

Basidokument

zum

VIII. Bundeskongress



Wir stehen auf für unsere Zukunft!



CAJ Deutschland e.V.
www.caj.de
bundesverband@caj.de

Inhalt

1. Vorwort und Einführung.....	2
2. Themenbereiche	3
2.1. (Mentale) Gesundheit & Unsicherheit	3
Zusammenfassung.....	3
Stichpunktsammlung	3
2.2. Soziales Miteinander.....	4
Zusammenfassung.....	4
Stichpunktsammlung	4
2.3. Finanzielle Absicherung	6
Zusammenfassung.....	6
Stichpunktsammlung	6
2.4. Wohnen & Mobilität	7
Zusammenfassung.....	7
Stichpunktsammlung	7
2.5. Arbeitswelt.....	8
Zusammenfassung.....	8
Stichpunktsammlung	8
2.6. Verbindungen zwischen den Themenbereichen.....	10
3. Anhang: Datenmaterial – alle Testimonies.....	12
3.1. (Mentale) Gesundheit & Unsicherheit	12
3.2. Soziales Miteinander	23
3.3. Finanzielle Absicherung	33
3.4. Wohnen & Mobilität	44
3.5. Arbeitswelt.....	51

1. Vorwort und Einführung

Liebe CAJler*innen, liebe Teilnehmende des Bundeskongresses,

seit eineinhalb Jahren sammelt ihr gemeinsam mit uns Testimonies – persönliche Lebensrealitäten junger Menschen. Mittlerweile sind über 70 Beiträge zusammengekommen. Ein großes Dankeschön an alle, die ihre Erfahrungen geteilt oder anderen geholfen haben, ihre Stimmen hörbar zu machen! Eure Beiträge bilden die zentrale Grundlage für den Bundeskongress 2025.

Vom 11. bis 14. September treffen wir uns nun also bald in Mannheim zum VIII. Bundeskongress der CAJ Deutschland. Dort werden wir auf Grundlage der gesammelten Lebensrealitäten anhand unserer Methode Sehen – Urteilen – Handeln den neuen Bundesaktionsplan erarbeiten, der unsere inhaltliche Arbeit für die nächsten vier Jahre prägen wird – das, wofür wir als CAJ gemeinsam stehen, kämpfen und handeln.

Wir haben die Testimonies genau ausgewertet und die Themen herausgearbeitet, die viele von euch betreffen und bewegen: Arbeitswelt, (mentale) Gesundheit & Unsicherheit, finanzielle Absicherung, Wohnraum & Mobilität sowie soziales Miteinander. In diesem Basisdokument findet ihr zu jedem dieser Themenschwerpunkte eine kurze Einführung sowie eine Übersicht der zugehörigen Testimonies in Stichpunkten. Im Anhang findet ihr außerdem die vollständige Sammlung aller bisher eingereichten Testimonies.

Das Basisdokument dient – wie der Name schon sagt – als Grundlage für den Bundeskongress. Bitte nutzt es zur Vorbereitung auf eure Teilnahme und lest es euch durch. Es gibt euch einen Überblick über die Themen, mit denen wir uns am Bundeskongress im Rahmen von Kleingruppen intensiv beschäftigen werden. Es hilft euch auch, zu sehen, wo ihr euch selbst in den Themen wiederfindet und zu überlegen, in welche der Kleingruppen ihr eure Erfahrungen und Perspektiven einbringen möchtet.

Falls ihr bisher noch kein Testimony abgegeben habt, bitten wir euch, das noch bis zum 01.09.2025 nachzuholen. Auch wenn sich die Themenschwerpunkte nicht mehr ändern werden, ergänzen wir das Basisdokument bis zum Kongress noch einmal, so dass auch eure Lebensrealität Teil des Prozesses werden kann. Euer Testimony könnt ihr hier einreichen: <https://forms.office.com/e/P4zRhNpqjI>

Bitte beachtet: Das Basisdokument ist ein internes Arbeitsdokument. Es enthält persönliche Erfahrungen und Namen junger Menschen, die einer verbandsinternen Nutzung zugestimmt haben – daher bitten wir euch, das Dokument nicht weiterzugeben.

Nun wünschen wir euch eine ebenso aufschlussreiche und inspirierende Auseinandersetzung mit dem Basisdokument, wie wir sie bei der Erstellung erlebt haben. Und vielleicht weckt es ja schon ein bisschen Vorfreude auf das, was uns Mitte September erwartet, wenn es heißt:

Wir kämpfen für unsere Zukunft!

Mit solidarischen Grüßen im Namen der Bundesleitung
Euer Redaktionsteam des Basisdokuments

Conni, Enya und Sandra

2. Themenbereiche

2.1. (Mentale) Gesundheit & Unsicherheit

Zusammenfassung

Wie es uns psychisch und körperlich geht, beeinflusst unser ganzes Leben. Viele junge Menschen stehen heute vor Herausforderungen, die sich direkt auf ihre Gesundheit auswirken. Sie erleben hohen Druck und Anforderungen im Alltag – sei es in Ausbildung, Arbeit oder persönlichen Beziehungen – und wissen oft nicht, wie sie damit umgehen sollen. Dieser Stress kann die mentale Gesundheit belasten. Wird die Belastung zu groß, ist Unterstützung notwendig, doch psychosoziale Angebote sind oft schwer erreichbar und mit langen Wartezeiten verbunden. Vielen fehlt zudem das Wissen oder die Möglichkeit, aktiv etwas für ihr Wohlbefinden zu tun. Freizeit und Sport könnten dabei einen wichtigen Ausgleich bieten, doch dieser Ausgleich kommt im stressigen Alltag oft zu kurz.

Auch körperliche Einschränkungen können das Leben junger Menschen stark beeinflussen, etwa wenn sie zu Ausgrenzung oder Diskriminierung führen.

Ebenso prägend ist der Blick in die Zukunft. Viele junge Menschen fühlen sich unsicher und machen sich Sorgen um ihre finanzielle oder berufliche Perspektive. Zusätzlich belastet sie das Weltgeschehen: Klimakrise, Kriege und gesellschaftliche Krisen verstärken das Gefühl, dass die Zukunft nicht planbar ist. Diese Unsicherheit führt bei vielen zu Ängsten und einem eher pessimistischen Zukunftsbild.

Stichpunktsammlung

- Durch schlechte körperliche Verfassung können gewisse soziale Aktivitäten nicht ausgeübt werden (24_01)
- Körperliche Verfassung wirkt sich auf Akzeptanz und Teilhabe aus (Sport) (24_01)
- Eigene Lebensweise mit Rücksicht auf Gesundheit wird in Gesellschaft nicht akzeptiert (24_01)
- Psychische Überforderung durch zu viele Themen. Hilfebedürfnis für andere und eigene Probleme (24_02)
- Viel Beschäftigung mit Themen, mit denen man sich eigentlich nicht beschäftigen möchte (24-02)
- Keine Inklusion im Studium (24_12)
- Lange Wartezeiten für psychosoziale Angebote (24_12)
- Einschränkungen durch eigene Krankheit (25_01)
- Ständiges Fordern des Chefs führt zu Zurückhaltung bei Urlaubsanfragen (25_08)
- Diskriminierung wegen Krankheiten (25_13)
- Angst vor dem Älterwerden durch schlechte Wahrnehmung der aktuellen Pflege (25_13)
- Verunsicherung durch politische, gesellschaftliche und generell globale Entwicklung (25_18), (25_21), (25_47), (25_58)
- Wie soll man sein Leben entspannt führen bei allen Katastrophen, Krieg, Rechtsextremismus, etc. (25_18)
- Gefühl nicht alles, was einem wichtig ist, in der vorhandenen Zeit unterzubekommen (25_18), (25_21)
- Umgang mit Diagnosen, unerwarteten Schicksalsschlägen (25_18)
- Belastung durch Mobbing (25_18)
- Inanspruchnahme von psychologischer Hilfe, um wieder fit zu werden (25_18)
- Ungerechtigkeitsgefühl auf Grund des Geschlechts, als Frau muss man Vollzeit arbeiten und dann noch den Haushalt schmeißen (25_20)
- Vernachlässigung von Freunden/Partner wegen hoher eigener Belastung (25_20), (25_21)
- Gefühl der Überforderung, obwohl man eigentlich alles gerne macht (25_21)
- Auswirkungen von Belastung im Arbeitsleben auf körperliche und psychische Gesundheit (25_22)
- Schlafprobleme, aus Angst zu Verschlafen (25_23)

- Gefühl falsch zu sein oder nicht dazu zu gehören (25_24)
- Klausurenphase erhöht den Stress so sehr, dass kaum noch Kraft und Zeit für Hobbies, Freunde bleibt (25_24)
- Gefühl nach der Schule ohne Vorgaben auf sich allein gestellt zu sein, sorgt für Unsicherheit und Stress (25_28)
- Druck, kranke Eltern unterstützen zu müssen und dabei das Gefühl nicht genug zu tun und sich selbst nicht ausleben zu können (25_29)
- Gesundheit ist der Wirtschaft untergeordnet (25_31)
- Stellenreduzierung führt zu angenehmer Work-Life-Balance und erlaubt individuelle Zeit Gestaltung (25_33)
- Das Leben ist hektisch, stellt viele Anforderungen und mich persönliche vor viele Herausforderungen. Oft ist es schwierig alles zu meistern (Arbeit, Haushalt, Freunde, Familie, Freizeit), meinen Mitmenschen gerecht zu werden und dabei auf mich und meine Gesundheit zu achten. (25_42)
- Entspanntes Arbeitsumfeld, freie Arbeitszeitgestaltung, Nutzung der Freizeit fürs Ehrenamt (25_44)
- Gefühl der Politik egal zu sein (25_47)
- Selbstzweifel durch fehlendes Feedback bei Absagen in Bewerbungen (25_49)
- Zweifel an der eigenen beruflichen Zukunft aufgrund fehlender Erfahrung (25_53)
- Chronische Rückenschmerzen trotz jungen Alters, Bewegung könnte helfen aber Schwierigkeit eine regelmäßige Sport-Routine zu etablieren, gepaart mit Unsicherheit im Umgang mit Fitnessangeboten (25_53)
- Wunsch nach mehr Angeboten für sportliche Einsteiger*innen (25_53)
- Zu wenig Zeit für Freunde und Familie, Stress durch zu wenig Zeit (25_55)
- Ehrenamt als bedeutender Lebensbereich trotz hoher Belastung durch Vollzeitjob und Gartenumbau (25_57)
- Wenig Zeit für Teile des Lebens die mehr Spaß machen als Arbeit (25_58)

2.2. Soziales Miteinander

Zusammenfassung

Soziale Beziehungen und soziales Miteinander sind für junge Menschen sehr wichtig. Sie wünschen sich echte Verbindungen zu Familie, Partner*innen, Freund*innen und in sozialen Gruppen. Gleichzeitig sind diese Beziehungen oft mit hohem Druck und dem Gefühl, viele Erwartungen erfüllen zu müssen, verbunden.

Darüber hinaus erleben junge Menschen in vielen Lebensbereichen, dass Gemeinschaft an Bedeutung verliert. Durch zunehmende Individualisierung fühlen sich viele auf sich allein gestellt. Unterstützung und Zusammenhalt gehen verloren. Unterschiede, etwa bei den finanziellen Möglichkeiten in der Herkunftsfamilie, verstärken die soziale Distanz zusätzlich und erschweren echtes Miteinander.

Ehrenamtliches Engagement wird zwar von jungen Menschen als wertvoll und sinnstiftend erlebt, erfährt jedoch zu wenig Anerkennung.

In diesem Themenbereich beschäftigen wir uns mit der Frage, wie das Zusammenleben in einer Gesellschaft und Gemeinschaft, in der die Menschen in Verbindung sind und sich gegenseitig unterstützen, gelingen kann.

Stichpunktsammlung

- Soziale Ungerechtigkeit führt zu Schuldgefühlen gegenüber benachteiligten Personen (24_01)
- Wenig Akzeptanz für eigene Lebensweise, man wird verspottet und nicht ernst genommen (24_01)

- Möchte in Gruppen fremder Menschen nicht "komisch" wirken, Konflikt zwischen eigener Außendarstellung und inneren Werten (24_01)
- Hilfsbedürfnis gegenüber Freund*innen, deren Situationen schlechter sind als eigene. Dadurch schwierig sich selbst ernst zu nehmen (24_02)
- Gefühl, nicht genug zu sein und mit eigenen Schwierigkeiten anzuecken (24_03)
- Gefühl zu privilegiert zu sein, trotzdem Probleme, die nicht immer sichtbar für andere sind (24_03)
- Ständiger Erklärungszwang durch Minderheit mit politischer Meinung bei Diskussionen mit Freunden, Kollegen (24_05)
- Eigene Ideologie passt nicht zu aktueller gesellschaftlicher Situation (24_05)
- Traum: benachteiligten Menschen eine Stimme zu geben und zu helfen, arbeitet jetzt mit Kindern (24_08)
- Erfahre Dankbarkeit und Anerkennung von zu pflegenden Personen (25_04)
- Keine hauptamtliche Stelle in Diözesanverband (25_12)
- Viele Gedanken zu sozialer Gerechtigkeit bestimmen eigenes Leben, Gedanken allein lösen keine Probleme, aber Zuhören ein wichtiger Schritt (25_14)
- Bedürfnis nach gefestigtem und positivem Umfeld (25_16)
- Verarbeitung eines Todesfalls hat große Auswirkungen (25_16)
- Negative Auswirkungen der Arbeit auf soziales Umfeld, keine Zeit um in Freundschaften, Beziehung zu investieren (25_20)
- Gefühl, als Frau nicht so viel wert zu sein, konkret im Arbeitsumfeld wird man vernachlässigt und nicht so ernst genommen wie Männer (25_20)
- Wunsch nach freiwilliger Sterilisation wurde ohne angemessene Anhörung abgelehnt (25_20)
- Schlechtes Gewissen in eigener Freizeit, wenn andere lernen müssen (25_24)
- Gefühl falsch zu sein oder nicht dazu zu gehören (25_24)
- Junge Menschen werden in Politik nicht ernst genommen (25_25)
- Belastung durch wenig zukunftsorientierte Politik der älteren Generationen aber auch in der jüngeren Generation entsteht dieser Eindruck, verbunden mit einem Rechtsruck (25_25)
- Unterschiede zwischen Arm und Reich führen zu Ungerechtigkeitsgefühl, obwohl man selbst nicht betroffen ist (25_25)
- Egoismus steht in der Gesellschaft im Vordergrund und füreinander wird geächtet (25_31)
- Konflikt (als Frau) zwischen Karriere und Familienplanung (25_35)
- Weniger Arbeit erlaubt Fokus auf Genießen der eigenen Freizeit und Widmung von sozialen Kontakten, Beziehung, Hobbies, Ehrenamt (25_35)
- Eltern würden trotz begrenzter eigener Mittel notfalls unterstützen (25_35)
- Ungewisse Jugendarbeit, da unklar, ob Bistum den Jugendverband weiter mit Geld und Personal unterstützt (25_37)
- Unsichere Zukunft belastet und demotiviert bei eigenem Engagement (25_37)
- Rücksichtslosigkeit nimmt zu und Hilfsbereitschaft geht verloren, bspw. immer unfreundlichere Kunden im Einzelhandel. Dadurch enttäuscht von Mitmenschen, was Arbeit anstrengender macht (25_38)
- Große Teile der Freizeit für Ehrenamt genutzt, dank flexibler Arbeitszeiten möglich (25_44), (25_57)
- Fehlende Wertschätzung der ehrenamtlichen Tätigkeiten, dadurch weniger Engagement (25_44)
- Private Beziehung helfen durch eigene Probleme, bei denen außenstehende Hilfe nicht möglich ist (25_49)
- Zu wenig Zeit für soziale Kontakte (25_55)
- In homosexueller Ehe Stiefkind-Adoption nötig, um gleiche Rechte zu haben wie Ehefrau (25_56)
- Ehrenamtliches Engagement bringt mich an persönliche Grenzen, bietet aber erfüllende Erfahrungen (25_57)
- Engagement bei der Lebenshilfe lässt eine besondere Beziehungsebene erleben (25_57)

- Höhere Arbeitszeit wirkt sich negativ auf soziale Beziehungen und ehrenamtliches Engagement aus (25_58)
- Ungerechtigkeitsempfinden bei Gleichberechtigung, Einsatz für Gleichberechtigung wird nicht ernst genommen (25_58)
- Meinungen aus sozialem Umfeld verunsichern eigene Zukunftsplanung (25_59)

2.3. Finanzielle Absicherung

Zusammenfassung

Ob Ausbildung, Studium oder Job: Geld spielt immer eine Rolle und oft ist es knapp. Viele junge Menschen müssen mehrere Jobs machen, um sich das Leben leisten zu können oder sind auf Unterstützung durch die Familie angewiesen. Gleichzeitig steigen Mieten, Lebensmittelpreise und andere Kosten, um das alltägliche Leben zu bestreiten. Aber nicht nur die jetzige finanzielle Situation beschäftigt die jungen Menschen, auch die Absicherung in der Zukunft verunsichert die jungen Menschen.

Nicht alle starten mit denselben Voraussetzungen – Herkunft, familiäre Unterstützung und Bildungschancen beeinflussen die finanzielle Situation stark.

In diesem Themenfeld beschäftigen wir uns damit, was finanzielle Sicherheit für junge Menschen bedeutet – und was sich ändern muss, damit alle gut leben können.

Stichpunktsammlung

- Soziale Ungerechtigkeit (24_01)
- Moralischer Konflikt bei der persönlichen finanziellen Lebensgestaltung (Wahrnehmung, dass andere Menschen das Geld dringender benötigen) (24_01)
- Unzufriedenheit mit Wohnsituation, bedingt durch zu wenig Geld (25_07)
- Privilegierte Situation durch elterliche Absicherung (25_08)
- Kann sich nicht von Elternhaus lösen, wegen zu wenig Verdienst (25_08)
- Ungerechter Lohn, zu wenig Lohn für zu viel Arbeit (24_11), (25_10), (25_45)
- Überteuerte Preise (25_01)
- Unbezahlte Überstunden (25_02)
- Mehrere Jobs, trotzdem keine eigene Wohnung finanzierbar (25_07)
- Trotz schlechter Lage kein Anspruch auf Sozialleistungen (25_07)
- Ausbildung zu schlecht bezahlt (25_09), (25_11)
- Abhängigkeit von der Familie wegen zu weniger/keiner eigenen Mittel (25_15)
- Unterschiedliche Bezahlung aller Mitstudierenden trotz gleicher Voraussetzungen. Nur durch Gespräche und eigenen Ehrgeiz bekommt man, was einem zusteht (25_15)
- Wohnung zu teuer (25_17), (25_23)
- Überhöhte Mieten, Geld bleibt bei Vermietenden und geht nicht zurück in die Wirtschaft (25_27)
- Ernährung zu teuer, gesunde Ernährung wird zum Luxus (25_27)
- Kinder, welche finanziell schwache Eltern haben können sich schwer integrieren und haben Probleme, mit anderen mitzuhalten (25_29)
- Gefühl von fairer Bezahlung führt zu Entspannung bzgl. unvorhergesehener Eventualitäten (25_31)
- Berufe im sozialen Bereich besonders betroffen von ungerechtem Lohn und fehlender Anerkennung (25_31)

- Würde gerne Elternhaus renovieren aber durch hohe Baukosten und Zinsen fehlen die Möglichkeiten (25_32)
- Stellenumfang reduziert, dadurch Einschränkungen nötig. Wieviel Verzicht hinsichtlich Wohnung, Ernährung, Freizeitgestaltung ist man bereit einzugehen (25_33)
- Keine Wohnung finanzierbar im Studium, abhängig von Unterstützung der Eltern (25_34)
- Während des Studiums zwei Nebenjobs nötig, trotzdem nur sparsames Leben möglich (25_25)
- Absicherung durch WG und geteilte Kosten mit Partner und zur Not Unterstützung von Eltern (25_25)
- Frauen verdienen weniger als Männer (25_38)
- Schlechte gewerkschaftliche Organisation im Einzelhandel (25_38)
- Fehlende finanzielle Freiheit während des Studiums (25_40)
- Trotz Verdienst von beiden Partnern nicht der Wohnraum finanzierbar, der für eigene Zufriedenheit nötig wäre (25_43)
- Eigenheim nicht finanzierbar (25_43)
- Miete zu teuer (25_47), (25_50)
- Niedrige Rentenprognosen (24_47)
- Finanzielle Hürden bei Weiterbildung, Umschulungen erfordern Geld und Zeit (25_47)
- In kleinen Betrieben wird nicht auf die Mitarbeiter geschaut, erst nach der Kündigung wurde realisiert, wie wenig man wirklich verdient hat (25_51)

2.4. Wohnen & Mobilität

Zusammenfassung

Jeder Mensch braucht ein Zuhause, in dem er*sie sich wohl fühlt. Neben der Wohnung sind auch der Wohnort und die vorhandenen Möglichkeiten zur Fortbewegung zentrale Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben. Doch gerade in Städten ist bezahlbarer Wohnraum knapp und oft kaum leistbar. Viele junge Menschen wohnen deshalb länger bei ihren Eltern, als sie eigentlich möchten oder ziehen in Wohnungen ein, in denen sie sich nicht wohlfühlen. Oftmals müssen sie sich auch auf kleineren Wohnraum einstellen, da mehr nicht leistbar ist.

Auch das Thema Mobilität stellt viele vor Herausforderungen: Der Weg zur Arbeit, zur Uni oder zur nächsten Freizeitmöglichkeit ist für viele lang. Besonders im ländlichen Raum ist der ÖPNV oft schlecht ausgebaut oder gar nicht vorhanden. Das betrifft nicht nur die Mobilität, sondern auch die Teilhabe am sozialen Leben.

In diesem Themenfeld schauen wir auf die Frage, wie wir wohnen und unterwegs sein wollen – und was es dafür an politischen und gesellschaftlichen Veränderungen braucht.

Stichpunktsammlung

- Lohn reicht nicht aus, um bei den Eltern ausziehen zu können (24_07), (24_08)
- Emotionale Belastung, da zuhause oft gestritten wird (24_07)
- Leben bei Eltern verhindert eigenständiges Leben und Selbständigkeit (24_08), (25_17), (25_34)
- Schlechte ÖPNV-Verbindungen (25_01), (24_46), (25_50)
- Lohn reicht nicht aus, um sich eine Wohnung in der Großstadt leisten zu können (25_05), (25_07)
- Schwierig eine bezahlbare Wohnung zu finden (25_17), (25_23), (25_47), (25_50)
- Schwierig als Student*in oder mit einem befristeten Vertrag Wohnraum zu finden (25_17), (25_34), (25_48)

- Mieten sind unfair. Das Geld bleibt bei den Vermietern und geht nicht wieder zurück in die Wirtschaft (25_27)
- Gesellschaftliche Abkopplung von Menschen mit geringem Einkommen durch schlechten ÖPNV (25_31)
- Weiter Arbeitsweg zwingt zur Anmietung einer zweiten Wohnung (25_32)
- Pendeln führt zu weniger Zeit für Familie und Ehrenamt (25_32)
- Wunsch Elternhaus zu renovieren – schwer umsetzbar wegen hoher Baukosten und Zinsen (25_32)
- Wieder bei Eltern eingezogen, da passende und bezahlbare Wohnformen fehlen (25_34)
- Gute Arbeitsteilung erleichtert Zusammenleben mit Eltern (25_34)
- Zwiespalt zwischen Verbundenheit zur Heimat und Wunsch wegzuziehen (25_34)
- Finanzielle Unterstützung durch Eltern für eigenständiges Wohnen notwendig (25_34)
- Hohe Mieten stellen ein finanzielles Problem dar (25_35), (25_43)
- Sanierungen und Bauprojekte sind langwierig und werden durch viele bürokratische Hürden verzögert (25_39)
- Verzögerungen im Bauprozess wirken sich direkt auf persönliche Lebensplanung aus (25_39)
- Lebensplanung wie z.B. Familienplanung wird durch beengte Wohnverhältnisse und unklare Wohnperspektive erschwert (25_43)
- Wunsch nach Eigenheim scheitert an hohen Immobilienpreisen (25_43)
- Schlecht ausgebauter und unzuverlässiger ÖPNV im ländlichen Raum (25_46)
- Schlecht ausgebauter ÖPNV verhindert soziale Teilhabe (25_46)
- Schlecht ausgebauter ÖPNV führt zur Abhängigkeit von den Eltern in der Jugend (25_46)
- Trotz Umweltbewusstsein ist der Rückgriff aufs Auto im Alltag oft notwendig (25_46)
- Umzug in die Heimat, führt dazu, dass sich Beziehungen, die während des Studiums aufgebaut wurden, verschlechtern (25_49)

2.5. Arbeitswelt

Zusammenfassung

In der Arbeitswelt treffen viele junge Menschen auf Herausforderungen: Schlechte Arbeitsbedingungen, unsichere Verträge, zu viel Verantwortung bei gleichzeitig fehlender Anerkennung sind keine Ausnahmen. Machtgefälle am Arbeitsplatz, willkürliches Verhalten von Vorgesetzten oder mangelnder Arbeitsschutz belasten zusätzlich. Auch unbezahlte Überstunden, Schichtarbeit, ständiger Leistungsdruck oder die Erwartung jederzeit flexibel sein zu müssen, prägen oft den Arbeitsalltag.

Gleichzeitig geht es um grundlegende Fragen: Wie können Arbeit, Freizeit und Familie gut miteinander vereinbart werden? Welche Rechte haben Beschäftigte und wie können sie diese durchsetzen? In diesem Themenfeld beschäftigen wir uns mit der Realität in der Arbeitswelt – und mit Ideen für eine faire und menschenwürdige Arbeitswelt für alle.

Stichpunktsammlung

- Man wird nicht ernstgenommen bei Arbeit im sozialen Bereich (24_01)
- Schwierigkeiten einen guten Arbeitsrhythmus und Alltag zu finden (24_03)
- Gefühl, nicht genug zu leisten (24_03)
- Gefühl, nicht qualifiziert genug zu sein für die eigene Position (24_03)
- Keine gute Vorbereitung im Bildungsweg auf das Berufsleben (24_03)
- Arbeit als Passion (24_04)
- Arbeit für eine gute und wichtige Sache (24_04)
- Arbeit hat negative Auswirkungen für die Familie (24_04)

- Herausforderung: Balance zwischen Arbeit und Familie zu finden (24_04)
- Anstellung bedeutet eine sichere Arbeitsstelle mit guter Bezahlung, vielen Freiheiten und wenig Stress (24_06)
- Finanzielle Einsparungen in katholischen Jugendverbänden beeinflussen die Arbeit stark (24_06)
- Befristete Stelle mit Ausblick auf Kürzung in der Zukunft (24_06)
- Keine Anerkennung des Bistums für die Arbeit von Hauptamtlichen in Jugendverbänden (24_06)
- Befristete Stelle bedeutet Anspannung: "Dieser Stein wird erst vom Herzen fallen, wenn ich beruflich endlich angekommen bin und keine Befristung mehr habe" (24_06)
- Lange Pendelwege zur Arbeit (24_06)
- Lohn reicht nicht, um einen Auszug von den Eltern zu ermöglichen (24_07)
- Wenige Menschen entscheiden sich, ein FSJ zu machen (24_08)
- FSJ werden sehr schlecht bezahlt – 3€/Stunde bei einer 39 Stunden Woche (24_08)
- Lohn im FSJ reicht nicht aus, um sich vom Elternhaus zu lösen (24_08)
- Das Ziel, mit der Arbeit Veränderung zu schaffen & Kinder zu unterstützen (24_08)
- Die Arbeit in der Schule macht es nicht möglich, den Bedürfnissen aller Kinder gerecht zu werden (24_08)
- Anstellung im Einzelhandel mit Hauptsitz im Ausland bringt besondere Regelungen in Bezug auf Arbeitsschutz, Vertragsgestaltung und Feiertagszuschläge mit (24_09)
- Unternehmen kann Arbeitnehmer*innen willkürlich zwischen Bezirken versetzen (24_09)
- Veränderungen bei genutzten Programmen im Arbeitsablauf (24_10)
- Mehr Arbeit bei weniger Arbeitskräften (24_10)
- Arbeit in Werkstatt für Menschen mit Handicap ermöglicht es, ohne Druck und im eigenen Tempo zu arbeiten (24_11)
- Menschen mit Handicap werden bei der Arbeit oft unterschätzt und wenig wertgeschätzt (24_11)
- Die Bezahlung in Werkstätten für Menschen mit Handicap ist sehr schlecht (24_11)
- Bezahlung in Werkstätten für Menschen mit Handicap reicht nicht aus, um davon leben zu können (24_11)
- Unbezahlte Überstunden (25_02)
- Kündigung am letzten Tag der Probezeit (25_02)
- Hauptaufgabe in meinem Job darf ich nicht mehr erledigen (25_03)
- Akuter Personalmangel in der Pflege (25_04)
- Wenig Nachwuchs in der Pflege (25_04)
- Anstellung von nicht qualifizierten Personen in der Pflege aus Not heraus (25_04)
- In der Pflege nicht genug Zeit, um sich richtig mit Bewohner*innen zu beschäftigen (25_04)
- Arbeit mit Senioren ist erfüllend und hat einen gesellschaftlichen Mehrwert (25_04)
- Gehalt reicht nicht aus, um sich Wohnung in Großstadt leisten zu können (25_05)
- Fehlende Klarheit bei Arbeitsanforderungen verunsichert (25_06)
- Ungleichbehandlung im Team und Angst, eigene Bedürfnisse zu äußern (25_08)
- Ausbildungsgehalt zu gering (25_09)
- Personalmangel führt zu Arbeitsbelastung und unfairen Arbeitszeiten (25_10)
- Gesetzlich unzulässige Arbeitszeiten (25_10)
- Gehalt reicht nicht um sich eine sichere Zukunft aufbauen zu können (25_10)
- Mehrere Jobs nötig, um sich Lebensunterhalt leisten zu können (25_11)
- Entscheidung gegen weitere Ausbildung, da das Gehalt nicht für den Lebensunterhalt ausreichen würde (25_11)
- Fehlende Transparenz und geänderte Bedingungen bei dualem Studium erschweren Lebensplanung (25_15)
- Unsichere finanzielle Lage durch unklare Ausbildungs- und Studienregelungen (25_15)
- Ungerechte Bezahlung trotz gleicher Qualifikation – abhängig vom Träger (25_15)

- Hoher Eigenaufwand nötig, um angemessene Anerkennung und Vergütung zu erlangen (25_15)
- Schichtdienst führt zu unterschiedlichen Arbeitszeiten & Wochenendarbeit (25_21)
- Schichtarbeit erschwert Planung des Alltags (25_21)
- Schwierigkeiten, Balance zwischen Arbeit, Hobbies und sozialen Kontakten zu finden (25_21)
- Machtmissbrauch und Willkür durch Vorgesetzte prägen die Arbeitsrealität (25_22)
- Entscheidungen werden ohne Einbezug der Betroffenen getroffen (25_26)
- Erfahrung mit Sexismus und männlich dominierten Strukturen in der Branche (25_26)
- Respektloser Umgang in der Arbeit (25_26)
- Stress durch Fachkräftemangel (25_30)
- Gehalt steigt nicht in dem Maße, in dem Lebenserhaltungskosten steigen (25_31)
- Gehalt reicht aus, um Lebensunterhalt zu finanzieren und sich absichern zu können (25_31)
- Weite Pendelstrecke zur Arbeit führt zur Notwendigkeit eines zweiten Wohnsitzes (25_32)
- Weite Pendelstrecken haben negative Auswirkungen auf Familie und ehrenamtliches Engagement (25_31)
- Notwendigkeit einer Stundenreduktion für eine gute Work-Life-Balance (25_33)
- Teilzeitstelle führt zu mehr Freizeit, aber weniger Mittel zur Gestaltung dieser Freizeit zu haben (25_33)
- Schwierige Berufsentscheidung nach Ausbildung – Entscheidung für Wunschjob oder für Zeit für Familie und Freunde (25_35)
- Nebenjob reicht nicht für Lebenshaltungskosten aus (25_35)
- Schlechte gewerkschaftliche Organisation von Arbeitnehmenden im Einzelhandel (25_38)
- Gehaltsunterschiede zwischen Männern und Frauen (25_38)
- Arbeitszeiten von Nebenjobs schwer vereinbar mit Zeit für soziale Beziehungen (25_35)
- Arbeitszeiten und Wochenendarbeit kollidieren mit Freizeit (25_38)
- Starre Arbeitszeitmodelle erschweren Vereinbarkeit von Familie und Beruf (25_43)
- Erwerbstätige Eltern können sich trotz Arbeit keinen angemessenen Wohnraum leisten (25_43)
- Sicherheit durch unbefristeten Vertrag (25_44)
- Flexibilität des Arbeitgebers bei Arbeitszeiten und Urlaubsplanung (25_44)
- In der Pflege kommen viele zu betreuende Personen auf zu wenig Personal (25_45)
- Schlechte Bezahlung in der Pflege führt dazu, dass Personen mehrere Jobs annehmen müssen (25_45)
- Schichtsystem und Wochenendbereitschaft verhindern einen geregelten Tagesablauf (25_48)
- Befristete Verträge verhindern finanzielle Planbarkeit und Erhalt eines Kredits (25_48)
- Trotz ausreichender Qualifikation nur Mindestlohn (25_51)
- Gefühl der Ausnutzung durch den Chef (25_51)
- Schlechte Arbeitsatmosphäre und wenig Wertschätzung für Azubis (25_52)
- Arbeitgeber nimmt seine Pflichten nicht wahr (25_52)
- Wenig Vorbereitung auf den Einstieg in das Berufsleben (25_53)
- Vollzeitstätigkeit führt dazu an Grenzen bei der Vereinbarkeit mit dem Alltag zu stoßen (25_57)
- Vollzeitstätigkeit führt zu weniger Zeit für Freund*innen und Ehrenamt (25_58)

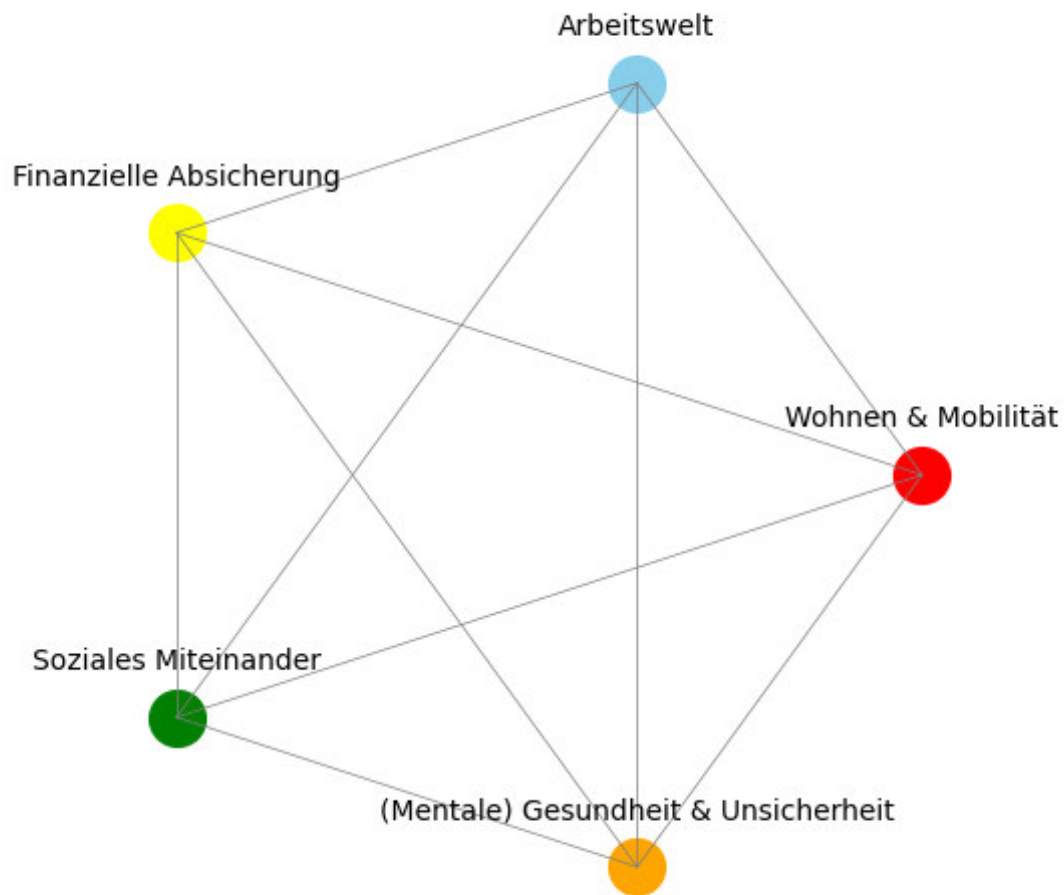
2.6. Verbindungen zwischen den Themenbereichen

Schnell wurde bei der Auswertung der Testimonies deutlich, dass es Querverbindungen zwischen den benannten Themen gibt und diese nicht isoliert voneinander betrachtet werden können.

Beispiel:

In meinem Job verdiene ich den Mindestlohn. Der geringe Lohn führt dazu, dass ich mir nicht die Wohnung leisten kann, die ich gerne hätte und auch nicht bei allen Aktivitäten (Hobbies, Urlaub, etc.) meiner Freund*innen dabei sein kann. Das schließt mich teilweise aus und stimmt mich traurig.

In diesem Beispiel wird deutlich, dass die Themenbereiche Arbeitswelt, Finanzielle Absicherung, Soziale Beziehungen und Mentale Gesundheit & Unsicherheit zusammenhängen. Durch die Betrachtung der Ursachen und Folgen wird deutlich, dass alle fünf Themenbereiche miteinander verknüpft sind.



Dieses System von vernetzten Wechselwirkungen wollen wir uns beim Bundeskongress genauer anschauen und verstehen.

3. Anhang: Datenmaterial – alle Testimonies

3.1. (Mentale) Gesundheit & Unsicherheit

Testimony 24_01

Emilia (30):

Soziale Ungerechtigkeit. Ein Spagat zwischen nicht genug finanziell abgesichert zu sein und Schuld Gefühle den Menschen gegenüber, die in einer problematischen Lage sich befinden. Ich kann mir schlecht etwas "gönnen" ohne mir Vorwürfe zu machen, es sei keine nötige Geldausgabe, weil es so viele Menschen gibt, welche dieses Geld gerade mehr brauchen.

-Gesellschaftliches Bewusstsein im Bezug auf Gesundheit. Ich war als Teenagerin ein permanenter "Gast" in den Krankenhäusern. **Und damals durch meine schlechte körperliche Ausstattung fühlte ich mich im Leben ausgegrenzt. Gewisse soziale Aktivitäten konnte ich nicht ausüben oder man wollte mich da nicht haben (weil das Team wird verlieren oder weil es für den Verein ein zu großes Risiko war). Jetzt geht es mir viel besser und ich weiß meine Gesundheit zu schätzen. Ich achte auf meine Ernährung, Schlaf, Psyche. Doch in der Gesellschaft finde ich wenig Akzeptanz für meine Lebensweise. Es wird öfters gespottet und ich werde dadurch nicht ernst genommen. Öfters schütze ich mich und statt meine Meinung zu äußern lüge ich, weil es einfacher ist. Wenn ich z.b. gewisse Lebensmittel nicht esse, weil ich diese für absolut schädlich halte, sage ich - ich habe eine Allergie. Dafür haben die Menschen viel mehr Verständnis als für die freie Wahl. Vor allem bei größeren Gruppen von fremden Menschen möchte ich nicht "die Komische" sein. Dann entsteht bei mir das ideologische Problem, weil ich mich verstelle und das, was ich für richtig /wichtig halte den anderen nicht erkläre.**

Weitere Infos:

- Migrationshintergrund -> Wegen der nicht fehlerfreien Kommunikation und Akzent werde ich immer noch unfair behandelt.
- Umzug nach Deutschland und die lebenverändernde Erfahrung der Diskriminierung (wurde oben schon erläutert)
- Arbeit im Sozialen Bereich (auch Studium im ähnlichen Bereich). Man wird nicht ernst wahrgenommen und ausgelacht für diese Wahl. Ich fühle mich auch weniger finanziell sicher im Vergleich zu den Stellen in der freien Marktwirtschaft.

Testimony 24_02

Emma (27):

Es gibt aktuell viele Themen die mich beschäftigen. Einstieg ins Arbeitsleben, Umzug, Abschließen von bisherigen Tätigkeiten im Ehrenamt, Wandel in der Gesellschaft, ...

Dazu kommen Themen die mich emotional mitnehmen. Ich fühle mich aktuell, als müsste ich in meinem eigenen Leben schon mit 8 Bällen jonglieren. Gleichzeitig möchte ich andere unterstützen und für sie da sein. Und selbst aber auch nicht unter die Räder kommen.

Das ist in der Welt aktuell nicht so einfach. Es gibt so vieles, was auf mich einprasselt, und doch muss ich weiter funktionieren.

Meine Freund*innen abweisen kann ich nicht, da ihre Situationen teilweise deutlich schlimmer, ihre Probleme deutlich schwerwiegender sind als meine. **Das macht es schwer, mich selbst ernst genug zu nehmen.**

Ich merke, dass es mir damit nicht so gut geht, aber noch finde ich Wege damit umzugehen. Für die Zukunft hoffe ich, dass bei mir und meinem Umfeld etwas Ruhe einkehrt, so dass wir selbst auch runterfahren können und in der

Zukunft mehr Zeit für die Themen haben, die wir wirklich in unserem Leben haben möchten.

Testimony 24_12

Vanessa (26):

Ich bin unzufrieden, weil..

- Ich als Studentin in der Coronazeit hinten runtergefallen bin
- Diese Zeit noch immer nachwirkt
- Ich studiere Jura und **mein Studium ist nicht inklusiv**: Nicht nur, dass ich im Jurasachverhalten als Frau die Sekretärin, Hausfrau und Erzieherin sein darf, sondern weil **ich mit meiner Schwerbehinderung auch allein gelassen werde**
- **Auf psychosoziale Angebote muss man länger als ½ Jahre warten**

Klassismus und Sexismus sind die Diskriminierungsformen, mit denen ich konfrontiert bin.

Als Arbeiterkind, das finanziell nicht von den Eltern unterstützt werden kann, ist eine längere, stressigere und mental und körperlich anstrengende Studienzzeit vorprogrammiert.

Testimony 25_01

Matteo (31):

Einschränkungen durch meine Krankheit

- Überteuerte Preise.
 - Schlechte ÖPNV Verbindungen
-

Testimony 25_08

Jannis:

Ich arbeite im Einzelhandel, finde es manchmal nicht fair, wenn meine Kollegen am Wochenende ab und zu frei haben und ich jeden Samstag arbeiten muss. Und ich zum Beispiel, das Leergut immer alleine machen muss. **Ich traue mich auch nicht meinen Chef zu fragen, ob ich am Samstag frei bekomme, weil es immer heißt, dass man mich braucht, weil es zu wenig Leute gibt**

Testimony 25_10

Rafael (26):

Ich arbeite Vollzeit seit 6 Jahren als Bäcker. mittlerweile im Bereich Feinbäckerei in der Konditorei.

Dort gibt es leider seit Jahren Personalmangel, da es in der heutigen Zeit auf Grund der Arbeitszeiten und Arbeitsbelastung schwierig ist, neues Personal zu finden. Dadurch kommt es zu unfairen Arbeitszeiten, die gesetzlich nicht richtig sind.

Es gibt ein unfaires Gehalt, mit dem man sich keine sichere Zukunft aufbauen und auf dem Standbein halten kann.

Weitere Infos: Ja unfaires Gehalt in denen man Sich keine Sichere Zukunft auf dem Standbein halten kann.

Timo (31)

Menschen werden aufgrund ihrer Bildungsabschlüsse diskriminiert und beleidigt, beispielsweise weil sie nicht ausdrücken können, was sie wollen oder denken.

Eine andere Diskriminierungsform, die mir oft auffällt, ist wegen dem Tragen eines Kopftuchs oder weil andere Menschen vermuten, dass man aus einem anderen Land kommt. Menschen mit Migrationshintergrund sind willkommen in Deutschland und sollen sich frei entfalten können, ohne diskriminiert zu werden.

Eine weitere Diskriminierung, die mir auffällt, ist wegen Krankheiten, beispielsweise von Legasthenikern. Sie werden von Kunden, Mitarbeitern oder Chefs runtergemacht, weil sie Probleme mit Lesen und Schreiben haben und nichts dafür können.

Ein weiteres Problem ist, dass ältere Menschen, die keine hohe Rente bekommen keinen Platz in Pflegeheimen bekommen.

Weitere Infos:

Ich habe jetzt schon Angst vor dem Älterwerden und der Rente, weil ich sehe, wie schlecht Menschen, die Pflege benötigen, versorgt werden.

Beim Einkaufen wird alles teurer, die Löhne und Renten steigen, allerdings nicht im gleichen Maße.

Ich habe in meinem Job viel Kontakt zu Kunden, die mir erzählen, dass die Pflege früher besser war.

Ich sehe im Alltag sehr viele Situationen in denen Menschen wegen unterschiedlichen Gründen diskriminiert werden.

Testimony 25_ 18

Anna (27):

Ich heiße Anna und bin 27 Jahre alt. Ich arbeite bereits seit dreieinhalb Jahren in Vollzeit als Heilpädagogin mit kleinen Kindern und ihren Familien. Zuvor habe ich eine Ausbildung und ein Studium abgeschlossen. Ich lebe seit ein paar Jahren in einer Beziehung und mit meinem Partner auch schon einige Zeit zusammen.

Von außen betrachtet sehen meine Lebensbedingungen bestimmt sehr stabil und abgesichert aus. Mich verunsichern jedoch diverse politische und gesellschaftliche Entwicklungen. Was brauche ich irgendwann mal an Geld zum Leben? Werde ich eine Hochzeit und Kinder und alles, was so kommt, finanzieren können? Welche konkreten Auswirkungen hat der wachsende Rechtsextremismus auf mein Leben und meine Freiheiten? Kann ich weiter in meinem Job arbeiten? Wo werde ich später mal wohnen können? Was müssen Menschen um mich herum, sowohl Freunde als auch Familien bei der Arbeit, ertragen bzw. durchmachen in Zukunft? Wie werde ich in einem gewandelten Klima zurechtkommen? Was macht der Klimawandel mit unseren Ernährungsmöglichkeiten? Was bedeuten die Kriege auf der Welt für uns? Wie sicher sind wir vor Krieg? Wie kann ich trotz aller Katastrophen (Terror – Natur – Unfälle) mein Leben entspannt weiterführen?

Es fühlt sich manchmal an wie ein schönes Kartenhaus, was niemand sicher festgeklebt hat und ganz leicht zusammenbrechen kann. Es ist sehr verunsichernd über das große Ganze nachzudenken und leichter einfach das, was man tut, fokussiert weiterzumachen.

Ein weiteres Thema ist für mich in meiner Zeit alles unterzubekommen, was mir wichtig ist. Ich gestalte meine Arbeitszeit frei, aber bin doch von vielen Faktoren abhängig und nicht wirklich frei. Ich habe dabei nur auf einzelne Aspekte Einfluss. Ich engagiere mich ehrenamtlich, mache einmal die Woche Sport (zweimal wäre mir eigentlich lieber), ich lebe in einer Partnerschaft, möchte Freunde und Familie treffen und auch irgendwie mal Zeit für mich haben. Das bedeutet mir alles viel und es bedeutet für mich, dass ich „Termine“ mit Freunden machen muss und für spontane Ideen keine Zeit habe. Ich schaffe gerade so alles und möchte eigentlich noch mehr. Schnell ist eine Woche an jedem Abend gefüllt und das Wochenende bin ich auch noch unterwegs.

Alexandra (38):

Als Mama von zwei Kindern und als Ehefrau macht man sich eh schon immer Gedanken, dass es allen gut geht. Und in die Situation stolze Mama von zwei, kam dann die **Schockdiagnose Leukämie**. Die kleine Maus grad mal 8 Wochen alt und die große Maus 3 Jahre. Mit diesem Hintergrund musste ich dann um mein Leben bangen und kämpfen. **Ständig im Kopf wie geht's meinen Kindern, schafft mein Mann das alles allein bzw. Mit der Hilfe unserer Eltern und der KoKi (Koordinationsstelle frühe Kindheit). Aber auch da wiederum die Gedanken hoffentlich schaffe ich es und muss meine Lieben nicht allein lassen**. Nach einem Jahr kämpfen und bangen kam die Erlösung und ich hatte keine Krebszellen mehr im Körper. Dafür aber starke Depressionen, einen Hörsturz, Taubheit in Fingern und Zehen. Und das Cushing Syndrom, welches bei starker Dosierung von Kortison auftreten kann. Ich hatte innerhalb von 2 Monaten schleichend 35kg zugenommen. Und das schlimmste meine Hüfte war durch die Geburt einem Trauma ausgesetzt und durch die Chemotherapie hat sie nekrotisiert, sprich sie ist abgestorben. Am Anfang konnte ich noch mithilfe von einem Rollator gehen. Aber die Strecke, die ich gehen konnte, wurde immer weniger und die Schmerzen unerträglich. Zu allem Überfluss **musste ich als absoluter Familienmensch von meinem Papa völlig unerwartet Abschied** nehmen. Was mir in meiner Situation noch mehr die Füße weggezogen hat und ich dann tatsächlich kaum mehr als 150 m am Tag gegangen bin. Da der Hüftkopf inzwischen in Einzelteilen in der Hüftpfanne, lag half nur noch eine OP. 1,5 Jahre nach der Chemo habe ich dann also ein künstliches Hüftgelenk bekommen, mit gerade einmal 35 Jahren. Aber diese OP und die darauffolgenden Reha, waren ein Wendepunkt ins Positive. Ich konnte ohne Schmerzen gehen. **Ich habe alles darangesetzt, körperlich wieder fit zu werden und auch psychologische Hilfe in Anspruch genommen**. Diese hatte ich auch schon während meiner Chemo Anfangszeit im KH, aber in der Ambulanz leider nicht mehr. Durch das ganze Zusammenspiel kann ich nun auf einen erfolgreichen Weg zurückblicken. Aber jedes Mal Blutnehmen, jede längere Erkältung und unbekannte Symptome lassen sofort wieder das Gedanken-Karussell hochfahren. Für meine Kinder war ich auch erst gesund, als ich mit ihnen wieder auf dem Boden sitzen und spielen konnte. Das wollte ich unbedingt erreichen und habe ich auch geschafft. Immer das Positive sehen hat geholfen und sich auch selbst belohnen und zu sagen, toll das und das hast du schon geschafft. Das Negative hintenanstellen. Mein Motto, wenn dir das Leben Steine in den Weg legt, stell dich darauf und genieße die Aussicht.

Weitere Infos: **Mobbing wegen Gewicht**, oder wenn man schüchtern ist. Generell dieses respektlose Verhalten, das in den letzten Jahren extrem zugenommen hat.

Testimony 25_20

Lina (29):

Ich empfinde diese ganze Situation, dass Frauen immer noch den Hauptteil der Care-Arbeit machen, egal ob Kinder oder zu pflegende Angehörige da sind oder das Paar nur allein ist, so unendlich ungerecht. Mich macht es wütend, ich fühle mich dadurch nicht respektiert und geliebt. **Es ist eine Schande, dass man als Frau Vollzeit arbeiten gehen muss (oder Teilzeit und Pflege der Kinder/ Angehörigen) und dann auch noch den Haushalt schmeißen muss und sonst alles im Kopf haben muss**. Ich hasse es einfach so sehr. Ich fühle mich dadurch einfach fast täglich so fertig und kaputt. **Ich habe keine Lust mehr auf körperliche Nähe oder dass ich noch groß in irgendwelche Freundschaften Zeit investiere, weil mich das schon völlig vereinnahmt**. Das Leben wird durch diese ungerechte Verteilung so viel mehr erschwert und den kleinsten Mädchen wird schon eingetrichtert, dass es sich so gehört, dass man als Frau 200% geben muss.

Weitere Infos:

Grad im Job habe ich schon oft erfahren, dass man Männern eher vertraut oder glaubt. Ich musste mich schon mehrmals für etwas rechtfertigen und etwas belegen. Auch wenn Besprechungen sind, wird eher mein Kollege angeguckt und mit ihm geredet, obwohl ich die Fachkraft bin und die Arbeit erledigt habe und alles begleitet habe. Genau so wurde ich auch im letzten November abgewiesen im Krankenhaus. Ich wollte mich freiwillig sterilisieren

lassen. Das wurde mir verweigert, ich wurde noch nicht mal richtig angehört. Ich sollte lieber abtreiben, als mich sterilisieren zu lassen. Sowas ist unmöglich.

Mich beschäftigt der Alltagsrassismus sehr. Mich beschäftigt, dass es immer noch in vielen Bereichen so ist, dass die Frau nicht so viel wert ist. Mich beschäftigt unglaublich, dass die Care-Arbeit in jeglicher Art und Weise immer weiblich ist und immer von der Frau erledigt wird und es immer noch im Jahre 2025 Probleme im normalen Leben gibt (wie auch in meiner Ehe diesbezüglich).

Testimony 25_21

David (25):

Ich bin David und arbeite seit neun Jahren im öffentlichen Dienst. Aktuell bin ich im Außendienst im Schichtsystem auf einer Vollzeitstelle tätig. Das bedeutet, dass meine Arbeitszeiten sehr unterschiedlich sind – mal früh, mal spät, auch an Wochenenden. **Dadurch ist es oft schwer, Termine zu planen oder Freizeit wirklich vorherzusehen. Man versucht, Kompromisse zu finden zwischen Arbeit, Hobbys und sozialen Kontakten – aber das klappt nicht immer. Es kommt häufig vor, dass man Dinge absagen muss, auf die man sich eigentlich sehr gefreut hat. Und obwohl das alles oft sehr anstrengend ist und einen kaputt macht, macht es mir trotzdem auch Spaß.**

Ich merke auch, dass es vielen anderen in meinem Alter ähnlich geht. **Der Alltag ist voll, oft stressig, und das Gefühl, allem gleichzeitig gerecht werden zu müssen, ist sehr präsent.** Viele wollen alles unter einen Hut bekommen – Arbeit, Freunde, Familie, Hobbys – und stoßen dabei an Grenzen. **Bei mir zu Hause lebe ich mit meiner Freundin und zwei kleinen Katzen zusammen. Das ist für mich ein wichtiger Ausgleich zum stressigen Alltag. Trotzdem bleibt manchmal das Gefühl, dass es einfach zu viel ist – auch wenn man eigentlich alles gern macht.**

Was mich zusätzlich aber sehr beschäftigt, ist die Ungewissheit der Zukunft. Wenn ich an die Klimakrise denke, an das, was politisch gerade passiert – besonders die zunehmende Akzeptanz von rechtem Gedankengut – dann macht mir das Angst. Auch Gedanken an die eigene Rente in 40 Jahren werfen viele Fragen auf. **Manchmal fällt es mir schwer, mit echter Vorfreude in die Zukunft zu blicken, weil so viele Dinge unklar, instabil oder einfach beängstigend wirken. Ich wünsche mir oft mehr Sicherheit und Perspektive – nicht nur für mich, sondern für uns alle.**

Testimony 25_22

Marie (41):

Meine Stelle wurde aufgrund meiner Halbtags­tätigkeit auf zwei Personen aufgeteilt und, nachdem diese ging, einfach gestrichen. Somit wird diese Stelle nie wieder mehr Stunden umfassen und ich kann auch nicht mehr aufstocken. Wenn dann nur noch, wenn ich wechsele oder eine andere Stelle dazu nehme.

Es gibt teilweise im Berufsleben eine enorme Willkür, so dass man teils keine Chance hat. Man sitzt es dann entweder aus, geht auf Konfrontation und gibt klein bei. Dies habe ich in den letzten Berufsjahren oft erlebt. Teils mit Drohungen usw. mit denen das Gegenüber seine Meinung durchbringen wollte.

Solche Situationen sind eine enorme psychische Belastung, die weitreichende Konsequenzen haben. Dadurch habe ich auch eine stressbedingte Neurodermitis entwickelt. Das Familienleben war angespannt, da meine Laune nicht immer die beste war. Und vieles mehr. Aber trotzdem habe ich mich nicht klein kriegen lassen und habe es meist ausgesessen. Ich bin noch da, die anderen nicht mehr. Und sie haben ihres auch nicht durchgebracht.

Raphael (23):

Ich habe Schlafprobleme, da ich Angst habe, wieder zu verschlafen, deswegen geh ich teilweise gar nicht schlafen vor der Arbeit.

Wohnungen in der Stadt sind extrem teuer geworden und man hat eigentlich nur die Wahl zwischen WG oder 1, 5 Zimmer-Wohnungen mit wenig Geld.

Kapitalismus im Sinn von ich kaufe ein Produkt und bekomme nicht alles, was versprochen worden ist, oder extra in beschissener Qualität, damit man es wieder und wieder kaufen muss.

Und Umweltschutz sollte in meinen Augen jedem Konzern gesetzlich aufgedrückt werden, mit extremen Strafen, da es anscheinend viele nicht interessiert, da die eh nicht mehr leben dann, vom Alter her.

Ariana (16):

Gerade in den Klausurenphasen besteht mein Leben nur noch aus Schule, lernen und keine Termine verpassen. Die Schule ist sehr anstrengend und man hat kaum noch Kraft für Hobbies und bekommt immer viele Hausaufgaben. Das wirkt sich auch auf den Freundeskreis aus, immer wenn ich sehe, dass andere lernen oder auf Partys gehen fühle ich mich schlecht. Dann denke ich, dass ich auch was für die Schule tun könnte oder nicht beliebt bin, weil meine Klassenkameraden mich nicht auf Partys einladen. Das Gefühl falsch zu sein oder nicht dazu zu gehören ist immer da.

Weitere Infos:

- Von Männern als schwach bezeichnet, weil man eine Frau ist
- Ältere Schwester = alles schuld
- Leistungsdruck
- Soziale Ängste
- Weiterer Lebensweg

Marius (22):

Mieten sind unfair. Das Geld bleibt bei den Vermietern und geht nicht wieder zurück in die Wirtschaft. Lebensmittel sind zu teuer. Gesunde Ernährung ist fast Luxus. Schlechte Ernährung viel zu billig.

Simon (22):

Meine Situation mit dem laufenden Studium fühlt sich gesichert an, aber unklar in Hinsicht Zukunft. Ich habe das Gefühl, was den beruflichen Weg angeht, in der Schule nur das gemacht zu haben, was mir vorgegeben wurde und dann ohne viele Informationen komplett auf mich allein gestellt worden zu sein.

Das sorgt für ein grundlegendes Unsicherheitsgefühl und Stress.

Gleichzeitig fühle ich mich auf einem guten Weg, auch wenn ich noch nicht genau weiß, wo er hinführt.

Weitere Infos:

Ich finde es wird zu wenig aufgeklärt über Perspektiven, welche Rolle man in der Gesellschaft einnehmen kann. Also welche es gibt, was die Grundvoraussetzungen sind, ...

Und ich finde es ungerecht, dass nicht alle dieselben Chancen haben und bspw. mehr Geld mit mehr gesellschaftlicher Macht einhergeht. Das schafft voll die Ungleichheit zwischen Menschenbildern, obwohl wir alle die gleichen Menschen sind.

Testimony 25_29

Raymond (23):

Die Situation ist aus meinen Augen besonders von der Vergangenheit geprägt. Es ist, als würde schon der Weg eines Jeden mit der Geburt unterschiedlich gelegt werden.

Wie es mir damit geht, ist wahnsinnig durcheinander. Ich sehe bei Freunden, Kollegen und allen möglichen, dass sie gefühlt in einem Zug sitzen. Ab und zu kann man wechseln aber die Schienen sind bereits gelegt. Es ist schwer, anderen zu zusehen wie sie mit ihren Problemen kämpfen und nicht weiß, wie man ihnen helfen könnte, einen Weg für sich zu finden, der auch sie in ihre beste Zukunft führt.

Auf mich ist es nun ganz gewechselt. Ich bin zwar nicht unabhängig von dem Ganzen geworden, jedoch leitet es mich viel stärker dazu auf andere einzugehen, verstehen zu wollen und wenn möglich die Schiene in die richtige Richtung zu wählen.

Weitere Infos:

Unfair empfinde ich besonders, dass es scheint ausschlaggebend zu sein, in welche Familie man geboren wurde. Kinder, welche finanziell schwache Eltern haben können sich schwer integrieren und haben Probleme, mit anderen mitzuhalten. **Kinder mit kranken Eltern werden regelrecht introvertiert erzogen, selbst wenn sie raus wollten, um die Eltern zu pflegen.**

Kinder mit Migrationshintergrund werden schnell ausgegrenzt und die Chancen schon mit dem ersten Blick zerstört.

Kinder mit getrennten Eltern erleben endlose Spannungen, welche sie nicht selbst abbauen können und schon Streit in die Wiege gelegt wird.

Persönlich für mich wird es wohl sein, mit ärmeren Eltern geboren zu sein.

Auswirkungen, die in meinem Leben präsent sind oder waren sind wohl:

Die ewigkehrenden Spannungen, welche das Leben einfach verunsichern, in Bezug auf die eigene Meinung oder auch den Umgang mit anderen.

Der Druck, seine Eltern unterstützen zu müssen und nicht frei seine Zukunft bestimmen zu können. Stattdessen der Druck, zwingend Geld verdienen zu müssen, immer was Nutzvolles zu tun, um nicht Zeit zu verschwenden, oder auch einfach nicht genug zu tun.

Testimony 25_31

Katharina (33):

Ich hatte Glück, dass meine Chefin mich nach meinem Verständnis fair bezahlt und ich mir meinen Lebensunterhalt finanzieren kann. Ich glaube, mich genug abgesichert zu haben, damit mögliche Eventualitäten mich nicht zu stark belasten können. Mit meinem Arbeitsumfeld bin ich ebenfalls zufrieden. Dennoch sehe ich die Schwierigkeiten, mit denen Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen zu kämpfen haben. Darunter sind alleinerziehende Mütter, die es für sinnvoller halten weniger zu arbeiten und dafür Wohngeld zu beantragen, um noch Zeit für ihre Kinder zu haben. Aber es dauert 8 Monate, bis der Antrag durch ist und sie wirklich das Geld bekommen könnte.

Darunter sind auch Eltern, die Stundenlang nach der Schule mit den Kindern beschäftigt sind, nur wegen Unmengen an Hausaufgaben, die alle bis zum nächsten Tag erledigt sein sollen. Die Kinder haben immer weniger

Zeit für ihre Kindheit. Sie wird nonstop gefüllt mit Ganztagsunterricht und Hausaufgaben. Mit Wissen, dass sie teilweise nie wieder brauchen oder googeln können. Aber wo sie Wissen finden und auf Richtigkeit prüfen können, wird nicht beigebracht. Nur langweiliges, sinnloses Auswendiglernen.

Dafür sind dann die Eltern gestresst und die Kinder überfordert und enttäuscht.

Auch die Berufe im sozialen Bereich werden absolut ignoriert und ausgebrannt. Kein faires Gehalt, keine echte Anerkennung, viel Ablehnung und teilweise sogar Gewalt. Aber wehe, sie sind nicht schnell genug da, wenn man sie doch braucht.

Und natürlich ist nicht jeder so. Einige Ausnahmen gibt es immer, aber die Tendenz ist steigend.

Weitere Infos:

Das Gefühl, dass die Politik nicht mehr für das eigene Volk entscheidet, sondern um nur zu ihrem eigenen Vorteil. In Schulen nur noch dummes Auswendiglernen gelehrt wird und nicht selbstständig denken und verstehen.

Dass die Gesundheit und der öffentliche Verkehr der Wirtschaft unterliegt und damit die ärmeren Menschen sowie teilweise Mittelschicht immer mehr vernachlässigt und abgehängt werden.

Das gefühlt Egoismus und "Ich"-denken in der Gesellschaft immer mehr gewollt ist und das Füreinander geächtet ist.

Keine echte Unterstützung für die Bevölkerung sondern eher elitäre Bevorzugung.

Lebensnotwendige Anschaffungen werden immer teurer, aber das Gehalt bleibt gleich

Kinder werden nicht mehr in ihren Stärken gefördert, sondern nur Schwächen ausgeglichen.

Immer mehr Überwachung, durch Sicherheitsausreden.

Testimony 25_33

Samuel (36):

Vor ein paar Monaten habe ich meinen Stellenumfang reduziert - von einer vollen Stelle auf eine halbe Stelle. **Ich merke, dass meine "Work-Life-Balance" dadurch sehr gut und wohltuend ist und sich vor allem die Möglichkeiten zur Freizeit und zur Stressreduzierung erhöht haben. Mir ist es gerade viel wert, mal Zeit nur für mich zu haben und mir Gedanken zur persönlichen Zukunft machen zu können.** Allerdings bedeutet es auch, dass ich weniger Geld/Gehalt zur Verfügung habe, was ich vor allem bei Ausgaben für "Luxus" in der Freizeit merke. Ich stehe also vor dem Luxusproblem, mehr Freizeit, aber weniger Mittel zur Gestaltung dieser Freizeit zu haben. Die Frage, die bisher theoretisch bestand, ist bei mir derzeit ganz praktisch: Auf was bin ich bereit zu verzichten hinsichtlich einer nachhaltig guten Work-Life-Balance? Denn klar ist für mich, dass hohe Mieten in der Stadt, steigende Lebenshaltungskosten und zusätzlicher Luxus wie Kaffee im Café um die Ecke, der Einkauf von nachhaltigen Lebensmitteln oder Reisen nur mit einem höheren Gehalt bezahlt werden können. **Für mich soll die Stellenreduzierung kein Dauerzustand sein, aber ich finde es gerade wichtig, für mich zu merken, dass eine gute Work-Life-Balance wichtig ist und ich trotz einer vollen Stelle in Zukunft darauf achten möchte, was mir gut tut.**

Weitere Infos:

Persönlich fühle ich mich sehr privilegiert, da ich selten benachteiligt werde - persönlich oder im Job. Allerdings mache ich mir vor allem Gedanken zur Auswirkung von medialer Berichterstattung. Gegenwärtig prasseln täglich wechselnd so unterschiedliche Themen auf uns ein, wobei es sehr herausfordernd ist, sich nicht ständig davon überwältigen zu lassen.

1. Abgrenzung von Arbeits- und Freizeit
2. steigende Lebenshaltungskosten
3. Sport, Bewegung, Gesundheit

Testimony 25_42

Celine (25):

Ich würde mir wünschen mehr im Hier und Jetzt zu leben. Das Leben ist hektisch, stellt viele Anforderungen und mich persönliche vor viele Herausforderungen. Oft ist es schwierig alles zu meistern (Arbeit, Haushalt, Freunde, Familie, Freizeit), meinen Mitmenschen gerecht zu werden und dabei auf mich und meine Gesundheit zu achten.

Testimony 25_44

Vincent (26):

Ich bin 26 Jahre alt und arbeite seit Ende meines Studiums fest in einem Betrieb. Dort habe ich einen unbefristeten Vertrag. Das Arbeiten dort ist sehr entspannt und ich kann mir meinen Urlaub relativ frei legen und auch mal später anfangen oder früher gehen.

Nebenbei engagiere ich mich ehrenamtlich in einer CAJ Region und plane dort das Ferienlager. Zusätzlich trainiere ich noch bei einem Schwimmverein und gebe auch selber Training. Große Teile meiner Freizeit nutze ich also für das Ehrenamt.

Durch meine Flexibilität auf der Arbeit ist dies auch zu schaffen. Allerdings bleibt nicht viel Freizeit übrig. Dazu kommt, dass so ein Engagement von einigen nicht gesehen beziehungsweise wertgeschätzt wird. Hier wird viel Zeit und auch teilweise Geld investiert, ohne, dass man etwas zurückbekommt.

Man merkt, dass dieses Engagement in den letzten Jahren weniger wird und es schwieriger wird Leute zu finden. Viele haben eben nicht die Ressourcen, das zu leisten.

Testimony 25_47

Christin (27):

Ich mache mir teilweise schon große Sorgen. Ich arbeite Vollzeit in der Physiotherapie und liebe meinen Beruf, das ist nicht das Problem.

Das Problem ist eher, dass ich mir die Miete für eine Wohnung alleine nicht wirklich leisten kann oder dann in einem kleinen 1-Zimmer Apartment leben müsste, was ich nicht möchte (diese Zeiten liegen hinter mir). Auch der Blick auf meine jährlichen Rentenbescheide wirft große Unsicherheiten auf. Meine größte Chance aktuell wäre eigentlich, reich zu heiraten und darüber die Zukunft zu sichern. Oder in einen anderen Beruf wechseln, der mehr Geld bringt, den ich aber nicht so gerne mache (abgesehen davon, dass die Umschulung Zeit und Geld kostet). So kann ich es mir aktuell nicht leisten ein Aufbaustudium zu finanzieren, da Fernunis in der Regel sehr teuer sind, und ein reguläres Studium keine Einkommensmöglichkeit bedeutet.

Die aktuelle Politik gibt mir auch wirklich wenig Aussichsmöglichkeiten auf Besserung, da ihnen die zukünftigen Generationen schier egal zu sein scheinen. Wie soll ein junger Mensch da bitte ein sorgenfreies Leben führen, die Zeit genießen können oder auch nur ansatzweise daran denken eine Familie zu gründen.

Testimony 25_49

Sarah (22)

In der Oberstufe wurde vorausgesetzt das alle Schüler ein iPad haben. Von der Schule wurde es freigestellt, aber die meisten die Schüler konnten sich ein iPad leisten und haben sich eins gekauft. Daher haben Lehrkräfte kaum oder keine Kopien gemacht. Die Schüler mit iPad konnten während des Unterrichts Lösungen googeln oder konnten sofort mit Arbeitsmaterialien arbeiten. Wobei Schüler ohne iPad auf Arbeitsmaterialien warten mussten.

Ich hab Abitur gemacht, danach ein Studium angefangen. Dann gemerkt, dass das Studium nichts für mich ist. Das Studium danach abgebrochen und dann nach einer passenden Ausbildung gesucht. Nebenbei musste ich dann auch noch einen Nebenjob suchen. **Mir sind besonders die Bewerbungsgespräche schwergefallen. Besonders bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz und die Absagen ohne Begründungen ging es mir mental immer schlechter. Es kamen dann sehr oft Selbstzweifel dazu und ein Gefühl von aussichtslosen Situationen. Meine privaten Beziehungen litten stark darunter, da viele Menschen helfen wollten, aber es nicht konnten.** Bei der Suche ist mir aufgefallen, dass ich wieder zurück in die Heimat ziehen möchte, was bedeutet Beziehung, die man in Studium aufgebaut hat, schlechter wurden.

Testimony 25_53

Elli (23):

Ich bin 23 Jahre alt und befinde mich am Ende meines Bachelorstudiums. Ich habe alle Leistungen erbracht und mir fehlt eigentlich nur noch mein Abschlusszeugnis. Ich lebe mit meinem Freund zusammen in einer Wohnung. Wir ziehen bald in eine andere Stadt, wo er seinen Master beginnen wird, und ich möchte mir einen Job suchen, da es in dieser Stadt keinen passenden Master für mich gibt. Daher werde ich etwas Berufserfahrung sammeln, bis er seinen Master abgeschlossen hat. Nun habe ich vor kurzem angefangen nach Jobs Ausschau zu halten. Mir ist dabei aber auch aufgefallen, dass ich in meinem Studium kaum Informationen dazu erhalten habe, ob es in meinem Fach sinnvoll ist mit Bachelor in den Beruf einzusteigen oder lieber einen Master zu machen. Außerdem fehlt mir die Information welches Gehalt ich erwarten oder verlangen kann. Diese Vorbereitung auf das Berufsleben fehlt mir in meinem Studium und ich denke anderen geht es auch so. Ich fände auch eine Vorbereitung auf Gehaltsverhandlungen im Studium sinnvoll.

Nun wurde eine feste Stelle frei bei der Organisation, bei der ich aktuell arbeite. Ich wurde auf die Stelle hingewiesen und habe mich nun beworben. Es gibt allerdings viele Bewerber*innen und ich weiß nicht, ob ich die Stelle wirklich bekommen werde. Ich habe zwar den Vorteil, dass ich die Firma, das Team und die Aufgaben schon kenne, allerdings ist mein Manko, dass ich noch keine vollwertige Berufserfahrung habe. Das ist häufig bei Stellen das Problem, dass kritisiert wird, dass man noch keine Berufserfahrung hat, aber gleichzeitig auch nicht die Möglichkeit bekommt diese zu sammeln. Außerdem denke ich, dass ich bei dieser Stelle bei meinem jetzigen Arbeitgeber die größten Chancen haben sollte, da sie mich schon kennen. **Ich frage mich nun, was sein wird, wenn ich die Stelle nicht bekomme, da dieser Vorteil dann wegfällt und bei anderen Firmen die fehlende Berufserfahrung vielleicht noch schwerer wiegt.**

Ein weiteres Thema, das mich aktuell beschäftigt ist meine Gesundheit. Ich habe schon seit mehreren Jahren Rückenprobleme und das, obwohl ich noch relativ jung bin. Die Rückenschmerzen kommen wahrscheinlich von zu wenig Bewegung und zu schwachen Muskeln, die den Rücken nicht ausreichend entlasten. Ich habe das Problem nun schon länger und es wird immer wieder schlechter und besser. Ich weiß eigentlich, dass es mit Muskelaufbau und regelmäßigem Sport besser werden sollte. Allerdings fällt es mir sehr schwer eine Sport- Routine in meinen Alltag einzubauen und überhaupt Sport zu machen. Ich war seit meiner frühen Jugend nicht mehr groß sportlich aktiv, war noch nie im Fitnessstudio und habe keine Sportart, in der ich besonders gut bin. Mir fällt es also zusätzlich schwer überhaupt einen Sport zu finden, den ich machen kann. Ich finde für Leute wie mich ist dadurch die Hemmschwelle relativ hoch regelmäßig Sport zu machen. Ich finde, es bräuchte mehr Möglichkeiten für Einsteiger*innen in den Sport. Ich habe das Gefühl es gibt eine Art Zeitpunkt, den ich verpasst habe, um in eine bestimmte Sportart einzusteigen und diese zu lernen. Nun mache ich schon lange mit meinen Beschwerden rum und es ist erstmal keine Besserung in Sicht. Ich frage mich außerdem oft, wie Leute es schaffen, den ganzen Alltag zu managen mit einkaufen, putzen, arbeiten, kochen und dann noch mehrmals die Woche Sport zu machen.

Maximilian (zwischen 18-25):

Hab zu wenig Zeit für Freunde und Familie. Stress durch zu wenig Zeit. Muss Zeit besser managen.

Matilda (25):

Seit mehreren Jahren bin ich in der CAJ sowohl auf Diözesan- als auch auf Regionsebene aktiv. Besonders in der regionalen Arbeit rund um unsere Ferienlager übernehme ich neben der inhaltlichen Vorbereitung auch finanzielle Verantwortung.

Zusätzlich engagiere ich mich bei der Lebenshilfe. Einmal pro Woche betreue ich ein Mädchen mit Schütteltrauma, das unter starker Sehbeeinträchtigung, Spastik und einer kognitiven Entwicklungsstörung leidet. Die Betreuung ist herausfordernd – nicht nur aufgrund der körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen, sondern auch wegen der psychischen Belastungen, die das Mädchen aus ihrem familiären Hintergrund mitbringt. Selbst- und fremdverletzendes Verhalten gehören leider zum Alltag. Dennoch ist es gerade hier die Beziehungsebene, die für mich zählt: Vertrauen aufbauen, gemeinsam wachsen und kleine Fortschritte feiern.

Das Ehrenamt nimmt einen großen Raum in meinem Leben ein. Neben meiner Vollzeittätigkeit und einem Gartenumbau stoße ich dabei immer wieder an meine persönlichen Grenzen. Trotzdem möchte ich dieses Engagement nicht missen – denn der Austausch mit anderen, die intensive Beziehungsarbeit und das gemeinsame Erleben machen es zu einer Erfahrung, die mich persönlich sehr erfüllt.

Elisa (28):

Ich bin seit einem Jahr mit meinem Studium fertig und arbeite seitdem Vollzeit, davor habe ich 60%, also drei Tage pro Woche, gearbeitet und die anderen beiden Tage studiert. Ich merke, dass ich seitdem weniger Zeit für Freund*innen und Ehrenamt habe. Das finde ich sehr schade, da diese Sachen eigentlich immer einen großen Teil meines Lebens ausgemacht haben und mir auch mehr Freude bereiten als meine Arbeit. Ich sehe meine Freund*innen weniger und bringe mich weniger bei der CAJ ein.

Eine Ungerechtigkeit, die mir immer wieder begegnet ist das Thema Gleichberechtigung. Ich erlebe regelmäßig, dass Aussagen wie „Frauen sind doch mittlerweile gleichberechtigt“ getroffen werden und es ins lächerliche gezogen wird, wenn man sich für mehr Gleichberechtigung einsetzt. Gleichzeitig finde ich in dieser Hinsicht auch den Rechtsruck, den wir gesellschaftlich gerade erfahren, sehr beunruhigend.

Eine weitere Realität, die sich stark auf mich auswirkt, ist die Klimakrise. Diese beeinflusst u.a. mein Einkaufsverhalten, meine Ernährung, meine Mobilität und meine Urlaube (wahrscheinlich sogar mehr, aber da nehme ich es nicht so bewusst wahr).

Einkäufe: Ich achte darauf, wo Lebensmittel herkommen und vermeide unnötig verpackte Produkte.

Mobilität: Ich besitze kein Auto und benutze dementsprechend viel öffentliche Verkehrsmittel. Kurzstrecken lege ich auch gerne mit dem Fahrrad zurück.

Urlaube: Ich versuche Flüge (einigermaßen) zu vermeiden. Dies führt auch dazu, dass man bei Arbeitskollegen manchmal auf Unverständnis führt (es gibt einen Standort meines Unternehmens in Deutschland, zu dem die meisten von meinem Standort fliegen. Ich wehre mich aber dagegen und fahre Bahn oder Auto, wenn ich mal dorthin muss und versuche andere dafür zu sensibilisieren).

Wenn es darum geht, mit Freund*innen einen Kurzurlaub zu machen, kam schon das Thema Fliegen auf. Hier war ich in der Vergangenheit schon mehrfach die Person, die darum gebeten hat, nicht zu fliegen. Im blödesten Fall kann es durch so etwas jedoch auch passieren, dass man sich ausschließt.

3.2. Soziales Miteinander

Testimony 24_01

Emilia (30):

Soziale Ungerechtigkeit. Ein Spagat zwischen nicht genug finanziell abgesichert zu sein und Schuld Gefühle den Menschen gegenüber, die in einer problematischen Lage sich befinden. Ich kann mir schlecht etwas „gönnen“, ohne mir Vorwürfe zu machen, es sei keine nötige Geldausgabe, weil es so viele Menschen gibt, welche dieses Geld gerade mehr brauchen.

-Gesellschaftliches Bewusstsein im Bezug auf Gesundheit. Ich war als Teenagerin ein permanenter "Gast" in den Krankenhäusern. Und damals durch meine schlechte körperliche Ausstattung fühlte ich mich im Leben ausgegrenzt. Gewisse soziale Aktivitäten konnte ich nicht ausüben oder man wollte mich da nicht haben (weil das Team wird verlieren oder weil es für den Verein ein zu großes Risiko war). Jetzt geht es mir viel besser und ich weiß meine Gesundheit zu schätzen. Ich achte auf meine Ernährung, Schlaf, Psyche. Doch in der Gesellschaft finde ich wenig Akzeptanz für meine Lebensweise. Es wird öfters gespottet und ich werde dadurch nicht ernst genommen. Öfters schütze ich mich und statt meine Meinung zu äußern, lüge ich, weil es einfacher ist. Wenn ich z.B. gewisse Lebensmittel nicht esse, weil ich diese für absolut schädlich halte, sage ich - ich habe eine Allergie. Dafür haben die Menschen viel mehr Verständnis als für die freie Wahl. Vor allem bei größeren Gruppen von fremden Menschen möchte ich nicht "die Komische" sein. Dann entsteht bei mir das ideologische Problem, weil ich mich verstelle und das, was ich für richtig /wichtig halte den anderen nicht erkläre.

Weitere Infos:

- Migrationshintergrund -> Wegen der nicht fehlerfreien Kommunikation und Akzent werde ich immer noch unfair behandelt.
- Umzug nach Deutschland und die lebensverändernde Erfahrung der Diskriminierung (wurde oben schon erläutert)
- Arbeit im Sozialen Bereich (auch Studium im ähnlichen Bereich). Man wird nicht ernst wahrgenommen und ausgelacht für diese Wahl. Ich fühle mich auch weniger finanziell sicher im Vergleich zu den Stellen in der freien Marktwirtschaft.

Testimony 24_02

Emma (27):

Es gibt aktuell viele Themen die mich beschäftigen. Einstieg ins Arbeitsleben, Umzug, Abschließen von bisherigen Tätigkeiten im Ehrenamt, Wandel in der Gesellschaft, ...

Dazu kommen Themen die mich emotional mitnehmen. Ich fühle mich aktuell, als müsste ich in meinem eigenen Leben schon mit 8 Bällen jonglieren. Gleichzeitig möchte ich andere unterstützen und für sie da sein. Und selbst aber auch nicht unter die Räder kommen.

Das ist in der Welt aktuell nicht so einfach. Es gibt so vieles, was auf mich einprasselt, und doch muss ich weiter funktionieren.

Meine Freund*innen abweisen kann ich nicht, da ihre Situationen teilweise deutlich schlimmer, ihre Probleme deutlich schwerwiegender sind als meine. Das macht es schwer mich selbst ernst genug zu nehmen.

Ich merke, dass es mir damit nicht so gut geht, aber noch finde ich Wege damit umzugehen. Für die Zukunft hoffe ich, dass bei mir und meinem Umfeld etwas Ruhe einkehrt, so dass wir selbst auch runterfahren können und in der Zukunft mehr Zeit für die Themen haben, die wir wirklich in unserem Leben haben möchten.

Toni (27):

Ich habe kürzlich angefangen zu arbeiten. Es ist meine erste richtige Arbeitsstelle nach dem Studium. Im Studium habe ich immer wieder Hiwjobs (Nebenjobs) an der Uni gehabt. In diesen konnte ich teilweise schon einen Einblick ins Arbeiten bekommen, aber habe dadurch auch mein Studium vernachlässigt.

Mit meiner Arbeitsstelle bin ich recht zufrieden, allerdings tue ich mich sehr schwer alle Aufgaben zu erfüllen und auch generell den Arbeitsalltag zu meistern.

Ich habe sehr viel Freiheit in meinem Beruf. Welche Aufgabe erledige ich wann? Was wird priorisiert? Womit möchte ich mich jetzt befassen? Gleichzeitig gibt es aber auch Fristen die ich einhalten muss und Aufgaben, die mir Sorge bereiten.

Ich habe keine wirkliche Chef*in, so dass vieles in meiner Verantwortung liegt.

Mir fällt es momentan noch schwer einen guten Arbeitsrhythmus und Alltag zu finden. Wann gehe ich ins Büro? Wie lange arbeite ich heute?

Wie gehe ich gut damit um, dass ich mich nicht 8h am Stück konzentrieren kann? Wie finde ich da einen guten Rhythmus für mich und auch für das Arbeiten im Büro mit anderen? Meinen Arbeitsalltag zu gestalten, fällt mir momentan also noch sehr schwer und beschäftigt mich viel, da ich so den Eindruck habe "ich leiste nicht genug". Daher fühle ich mich aktuell auch überbezahlt, da es im Büro Personen gibt, denen ich nun vorgesetzt bin, die aber schon lange arbeiten und gut in dieser Arbeitswelt angekommen sind. **Ich habe den Eindruck nicht gut genug zu sein und mit meinen Schwierigkeiten anzuecken.**

Neu in der Arbeitswelt habe ich den Eindruck, dass ich nicht darauf vorbereitet wurde zu arbeiten. Und noch nicht in der Lage bin, von Beginn an in diesem System zu funktionieren.

Weitere Infos:

- zu privilegiert, im Vergleich zu anderen. Sollte meine Privilegien also nutzen.

Gleichzeitig hat jede Person ihre Päckchen zu tragen, auch wenn man diese nicht direkt sieht.

- Viel zu viele Baustellen

Bastian (27):

Ich arbeite viel mit Kollegen aus Ost-Deutschland zusammen, sie sind ausschließlich weiße Männer. In meinem Freundeskreis ein ähnliches Bild. Ich selbst bin sehr politisch interessiert und höre viele Politik-Podcasts, manche links, aber auch Springer Podcasts. Diese intensive Beschäftigung mit politischen Themen hat dazu geführt, dass ich ziemlich klar weiß, dass linke Politik für unser Land besser wäre, rechte aber wegen dem einfacheren Populismus und stärkerer Vertretung in den öffentlichen Medien (hauptsächlich BILD) deutlich verbreiteter ist. **Wenn ich jetzt mit Kollegen und Freunden über politische Themen spreche bin ich eigentlich immer in der Minderheit und im Erklärungszwang, weil ich die Welt logischerweise anders sehe als sie.** Es ist natürlich auch nicht hilfreich, wenn eine auf dem Papier progressive Regierung (die ja tatsächlich auch progressive Kulturpolitik macht) in wirtschaftlichen Fragen sehr altmodisch unterwegs ist. Meine Freunde und Kollegen monieren dann natürlich zu Recht, dass ihre persönliche Lage durch progressive Politiker auch nicht besser wird. Sie verfallen dem Narrativ, dass von AfD, CDU, FDP und den Springermedien vorangetrieben wird, dass man die ganz armen Menschen nur schlechter behandeln muss, dann geht es den armen und mittelgut verdienenden besser (was von den wahren Problem Vermögens- und Machtungleichheit erfolgreich ablenkt).

In meiner Utopie ist der breite politische Diskurs deutlich weiter gefasst als heute. Linke Standpunkte bekommen auch in der Wirtschaftspolitik Gehör. **Die Gesellschaft arbeitet mehr zusammen, die Individuen sind nicht nur auf ihren eigenen Vorteil aus. Die Verantwortung für unseren sozialen Zusammenhalt wird von allen mitgetragen und die finanziell starken Schultern tragen mehr als die schwachen. Parteien setzen sich wirklich für gleiche Startchancen ein, was natürlich bedeutet, dass Ungleiches nicht gleich behandelt werden kann (für**

Chancengleichheit müssen benachteiligte mehr gefördert werden als gut situierte). Menschen setzen sich mit politischen und moralischen Fragen auseinander.

Weitere Infos:

- Ich wohne in einem mittelgroßen Dorf in einer Wohnung. Es ist ziemlich schwierig eine günstigere Wohnung zu finden, von Wohneigentum gar nicht zu sprechen.
Wenn ich mit Kollegen oder Freunden über politische Themen spreche bin ich meistens der einzige mit einem progressiven Weltbild und bin deswegen immer in Erklärungsnot, obwohl ich die Person bin, die sich am meisten politisch informiert mit linken und rechten Medien.
- Rechtsruck in der Gesellschaft
Erhaltung der Vermögensverhältnisse führt zu Problemen auf dem Wohnungsmarkt
Verschiebung der Debattenkultur führt zur Individualisierung der Gesellschaft

Testimony 24_08

Lea (19):

Ich heiße Lea und bin 19 Jahre alt. Ich hatte schon immer das Privileg, mir um meine finanzielle Situation keine Gedanken machen zu müssen. Ich hatte eben meine Eltern, die mich unterstützen. Schon immer war mein Traum, Menschen zu helfen und ihnen eine Stimme zu geben, wenn sie keine haben. So entschied ich mich relativ früh, dass ich mit Kindern arbeiten möchte und diesen helfen möchte, wenn ihnen niemand hilft.

In unserem heutigen Schulsystem fühlen sich nicht einmal 8% aller Schüler*innen wohl, zugehörig oder gesehen. Ganz gleich, ob ihnen der Stoff zu ausführlich oder zu schnell erklärt wird, ob sie genug Aufmerksamkeit für eine 45 minütige Stunde haben oder ob sie die deutsche Sprache nicht ausreichend beherrschen. Aber ist das ihre Schuld? Liegt die "Schuld", wenn man sie so betiteln mag, bei den Eltern, die sich zu wenig um die Hürden im Leben der Kinder bemühen, bei den Lehrern, die diesen nicht genug Aufmerksamkeit schenken oder bei den Kindern, die sich nicht genug bemühen? Meiner Meinung nach trifft keine der drei Optionen zu. Es ist vielleicht ein Zusammenspiel aller aber das zeigt, wie komplex sich der Schulalltag für eine FSJlerin wie mich gestaltet. Wie soll ich all den individuellen Bedürfnissen der Kinder gerecht werden?

Mein Ziel ist es, mit meiner Arbeit wenigstens ein wenig Veränderung zu schaffen und einige Kinder zu unterstützen und ihnen ein Gefühl der Sicherheit zu schenken. Doch auch wenn ich als einzige Person etwas bewirke, gibt es viel zu wenige Menschen, die sich dazu entscheiden, als FSJler*in zu arbeiten. Das liegt natürlich auch an dem Fakt, dass eine Grundschule eine immense Herausforderung darstellt, meiner Meinung nach aber auch daran, dass es im Vergleich zu der erbrachten Leistung kaum entlohnt wird. Ich bekomme 3€ die Stunde und das für eine 39 Stunden Woche. Eigenständig leben und von meinem Elternhaus lösen, kann ich mich somit nicht. Ein Nachteil, den ich in Kauf nehme, den aber nicht viele Jugendliche auf sich nehmen möchten.

Ich wünsche mir einen Wandel in diesem Bereich, mehr Wertschätzung und dass sich mehr Menschen engagieren, denn Kinder haben noch nicht die Kraft, in konkreter Form für ihre Bedürfnisse einzustehen und die Lehrer*innen nicht die Kapazität, sich individuell mit jedem Kind zu befassen

Testimony 25_04

Elisabeth (34):

Mein Name ist Elisabeth, ich bin 34 Jahre alt und komme aus München. Seit 2019 arbeite ich als Betreuungsassistentin in einem Altenheim in der Nähe von München. Diese Arbeit ist nicht immer einfach, da man es oftmals mit vielen verschiedenen Persönlichkeiten zu tun hat, egal ob Bewohner, Kollegen oder Angehörige. Diese Situation ist meist nicht ganz einfach, da doch viele verschiedene Charaktere und Nationalitäten aufeinandertreffen. In der Pflege in Deutschland oder auch in Europa haben wir auch ganz oft die Schwierigkeiten, dass das Personal

viel zu wenig ist. In dieser Berufsgruppe gibt es in Deutschland kaum Nachwuchs, das heißt, dass immer mehr Arbeit an zu wenig Personal hängen bleibt. Dadurch übernehmen manche Leute auch oft Aufgaben, für die sie gar nicht oder nicht hinreichend qualifiziert sind. Gerade das macht die Arbeit in der Pflege in Deutschland sehr kompliziert. Des Weiteren herrscht in der Altenpflege in Deutschland akuter Personalmangel, welcher kaum aufzufangen ist. Das macht die Situation in Deutschland sehr schwierig, es gibt in der Altenpflege auch kaum Nachwuchs, da keiner mehr Lust hat, sowohl körperlich zu arbeiten, noch sich mit der dreckigen und unschönen Arbeit zu beschäftigen, welche in der Pflege manchmal notwendig ist.

Von vielen zu Pflegenden wird die Arbeit, die man dort macht, aber auch sehr geschätzt, das bedeutet, dass einem die Menschen unglaublich dankbar sind, wenn man sich mit ihnen beschäftigt und ihnen Aufmerksamkeit gibt.

Meist ist das Problem daran, dass nicht viel Zeit bleibt, um sich mit den Bewohnern zu beschäftigen, das so viele verschiedene Aufgaben anfallen. Deswegen, so sehe ich es, dass in Deutschland die Pflege besser bezahlt werden sollte. So könnte man dann auch den Job in der Pflege etwas attraktiver gestalten. Denn das Arbeiten mit den Senioren macht Spaß und man trägt etwas Gutes für die Gesellschaft bei. Somit würde man dann der Pflege auch bessere Wertschätzung entgegenbringen, welche in der Pflege sehr wichtig ist. Somit sollte man weiter daran arbeiten die Pflegeberufe attraktiver zu gestalten.

Testimony 25_ 12

Luna (31):

Mich beschäftigt momentan die aktuelle Situation in unserem Diözesanverband, da wir leider keine hauptamtliche Stelle momentan haben und voraussichtlich auch erst mal nicht bekommen werden. Und wir eigentlich auch nicht mehr wirklich als Jugendverband gelten, da wir von aktiven Mitgliedern nur eins haben das unter 27 Jahren ist. Wir setzen alles daran, dass diese Stelle wieder besetzt wird.

Ich fühle mich in meiner Arbeit wohl und das Arbeitsklima passt zum Großteil auch, mein Gehalt ist okay, dennoch könnte es tendenziell etwas mehr sein

Testimony 25_ 14

Charlie (27):

Die Beschäftigung mit der Thematik der sozialen Gerechtigkeit bestimmt einen Großteil meines Lebens, da ich mir privat auch oft die Frage stelle, wie dieses Problem für die Ganzheit der Gesellschaft umsetzbar ist. Meiner Meinung nach sollte es ein Grundbedürfnis sein, dass es mehr Gleichberechtigung in der Gesellschaft geben sollte. Jeder Mensch sollte gleichwertigen Zugang zu Bildung, bezahlbarem Wohnraum und einer finanziellen Grundsicherung haben.

Diese Situation beschäftigt mich sehr, ich habe aber dadurch gelernt, Menschen aktiv zuzuhören und ihre Ängste und Sorgen aufzunehmen. Grundsätzlich ist mein Leben davon nicht aktiv betroffen, aber oft schadet eine ruhige Minute nicht, da dieses Thema schon erdrückend sein kann.

Abschließend gilt zu sagen, dass ich mir durchaus bewusst bin, dass meine Gedanken das Problem nicht lösen können, aber meiner Meinung nach ist für die Gesellschaft schon von Vorteil, wenn es Menschen gibt die einfach mal, ohne Wertung, zuhören und sich um Ängste und Sorgen annimmt.

Weitere Infos: Es gibt durchaus Situationen, die ich ungerecht finde. Vor allem, wenn es um soziale Gerechtigkeit geht, finde ich, dass es mehr Gleichberechtigung in der Gesellschaft geben sollte. Jeder Mensch sollte gleichwertigen Zugang zu Bildung, bezahlbarem Wohnraum und einer finanziellen Grundsicherung haben. Die Realität nach dem Zeitmangel oder Bestimmtheit der Arbeit über das Leben.

Ronja (31):

Mir ist wichtig, einen gescheiterten Freund haben oder ganz alleine wohnen und richtig viele Freunde haben, wo vernünftig sind und nicht Leute haben, wo richtig unverschämt sind. Hauptsache viel Freude und Spaß haben.

Ja, ich bin nicht zufrieden mit einer Person, wo nur mit mir was macht und ich finde ungerecht, wenn die Person mich nicht auch noch andere Sachen machen lässt oder dann so sagt wie man alles machen soll. Sowas ist einfach nur unterste Schublade. Das tut mir in der Seele weh oder dann meine Freunde schlecht machen. Das finde ich richtig traurig und egoistisch.

Große Auswirkung auf mein Leben hatte ein Todesfall im August 2024. Das tut richtig weh und man muss das erstmal richtig verarbeiten.

Lina (29):

Ich empfinde diese ganze Situation, dass Frauen immer noch den Hauptteil der Care-Arbeit machen, egal ob Kinder oder zu pflegende Angehörige da sind oder das Paar nur allein ist, so unendlich ungerecht. Mich macht es wütend, ich fühle mich dadurch nicht respektiert und geliebt. Es ist eine Schande, dass man als Frau Vollzeit arbeiten gehen muss (oder Teilzeit und Pflege der Kinder/ Angehörigen) und dann auch noch den Haushalt schmeißen muss und sonst alles im Kopf haben muss. Ich hasse es einfach so sehr. Ich fühle mich dadurch einfach fast täglich so fertig und kaputt. Ich habe keine Lust mehr auf körperliche Nähe oder dass ich noch groß in irgendwelche Freundschaften Zeit investiere, weil mich das schon völlig vereinnahmt. Das Leben wird durch diese ungerechte Verteilung so viel mehr erschwert und den kleinsten Mädchen wird schon eingetrichtert, dass es sich so gehört, dass man als Frau 200% geben muss.

Weitere Infos:

Grad im Job habe ich schon oft erfahren, dass man Männern eher vertraut oder glaubt. Ich musste mich schon mehrmals für etwas rechtfertigen und etwas belegen. Auch wenn Besprechungen sind, wird eher mein Kollege angeguckt und mit ihm geredet, obwohl ich die Fachkraft bin und die Arbeit erledigt habe und alles begleitet habe. Genau so wurde ich auch im letzten November abgewiesen im Krankenhaus. Ich wollte mich freiwillig sterilisieren lassen. Das wurde mir verweigert, ich wurde noch nicht mal richtig angehört. Ich sollte lieber abtreiben, als mich sterilisieren zu lassen. Sowas ist unmöglich.

Mich beschäftigt der Alltagsrassismus sehr. Mich beschäftigt, dass es immer noch in vielen Bereichen so ist, dass die Frau nicht so viel wert ist. Mich beschäftigt unglaublich, dass die Care-Arbeit in jeglicher Art und Weise immer weiblich ist und immer von der Frau erledigt wird und es immer noch im Jahre 2025 Probleme im normalen Leben gibt (wie auch in meiner Ehe diesbezüglich).

Ariana (16):

Gerade in den Klausurenphasen besteht mein Leben nur noch aus Schule, lernen und keine Termine verpassen. Die Schule ist sehr anstrengend und man hat kaum noch Kraft für Hobbies und bekommt immer viele Hausaufgaben. Das wirkt sich auch auf den Freundeskreis aus, immer wenn ich sehe, dass andere lernen oder auf Partys gehen fühle ich mich schlecht. Dann denke ich, dass ich auch was für die Schule tun könnte oder nicht beliebt bin, weil meine Klassenkameraden mich nicht auf Partys einladen. Das Gefühl falsch zu sein oder nicht dazu zu gehören ist immer da.

Weitere Infos:

- Von Männern als schwach bezeichnet, weil man eine Frau ist
- Ältere Schwester = alles schuld
- Leistungsdruck
- Soziale Ängste
- Weiterer Lebensweg

Testimony 25_25

Jonas (22):

Es belastet mich, dass ich das Gefühl habe, dass junge Leute von allem was über Kommunalpolitik hinausgeht, nicht richtig ernstgenommen werden. Dieses Gefühl wird noch mehr verstärkt, dadurch dass wir eine relativ alte Gesellschaft sind und ich das Gefühl habe, dass ältere Menschen nicht zukunftsorientiert abstimmen (z.B. im Bezug auf den Klimawandel)

Es belastet mich aber auch, dass es in meiner und jüngeren Generationen anscheinend auch viele Menschen gibt, die rechts sind und nicht zukunftsorientiert sind.

Ich finde, dass das Problem einer neuen "rechten Jugend" ernstgenommen werden muss und, dass Gegenmaßnahmen getroffen werden müssen, sodass soziale Themen im Bewusstsein bleiben, rassistische und sexistische Denkmuster hinterfragt werden und junge Leute gehört werden und das Gefühl haben etwas verändern zu können.

Weitere Infos:

Ich bin in der privilegierten Position, dass meine Eltern eher am oberen Rand der Mittelschicht sind, aber finde vor allem die krassen Unterschiede, zwischen armen und reichen Menschen und auch die Stigmatisierung von armen Menschen sehr ungerecht.

Die politische Realität belastet mich, da mehr und mehr stark rechts gewählt wird und auch Parteien aus der Mitte mehr und mehr rechte Politik machen.

Ich denke, dass junge Leute mehr eigene Räume brauchen, die sie nutzen können. Sowohl drinnen als draußen. Ich denke, dass Schulen schöner werden müssen und Übermittagsbetreuungen Orte sein müssen, an denen Kinder sich wohl fühlen können.

Testimony 25_31

Katharina (33):

Ich hatte Glück, dass meine Chefin mich nach meinem Verständnis fair bezahlt und ich mir meinen Lebensunterhalt finanzieren kann. Ich glaube, mich genug abgesichert zu haben, damit mögliche Eventualitäten mich nicht zu stark belasten können. Mit meinem Arbeitsumfeld bin ich ebenfalls zufrieden. Dennoch sehe ich die Schwierigkeiten, mit denen Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen zu kämpfen haben. Darunter sind alleinerziehende Mütter, die es für sinnvoller halten weniger zu Arbeiten und dafür Wohngeld zu beantragen, um noch Zeit für ihre Kinder zu haben. Aber es dauert 8 Monate, bis der Antrag durch ist und sie wirklich das Geld bekommen könnte.

Darunter sind auch Eltern, die Stundenlang nach der Schule mit den Kindern beschäftigt sind, nur wegen Unmengen an Hausaufgaben, die alle bis zum nächsten Tag erledigt sein sollen. Die Kinder haben immer weniger Zeit für ihre Kindheit. Sie wird nonstop gefüllt mit Ganztagsunterricht und Hausaufgaben. Mit Wissen, dass sie teilweise nie wieder brauchen oder googeln können. Aber wo sie Wissen finden und auf Richtigkeit prüfen können, wird nicht beigebracht. Nur langweiliges, sinnloses Auswendiglernen.

Dafür sind dann die Eltern gestresst und die Kinder überfordert und enttäuscht.

Auch die Berufe im sozialen Bereich werden absolut ignoriert und ausgebrannt. Kein faires Gehalt, keine echte Anerkennung, viel Ablehnung und teilweise sogar Gewalt. Aber wehe, sie sind nicht schnell genug da, wenn man sie doch braucht.

Und natürlich ist nicht jeder so. Einige Ausnahmen gibt es immer, aber die Tendenz ist steigend.

Weitere Infos:

Das Gefühl, dass die Politik nicht mehr für das eigene Volk entscheidet, sondern um nur zu ihrem eigenen Vorteil. In Schulen nur noch dummes Auswendiglernen gelehrt wird und nicht selbstständig denken und verstehen. Dass die Gesundheit und der öffentliche Verkehr der Wirtschaft unterliegt und damit die ärmeren Menschen sowie teilweise Mittelschicht immer mehr vernachlässigt und abgehängt werden.

Das gefühlt Egoismus und "Ich"-denken in der Gesellschaft immer mehr gewollt ist und das Füreinander geächtet ist. Keine echte Unterstützung für die Bevölkerung, sondern eher elitäre Bevorzugung.

Lebensnotwendige Anschaffungen werden immer teurer, aber das Gehalt bleibt gleich

Kinder werden nicht mehr in ihren Stärken gefördert, sondern nur Schwächen ausgeglichen.

Immer mehr Überwachung, durch Sicherheitsausreden.

Testimony 25_35

Klara (24):

Ich bin 26 Jahre alt und habe gerade meinen Master in einem naturwissenschaftlichen Fach abgeschlossen. Derzeit habe ich mir ein paar Monate frei genommen, bevor ich wahrscheinlich im Herbst mit meiner Promotion starte. Die Suche nach einer passenden Promotionsstelle hat mich in der letzten Zeit sehr beschäftigt. Der Übergang zwischen Studium und festem Job ist zwar durch den Plan zu promovieren relativ fließend, allerdings habe ich das Gefühl, dass diese Entscheidung mein komplettes berufliches und privates Leben beeinflusst. *Möchte ich Karriere in der Wissenschaft machen, wie ich es mir immer vorgestellt habe während meines Studiums oder möchte ich mir bewusst mehr Zeit für meine Familie, meine Freunde und meinen Partner nehmen? Wie sieht meine Zukunft aus, möchte ich als Frau in der Wissenschaft alles darauf verwenden oder möchte ich eine Familie gründen? Wann ist der passende Zeitpunkt, eine Familie zu gründen? All das beschäftigt mich gerade sehr.*

Während meines Studiums und auch während der aktuellen freien Zeit arbeite ich nebenbei in der Woche im Labor und am Wochenende in der Gastronomie. Dennoch ist meine finanzielle Situation durch gestiegene Kosten und die hohe Miete schwierig. Ich komme über die Runden, allerdings merke ich, dass ich über Urlaube, Anschaffungen oder auch "einfach mal essen zu gehen" mehr nachdenken muss als bei anderen Personen in meinem Umfeld den Anschein macht, die ihre Ausbildung oder ihr Studium bereits abgeschlossen haben und bereits in einem festen Vollzeitjob arbeiten. Ich habe das Glück, dass mein Partner mich im Notfall unterstützt, beziehungsweise wir unsere Lebensunterhaltskosten so aufteilen, dass wir beide uns in unseren Möglichkeiten und wie wir uns damit wohlfühlen daran beteiligen. *Außerdem weiß ich, dass meine Eltern mich im Notfall immer in ihren begrenzten finanziellen Möglichkeiten unterstützen würden.*

Ich versuche, meine freie Zeit im Moment zu genießen und für mich, meine sozialen Kontakte und meine Beziehung zu nutzen, allerdings hindern meine finanzielle Situation und die Tatsache, dass ich in meinen Nebenjobs meistens dann arbeite, wenn andere frei haben (Gastronomie) mich daran, die freie Zeit so zu nutzen, wie ich das möchte. Dennoch merke ich, dass die freie Zeit nach einem sehr zeit- und lernintensivem Studium mir und vor allem meiner (geistigen) Gesundheit sehr gut tut. Außerdem habe ich mehr Zeit, mich auf meine (sportlichen) Hobbies und mein Ehrenamt zu fokussieren und mir meine Zeit sehr viel freier einzuteilen als in den letzten Jahren.

Weitere Infos:

Ich habe sehr lange studiert und habe aufgrund der finanziellen Situation meiner Eltern und der komplizierten Beantragung von Bafög immer neben dem Studium arbeiten müssen, um meine Wohnung und meine Lebenshaltungskosten zu finanzieren. Mittlerweile fällt mir meine finanzielle Situation im Vergleich mit meinem Umfeld (Studium/Ausbildung abgeschlossen, fester Job) immer mehr auf, je älter ich werde. Außerdem arbeite ich

durch meine Nebenjobs neben dem Studium oft genau zu den Zeiten, zu denen meine Freunde mit Vollzeitjobs frei haben (Abende, Wochenden). Außerdem hat mein Studium sehr viel Zeit in Anspruch genommen, daher hatte ich selten Zeit für Freunde und Urlaube, da ich die freie Zeit meist genutzt habe, um zu arbeiten. Dennoch ist meine finanzielle Situation am Ende immer schwierig durch steigende Kosten, teure Miete und geringe Gehälter in Minijobs.

Leistungsdruck --> Ich war schon zu Schulzeiten sehr leistungsorientiert und ehrgeizig. Das hat sich auch durch mein komplettes Studium gezogen, sodass ich das Gefühl hatte, in jeder freien Minute lernen zu müssen und von anderen Personen darauf aufmerksam gemacht werden musste, dass ich eine Pause machen muss.

Finanzielle Situation --> Ist mir während des Bachelors weniger stark aufgefallen als jetzt, wo ich älter werde und mein Umfeld immer mehr anfängt, in festen Jobs zu arbeiten. Trotz Nebenjobs fehlt das Geld, um zum Beispiel Urlaub zu machen.

Jobsuche --> Ich habe gerade mein Studium abgeschlossen und bin derzeit auf der Suche nach einer Promotionsstelle. Diese Jobsuche beschäftigt mich sehr, da sie Einfluss auf mein komplettes weiteres privates und berufliches Leben hat. Möchte ich Karriere machen oder möchte ich mehr Fokus auf eine gesunde Work-Life-Balance legen. Bin ich zufrieden, wenn ich keine krasse Karriere mache. Im Moment beschäftige ich mich sehr damit, was ich im Leben möchte und muss mich sehr darauf einlassen, meine freie Zeit, die ich mir bewusst genommen habe, auch zu genießen und nicht das Gefühl zu haben, dass man dadurch "weniger leistet".

Testimony 25_37

Mimi (32):

Ich arbeite als Bildungsreferentin für einen katholischen Jugendverband. Die Kirche in unserem Bistum steht vor einer großen Neustrukturierung und das wirkt sich auch auf die Jugendarbeit aus. **Seit Jahren wird in Frage gestellt, ob das Bistum den Jugendverband weiter mit Geld und Personal unterstützen soll.** Konkrete Informationen gibt es aber nicht. Da nicht sicher ist, wie lange der Verband noch die aktuellen Ressourcen nutzen kann, ist es auch schwer, sich auf Veränderungen vorzubereiten. **Die unsichere Perspektive nimmt auch die Aktiven im Verband mit und demotiviert sie in ihrem Engagement.** Die Aktiven investieren ehrenamtlich viel Zeit für den Verband, der ja Teil von Kirche ist. Dass das in der Kirche nicht wertgeschätzt wird, finde ich ungerecht.

Testimony 25_38

Verena:

Ich arbeite im Lebensmittel Einzelhandel, wo man eigentlich auch am Wochenende und abends arbeiten muss, wenn andere schon Feierabend haben. Frauen verdienen immer noch nicht das gleiche im Job wie Männer und der Einzelhandel insgesamt sehr schlecht gewerkschaftlich organisiert ist und man verdient dort nicht viel an Arbeitslohn. **Die Kundschaft wird immer unfreundlicher und frech zu Mitarbeitern im Einzelhandel. Die Rücksichtslosigkeit wird immer mehr und es gibt weniger Hilfsbereitschaft zwischen den Menschen. Ich fühle mich damit traurig und bin enttäuscht von den Menschen, da durch so ein Verhalten die Arbeit schwieriger und anstrengender macht.**
Ich fordere mehr Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit von anderen Menschen.

Testimony 25_44

Vincent (26):

Ich bin 26 Jahre alt und arbeite seit Ende meines Studiums fest in einem Betrieb. Dort habe ich einen unbefristeten Vertrag. Das Arbeiten dort ist sehr entspannt und ich kann mir meinen Urlaub relativ frei legen und auch mal später anfangen oder früher gehen.

Nebenbei engagiere ich mich ehrenamtlich in einer CAJ Region und plane dort das Ferienlager. Zusätzlich trainiere ich noch bei einem Schwimmverein und gebe auch selber Training. Große Teile meiner Freizeit nutze ich also für das Ehrenamt.

Durch meine Flexibilität auf der Arbeit ist dies auch zu schaffen. Allerdings bleibt nicht viel Freizeit übrig. Dazu kommt, dass so ein Engagement von einigen nicht gesehen beziehungsweise wertgeschätzt wird. Hier wird viel Zeit und auch teilweise Geld investiert, ohne, dass man etwas zurückbekommt.

Man merkt, dass dieses Engagement in den letzten Jahren weniger wird und es schwieriger wird Leute zu finden. Viele haben eben nicht die Ressourcen, das zu leisten.

Testimony 25_49

Sarah (22):

In der Oberstufe wurde vorausgesetzt das alle Schüler ein iPad haben. Von der Schule wurde es freigestellt, aber die meisten die Schüler konnten sich ein iPad leisten und haben sich eins gekauft. Daher haben Lehrkräfte kaum oder keine Kopien gemacht. Die Schüler mit iPad konnten während des Unterrichts Lösungen googeln oder konnten sofort mit Arbeitsmaterialien arbeiten. Wobei Schüler ohne iPad auf Arbeitsmaterialien warten mussten.

Ich hab Abitur gemacht, danach ein Studium angefangen. Dann gemerkt, dass das Studium nichts für mich ist. Das Studium danach abgebrochen und dann nach einer passenden Ausbildung gesucht. Nebenbei musste ich dann auch noch einen Nebenjob suchen. Mir sind besonders die Bewerbungsgespräche schwergefallen. Besonders bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz und die Absagen ohne Begründungen ging es mir mental immer schlechter. Es kamen dann sehr oft Selbstzweifel dazu und ein Gefühl von aussichtslosen Situationen. *Meine privaten Beziehungen litten stark darunter, da viele Menschen helfen wollten, aber es nicht konnten. Bei der Suche ist mir aufgefallen, dass ich wieder zurück in die Heimat ziehen möchte, was bedeutet Beziehung, die man in Studium aufgebaut hat, schlechter wurden.*

Testimony 25_55

Maxililian (zwischen 18-25)

Hab zu wenig Zeit für Freunde und Familie. Stress durch zu wenig Zeit. Muss Zeit besser managen.

Testimony 25_56

Helena (26):

Ich lebe in einer homosexuellen Ehe. Meine Frau und ich sind 5 Jahre verheiratet, haben seit einem Jahr eine Tochter und ich muss mich durch die Stiefkind-Adoption durchquälen, damit ich die gleichen Rechte für mein Kind habe wie sie. Ja, wir wissen alle, dass es auch meine Tochter ist, aber der Staat sieht es nicht so.

Testimony 25_57

Matilda (25):

Seit mehreren Jahren bin ich in der CAJ sowohl auf Diözesan- als auch auf Regionsebene aktiv. Besonders in der regionalen Arbeit rund um unsere Ferienlager übernehme ich neben der inhaltlichen Vorbereitung auch finanzielle Verantwortung.

Zusätzlich engagiere ich mich bei der Lebenshilfe. Einmal pro Woche betreue ich ein Mädchen mit Schütteltrauma, das unter starker Sehbeeinträchtigung, Spastik und einer kognitiven Entwicklungsstörung leidet. Die Betreuung ist herausfordernd – nicht nur aufgrund der körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen, sondern auch wegen der

psychischen Belastungen, die das Mädchen aus ihrem familiären Hintergrund mitbringt. Selbst- und fremdverletzendes Verhalten gehören leider zum Alltag. Dennoch ist es gerade hier die Beziehungsebene, die für mich zählt: Vertrauen aufbauen, gemeinsam wachsen und kleine Fortschritte feiern.

Das Ehrenamt nimmt einen großen Raum in meinem Leben ein. Neben meiner Vollzeittätigkeit und einem Gartenumbau stoße ich dabei immer wieder an meine persönlichen Grenzen. Trotzdem möchte ich dieses Engagement nicht missen – denn der Austausch mit anderen, die intensive Beziehungsarbeit und das gemeinsame Erleben machen es zu einer Erfahrung, die mich persönlich sehr erfüllt.

Testimony 25_58

Elisa (28):

Ich bin seit einem Jahr mit meinem Studium fertig und arbeite seitdem Vollzeit, davor habe ich 60%, also drei Tage pro Woche, gearbeitet und die anderen beiden Tage studiert. Ich merke, dass ich seitdem weniger Zeit für Freund*innen und Ehrenamt habe. Das finde ich sehr schade, da diese Sachen eigentlich immer einen großen Teil meines Lebens ausgemacht haben und mir auch mehr Freude bereiten als meine Arbeit. Ich sehe meine Freund*innen weniger und bringe mich weniger bei der CAJ ein.

Eine Ungerechtigkeit, die mir immer wieder begegnet ist das Thema Gleichberechtigung. Ich erlebe regelmäßig, dass Aussagen wie „Frauen sind doch mittlerweile gleichberechtigt“ getroffen werden und es ins lächerliche gezogen wird, wenn man sich für mehr Gleichberechtigung einsetzt. Gleichzeitig finde ich in dieser Hinsicht auch den Rechtsruck, den wir gesellschaftlich gerade erfahren, sehr beunruhigend.

Eine weitere Realität, die sich stark auf mich auswirkt, ist die Klimakrise. Diese beeinflusst u.a. mein Einkaufsverhalten, meine Ernährung, meine Mobilität und meine Urlaube (wahrscheinlich sogar mehr, aber da nehme ich es nicht so bewusst wahr).

Einkäufe: Ich achte darauf, wo Lebensmittel herkommen und vermeide unnötig verpackte Produkte.

Mobilität: Ich besitze kein Auto und benutze dementsprechend viel öffentliche Verkehrsmittel. Kurzstrecken lege ich auch gerne mit dem Fahrrad zurück.

Urlaube: Ich versuche Flüge (einigermaßen) zu vermeiden. Dies führt auch dazu, dass man bei Arbeitskollegen manchmal auf Unverständnis führt (es gibt einen Standort meines Unternehmens in Deutschland, zu dem die meisten von meinem Standort fliegen. Ich wehre mich aber dagegen und fahre Bahn oder Auto, wenn ich mal dorthin muss und versuche andere dafür zu sensibilisieren).

Wenn es darum geht, mit Freund*innen einen Kurzurlaub zu machen, kam schon das Thema Fliegen auf. Hier war ich in der Vergangenheit schon mehrfach die Person, die darum gebeten hat, nicht zu fliegen. Im blödesten Fall kann es durch so etwas jedoch auch passieren, dass man sich ausschließt.

Testimony 25_59

Diana (16):

Ich gehe seit 11 Jahren zur Schule und habe langsam genug davon. Im nächsten Jahr möchte ich einen Realabschluss machen und die Schule dann verlassen. Es gibt allerdings viele Menschen in meinem Umfeld, die mir empfehlen doch einen höheren Abschluss zu machen, da man mit so einem später mehr Möglichkeiten hat. Eigentlich weiß ich auch schon, was ich nach der Schule machen möchte, aber die Meinung der Leute in meinem Umfeld verunsichern mich und ich überlege, ob ich nicht doch noch eine Fachhochschulreife hinter den Realabschluss hängen soll. Ich bin mir auch nicht mehr sicher, ob die Ausbildung, die ich machen möchte, die richtige ist, oder ob ich nicht doch eine andere machen sollte. Ich habe das Gefühl, dass die vielen Möglichkeiten, die ich habe, mich verunsichern und zweifeln lassen, ob ich das richtig gewählt habe. Dabei ist eigentlich der Abschluss und die Ausbildung genau das, was ich machen möchte. Und ich glaube, dass auch meine schulische Leistung weiter abnehmen würde, wenn ich noch ein Abschluss dranhängen würde, da ich auch einfach ein sehr praktischer Mensch bin und nicht dazu gemacht bin ewig nur theoretische Dinge zu lernen.

3.3. Finanzielle Absicherung

Testimony 24_01

Emilia (30):

Soziale Ungerechtigkeit. Ein Spagat zwischen nicht genug finanziell abgesichert zu sein und Schuldgefühle den Menschen gegenüber, die in einer problematischen Lage sich befinden. Ich kann mir schlecht etwas "gönnen", ohne mir Vorwürfe zu machen, es sei keine nötige Geldausgabe, weil es so viele Menschen gibt, welche dieses Geld gerade mehr brauchen.

-Gesellschaftliches Bewusstsein im Bezug auf Gesundheit. Ich war als Teenagerin ein permanenter "Gast" in den Krankenhäusern. Und damals durch meine schlechte körperliche Ausstattung fühlte ich mich im Leben ausgegrenzt. Gewisse soziale Aktivitäten konnte ich nicht ausüben oder man wollte mich da nicht haben (weil das Team wird verlieren oder weil es für den Verein ein zu großes Risiko war). Jetzt geht es mir viel besser und ich weiß meine Gesundheit zu schätzen. Ich achte auf meine Ernährung, Schlaf, Psyche. Doch in der Gesellschaft finde ich wenig Akzeptanz für meine Lebensweise. Es wird öfters gespottet und ich werde dadurch nicht ernst genommen. Öfters schütze ich mich und statt meine Meinung zu äußern lüge ich, weil es einfacher ist. Wenn ich z.b. gewisse Lebensmittel nicht esse, weil ich diese für absolut schädlich halte, sage ich - ich habe eine Allergie. Dafür haben die Menschen viel mehr Verständnis als für die freie Wahl. Vor allem bei größeren Gruppen von fremden Menschen möchte ich nicht "die Komische" sein. Dann entsteht bei mir das ideologische Problem, weil ich mich verstelle und das, was ich für richtig /wichtig halte den anderen nicht erkläre.

Weitere Infos:

- Migrationshintergrund -> Wegen der nicht fehlerfreien Kommunikation und Akzent werde ich immer noch unfair behandelt.
- Umzug nach Deutschland und die lebensverändernde Erfahrung der Diskriminierung (wurde oben schon erläutert)
- Arbeit im Sozialen Bereich (auch Studium im ähnlichen Bereich). Man wird nicht ernst wahrgenommen und ausgelacht für diese Wahl. Ich fühle mich auch weniger finanziell sicher im Vergleich zu den Stellen in der freien Marktwirtschaft.

Testimony 24_05

Bastian (27):

Ich arbeite viel mit Kollegen aus Ost-Deutschland zusammen, sie sind ausschließlich weiße Männer. In meinem Freundeskreis ein ähnliches Bild. Ich selbst bin sehr politisch interessiert und höre viele Politik-Podcasts, manche links, aber auch Springer Podcasts. Diese intensive Beschäftigung mit politischen Themen hat dazu geführt, dass ich ziemlich klar weiß, dass linke Politik für unser Land besser wäre, rechte aber wegen dem einfacheren Populismus und stärkerer Vertretung in den öffentlichen Medien (hauptsächlich BILD) deutlich verbreiteter ist. Wenn ich jetzt mit Kollegen und Freunden über politische Themen spreche bin ich eigentlich immer in der Minderheit und im Erklärungszwang, weil ich die Welt logischerweise anders sehe als sie. Es ist natürlich auch nicht hilfreich, wenn eine auf dem Papier progressive Regierung (die ja tatsächlich auch progressive Kulturpolitik macht) in wirtschaftlichen Fragen sehr altmodisch unterwegs ist. Meine Freunde und Kollegen monieren dann natürlich zu Recht, dass ihre persönliche Lage durch progressive Politiker auch nicht besser wird. Sie verfallen dem Narrativ, dass von AfD, CDU, FDP und den Springermedien vorangetrieben wird, dass man die ganz armen Menschen nur schlechter behandeln muss, dann geht es den armen und mittelgut verdienenden besser (was von den wahren Problem Vermögens- und Machtungleichheit erfolgreich ablenkt).

In meiner Utopie ist der breite politische Diskurs deutlich weiter gefasst als heute. Linke Standpunkte bekommen auch in der Wirtschaftspolitik Gehör. Die Gesellschaft arbeitet mehr zusammen, die Individuen sind nicht nur auf ihren eigenen Vorteil aus. Die Verantwortung für unseren sozialen Zusammenhalt wird von allen mitgetragen und

die finanziell starken Schultern tragen mehr als die schwachen. Parteien setzen sich wirklich für gleiche Startchancen ein, was natürlich bedeutet, dass Ungleiches nicht gleich behandelt werden kann (für Chancengleichheit müssen benachteiligte mehr gefördert werden als gut situierte). Menschen setzen sich mit politischen und moralischen Fragen auseinander.

Weitere Infos:

- Ich wohne in einem mittelgroßen Dorf in einer Wohnung. Es ist ziemlich schwierig eine günstigere Wohnung zu finden, von Wohneigentum gar nicht zu sprechen.
Wenn ich mit Kollegen oder Freunden über politische Themen spreche bin ich meistens der einzige mit einem progressiven Weltbild und bin deswegen immer in Erklärungsnot, obwohl ich die Person bin, die sich am meisten politisch informiert mit linken und rechten Medien.
- Rechtsruck in der Gesellschaft
Erhaltung der Vermögensverhältnisse führt zu Problemen auf dem Wohnungsmarkt
Verschiebung der Debattenkultur führt zur Individualisierung der Gesellschaft

Testimony 25_07

Mia (32):

Ich heiße Mia und bin 32 Jahre alt. Ich arbeite als Individualbegleitung in einer schulvorbereitenden Einrichtung. Ich lebe mit meinen Eltern zusammen. Ich möchte von meiner Wohnsituation sprechen. Ich erlebe oft, dass meine Eltern sich streiten und anschreien. Ich frage mich, wann Sie endlich aufhören zu streiten. Wenn meine Eltern wieder einmal streiten, schließe ich mich in meinem Zimmer ein und lege mich in mein Bett oder schaue ein Film oder Serien an. Gerade im Moment habe ich das Problem, dass ich noch zu Hause wohne und nicht ausziehen kann. Mit meiner Wohnsituation bin ich unzufrieden, da ich ausziehen möchte und es nicht kann, weil ich nicht genug Geld verdiene. Mich stört es extrem, dass sich meine Eltern ständig streiten und nicht sagen, was ich zu tun habe. Ich denke, dass es besser ist, wenn Mama und Papa aufhören zu streiten und mir immer sagen, was ich zu tun habe. Ich finde es ungerecht, dass ich immer das machen muss, was meine Eltern sagen. Das Streiten und gegenseitige Anschreien meiner Eltern lösen in mir Wut und ganz viel Hass aus. Ich könnte manchmal einfach abhauen und irgendwo hinfahren. Mich würde es freuen, wenn meine Eltern aufhören würden, sich zu streiten, sich gegenseitig anschreien und mir keine Befehle, was ich zu tun habe geben würden.

Testimony 25_08

Lea (19):

Ich heiße Lea und bin 19 Jahre alt. Ich hatte schon immer das Privileg, mir um meine finanzielle Situation keine Gedanken machen zu müssen. Ich hatte eben meine Eltern, die mich unterstützen. Schon immer war mein Traum, Menschen zu helfen und ihnen eine Stimme zu geben, wenn sie keine haben. So entschied ich mich relativ früh, dass ich mit Kindern arbeiten möchte und diesen helfen möchte, wenn ihnen niemand hilft.

In unserem heutigen Schulsystem fühlen sich nicht einmal 8% aller Schüler*innen wohl, zugehörig oder gesehen. Ganz gleich, ob ihnen der Stoff zu ausführlich oder zu schnell erklärt wird, ob sie genug Aufmerksamkeit für eine 45-minütige Stunde haben oder ob sie die deutsche Sprache nicht ausreichend beherrschen. Aber ist das ihre Schuld? Liegt die "Schuld", wenn man sie so betiteln mag, bei den Eltern, die sich zu wenig um die Hürden im Leben der Kinder bemühen, bei den Lehrern, die diesen nicht genug Aufmerksamkeit schenken oder bei den Kindern, die sich nicht genug bemühen? Meiner Meinung nach trifft keine der drei Optionen zu. Es ist vielleicht ein Zusammenspiel aller aber das zeigt, wie komplex sich der Schulalltag für eine FSJlerin wie mich gestaltet. Wie soll ich all den individuellen Bedürfnissen der Kinder gerecht werden?

Mein Ziel ist es, mit meiner Arbeit wenigstens ein wenig Veränderung zu schaffen und einige Kinder zu unterstützen und ihnen ein Gefühl der Sicherheit zu schenken. Doch auch wenn ich als einzige Person etwas

bewirke, gibt es viel zu wenige Menschen, die sich dazu entscheiden, als FSJler*in zu arbeiten. Das liegt natürlich auch an dem Fakt, dass eine Grundschule eine immense Herausforderung darstellt, meiner Meinung nach aber auch daran, dass es im Vergleich zu der erbrachten Leistung kaum entlohnt wird. **Ich bekomme 3€ die Stunde und das für eine 39 Stunden Woche. Eigenständig leben und von meinem Elternhaus lösen, kann ich mich somit nicht. Ein Nachteil, den ich in Kauf nehme, den aber nicht viele Jugendliche auf sich nehmen möchten.**

Ich wünsche mir einen Wandel in diesem Bereich, mehr Wertschätzung und dass sich mehr Menschen engagieren, denn Kinder haben noch nicht die Kraft, in konkreter Form für ihre Bedürfnisse einzustehen und die Lehrer*innen nicht die Kapazität, sich individuell mit jedem Kind zu befassen

Testimony 24_11

Wiebke (37):

Ich heiße Wiebke und bin 37 Jahre alt- Ich arbeite in einem geschützten Rahmen auf dem 2. Arbeitsmarkt in einer Werkstatt für Menschen mit Handicap. Ich arbeite dort seit einigen Jahren. Davor habe ich auf dem ausgliederten Arbeitsplatz gearbeitet.

In der Werkstatt empfinde ich nicht so einen hohen Leistungsdruck. Hier kann jeder in seinem Tempo arbeiten ohne Druck von außen. Es gibt verschiedene Aufträge und da arbeiten wir mit. Die Arbeitszeit ist von 8- 15:30 mit Pausen und Verpflegung.

Wir packen Bestellungen von verschiedenen Auftragsgebern zusammen oder anderen Aufträgen und packen diese auf Paletten. Aufgrund unserer Beeinträchtigung werden wir oft unterschätzt und unterfordert. **Monatlich bekommen wir 300€ Gehalt. Ich finde es ungerecht, wenn wir so wenig verdienen, obwohl wir so viel arbeiten. Ich fühle mich ungerecht behandelt, weil die Rahmenbedingungen so schlecht sind. Ich wünsche mir von der Gesellschaft Anerkennung und Wertschätzung und eine gerechte Bezahlung von der man leben kann.**

Testimony 25_01

Matteo (31):

- Einschränkungen durch meine Krankheit

-Überteuerte Preise.

-Schlechte ÖPNV Verbindungen

Testimony 25_02

Felix (29):

In meinem früheren Job habe ich bei einer Bäckerei gearbeitet

Da musste ich oft viel früher anfangen und die Zeit war nicht bezahlt und ich war nicht versichert.

Am letzten Tag meiner Probezeit habe ich meinen normalen Frühdienst gemacht danach kam mein Chef zu mir und sagt du bist gekündigt, ich solle meine Arbeitskleidung abgeben und kann gehen.

Testimony 25_07

Tim (29):

Ich habe 2 Jobs und kann mir keine Wohnung leisten. Diese Situation wird leider immer schlimmer. Für eine Sozialwohnung verdiene ich zu gut und habe keinen Anspruch drauf.

Philipp (29):

Während meiner Ausbildung im Berufsbildungswerk arbeitet man quasi Vollzeit und geht in die Berufsschule bekommt aber im Monat nur 104 Euro. Das ist meiner Meinung nach zu wenig

Rafael (26):

Ich arbeite Vollzeit seit 6 Jahren als Bäcker. mittlerweile im Bereich Feinbäckerei in der Konditorei.

Dort gibt es leider seit Jahren Personalmangel, da es in der heutigen Zeit auf Grund der Arbeitszeiten und Arbeitsbelastung schwierig ist, neues Personal zu finden. Dadurch kommt es zu unfairen Arbeitszeiten, die gesetzlich nicht richtig sind.

Es gibt ein unfaires Gehalt, mit dem man sich keine sichere Zukunft aufbauen und auf dem Standbein halten kann.

Tim (29):

Ich würde gerne eine weitere Ausbildung machen

Dies ist aber schwierig aufgrund der finanziellen Situation.

In der Ausbildung würde ich aber wesentlich weniger Ausbildungsgehalt bekommen als mit 2 Jobs.

Ich würde mir so meinen Lebensunterhalt nicht mehr leisten können und da überlegt man sich, ob man nochmal eine Ausbildung macht.

Ida (20):

Ich bin 20 Jahre alt und studiere dual den Studiengang „Pädagogik der Kindheit“. Aktuell habe ich dafür die Erzieherausbildung weitestgehend abgeschlossen und arbeite drei Tage als Erzieherin in einer Kinderkrippe und zwei Tage in der Woche studiere ich weiterhin. Ich wohne mit meinem Freund zusammen in einer Wohnung in einer Kleinstadt. Außerdem besitze ich ein Auto, mit dem ich jeden Tag zu meiner Arbeit bzw. an meine Hochschule fahre (beides innerhalb 15 Minuten erreichbar).

Im Moment beschäftige ich mich vor allem mit meiner Arbeit/meinem Studium. Davon möchte ich hier gerne erzählen.

Bevor ich das Studium begonnen habe, wurden uns die ganzen Vorteile aufgezeigt, die es bringt. Mit der Zeit kamen aber immer wieder neue Regelungen oder Dinge auf, die zuvor nicht so kommuniziert wurden. Sei es, dass wir doch kein Meisterbafög bekommen, wegen dem Studium, aber auch sonst keine Vorteile, wegen der Ausbildung. Das war uns vor Beginn des Studiums nicht gesagt worden. Somit stand ich vor einer großen Herausforderung, was die Finanzierung meines Lebens betraf. Ich bin mit meinem Freund in eine Wohnung gezogen und habe nun kein Einkommen, mit dem ich das bezahlen sollte. Natürlich hat mich meine Familie unterstützt, aber irgendwann ist man auch an dem Punkt angekommen, an dem man sein Leben gerne selbst in der Hand haben möchte. Dies war zu dem Zeitpunkt aber nicht möglich. Um zumindest etwas Geld zu verdienen, entschied ich mich für einen Minijob in einem Restaurant als Servicekraft. Es war schön, als ich mein erstes eigenverdientes Geld in den Händen hielt. Viel war es aber leider nicht, jedoch hat es letztendlich doch für einen Urlaub gereicht. Danach war ich aber mehr oder weniger wieder pleite...

Jetzt habe ich den ersten Teil des Studiums geschafft, habe aber das nächste Problem. Ich bin mehr oder weniger fertige Erzieherin, wurde so aber zunächst nicht anerkannt, weil ich ja auch noch studiere und es dann dafür keine konkreten Regelungen gab. Es kostete mich viel Arbeit und Nerven, bis ich es nun doch durchgebracht habe, als Erzieherin anerkannt und so auch bezahlt zu werden.

Ich finde es einfach ungerecht, wenn im Vorfeld Versprechungen gemacht werden, die dann nicht eingehalten werden, weil sich Regelungen ändern. Des Weiteren ist es einfach unfair, dass aufgrund ungenauer Regelungen, die Arbeitgeber einen so großen Spielraum haben, wie sie uns bezahlen. **Je nach Träger werden nun all meine Mitstudierenden unterschiedlich bezahlt, obwohl wir dieselben Voraussetzungen aufweisen. Und nur durch meinen Ehrgeiz und vielen Gesprächen, bekomme ich nun das Gehalt, was mir zusteht. Das kann doch einfach nicht sein.**

Testimony 25_17

Ksenia (22):

Wenden wir uns dem Wohnungsproblem zu. Ich lebe in einer Großstadt und möchte dort auch gerne leben bleiben, unabhängig davon, ob ganz am Rande der Stadt oder nicht. **Nun versuche ich aus meinem Elternhaus auszuziehen und eine bezahlbare Wohnung zu finden. Dies bringt einige Probleme mit sich.** Zum einen gibt es einfach nicht genug Wohnungen auf dem Markt, selbst wenn man alles andere ignoriert. **Zusätzlich kommt aber noch, dass die Wohnungen, die es gibt, sehr teuer sind. Je nachdem, was man sucht, ist es kaum zu bezahlen. Hinzu kommt noch, dass man, wenn man angibt, dass man Student ist und einen befristeten Vertrag hat, sehr schnell abgeschrieben ist, weil die Vermieter, Genossenschaften einem keine Chance geben (trotz Bürgschaft der Eltern). Selbst wenn man die Kautions inkl. Genossenschaftsanteile bezahlen könnte, bekommt man die Wohnung nun doch nicht.** Und dabei sind ja noch nicht mal besondere Wohnungen gemeint. Die Wohnungen sind weder in der Innenstadt noch besonders groß oder haben viele Zimmer. Das verhindert das selbstständige Leben und führt zu angespannten Beziehungen zuhause. Mit einem Wort= Unschön!!

Es wird nicht ohne Grund gesagt, dass es unrealistisch ist ohne Vitamin B und/oder einem WBS eine Wohnung zu finden. Aber viele haben beides nicht.

Testimony 25_23

Raphael (22):

Ich habe Schlafprobleme, da ich Angst habe, wieder zu verschlafen, deswegen geh ich teilweise gar nicht schlafen vor der Arbeit.

Wohnungen in der Stadt sind extrem teuer geworden und man hat eigentlich nur die Wahl zwischen WG oder 1, 5 Zimmer-Wohnungen mit wenig Geld.

Kapitalismus im Sinn von ich kaufe ein Produkt und bekomme nicht alles, was versprochen worden ist, oder extra in beschissener Qualität, damit man es wieder und wieder kaufen muss.

Und Umweltschutz sollte in meinen Augen jedem Konzern gesetzlich aufgedrückt werden, mit extremen Strafen, da es anscheinend viele nicht interessiert, da die eh nicht mehr leben dann, vom Alter her.

Testimony 25_25

Jonas (22):

Es belastet mich, dass ich das Gefühl habe, dass junge Leute von allem was über Kommunalpolitik hinausgeht, nicht richtig ernstgenommen werden. Dieses Gefühl wird noch mehr verstärkt, dadurch dass wir eine relativ alte Gesellschaft sind und ich das Gefühl habe, dass ältere Menschen nicht zukunftsorientiert abstimmen (z.B. im Bezug auf den Klimawandel)

Es belastet mich aber auch, dass es in meiner und jüngeren Generationen anscheinend auch viele Menschen gibt, die rechts sind und nicht zukunftsorientiert sind.

Ich finde, dass das Problem einer neuen "rechten Jugend" ernstgenommen werden muss und, dass Gegenmaßnahmen getroffen werden müssen, sodass soziale Themen im Bewusstsein bleiben, rassistische und sexistische Denkmuster hinterfragt werden und junge Leute gehört werden und das Gefühl haben etwas verändern zu können.

Weitere Infos:

Ich bin in der privilegierten Position, dass meine Eltern eher am oberen Rand der Mittelschicht sind, aber finde vor allem die krassen Unterschiede, zwischen armen und reichen Menschen und auch die Stigmatisierung von armen Menschen sehr ungerecht.

Die politische Realität belastet mich, da mehr und mehr stark rechts gewählt wird und auch Parteien aus der Mitte mehr und mehr rechte Politik machen.

Ich denke, dass junge Leute mehr eigene Räume brauchen, die sie nutzen können. Sowohl drinnen als draußen. Ich denke, dass Schulen schöner werden müssen und Übermittagsbetreuungen Orte sein müssen, an denen Kinder sich wohl fühlen können.

Testimony 25_27

Marius (22):

Mieten sind unfair. Das Geld bleibt bei den Vermietern und geht nicht wieder zurück in die Wirtschaft. Lebensmittel sind zu teuer. Gesunde Ernährung ist fast Luxus. Schlechte Ernährung viel zu billig.

Testimony 25_28

Simon (22):

Meine Situation mit dem laufenden Studium fühlt sich gesichert an, aber unklar in Hinsicht Zukunft. Ich habe das Gefühl, was den beruflichen Weg angeht, in der Schule nur das gemacht zu haben, was mir vorgegeben wurde und dann ohne viele Informationen komplett auf mich allein gestellt worden zu sein.

Das sorgt für ein grundlegendes Unsicherheitsgefühl und Stress.

Gleichzeitig fühle ich mich auf einem guten Weg, auch wenn ich noch nicht genau weiß, wo er hinführt.

Weitere Infos:

Ich finde es wird zu wenig aufgeklärt über Perspektiven, welche Rolle man in der Gesellschaft einnehmen kann. Also welche es gibt, was die Grundvoraussetzungen sind, ...

Und ich finde es ungerecht, dass nicht alle dieselben Chancen haben und bspw. mehr Geld mit mehr gesellschaftlicher Macht einhergeht. Das schafft voll die Ungleichheit zwischen Menschenbildern, obwohl wir alle die gleichen Menschen sind.

Testimony 25_29

Raymond (23):

Die Situation ist aus meinen Augen besonders von der Vergangenheit geprägt. Es ist, als würde schon der Weg eines Jeden mit der Geburt unterschiedlich gelegt werden.

Wie es mir damit geht, ist wahnsinnig durcheinander. Ich sehe bei Freunden, Kollegen und allen möglichen, dass sie

geföhlt in einem Zug sitzen. Ab und zu kann man wechseln aber die Schienen sind bereits gelegt. Es ist schwer, anderen zu zusehen wie sie mit ihren Problemen kämpfen und nicht weiß, wie man ihnen helfen könnte, einen Weg für sich zu finden, der auch sie in ihre beste Zukunft führt.

Auf mich ist es nun ganz gewechselt. Ich bin zwar nicht unabhängig von dem Ganzen geworden, jedoch leitet es mich viel stärker dazu auf andere einzugehen, verstehen zu wollen und wenn möglich die Schiene in die richtige Richtung zu wählen.

Weitere Infos:

Unfair empfinde ich besonders, dass es scheint ausschlaggebend zu sein, in welche Familie man geboren wurde. **Kinder, welche finanziell schwache Eltern haben können sich schwer integrieren und haben Probleme, mit anderen mitzuhalten.**

Kinder mit kranken Eltern werden regelrecht introvertiert erzogen, selbst wenn sie raus wollten, um die Eltern zu pflegen.

Kinder mit Migrationshintergrund werden schnell ausgegrenzt und die Chancen schon mit dem ersten Blick zerstört.

Kinder mit getrennten Eltern erleben endlose Spannungen, welche sie nicht selbst abbauen können und schon Streit in die Wiege gelegt wird.

Persönlich für mich wird es wohl sein, mit ärmeren Eltern geboren zu sein.

Auswirkungen, die in meinem Leben präsent sind oder waren sind wohl:

Die ewigkehrenden Spannungen, welche das Leben einfach verunsichern, in Bezug auf die eigene Meinung oder auch den Umgang mit anderen.

Der Druck, seine Eltern unterstützen zu müssen und nicht frei seine Zukunft bestimmen zu können. Stattdessen der Druck, zwingend Geld verdienen zu müssen, immer was Nutzvolles zu tun, um nicht Zeit zu verschwenden, oder auch einfach nicht genug zu tun.

Testimony 25_31

Katharina (33):

Ich hatte Glück, dass meine Chefin mich nach meinem Verständnis fair bezahlt und ich mir meinen Lebensunterhalt finanzieren kann. Ich glaube, mich genug abgesichert zu haben, damit mögliche Eventualitäten mich nicht zu stark belasten können. Mit meinem Arbeitsumfeld bin ich ebenfalls zufrieden. Dennoch sehe ich die Schwierigkeiten, mit denen Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen zu kämpfen haben. Darunter sind alleinerziehende Mütter, die es für sinnvoller halten weniger zu Arbeiten und dafür Wohngeld zu beantragen, um noch Zeit für ihre Kinder zu haben. Aber es dauert 8 Monate, bis der Antrag durch ist und sie wirklich das Geld bekommen könnte.

Darunter sind auch Eltern, die Stundenlang nach der Schule mit den Kindern beschäftigt sind, nur wegen Unmengen an Hausaufgaben, die alle bis zum nächsten Tag erledigt sein sollen. Die Kinder haben immer weniger Zeit für ihre Kindheit. Sie wird nonstop geföhlt mit Ganztagsunterricht und Hausaufgaben. Mit Wissen, dass sie teilweise nie wieder brauchen oder googeln können. Aber wo sie Wissen finden und auf Richtigkeit prüfen können, wird nicht beigebracht. Nur langweiliges, sinnloses Auswendiglernen.

Dafür sind dann die Eltern gestresst und die Kinder überfordert und enttäuscht.

Auch die Berufe im sozialen Bereich werden absolut ignoriert und ausgebrannt. Kein faires Gehalt, keine echte Anerkennung, viel Ablehnung und teilweise sogar Gewalt. Aber wehe, sie sind nicht schnell genug da, wenn man sie doch braucht.

Und natürlich ist nicht jeder so. Einige Ausnahmen gibt es immer, aber die Tendenz ist steigend.

Weitere Infos:

Das Gefühl, dass die Politik nicht mehr für das eigene Volk entscheidet, sondern um nur zu ihrem eigenen Vorteil. In Schulen nur noch dummes Auswendiglernen gelehrt wird und nicht selbstständig denken und verstehen.

Dass die Gesundheit und der öffentliche Verkehr der Wirtschaft unterliegt und damit die ärmeren Menschen sowie teilweise Mittelschicht immer mehr vernachlässigt und abgehängt werden.

Das gefühlt Egoismus und "Ich"-denken in der Gesellschaft immer mehr gewollt ist und das Füreinander geächtet ist. Keine echte Unterstützung für die Bevölkerung sondern eher elitäre Bevorzugung.

Lebensnotwendige Anschaffungen werden immer teurer, aber das Gehalt bleibt gleich
Kinder werden nicht mehr in ihren Stärken gefördert, sondern nur Schwächen ausgeglichen.
Immer mehr Überwachung, durch Sicherheitsausreden.

Testimony 25_32

Jakob (40):

Ich lebe im ländlichen Raum und bin dort familiär, sozial und emotional verwurzelt. Nach meinem Ingenieur Studium habe ich einen Job in 60 km Entfernung angenommen. Durch diese Distanz sehe ich mich gezwungen, eine zweite Wohnung am Arbeitsort zu mieten. Dadurch bin ich weniger zu Hause und musste mein ehrenamtliches Engagement deutlich reduzieren. **Auch die finanziellen Möglichkeiten sind durch die doppelte Haushaltsführung begrenzt. Ich würde gerne mein Elternhaus umbauen/renovieren, dabei stehe ich vor der Frage, wie es bei aktuellen Baukosten und Zinsen realisierbar sein soll...**

Testimony 25_33

Samuel (36):

Vor ein paar Monaten habe ich meinen Stellenumfang reduziert - von einer vollen Stelle auf eine halbe Stelle. Ich merke, dass meine "Work-Life-Balance" dadurch sehr gut und wohltuend ist und sich vor allem die Möglichkeiten zur Freizeit und zur Stressreduzierung erhöht haben. Mir ist es gerade viel wert, mal Zeit nur für mich zu haben und mir Gedanken zur persönlichen Zukunft machen zu können. **Allerdings bedeutet es auch, dass ich weniger Geld/Gehalt zur Verfügung habe, was ich vor allem bei Ausgaben für "Luxus" in der Freizeit merke. Ich stehe also vor dem Luxusproblem, mehr Freizeit, aber weniger Mittel zur Gestaltung dieser Freizeit zu haben. Die Frage, die bisher theoretisch bestand, ist bei mir derzeit ganz praktisch: Auf was bin ich bereit zu verzichten hinsichtlich einer nachhaltig guten Work-Life-Balance? Denn klar ist für mich, dass hohe Mieten in der Stadt, steigende Lebenshaltungskosten und zusätzlicher Luxus wie Kaffee im Café um die Ecke, der Einkauf von nachhaltigen Lebensmitteln oder Reisen nur mit einem höheren Gehalt bezahlt werden können.** Für mich soll die Stellenreduzierung kein Dauerzustand sein, aber ich finde es gerade wichtig, für mich zu merken, dass eine gute Work-Life-Balance wichtig ist und ich trotz einer vollen Stelle in Zukunft darauf achten möchte, was mir gut tut.

Testimony 25_34

Fiona (24):

Von 2020 bis 2023 bin ich für mein erstes Studium ausgezogen und nach Köln gezogen. Da war ich 19 Jahre alt. Ich habe dort während der Corona Pandemie studiert, mit ausschließlich Online Kursen und mich daher nie mit Köln verbunden gefühlt. Für mich stand schnell fest, dass ich wieder in die Heimat ziehen werden, sobald es das Studium inkl. der zeitlichen Rahmenbedingungen dies erlauben. Zudem hab ich mich während dieses Studiums entschieden, den Bachelor in Sozialer Arbeit fertigzustellen, mich aber im Anschluss für das Studium Grundschullehramt in Münster zu bewerben. Also bin ich wieder zu Hause bei meinen Eltern eingezogen und habe im Spätsommer 2024 wieder angefangen mit einem neuen Studium. Mit einem Alter von 23 Jahren. Zu Hause verstehen wir uns gut. Wir haben eine geregelte Aufgabenverteilung, können über alles sprechen und leben etwas wie in einer WG, nur halt als Familie. Meine Schwester wohnt ebenfalls noch zu Hause. Jetzt wohne ich bei meinen Eltern in einem Dorf um Münster, studiere in Münster und arbeite in der Nachbarstadt, welche in die entgegengesetzte Richtung von Münster liegt. Seit ein paar Monaten stelle ich mir die Frage, wann wohl der passende Moment ist, um auszuziehen. in Köln habe ich eher schlechte Erfahrung mit der WG gemacht, weshalb

mir die Auswahl einer WG bestimmt nicht so leichtfallen wird. Zudem habe ich bei mir im Dorf fast alle meine Freunde und ich genieße die kurzen Wege von wenigen Minuten zu jeder. Das würde wegfallen, wenn ich nach Münster ziehen würde. Denn als Studentin kann ich mir bei uns im Dorf keine Wohnung leisten, auch ist das WG-Konzept hier nicht unbedingt vertreten. Ebenfalls müsste ich meinen einen Job aufgeben, da der Weg von Münster zu weit wäre. Aber auch in Münster würde es schwierig werden sich eine Wohnung etc. zu leisten. Ohne die Unterstützung meiner Eltern würde auch das nicht möglich sein. Zunehmend geht mir das Pendeln mit der Bahn auf die Nerven, regelmäßige Verspätungen spielen da natürlich mit rein. Hinzukommt, dass das Kennenlernen von Männern natürlich etwas erschwert wird, wenn man noch zu Hause wohnt und dementsprechend nicht so die Privatsphäre und Freiheit hat, wie wenn man alleine oder in einer WG Leben würde. In meinem Kopf herrscht ein hin und her mit dem Gefühl, dass die Argumente auf beiden Seiten gleich schwer wiegen.

Testimony 25_35

Klara (24):

Ich bin 26 Jahre alt und habe gerade meinen Master in einem naturwissenschaftlichen Fach abgeschlossen. Derzeit habe ich mir ein paar Monate frei genommen, bevor ich wahrscheinlich im Herbst mit meiner Promotion starte. Die Suche nach einer passenden Promotionsstelle hat mich in der letzten Zeit sehr beschäftigt. Der Übergang zwischen Studium und festem Job ist zwar durch den Plan zu promovieren relativ fließend, allerdings habe ich das Gefühl, dass diese Entscheidung mein komplettes berufliches und privates Leben beeinflusst. Möchte ich Karriere in der Wissenschaft machen, wie ich es mir immer vorgestellt habe während meines Studiums oder möchte ich mir bewusst mehr Zeit für meine Familie, meine Freunde und meinen Partner nehmen? Wie sieht meine Zukunft aus, möchte ich als Frau in der Wissenschaft alles darauf verwenden oder möchte ich eine Familie gründen? Wann ist der passende Zeitpunkt, eine Familie zu gründen? All das beschäftigt mich gerade sehr.

Während meines Studiums und auch während der aktuellen freien Zeit arbeite ich nebenbei in der Woche im Labor und am Wochenende in der Gastronomie. Dennoch ist meine finanzielle Situation durch gestiegene Kosten und die hohe Miete schwierig. Ich komme über die Runden, allerdings merke ich, dass ich über Urlaube, Anschaffungen oder auch "einfach mal essen zu gehen" mehr nachdenken muss als bei anderen Personen in meinem Umfeld den Anschein macht, die ihre Ausbildung oder ihr Studium bereits abgeschlossen haben und bereits in einem festen Vollzeitjob arbeiten. Ich habe das Glück, dass mein Partner mich im Notfall unterstützt, beziehungsweise wir unsere Lebensunterhaltskosten so aufteilen, dass wir beide uns in unseren Möglichkeiten und wie wir uns damit wohlfühlen daran beteiligen. Außerdem weiß ich, dass meine Eltern mich im Notfall immer in ihren begrenzten finanziellen Möglichkeiten unterstützen würden.

Ich versuche, meine freie Zeit im Moment zu genießen und für mich, meine sozialen Kontakte und meine Beziehung zu nutzen, allerdings hindern meine finanzielle Situation und die Tatsache, dass ich in meinen Nebenjobs meistens dann arbeite, wenn andere frei haben (Gastronomie) mich daran, die freie Zeit so zu nutzen, wie ich das möchte. Dennoch merke ich, dass die freie Zeit nach einem sehr zeit- und lernintensivem Studium mir und vor allem meiner (geistigen) Gesundheit sehr gut tut. Außerdem habe ich mehr Zeit, mich auf meine (sportlichen) Hobbies und mein Ehrenamt zu fokussieren und mir meine Zeit sehr viel freier einzuteilen als in den letzten Jahren.

Testimony 25_38

Verena:

Ich arbeite im Lebensmittel Einzelhandel, wo man eigentlich auch am Wochenende und abends arbeiten muss, wenn andere schon Feierabend haben. Frauen verdienen immer noch nicht das gleiche im Job wie Männer und der Einzelhandel insgesamt sehr schlecht gewerkschaftlich organisiert ist und man verdient dort nicht viel an Arbeitslohn. Die Kundschaft wird immer unfreundlicher und frech zu Mitarbeitern im Einzelhandel. Die Rücksichtslosigkeit wird immer mehr und es gibt weniger Hilfsbereitschaft zwischen den Menschen.

Ich fühle mich damit traurig und bin enttäuscht von den Menschen, da durch so ein Verhalten die Arbeit schwieriger und anstrengender macht.

Ich fordere mehr Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit von anderen Menschen.

Testimony 25_40

Marleen:

Die Arbeit nimmt den Großteil meiner Zeit ein, dennoch bin ich froh, dass ich mein Studium abgeschlossen habe und ein eigenständiges Leben führen kann. **Auch die finanzielle Freiheit führt zu einer gewissen Unabhängigkeit, die während des Studiums nicht möglich war. Das genieße ich.**

Testimony 25_43

Melanie (30):

Obwohl mein Mann und ich arbeiten gehen, können wir uns nicht den Wohnraum leisten, den es eigentlich braucht, um mit unserer Lebensplanung zufrieden zu sein.

Wir haben inzwischen ein Kleinkind zuhause. Dies benötigt aufgrund seines Alters noch mehr Betreuung durch Mama und/oder Papa als ältere Kinder. Die Kita hat aber regelmäßig freitags einen Schließtag. Durch den dauerhaften Wechsel in Teilzeit habe ich gehofft, dass mein Arbeitgeber mir (auch außerhalb meiner Teilzeit in Elternzeit) eine 4 Tage-Woche möglich macht, da dieser immer sehr familienfreundlich tut. Leider ist es nun schon so weit, dass ich mir dies vor Gericht einklagen muss. Denn die Begründung zur Ablehnung macht für mich und auch meine Anwältin so gar keinen Sinn, da genügend Gründe auf meiner Seite vorliegen. Nun war der erste Termin bei Gericht (Güteverhandlung) leider erfolglos und eher negativ, da ein neuer Termin erst nächstes Jahr im April angesetzt wurde und ich die 4 Tage-Woche dauerhaft aber ab August bräuchte. Diese Situation bereitet mir so ein Kopfzerbrechen, dass ich oft nachts wach liege. Wenn man aber gleichzeitig ein Kleinkind hat, das einen am Tag voll fordert und nachts wenig schlafen lässt, ist das keine gute Kombi.

Zusätzlich belastet mich immer wieder, dass wir uns für die Kleine ein Geschwisterkind wünschen, da sie nicht als Einzelkind aufwachsen soll und bestimmt eine tolle große Schwester wäre. Viele Freunde von uns mit Kindern im ähnlichen Alter haben schon konkrete Pläne, wann Kind Nummer zwei kommen soll und immer, wenn bei uns die Frage aufkommt, kann ich nicht wirklich was antworten, denn: Unsere Wohnsituation würde zwar ein zweites Kind zulassen, aber spätestens, wenn Kind 1 mehr Platz für sich fordert, wären wir quasi gezwungen umzuziehen, um ihr diesen Raum bieten zu können und diesen Druck wollen wir uns nicht machen. **Eine Wohnung in einer "lebensfreundlichen" Gegend können wir uns aktuell aber nicht leisten, auch weil wir uns fest vorgenommen haben, nicht nochmal in eine Wohnung umzuziehen, sondern der nächste Schritt ein Eigenheim sein soll.**

Testimony 25_45

Sophie (34):

Ich arbeite seit 2019 in einem Alten- und Pflegeheim in Garching bei München. Es kommt bei uns einfach immer sehr oft vor, dass für 15 bis 20 Bewohner nur zwei Leute zur Verfügung da sind. Des Weiteren ist es so, dass die meisten Pflegekräfte nicht aus Deutschland stammen, und diese dann meist den Bewohner nicht verstehen. **Für das, was sie leisten, ist die Bezahlung auch viel zu schlecht. So dass viele sogar zwei oder mehrere Jobs annehmen müssen, um davon überhaupt leben zu können. Da stimmt einfach die Bezahlung nicht, für das was Sie leisten.**

Da muss sich einfach in den nächsten Jahren in der Politik etwas verändern, sonst gibt es in Zukunft keine Pflegeplätze mehr.

Das jetzt zu einer Zeit, wo die Menschen immer älter werden. Diese Situation gestaltet sich sehr schwierig. Deshalb bin ich der Meinung, dass die Pflegekräfte besser bezahlt werden sollten.

Testimony 25_47

Christin (27):

Ich mache mir teilweise schon große Sorgen. Ich arbeite Vollzeit in der Physiotherapie und liebe meinen Beruf, das ist nicht das Problem.

Das Problem ist eher, dass ich mir die Miete für eine Wohnung alleine nicht wirklich leisten kann oder dann in einem kleinen 1-Zimmer Apartment leben müsste, was ich nicht möchte (diese Zeiten liegen hinter mir). Auch der Blick auf meine jährlichen Rentenbescheide wirft große Unsicherheiten auf. Meine größte Chance aktuell wäre eigentlich, reich zu heiraten und darüber die Zukunft zu sichern. Oder in einen anderen Beruf wechseln, der mehr Geld bringt, den ich aber nicht so gerne mache (abgesehen davon, dass die Umschulung Zeit und Geld kostet). So kann ich es mir aktuell nicht leisten ein Aufbaustudium zu finanzieren, da Fernunis in der Regel sehr teuer sind, und ein reguläres Studium keine Einkommensmöglichkeit bedeutet.

Die aktuelle Politik gibt mir auch wirklich wenig Aussichsmöglichkeiten auf Besserung, da ihnen die zukünftigen Generationen schier egal zu sein scheinen. Wie soll ein junger Mensch da bitte ein sorgenfreies Leben führen, die Zeit genießen können oder auch nur ansatzweise daran denken eine Familie zu gründen.

Testimony 25_50

Jona:

Situationen vielfältig, hängt nicht alles zusammen bzw. in meinem Leben hängt es zusammen, erlebe Mobilitätsmöglichkeiten, die ich als nicht gut erlebe, als hinderlich, wie Unzuverlässigkeit und Verspätungen Bahn, Fahrradwege in schlechtem Zustand // Mieten, die hoch sind, die kaum bezahlbar sind // Kapitalismusorientierung von vielen Bereichen wie Gesundheit bzw. Profitorientierung verschiedener Bereiche // Bildungssystem die Situation, schlecht ausgestattete Schulen // die zunehmende Rechtsorientierung, die Zunahme von rechtsextremen Positionen insgesamt, aber auch in meinem Umfeld erlebe ich das

Testimony 25_51

Stella:

Ich habe nach meiner Ausbildung zur Versicherungskauffrau in zwei Versicherungsbüros gearbeitet. Da ich persönlich eher introvertiert bin, und auch eher wenig Selbstvertrauen in mich habe, mich rechtlich auch nicht auskenne, dachte ich immer für mein Wissen und Können, ist die Bezahlung gerechtfertigt. Auch redete ich mit Freunden und Bekannten nicht über die Entlohnung. Erst als ich nach fast 10 Jahren von einer Agentur gekündigt wurde, wurde mir bewusst, dass ich jahrelang nur den Mindestlohn erhalten habe. Außerdem tauchten noch mehr Einzelheiten auf, welche mein damaliger Chef, ohne mit der Wimper zu zucken, gemacht hat. Ganz nach dem Motto „mit ihr kann man es ja machen, selbst schuld, wenn sie sich nicht beschwert“. Dies fand ich schon ziemlich unfair. Ich bin ein Mensch, der eigentlich immer ans Gute in einer Person glaubt, Konflikte mag ich auch nicht, ich möchte einfach nur arbeiten, Geld verdienen und glücklich sein. In kleinen Betrieben wird oftmals nur auf die eigene Tasche geschaut und nicht auf die Mitarbeiter, dies finde ich traurig...

Ich danke meinem Mann dafür, dass er mir aufgezeigt hat, was ich aus mir alles herausholen kann, wenn ich an mich glaube!

3.4. Wohnen & Mobilität

Testimony 24_07

Mia (32):

Ich heiße Mia und bin 32 Jahre alt. Ich arbeite als Individualbegleitung in einer schulvorbereitenden Einrichtung. **Ich lebe mit meinen Eltern zusammen. Ich möchte von meiner Wohnsituation sprechen. Ich erlebe oft, dass meine Eltern sich streiten und anschreien.** Ich frage mich, wann Sie endlich aufhören zu streiten. Wenn meine Eltern wieder einmal streiten, schließe ich mich in meinem Zimmer ein und lege mich in mein Bett oder schaue ein Film oder Serien an. **Gerade im Moment habe ich das Problem, dass ich noch zu Hause wohne und nicht ausziehen kann. Mit meiner Wohnsituation bin ich unzufrieden, da ich ausziehen möchte und es nicht kann, weil ich nicht genug Geld verdiene.** Mich stört es extrem, dass sich meine Eltern ständig streiten und mir sagen, was ich zu tun habe. Ich denke, dass es besser ist, wenn Mama und Papa aufhören zu streiten und mir immer sagen, was ich zu tun habe. Ich finde es ungerecht, dass ich immer das machen muss, was meine Eltern sagen. Das Streiten und gegenseitige Anschreien meiner Eltern lösen in mir Wut und ganz viel Hass aus. Ich könnte manchmal einfach abhauen und irgendwo hinfahren. Mich würde es freuen, wenn meine Eltern aufhören würden, sich zu streiten, sich gegenseitig anschreien und mir keine Befehle, was ich zu tun habe geben würden.

Testimony 24_08

Lea (19):

Ich heiße Lea und bin 19 Jahre alt. Ich hatte schon immer das Privileg, mir um meine finanzielle Situation keine Gedanken machen zu müssen. Ich hatte eben meine Eltern, die mich unterstützen. Schon immer war mein Traum, Menschen zu helfen und ihnen eine Stimme zu geben, wenn sie keine haben. So entschied ich mich relativ früh, dass ich mit Kindern arbeiten möchte und diesen helfen möchte, wenn ihnen niemand hilft.

In unserem heutigen Schulsystem fühlen sich nicht einmal 8% aller Schüler*innen wohl, zugehörig oder gesehen. Ganz gleich, ob ihnen der Stoff zu ausführlich oder zu schnell erklärt wird, ob sie genug Aufmerksamkeit für eine 45-minütige Stunde haben oder ob sie die deutsche Sprache nicht ausreichend beherrschen. Aber ist das ihre Schuld? Liegt die "Schuld", wenn man sie so betiteln mag, bei den Eltern, die sich zu wenig um die Hürden im Leben der Kinder bemühen, bei den Lehrern, die diesen nicht genug Aufmerksamkeit schenken oder bei den Kindern, die sich nicht genug bemühen? Meiner Meinung nach trifft keine der drei Optionen zu. Es ist vielleicht ein Zusammenspiel aller aber das zeigt, wie komplex sich der Schulalltag für eine FSJlerin wie mich gestaltet. Wie soll ich all den individuellen Bedürfnissen der Kinder gerecht werden?

Mein Ziel ist es, mit meiner Arbeit wenigstens ein wenig Veränderung zu schaffen und einige Kinder zu unterstützen und ihnen ein Gefühl der Sicherheit zu schenken. Doch auch wenn ich als einzige Person etwas bewirke, gibt es viel zu wenige Menschen, die sich dazu entscheiden, als FSJler*in zu arbeiten. Das liegt natürlich auch an dem Fakt, dass eine Grundschule eine immense Herausforderung darstellt, meiner Meinung nach aber auch daran, dass es im Vergleich zu der erbrachten Leistung kaum entlohnt wird. Ich bekomme 3€ die Stunde und das für eine 39 Stunden Woche. **Eigenständig leben und von meinem Elternhaus lösen, kann ich mich somit nicht. Ein Nachteil, den ich in Kauf nehme, den aber nicht viele Jugendliche auf sich nehmen möchten.**

Ich wünsche mir einen Wandel in diesem Bereich, mehr Wertschätzung und dass sich mehr Menschen engagieren, denn Kinder haben noch nicht die Kraft, in konkreter Form für ihre Bedürfnisse einzustehen und die Lehrer*innen nicht die Kapazität, sich individuell mit jedem Kind zu befassen

Matteo (31):

Einschränkungen durch meine Krankheit

-Überteuerte Preise.

-Schlechte ÖPNV Verbindungen

Testimony 25_03

Malia (33):

Ich betreue eigentlich ein Kind in der SVE (schulvorbereitende Einrichtung), darf es aber seit dem 7.1. nicht mehr betreuen, sitze immer vor dem Sekretariat. Das finde ich nicht gerecht.

Weitere Infos:

Das ich immer noch bei meinen Eltern wohne

Testimony 25_05

Luna (31):

Ich habe einen sicheren Job und feste Arbeitszeiten mit festem Gehalt. Es gibt auch Zeiten, in denen ich Überstunden mache, die ich dann im Winter abbauen kann. Dennoch reicht auch das Gehalt meist nicht aus, sich in München eine Wohnung zu leisten.

Testimony 25_07

Tim (29):

Ich habe 2 Jobs und kann mir keine Wohnung leisten. Diese Situation wird leider immer schlimmer. Für eine Sozialwohnung verdiene ich zu gut und habe keinen Anspruch drauf.

Testimony 25_17

Ksenia (22):

Wenden wir uns dem Wohnungsproblem zu. Ich lebe in einer Großstadt und möchte dort auch gerne leben bleiben, unabhängig davon, ob ganz am Rande der Stadt oder nicht. Nun versuche ich aus meinem Elternhaus auszuziehen und eine bezahlbare Wohnung zu finden. Dies bringt einige Probleme mit sich. Zum einen gibt es einfach nicht genug Wohnungen auf dem Markt, selbst wenn man alles andere ignoriert. Zusätzlich kommt aber noch, dass die Wohnungen, die es gibt, sehr teuer sind. Je nachdem, was man sucht, ist es kaum zu bezahlen. Hinzu kommt noch, dass man, wenn man angibt, dass man Student ist und einen befristeten Vertrag hat, sehr schnell abgeschrieben ist, weil die Vermieter, Genossenschaften einem keine Chance geben (trotz Bürgschaft der Eltern). Selbst wenn man die Kautions inkl. Genossenschaftsanteile bezahlen könnte, bekommt man die Wohnung nun doch nicht. Und dabei sind ja noch nicht mal besondere Wohnungen gemeint. Die Wohnungen sind weder in der Innenstadt noch besonders groß oder haben viele Zimmer. Das verhindert das selbstständige Leben und führt zu angespannten Beziehungen zuhause. Mit einem Wort= Unschön!!

Es wird nicht ohne Grund gesagt, dass es unrealistisch ist ohne Vitamin B und/oder einem WBS eine Wohnung zu finden. Aber viele haben beides nicht.

Raphael (23):

Ich habe Schlafprobleme, da ich Angst habe, wieder zu verschlafen, deswegen geh ich teilweise gar nicht schlafen vor der Arbeit.

Wohnungen in der Stadt sind extrem teuer geworden und man hat eigentlich nur die Wahl zwischen WG oder 1,5-Zimmer-Wohnungen mit wenig Geld.

Kapitalismus im Sinn von ich kaufe ein Produkt und bekomme nicht alles, was versprochen worden ist, oder extra in beschissener Qualität, damit man es wieder und wieder kaufen muss.

Und Umweltschutz sollte in meinen Augen jedem Konzern gesetzlich aufgedrückt werden, mit extremen Strafen, da es anscheinend viele nicht interessiert, da die eh nicht mehr leben dann, vom Alter her.

Testimony 25_27

Marius (22):

Mieten sind unfair. Das Geld bleibt bei den Vermietern und geht nicht wieder zurück in die Wirtschaft. Lebensmittel sind zu teuer. Gesunde Ernährung ist fast Luxus. Schlechte Ernährung viel zu billig.

Testimony 25_31

Katharina (33):

Ich hatte Glück, dass meine Chefin mich nach meinem Verständnis fair bezahlt und ich mir meinen Lebensunterhalt finanzieren kann. Ich glaube, mich genug abgesichert zu haben, damit mögliche Eventualitäten mich nicht zu stark belasten können. Mit meinem Arbeitsumfeld bin ich ebenfalls zufrieden. Dennoch sehe ich die Schwierigkeiten, mit denen Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen zu kämpfen haben. Darunter sind alleinerziehende Mütter, die es für sinnvoller halten weniger zu Arbeiten und dafür Wohngeld zu beantragen, um noch Zeit für ihre Kinder zu haben. Aber es dauert 8 Monate, bis der Antrag durch ist und sie wirklich das Geld bekommen könnte.

Darunter sind auch Eltern, die Stundenlang nach der Schule mit den Kindern beschäftigt sind, nur wegen Unmengen an Hausaufgaben, die alle bis zum nächsten Tag erledigt sein sollen. Die Kinder haben immer weniger Zeit für ihre Kindheit. Sie wird nonstop gefüllt mit Ganztagsunterricht und Hausaufgaben. Mit Wissen, dass sie teilweise nie wieder brauchen oder googeln können. Aber wo sie Wissen finden und auf Richtigkeit prüfen können, wird nicht beigebracht. Nur langweiliges, sinnloses Auswendiglernen.

Dafür sind dann die Eltern gestresst und die Kinder überfordert und enttäuscht.

Auch die Berufe im sozialen Bereich werden absolut ignoriert und ausgebrannt. Kein faires Gehalt, keine echte Anerkennung, viel Ablehnung und teilweise sogar Gewalt. Aber wehe, sie sind nicht schnell genug da, wenn man sie doch braucht.

Und natürlich ist nicht jeder so. Einige Ausnahmen gibt es immer, aber die Tendenz ist steigend.

Weitere Infos:

Das Gefühl, dass die Politik nicht mehr für das eigene Volk entscheidet, sondern um nur zu ihrem eigenen Vorteil. In Schulen nur noch dummes Auswendiglernen gelehrt wird und nicht selbstständig denken und verstehen.

Dass die Gesundheit und **der öffentliche Verkehr der Wirtschaft unterliegt und damit die ärmeren Menschen sowie teilweise Mittelschicht immer mehr vernachlässigt und abgehängt werden.**

Das gefühlt Egoismus und "Ich"-denken in der Gesellschaft immer mehr gewollt ist und das Füreinander geächtet ist.

Keine echte Unterstützung für die Bevölkerung sondern eher elitäre Bevorzugung.

Lebensnotwendige Anschaffungen werden immer teurer, aber das Gehalt bleibt gleich
Kinder werden nicht mehr in ihren Stärken gefördert, sondern nur Schwächen ausgeglichen.
Immer mehr Überwachung, durch Sicherheitsausreden.

Testimony 25_32

Jakob (40):

Ich lebe im ländlichen Raum und bin dort familiär, sozial und emotional verwurzelt. Nach meinem Ingenieur Studium habe ich einen Job in 60 km Entfernung angenommen. **Durch diese Distanz sehe ich mich gezwungen, eine zweite Wohnung am Arbeitsort zu mieten.** Dadurch bin ich weniger zu Hause und musste mein ehrenamtliches Engagement deutlich reduzieren. Auch die finanziellen Möglichkeiten sind durch die doppelte Haushaltsführung begrenzt. **Ich würde gerne mein Elternhaus umbauen/renovieren, dabei stehe ich vor der Frage, wie es bei aktuellen Baukosten und Zinsen realisierbar sein soll...**

Weitere Infos:

60 km zwischen Arbeit und Wohnort. Das sind 2 Stunden pendeln oder eine zusätzliche Wohnung mit Mehrkosten

Testimony 25_34

Fiona (24):

Von 2020 bis 2023 bin ich für mein erstes Studium ausgezogen und nach Köln gezogen. Da war ich 19 Jahre alt. Ich habe dort während der Corona Pandemie studiert, mit ausschließlich Online Kursen und mich daher nie mit Köln verbunden gefühlt. Für mich stand schnell fest, dass ich wieder in die Heimat ziehen werden, sobald es das Studium inkl. der zeitlichen Rahmenbedingungen dies erlauben. Zudem hab ich mich während dieses Studiums entschieden, den Bachelor in Sozialer Arbeit fertigzustellen, mich aber im Anschluss für das Studium Grundschullehramt in Münster zu bewerben. **Also bin ich wieder zu Hause bei meinen Eltern eingezogen** und habe im Spätsommer 2024 wieder angefangen mit einem neuen Studium. Mit einem Alter von 23 Jahren. **Zu Hause verstehen wir uns gut. Wir haben eine geregelte Aufgabenverteilung, können über alles sprechen und leben etwas wie in einer WG, nur halt als Familie. Meine Schwester wohnt ebenfalls noch zu Hause.** Jetzt wohne ich bei meinen Eltern in einem Dorf um Münster, studiere in Münster und arbeite in der Nachbarstadt, welche in die entgegengesetzte Richtung von Münster liegt. **Seit ein paar Monaten stelle ich mir die Frage, wann wohl der passende Moment ist, um auszuziehen. in Köln habe ich eher schlechte Erfahrung mit der WG gemacht, weshalb mir die Auswahl einer WG bestimmt nicht so leichtfallen wird.** Zudem habe ich bei mir im Dorf fast alle meine Freunde und ich genieße die kurzen Wege von wenigen Minuten zu jeder. Das würde wegfallen, wenn ich nach Münster ziehen würde. **Denn als Studentin kann ich mir bei uns im Dorf keine Wohnung leisten, auch ist das WG-Konzept hier nicht unbedingt vertreten.** Ebenfalls müsste ich meinen einen Job aufgeben, da der Weg von Münster zu weit wäre. **Aber auch in Münster würde es schwierig werden sich eine Wohnung etc. zu leisten. Ohne die Unterstützung meiner Eltern würde auch das nicht möglich sein. Zunehmend geht mir das Pendeln mit der Bahn auf die Nerven, regelmäßige Verspätungen spielen da natürlich mit rein. Hinzukommt, dass das Kennenlernen von Männern natürlich etwas erschwert wird, wenn man noch zu Hause wohnt und dementsprechend nicht so die Privatsphäre und Freiheit hat, wie wenn man alleine oder in einer WG Leben würde.** in meinem Kopf herrscht ein hin und her mit dem Gefühl, dass die Argumente auf beiden Seiten gleich schwer wiegen.

Testimony 25_35

Klara (24):

Ich bin 26 Jahre alt und habe gerade meinen Master in einem naturwissenschaftlichen Fach abgeschlossen. Derzeit habe ich mir ein paar Monate frei genommen, bevor ich wahrscheinlich im Herbst mit meiner Promotion starte. Die

Suche nach einer passenden Promotionsstelle hat mich in der letzten Zeit sehr beschäftigt. Der Übergang zwischen Studium und festem Job ist zwar durch den Plan zu promovieren relativ fließend, allerdings habe ich das Gefühl, dass diese Entscheidung mein komplettes berufliches und privates Leben beeinflusst. Möchte ich Karriere in der Wissenschaft machen, wie ich es mir immer vorgestellt habe während meines Studiums oder möchte ich mir bewusst mehr Zeit für meine Familie, meine Freunde und meinen Partner nehmen? Wie sieht meine Zukunft aus, möchte ich als Frau in der Wissenschaft alles darauf verwenden oder möchte ich eine Familie gründen? Wann ist der passende Zeitpunkt, eine Familie zu gründen? All das beschäftigt mich gerade sehr.

Während meines Studiums und auch während der aktuellen freien Zeit arbeite ich nebenbei in der Woche im Labor und am Wochenende in der Gastronomie. **Dennoch ist meine finanzielle Situation durch gestiegene Kosten und die hohe Miete schwierig.** Ich komme über die Runden, allerdings merke ich, dass ich über Urlaube, Anschaffungen oder auch "einfach mal essen zu gehen" mehr nachdenken muss als bei anderen Personen in meinem Umfeld den Anschein macht, die ihre Ausbildung oder ihr Studium bereits abgeschlossen haben und bereits in einem festen Vollzeitjob arbeiten. Ich habe das Glück, dass mein Partner mich im Notfall unterstützt, beziehungsweise wir unsere Lebensunterhaltskosten so aufteilen, dass wir beide uns in unseren Möglichkeiten und wie wir uns damit wohlfühlen daran beteiligen. Außerdem weiß ich, dass meine Eltern mich im Notfall immer in ihren begrenzten finanziellen Möglichkeiten unterstützen würden.

Ich versuche, meine freie Zeit im Moment zu genießen und für mich, meine sozialen Kontakte und meine Beziehung zu nutzen, allerdings hindern meine finanzielle Situation und die Tatsache, dass ich in meinen Nebenjobs meistens dann arbeite, wenn andere frei haben (Gastronomie) mich daran, die freie Zeit so zu nutzen, wie ich das möchte. Dennoch merke ich, dass die freie Zeit nach einem sehr zeit- und lernintensivem Studium mir und vor allem meiner (geistigen) Gesundheit sehr gut tut. Außerdem habe ich mehr Zeit, mich auf meine (sportlichen) Hobbies und mein Ehrenamt zu fokussieren und mir meine Zeit sehr viel freier einzuteilen als in den letzten Jahren.

Weitere Infos:

Ich habe sehr lange studiert und habe aufgrund der finanziellen Situation meiner Eltern und der komplizierten Beantragung von Bafög immer neben dem Studium arbeiten müssen, um meine Wohnung und meine Lebenshaltungskosten zu finanzieren. Mittlerweile fällt mir meine finanzielle Situation im Vergleich mit meinem Umfeld (Studium/Ausbildung abgeschlossen, fester Job) immer mehr auf, je älter ich werde. Außerdem arbeite ich durch meine Nebenjobs neben dem Studium oft genau zu den Zeiten, zu denen meine Freunde mit Vollzeitjobs frei haben (Abende, Wochenenden). Außerdem hat mein Studium sehr viel Zeit in Anspruch genommen, daher hatte ich selten Zeit für Freunde und Urlaube, da ich die freie Zeit meist genutzt habe, um zu arbeiten. Dennoch ist meine finanzielle Situation am Ende immer schwierig durch steigende Kosten, teure Miete und geringe Gehälter in Minijobs.

Leistungsdruck --> Ich war schon zu Schulzeiten sehr leistungsorientiert und ehrgeizig. Das hat sich auch durch mein komplettes Studium gezogen, sodass ich das Gefühl hatte, in jeder freien Minute lernen zu müssen und von anderen Personen darauf aufmerksam gemacht werden musste, dass ich eine Pause machen muss.

Finanzielle Situation --> Ist mir während des Bachelors weniger stark aufgefallen als jetzt, wo ich älter werde und mein Umfeld immer mehr anfängt, in festen Jobs zu arbeiten. Trotz Nebenjobs fehlt das Geld, um zum Beispiel Urlaub zu machen.

Jobsuche --> Ich habe gerade mein Studium abgeschlossen und bin derzeit auf der Suche nach einer Promotionsstelle. Diese Jobsuche beschäftigt mich sehr, da sie Einfluss auf mein komplettes weiteres privates und berufliches Leben hat. Möchte ich Karriere machen oder möchte ich mehr Fokus auf eine gesunde Work-Life-Balance legen. Bin ich zufrieden, wenn ich keine krasse Karriere mache. Im Moment beschäftige ich mich sehr damit, was ich im Leben möchte und muss mich sehr darauf einlassen, meine freie Zeit, die ich mir bewusst genommen habe, auch zu genießen und nicht das Gefühl zu haben, dass man dadurch "weniger leistet".

Mira (28):

Mein Mann und ich haben das alte Bauernhaus seiner Familie bekommen und wollen dies für uns grundsaniern. Da das Haus sehr alt ist (erbaut ca. 1890), kommen viele Bereiche zusammen, um die sich gekümmert werden muss. Es scheint allerdings bei jedem weiteren Termin, z.B. beim Angebote einholen, neue Stolpersteine aufzutauchen (Landwirtschaftliche Regelungen, Asbest-Vorschriften, ...). **Das Haus steht nun seit einem Jahr als Baustelle leer und es geht kaum vorwärts. Wir wollen nach den aktuellsten Richtlinien arbeiten, doch dafür sind viele Themen zu beachten. Nur fehlt das notwendige Know-How, was alles dazu gehört** (z.B. Auftrag für neue Fenster geht erst mit einer Asbest-Beprobung und dazugehörigem Laborbefunde). Auch wenn mein Mann durch die Arbeit im Bereich Elektrik und auf dem Bau, vieles weiß, **gibt es unfassbar viele, vor allem bürokratische Hürden, die die weiteren Schritte und so auch die anschließende Familienplanung (Kinder und Baustelle gleichzeitig wollen wir nicht) verzögern.** Es ist frustrierend, wenn sich die Planung immer weiter nach hinten verschiebt und scheinbar kein Fortschritt passiert.

Melanie (30):

Obwohl mein Mann und ich arbeiten gehen, können wir uns nicht den Wohnraum leisten, den es eigentlich braucht, um mit unserer Lebensplanung zufrieden zu sein.

Wir haben inzwischen ein Kleinkind zuhause. Dies benötigt aufgrund seines Alters noch mehr Betreuung durch Mama und/oder Papa als ältere Kinder. Die Kita hat aber regelmäßig freitags einen Schließtag. Durch den dauerhaften Wechsel in Teilzeit habe ich gehofft, dass mein Arbeitgeber mir (auch außerhalb meiner Teilzeit in Elternzeit) eine 4 Tage-Woche möglich macht, da dieser immer sehr familienfreundlich tut. Leider ist es nun schon so weit, dass ich mir dies vor Gericht einklagen muss. Denn die Begründung zur Ablehnung macht für mich und auch meine Anwältin so gar keinen Sinn, da genügend Gründe auf meiner Seite vorliegen. Nun war der erste Termin bei Gericht (Güteverhandlung) leider erfolglos und eher negativ, da ein neuer Termin erst nächstes Jahr im April angesetzt wurde und ich die 4 Tage-Woche dauerhaft aber ab August bräuchte. Diese Situation bereitet mir so ein Kopfzerbrechen, dass ich oft nachts wach liege. Wenn man aber gleichzeitig ein Kleinkind hat, das einen am Tag voll fordert und nachts wenig schlafen lässt, ist das keine gute Kombi.

Zusätzlich belastet mich immer wieder, dass wir uns für die Kleine ein Geschwisterkind wünschen, da sie nicht als Einzelkind aufwachsen soll und bestimmt eine tolle große Schwester wäre. Viele Freunde von uns mit Kindern im ähnlichen Alter haben schon konkrete Pläne, wann Kind Nummer zwei kommen soll und immer, wenn bei uns die Frage aufkommt, kann ich nicht wirklich was antworten, denn: **Unsere Wohnsituation würde zwar ein zweites Kind zulassen, aber spätestens, wenn Kind 1 mehr Platz für sich fordert, wären wir quasi gezwungen umzuziehen, um ihr diesen Raum bieten zu können und diesen Druck wollen wir uns nicht machen. Eine Wohnung in einer "lebensfreundlichen" Gegend können wir uns aktuell aber nicht leisten, auch weil wir uns fest vorgenommen haben, nicht nochmal in eine Wohnung umzuziehen, sondern der nächste Schritt ein Eigenheim sein soll.**

Luisa (27):

Meine Erfahrungen mit dem öffentlicher Personennahverkehr:

Ich bin ländlich aufgewachsen, in einem kleinen Dorf ohne Bahnhof. Die einzige Anbindung war der Bus, der allerdings weder besonders zuverlässig war noch war die Strecke gut ausgebaut. Es gab lediglich zwei Richtungen: eine Linie fuhr nach Münster, die andere in die entgegengesetzte Richtung. **Kleinere Dörfer oder Städte in der Umgebung waren kaum, teils gar nicht, mit dem ÖPNV erreichbar. Diese komplizierten und zeitaufwändigen**

Verbindungen waren besonders in meiner Jugend sehr einschränkend, da ich so häufig auf Fahrdienste meiner Eltern angewiesen war – einen Führerschein oder ein eigenes Auto hatte ich noch nicht.

Sobald ich 18 Jahre alt wurde, habe ich deshalb direkt meinen Führerschein gemacht und mir ein Auto gekauft. Zwar ist es heute nicht mehr dasselbe Auto wie damals, aber ich bin bis heute auf das Auto angewiesen.

Inzwischen hat sich mein Wohnsitz verändert: Ich bin nach Münster gezogen. Hier mache ich deutlich andere Erfahrungen mit dem öffentlichen Personennahverkehr. Die Möglichkeiten sind vielfältiger, es gibt einen großen Bahnhof und insgesamt ein besser ausgebautes Busnetz. Ich wohne allerdings am Stadtrand. Während ich meine Arbeitsstelle, die in der Nähe des Hauptbahnhofs liegt, gut und zuverlässig mit dem Bus erreiche, sieht es anders aus, wenn ich innerhalb Münsters in die Randgebiete fahren möchte. Die Fahrzeiten sind lang, die Busse oft unpünktlich oder fallen ganz aus. Außerdem gibt es nicht immer eine passende Haltestelle in unmittelbarer Nähe meines Zielorts.

Trotz meines Bewusstseins für Nachhaltigkeit und der Bedeutung des Umweltschutzes in meinem Leben, greife ich deshalb in der Stadt immer wieder auf das Auto zurück – einfach, weil es oft unkomplizierter und zuverlässiger ist. Noch mehr gilt das für Fahrten außerhalb Münsters, zum Beispiel, wenn ich meine Familie besuche. Die Anbindung ländlicher Regionen hat sich über die Jahre kaum verbessert, was ich sehr schade finde.

Zum Glück ist Münster eine Fahrradstadt. Gerade bei schönem Wetter nutze ich gerne die Möglichkeit, mit dem Fahrrad unterwegs zu sein!

Testimony 25_47

Christin (27):

Ich mache mir teilweise schon große Sorgen. Ich arbeite Vollzeit in der Physiotherapie und liebe meinen Beruf, das ist nicht das Problem.

Das Problem ist eher, dass ich mir die Miete für eine Wohnung alleine nicht wirklich leisten kann oder dann in einem kleinen 1-Zimmer Apartment leben müsste, was ich nicht möchte (diese Zeiten liegen hinter mir). Auch der Blick auf meine jährlichen Rentenbescheide wirft große Unsicherheiten auf. Meine größte Chance aktuell wäre eigentlich, reich zu heiraten und darüber die Zukunft zu sichern. Oder in einen anderen Beruf wechseln, der mehr Geld bringt, den ich aber nicht so gerne mache (abgesehen davon, dass die Umschulung Zeit und Geld kostet). So kann ich es mir aktuell nicht leisten ein Aufbaustudium zu finanzieren, da Fernunis in der Regel sehr teuer sind, und ein reguläres Studium keine Einkommensmöglichkeit bedeutet.

Die aktuelle Politik gibt mir auch wirklich wenig Aussichsmöglichkeiten auf Besserung, da ihnen die zukünftigen Generationen schier egal zu sein scheinen. Wie soll ein junger Mensch da bitte ein sorgenfreies Leben führen, die Zeit genießen können oder auch nur ansatzweise daran denken eine Familie zu gründen.

Testimony 25_48

Carlotta (28):

In meinen früheren Jobs gab es 8 verschiedene Schichten plus Wochenendbereitschaft. Da einen geregelten Tagesablauf zu haben war schwer. Beim neuen Job wurde erstmal nur befristet eingestellt. Bei dem befristeten Vertrag beim neuen Job ist es eher schwierig einen Kredit für eine Eigentumswohnung zu bekommen. Daher war das Planen dann gar nicht so einfach.

Sarah (22):

In der Oberstufe wurde vorausgesetzt das alle Schüler ein Ipad haben. Von der Schule wurde es freigestellt, aber die meisten die Schüler konnten sich ein Ipad leisten und haben sich eins gekauft. Daher haben Lehrkräfte kaum oder keine Kopien gemacht. Die Schüler mit Ipad konnten während des Unterrichts Lösungen googeln oder konnten sofort mit Arbeitsmaterialien arbeiten. Wobei Schüler ohne Ipad auf Arbeitsmaterialien warten mussten.

Ich hab Abitur gemacht, danach ein Studium angefangen. Dann gemerkt, dass das Studium nichts für mich ist. Das Studium danach abgebrochen und dann nach einer passenden Ausbildung gesucht. Nebenbei musste ich dann auch noch einen Nebenjob suchen. Mir sind besonders die Bewerbungsgespräche schwergewallen. Besonders bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz und die Absagen ohne Begründungen ging es mir mental immer schlechter. Es kamen dann sehr oft Selbstzweifel dazu und ein Gefühl von aussichtslosen Situationen. Meine privaten Beziehungen litten stark darunter, da viele Menschen helfen wollten, aber es nicht konnten. **Bei der Suche ist mir aufgefallen, dass ich wieder zurück in die Heimat ziehen möchte, was bedeutet Beziehung, die man in Studium aufgebaut hat, schlechter wurden.**

Jona:

Situationen vielfältig, hängt nicht alles zusammen bzw. in meinem Leben hängt es zusammen, **erlebe Mobilitätsmöglichkeiten, die ich als nicht gut erlebe, als hinderlich, wie Unzuverlässigkeit und Verspätungen Bahn, Fahrradwege in schlechtem Zustand // Mieten, die hoch sind, die kaum bezahlbar sind // Kapitalismusorientierung von vielen Bereichen wie Gesundheit bzw. Profitorientierung verschiedener Bereiche // Bildungssystem die Situation, schlecht ausgestattete Schulen // die zunehmende Rechtsorientierung, die Zunahme von rechtsextremen Positionen insgesamt, aber auch in meinem Umfeld erlebe ich das**

3.5. Arbeitswelt

Emilia (30):

Soziale Ungerechtigkeit: Ein Spagat zwischen nicht genug finanziell abgesichert zu sein und Schuld Gefühle den Menschen gegenüber, die in einer problematischen Lage sich befinden. Ich kann mir schlecht etwas "gönnen" ohne mir Vorwürfe zu machen, es sei keine nötige Geldausgabe, weil es so viele Menschen gibt, welche dieses Geld gerade mehr brauchen.

- Gesellschaftliches Bewusstsein im Bezug auf Gesundheit. Ich war als Teenagerin ein permanenter "Gast" in den Krankenhäusern. Und damals durch meine schlechte körperliche Ausstattung fühlte ich mich im Leben ausgegrenzt. Gewisse soziale Aktivitäten konnte ich nicht ausüben oder man wollte mich da nicht haben (weil das Team wird verlieren oder weil es für den Verein ein zu großes Risiko war). Jetzt geht es mir viel besser und ich weiß meine Gesundheit zu schätzen. Ich achte auf meine Ernährung, Schlaf, Psyche. Doch in der Gesellschaft finde ich wenig Akzeptanz für meine Lebensweise. Es wird öfters gespottet und ich werde dadurch nicht ernst genommen. Öfters schütze ich mich und statt meine Meinung zu äußern lüge ich, weil es einfacher ist. Wenn ich z.b. gewisse Lebensmittel nicht esse, weil ich diese für absolut schädlich halte, sage ich - ich habe eine Allergie. Dafür haben die Menschen viel mehr Verständnis als für die freie Wahl. Vor allem bei größeren Gruppen von fremden Menschen möchte ich nicht "die Komische" sein. Dann entsteht bei mir das ideologische Problem, weil ich mich verstelle und das, was ich für richtig /wichtig halte den anderen nicht erkläre.

- Migrationshintergrund -> Wegen der nicht fehlerfreien Kommunikation und Akzent werde ich immer noch unfair behandelt.
- Umzug nach Deutschland und die lebensverändernde Erfahrung der Diskriminierung (wurde oben schon erläutert)
- Arbeit im Sozialen Bereich (auch Studium im ähnlichen Bereich). Man wird nicht ernst wahrgenommen und ausgelacht für diese Wahl. Ich fühle mich auch weniger finanziell sicher im Vergleich zu den Stellen in der freien Marktwirtschaft.

Testimony 24_03

Toni (27):

Ich habe kürzlich angefangen zu arbeiten. Es ist meine erste richtige Arbeitsstelle nach dem Studium. Im Studium habe ich immer wieder Hiwjobs (Nebenjobs) an der Uni gehabt. In diesen konnte ich teilweise schon einen Einblick ins Arbeiten bekommen, aber habe dadurch auch mein Studium vernachlässigt.

Mit meiner Arbeitsstelle bin ich recht zufrieden, allerdings tue ich mich sehr schwer alle Aufgaben zu erfüllen und auch generell den Arbeitsalltag zu meistern.

Ich habe sehr viel Freiheit in meinem Beruf. Welche Aufgabe erledige ich wann? Was wird priorisiert? Womit möchte ich mich jetzt befassen? Gleichzeitig gibt es aber auch Fristen, die ich einhalten muss und Aufgaben, die mir Sorge bereiten.

Ich habe keine wirkliche Chef*in, so dass vieles in meiner Verantwortung liegt.

Mir fällt es momentan noch schwer, einen guten Arbeitsrhythmus und Alltag zu finden. Wann gehe ich ins Büro? Wie lange arbeite ich heute? Wie gehe ich gut damit um, dass ich mich nicht 8h am Stück konzentrieren kann? Wie finde ich da einen guten Rhythmus für mich und auch für das Arbeiten im Büro mit anderen?

Meinen Arbeitsalltag zu gestalten, fällt mir momentan also noch sehr schwer und beschäftigt mich viel, da ich so den Eindruck habe "ich leiste nicht genug".

Daher fühle ich mich aktuell auch überbezahlt, da es im Büro Personen gibt, denen ich nun vorgesetzt bin, die aber schon lange arbeiten und gut in dieser Arbeitswelt angekommen sind. Ich habe den Eindruck nicht gut genug zu sein und mit meinen Schwierigkeiten anzuecken.

Neu in der Arbeitswelt habe ich den Eindruck, dass ich nicht darauf vorbereitet wurde zu arbeiten. Und noch nicht in der Lage bin, von Beginn an in diesem System zu funktionieren.

Weitere Infos:

- zu privilegiert, im Vergleich zu anderen. Sollte meine Privilegien also nutzen.
Gleichzeitig hat jede Person ihre Päckchen zu tragen, auch wenn man diese nicht direkt sieht.

-viel zu viele Baustellen

Testimony 24_04

Basma (32):

My name is Basma Louis i am 32 years old in am married and have one year old son.

I work in the IYCW in Brussels. It's a lot of work with big responsibilities but it's also my commitment and my passion fighting for dignified life for all, giving voice and space for the marginalized and vulnerable in our different societies

Of course it's not an easy tasks and it has many challenges and consequences but working with a good team is always worth it

My commitment impact a lot my family negatively but as it's a personal commitment i am trying my best to balance it but it is a big challenge at the moment

As the international president my main task is representation of the movement of the reality and challenges of the

young people into the international platform which is my favorite thing to do. Being the voice for others
Sometimes this task is challenging as the world have encountered many global issues over the past years (wars,
pandemic, political and economic crisis and instability) which have greatly impacted our lives and shaped our
ability to think and act.

But i believe that this challenge has become more complex than ever before and we must continue our
commitment to change the way our world works and to be able to live a decent life and working conditions

Deutsche Übersetzung:

Mein Name ist Basma Louis. Ich bin 32 Jahre alt, bin verheiratet und habe einen einjährigen Sohn. Ich arbeite bei
der IYCW in Brüssel. *Es ist viel Arbeit mit großer Verantwortung, aber es ist auch meine Verpflichtung und meine
Passion für ein würdevolles Leben für alle zu kämpfen und den Verwundbaren und Marginalisierten in unseren
unterschiedlichen Gesellschaften eine Stimme und einen Platz zu geben.* Das ist keine einfache Aufgabe und bringt
viele Herausforderungen und Konsequenzen mit sich. Aber mit einem guten Team zu arbeiten, lohnt sich immer.

*Meine Verpflichtung beeinflusst meine Familie sehr oft negativ, aber es ist eine persönliche Verpflichtung. Ich
versuche mein Bestes das auszubalancieren, aber es ist im Moment eine große Herausforderung.*

Als internationale Präsidentin ist meine Hauptaufgabe die Repräsentation der Bewegung und der Realität und
Herausforderung junger Menschen auf internationaler Plattform, was meine Lieblingsbeschäftigung ist. Die
Stimme für andere zu sein.

Manchmal ist diese Aufgabe herausfordernd, da die Welt über die letzten Jahre viele globale Probleme begegnet
(Krieg, Pandemie, politische und ökonomische Krise und Instabilität), welche große Auswirkungen auf unser Leben
haben und unsere Fähigkeit zu denken und handeln beeinflussen.

Aber ich glaube, dass unsere Herausforderung komplexer denn je ist und wir weitermachen müssen. Unsere
Verpflichtung verändert die Art und Weise, wie unsere Welt funktioniert und es ermöglicht ein anständiges Leben
und anständige Arbeitsbedingungen.

Testimony 24_06

Noah (35):

*Ich arbeite bei der Kirche. Das ist an und für sich gut. Man bekommt sein ordentliches Gehalt pünktlich bezahlt und
erhält ein schönes Weihnachtsgeld. Stress bringt die Arbeit selten mit sich, man kann sich seine Aufgaben relativ
frei einteilen. Das entscheidende ist das Aber: Das Damoklesschwert der finanziellen Einsparungen hängt
permanent über einem.* Dazu kommt, dass ehrenamtliches Engagement - das für meine Arbeit sehr wichtig ist -
kaum noch langfristig stattfindet. Zudem hatte ich über 3 Jahre kein Mitarbeitergespräch, um dann irgendwann vor
vollendete Tatsachen gestellt zu werden. Gefühlt wurde ich für die Situation meines Verbandes verantwortlich
gemacht. Dabei habe ich diesen in einem weit schlechteren Zustand übernommen als er jetzt ist. Diese Leistung
wurde aber nicht anerkannt. Stattdessen wurden mir nackte Zahlen , ohne Details zu betrachten, um die Ohren
geworfen. *Eine echte Beurteilung meiner Leistung kann so nicht wirklich stattfinden.* Das empfinde ich extrem
unfair, zumal die Meinung der Mitglieder im Verband mit der Meinung der Chefs nicht übereinstimmt. Welch
Wunder! Die Ehrenamtlichen haben mich als Arbeitskraft erlebt, die Chefs so gut wie gar nicht. *Zudem kommt
dazu, dass die Stelle befristet ist und in Zukunft auch gekürzt wird. Somit weiß ich, dass ich bald etwas Neues
brauche. Zwar hab ich noch ein bisschen Zeit, aber die Anspannung wächst langsam.* Dieser Stein wird erst vom
Herzen fallen, wenn ich beruflich endlich angekommen bin und keine Befristung mehr habe.

Dennoch kann ich mich nicht beklagen. Privat bin ich sehr gut aufgehoben. Ich bin mit einer wundervollen Frau und
einer ebenso wundervollen Tochter gesegnet. *Ich hab ein Haus mit Garten und finde auch etwas Zeit für meine
Hobbies, wenn auch nicht wirklich ausreichend.* Aber das liegt auch daran, dass ich viele Interessen habe. Alles in
allem könnte ich es weit schlechter treffen im Moment. Und das ist dann auch ein schönes Gefühl!

Weitere Infos:

Arbeit --> ungerechte Leistungsbeurteilung , gefühlt keine Akzeptanz für mein Wesen, was jedoch nur auf das Bistum zutrifft. Im Verband verhält sich das komplett gegenteilig
Befristete Arbeitsstelle --> unklare berufliche Zukunft
Familie --> darüber könnte ich nicht glücklicher sein, sie ist eine Riesenstütze, Lange Wege --> Wenn ich 8 h im Büro bin, bin ich 10,5 h täglich unterwegs. Das geht von Familienzeit und vor allem auch Zeit für mich ab

Testimony 24_07

Mia (32):

Ich heiße Mia und bin 32 Jahre alt.

Ich arbeite als Individualbegleitung in einer schulvorbereitenden Einrichtung. Ich lebe mit meinen Eltern zusammen. Ich möchte von meiner Wohnsituation sprechen. Ich erlebe oft, dass meine Eltern sich streiten und anschreien. Ich frage mich, wann Sie endlich aufhören zu streiten. Wenn meine Eltern wieder einmal streiten, schließe ich mich in meinem Zimmer ein und lege mich in mein Bett oder schaue ein Film oder Serien an. Gerade im Moment habe ich das Problem, dass ich noch zu Hause wohne und nicht ausziehen kann. **Mit meiner Wohnsituation bin ich unzufrieden, da ich ausziehen möchte und es nicht kann, weil ich nicht genug Geld verdiene.** Mich stört es extrem, dass sich meine Eltern ständig streiten und nicht und ? anschaffen was ich zu tun habe. Ich denke, dass es besser ist, wenn Mama und Papa aufhören zu streiten und mir immer sagen, was ich zu tun habe. Ich finde es ungerecht, dass ich immer das machen muss, was meine Eltern sagen. Das Streiten und gegenseitige Anschreien meiner Eltern lösen in mir Wut und ganz viel Hass aus. Ich könnte manchmal einfach abhauen und irgendwo hinfahren. Mich würde es freuen, wenn meine Eltern aufhören würden, sich zu streiten, sich gegenseitig anschreien und mir keine Befehle, was ich zu tun habe geben würden.

Testimony 24_08

Lea (19):

Ich heiße Lea und bin 19 Jahre alt. Ich hatte schon immer das Privileg, mir um meine finanzielle Situation keine Gedanken machen zu müssen. Ich hatte eben meine Eltern, die mich unterstützen. Schon immer war mein Traum, Menschen zu helfen und ihnen eine Stimme zu geben, wenn sie keine haben. So entschied ich mich relativ früh, dass ich mit Kindern arbeiten möchte und diesen helfen möchte, wenn ihnen niemand hilft.

In unserem heutigen Schulsystem fühlen sich nicht einmal 8% aller Schüler*innen wohl, zugehörig oder gesehen. Ganz gleich, ob ihnen der Stoff zu ausführlich oder zu schnell erklärt wird, ob sie genug Aufmerksamkeit für eine 45 minütige Stunde haben oder ob sie die deutsche Sprache nicht ausreichend beherrschen. Aber ist das ihre Schuld? Liegt die "Schuld", wenn man sie so betiteln mag, bei den Eltern, die sich zu wenig um die Hürden im Leben der Kinder bemühen, bei den Lehrern, die diesen nicht genug Aufmerksamkeit schenken oder bei den Kindern, die sich nicht genug bemühen? Meiner Meinung nach trifft keine der drei Optionen zu. Es ist vielleicht ein Zusammenspiel aller aber das zeigt, wie komplex sich der Schulalltag für eine FSJlerin wie mich gestaltet. Wie soll ich all den individuellen Bedürfnissen der Kinder gerecht werden?

Mein Ziel ist es, mit meiner Arbeit wenigstens ein wenig Veränderung zu schaffen und einige Kinder zu unterstützen und ihnen ein Gefühl der Sicherheit zu schenken. **Doch auch wenn ich als einzige Person etwas bewirke, gibt es viel zu wenige Menschen, die sich dazu entscheiden, als FSJler*in zu arbeiten. Das liegt natürlich auch an dem Fakt, dass eine Grundschule eine immense Herausforderung darstellt, meiner Meinung nach aber auch daran, dass es im Vergleich zu der erbrachten Leistung kaum entlohnt wird. Ich bekomme 3€ die Stunde und das für eine 39 Stunden Woche. Eigenständig leben und von meinem Elternhaus lösen, kann ich mich somit nicht.** Ein Nachteil, den ich in Kauf nehme, den aber nicht viele Jugendliche auf sich nehmen möchten.

Ich wünsche mir einen Wandel in diesem Bereich, mehr Wertschätzung und dass sich mehr Menschen engagieren, denn Kinder haben noch nicht die Kraft, in konkreter Form für ihre Bedürfnisse einzustehen und die Lehrer*innen nicht die Kapazität, sich individuell mit jedem Kind zu befassen.

Testimony 24_09

Leon (31):

Ich arbeite in einem Einzelhandel in Deutschland in Vollzeit. Der Hauptsitz des Unternehmens befindet sich in Italien. Dies bringt einige besondere Regelungen und Anforderungen mit sich, insbesondere im Bereich Arbeitsschutz und Vertragsgestaltung, die sich dadurch nach italienischem Recht richten.

Dies hat zum Beispiel Auswirkungen auf den Arbeitsschutz und unsere Arbeitskleidung. So bin ich als Kassierer verpflichtet, stets lange Socken, lange Hosen und Langarmshirts zu tragen, sowie Arbeitsschutzschuhe. Diensthandys müssen verschlossen im Spind aufbewahrt werden, dennoch bin ich verpflichtet, immer erreichbar zu sein.

Hinzu kommt, dass italienische Feiertage für uns gelten, was bedeutet, dass wir Feiertagszuschläge erhalten für Feiertage, welche es in Deutschland nicht gibt. Besonders im Dezember, wenn es in Italien acht zusätzliche Feiertage gibt, macht dies beinahe zwei Monatsgehälter aus. Deshalb gibt es unter den Kolleginnen und Kollegen häufig Diskussionen, wer an diesen Tagen arbeiten darf.

In Hinsicht auf die Rente hat dies negativen Folgen für mich. Dies ist ein Nachteil, da die Renten in Italien höher ausfallen und das Rentenalter dort bei 64 Jahren, statt wie bei uns bei 67 Jahren liegt.

Ein weiterer Aspekt der mir bei meiner Arbeit Unsicherheit bringt, ist die regelmäßige Neugliederung des Bezirks durch das Unternehmen. Die Bezirke sind sehr willkürlich gewählt, so gehören zu meinem aktuellen Bezirk Aschaffenburg, Bamberg, Sylt, Mannheim, Dachau (München) und Köln. Das Unternehmen hat die Möglichkeit die Mitarbeitenden willkürlich innerhalb eines Bezirks zu versetzen. Da diese unter anderem nicht in der Nähe voneinander liegen, kann diese Versetzung gravierende Nachteile für einen haben. Vor allem weil die Ankündigung nur innerhalb einer Frist von 14 Tagen erfolgen muss. Falls man diese Versetzung ablehnt, wird dies als Arbeitsverweigerung gewertet und kann eine Abmahnung zur Folge haben. Ich selbst wurde bereits einmal versetzt und hatte dabei jedoch das Glück, bei meinen Großeltern wohnen zu können. Ansonsten hätte mich ein tägliches Pendeln von vier Stunden erwartet.

Testimony 24_10

Liam (35):

Ich arbeite jahrelang mit einem bestimmten Programm, nun wird es häufiger geupdated und verändert dadurch seine Benutzeroberfläche. Gefühlt wird das Programm benutzerunfreundlicher, es häufen sich Systemausfälle die den Arbeitsfluss stören. Oder privat, man geht einkaufen und schon wieder wurde der Supermarkt umgestaltet, man irrt durch die Gänge und verbringt immer mehr Zeit beim Einkaufen, nur um dann entnervt an der Kasse zu stehen. Ich habe das Gefühl, dass sich ohne Not ständig etwas verändert, nur weil es "Fachkräfte" gibt, die meinen man müsse jetzt hier einen Button wegnehmen und da den Kassenbereich verkleinern, um mehr Profit zu machen. Dass das allen auf die Nerven geht und man schlussendlich immer weniger einkaufen geht oder immer weniger mit dem Programm arbeitet, scheint bisher nicht Berücksichtigung zu finden. Lieber schließt man dann eine Filiale, als zu ergründen, worum es geht.

Weitere Infos:

Ständige Krisenszenarien, die sowohl von Medien als auch Politik kommuniziert werden und somit immer mehr in das gesellschaftliche Miteinander einfließt. Gefühlt immer schnellere technische Veränderungen, die sowohl das Arbeitsleben als auch den Alltag beeinflussen. Man hat keine Zeit sich an etwas zu gewöhnen. Zu viele verschiedene Kommunikationswege. E-Mail, Telefon, Sozial Media, Whatsapp, Telegramm. Man verliert den Überblick. Immer mehr Arbeit, bei immer weniger Arbeitskräften.

Testimony 24_11

Wiebke (37):

Ich heiße Wiebke und bin 37 Jahre alt- Ich arbeite in einem geschützten Rahmen auf dem 2. Arbeitsmarkt in einer Werkstatt für Menschen mit Handicap. Ich arbeite dort seit einigen Jahren. Davor habe ich auf dem ausgegliederten Arbeitsplatz gearbeitet.

In der Werkstatt empfinde ich nicht so einen hohen Leistungsdruck. Hier kann jeder in seinem Tempo arbeiten ohne Druck von außen. Es gibt verschiedene Aufträge und da arbeiten wir mit. Die Arbeitszeit ist von 8- 15:30 Uhr mit Pausen und Verpflegung.

Wir packen Bestellungen von verschiedenen Auftragsgebern zusammen oder anderen Aufträgen und packen diese auf Paletten. Aufgrund unserer Beeinträchtigung werden wir oft unterschätzt und unterfordert. Monatlich bekommen wir 300€ Gehalt. Ich finde es ungerecht, wenn wir so wenig verdienen, obwohl wir so viel arbeiten. Ich fühle mich ungerecht behandelt, weil die Rahmenbedingungen so schlecht sind. Ich wünsche mir von der Gesellschaft Anerkennung und Wertschätzung und eine gerechte Bezahlung, von der man leben kann.

Testimony 25_02

Felix (29):

In meinem früheren Job habe ich bei einer Bäckerei gearbeitet

Da musste ich oft viel früher anfangen und die Zeit war nicht bezahlt und ich war nicht versichert.

Am letzten Tag meiner Probezeit habe ich meinen normalen Frühdienst gemacht danach kam mein Chef zu mir und sagt du bist gekündigt, ich solle meine Arbeitskleidung abgeben und kann gehen.

Testimony 25_03

Malia (33):

Ich betreue eigentlich ein Kind in der SVE (schulvorbereitende Einrichtung), darf es aber seit dem 7.1. nicht mehr betreuen, sitze immer vor dem Sekretariat. Das finde ich nicht gerecht.

Weitere Infos:

Ich wohne immer noch bei meinen Eltern

Testimony 25_04

Elisabeth (34):

Mein Name ist Elisabeth, ich bin 34 Jahre alt und komme aus München. Seit 2019 arbeite ich als Betreuungsassistentin in einem Altenheim in der Nähe von München. Diese Arbeit ist nicht immer einfach, da man es oftmals mit vielen verschiedenen Persönlichkeiten zu tun hat, egal ob Bewohner, Kollegen oder Angehörige. Diese Situation ist meist nicht ganz einfach, da doch viele verschiedene Charaktere und Nationalitäten aufeinandertreffen. In der Pflege in Deutschland oder auch in Europa haben wir auch ganz oft die Schwierigkeiten, dass das Personal viel zu wenig ist. In dieser Berufsgruppe gibt es in Deutschland kaum Nachwuchs, das heißt, dass immer mehr Arbeit an zu wenig Personal hängen bleibt. Dadurch übernehmen manche Leute auch oft Aufgaben, für die sie gar nicht oder nicht hinreichend qualifiziert sind. Gerade das macht die Arbeit in der Pflege in Deutschland sehr kompliziert. Des Weiteren herrscht in der Altenpflege in Deutschland akuter Personalmangel, welcher kaum aufzufangen ist. Das macht die Situation in Deutschland sehr schwierig, es gibt in der Altenpflege auch kaum

Nachwuchs, da keiner mehr Lust hat, sowohl körperlich zu arbeiten, noch sich mit der dreckigen und unschönen Arbeit zu beschäftigen, welche in der Pflege manchmal notwendig ist.

Von vielen zu Pflegenden wird die Arbeit, die man dort macht, aber auch sehr geschätzt, das bedeutet, dass einem die Menschen unglaublich dankbar sind, wenn man sich mit ihnen beschäftigt und ihnen Aufmerksamkeit gibt.

Meist ist das Problem daran, dass nicht viel Zeit bleibt, um sich mit den Bewohnern zu beschäftigen, das so viele verschiedene Aufgaben anfallen.

Deswegen, so sehe ich es, dass in Deutschland die Pflege besser bezahlt werden sollte. So könnte man dann auch den Job in der Pflege etwas attraktiver gestalten. Denn das Arbeiten mit den Senioren macht Spaß und man trägt etwas Gutes für die Gesellschaft bei. Somit würde man dann der Pflege auch bessere Wertschätzung entgegenbringen, welche in der Pflege sehr wichtig ist. Somit sollte man weiter daran arbeiten die Pflegeberufe attraktiver zu gestalten.

Testimony 25_05

Luna (31):

Ich habe einen sicheren Job und feste Arbeitszeiten mit festem Gehalt. Es gibt auch Zeiten, in denen ich Überstunden mache, die ich dann im Winter abbauen kann. Dennoch reicht auch das Gehalt meist nicht aus, sich in München eine Wohnung zu leisten.

Testimony 25_06

Melissa (31):

Ich empfinde das wechselnde Arbeitstempo auf der Arbeit als sehr chaotisch. Am Anfang wurden wir viel herum gescheucht und haben nicht schnell genug gearbeitet. Jetzt sollen wir uns bei der Arbeit Zeit lassen. Das irritiert mich sehr.

Testimony 25_08

Jannis:

Ich arbeite im Einzelhandel, finde es manchmal nicht fair, wenn meine Kollegen am Wochenende ab und zu frei haben und ich jeden Samstag arbeiten muss. Und ich zum Beispiel, das Leergut immer alleine machen muss. Ich traue mich auch nicht meinen Chef zu fragen, ob ich am Samstag frei bekomme, weil es immer heißt, dass man mich braucht, weil es zu wenig Leute gibt.

Testimony 25_09

Philipp (29):

Während meiner Ausbildung im Berufsbildungswerk arbeitet man quasi Vollzeit und geht in die Berufsschule bekommt aber im Monat nur 104 Euro. Das ist meiner Meinung nach zu wenig

Rafael (26):

Ich arbeite Vollzeit seit 6 Jahren als Bäcker. mittlerweile im Bereich Feinbäckerei in der Konditorei.

Dort gibt es leider seit Jahren Personalmangel, da es in der heutigen Zeit auf Grund der Arbeitszeiten und Arbeitsbelastung schwierig ist, neues Personal zu finden. Dadurch kommt es zu unfairen Arbeitszeiten, die gesetzlich nicht richtig sind.

Es gibt ein unfaires Gehalt, mit dem man sich keine sichere Zukunft aufbauen und auf dem Standbein halten kann.

Testimony 25_ 11

Tim (29):

Ich würde gerne eine weitere Ausbildung machen

Dies ist aber schwierig aufgrund der finanziellen Situation.

In der Ausbildung würde ich aber wesentlich weniger Ausbildungsgehalt bekommen als mit 2 Jobs.

Ich würde mir so meinen Lebensunterhalt nicht mehr leisten können und da überlegt man sich, ob man nochmal eine Ausbildung macht.

Testimony 25_ 15

Ida (29):

Ich bin 20 Jahre alt und studiere dual den Studiengang „Pädagogik der Kindheit“. Aktuell habe ich dafür die Erzieherausbildung weitestgehend abgeschlossen und arbeite drei Tage als Erzieherin in einer Kinderkrippe und zwei Tage in der Woche studiere ich weiterhin. Ich wohne mit meinem Freund zusammen in einer Wohnung in einer Kleinstadt. Außerdem besitze ich ein Auto, mit dem ich jeden Tag zu meiner Arbeit bzw. an meine Hochschule fahre (beides innerhalb 15 Minuten erreichbar).

Im Moment beschäftige ich mich vor allem mit meiner Arbeit/meinem Studium. Davon möchte ich hier gerne erzählen.

Bevor ich das Studium begonnen habe, wurden uns die ganzen Vorteile aufgezeigt, die es bringt. Mit der Zeit kamen aber immer wieder neue Regelungen oder Dinge auf, die zuvor nicht so kommuniziert wurden. Sei es, dass wir doch kein Meisterbafög bekommen, wegen dem Studium, aber auch sonst keine Vorteile, wegen der Ausbildung. Das war uns vor Beginn des Studiums nicht gesagt worden. Somit stand ich vor einer großen Herausforderung, was die Finanzierung meines Lebens betraf. Ich bin mit meinem Freund in eine Wohnung gezogen und habe nun kein Einkommen, mit dem ich das bezahlen sollte. Natürlich hat mich meine Familie unterstützt, aber irgendwann ist man auch an dem Punkt angekommen, an dem man sein Leben gerne selbst in der Hand haben möchte. Dies war zu dem Zeitpunkt aber nicht möglich. Um zumindest etwas Geld zu verdienen, entschied ich mich für einen Minijob in einem Restaurant als Servicekraft. Es war schön, als ich mein erstes eigenverdientes Geld in den Händen hielt. Viel war es aber leider nicht, jedoch hat es letztendlich doch für einen Urlaub gereicht. Danach war ich aber mehr oder weniger wieder pleite...

Jetzt habe ich den ersten Teil des Studiums geschafft, habe aber das nächste Problem. Ich bin mehr oder weniger fertige Erzieherin, wurde so aber zunächst nicht anerkannt, weil ich ja auch noch studiere und es dann dafür keine konkreten Regelungen gab. Es kostete mich viel Arbeit und Nerven, bis ich es nun doch durchgebracht habe, als Erzieherin anerkannt und so auch bezahlt zu werden.

Ich finde es einfach ungerecht, wenn im Vorfeld Versprechungen gemacht werden, die dann nicht eingehalten werden, weil sich Regelungen ändern. Des Weiteren ist es einfach unfair, dass aufgrund ungenauer Regelungen, die Arbeitgeber einen so großen Spielraum haben, wie sie uns bezahlen. Je nach Träger werden nun all meine Mitstudierenden unterschiedlich bezahlt, obwohl wir dieselben Voraussetzungen aufweisen. Und nur durch meinen Ehrgeiz und vielen Gesprächen, bekomme ich nun das Gehalt, was mir zusteht. Das kann doch einfach nicht sein.

David (25):

Ich bin David und arbeite seit neun Jahren im öffentlichen Dienst. Aktuell bin ich im Außendienst im Schichtsystem auf einer Vollzeitstelle tätig. Das bedeutet, dass meine Arbeitszeiten sehr unterschiedlich sind – mal früh, mal spät, auch an Wochenenden. Dadurch ist es oft schwer, Termine zu planen oder Freizeit wirklich vorherzusehen. Man versucht, Kompromisse zu finden zwischen Arbeit, Hobbys und sozialen Kontakten – aber das klappt nicht immer. Es kommt häufig vor, dass man Dinge absagen muss, auf die man sich eigentlich sehr gefreut hat. Und obwohl das alles oft sehr anstrengend ist und einen kaputt macht, macht es mir trotzdem auch Spaß.

Ich merke auch, dass es vielen anderen in meinem Alter ähnlich geht. Der Alltag ist voll, oft stressig, und das Gefühl, allem gleichzeitig gerecht werden zu müssen, ist sehr präsent. Viele wollen alles unter einen Hut bekommen – Arbeit, Freunde, Familie, Hobbys – und stoßen dabei an Grenzen. Bei mir zu Hause lebe ich mit meiner Freundin und zwei kleinen Katzen zusammen. Das ist für mich ein wichtiger Ausgleich zum stressigen Alltag. Trotzdem bleibt manchmal das Gefühl, dass es einfach zu viel ist – auch wenn man eigentlich alles gern macht.

Was mich zusätzlich aber sehr beschäftigt, ist die Ungewissheit der Zukunft. Wenn ich an die Klimakrise denke, an das, was politisch gerade passiert – besonders die zunehmende Akzeptanz von rechtem Gedankengut – dann macht mir das Angst. Auch Gedanken an die eigene Rente in 40 Jahren werfen viele Fragen auf. Manchmal fällt es mir schwer, mit echter Vorfreude in die Zukunft zu blicken, weil so viele Dinge unklar, instabil oder einfach beängstigend wirken. Ich wünsche mir oft mehr Sicherheit und Perspektive – nicht nur für mich, sondern für uns alle.

Testimony 25_22

Marie (41):

Meine Stelle wurde aufgrund meiner Halbtags­tätigkeit auf zwei Personen aufgeteilt und, nachdem diese ging, einfach gestrichen. Somit wird diese Stelle nie wieder mehr Stunden umfassen und ich kann auch nicht mehr aufstocken. Wenn dann nur noch, wenn ich wechsele oder eine andere Stelle dazu nehme.

Es gibt teilweise im Berufsleben eine enorme Willkür, so dass man teils keine Chance hat. Man sitzt es dann entweder aus, geht auf Konfrontation und gibt klein bei. Dies habe ich in den letzten Berufsjahren oft erlebt. Teils mit Drohungen usw. mit denen das Gegenüber seine Meinung durchbringen wollte.

Solche Situationen sind eine enorme psychische Belastung, die weitreichende Konsequenzen haben. Dadurch habe ich auch eine stressbedingte Neurodermitis entwickelt. Das Familienleben war angespannt, da meine Laune nicht immer die beste war. Und vieles mehr. Aber trotzdem habe ich mich nicht klein kriegen lassen und habe es meist ausgesessen. Ich bin noch da, die anderen nicht mehr. Und sie haben ihres auch nicht durchgebracht.

Testimony 25_26

Amanda (23):

Bei der Arbeit in einem klassischen musikalischen Bereich hatte ich die oberste Entscheidungskraft in kreativen Belangen. Den Posten hatte ich mir mit einem Kollegen geteilt, der den Orga-Teil gemacht hat.

Bei Absprachen wurden nur das Dirigat und mein Kollege befragt und wenn ich es geschafft habe, mir mal Gehör zu verschaffen, wurde es ignoriert. Beim Versuch die Situation anzusprechen, wurde deutlich, dass das für die anderen aus zeitlichen Gründen keine Relevanz hat.

Die Situation hat mich sehr belastet, da ich das Verhalten meiner Arbeit und meinem Können gegenüber respektlos fand und meine Stimme nicht relevant war, während alle Entscheidungen im Endeffekt meine Arbeit betreffen und ich sie primär tragen muss.

Dabei habe ich gelernt, mit welchen Leuten ich nicht mehr zusammenarbeiten will und, dass ich für die Branche meine Ellenbogen ausfahren muss. Die in der Branche ist sehr Männer dominiert. Häufig wird man da trotz Fachkenntnissen übersehen und nicht anerkannt. Sexismus auf dem Arbeitsplatz in einer Branche, die dich auch so gerne ausnimmt.

Weitere Infos:

Die Branche, in der ich arbeite ist sehr Männer dominiert. Häufig wird man da trotz Fachkenntnissen übersehen und nicht anerkannt.

Sexismus auf dem Arbeitsplatz in einer Branche die dich auch so gerne ausnimmt.

Testimony 25_30

Clara (Anfang 20):

Stress durch Fachkräftemangel und viele Krankheitsausfälle müssen zusätzlich ausgeglichen werden. Nicht immer einfach, aber der Beruf macht aber trotzdem Spaß.

Testimony 25_31

Katharina (33):

Ich hatte Glück, dass meine Chefin mich nach meinem Verständnis fair bezahlt und ich mir meinen Lebensunterhalt finanzieren kann. Ich glaube, mich genug abgesichert zu haben, damit mögliche Eventualitäten mich nicht zu stark belasten können. Mit meinem Arbeitsumfeld bin ich ebenfalls zufrieden. Dennoch sehe ich die Schwierigkeiten, mit denen Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen zu kämpfen haben. Darunter sind alleinerziehende Mütter, die es für sinnvoller halten weniger zu Arbeiten und dafür Wohngeld zu beantragen, um noch Zeit für ihre Kinder zu haben. Aber es dauert 8 Monate, bis der Antrag durch ist und sie wirklich das Geld bekommen könnte.

Darunter sind auch Eltern, die Stundenlang nach der Schule mit den Kindern beschäftigt sind, nur wegen Unmengen an Hausaufgaben, die alle bis zum nächsten Tag erledigt sein sollen. Die Kinder haben immer weniger Zeit für ihre Kindheit. Sie wird nonstop gefüllt mit Ganztagsunterricht und Hausaufgaben. Mit Wissen, dass sie teilweise nie wieder brauchen oder googeln können. Aber wo sie Wissen finden und auf Richtigkeit prüfen können, wird nicht beigebracht. Nur langweiliges, sinnloses Auswendiglernen.

Dafür sind dann die Eltern gestresst und die Kinder überfordert und enttäuscht.

Auch die Berufe im sozialen Bereich werden absolut ignoriert und ausgebrannt. Kein faires Gehalt, keine echte Anerkennung, viel Ablehnung und teilweise sogar Gewalt. Aber wehe, sie sind nicht schnell genug da, wenn man sie doch braucht.

Und natürlich ist nicht jeder so. Einige Ausnahmen gibt es immer, aber die Tendenz ist steigend.

Weitere Infos:

Das Gefühl, dass die Politik nicht mehr für das eigene Volk entscheidet, sondern um nur zu ihrem eigenen Vorteil. In Schulen nur noch dummes Auswendiglernen gelehrt wird und nicht selbstständig denken und verstehen.

Dass die Gesundheit und der öffentliche Verkehr der Wirtschaft unterliegt und damit die ärmeren Menschen sowie teilweise Mittelschicht immer mehr vernachlässigt und abgehängt werden.

Jakob (40):

Ich lebe im ländlichen Raum und bin dort familiär, sozial und emotional verwurzelt. Nach meinem Ingenieur Studium habe ich einen Job in 60 km Entfernung angenommen. Durch diese Distanz sehe ich mich gezwungen, eine zweite Wohnung am Arbeitsort zu mieten. Dadurch bin ich weniger zu Hause und musste mein ehrenamtliches Engagement deutlich reduzieren. Auch die finanziellen Möglichkeiten sind durch die doppelte Haushaltsführung begrenzt. Ich würde gerne mein Elternhaus umbauen/renovieren, dabei stehe ich vor der Frage, wie es bei aktuellen Baukosten und Zinsen realisierbar sein soll...

Samuel (36):

Vor ein paar Monaten habe ich meinen Stellenumfang reduziert - von einer vollen Stelle auf eine halbe Stelle. Ich merke, dass meine "Work-Life-Balance" dadurch sehr gut und wohltuend ist und sich vor allem die Möglichkeiten zur Freizeit und zur Stressreduzierung erhöht haben. Mir ist es gerade viel wert, mal Zeit nur für mich zu haben und mir Gedanken zur persönlichen Zukunft machen zu können. Allerdings bedeutet es auch, dass ich weniger Geld/Gehalt zur Verfügung habe, was ich vor allem bei Ausgaben für "Luxus" in der Freizeit merke. Ich stehe also vor dem Luxusproblem, mehr Freizeit, aber weniger Mittel zur Gestaltung dieser Freizeit zu haben. Die Frage, die bisher theoretisch bestand, ist bei mir derzeit ganz praktisch: Auf was bin ich bereit zu verzichten hinsichtlich einer nachhaltig guten Work-Life-Balance? Denn klar ist für mich, dass hohe Mieten in der Stadt, steigende Lebenshaltungskosten und zusätzlicher Luxus wie Kaffee im Café um die Ecke, der Einkauf von nachhaltigen Lebensmitteln oder Reisen nur mit einem höheren Gehalt bezahlt werden können. Für mich soll die Stellenreduzierung kein Dauerzustand sein, aber ich finde es gerade wichtig, für mich zu merken, dass eine gute Work-Life-Balance wichtig ist und ich trotz einer vollen Stelle in Zukunft darauf achten möchte, was mir gut tut.

Weitere Infos:

Persönlich fühle ich mich sehr privilegiert, da ich selten benachteiligt werde - persönlich oder im Job. Allerdings mache ich mir vor allem Gedanken zur Auswirkung von medialer Berichterstattung. Gegenwärtig prasseln täglich wechselnd so unterschiedliche Themen auf uns ein, wobei es sehr herausfordernd ist, sich nicht ständig davon überwältigen zu lassen.

Klara (24):

Ich bin 26 Jahre alt und habe gerade meinen Master in einem naturwissenschaftlichen Fach abgeschlossen. Derzeit habe ich mir ein paar Monate frei genommen, bevor ich wahrscheinlich im Herbst mit meiner Promotion starte. Die Suche nach einer passenden Promotionsstelle hat mich in der letzten Zeit sehr beschäftigt. Der Übergang zwischen Studium und festem Job ist zwar durch den Plan zu promovieren relativ fließend, allerdings habe ich das Gefühl, dass diese Entscheidung mein komplettes berufliches und privates Leben beeinflusst. Möchte ich Karriere in der Wissenschaft machen, wie ich es mir immer vorgestellt habe während meines Studiums oder möchte ich mir bewusst mehr Zeit für meine Familie, meine Freunde und meinen Partner nehmen? Wie sieht meine Zukunft aus, möchte ich als Frau in der Wissenschaft alles darauf verwenden oder möchte ich eine Familie gründen? Wann ist der passende Zeitpunkt, eine Familie zu gründen? All das beschäftigt mich gerade sehr. Während meines Studiums und auch während der aktuellen freien Zeit arbeite ich nebenbei in der Woche im Labor und am Wochenende in der Gastronomie. Dennoch ist meine finanzielle Situation durch gestiegene Kosten und die hohe Miete schwierig. Ich komme über die Runden, allerdings merke ich, dass ich über Urlaube, Anschaffungen oder auch "einfach mal essen zu gehen" mehr nachdenken muss als bei anderen Personen in meinem Umfeld den Anschein macht, die ihre Ausbildung oder ihr Studium bereits abgeschlossen haben und bereits in einem festen

Vollzeitjob arbeiten. Ich habe das Glück, dass mein Partner mich im Notfall unterstützt, beziehungsweise wir unsere Lebensunterhaltskosten so aufteilen, dass wir beide uns in unseren Möglichkeiten und wie wir uns damit wohlfühlen daran beteiligen. Außerdem weiß ich, dass meine Eltern mich im Notfall immer in ihren begrenzten finanziellen Möglichkeiten unterstützen würden.

Ich versuche, meine freie Zeit im Moment zu genießen und für mich, meine sozialen Kontakte und meine Beziehung zu nutzen, allerdings hindern meine finanzielle Situation und die Tatsache, dass ich in meinen Nebenjobs meistens dann arbeite, wenn andere frei haben (Gastronomie) mich daran, die freie Zeit so zu nutzen, wie ich das möchte.

Dennoch merke ich, dass die freie Zeit nach einem sehr zeit- und lernintensivem Studium mir und vor allem meiner (geistigen) Gesundheit sehr gut tut. Außerdem habe ich mehr Zeit, mich auf meine (sportlichen) Hobbies und mein Ehrenamt zu fokussieren und mir meine Zeit sehr viel freier einzuteilen als in den letzten Jahren.

Testimony 25_38

Verena:

Ich arbeite im Lebensmittel Einzelhandel, wo man eigentlich auch am Wochenende und abends arbeiten muss, wenn andere schon Feierabend haben. Frauen verdienen immer noch nicht das gleiche im Job wie Männer und der Einzelhandel ist insgesamt sehr schlecht gewerkschaftlich organisiert und man verdient dort nicht viel an Arbeitslohn. Die Kundschaft wird immer unfreundlicher und frech zu Mitarbeitern im Einzelhandel. Die Rücksichtslosigkeit wird immer mehr und es gibt weniger Hilfsbereitschaft zwischen den Menschen.

Ich fühle mich damit traurig und bin enttäuscht von den Menschen, da durch so ein Verhalten die Arbeit schwieriger und anstrengender macht.

Ich fordere mehr Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit von anderen Menschen.

Testimony 25_43

Melanie (30):

Obwohl mein Mann und ich arbeiten gehen, können wir uns nicht den Wohnraum leisten, den es eigentlich braucht, um mit unserer Lebensplanung zufrieden zu sein.

Wir haben inzwischen ein Kleinkind zuhause. Dies benötigt aufgrund seines Alters noch mehr Betreuung durch Mama und/oder Papa als ältere Kinder. Die Kita hat aber regelmäßig freitags einen Schließtag. **Durch den dauerhaften Wechsel in Teilzeit habe ich gehofft, dass mein Arbeitgeber mir (auch außerhalb meiner Teilzeit in Elternzeit) eine 4 Tage-Woche möglich macht, da dieser immer sehr familienfreundlich tut. Leider ist es nun schon so weit, dass ich mir dies vor Gericht einklagen muss.** Denn die Begründung zur Ablehnung macht für mich und auch meine Anwältin so gar keinen Sinn, da genügend Gründe auf meiner Seite vorliegen. Nun war der erste Termin bei Gericht (Güteverhandlung) leider erfolglos und eher negativ, da ein neuer Termin erst nächstes Jahr im April angesetzt wurde und ich die 4 Tage-Woche dauerhaft aber ab August bräuchte. Diese Situation bereitet mir so ein Kopfzerbrechen, dass ich oft nachts wach liege. Wenn man aber gleichzeitig ein Kleinkind hat, das einen am Tag voll fordert und nachts wenig schlafen lässt, ist das keine gute Kombi.

Zusätzlich belastet mich immer wieder, dass wir uns für die Kleine ein Geschwisterkind wünschen, da sie nicht als Einzelkind aufwachsen soll und bestimmt eine tolle große Schwester wäre. Viele Freunde von uns mit Kindern im ähnlichen Alter haben schon konkrete Pläne, wann Kind Nummer zwei kommen soll und immer, wenn bei uns die Frage aufkommt, kann ich nicht wirklich was antworten, denn: Unsere Wohnsituation würde zwar ein zweites Kind zulassen, aber spätestens, wenn Kind 1 mehr Platz für sich fordert, wären wir quasi gezwungen umzuziehen, um ihr diesen Raum bieten zu können und diesen Druck wollen wir uns nicht machen. Eine Wohnung in einer "lebensfreundlichen" Gegend können wir uns aktuell aber nicht leisten, auch weil wir uns fest vorgenommen haben, nicht nochmal in eine Wohnung umzuziehen, sondern der nächste Schritt ein Eigenheim sein soll.

Vincent (26):

Ich bin 26 Jahre alt und arbeite seit Ende meines Studiums fest in einem Betrieb. Dort habe ich einen unbefristeten Vertrag. Das Arbeiten dort ist sehr entspannt und ich kann mir meinen Urlaub relativ frei legen und auch mal später anfangen oder früher gehen.

Nebenbei engagiere ich mich ehrenamtlich in einer CAJ Region und plane dort das Ferienlager. Zusätzlich trainiere ich noch bei einem Schwimmverein und gebe auch selber Training. Große Teile meiner Freizeit nutze ich also für das Ehrenamt.

Durch meine Flexibilität auf der Arbeit ist dies auch zu schaffen. Allerdings bleibt nicht viel Freizeit übrig. Dazu kommt, dass so ein Engagement von einigen nicht gesehen beziehungsweise wertgeschätzt wird. Hier wird viel Zeit und auch teilweise Geld investiert, ohne, dass man etwas zurückbekommt.

Man merkt, dass dieses Engagement in den letzten Jahren weniger wird und es schwieriger wird Leute zu finden. Viele haben eben nicht die Ressourcen, das zu leisten.

Testimony 25_45

Sophie (34):

Ich arbeite seit 2019 in einem Alten- und Pflegeheim in Garching bei München. Es kommt bei uns einfach immer sehr oft vor, dass für 15 bis 20 Bewohner nur zwei Leute zur Verfügung da sind. Des Weiteren ist es so, dass die meisten Pflegekräfte nicht aus Deutschland stammen, und diese dann meist den Bewohner nicht verstehen. Für das, was sie leisten, ist die Bezahlung auch viel zu schlecht. So dass viele sogar zwei oder mehrere Jobs annehmen müssen, um davon überhaupt leben zu können. Da stimmt einfach die Bezahlung nicht, für das was Sie leisten.

Da muss sich einfach in den nächsten Jahren in der Politik etwas verändern, sonst gibt es in Zukunft keine Pflegeplätze mehr.

Das jetzt zu einer Zeit, wo die Menschen immer älter werden. Diese Situation gestaltet sich sehr schwierig. Deshalb bin ich der Meinung, dass die Pflegekräfte besser bezahlt werden sollten.

Testimony 25_48

Carlotta (28):

In meinen früheren Jobs gab es 8 verschiedene Schichten plus Wochenendbereitschaft. Da einen geregelten Tagesablauf zu haben war schwer. Beim neuen Job wurde erstmal nur befristet eingestellt. Bei dem befristeten Vertrag beim neuen Job ist es eher schwierig einen Kredit für eine Eigentumswohnung zu bekommen. Daher war das Planen dann gar nicht so einfach.

Testimony 25_51

Stella (35):

Ich habe nach meiner Ausbildung zur Versicherungskauffrau in zwei Versicherungsbüros gearbeitet. Da ich persönlich eher introvertiert bin, und auch eher wenig Selbstvertrauen in mich habe, mich rechtlich auch nicht auskenne, dachte ich immer für mein Wissen und Können, ist die Bezahlung gerechtfertigt. Auch redete ich mit Freunden und Bekannten nicht über die Entlohnung. Erst als ich nach fast 10 Jahren von einer Agentur gekündigt wurde, wurde mir bewusst, dass ich jahrelang nur den Mindestlohn erhalten habe. Außerdem tauchten noch mehr Einzelheiten auf, welche mein damaliger Chef, ohne mit der Wimper zu zucken, gemacht hat. Ganz nach dem Motto

„mit ihr kann man es ja machen, selbst schuld, wenn sie sich nicht beschwert“. Dies fand ich schon ziemlich unfair. Ich bin ein Mensch, der eigentlich immer ans Gute in einer Person glaubt, Konflikte mag ich auch nicht, ich möchte einfach nur arbeiten, Geld verdienen und glücklich sein. In kleinen Betrieben wird oftmals nur auf die eigene Tasche geschaut und nicht auf die Mitarbeiter, dies finde ich traurig...

Ich danke meinem Mann dafür, dass er mir aufgezeigt hat, was ich aus mir alles herausholen kann, wenn ich an mich glaube!

Testimony 25_52

Mathis (22):

Ich bin 22 Jahre alt und habe im September 2023 eine Ausbildung angefangen. Im Januar 2025 habe ich die Ausbildung abgebrochen und seitdem suche ich nach einem Weg, wie es jetzt weitergehen kann. Die Ausbildung abzubrechen fiel mir nicht leicht, weil ich nicht einfach aufgeben wollte, aber es ging nicht mehr. Ich hatte das Gefühl im Betrieb gar nicht ernst genommen zu werden. Wenn ich morgens den Meister begrüßt habe, hat er mich einfach ignoriert. Ich hatte den Eindruck, dass sie mich als Azubi nicht wollen. Das ist schade, weil ich mir wirklich Mühe gegeben habe mit ihnen in Kontakt zu kommen, obwohl das nicht meine Stärke ist. Schon zu Beginn der Ausbildung gab es Schwierigkeiten, weil ich sehr lange keinen Arbeitsvertrag bei mir hatte. Ich musste die Erstausfertigung nach meiner Unterschrift zurückgeben und habe dann erst ein halbes Jahr später nach mehrfachem Nachfragen eine Ausfertigung bekommen. Das ist auch nicht in Ordnung. Jetzt arbeite ich als Hilfskraft in einem kleinen Unternehmen. Eine Lösung auf Dauer kann das aber nicht sein. Aber mental geht es mir jetzt viel besser, ich bin wieder viel glücklicher, als während der Ausbildung.

Testimony 25_53

Elli (23):

Ich bin 23 Jahre alt und befinde mich am Ende meines Bachelorstudiums. Ich habe alle Leistungen erbracht und mir fehlt eigentlich nur noch mein Abschlusszeugnis. Ich lebe mit meinem Freund zusammen in einer Wohnung. Wir ziehen bald in eine andere Stadt, wo er seinen Master beginnen wird, und ich möchte mir einen Job suchen, da es in dieser Stadt keinen passenden Master für mich gibt. Daher werde ich etwas Berufserfahrung sammeln, bis er seinen Master abgeschlossen hat. Nun habe ich vor kurzem angefangen nach Jobs Ausschau zu halten. Mir ist dabei aber auch aufgefallen, dass ich in meinem Studium kaum Informationen dazu erhalten habe, ob es in meinem Fach sinnvoll ist mit Bachelor in den Beruf einzusteigen oder lieber einen Master zu machen. Außerdem fehlt mir die Information welches Gehalt ich erwarten oder verlangen kann. Diese Vorbereitung auf das Berufsleben fehlt mir in meinem Studium und ich denke anderen geht es auch so. Ich fände auch eine Vorbereitung auf Gehaltsverhandlungen im Studium sinnvoll.

Nun wurde eine feste Stelle frei bei der Organisation, bei der ich aktuell arbeite. Ich wurde auf die Stelle hingewiesen und habe mich nun beworben. Es gibt allerdings viele Bewerber*innen und ich weiß nicht, ob ich die Stelle wirklich bekommen werde. Ich habe zwar den Vorteil, dass ich die Firma, das Team und die Aufgaben schon kenne, allerdings ist mein Manko, dass ich noch keine vollwertige Berufserfahrung habe. Das ist häufig bei Stellen das Problem, dass kritisiert wird, dass man noch keine Berufserfahrung hat, aber gleichzeitig auch nicht die Möglichkeit bekommt diese zu sammeln. Außerdem denke ich, dass ich bei dieser Stelle bei meinem jetzigen Arbeitgeber die größten Chancen haben sollte, da sie mich schon kennen. Ich frage mich nun, was sein wird, wenn ich die Stelle nicht bekomme, da dieser Vorteil dann wegfällt und bei anderen Firmen die fehlende Berufserfahrung vielleicht noch schwerer wiegt.

Ein weiteres Thema, das mich aktuell beschäftigt ist meine Gesundheit. Ich habe schon seit mehreren Jahren Rückenprobleme und das, obwohl ich noch relativ jung bin. Die Rückenschmerzen kommen wahrscheinlich von zu wenig Bewegung und zu schwachen Muskeln, die den Rücken nicht ausreichend entlasten. Ich habe das Problem

nun schon länger und es wird immer wieder schlechter und besser. Ich weiß eigentlich, dass es mit Muskelaufbau und regelmäßigem Sport besser werden sollte. Allerdings fällt es mir sehr schwer eine Sport- Routine in meinen Alltag einzubauen und überhaupt Sport zu machen. Ich war seit meiner frühen Jugend nicht mehr groß sportlich aktiv, war noch nie im Fitnessstudio und habe keine Sportart, in der ich besonders gut bin. Mir fällt es also zusätzlich schwer überhaupt einen Sport zu finden, den ich machen kann. Ich finde für Leute wie mich ist dadurch die Hemmschwelle relativ hoch regelmäßig Sport zu machen. Ich finde es bräuchte mehr Möglichkeiten für Einsteiger*innen in den Sport. Ich habe das Gefühl es gibt eine Art Zeitpunkt, den ich verpasst habe, um in eine bestimmte Sportart einzusteigen und diese zu lernen. Nun mache ich schon lange mit meinen Beschwerden rum und es ist erstmal keine Besserung in Sicht. Ich frage mich außerdem oft, wie Leute es schaffen, den ganzen Alltag zu managen mit einkaufen, putzen, arbeiten, kochen und dann noch mehrmals die Woche Sport zu machen.

Testimony 25_57

Matilda (25):

Seit mehreren Jahren bin ich in der CAJ sowohl auf Diözesan- als auch auf Regionsebene aktiv. Besonders in der regionalen Arbeit rund um unsere Ferienlager übernehme ich neben der inhaltlichen Vorbereitung auch finanzielle Verantwortung.

Zusätzlich engagiere ich mich bei der Lebenshilfe. Einmal pro Woche betreue ich ein Mädchen mit Schütteltrauma, das unter starker Sehbeeinträchtigung, Spastik und einer kognitiven Entwicklungsstörung leidet. Die Betreuung ist herausfordernd – nicht nur aufgrund der körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen, sondern auch wegen der psychischen Belastungen, die das Mädchen aus ihrem familiären Hintergrund mitbringt. Selbst- und fremdverletzendes Verhalten gehören leider zum Alltag. Dennoch ist es gerade hier die Beziehungsebene, die für mich zählt: Vertrauen aufbauen, gemeinsam wachsen und kleine Fortschritte feiern.

Das Ehrenamt nimmt einen großen Raum in meinem Leben ein. Neben meiner Vollzeittätigkeit und einem Gartenumbau stoße ich dabei immer wieder an meine persönlichen Grenzen. Trotzdem möchte ich dieses Engagement nicht missen – denn der Austausch mit anderen, die intensive Beziehungsarbeit und das gemeinsame Erleben machen es zu einer Erfahrung, die mich persönlich sehr erfüllt.

Testimony 25_58

Elisa (28):

Ich bin seit einem Jahr mit meinem Studium fertig und arbeite seitdem Vollzeit, davor habe ich 60%, also drei Tage pro Woche, gearbeitet und die anderen beiden Tage studiert. Ich merke, dass ich seitdem weniger Zeit für Freund*innen und Ehrenamt habe. Das finde ich sehr schade, da diese Sachen eigentlich immer einen großen Teil meines Lebens ausgemacht haben und mir auch mehr Freude bereiten als meine Arbeit. Ich sehe meine Freund*innen weniger und bringe mich weniger bei der CAJ ein.

Eine Ungerechtigkeit, die mir immer wieder begegnet ist das Thema Gleichberechtigung. Ich erlebe regelmäßig, dass Aussagen wie „Frauen sind doch mittlerweile gleichberechtigt“ getroffen werden und es ins lächerliche gezogen wird, wenn man sich für mehr Gleichberechtigung einsetzt. Gleichzeitig finde ich in dieser Hinsicht auch den Rechtsruck, den wir gesellschaftlich gerade erfahren, sehr beunruhigend.

Eine weitere Realität, die sich stark auf mich auswirkt, ist die Klimakrise. Diese beeinflusst u.a. mein Einkaufsverhalten, meine Ernährung, meine Mobilität und meine Urlaube (wahrscheinlich sogar mehr, aber da nehme ich es nicht so bewusst wahr).

Einkäufe: Ich achte darauf, wo Lebensmittel herkommen und vermeide unnötig verpackte Produkte.

Mobilität: Ich besitze kein Auto und benutze dementsprechend viel öffentliche Verkehrsmittel. Kurzstrecken lege ich auch gerne mit dem Fahrrad zurück.

Urlaube: Ich versuche Flüge (einigermaßen) zu vermeiden. Dies führt auch dazu, dass man bei Arbeitskollegen manchmal auf Unverständnis führt (es gibt einen Standort meines Unternehmens in Deutschland, zu dem die meisten von meinem Standort fliegen. Ich wehre mich aber dagegen und fahre Bahn oder Auto, wenn ich mal dorthin muss und versuche andere dafür zu sensibilisieren).

Wenn es darum geht, mit Freund*innen einen Kurzurlaub zu machen, kam schon das Thema Fliegen auf. Hier war ich in der Vergangenheit schon mehrfach die Person, die darum gebeten hat, nicht zu fliegen. Im blödesten Fall kann es durch so etwas jedoch auch passieren, dass man sich ausschließt.