

AK FÜR DICH

MITGLIEDERMAGAZIN
DER ARBEITERKAMMER WIEN
SEP-OKT 2026

UMFRAGE
Wie teuer ist die
Schule? Seite 16

MITEINANDER
Work Besties sind
gesund! Seite 20

ARBEITSRECHT
Kennst du deine Rech-
te? Seite 22

TITELSTORY

Länger geht nicht!

Pension: Arbeiten bis 65 Jahre reicht.



Hello!



© NIKO HAVRANEK

IMPRESSUM

Herausgeberin & Medieninhaberin: Kammer für Arbeiter und Angestellte Wien, 1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 20-22. Mit den verlegerischen Agenden beauftragt: Walstead Leykam Druck GmbH, 7201 Neudörfel, Bickfordstraße 21. Chefredakteurin: Martina Fassler; Chefin vom Dienst: Delna Antia-Tatić; verantwortliche Redakteur:innen: Peter Mitterhuber, Katharina Nagele-Allahyari, Siniša Puktašević, Markus Hasenberger; Mitarbeiterinnen dieser Ausgabe: Evamaria Bauer, Isabella Radich, Romy Danilkow; Fotograf:innen dieser Ausgabe: Christopher Mavrič, Tina Herzl, Helena Manhartsberger, Niko Havranek, Lisi Specht; Cover-Foto von Helena Manhartsberger; Illustrator:innen dieser Ausgabe: Zoe Opratko, Bianca Tschaikner. Alle Rechte vorbehalten. Konzept & Gestaltung: clubnord.at, Satz & Layout: section.d **Post bitte an hello@akwien.at**

MAHLZEIT

Aufstehen mit Emily und Philipp. Der Pausentalk im Radiostudio. **Seite 4**

GUT ZU WISSEN

Warum KI keine gute Ratgeberin bei Fragen im Arbeitsrecht ist. **Seite 6**

AK HILFT

Wort gegen Wort. Andreas Thamm half einer Wienerin **Seite 7**

DIGI-CHECK

Qual der Schulwahl: Wie der digitale Schulatlas hilft. **Seite 8**

DÜRFEN DIE DAS?

Nur mit Dienstgewand! Der Zeitaufwand bleibt aber unbezahlt? **Seite 9**

WIE LANGE NOCH?

Keiner ist da arbeitsfaul. Aber arbeiten bis 67 oder gar 70 Jahre? Das geht sich für die meisten Beschäftigten einfach nicht aus. Die Pension überhaupt gesund zu erreichen, ist schon eine Errungenschaft. „Länger geht nicht“, das erzählen uns fünf Wienerinnen und Wiener in unserer Titelstory. Außerdem im Heft: Warum Freundschaften in der Arbeit so gesund für dich und deinen Betrieb sind. Und warum eine ungesunde Körperhaltung bei der Arbeit, ob beim Heben oder am Computer, langfristig schmerzt. Schau auf deinen Rücken!

Viel Freude beim Lesen!

Deine Redaktion:

Peter, Katharina, Delna und Siniša

SELBSTTEST

Wie gut bist du zu deinem Rücken? Mach den Test! **Seite 19**

DRAUFGESCHAUT

Babytragen: Welche ist am besten – für Kind und Eltern? **Seite 26**

KOLUMNE

Job-Vergleich: Kanzler vs. Mutter – wer hat die Hackn? **Seite 27**

FOTORÄTSEL

Kennst du diesen Ort in Wien? Rätseln und gewinnen! **Seite 29**

WAS LOS IST IN WIEN.

Tipps für deine leiwannde Zeit. Mit Vor teilen und Rabatten. **Seite 30**

10

TITELSTORY

Was habe ich von der Pension? Beschäftigte wie Nicole fordern eine faire Pension. **Seite 10**



**TITEL
STORY**



16

FRAGE DES MONATS

Was kostet dich die Schule? Eltern rechnen vor: von Schultasche, Nachmittagsbetreuung bis Schulpatschen. **Seite 16**



20

WORK BESTIES

Braucht man einfach! Freundschaften am Arbeitsplatz halten gesund – auch das Unternehmen. **Seite 20**



18

GESUND IN DER ARBEIT

Autsch! Ob Schwerstarbeit oder Büroarbeit: Alle haben „Rücken“. Was hilft? **Seite 18**

24



BERUFSWECHSEL

Mein neues Leben: Von Hilfsjob zu Hilfsjob – dann wurde Aischa Labortechnikerin. Wie das gelang? **Seite 24**



Der Pausentalk
mit Wienerinnen und
Wienern
@work.

MAHL ZEIT!

Es darf auch zache Tage geben!



Ab 6 Uhr in der Früh sind sie „on air“: Emily und Philipp moderieren seit Anfang des Jahres die Morning Show beim Radiosender FM4. Im Pausentalk erzählen sie, warum Verschlafen unmöglich ist und ob eine schöne Stimme zur Grundvoraussetzung im Radio gehört.

VON DELNA ANITA-TATIĆ, MITARBEIT ROMY DANILKOW

FOTO VON TINA HERZL

Wie viele Wecker habt ihr?
Emily: Ich habe zehn Weckzeiten auf meiner Uhr eingestellt, dazu einen Tageslichtwecker – und ich brauche sie alle. Der erste klingelt um 4:20 Uhr, dann geht es im Fünf-Minuten-Takt weiter. Sollte ich trotzdem verschlafen, reicht es, wenn ich um halb sechs aus dem Bett sprinte. Um 6 Uhr geht die Show los.

Philipp: Ich habe drei Wecker, stehe aber gleich beim ersten Klingeln auf. Mittlerweile habe ich jeden Handgriff in der Früh perfektioniert – gerade an der Kaffeemaschine. Außerdem haben wir ein Sicherheitsnetz: Wir checken in der Früh immer gegenseitig, ob wir wach sind. Wenn die andere Person um 5 Uhr nicht geantwortet hat, dann wird Telefonterror gemacht.

Was ist die Idee der Morning Show?
Wir wollen gemeinsam mit den Zuhörer:innen aufstehen. Und den Morgen positiv gestalten, aber die Menschen auch nicht unter Freundlichkeit begraben. Es darf auch mal zache Tage geben. Wir wollen ein Gefühl schaffen von: Zusammen machen wird diesen Tag! Und dabei gibt es gute Musik, gute Unterhaltung und alle Informationen, die man braucht. That's the way to go.

Auf FM4 wird in englischer und deutscher Sprache moderiert. Wie klappt das?

Philipp: Auf Sendung ist Emily der englische und ich der deutsche Part. Privat ist es nochmal anders. Meine Generation ist ja sehr umgeben von englischen Worten. Manchmal rutschen mir dann auch die englischen Ausdrücke raus.

Wann wird es stressig bei euch?

Emily: Wir müssen darauf achten, dass wir die Nachrichten so pünktlich wie möglich um Punkt und um halb in der Stunde bringen. Das bedarf ein bisschen mathematischen Denkens, weil wir abschätzen müssen, wie lang wir reden und wie das mit der Länge der Musikstücke zusammenpasst.

Wann macht ihr Pause?

Emily: Während der Musikstücke. Außerdem wechseln wir uns immer ab, wer die Knöpfe und das Studio bedient.

Braucht es beim Radio unbedingt eine schöne Stimme?

Philipp: Stimmtraining ist wichtig, aber Interesse für die Welt ist noch wichtiger. Ich finde, dass man über den Tellerrand von Österreich blicken sollte und die Welt beobachtet – darum geht's. ✓

WER SIND SIE?

Emily Busvine, 30 Jahre
Philipp Emberger, 32 Jahre

WAS ARBEITEN SIE?

Philipp trug schon als Kind einen Radiokoffer samt Mikrofon mit sich herum, Emily wuchs zweisprachig auf – ihr Vater ist aus England, ihre Mutter Österreicherin. Bei FM4 moderieren die beiden im Team die Morning Show.

WANN ARBEITEN SIE?

Alle zwei Wochen, Montag bis Freitag von etwa 5 bis 11 Uhr.

WAS GIBT ES ZUR JAUSE?

Bei Emily gibt es Sandwich mit Erdnussbutter oder Müsli, bei Philipp gibt es Abstufungen: mal nur eine Banane, mal hat er den Ferrari unter den Snacks dabei – selbstgebackene Pizzaschnecken.

Gut zu wissen!



AK Erfolg: Banken zahlen zurück.

Und wieder gibt es Geld zurück von Banken. Diesmal hat deine Arbeiterkammer eine Einigung mit Erste Bank und mehreren Sparkassen getroffen. Für die vergangenen 30 Jahre können zu Unrecht erhobene Kreditbearbeitungsgebühren bei Konsum- und Wohnkrediten für den ganzen Zeitraum zurückverlangt werden. Voraussetzung für die Rückzahlung ist, dass mindestens 0,5 Prozent der Kreditsumme als Bearbeitungsgebühr bezahlt wurden. **Mehr Infos findest du hier:**

wien.arbeiterkammer.at/sparkassen



AK Test: teures Leitungswasser!?

In Österreich gilt das Gesetz: Wenn der Preis für Leitungswasser in der Speisekarte ausgezeichnet ist, dürfen Lokale Geld dafür verlangen. Die AK wollte testen, wie Wiener Restaurants und Kaffeehäuser das tatsächlich handhaben. Ein AK Stichproben-Preismonitor in 30 Wiener Lokalen kam zum Ergebnis, dass 23 von 30 Gaststätten Geld für ein Glas Wasser verlangen. Für 0,5 Liter Wasser schwankten die Preise zwischen 80 Cent und 3,60 Euro. **Noch mehr Ergebnisse gibt es hier:** wien.arbeiterkammer.at/leitungswasser



Praktika: Überprüfe deine Endabrechnung.

Viele junge Menschen haben im Sommer ein Praktikum oder einen Ferialjob gemacht, aber nicht alle wurden fair bezahlt. Deswegen ist es sinnvoll, deine Endabrechnung vom Betriebsrat oder deiner AK kontrollieren zu lassen. Wichtig ist zudem, den Steuerausgleich zu machen. Wenn du unter 14.769 Euro im Jahr 2026 verdienst, kannst du dir die abgezogene Lohnsteuer zurückholen. Außerdem kannst du, unter bestimmten Umständen, die Negativsteuer zurückerhalten. **Hier gibt es noch mehr Tipps:** wien.arbeiterkammer.at/praktikum

KI ist keine gute Ratgeberin bei arbeitsrechtlichen Fragen!

SCHON GEWUSST?

1
2
3

KI kann in vielen Bereichen nützlich sein. Bei arbeitsrechtlichen Fragen ist allerdings äußerste Vorsicht geboten. Denn die KI vermischt häufig österreichisches und deutsches Recht.

Dadurch kannst du nicht nur viel Geld verlieren, sondern es kann im schlimmsten Fall sogar zu Problemen mit deinem Arbeitgeber führen.

Bei arbeitsrechtlichen Fragen informiere dich am besten bei deiner AK! Klicke hier: arbeiterkammer.at/arbeitsrecht



„Es stand Wort gegen Wort.“

Vor Gericht stand das Wort einer Buchhalterin gegen das ihres ehemaligen Arbeitgebers. Mithilfe von AK Jurist Andreas Thamm bekam die Arbeitnehmerin trotzdem Recht.

VON KATHARINA NAGELE-ALLAHYARI

FOTO VON TINA HERZL

Eine Frau fand nach langer Arbeitslosigkeit einen Monat vor Weihnachten eine Stelle bei einer Wiener Kanzlei für Buchhaltung und Lohnverrechnung. Doch der Neustart in dieser Firma stand unter keinem guten Stern: Beim Einstellungsgespräch habe sich der Arbeitgeber vor allem für den Lohnzuschuss seitens des AMS interessiert. Die Frau bat um einen Dienstvertrag oder einen Dienstzettel – vergeblich. Und das trotz gesetzlichen Anspruchs. Das kam der Arbeitnehmerin komisch vor. Sie bestand umso mehr darauf, etwas Schriftliches in die Hand zu bekommen, bis ein entnervter Kollege ihr antwortete: „Scheiß dich nicht an, wir haben alle keinen Dienstvertrag.“

Auch bei der Cheftät kam die Hartnäckigkeit der Buchhalterin scheinbar nicht gut an: Am letzten Tag ihres ersten Monats im neuen Job bekam die Arbeitnehmerin die Kündigung – und von einem Tag auf den anderen auch kein Geld. Dabei muss das Gehalt während der Kündigungsfrist bis zum Ende des Arbeitsverhältnisses weiterbezahlt werden, außer es wurde eine Probezeit vereinbart. Und genau das behauptete die Kanzlei nun. Doch die Arbeitnehmerin sah das anders. Dass der Arbeitgeber

ihr einerseits keinen Arbeitsvertrag ausstellen wollte, sich dann aber auf eine nie vereinbarte Probezeit berief, ließ sich die Buchhalterin nicht gefallen: Sie ging zur Arbeiterkammer und klagte mithilfe von AK Jurist Andreas Thamm ihr Gehalt bis zum Ende der Kündigungsfrist ein.

AK Jurist Thamm: „Der Arbeitgeber ist vor Gericht mit mehreren Zeug:innen aufmarschiert, die komischerweise alle beim Einstellungsgespräch hauptsächlich zu dem Zeitpunkt anwesend waren, als es angeblich um die Probezeit ging. Alle ließen die Probezeitvereinbarung als das zentrale Thema erscheinen. Das war auffällig, denn bei einem Einstellungsgespräch steht normalerweise die künftige Zusammenarbeit im Vordergrund und nicht die Möglichkeit, sich möglichst schnell wieder zu trennen.“ Trotzdem: „Es stand Wort gegen Wort.“ Der Richter entschied dennoch zugunsten der Arbeitnehmerin. Sie bekam eine Kündigungsentschädigung von knapp 4.400 Euro brutto zugesprochen. Für den AK Jurist ein Erfolg: „Der Richter hätte auch anders entscheiden können. Aber diese Geschichte zeigt, dass es sich lohnt, um sein Recht zu kämpfen.“ 



ANDREAS THAMM, JURIST BEI DER AK WIEN

„Der Richter hätte auch anders entscheiden können. Aber es lohnt sich, um sein Recht zu kämpfen.“

Welche Schule wird es?



Markus Hasenberger

DIGI-CHECKER

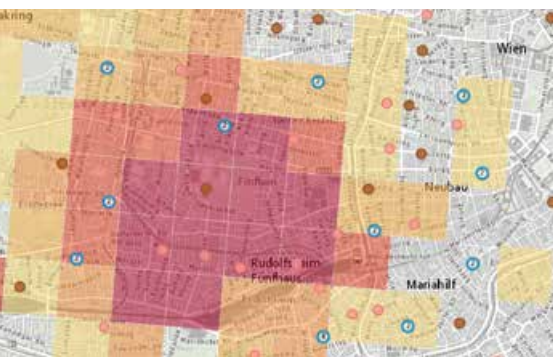
„Kein Online-Tool kann dir sagen, welche Schule die richtige für dein Kind ist. Der Schulatlas hilft jedoch, gut vorbereitet in den Tag der offenen Tür oder in Gespräche mit Schulen zu gehen.“

© NIKO HAVRANEK

Der Herbst ist für viele Familien eine Zeit wichtiger Entscheidungen: Welche Schule kommt nach der Volksschule oder Mittelschule infrage? Dabei helfen vor allem die Tage der offenen Tür – zusätzlich lohnt sich ein Blick in den kostenlosen Schulatlas der Statistik Austria.

Was ist das?

Der Schulatlas ist eine interaktive Karte mit allen Schulen Österreichs, von der Volksschule über die Mittelschule und die AHS bis zur HTL.



Wie groß das Einzugsgebiet der Schüler und Schülerinnen ist, zeigt der Schulatlas.

Was zeigt der Schulatlas?

- Wie groß ist die Schule: Beim Schulatlas erfährst du unter anderem, wie viele Klassen, Schülerinnen und Schüler es an einer Schule gibt.
- Oft entscheidet die Wohnortnähe über die Schulwahl. Mit dem Schulatlas siehst du das Einzugsgebiet einer Schule – und ob dein Wohnort darin liegt.
- Wohin wechseln die Schülerinnen und Schüler nach der Volksschule oder nach der Unterstufe? Zum Beispiel kannst du sehen, wie viele Kinder von einer Mittelschule mit MINT-Schwerpunkt an eine HTL wechseln.

Warum ist das interessant?

Mit wenigen Klicks erhältst du einen ersten Überblick über eine Schule. Das ersetzt keinen persönlichen Eindruck, kann aber bei der Schulwahl helfen.



statistik.at/atlas/schulen



Tipp zum Hören:
Bildungsminister
im AK Podcast.

Welche Neuerungen bringt das Schuljahr? Und wie kann Schule allen Kindern gerechte Chancen bieten? Darüber spricht Bildungsminister Christoph Wiederkehr im Podcast „Das beschäftigt Österreich“. **Jetzt Reinhören!**

Das Umziehen wurde nicht bezahlt!

DU HAST DAS GEFÜHL, ETWAS GEHT NICHT MIT RECHTEN DINGEN ZU? FRAG BEI UNS NACH! hello@akwien.at



Dürfen die das?

Frau S. war empört. Sie wurde als Catering-Mitarbeiterin immer wieder für verschiedene Events eingesetzt. Ihr Arbeitgeber, eine Personal-Leasing-Firma, erwartete, dass sie stets 20 Minuten vor Dienstbeginn zur Arbeit erschien – um sich ihre Dienstkleidung anzuziehen. Allerdings wurde ihr diese Zeit nicht bezahlt. Dabei gab es klare Vorschriften: schwarze Kleidung, Stöckelschuhe oder Loafer, zum Teil Anzug und Krawatte. Das Umziehen durfte explizit nicht zu Hause erfolgen. Würde sie mit einer schwarzen Hose zum Dienst erscheinen, bekäme sie 5 Euro Abzug, weil Kleidung am Weg dreckig werden könnte. Manche Kleidungsstücke wurden auch erst vor Ort zur Verfügung gestellt. Dennoch bezahlte ihr Arbeitgeber die Zeit für das Umziehen nicht. Frau S. fragte bei der Arbeiter-kammer nach: „Dürfen die das?“



**NEIN!
SO NICHT**

Bettina Slamanig

EXPERTIN FÜR ARBEITSRECHT
DER AK WIEN

AK TIPP FÜR DICH.

Arbeit und Kleidung – was gilt?

Wenn du mehr zu dem Thema wissen willst, empfehlen wir dir diesen AKtuell-Artikel. Was ist bei Bekleidungsvorschriften an heißen Tagen zu beachten? Was gilt generell bei Schutz- oder Berufskleidung? ak-aktuell.at/themen/arbeit/arbeit-und-kleidung-was-ist-bei-hitze-erlaubt



Seit dem Jahr 2020 gibt es ein Urteil des Obersten Gerichtshofes (OGH), das die Regelungen zur Umkleidezeit verschärft. Das heißt: In bestimmten Fällen muss das Umziehen am Arbeitsplatz immer bezahlt werden. Diese Regelung greift vor allem, wenn es nicht zumutbar ist, die Dienstkleidung vorher anzuziehen. Etwa, wenn jemand als Maskottchen arbeitet. Da allerdings die Personal-Leasing-Firma, für die Frau S. arbeitete, explizit das Anziehen ihrer Catering-Kleidung daheim verboten hat und ein Umziehen am Dienort verlangte, stellt sich hier gar nicht die Frage der Zumutbarkeit. Wenn Frau S. ihre Arbeitskleidung am Arbeitsplatz anziehen soll, muss sie diese Zeit auch bezahlt bekommen.

Länger

VON PETER MITTERHUBER
FOTOS VON HELENA MANHARTSBERGER

TITEL
STORY

geht nicht!

Der Lohndiener Janardan Ban (links) und der Abwäscher Bright Nwaogu im Luxushotel: Ihnen reicht Arbeiten bis zum Pensionsalter 65.

Arbeiten bis 67 oder gar bis 70 Jahre: Das fordern Vertreterinnen und Vertreter der Unternehmen beim Pensionsalter. Die Mehrheit der Arbeitnehmerinnen und der Arbeitnehmer ist dagegen. Für sie würde das starke Pensionskürzungen bedeuten – oder dass sie die Pension gar nicht mehr erleben.



Janardan Ban muss schwere Koffer transportieren und ist gegen Pension erst mit 67: „Wie lange kann ich leben?“



Nur bis 65: Bright Nwaogu hebt ständig schwere Kisten mit Geschirr.

„Nein“, sagt Janardan Ban. Er will nicht arbeiten, bis er 67 Jahre alt ist oder 70. Der Mann im orangenen Shirt ist 64. Acht Stunden am Tag stapelt der Lohndiener in einem der Luxushotels unserer Stadt die Koffer der Gäste auf seinen Transportwagen, schiebt das Gepäck bei ihrer Ankunft 250 Meter zu den Zimmern – und bei ihrer Abreise wieder retour. Dazwischen wird er als Hausarbeiter schnell einmal geholt, weil zum Beispiel die Sauna nicht richtig heiß wird. „Längeres Arbeiten hängt von der Gesundheit ab“, sagt er, „und zweitens: Wie lange kann ich leben?“

Sein Kollege Bright Nwaogu sieht das genauso: „65 Jahre sind okay, das reicht.“ Auf die Frage nach Pension mit 67 oder 70 Jahren lacht der 44-Jährige nur. Bright Nwaogu ist Abwäscher im Hotel-Restaurant. Allein zum Frühstück kommen bis zu 500 Gäste. Er stapelt ihr schmutziges Geschirr in die Kisten, mit denen er dann den riesigen Geschirrspüler füllt. Jede volle Kiste hat zehn Kilo. Natürlich macht den beiden Kollegen die Arbeit in dem Hotel auch Freude. Der Umgang mit den Gästen und das gute Betriebsklima haben dafür gesorgt, dass beide bereits 25 Jahre dabei sind – eine Seltenheit in der Tourismusbranche. Aber es ist eben auch ein Knochenjob. „Schon 65 ist hart – bei meiner Arbeit!“

Länger arbeiten – sicher nicht!

Ob sie bis zur Pension durchhalten, wissen die Hotelbeschäftigten nicht. Erst unlängst musste ein Kollege gehen, weil er bereits den dritten Leistenbruch hatte, sagt uns ihr Betriebsrat Norbert Bauer. Vertreterinnen und Vertreter der Unternehmen verlangen allerdings, dass das gesetzliche Pensionsalter erhöht werden soll. Begründung: Die Menschen würden immer älter und müssten deshalb länger arbeiten. Nur so könne das Pensionssystem finanziert werden. Das ist falsch, rechnen die Expertinnen und Experten der Arbeiterkammer vor: Die durchschnittliche Lebenserwartung stieg seit 1970 vor allem, weil weniger Säuglinge sterben. Die Lebenserwartung ab 65 stieg weniger stark und bleibt seit 2010 in etwa gleich. →

Achtung, Kürzung!

Zum Mitrechnen

Eine Frau geht nach 40 Jahren Büroarbeit mit 65 in Pension und hat im Durchschnitt ihres Arbeitslebens pro Monat 3.000 Euro brutto verdient.

Pension jetzt mit 65:

2.136 €

im Monat

Pension mit 65 bei gesetzlichem Pensionsalter 67:

1.918 €

im Monat

-218 €

weniger Pension im Monat
= -61.000 € Pension in 20 Jahren

Kurz erklärt:

Ein höheres gesetzliches Pensionsalter bedeutet weniger Pension – entweder dadurch, dass die Menschen bei späterem Pensionsantritt keinen Bonus mehr bekommen, oder dass sie Abschläge in Kauf nehmen müssen, wenn sie weiterhin mit 65 in Pension gehen.

Für unser Beispiel wurden 5,1 Prozent Abschlag pro Jahr früherem Pensionsantritt angenommen – so wie es jetzt gilt.

**Das sichert wirklich
deine Pension!**

Was die AK fordert:
mitmachen.arbeiterkammer.at



FORTSETZUNG →

Weniger Geld.

Ein höheres gesetzliches Pensionsalter bedeutet Pensionskürzung – entweder, weil die Menschen für späteren Pensionsantritt keinen Bonus mehr bekommen, oder weil sie hohe Abschläge haben, wenn sie weiter mit 65 in Pension gehen. Der Verlust: mehrere 100 Euro im Monat (mehr dazu links). Die Arbeiterkammer fordert dagegen, dass wenigstens alle einmal bis 65 arbeiten können. Aktuell ist die Arbeitslosigkeit bei 60- bis 64-Jährigen etwa doppelt so hoch wie insgesamt. Betriebe, die nur wenige oder keine Älteren beschäftigen, sollen Ausgleichszahlungen leisten müssen, verlangt die AK.

Frauen im Nachteil.

Unterstützung für eine bessere Pension fordert die AK vor allem auch für Frauen. Fast jede vierte Frau kann nicht direkt aus einer Arbeit in die Pension, sondern ist vorher bereits krank oder arbeitslos. Und Frauen bekommen im Durchschnitt um 40 Prozent weniger Pension als Männer. Der Grund: Viele Frauen arbeiten Teilzeit, um sich um Kinder zu kümmern oder Angehörige zu pflegen. Das kostet Pension.



Nicole Ringhofer
(links), Kulwant Kaur
bei der Mediaprint:
Verlieren wegen Teil-
zeitarbeit Pension.



Nicole Ringhofer (oben) und Kulwant Kaur arbeiten im Kundenservice. Sie fühlen sich bei der Pension „gestraft dafür, dass wir für die Kinder sorgen“.

„Weil wir für Kinder sorgen.“

Seit 2005 zählt für die Berechnung der Pension in Österreich jeder Cent, den jemand irgendwann verdient hat. Ein Jahr Teilzeitarbeit mit 20 Stunden in der Woche kostet die Betroffenen ein Prozent Pension. Das ärgert Nicole Ringhofer. „Ich bin zu spät informiert worden, dass man so viel verliert“, sagt die heute 44-Jährige. Sie arbeitet in Teilzeit, früher bei Hofer, jetzt im Kundenservice bei der Firma Mediaprint – „wegen der Kinderbetreuung hauptsächlich“. Dadurch verdient sie weniger und bekommt weniger Pension: „Wir sind gestraft dafür, dass wir für die Kinder sorgen“, sagt Nicole Ringhofer. Das sieht auch ihre Kollegin Kulwant Kaur so. Auch sie arbeitet in Teilzeit im Kundenservice, auch sie hat ein Kind. Sie ist mittlerweile 39, das Kind ist elf. „Ich war schon am Überlegen, einen zweiten Job anzunehmen. Aber dann denk' ich ans Kind.“

Beide Frauen sind dagegen, dass das gesetzliche Pensionsalter auf 67 oder gar 70 Jahre erhöht wird. Nicole Ringhofer:

„In dem Alter erleben wir die Pension nicht mehr.“ Kulwant Kaur: „Was habe ich dann von meinem Alter?“ Sie würde auch Leute kennen, die nur zwei Jahre nach ihrem Pensionsantritt gestorben sind. Wofür die Frauen aber sind: Wer wegen der Kinder Teilzeit arbeitet, soll bei der Pension etwas davon haben. Nicole Ringhofer will von der Bundesregierung, „dass sie das berücksichtigt“. Kulwant Kaur verlangt, „dass man auf die Frauen Rücksicht nimmt“. Und da haben die zwei durchaus die Arbeiterkammer auf ihrer Seite. Derzeit werden für die Pension für die ersten vier Lebensjahre eines Kindes Kindererziehungszeiten gutgeschrieben, konkret: 150 Euro Pension. Die Arbeiterkammer fordert, dass für Kindererziehung insgesamt acht Jahre angerechnet werden – als abgestuftes Modell. Nach dem AK Modell würden diejenigen, die sich ums Kind kümmern, zusätzlich statt 150 Euro 225 Euro pro Monat gutgeschrieben.

„Mein Leben selbst finanzieren.“

Und was ist mit den Jüngeren und ihrer Pension? Wir treffen Rebecca Schönknecht auf der Wirtschaftsuni. Sie ist 26 Jahre alt, hat zuerst hier studiert und mittlerweile ums Eck auf der BFI-Fachhochschule ihre Masterarbeit in europäischer Wirtschaftspolitik abgegeben. Jetzt bereitet sie sich auf die Abschlussprüfung vor. Mit ihren 26 hat für sie immer schon die Regel gegolten, dass für die Pension eben jeder Cent Verdienst zählt. Das ist ihr bewusst. Auch deshalb hat sie immer neben dem Studium gearbeitet, im Projektmanagement und in der Wirtschaftsprüfung: „Wenn ich ausziehe und studiere, muss ich auch mein Leben selbst finanzieren.“ →



Rebecca Schönknecht studiert – und arbeitet: „Selbst finanzieren.“

FORTSETZUNG →

„Abgesichert für die Pension.“

Studieren plus Arbeiten hat für Rebecca Schönknecht oft so ausgeschaut, dass sie auf der Uni saß und gleichzeitig einen Kopfhörer im Ohr hatte, über den sie eine Besprechung in ihrer ehemaligen Firma mitverfolgte: „Kurzfristig war mir das für meine Ausgaben wichtig, und so bin ich auch abgesichert für die Pension.“ Außerdem ist sie gegen ein höheres Pensionsalter. Aber sie weiß nicht, ob das verhindert werden kann: „Der Generationenvertrag funktioniert halt nicht mehr.“

Doppelt betroffen.

Tatsächlich wären Jüngere bei einem höheren Pensionsalter doppelt betroffen. Sie sind bereits voll im neuen System, wo jede Berufsunterbrechung Pension kostet. Und dann würden sie noch durch ein höheres Pensionsalter draufzahlen. Rebecca Schönknecht glaubt, Pensionsvorsorge werde „zwangsläufig wichtiger“. Sie findet gut, was die AK will: gute Arbeit für alle bis 65, die unsere Pensionen sichert. Und wer über 65 hinaus arbeitet, soll weiterhin einen Bonus bekommen. So muss niemand riskieren, Geld in private Vorsorge zu stecken, das an der Börse Wert verlieren kann. ✓



Rebecca Schönknecht vor der Uni: Wäre bei höherem Pensionsalter doppelt betroffen.

Arbeiten bis 70? Nicht mit uns!

Arbeiten bis 70 – das fordern manche allen Ernstes. Ein höheres Pensionsantrittsalter schafft aber nicht mehr Arbeit, wie behauptet wird, sondern mehr Probleme und höhere Arbeitslosigkeit. Wenn die Menschen gesund bis zur Pension arbeiten sollen, dann müssen sich in vielen Bereichen die Arbeitsbedingungen drastisch verbessern. Denn in vielen Branchen hat man sich schon mit 50, 55 kaputt gearbeitet, ob körperlich oder psychisch: in belastenden Pflegeberufen, in Berufen mit schwerer körperlicher Arbeit oder wenn man in großer Hitze arbeitet.

Was sich noch ändern muss: die Einstellung vieler Betriebe gegenüber älteren Beschäftigten. Denn in mehr

**AK
O-TON**



Renate Anderl

**AK Präsidentin
Renate Anderl**

als einem Viertel aller Betriebe mit mehr als 20 Beschäftigten arbeitet keine Person über 60, sogar mehr als die Hälfte beschäftigt keine Frau über 60! Frauen zahlen immer noch den Preis für die unfaire Verteilung von Arbeit: Viele haben weniger Pension, weil sie lange Teilzeit arbeiten, ob neben dem Studium, wegen fehlender ganztägiger Kindergärten und Schulen oder weil sie Angehörige pflegen.

Wir brauchen ganz sicher kein höheres Pensionsalter als das jetzige. Was wir fürs Arbeiten bis zum gesetzlichen Pensionsalter brauchen, sind gute Arbeitsbedingungen, gerechte Einkommen für Männer und Frauen, leistbare öffentliche Angebote für Kinderbetreuung sowie Pflege und Vorgaben für Betriebe, mehr Menschen über 55, 60 zu beschäftigen – inklusive Sanktionen, wenn sie das nicht tun.

PENSIONSTIPPS.

VON SINIŠA PUKTALOVIĆ



Pensionskonto checken

Die Pensionshöhe bemisst sich in Österreich nach deinem ganzen Lebens-
einkommen. So bekommst du, wenn
du insgesamt 45 Versicherungsjahre in
deinem Erwerbsleben sammelst, etwa
80 Prozent deines durchschnittlichen
Lebenseinkommens als Pension. Arbei-
test du allerdings nicht Vollzeit, sinkt
dein Pensionsanspruch entsprechend.
Willst du wissen, wie viel du bisher auf
deinem Pensionskonto gesammelt hast,
kannst du es jederzeit über Meine SV
(ID-Austria) abrufen.



Schwarzarbeit schadet Pension

Schwarzarbeit ist nicht nur illegal, son-
dern hat ganz viele Nachteile für dich.
So sinken deine Pensionsansprüche
deutlich, wenn du vom Arbeitgeber
nicht richtig angemeldet wirst. Wenn
du beispielsweise 2.000 Euro brutto
bei richtiger Anmeldung verdienen wür-
dest, du aber stattdessen „schwarz“
arbeitest, verlierst du nach drei Jahren
bereits über 100 Euro monatlich an
Pension. Dieser Pensionsverlust wird
umso größer, je höher dein Brutto-
verdienst wäre.



Mehr Pension für Frauen

Frauen erhalten in Österreich im Durch-
schnitt 40 Prozent weniger Pension als
Männer. Umso dringender ist es, jede
Möglichkeit zu nutzen, um das Pen-
sionskonto aufzubessern. So kannst du
während der Kindererziehungszeit ar-
beiten, dieses Einkommen wird zur Bei-
tragsgrundlage für die Kindererziehung
hinzugerechnet. Auch ist es möglich, die
Elternteilzeit einmal zu verändern. Statt
Stunden zu reduzieren, kannst du deine
Arbeitszeit verlagern, damit sie besser
zur Kinderbetreuung passt.

Mehr Infos:
wien.arbeiterkammer.at/frauenpension



Weitere Aufbesse- rungstipps

Du kannst auch Schul- und Studien-
zeiten nachkaufen, wenn es deine finan-
zielle Situation erlaubt. Vorher aber
bitte überprüfen, ob es sich wirklich
lohnt. Eine weitere Möglichkeit ist, sich
bei der Pensionsversicherungsanstalt
höher versichern zu lassen. Dieser
„besondere Steigerungsbeitrag“ ist bis
zu 75 Prozent steuerfrei. Oder das frei-
willige Pensionssplitting: Hier können
Eltern für die ersten sieben Lebensjahre
des Kindes eine Pensionsgutschrift vom
Partner/von der Partnerin erhalten.



01. **Falsch!**

„Wir müssen länger
als bis 65 arbeiten,
sonst sind die
Pensionen nicht
finanzierbar.“

Wahr ist: Laut EU werden 2070 nur
14 Prozent der Wirtschaftsleistung
für Pensionen ausgegeben. 2013:
13,8 Prozent.

02. **Falsch!**

„Es ist besser,
das Geld am
Finanzmarkt
anzulegen.“

Wahr ist: Private Pensionen auf
Basis des Kapitalmarkts fallen
laut Studien deutlich geringer aus,
aber die Finanzinstitute kassieren
trotzdem bis zu 30 Prozent der Ein-
zahlungen als Verwaltungskosten!

03. **Falsch!**

„Wenn wir das
gesetzliche Pen-
sionsalter erhöhen,
zahlen die Men-
schen mehr ein.“

Wahr ist: Schon jetzt sind viele
krank oder arbeitslos vor der
Pension. Spätere Pension ändert
da nichts.

Wie teuer ist die Schule?

WIE TICKT WIEN?

Was wolltest du
schon immer wissen?

Vielleicht wird deine Frage die
nächste Frage des Monats! Schreib an
hello@akwien.at

Kosten für Schulmaterialien, Veranstaltungen oder etwa Nachmittagsbetreuung lassen viele Eltern während der Schulzeit verzweifeln. Wir haben mit einigen von ihnen gesprochen.



Katarina

32, PFLEGEASSISTENTIN

„Es ist eine Katastrophe und nicht mehr leistbar. Nicht nur der Schulanfang, sondern immer wieder ist irgendwas, was man bezahlen muss. Ob du willst oder nicht, denn Kinder müssen ja in die Schule.“



Olena

32, TRAINERIN

„Die Schultasche allein hat über 200 Euro gekostet. Mit den anderen Sachen haben wir schon 300 Euro ausgegeben. Dann kommen noch Essen und die Fahrkarte dazu.“



Florian

39, ANGESTELLTER

„Die Nachmittagsbetreuung spürt man besonders. Es gibt nicht so viel öffentliche Angebote, und bei privaten Trägern sind das 350 bis 450 Euro im Monat. Bei zwei Kindern ist das schon sehr viel.“

TEXT VON SINIŠA PUKTALOVIĆ

UMFRAGE VON EVAMARIA BAUER UND ISABELLA RADICH

Wenn die Schulen im September öffnen, freuen sich die meisten Schülerinnen und Schüler, ihre Freundinnen und Freunde nach einem langen Sommer wiederzusehen. Für die Eltern gibt es allerdings nicht nur Grund zur Freude, denn Schulbeginn bedeutet für sie, dass sie ständig für unterschiedliche Sachen zahlen müssen.

Im Schnitt geben die Eltern pro Jahr über 2.200 Euro für den Schulbesuch ihrer Kinder aus. Angefangen bei den Kosten für Schulsachen und die Nachmittagsbetreuung bis hin zu Laptops oder Tablets. Die meisten dieser Schulkosten fallen gleich zu Schulbeginn an. Im Lauf des Schuljahres lassen sich allerdings noch zwei weitere Höhepunkte feststellen – jeweils vor den

Zeugnisvergaben. Grund hierfür ist der Notendruck. Ein Drittel der Schülerinnen und Schüler geht zu dieser Zeit zur Nachhilfe.

Die hohen Schulkosten verstärken die Chancenungleichheit im österreichischen Schulsystem. Für fast zwei Drittel der Eltern ist der Schulbesuch ihrer Kinder finanziell belastend. Das führt dazu, dass höhere Bildung für Familien mit wenig Einkommen schwer zu erreichen ist. Deswegen fordert die Arbeiterkammer, unter anderem die Schulkosten drastisch zu senken. Hier wäre ein Budget für Schulmaterialien hilfreich, das Lehrerinnen und Lehrer unbürokratisch verwenden können. Auch Schulveranstaltungen sowie Unterstützung bei Lernschwäche sollten kostenlos sein. ✓

Unfares Schulsystem

Die hohen Schulkosten sorgen dafür, dass für 60 Prozent der Eltern der Schulbesuch eine finanzielle Belastung ist. Fünf Prozent haben bei der großen AK Schulkostenstudie 2024 sogar angegeben, sich nicht alle notwendigen Anschaffungen für den Schulbesuch ihrer Kinder leisten zu können.

Der Schulerfolg hängt in Österreich leider noch immer zu häufig vom Geld der Eltern ab.

60%

der Eltern in Österreich leiden unter den hohen Schulkosten.



Andrea

40, KLINISCHE PSYCHOLOGIN

„Das ganz Schuljahr über kommen Kosten dazu: für Ausflüge, für die Projektwoche und für Theater. Auch Stifte gehen während des Schuljahres aus. Man muss sie permanent nachkaufen.“



Christine

52, ANGESTELLTE

„Mein Sohn war im dritten Jahr Gymnasium auf Wintersport-woche. Das war ganz schön teuer, weil Wintersport ja generell sehr teuer ist.“



Iqbal

48, KELLNER/BARKEEPER

„Es ist alles sehr teuer geworden. Ich habe vier Kinder, die Große ist 18 Jahre alt, dann elf, neun und drei Jahre. Ich muss oft alles neu kaufen. Und dann steigen auch noch die Mieten ständig.“

„Ich hab’ Rücken!“

VON KATHARINA NAGELE-ALLAHYARI

Rückenschmerzen bauen sich kaum merkbar über lange Jahre auf, vor allem in der Arbeit. Einmal da, sind sie kaum wegzubekommen. Es gilt, rechtzeitig dagegen zu halten – am Arbeitsplatz und privat.

Der Mensch ist nicht für das Tragen und Heben schwerer Lasten gemacht. Und auch nicht dafür, acht Stunden an einem Schreibtisch festgenagelt zu sitzen. Das zeigt der aktuelle WIFO-Fehlzeitenreport: Ein Fünftel aller Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer leidet unter Rückenschmerzen, Bandscheibenschäden, Abnutzung der Gelenke und Co. Denn gerade in der Arbeit tun wir zu viel vom Falschen: Die immer gleichen Handbewegungen an der Kassa, bei der Reinigung oder im Handwerk nutzen die Gelenke ab. Schwere Teile im Lager heben oder in der Pflege Menschen hochwuchten, lange im Büro oder im Auto sitzen – all das gipfelt nach Jahren im Bandscheibenvorfall.

Die gute Nachricht ist, dass dir dein Körper, lange bevor es zu bleibenden Schäden kommt, Warnsignale sendet: ein leichter Schmerz im Rücken, ein komisches Kribbeln im Handgelenk oder ein kurzer Stich im Knie. Nimm diese Anzeichen ernst! Jetzt ist noch genug Zeit, das Ruder herumzureißen, bevor dich der Schmerz zehn Jahre später nicht mehr schlafen lässt.



Sprich deine Führungskräfte, deinen Betriebsrat, die Arbeitsmedizin, deine Sicherheitsvertrauensperson darauf an. Denn dein Arbeitgeber ist laut Arbeitnehmerschutzgesetz verpflichtet, für einen gesunden Arbeitsplatz zu sorgen.

Es gibt viele Möglichkeiten: Hebehilfen, Transportwagen, Stapler, höhenverstellbare Arbeitstische und Ähnliches verringern deine Belastung. Schaut gemeinsam auch auf eure Arbeitsabläufe: Musst du dieses schwere Trumm wirklich täglich von A nach B schleppen oder lassen sich die Wege verkürzen oder andere Transportmittel verwenden? Können körperlich belastende Arbeiten besser im Team verteilt werden? Und nimm dir zweimal in der Woche Zeit für dein Sportprogramm: Gehe pünktlich und komme später heim, um noch Zeit für dein Krafttraining und Co zu haben. ✓

Hast du den Schmerz im Griff?

Du hast Schmerzen, bewegst dich deswegen weniger und bekommst noch mehr Schmerzen – schaffst du den Weg aus dieser Abwärtsspirale?

MACH DEN SELBSTTEST: 0 = TRIFFT ÜBERHAUPT NICHT ZU, 1 = TRIFFT TEILWEISE ZU, 2 = TRIFFT VOLLKOMMEN ZU

- 0 1 2 Ich hole nach Abschluss einer Aufgabe kurz Luft, bevor ich mich blindlings in die nächste stürze. Denn chronischer Stress verschärft Entzündungen.
- 0 1 2 Ich ziehe mich trotz Schmerzen nicht zurück, sondern treffe regelmäßig Freundinnen und Freunde sowie Familie.
- 0 1 2 Ich habe mit meinem Arbeitgeber und meiner Familie über eine Entlastung gesprochen, wie z.B. mehr Teamwork, Jobrotation und Halbe-halbe.
- 0 1 2 Ich gehe lieber öfter, als einmal sehr schwer zu tragen, und nutze Hebehilfen, wie z.B. Tragegurte.
- 0 1 2 Ich wechsele in der Arbeit regelmäßig meine Haltung, z.B. nutze ich einen Stehtisch.
- 0 1 2 Ich mache zweimal in der Woche Krafttraining bzw. bei einseitiger körperlicher Arbeit Ausgleichsübungen.
- 0 1 2 Ich komme in der Woche auf zweieinhalb Stunden Gehen oder Radeln, z.B. am Arbeitsweg.
- 0 1 2 Pro Tag gibt's zwei bis drei Liter Wasser, zwei Handvoll Obst und drei Handvoll Gemüse, selten Süßes.

AK TIPP FÜR DICH

Heben und Tragen

Du willst wissen, welche Hilfsmittel es für deine Arbeit gibt? Oder was dein Arbeitgeber tun muss? Infos dazu findest du in diesem Ratgeber: wien.arbeiterkammer.at/HebenundTragen



Katharina Nagele-Allahyari

SCHREIBT HIER ÜBER GESUNDHEIT IN DER ARBEIT. SIE FINDET: WENN DER JOB KRANK MACHT, LÄSST SICH DAS AUF DAUER NICHT DURCH IMMER MEHR SELBSTOPTIMIERUNG AUSGLEICHEN.

© NIKO HAVRANEK

0-7 PUNKTE

Nix geht mehr

Wenn deine Batterie vor Schmerzen leer ist und an eine Physio neben dem Job nicht mehr zu denken ist, brauchst du Starthilfe: Eine „Gesundheitsvorsorge aktiv“ in einer Heilanstalt bietet dir drei Wochen volle Konzentration auf deine Gesundheit.

8-16 PUNKTE

Gute Ansätze

Nicht schlecht! Aber was ist mit der Baustelle Arbeitsbedingungen? Die beste Physiotherapie nützt nichts, wenn dich die Arbeit kaputt macht. Vielleicht stößt du anfangs auf Widerstand, aber steter Tropfen höhlt auch den Chef aus Stein. Hol dir dazu Argumente bei deiner Arbeitsmedizin!

17-24 PUNKTE

Alles im Griff

Du kannst alle Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation zu Sport und Ernährung referieren. Jetzt heißt es dranbleiben statt übertreiben: Regelmäßige kleine Pausen wirken Wunder, statt einem zu ehrgeizigen Sportprogramm reicht oft mehr Bewegung im Alltag.

So ein Work Bestie ist gesund!



VON DELNA ANTIA-TATIĆFOTOS VON
CHRISTOPHER MAVRIČ

Aus Kolleginnen und Kollegen werden manchmal Freundinnen und Freunde. Das ist nicht nur schön, sondern hilft auch im Job. Warum, das erzählen uns die „Besties“ August und Mario.



Mehr als ein Ball:
Über Fußball hat sich
ihre Freundschaft
entwickelt. August
Graf (links) und Mario
Gamsjäger (rechts).

Schon in der Früh fahren sie mit demselben Zug. Von Bruck an der Leitha zum Wiener Hauptbahnhof. Dann checken sie beim Erste Campus ein, wo beide als Wertpapier-Banker arbeiten. Und um dreiviertel acht treffen sie sich gleich wieder auf einen Kaffee – um gemeinsam in den Arbeitstag zu starten. August und Mario sind „Work Besties“ – Freunde seit über zehn Jahren.

Gefunkt hat es bei ihnen sofort, wenn man das so sagen kann. Als August neu in die Abteilung kam, war es Mario, der ihn einschulte. „Die Chemie hat in der Sekunde gestimmt“, erinnert sich August. „Wir haben sofort gemerkt, dass wir die gleiche Sprache haben.“ Beide sind am Land in Niederösterreich aufgewachsen und haben aktiv im Verein Fußball gespielt. Ja, Fußball spielt eine große Rolle bei den beiden. Zu gut 50 Prozent bestimme er ihre Gespräche, schätzen sie. „Wir schauen zusammen die Champions League oder die Weltmeisterschaft und haben Fußballreisen nach Valencia und München gemacht.“

Aber Fußball ist natürlich nicht alles im Leben. Einen Freund zu haben, macht den Arbeitsalltag leichter, findet Mario. „Wenn es Probleme im Job gibt, besprechen wir das und überlegen, wie man sie lösen könnte.“ Studien bestätigen die positive Wirkung von

Freundschaften. „Soziale Beziehungen am Arbeitsplatz erfüllen eine Reihe von wichtigen Funktionen“, erklärt AK Wien Expertin Amela Cetin. „Sie bieten emotionale Unterstützung, schaffen Identifikation mit dem Team und fördern den Informationsaustausch als auch das Lernen und Entwickeln.“

Trennungsschmerz im Großraumbüro.

Als August vor vier Jahren die Abteilung wechselte, gab es – natürlich – Trennungsschmerz. Dabei arbeiten beide heute immer noch im selben Großraumbüro. Aber eben nicht mehr nebeneinander, nicht mehr an denselben Themen. Doch die Verbundenheit ist geblieben. Sie helfen sich weiterhin, ob privat bei der Wohnungssuche oder bei beruflichen Problemstellungen. „Bei anderen Kollegen muss man oft erst über eine Mauer. Bei Mario weiß ich: Da kann ich hingehen, der nimmt sich der Sache an“, erzählt August. Außerdem erleben sie ihre Zusammenarbeit unkomplizierter. „Man kann Dinge anders ansprechen, auch direkter sein. Weil einfach eine Vertrauensebene da ist.“

Freundschaften am Arbeitsplatz sind gesund. In der Forschung zeigen sich klare Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und gesundheitlichen Aspekten. „Soziale Beziehungen am Arbeitsplatz sind vor allem eine wichtige Ressource gegen psychische Belastungen und

fördern Motivation und Engagement“, sagt AK Expertin Cetin. Jemanden zum Reden, zum Lachen und auch zum Weinen im Job zu haben, wiegt vieles auf. Denn es schafft Zugehörigkeit und Geborgenheit. Wer das nicht hat, bleibt oft nicht lang im Unternehmen – selbst wenn Faktoren wie die Jobtätigkeit und das Gehalt passen. Auch sinkt bei Einsamkeit die Arbeitsleistung, während die Burnout-Wahrscheinlichkeit steigt. Viel Zeit im Homeoffice kann zusätzlich soziale Isolation verstärken, weil Begegnungen und Austausch weniger stattfinden. Mit wem über den zu heißen Urlaub reden, über die Schulprobleme vom Kind oder die Not, eine Wohnung zu finden? Der Outlook-Kalender mag mit Meetings voll sein, trotzdem fehlt es oft an Momenten fürs Zwischenmenschliche.

Für August und Mario sind ihre Treffen bei der Kaffeeküche ein fixes Ritual, wenn sie ihren Verlängerten mit viel Milch und einem Espresso obendrauf trinken. Am Campus der Erste Bank sieht man viele gemütliche Küchenecken und Sitzkojen, wo sich die Beschäftigten ungestört austauschen können. Das ist wichtig, weiß AK Expertin Cetin. „Es braucht Räume, damit Menschen am Arbeitsplatz überhaupt zusammenkommen können. Und es braucht Zeit.“ Gerade, wenn viel Arbeitsdruck herrscht, kommen als Erstes die Pausen unter die Räder – und damit der Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen. „Wenn Beschäftigte einsam sind, ist das auch als Organisationsproblem zu betrachten und nicht ausschließlich als individuelles“, so die AK Expertin. „Soziale Beziehungen am Arbeitsplatz sind ein wesentliches Merkmal von gesunden Organisationen.“ August und Mario tragen jedenfalls ihren Teil dazu bei: Wenn wieder einmal Parndorf gegen Austria spielt, nehmen sie gleich die Kollegschaft mit zum Match. Echt bestens, solche Besties! ↙



Fünf Geheimtipps im Arbeitsrecht.

Die AK Arbeitsrechtsberatung zeigt: Diese fünf Rechte kennen viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer nicht.

VON KATHARINA NAGELE-ALLAHYARI & HANNAH KRUMSCHNABEL

1 Du wurdest gekündigt? Postensuchtage!

Wenn du gekündigt wurdest, hast du innerhalb der Kündigungsfrist Anspruch auf Zeit, um dir eine neue Arbeit zu suchen. Dein Anspruch beträgt ein Fünftel deiner Wochenarbeitszeit, d. h., bei einer 40-Stunden-Woche hast du acht Stunden pro Woche Zeit, um dir eine neue Arbeit zu suchen.

Und so geht's: Du musst diese Postensuchtage aktiv vom Arbeitgeber verlangen! Wann genau, ist Vereinbarungsache, aber Arbeitgeber dürfen deinen Vorschlag nur aus zwingenden betrieblichen Gründen ablehnen.

Achtung! Postensuchtage gibt es nur innerhalb der Kündigungsfrist, auch wenn die Kündigung früher ausgesprochen wurde. Hat man bereits eine ganze Woche Urlaub vereinbart, entfällt die Postensuchzeit für diese Woche! ✓

2 Überstunden- zuschlag auch bei Zeitausgleich!

Für Mehr- und Überstunden gibt es auch bei Zeitausgleich einen Zuschlag: Bei Vollzeit ist es mindestens eine halbe Stunde für jede Überstunde. Bei Teilzeit sind es mindestens 15 Minuten – aber erst nach drei Monaten.

Und so geht's: Notiere deine Arbeitszeit tagesaktuell und minutengenau. Du kannst auch rückwirkend mehr Zeitausgleich einfordern, wenn deine Mehr- und Überstunden noch nicht verfallen sind. Fragen zur Verfallsfrist? Komm in die AK Beratung!

Die AK fordert: Jede Überstunde muss gleich viel wert sein! Aber Teilzeitkräfte bekommen derzeit keinen Zuschlag bei Zeitausgleich innerhalb von drei Monaten. Daher: 50 Prozent Zuschlag, fällig für alle ab der ersten Stunde! ✓

3

Dein Anspruch auf bezahlte Bildschirmpause.

Bildschirmarbeit ist anstrengend für die Augen. Deshalb hast du Anspruch, regelmäßig andere Arbeit abseits des Bildschirms oder bezahlte Bildschirm-pausen zu machen.

Und so geht's: Bei täglich mehr als zwei Stunden ohne oder mehr als drei Stunden mit Unterbrechungen am Bildschirm hast du nach 50 Minuten Anspruch auf Bildschirmpause. Kannst du die Pause erst nach 100 Minuten nehmen, stehen dir 20 Minuten zu.

Achtung! Eine andere Arbeit zu machen, hat nur dann Sinn, wenn sich die Augen dabei erholen können. Etwas auf Papier zu lesen oder zu schreiben, gilt daher nicht. ✓



4

Recht auf ein (gutes) Dienstzeugnis!

Du brauchst ein Dienstzeugnis von deinem alten Job, trennst dich aber nicht im Guten? Keine Sorge, du musst trotzdem ein Zeugnis bekommen, das dir beim Finden einer neuen Arbeit nicht im Weg steht.

Und so geht's: Schick deinem Arbeitgeber am besten gleich einen Entwurf deines gewünschten Dienstzeugnisses. Dein Arbeitgeber muss sich zwar nicht daran halten, erspart sich die Arbeit vielleicht aber gern. Mach das zeitnah nach der Kündigung oder dem Ende deines Arbeitsverhältnisses.

Der AK Tipp! Die AK Beraterinnen und Berater überprüfen auch gerne für dich, ob im Zeugnis „Geheimcodes“ stehen, die verklausuliert darauf hinweisen, dass dein Arbeitgeber unzufrieden war. Auch dagegen kann man vorgehen. ✓

5

All-in-Vertrag heißt nicht unendlich viele Überstunden.

All-in-Verträge sind selten günstig für dich. Auf den ersten Blick ist das Einkommen toll, aber im Endeffekt leisten viele mehr Arbeitsstunden, als mit der höheren Bezahlung abgedeckt sind.

Und so geht's: Notiere deine Arbeitszeit minutengenau und täglich, auch wenn deine Firma ein automatisches Zeiterfassungssystem hat. Dein Arbeitgeber sollte einmal im Jahr eine Deckungsprüfung machen. Wenn nicht: Komm in die AK Arbeitsrechtsberatung!

Die AK fordert: All-in-Verträge haben Arbeitszeiten und Überstundenrechte durch die Hintertür ausgehöhlt und gehören grundsätzlich verboten; Ausnahmefälle für Führungskräfte ab einem bestimmten Einkommen. ✓



Mein NEUES Leben.

Ein Hilfsjob, dann ein Kind,
wieder ein Hilfsjob, noch ein
Kind. Wieder ein Hilfsjob? Nein,
sagte Aischat Achmaew (30).
Jetzt ist sie Labortechnikerin.

VON PETER MITTERHUBERFOTOS VON
NIKO HAVRANEK



Statt Hilfsjobberin ist Aischat Achmaew jetzt Labortechnikerin und testet etwa Holzpellets. Hier macht sie aus gemahlenden Pellets Asche.



Mittels Ionenchromatographie testet sie, welche Stoffe in den Pellets enthalten sind. Grenzwerte dürfen nicht überschritten werden.



Am Schluss überträgt Aischat Achmaew im Büro die Prüfwerte aus den handgeschriebenen Protokollen in eine Excel-Tabelle.

Aischat Achmaew macht uns die Tür auf. Und sofort riechen wir hier, im BEA Institut für Bioenergie, den Geruch von verbranntem Holz. Ja, erklärt uns die 30-jährige Labortechnikerin, hier wird getestet, ob Holzpellets richtig verbrennen. Seit Februar vorigen Jahres arbeitet sie im Prüflabor. Hier, sagt sie, fühlt sie sich „wohl“, ist „endlich angekommen“. Sie hat es geschafft, nicht mehr nur einen Hilfsjob nach dem anderen zu machen.

Als Kind wollte Aischat Achmaew Fernfahrerin werden. „Doch daraus wurde nichts“, sagt sie. „Ich habe sehr früh Kinder bekommen.“ Bereits ein Jahr nach der Schule hat sie geheiratet. Mit 18 bekam sie ihre Tochter, gut zwei Jahre später ihren Sohn. Davor und dazwischen hatte sie verschiedene Hilfsjobs. Zuerst war Aischat Achmaew zwei Jahre Verpackerin in einer Fruchtsaftfirma. „Ich dachte, das mache ich nur so lange, bis ich etwas Fixes finde.“ Die Arbeit war anstrengend: „Ich musste viel schleppen.“ Dann kam ihre Tochter. Nach der Karenz ging sie zu einer Leihfirma, die sie an verschiedene Modehäuser vermittelte. Auch nach der Geburt ihres Sohns blieb sie bei der Leihfirma. „Für eine Ausbildung hatte ich damals keine Zeit. Mit zwei Kindern war das nicht möglich.“ Irgendwann wurde ihr aber klar, dass sie nicht dauernd von einem Hilfsjob zum nächsten wechseln wollte.

Sie meldete sich arbeitslos. Das Arbeitsmarktservice förderte ihr eine Ausbildung zur pharmazeutisch-kaufmännischen Assistentin. Doch in der Ausbildungseinrichtung, erzählt sie, kam es wegen ihres Kopftuchs zu Problemen. Sie brach die Ausbildung ab. Zurück beim AMS, schrieb sie viele Bewerbungen – ohne Erfolg. Im zweiten Anlauf gelang ihr die Aufnahme in die BFI-Facharbeiterinnen-Intensivausbildung zur Labortechnikerin.

„Ich hatte dort eine Lehrerin, die mich sehr unterstützt hat“, sagt Aischat Achmaew. Sie bekam über die Ausbildung auch einen Praktikumsplatz im BEA Institut für Bioenergie. Hier werden biogene Brennstoffe wie Holzpellets untersucht und geprüft. Nach dem Praktikum wurde Aischat Achmaew übernommen. Die Lehrabschlussprüfung hat sie bereits teilweise erfolgreich absolviert, in Labortechnik und in Chemie. Und: „Ich kann nur sagen, dass ich die Arbeit sehr liebe.“

Sie erzählt uns, wie sie nach festgelegten Prüfverfahren die Proben der Holzpellets aufbereitet. Sie werden gemahlen, ihr Wassergehalt wird bestimmt und ihre Zusammensetzung analysiert. Auch die Größe der Pellets ist wichtig: „Überlange Pellets können problematisch sein, weil sie die Förderschnecke im Ofen blockieren können.“ Aischat Achmaew ist stolz auf sich. ✓



AK TIPP FÜR DICH

Du denkst über einen Berufswechsel nach?

Ob Weiterentwicklung im Job oder Neuorientierung im Berufsleben, die AK hilft dir mit Tipps zu Berufsmöglichkeiten, Weiterbildungen und Förderungen.

Mehr Infos unter:
wien.arbeiterkammer.at/erwachsenenbildung





Den
kompletten
Test findest du unter
[konsument.at/
test-babytragen26](https://www.konsument.at/test-babytragen26)



Babys fühlen sich in Körpernähe besonders wohl. Getragen zu werden beruhigt die neuen, kleinen Menschen, vermittelt ihnen Sicherheit und stärkt das Band zwischen Eltern und Kind. Das „Konsument“-Magazin hat 13 Tragehilfen für Babys getestet: Tragetücher schnitten besser ab als Tragegestelle. Insgesamt erreichten acht Produkte die Gesamtwertung „Gut“. „Sehr gut“ schnitt keines ab. Überraschend: Die teuerste Trage von Cybex war nur Durchschnitt.

Das Babytragetuch von „Didymos“ erreichte mit insgesamt 74 von 100 möglichen Prozentpunkten in der Gesamtwertung das beste Ergebnis. Mit 139 Euro war es das teuerste Tragetuch. Nur knapp dahinter lag das gewebte Tragetuch von „Hoppediz“ um 60 Euro. Komfort für Eltern und Kind wurden beide Male als „sehr gut“ bewertet.

Von den Tragegestellen erreichte das „LennyUpGrade Go“ von „LennyLamb“ mit 66 Prozent die beste Bewertung, war aber im Gegensatz zu allen anderen Produkten erst für Kinder ab einem Jahr geeignet. Die teuersten Tragen der renommierten Hersteller „Baby Björn“ und „Cybex“ schnitten hingegen nur durchschnittlich ab. ↴

Welche Babytrage kaufen?

Hände frei für Babybrei: Tragegestelle und Tragetücher sind praktisch, und Babys lieben die Nähe. Aber es gibt große Qualitätsunterschiede. Das zeigt der Produkttest im neuen „Konsument“-Magazin.

Marke/Modell	Preis	Geeignet für	Gestaltung (Trageoptionen, Waschbarkeit, etc.)	Handhabung(Er- gonomie, Komfort etc.)	Sicherheit	Gesamt
Didymos Babytragetuch	139,-	3,5-20 kg				gut
Hoppediz Tragetuch	60,-	3-30 kg				gut
Manduca Sling (Tragetuch)	70,-	3,5-15 kg				gut
LennyLamb LennyUpGrade Pro* (Gestell)	175,-	3,2-20 kg				gut
Manduca XT (Gestell)	219,-	3,5-20 kg				gut
Stokke Limas (Gestell)	139,-	3,2-15 kg				gut
Ergobaby Omni Deluxe (Gestell)	220,-	3,2-20,4 kg				gut
Boppy ComfyGrow (Gestell)	70,-	3-15 kg				gut
Nuna Cudl Clk (Gestell)	200,-	3,5-16 kg				durchschnittlich
Baby Björn Baby Carrier Harmony (Gestell)	245,-	3,2-15 kg				durchschnittlich
Cybex Coya Carrier (Gestell)	250,-	3,2-15 kg				durchschnittlich
Hoppediz Primeo (Gestell)	120,-	2,5-15 kg			**	durchschnittlich
Infantino Flip 4-in-1 Convertible Carrier (Gestell)	40,-	3,6-14,5 kg				durchschnittlich

*) erst ab 1 Jahr **) Bewertung entfällt. Einige Kordelstopper ließen sich mit viel Kraft abziehen und könnten dann vom Kind verschluckt werden. Laut Anbieter wurde dies mittlerweile verändert.

QUELLE: KONSUMENT 9/2026

Mutter vs. Kanzler: Wer hat die Hackn?

Der eine meint, was Mütter leisten, sei nicht der Rede wert. Die andere will nur sitzen.

Der Bundeskanzler meint, Care-Arbeit sei keine unbezahlte Arbeit. Mütter sollen aus der Kindererziehung kein Rechenbeispiel machen. Ich meine, für jede Mutter wäre der Kanzlerjob wie Sonderurlaub samt Lottogewinn. Gut, ich gebe zu, in meinem Leben war ich Kellnerin und auch einmal Reitlehrerin, Bundeskanzler war ich nie. Ich habe also keine Ahnung von dem Job. Aber ich nehme mir Christian Stocker zum Vorbild: Er war auch nie Mutter in Österreich und hat keine wirkliche Ahnung von Care-Arbeit. Daher machen wir doch ein Rechenbeispiel: Kanzler vs. Mutter, wer arbeitet härter?

Zunächst zur Job-Kategorie: Kanzlerschaft ist wohl mit Bürotätigkeit vergleichbar: Man(n) sitzt viel, ob im Ministerrat, in Konferenzen oder grundsätzlich in Sitzungen. Klar, es gibt auch Presseverkündungen und Handshakes mit ausländischen Politikern. Da steht der Kanzler dann auch mal. Mütter hingegen machen körperliche Schwerstarbeit. Das Heben und Transportieren von schweren Lasten zählt zu ihren Kernaufgaben. Sitzen tun sie NIE. Kinder kommen mit der Mission auf die Welt, eine sitzende Mutter mit allen Möglichkeiten zu verhindern. Auch die Forschung bestätigt: Gerade die ersten Jahre daheim mit Kind(ern) sind anstrengender als jeder Bürojob. Denn



**Delna
Antia-Tatić**

ZWEI KLEINE KINDER, EIN DICHTER JOB UND DANN NOCH DAS GANZ NORMALE LEBEN, DAS STÄNDIG DAZWISCHENKOMMT: UNSERE REDAKTEURIN SCHREIBT HIER ÜBER VEREINBARKEIT.
hello@akwien.at

© NIKO HAVRANEK

Mutter wird ständig unterbrochen – sprich: Sie kann nicht mal in Ruhe putzen. Wann immer sie sich einen Plan macht, kriegt mindestens ein Kind Fieber, steckt sich eine Erdnuss in die Nase oder muss aufs Klo.

Natürlich sitzt der Kanzler nicht nur am Ballhausplatz. Er reist auch herum, der Regierungschef wird vielerorts verlangt. Dafür hat der Kanzler mehrere Chauffeure, klimatisierte Autos und eine Protokollabteilung, die alles organisiert. Auch eine Mutter ist ständig unterwegs.



Allerdings ist sie sich selbst Chauffeurin – oder das Vehikel: Am Bauch hängt das kleine Kind, mit der linken Hand schiebt sie den Kinderwagen, in der rechten Hand hält sie das Laufrad, und mit dem Mund kommandiert sie das größere Kind in die stickige Straßenbahn, wo ihr kein Sitzplatz angeboten wird. Eine Protokollabteilung wäre jeder Mutter zu wünschen.

Apropos Team. Dem Bundeskanzler stehen drei Pressesprecher:innen von früh bis spät zur Seite und dazu eine üppige Beamenschaft. Eine Mutter hat mit Glück einen Vater im Team und eine Oma, die hilft. Meistens trägt sie jedoch alles allein: die Kinder, den Haushalt, den Mental Load. Dennoch, was Schlaf und Me-Time betrifft, so schätze ich, sind Kanzler und Mutter ähnlich schlecht bestellt, wie bei den Zufriedenheitswerten in den Medien. Auch sind beide in ihren Jobs für das Wohl und Leben anderer hochgradig verantwortlich. Allerdings werden dem Kanzler seine Verantwortung samt Workload bezahlt! Bei monatlich 23.440 Euro brutto schläft er eher nicht mit Geldsorgen ein und sammelt im Supermarkt Rabatte. Frauen, die in Österreich Care-Arbeit leisten, dürfen dagegen in der Pension mit Altersarmut rechnen. Und das ist leider, und bei aller Mutterliebe, kein Rechenbeispiel sondern Realität.

Komm ins Theater Akzent!



Das Theater Akzent zählt seit 1989 zu Wiens lebendigsten Bühnen und ist als Spielstätte der Arbeiterkammer im 4. Bezirk fest im kulturellen Leben der Stadt verankert.



Die Söhne Mannheims sind Legende – und präsentieren in Wien jetzt ihr Live-Format Söhne Mannheims Piano.

© SEBASTIAN WEINDL



© RAFAELA PROLL

Ist „links“ einfach aus der Zeit gefallen? Darüber diskutieren die Schauspielerin Caroline Peters und der frühere Berliner Bürgermeister und Kultursenator Klaus Lederer.

Das Theater Akzent versteht sich nicht nur als Ort der Unterhaltung, sondern auch als Raum für gesellschaftlichen Austausch. Geboten wird ein breit gefächertes Programm aus Theater, Kabarett, Konzerten, Lesungen und Musiktheater, das nationale und internationale Künstlerinnen und Künstler zusammenbringt und ein Publikum aller Altersgruppen anspricht. Das Haus steht für hohe Qualität, künstlerische Vielfalt und ein besonderes Wiener Kulturgefühl.

Im neuen Programm finden sich Veranstaltungen zu aktuellen politischen Themen – etwa eine **Lesung aus den Briefen des russischen Oppositionellen Andrej Nawalny** oder ein **Diskussionsabend wie „Mit links die Welt retten“**

mit der Schauspielerin Caroline Peters und dem früheren Berliner Bürgermeister Klaus Lederer. **Konzertabende mit Publikumslieblingen wie Erwin Steinhauer oder den Söhnen Mannheims** sowie die besonderen **Jubiläumsabende anlässlich des 80. Geburtstags von Bela Koreny** mit Lilian Klebow, Wolf Bachofner, Katharina Strasser u. v. a. runden das Programm ideal ab und unterstreichen die musikalische Vielfalt des Hauses.

Wer das Theater Akzent noch nicht kennt, ist herzlich eingeladen, diese Wiener Kulturinstitution zu entdecken – als Zuschauer:in, als Gesprächspartner:in, als Teil eines lebendigen kulturellen Miteinanders.

Fotorätsel!

23 Bezirke, 6.947 Straßen und unzählige Lieblingsgrätzl: Wer kennt diesen Ort in Wien?



**Finden
und
gewinnen!**

Gewinnspiel

Verrate uns den gesuchten Ort auf dem Bild und gewinne mit Glück! Die Gewinnerinnen und Gewinner werden aus den Einsendungen gezogen und können aus folgenden Hauptpreisen wählen:

- einem Paar JBL-Kopfhörern,
- einem Samsung Galaxy Tab - oder je einem 150-Euro-Gutschein von Billa, Hofer, Spar oder Wellcard.

Unter allen anderen Einsendungen werden zehn Trostpreise verlost: je ein Bücher-gutschein von Thalia im Wert von 20 Euro. Die Auflösung wird in der nächsten Ausgabe der AK FÜR DICH präsentiert.

Auflösung des letzten Fotorätsels/Ausgabe Sommer 2026:

Die Brigittenauer Bucht, der Strandbereich im 22. Wiener Gemeindebezirk.

Teilnahmeschluss ist am 11.10.2026. Die Gewinner:innen werden per E-Mail verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar abgelöst werden. Jeder Teilnehmer:in darf nur einmal und nur im eigenen Namen teilnehmen. Die Ermittlung der Gewinner:innen erfolgt nach dem Zufallsprinzip. AK Mitarbeiter:innen, gewählte Vertreter:innen der AK und deren Angehörige sind vom Gewinnspiel ausgenommen.

**Hier werden
Körbe nicht
kassiert, sondern
gemacht.**



Schick uns deinen Tipp, einfach unter wien.arbeiterkammer.at/raetsel oder gleich QR-Code scannen! Einsendeschluss: 11. Oktober 2026.

Was los ist

RUNTER VOM SOFA UND
RAUS IN DIE STADT: UNSERE
TIPPS FÜR
DEINE LEIHWANDE ZEIT!



in wien.



© NGF / POLYFILM VERLEIH

1 Nöstlinger – sowieso und überhaupt

Wer kennt sie nicht? Christine Nöstlingers Bücher prägen uns seit Generationen. Schau dir den Kinofilm zum 90. Geburtstag der großen österreichischen Autorin (*13.10.1936–†11.6.2018) an! Ein Sehnsuchtsfilm von Alexandra Schneider für alle alten und jungen Fans. **Kino • Filmcasino, 1050 Wien und Filmhaus, 1070 Wien • Start: 16.10.2026 • Mit Aktiv-Karte sparst du 1 Euro auf dein Ticket.**

2 Spioninnen in Wien.

„Mein Lippenstift ist vorne rot und hinten eine Pistole. Vertausche die Enden nicht.“ Das Kosmos Theater eröffnet die Saison mit einer besonderen Eigenproduktion: „Im Taubenschlag“ beleuchtet die Rolle von Frauen in der Spionage und rückt Wien als „Stadt der Spione“ in den Fokus. **Theater • Kosmos Theater, 1070 • 25% Ermäßigung für AK Wien-Mitglieder**

3 Im Geiste Mozarts.

1801 erbaut, zählt das MusikTheater an der Wien heute zu den schönsten und traditionsreichsten Bühnen in Wien. Seit der Neueröffnung 2006 setzt es neue künstlerische Maßstäbe – von Frühbarock bis zur Gegenwart: ob mit „La Calisto“, „Der Fliegende Holländer“ oder der Familien-oper „Der Kleine Prinz“. **Theater • MusikTheater an der Wien, 1060 Wien • Für AK Wien-Mitglieder: 10% Ermäßigung**

4 Planet der Tiere.

Einmal komplett in die Welt der Tiere abtauchen? Das IMMERSIUM:WIEN lässt Ausstellungsobjekte zum Leben erwecken. „Planet der Tiere“ ist eine Zusammenarbeit mit ORF Universum und lässt die ganze Familie staunen. **Ausstellung • IMMERSIUM:WIEN, 1010 • Für AK Wien-Mitglieder gibt es 20% Ermäßigung bei Online-Buchung.**



Mehr Angebote mit AktivKarte unter [w.ak.at/aktivkarte](https://wien.wak.at/aktivkarte)

5 Eishockey live!

Die Vienna Capitals sind zweifacher österreichischer Eishockey-Meister und bieten jetzt eine ganz besondere Fan-Aktion: Mit AktivKarte gibt es beim Kauf eines Tickets das zweite gratis dazu! **Sportveranstaltung • Steffl-Arena, 1220 Wien • wien.arbeiterkammer.at/capitals**

6 Für Fußball-Fans!

Mitfiebern, wenn die Austria Wien spielt! Packende Duelle gegen Bundesliga-Konkurrenten aus den Bundesländern kannst du dir live in der hochmodernen Generali-Arena anschauen. Mit der AktivKarte gibt es vergünstigte Tickets für ausgewählte Spiele des FK Austria Wien. **Sportveranstaltung • Generali-Arena, 1100 Wien • wien.arbeiterkammer.at/austria**



© ANNE-SOPHIE DANNER-FELLINGER

7 Open House!

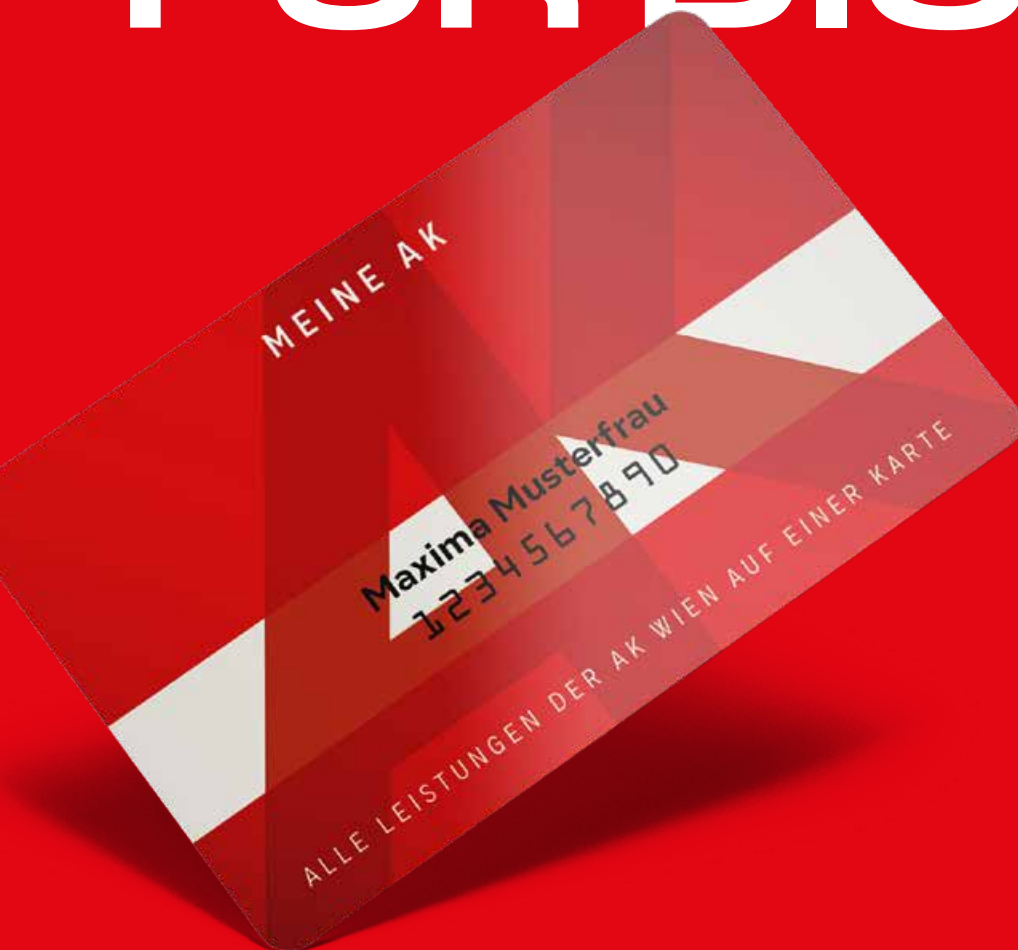
Wien macht die Türen auf: Beim OPEN HOUSE WIEN Festival kannst du über 50 Gebäude ganz anders entdecken. Auch das Gebäude der Arbeiterkammer Wien. Zwischen Modernität und Charme der 60er-Jahre – hier trifft Denkmalschutz auf Klimaschutz. Außerdem: Die Bibliothek ist ein Geheimtipp, der große Garten lädt zum Verweilen ein, und es werden Bereiche geöffnet, die sonst nicht zugänglich sind. Komm uns besuchen! **Festival • OPEN HOUSE WIEN • 25.-27.9.2026**

Radio Wien für pflegende Angehörige!

TIPP

Arbeit und Angehörige pflegen: ein Knochenjob! Welche Unterstützung gibt es? AK Expertin Andrea Tumberger informiert: Donnerstag, 17.9., 10:30 Uhr auf Radio Wien, 89,9 MHz

Eine Karte. Viele Vorteile. FÜR DICH.



Ob zum Match, ins Museum, ins Kabarett oder in die Therme – mit der AktivKarte der Arbeiterkammer Wien gibt es Vergünstigungen für viele Kultur-, Freizeit- und Sportveranstaltungen.

Alle Infos unter w.ak.at/aktivkarte



Jetzt AktivKarte digitalisieren und mobil loslegen!



Ändert sich deine Adresse?

Dann füll das Formular auf der AK Website unter w.ak.at/adressaenderung aus.



Österreichische Post AG
MZ 02Z034652 M MZ
Prinz-Eugen-Straße 20-22, 1040 Wien
Retouren an Postfach 100, 1350 Wien

Datenschutzerklärung der AK Wien gemäß DSGVO
unter wien.arbeiterkammer.at/datenschutz

9-10/2026 ISSN 3061-1865