



UNITE!

DEIN GEWERKSCHAFTSMAGAZIN

FÜRS STUDIUM

#Money Welche Möglichkeiten es gibt, dein Studium finanziell zu stemmen.

#Work Jobben neben dem Studium – Modelle, deine Rechte und weshalb es sich lohnt, dabei auf Tarifbindung zu achten.

#Learn Wie du dich einfach und schnell von Aufschieberitis befreien kannst.

#Life Warum mentale Belastungen kein individuelles Problem sind und was wir tun können.

#Diversity Was Anerkennung heißt.

Interessiert?
Dann wende dich
an deine IG Metall-
Geschäftsstelle.

JUGEND- BILDUNGS- MAGAZIN 2024



Dich interessiert, was die Welt im Inneren zusammenhält?
Wie unsere Wirtschaft funktioniert? Welche Rechte Studierende
beim Jobben haben und wie diese Rechte praktisch umgesetzt
werden können? Du möchtest deine rhetorischen Kompetenzen
ausbauen? Oder hast Lust, dich intensiver mit den Funktionsweisen
von Medien auseinanderzusetzen? Gewerkschaftliche Jugend-
bildung bietet dir das. Im Jugendbildungsmagazin „Check“ findest
du unser Seminarangebot – alle Themen, Termine und Orte.

HALLO – WIR SIND DEINE GEWERKSCHAFT

UNITE heißt „sich zusammenschließen“. Das ist in vielen Bereichen des Lebens nicht die schlechteste Idee. Denn gemeinsam geht es meistens besser. Der Begriff der „Schwarmintelligenz“ hat mit dem Internet größere Bekanntheit erlangt. Das Phänomen existiert aber schon viel länger. Die Tatsache nämlich, dass wenn Menschen sich zusammentun und gemeinsam an einer Sache arbeiten, sie schneller zu besseren Lösungen kommen. Das gilt gleichermaßen, wenn Menschen sich zusammentun und gemeinsam ihre Interessen vertreten. So funktioniert das Prinzip Gewerkschaft.

Wir bündeln das Wissen, die Kompetenzen und die Stärke unserer Mitglieder. Und machen daraus eine Struktur, die sich gegenseitig unterstützt. Von der alle, die dabei sind, profitieren. Die aber gleichzeitig auf jede*n Einzelne*n angewiesen ist. Was du davon hast? Jede Menge: Beratung in allen Fragen rund ums Arbeits- und Sozialrecht zum Beispiel. Bis hin zur anwaltlichen Vertretung im Ernstfall. Ein breitgefächertes Seminarangebot. Kostenlose Prüfung von Arbeitszeugnissen. Tarifverträge, die die Arbeit besser und das Leben schöner machen – mehr Geld, mehr Urlaub, mehr Sicherheit. Und nicht zuletzt setzen wir uns auch ein für ein besseres BAföG, für gerechtere Mieten und für eine solidarischere Gesellschaft.

Tausend gute Gründe mitzumachen. Wir freuen uns auf dich.

Deine IG Metall Jugend



Jetzt Mitglied werden.
igmetall.de/beitreten



Du findest uns an deiner Hochschule, in deinem Betrieb oder in einer unserer Geschäftsstellen in deiner Nähe. Und natürlich im Internet und den sozialen Netzwerken.

- igmetall-studieren.de
- organice.net
- facebook.com/igmetalljugend
- instagram.com/igmetalljugend



#MONEY

- 7 Kindergeld
- 7 BAföG
- 9 Elternunabhängiges BAföG
- 9 BAföG besser machen
- 10 Stipendien
- 10 Wohngeld
- 11 Studienkredit

#WORK

- 13 Grundsätzliches zum Thema
Jobben und ...
- 14 Jobmodelle
- 16 Deine Rechte im Job
- 19 Tarifverträge? Tarifverträge!
Fünf Fragen – fünf Antworten
- 20 Deine Interessenvertretung
- 21 Ohne dich kein wir!



#LEARN

- 29 Motivations-Hacks
- 31 Lerntechniken
- 34 Zeitmanagement
- 35 Prüfungsangst
überwinden





#LIFE

- 41 Der Wahnsinn mit der Miete
- 45 Mental gesund sein, bleiben, werden



#DIVERSITY

- 53 Vielfalt anerkennen
- 54 Was ist Diskriminierung?
- 56 Was tun bei Diskriminierung?
- 57 Praxistipp: Diversitätsbewusstes (digitales) Lehren und Lernen – eine kleine Checkliste



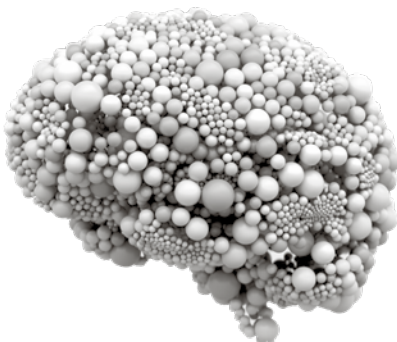
INTERVIEWS

- 24 „Niemand hat uns dual Studierende mitgedacht. Deshalb bin ich aktiv geworden.“

Tim Nitsche

- 48 „Wo bitte bekomme ich außerhalb der Uni so ein großes Bildungsangebot wie bei der Gewerkschaft?“

Melanie Poggenklas





edel

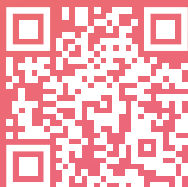
metall

**Der Podcast der
IG Metall Jugend**

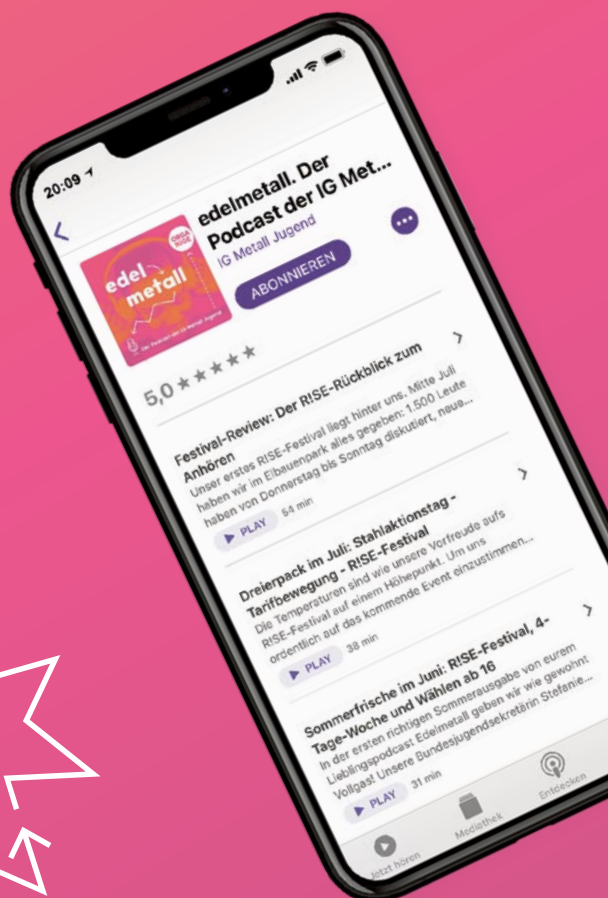
edelmetall ist der Podcast für junge Metaller*innen. Hier besprechen wir Themen, die uns wichtig sind: Wie können wir unsere Ausbildung und unser duales Studium besser machen? Was ist in Tarifrunden für uns Auszubildende und dual Studierende drin – und wie holen wir gemeinsam das Beste raus? Weshalb braucht es einen fairen Wandel und was heißt das überhaupt? Wie geht Gerechtigkeit?

Jeden ersten Montag im Monat.
Mit Linda Achtermann.

Hier kannst du alle Folgen kostenfrei hören:
<https://edelmetall.podigee.io>



edelmetall gibt es auch bei Spotify,
Deezer und Apple Podcast.



**AUSBILDUNG
BESSER & MEHR!**

#ORGANiCE

#MONEY

Studieren kostet Geld. Denn leider gibt es Wohnraum, Essen, Fachliteratur, Krankenversicherung etc. nicht umsonst. Studieren braucht aber auch Zeit. Denn schließlich ist es eine akademische Ausbildung, bei der das Lernen im Mittelpunkt stehen sollte. Und genau zwischen diesen beiden Polen tut sich ein Spannungsfeld auf, mit dem ein Großteil der Studierenden heutzutage regelmäßig zu kämpfen hat. Welche Möglichkeiten gibt es also, – neben dem Jobben – das eigene Studium finanziell zu stemmen? Ein kleiner Überblick.

KINDERGELD

Wenn du unter 25 Jahre alt bist und dein Erststudium bzw. ein Masterstudium in direktem Anschluss an den Bachelor absolvierst, hast du in der Regel Anspruch auf Kindergeld. Aber auch wenn du bereits eine Berufsausbildung abgeschlossen hast, dich im Zweit- oder Drittstudium befindest oder dein Master als weitere Ausbildung gilt, kann weiterhin Kindergeldanspruch bestehen. Und zwar dann, wenn du einer geringfügigen Beschäftigung (z. B. Minijob) nachgehst, es sich bei deinem Nebenjob um ein Ausbildungsdienstverhältnis (etwa ein direkt anschließendes Referendariat) handelt oder du die regelmäßige wöchentliche Arbeitszeit von 20 Stunden nicht überschreitest. Das Kindergeld muss von deinen Eltern beantragt werden und wird auch an sie ausgezahlt.

► arbeitsagentur.de/familie-und-kinder

BAFÖG

Das Berufsausbildungsförderungsgesetz – kurz BAFöG – soll diejenigen unterstützen, die familiär nicht über die wirtschaftlichen Mittel verfügen, ein Studium selbst zu finanzieren. Es ist zur Hälfte ein Zuschuss und zur anderen Hälfte ein zinsloses Darlehen, das du nach dem Studium zurückzahlen musst. Die Höhe der Rückzahlung beträgt höchstens 10.010 Euro.

Ob du BAFöG-berechtigt bist, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab und muss immer individuell geprüft werden. Relevant dabei sind:

- dein Alter
- dein finanzieller Bedarf
- dein Abschluss
- deine Erstausbildung
- dein aufenthaltsrechtlicher Status

Wenn du die entsprechenden Voraussetzungen erfüllst, hast du einen Rechtsanspruch auf Förderung. Die konkrete Höhe des BAFöG-Satzes wird jedes Jahr neu berechnet, d. h. du musst jedes Jahr den Antrag neu stellen. Entscheidend für die Berechnung deiner Bedarfshöhe sind:

- dein Einkommen
- dein Vermögen
- Einkommen deiner Eltern bzw. Ehepartner*in/Lebenspartner*in

Sollten deine Einkünfte aus Nebenjobs 6.240 Euro (monatlich sind das ungefähr 520 Euro) im zwölfmonatigen Bewilligungszeitraum übersteigen, wird die Förderung entsprechend gekürzt. Das Kindergeld zählt nicht zu den anzurechnenden Einkünften. Bei selbstständiger Tätigkeit bleibt ein Gewinn von maximal 5.050 Euro in einem Jahr anrechnungsfrei. Ist der Bewilligungszeitraum des BAFöG kürzer, wird das zulässige Einkommen anteilig berechnet.

AKTUELLE BEDARFSSÄTZE

für Studierende an Fachhochschulen,
Akademien, Hochschulen

Bei den Eltern wohnend	511 Euro
Inkl. KV- und PV-Zuschlag*	633 Euro
Nicht bei den Eltern wohnend	812 Euro
Höchstsatz inkl. KV- und PV-Zuschlag*	934 Euro

* KV- und PV-Zuschlag = Kranken- und Pflegeversicherungszuschlag
(insgesamt 122 Euro).

Verfügst du über mehr als 15.000 Euro Vermögen, musst du erst den darüberliegenden Teil aufbrauchen, bevor du Anspruch auf BAföG hast. Bist du über 30 Jahre alt, erhöht sich der Vermögensfreibetrag auf 45.000 Euro. Für Kind(er) und/oder Ehepartner*innen gelten weitere Freibeträge. Zudem kannst du besondere Kosten der Ausbildung, wie z. B. Studiengebühren, auf Antrag geltend machen.

Es kann auch passieren, dass du kein oder nur wenig BAföG bekommst, weil deine Eltern „zu viel“ verdienen. Sollten sich jedoch die wirtschaftlichen Verhältnisse deiner Eltern oder deines*deiner Lebenspartner*in verschlechtern, kannst du jederzeit einen Aktualisierungsantrag stellen.

Grundsätzlich gilt: BAföG zu beantragen, macht immer Sinn. Denn auch eine Ablehnung kann im Hinblick auf andere staatliche Unterstützungen (z. B. Wohngeld) nützlich sein. Die Antragstellung geht ganz einfach online. Allerdings ist der Antrag recht ausführlich und du brauchst etwas Geduld, um alle notwendigen Papiere zusammenzusammeln. Liegen dem BAföG-Amt deine vollständigen Unterlagen vor, dauert die Bearbeitung in der Regel bis zu zwei Monate. Das Geld wird dann rückwirkend ab Antragstellung gezahlt. In finanziellen Notlagen ist es auch möglich, beim BAföG-Amt einen Vorschuss zu beantragen.

► [bafög.de](https://www.bafög.de)

ELTERNUNABHÄNGIGES BAFÖG

Unter bestimmten Umständen können Studierende die Förderung auch unabhängig von ihren Eltern bekommen. Dafür müssen zunächst einmal die allgemeinen BAföG-Voraussetzungen erfüllt werden (siehe Seite 7). Ist das gegeben, kann in Ausnahmefällen elternunabhängiges BAföG bewilligt werden. Ein Ausnahmefall liegt nach § 11 Abs. 2a und 3 des BAföG vor, wenn

- du bei Beginn deines Studiums 30 Jahre oder älter bist.
- du vor Beginn des Studiums (und nach Eintritt der Volljährigkeit) bereits fünf Jahre erwerbstätig warst.
- du vor Beginn des Studiums nach Abschluss einer mindestens dreijährigen berufsqualifizierenden Ausbildung drei Jahre (oder im Fall einer kürzeren Ausbildung entsprechend länger) erwerbstätig warst.
- der Aufenthaltsort deiner Eltern unbekannt ist oder
- deine Eltern daran gehindert sind, in Deutschland Unterhalt zu leisten.

Die Höhe der Förderung richtet sich nach deiner Lebenssituation. Die Bedarfssätze entsprechen denen beim elternabhängigen BAföG (siehe Tabelle links). Genau wie beim elternabhängigen BAföG ist die Hälfte der Förderung ein Zuschuss, die andere Hälfte ist ein Darlehen, das du zurückzahlen musst. Die Aufforderung zur Rückzahlung erhältst du rund viereinhalb Jahre nach Ende der Regelstudienzeit. Mit der Rückzahlung beginnen musst du fünf Jahre nach Ende dieser Förderungshöchstdauer. Es gibt auch die Möglichkeit einer vorzeitigen Rückzahlung.

► bafoeg-rechner.de

BAFÖG BESSER MACHEN

Theoretisch soll das BAföG Bildung für alle ermöglichen – unabhängig vom familiären Geldbeutel – und so zu gerechteren Chancen beitragen. Praktisch wird es diesem Anspruch leider nicht gerecht. Daran hat auch die letzte Reform nichts geändert. Wir setzen uns dafür ein, dass hier schnell und umfassend nachgebessert wird!

Mehr Geld!

Der BAföG-Höchstsatz muss dem realen Leben angepasst werden! Die Preise steigen überall und vor allem in den Bereichen, die Menschen mit weniger Geld deutlich härter treffen – zum Beispiel bei Lebensmitteln und Energie. Die aktuellen Bedarfsätze reichen einfach nicht aus. Das muss sich ändern!

Realistische Mietkostenpauschale!

Wir wollen, dass die Mietkostenpauschale an der Wohngeld-Tabellenregelung orientiert wird! Denn Wohnen ist für viele Studierende fast unmöglich geworden. Die Mieten explodieren, der Wohnraum wird immer knapper. Gleichzeitig gibt es große regionale Unterschiede. Auch denen würde man mit unserer Forderung gerecht werden.

Mehr Zeit!

Die Förderungshöchstdauer ist zu kurz! Warum? Weil nur ein Drittel der Studierenden das Studium in der Regelstudienzeit abschließt – 79 Prozent aber in zwei Semestern mehr. Zudem müssen sowohl die Pflege von Angehörigen als auch demokratisches Engagement (beispielsweise in Gewerkschaften) als Gründe für eine Verlängerung der Förderungshöchstdauer anerkannt werden.

Entlastung!

Weg mit der Rückzahlungspflicht! Nur so kommt das BAföG tatsächlich bei all jenen an, die es brauchen. Momentan stellen viele erst gar keinen Antrag, weil sie befürchten, es später nicht zurückzahlen zu können.

STIPENDIEN

Ein Stipendium ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, das Studium zu finanzieren. Denn im Gegensatz zum BAföG muss ein Stipendium nicht zu rückgezahlt werden. Allerdings ist es auch etwas schwerer, an eine solche Förderung zu gelangen. Wenn du aber die entsprechenden Voraussetzungen erfüllst, solltest du es zumindest probieren. Es gibt viele Stiftungen, Organisationen und Einrichtungen, die im Rahmen von Stipendien Studieren- de finanziell und/oder mit Sachwerten unterstützen. Einige legen Wert auf überdurchschnittliche Leistungen, andere wiederum achten vor allem auf gesellschaftspolitisches, soziales, gewerkschaftliches und/oder zivilgesellschaftliches Engagement. So verfügen beispielsweise alle im Bundestag vertretenen Parteien über parteinahe Stiftungen, die auch Stipendien vergeben. Und auch wir als Gewerkschaft haben ein eigenes Studienförderwerk.

Das Gewerkschaftsstipendium – 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. Voraussetzung für eine Förderung ist das Vorhandensein eines formalen BAföG-Anspruches. Zudem wird darauf geachtet, möglichst viele Studierende auf dem Zweiten oder Dritten Bildungsweg zu fördern. Grundsätzlich förderfähig sind Erststudium, duales Studium sowie Ergänzungsstudien zur Erlangung der Promotionsfähigkeit.

► boeckler.de

Aufstiegsstipendium

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) vergibt jährlich 1.000 Aufstiegsstipendien. Gefördert werden mit diesem Programm ausdrücklich Fachkräfte mit abgeschlossener Berufsausbildung und Berufserfahrung, die sich für ein Erststudium an einer Hochschule bewerben wollen. Voraussetzung ist der Nachweis besonderer beruflicher Leistungen. Es gibt keine Altersbegrenzung. Auch ist eine Bewerbung vor Beginn des Studiums möglich. Wer zur Förderung ausgewählt wird, hat anschließend ein Jahr Zeit, das Studium aufzunehmen – erst mit der Einschreibung beginnt dann die tatsächliche Förderung. Förderfähig sind sowohl Vollzeit- als auch berufsbegleitendes Studium. Die Höhe der Förderung beträgt 934 Euro monatlich zzgl. 80 Euro Büchergeld. Pro Kind unter 14 Jahre gibt es eine Betreuungspauschale in Höhe von 160 Euro. Die Förderung erfolgt einkommensunabhängig als Pauschale.

► sbb-stipendien.de

WOHNGELD

Das Wohngeld unterstützt Personen mit geringem Einkommen bei den Wohnkosten. Anspruch auf Wohngeld kannst du grundsätzlich aber nur dann haben, wenn dem Grunde nach kein Anspruch auf BAföG besteht, zum Beispiel, weil du die Altersgrenze oder die Förderungshöchstdauer überschritten hast. Erhältst du kein BAföG, weil das Einkommen deiner Eltern oder Lebenspartner*in oder dein eigenes Einkommen bzw. Vermögen zu hoch ist, hast du keinen Anspruch auf Wohngeld. Du kannst also erst dann Wohngeld beantragen, wenn du einen BAföG-Antrag gestellt hast und das BAföG-Amt dir bescheinigt, dass du dem Grunde nach keinen BAföG-Anspruch hast.

► wohngeld.org

STUDIENKREDIT

Auch ein Studienkredit ist eine Möglichkeit, das Studium finanziell zu stemmen. Du solltest dir aber genau überlegen, ob eine Aufnahme wirklich sinnvoll ist. Denn im Gegensatz zum BAföG als staatliche Ausbildungsförderung sind Studienkredite nicht zinsfrei. Nach deinem Studium musst du demnach nicht nur die Kreditsumme, sondern auch Zinsen zurückzahlen. Informiere dich also vorher gut und achte auf einen möglichst niedrigen Zinssatz.

Studierende in den letzten Jahren der Ausbildung – beispielsweise im Master – können einen Bildungskredit beantragen, z. B. bei der KfW. Der monatliche Auszahlungsbetrag liegt zwischen 100 bis 300 Euro. Wie auch beim Studienkredit musst du nach deinem Studium die Kreditsumme vollständig plus Zinsen zurückzahlen.



#WORK

Etwa zwei Drittel aller Studierenden arbeiten neben dem Studium. Mehr als die Hälfte ist auf das Einkommen angewiesen, um den Lebensunterhalt zu finanzieren. Ein paar Informationen und Tipps rund ums Jobben. Und warum Gewerkschaften auch für Studierende von Vorteil sind.

GRUNDSÄTZLICHES ZUM THEMA JOBBEN UND ...

Versicherung

Die Familienversicherung (über Eltern oder Ehepartner*in) bleibt bestehen bis zu einem Einkommen von maximal 485 Euro netto im Monat oder bei einem 520-Euro-Job (Minijob). Einkommen aus kurzfristiger Beschäftigung zählen nicht.

BAföG

Per Nebenjob können monatlich maximal 520 Euro verdient werden – ohne negative Auswirkungen auf die BAföG-Höhe. Pro Jahr liegt die Grenze entsprechend bei 6.240 Euro. Aber Achtung: Entscheidend für das BAföG-Amt ist der Bewilligungszeitraum, nicht das Kalenderjahr. Wer mehr verdient, muss sich auf eine Senkung des BAföG-Betrages einstellen. Weitere Freibeträge sind für Verheiratete möglich sowie wenn Kinder vorhanden sind.

Auch für Einkommen aus selbstständigen Tätigkeiten gibt es Freibeträge. Diese gestalten sich ein wenig anders: Hier sind 5.050 Euro Gewinn (vor Steuern) pro Jahr anrechnungsfrei möglich.

Steuern

Einkommen aus Jobs sind steuerpflichtig. Aber auch hier gibt es Freibeträge: Der Steuerfreibetrag liegt für das Jahr 2023 bei 10.908 Euro (plus ggf. 1.230 Euro Werbungskostenpauschale). Ab 2024 beträgt er 11.604 Euro. Erst, wenn mehr verdient wird, muss Einkommensteuer gezahlt werden – und dann auch nur auf den Teil, der den Freibetrag (zzgl. Vorsorgeaufwendungen, Sonderausgaben etc.) übersteigt. Bei selbstständiger Tätigkeit ist der Gewinn (Betriebseinnahmen minus Betriebsausgaben) entscheidend. Die jährliche Steuererklärung kann zu viel eingezogene Steuern zurückholen.



INFOS, TIPPS UND HILFE

Online-Beratung für Studierende (DGB-Jugend)

Offenes Beratungsforum rund um Job und Praktikum – speziell für Studierende, anonym und kostenlos.

► jugend.dgb.de/studium/beratung

Fair Crowd Work

Gewerkschaftliche Informationen und Austausch zu Crowd-, App- und plattform-basiertem Arbeiten

► faircrowd.work/de/

IG Metall Jugend

Das Online-Magazin der IG Metall rund um Studium und Beruf

► igmetall-studieren.de

JOBMODELLE

Werkstudierende

Werkstudent*in zu sein, ist ein besonderer Status in der Sozialversicherung. Dabei werden vom Gehalt nur Beiträge zur Rentenversicherung abgezogen, nicht aber zur Kranken- und Pflegeversicherung. Die muss auf eigene Kosten organisiert werden – zum Beispiel über die studentische Pflichtversicherung. Vollzeitstudierende haben den Werkstudierendenstatus in der Regel immer dann, wenn sie nicht mehr als 20 Stunden wöchentlich arbeiten. Ausnahmen sind möglich – und zwar in der vorlesungsfreien Zeit und bei Abend-, Nacht- und Wochenendarbeit.

Kurzfristige Beschäftigung

Als kurzfristige Beschäftigungen gelten Jobs, die auf maximal drei Monate oder 70 Arbeitstage pro Jahr begrenzt sind. Dazu gehören beispielsweise die meisten Ferienjobs. Hier fallen keine Beiträge zur Sozialversicherung an – unabhängig von der Höhe des Einkommens und der Arbeitszeit.

Geringfügige Beschäftigung (Minijob)

Jobs mit einem monatlichen Bruttoeinkommen bis zu 520 Euro sind geringfügige Beschäftigungen – sogenannte Minijobs. Eventuelle Sonderzahlungen wie Weihnachts- und Urlaubsgeld werden anteilig auf jeden Arbeitsmonat angerechnet. Die Obergrenze der wöchentlichen Arbeitszeit ergibt sich durch den Mindestlohn. Höhere Entgelte (bspw. durch Tarifverträge) reduzieren die Anzahl der Arbeitsstunden.

Beschäftigung im Übergangsbereich (Midijob)

Jobs, in denen monatlich zwischen 520,01 und 2.000 Euro verdient werden, befinden sich im sogenannten Übergangsbereich. Hier ist nur ein Teil des Entgeltes sozialversicherungspflichtig. Dieser Wert wird über eine spezielle Formel errechnet. Bei mehreren Beschäftigungsverhältnissen ist das insgesamt erzielte Einkommen entscheidend.

Bachelorand*in, Masterand*in

Manche Unternehmen bieten sogenannte Bachelorand*innen- bzw. Masterand*innen-Stellen an. Hierbei wird die Abschlussarbeit in Zusammenarbeit mit der Firma geschrieben. Sofern die Erstellung der Arbeit nicht in den Betriebsablauf eingebunden ist, keine darüber hinausgehenden Tätigkeiten verrichtet werden, die das Unternehmen verwerten kann und die Arbeitszeit frei eingeteilt werden kann, liegt kein reguläres Beschäftigungsverhältnis vor. Das heißt, es besteht keine Sozialversicherungspflicht für die (eventuell) gezahlten Honorare oder Bezüge. In der Regel sind die Einkünfte jedoch einkommensteuerpflichtig.

Praktikum

Beim Praktikum ist die Lage etwas komplex. Handelt es sich um ein freiwilliges oder ein Pflichtpraktikum? Wird es vor, während oder nach dem Studium absolviert? Grob zusammengefasst gilt: Freiwillige Praktika beinhalten den Anspruch auf die meisten Arbeitnehmer*innen-Rechte – also auf eine angemessene Vergütung, auf Urlaub und auf Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall. Mindestlohn muss allerdings erst dann gezahlt werden, wenn das Praktikum länger als drei Monate dauert. Pflichtpraktika während des Studiums dagegen ändern nichts am Studierendenstatus. Es besteht kein Anspruch auf die oben genannten Arbeitnehmer*innen-Rechte und auch kein Anspruch auf Mindestlohn. Weil der Teufel hier aber oft im Detail liegt, ist eine Beratung sinnvoll (mögliche Ansprechpartner*innen siehe Seite 13).



Selbstständigkeit

Auch eine Selbstständigkeit während des Studiums kann viele Gesichter haben. Dazu gehören Honorartätigkeiten für verschiedene Auftraggeber genauso wie Werkverträge oder der Aufbau eines eigenen Unternehmens. Grundsätzlich gilt: Wer selbstständig ist, stellt Rechnungen und ist für die Versteuerung der Einkünfte sowie für Versicherungen und Sozialabgaben selbst zuständig. Bei freiberuflichen Tätigkeiten (beispielsweise in der Wissenschaft oder Kunst) ist lediglich eine formlose Meldung ans Finanzamt notwendig. Gewerbetreibende müssen ihr Gewerbe anmelden und ggf. auch Gewerbesteuer zahlen. Selbstständigkeit hat viele Vorteile, bringt aber auch jede Menge Herausforderungen mit sich. Deshalb macht gute Beratung immer Sinn (mögliche Ansprechpartner*innen siehe Seite 13).

DEINE RECHTE IM JOB

Auch als Studierende*r gilt: Bist du in deinem Job abhängig beschäftigt, hast du Rechte. Und zwar weitgehend all die Rechte, die gesetzlich für Arbeitnehmer*innen festgelegt sind. Denn im Arbeitsrecht gilt der Gleichbehandlungsgrundsatz. Um also nicht als billige Arbeitskraft benutzt zu werden, solltest du deine Rechte kennen. Was in diesem Zusammenhang sehr deutlich wird: Eine Gewerkschaftsmitgliedschaft lohnt sich bereits während des Studiums. Denn wir informieren dich nicht nur über deine Rechte. Wir unterstützen dich im Ernstfall auch dabei, sie durchzusetzen. Zudem gibt es neben den gesetzlichen Regelungen in tarifgebundenen Unternehmen auch tarifvertragliche Vereinbarungen. Diese sind in der Regel besser als die gesetzlichen Bestimmungen. Weil sie von uns als Gewerkschaft durchgesetzt werden, haben auch nur unsere Mitglieder rechtlichen Anspruch auf diese Leistungen. Sie sind also nur für IG Metall-Mitglieder tatsächlich einklagbar. Ein kleiner Überblick über wichtige Regelungen:

Vergütung

In Deutschland gibt es einen gesetzlichen Mindestlohn. Er beträgt aktuell 12 Euro pro Stunde, steigt zum 1. Januar 2024 auf 12,41 Euro und zum 1. Januar 2025 auf 12,82 Euro pro Stunde. Auch Studierende haben Anspruch auf Mindestlohn (Ausnahme: Pflichtpraktika während des Studiums). In einigen Branchen – beispielsweise im Elektrohandwerk – existieren zudem spezielle Branchenmindestlöhne.

In tarifgebundenen Unternehmen in den von uns organisierten Branchen gelten die von uns ausgehandelten tariflichen Entgelte. Dort muss die Höhe des Entgelts von Werkstudierenden der Höhe des Entgelts eines vergleichbaren, fest angestellten Beschäftigten entsprechen. Um Transparenz und Gerechtigkeit zu gewährleisten, werden alle Beschäftigten nach einem bestimmten System eingruppiert. Dabei hat der Betriebsrat ein Mitbestimmungsrecht. Tarifliche Entgelte liegen in der Regel deutlich über dem gesetzlichen Mindestlohn.

Nähere Informationen dazu erhältst du bei deiner IG Metall-Geschäftsstelle bzw. deinem IG Metall-Betriebsrat.

Sonderzahlungen

Sonderzahlungen sind Zahlungen, die zusätzlich zum regulären Entgelt durch den Arbeitgeber geleistet werden – zum Beispiel Urlaubs- oder Weihnachtsgeld. Auf diese Leistungen besteht kein gesetzlicher Anspruch. Aber wir haben sie in den meisten unserer Tarifverträge vereinbart. Das Urlaubsgeld wird zusätzlich zum Urlaubsentgelt (also der Weiterzahlung des regulären Entgeltes während des Urlaubs) gezahlt. Es beträgt in der Regel rund 50 Prozent des durchschnittlichen monatlichen Bruttoeinkommens.

Übrigens:

URLAUBSGELD

bekommen von den Beschäftigten in ...

MINT-Berufen

ohne
Tarifvertrag

33%

mit Tarifvertrag

74%

Wirtschaftswissenschaften

ohne
Tarifvertrag

28%

mit Tarifvertrag

72%

Quelle: WSI-Lohnspiegel-Datenbank (Datenstand: REL_2-87)

Das tarifliche Weihnachtsgeld ist abhängig von der Dauer der Betriebszugehörigkeit. Voraussetzung dafür, überhaupt Anspruch darauf zu haben, ist, dass zum Stichtag 1. Dezember des laufenden Jahres ein Arbeitsverhältnis vorliegt, dass seit mindestens sechs Monaten besteht und ungekündigt ist. Die Höhe des Weihnachtsgeldes wird auf Basis des durchschnittlichen monatlichen Bruttoeinkommens der letzten drei Arbeitsmonate vor Bezug des Weihnachtsgeldes berechnet. Der jeweilige Prozentsatz steigt mit der Dauer der Betriebszugehörigkeit. In der Regel liegt er zwischen 25 und 55 Prozent.

WEIHNACHTSGELD

bekommen von den Beschäftigten ...

MINT-Berufe

ohne
Tarifvertrag

38%

mit Tarifvertrag

78%

Wirtschaftswissenschaften

ohne
Tarifvertrag

34%

mit Tarifvertrag

75%

Quelle: WSI-Lohnspiegel-Datenbank (Datenstand: REL_2-87)

Teilzeitbeschäftigten steht grundsätzlich der Anteil zu, der ihrer Arbeitszeit entspricht.

Urlaub

Der gesetzliche Urlaubsanspruch in Deutschland beträgt 20 Arbeitstage bzw. 24 Werktage, das sind vier Wochen. Auch hier ist man mit Tarifvertrag wesentlich besser dran. So haben wir beispielsweise in der Metall- und Elektroindustrie und der Eisen- und Stahlindustrie einen tariflichen Jahresurlaub von 30 Tagen – also sechs Wochen – ausgehandelt. Voller Urlaubsanspruch besteht nach sechsmonatiger Beschäftigung. Vorher gilt ein Urlaubsanspruch von einem Zwölftel pro Beschäftigungsmonat. Bei einer Fünf-Tage-Woche sind das 2,5 freie Tage pro Monat. Wer an weniger Tagen arbeitet, nutzt am besten folgende Formel zur Berechnung des monatlichen Urlaubsanspruches:

$$\frac{30}{12} \times \frac{X}{5}$$

Das X entspricht dabei der Anzahl der Tage, die in der Regel pro Woche gearbeitet werden.

Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall

Wer krank ist, gehört ins Bett. Um sich in Ruhe erholen zu können, braucht es jedoch die Gewissheit, dass man finanziell abgesichert ist. Und genau deshalb gibt es den gesetzlichen Anspruch auf Lohnfortzahlung im Krankheitsfall: Bis zu sechs Wochen musst du dein Entgelt vom Arbeitgeber in voller Höhe weitergezahlt bekommen.

Übrigens:

Die Lohnfortzahlung im Krankheitsfall wurde hart erstritten. Mehr als 34.000 Beschäftigte der Metallindustrie streikten dafür 114 Tage lang. Es war einer der längsten Arbeitskämpfe in Deutschland. Die Arbeiter*innen legten mit diesem Tarifvertrag den Grundstein für die heutigen gesetzlichen Regelungen.



TARIFVERTRÄGE? TARIFVERTRÄGE!

FÜNF FRAGEN – FÜNF ANTWORTEN

Was ist ein Tarifvertrag?

Das ist eine Vereinbarung zwischen einer Gewerkschaft auf der einen und einem Arbeitgeberverband oder einem einzelnen Arbeitgeber auf der anderen Seite. Ein Tarifvertrag regelt die Bedingungen, unter denen gearbeitet wird. Dazu gehören Bestimmungen hinsichtlich Arbeitszeit, Urlaub, vermögenswirksame Leistungen und natürlich dem Entgelt. Tarifverträge schaffen zwingende Mindestnormen. Von ihnen darf nur in Ausnahmefällen abgewichen werden.

Warum sind Gewerkschaften Tarifverträge so wichtig?

Weil Tarifverträge Arbeit und Leben besser machen. Und weil wir das nur zusammen schaffen. Allein wären Beschäftigte immer in der schlechteren Position. Denn sie könnten nur für sich selbst verhandeln und wären den Forderungen der Arbeitgeber oft schutzlos ausgeliefert. Die Konkurrenz am Arbeitsmarkt würde dazu führen, dass Löhne immer weiter gesenkt oder Arbeitszeiten immer weiter ausgedehnt werden. Weil die meisten Menschen auf Erwerbsarbeit angewiesen sind, müssten sie immer schlechteren Arbeitsbedingungen zustimmen, aus Angst, sonst ihre Arbeit zu verlieren. Tarifverträge sind Kollektivverträge. Sie werden gemeinsam erkämpft. Und sie gelten für alle diejenigen, die sie erkämpfen. Zusammen – das ist unsere Stärke.

Was haben Arbeitgeber davon, Tarifverträge abzuschließen?

Tarifverträge setzen Standards – auch für die Arbeitgeber. Sie wirken durch verbindliche Regelungen für eine ganze Branche einer Konkurrenzspirale nach unten entgegen. So können die Arbeitgeber sicher sein, dass für die Konkurrenzunternehmen

die gleichen Bedingungen gelten. Zudem sichern gute tarifvertragliche Regelungen den Betriebsfrieden. Und zufriedene Beschäftigte bleiben länger im Unternehmen und arbeiten motivierter.

Können Unternehmen wegen Tarifverträgen pleitegehen?

Nein, das können sie nicht. Tarifverträge haben nicht zum Ziel, Unternehmen zu ruinieren, sondern sollen Beschäftigte absichern. Deshalb gibt es für Krisenfälle besondere Vereinbarungen. Möglich ist dann beispielsweise die Absenkung tariflicher Ansprüche der Beschäftigten für einen festen und überschaubaren Zeitraum. Die Voraussetzung: Der Arbeitgeber verzichtet im Gegenzug auf betriebsbedingte Kündigungen. So können Arbeitsplätze auch in wirtschaftlich schwierigen Situationen erhalten werden.

Was kann ich für gute Tarifverträge tun?

Tarifverträge verbessern die Arbeits- und Lebensverhältnisse von Millionen Menschen konkret, deutlich und nachhaltig: Kürzere Arbeitszeiten, höhere Löhne, mehr Urlaub, bessere Qualifizierungsmöglichkeiten. Das ist unser Erfolg als Gewerkschaft. Denn wir verhandeln Tarifverträge. Und dabei sind wir fundamental auf unsere Mitglieder angewiesen. Sie sind das Rückgrat der IG Metall. Nur mit vielen und aktiven Mitgliedern sind wir stark genug, den Arbeitgebern etwas entgegenzusetzen. Verbesserungen fallen nicht vom Himmel. Und auch erkämpfte Erfolge können wieder verloren gehen. Wenn du also jetzt und auch in Zukunft von tariflichen Leistungen profitieren willst, solltest du dich dringend für eine Mitgliedschaft in der IG Metall entscheiden.

DEINE INTERESSEN- VERTRETUNG

Betriebsrat

Der Betriebsrat ist die Interessenvertretung aller Beschäftigten im Betrieb – auch deine. Egal, ob es um Fragen der Eingruppierung geht, um Weiterbildungswünsche, Bildungsurlaub oder Konfliktfälle – er ist für viele Fragen und Anliegen die beste Anlaufstelle. Du darfst ihn während der Arbeitszeit ohne Angabe von Gründen aufsuchen. Dabei musst du nur die betrieblichen Belange berücksichtigen und dich bei deiner*deinem Vorgesetzten kurz ab- und wieder anmelden. Und du darfst den Betriebsrat auch zur Unterstützung bei schwierigen Gesprächen hinzuziehen.

Der Betriebsrat sorgt dafür, dass die Rechte der Beschäftigten eingehalten werden. Er bestimmt bei sozialen Themen direkt mit und kann hier auch initiativ tätig werden. So zum Beispiel bei der Urlaubsvergabe im Betrieb, Anfang und Ende der Arbeitszeit, Pausenregelungen, Gleichbehandlung von verschiedenen Beschäftigtengruppen usw. Auch wenn eine Insolvenz, ein Firmenverkauf oder eine Betriebsschließung droht, können Mitbestimmungsrechte, wie beispielsweise die Aushandlung eines Interessenausgleiches und Sozialplanes, nur von einem existierenden Betriebsrat wahrgenommen werden.

Hast du keinen, wähl dir einen!

Kein Betriebsrat am Start? Vielleicht wird es dann höchste Zeit, einen zu wählen. Das ist gar nicht so schwer. Was du dafür brauchst? Mindestens vier weitere wahlberechtigte Kolleg*innen neben dir, ein bisschen Mut und eine erfahrene, kompetente Beratung. Ab fünf Beschäftigten können Belegschaften einen Betriebsrat gründen. Das ist ihr gutes Recht. Und das lohnt sich: Denn Betriebsräte tragen zur Demokratisierung der Arbeitswelt bei. Wer ernsthaft über seine Zukunft im Arbeitsleben mitentscheiden will, braucht einen Betriebsrat.

Die IG Metall lässt die Beschäftigten, die einen Betriebsrat gründen wollen, nicht allein. Gemeinsam mit den Wahlvorständen tun wir alles dafür, eine rechtssichere Betriebsratswahl durchzuführen. Anschließend begleiten wir die Betriebsratsarbeit intensiv und bieten Qualifizierungsseminare an.

Übrigens:

Der Betriebsrat wird von den Beschäftigten im Unternehmen gewählt. Die Wahlen finden alle vier Jahre statt. Wahlberechtigt sind alle Arbeitnehmer*innen über 16 Jahren – auch Teilzeit- oder geringfügig Beschäftigte (also auch jobbende Studierende).

Vertrauensleute

Vertrauensleute sind die Interessenvertreter*innen der IG Metall-Mitglieder im Unternehmen. Sie beraten, informieren über Gesetze, Tarifverträge, Verordnungen und Vereinbarungen und sorgen dafür, diese Rechte durchzusetzen und zu sichern. Zudem fördern sie die Meinungs- und Willensbildung der IG Metall-Mitglieder und leiten deren Meinungen, Anregungen und Forderungen an den Betriebsrat und die IG Metall weiter. Auch für Vertrauensleute bietet die IG Metall spezielle Qualifizierungsseminare an.

OHNE DICH KEIN WIR!

Tarifverträge, betriebliche Interessenvertretung, Beratung an Hochschulen – Gewerkschaften machen vieles möglich, die Arbeit leichter und das Leben besser. Schon allein deshalb lohnt sich eine Mitgliedschaft. Aber es gibt noch viele weitere Vorteile. Unsere Tabelle gibt dir einen kleinen Überblick:



Jetzt Mitglied werden.
igmetall.de/beitreten



Deine IG Metall vor Ort.
igmetall.de/ueber-uns/igmetall-vor-ort/geschaeftsstellensuche

UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

	IG Metall-Mitglied	ohne IG Metall-Mitgliedschaft
Rechtsberatung	inklusive	ab rund 80 Euro pro Beratungsstunde
Rechtsschutz (Arbeits- und Sozialrecht)	inklusive nach drei Monaten	rund 25 Euro monatlich
Freizeitunfallversicherung weltweit	inklusive nach 12 Monaten	rund 10 Euro monatlich
Seminare zur Weiterbildung	inklusive	zwischen einigen hundert und einigen tausend Euro
Prüfung von Arbeitsverträgen und Zeugnissen	inklusive	mind. 70 bis 80 Euro – je nachdem, ob Vertrag oder Zeugnis
Beratung zur beruflichen Weiterentwicklung	inklusive	Marktpreise differieren
Streikgeld	inklusive	nicht möglich
Internationaler Studierendenausweis (ISIC)	inklusive	22 Euro pro Jahr



Mehr Geld
und mehr Zeit für dich.

Unsere **TARIFVERTRÄGE**
machen es dir leichter.



Wir sind deine "Nummer sicher"

**RECHTSBERATUNG UND
RECHTSSCHUTZ**

Im **Job** und
sogar bei **Prüfungsangelegenheiten.**

KORREKT?

WIR CHECKEN DAS

für dich: **Zeugnisse und
Arbeitsverträge**



Mit uns bleibst du **UpToDate**
in Theorie und Praxis

**SEMINARE
BETRIEBSEXKURSIONEN
PRAKTIKAVERMITTLUNG**



UNITE!



DU

STUDIERST?

WIR SIND DEINE
GEWERKSCHAFT.

Wir sind dein Netz –
und im Ernstfall
erst Recht.

STREIKUNTERSTÜTZUNG



STIPENDIEN

Die gewerkschaftsnahe
Hans-Böckler-Stiftung fördert Studierende
aus nicht-akademischen Elternhäusern.



SOLIDARITÄT

Wir halten
zusammen!



Für Sparfüchse -

dein INTERNATIONALER STUDIENDENAUSWEIS

(ISIC). Rabatte weltweit



Versichert auch in
deiner Freizeit – mit uns!

FREIZEITUNFALLVERSICHERUNG

nach 12 Monaten Mitgliedschaft inklusive



INTERVIEW

„Niemand hat uns dual Studierende mitgedacht. Deshalb bin ich aktiv geworden.“

**Tim Nitsche (25 Jahre) von der IG Metall Jugend
Berlin-Brandenburg-Sachsen im Gespräch über das Schaffen von
Sichtbarkeit von dual Studierenden, die Notwendigkeit,
bessere Bedingungen für alle arbeitenden Studierenden zu
schaffen und Gewerkschaft als gemeinsame Lobby.**



Wer bist du und was studierst du?

Ich bin Tim und Vorsitzender der Jugend- und Auszubildendenvertretung – kurz JAV – bei Siemens Energy in Görlitz. Ich habe Maschinenbau mit Industriemechaniker dual studiert und studiere aktuell berufsbegleitend Mensch-Computer-Interaktion im Fernstudium. Nach dem Feierabend, im Abendstudium zu Hause, absolviere ich meinen Master.

Hattest du in deinem dualen Studium mit Herausforderungen zu kämpfen?

Ich habe in Zittau studiert und zwar im KIA-Modell. KIA steht für kooperatives Studium mit integrierter Ausbildung. Das hat auf der Hochschuleseite sehr gut funktioniert. Es gab Hochschulbetreuer*innen und die wussten auch, wo Probleme liegen. Das war wirklich sehr gut abgestimmt, muss ich sagen.

Mein Hauptproblem war, dass die dual Studierenden im Betrieb nicht auf dem Radar waren. Niemand hat uns mitgedacht. Deswegen bin ich aktiv geworden und hab mich in die JAV wählen lassen. Weil ich mir gesagt habe, hier muss was passieren. Man muss dazu sagen, dass ich mein Studium 2016 begonnen habe. Damals gab es meines Wissens nach null Regelungen, keine Betriebsvereinbarung, die dual Studierende mitgedacht hat. Was auch gefehlt hat, war einfach jemand, zu dem man hingehen konnte. Jemand, den man fragen konnte, ein Ansprechpartner oder eine Ansprechpartnerin eben.

Hast du das Gefühl, dass du mit deinem Engagement in der JAV etwas anschieben konntest?

Ich glaube schon. Die meiste Arbeit am Anfang bestand darin, Awareness zu schaffen: Immer wieder zu fragen: „Und was ist mit den dual Studierenden?“ Solange, bis sich alle diese Frage von selbst stellten. Einfach dem Thema Präsenz verschaffen.

Du bist Mitglied der IG Metall?

Ja. Klar.

Wie bist du dazu gekommen?

Warum bist du eingetreten?

Das ist wahrscheinlich die langweiligste Geschichte von allen. Ich habe ja schon erzählt, dass sich niemand um die dual Studierenden gekümmert hat. Als ich anfang, mich damit zu beschäftigen, was ich tun kann, habe ich mich informiert und nachgelesen. Dabei stieß ich relativ schnell auf immer wiederkehrende Begriffe. Und hab nachgeschaut: Okay, was ist JAV? Was ist die IG Metall? Ich bin eingetreten, weil mir klar wurde, dass das als Arbeitnehmer einfach Sinn macht.

Für mich ist das Hauptargument für eine Gewerkschaft, dass man gemeinsam füreinander einsteht. Dass man sagt, ich kriege es vielleicht nicht allein hin, aber ich habe hier Leute neben mir sitzen, die haben dieselben Probleme. Mit denen zusammen kann ich was bewegen. Das war für mich das Wichtigste.

Wenn du jemanden davon überzeugen willst, Gewerkschaftsmitglied zu werden, was sagst du?

Wir setzen uns für Verbesserungen ein, für unser Leben, für unsere Arbeit und für unser Studium. Wir machen das, was unseren Mitgliedern hilft. Wir können nur gemeinsam etwas zu unseren Gunsten beeinflussen. Allein haben wir nicht die Mittel und nicht die Macht, uns gegenüber Politik und Arbeitgebern durchzusetzen. Aber wenn wir uns in der Gewerkschaft zusammenschließen schon. Als Gewerkschaft vertreten wir gemeinsam unsere Interessen.

Hast du ein Beispiel, was die IG Metall ganz konkret für Studierende erreicht hat?

Erstmal ganz allgemein: Wir haben dualen Studis in vielen betrieblichen Strukturen eine Stimme gegeben, sodass sie mitgedacht werden. Ganz konkret bei uns im Unternehmen ist die Lage ziemlich komplex, weil es viele verschiedene Studienformen gibt. Aber wir haben eine Übernahmeregulation durchgesetzt, die besagt, dass nach der Ausbildung und dem Studium alle unbefristet übernommen werden. Das umfasst auch alle dual Studierenden. Das ist ein sehr schönes Erfolgsbeispiel, finde ich.

Wo siehst du noch Verbesserungsbedarf?

Grundsätzlich wollen wir als IG Metall, dass alle dual Studierenden in den von uns organisierten Branchen und Betrieben tarifvertraglich eingebunden sind. Da liegt noch ein bisschen Arbeit vor uns. Hilfreich ist, dass dual Studierende mittlerweile betriebspolitisch wie auch gesellschaftlich ganz gut vertreten sind. Aber wir müssen uns auch um die anderen Beschäftigungsformen kümmern! Da gibt es z. B. noch Masterand*innen, Doktorand*innen, Praktikant*innen oder andere studentische Beschäftigte. Teilweise sind die Bedingungen hier noch schlecht, deshalb fordern wir auch dort bessere Regelungen.

Wie können Studierende in der IG Metall mitmachen?

Also das Eintreten ist relativ einfach. Man geht auf die Webseite, klickt auf „Mitglied werden“, füllt das Formular aus und fertig. Oder man geht zu anderen aktiven Metaller*innen. Die haben in der Regel immer irgendwo Flyer rumliegen und helfen gern weiter.

Engagieren kann sich jede*r, wie er*sie es einrichten kann und möchte. Wenn harte Zeiten im Studium anstehen, wenn es anstrengend ist, dann ist man halt mal nicht da. Dann redet man vielleicht mal mit seinen Kommiliton*innen und gibt weiter, was einen gerade beschäftigt. Aber dann ist es auch okay, mal nichts zu machen. Da haben alle Verständnis für. Wenn Kopf und Terminkalender es hergeben, kann man beispielsweise jeden Monat zum Ortsjugendausschuss der IG Metall kommen. Dort treffen sich die jungen aktiven Metaller*innen. Man trifft sich, tauscht sich aus, diskutiert. Von dort aus gibt es noch jede Menge weitere Möglichkeiten – auf Bezirksebene etc. Aber der OJA ist der erste Schritt.

Zusammengefasst: In fordernden Studienzeiten bist du einfach Mitglied und gibst Impulse an deine Gewerkschafts-Kolleg*innen weiter. Wenn du Zeit hast und möchtest, kannst du eine der größten Jugendorganisationen Deutschlands mitgestalten.

Die drei besten Argumente für Gewerkschaften.

Dein Leben, mein Leben und das all unserer Kommiliton*innen!

Dein Pro-Tipp für Studierende?

Engagiere dich! Man lernt Menschen kennen, bildet sich selbst weiter, nimmt richtig was mit und bringt sich in die Gesellschaft ein. Nur so funktioniert eine Demokratie – wenn man mitmacht.



Tim Nitsche ist JAV-Vorsitzender bei Siemens Energy in Görlitz und Softwareentwickler.



#LEARN

Pro|kras|ti|na|ti|on [Bedeutung: das Verschieben, Aufschieben von anstehenden Aufgaben, Tätigkeiten] ... oder umgangssprachlich besser bekannt unter Aufschieberitis. Du beginnst den Tag hochmotiviert mit einer langen To-do-Liste und dann taucht eine Ablenkungen nach der anderen auf. Am Ende des Tages: viel vorgenommen, aber wenig geschafft. Wer aber wirklich produktiv sein will, muss Schluss machen mit den Ausreden. Wir zeigen dir, wie du das angehen kannst.

MOTIVATIONS-HACKS

Sich selbst neu programmieren

Man kann bei sich selbst schnell und effizient gute Gewohnheiten programmieren. Jede Gewohnheit, egal ob gut oder schlecht, ist eine entwickelte Reaktion, die immer in gleicher Art und Weise auf einen Reiz abläuft. Zum Beispiel, wenn du abends einen Film schaust (Auslöser), kommt es zur konditionierten Reaktion, ein Eis oder Chips essen zu wollen. Der Schlüssel zu einer effizienten Gewohnheit ist die Verbindung einer Reaktion mit einer Belohnung. Um nun eine neue Gewohnheit bei dir selbst zu konditionieren, musst du das bisherige Konstrukt aus Auslöser, Gewohnheit und Belohnung durchbrechen und neu definieren.

Jeden Tag um 9:00 (Auslöser) setzt du dich an den Schreibtisch und lernst bis 12:00 (Gewohnheit). Danach gönnst du dir einen Kaffee oder eine Pizza oder entspannst dich bei einer Podcast-Folge (Belohnung). Es ist wichtig, dass du die ersten Tage diszipliniert daran arbeitest, diese Gewohnheit umzusetzen. Bald wirst du merken, dass es dir immer leichter fällt – und sich irgendwann fast automatisiert.

Chunking

Wie isst man einen Elefanten? – Stück für Stück. Das Stückeln (Chunking) von großen Aufgabenpaketen hilft dir dabei, deine Motivation oben zu halten. Brich die vor dir liegende Aufgabe, die für dich auf den ersten Blick unüberschaubar erscheint, in kleine, übersichtliche Stücke auf. Anstatt dich runterzuziehen und zu denken, dass du die Hausarbeit von 40 Seiten niemals in der vorgegebenen Zeit schaffst, schnürst du dir kleine To-do-Pakete für jeden Tag. Für Tag 1 die ersten drei Seiten, für Tag 2 die nächsten vier Seiten, für Tag 3 wieder ein paar Seiten ... Erstelle dir schriftlich deinen ganz konkreten Arbeitsplan, bevor du mit der Hausarbeit anfängst. So weißt du jeden Morgen genau, was du zu tun hast, und die Visualisierung der kleinen Arbeitsportionen werden es dir leichter machen, dich immer wieder zu motivieren.

Erzähl es jemandem

Erzeuge eine Rechenschaftspflicht, indem du jemandem erzählst, dass du heute lernen/in die Bibliothek/deine Bachelorarbeit schreiben musst. Bei Nichterfüllung musst du dich vor dieser Person erklären. Durch diesen Trick steigt der soziale Druck und somit gleichzeitig die Chancen auf Ausführung sowie deine Motivation.

Pausen

Mach' unbedingt Pausen! Und plane diese direkt vor. Wenn du dir eine Pause einplanst und z. B. einen Timer stellst, signalisierst du deinem Unterbewusstsein, dass die Aufgabe nicht unendlich ist. Am besten ist es, wenn du dir regelmäßige Pausen einplanst. Das vermeidet Monotonie in den Denkprozessen deines Gehirns und sorgt dafür, dass du konzentriert und mit Motivation bei der Arbeit bleiben kannst. Bei zeitlich umfangreichen Aufgaben, wie etwa das Schreiben einer Haus- oder Bachelorarbeit, liegt laut Studien die ideale Einteilung bei 52 Minuten Arbeit und 17 Minuten Pause.

Pomodoro-Technik

Wenn viele kleine Aufgaben vor dir liegen, versuche es doch mal mit der Pomodoro-Technik. Namensgeber ist der Italiener Francesco Cirillo, der diese Zeitmanagement-Methode in den 1980er-Jahren entwickelte. Er war selbst Student und fühlte sich so unter Druck, dass er sich nicht dazu durchringen konnte, überhaupt mit einer einzigen Aufgabe anzufangen. Auch damals gab es offensichtlich schon Prokrastination. Aus seiner Not heraus entwickelte er einen Selbstversuch, um seine Aufschieberitis zu überwinden. Er nahm seinen Küchentimer – in Form einer Tomate – und stellte sie auf 25 Minuten, in denen er voll konzentriert durcharbeiten wollte. In dieser knappen halben Stunde schaffte Cirillo mehr als sonst an einem ganzen Tag.

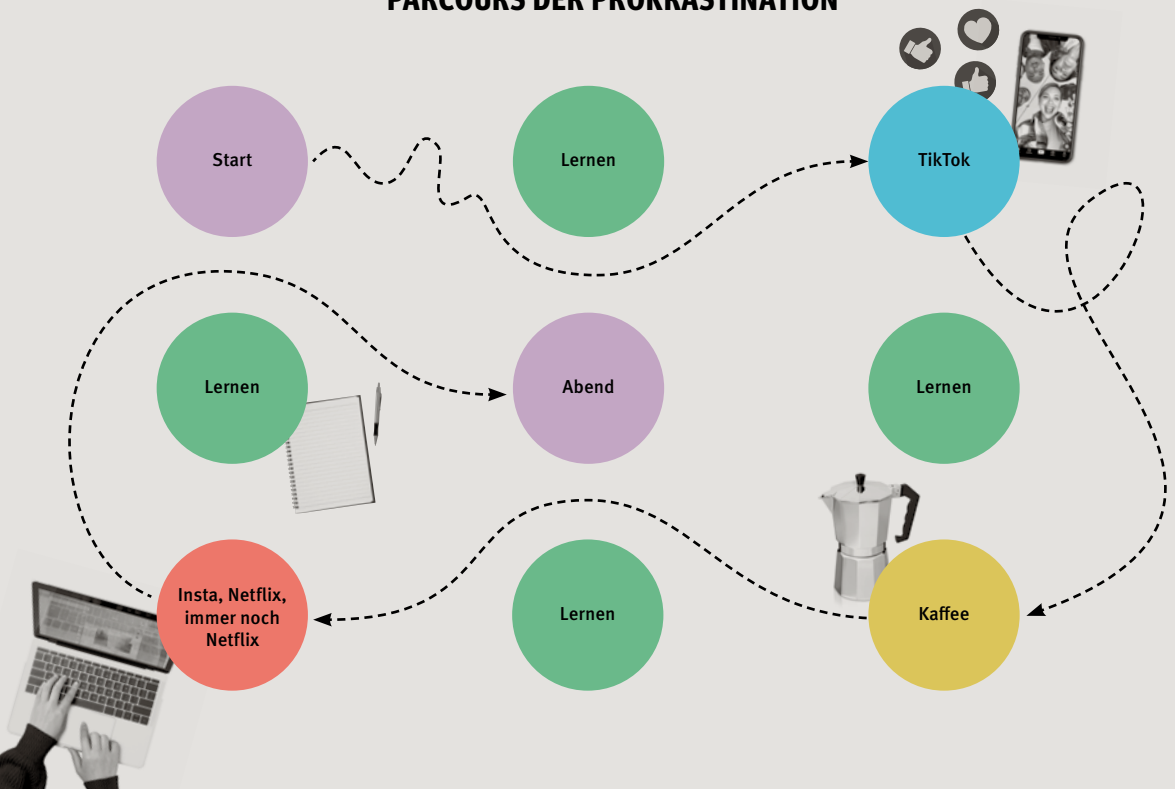
Die Technik ist ganz einfach: Alle Arbeiten werden in Arbeitseinheiten von 25 Minuten unterteilt. Jeder Einheit folgt eine fünfminütige Pause. Zuerst notierst du dir, was du für Aufgaben erledigen musst. Stelle dann deinen Wecker auf 25 Minuten

und starte mit der ersten Aufgabe. Sobald die 25 Minuten vorbei sind, hakt du auf deiner Liste ab, was du alles geschafft hast. Dann gönnst du dir 5 Minuten Pause. Dieses Intervall von 25 Minuten plus 5 Minuten Pause wird Pomodori genannt.

Nach der Pause arbeitest du nach diesem 25/5-Schema weiter. Nach der vierten Pomodori-Einheit hast du dir eine große Pause von 20 bis 30 Minuten verdient. Danach folgt die nächste Viererrunde.

1. Erstelle dir eine Liste mit Aufgaben, die du erledigen musst
2. Stelle deinen Wecker auf 25 Minuten und bearbeite die erste Aufgabe
3. Wenn die Zeit vorbei ist, hake auf der Liste die erledigte Aufgabe ab
4. Mache eine Kurzpause von 5 Minuten
5. Arbeite genauso weiter
6. Nach vier Arbeitseinheiten hast du dir eine längere Pause von 30 Minuten verdient

PARCOURS DER PROKRASTINATION



Während der Arbeitsphasen konzentrierst du dich nur auf deine Aufgaben. Nichts darf dich ablenken (Radio, TV, Handy). In den Pausen darfst du machen was du möchtest – Lieblingslied, kurz die Nase aus dem Fenster stecken, ein lustiges Video anschauen. Wenn dir 25 Minuten zu lang vorkommen, kannst du zu Beginn das Arbeitsintervall auf 10 oder 15 Minuten verkürzen.

LERNTECHNIKEN

Jeder Mensch lernt neue und komplexe Inhalte auf unterschiedliche Art und Weise. Es gibt vier Lerntypen: den visuellen (Lernen über das Sehen), den auditiven (Lernen über das Hören), den motorischen (Lernen mit Bewegungen verknüpfen) und den kommunikativen Lerntyp (über den Lernstoff reden oder in Gruppen erarbeiten). Für jeden gibt es die passenden Lerntechniken.

Karteikarten

Wenn du gut über das Sehen lernst, dann sind die guten alten Karteikarten für dich geeignet. Schreibe dir deinen Lernstoff auf Karteikarten. Beim Erstellen der Stichpunkte hast du schon den ersten Lerneffekt, weil du dir überlegen musst, wie du den komplexen Lernstoff so reduzierst, dass er auf die einzelnen Karten passt. Durch z. B. farbliche Gliederungen hilfst du deinem Gehirn, den Überblick zu bewahren und sich besser an die einzelnen Karten und ihre Inhalte zu erinnern. Ein großer Vorteil der Karteikarten ist, dass du dich selbst abfragen kannst und nicht von anderen abhängig bist.

Mind-Map

Komplexe Zusammenhänge lassen sich gut durch eine Mind-Map darstellen. Durch die Strukturierung, die du dir überlegen musst, prägst du dir den Stoff ein und behältst den Überblick, was womit zusammenhängt. Du kannst viele verschiedene Themen auf einer Seite übersichtlich zusammenführen und in Verbindung setzen. Es gibt auch verschiedene Programme, mit denen du schnell und einfach Mind-Maps erstellen kannst.

Loci-Methode

Wenn du dir eine bestimmte Reihenfolge von Fachausdrücken merken musst, kann es hilfreich sein, Reihenfolgen mit Orten – daher Loci-Methode genannt – in Verbindung zu bringen. Das kann beispielsweise deine morgendliche Joggingstrecke sein oder dein Arbeitsweg. Du verbindest jeden Richtungswechsel oder jedes Straßenschild mit einem zu lernenden Inhalt. Wenn du dann im Kopf deinen Weg abläufst, kannst du dich an die richtige Reihenfolge erinnern. Du kannst auch deine Wohnung nehmen und jedem Einrichtungsgegenstand von links nach rechts einen Stichpunkt zuordnen.



TIPP: BESSER LERNEN LERNEN – BEI UNS IM SEMINAR

Vom Beruf ins Studium: Lern- und Arbeitsstrategien für ein erfolgreiches Studium

Was bedeutet kompetentes Lernen im Studium? Wie kann ich mich motivieren? Wie bereite ich mich auf Klausuren und Prüfungen vor? Wie schaffe ich es, das zeitintensive Studium zu bewältigen, ohne dabei die eigenen Interessen und Ansprüche aus dem Auge zu verlieren? Das Seminar gibt Hilfestellung zu Themen wie Bewältigung von großen Mengen Lernstoff, Fakten lernen, Arbeitsorganisation, Studienplanung, Zeiteinteilung, Prüfungsvorbereitung und Lernmotivation beim wissenschaftlichen Arbeiten. Ausgehend von den eigenen Erfahrungen und Ressourcen werden verschiedene Lernstrategien und -techniken vorgestellt, erprobt und deren Einsatz im Hochschulalltag diskutiert.

Interesse? Dann melde dich unter bildung@igmetall.de

Gedächtnispalast

Eine Weiterführung der Loci-Methode ist der Gedächtnispalast. Er ist eine Memotechnik (Gedächtniskunst), die durch ideenreiche Visualisierung dabei hilft, sich Wissen zu merken und wieder abrufen zu können. Du speicherst Informationen, indem du sie mit Orten verknüpfst. Visualisiere vor deinem inneren Auge verschiedene Räume. Diesen ordnest du Dinge thematisch zu, die du dir merken möchtest. So machst du sowohl Platz für einzelne Begriffe wie Namen oder Vokabeln als auch für komplexere Informationen wie Listen, Fremdwörter oder Klausurwissen. Durch Verknüpfung der einzelnen Räume entsteht am Ende tatsächlich ein „Palast“, gefüllt mit Informationen. Dein imaginäres Bauwerk ist grenzenlos – du kannst so viele Räume mit verschiedenen Themen anlegen, wie du möchtest und diese unendlich erweitern. Je öfter du durch das imaginäre Ablaufen deiner Räume dein Gehirn trainierst, desto besser wird die Merkfähigkeit.

Warum ein Gedächtnispalast so gut beim Erinnern hilft? Durch das bewusste Organisieren von Informationen entgegen der eigentlichen Speicherweise unseres Gehirnes, gewinnen wir die Kontrolle über die Abspeicherung. Ein Beispiel: Versucht man, einen Begriff im Kopf zu behalten, kann man diesen in seine einzelnen Bestandteile zerlegen. Bei dem Wort „Gedächtnispalast“ zum Beispiel könnte man sich ein Gehirn voller Gedanken und daneben ein Palast vorstellen. Auf der Suche nach dem Wort würde man dann diese zwei Bilder auffinden.

Podcast

Wenn du dir Dinge schneller merkst, indem du sie hörst, kannst du deinen Lernstoff als Podcast aufnehmen und dir immer wieder anhören. Bereits beim Aufnehmen beschäftigst du dich mit den Themen und verinnerlichst sie. Einmal geordnet aufgenommen, kannst du die Inhalte überall hören – auf der Couch, beim Kochen, beim Putzen, beim Laufen oder Fahrradfahren.

Modelle

Wenn du zu dem motorischen Lerntyp gehörst, dann ist das stundenlange Sitzen in der Bibliothek oder am Schreibtisch nichts für dich. Für dich ist es ideal, das neu Erlernte immer gleich in der Praxis auszuprobieren und anzuwenden. Studierst du vielleicht Maschinenbau oder IT-Technik, kann es dir helfen, den Transfer aus den Büchern an ein Modell zu bringen und auszutesten.

Lerngruppen

Lerngruppen haben viele Vorteile: Man kann sich gegenseitig Themen erarbeiten, unklaren Lernstoff erklären, Übungsaufgaben zusammen lösen und den Lösungsweg auswerten. Damit die Vorstellungen des Arbeitstreffens zusammenpassen, sollte vorher ein Lernplan mit den genauen Themen und Inhalten erstellt werden. Zudem sollten die Rahmenbedingungen, wie etwa Zeit, Dauer, Rollen und Personenanzahl vorher abgeklärt werden. Wichtig ist auch die richtige Lernumgebung. Bibliotheken zum Beispiel verfügen oft über Gruppenräume. Hier gibt es wenig Ablenkung und man hat alle Arbeitsmaterialien schnell zur Hand. Wenn Themen bereits aufgearbeitet sind und es um die Wiederholung und den Austausch dazu geht, ist die Motivation meist höher, wenn man sich an einem gemütlichen Ort trifft, zum Beispiel in einem Biergarten oder einem Café. Auch eine digitale Zusammenarbeit, in der ihr gegenseitig eure Bildschirme teilt, kann sinnvoll sein. Zudem bietet sich hier der Vorteil, dass du die Lerneinheiten aufzeichnen und später noch einmal nachvollziehen kannst.

**„WENN DAS LEBEN DIR
ZITRONEN GIBT, LEG SIE
BEISEITE UND LERN!
DU HAST JETZT KEINE ZEIT,
UM LIMONADE ZU MACHEN!“**



Welche Methode für dich persönlich am besten passt und am effektivsten ist, musst du selbst herausfinden. Aber egal welche Lerntechniken du benutzt oder vielleicht auch kombinierst, ohne regelmäßige Wiederholung geht es nicht. Und es ist sehr sinnvoll, nicht erst kurz vor der Prüfung mit dem Lernen anzufangen. Zum einen macht dir das zusätzlichen Stress und setzt dich unter Druck, zum anderen wird das Gelernte nur im Kurzzeitgedächtnis gespeichert. Wenn du deinem Gehirn Zeit gibst, alles richtig nachzuvollziehen und zu verarbeiten, sind die Lerninhalte länger verfügbar.

ZEITMANAGEMENT

Beim erfolgreichen Studieren kommt es auf ein gutes Zeitmanagement an. Während der Vorlesungszeit rennst du von einer Vorlesung zur nächsten, wälzt dich durch den Lernstoff und organisierst Lerngruppen. Dazu kommen Prüfungsvorbereitungen und Hausarbeiten. Nebenbei hast du vielleicht noch einen Studentenjob und essen und der Wohnungssputz stehen auch noch an. Ein paar Tipps für mehr Produktivität und weniger Stress im Studium.

Überblick über To-dos verschaffen und Ziele festlegen

Wenn du nichts planst, kann es schnell vorkommen, dass du Dinge vergisst oder vor dir herschiebst. Eine To-do-Liste für den Tag ist daher eine gute Idee. Du kannst dir auch gleich einen Wochenplaner anlegen. So hast du einen Überblick über mehrere Tage und kannst jeden Tag einzeln strukturieren – den Zeitpunkt, wann du morgens aufstehst, deine Lerneinheiten und das Treffen mit deinen Freund*innen am Abend zur Entspannung. Ordne am besten jedem Aufgabenblock eine Farbe zu, dann hast du alles schnell im Blick.

Im Wochenplaner solltest du Timelines markieren, wie etwa Fristen von Hausarbeiten oder verschiedene Kapitel und Themen des Lernstoffes, die du schaffen musst. Damit setzt du dir selbst Ziele und behältst den Überblick. Das Gefühl, wenn du am Ende des Tages deine geplanten Ziele erreicht hast und sie von der Liste abhaken kannst, ist befreiend und macht stolz.

To-dos priorisieren

Du kannst nicht alles auf einmal schaffen. Man hat nie genug Zeit, um alles zu erledigen, was erledigt werden müsste. Damit dich das Arbeitspensum nicht überschüttet, musst du priorisieren. Wäge ab, welche der geplanten Aktivitäten zuerst erledigt werden müssen und was nach hinten verschoben werden kann. Solche Überlegungen sind wichtig, denn sie helfen dir, deine Ziele und Lerneinheiten im Auge zu behalten. Hierfür kannst du die ALPEN-Methode anwenden, die dir dabei hilft, Prioritäten zu setzen und deinen Tag besser zu strukturieren. Die 5 Schritte sind:

1. Aufgaben notieren
2. Länge einschätzen
3. Pufferzeiten einplanen
4. Entscheidung treffen
5. Nachkontrolle

Konkret funktioniert die Methode wie folgt: Morgens oder auch schon am Vorabend schreibst du auf, was du erledigen musst. Hinter jeden Punkt notierst du die Zeit, die du dafür brauchen wirst. Plane genug Pausen ein und 10 Minuten Puffer. Anschließend prüfst du die Liste, ob sie realistisch und sinnvoll ist, und triffst dann proaktiv die Entscheidung, deinen Plan umzusetzen. Am Ende des Tages kommt die Nachkontrolle: Hast du alles in der von dir geplanten Zeit geschafft? Falls nicht, solltest du den nächsten Tag besser planen. Die ALPEN-Methode hilft dir, um deinen Tag gut zu strukturieren und Prioritäten zu setzen, um nichts Wichtiges zu vergessen. Sie ist jedoch auch eine sehr strikte Methode, die du vielleicht nur in bestimmten Phasen (z. B. in der Klausurenphase) anwenden möchtest.

Lern- und Pausenzeiten festlegen und einhalten

Wenn du den Lernstoff innerhalb kurzer Zeit einfach stur auswendig lernst, kann es passieren, dass du vieles wieder vergisst. Fange also nicht erst kurz vor der Prüfung an zu lernen, sondern erstelle dir frühzeitig einen Lernplan mit kleineren Lernpaketen. Wenn du diese abarbeitest, solltest du auch regelmäßige Pausen einplanen. Das vermeidet Monotonie in den Denkprozessen und sorgt dafür, dass du konzentriert und mit Motivation bei der Arbeit bleiben kannst. Ideal sind 30 Minuten Lerneinheiten und 5 Minuten Pause. Diese Pausen solltest du unbedingt einhalten. Denn sie sind wichtig, damit das Gelernte von deinem Gehirn abgespeichert werden kann und du danach konzentriert weiterarbeiten kannst.

Störungen reduzieren (Mails, Social Media, Handy etc.)

Versuche alle Ablenkungen zu minimieren! Das klinkt erst einmal logisch, aber fällt gar nicht so leicht. Ein kurzer Blick aufs Handy und schon ist man wieder abgelenkt. Dabei hindert uns Social Media ganz schön beim Lernen. Fast jeder benutzt täglich Apps und das für eine längere Zeit. Zeit, die du hättest fürs Lernen aufbringen können. Mittlerweile gibt es nützliche Apps, die deine Lieblings-Apps, die jedoch Zeitverbrennungsmaschinen sind, blockieren. So kommst du gar nicht erst in Versuchung.

PRÜFUNGSANGST ÜBERWINDEN

Herzklopfen, schwitzende Hände oder Übelkeit – viele kennen das unangenehme Gefühl vor einer Prüfung. Prüfungsangst tritt bei den meisten Menschen mindestens einmal im Leben auf. Manche können damit umgehen, bei anderen führt sie zu großen psychischen Anspannungen oder gar Blackouts. Was du gegen Prüfungsangst unternehmen kannst, verraten wir dir hier.

Jede*r von uns hat hin und wieder einmal Angst vor irgendwelchen Dingen. Bei der Prüfungsangst ist es die Angst vor der Bewertung der eigenen Leistungen durch andere. Andere haben Angst vor den Prüfer*innen, weil sie sich eingeschüchtert fühlen oder er*sie den Ruf hat, besonders hart zu bewerten. Auch die Prüfungssituation an sich kann beängstigend sein. Die Kommiliton*innen schreiben und einem selbst fällt einfach nichts mehr ein ... Zudem ist es extrem still, man kann die anderen förmlich denken hören. Studien zufolge leidet jede*r vierte Studierende an Prüfungsangst. Wenn es dir auch so geht, bist du damit also nicht alleine.

Prinzipiell ist Angst nichts Schlimmes. Angst gibt uns einen Adrenalinkick und kann somit sogar leistungssteigernd wirken. Zu viel Angst allerdings kann sich zu Panik auswachsen und im schlimmsten Fall zum Blackout führen. Damit das nicht passiert, solltest du versuchen, dich deiner Prüfungsangst zu stellen und sie damit unter Kontrolle zu bringen. Zum Beispiel durch gute und strukturierte Vorbereitungen oder einfache körperliche und seelische Übungen.

Sich Zeit zum Lernen nehmen

Fange frühzeitig an zu lernen. Gute Vorbereitung senkt den Stress. Wenn du früh anfängst, dann hast du genügend Zeit, um den Lernstoff zu wiederholen. Das bringt dir Sicherheit und lindert deine Prüfungsangst.

Den Lernstoff gut einteilen

Wenn du alles auf einmal lernen möchtest, steigt die Gefahr, dass du in der Prüfung ein Blackout hast. Es ist besser, sich den Stoff über Wochen und aufgeschlüsselt nach Themen einzuteilen. Wenn du alles auf einmal und ohne System lernst, hast du zu viele Themen zu verarbeiten, was zu Chaos im Kopf während der Prüfung führen kann.

Positiv denken

Vermeide negative Gedanken, indem du dir selbst gut zuredest. Suche dir ein Mantra aus, das zu dir passt, und sage es dir immer wieder auf, z. B. „Ich schaffe das“ oder „Ich werde diese Prüfung bestehen“. Irgendwann fängst du an, es auch zu glauben. Positive Gedanken stärken dein Selbstbewusstsein und du gehst mit mehr Sicherheit in die Prüfung.

Prüfungssituation üben

Wenn du besonders Angst hast vor einer mündlichen Prüfung, dann kannst du vorher einige Male die Prüfungssituation simulieren. So stellt sich eine gewisse Routine ein. Üben kannst du mit Kommiliton*innen, mit Freunden oder allein vor dem Spiegel.

Bewusst atmen

Wenn du sehr aufgeregt bist vor einer Prüfung, kannst du dich mit Atemübungen beruhigen. Wenn man aufgeregt ist, dann atmet man meist schnell und flach, was jedoch nicht förderlich ist für die Sauerstoffversorgung im Gehirn. Versuche langsam durch den Mund in den Bauch einzuatmen und langsam durch die Nase wieder aus. Versuche dir dabei vorzustellen, wie deine Atemluft an deiner Nasenwand vorbeiströmt. Wenn du das einige Male wiederholst, reduziert sich dein Herzschlag, du wirst ruhiger und beruhigst damit auch deine Nerven. Atme die Prüfungsangst einfach weg.

An den Erfolg glauben

Anstatt dir den Worst Case vorzustellen, solltest du dir vor deinem geistigen Auge den positiven Verlauf der Prüfung visualisieren. Deine positive Grundstimmung wird sich positiv auf das Gefühl vor der Prüfung auswirken. Stelle dir deinen Erfolg vor und nicht die Katastrophe, und deine Angst wird abnehmen.

**„SCHEITERN IST NICHT
DAS GEGENTEIL VON ERFOLG,
ES IST EIN TEIL DAVON!“**



DEIN IG METALL- ONLINE-MAGAZIN FÜR STUDIERENDE

Unser Online-Magazin „Schnittstelle“ begleitet dich durch dein Studium. Ob Infos zur Finanzierung, Tipps rund um deine Rechte als studentische*r Jobber*in oder News über Digitalisierung und Arbeit 4.0 – hier findest du, was wichtig ist.



igmetall-studieren.de

#LIFE

Wohnen ist ein Menschenrecht. Das schreibt der UN-Sozialpakt fest. Jede*r hat Anspruch auf angemessenen Wohnraum, soweit die rechtliche Theorie. In der alltäglichen Praxis gestaltet sich die Angelegenheit ein wenig anders.

DER WAHNSINN MIT DER MIETE

Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland wohnt zur Miete. Und die – teilweise explosionsartig – steigenden Wohnkosten machen vielen das Leben schwer. Denn die Miete verschlingt einen immer größeren Anteil am Haushaltseinkommen – mancherorts geht fast die Hälfte des Geldes dafür drauf. Selbst mitten in der Corona-Pandemie erhöhten sich die Mietpreise weiter, während viele Menschen gleichzeitig Einkommensverluste hinnehmen mussten oder im schlimmsten Fall sogar ganz ohne Einkünfte dastanden. Eine bezahlbare Unterkunft zu finden, ist auch für viele Studierende eine Herausforderung. Denn nicht nur wird der Wohnraum insgesamt knapper. Parallel dazu steigen die Studierendenzahlen, was zu einem noch höheren Bedarf an studentischem Wohnraum führt.

Woher kommt das?

Zum einen, weil schlicht und einfach zu wenig bezahlbare Wohnungen gebaut werden. Unter anderem auch, weil das Bauland immer teurer wird. Gleichzeitig fallen viele Sozialwohnungen aus der Mietpreisbindung. Dem Mieterbund zufolge fehlen aktuell bundesweit rund 700.000 Wohnungen. Bis 2025 wäre der Bau von mindestens 380.000 Sozialwohnungen nötig. Und nicht zuletzt drängen mehr und mehr Investoren auf die Immobilienmärkte, gerade in beliebten Wohngegenden. Sie kaufen Wohnraum, um damit möglichst schnell möglichst viel Profit zu machen. So wird aus dem Menschenrecht auf angemessenen Wohnraum ein tagtäglich Kampf darum.

Für faire Mieten!

Für uns als Gewerkschaftsjugend ist das Engagement für bezahlbare Mieten ein wichtiges Arbeitsfeld. Denn unsere Ziele sind eine hochwertige Ausbildung, sichere Arbeitsplätze, faire Löhne und ein gutes Leben für alle. Unbezahlbare Mieten führen jedoch zu Verschlechterungen in all diesen Bereichen. Wer keine erschwingliche Wohnung dort findet, wo er*sie studieren oder arbeiten möchte, ist entweder gezwungen, lange Pendelstrecken in Kauf zu nehmen oder die Wunschausbildung aufzugeben. Das ist das Gegenteil von Selbstbestimmung. Und wenn die von unseren Mitgliedern erkämpften Lohnsteigerungen direkt wieder für die Miete draufgehen, dann kann von einem guten Leben auch keine Rede mehr sein. Mancherorts gestaltet sich die Realität sogar noch drastischer: In Berlin beispielsweise ist die durchschnittliche Quadratmetermiete innerhalb von fünf Jahren um rund 44 Prozent gestiegen. Da kann keine Lohn-erhöhung mithalten. Deshalb machen wir uns für eine soziale und nachhaltige Wohnungsbaupolitik stark.

Deutsche Wohnen & Co enteignen

So unterstützt zum Beispiel die IG Metall Berlin die Initiative „Deutsche Wohnen & Co enteignen“. Die Initiative will erreichen, dass der Berliner Senat ein Gesetz erlässt, das ermöglicht, private Wohnungsgesellschaften mit mehr als 3.000 Berliner Wohnungen in eine Anstalt des öffentlichen Rechts zu überführen. Rechtliche Grundlage für die Bemühungen ist Artikel 28 der Berliner Landesverfassung, der besagt, dass angemessener Wohnraum wesentlicher Bestandteil der öffentlichen Daseinsfürsorge ist. Eine in diesem Sinne „angemessene“ Miethöhe darf nicht höher als 30 Prozent des Bruttoeinkommens sein. Dass mit der Forderung ein Nerv getroffen wird, zeigte sich darin, dass eine Mehrheit im Volksentscheid 2021 dafür stimmte, entsprechende Verfahren zu prüfen und Maßnahmen einzuleiten. Das im Sommer 2023 veröffentlichte Rechtsgutachten der Expert*innenkommission kommt unter anderem zu dem Ergebnis, dass Vergesellschaftung das beste Mittel dafür ist, langfristig bezahlbare Mieten zu sichern.

► dwenteignen.de

Mietenstopp! Jetzt!

Die bundesweite Kampagne „Mieten Stopp!“ wird von einem breiten Bündnis aus Mieterverbänden, Mieterinitiativen, Sozialverbänden und dem Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB) getragen. Sie hat drei Ziele: Erstens sollen die Mieten in Gebieten mit stark angespannten Wohnungsmärkten für sechs Jahre eingefroren werden. In diesem Zeitraum soll es dort keine Mieterhöhungen geben dürfen. In den restlichen Gebieten sollen die Kapazitätsgrenzen bei sechs bzw. zehn Prozent liegen. Zweitens soll die Mietpreisbremse geschärft werden und bundesweit gelten. Und drittens will die Kampagne, dass Klimaschutz und Wärmewende bei der Gebäudesanierung sozialverträglich gestaltet werden sollen.

► mietenstopp.de

Studierendenwohnheime

Studierendenwohnheime sind eine preisgünstige Wohnform. Aber auch hier kriselt es an allen Ecken. So stieg die durchschnittliche Bruttowarmmiete bei den Studentenwerken in diesem Jahr deutlich – bis zu 22 Prozent. Gleichzeitig werden die Wartelisten immer länger. Deshalb müssen dringend neue Wohnangebote für Studierende geschaffen werden. Wir machen uns stark für einen flächendeckenden Ausbau von Studierendenwohnheimen.

Trotzdem: Wenn du auf der Suche nach einer bezahlbaren Unterkunft bist, kann das Studierendenwerk ein hilfreicher Ansprechpartner sein.

► studentenwerke.de



STÄDTE MIT DEN HÖCHSTEN MIETPREISEN FÜR WOHNUNGEN IM 2. QUARTAL 2023



20,70 €

München



16,92 €

Berlin



16,12 €

Freiburg



17,19 €

Frankfurt am Main

15,84 €

Heidelberg



Die Durchschnittspreise pro Quadratmeter beziehen sich auf Wohnungen, die jeweils in den letzten zehn Jahren gebaut wurden, 60 bis 80 Quadratmeter groß und renoviert sind.

Wohnen für Hilfe

Das erste „Wohnen für Hilfe“-Projekt entstand 1992. Mittlerweile existieren solche Wohnpartnerschaften in vielen Universitätsstädten. Der Kern: Studierende bewohnen ein Zimmer im Haus von Senior*innen, Pflegebedürftigen oder Familien und unterstützen im Gegenzug im Haushalt, Garten, bei Behördengängen o. ä. Als Faustregel gilt: Eine Stunde Hilfe im Monat für einen Quadratmeter Wohnfläche. Die Nebenkosten werden separat gezahlt. Die konkreten Bedingungen werden in einem Vertrag festgehalten. Die Tätigkeiten dürfen keine regulären Jobs (zum Beispiel Pfleger*innen) ersetzen. Und die Vermittlung erfolgt in der Regel über die örtlichen Studierendenwerke oder soziale Träger.

► wohnenfuerhilfe.info

Tausche Bildung für Wohnen

Das Projekt „Tausche Bildung für Wohnen“ will Bildungs- und Chancengerechtigkeit erhöhen und gleichzeitig ein Wohnangebot für junge Menschen schaffen. Es qualifiziert sogenannte Bildungspat*innen, die im Tausch für mietfreies Wohnen Kinder in ökonomisch benachteiligten Stadtteilen in Nordrhein-Westfalen unterstützen. Dazu gehören Sprach- und ganzheitliche Lernförderung wie auch Freizeit- und Ferienbetreuung. Der zeitliche Umfang dieser ehrenamtlichen Tätigkeit umfasst in der Regel etwa 8 Stunden pro Woche.

► tauschebildung.org

MENTAL GESUND SEIN, BLEIBEN, WERDEN

Achtsamkeit liegt im Trend. Auf Insta und Co geben unzählige Clips gute Tipps, wie ausgeglichen und erfolgreich es sich lebt, wenn man nur genug in sich hineinhört und das passende Mindset entwickelt: Fühl dich glücklich! Denk dich glücklich! Atme dich glücklich! Trainiere dich glücklich! Doch dieser Selbstoptimierungstalk ist problematisch: Erstens verklärt er gesellschaftliche Probleme zu individuellen Schwächen. Und zweitens reproduziert er den Stress, den er zu reduzieren vorgibt.

Klar ist:

Psychische Probleme und Erkrankungen sind auf dem Vormarsch – vor allem unter Studierenden. Der Gesundheitsreport 2023 der Techniker Krankenkasse zeigt beunruhigende Zahlen: Mehr als jede*r dritte Studierende ist Burnout-gefährdet. Dabei haben Studis lange Zeit zu denjenigen gehört, denen es in dieser Beziehung überdurchschnittlich gut ging. Aber die Zeiten sind, spätestens mit Corona, vorbei. Ebenso klar ist aber auch, dass das kein persönliches Versagen ist, sondern das Ergebnis realer Lebens- und Studienbedingungen. Egal ob Pandemie oder Energiekrise – Studierende stehen häufig ganz hinten auf der Prioritätenliste.

Was belastet die psychische Gesundheit?

Leistungsdruck, Prüfungsangst, Stress, finanzielle Sorgen, Mehrfachbelastungen durch Studium und Nebenjob sowie Zukunftsängste – im Verlaufe eines Studiums kann vieles zu hohen psychischen Belastungen führen. Auch Trennungen, Krankheiten und andere schwierige Lebenserfahrungen sind Risikofaktoren. Dazu kommen die großen Ereignisse unserer Zeit – Klima, Kriege, Krisen. Und ein weitverbreitetes Streben nach Perfektion und Fehlerlosigkeit.

Das sind alles ziemliche Brocken. Da ist einiges an Resilienz nötig, um den Kopf oben zu behalten. Resilienz meint Widerstandsfähigkeit. Doch die ist nicht immer gegeben und sie ist auch nicht immer gleich groß. Wird der Druck zu hoch, können Schlaf- oder Angststörungen, innere Unruhe, extreme Reizbarkeit, Burnout und Depressionen die Folge sein. Laut TK-Studie fühlen sich 37 Prozent der Studierenden stark emotional erschöpft. Frauen sind mit 44 Prozent besonders betroffen. Emotionale Erschöpfung ist häufig ein ernstes Signal für einen drohenden Burnout. Zudem ist der Anteil von Studierenden im Alter zwischen 20 und 34 Jahren, die Antidepressiva verordnet bekommen haben, seit 2019 um 30 Prozent gestiegen. Damit erhalten sie deutlich häufiger Antidepressiva als gleichaltrige Beschäftigte.

Was kannst du tun?

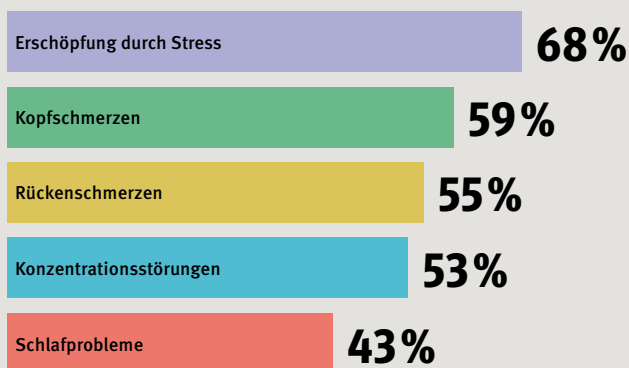
Ressourcen stärken

Ressourcen helfen Menschen dabei, herausfordernde Situationen zu meistern und können so vor psychischen Erkrankungen schützen. Ressourcen sind individuell. Es sind Dinge, die Spaß und Freude bereiten, einem neue Energie geben und mit denen man sich gut fühlt. Das können Hobbys ebenso sein wie Haustiere. Positive Beziehungen zu Freund*innen, Partner*innen und/oder Familie ebenso wie Träume, Ziele und Wünsche.

Gut schlafen

Alle wissen es, trotzdem wird es oft unterschätzt: Ausreichend und guter Schlaf wirkt Wunder für Körper, Geist und Seele. Es ist sinnvoll, Routinen zu entwickeln, die einem dabei helfen, gut ein- und durchzuschlafen. Das ist leichter gesagt, als getan. Dennoch: Lesen hilft. Hörspiele auch. Dunkelheit und frische Luft im Schlafraum. Und möglichst wenig Handy vorm Einschlafen.

GESUNDHEITLICHE PROBLEME in den letzten 12 Monaten



Draußen sein

Fehlendes Tageslicht und stickige Luft trüben die Stimmung. Geh, so oft es dir möglich ist, raus und bewege dich an der frischen Luft. Natur ist ein perfekter Stressdämpfer. Aber auch ein kleiner Spaziergang um den Block ist besser als nichts.

Sich abgrenzen

Leg im Alltag immer mal wieder bewusst Pausen ein und prüfe, wie es dir geht. Sind die Dinge gut zu schaffen? Verteilst du deine Prioritäten richtig? Solltest du irgendwo lieber „nein“ sagen?

Frosch und Vogel sein

Wer im Hamsterrad hängt, guckt häufig nur noch aus der Froschperspektive auf die Dinge. Von dort sieht vieles wie ein unbezwingbares Hindernis aus. Manchmal hilft es, zum Vogel zu werden und von oben draufzuschauen: Du wirst sehen, einiges schrumpft.

Immer einen Schritt nach dem nächsten

Niemand ist perfekt. Und – wie heißt es so schön – Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut. Manche Dinge brauchen Zeit. Nimm dir nicht zu viel vor. Freue dich auch über kleine Schritte und kleine Erfolge. Verzeih dir Fehler.

Was können wir gemeinsam tun?

Wir können uns zusammenschließen und uns für Verbesserungen an den Hochschulen und im Leben stark machen. Zum Beispiel:

Bewegungsfreundliche Hochschulen schaffen

Zum Beispiel durch Fitnessräume, ausreichend Fahrradstellplätze, die Möglichkeit zu duschen. Und natürlich auch Bewegungspausen innerhalb von Lehrveranstaltungen.

Mentale Gesundheit zum Thema machen

Workshops, Impulsvorträge und Beratungsangebote rund um das Schützen, Stärken und Wiederherstellen von mentaler Gesundheit anbieten. Kostenlos und niedrigschwellig zugänglich.

Barrieren reduzieren

Prüfungsphasen an den Hochschulen entzerren und besser organisieren.

Gute Löhne durchsetzen

Fair bezahlte Studierendenjobs schaffen gleich mehrfach Entlastung. Die finanziellen Sorgen werden kleiner. Und auch die Zeit, die man fürs Geldverdienen aufwenden muss, reduziert sich. Als Gewerkschaft sind wir hier der beste Partner.

Das Gefühl, an der eigenen Situation etwas verändern zu können, ist entscheidend. Man nennt dieses Wissen Selbstwirksamkeit. Sie entsteht aus dem Erleben von Selbstwirksamkeit. Was kann das konkret sein?

- Es geschafft zu haben, sich Hilfe zu holen.
- Andere angesprochen und dabei festgestellt zu haben, dass man mit seinen Ängsten und Problemen nicht allein ist.
- Sich gemeinsam beschwert zu haben.
- Zusammen etwas auf die Beine gestellt zu haben, um die Lage zu verbessern.



SUPPORT

Deine psychische Gesundheit ist wichtig. Und du bist damit nicht allein. Wenn du Symptome wie permanente Erschöpfung oder Überforderung feststellst, wenn du Schlaf- oder Essstörungen entwickelst, wenn du dich mit Ängsten plagst – sprich mit anderen und hol dir Hilfe. Zum Beispiel hier:

Studentische Telefonseelsorge (STUTS)

Die STUTS ist täglich von 20 bis 24 Uhr erreichbar unter: 040 – 411 70 411

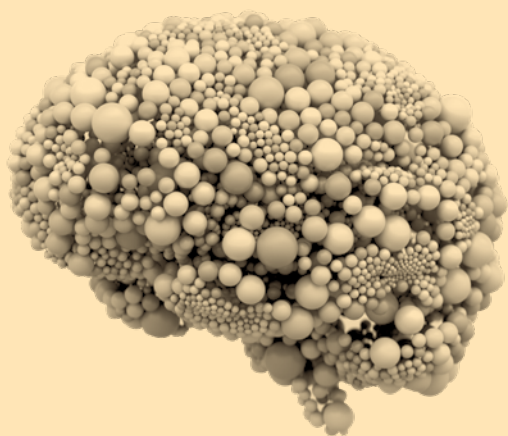
Nightline – das Sorgentelefon für Studierende

► nightlines.eu

INTERVIEW

„Wo bitte bekomme ich außerhalb der Uni so ein großes Bildungs- angebot wie bei der Gewerkschaft?“

Ein Gespräch mit Melanie Poggenklas (24 Jahre) von der IG Metall Jugend Bezirk Küste über die Herausforderungen von Künstlicher Intelligenz für die Mitbestimmung, Unterstützung bei Burnout und die IG Metall als Familie.



Im Sommer fand zum ersten Mal das R!SE-Festival powered by IG Metall Jugend statt. Du warst dabei. Erzähl mal!

Das war wirklich sehr cool. Die IG Metall ist ja ein bisschen wie eine große Familie – und zwar bundesweit. Für das Gemeinschaftsgefühl ist so ein Festival, bei dem es neben dem Bildungsaspekt natürlich genauso auch ums Feiern geht, ein perfekter Rahmen. Man ist eigentlich auf dem Weg, irgendwo hinzugehen, um etwas zu essen zu holen und bleibt alle fünf Meter stehen, weil man jemanden trifft. Man hat sich vor zwei Jahren das letzte Mal gesehen, fällt einander um den Hals und unterhält sich total lange. Das ist superschön, das hat man woanders nicht. So eine Solidarität.

Du hast einen Workshop angeboten. Worum ging es?

Wir waren zu dritt und in unserem Workshop ging es um Künstliche Intelligenz, also um ChatGPT und Co. Das ist, gerade im Hinblick auf Mitbestimmung, ein wichtiges Thema, das auch die Jugend betrifft. Das Interesse war riesig und unser Workshopzelt brechend voll. Die Leute saßen sich quasi auf den Füßen. Es war superheiß und trotzdem haben sich die Leute voll eingebracht – einige mit mehr Vorkenntnissen, andere mit weniger.

Wir sind thematisch ziemlich tief reingegangen, mehr, als ursprünglich geplant – einfach weil das Interesse so riesig war. Die Leute machen sich eben Gedanken, wie das so wird mit der Mitbestimmung. Denn ChatGPT hat negative Schlagzeilen gemacht, zum Beispiel was Union Busting oder auch absichtliche Überlastung von Betriebsrät*innen angeht. In dieser Hinsicht war ChatGPT ziemlich „belesen“ und hat sehr einfache Schrittpläne angeboten, wie Arbeitgeber Betriebsräte gezielt überlasten können. Damit sie nicht mehr arbeitsfähig sind.

Klar besteht da Sorge bei den Jugendlichen und den Auszubildenden. Und sie fragen sich, was man dagegen tun kann. Wir haben im Workshop ein bisschen aufgeklärt: Wie funktioniert das mit KI? Was ist besonders an ChatGPT und Co? Welche Herausforderungen, beispielsweise Deepfakes, kommen auf uns zu?

Deepfakes?

Genau. Max, mein Co-Teamer, hat eine sehr interessante Audiodatei erstellt, auf Basis von verschiedenen Videomitschnitten von der Stimme einer Kollegin. Und hat dann die KI ein Interview generieren lassen. Das war unglaublich wirklichkeitsnah. Wenn man die Kollegin nicht persönlich kennt, wäre es nicht möglich, das als Fälschung zu erkennen. Sie selber war sehr überrascht, wie echt das klang. Und Max hat nur eine Stunde Zeit reingesteckt. Für uns als Gewerkschaft birgt das Risiken, weil wir oft gegen Fake News anarbeiten müssen. Daher müssen wir uns auch mit der Möglichkeit beschäftigen, dass Sachen in Umlauf gebracht werden, die wir gar nicht gemacht oder gesagt haben. Gerade wenn man in die politische Richtung von AfD und Co. guckt, sollte man mit dem Schlimmsten rechnen – meiner persönlichen Meinung nach. Wir können das Thema nicht ignorieren.

Du studierst Informatik und bist IG Metall-Mitglied. Wie bist du zur Gewerkschaft gekommen?

Das ist eine ganz lustige Anekdote. Ich glaube, es war vor acht Jahren. Ich hatte gerade die Schule gewechselt und meine neue Schule war eine „Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage“. In NRW wird „Schule ohne Rassismus“ stark vom Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB) unterstützt. Und in diesem Rahmen wurden auch Tagungen angeboten, an denen ich teilnahm.

Irgendwann kam eine Kollegin von der IG Metall und fragte, was ich später studieren möchte. Und ich sagte: „Na ja, schon gerne Informatik.“ Und sie: „Das würde ja zu uns passen. Möchtest du nicht Mitglied werden?“ Und ich: „Weiß nicht.“ Meine Eltern sind zwar beide auch gewerkschaftlich tätig, für mich als Schülerin fühlte sich das noch weit weg an. Also sagte ich noch im Scherz: „Hier, komm, ihr habt so tolle T-Shirts. Wenn ich so eins kriege, dann werde ich Mitglied.“ Ich bin nach Hause gefahren und hab auch gar nicht mehr dran gedacht. Das war Sonntag. Montag war im Briefkasten bei uns tatsächlich ein Päckchen mit einem T-Shirt in meiner Größe, einer Infobroschüre und einem Mitgliedsantrag. Da dachte ich mir, wer

sich so viel Mühe gibt, da mache ich mit. Seither bin ich IG Metall-Mitglied und habe es noch nie bereut.

Was überzeugt dich an der Gewerkschaft?

Ich glaube, das Wichtigste ist die Gemeinschaft. Gerade für mich als Studierende. Ich bin ja reine Fachstudierende, das heißt, ich bin nicht im dualen Studium, ich bin nicht im Betrieb, ich habe da keinen Bezug zu. Außer meinem Nebenjob habe ich nicht viel mit Arbeiten im eigentlichen Sinne zu tun, sondern vor allem mit der sehr schulischen Uni-Seite. Daher ist für mich das Wichtigste tatsächlich das gemeinsame Engagement.

In meinem Ortsjugendausschuss habe ich Leute getroffen, das geht teilweise weit über Gewerkschaftskolleg*innen hinaus. Das sind Leute, die sind echte Freund*innen geworden, die will ich nicht mehr missen. Und die Solidarität. Ich habe zwar früher viel in Vereinen gemacht, aber nie so einen krassen Zusammenhalt erlebt. Man fährt auf ein Seminar und das einzige, was man gemeinsam hat, ist zunächst, dass man IG Metall-Mitglied ist. Und dann versteht man sich super, hat ein mega-schönes Wochenende. Das ist bei jedem Seminar so. Man kommt irgendwohin, kennt niemanden und weiß gleichzeitig genau, dass man am Ende Kontakte hat, die man vermutlich sein ganzes Leben lang nutzen wird. Das ist total schön. Dieser Zusammenhalt ist vollkommen unabhängig von Job oder Alter oder Herkunft. Das findet man woanders nicht. Das ist einzigartig. Das kann ich jedem nur empfehlen.

Warum könnte es für andere Studierende auch sinnvoll sein, IG Metall-Mitglied zu werden?

Um jemanden zu haben, mit dem man über Probleme reden kann, der einen berät. Gerade im Studium gibt es genug Momente, in denen man nicht genau weiß, wie man weitermachen soll. Ich persönlich hatte in den letzten Jahren viele Probleme was Burnout anging und bin massiv unterstützt worden. Wir haben auch Schwerbehinderten-Ausschüsse und Abteilungen, die sich damit auseinandersetzen, wie es in solchen Fällen mit Versicherung aussieht und Ähnlichem. Man bekommt Hilfe. Weil man im Studium schon oft sehr allein-

gelassen wird, ist das ein wichtiges Argument. Und natürlich die Seminare. Wo bitte bekomme ich außerhalb der Uni so ein großes und vielfältiges Bildungsangebot wie bei der Gewerkschaft? Ich wäre sonst nie auf die Idee gekommen, z. B. in Bayern Bogenschießen zu lernen. Auch die Jugend-Seminarreihe ist für Studierende eine super Sache, um sich mit Politik, Wirtschaft und Gesellschaft zu beschäftigen. Und das für kein Geld. Bei Studierenden sitzt das Geld sowieso nicht so locker. Und auf die Gewerkschaft kannst du dich verlassen: Top Bildungsangebot mit sehr hoher Qualität, coolen Leuten und Themen.



Melanie engagiert sich im OJA (Ortsjugendausschuss der IG Metall) Oldenburg-Wilhelms-haven und für den Bezirk Küste im Fokusteam Studierende des Vorstandes der IG Metall. Außerdem ist sie als Berufsschul- und Campusteamerin für die IG Metall unterwegs und sitzt als Vertreterin der Jugend in der Delegiertenversammlung der Oldenburger Geschäftsstelle.



SUPPORT

Neu im Seminarprogramm für Studierende:

- Mental Health im Studium
- Selbstorganisation im Studium

Schau doch mal ins Jugendbildungsprogramm und melde dich für eins unserer neuen Wochenendseminare an – für Mitglieder kostenfrei, versteht sich!



**#DIVER
SITY**

Wurde „anders sein“ früher als Defizit definiert, gehört ein bisschen Buntheit heute zum guten Ton. Viele große Konzerne schmücken sich mit Diversity-Management-Konzepten und der Regenbogenfahne. Nicht ohne Grund: Untersuchungen beweisen, dass sich Diversity für Unternehmen auszahlt. Die Wahrscheinlichkeit, dass Firmen mit hoher Geschlechtervielfalt profitabler sind, liegt laut einer Analyse von McKinsey bei 25 Prozent. Aber – Diversity ist mehr als das oberflächliche Abfeiern von Unterschieden.

VIELFALT ANERKENNEN

Der Anteil weiblicher Führungskräfte im Vorstand der DAX-Konzerne in Deutschland betrug 2023 ganze 23,3 Prozent. Bis heute gibt es keinen einzigen offen schwulen aktiven Profifußballer in Deutschland. Kopftuchtragende Musliminnen mit türkischen Namen müssen sich viermal so oft bewerben wie gleich qualifizierte Bewerberinnen ohne Kopftuch und deutschem Namen, um zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen zu werden. 2022 wurden 8.827 Anfragen wegen möglicher Diskriminierung an die Antidiskriminierungsstelle des Bundes gestellt – 43 Prozent standen im Zusammenhang mit Rassismus, 27 Prozent mit Behinderung und 21 Prozent mit Geschlecht.

Als Konzept bedeutet Diversity, Unterschiedlichkeiten, Individualitäten, Uneindeutigkeiten und Mehrdeutigkeiten anzuerkennen. Und zwar im Hinblick auf gesellschaftlich gesetzte Unterscheidungskategorien wie Geschlecht, Ethnie, Hautfarbe, Behinderung, sexuelle Orientierung, Religion, Weltanschauung oder Alter.

Diese Vielfalt anzuerkennen, heißt aber mehr, als ein paar bunte Bilder auf die Social Wall zu stellen. Es bedeutet, Privilegien kritisch zu reflektieren, Barrieren zu erkennen und abzubauen, gezielt bestimmte Gruppen zu fördern, um überhaupt erst einmal Chancengerechtigkeit herzustellen. Denn diese historisch gewachsenen Markierungen für Zugehörigkeiten und Trennlinien haben Folgen: Sie entscheiden über die persönlichen Chancen in dieser Gesellschaft.

„TOLERANZ SOLLTE EIGENTLICH NUR EINE VORÜBERGEHENDE GESINNUNG SEIN: SIE MUSS ZUR ANERKENNUNG FÜHREN. DULDEN HEISST BELEIDIGEN.“

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

WAS IST DISKRIMINIERUNG?

Diskriminierung ist die Benachteiligung, Ungleichbehandlung oder Herabwürdigung von Gruppen oder Einzelpersonen aufgrund tatsächlicher oder vermeintlicher Merkmale. Die allgemeine Erklärung der Menschenrechte definiert Diskriminierung als Verhalten, „das auf einer Unterscheidung basiert, die aufgrund natürlicher oder sozialer Kategorien getroffen wird, die weder zu den individuellen Fähigkeiten oder Verdiensten noch zum konkreten Verhalten der individuellen Person in Beziehung stehen.“

Diskriminierung betrifft unterschiedliche Bevölkerungsgruppen. Sie kann offensichtlich auftreten oder versteckt, institutionell oder strukturell. Eine direkte Diskriminierung liegt dann vor, wenn Personen oder Gruppen offen benachteiligt oder ungleich behandelt werden. Indirekte Diskriminierung verläuft unauffälliger, weshalb es oft auch schwerer ist, dagegen vorzugehen. Indirekte Diskriminierung kann beispielsweise auch in Form formaler Gleichbehandlung auftreten. Etwa, wenn von Frauen und Männern, um Karriere zu machen, ein ununterbrochener beruflicher Werdegang erwartet wird. In diesem Fall wird die Gebärfähigkeit als relevanter Aspekt ignoriert.

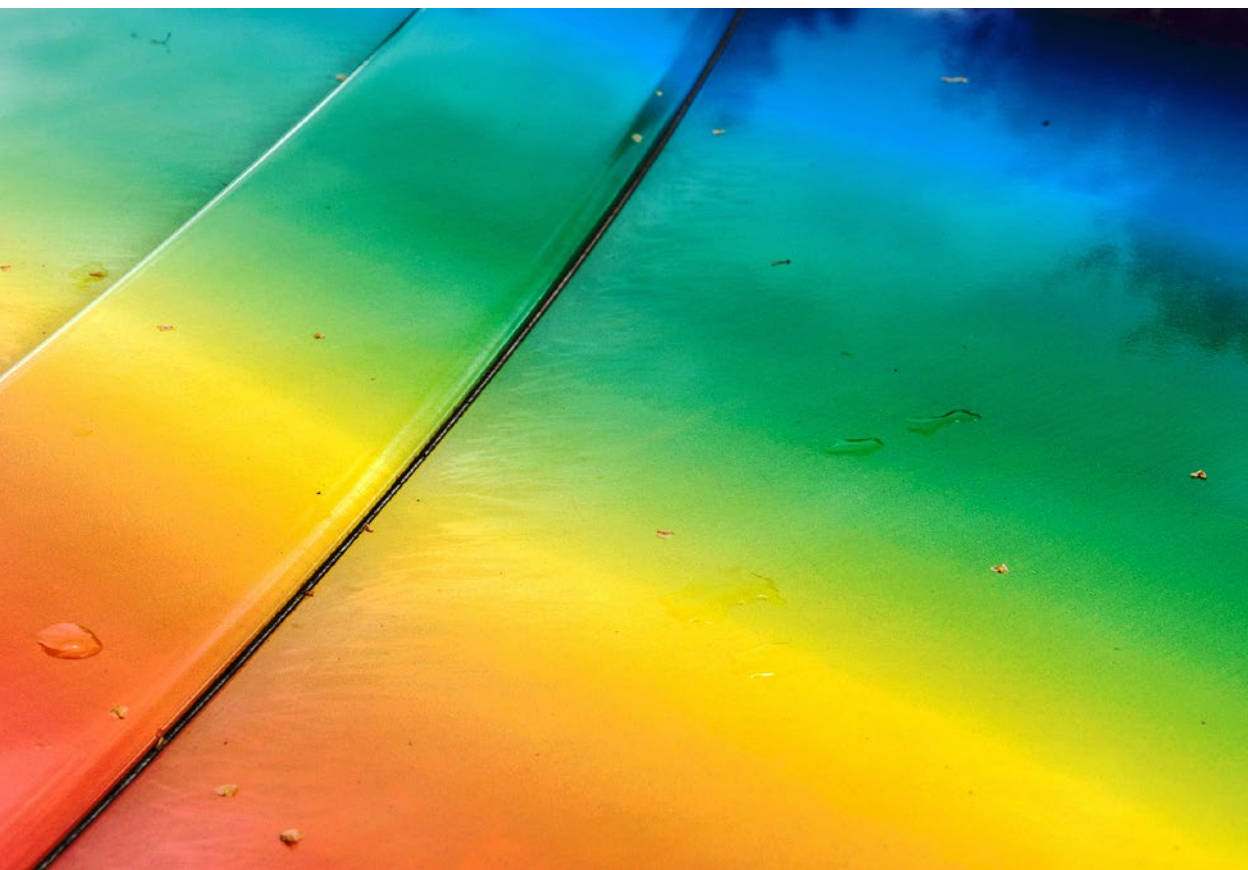
Von institutioneller Diskriminierung spricht man, wenn durch das Handeln oder Nichthandeln gesellschaftlicher Institutionen Benachteiligungen und Ausgrenzungen entstehen oder gefestigt werden. Strukturelle Diskriminierung dagegen beruht in erster Linie auf Normen, Werten, Handlungen und Einstellungen, die von der Mehrheit oder aber auch der durchsetzungsfähigsten Gruppe der Bevölkerung aufgestellt und angewandt werden und somit als gesellschaftlicher Konsens gelten.

Diese Diskriminierungskategorien können sich auch verschränken, gegenseitig verstärken oder abschwächen. Denn alle Menschen tragen unterschiedliche Identitätsbezüge und Zugehörigkeiten, bewegen sich also gleichzeitig in verschiedenen Diversitätsdimensionen. Je nach Situation und Kontext werden jeweils spezifische Verschränkungen mehrerer Diversitäten relevant. Man spricht dann von Intersektionalität, der Gleichzeitigkeit von mehreren Diskriminierungskategorien bei einer Person. Das kann auch zu Mehrfachdiskriminierung beitragen. So können beispielsweise Geschlecht, Hautfarbe und Alter auf eine bestimmte Art und Weise zusammen – und sich in genau dieser Kombination auf Entscheidungen auswirken (z. B. Bewerbungsverfahren).

Eine Diskriminierung im rechtlichen Sinne ist eine Ungleichbehandlung einer Person aufgrund einer oder mehrerer rechtlich geschützter Diskriminierungskategorien ohne einen sachlichen Grund, der die Ungleichbehandlung rechtfertigt. Die Benachteiligung kann in Form des Verhaltens einer Person zum Ausdruck kommen oder auch durch eine Vorschrift oder Maßnahme. Diskriminierungskategorien nach dem Allgemeinen Gleichstellungsgesetz (AGG) sind:

- rassistische Diskriminierungen
- Diskriminierungen wegen des Geschlechtes
- Diskriminierungen wegen Religion und Weltanschauung
- Diskriminierungen wegen Behinderung
- Diskriminierungen wegen des Lebensalters
- Diskriminierungen wegen der sexuellen Identität

Hochschulen und Universitäten sind dazu verpflichtet, Diskriminierung vorzubeugen und vor Diskriminierung zu schützen. Das leitet sich aus dem Grundgesetz und dem Allgemeinen Gleichstellungsgesetz ab. Zudem haben die meisten Hochschulen eigene diesbezügliche Richtlinien. Ziel aller Maßnahmen muss es sein, Chancengleichheit herzustellen und Diskriminierung entgegenzuwirken.



WAS TUN BEI DISKRIMINIERUNG?

An der Hochschule

Oft fällt es Betroffenen nicht unbedingt leicht, Diskriminierungserfahrungen anzusprechen und sich Unterstützung zu holen. Das ist einerseits verständlich – denn häufig sind solche Erlebnisse schambesetzt. Manchmal ist man sich nicht sicher, ob man den eigenen Wahrnehmungen trauen kann. Manche befürchten, nicht ernstgenommen zu werden und den Vorwurf zu bekommen, zu überreagieren. Andere wiederum haben bereits die Hoffnung verloren, dass ihnen wirklich geholfen werden kann und entscheiden sich dafür, die Zähne zusammenzubeißen.

Andererseits kann es aber auch enorm empowernd sein, Diskriminierung nicht hinzunehmen, sondern aktiv dagegen vorzugehen. Auch, weil man damit andere unterstützt, die ähnliche Erfahrungen machen. Man kann sich gegenseitig ermutigen. Und je mehr Menschen den Mund aufmachen, desto größer ist schlussendlich die Chance, tatsächlich etwas zu erreichen. Das gilt im Übrigen nicht nur für Betroffene, sondern auch für Zeug*innen von Diskriminierung.

An vielen Hochschulen gibt es Anlaufstellen. Einige haben sogar speziell qualifizierte Antidiskriminierungsberater*innen. Auch die studentischen Selbstverwaltungsstrukturen wie der Allgemeine Studierendenausschuss (AStA) bzw. der Studentische Rat (StuRA) sind gute Ansprechpartner*innen. Dort existieren häufig entsprechende Referate, Arbeitskreise oder auch Beratungsstellen. Zudem finden sich an allen Universitäten sogenannte Frauenbeauftragte. Auch ist in fast allen Bundesländern die Bestellung von Beauftragten für die Belange von Studierenden mit Behinderung/chronischer Krankheit gesetzlich verankert.

Im Job

Der Arbeitsmarkt ist einer der zentralen gesellschaftlichen Bereiche, in denen Diskriminierung stattfindet. Trotz der bestehenden gesetzlichen Regelungen haben es Frauen, ältere Menschen, Behinderte und Menschen mit familiärer Migrationsgeschichte deutlich schwerer, einen Job zu bekommen. Oft ist die erste Hürde schon entscheidend – die Einladung zum Bewerbungsgespräch. Als IG Metall machen wir uns stark für anonymisierte Bewerbungsverfahren. Denn Alter, Geschlecht und Herkunft spielen bei der Auswahl potenzieller neuer Mitarbeiter*innen eine nicht unbedeutende Rolle – ob nun bewusst oder unbewusst. Hier werden Stereotype und Vorurteile wirksam. Dem kann das anonymisierte Bewerbungsverfahren entgegenwirken. Was heißt das konkret? Ganz einfach: Die Bewerbungsunterlagen weitestgehend auf die Aspekte der Qualifikation beschränken. Also die personenbezogenen von den qualifikationsbezogenen Angaben trennen und nur letztere von den Zuständigen prüfen und bewerten lassen.

Die Praxis in anderen Ländern und in Pilotprojekten in Deutschland zeigt: Fast immer wurden im Rahmen anonymisierter Bewerbungsverfahren mehr ältere Menschen, Frauen und Menschen mit familiärer Migrationsgeschichte zum Vorstellungsgespräch eingeladen.

Für Beschäftigte – also auch für jobbende Studierende – ist der Betriebsrat der Ansprechpartner bei allen Fragen oder Problemen rund um Diskriminierung. Es gehört gemäß Betriebsverfassungsgesetz zu seinen zentralen Aufgaben, jeder Form von Diskriminierung im Betrieb entgegenzuwirken – durch geeignete vorbeugende und integrative Maßnahmen, aber im Notfall auch mithilfe von Intervention. Dafür sind sowohl Betriebsrat als auch Gewerkschaft mit einigen Rechten ausgestattet.

PRAXISTIPP

DIVERSITÄTSBEWUSSTES (DIGITALES) LEHREN UND LERNEN – EINE KLEINE CHECKLISTE:

- Gibt es die Möglichkeit, Bedarfe vonseiten der Studierenden zu Beginn des Semesters anzusprechen?
- Werden in der Planung und Durchführung der Lehre unterschiedliche (technische und inhaltliche) Voraussetzungen und Kenntnisstände der Studierenden berücksichtigt?
- Gibt es an der Hochschule Lernräume für Studierende, die über keinen entsprechenden Arbeitsplatz zu Hause verfügen und werden diese unaufgefordert bekannt gemacht (zum Beispiel vor der Lehrveranstaltung oder direkt zu Beginn)?
- Wird für alle Studierenden erklärt, dass und wie private Räume im Rahmen des digitalen Lernens geschützt werden können (virtuelle Hintergründe, An- und Abschalten von Ton und Bild)?
- Werden unterschiedliche Arbeits- und Lebensumstände (Pflegeaufgaben, Nebenjobs etc.) und die daraus folgenden verschiedenen Kapazitäten von Studierenden thematisiert und anerkannt (z. B. Verlängerung von Fristen, Nachteilsausgleich)?
- Kommen in der digitalen Lehre asynchrone Formate zum Einsatz, die ein zeitlich flexibles Lernen ermöglichen?
- Sind unterschiedliche Beteiligungsformen möglich, um auch zurückhaltende Studierende einzubinden?
- Werden Kommunikationsregeln festgelegt (im digitalen wie im analogen Raum), die Studierende vor Benachteiligung oder dem Dominanzverhalten von Teilnehmenden schützen?
- Gibt es Raum für die individuelle Nennung der/des gewünschten Pronomen(s) und werden diese berücksichtigt?
- Wird darauf geachtet, dass die Lehrmaterialien möglichst leicht zugänglich bzw. barrierefrei sind?
- Werden Quellen kritisch reflektiert, stereotype Darstellungen vermieden und diversitätssensible Medien genutzt?
- Ist die Sprache gendersensibel und möglichst breit verständlich?
- Wird im Rahmen der Lehrveranstaltungen auf Beschwerdemöglichkeiten im Falle von ungerechter Behandlung und Diskriminierung aufmerksam gemacht?

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

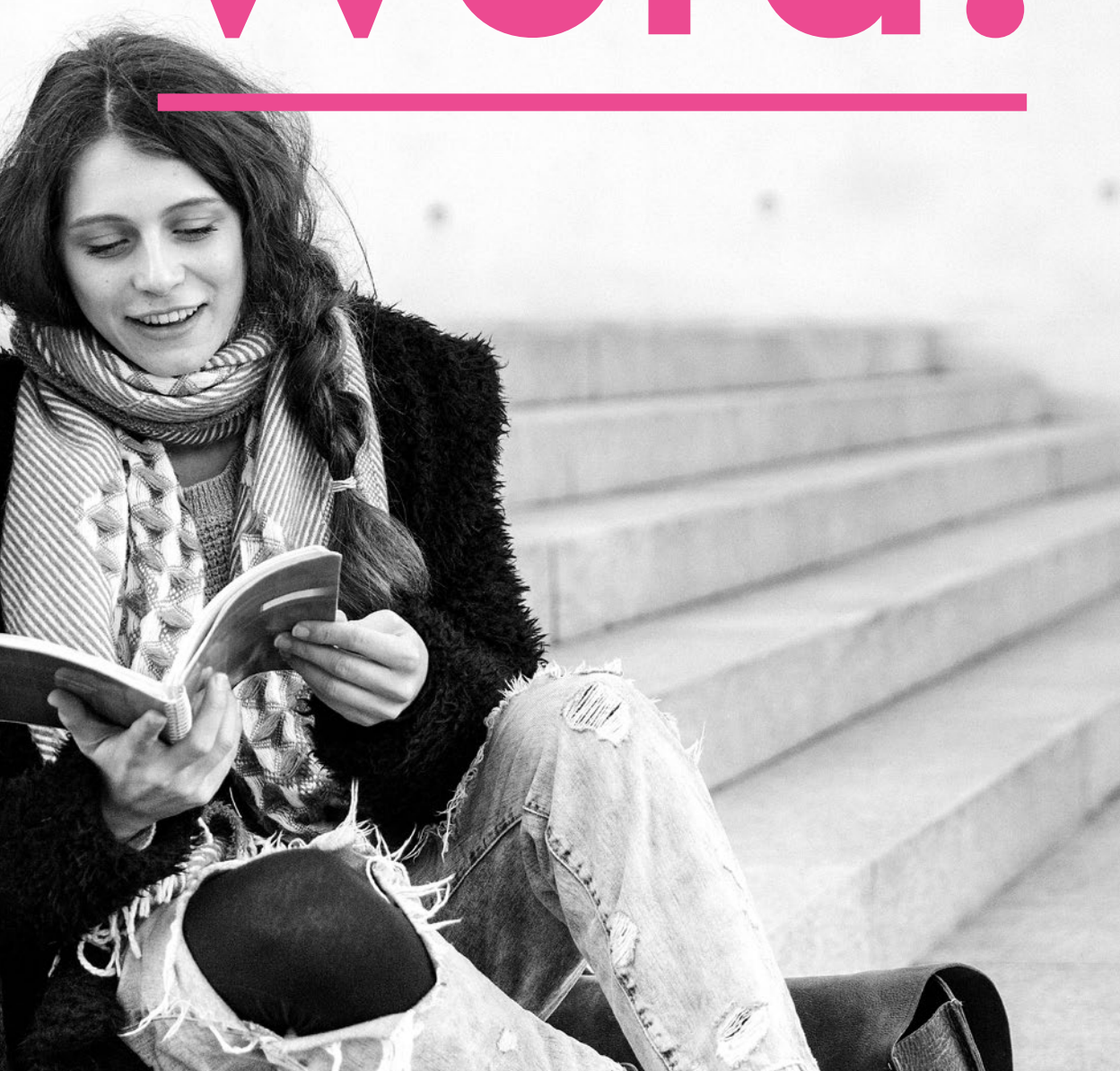
Dann bist du bei uns goldrichtig! Wir sind die DGB-Jugend und in unserem Online-Beratungsforum zu arbeits- und sozialrechtlichen Fragen speziell für Studierende kannst du dir jederzeit Hilfe holen – unbürokratisch, anonym und kostenlos.

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

jugend.dgb.de/studium/beratung



Word!



IMPRESSUM

Herausgeber

IG Metall
Wilhelm-Leuschner-Str. 79, 60329 Frankfurt
Vertreten durch den Vorstand
1. Vorsitzender: Jörg Hofmann
Kontakt: vorstand@igmetall.de

V.i.S.d.P./Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV:
Stefanie Holtz, Bundesjugendsekretärin
Wilhelm-Leuschner-Str. 79, 60329 Frankfurt
Kontakt: stefanie.holtz@igmetall.de

Konzept und Text

IG Metall Jugend in Zusammenarbeit
mit goldenbogen. politische kommunikation

Gestaltung

4S Design

Druck

Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG

2. Auflage, Oktober 2023

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Fotos

Titel: franckreporter/istockphoto.com, S. 1: Eliza/photocase.de, S. 2: dieterkowallski/photocase.de, PolaRocket/photocase.de, Thomas Range, SMGI/photocase.de, S. 3: Thomas Range, Kenishirotie/istockphoto.com, imaginima/istockphoto.com, S. 11: dieterkowallski/photocase.de, S. 13: ChristianChan/istockphoto.com, S. 15: Thomas Range, pixelliebe/photocase.de, S. 18: Thomas Range, S. 22/23: Jan Stöve, S. 24: Kenishirotie/istockphoto.com, S. 27: Thomas Range, S. 30: Thierney/stock.adobe.com, subjug/istockphoto.com, Petro Bezv/istockphoto.com, S. 31: ChristianChan/istockphoto.com, S. 33: bkSauperl/photocase.de, Thomas Range, S. 36: Thomas Range, .marqs/photocase.de, S. 38/39: furryfritz/photocase.de, S. 43: Christian Mang, elmue/photocase.de, S. 44: vichie81/istockphoto.com, mbbirdy/istockphoto.com, Wirestock/istockphoto.com, kontrast-fotodesign/istockphoto.com, Kseniya_Milner/istockphoto.com, S. 47: ChristianChan/istockphoto.com, S. 48: imaginima/istockphoto.com, S. 50: ChristianChan/istockphoto.com, S. 51: Thomas Range, S. 55: Thomas Range, .marqs/photocase.de, S. 58/59: Nikada/istockphoto.com, U3: Andrija Nikolic/istockphoto.com



**OHNE DICH
KEIN WIR.**

Jetzt Mitglied werden.
www.igmetall.de/beitreten



