

**Zurück auf die Bühne**  
Kabarettist Stipsits zu Burnout. Seite 9

**Zurück in den Job**  
Schritte nach der Babypause. Seite 14



# Kampf gegen Teuerung

Großer ZAK-Schwerpunkt Seite 2 – 7

## ZAK Inhalt

- 2-7 **Schwerpunkt:** Teuerung
- Beruf & Recht**
- 8 **Abfertigung:** Firmen zahlten zu wenig
- 9 **Burnout:** Interview mit Thomas Stipsits
- 10 **Schwerarbeit:** Streit um Anerkennung
- 11 **Essensbons:** Steuerfreier Benefit
- 12/13 **Betriebsreportage:** Rotes Kreuz
- 14 **Von der Karenz** zurück in den Job
- 15 **Was tun,** wenn die Kinderbetreuung ausfällt?

## Leben &amp; Konsum

- 16 **Reisebeschwerden 2022:** Keine Flüge, miese Hotels
- 17 **Maklerprovision** für Mietwohnungen fällt
- 18/19 **Der Fußball rollt** bei der WM in Qatar
- 20 **Warteliste** für mobile Pflegedienste

## Bildung &amp; Wissen

- 21 **Generation Z** vertraut der Arbeiterkammer
- 22 **Studieren trotz Job** kaum mehr leistbar
- 23 **Ernährungstipps:** Power Food
- 24 **Lesecke:** Tipps aus der AK-Bibliothek
- 25 **Zeitreise:** „Teure“ 1970er
- 26/27 **Blitzlichter** aus der AK Steiermark

**AK** 05 7799-0  
www.akstmk.at  
redaktion@akstmk.at



Arbeiterkammer  
Steiermark



AK  
Steiermark



ak.steiermark

Für das Wohnen wenden steirische Haushalte im Schnitt rund ein Viertel der Einnahmen oder 762 Euro auf. Besonders teuer sind befristete Mietwohnungen privater Immobilienfirmen.



Robert Kneschke - stock.adobe.com

## Befristete Mietverträge treiben die Wohnkosten

Wohnen wurde schon seit Jahren ständig teurer, die derzeitige hohe Inflation treibt zusätzlich die Mieten und Betriebskosten nach oben und verteuert Strom, Warmwasser und Heizung. Der extreme Preistreiber befristete Miete muss verboten werden, fordert die Arbeiterkammer.

Wohnen ist ein Grundbedürfnis der Menschen und bindet – insbesondere bei Mietwohnungen – einen großen Teil des Einkommens. Rund ein Viertel der Ausgaben der steirischen Haushalte, das sind monatlich 762 Euro, werden für Wohnen und Energie ausgegeben, ergab eine von der AK beauftragte Sonderauswertung der Statistik Austria für das Vorjahr. Insgesamt gibt es 558.000 Wohnungen in der Steiermark, die als Hauptwohnsitze genutzt werden. Knapp 57 Prozent aller Hauptwohnsitze befindet sich im Eigentum, etwas mehr als ein Drittel sind Hauptmietwohnungen, der Rest betrifft Untermiete, Dienst- oder Naturalwohnungen, Wohngemeinschaften sowie unentgeltliche Wohnverhältnisse. Ein durchschnittlicher steirischer Haushalt besteht aus 2,2 Perso-

nen, die Anzahl der Einpersonenhaushalte liegt bei 37 Prozent.

### Befristete Mietverträge

Die Wohnungen in Hauptmiete lassen sich in 52 Prozent privat vermietete Wohnungen, 38 Prozent Genossenschafts- und zehn Prozent Gemeindewohnungen unterteilen. Ein großer Preistreiber sind die privat vermieteten Wohnungen, und hier besonders die befristeten Mietverträge. Endet die Befristung, werden für eine Verlängerung häufig Mieterhöhungen verlangt – und wegen drohendem Wohnungsverlust auch gezahlt. So lag der durchschnittliche Brutto-Mietpreis pro Quadratmeter (also Miete plus Betriebskosten plus Steuern) bei privat vermieteten Wohnungen im Vorjahr bei 8,88 Euro. Die knapp 40.000 befristet vermieteten Wohnungen stehen hier

mit durchschnittlichen Kosten von 9,73 Euro pro Quadratmeter deutlich hervor. Wohnungen von Genossenschaften kosteten im Vergleich 6,91 Euro, von Gemeinden 6,17 Euro pro Quadratmeter.

### „Betongold“ eindämmen

Die Arbeiterkammer verlangt seit Jahren, dass „Betongold“, also die Investition in Wohnungen, durch ein Verbot befristeter Mietverträge unattraktiver gemacht wird. Bei Wohnungen für den Eigenbedarf soll es Ausnahmen geben. Immobilienkonzerne, die teure und am Bedarf vorbei gebaute Wohnungen anbieten, sollen aber eingebremst werden. Weitere Forderungen an den Gesetzgeber sind ein einheitliches Mietrecht, eine Entrümpelung des Betriebskostenkatalogs und eine Absetzmöglichkeit der Wohnkosten von der Lohnsteuer. Auf Landesebene soll ein neu geschaffener Bodenfonds Flächen für günstige Wohnbauten sichern und in der Raumordnung soll eine Widmungskategorie sozialer Wohnbau eingeführt werden. SH

## Kosten sparen beim Heizen der Wohnung

Wie werde ich diesen Winter meine Wohnung warm bekommen? Diese Frage stellen sich immer mehr Menschen, weil die Kosten für das Heizen explodieren. Besonders betroffen sind Mieterinnen und Mieter, denn sie haben bei der Wahl des Heizsystems keinen Einfluss.

Die Raumheizung verbraucht die meiste Energie im Haushalt: je nach Gebäude und Dämmung zwischen 50 und 80 Prozent. Das bedeutet, hier kann man am meisten Energie und Kosten sparen. Und die Kosten für die Energie explodieren: Heizöl und Holzpellets wurden innerhalb eines Jahres doppelt so teuer, Erdgas kostet 70 Prozent mehr, Brennholz 60 Prozent. Die Fernwärme wurde um 20 Prozent teurer, Strom um zwölf Prozent.

### Anderes Heizsystem

Nicht nur wegen der Kosten, auch wegen des Klimaschutzes sollte man überlegen, auf ein Heizsystem umzusteigen, das weniger

Schadstoffe verursacht. Mit der Förderung „Sauber heizen für alle“ werden einkommensschwache Haushalte in Ein-/Zweifamilienhäusern und Reihenhäusern beim Umstieg von fossilen und strombetriebenen Heizungsanlagen auf klimafreundliche Heizungen unterstützt.

### Mietwohnungen

Keine Mitsprache beim Heizsystem gibt es in gemieteten Wohnungen. Bei Eigentumswohnungen muss in der Regel die Mehrheit der Eigentümergemeinschaft einer Änderung zustimmen. Es bleibt also, dass das Runterdrehen der Heizung die beste Möglichkeit zum Kostensparen ist.

### ZAK Tipp

#### Richtig heizen statt Geld verbrennen

Die meiste Energie im Haushalt – und das meiste Geld – kann durch eine Senkung der Raumwärme eingespart werden. Thermostate für Heizkörper gibt es um weniger als 20 Euro, die Montage ist dank YouTube-Tutorials einfach. Wird weniger Raumwärme benötigt, zurückdrehen, aber nicht ganz abschalten. Heizkörper nicht verstellen und Vorhänge wegbinden. Fenster gut abdichten, Dichtstreifen gibt es günstig im Baumarkt und sie können selbst angebracht werden. In der Nacht Jalousien schließen und Vorhänge zuziehen. Öfter kurz Querlüften sorgt für Frischluft, beugt Schimmel vor und kühlt die Wohnung nicht aus.

## Strommarkt gehört reformiert

Auch auf europäischer Ebene sind die unaufhörlich steigenden Energiepreise das dominierende Thema. Beim zentralen Problem lässt die EU-Kommission aber mit Lösungsvorschlägen auf sich warten.

Beim Treffen der Energieminister der 27 Mitgliedstaaten Ende September kam es zur Einigung bei der Notfallverordnung, die vorsieht, dass die Mitgliedstaaten ihren Energieverbrauch in Spitzenzeiten um 5 Prozent senken müssen, da diese Spitzen den Strompreis besonders nach oben treiben. Außerdem wird ein bis Ende 2023 befristeter Strompreisdeckel von 180 Euro pro Megawattstunde für die Erzeuger von erneuerbaren Energien und Atomstrom eingeführt. Weiters müssen Unternehmen der Ölindustrie 33 Prozent der Übergewinne abführen, um Haushalte und Unternehmen zu unterstützen, die besonders von den hohen Strompreisen betroffen sind.

### Ursache wird nicht bekämpft

Mit dem Preisdeckel wird jedoch nur ein Symptom bekämpft, aber nicht die Ursache. Die Ursache für die hohen Strompreise liegt im Umstand, dass der Strompreis in der Praxis an jenen des Gases gekoppelt ist. Da zur Versorgungssicherheit weiterhin Gaskraftwerke eingesetzt werden müssen und dies derzeit die teuerste Form der Stromherstellung ist, bedeutet das unter den derzeitigen Marktregeln einen hohen Strompreis bei allen Produzenten – von erneuerbaren Energien bis Atomstrom. Genau diese Marktregeln sind auf EU-Ebene geregelt und müssen rasch geändert werden. Bereits im Juni kündigte Kommissionspräsidentin Ursula von der Leyen eine Reform des Strommarktes an, doch ein konkreter Vorschlag fehlt nach wie vor. Die AK wird diesen weiter mit Nachdruck einfordern. PH



New Africa - stock.adobe.com

Energie und Kosten sparen durch Zurückdrehen der Heizung: Dicke Socken, wärmende Kleidung und eine heiße Tasse Tee sorgen für Behaglichkeit. Kuschelig bei geringem Stromverbrauch ist die altbewährte Heizdecke.

akeuropa.at

Mehr zum Thema

# Gute Löhne sichern den Wohlstand

Die Gewinne der heimischen Unternehmen sprudeln kräftig. Aber so sicher wie das Amen im Gebet werden jetzt Stimmen laut, dass sich die Wirtschaft kräftige Lohnerhöhungen nicht leisten könne und hohe Abschlüsse sogar eine Lohn-Preis-Spirale in Gang setzen würde.



Gute Löhne und Gehälter treiben nicht die Inflation an, wie manchmal behauptet wird. Vielmehr sind sie eine Reaktion auf die Teuerung der Vergangenheit und sichern die Kaufkraft und den Wohlstand der Bevölkerung für die Zukunft.

Fakt ist, dass die Preise schon jetzt – also ohne die angeblich zu hohen Lohnabschlüsse – kräftig steigen. Für heuer gab es Lohn- und Gehaltserhöhungen für die österreichischen Beschäftigten zwischen drei und fünf Prozent, die Preise schossen hingegen im Jahresabstand bis September um mehr als zehn Prozent in die Höhe. Die Löhne haben also keine Inflation angetrieben. Lea Steininger, Ökonomin am Institut für Internationale Wirtschaft der Wirtschaftsuniversität Wien,

kann über eine behauptete Lohn-Preis-Spirale nur lachen. Sie sagt klar, dass es nicht die Beschäftigten sind, die die Preise bestimmen, sondern die Unternehmen: „Es ist noch eine unternehmerische Entscheidung, die Preise anzuhängen. Man könnte auch einfach die Gewinnspanne verringern.“ Erhöhen Unternehmen hingegen die Gewinnspannen, erhöht das auch die Preise. Und die Ertragslage der heimischen Unternehmen war im Vorjahr und ist heuer so gut wie seit Jahren nicht. Zahlreiche

Unternehmen jubelten noch im Sommer über traumhafte Halbjahresbilanzen.

### Krisengewinner

An der Spitze bei den Gewinnen stehen viele Energieunternehmen. Ein Beispiel ist der Energieriese Shell, der seine Gewinne 2021 im Vergleich zum Vorjahr vervierfacht hat. Davon profitieren die Aktionäre auf Kosten aller anderen, die über die hohen Preise diese Renditen ermöglichen. Mit dem Gaspreis stiegen auch die Preise für

Strom aus erneuerbaren Quellen, obwohl die Herstellungskosten nicht gestiegen sind. In einigen Ländern, wie Spanien, Frankreich oder Italien, werden diese sogenannten „Übergewinne“, wie auch von der EU-Kommission empfohlen, deshalb zu Recht besteuert. „Besteuert die Energieunternehmen“, fordert nun sogar der Chef von Energiemulti Shell.

### Maßvolle Lohnforderungen

Um Wohlstand zu garantieren, Preise aber nicht in die Höhe zu treiben, halten sich die Gewerkschaften bei ihrer Lohnforderung an die sogenannte „Benya-Formel“. Anstatt der zu erwartenden Inflation ziehen Gewerkschaften die durchschnittliche Inflationsrate der letzten zwölf Monate plus der Produktivitätszuwächse für ihre Lohnforderung heran. So garantieren sie, dass die Beschäftigten sich trotz steigender Preise für ihr Einkommen gleich viel leisten können wie zuvor und sie zusätzlich einen gerechten Anteil der steigenden Produktivität bekommen.

Die Produktivität bemisst sich durch die Lohnstückkosten, und diese Kosten sinken durch technischen Fortschritt, bessere Organisation und andere Faktoren. Eine Lohn-Preis-Spirale wird durch die Anwendung der „Benya-Formel“ verhindert. Gute Löhne sichern die Kaufkraft der Bevölkerung. **SH**



Horst Schachner, ÖGB-Vorsitzender

„Die Bundesregierung muss mehr gegen die Teuerung tun, weil sich die Menschen das Leben nicht mehr leisten können.“



Andreas Martiner, Vorsitzender Gewerkschaft ProGe

„Wir kämpfen für eine gute Kollektivvertragserhöhung. Aber wir brauchen auch zielsichere Maßnahmen gegen die Rekordinflation!“



Helga Ahrer, ÖGB-Frauvorsitzende

„Die Teuerung trifft besonders Frauen, wir sprechen hier vor allem von Alleinerzieherinnen, Teilzeitbeschäftigten und Pensionistinnen!“



Andreas Linke, Geschäftsführer der Gewerkschaft Bau-Holz

„Die Teuerung bei Sprit und Strom ist extrem. Viele Menschen fühlen sich von der Politik im Stich gelassen!“

## „Preise runter!“, Demo und viel Aktionismus



Bei den großen ÖGB-Demos unter dem Motto „Preise runter!“ gingen Zehntausende auf die Straßen, eine Petition zu dem Thema brachte 60.000 Unterschriften und bei vielen kleineren Aktionen in Einkaufszentren, an Tankstellen und anderen öffentlichen Orten wird der dringende Wunsch nach leistbaren Preisen weitergetragen. Trotz unfreundlichem Wetter waren es allein in Bruck mehr als 2.000 Menschen, die für nachhaltige Maßnahmen gegen die Teuerung eintraten.

## Wo schauen die Steirerinnen und Steirer aufs Geld?



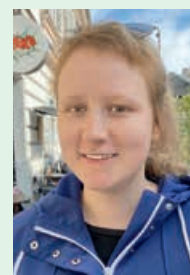
Ilse Klammer, Pensionistin

Ich spare beim Kaffeetrinken-Gehen, beim Ins-Gasthaus-Essen-Gehen und im Urlaub natürlich.



Andreas Woyke, Pianist

Ich spare nicht bewusst. Ich brauch' nicht viel, um glücklich zu sein. Ich versuche mir keine Sorgen zu machen.



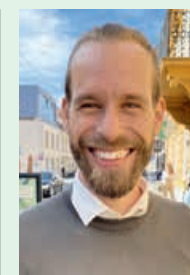
Katrin Bubik, in Karenz

Wir versuchen, mit der Heizung zu sparen und nur Wohnzimmer und Bad zu heizen. Wir machen uns ein bisschen Sorgen, weil wir mit Strom heizen.



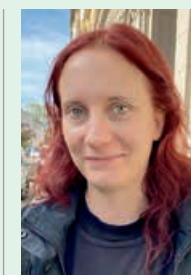
Maja Gallien, Studentin

Ich schaue beim Einkaufen von Essen schon auf die Preise. Und beim Shoppen überlege ich zweimal, ob ich das wirklich brauche.



Markus Liebeg, Angestellter

Egal, ob es darum geht, bei welchem Stromanbieter ich meinen Strom beziehe – ich schaue generell darauf, Geld zu sparen. Das habe ich von der Erziehung mitbekommen.



Susanne Sackl-Sharif, Soziologin

Ich spare gar nicht, weil ich immer schon sparsam lebe. Aber ich kann es sehr gut nachvollziehen, wenn andere Angst haben.

# So kommen Sie zu Ihren Förderungen

Steigende Energie- und Lebensmittelpreise, steigende Wohnkosten, steigende Inflation – um die seit Monaten andauernde Teuerungswelle abzuschwächen, gibt es von Bund und Land zahlreiche Förderungen und Steuererleichterungen. Die AK verschafft Ihnen auszugsweise einen Überblick, was Sie wo erhalten.



Nuthawut - stock.adobe.com

## Förderungen und Zuschüsse auf Landesebene

**Folgende sechs Anträge bzw. Ansuchen (1-6) schriftlich inklusive der Beilagen an Land Steiermark, Abteilung 11, Referat Beihilfen & Sozialservice, Burggasse 9, 8010 Graz, 0316 877-5458, [www.soziales.steiermark.at](http://www.soziales.steiermark.at)**

### 1 Bildungsscheck für Lehrlinge und LehrabsolventInnen

Der steirische Bildungsscheck kann von Lehrlingen und Lehrabsolventen, die eine Lehre absolvieren oder absolviert haben, bis zum Alter von 25 Jahren beantragt werden. Die Förderung beträgt maximal 500 Euro pro Lehrabschluss bzw. Lehre. Gefördert werden bis zu 50 Prozent der Kurskosten (Kurskosten mindestens 200 Euro).

**Der Antrag ist am Sozialserver des Landes Steiermark erhältlich: [www.soziales.steiermark.at](http://www.soziales.steiermark.at)**

### 2 Bildungsscheck für die außerordentliche Lehrabschlussprüfung

Förderung: 100 Prozent der Kosten des Vorbereitungslehrganges und der Prüfungsgebühren mit maximal 4.000 Euro.

**Antrag: [www.soziales.steiermark.at](http://www.soziales.steiermark.at)**

### 3 Lehrlingsbeihilfe des Landes

Die Lehrlingsbeihilfe ist ein Zuschuss zum Lebensunterhalt. Beantragen können die Beihilfe die Erziehungsberechtigten des Lehrlings/Jugendlichen oder Lehrlinge/Jugendliche ab dem 18. Lebensjahr, die einen eigenen Haushalt führen. Höhe zwischen 70 und 700 Euro jährlich.

**Antrag: [www.soziales.steiermark.at](http://www.soziales.steiermark.at)**

### 4 Wohnunterstützung des Landes

Die Wohnunterstützung soll helfen, den Zugang zu Wohnraum möglich zu machen. Den ausgefüllten Antrag gemeinsam mit den

erforderlichen Unterlagen (Kopie) per Post oder persönlich übermitteln.

**Antrag: [www.soziales.steiermark.at](http://www.soziales.steiermark.at)**

### 5 Hilfe in besonderen Lebenslagen

Diese Unterstützung ist für Personen, die aufgrund ihrer besonderen persönlichen, familiären oder wirtschaftlichen Verhältnisse oder infolge außergewöhnlicher Ereignisse Hilfe brauchen. Die Höhe ist individuell.

### 6 Winterhilfe des Landes

Unterstützung bei Strom- und Heizkosten sowie bei Mietrückständen. Der Hauptwohnsitz muss seit mindestens 1. September 2021 in der Steiermark und das Einkommen gering sein. Notwendig sind die Vorlage der letzten beiden Monatslohnzettel und eines aktuellen Kontoauszugs. Abgegolten werden Strom- und Heizkosten sowie bei Pauschalmieten der Mietrückstand. Die Unterstützung beträgt bis zu 300 Euro. Die Unterstützung wird direkt an das jeweilige Energieunternehmen angewiesen.

### Freiwillige Einkommensverwaltung der Caritas

Diese sorgt für eine Verhinderung von Delogierung, Wohnungsverlust und Obdachlosigkeit. Die Wiedererlangung der eigenen wirtschaftlichen Kompetenz steht im Vordergrund. Im Rahmen der Caritas-Einkommensverwaltung können Klientinnen und Klienten freiwillig ihre Einkünfte oder Teile davon an die Caritas abtreten. Die Caritas übernimmt die Verwaltung dieser Einkünfte und überweist vereinbarte Leistungen (bspw. Miete, Strom, Heizung) an die jeweiligen Gläubiger. Der Rest des Einkommens wird je nach Vereinbarung in bar oder per Banküberweisung an die Klientinnen und Klienten ausbezahlt. Ziel ist, wieder selbstständig den Alltag zu gestalten.

**Info: [www.caritas-steiermark.at](http://www.caritas-steiermark.at)**

### Beratungsstelle für Existenzsicherung der Caritas

Die Beratungsstelle zur Existenzsicherung (BEX) versteht sich als Fachstelle für Menschen in einer Notsituation. Sie bietet Hilfesuchenden Unterstützung bei Problemen im sozialen Bereich an. Beratungen und Hilfe bei den unterschiedlichsten Problemen werden ergänzt durch finanzielle und Sach-Unterstützungen.

**0316 8015 300**

**[existenzsicherung@caritas-steiermark.at](mailto:existenzsicherung@caritas-steiermark.at)**

### Wohnungssicherung der Caritas

Ziel der Wohnungssicherung ist es, den Wohnungsverlust abzuwenden und den Wohnraum nachhaltig zu sichern. Folgende Leistungen werden im Rahmen des Projektes angeboten: Clearing/Erstabklärung, Beratung und Begleitung, Einkommensverwaltung.

**Region Leoben: 0316 8015-761**

**Kapfenberg/Bruck-Mürzzuschlag: 0316 8015-760**

**Murtal/Murau: 0316 8015-755**

### Kautionsfonds Caritas/Volkshilfe

Bis zu 1.000 Euro pro Mietwohnung macht dieser Zuschuss aus. Der Kautionsbeitrag ist innerhalb von drei Jahren zurückzuzahlen. Es ist sozusagen ein zinsloses Darlehen, das in kleinen und daher leistbaren Monatsraten rückerstattet werden muss.

**[existenzsicherung@caritas-steiermark.at](mailto:existenzsicherung@caritas-steiermark.at) oder [kautionsfonds@stmk.volkshilfe.at](mailto:kautionsfonds@stmk.volkshilfe.at)**

### Heizkostenzuschuss des Landes

(1.10.2022 – 28.2.2023)

Die Maßnahme ist für Menschen mit geringem Einkommen. Der Zuschuss beträgt für alle Heizungsarten 340 Euro. Frist für die Antragstellung: 28.2.2023.

**Antragstellung beim zuständigen Gemeindeamt, Stadtamt und den Servicestellen der Stadt Graz.**

## Teuerungsbedingte Steuererleichterungen

### Kindermehrbetrag

Der Kindermehrbetrag wird rückwirkend ab Jänner 2022 auf maximal 550 Euro pro Kind erhöht. Personen, die Anspruch auf den Alleinverdiener- oder Alleinerzieherabsetzbetrag haben und aufgrund ihres geringen Einkommens sehr wenig bzw. keine Lohnsteuer zahlen, erhalten im Rahmen der Arbeitnehmerveranlagung den Kindermehrbetrag. Die Höhe des Kindermehrbeitrages ergibt sich aus der Differenz zwischen der errechneten Lohnsteuer und 550 Euro pro Kind.

**Auszahlung/Beantragung über Arbeitnehmerveranlagung**

### Familienbonus Plus

Die Erhöhung des Familienbonus Plus wurde vorgezogen und gilt nun rückwirkend bereits ab 1. Jänner 2022. Der Familienbonus Plus beträgt bereits heuer maximal 2.000 Euro pro minderjährigem Kind oder maximal 650 Euro

pro Kind ab 18 Jahren. Wird der Familienbonus Plus monatlich über die Lohnverrechnung des Arbeitgebers berücksichtigt, hat dieser die bisherigen Monate bis Ende September 2022 aufzurollen. Allfällige Differenzen können wie gewohnt über die Arbeitnehmerveranlagung zurückgeholt werden.

**Auszahlung/Beantragung über Arbeitgeber oder über Arbeitnehmerveranlagung**

### Pendlerpauschale

Um den steigenden Treibstoffkosten Rechnung zu tragen, wurden die Pendlerpauschale und der Pendlereuro für die Monate Mai 2022 bis Juni 2023 erhöht. Die Monats- und Jahresbeträge der Pendlerpauschale wurden jeweils um 50 Prozent erhöht, der Pendlereuro wurde um 0,50 Euro pro Kilometer (einfache Wegstrecke) pro Monat erhöht. Werden die Pendlerpauschale und der Pendlereuro monatlich über die Lohnverrechnung

des Arbeitgebers berücksichtigt, hat dieser die erhöhten Werte zu berücksichtigen. Ansonsten erfolgt die Berücksichtigung der erhöhten Beträge im Wege der Arbeitnehmerveranlagung.

**Auszahlung/Beantragung über Arbeitgeber oder über Arbeitnehmerveranlagung**

### Zusätzliche Maßnahmen

Beschäftigte erhalten bis zu einem Jahreseinkommen von 18.200 Euro (voraussichtlich) im Rahmen der Steuererklärung für das Jahr 2022 einen Teuerungsabsetzbetrag in Höhe von 500 Euro. Liegt das jeweilige Jahreseinkommen über 18.200 Euro und unter 24.500 Euro wird der Teuerungsabsetzbetrag mittels Einschleifung reduziert gewährt. Auch Pensionisten erhalten den Teuerungsabsetzbetrag (Einschleifung über 20.500 Euro).

**Auszahlung/Beantragung über Arbeitnehmerveranlagung**



## Förderungen und Steuererleichterungen auf Bundesebene

### Abschaffung der Kalten Progression

Mit der Abschaffung der Kalten Progression wird nun eine Forderung der AK umgesetzt. Die Grenzbeträge für die Berechnung der Einkommensteuer werden ab dem nächsten Jahr jährlich an die Inflationsrate angepasst. Das bedeutet konkret, dass die Steuerpflicht in Zukunft nicht ab einem Jahreseinkommen von 11.000 Euro beginnt, sondern ab einem – abhängig von der Inflationsrate – höheren Betrag. Das betrifft auch die Grenzbeträge der anderen Steuerstufen (mit Ausnahme der höchsten). Auch gewisse Absetzbeträge, wie der Alleinverdiener- oder der Alleinerzieherabsetzbetrag, unterliegen in Zukunft einer jährlichen Inflationsanpassung.

**Auszahlung erfolgt automatisch**

### Energiekostenausgleich

Um die steigenden Energiekosten abzufedern, erhalten alle Haushalte einen Energiekostenausgleich in Höhe von 150 Euro. Die Anträge für diesen Ausgleich wurden bereits an die Haushalte verschickt. Der ausgefüllte Antrag ist bis Ende 2022 zurückzusenden oder online – mittels Scans des abgedruckten QR-Codes – einzubringen. Der Zuschuss wird direkt an den jeweiligen Stromlieferanten übermittelt. Dieser schreibt den Betrag dem jeweiligen Kundenkonto gut und zieht die 150 Euro bei der nächsten Jahresabrechnung ab.

**Antrag: [www.energiekostenausgleich.gv.at](http://www.energiekostenausgleich.gv.at)**

### Familienhärteausgleich

Der Familienhärteausgleich bietet Familien

in Notsituationen eine einmalige finanzielle Überbrückungshilfe, wenn alle anderen gesetzlichen Unterstützungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind. Antragstellung über die Homepage des Bundeskanzleramts, Bereich Familie.

**Antrag: [www.bundeskanzleramt.gv.at](http://www.bundeskanzleramt.gv.at), Tel. 0800/240 262 oder 01/53115**

### Reparaturbonus

Der Reparaturbonus ist eine Förderaktion des Klimaschutzministeriums für die Reparatur von elektrischen und elektronischen Geräten und richtet sich an Privatpersonen. Es werden bis zu 50 Prozent der Reparaturkosten oder maximal 200 Euro übernommen.


**Antrag: [www.reparaturbonus.at](http://www.reparaturbonus.at)**

## Unterstützung der AK

Die Förderungen der AK Steiermark betreffen verschiedenste Bildungsschritte, das Pendeln zur Arbeit, das Wohnen und vieles mehr. Alle Infos unter [www.akstmk.at/beihilfen](http://www.akstmk.at/beihilfen)

# Beruf & Recht

Seite 8 – 15

[www.akstmk.at/recht](http://www.akstmk.at/recht)
Mehr zum Thema 

Falsche Berechnungen ihrer Abfertigung (alt) hätten eine Assistentin und einen Außendienstmitarbeiter um je fast 11.000 Euro gebracht. Durch Intervention der AK kamen sie zu ihrem ausstehenden Geld.

## Abfertigung: Firma forderte 7.000 Euro zurück, schuldete Frau aber 10.600 Euro

Durch einen vermeintlichen Überweisungsfehler hätte die Firma ihrer ehemaligen Angestellten zuviel Abfertigung (alt) bezahlt und sie sollte das Geld rücküberweisen. Eine Überprüfung der AK zeigte aber, dass sie von Haus aus zu wenig ausbezahlt bekommen hatte.

Um die anstehende Kündigung einer Kollegin zu verhindern, bot Frau Sch. an, nach 24 Jahren im Unternehmen freiwillig und einvernehmlich ihr Arbeitsverhältnis zu lösen. Ihr Arbeitgeber rechnete daraufhin die gesetzliche Abfertigung (alt) in Höhe von neun Monatsentgelten ab. Ein paar Monate später erhielt die Oststeirerin vom Personalverantwortlichen des ehemaligen Arbeitgebers plötzlich ein E-Mail: Er melde sich mit „einer unangenehmen Angelegenheit“, bei der Überweisung der Abfertigung sei ein Fehler passiert und um knapp 7.000 Euro zu viel ausbezahlt worden. Anstatt des abgerechneten Entgelts in Höhe von rund

16.300 Euro wurden irrtümlich etwa 23.200 auf ihr Konto überwiesen. Nun ersuche der Personalchef um Rückzahlung an den Arbeitgeber.

### Saftige Nachzahlung statt Rückzahlung

Völlig überrumpelt ließ Frau Sch. ihre Abrechnung in der AK Weiz überprüfen – zum Glück: Die Abfertigung war falsch berechnet worden. AK-Außenstellenleiter Elmar Tuttinger: „Frau Sch. befand sich zum Zeitpunkt der einvernehmlichen Auflösung in Elternteilzeit (ETZ): Auch bei einer einvernehmlichen Auflösung des Arbeitsverhältnisses während der ETZ ist die frühere Normalarbeitszeit der Angestellten einer Abfertigungsberechnung zugrunde zu legen.“ Die ehemalige Assistentin arbeitete vor ihrer Karenzierung und vor der ETZ auf Vollzeitbasis. Somit bestand ein Anspruch auf eine Abfertigung in Höhe von fast 33.900 Euro und nicht wie abgerechnet etwa 14.800 Euro. Tuttinger: „Nach unserer Intervention war somit die Rückzahlung in Höhe von knapp 7.000 Euro hinfällig und der Arbeitgeber musste nach

Korrektur der Abfertigungsberechnung noch rund 10.600 Euro an Frau Sch. nachzahlen.“

### Prämien nicht berücksichtigt

Ebenfalls fast 11.000 Euro erhielt ein Außendienstmitarbeiter nachgezahlt. Im Zuge seines Pensionsantritts bat er die AK um die Überprüfung seiner ausbezahlten Abfertigung (alt). Der Grazer war 20 Jahre Vollzeit angestellt gewesen. „Wir haben festgestellt, dass die Berechnungsgrundlage lediglich das Gehalt war. Die im letzten Jahr vor Pensionsantritt erworbenen Provisionen und Prämien wurden nicht hinzugerechnet“, sagt AK-Jurist Bernd Reisner und erklärt: „Das Gesetz sieht ausdrücklich vor, dass variable Entgelte wie beispielsweise Provisionen, Zulagen, Überstunden und Prämien in die Abfertigung einzurechnen sind.“ Erst nach mehrmaliger Intervention des Arbeitsrechtsexperten und Verweis auf Entscheidungen des Obersten Gerichtshofs zahlte der ehemalige Arbeitgeber den noch ausstehenden Betrag nach. JF

SINNBILD Design - stock.adobe.com

## Burnout: Thomas Stipsits' Weg zurück auf die Bühne

Mit einem mutigen Schritt stellte sich der Kabarettist Thomas Stipsits im Herbst 2021 vor die Medien: Burnout und Pause. Seit März steht er mit seinen Stinatzter Delikatessen wieder auf der Bühne. Er hat wieder große Freude an seiner Arbeit, hat aber seine Arbeitsweise und sein Leben überdacht. Im ZAK-Interview erzählt er, was er verändert hat.

### Herr Stipsits, wie geht es Ihnen nach der Pause und wieder auf der Bühne?

**Thomas Stipsits:** Es macht mir wieder Spaß. Ich habe große Freude daran, aber ich lege immer wieder genug Pausen dazwischen ein. Das habe ich schon gelernt daraus.

### Was haben Sie sonst noch aus dem Burnout gelernt?

**Stipsits:** Wie der Name Work-Life-Balance schon sagt, dass man in Balance bleibt und an Dinge fokussierter herangeht. Vor allem, dass man eine Sache fertig macht und dann erst die nächste angeht. Und ich habe das Recht, Nein zu sagen bzw. ich darf Nein sagen, weil ich es nicht machen will. Und auch die Erkenntnis, dass einem nichts davonläuft. Also auf mich bezogen. Ich habe die letzten Jahre zu viele Projekte in zu kurzer Zeit gemacht. Und jetzt teile ich das ein bisschen mehr auf. Ich bin strenger geworden, wenn ich mir einen privaten Termin eintrage, dann ist es ein privater Termin. Da muss jetzt mittlerweile sehr viel passieren, dass ich den dann für etwas anderes hergebe.

### Welche Dinge haben Sie sich angeeignet oder gibt es etwas, das Sie jetzt regelmäßig machen als Ausgleich?

**Stipsits:** Ja, das ist auf alle Fälle die Meditation bzw. bei mir ist es autogenes Training, das in die Richtung Meditation geht. Bewusstes Entspannen, das ich wirklich genießen darf. Ohne viel

dabei zu planen, was ich noch zu planen oder zu erledigen habe. Das ist die Zeit, die dann ganz mir gehört. Und das mache ich regelmäßig. Ich mache auch regelmäßig meine Spaziergänge. Das ist etwas, was mir sehr gut tut. Bewegung tut mit immer gut. Und die sind dann auch hand-dyfreie Zone, die Spaziergänge.

### Teilen Sie sich die Arbeit jetzt auch anders ein?

**Stipsits:** Was bei mir auch wichtig ist, ist, dass ich mir Ziele setze, die auch attraktiv erreichbar sind.

„Ich habe wieder große Freude an meiner Arbeit, aber ich lege immer wieder genug Pausen dazwischen ein.“

Daran scheitert sehr oft sehr viel. Dass ich mir viel zu viel vornehme und dann kommt die große Enttäuschung, weil ich es nicht geschafft habe. Wenn man sagt, ich will das in zwei Tagen schaffen, aber es ist Arbeit für vier Tage, dann könnte man sagen, man macht es in vier Tagen und nicht in zwei. Sicherlich geht sich das dann schon immer irgendwie aus. Aber es ist eben dann irgendwie. Es macht mir große Freude, Dinge abzuschließen oder wenn ich etwas erledigt habe. Also ich bin ja mittlerweile ein Listen-Schreiber insofern, dass ich Dinge abhake. Wenn es erledigt ist, dann hake ich es in meinem Terminkalender ab. Und das gibt mit dann auch ein gutes Gefühl. Das hat mir sehr geholfen.

### Worauf schauen Sie sonst noch genauer?

**Stipsits:** Wichtig finde ich immer wieder zu schauen, wie die vier großen Lebensbereiche momentan bei mir verteilt sind. Das eine ist die Freizeit. Das andere ist Arbeit, der Beruf, die Kreativität. Das kann alles ineinandergreifen. Es ist die Entspannung und es ist die Selbstversorgung, also duschen, einkaufen gehen und diese Dinge, die man eben im Alltag machen muss. Und wenn das in Balance ist – das ist ein bisschen Arbeit – aber dann bin ich auch viel ausgeglichener.

### Gibt es jemanden, den Sie noch treffen möchten, mit dem Sie gerne einmal etwas trinken gehen möchten?

**Stipsits:** Wen ich wirklich sehr gern persönlich kennenlernen würde, wäre Peter Gabriel. Weil ich von der Musik seit meiner Jugendzeit fasziniert war und jetzt noch immer fasziniert bin. Und das ist echt jemand, den ich gerne treffen möchte. BB

[www.akstmk.at/schutz](http://www.akstmk.at/schutz)  
Stipsits im Video-Interview 

## zak info

### Beratung in der AK Steiermark

Margit Schuß  
Burnout-Beratungsstelle  
margit.schuss@akstmk.at  
Tel.: 057799-2433

Broschüre zum Download:  
[www.akstmk.at/ratgeber](http://www.akstmk.at/ratgeber)



Buchsteiner | AK (3)

## zak in kürze



Expertinnen & Experten antworten auf Fragen von (werdenden) Eltern.

## Infoprühstück: Beruf & Familie

Papamonat, Elternkarenz, Jobsuche mit Kind? Wie finde ich einen Betreuungsplatz? Wer fördert die Betreuungskosten, was kann ich steuerlich absetzen? Sämtliche Antworten auf Fragen bezüglich Beruf und Familie bekommen (werdende) Eltern beim AK-Infoprühstück. Wo? Am 10. November in der AK Murau und am 24. November in der AK Leibnitz. Eine Kinderbetreuung ist nach Anmeldung möglich.

[www.akstmk.at/wiedereinstieg](http://www.akstmk.at/wiedereinstieg)

Anmeldung und Infos

## VKI-Test: Notebooks

16 aktuelle Modelle aller namhaften Marken waren auf dem Prüfstand. Ergebnis: Käuferinnen und Käufer sollten zumindest 500 bis 700 Euro veranschlagen. Billig bedeutet selbst bei den Markenherstellern, dass bei der Ausstattung gespart wird. Testsieger mit der Note „gut“ waren das MacBook Pro 16“ 2021 von Apple (2.782 Euro) sowie der Surface Laptop Studio i5 256G (1.449 Euro) und der Surface Laptop Studio i7 512G (2.007 Euro).

[www.akstmk.at/vergleiche](http://www.akstmk.at/vergleiche)

Der Test im Detail



Apple MacBook Pro 16“

# Langer Streit um Schwerarbeitszeiten

[www.akstmk.at/recht](http://www.akstmk.at/recht)

Mehr zum Thema

Während die Tätigkeiten seiner Schlosser-Kollegen schon längst als Schwerarbeit anerkannt waren, musste ein Liezener zwei Jahre lang um dieselbe Bestätigung kämpfen.

Als Schlosser war Herr G. mehr als 30 Jahre lang für Wartungen und Reparaturen der Maschinen und Anlagen in einem Industriebetrieb zuständig. Dabei musste er häufig eine Atemschutzvollmaske tragen und schwere Arbeiten, teils bei großer Hitze, verrichten. Sein ehemaliger Kollege, der dieselben Aufgaben hatte, bezog bereits Schwerarbeitspension. Der 58-Jährige ging daher davon aus, dass ihm diese ebenfalls zustehen werde.

### Positives Gutachten

Doch sein Antrag auf Anerkennung von Schwerarbeitszeiten wurde von der Pensionsversicherungsanstalt (PVA) abgelehnt. Nach Kontaktaufnahme mit der AK Liezen reichte AK-Außenstel-

lenleiterin Petra Kupfner Klage ein: „Das eingeholte berufskundliche Gutachten stuft die Tätigkeiten von Herrn G. eindeutig als Schwerarbeit ein.“ Die PVA beharrte jedoch auf einer genauen Erörterung des Gutachtens vor Gericht. Fassungslos musste der Schlosser feststellen, dass in der Zwischenzeit einem weiteren Arbeitskollegen die Schwerarbeitszeiten angerechnet wurden. Das Absurde daran: Entscheidungsgrundlage für den Kollegen war das Gutachten von Herrn G. Erst knapp zwei Jahre später wurden letztendlich auch die verrichtete Schwerarbeit des Liezeners als solche anerkannt, sodass er nach Vollendung des 60. Lebensjahres frühzeitig in Pension gehen konnte. Kupfner rät: „Wenn man meint,

## zak info

Die Schwerarbeitspension soll nach psychisch und physisch besonders belastenden Arbeitsbedingungen einen vorzeitigen Pensionsantritt ermöglichen. Ein Antritt ist frühestens nach Vollendung des 60. Lebensjahres möglich, wenn und sobald 540 Versicherungsmonate (45 Jahre) vorliegen und mindestens 120 Monate Schwerarbeit innerhalb der letzten 240 Kalendermonate vor dem Pensionsstichtag geleistet worden sind.

dass man Schwerarbeit leistet, empfiehlt es sich, die Tagesabläufe genau zu dokumentieren und Unterlagen wie Lohnabrechnungen oder Arbeitszeitaufzeichnungen aufzuheben, um diese später vorlegen zu können.“



## 15.000 Euro für 8 Baustellenarbeiter

Sehr unregelmäßige Lohnzahlungen und die Weigerung, Diäten auszuzahlen, veranlasste acht Baustellenarbeiter mit Hilfe der AK gegen ihren Chef vorzugehen – mit Erfolg.

Immer nur kleine Teilbeträge, und die sehr unregelmäßig, bekamen acht Mitarbeiter einer Grazer Baufirma ausbezahlt. Und obwohl sie täglich steiermarkweit

auf unterschiedlichen Baustellen arbeiteten, erhielten sie nie Diäten. Bald konnten die Baustellenarbeiter ihren monatlichen Zahlungen nicht mehr nachkommen.

Die AK-Juristen forderten die offenen Ansprüche beim Arbeitgeber ein. Da sich dieser aber weigerte, auch nur einen Cent nachzuzahlen, brachten sie schließlich Klagen für alle acht Betroffenen beim Arbeitsgericht Graz ein. Mit Erfolg: insgesamt konnten etwa 15.000 Euro erstritten werden.

## Der Chef schrie: „Schleich dich!“

Er solle sich „schleichen“ schrie der Chef seinen jungen Facharbeiter an. Und als dieser tatsächlich der Arbeit fernblieb, meldete der Geschäftsführer den Arbeiter einfach von der Sozialversicherung ab und blieb ihm viel Geld schuldig.

Vier Jahre lang lernte der junge Mann als Lehrling den Beruf des Kraftfahrzeugtechnikers. Er legte die Lehrabschlussprüfung ab und arbeitete weiter in seiner Firma als junger Facharbeiter. Dann kam es mit dem Geschäftsführer zum Eklat: Im Zuge eines Streits begann der Chef mit dem jungen Mann zu schreien und warf ihm schließlich ein lautstarkes „Schleich dich!“ entgegen.

Der junge Facharbeiter war tief getroffen, ging heim und kam auch die nächsten Tage nicht mehr zur Arbeit. Sein Chef machte keinen Versuch, mit seinem Mitarbeiter wieder ins Einvernehmen zu kommen, sondern meldete ihn kurzerhand von der Sozialversicherung ab. Als Begründung gab er an, der Facharbeiter sei unberechtigt vorzeitig ausgetreten.

Hilfe in dieser üblen Situation fand der Techniker bei der Arbeiterkammer: „Unsere Intervention beim Geschäftsführer ist erfolglos geblieben, deshalb sind wir für den jungen Mann vor Gericht gegangen“, sagt Barbara Huber, Leiterin der Jugendabteilung

der Arbeiterkammer. Das Gericht glaubte dem AK-Mitglied, dass ihn der Chef lautstark heimgeschickt hatte, und verhalf ihm zu seinem Recht.

Für die ungerechtfertigte Entlassung gab es Schadenersatz und der Rauswurf wurde in eine normale Kündigung „umgewandelt“ mit Anspruch auf Lohn und Sonderzahlungen sowie auf Geld für nicht verbrauchten Urlaub. Alles in allem bekam der junge Mann 7.000 Euro zugesprochen.

## 100 Überstunden, aber keine Bezahlung

Da er bereits volljährig war, war es einem Elektrotechnik-Lehrling erlaubt, regelmäßig Überstunden zu leisten. Die entsprechende Entlohnung wurde ihm aber verwehrt. Erst dank Intervention der AK erhielt er schließlich 6.300 Euro.

„Heute musst du länger bleiben“, hieß es im Betrieb eines Elektrotechnik-Lehrlings regelmäßig. Zwar wurde der 21-Jährige kräftig eingespannt, was jedoch ausblieb, war die Bezahlung dafür. Mit Aufzeichnungen über mehr als 100 geleistete Mehr- und Überstunden meldete sich der junge Mann am Ende seiner Lehrzeit schließlich bei der AK. „Um solche Ansprüche geltend zu machen, ist es wichtig, Arbeitsaufzeichnungen zu führen und sich rasch zu melden, da es

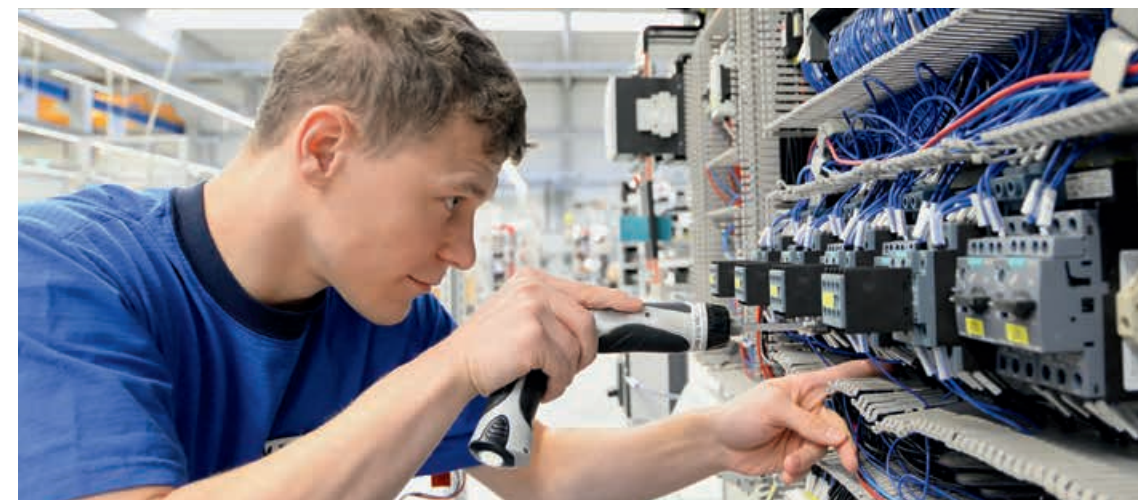
hier zum Teil kurze Verfallsfristen gibt“, rät AK-Jugendexperte Thomas Schmidt, der Klage vor Gericht gegen den Arbeitgeber einbrachte.

### Einigung vor Gerichtstermin

Der ehemalige Chef des 21-Jährigen stimmte am Ende einem Vergleich zu und zahlte den gesamten geforderten Betrag von rund 6.300 Euro.

[ak-zeitspeicher.at](http://ak-zeitspeicher.at)

AK-Zeitspeicher



## Essensbons: Steuerfreier Benefit

In Österreich gibt es wie in vielen anderen Ländern einen vom Staat geförderten Essenszuschuss, den Arbeitgeber ihren Beschäftigten freiwillig zur Verfügung stellen können.

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer bekommen mit dem Zuschuss freie oder verbilligte Mahlzeiten, etwa für die Mittagspause. Der Zuschuss ist sowohl steuerfrei als

auch sozialversicherungsbefreit. Die Steuerfreibeträge für den Essenszuschuss betragen bis zu 8 Euro für das Mittagessen (im eigenen Betrieb/Kantine oder in Gaststätten). Für Lebensmittel beispielsweise in der Bäckerei oder im Supermarkt dürfen bis zu 2 Euro pro Arbeitstag steuerfrei bezuschusst werden – der sogenannte „Wurstsemmel-Erlass“. So ergibt sich ein steuerfreier Betrag von bis zu 1.760 Euro pro Jahr, wenn man von einer Vollbeschäftigung mit 220 Arbeitstagen im Jahr ausgeht.

### Jederzeit in beliebiger Höhe einsetzbar

Seit 1. Jänner 2022 ist ebenso erlaubt, Essensmarken zu sammeln und kumuliert ohne Tageslimit auszugeben. Selbst eine Einlösung am Wochenende oder die Verpflegung von anderen Personen wird vom Gesetzgeber akzeptiert.

Die Gutscheine müssen nicht in Papierform bestehen, sondern können auch elektronisch gespeichert werden (Chipkarte, digitaler Essensbon, Prepaid-Karte, etc.).



# Rotes Kreuz: Menschlichkeit zählt

Melanie Hochleitner kommt aus der Gastro, hat vor zwei Jahren bei Corona den Job verloren und ist in Bad Radkersburg beim Roten Kreuz an der Impfstraße eingestiegen: „Ich wollte das schon immer machen. Als Sanitäterin passt es jetzt gut, und das Arbeitsklima ist ein Traum.“

Zusammenhalt und Menschlichkeit, umgesetzt in konkreter Hilfe, sind die Grundpfeiler beim Roten Kreuz. Die Bezirksstelle in Bad Radkersburg ist von diesem Geist durchflutet. Bei sozialen Diensten, der Rettung und dem Krankentransport sind 36 Angestellte, 25 Zivildienstler und hunderte Freiwillige tätig.

Gleich neben dem Landeskrankenhaus in Bad Radkersburg ist die Rotkreuz-Bezirksstelle, wo Simon Straßgürtl schon auf uns wartet. Er ist der Geschäftsführer und hat in 30 Jahren in dieser Position eine gut funktionierende Rotkreuz-Bezirksstelle aufgebaut, die sich auf mehrere Standbe-

ne stützt. Überwiegend durch Freiwillige getragen werden die sozialen Dienste, die das Rote Kreuz anbietet.

### Essen auf Rädern

Beim Essen auf Rädern werden täglich mit vier Fahrzeugen, die jeweils mit zwei Freiwilligen be-

setzt sind, rund 120 Mahlzeiten ausgeliefert. Zwei Freiwillige sind das Ehepaar Theresia und Eduard Kager. Sie sei dabei, um Gutes zu tun: „Es ist bei den alten Leuten nicht viel Zeit, aber ein paar Worte müssen sich immer ausgehen.“

### Klassischer Rettungsdienst

Etwa 15 Prozent aller Ausfahrten mit einem der 25 Fahrzeuge der Bezirksstelle betreffen Notfälle. Der Rettungsdienst ist für die rund 20.000 Einwohnerinnen und Einwohner des Bezirkes im

Südosten der Steiermark zuständig und auch für die Tausenden Patientinnen und Patienten in den Kur- und Reha-Einrichtungen in Bad Radkersburg und den vielen Touristinnen und Touristen.

### Kranke aus dem Ausland holen

Ein großes Aufgabenfeld ist der Krankentransport. Für eine große Reha-Klinik werden aus ganz Österreich Kranke geholt und zurückgebracht, es gibt die Transporte für das LKH in Bad Radkersburg und Überstellungen von und

nach Graz. Für Autofahrerclubs und andere Institutionen werden Patientinnen und Patienten aus dem Ausland heim nach Österreich gebracht, sagt Straßgürtl: „Vor wenigen Tagen haben wir in Kroatien jemanden geholt.“

### Arbeit mit viel Idealismus

Straßgürtl spricht der Belegschaft, aber auch den Zivildienstern und den Freiwilligen sowie den ehrenamtlichen Funktionärinnen und Funktionären seine Hochachtung aus: „Es sind alle mit vollem Einsatz



Nach vielen Jahren als Sani-Fahrer nun im Innendienst: Peter Tschiggerl kümmert sich um die Verrechnung der Transporte mit den Krankenkassen.

Fotos: Radspieler

## der betriebsrat



BRV Roman Schreiber, RK-Bezirksstelle Bad Radkersburg

### Gute Lösungen finden

BRV Roman Schreiber sagt, er habe immer etwas zu tun als Belegschaftsvertreter. Meist seien es Kleinigkeiten, oft gehe es um Erklärungen bei Änderungen wie derzeit im Notarztsystem. Unterstützung bei schwierigeren Anliegen hole er sich beim Zentralbetriebsrat in Graz, aber meist gelinge es, auf lokaler Ebene gute Lösungen zu finden: „Der Chef hat ein offenes Ohr bei Problemen.“



Engagierte Freiwillige: Das Ehepaar Elisabeth und Eduard Kager bringt einmal wöchentlich Mahlzeiten zu alten Leuten: „Ich will was Gutes tun.“

dabei, auch unter schwierigen Bedingungen.“ An den Gründungsgedanken des Roten Kreuzes mit den Grundpfeilern Solidarität und Menschlichkeit, ausgedrückt in konkreten Taten, erinnert die Feststellung des Chefs der Bezirksstelle: „Man muss für diese Arbeit Idealist sein.“

Tatsächlich ist die Bezahlung mit einem Einstiegsgehalt von 2.100 Euro brutto für einen Rettungssanitäter nicht sehr hoch. Aber beim Betriebsrundgang war trotz Nachfrage keine Unzufriedenheit zu hören. Einer der Sani-Fahrer brachte es auf den Punkt: „Die Arbeit macht Sinn.“

## die firma



Geschäftsführer Simon Straßgürtl, RK-Bezirksstelle Bad Radkersburg

### Auf Wünsche eingehen

Simon Straßgürtl leitet seit 30 Jahren die Rotkreuz-Bezirksstelle in Bad Radkersburg. Er sorgt dafür, dass der Spagat zwischen der Bezirksleitung, den 36 Beschäftigten, den 25 Zivildienstern und den Hunderten Freiwilligen gelingt. Für die angestellten Kräfte gibt es auf Wunsch Teilzeit, etwa um die Kinderbetreuung zu gewährleisten. Wie in vielen anderen Firmen muss auch er um gute Leute kämpfen.



Beim Schulpraktikum in der Bezirksstelle auf den Geschmack gekommen: Martin Laller lernt im dritten Lehrjahr Bürokaufmann.



Melissa Tscherne schupft das Sekretariat und studiert in Graz.



Zivildienstler Daniel Glieder: Für den Techniker eine Abwechslung



Seit sieben Jahren betreut Mario Frankl den großen Fuhrpark.

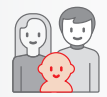


Thomas Thalie hat schon in mehreren Bezirken als Rotkreuz-Notfallsanitäter gearbeitet. Hier in Bad Radkersburg gefällt es ihm besonders gut.

# So klappt der Wiedereinstieg nach der Karenz

Der Rückkehr in den Job nach der Karenz ist eine sehr herausfordernde Phase im Berufsleben, vor allem für Frauen. Dabei sind einige Faktoren zu beachten, damit die Vereinbarkeit von Beruf und Familie bestmöglich gelingen kann. Neben der rechtzeitigen Organisation eines Kinderbetreuungsplatzes muss auch der Wiedereinstieg in den Beruf fristgerecht geplant werden. Zudem steht die Entscheidung an, ob eine Rückkehr mit kürzerer Arbeitszeit, etwa in Form von Elternteilzeit, gewünscht ist. Die AK unterstützt Eltern bei diesem Prozess und liefert eine Orientierungshilfe.

## Von der Karenz zurück in den Job



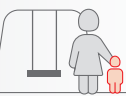
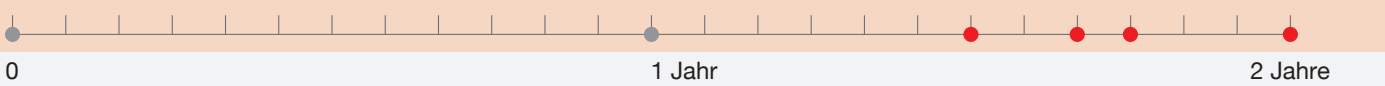
### KARENZ

Der **Anspruch auf Karenz** dauert grundsätzlich höchstens bis zum Ablauf des **zweiten** Lebensjahres des Kindes.



### KONTAKT HALTEN

Generell ist es ratsam, sich während der Karenz **regelmäßig im Betrieb zu melden**. Es ist auch möglich, geringfügig zu arbeiten oder Urlaubsvertretungen zu machen.



### KINDERBETREUUNG FINDEN

Rund **sechs Monate vor dem Wiedereinstieg** sollte mit der Suche begonnen werden.



### FRISTEN BEACHTEN

Spätestens **vier Monate** vor dem Ende sollte Kontakt mit der Firmenleitung aufgenommen werden – besonders, wenn ein Wiedereinstieg mit kürzerer Arbeitszeit gewünscht ist.



### ELTERNTEILZEIT

Ist direkt im Anschluss nach der Karenz eine Elternteilzeit geplant, muss die Firmenleitung spätestens **drei Monate vor Wiedereinstieg schriftlich** informiert werden. Kommt es zu keiner Einigung, sollte der Betriebsrat oder die Arbeiterkammer hinzugezogen werden.



APA-GRAFIK ON DEMAND

Auftraggeber, Quelle: AK Steiermark

## MuKiPa: Nachweis erbringen

**1.300 Euro sollte eine Mutter an einen Versicherungsträger zurückzahlen – schuld war ein vorerst nicht auffindbarer Brief.**

Völlig überraschend erhielt eine Grazer Mama einen Rückforderungsbescheid eines Versicherungsträgers über 1.300 Euro, da sie angeblich die Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen (MuKiPa) nicht rechtzeitig nachgewiesen habe. Sie hatte diese aber zeitgerecht durchgeführt und an den Versicherungsträger geschickt. Ein Nachforschungsauftrag bei der Post bestätigte, dass der eingeschriebene Brief übernommen worden

war. AK-Frauenexpertin Bianca Liebmann-Kiss: „Dass die Unterlagen nicht in der richtigen Abteilung ankamen, kann der Mutter nicht vorgeworfen werden. Der Rückforderungsanspruch besteht daher nicht zu Recht und es kann auch zu keiner Kürzung des Kinderbetreuungsgeldes kommen.“

### Digitaler AK-Elternkalender

Der Elternkalender der AK hilft dabei, keine Fristen zu versäumen und einen Überblick über den Termindschubel rund um die Geburt eines Kindes zu behalten.

[elternkalender.arbeiterkammer.at](http://elternkalender.arbeiterkammer.at)  
Digitaler Terminplaner

# Was tun, wenn die Kinderbetreuung ausfällt?

Der Kindergartenstart war für viele Eltern getrübt. Die dramatische Personalnot in den steirischen Kinderbetreuungseinrichtungen hat dazu geführt, dass Öffnungszeiten gekürzt wurden und Gruppen ganz schließen mussten. Die AK gibt Tipps, was Betroffene arbeitsrechtlich tun können.

Viele berufstätige Eltern stehen vor der Herausforderung, wie sie weiterhin ihrem Job nachgehen können. Im ersten Schritt sollte natürlich eine alternative Kinderbetreuung gesucht werden: Anlaufstellen sind die Kinderdrehscheibe bzw. der „ABI Service“ Graz. Führt dies nicht zum Erfolg, gibt es folgende arbeitsrechtliche Möglichkeiten.

### Elternteilzeit

Während der Elternteilzeit besteht die Möglichkeit, die Arbeitszeit einmal zu ändern bzw. auch einmal die Lage der Arbeitszeit zu verändern. Grundsätzlich ist eine Meldefrist von zumindest drei Monaten einzuhalten. Im Einvernehmen mit der Firmenleitung kann die Meldefrist verkürzt bzw. ab sofort geändert werden.

### Partnerschaftliche Teilung

Beide Elternteile haben einen Rechtsanspruch auf Elternteilzeit, sofern die sonstigen Voraussetzungen gegeben sind. Wird die Kinderbetreuung partnerschaftlich aufgeteilt, ist es in jenen Fällen, in denen die Öffnungszeiten eingeschränkt werden, einfacher möglich, dass beide Elternteile berufstätig bleiben. Wichtig: Auch in diesen Fällen ist die dreimonatige Meldefrist einzuhalten. Eine Verkürzung bzw. ein Entfall ist wiederum einvernehmlich vereinbar.

### Bildungskarenz/Bildungsteilzeit

Fällt der Betreuungsplatz zur Gänze weg, kann die Vereinbarung einer Bildungskarenz bzw. -teilzeit eine Überbrückung sein. Da viele Weiterbildungsmaßnahmen mittlerweile auch online absolvierbar

sind, ist dies mit der Betreuung oft einfacher lösbar. Voraussetzung: Die Firmenleitung stimmt zu. Es empfiehlt sich, einen Kündigungsschutz zu vereinbaren.

### Dienstverhinderung

Erfahren Eltern ganz kurzfristig von einer Gruppenschließung und ist auch sonst keine geeignete Betreuungsperson vorhanden, haben die Eltern einen Anspruch auf Freistellung nach § 8 Abs 3 des Angestelltengesetzes für verhältnismäßig kurze Zeit (ca. eine Woche). Beide Elternteile haben einen Anspruch, jedoch nicht parallel. Eine ähnliche Bestimmung gibt es für Arbeiterinnen und Arbeiter gemäß § 1154b Abs 5 im Allgemeinen Bürgerlichen Gesetzbuch.

### Unbezahlter Urlaub

Zur Überbrückung ist es jederzeit möglich, einen unbezahlten Urlaub bzw. eine freiwillige Karenz zu vereinbaren. Die Zustimmung

der Firmenleitung ist erforderlich. Zu beachten ist, dass die Karenzierung bzw. der unbezahlte Urlaub für zumindest einen Monat und einen Tag in Anspruch genommen wird, da andernfalls die Beschäftigten die Beiträge für die Sozialversicherung für Arbeitnehmer und Arbeitgeber zu tragen haben. Es ist sinnvoll, einen Kündigungsschutz mitzuvereinbaren. Wird eine Ersatzarbeitskraft eingestellt, ist es eventuell möglich, Weiterbildungsgeld zu beziehen.

### Dringender Handlungsbedarf

Als letzte Konsequenz sehen sich vor allem Mütter gezwungen, eine einvernehmliche Auflösung zu wählen oder gar zu kündigen. Bernadette Pöcheim, Leiterin der AK-Frauenabteilung, findet dies alarmierend: „Die soziale Absicherung ist gerade für Frauen wichtig. Bereits jetzt sind viele Frauen im Alter akut armutsgefährdet.“ Ebenso sei eine temporäre Homeoffice-Lösung mit gleichzeitiger Kinderbetreuung kritisch zu sehen, da die Pandemie gezeigt habe, wie belastend dies für Frauen war. Die Kinderbetreuungssituation in der Steiermark müsse also umgehend verbessert werden.



Dragana Gordic - stock.adobe.com

## ak tipp



### Elternteilzeit nach Bildungskarenz

**AK-Expertin Bianca Liebmann-Kiss erklärt:**

Viele Eltern nehmen nach einer Karenz die Möglichkeit einer Bildungskarenz (BK) wahr. Auch unmittelbar nach Inanspruchnahme einer BK besteht ein Rechtsanspruch auf Elternteilzeit, sofern alle Voraussetzungen vorliegen. Diese sind eine bereits dreijährige Betriebszugehörigkeit (sämtliche Zeiten einer Karenz, auch einer BK und einer freiwilligen Karenz sind anzurechnen) und mehr als 20 Beschäftigte im Betrieb. Es muss die Arbeitszeit um 20 Prozent reduziert und mindestens zwölf Stunden gearbeitet werden.

**Wichtig: Die Meldefrist muss eingehalten werden**

Die Elternteilzeit ist frühestens vier, spätestens drei Monate vor dem Ende der BK bzw. vor dem gewünschten Antritt zu melden. Ab diesem Zeitpunkt besteht ein besonderer Kündigungsschutz. Nach der Elternteilzeit hat man das Recht, zur ursprünglichen Stundenanzahl zurückzukehren.





Massiv überlastete Flughäfen (kl. Bild) und Müllberge mitten in der Anlage sorgten für Ärger.

## Keine Flüge, Hotels des Grauens

Die über 1.300 Anfragen im AK-Konsumentenschutz zum Thema Reise behandelten in etwa zu je einem Drittel Flugbuchungen, Pauschalreisen sowie Onlinereiseplattformen, Mietwägen und Bahnreisen.

Rund 530 Anfragen allein zu Flugbuchungen gab es von Mai bis Mitte September. Vor allem im Juli sorgten massive Verspätungen durch überlastete Flughäfen für Ärger. Viele Flüge wurden auch annulliert: „Meistens aber gerade noch so rechtzeitig, dass keine Entschädigung fällig wurde“, schildert Bettina Schrittwieser, Leiterin des AK-Konsumentenschutzes. Nach Intervention bekamen die Reisenden den Flugpreis retour. Wer aber ein Hotel gesondert gebucht hatte, blieb auf etwaigen Stornogebühren sitzen. Problem: Oft wurden nur Teilstrecken annulliert. In dem Fall mussten sich die Betroffenen häufig selbst um den weiteren Transport küm-

mern. In so einem Fall steht den Betroffenen der Betrag für die nicht erbrachte Leistung, für den Ersatztransport und eine etwaige Entschädigung zu. Auffällig war heuer auch, wie viele Koffer nicht angekommen sind. Im Falle des Nichtaufauchens des Gepäckstückes erhalten Reisende maximal 1.500 Euro erstattet. Generell ist zu sagen, dass bei allen Problemen die Billig-Airlines hervorstechen.

**Onlinereiseplattformen meiden**  
Flugbuchungen über Plattformen stachen bei den Beschwerden auch hervor. Oft boten die Vermittler Flüge an, die bei der Airline gar nicht buchbar waren. „Unser

Rat ist, direkt bei den Airlines zu buchen“, sagt die Expertin.

### Überbuchte Unterkünfte

Bei Pauschalreisen gab es vor allem negative Erfahrungen mit Hotels. „Dieses Jahr hatten wir es erstmals häufig mit überbuchten Hotels zu tun. Die Reisenden bekamen dann ein viel schlechteres Hotel zugewiesen. Nur gegen Aufzahlung wäre ein besseres möglich gewesen“, schildert Schrittwieser. In diesen Fällen wurde der Aufpreis zurück- und ein Schadenersatz wegen entgangener Urlaubsfreude verlangt.

### Hotel zum Davonlaufen

Auch (massive) Mängel in Hotels waren wieder Thema. Ein Fall, der den Konsumentenschützern in Erinnerung geblieben ist: Eine fünfköpfige Familie, die ein Vierstern-Hotel in Hurghada für eine Woche

um 2.300 Euro gebucht hatte. Zimmertür mit Einbruchsspuren, defekte WC-Spülung, Balkontüren nicht versperrbar, der Kinderspielplatz mit kaputten Geräten, Fäkalien im Pool, am Buffet Schimmel. Nach sofortiger Beschwerde vor Ort wurde zwar ein Hotelwechsel angeboten, aber nur gegen einen Aufpreis von 1.500 Euro. „Weil die Mängel bestens dokumentiert sind, verlangen wir den vollen Reisepreis zurück und Schadenersatz“, so Reiseexpertin Birgit Auner.

### Tausende Euro zurück

Die Schadenersatzleistungen pro Person betragen zwischen 250 bis 400 Euro. „Wir haben von allen Akten von Mai bis Mitte September bereits rund 42.000 Euro hereinbringen können. Viele Akten laufen noch“, sagt Schrittwieser. JF

[www.akstmk.at/reise](http://www.akstmk.at/reise)  
Mehr zum Thema

## Maklerprovision für Mietwohnungen fällt

Für Mietwohnungen gilt ab 2023 das Bestellerprinzip: Mieterinnen und Mieter müssen keine Maklerprovision mehr bezahlen.

Eine ebenso weitreichende wie positive Änderung gibt es Anfang kommenden Jahres für Mieterinnen und Mieter. Die Bundesregierung hat für 2023 eine Novelle des Maklergesetzes angekündigt – damit wird in Österreich das sogenannte „Erst-auftraggeberprinzip“ oder auch „Bestellerprinzip“ eingeführt. Das bedeutet: Künftig hat nur noch der- oder diejenige eine Provision zu bezahlen, der oder die einen Makler oder eine Maklerin beauftragt hat.

### Vermieter in der Pflicht

„Im Normalfall ist der Vermieter derjenige, der einen Makler beauftragt. Bisher war es so, dass der Mieter bei Einschalten eines Maklers immer provisionspflichtig geworden ist“, erklärt AK-Experte Karl Raith. „Jetzt wird der Spieß umgedreht: Der Vermieter ist der ‚Besteller‘ – dadurch trifft jetzt ihn die Provisionspflicht“, betont Raith. Mieterinnen und Mieter, die auf der Suche nach einer Wohnung selbst einen Makler beauftragen, gelten natürlich

selbst als Bestellerin bzw. Besteller – und sind folglich auch provisionspflichtig.

### Gilt nur für Mietwohnungen

Derzeit kann bei einer Wohnung, deren Mietdauer bis zu drei Jahren befristet ist, eine Maklerprovision in Höhe einer Bruttomonatsmiete anfallen. Bei längeren Mietverhältnissen sind bis zu zwei Bruttomonatsmieten Provision möglich. Mit dem Bestellerprinzip, das sich am Vorbild Deutschlands orientiert, ändert sich das nun – zumindest

aus der Sicht von Mieterinnen und Mietern. Von der Gesetzesänderung betroffen sind übrigens nur Mietwohnungen, nicht Kaufverträge für Eigentumswohnungen oder Häuser.

### Warten mit der Wohnungssuche

Für Menschen, die aktuell auf Wohnungssuche sind, hat Raith einen Tipp parat: „Wer die Möglichkeit hat, sollte mit der Anmietung einer neuen Wohnung zuwarten, bis die neue Regelung in Kraft tritt.“ DW

[www.akstmk.at/konsument](http://www.akstmk.at/konsument)  
Mehr zum Thema

## AK-Klage: BAWAG zahlt Entgelte zurück

Die AK klagte gegen mehr als 80 Klauseln in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der BAWAG und bekam vom Obersten Gerichtshof recht. Die Bank zahlt Kundinnen und Kunden Entgelte auf Antrag zurück.

Der OGH hat der AK-Klage gegen Klauseln in AGB und Verträgen der BAWAG in weiten Teilen recht gegeben. Als rechtswidrig beurteilte der OGH etwa Entgelte für Einzahlungen am Automaten auf Fremdkonten, für die Nachbestellung des PINs für Konto- und Kreditkarten in der Filiale sowie für Kontoauszüge auf Papier und über Kontoauszugsdrucker. Die BAWAG zahlt nun diese Entgelte zurück und leistet eine pauschale Entschädigung in Höhe von 50 Euro. Eine weitere Klage der AK betraf die Löschungskündigung bei Hypothekarkrediten: Laut OGH ist es rechtswidrig, dass Kreditnehme-

rinnen und -nehmer ein Entgelt in Höhe von 130 Euro für die Löschung des Pfandrechts der Bank aus dem Grundbuch zu zahlen hatten. Auch diese Kosten zahlt die BAWAG auf Antrag zurück. Von der Refundierungsaktion potenziell betroffen sind Kundinnen und Kunden, die von 1.7.2018 bis 30.4.2022 über mindestens sechs Monate ein Giro- bzw. Onlinekonto bei der BAWAG oder easybank besaßen, eine Kreditkarte erworben oder Hypothekarkredite abgeschlossen haben. Die Refundierung kann mittels Formular auf [www.bawag.at](http://www.bawag.at) oder in den Filialen beantragt werden. DW

## Betrug mit Bank-SMS: Tausende Euro weg

Nachdem sie eine „gefälschte“ SMS ihrer Bank erhalten hatte, buchten Unbekannte mehr als 13.000 Euro vom Konto einer Obersteirerin ab – obwohl die Frau nicht auf die SMS reagiert hatte. Die Arbeiterkammer konnte helfen.

Die betroffene Frau besitzt bei der obersteirischen Filiale eines Salzburger Bankenverbands ein Spar- und ein Girokonto und erhält regelmäßig SMS-Benachrichtigungen von ihrer Bank. Eines Tages bekam die Frau eine täuschend echte Nachricht mit der Aufforderung, einen „Aktualisierungs-Link“ zu öffnen. Da sie skeptisch war, öffnete sie den Link nicht. „Trotzdem wurden ihr insgesamt 13.255 Euro in mehreren Einzelüberweisungen vom Konto abgeräumt. Wie die Betrüger zu den Daten gekommen sind, wissen wir nicht“, sagt AK-Konsumentenschützerin Sandra Battisti.

Die Frau schaltete die AK ein, worauf die Bank zunächst anbot, die Hälfte des Schadens zu ersetzen. Nach neuerlicher Intervention durch die AK erklärte sich die Bank bereit, eine Summe von 9.500 Euro zu übernehmen. Die Kundin lehnte ab: „Die Frau hat keinen Link angeklickt, somit lag kein Selbstverschulden vor, die Frau war aus der Haftung“, so Battisti. Als die AK ankündigte, vor Gericht zu gehen, lenkte die Bank ein und übernahm den gesamten Schaden. Battisti appelliert, bei SMS oder E-Mails vorsichtig zu sein: „Klicken Sie keine Links an und geben Sie keine Daten ein.“ DW

# Spielsucht - eine Geißel der Menschheit

Ein Teufelskreis aus Lug, Trug, Verzweiflung, Familien werden ins Unglück gestürzt. Von etwa 82.000 Menschen spricht die Statistik, die an dieser Krankheit – und Spielsucht ist eine ernste Erkrankung – leiden. Gut 10.000 davon setzen in der Steiermark täglich ihre Existenz aufs Spiel. Zumeist ohne dass die Angehörigen davon etwas mitbekommen. Auf 1,7 Milliarden Umsatz kommt die Glücksspielbranche jährlich, 30 Prozent davon, etwa 500 Millionen entfallen dabei mittlerweile auf Sportwetten. Und da sind wir schon mitten im Thema. Im Dezember startet die Fußball-WM in Qatar, just zur Zeit, wenn das Weihnachtsgeld auf den Konten landet ...

Der „Gesundheitsfonds Steiermark“ ist auf vielen Ebenen in Sachen Sucht engagiert (siehe Info-Kasten b.a.s. betrifft Abhängigkeit und Sucht), eine davon wiederum ist die Fachstelle für Glücksspielsucht. Und hier wie-

derum gibt's einen besonderen Schwerpunkt. Gerald Pfeiffer, von Spielsucht geheilter Ex-Geschäftsführer, hält in Institutionen, Schulen, Firmen, eloquent-eindrängliche Vorträge zum Thema. Die AK Steiermark unterstützt

diese Initiative. „Es ist unsere gesellschaftliche Verantwortung, diesem Thema einen größeren Stellenwert zu geben. Immer öfter werden unsere Beratungsstellen mit dramatischen Schicksalen konfrontiert, die durch Spielsucht

entstehen“, so AK-Präsident Josef Pessler. Für Betriebe gibt es die Möglichkeit, unter office@fachstelle-gluecksspielsucht.at einen von 20 Vorträgen zu buchen. Aber zurück zu Gerald Pfeiffer und sein bewegt-bewegendes Leben mit der Sucht. Im Gespräch erzählt er, wie er aus dem Teufelskreis ausbrechen hat können.

**Sie sind in Ihrer Schilderung sehr authentisch, man wird ja nicht bewusst pathologischer Spieler, wie sind Sie hineingerutscht?**

**Gerald Pfeiffer:** Private und berufliche Probleme, ein bissl Einsamkeit. In so einer leicht depressiven Phase saß ich allein in einem Lokal und da stand der Automat im Eck. Er hat mich angelächelt, wenn sie so wollen ...

**So einfach?**

**Pfeiffer:** Ja, wenn die Einsamkeit gekommen ist, dann hab ich gewusst, da im Wirtshaus, da wartet wer auf mich ...

**Und weiter?**

**Pfeiffer:** Ich hab damals ganz gut



Gerald Pfeiffer, Berufspädagoge und Ex-Spielsüchtiger

## zak info

500 Millionen im Jahr werden in Österreich mit Sportwetten umgesetzt. In Kooperation mit der AK Steiermark vergibt die Fachstelle für Glücksspielsucht noch 20 Vorträge für steirische Betriebe zum Thema Glücksspiel und seine Gefahren mit Berufspädagogen und Ex-Spielsüchtigen Gerald Pfeiffer.

Anmeldungen: [office@fachstelle-gluecksspielsucht.at](mailto:office@fachstelle-gluecksspielsucht.at)

verdient, für mich selbst argumentiert (oder mich selbst betrogen): Ist ja mein Geld, ich könnt ja auch teure Urlaube machen, ein teures Auto kaufen. Dann der Klassiker: Konto überzogen, Kredit zum Abdecken, den Rest verspielt. Dass ich spielsüchtig bin, das ist bei mir nicht angekommen.

**Ein Korrektiv hat es nicht gegeben?**

**Pfeiffer:** Im Juni 2000 bin ich mit meiner Frau zusammengekommen, wir haben in der gleichen Firma gearbeitet, sie ist schwanger geworden. So geht's nicht weiter, war der Gedanke, ich muss aufhören. Bis dahin hat niemand gewusst, dass ich Spieler bin.

**Hat offensichtlich nicht geklappt?**

**Pfeiffer:** Zuerst schon, ich war in der Firma noch dazu für Finanzen zuständig – Spieler und Geld, das passt nicht zusammen. Von einem auf den anderen Tag hab ich aufgehört ...

**Respekt, aber ...**

**Pfeiffer:** Drei Jahre war ich clean. Siehst, kein Problem du kannst



„Spielsucht dümpelt im Verborgenen, reißt Familien ins Unglück. Sie ist eine Krankheit wie jede andere Sucht auch. Als „Gesundheitsfonds Steiermark“ haben wir die Aufgabe, aufzuklären und entsprechende Angebote zur Verfügung zu stellen.“

Michael Koren (l.)/Bernd Leinich, Geschäftsführer Gesundheitsfonds Steiermark

jederzeit aufhören, hast alles im Griff!

**Wie ging's weiter?**

**Pfeiffer:** Nach diesen drei Jahren war ich einmal mit Freunden unterwegs. In einem Wettlokal wollten wir ein Match schauen. Das war fad, wir haben auf Hunderennen gewettet. Freunde haben gewonnen, ich nicht, ein paar hundert Euro sind beim

Wettbüro in der Kassa geblieben.

**Der Beginn dessen, was man Teufelskreis nennt?**

**Pfeiffer:** Richtig, ich hol mir das Verlorene zurück. Schon am nächsten Tag! Ein beruflicher Termin dauerte kürzer als gedacht, also wieder in ein Lokal, dort stand mein Freund, der Automat ...

**Der Schalter war umgelegt?**

**Pfeiffer:** Man schlittert hinein, niemand durfte wissen, dass ich spielsüchtig bin. Wenn das Geld aus war, dann hab ich begonnen, in die Firmenkasse zu greifen, ich war ja schließlich für Finanzen zuständig ...

**Das hat niemand bemerkt?**

**Pfeiffer:** Nein, man unternimmt ja alles, um zu vertuschen. Ich hab mit meinen Hobbies aufgehört, man braucht Zeit fürs Spielen. Dem Stammtisch habe ich gesagt, ich muss um 10 daheim sein, in Wahrheit bin ich ins Casino gegangen, meiner Frau wiederum habe ich vorgegaukelt, wie lustig es am Stammtisch war ...

Ich hab alle angelogen und immer wieder Geld aus der Kassa genommen. Buch geführt habe ich, weil ich dachte mir ja, ich zahl eh alles wieder zurück.

**Also kriminelle Energien entwickelt?**

**Pfeiffer:** Dahingehend, dass ich Scheinrechnungen gestellt habe. Und natür-

lich wieder einen Kredit aufgenommen, meine Eigentumswohnung besichert habe ...

**Das geht aber nicht lange gut?**

**Pfeiffer:** Man lebt in zwei Welten, der realen und der Scheinwelt des Spielens. Mit dem Geld ist es immer problematischer geworden, sogar meine Kreditkarten sind eingezogen worden. Ich hab dann immer für mich gerechnet. Wie

viel ist meine Wohnung wert, die verkaufe ich, dann kann ich alles zurückzahlen.

**Und irgendwann ist diese Rechnung nicht mehr aufgegangen?**

**Pfeiffer:** Das auch. Aber man kann sich nicht mehr in den Spiegel schauen. Alle vertrauen dir, und du bist so ein Schweinehund. Du willst alles auf den Tisch legen und suchst Ausflüchte, es nicht zu tun. Das Kind hat Geburtstag, den willst du nicht versauen. Weihnachten, da geht's nicht. Der Bruder der Frau wird schwer krank, da kannst du auch nicht zusätzlich dein Problem abladen. Alles Ausflüchte! Und dann hat meine Frau einen Urlaub gebucht. Nach Kroatien, die Woche noch mit der Familie verbringen, und dann ...

**Sie haben an Selbstmord gedacht?**

**Pfeiffer:** Finalisieren hat das damals in meiner verquerten Gedankenwelt geheißt. Es hat nicht viele Optionen gegeben. Entweder ich stelle mich, gehe zum Anwalt oder zur Polizei, oder ich verlasse Österreich, oder überhaupt die Welt ...

**Letzteres haben Sie zum Glück nicht getan...**

**Pfeiffer:** Es war ein emotional-dramatischer Tag. Ich hab mich in der Firma und bei der Familie „abgemeldet“, bin durch die Gegend gefahren. Hab dann begonnen, Briefe zu schreiben, an die Familie,



„Es ist unsere gesellschaftliche Verantwortung, diesem Thema Stellenwert zu geben. Immer öfter werden unsere Beratungsstellen mit dramatischen Schicksalen konfrontiert, die durch Spielsucht ausgelöst werden.“

Josef Pessler, AK-Präsident

an die Firma, in denen ich mich für das, was ich verbochen habe entschuldigt habe. Davor habe ich noch einem befreundeten Steuerberater gebeichtet.

**Quasi Ihr Lebensretter?**

**Pfeiffer:** Irgendwie schon! Er hat mir einen Anwalt genannt, der mir sofort einen Termin eingeräumt hat. Dort habe ich alle Unterlagen deponiert, was ich veruntreut habe. Und der hat für mich den prägenden Satz gesprochen: „Spielsucht ist eine Krankheit, da tut man Dinge, die kann man sich selber nicht erklären.“

**Und dann das Großreinmachen?**

**Pfeiffer:** Ja, Beichte bei meiner Frau, den Eltern – alle waren großartig, Unterstützung überall. Ich bin natürlich auch verurteilt worden. Ein Jahr unbeding, zwei Jahre auf Bewährung. Dann Therapien, dazu hab ich eine Berufsausbildung zum Sozial- und Berufspädagogen gemacht, auch eine Schweißerlehre.

Der Tag, an dem ich alles auf den Tisch gelegt habe, war übrigens ein 24. Juli – der schlimmste Tag in meinem Leben, aber auch der beste, denn seit damals bin ich spielfrei ...

## zak info

**Beratungseinrichtungen der Suchthilfe Steiermark für Betroffene und Angehörige – anonym und kostenfrei**

- Fachstelle Glücksspielsucht Steiermark: [www.fachstelle-gluecksspiel.at](http://www.fachstelle-gluecksspiel.at)
- b.a.s. – Steirische Gesellschaft für Suchtfragen: [www.bas.at](http://www.bas.at)
- Drogenberatung des Landes: [www.drogenberatung.steiermark.at](http://www.drogenberatung.steiermark.at)
- Hilfswerk Steiermark: [www.hilfswerk-steiermark.at](http://www.hilfswerk-steiermark.at)
- SMZ Liebenau – Sozialmedizinisches Zentrum: [www.smz.at](http://www.smz.at)
- Suchtberatung Obersteiermark: [www.suchtberatung-obersteiermark.at](http://www.suchtberatung-obersteiermark.at)
- PSN – Psychosoziales Netzwerk: [www.psn.or.at](http://www.psn.or.at)
- Schuldnerberatung Steiermark: [www.sbstmk.at](http://www.sbstmk.at)

# Personalnot: Wartelisten bei mobilen Pflegediensten



Die Personalnot bei Gesundheit und Pflege betrifft alle Bereiche. Auch bei den mobilen Pflege- und Betreuungsdiensten gibt es so wenig freie Kapazitäten, dass Wartelisten angelegt werden müssen.

Personalnot gibt es nicht nur in Spitälern und Pflegeheimen, sondern auch bei den mobilen Pflegediensten. Viele Ratsuchende bei der AK-Pflegeberatung sind verzweifelt, wenn es um Unterstützung durch einen mobilen Pflegedienst geht. Oft sind AK-Mitglieder überraschend mit einem Pflegefall in der Familie konfrontiert, weil nach einem Spitalsaufenthalt eines Angehörigen ein Leben zu Hause wieder möglich und auch gewünscht ist.

Pflegebedürftige können sich häufig nur auf Wartelisten setzen lassen. In der Zwischenzeit sind die berufstätigen Angehörigen gezwungen, innerfamiliär die Betreuung und Pflege zu gewährleisten. Eine schwierige Situation für alle Beteiligten. In manchem Fall kann eine Pflegekarenz die Zeit überbrücken helfen.

**Ansprechpartner und Kosten**  
In den steirischen Regionen werden die mobilen Pflege- und Betreuungsdienste und die Hauskrankenpflege von fünf vom Land anerkannten Organisationen erbracht: Caritas, Hilfswerk Steiermark, Österreichisches Rotes Kreuz, SMP-Sozialmedizinischer Pflegedienst und Volkshilfe Steiermark. Die Zuständigkeit ist nach Regionen aufgeteilt, die AK hilft hier weiter. Der Kostenbeitrag ist sozial gestaffelt und hängt vom jeweiligen Einkommen ab. Die Höhe des Selbstbehalts ist auch davon abhängig, welcher Dienst zum Einsatz kommt: Diplompflegeperson, Pflegeassistentin oder Heimhilfe. Die darüber hinausgehenden Kosten (bis zu zwei Drittel) tragen das Land und die Wohnsitzgemeinde. Die Stadt Graz bietet eine zusätzliche Unterstützung an. Es gibt regionale Unterschiede bei der Verfügbarkeit der Dienste. Die Fachleute der Arbeiterkammer raten, sich rechtzeitig bei der AK-Pflegeberatung die wichtigsten Informationen zu holen und alle Möglichkeiten abzuklären.

hängig, welcher Dienst zum Einsatz kommt: Diplompflegeperson, Pflegeassistentin oder Heimhilfe. Die darüber hinausgehenden Kosten (bis zu zwei Drittel) tragen das Land und die Wohnsitzgemeinde. Die Stadt Graz bietet eine zusätzliche Unterstützung an. Es gibt regionale Unterschiede bei der Verfügbarkeit der Dienste. Die Fachleute der Arbeiterkammer raten, sich rechtzeitig bei der AK-Pflegeberatung die wichtigsten Informationen zu holen und alle Möglichkeiten abzuklären.

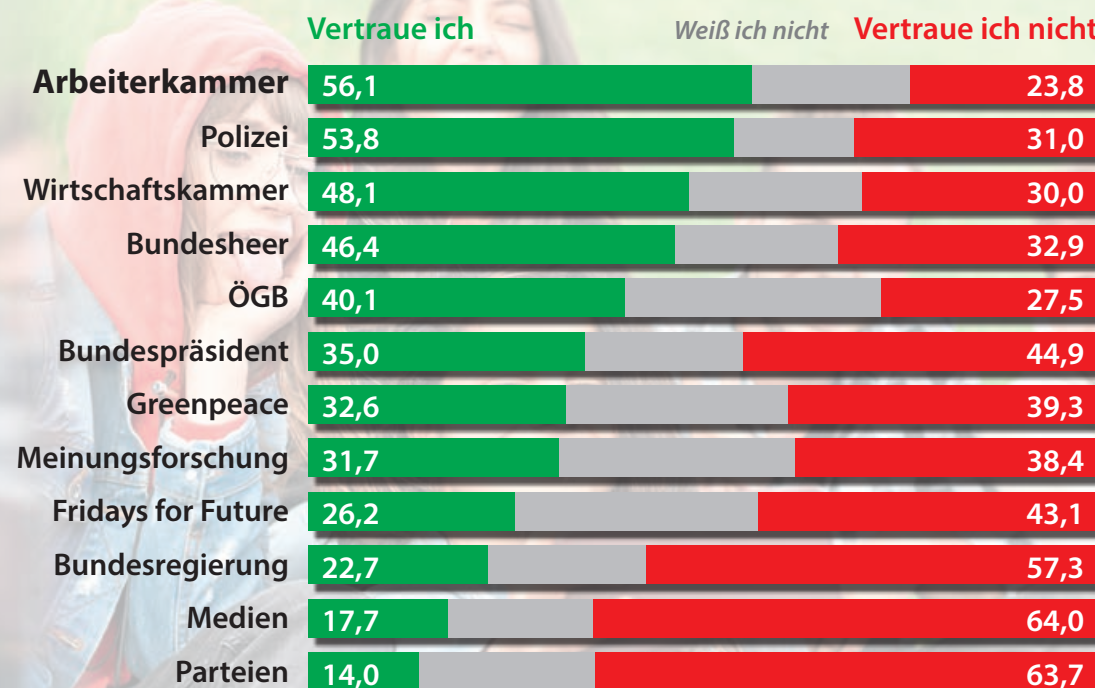
[www.akstmk.at/pflege](http://www.akstmk.at/pflege)  
Mehr zum Thema

# Bildung & Wissen

Seite 21 – 27

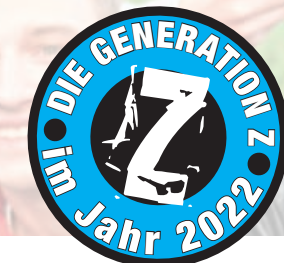
[www.akstmk.at/diak](http://www.akstmk.at/diak)

Mehr zum Thema



Junge Menschen verlassen sich in erster Linie auf Institutionen, die in Krisensituationen praktische Hilfeleistungen erbringen.

Quelle: Institut für Jugendkulturforschung



## Generation Z vertraut der AK

Die heute 16- bis 29-Jährigen werden der sogenannten „Generation Z“ zugezählt. Diese Generation zeichnet sich dadurch aus, dass sie überwiegend sicherheitsorientiert ist und ein berechenbares Leben führen will – so wie ihre Eltern.

Untersucht man das Vertrauen der jungen Österreicher in staatliche und gesellschaftliche Institutionen, so zeigt sich, dass sich diese in erster Linie auf jene verlassen, die in konkreten Krisen- oder Problemsituationen praktische Hilfsleistungen erbringen können und durch ihre Macht und ihren Einfluss die Interessen ihrer Mitglieder gegenüber Gegnern und Widersachern durchzusetzen in der Lage sind. Dementsprechend ist das Vertrauen der jungen Menschen in Arbeiterkammer, Polizei, Wirtschaftskammer, Bundesheer und Gewerkschaften am größten. Das zeigt die aktuelle Studie „Generation Z – Eine Krisengeneration ist nicht unterzukriegen“ der T-Factory Trendagentur in Kooperation mit dem Institut für Ju-

gendkulturforschung auf. Dort, wo der Bereich des Politischen beginnt, überwiegt anstelle des Vertrauens das Misstrauen. Katastrophal wird die Situation, wenn man sich den Medien und den politischen Parteien zuwendet: Jeweils 2/3 misstrauen den Institutionen, die unter diesen Überbegriffen subsumiert werden.

**Sehnsucht nach Leben der Eltern**  
Laut der Studie nutzen die Angehörigen der Generation Z häufig das Wort „Planungssicherheit“. Sie beneiden ihre Eltern um die Zeiten, in denen diese ihren Start ins Leben absolvieren durften, die 1970er und 1980er Jahre. Diese Dekaden werden von ihnen idealisiert. Man bezeichnet die Generation Z deshalb auch als „retrotopische Generation“. Damit ist gemeint, dass sie utopische Vorstellungen, zu deren Schöpfung Jugendliche und junge Erwachsene neigen, nicht auf die Zukunft, sondern auf die Vergangenheit projiziert. Wenn sie davon schwärmen, dass ihre Eltern noch einen sicheren Job hatten, deshalb von der Bank großzügige Kredite bekamen, mit denen sie

sich ein schönes Eigenheim bauen konnten, dann ist dieses romantische Narrativ auch mit Wehmut verbunden. Die Eltern konnten noch ein Leben führen, das ihnen verschlossen ist.

**Krise folgt Krise – Jugendzeit geht verloren**  
Es wäre aber vermessen, die heute lebenden Jugendlichen als wehleidig zu bezeichnen. Denn sie sind tatsächlich von Umständen gepeinig, die es durchaus rechtfertigen, sie als „Generation Krise“ zu bezeichnen. Und diese Krise hat gleich mehrere Dimensionen. An den Höhepunkten der Corona-Krise sperrte man die Jugendlichen in den Familienwohnungen ein, wodurch sie wertvolle Zeit ihrer Jugendphase verloren. Bei vielen Jugendlichen entstand der Eindruck, dass ihnen ein direkter Übergang von der Kindheit ins Erwachsenenleben zugemutet wurde, ohne den Genuss des freizügigen Zwischenstücks, der Jugend. Und auf die Corona-Krise folgte eine ökonomische Krise, zu der sich nun auch noch durch den Krieg eine europäische Friedenskrise hinzugesellt hat.

### Nachhaltig mit der VHS – kostenlose Webinarreihe

Im Rahmen der nachhaltigen Entwicklung bietet die VHS Steiermark in Kooperation mit ecoversum und dem Land Steiermark eine überregionale, kostenlose Webinar-Workshop-Reihe an:

- 10.11.2022: **Energiearmut-Energiekosten**
- 17.11.2022: **Heizungstausch – raus aus Öl & Gas**
- 23.11.2022: **Energiesparen im Haushalt**
- 24.11.2022: **Photovoltaik-Kraft der Sonne**

**Beginn:** jeweils 16.30 Uhr, ONLINE  
**Anmeldung:** [www.vhsstmk.at](http://www.vhsstmk.at)  
(in die Suchmaske „nachhaltig“ eingeben)

**Auszeichnung: Klimafreundlicher Bildungsstandort**  
Die VHS nimmt aktiv am Klimaschutzplan Steiermark teil und setzt sich mit einem großen Maßnahmenpaket für Umweltschutz und Ressourcenschonung ein. Sie hat die Wichtigkeit der Nachhaltigkeit und des Klimaschutzes in ihrem Leitbild verankert und ist dafür im Oktober als „Ich tu's-Bildungspartner\*in“ ausgezeichnet worden. Diese Auszeichnung erhalten steirische Institutionen der Erwachsenenbildung, die sich einem Klimacheck unterzogen haben – für Einsparungen und Qualitätsverbesserungen. Zudem erweitert die VHS Steiermark ihre Umsetzungsstrategie um die Nachhaltigkeitsziele der UN-Agenda 2030.



ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



Wo der Spaß niemals zu kurz kommt...



Mehr unter [www.vhsstmk.at](http://www.vhsstmk.at)

ak tipp



**Finanzielle Hilfe zur Teilnahme an Schulveranstaltungen**

**AK-Expertin Katrin Hochstrasser erklärt:**

Voraussetzungen für Schülerunterstützungen zur Teilnahme an Schulveranstaltungen sind die österreichische Staatsbürgerschaft des Schulkindes, die EU-/EWR-Staatsbürgerschaft oder die Drittstaatsangehörigkeit. Besucht werden muss eine AHS bzw. eine BMS, BMHS oder auch BA-FEP. Die soziale Notwendigkeit im Sinne des Schülerbeihilfengesetzes muss gegeben sein. Der Höchstbeitrag beträgt 180 Euro – die Antragsfrist endet am 30. April des betreffenden Schuljahres. Die Teilnahme an einer mindestens fünftägigen Schulveranstaltung (Sport-, Projektwoche, Abschlusslehrfahrt, Schüleraustausch usw.) ist Grundvoraussetzung.

**Wie funktioniert die Antragstellung?**

Die Antragsformulare samt Beiblättern und Elternmerkblatt liegen in den Schulen auf.

[schuelerbeihilfen.bmbf.gv.at](http://schuelerbeihilfen.bmbf.gv.at)  
Formular zum Download

# Studieren trotz Job kaum mehr leistbar

Die meisten Studierenden finanzieren zumindest einen Teil ihres Studiums selbst. Durch die Corona-Pandemie und die Inflations- und Teuerungswelle können sie sich das aber kaum mehr leisten.

Thomas M. (26), Student der Rechtswissenschaften und mit 20 Stunden im Handel beschäftigt, musste sein Studium auf Eis legen, da er die immer höher werdenden Lebenshaltungskosten durch die Teilzeitbeschäftigung nicht mehr abdecken kann. Die Familienbeihilfe ist ab dem 25. Lebensjahr entfallen, das Stipendium wurde ihm gekürzt, da er im Sommer die Zuverdienstgrenze überschritten hat und die Gebühren für das WG-Zimmer in Graz steigen – für Thomas M. ist das Studium nicht mehr leistbar. Sein Fall ist einer von vielen, die aktuell in der AK-Bildungsberatung auftauchen.

„Trotz aller Hilfestellung seitens der Bildungsberatung ist es für ihn im Moment nicht möglich weiterzustudieren“, verzweifelt auch AK-Bildungsexpertin Katrin Hochstrasser an der „alarmierenden“ Situation.

**Je mehr Arbeit, desto weniger Uni**  
Die meisten Studentinnen und Studenten arbeiten, um leben und studieren zu können. Je älter die Studierenden sind, desto höher ist auch die Wahrscheinlichkeit, dass sie einer Erwerbstätigkeit nachgehen. Doch hier beginnt leider auch der Teufelskreis – je mehr gearbeitet wird, desto weniger Zeit kann

in das Studium investiert werden. Damit nimmt auch die Dauer des Studiums entsprechend zu und die Studiosi sind dadurch meist gezwungen, noch mehr zu arbeiten – auch durch den möglichen Entfall der Familien- bzw. Studienbeihilfe.

**Bildung (noch immer) vererbt**  
Außerdem lässt sich die Aussage, dass Bildung vererbt wird, noch immer verifizieren. Bildung, berufliche Position und Einkommen der Eltern stehen in engem Zusammenhang mit dem gewählten Bildungsweg der Kinder – zunächst an den Schulen, aber noch mehr im universitären Bereich. So haben Kinder aus Akademikerfamilien eine wesentlich höhere Abschlussquote – egal in welchem Studium – und gleichzeitig eine geringere Drop-out-Rate.

# Schulskosten: Bildung wird immer teurer

**Eine neue Schultasche, Hefte und Stifte, Skikurs, Ausflüge oder Nachhilfe – Schule kostet! Wie viel ein Schuljahr aber wirklich kostet, bleibt oft verborgen.**

Jede vierte Familie kann sich die Kosten für EDV voraussichtlich nicht mehr leisten, ähnlich viele planen Einsparungen bei Nachhilfe sowie kultureller Beteiligung. Auch bei Schulmaterialien, -gebühren und -ausflügen sehen sich bis zu 14 Prozent der Eltern nicht im Stande, diese zu finanzieren. Jede fünfte Familie, deren Kind eine Form der Ganztagesbetreuung besucht, gibt an, sich diese nicht mehr leisten zu können. „Wir sehen das vor allem in den Beratungen, wenn dreitägige

Kennenlertage 600 Euro kosten“, schildert AK-Bildungsexpertin Katrin Hochstrasser.

**Zielgerichtete Hilfen nötig**  
Im August 2022 wurde zusätzlich zur Familienbeihilfe pro Kind ein Bonus einmalig ausbezahlt. „Das ist eine begrüßenswerte Entscheidung, allerdings kann dies nur ein Tropfen auf den heißen Stein sein“, sagt Hochstrasser. Wichtig wären zielgerichtete Hilfen, die zumindest über die Schülerbeihilfe hinaus etwas kompensieren.



Die Kosten für Schulschulskurse stellen immer mehr Eltern vor finanzielle Probleme, die Kinder leiden mit.

# Power Food – Gesundes (auch für die Seele)



ernährungstipps

Dr. Michaela Felbinger

**Zugegeben – man kann wohl sagen, wir haben schon bessere Zeiten gesehen. Ändern kann man daran im Moment wenig. Umso wichtiger ist es, das Gleichgewicht zu erhalten. Gesundes Essen kann (zumindest etwas) unterstützen.**

**Das „Glückshormon“ Serotonin**  
Ja, das gibt's tatsächlich. Serotonin ist der Wunderwuzzi. Wichtig für die Gehirnfunktion, wirkt es auch stressdämpfend und beeinflusst unser Gemüt positiv. Wir brauchen also Serotonin als Unterstützer für mehr Gelassenheit und gute Laune. Serotonin wird im Gehirn gebildet, benötigt dazu aber sozusagen als Grundstoff zusätzliche Substanzen, die eine Bildung erst ermöglichen. Einer der wichtigsten Vorläufer von Serotonin ist Tryptophan. Ohne diesen Eiweißbaustoff geht gar nichts.

denn der gesamte Mix wird für die Serotoninbildung benötigt.

**Wie bitte – Kartoffel mit Ei?**  
Um eine ausreichende Serotoninbildung im Gehirn zu ermöglichen, genügt es nicht, tryptophanhaltige Lebensmittel zu essen. Denn es sind Kohlenhydrate als Helfer notwendig, damit Tryptophan überhaupt ins Gehirn gelangen kann.

**Also warum Kartoffel mit Ei?**  
Die Kombination ist ideal: Das Kohlenhydrat der Kartoffel und das Eigelb des Eies.

Weitere Top-Varianten: Am Abend eine Tasse Milch mit einem Löffel Honig – um die beruhigende Wirkung wussten schon unsere Großmütter.

Wenn das alles nicht schmeckt: ein Käsebrot. Und – die Banane liefert gleich alles mit: Sie enthält Kohlenhydrate und Tryptophan.

Noch ein Wort zu den Kohlenhydraten: Zucker ist damit nicht gemeint, sondern komplexe Kohlenhydrate wie etwa Getreideprodukte (besonders wertvoll als Vollkorn), Reis, Kartoffel, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst.

**Abgesehen vom Thema Serotonin – Ein Plädoyer für den Hafer**  
Hafer gilt mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen als klassisches ner-

venstärkendes Getreide. Gerade jetzt im Herbst und Winter den Tag mit einem wärmenden Porridge zu beginnen lohnt sich.

Geht auch ganz einfach und schnell: Feinblättrige Haferflocken in Milch oder Wasser weich kochen, eine Prise Salz nicht vergessen und mit Gewürzen wie etwa Zimt, Kardamom, Sternanis und wer will auch mit Obst verfeinern.

Die alte Weisheit „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ hat immer noch Gültigkeit. Eigentlich ist sie top-modern.

Und zum Schluss noch Obst- und Gemüsetipps für den Herbst:

**Kürbis**  
Reich an Kalzium und je nach Sorte stecken reichlich Vitamine drin. Er wirkt entwässernd und verdauungsfördernd, hat kaum Kalorien und schmeckt – beispielsweise als knusprige Backofen-Pommes mit Origano und Salz, aber auch als Suppe mit Ingwer vorzüglich.

**Weintrauben**  
Unsere Isabella etwa enthält ganz viele Flavonoide, die sich positiv auf Blutgefäße und damit unser Herzkreislauf-System auswirken.

**Sellerie**  
Sie ist vielleicht nicht gerade beliebt, aber sie enthält viel Vitamin A, B, C und E. Gepresst mit Apfelsaft vermischt etwa, eine herrliche Bombe. Wohl bekomm's!

E-Mail: [M.Felbinger@m Mozartpraxis.at](mailto:M.Felbinger@m Mozartpraxis.at)

**Wo ist viel Tryptophan drin?**

Vorweg – der Körper kann es nicht selbst produzieren, es muss über die Nahrung aufgenommen werden.

Milch und Milchprodukte, Käse (ideal Parmesan, Emmentaler oder Edamer), Eier, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen, Kakao sowie Nüsse sind reich an Tryptophan.

Auch Obst, besonders die Banane oder Datteln und Feigen, aber auch Getreide etwa Hafer, Hirse, Dinkel haben einiges zu bieten. Man sieht: Eine vielfältige, ausgewogene Ernährung sorgt für ausreichend Tryptophan. Und zusätzlich für ausreichend Vitamine und Mineralstoffe. Wichtig,



Der Kürbis ist reich an Kalzium und je nach Sorte stecken reichlich Vitamine drinnen.

lesen sehen hören

www.akstmk.at/bibliothek



C. H. Beck

Sachbuch: Thomas Piketty – Eine kurze Geschichte der Gleichheit. C.H. Beck. 264 Seiten.

Der französische Ökonom Thomas Piketty widmet sich in seinem neuen Buch der Geschichte der Demokratie und versteht sie als fortwährende Überwindung der Ungleichheit. Die Kernthese des ungewöhnlich dünnen Bandes lautet „Mehr Gleichheit ist möglich“ und widerspricht der breiten These, dass Ungleichheit ein Effekt des technischen Fortschrittes sei. Detailliert und historisch fundiert, erläutert Piketty, wie der Kampf um Gleichheit und Gerechtigkeit über die Jahrhunderte erfolgreich geführt wurde und welche utopischen – im besten Sinne des Wortes – Maßnahmen für mehr Gleichheit noch notwendig sind.

Hörbuch: Richard David Precht – Freiheit für alle. Das Ende der Arbeit wie wir sie kannten. 2 mp3-CDs, ca. 855 Minuten.

Arbeit ist und war lange Zeit das Paradigma der westlichen Gesellschaften, doch in den letzten Jahren sind massive Veränderungen feststellbar. Digitalisierung und Automatisierung machen ganze Berufszweige obsolet. Aber was ist Arbeit überhaupt? Welchen Zweck erfüllt sie gesellschaftlich? Precht zeigt viele erfrischende Neuzugänge und lässt die Hörer hier an seiner Vision einer neuen „Sinngesellschaft“ teilhaben. Kernpunkt dabei ist das bedingungslose Grundeinkommen, für das er verschiedene Modelle und Finanzierungsvorschläge präsentiert.



der Hörverlag



Edition Nautilus

Sachbuch: Mareile Pfannebecker, James Smith – Alles ist Arbeit. Mühe und Lust am Ende des Kapitalismus. Edition Nautilus. 224 Seiten.

Ein bekanntes Schlagwort in der globalisierten Wirtschaft lautet: „Wir müssen als Land konkurrenzfähig bleiben.“ Die Folgen nach Mareile Pfannebecker und James Smith lauten: Missbeschäftigung und Entschäftigung – also prekäre Arbeitsverhältnisse und Arbeitslosigkeit, während sich gleichzeitig die „Lebensarbeit“ etabliert hat. Bei der Benutzung von Social Media trainieren wir Algorithmen in unseren Sehnsüchten, Wünschen und Vorstellungen, wodurch irgendwo durch Werbung Geld verdient wird. Das Autorenduo ist der Meinung, dass die neuen Technologien in ihrer Rolle neu definiert werden müssen.

Roman: Douglas Preston, Lincoln Child – Old Bones. Die Toten von Roswell. Knauer. 411 Seiten.

Der dritte gemeinsame Fall von Archäologin Nora Kelly und FBI-Special Agent Corrie Swanson (natürlich ausgebildet von Pen-dergast). Ein Multimilliardär plant eine archäologische Ausgrabung in Roswell, New Mexico, wo 1947 ein UFO abgestürzt sein soll. Doch statt auf außerirdische Artefakte stoßt das Team auf zwei Mordopfer und eine verschollen geglaubte Maschine aus der Zeit der Entwicklung der Wasserstoffbombe. Flugs geraten Dr. Kelly und Agentin Swanson selbst in tödliche Gefahr ...

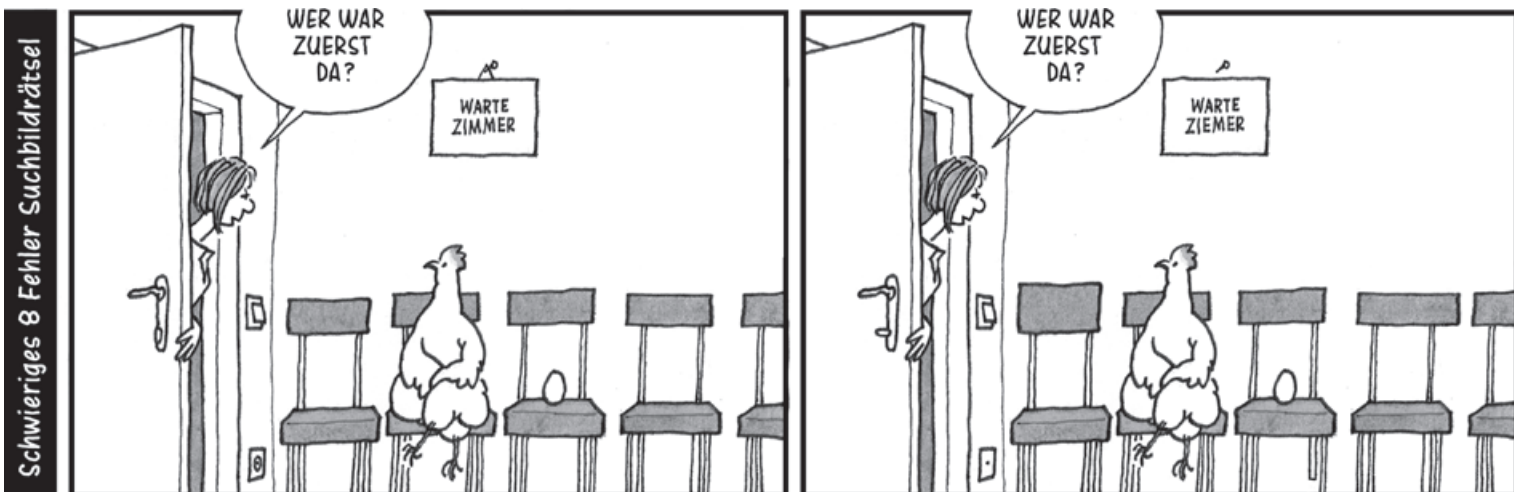


Knauer

AK-Bibliothek: Hanuschgasse 3, 8020 Graz, Tel. 05 7799-2371. Öffnungszeiten: Mo 10–16 Uhr, Di 10–19 Uhr, Mi 10–16 Uhr, Do 10–19 Uhr, Fr 10–13.30 Uhr

MOFF. HADERERS FEINES SCHUNDHEFTL

www.scherzundschund.at



Schwieriges & Fehler Suchbildrätsel

zeitreise

ein blick zurück

# „Teure“ 1970er: Faire Lohnrunden bremsten die Inflation aus

Die Preise steigen und steigen, immer mehr Menschen wissen wegen der hohen Inflation nicht mehr, wie sie sich die explodierenden Kosten für Energie, Wohnen und Lebensmittel leisten sollen. Vor rund 50 Jahren befand sich die Welt in einer Situation, die der heutigen in mancherlei Hinsicht ähnelt. In Österreich gelang damals die Bekämpfung der Inflation auch durch einen gemeinsamen Kraftakt von Regierung und Sozialpartnern.

Die Teuerung in Österreich bewegt sich auf Rekordniveau: Im September lag die Inflation bei 10,5 Prozent. Hauptpreistreiber sind derzeit die Kosten für Energie. Und hier gibt es Parallelen zur Situation in den 1970er Jahren, als der Ölpreisschock für hohe Inflationsraten sorgte.

**Krieg und Öllieferboykott**  
Im Oktober 1973 erfasste der Ölpreisschock die Welt. Nachdem Ägypten und Syrien im Jom-Kippur-Krieg Israel angegriffen hatten, rief die Organisation der arabischen Erdöl exportierenden Staaten (OAPEC) einen Öllieferboykott gegen westliche Staaten aus. Als Folge stieg der Ölpreis explosionsartig an. Die Auswirkungen bekamen die Menschen alsbald zu spüren: Es mangelte an Heizöl und Benzin. Die Konjunktur brach international massiv ein.

**Löhne „fingen“ Teuerung ab**  
Die Teuerung, die ohnedies seit Beginn des Jahrzehnts angezogen hatte, erreichte infolge der Ölpreiskrise in Österreich mit 9,52 Prozent im Jahr 1974 schließlich einen absoluten Spitzenwert. Nicht zuletzt dank der gut funktionierenden Sozialpartnerschaft und insbesondere des Einsatzes der Gewerkschaften konnten die Preissteigerungen über die



Als Reaktion auf die Ölkrise wurde in Österreich 1974 wöchentlich ein autofreier Tag eingeführt. Die Fahrzeuge wurden dafür mit eigenen Aufklebern versehen.

Lohnverhandlungen wieder „abgefangen“ werden. Als Beispiel sei die Industrie genannt: Hier stiegen die Kollektivvertragslöhne (Arbeiterinnen und Arbeiter) in den 1970er Jahren im Schnitt um 10,4 Prozent pro Jahr, die KV-Gehälter (Angestellte) um durchschnittlich 9,9 Prozent.

**Gemeinsam gegen Inflation**  
Die Gewerkschaften agierten freilich in der Regel mit Augenmaß, um nicht durch (zu) hohe Lohnforderungen eine Lohnpreis-Spirale in Gang zu setzen und damit die Inflation weiter zu befeuern. Grundsätzlich handelten die wichtigsten Akteure – die

Bundesregierung unter SP-Kanzler Bruno Kreisky, die Sozialpartner und die Oesterreichische Nationalbank – in enger Abstimmung miteinander und konnten das Land durch gemeinsam getragene Maßnahmen recht sicher durch die volkswirtschaftlich turbulenten Zeiten bringen. DW

blitzlichter

Marcel Pollauf

# Begeistert!



Lichtenwörther

AK-Vizepräsident Franz Endthaler (links im Bild) hatte die Idee zu dem Kabarettabend mit Thomas Stipsits. Dem Publikum hat es sichtlich gefallen.

Am 15. September kam Thomas Stipsits zu einem exklusiven Gastspiel in den Kammersaal der AK in Graz. Vor 800 Betriebsrätinnen und Betriebsräten präsentierte er seine „Stinatzer Spezialitäten“. Stipsits verblüffte das begeisterte Publikum einmal mehr durch seine Wandlungsfähigkeit: klassische österreichische Charaktere wurden durch Überzeichnung liebevoll und augenzwinkernd aufgeblättert. Neben all dem blieb Stipsits natürlich noch genügend Platz, um sich über Politik und Gesellschaft lustig zu machen, in verrückten Liedern seine Stimmenimitationen zu präsentieren und mit dem Publikum spontan zu scherzen. Den Gästen hat es gefallen. Standing Ovations inklusive.



Thomas Stipsits in Höchstform! Die Gäste nutzten den Abend dann natürlich auch für Selfies, ohne die geht ja gar nichts mehr ...

## VHS setzt neue Impulse

Die Corona-Pandemie hat die Menschen und Institutionen in der Steiermark vor große Herausforderungen gestellt. Auch für Bildungseinrichtungen wie die Volkshochschule (VHS) stellten die vergangenen Jahre eine große Herausforderung dar. „Im Rahmen einer wissenschaftlichen Tagung mit renommierten Bildungsexperten versuchte die VHS der Arbeiterkammer jetzt neue Impulse zu setzen“, so AK-Präsident Josef Pessler. Vom hervorragenden Bildungsangebot der VHS kann man sich unter [www.vhsstmk.at](http://www.vhsstmk.at) überzeugen.



Großer Andrang beim AK/VHS-Bildungstalk. Bild v.l.n.r. stehend: Rudolf Egger, Gerhard Bisovsky, AK-Präs. Josef Pessler, Rudolf Tipelt und VHS-GF. Christof Kröpfl



Buchsteiner | AK

## Über Fragmente und weitere Phänomene



Über 200 Gäste nutzten die Gelegenheit, sich die Werke von den Künstlerinnen erklären zu lassen.

Noch bis Ende November läuft in der AK in Graz eine Bilderausstellung mit Werken von Julia Antonia Marckonato, Victoria Pollauf, Simon Reitmann und Viktoria Sorko. Die Gruppenausstellung vereint unterschiedliche künstlerische Positionen, die von abstrakten Formen und Linien bis hin zu Körperlichkeit und einer Ausdehnung der Wahrnehmung von Objekten und Gegenständen des alltäglichen Lebens geprägt sind. Die vier Künstler:innen arbeiten mit unterschiedlichen Materialien, Formsprachen und Techniken, was zu den vielfältigen Werken führt, die im Zuge der Ausstellung präsentiert werden.

Dabei werden Fragen nach Identität gestellt, die bei der Betrachtung zu einem Diskurs anregen. Die Auseinandersetzung und Hinterfragung der eigenen Sehgewohnheiten wird in den Fokus gerückt und vereint so vier künstlerische Perspektiven in sich.



Gruppenausstellung: Viktoria Sorko, Victoria Pollauf, und Julia Antonia Marckonato

Radspieler

# So macht die AK ihre Mitglieder fit für die Digitalisierung **AK**extra

Die Digitalisierung verändert die Arbeitswelt in rasantem Tempo. Immer neue berufliche Fertigkeiten und Qualifikationen sind gefragt. Die Digitalisierung soll nicht nur den Betrieben, sondern vor allem auch den Beschäftigten in der Steiermark nützen und ihre Arbeitsbedingungen verbessern. Die Arbeiterkammer unterstützt mit verschiedenen Förderaktionen Projekte und Ideen, die zum Gelingen der Digitalisierung aus Sicht der Beschäftigten beitragen.

Alle Infos sowie die Möglichkeit zur Anmeldung für die AK-Digital-Förderungen gibt es auf [www.akstmk.at/extra](http://www.akstmk.at/extra)

## Top!Job

Mit „Top!Job“, einer Initiative der AK Steiermark und der Steirischen Wirtschaftsförderungsgesellschaft SFG, werden Projekte gefördert, die Arbeitsplätze in kleinen und mittelgroßen Betrieben attraktiver machen. Die Förderaktion umfasst zwei Module. Beim Modul XS werden Projekte unterstützt, die schnell umsetzbare Maßnahmen betreffen. In diesem Modul betragen die anrechenbaren Projektkosten maximal 3.000 Euro. Beispiele für förderwürdige Maßnahmen sind etwa Projekte zur betrieblichen Gesundheitsförderung oder die Umsetzung einer modernen, attraktiven Lehrlingsausbildung. Beim Modul XL sind Projektkosten bis zu 25.000 Euro anrechenbar. Hier werden Projekte gefördert, die größere und nachhaltige Auswirkungen auf Betriebe haben, wie beispielsweise eine moderne Organisations- und Personalentwicklung.

## Projektfonds Arbeit 4.0

Mit dem Projektfonds Arbeit 4.0 unterstützt die AK Projekte, die dazu führen, dass Beschäftigte von modernen Technologien profitieren und Arbeitsplätze erhalten bleiben. Jedes Projekt hat die Möglichkeit auf bis zu 200.000 Euro Förderung. Ein externer Fachbeirat bewertet die eingereichten Projekte. Die Förderung richtet sich beispielsweise an Betriebsräte, Gewerkschaften, Gruppen von Beschäftigten in Abstimmung mit der Unternehmensleitung, Bildungs- und Forschungseinrichtungen, Gemeinden sowie Non-Profit-Organisationen und Vereine.

## Ausbildungsförderung für Unternehmen

Diese Förderung richtet sich an Unternehmen in der Steiermark. Bevorzugt sollen damit kleine und mittelgroße Betriebe angesprochen werden. Die Förderhöhe ist mit maximal 200.000 Euro pro Unternehmen begrenzt, gefördert werden nur 50 Prozent der eingereichten Schulungskosten (z. B. Kosten für Schulungsmaßnahmen sowie Arbeitszeit der zu schulenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter).

## Digi-Bonus Plus

Alle AK-Mitglieder können sich mit dem Digi-Bonus Plus 50 Prozent der Kosten digitaler Ausbildungen fördern lassen. Für AK-Mitglieder mit niedrigem Einkommen kann die Förderung sogar bis zu 80 Prozent betragen. Die Digi-Bonus-Plus-Förderung kann für alle heuer begonnenen Ausbildungen bei allen Bildungsanbietern, die bestimmte Qualitätskriterien erfüllen, eingelöst werden.

## zak impressum

**Medieninhaber:** Kammer für Arbeiter und Angestellte für Steiermark, 8020 Graz, Hans-Resel-Gasse 8–14, Tel.: 05 7799 • [www.akstmk.at](http://www.akstmk.at)  
**Redaktion:** Barbara Buchsteiner, Isabella Deckan, Michaela Felbinger, Alexander Fritz, Julia Fruhmann (Chefin vom Dienst), Gerhard Haderer, Stephan Hillbert, Peter Hilpold, Marcel Pollauf (Gesamtleitung), Daniel Windisch, Thomas Wisiak  
**Fotoredaktion:** Barbara Buchsteiner, Kathrin Derler, Jürgen Radspieler  
**Lektorat:** ad literam • **Produktion:** Wolfgang Reiterer • **Druck:** Walstead Leykam Druck GmbH & CO KG • **Offenlegung gemäß Mediengesetz §25:** siehe [www.akstmk.at/impressum](http://www.akstmk.at/impressum) • **Auflage:** 390.961 Stück