midi?

Beim Minijob darfst du bis zu 556 Euro im Monat verdienen. Du bist von Beiträgen zur Kranken-, Pflege- oder Arbeitslosenversicherung befreit, aber rentenversicherungspflichtig (wovon du dich auf Antrag befreien lassen kannst). Steuern fallen meist nicht an. Ein Midijob bringt mehr Geld – zwischen 556,01 bis 2.000 Euro brutto monatlich. Hier besteht Sozialversicherungspflicht, allerdings zahlst du reduzierte Beiträge.

Werkstudi?

Werkstudierende*r zu sein ist kein Jobmodell, sondern ein Status in der Sozialversicherung. Bedingung: Du darfst neben dem Studium maximal 20 Stunden pro Woche arbeiten. Ausnahmen sind möglich, zum Beispiel in den Semesterferien oder bei Arbeit abends, nachts oder am Wochenende. Als Werkstudent*in bist du rentenversicherungspflichtig, musst dich selbst krankenversichern und zahlst keine Beiträge zur Arbeitslosenversicherung. (Weitere Infos Seite 41)

Kurzfristige Jobs oder Praktika?

Kurzfristige Beschäftigungen sind sozialversicherungsfrei. Als kurzfristig gilt ein Job, wenn er auf höchstens 3 Monate oder 70 Tage pro Jahr befristet ist. Und er darf nicht berufsmäßig ausgeübt werden. Pflichtpraktika sind Teil des Studiums – ohne Anspruch auf Bezahlung. Bei freiwilligen Praktika gelten die Regeln für normale Jobs: Mindestlohn, Sozialversicherungspflicht etc., je nach Umfang.

99 Gewerkschaften bieten wirklich Unterstützung 66



Lea, Studium der Staatswissenschaften an der Universität Passau, studentische Hilfskraft am Lehrstuhl für Soziologie

Du jobbst neben deinem Studium – warum? Weil der Unterhalt von meinen Eltern und das Kindergeld zwar für Miete und grundlegende Sachen reichen, aber für alles, was Spaß macht, leider nicht. Also vor allem aus finanziellen Gründen. Aber am Lehrstuhl arbeite ich jetzt auch, weil es mich inhaltlich interessiert.

Wie sieht dein Alltag mit Studium und Arbeit aus? Es gibt Phasen, da ist es total einfach – wenn das Semester gut strukturiert ist und man sich die Seminare passend legen kann. Ich bin jetzt am Ende vom Studium, deswegen habe ich nicht mehr die klassischen Uni-Seminare und mache alles tendenziell nach Bedarf. Aber es gab auch Zeiten, in denen ich mehr gearbeitet habe, zum Beispiel in der Bibliothek. Das war manchmal echt schwierig, die Stunden

abzuarbeiten, besonders wenn Klausuren anstanden oder aufgrund der komischen Urlaubsregelungen der Uni, nach der man Überstunden ansparen musste, um frei zu haben. Momentan arbeite ich nur 15 Stunden im Monat, was sehr wenig ist und daher geht das gut.

Wie gehst du mit Stress und Zeitdruck um? Das ist ziemlich unterschiedlich, weil nicht immer das Gleiche hilft. Manchmal ist es gut, sich Zeit für Freundinnen und Freund zu nehmen und etwas Gemeinsames zu machen. Manchmal bringt es mehr, einfach Ruhe zu haben und sich Zeit für sich zu nehmen. Ich versuche immer, einen kühlen Kopf zu bewahren. Aber eine einzige Strategie gibt es auf keinen Fall.

Bist du Gewerkschaftsmitglied? Ja, ich bin Mitglied der GEW.

Gab's schon mal Momente, in denen du darüber richtig froh warst? Definitiv. Ich habe durch meine Mitgliedschaft angefangen, ehrenamtlich in der Gewerkschaft aktiv zu sein. Besonders in den letzten anderthalb Jahren haben wir viel erreicht. Obwohl wir noch keinen Tarifvertrag haben, wird durch die schuldrechtliche Vereinbarung im

Zusammenhang mit TVStud nun erheblich mehr Lohn gezahlt. Dafür hatten wir eine große Aktion durchgeführt. Jetzt werden die Leute tarifgerecht bezahlt, was richtig toll ist. Außerdem habe ich viele Kolleginnen und Kollegen deutschlandweit kennengelernt und festgestellt, dass bei meinen vorherigen Jobs einiges nicht in Ordnung war.

Was möchtest du anderen jobbenden Studierenden mit auf den Weg geben? Gewerkschaften sind immer gut! Man hat ein Support-Netzwerk und kann seine rechtlichen Fragen klären lassen. Auch bei Problemen mit verspätetem Lohn oder unklaren Verträgen ist man gut aufgehoben. Gewerkschaften bieten wirklich Unterstützung.



99 Für mich war es logisch, mich gewerkschaftlich zu organisieren 66



Lena, duales Studium Elektrotechnik, 20 Stunden Siemens Energy, studentische Hilfskraft an der Hochschule

Warum jobbst du? Ich arbeite neben meinem dualen Studium als studentische Beschäftigte an der Uni. Für das duale Studium habe ich mich wegen der Praxisanteile entschieden, aber auch wegen des Geldes. Mein Nebenjob ist zum einen Mittel zum Zweck, um Professoren besser kennenzulernen für die Bachelorarbeit und das Praxissemester. Aber auch notwendig, weil ich allein wohne und das zusätzliche Geld brauche.

Wie sieht dein Alltag aus? Bei meinem Arbeitspensum verkauft man schon sehr seine Freizeit. Ich kann es nicht jedem empfehlen. In Klausurenphasen oder während meiner Ausbildungsprüfungszeit bin ich ganz schön auf dem Zahnfleisch gegangen. Alle Stunden zu erbringen, die Noten zu halten, und niemanden enttäuschen zu wollen, das ist schon hart. Häufig bleiben Freunde, Familie oder Hobbys auf der Strecke.

Wie gehst du mit Stress und Zeitdruck um? Ich versuche, viel spazieren zu gehen, wenn ich mich überfordert fühle, und tief durchzuatmen. Abends merke ich oft, dass ich extrem gestresst bin. Ich bin jemand, die eigentlich gut mit Stress umgehen kann, aber ich merke, dass es manchmal zu viel wird. Der Körper meldet sich dann.

Bist du in der Gewerkschaft aktiv? Ich war zwei Jahre in der Jugend- und Auszubildendenvertretung (JAV) bei Siemens Energy. Mit Beginn des Studiums und dem Nebenjob ging das zwar nicht mehr, aber im Ortsjugendausschuss der IG Metall bin ich immer noch aktiv.

Hat dir die Gewerkschaft in deinem Job konkret etwas gebracht? Bei Siemens Energy wurde von der JAV und dem Betriebsrat mit Unterstützung der IG Metall die unbefristete Übernahme erkämpft. Die gilt übrigens auch für dual Studierende!

Warum ist dir Gewerkschaft wichtig? Ich war schon immer sozial engagiert – zum Beispiel als Schülersprecherin, in der Flüchtlingshilfe oder beim Kinder- und Jugendparlament. Deswegen war es für mich logisch, auch Jugend- und Auszubildendenvertreterin zu werden und mich gewerkschaftlich zu organisieren.

Was würdest du anderen jobbenden Studierenden mit auf den Weg geben? Ich halte mich zwar nicht immer selbst daran, aber Work-Life-Balance ist extrem wichtig – sowohl mental als auch körperlich. Wenn ich mich selbst priorisiere, hat das positive Auswirkungen auf mein Leben. Ich weiß, dass das ehrgeizigen Menschen wie mir nicht immer leichtfällt. Trotzdem sollte man die eigenen Grenzen kennen. Und: Niemals aufgeben, wenn man wirklich überzeugt ist. Das sind zwei gute Dinge.



Gilt der Mindestlohn auch für Studierende?

Ja! Der gesetzliche Mindestlohn gilt für alle abhängig Beschäftigten – also auch für Studierende, Minijobber*innen und Praktikant*innen (Achtung: Ausnahmen je nach Praktikumsart). Aktuell liegt er bei 12,81 Euro pro Stunde und steigt zum 1. Januar 2026 auf 13,90 Euro. In einigen Branchen gelten höhere tarifliche Mindestlöhne. Wichtig: Auch Probearbeiten muss bezahlt werden. Wenn du den Verdacht hast, unter Mindestlohn bezahlt zu werden, solltest du das nicht einfach hinnehmen. Deine Gewerkschaft kann dich beraten und unterstützen.

Was muss im Arbeitsvertrag stehen – und wie sieht's mit Urlaub aus?

Spätestens nach einem Monat hast du Anspruch auf einen schriftlichen Arbeitsvertrag. Er muss z. B. Arbeitszeit, Lohn und Kündigungsfristen enthalten. Alle Jobber*innen haben Anspruch auf bezahlten Urlaub: Bei einer 5-Tage-Woche sind das mindestens 20 Tage pro Jahr. Arbeitest du an weniger als fünf Tagen, wird dein Urlaubsanspruch anteilig berechnet. Die Formel: Urlaubsanspruch bei Vollzeit (geteilt durch) Anzahl der Vollzeit-Arbeitstage (mal) Anzahl der Teilzeit-Arbeitstage = dein Urlaubsanspruch bei Teilzeit. Auch Pausen, Feiertagszuschläge und Kündigungsfristen sind gesetzlich geregelt.



99 Jetzt muss ich nicht mehr alle drei Monate Angst haben, keinen neuen Vertrag zu bekommen 66



Maximilian, Studium Geschichte auf Lehramt und Historische Wissenschaften, studentische Hilfskraft an der Professur für Umwelt und Technikgeschichte, Universität Passau

Du jobbst neben deinem Studium – warum? Primär wegen des Geldes. Ich bekomme von meinen Eltern Kindergeld und habe keinen BAföG-Anspruch. Aber ich will auch praktische Erfahrung sammeln. Der Job als studentische Hilfskraft macht mir Spaß und gibt mir das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun. Das war bei den Beschäftigungen davor nicht der Fall.

Wie sieht dein Alltag zwischen Studium und Arbeit aus? Ziemlich durchgetaktet. Aktuell gehe ich vormittags in die Uni, esse zu Mittag schnell was in der Mensa und dann geht es in die Bibliothek – entweder zum Lernen oder zum Arbeiten. Wenn ich mal

nichts für die Arbeit oder für die Uni mache, bin ich politisch aktiv. Und dann schaue ich, dass ich auch ein bisschen Freizeit habe und mit Freunden was machen kann. Aber die Kugel Eis und das Glas Aperol müssen sich ja irgendwie finanzieren ...

War bzw. ist es anstrengend für dich, Studium und Job zu vereinbaren? Ich habe eine Weile in der Bar gejobbt, Nacharbeit und auf Abruf. Das ging unmöglich zu kombinieren. Man war in Schichten getaktet, musste bedienen, Getränke ausschenken, Snacks in der Küche machen – von 19 Uhr bis 1 oder 2 Uhr nachts. Wenn man das Freitagabend macht, ist das vielleicht noch vereinbar. Aber das Lokal hatte auch unter der Woche offen. Und es gibt Veranstaltungen an der Uni, die man besuchen muss und die nur 8 Uhr morgens angeboten werden. In meinem jetzigen Job ist mein größtes Problem, dass ich keine festen Arbeitszeiten habe. Daher komme ich manchmal zu spät zur Uni oder muss Veranstaltungen ausfallen lassen, damit mein Zeitplan funktioniert.

Wie gehst du mit Stress und Zeitdruck um? Ich versuche, rechtzeitig Prioritäten zu setzen und Aufgaben zu bündeln, wenn möglich. Auch nein sagen zu können, ist wichtig. Und Pausen zu machen.

Warum bist du Gewerkschaftsmitglied?

Eine Freundin erklärte mir, dass Gewerkschaft sinnvoll ist, auch wenn man nicht an der Uni arbeitet – gerade wenn man wie ich Lehramt studiert. Aber ich bin auch aus Solidaritätsgründen eingetreten. Weil mir das schon immer wichtig war und zu meiner politischen Überzeugung gehört.

Hat es dir schon mal konkret etwas gebracht?

Für meine Beschäftigung als studentische Hilfskraft auf jeden Fall. In der letzten Tarifrunde wurde die schuldrechtliche Vereinbarung erkämpft, also Jahresverträge und höhere Löhne. Gerade dieser Einjahresvertrag ist wichtig. Jetzt habe ich mehr Planbarkeit und muss nicht mehr alle drei Monate Angst haben, keinen neuen Vertrag zu bekommen.

Was möchtest du anderen jobbenden Studierenden mit auf den Weg geben?

Nicht in die Flexibilitätsfalle tappen! Flexible Arbeitszeiten bedeuten nicht, dass du immer verfügbar sein musst. Rede mit anderen Beschäftigten. Trau dich, Ansprüche zu stellen und sieh Gewerkschaften nicht als verstaubten Apparat, sondern als Werkzeug, das du nutzen kannst.

Was gilt bei Arbeit auf Abruf?

Arbeit auf Abruf heißt, du wirst je nach Bedarf eingesetzt – z. B. im Café oder an der Supermarktkasse. Trotzdem gibt es klare Regeln: Es muss eine wöchentliche Mindestarbeitszeit vereinbart werden. Fehlt diese im Vertrag, gelten automatisch 20 Stunden pro Woche. Die müssen bezahlt werden, auch wenn du weniger arbeitest. Deine Arbeitszeit darf von der vereinbarten Arbeitszeit pro Woche nur um maximal 25 Prozent nach oben und 20 Prozent nach unten abweichen. Für einzelne Einsätze gilt: Mindestens drei Stunden müssen vergütet werden. Du musst spätestens vier Tage vorher über deinen Einsatz informiert werden. Und auch bei Arbeit auf Abruf hast du Anspruch auf Urlaub, Pausen, Lohnfortzahlung im Krankheitsfall und alle anderen Arbeitnehmer*innenrechte.

Wann ist Arbeit selbstständig?

Selbstständig bist du, wenn du eigenständig über Arbeitszeit, Ort und Ausführung entscheidest – etwa als freie*r Fotograf*in, Webdesigner*in oder Nachhilfelehrer*in. Du stellst Rechnungen, zahlst selbst Steuern und ggf. Sozialabgaben. Das hat einige Vorteile (zum Beispiel mehr Selbstbestimmung über deine Arbeitszeiten), aber auch Nachteile. Denn als Selbstständige*r gelten die üblichen Arbeitnehmer*innenrechte wie Kündigungsschutz, Anspruch auf Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall oder bezahlten Urlaub für dich nicht. Du musst also für alle Eventualitäten selbst vorsorgen. Und Achtung vor Scheinselbstständigkeit: Bist du faktisch weisungsgebunden, also dein*e Auftraggeber*in bestimmt über Inhalt, Durchführung, Zeit, Dauer und Ort der Tätigkeit, hast du Anspruch auf einen Arbeitsvertrag.



Hast du Strategien entwickelt, um das zu meistern? Ich versuche, mein Studium wie eine Arbeit zu behandeln. Ich reserviere klare Tage für das Studium und klare Tage für die Arbeit. Ich gehe zu festen Zeiten in die Bibliothek und arbeite dort von neun bis 18 Uhr. Trotzdem sind die Übergänge manchmal fließend.

Bist du Gewerkschaftsmitglied? Ja, ich bin in der GEW.

Was hat dich dazu bewegt einzutreten? Ende 2023 gab es Streiks im Öffentlichen Dienst, da bin ich aktiv in Berührung mit gewerkschaftlicher Arbeit gekommen. Ich wollte mich beteiligen, mitstreiken und für bessere Arbeitsbedingungen einsetzen, gerade als studentische Hilfskraft in Berlin.

Hat dir die Gewerkschaftsmitgliedschaft konkret schon etwas gebracht? Ja, das Gefühl von Selbstwirksamkeit, Teil einer Gemeinschaft zu sein, sich zusammen zu engagieren. Ich habe gelernt, wie Organisation im Arbeitskontext funktioniert, wie man Menschen mobilisiert und meine Rechte besser kennengelernt.

Was möchtest du anderen jobbenden Studierenden mit auf den Weg geben? Das Studium sollte immer deine Haupttätigkeit bleiben, nicht der Job. Wenn du merkst, dass dein Job dein Studium stark beeinträchtigt, such das Gespräch mit deinem*deiner Arbeitgeber*in. Ich hatte immer positive Erfahrungen damit und bin auf viel Verständnis gestoßen.

99 Ich wollte mich für bessere Arbeitsbedingungen einsetzen – gerade als studentische Hilfskraft 66



Lukas, Studium der Sozialwissenschaften an der Humboldt Universität in Berlin, studentische Hilfskraft am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung

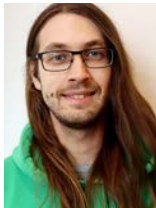
Warum jobbst du? Einerseits, wie wahrscheinlich alle Studis, um mir das Studium und das Leben zu finanzieren. Andererseits aber auch, weil ich mir vorstellen kann, nach dem Studium in der Forschung zu bleiben und eventuell zu promovieren. Dafür ist es gut, Praxiserfahrung zu sammeln, meine wissenschaftlichen Kompetenzen zu vertiefen, Leute kennenzulernen und Netzwerke

auszubauen. So kann ich feststellen, ob das wirklich das ist, was ich perspektivisch tun möchte.

Jobben in deinem Umfeld viele? Ich habe das Gefühl, gerade in meinem Studiengang arbeiten fast alle nebenbei, entweder in Praktika oder Jobs. Gerade in einer teuren Stadt wie Berlin kenne ich kaum jemanden, der nicht arbeitet – selbst diejenigen, die BAföG oder ein Stipendium bekommen.

Wie sieht dein Alltag mit zwei Jobs plus Studium aus? Gibt es besonders stressige Herausforderungen? Ich arbeite 20 Stunden neben dem Studium und manchmal ist es schwierig gewesen, mir einzugestehen, dass das Studium meine Haupttätigkeit ist. Gerade schreibe ich meine Bachelorarbeit fertig. Da bleibt für andere Sachen kaum Zeit. Mein Studium und meine Jobs sind sich sehr ähnlich, deswegen verschwimmen manchmal die Grenzen.

99 Ich konnte schon den Rechtsschutz der Gewerkschaft in Anspruch nehmen 66



Dennis, interdisziplinäre Wissenschaftsforschung an der Universität Bielefeld, wissenschaftliche Hilfskraft in der Arbeitsgruppe Medizinische Assistenzsysteme im Fachbereich Informatik

Warum jobbst du neben dem Studium?

Um das BAföG ein bisschen aufzustocken, das liegt nämlich unglücklicherweise unter dem Existenzminimum, obwohl ich den Höchstsatz bekomme. Aber auch, weil mich meine aktuelle Arbeit tatsächlich interessiert.

Wie sieht dein Alltag zwischen Job und Studium aus? Ich gehöre zu den Glücklichen, die Job und Studium flexibel gestalten können. Ich hole mir meine Aufgaben ab und erledige sie im Verlauf der Woche oder auch über mehrere Wochen, zum Beispiel die Durchführung von Studien. Das heißt, für mich ist der Job ähnlich gut zu organisieren, wie das Studium und damit ist beides sehr gut vereinbar. Ich weiß aber, dass ich damit eher die Ausnahme als die Regel bin.

Hattest du schon mal Schwierigkeiten Job und Studium zusammenzubringen? Ich war Werkstudent bei Arvato Systems in Gütersloh. Das würde ich fast als unvereinbar mit dem Studium bezeichnen: 20 Wochenstunden und Anwesenheitspflicht, aber das Geld war bitter nötig und mein Vertrag an der Uni war wegen der Kettenbefristungen nach dem Wissenschaftszeitvertragsgesetz ausgelaufen, deshalb blieb mir nichts

anderes übrig. Am Ende war ich mehrere Monate krankgeschrieben, weil es nicht mehr ging.

Bist du in der Situation auch in der Gewerkschaft aktiv geworden? Nein. Ich war schon deutlich früher Gewerkschaftsmitglied, weil ich mich politisch engagieren wollte. Allerdings konnte ich in einem anderen Fall auch schon den Rechtsschutz der Gewerkschaft in Anspruch nehmen, weil sich mein Arbeitgeber rechtswidrig verhalten hat.

Kannst du etwas mehr dazu sagen? Ja, mein Fall betrifft alle studentischen Beschäftigten in Technik und Verwaltung, die falsch nach dem Wissenschaftszeitvertragsgesetz angestellt sind. Sie haben eigentlich Anspruch auf Tarif nach dem TVöD und das ist deutlich besser. Der Arbeitgeber betreibt hier Tarifflicht. Also falls du zu davon Betroffenen gehörst, melde dich bei deiner Gewerkschaft!

Wie berechnet man das Honorar?

Als Selbstständige*r musst du Krankheitszeiten, Urlaubsphasen und Sozialabgaben mitdenken. Faustregel: Das Honorar sollte mindestens das 2,5-Fache eines Bruttostundenlohns betragen. Und: Mündliche Absprachen reichen nicht – Verträge immer schriftlich festhalten.

Was gilt für Jobs in der Gastronomie?

Abends jobben und Trinkgeld kassieren klingt verlockend – kann aber tricky sein. Du brauchst ein Gesundheitszeugnis, bekommst häufig nur Mindestlohn und solltest bei Teildiensten aufmerksam sein. Teildienst heißt, du arbeitest ein paar Stunden, hast dann ein paar Stunden „Freizeit“ und musst anschließend zum Job. So etwas könnte oft durch eine bessere Arbeitsorganisation des Betriebs vermieden werden. Daher müssen Teildienste vertraglich geregelt sein. Manchmal gelten dafür besondere Zuschläge o.ä. Und natürlich musst du in der Gastro auch auf die Arbeitszeitgrenzen achten: Maximal 10 Stunden täglich sind gesetzlich erlaubt. Du hast das Recht auf mindestens 11 Stunden Ruhezeit zwischen zwei Schichten.

Apropos Trinkgeld ...

In der Regel gilt Trinkgeld als freiwillige Schenkung des Gastes, nicht als Einkommen und ist daher in voller Höhe von der Einkommensteuer befreit. Ist das Trinkgeld jedoch vertraglich als Lohnbestandteil vereinbart, ist es steuer- und sozialversicherungspflichtig.

Ohne Vertrag, alles in bar, ohne Beleg?

Scheint auf den ersten Blick simpel und harmlos, ist aber illegale Beschäftigung. Du verlierst alle Rechte und riskierst hohe Strafen – inklusive Rückforderungen von Sozialversicherungen. Auch Selbstständige müssen sich offiziell anmelden.

Jobben an der Uni – lohnt sich das?

Ob studentische Hilfskraft oder studentische*r Beschäftigte*r – an Hochschulen gelten besondere Regelungen. Für wissenschaftliche oder künstlerische Tätigkeiten kannst du nach dem Wissenschaftszeitvertragsgesetz (WissZeitVG) befristet angestellt werden. Mindestvertragslaufzeit: meist ein Jahr. Die maximale Befristungsdauer variiert. Ansprechpartner bei Fragen oder Problemen ist der Personalrat deiner Hochschule.





TVStud? Schuldrechtliche Vereinbarung?

Seit Jahren kämpfen wir als Gewerkschaften für einen Tarifvertrag für studentische Beschäftigte. Im Herbst 2023 haben wir einen Meilenstein erreicht. Mit der sogenannten schuldrechtlichen Vereinbarung gibt es auf Bundesebene erstmals einen Vertrag zwischen den Gewerkschaften und der Tarifgemeinschaft der Länder, der die Arbeitsbedingungen studentischer Beschäftigter regelt. Er legt beispielsweise fest, dass deren Mindeststundenlohn (ohne Abschluss) aktuell mindestens 13,98 Euro betragen muss. Allerdings können die Beschäftigten – anders als bei einem Tarifvertrag – ihre Ansprüche nicht selbst einklagen. Die Einhaltung der Übereinkunft kann momentan nur von den Gewerkschaften gerichtlich durchgesetzt werden. So ist die schuldrechtliche Vereinbarung zwar ein Fortschritt, aber noch nicht das, was wir schlussendlich wollen – nämlich einen echten Tarifvertrag, der für alle bindend ist und dessen Regelungen im Ernstfall vor Gericht geltend gemacht werden können.

99 Mein gewerkschaftliches Engagement ist eine praktische Erweiterung meiner wissenschaftlichen Interessen 66



Linus, Studium der Sozialwissenschaften, studentische Hilfskraft am Lehrbereich Politisches Verhalten im Vergleich

Warum jobbst du? Zum einen natürlich wegen des Geldes – ich darf bis zu 556 Euro im Monat zum BAföG dazuverdienen. Zum anderen will ich mich inhaltlich weiterbilden. Mein Job ermöglicht es mir, Dinge zu lernen, die auch für mein Studium relevant sind. Gleichzeitig bekomme ich ein besseres Gefühl dafür, wie es nach dem Studium weitergehen könnte.

Wie sieht dein Alltag mit Studium und Job aus? Ich arbeite zwei Tage pro Woche, insgesamt zehn Stunden, und studiere an den anderen Tagen. Ich versuche, das strikt zu

trennen, was meistens gut klappt – auch weil meine Arbeitgeberin da flexibel ist. Schwierig ist es aber manchmal, nach einem Arbeitstag noch in den Uni-Modus zu wechseln. Man ist dann geistig einfach woanders. Die größte Herausforderung ist daher, an verschiedenen Tagen in unterschiedlichen „Welten“ zu sein. In der Arbeit sind die Aufgaben klar strukturiert, man hat feste Zeiten und weiß, was zu tun ist. An der Uni dagegen ist alles sehr eigenverantwortlich. Da neige ich manchmal dazu, erst die Arbeitsaufgaben zu erledigen, weil sie einfacher greifbar sind. Das Studium bleibt dann eher liegen.

Wie gehst du mit Stress und Zeitdruck um? Im Job empfinde ich den Stress- und Zeitdruck als eher gering. An der Uni ist das anders – da habe ich oft das Gefühl hinterherzuhinken. Interessanterweise hilft mir der Druck aber auch manchmal, produktiver zu sein. Trotzdem wünsche ich mir vor allem zum Semesterende, dass sich die Belastung besser verteilen würde. Ich fange oft erst relativ spät an, mich intensiver mit Uni-Sachen zu beschäftigen – auch, weil ich unter der Woche arbeite.

Warum engagierst du dich gewerkschaftlich? Ich profitiere schon länger von den Tarifverträgen im öffentlichen Dienst – auch

in einem früheren Job. Deswegen fand ich es sinnvoll, mich in einer Organisation zu engagieren, die sich für faire Arbeitsbedingungen einsetzt. Außerdem passt es gut zu meinem Studium – ich beschäftige mich viel mit Sozialpolitik und Arbeitsrecht. Mein gewerkschaftliches Engagement ist also auch eine praktische Erweiterung meiner wissenschaftlichen Interessen.

Was würdest du anderen Studierenden, die jobben, mit auf den Weg geben? Wenn man die Möglichkeit hat, einen Studi-Job zu finden, der inhaltlich zum Studium passt, ist das ein großer Vorteil. Ich kann nur empfehlen, in einem Bereich zu arbeiten, der einen auch akademisch weiterbringt. So habe ich das Gefühl, dass sich mein Job und mein Studium gegenseitig ergänzen – und das ist sehr erfüllend.

Möchtest du zum Schluss noch etwas ergänzen? Ja, ein Punkt ist mir wichtig: Ich bekomme BAföG, aber viele Studierende haben keinen Anspruch darauf. Für sie wäre es besonders wichtig, dass die Löhne für studentische Beschäftigte in den kommenden Jahren weiter steigen. Das würde die Situation für viele deutlich verbessern.



Gewerkschaften für Studierende?

Na klar! Gewerkschaften setzen sich für gute Studien- und Arbeitsbedingungen ein, beraten kostenlos zu Arbeitsrecht, prüfen Verträge und helfen bei Konflikten. Als Mitglied bekommst du Zugang zu Bildungsangeboten und rechtlichem Schutz. Tipp: An vielen Hochschulen gibt es gewerkschaftliche Hochschulgruppen – schau mal vorbei!



Deine DGB-Jugend vor Ort.

Wo bekomme ich Support?

Bei uns – der DGB-Jugend! Wir beraten dich online, an deiner Uni und auf Veranstaltungen. Und wir setzen uns politisch dafür ein, dass Studierende nicht ausgebeutet werden.

Tipp!

Alles, was du rund um das Thema Studienfinanzierung wissen musst, findest du in unserer Broschüre „Studium. Bafög. Job.“



Hier geht's zum Download!

Bafög versus Studienkredit

**Nur noch 11 Prozent der Studierenden erhalten Bafög.
Warum ein Studienkredit dennoch keine gute Option
ist und wir stattdessen gemeinsam für ein besseres Bafög
kämpfen sollten. Ein kleiner Faktencheck.**

BAFÖG

Gute Idee mit akutem Reformbedarf

Das Bundesausbildungsförderungsgesetz (kurz Bafög) ist die bekannteste staatliche Unterstützung für Studierende. Anspruchsberechtigt ist, wer in Vollzeit studiert, unter 45 und nicht vermögend ist. Wie viel du bekommst, hängt vor allem von drei Dingen ab: dem Einkommen deiner Eltern, deinem eigenen finanziellen Background und deiner Wohnsituation. – Das ist auch schon der erste große Haken: Nicht alle bekommen Bafög, selbst wenn sie es dringend bräuchten. Unser Tipp: Stell den Antrag trotzdem immer! Denn auch wenn du abgelehnt wirst, kann dir der offizielle Bescheid weiterhelfen – zum Beispiel als Voraussetzung für Stipendien, Studienkredite, Wohngeld oder Kindergeld über 25.

😊 Vorteile

- + Die Hälfte der Bafög-Förderung ist ein Zuschuss, der nicht zurückgezahlt werden muss. Die andere Hälfte ist ein zinsloses Darlehen mit einer Rückzahlungsobergrenze (maximal 10.010 Euro).
- + Der Bafög-Höchstsatz kann, je nach Studierendenstandort, eine finanzielle Entlastung sein.
- + Bei der Rückzahlung wird die finanzielle Lage, in der man sich befindet, berücksichtigt.
- + Die DGB-Jugend macht sich kontinuierlich für ein besseres Bafög stark.

😞 Nachteile

- Die Bedarfssätze sind schlichtweg zu niedrig – besonders an Hochschulstandorten mit hohen Mieten und angesichts stetig steigender Lebenshaltungskosten reichen sie vorne und hinten nicht.
- Die Bemessungsgrenzen für das Elterneinkommen sind ebenfalls zu gering. So beziehen viele Studierende weniger oder gar kein Bafög, obwohl ihre Eltern nicht ausreichend verdienen, um sie finanziell unterstützen zu können.
- Die Förderungshöchstdauer ist zu kurz und die Antragstellung zu kompliziert.

STUDIENKREDIT

Flexibilität zu hohem Preis

Im Gegensatz zum Bafög sind Studienkredite kommerzielle Darlehen. Du schließt mit einer Bank, Förderbank oder einem Bildungsfonds einen Kreditvertrag ab. Das Einkommen der Eltern ist dabei unerheblich, du musst lediglich immatrikuliert sein. Wie viel Geld du monatlich ausgezahlt bekommst und wie lange, hängt vom Anbieter ab. Mit einem KfW-Studienkredit kannst du beispielsweise bis zu 650 Euro pro Monat erhalten – für maximal 14 Semester. Allerdings musst du die Kreditsumme nicht nur vollständig zurückzahlen, sie wird auch noch verzinst. Und zwar mit einem beweglichen Zinssatz, was bedeutet, dass die Rückzahlungssumme deutlich anwachsen kann. So startest du schnell mit 60.000 Euro und mehr Schulden ins Berufsleben.

😊 Vorteile

- + Es zählt nur, ob du immatrikuliert bist – Einkommen oder Herkunft spielen keine Rolle.
- + Die Auszahlung kann pausiert oder reduziert werden. Auch ein später Studienbeginn oder ein Fachwechsel sind erstmal kein Problem. (Aber beachte: Verlängert sich dadurch die Bezugsdauer, vergrößert sich auch der Schuldenberg.)
- + Die Antragstellung ist vergleichsweise unkompliziert – digital zu erledigen und oft innerhalb weniger Wochen bearbeitet.

😞 Nachteile

- Die Zinssätze sind variabel und können zu einem echten Problem werden. Steigen sie, wird der Kredit schnell zur finanziellen Last.
- Keine Rücksicht auf soziale Umstände: In der Regel musst du nach etwa zwei Jahren mit der Tilgung des Kredites beginnen, unabhängig von deinem aktuellen Einkommen oder deiner Lebenslage.
- Unbedingt das Kleingedruckte lesen! Denn bei Kreditverträgen steckt der Teufel häufig im Detail. So können beispielsweise Bearbeitungs- oder Auszahlungsgebühren anfallen, hohe Mindestraten für die Rückzahlung festgesetzt und Strafzinsen oder teure Zusatzversicherungen gefordert werden.

Fazit: BAföG ist besser – aber längst nicht gut genug

Das BAföG ist die sozial gerechtere und langfristig bessere Option. Zwar scheinen Studienkredite einfacher verfügbar, doch die Rückzahlung nach dem Abschluss kann stark belasten – besonders bei unsicheren Arbeitsverhältnissen oder in prekären Branchen. Allerdings ist auch das BAföG weit davon entfernt, ein verlässlicher und breit zugänglicher Studienfinanzierungsweg zu sein. Die Bedarfssätze liegen deutlich unter dem Existenzminimum, Wohnkosten werden unzureichend berücksichtigt und die elternabhängige Berechnung benachteiligt viele junge Menschen. Für viele Studierende stellt sich die Frage nach einem BAföG-Antrag so schlicht nicht. Deshalb kämpft die DGB-Jugend für eine umfassende BAföG-Reform.

Dafür machen wir uns stark

- Stärkung der eltern- und herkunftsunabhängigen Förderung
- Bedarfssätze hoch
- Wohnkosten realistisch berücksichtigen, anhand einer Tabelle wie beim Wohngeld
- Automatische, jährliche Anpassung an Preisentwicklungen
- Reduzierung und langfristige Abschaffung des Darlehensanteils
- Mehr Flexibilität bei Fachwechseln und Studienverläufen

Und was heisst das jetzt für dich?

- BAföG ist deine erste Anlaufstelle – prüfe deinen Anspruch!
- Käme für dich ein Stipendium in Betracht?
- Du musst jobben? Überlege, welche Jobs sich mit deinem Studium gut in Einklang bringen lassen.
- Wäre ein Studienabschlusskredit eine Möglichkeit?

Wenn am Ende ein Studienkredit die einzige Option bleibt, lass dich vor der Kreditaufnahme beraten, zum Beispiel bei deiner DGB-Jugend vor Ort (oder online), deiner Studierendenvertretung oder beim Deutschen Studierendenwerk.

Für mehr Bildungsgerechtigkeit statt Marktlogik!

Finanzielle Unterstützung für den Studienabschluss



Hilfe zum Studienabschluss

Du hast du Anspruch auf BAföG, aber die Förderungshöchstdauer (inklusive Flexibilitätssemester) bereits ausgeschöpft? Wenn dein Abschluss innerhalb von 12 Monaten erreichbar ist und du noch nicht mehr als 4 Semester über der Regelstudienzeit liegst, kannst du Studienabschlusshilfe beantragen. Die Förderhöhe entspricht den üblichen BAföG-Sätzen. Die Auszahlung erfolgt als zinsloses Darlehen für maximal zwei Semester. Den Antrag stellst du beim BAföG-Amt. Zusätzlich kannst du Wohngeld beantragen.

Studienabschlussdarlehen

Viele Studierendenwerke und studentische Darlehenskassen bieten darüber hinaus Studienabschlussdarlehen o. ä. an. Das sind meist ebenfalls zinslose Darlehen. Die Bedingungen sind im Detail allerdings regional verschieden. Daher solltest du dich bei dir vor Ort über Möglichkeiten und Antragswege informieren.



Das Stipendium der Hans-Böckler-Stiftung

Die Hans-Böckler-Stiftung (HBS) ist die gemeinsame Stiftung der DGB-Gewerkschaften. Sie fördert Studierende (und Promovierende) mit überdurchschnittlichen Leistungen sowie gewerkschaftlichem und/oder gesellschaftspolischem Engagement – insbesondere Studierende auf dem Zweiten oder Dritten Bildungsweg. Voraussetzung für eine Förderung ist zudem, dass du formal BAföG-berechtigt bist.

Das Stipendium umfasst bis zu 855 Euro monatlich zuzüglich 300 Euro Studienkostenpauschale. Auch Zuschüsse zur Kranken- und Pflegeversicherung und Kinderbetreuungszuschläge sind drin. Das Stipendium muss im Gegensatz zum BAföG nicht zurückgezahlt werden. Die Bewerbung ist zum Winter- und zum Sommersemester möglich.



Hier findest du alle Informationen zum HBS-Stipendium!

STEUERN!



SO SPARST DU RICHTIG!

Studium und Steuern – auf den ersten Blick kein offensichtliches Match. Aber: Ein Blick aufs Steuerrecht lohnt sich manchmal tatsächlich. Denn wer sich ein bisschen auskennt, kann sich (später) einiges an Geld zurückholen – insbesondere Studis mit Nebenjob, Praktikum oder BAföG mit Zuverdienst.

Klar ist aber auch: Steuern sind kein nerviger Pflichtbeitrag. Sie finanzieren alles, was uns als Gesellschaft zusammenhält – von der öffentlichen Uni bis zur Notaufnahme. Ohne Steuern kein BAföG, kein ÖPNV, keine bezahlbare Krankenversicherung. Kurzum: Wir stehen hinter dem Prinzip »Solidarität durch Steuern«. Aber: Das System muss fair sein. Wer wenig hat, darf nicht überproportional belastet werden. Deshalb sagen wir: – Kleine Einkommen entlasten! – Vermögens- und Erbschaftssteuern rauf!

8 PRAKTISCHE TIPPS, DIE DU KENNEN SOLLTEST

Steuerfreibeträge ausschöpfen

Zunächst das Einfachste: In Deutschland gilt für alle Steuerpflichtigen ein jährlicher Grundfreibetrag. Der liegt 2025 bei 12.096 Euro und 2026 bei 12.348 Euro. Solange dein jährliches Einkommen (inklusive BAföG und Nebenjob) unter dieser Grenze bleibt, zahlst du keine Einkommensteuer. Falls doch Steuerabzüge vorgenommen werden, kannst du sie dir durch eine Steuererklärung zurückholen.

Verlustvortrag sichern

Eine besondere Möglichkeit, langfristig Steuern zu sparen, bietet der sogenannte Verlustvortrag. Während deines Studiums entstehen dir oft hohe Ausgaben – etwa Studiengebühren, Semesterbeiträge, Fachbücher, Computer oder Studienreisen. Übersteigen diese Ausgaben dein Einkommen, entsteht ein steuerlicher Verlust. Diesen „Verlustvortrag“ kannst du als Studierende*r beim Finanzamt geltend machen. Er wird über Jahre gesammelt und in deiner Steuerakte vermerkt. Sobald du steuerpflichtiges Einkommen erzielst, wird der Verlustvortrag automatisch verrechnet. Dadurch senkst du dein zu versteuerndes Einkommen und bekommst zum Teil erhebliche Steuererstattungen. Deshalb lohnt sich eine Steuererklärung auch dann, wenn du aktuell wenig oder gar kein Einkommen hast.

Minijobregelungen kennen

Viele jobben, um das Studium zu finanzieren. Minijobs sind dabei weit verbreitet. In der Regel werden Minijobs pauschal über den*die Arbeitgeber*in versteuert. Du musst also keine Steuern zahlen. Aber Achtung: Wenn du mehrere Nebenjobs ausübst, werden alle Einkommen zusammengezählt. Übersteigen deine Gesamteinkünfte regelmäßig die Grenze von 556 Euro, werden alle Jobs steuerpflichtig. Dann solltest du auf eine steuerlich günstige Kombination achten. Lass dich im Zweifel beraten.

Werbungskosten absetzen

Werbungskosten sind alle Ausgaben, die dir im Zusammenhang mit deinem Studium entstehen. Dazu zählen Kosten für Arbeitsmittel wie Laptop, Drucker, Software oder Fachliteratur. Auch Telefon, Internet, Semesterbeiträge, Gebühren für Bibliotheksausweise und deinen Gewerkschaftsbeitrag kannst du geltend machen. Bewahre daher alle Quittungen auf. Im Erststudium kannst du mit Nachweisen Aufwendungen von bis zu 6.000 Euro pro Jahr geltend machen. Wenn du einen Job hast und lohnsteuerpflichtig bist, kannst du den Arbeitnehmer-Pauschbetrag in Höhe von 1.230 Euro jährlich nutzen. Hierbei sind keine Einzelnachweise erforderlich.

Fahrtkosten abrechnen

Viele Studierende pendeln zwischen Wohnung, Uni oder Praktikumsplatz. Pro gefahrenem Kilometer kannst du 0,30 Euro (bei Nutzung eines PKWs) oder tatsächliche Ticketkosten (bei Bus und Bahn) absetzen (gilt auch für das Semesterticket!). Besonders wenn du regelmäßig längere Strecken fährst, summiert sich das schnell zu einem ordentlichen Betrag.

Studienbedingten Umzug geltend machen

Bist du für dein Studium in eine andere Stadt gezogen? Dann solltest du wissen, dass Umzugskosten steuerlich geltend gemacht werden können. Dazu zählen Transportkosten, Maklergebühren oder Pauschalen für weitere Ausgaben rund um den Umzug. Wichtig ist, dass dein Umzug unmittelbar mit dem Studium verbunden ist.

Kranken- und Pflegeversicherung angeben

Deine Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung gelten als Sonderausgaben. Selbst wenn du momentan keine Steuern zahlst, weil dein Einkommen gering ist, lohnt es sich, diese Beiträge in der Steuererklärung anzugeben. So kannst du möglicherweise später vom Verlustvortrag profitieren.

Weiterbildungskosten anrechnen lassen

Nicht nur Studiengebühren und Fachliteratur sind absetzbar, sondern auch Kosten für Weiterbildungen, Seminare oder Sprachkurse. Wichtig ist, dass ein Zusammenhang mit deinem Studienfach klar erkennbar ist. Bewahre auch hier alle Belege sorgfältig auf.

STEUERERKLÄRUNG – LÄSTIG, ABER KANN SICH LOHNEN

Viele Studierende scheuen sich vor einer Steuererklärung, doch sie lohnt sich fast immer. Gerade wer wenig verdient, erhält oft alle gezahlten Steuern zurück. Aber auch für diejenigen, die aktuell nicht jobben, kann der Verlustvortrag eine sinnvolle Sache sein. Online über ELSTER geht die Steuererklärung kostenlos. Unterstützung bieten Studierendenvertretungen, deine lokale DGB-Jugend-Beratungsstelle und unsere Online-Beratung für Studierende.



[jugend.dgb.de/
studium/
studierendenberatung](https://jugend.dgb.de/studium/studierendenberatung)

»Die Mehrheit der Frauen ist nicht wirtschaftlich unabhängig«

Über die Notwendigkeit finanzieller Eigenständigkeit von Frauen und was es braucht, um sie zu erreichen – ein Gespräch mit Laura Rauschnick

**Laura, du leitest das DGB-Projekt „Was verdient die Frau?“
Was verdient denn „die Frau“?**

Derzeit durchschnittlich 16 Prozent weniger als Männer. Das ist der Gender-Pay-Gap, der in den letzten Jahren kaum gesunken ist. Deutschland ist damit ein Schlusslicht in Europa. Oft wird versucht, das Problem kleinzureden. Zum Beispiel in dem gesagt wird, der eigentliche, bereinigte Gender-Pay-Gap liege ja bei nur 6 Prozent. Da sind Faktoren wie Teilzeitarbeit, Hierarchieebenen und branchenspezifische Unterschiede rausgerechnet. Aber all diese Faktoren, die rausgerechnet werden, zeigen an, dass und wie Frauen auf dem Arbeitsmarkt diskriminiert werden. Zum Beispiel arbeiten viele Frauen in Teilzeit. Es wird gesagt, das sei der Grund, warum sie weniger verdienen. Für den Gender-Pay-Gap werden aber Bruttostundenlöhne verglichen. Viele Frauen verdienen in Teilzeit pro Stunde also weniger, als sie in Vollzeit auf derselben Position verdienen würden. Deshalb finde ich es wichtig, von 16 Prozent und nicht von 6 Prozent zu sprechen.

**70 Prozent der berufstätigen Frauen in Deutschland können mit ihrem Einkommen nicht dauerhaft für sich und ein Kind sorgen.
Was sagt uns das?**

Das ist eine dramatische Zahl, die uns sagt, dass die Mehrheit der Frauen nicht wirtschaftlich unabhängig ist. Sie können mit dem, was sie verdienen, nicht langfristig vorsorgen. Das hängt aber nicht nur mit dem Gender-Pay-Gap zusammen. Frauen leisten den Großteil der unbezahlten Sorgearbeit. Das heißt, unbezahlte und bezahlte Arbeit sind ungerecht verteilt. Zudem sind viele Frauen von Diskriminierung und Sexismus am Arbeitsplatz betroffen, was sie daran hindert, richtig am Arbeitsmarkt teilzunehmen. Das führt am Ende dazu, dass Frauen von Altersarmut bedroht sind. So lag der Gender-Pension-Gap 2024 bei knapp 37 Prozent und hat sich in den letzten Jahren kaum verringert. Wir machen da nicht wirklich Fortschritte, was alarmierend ist.



»Finanzielle Unabhängigkeit bedeutet auch, sich aus einer gewalttätigen Beziehung oder einem Abhängigkeitsverhältnis lösen zu können, ohne in finanzielle Not zu geraten.«

Wann ist wirtschaftliche Unabhängigkeit erreicht?

Ich finde es schwierig, das exakt zu beziffern, weil es stark von den individuellen Lebensumständen abhängt: Wie lebe ich? Für wie viele Personen bin ich verantwortlich? Prinzipiell würde ich aber sagen, finanzielle Unabhängigkeit bedeutet: Ich kann mit meinem eigenen Einkommen langfristig für mich selbst – und gegebenenfalls auch für ein Kind – vorsorgen. Ich kann etwas für das Alter zurücklegen und bin in der Lage, unvorhergesehene Situationen wie Arbeitslosigkeit oder Krankheit zu überbrücken. Und ein Punkt, der mir besonders im Hinblick auf Frauen wichtig ist: Finanzielle Unabhängigkeit bedeutet auch, sich aus einer gewalttätigen Beziehung oder einem Abhängigkeitsverhältnis lösen zu können, ohne in finanzielle Not zu geraten.



Wie wirkt sich die Studien- und Berufswahl auf die spätere finanzielle Unabhängigkeit aus?

Tatsächlich wählen Jungen eine deutlich größere Bandbreite an Ausbildungsberufen als Mädchen, was mit Sozialisation und stereotypen Rollenbildern zusammenhängt. Das wirkt sich auf den weiteren Lebenslauf aus, weil frauendominierte Berufe prinzipiell schlechter bezahlt werden als männerdominierte Berufe. Was wiederum damit zusammenhängt, dass die Arbeit von Frauen – bezahlt oder unbezahlt – anders bewertet wird als die Arbeit von Männern. Es werden also schon bei der Berufswahl die Grundsteine für die weitere Erwerbsbiografie gelegt.

Es gibt eine hohe Abbruchrate von Frauen in MINT-Fächern (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik) – und das nicht, weil sie das nicht können, sondern weil sie gefühlt doppelt so viel leisten müssen, um ernst genommen zu werden und oft sexistischem Verhalten ausgesetzt sind. Ich kenne viele, die das irgendwann nicht mehr aushalten. Deshalb sensibilisieren wir junge Frauen für berufliche Entscheidungen und deren langfristige Wirkung, ohne ihnen die Verantwortung für strukturelle Probleme zu geben. Wir arbeiten auch mit Betrieben zusammen und werben für gleichstellungspolitische Maßnahmen. Denn es sind nicht individuelle Entscheidungen, die Frauen ausbremsen, sondern die strukturellen Rahmenbedingungen.

Wie erkennt man eine*n Arbeitgeber*in, die*der sich ernsthaft mit Gleichstellung und Entgeltgerechtigkeit auseinandersetzt?

An der Stellenausschreibung lässt sich schon viel ablesen. Ein faires, transparentes Entgeltsystem ist ein gutes Signal, ebenso flexible Arbeitszeiten oder Teilzeitmöglichkeiten in Führungspositionen. Wichtig ist auch eine diskriminierungsfreie Unternehmenskultur. Im Vorstellungsgespräch kann man nachfragen: Gibt es eine Gleichstellungsbeauftragte? Familienfreundliche Arbeitszeitmodelle? Und was heißt eigentlich „flexible Arbeitszeit“ – kann ich damit meine Kinder morgens in die Kita bringen oder heißt das, ich soll abends um 20 Uhr noch Mails beantworten? Auch Männer sollten nach Elternzeitmodellen fragen.

2024 lag die Teilzeitquote laut Statistischem Bundesamt bei 49 Prozent bei Frauen und 12 Prozent bei Männern. Wie kommt dieser große Unterschied zustande?

Das liegt vor allem daran, dass Frauen nach wie vor den Großteil der unbezahlten Sorgearbeit übernehmen – Kinder betreuen, Angehörige pflegen, den Haushalt managen. Dadurch bleibt weniger Zeit für bezahlte Arbeit. Die Folgen kennen wir: Wer weniger arbeitet, verdient weniger und gerät schneller in Abhängigkeiten.

Diese Entscheidungen, die in heterosexuellen Partnerschaften getroffen werden, hängen mit traditionellen Rollenbildern und ungleichen Einkommen zusammen. Wenn der Mann mehr verdient, scheint es sinnvoll, dass er Vollzeit arbeitet, langfristig ist das aber oft ein Nachteil für die Frau. Von einer partnerschaftlichen Aufteilung würden beide profitieren. Es kann immer auch passieren, dass der Mann seinen Job verliert oder arbeitsunfähig wird. Dafür braucht es passende Rahmenbedingungen.

Wenn man sich den Erwerbsverlauf von Frauen anschaut, läuft die Kurve zunächst fast parallel zu der der Männer, dann bricht sie plötzlich ein. Was passiert hier?

Die Geburt des ersten Kindes ist der Schlüsselmoment für diese unterschiedlichen Erwerbsbiografien. Interessanterweise arbeiten Männer nach der Geburt des ersten Kindes sogar noch mehr. Bei Frauen geht die Arbeitszeit erstmal auf null und steigt dann nur

»Was verdient die Frau? Mehr Geld, Zeit und Respekt!«

Ist ein Projekt des DGB, das auf strukturelle Hürden aufmerksam macht, die Frauen an wirtschaftlicher Unabhängigkeit hindern. Es bietet Informationen und Materialien zu Berufseinstieg, Arbeitsalltag und Rente und lädt zur Vernetzung ein.



was-verdient-die-frau.de

instagram.com/wasverdientdiefrau



JOIN!

langsam wieder. Oft bleibt sie auf einem Teilzeitlevel. Das Thema Elterngeld spielt dabei auch eine Rolle. Entscheidend ist, wie sich Paare im ersten Jahr nach der Geburt organisieren. Viele starten mit dem Vorsatz, die Betreuung partnerschaftlich zu regeln, landen dann aber doch beim bekannten „12+2“-Modell: zwölf Monate Elterngeld für die Mutter, zwei für den Vater. Am Ende führt das dazu, dass der Vater nie allein für das Kind verantwortlich war. Und dann wundert man sich, dass sich die Aufgabenverteilung nach einem Jahr nicht plötzlich ändert.

Was macht Trennungen für viele Frauen zu einem Armutsrisiko?

Viele – auch in unseren Workshops – denken: „Ich heirate ja aus Liebe, trennen werden wir uns schon nicht. Und wenn doch, bin ich abgesichert.“ Aber die Realität ist, dass sich viele Paare trennen. Nach einer Scheidung hat das Kind Anrecht auf Unterhalt, nicht die Mutter. Frauen, die viel unbezahlte Sorgearbeit übernommen haben, lange gar nicht oder nur in Teilzeit gearbeitet haben, sind am Ende oft kaum abgesichert. Das Armutsrisiko für Alleinerziehende ist extrem hoch und die meisten von ihnen sind Frauen.



Was müsste sich ändern, damit wir in 10 Jahren über andere Zahlen sprechen?

Da gibt es die politischen Rahmenbedingungen und die betriebliche Ebene. Betriebe können zum Beispiel gute Vereinbarkeitsbedingungen schaffen – mit Blick darauf, dass Vereinbarkeit alle betrifft. Es geht darum, Arbeitsplätze für Frauen zu gestalten, die wirklich attraktiv sind. Betriebe könnten gezielt werdende Väter zur Elternzeit beraten. Auch bei Themen wie Arbeitszeitregelungen oder transparenten Firmenentgeltsystemen lässt sich viel machen. Betriebsräte sind sehr wichtig. Die haben viele Instrumente an der Hand, aber es hängt natürlich davon ab, wie engagiert die Leute sind. Oft bleiben Gleichstellungsthemen auf der Strecke, weil andere Dinge dringender erscheinen.

Und dann gibt es die politischen Rahmenbedingungen. Kinderbetreuungsmöglichkeiten müssen ausgebaut werden, mit Betreuungszeiten, die wirklich einen ganzen Arbeitstag abdecken, um Vollzeitarbeit überhaupt zu ermöglichen. Außerdem sind alle Maßnahmen wichtig, die partnerschaftliche Arbeitsteilung fördern. Das wäre zum Beispiel eine Reform des Elterngeldes mit mehr reservierten, nicht übertragbaren Monaten für beide Elternteile. Schon eine Regelung wie „7+7“, bei der beide Elternteile sieben Monate Elterngeld erhalten und sich aktiv für die Aufteilung entscheiden müssen, könnte Denkmuster aufbrechen. Dann wäre das „12+2“-Modell nicht mehr die automatische Lösung.

Die Väterfreistellung nach der Geburt eines Kindes sollte längst umgesetzt sein, sie ist sogar EU-Recht. Im Juni 2026 soll eigentlich auch die EU-Entgelttransparenzrichtlinie ins deutsche Recht übernommen werden.

»Wenn sich bei der Verteilung von bezahlter und unbezahlter Arbeit etwas verändern würde, würde das weitere Verbesserungen nach sich ziehen.«

Auch die Steuerpolitik und das Ehegattensplitting sind wichtige Faktoren. Die Kombination aus Splitting-Vorteil und den Steuerklassen III und V ist problematisch. Viele Paare wählen die Kombination der Steuerklassen III und V: Der Partner mit dem höheren Einkommen, meist der Mann, zahlt weniger Steuern in Klasse III. Der andere Partner, oft die Frau, zahlt deutlich mehr in Klasse V. Auch wenn sich das bei der Steuererklärung wieder ausgleicht, beeinflusst diese Aufteilung wichtige Leistungen wie das Elterngeld, die am Nettoeinkommen bemessen werden. Hinzu kommt der Splitting-Vorteil, der umso höher ist, je weiter die Einkommen auseinander liegen. Er bewirkt dass sich für viele Frauen Mehrarbeit auf den ersten Blick finanziell nicht lohnt und hält sie erwiesenermaßen vom Arbeitsmarkt fern.

Im Grunde ist das ein Teufelskreis, in dem sich alles gegenseitig bedingt. Aber wenn man fragt, wo man ansetzen sollte, dann würde ich sagen: Bei der Verteilung von bezahlter und unbezahlter Arbeit. Wenn sich da etwas verändert, dann zieht das weitere Verbesserungen nach sich.

Wie setzt ihr euch mit „Was verdient die Frau?“ für diese Anliegen ein?

Unser Ziel ist es, vor allem jüngere Frauen für Gleichstellungsthemen zu sensibilisieren, damit sie wissen, welche Folgen ihre Ent-

scheidungen haben können. Über Social Media erreichen wir unsere Zielgruppe direkt. Mit „Bildet Banden“ haben wir ein Netzwerk aufgebaut, in dem sich Frauen in verschiedenen Städten zu Stammtischen treffen und austauschen. Wir begleiten das, denn viele Entscheidungen fallen nicht in der Politik, sondern am Küchentisch. Es braucht das Wissen und die Stärke, dort zu sagen: „Wir teilen uns Erwerbs- und Sorgearbeit auf.“

Außerdem bieten wir Workshops an, sind auf Veranstaltungen präsent und stellen auf unserer Website viele Materialien bereit. Ein weiterer Schwerpunkt ist die betriebliche Ebene: Mit unserer Toolbox unterstützen wir Betriebs- und Personalräte und alle anderen, die im Unternehmen etwas verändern wollen. Denn die Bedingungen am Arbeitsplatz prägen auch, wie selbstbewusst Frauen ihre Ansprüche im Privaten vertreten können.



→ **LAURA RAUSCHNICK**
ist Politik- und Genderwissenschaftlerin und Leiterin des DGB-Projekts
„Was verdient die Frau?“



TARIFVERTRÄGE SIND UNSERE SUPERKRAFT. UND DEIN STARTVORTEIL FÜR DEN BERUFSEINSTIEG.

Tarifverträge regeln wichtige Dinge wie Lohn, Urlaub, Arbeitszeit – und zwar besser als das Gesetz. Das Besondere: Nur Gewerkschaftsmitglieder haben Rechtsanspruch.

Tarifverträge bringen mehr Geld und Zeit

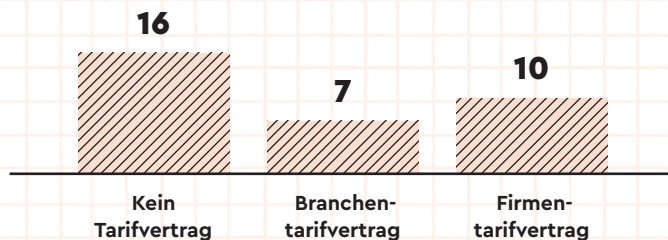
Tariffbindung spürst du auf deinem Konto: Im Schnitt verdienen Beschäftigte mit Tarifvertrag bei gleicher Tätigkeit 11 Prozent mehr als Arbeitnehmer*innen ohne Tarifvertrag. Das sind einige hundert Euro brutto Unterschied. Pro Monat! Schon allein dafür würde es sich lohnen, bei der Jobsuche auf Tariffindung zu achten. Aber Tarifverträge können noch viele weitere Vorteile mit sich bringen, zum Beispiel:

- mehr Urlaub (in der Regel 6 Wochen pro Jahr)
- weniger Arbeitszeit (in der Regel unter 40 Stunden pro Woche)
- Sonderzahlungen wie Urlaubs- oder Weihnachtsgeld
- Regelungen zur Qualifizierung und Weiterbildung

Tarifverträge verringern den Gender-Pay-Gap

In Puncto Geschlechtergerechtigkeit sind Tarifverträge echte Vorreiter. Branchenübergreifend ist der durchschnittliche Bruttostundenverdienst für Frauen in tarifgebundenen Unternehmen 4,39 Euro höher als der für Frauen in tarifungebundenen Unternehmen. Auch der Gender-Pay-Gap ist mit Tarifvertrag deutlich kleiner:

Durchschnittliche unbereinigte Lohnlücke zwischen Männern und Frauen in Prozent, 2023*



*Anmerkungen: Die Auszahlungen beziehen sich auf Vollzeitbeschäftigte in Betrieben mit mindestens 50 Beschäftigten, darunter mindestens 5 Männer und 5 Frauen in Vollzeit. N=1.530 Betriebe
Quelle: IAB-Betriebspanel (IAB-BP) 9323 v1, Querschnittsmodell, gewichtete Werte.

Was ist ein Tarifvertrag?

In Deutschland können Gewerkschaften und Arbeitgeber*innen selbstständig, das heißt ohne Einmischung der Politik, die Arbeitsbedingungen aushandeln. Das geschieht in Tarifverhandlungen. Das Ergebnis ist ein Tarifvertrag. Tarifvertragliche Regelungen sind meist besser als gesetzliche Bestimmungen. Sie regeln unter anderem:

- Löhne und Gehälter
- Arbeitszeiten
- Urlaubsanspruch
- Sonderzahlungen
- Weiterbildung

Einen Rechtsanspruch auf tarifliche Leistungen haben nur Gewerkschaftsmitglieder.

Tarifverträge erleichtern den Berufseinstieg

Tarifliche Einstiegsgehälter liegen in der Regel über dem Durchschnitt. In MINT- und wirtschaftswissenschaftlichen Berufen verdienen Beschäftigte mit drei Jahren Berufserfahrung rund 14 Prozent mehr als in Betrieben ohne Tariffindung. Auch die Gehaltsentwicklung ist besser planbar: Im ersten Jahr steigt das Einkommen im Schnitt um etwa 10 Prozent. Weitere Erhöhungen folgen durch regelmäßige Tarifrunden. Das passiert allerdings nicht einfach automatisch. Dafür braucht es starke Gewerkschaften mit möglichst vielen Mitgliedern in den Unternehmen. Denn Tarifverträge können nur durch Gewerkschaften verhandelt und abgeschlossen werden. Und je stärker die Gewerkschaften sind, desto mehr können sie erreichen.

Doch Tarifverträge sind gefährdet!

Tarifverträge bringen so viele Vorteile mit sich. Trotzdem ist die Tariffindung in den letzten Jahren gesunken. Aktuell ist nur noch knapp die Hälfte der Beschäftigten in Deutschland tarifgebunden, das ist viel zu wenig. Zum Vergleich: Die europäische Mindestlohnrichtlinie verpflichtet alle Mitgliedsstaaten, eine Tariffindung von 80 Prozent zu erreichen. Eine Ursache für die schwindende Tariffindung ist, dass einige Arbeitgeber*innen sich mehr und mehr ihrer Verantwortung entziehen. Sie wollen nicht, dass Arbeitsbedingungen kollektiv durch Gewerkschaften verhandelt werden.

Tipp

Beim Einkommen immer auf das Jahresentgelt achten, weil dort Gehaltsunterschiede am deutlichsten erkennbar sind. Manche Arbeitgeber*innen zahlen 12, andere 13 Monatsgehälter. Mit Tarifvertrag können weitere Vorteile wie Urlaubs- und Weihnachtsgeld dazukommen.





Dein Lohn- und Gehaltscheck

Über 500 Berufe sind hier gelistet. Aktuell, individuell und präzise kannst du vergleichen, ob dein Verdienst im Durchschnitt liegt oder nicht. Ein Angebot des Wirtschafts- und sozialwissenschaftlichen Instituts (WSI) der Hans-Böckler-Stiftung.



WAS KÖNNEN WIR TUN?

Alle in die Gewerkschaft!

Um die Tarifbindung zu erhöhen, brauchen wir starke Gewerkschaften. Und stark werden Gewerkschaften nur durch ihre Mitglieder. Je mehr Menschen sich organisieren, desto besser! Deshalb: jetzt Mitglied werden und mit uns für die Tarifwende kämpfen!

„Ohne-Tarif“-Mitgliedschaften abschaffen!

Arbeitgeber*innenverbände haben die Aufgabe mit den Gewerkschaften Tarifverträge auszuhandeln. Seit einigen Jahren haben sie eine Hintertür geschaffen, die Unternehmen eine Mitgliedschaft im Verband ermöglicht, ohne ausgehandelte Tarifverträge anzuwenden. Diese OT-Mitgliedschaften gehören abgeschafft.

Bundestariftreuegesetz schnell umsetzen!

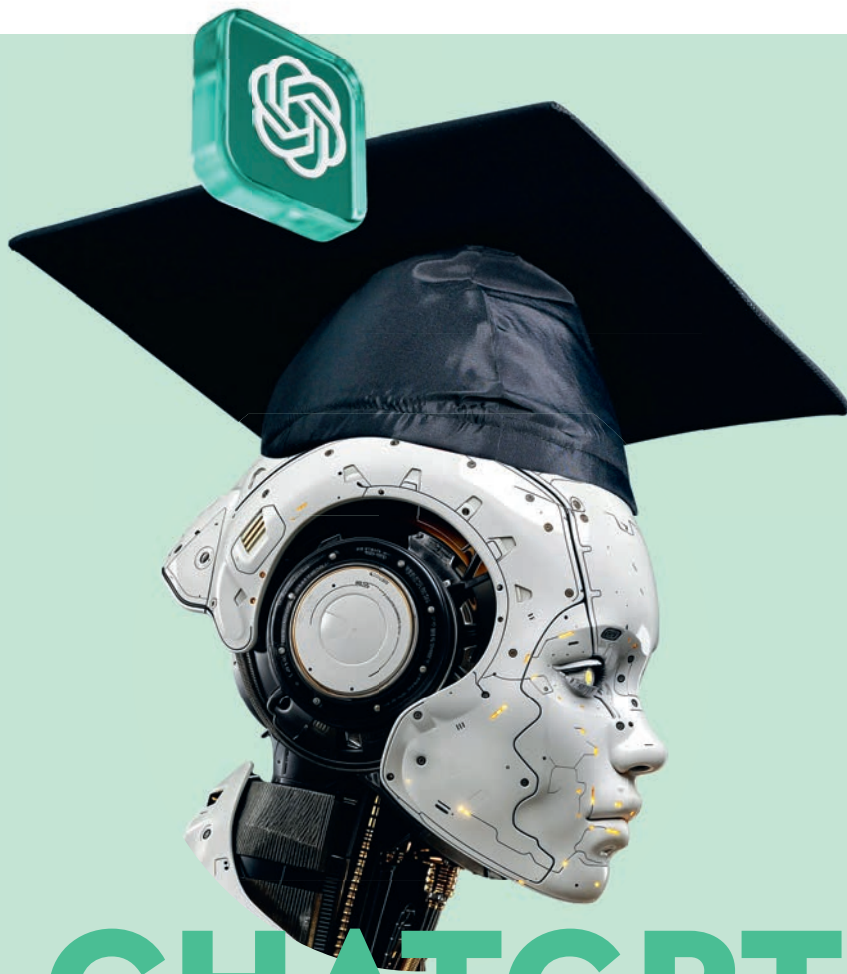
Aufträge nur bei fairer Entlohnung – das ist das Ziel des geplanten Tariftreue-Gesetzes. Künftig sollen öffentliche Aufträge nur noch an Unternehmen vergeben werden, die nach Tarif bezahlen.

Damit würde der Wettbewerb gerechter: Betriebe, die Tarifverträge einhalten und Mitbestimmung ermöglichen, geraten nicht länger ins Hintertreffen gegenüber solchen, die auf Kosten der Beschäftigten sparen. Zugleich schafft das Gesetz klare Standards: Lohn- und Sozialdumping sowie die Vergabe an dubiose Subunternehmen könnten so unterbunden werden. Bislang zählt bei öffentlichen Ausschreibungen meist allein der Preis.

Gemeinsam für gute Arbeit und ein gutes Leben!



Ob in der Firma, in der du arbeitest, ein Tarifvertrag gilt, erfährst du beim Betriebsrat bzw. Personalrat oder bei deiner zuständigen DGB-Gewerkschaft.



CHATGPT KILLED THE BACHELOR- ARBEIT

Künstliche Intelligenz prägt die Hochschullandschaft wie nie zuvor: Von neuen Prüfungsformaten bis hin zu rechtlichen Fragen stellt sie Studierende und Lehrende vor grundlegende Veränderungen. Doch wo Chancen wie Effizienz und Innovation entstehen, wachsen auch Unsicherheiten – über Abhängigkeit, Fairness und den richtigen Umgang mit der Technologie.

Jakobs Studium wäre ohne KI ganz anders verlaufen. Er studiert Mathematik an der Universität Köln und nutzt regelmäßig KI-Tools für Programmieraufgaben. „ChatGPT hat mir praktisch die Notwendigkeit abgenommen, die Sprache Julia vollständig zu lernen. Ich konnte mich stärker auf das Verständnis der Methoden konzentrieren, anstatt den Code komplett selbst schreiben zu müssen.“ KI hat ihm dadurch überhaupt erst ermöglicht, seine Fachrichtung einzuschlagen, sagt Jakob: „Ich wäre vermutlich nicht in die Programmier-Richtung gegangen, weil mir der Einstieg zu steil war.“ Er sieht allerdings auch Gefahren: „Natürlich besteht auch das Risiko, zu abhängig zu werden – aber der Nutzen überwiegt für mich klar.“

Fluch oder Segen?

Wie es aussieht, wenn KI kopflos genutzt wird, weiß Can. Er studiert Wirtschaftswissenschaften an der Leibniz Universität Hannover. Auch er nutzt KI. Wenn er etwas nicht versteht, fragt er die KI nach einer einfacheren Erklärung. Ihm ist aber wichtig, eine kritische Haltung gegenüber Künstlicher Intelligenz zu behalten. „Meine Kommiliton*innen sehen gefühlt die KI als höchste Autorität an, was sie sagt, ist Gesetz und wird so stimmen.“ Das merkt er vor allem bei Gruppenarbeiten: „Die Aufgabenstellung wird in die KI gehauen, es wird was ausgespuckt und das wird ohne große Revision einfach dann in die Gruppe geschickt.“

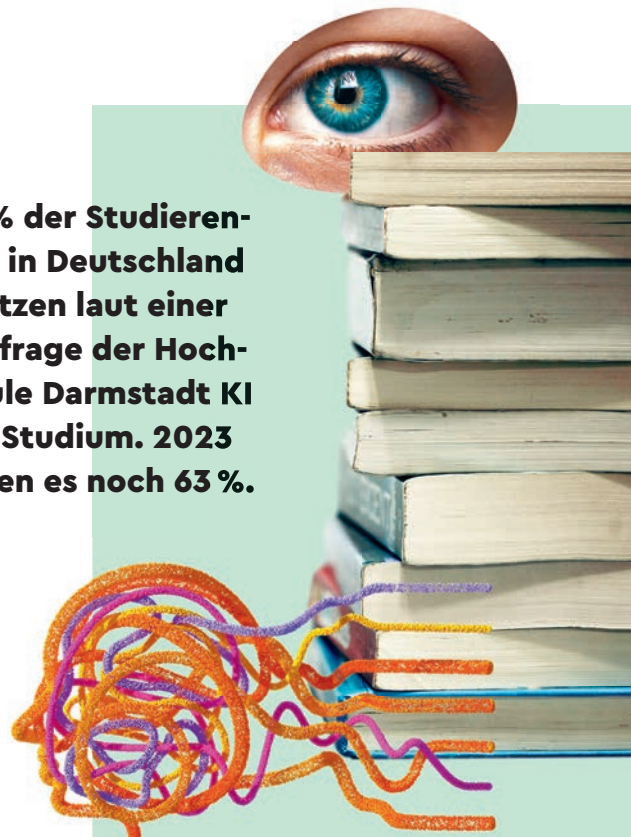
Ob Fluch oder Segen, KI studiert längst mit. „KI-basierte Tools sind mittlerweile ein integraler Bestandteil des Studiums“, erklärt Jörg von Garrel, Professor für Prozess- und Produktionsinnovation an der Hochschule Darmstadt. 92 Prozent aller Studierenden in Deutschland nutzen laut einer aktuellen Studie, die Jörg von Garrel geleitet hat, KI-Tools. 2023 waren es noch 63 Prozent. Kein Wunder, wirkt KI doch wie fürs Studium gemacht: Texte zusammenfassen, Recherchieren, Übersetzen, Datensätze analysieren und ganze Programme oder Texte schreiben. Jörg von Garrel plädiert daher für eine konstruktive Einbindung von KI in die Lehre: „Hochschulen sollten auf Integration statt Verbannung setzen. Zwar bestehen Risiken wie Halluzinationen, mangelnde Erklärbarkeit oder ethische Fragen, aber der Nutzen überwiegt – sofern eine reflektierte, kritische und didaktisch eingebettete Nutzung gewährleistet ist.“

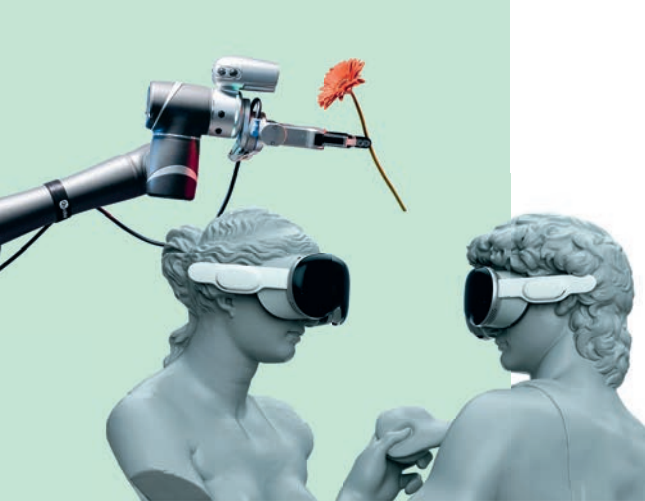
Erlauben oder verbieten oder?

Dafür ist an der Ruhr Universität Bochum Nadine Lordick zuständig. Seit 2022 berät sie im Projekt KI:edu.nrw Lehrende, Studierende und Verwaltungsmitarbeiter*innen in Sachen KI. „Ich nehme viel Überforderung und ganz viel Unsicherheit wahr. Das ist auch verständlich, weil KI in Frage stellt, welchen Stellenwert das Schreiben hat und welche Fähigkeiten wir in Zukunft benötigen.“ Viele Lehrende kämen zu ihr und erwarteten klare Antworten auf die Frage, wie viel künstliche Intelligenz sie in ihren Kursen und Prüfungen zulassen sollten. „Die kann ich ihnen aber nicht geben.“ Denn wie viel KI sinnvoll ist, hängt vom Kontext ab, sagt Lordick, und ist letztlich ein Aushandlungsprozess. Das müssten die Lehrenden mit ihren Studierenden gemeinsam herausfinden – ein Prozess der Zeit braucht, die in eng getakteten Studienplänen oft nicht gegeben ist.

Auch müssen beide Gruppen dafür bereit sein, offen miteinander zu reden, sagt Nadine Lordick. Daran hakt es aber noch: „Es gibt ein gegenseitiges Misstrauen: Die Dozierenden unterstellen den Studierenden, dass sie sich mit Hilfsmitteln das Studium vereinfachen und deshalb nichts mehr lernen. Die Studierenden befürchten schlechtere Noten, wenn sie zugeben, dass sie KI nutzen.“ Die Lösung: Transparenz. „In meinem Fall war der Umgang meines Seminarleiters recht pragmatisch“, erzählt der Mathematikstudent Jakob. „Ich sollte einfach zwei Sätze in die Einleitung schreiben, in denen ich kurz beschreibe, wie ich KI genutzt habe. Das war's.“ Andere Hochschulen, etwa die Leuphana Universität Lüneburg, gehen sogar noch weiter: Dort wird Studierenden in einigen Fächern empfohlen, die Prompts anzugeben, die sie genutzt haben.

92 % der Studierenden in Deutschland nutzen laut einer Umfrage der Hochschule Darmstadt KI im Studium. 2023 waren es noch 63 %.





Am meisten wird KI in den Ingenieurwissenschaften genutzt (96%), am seltensten in Kunst und Kulturwissenschaften (80 %).

Leitlinien entwickeln

Dass Studierende sich nicht trauen, transparent mit KI umzugehen, liegt auch daran, dass sie gar nicht wissen, was erlaubt ist. „Die Regeln sind oft diffus“, findet Jakob. „Ich persönlich fände klarere, differenziertere Vorgaben hilfreich – etwa wann KI als Werkzeug ok ist und wann es als Täuschung gilt. Aktuell herrscht eher Unsicherheit.“ Was erlaubt ist, und was nicht, hängt von der Hochschule ab, denn es gibt in Deutschland keine einheitliche Regelung für die Nutzung von KI im Studium. In den Hochschulgesetzen der Bundesländer kommt Künstliche Intelligenz gar nicht vor, jede Hochschule muss ihre eigenen Regeln machen. In Bayern könnte es bald anders aussehen, dort mischt sich die Politik in die Debatte ein: Wissenschaftsminister Markus Blume (CSU) hat Anfang des Jahres angekündigt, den Einsatz von Künstlicher Intelligenz bei Universitätsprüfungen grundsätzlich erlauben zu wollen. Im Rahmen einer Änderung des Hochschulinnovationsgesetzes will er ein generelles KI-Verbot untersagen. Genaue Regelungen müssten die Hochschulen aber weiterhin selbst treffen.



Wie funktioniert ChatGPT eigentlich?

Künstliche Intelligenz (KI) kann verschiedene Formen annehmen. Weit verbreitet sind Large Language Models (LLM) wie ChatGPT, die mit großen Textmengen trainiert werden, um Muster und Zusammenhänge in Sprache zu erkennen. Dabei zerlegen sie Texte in kleine Einheiten, sogenannte Tokens, und analysieren deren Kontext. Auf dieser Grundlage berechnet das LLM Wahrscheinlichkeiten, um die nächsten Wörter vorherzusagen, und generiert so kohärente Texte. Es „denkt“ jedoch nicht wie ein Mensch, sondern basiert rein auf statistischen Mustern aus seinen Trainingsdaten.

Dass der Einsatz von KI an Hochschulen reguliert wird, findet Jannica Budde vom Centrum für Hochschulentwicklung richtig. Denn neue Technik brauche neue Regeln. Im Herbst 2024 waren 65 Prozent aller Hochschulen gerade dabei, Leitlinien für die Nutzung von KI zu entwickeln. „Die meisten Hochschulen erlauben darin KI generell, lassen aber die einzelnen Fachbereiche, Fakultäten oder sogar Lehrenden im Detail darüber entscheiden.“ Der KI-Flickenteppich in der deutschen Hochschullandschaft wird also bleiben, und sogar noch größer werden, wenn in jedem Institut und in jedem Seminar bald eigene Regeln herrschen. Budde sieht darin auch einen Vorteil: „Eine hochschulweite Regelung ist schwer zu finden und nicht wirklich sinnvoll. Es ist ja etwas anderes, ob ich generative KI für einen Laborbericht in der Chemie verwende oder für eine Textanalyse in der Germanistik oder Romanistik.“

Ist KI zu erkennen?

Die Frage, wie Hochschulen mit KI umgehen sollen, sorgt inzwischen auch vor Gericht für Diskussionen. An der Technischen Universität München wurde letztes Jahr ein Bewerber auf ein Masterstudium abgelehnt, weil sein Essay verdächtig stark nach KI klang. Dabei fiel besonders die hohe Dichte an Infos, fehlerfreies Englisch und ein Stil auf, der so gar nicht zu den bisherigen Arbeiten des Bewerbers passte. Er hatte sich ein Jahr zuvor bereits erfolglos beworben. Die Uni zog daraus den Schluss, dass die Beiträge nicht von Menschenhand geschrieben sein konnten, das Verwaltungsgericht München gab der Uni Recht. Mittlerweile sind zwei weitere Bewerber*innen aus demselben Grund von der TU München abgelehnt worden.

Dabei ist es eigentlich kaum möglich, KI-generierte Texte eindeutig zu erkennen. Das zeigt eine aktuelle Studie der University of Reading. In einem Psychologie-Studiengang wurden Essays von Studierenden heimlich gegen von KI erstellte Texte ausgetauscht – und das Ergebnis ist ernüchternd: 94 Prozent der KI-Beiträge wurden nicht enttarnt und erzielten im Schnitt sogar bessere Noten als die menschlichen Arbeiten. Bewertet wurden sowohl kurze Antworten mit bis zu 200 Wörtern als auch ausführliche Essays mit 1500 Wörtern. Die KI erzielte sogar im Durchschnitt eine halbe Note besser als die menschlichen Autor*innen.

Prüfungsformen neu denken

Wie gehen Hochschulen damit um, nicht mehr erkennen zu können, ob Abschlussarbeiten mithilfe von KI geschrieben wurden? Eine pragmatische und radikale Lösung hat die Prager Wirtschaftsuniversität gefunden: Seit dem Wintersemester 2024/25 müssen Bachelorstudierende dort keine Abschlussarbeit mehr schreiben. Die Universitätsleitung begründet den Schritt damit, dass es unmöglich geworden ist zu erkennen, ob ein Mensch oder eine Maschine eine Bachelorarbeit geschrieben hat. Stattdessen schließen die Studierenden ihren Bachelor jetzt mit Forschungsprojekten und Praktika ab.

Auch in Deutschland werden gerade Prüfungsformen in Frage gestellt. „Wir sehen, dass Prüfungen wieder zurück an den Campus kommen“, sagt Jannica Budde. „Take-Home-Exams und Onlineprüfungen werden weniger, dafür wird die Einführung von mündlichen Prüfungen wieder diskutiert.“ Sie findet es richtig, über Prüfungsformen nachzudenken und schlägt vor, auch die Bewertungskriterien anzupassen. „Vielleicht müssen wir davon weggehen, ein Endprodukt zu bewerten, das vielleicht schön formuliert ist, und mehr den Prozess bewerten, der dorthin geführt hat.“

Gerechter wird das Studium durch KI leider nicht, gibt Jannica Budde zu Bedenken. Denn wer sich teure Zugänge zu leistungsfähiger KI leisten kann, hat einen klaren Vorteil. Um diese Diskrepanz auszugleichen, stellen Universitäten in Augsburg, Ingolstadt und München



KI nutzen – was ist erlaubt?

Eine bundesweite Regelung für die Nutzung von KI im Studium gibt es nicht, viele Universitäten überarbeiten gerade ihre Studienordnungen. Es gibt auch keine Kennzeichnungspflicht für KI-generierte Texte. Das erste juristische Gutachten zum Einsatz von KI im Studium wurde 2023 vom Land NRW in Auftrag gegeben. Es stellt grundlegend klar, dass Nutzer*innen durchaus Urheberchaft an Texten beanspruchen können, bei denen sie von KI unterstützt wurden. Voraussetzung ist allerdings, dass sie eine geistige Eigenleistung zu den Texten beitragen. Zum Beispiel indem sie mehrere Befehle nutzen, um den Text zu erstellen, oder ihn nachträglich bearbeiten.

mittlerweile Lizenzen für KI-Programme bereit. Auch an der Ruhr Uni Bochum gibt es einen eigenen Zugang zu ChatGPT, erklärt Nadine Lordick: „Das ist ein Programm, das auf das Sprachmodell von Open AI zurückgreift. Damit die Studierenden sich aber nicht bei ChatGPT anmelden müssen, und ihre Daten preisgeben, haben wir ein neues Interface erstellt, das die Nutzerdaten anonymisiert.“

Solidarisch lernen

Schließlich macht KI das Studieren nicht unbedingt einfacher – im Gegenteil. Mit steigenden technischen Hilfsmitteln steigen auch die Anforderungen an Studierende. Um das zu verstehen, reicht ein Blick in die Vergangenheit: Seit der Einführung von Textkorrekturprogrammen sind etwa Tippfehler in Hausarbeiten kaum noch tolerierbar. Die Integration von KI bedeutet also nicht weniger Arbeit, sondern neue Standards, die es zu erfüllen gilt. Nadine Lordick spricht sogar von einem Druck, KI zu verwenden, um mithalten zu können. Sie plädiert für eine höhere Fehlertoleranz und bewertungsfreie Räume, in denen Studierende sich ausprobieren können – ohne das Gefühl zu haben, KI nutzen zu müssen. Solche Räume finden Studierende oft im Fremdsprachenunterricht, sagt Nadine Lordick. Denn dort würden Fehler nicht nur toleriert, sondern seien sogar willkommen. Denn sie sind Teil des Lernprozesses. Für Studierende habe das manchmal sogar einen therapeutischen Effekt, berichteten ihr Dozierende.

Was außerdem hilft, so Nadine Lordick: Wenn Dozierende über eigene Schreiberfahrungen sprechen und offenlegen, dass das Schreiben wissenschaftlicher Texte auch sie immer noch vor Herausforderungen stellt. „Ich glaube, da gilt, was wir generell an der Uni (und in der Gesellschaft) vielleicht mehr vertragen können: Offenheit, Schwächen und Fehler zu zeigen und ein bisschen mehr Solidarität statt Konkurrenz.“



Die häufigsten Anwendungsfelder sind die Klärung von Verständnisfragen (73,2 %), Textanalyse, -verarbeitung und -erstellung (51,7 %) und Übersetzungen (48,9 %).



Nimmt die KI meinen Arbeitsplatz weg?

Künstliche Intelligenz verändert nicht nur das Studium, sondern auch die Arbeitswelt. Der Deutsche Gewerkschaftsbund (DGB) sieht darin eine Chance „KI als Assistenzsysteme zu nutzen, um Arbeitsbelastungen zu reduzieren und gute Arbeit zu fördern.“ Dafür brauche es aber klare Regeln für den Einsatz im Betrieb, konsequente Mitbestimmung und umfassende Qualifizierungsangebote für Mitarbeiter*innen.



LERNEN, WAS DICH WEITERBRINGT! UNSER BILDUNGS-PROGRAMM

In unserem Jugendbildungsprogramm findest du eine riesige Auswahl an spannenden Seminaren. Im Fokus stehen politische Bildung, gewerkschaftliches Know-how und persönliche Qualifizierung.

Du willst deine Auftrittskompetenz stärken? Dann ist das Rhetorikseminar perfekt. Du lernst, sicher vor Gruppen zu sprechen, Körpersprache bewusst einzusetzen und mit Zwischenrufen souverän umzugehen.

Im Seminar zu Visualisierungstechniken erfährst du, wie du Inhalte klar und ansprechend vermittelst. Du übst den Einsatz von Farben, Formen und Figuren und entwickelst eine persönliche Bildbibliothek. So kannst du Präsentationen lebendig gestalten.

Bei der Schulung zu politischer Kommunikation auf Social Media geht es um Zielgruppenanalyse, Kommunikationsstrategien und Contentplanung. Du probierst aus, wie du Botschaften digital erfolgreich platzierst.

Für Studierende darüber hinaus besonders spannend: Seminare zu Arbeits- und Sozialrecht, Studienfinanzierung mit BAföG, gewerkschaftlichem Engagement an Hochschulen oder der TVStud-Bewegung. Dazu gibt es praxisnahe Trainings zu Kampagnenarbeit, Organizing und Argumentieren gegen Rechts.

Die meisten Seminare sind für dich kostenfrei oder stark vergünstigt, oft gibt es Fahrtkostenerstattung. Du kannst dich aktiv einbringen, Neues lernen und mit anderen Engagierten vernetzen. Zudem sind viele Formate als Bildungsurlaub anerkannt.

SOLIDARISCH UNTERWEGS – UNSERE BILDUNGS- REISEN

Zusammen unterwegs sein, gemeinsam lernen – das ist unser Prinzip. In einer Welt voller Krisen und Umbrüche ist es wichtig, zu verstehen, was passiert und wie wir etwas verändern können. Wir wollen solidarisch Wissen aufbauen, Perspektiven hinterfragen und Werkzeuge finden, um soziale Ungerechtigkeiten zu bekämpfen.

Unsere politischen Bildungsreisen führen nach Manchester zu den Wurzeln des Kapitalismus, nach Norwegen zu den Vorreiter*innen der nachhaltigen Energiegewinnung, in die Berge des Apennins auf die Spuren der Partisan*innen und zu vielen weiteren spannenden Zielen. Weil Bildung keine Frage des Geldbeutels sein darf, bezuschussen wir unsere Reisen, so gut es geht. Für viele unserer Angebote kannst du auch Bildungsurlaub beantragen.



→ HIER FÜR DICH
ZUM DOWNLOAD!

FAKTEN GEGEN FAKE

Wer heute in Deutschland Forschung betreibt und öffentlich darüber spricht, riskiert Anfeindungen. Besonders im Fokus stehen Wissenschaftler*innen, die zu politisch umkämpften Themen arbeiten. Beleidigungen und sogar Morddrohungen sind an der Tagesordnung. Das ist ein hohes persönliches Risiko für die Betroffenen und ein Problem für die gesamte Gesellschaft. Denn wer Fakten diskreditiert, will keinen informierten, demokratischen Diskurs. Eine gefährliche Konsequenz: Ist der Druck zu hoch und fehlt es an Solidarität, kann es passieren, dass die Forschung zu relevanten Themen eingestellt wird.

Beratung und Unterstützung

Scicomm-Support richtet sich an alle Personen, die aufgrund ihrer Wissenschaftskommunikation Angriffe und Hassrede erfahren. Eine telefonische Hotline ist täglich erreichbar. Zudem gibt es Leitfaden und Trainings zum Umgang mit (digitalen) Anfeindungen und unsachlichen Konflikten. Scicomm-Support wurde vom Bundesverband Hochschulkommunikation und Wissenschaft im Dialog initiiert.



Wissenschaftsfeindlichkeit ernst nehmen

Bei einer Befragung von insgesamt 2.600 Forschenden gaben 70 Prozent an, eine Zunahme von Wissenschaftsfeindlichkeit wahrzunehmen.¹ Knapp die Hälfte hat dies bereits selbst erlebt. Das Spektrum reicht von verletzender Kritik und dem Versuch, öffentliche Beiträge zu verhindern, bis hin zu strafrechtlich relevanten Taten. Zwei Faktoren steigern das Risiko, angefeindet zu werden, deutlich:²

1. Öffentliche Sichtbarkeit, etwa durch Medienauftritte oder Social-Media-Präsenz.
2. Wissenschaftliche Arbeit zu Themen, die mit politischer Bedeutung aufgeladen sind, neben Klima oder Pandemien zum Beispiel auch Gender, Migration oder Rechtsextremismus.

Ursachen erkennen

Diese Entwicklung hat komplexe Ursachen. Es greifen viele unterschiedliche Prozesse ineinander:

- Häufig wird von Forschung erwartet, schnelle, eindeutige Antworten zu liefern, gerade in Krisen. Doch das ist unrealistisch, denn Wissenschaft ist ein nie abgeschlossener Prozess – Unsicherheiten, Widersprüche und neue Erkenntnisse gehören dazu.
- Populistische Akteur*innen wollen eine Spaltung der Gesellschaft. Sie zeichnen bewusst Bilder von „Eliten“ (inklusive Wissenschaft) versus „Volk“, um Misstrauen zu schüren.
- Online entstehen digitale Echokammern, in denen Forschungsergebnisse angezweifelt, verzerrt oder bewusst falsch dargestellt werden und Algorithmen dafür sorgen, dass es keine Gegenrede mehr gibt.
- Mehr als die Hälfte der 20–29-Jährigen vertrauen Posts und Videos auf Social Media mehr als klassischen Nachrichtenseiten (Social Media Atlas 2025).

- Untersuchungen zeigen, dass Menschen nicht zwangsläufig Fachleuten oder seriösen Quellen vertrauen. Sie glauben in erster Linie diejenigen Informationen, die am besten zur eigenen Einstellung passen (confirmation bias) (Universität Konstanz).
- Bestimmte Interessengruppen führen gezielte Desinformationskampagnen durch.

Wissenschaftskommunikation schützen

Wissenschaftler*innen müssen angstfrei öffentlich kommunizieren können. Doch Kommunikations- und Konflikttrainings sind selten Teil wissenschaftlicher Ausbildung. Es ist notwendig, dass Hochschulen und Institute klare Schutzmaßnahmen entwickeln. Und es braucht öffentliche Solidarität, juristischen Support sowie Moderationshilfen in sozialen Netzwerken.

So erkennst du Fake News

1. Quelle checken

Wer hat den Beitrag veröffentlicht? Seröse Medien nennen Quellen und Hintergründe und haben ein Impressum.

2. Fakten checken

Prüfe Meldungen, bei denen du unsicher bist, mithilfe von Faktencheck-Seiten wie Correctiv, Mimikama oder ARD-Faktenfinder.

3. Bilder checken

Mit der umgekehrten Bildersuche (z. B. Google Bildersuche oder TinEye) kannst du herausfinden, wo ein Bild ursprünglich herkommt und ob es wirklich zeigt, was behauptet wird.

4. Emotionen checken

Fake News zielen darauf ab, emotional zu packen und Angst, Wut oder Empörung auszulösen. Frag dich selbst: Soll ich hier gerade manipuliert werden?

»Mental health«-Tok:

Etwa die Hälfte der Menschen erkrankt im Laufe ihres Lebens mindestens einmal an einer psychischen Krankheit, Tendenz steigend. Kein Wunder also, dass Themen rund um psychische Gesundheit auch zum Social-Media-Trend geworden sind. Aber was macht es mit uns, wenn psychologische Begriffe auf einmal Teil unserer Alltagssprache werden? Und wie hilfreich ist es, wenn Informationen zu ADHS, Depression, Autismus und Co den Regeln der sozialen Medien gehorchen?

Trauma und Trigger: Wie viel Schmerz ist normal?

„Ich hab' ein kleines Klausurentrauma“, „wenn Leute in der Bahn laut telefonieren, triggert mich das total“: Psychologische Begriffe wie „Trauma“ und „Trigger“ sind in unserer Alltagssprache angekommen. Auch Vorstellungen rund um diffuse Konzepte wie Heilung, Grenzen, Grenzverletzungen oder Retraumatisierungen durchziehen die Art und Weise, wie wir miteinander (und übereinander) kommunizieren. Von den jeweiligen Konzepten existieren dabei häufig nur sehr schwammige Ideen, die wenig mit dem fachlichen Gebrauch der Begriffe zu tun haben. Dies birgt die Gefahr, dass zum Beispiel die Erfahrung tatsächlich traumatisierter Menschen bagatellisiert und ein Sprechen über Trigger und Traumata in ihrem eigentlichen Sinne schwieriger wird.

Mit der inflationären Verwendung von Therapiesprache wird Schmerzlich aus dem Alltagsleben tendenziell zur Krankheit oder zumindest zum Symptom erklärt. Negative Gefühle, ob durch Trennungen, durch Konflikte im Job, durch das Scheitern von Freundschaften oder durch andere Rückschläge, sind aber nicht unbedingt Auslöser von Traumata – auch da, wo sie Einfluss darauf nehmen, wie wir weiterhin in Beziehungen, in Jobs, in Freundschaften agieren. Wenn wir zum Beispiel in Freundschaften verletzende Erfahrungen gemacht haben und uns deshalb eine Weile vorsichtiger verhalten, ist das nicht zwangsläufig ein Zeichen dafür, dass wir traumatisiert sind. Ein Trauma im klinischen Sinne ist ein Erlebnis, das so erschütternd ist, dass wir es psychisch nicht verarbeiten können. Solche Erfahrungen sind weit aus weniger häufig, als unsere Alltagssprache es uns heute glauben

Von mindestens einer gesundheitlichen Beeinträchtigung betroffen sind nach Selbstauskunft etwa 16 Prozent der Studierenden in Deutschland.

Quelle: Deutsches Studierendenwerk

lässt. Dasselbe trifft für Trigger zu: Trigger, also Auslöser von traumabedingtem Stress, sind Reize wie Gerüche, Geräusche oder andere Sinneswahrnehmungen, die ein traumatisches Erlebnis oder begleitende (oft körperliche) Gefühle wieder auslösen. In der Psychologie zählt aber nicht alles, was Stress oder negative Empfindungen auslöst, als Trigger. Auch hier gilt: Dass wir etwas negativ erleben, ist nicht immer Zeichen einer diagnostizierbaren Störung oder Krankheit.

ADHS
TRIGGER
OCDs

Hype oder Hilfe?

TRAUMA
AUTISMUS

Selbstdiagnosen: Geht das?

Wenige Themen rund um psychische Gesundheit wurden in den letzten Jahren so leidenschaftlich diskutiert wie Selbstdiagnosen. Typisch für Social Media gingen dabei einige Fragestellungen durcheinander: Sind Selbstdiagnosen valide? Sind sie vielleicht sogar notwendig? Und zuletzt: Sind sie hilfreich?

Zentrale Argumente für die Berechtigung von Selbstdiagnosen lauteten: Das System der Gesundheitsversorgung steht nicht allen Menschen gleichermaßen offen – sich selbst zu diagnostizieren sei also gerecht. Jeder Mensch kenne sich außerdem selbst am besten und könne daher am ehesten beurteilen, welches Krankheitsbild zu ihm passe. Zuletzt würden Selbstdiagnosen für viele Menschen auch eine große Erleichterung darstellen. Wer sein Leben lang darunter gelitten habe, sich „anders“ zu fühlen und immer wieder an Anforderungen des Alltagslebens gescheitert sei, wisse durch eine Diagnose endlich: Ich kann nichts dafür, dass ich so bin und darf weniger streng zu mir sein.

Nun ist die Suche nach einer Diagnostik tatsächlich oft mit langen Wartezeiten verbunden. Aber Menschen können sich nicht zuverlässig selbst diagnostizieren. Denn wie wir uns selbst wahrnehmen, ist geprägt von Abwehr, Wünschen und Begehren, derer wir uns nicht vollständig bewusst sind. Die starke Sehnsucht nach einer Diagnose, die uns Erklärung und Erleichterung verspricht, kann etwa schon

Knapp zwei Drittel dieser gesundheitlichen Probleme sind psychische Erkrankungen.

Quelle: Deutsches Studierendenwerk

beeinflussen, wie wir unser eigenes Verhalten steuern, wahrnehmen und beschreiben. Wenn wir uns unbewusst mehr von einer ADHS-Diagnose versprechen als von einer Autismus- oder Borderline-Diagnose, werden wir unsere Wahrnehmung diesem Wunsch anpassen. Wer sich hingegen unbewusst eine Autismus-Diagnose wünscht und dann erfährt, dass das Auswendiglernen von Auto-, Baum- oder Vogelarten ein Anzeichen von Autismus sein kann, wird möglicherweise dadurch erst mit dem Auswendiglernen beginnen.

Unsere Objektivität ist auch dadurch getrübt, dass nicht alle Diagnosen gleichermaßen tabuisiert sind: Während ADHS mittlerweile ein vergleichsweise gutes Image hat und häufig mit Eigenschaften wie gesteigertem Antrieb, guten sozialen Fähigkeiten und Kreativität verbunden wird, haftet dem Borderline-Typs ein Bild an, das sich weniger gut in Erzählungen von Lebhaftigkeit, sozialer Offenheit und liebenswerten Hyperfokussierungen einbinden lässt. ADHS und Borderline-Störungen voneinander – und von anderen psychischen Konditionen wie etwa hochfunktionaler Depression, Zwangsstörungen oder bipolaren Störungen – abzugrenzen, ist nichts, was Laien leisten können. Seriöse psychologische Fragebögen aus dem Internet können daher maximal wertvolle Anreize geben, sich in professionelle Behandlung zu begeben, in deren Zuge dann eine Diagnose gestellt werden kann.

»Ist das normal?« – Ja!

Auf Social Media kursieren unzählige Videos, die angebliche Anzeichen von ADHS, Autismus oder OCDs (Zwangsstörungen) poppig verpacken. Da Social-Media-Content in erster Linie erfolgreich sein (also mit möglichst vielen Klicks, Kommentaren oder Likes belohnt werden) will, sind diese Videos häufig auf großes Identifikationspotenzial ausgelegt. Instagram-Videos erklären etwa, für Menschen mit ADHS sei es besonders unangenehm, laute Kratzgeräusche zu hören, Dinge im Gesicht kleben zu haben oder eklige Konsistenzen zu spüren, auf bunten Slides wird behauptet, gerne zu snacken oder viele offene Tabs zu haben sei ein Anzeichen von Neurodivergenz. Laura Wiesböck widmet sich dem Phänomen in ihrem Buch „Digitale Diagnosen“ – und nennt als Beispiel ein Video, in dem behauptet wurde, Ohrwürmer seien ein Zeichen von ADHS.

Zwischen 2019 und 2022 stieg der Anteil der Studierenden, die Antidepressiva verordnet bekamen, um 30 Prozent.

Quelle: Deutsches Studierendenwerk

In der Fülle an Social-Media-Videos rund um diverse Störungsbilder werden verschiedenste Eigenschaften und Erfahrungen zum Symptom erklärt, von Reizempfindlichkeit über Gerechtigkeitsgefühl bis hin zu Ungeduld, Unlust bei organisatorischen Aufgaben, Trennungs- oder Periodenschmerzen. Wenn Phänomene, die zum Menschsein dazugehören – Trennungen werden schließlich von den meisten Menschen als unangenehm empfunden, genauso wie grelles Licht oder Steuererklärungen – zu Symptomen erklärt werden, sorgt das nicht nur dafür, dass sich besonders viele Menschen von den Inhalten gesehen fühlen und dementsprechend liken, kommentieren und teilen. Es bedeutet auch, dass sie dem verbindenden Element ihrer negativen Erfahrungen weniger Aufmerksamkeit schenken.

Das Politische zum Privatproblem machen

Dass Menschen sich in ständiger Konkurrenz zu anderen und zu sich selbst befinden, gehört zum Wesen kapitalistischer Gesellschaften dazu: In vielen der wichtigsten Lebenssituationen müssen wir uns gegen andere durchsetzen, egal, ob im Kampf um eine Wohnung, eine Partnerschaft oder einen Job. Gleichzeitig wird uns abverlangt, immer

Laut RKI wird die psychische Gesundheit im Wesentlichen durch drei Dinge bestimmt: individuelle Eigenschaften und Verhalten, sozioökonomische Bedingungen und gesellschaftlich-ökologische Faktoren.

Quelle: RKI

flexibel, dynamisch und leistungsbereit zu sein. Soziale Medien verstärken diese Tendenzen: Studien zeigen, dass die Nutzung von Social Media einen schlechten Einfluss auf das psychische Wohlergehen besonders von Jugendlichen hat. Die ständige Vergleichbarkeit mit anderen sorgt unter anderem für unrealistische und schwer erreichbare Körperideale, Versagensgefühle und Ängste, abgehängt zu werden.

Psychisches Leiden ist also nicht bloß Sache von Schicksal, Genen und Hirnchemie, sondern wurzelt in der Art und Weise, wie wir leben und zueinander in Beziehung gesetzt werden. Das macht psychische Krankheiten nicht weniger belastend. Zu erkennen, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen unserem Wohlergehen und den Verhältnissen, in denen wir leben – zu denen auch der Klimawandel, globale Krisen und die autoritäre Wende gehören –, kann ein Bewusstsein dafür schaffen, dass diese Umstände anders sein müssten. In gängigen Social-Media-Narrativen werden psychische Krankheiten jedoch als individuelle Probleme behandelt, als Schicksal, das Einzelne trifft wie eine Grippe. Dementsprechend gilt auch das (Wieder-)Herstellen psychischer Gesundheit als Aufgabe der Einzelnen. Die dafür vorgeschlagenen Methoden bestehen nicht

seltener im Aufruf zum Warenkonsum – von Gesichtsmasken über teure Retreats und Coachings bis hin zu Schlaf- und Nahrungsergänzungsmitteln.

Bei tatsächlich Betroffenen psychischer Erkrankungen kann der permanente Selbstoptimierungszwang jedoch das Gegenteil dessen auslösen, was bezweckt werden soll. Die hübsch aufbereiteten Geschichten von wohlhabenden Menschen, die ihre Krankheit mit Meditation, Spaziergängen oder gesunder Ernährung in den Griff bekommen haben, können Menschen, die ihre Krankheit nicht so einfach (und nicht so ästhetisch ansprechend) hinter sich lassen können, enorm unter Druck setzen. Ratschläge zu psychischer Gesundheit sind außerdem nicht einfach übertragbar: Was einer Influencerin bei der Bewältigung ihrer Depression hilft, mag





bei anderen Betroffenen noch lange nicht funktionieren. Am Ende sind die meisten Tipps auf Social Media nicht nur fachlich fehlerhaft, sie behandeln psychische Gesundheit zudem als rein individuelle Leistung – obwohl es gerade der gelingende Kontakt mit anderen ist, der dazu führt, dass wir uns aufgehoben, sicher und stabil fühlen können. Dazu kommt: Vielen Menschen würde es psychisch vor allem dann besser gehen, wenn sie neben einer gezielten Therapie weniger materielle Sorgen hätten und frei von Diskriminierung und Ausbeutung leben könnten.

Therapie digitalisieren?

Die meisten Influencer*innen und Life-Coaches sind nicht dafür ausgebildet, Menschen mit psychischen Krankheiten professionell zu beraten. Psychologische Hilfe muss außerdem auf den einzelnen Menschen zugeschnitten sein. Zwar können sowohl textbasierte KI als auch Apps, die von Menschen bespielt werden, mitunter gute Ratschläge geben und Zusammenhänge einigermaßen akkurat analysieren – Psychotherapie wirkt aber wesentlich durch Beziehungsarbeit, die von keiner App ersetzt werden kann. Egal ob Psychoanalyse oder Verhaltenstherapie: In der einen oder anderen Intensität ist es immer die Erfahrung einer gelingenden zwischenmenschlichen Begegnung, die dazu führt, dass Menschen eine Verbesserung ihrer Symptome erleben. Die Beziehung

Im Schnitt warten Menschen mit psychischen Erkrankungen in Deutschland 5 Monate auf einen Therapieplatz.

Quelle: DAK

zwischen Patient*in und Therapeut*in ist wesentlich für das Gelingen einer Therapie – und das können weder parasoziale Beziehungen auf Social Media, noch anonyme Ratschläge durch Avatare in Therapie-Apps ersetzen. In manchen Fällen können sie dennoch hilfreich sein: Die Therapie-App Selfapy etwa beruht auf Methoden der Verhaltenstherapie und wird in Deutschland von den Krankenkassen übernommen. Für Menschen, die lange auf einen Therapieplatz warten, können Apps wie diese Wartezeiten überbrücken und wichtige Impulse zur Selbstreflexion und Verhaltensänderung geben.

Ich brauche Hilfe – an wen kann ich mich wenden?

Hilfe bei akuten psychischen Krisen

- ▶ die Telefonseelsorge erreichst du unter 0800 – 1110111
- ▶ über die 116117 erreichst du den ärztlichen Bereitschaftsdienst
- ▶ über das Internet findest du lokale Kliniken mit psychiatrischer Station

Wichtig: wenn möglich, bitte bei akuten psychischen Krisen deine Freund*innen oder Familie, dich bei der Suche nach Hilfe zu unterstützen.

Hier findest du Therapieplätze

- ▶ unter dem Patientenservice der 116117
- ▶ bei den Psychotherapeutenkammern deines Bundeslands auf www.dptv.de/psychotherapie/psychotherapeutensuche
- ▶ über die Hochschulambulanz in deiner Stadt
- ▶ über die Institute für Psychotherapie in deiner Stadt

Buchtipps

Laura Wiesböck, Digitale Diagnosen

Was passiert, wenn medizinische Begriffe Teil der Alltagssprache werden? Was ist eigentlich ein Symptom und was nur eine persönliche Eigenschaft? Was haben Mental-Health-Inhalte auf Social Media mit Selbstoptimierung zu tun? Und was macht Social Media mit denen, die psychisch krank sind? Laura Wiesböck beschäftigt sich aus einer progressiven Perspektive mit Social Media, Mental Health und Gesellschaft. Sie plädiert für einen gemeinschaftlicheren, solidarischeren und bedarfsgerechteren Umgang mit psychischer Gesundheit und Krankheit.



DREI FRAGEN:



Fabius Radow (24)

Studium: Psychologie

Engagement: aktiv in der ver.di-Jugend Sachsen-Anhalt-Nord, Berufsschultour DGB-Jugend, Planungsgruppen, Ortsjugendversammlungen, Stammtische, Demos, Infoveranstaltungen, Vernetzungstreffen ...

Du hast 3 Wünsche frei...



Zuversicht



Wenn ich Rentner bin, mit meiner Freundin eine Bibliothek (1.000 Bücher) zu Hause und alles gelesen zu haben.



Einmal im Jahr beim Backofenfelsen im Kurort Rathen zu sitzen und dabei über das vergangene Jahr zu reden.

Wann hast du zum letzten Mal herzhaft gelacht und warum?

Beim Schauen von „Der Exorzismus der Carrie Jackson – Extraordinary“; Peak Low-Budget-Horror-Comedy

Dein Lieblingsmeme?





Paula Sommerer (32)

Studium: Kunstgeschichte

Engagement: Landesausschuss Studierende GEW Berlin, Bundesausschuss GEW Studierende, TVStud-Verhandlungskommission der GEW

Du hast 3 Wünsche frei...



Endlich einen TV Stud (Tarifvertrag für studentische Beschäftigte im TV-L)!



Eine BAföG-Reform!



Nach meinem Abschluss eine Stelle am Museum oder in der Forschung – auch wenn die Arbeitsbedingungen in der Wissenschaft unterirdisch sind.

Wann hast du zum letzten Mal herzlich gelacht und warum?

Letzte Woche in einer Bib-Pause beim Hausarbeit schreiben: Den Grund kann ich gar nicht mehr genau benennen, ich schiebe es auf den Schreib-Wahnsinn, den man nach vielen Stunden in der Bib entwickelt.

Dein Lieblingsmeme?

Kein spezifisches, aber ich feiere die selbstgemachten Memes der GEW Jugend/Studis, die unsere Gremiensitzungen unterhaltsamer machen.



Christian Lange (23)

Studium: Global Studies and Economic History

Engagement: GEW, aktiv in der Hochschulgruppe, Organisation von Veranstaltungen, Weiterbildungen ...

Du hast 3 Wünsche frei...



Als Gewerkschaftsmitglied an der Universität wünsche ich mir ein Ende der unsäglichen Praxis von Dauerbefristungen und der aktuellen Kürzungen an den Hochschulen.



Als Student wünsche ich mir mehr Zeit, um neben Uni und Nebenjob meinen Leidenschaften nachzugehen, Freund*innen zu treffen und meine Jugend zu genießen.



Als Mensch, der besorgt auf die aktuellen geopolitischen Entwicklungen schaut, wünsche ich mir eine Politik, die die Einhaltung internationalen Rechts sicherstellt und ein friedliches Zusammenleben ermöglicht.

Wann hast du zum letzten Mal herzlich gelacht und warum?

Letztes Wochenende habe ich mit meiner Familie und meinen Freund*innen aus der Uni die Abgabe meiner Bachelorarbeit gefeiert. Gerade weil die letzten Monate mit vielen langen Abendschichten gefüllt waren, tat es richtig gut, mit meinen Liebsten den Start in einen neuen Lebensabschnitt zu feiern.

Dein Lieblingsmeme?

Momentan alle Videos, die mit dem Hintergrundsound von „jet2holiday“ versehen sind.



Truc Nguyen (28)

Studium: Sozialwissenschaften

Engagement: ver.di-Mitglied, Bildungsarbeit für den DGB und das DGB Bildungswerk

Du hast 3 Wünsche frei...



Eine Gesellschaft, die mehr auf die Grenzen von Mensch und Planeten achtet



... und in der das soziale Miteinander von Fürsorge und Solidarität bestimmt wird.



Dass alle Antifas in den Knästen frei gelassen werden.

Wann hast du zum letzten Mal herzlich gelacht und warum?

Immer wenn jemand behauptet, die Menschen würden zu wenig arbeiten.

Dein Lieblingsmeme?



AUGEN &



BÜCHER

Arbeitskämpfe an die Hochschulen!

Ann-Kathrin Hoffmann, Marvin Hopp, VSA Verlag

Auch Unis sind kein Arbeitsparadies. Dieses Buch zeigt, wie prekär die Lage für viele Beschäftigte an Hochschulen ist. Und wie sich das ändern lässt. Über 70 aktive Gewerkschafter*innen teilen ihre Erfahrungen, Kämpfe und Strategien. Wer wissen will, wie gewerkschaftlicher Widerstand an der Uni funktioniert, bekommt hier den vollen Überblick. Wissenschaftlich fundiert, praktisch inspiriert – ein Muss für alle, die den Campus nicht nur durchlaufen, sondern mitgestalten wollen.

Mehr Zeit zum Leben, Lieben, Lachen

Kathrin Birner, Stefan Dietl, Unrast Verlag

Weniger arbeiten, mehr Freiheit – das ist kein Wunschtraum, sondern ein zentrales Ziel gewerkschaftlicher Kämpfe seit Tag eins. Dieses Buch zeigt, warum kürzere Arbeitszeiten heute aktueller sind denn je: für mehr Selbstbestimmung, für gerechte Verteilung von Sorgearbeit, für ein Leben jenseits von Dauerstress. Mit dabei: feministische Perspektiven und klare Worte zur Digitalisierung. Die Autor*innen sind selbst gewerkschaftlich aktiv.

Gegen Frauenhass

Christina Clemm, Hanser Verlag

Frauenhass ist real. Und strukturell. Die Juristin Christina Clemm räumt mit der Vorstellung auf, dass patriarchale Gewalt Einzelfälle wären. In ihrem Buch macht sie klar: Dass Frauen Gewalt erleben, ist keine Ausnahme – es geschieht täglich und überall. Und betrifft alle. Dieses Buch ist ein eindringlicher Appell für Solidarität, Mut und politischen Widerstand.



PODCASTS

Arbeiterkind.de – Der Podcast

Erste*r in der Familie an der Uni? Dann ist dieser Podcast für dich. Bei ArbeiterKind.de

Der Podcast erzählt Menschen, wie sie ihren Weg durchs Studium und ins Berufsleben gefunden haben – trotz (oder gerade wegen) schwieriger Startbedingungen. Es geht um Hürden, Rückschläge, Erfolg, Stolz und die Kraft, sich nicht unterkriegen zu lassen. Hör rein und sieh: du bist nicht allein.

Gemobbt, gekündigt, abgefunden

Wie Unternehmen gegen Betriebsräte vorgehen;
Feature Deutschlandfunk

Wenn Unternehmen Betriebsräte loswerden wollen, gehen sie oft gezielt, kalt und brutal vor. Dieses Feature dokumentiert den Fall von Murat und Amin – zwei engagierten Betriebsräten aus Berlin, die plötzlich ihre Jobs verloren. Zufall? Wohl kaum. Union Busting ist auch in Deutschland Realität. Die Story zeigt, wie weit einige Arbeitgeber*innen gehen, um Mitbestimmung zu verhindern. Und wie wichtig es ist, zusammenzuhalten.

Ein Kämpfer für die Arbeiterrechte: Hans Böckler

WDR Zeitzeichen

Vom Arbeiterkind zum Mitbestimmungs-Pionier: Hans Böckler war nicht nur der erste DGB-Vorsitzende, sondern auch ein echter Gamechanger. Als junger Mann bringt er seine Familie durch, kämpft in der Nazi-Zeit ums Überleben und setzt nach dem Krieg neue Maßstäbe für Arbeitnehmerrechte. Dieser Podcast erzählt seine Geschichte. Eindringlich, historisch fundiert und mit Blick auf die heutigen Herausforderungen.

OHREN AUF!



FILME

Striking the Palace

Zimmermädchen, Subunternehmen, Unsichtbarkeit. In einem Pariser Luxushotel sagen Eva und ihre Kolleginnen: Jetzt reicht's! Ihr Streik? Kreativ, laut, stylish – in Form einer eigenen Fashion Week vor dem Hoteleingang. Der Film erzählt, wie Arbeitskampf heute auch aussehen kann: solidarisch, selbstbewusst, weiblich. Gewinner des DGB-Filmpreises 2024.

Skeet

Billy kommt aus dem Gefängnis und trifft in seinem alten Viertel auf ein neues Gesicht: Mohamed, Geflüchteter aus Syrien, Taxifahrer mit einem Traum. Zwei Männer, zwei Welten – verbunden durch den Wunsch nach Würde. Skeet ist ein leises, starkes Drama über zweite Chancen, Freundschaft und Selbstbestimmung. Gewinner des DGB-Filmpreises 2025.

Ein Tag ohne Frauen

Island, 1975: 90 Prozent aller Frauen legen ihre Arbeit nieder und zeigen, wie systemrelevant sie sind. Der Frauenstreik bringt das ganze Land zum Stillstand. „Ein Tag ohne Frauen“ erzählt dieses historische Ereignis mit Kraft, Gefühl und viel Relevanz für heute. Ein Film über den Mut zur Veränderung und darüber, was kollektive Aktionen bewirken können.

Union

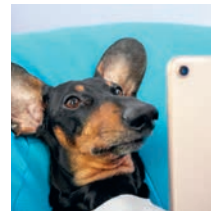
Amazon, New York. Elf-Stunden-Schichten, keine Mitbestimmung, Prekarität und Fluktuation. Die Amazon Labor Union will das ändern und die erste Gewerkschaft in einem US-Amazon-Werk gründen. Dieser Dokumentarfilm begleitet sie bei ihrem Versuch. Ohne Filter, direkt von der Straße – ein Blick in die Realität moderner Arbeitskämpfe.

Das Deutsche Volk

Hanau, 2020. Innerhalb weniger Minuten erschießt ein Rechtsterrorist neun junge Menschen, weil er sie nicht für Deutsche hielt. Welche direkten und langfristigen Folgen hat ein solcher Anschlag auf die Menschen und ihre Stadt? Regisseur Marcin Wierzchowski begleitete die Protagonist*innen vier Jahre lang. Er zeigt ihre Trauer, aber auch ihren Kampf um Anerkennung und Zugehörigkeit zu dem Land, das sie ihr Zuhause nennen. Eine bittere und deshalb umso wichtigere Doku über Rassismus, Trauer und politische Verantwortung.

Die Möllner Briefe

1992 überlebte der siebenjährige İbrahim Arslan einen rassistischen Brandanschlag in Mölln, bei dem seine Schwester, Cousine und Großmutter starben. Jahrzehnte später entdeckt er hunderte Solidaritätsbriefe, die von der Stadt Mölln nie übergeben wurden. Der Film begleitet ihn bei der Aufarbeitung und seinem Einsatz gegen Rassismus. Er gibt den Stimmen der Betroffenen den Raum und die Anerkennung, die sie verdienen.



GEWERKSCHAFT@SOCIALMEDIA

Kämpf doch! Mit uns!

**Für eine solidarische Zukunft – und alles,
was dir wichtig ist.**

TikTok

@jugend.dgb.de
@verdi_jugend
@jungengg
@igmetalljugend
@igbcejugend

Instagram

@dgbjugend
@verdi_jugend
@jungengg_de
@igmetalljugend
@igbcejugend

MIETEN VS. KAUFEN — WELCHER TY

Dein Vermieter kündigt eine Mieterhöhung an.

Was machst du?

- ▲ Ich zahl erst mal die alte Miete weiter und warte ab, was passiert.
- ▲ Natürlich sofort beim Mieter*innenschutz melden, schließlich bin ich seit der Unterzeichnung meines ersten Vertrags Mitglied.
- ▲ Ich überlege ernsthaft, ob es in der Stadt überhaupt noch sinnvoll ist zu leben.
- ▲ Vermieter*innen müssen auch von irgendwas leben. Ich suche mir einen zusätzlichen Job.

Was bzw. wo hast du als Kind am liebsten gespielt?

- ▲ Draußen und weit weg von zuhause.
- ▲ Monopoly oder Risiko, vorausschauende strategische Entscheidungen sind genau mein Ding.
- ▲ Eine große und gut organisierte Legostadt gebaut, in der alle Bewohner*innen Zugang zu öffentlicher Daseinsfürsorge haben.
- ▲ In Baumhäusern oder auf Abenteuerspielplätzen.

Dein bevorzugtes Transportmittel?

- ▲ Öffentliche Verkehrsmittel, die für alle kostenfrei sein sollten.
- ▲ Ein altes Fahrrad – unkaputtbar und günstig.
- ▲ Ein E-Scooter oder Carsharing, je nach Situation.
- ▲ Laufen oder Fahrrad, bevorzugt durchs Grüne.

Wie sieht es in deinem Kühlschrank aus?

- ▲ Viele regionale Lebensmittel vom Wochenmarkt – leider viieeeel zu teuer.
- ▲ Eine ausgewogene Mischung aus Snacks und Produkten mit hohem Proteingehalt.
- ▲ Einfach und pragmatisch, gern auch vom Foodsharing.
- ▲ Strukturiert, genau eingekauft nach Wochenplan – mithilfe von HelloFresh-Rabatten.

Deine Lieblingsserie?

- ▲ Captain Fantastic – Einmal Wildnis und zurück
- ▲ Better Call Saul
- ▲ How to Sell Drugs Online (Fast)
- ▲ Shameless

Du bekommst eine Nebenkostenabrechnung, die absurd hoch ist:

- ▲ Ich organisiere die Nachbar*innen und überzeuge alle vom Mieterschutzbund.
- ▲ Kein Thema – der Bitcoin steht gerade gut.
- ▲ Ich informiere mich gründlich, welche Einspruchsmöglichkeiten es gibt. Im Zweifel immer zum Anwalt.
- ▲ Ich frage mich, warum ich für die gelbe Tonne zahle, obwohl ich keinen Plastikmüll produziere.

Wo möchtest du am liebsten wohnen?

- ▲ Im größten Hausprojekt der Stadt – mit netten Menschen, viel Mitbestimmung und einer Kneipe im Erdgeschoss.
- ▲ Mein Ziel ist klar: Nach dem Studium Kredit aufnehmen und in den Immobilienmarkt einsteigen. Je früher desto besser.
- ▲ In einer Stadtwohnung, mit langfristiger Mietpreisbindung im Milieuschutzgebiet.
- ▲ Am liebsten etwas weiter außerhalb. Das ist ruhiger und man kommt schneller in die Natur.

Dein bester Tipp gegen Mietstress?

- ▲ Frühzeitig gute finanzielle Planung betreiben und perspektivisch natürlich: Eigentum.
- ▲ Alternative Wohnmöglichkeiten außerhalb des teuren Stadtkerns in Betracht ziehen, wo eh nur besoffene Touris rumlaufen.
- ▲ Organizing! Vergesellschaftung von Immobilienkonzernen!
- ▲ Wohngeld, Wohnberechtigungsschein, Mitgliedschaft im Mieterschutzbund etc.

Die reich'ts endgültig mit der Stadt und ihrer Betonwürste. Naturhah und autark – das ist dein Stil. Wo andere Schüsseldienste rufen, blinkst du entspannt auf die Sterne, denn Outdoor-Ausrüstung hast du sowieso immer dabei. Dein Lebensziel: Freiheit statt Mietvertrag, Bäume statt Bausparvertrag. Die Unannehmlichkeiten des Waldes sind nichts im Verhältnis zum ständigen Mietstress in der Stadt. Und ein Studium lässt sich auch hybrid im Baumhaus abschließen.

Waldbesetzer*in

Dein Leben ist perfekt organisiert. Du kannst deine Rechte und Pflichten als Bürger*in im Schlaf auftragen, weißt, was dir zusteht und wie du es trotz Bürokratiegedschungel bekommst. Klingt erst mal langweilig, ist es aber nicht: Dein heimliches Ziel? Mietkonzerne enteignen und Wohnraum endlich wieder denen geben, die ihn brauchen – das Grundgesetz ist nämlich gar nicht so zahllos wie es manchmal wirkt.

Bürokratiekünstler*in

Du planst optimistisch, träumst von finanzieller Freiheit und checkst mehrmals täglich deinen Kurs bei Traderepublic. Doch aufgeschlaf auftragen, weißt, was dir zusteht und wie du es trotz Bürokratiegedschungel bekommst. Klingt erst mal langweilig, ist es aber nicht: Dein heimliches Ziel? Mietkonzerne enteignen und Wohnraum endlich wieder denen geben, die ihn brauchen – das Grundgesetz ist nämlich gar nicht so zahllos wie es manchmal wirkt.

Wohnungskäufer*in

YP BIST DU?

Dein soziales Umfeld ist ...

- ▲ Leute, die genauso gut organisiert sind wie ich.
- ▲ Freund*innen, mit denen ich gern über Zukunftspläne spreche.
- ▲ Meine nature only Reisegruppe.
- ▲ Divers.

Das Schlimmste am Wohnen in der Stadt ist für dich:

- ▲ Beton, Beton, Beton – überall Beton.
- ▲ Dass Wohnraum ungerecht verteilt ist und manche Leute sogar obdachlos sind. Wie kann es sein, dass in einer so reichen Gesellschaft Menschen auf der Straße leben müssen?!
- ▲ Die Schwankungen des Immobilienmarktes. You play – you pay.
- ▲ Unvorhersehbare Gentrifizierung. Gerade denkt man noch, hier könne man entspannt wohnen und schwupps, sitzt man im neuen In-Viertel und es gibt nur noch Bio-Supermärkte.

Das Thema der letzten Demo, auf der du warst:

- ▲ Stoppt den Mietenwahnsinn.
- ▲ Solidarität mit Uli Hoeneß.
- ▲ Für eine solidarische Mietenpolitik.
- ▲ Lützerath bleibt!

Du hast deinen Schlüssel verloren und es gibt keine Möglichkeit, in deine Wohnung zu kommen. Was tust du?

- ▲ Ich rufe direkt einen Schlüsseldienst, weil ich schnell zurück in meine Wohnung will.
- ▲ Ich checke gründlich, welche Versicherungen greifen könnten, bevor ich eine überhastete Entscheidung treffe.
- ▲ Ich übernachte bei Freund*innen und schaue später weiter.
- ▲ Kein Problem – mein Outdoor-Gear habe ich immer dabei. Der Sternenhimmel ist meine Zimmerdecke.

Solidarität und Rebellion sind deine ständigen Mitbewohner*innen. Du weißt genau, dass gemeinschaftliche Lösungen immer noch die besten sind. Dein Motto: „Warum über Mieten klagen, wenn man sich mit anderen organisieren kann?“ Ob Hausgemeinschaft, Mieterschutzbund, Foodsharing, gemeinsame Ressourcen teilen, haben am Ende alle mehr davon. Und auch große Veränderungen beginnen mit vielen kleinen Schritten.

Solidarische*r Mieter*in



→ AUFLÖSUNG

Welche Farbe kommt bei deinen Antworten am häufigsten vor?

JOIN!



Bezahlbarer Wohnraum für junge Menschen – jetzt erst recht!

Wohnen wird immer teurer – für viele Studierende ist das eine große Belastung. Die Gewerkschaftsjugend setzt sich deshalb seit Jahren entschlossen für mehr bezahlbaren Wohnraum ein. Ein wichtiger Erfolg: Der aktuelle Koalitionsvertrag sieht eine Verdopplung der Investitionen in das Programm Junges Wohnen vor – ein klarer Fortschritt, den wir mit erkämpft haben. Jetzt heißt es: dranbleiben und weiter Druck machen!

Wir wollen:

Eine bundesweit verschärfte Mietpreisbremse, die wirklich wirkt.

- Der flächendeckende Ausbau von bezahlbaren Apartments und Wohnheimen für Auszubildende und Studierende.
- Eine Bedarfsstudie, um zu ermitteln, wie viel Wohnraum für Auszubildende und dual Studierende tatsächlich benötigt wird – als Grundlage für zielgerichtete Maßnahmen.

Du willst das auch?

Dann werde in deiner lokalen Hochschulgruppe aktiv! Wir freuen uns auf dich!



→ HIER FINDEST DU UNS!

FRA- GEN IST GOLD!



Geld verdienen müssen, gehört für die meisten Studierenden zum Alltag. Was du als Jobber*in beachten solltest, welche Rechte du hast und wo du Unterstützung bekommst, erklären dir unsere DGB-Berater*innen gern.

»Hallo, ich habe seit einem Jahr einen Job als Werkstudent mit 20 h/Woche. In den nun anstehenden Semesterferien will ich mehr arbeiten – allerdings bei einem anderen Arbeitgeber. Könnt ihr mir sagen, was ich beachten muss? Da Studierende ja eigentlich nicht mehr als 20 h pro Woche arbeiten dürfen, frage ich mich vor allem, was das für meinen Status in der Uni heißt. Ich habe aber auch gehört, dass man in den Semesterferien mehr arbeiten darf. Danke für eure Hilfe.«

Erstmal grundsätzlich: Auch als Student*in darfst du so viel arbeiten und verdienen, wie du möchtest. Auf deinen Status innerhalb der Uni hat das keinen Einfluss. Dort bist und bleibst du Student*in, solange du immatrikuliert bist.

Bei der sogenannten 20-Stunden-Regel handelt es sich lediglich um eine Orientierungsgrenze innerhalb der Sozialversicherung zur Ermittlung deines Status dort. Je nachdem, ob du als Vollzeit immatrikulierte*r Student*in regelmäßig mehr oder weniger als 20 h/Woche arbeitest, wirst du entweder als Werkstudent*in angemeldet oder als voll sozialversicherungspflichtige Arbeitnehmer*in. Wirst du als Werkstudent*in angemeldet, bist du sozialversicherungsfrei. Das heißt: Von deinem Gehalt werden nur Beiträge zur Rentenversicherung eingezogen, nicht aber zur Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung. Krankenversichern musst du dich dann selbst auf eigene Kosten und arbeitslosenversichert bist du gar nicht.

Ausschlaggebend für die Ermittlung deines Sozialversicherungstatus ist deine regelmäßige Arbeitszeit (einzelne Spitzen spielen in der Regel keine Rolle). Daran misst sich, ob dein Studium im Vordergrund steht oder die Arbeit. Arbeitest du als Vollzeitstudent*in nicht mehr als 20 h/Woche, wird davon ausgegangen, dass das Studium im Vordergrund steht.

Bei Student*innen in Teilzeit gestaltet sich das etwas anders. Hier gilt: Macht dein Studium in Teilzeit mehr als die Hälfte der Zeit eines Vollzeitstudiums aus, greift die 20-Stunden-Regel. Wendest du aber für dein Teilzeitstudium die Hälfte der Zeit eines Vollzeitstudiums oder weniger auf, zählst du für die Sozialversicherung nicht als Werkstudent*in.

Von der 20-Stunden-Regel gibt es jedoch Ausnahmen, die es dir erlauben, mehr zu arbeiten, ohne deinen Status als Werkstudent*in zu verlieren: Unproblematisch ist es, wenn die über 20 Stunden hinausgehende Arbeitszeit in höchstens 26 Wochen pro Jahr erfolgt – und zwar im Rahmen befristeter Tätigkeiten oder durch Arbeitszeiterhöhungen, die abends, nachts oder am Wochenende stattfinden. Auch Semesterferien, in denen du mehr als 20 Stunden pro Woche arbeitest, werden auf diese 26 Wochen angerechnet. Das wird als „26-Wochen-Regel“ bezeichnet.

In deinem Fall ist es also wichtig, dass der neue Arbeitsvertrag bei der*dem anderen Arbeitgeber*in befristet ist. Außerdem bist du dazu verpflichtet, deinem*deiner jetzigen Arbeitgeber*in über deine weitere Beschäftigung Bescheid zu geben.



→ DU HAST EINE FRAGE?
Kein Problem, unsere Online-Beratung ist für dich da.

»Hallo, ich habe eine 14-Stunden-Stelle bei einem Unternehmen. Daneben bin ich als Vollzeitstudentin immatrikuliert. Ich arbeite an zwei Tagen pro Woche und während der Semesterferien meist etwas mehr. Ich habe im Sommer drei Wochen Urlaub geplant und meinem Chef das auch schon vor einiger Zeit gesagt. Er hat das akzeptiert. Seit letzter Woche akzeptiert er den Urlaub nicht mehr und sagt, ich dürfe nicht in den Urlaub fahren. Es gibt aus seiner Sicht zu viel zu tun. Wenn er das durchzieht, verliere ich viel Geld, da ich den Urlaub schon gebucht habe. Ich bin nun verwirrt und frage mich, ob er das darf. Zudem: zählen die Tage, die ich während des Studiums nicht arbeite, als Tage, für die ich Urlaub beantragen muss? Wenn ich beispielsweise zwei Tage die Woche arbeite, reicht es aus, wenn ich vier Tage Urlaub nehme, um zwei Wochen frei zu haben? Oder muss ich acht Tage Urlaub nehmen? Und wie viel Urlaub darf ich haben?«

Etliche Arbeitgeber*innen versuchen immer wieder, studentische Jobber*innen mit dem Verweis auf flexible Arbeitszeitgestaltung um ihre Ansprüche auf Urlaub zu bringen. Aber das ist rechtlich nicht zulässig. Denn alle Arbeitnehmer*innen in Deutschland haben gesetzlich einen Anspruch auf Urlaub – ob man Student*in ist oder nicht, hat darauf keinen Einfluss. Während des Urlaubes wird dein Lohn weitergezahlt (Urlaubsentgelt). Das regelt das Bundesurlaubs-gesetz (BurlG).

Dieses Gesetz besagt, dass alle abhängig Beschäftigten Anspruch auf bezahlte Freistellung für 20 Arbeitstage pro Jahr bei einer 5-Tage-Woche haben. Dein individueller Urlaubsanspruch kann auch höher sein, wenn ein Tarifvertrag, eine Betriebsvereinbarung oder ein Arbeitsvertrag das festlegt. Nur weniger geht nicht. Arbeitest du an weniger als 5 Tagen, wird dein Urlaubsanspruch anteilig berechnet. Als Formel gilt: Urlaubsanspruch bei Vollzeit (geteilt durch) Anzahl der Vollzeit-Arbeitstage (mal) Anzahl der Teilzeit-Arbeitstage = dein Urlaubsanspruch bei Teilzeit.

Der volle Urlaubsanspruch besteht erst, wenn das Arbeitsverhältnis schon sechs Monate andauert. Vorher und bei auf höchstens sechs Monate befristeten Beschäftigungen wird pro Arbeitsmonat ein Zwölftel des Jahresurlaubs gewährt. Das gilt auch für die Probezeit. Nach sechs Monaten besteht auch dann der volle Jahresurlaubsanspruch, wenn der Job erst im Laufe des Jahres aufgenommen wurde.

Außerdem gut zu wissen: Dein Urlaub dient rein der Erholung. Wirst du also im Urlaub krank, solltest du dich krankschreiben lassen und diese Krankschreibung bei deinem*deiner Arbeitgeber*in einreichen. Dann greift die Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall und du erhältst die verlorenen Urlaubstage wieder zurück.

Ein einmal gewährter Urlaub kann nicht ohne Weiteres, sondern nur aus dringenden betrieblichen Gründen, widerrufen werden. Der von deinem Chef angegebene Grund, dass „zu viel zu tun“ sei, ist kein triftiger Grund, um deinen wohlverdienten und bereits genehmigten Urlaub zu widerrufen.

Und zu guter Letzt: Nur für die vertraglich festgelegten Arbeitstage musst du dir Urlaub nehmen. Denn nur für diese Tage stellst du deinem*deiner Arbeitgeber*in deine Arbeitskraft zur Verfügung. Über die anderen Tage in der Woche hat dein*e Arbeitgeber*in vertraglich grundsätzlich keinen Anspruch.

We are Family

Der DGB vereint acht Gewerkschaften, die für unterschiedliche Branchen und Berufszweige zuständig sind und insgesamt sechs Millionen Menschen vertreten.

Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie

Die IGBCE ist da für die Beschäftigten aus den Branchen Bergbau, Chemie, Energie, Papier, Kautschuk, Keramik, Leder und Glas. www.igbce.de

Industriegewerkschaft Bauen-Agrar-Umwelt

Die IG BAU organisiert die Beschäftigten im Baugewerbe, in der Baustoffindustrie, in der Forst- und Agrarwirtschaft, in der Gebäudereinigung und im Handwerk am Bau. www.igbau.de

Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten

Die NGG vertritt die Interessen der Arbeitnehmer*innen im Gastgewerbe, in der Nahrungsmittelindustrie, in der Getränkewirtschaft und in der Tabakindustrie. www.ngg.net

Industriegewerkschaft Metall

Die IG Metall organisiert Beschäftigte in der Metall- und Elektroindustrie, im Stahl, im Kfz-Handwerk, der Textilindustrie sowie im Bereich Holz und Kunststoff. www.igmetall.de

Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft

Die EVG organisiert die Beschäftigten in der Verkehrsbahnbranche. Dazu gehören unter anderem Bahnbeschäftigte ebenso wie Binnenschiffer*innen und Servicekräfte. www.evg-online.org

Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft

Die GEW ist die Gewerkschaft für pädagogische, sozialpädagogische und wissenschaftliche Berufe an Schulen, Hochschulen und anderen Einrichtungen. www.gew.de

Gewerkschaft der Polizei

Die GdP ist die Berufsvertretung für alle Polizeibeschäftigten – Polizist*innen und Verwaltungsangestellte. www.gdp.de

Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft

Die ver.di ist die Gewerkschaft für den Bereich Dienstleistungen. Dazu gehören u. a. der Öffentliche Dienst, Branchen wie Banken und Versicherungen, Telekommunikation, Logistik, Medien, Gesundheit und Pflege und viele mehr. www.verdi.de



→ **JETZT MITGLIED WERDEN!**
jugend.dgb.de/mitglied-werden

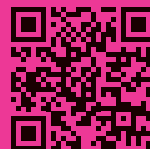
SOLIDARITÄT GEHT IMMER!



Du studierst, jobbst oder machst ein Praktikum? Fragst dich, was hier deine Rechte sind? Lohn? Urlaub? Krankmeldung? Arbeitszeiten?

Dann bist du bei uns goldrichtig! Wir sind die DGB-Jugend und in unserem Online-Beratungsforum zu arbeits- und sozialrechtlichen Fragen speziell für Studierende kannst du dir jederzeit Hilfe holen – unbürokratisch, anonym und kostenlos.

Die Online-Beratung der DGB-Jugend für Studierende — rund um Job und Praktikum.



jugend.dgb.de/studium/beratung

