

- **Mission Traumberuf** Seite 2
- **Influencerin Nadine** Seite 8
- **Leistungssport** Seite 11
- **Mentale Gesundheit** Seite 12

E-Sport-Event Tips Game.On

Seite 10

Jetzt Kunstwerke einreichen

Seite 15

young@art

ORIENTIERUNG

„Mission Traumberuf“ bringt echte Berufswelten ins Klassenzimmer

LINZ. Wie sieht der Alltag eines Data Scientists aus? Was macht eine Softwareentwicklerin – und welcher Beruf passt zu den eigenen Stärken? Die Linzer Initiative „Mission Traumberuf“ bringt junge Menschen mit Berufsvorbildern zusammen. Unternehmen wie KEBA ermöglichen dabei persönliche Einblicke in unterschiedliche Arbeitswelten.

Hinter „Mission Traumberuf“ steht die Linzer Kommunikationsmanagerin Nina Schöfl. Ihr Ziel ist es, jungen Menschen Berufsorientierung abseits von Bildschirmen zu ermöglichen. Statt Berufsbilder nur online kennenzulernen, treffen Schüler auf Menschen, die aus ihrem tatsächlichen Berufsalltag erzählen, Fragen beantworten und persönliche Erfahrungen weitergeben.

Die Bandbreite reicht von klassischen Berufen wie Pilot oder Justizwachebeamter bis hin zu Gerichtszeichner, Moderator, Innovationsmanager oder Data Scientist. Für Schöfl sollen diese Begegnungen jungen Menschen dabei helfen, herauszufinden, welcher Berufsweg zu ihnen passen könnte.

KEBA macht technische Berufe greifbar

Zu den Unternehmen, die die Initiative unterstützen, gehört die KEBA Group AG. Das Linzer Technologieunternehmen stellt Mitarbeiter aus unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern als Berufsvorbilder zur Verfügung. Dadurch erhalten Schüler aus erster Hand Einblicke in Berufe rund um Digitalisierung, künstliche Intelligenz, Innovation und Softwareentwicklung. Einer von ihnen ist Markus Gutenberg, Data Scientist bei



Markus Gutenberg, Data Scientist bei der KEBA Group AG, gab Schülern des Körnergymnasiums Linz spannende Einblicke in seinen Beruf. Foto: Zeitreisefotografie

KEBA. Er schätzt vor allem den direkten Austausch mit den Jugendlichen: „Die Schulbesuche sind mega und ich bin überzeugt davon, dass dieser authentische Einblick in verschiedene Berufsbilder einen Mehrwert für Schüler bringt.“

Mir ist es wichtig, jungen Menschen früh zu zeigen, was für coole Berufe es überall gibt und dass jeder fähig ist, alles zu erlernen.



HANNAH FEHRINGER (KEBA)

Auch Softwareentwicklerin Hannah Fehring möchte Jugendlichen zeigen, welche Möglichkeiten ihnen offenstehen. „Mir persönlich ist es wichtig, jungen Menschen bereits früh zu zeigen, was für coole Berufe es überall gibt und dass jeder fähig ist, alles zu erlernen.“

KEBA-Vorstandsvorsitzender Christoph Knogler sieht in jungen Talenten einen wichtigen Faktor für die weitere Entwicklung des Unternehmens.

„Wir bei KEBA haben auch die nächsten Jahre viel vor – dabei begleitet uns immer unser Motto ‚Automation by Innovation‘. Und dafür brauchen wir die smartesten Köpfe des Landes“, sagt Knogler.

Für die teilnehmenden Unternehmen bietet „Mission Traumberuf“ die Möglichkeit, Mitarbeitern eine Bühne zu geben. Sie stehen bei den Begegnungen im Mittelpunkt und berichten persönlich darüber, was ihre Tätigkeit ausmacht und wie ihr Arbeitsalltag tatsächlich aussieht.

Prominente Botschafter unterstützen die Initiative

Im August 2026 machte „Mission Traumberuf“ einen weiteren Schritt: Mit woom-Mitgründer Marcus Ihlenfeld, Medienmacherin Uschi Pöttler-Fellner und ORF-Moderatorin Eva Pölzl unterstützen nun drei bekannte Persönlichkeiten die Initiative als Botschafter.

Sie verbindet laut Initiatorin Schöfl, dass sie in ihrem eigenen Berufsleben eine Tätigkeit gefunden haben, die sie erfüllt. Diese Begeisterung möchten sie an junge Menschen weitergeben.

Persönliche Begegnungen als Herzstück

Zwar bietet „Mission Traumberuf“ auch einen Online-Community-Bereich, in dem Schüler Informationen nachlesen und Kontakt zu Vorbildern und Unternehmen aufnehmen können. „Das Herzstück von Mission Traumberuf sind jedoch bewusst die Begegnungen – im echten Leben“, betont Initiatorin Nina Schöfl.

Das Herzstück von Mission Traumberuf sind bewusst die Begegnungen – im echten Leben.



INITIATORIN NINA SCHÖFL

Auch Wilbirg Binder, Direktorin des an der Initiative „Mission Traumberuf“ teilnehmenden Körnergymnasiums Linz, sieht darin eine Chance für Jugendliche, Vorbilder kennenzulernen und zu erleben. Genau hier setzt die Initiative an: Berufsbilder sollen greifbarer werden und junge Menschen dazu ermutigen, unterschiedliche Möglichkeiten für ihre eigene Zukunft zu entdecken.

Mit den drei neuen Botschaftern Marcus Ihlenfeld, Uschi Pöttler-Fellner und Eva Pölzl soll die Initiative nun auf jeden Fall weiter wachsen. Nach dem Start in Oberösterreich plant Nina Schöfl, „Mission Traumberuf“ künftig auch in weiteren Bundesländern anzubieten und dort Schüler mit Berufsvorbildern zusammenzubringen. ■

Weitere Informationen
für Unternehmen und Schulen
online auf missiontraumberuf.at.



TIPS-SPITZENSCHULE

Oberösterreichs Schulen sind gefragt

ÖÖ. Engagierte Schüler, kreative Ideen und Projekte, die über den Schulalltag hinaus etwas bewegen: Auch heuer sucht Tips gemeinsam mit dem Land Oberösterreich und der Sparkasse Oberösterreich wieder die engagiertesten Schulen des Landes.

In vier unterschiedlichen Kategorien können Schulen ihre Projekte einreichen: „Tierwohl“, „Bewegung in der Schule“, „Umgang mit Geld“ sowie „Klima & Umwelt“. Gesucht sind sowohl laufende Initiativen als auch bereits abgeschlossene Projekte aus dem vergangenen Schuljahr. Teilnahmeberechtigt sind Schulen aus ganz Oberösterreich. Für die Einreichung werden unter anderem ein aussagekräftiger Projekttitel, eine Beschreibung



Die Privatschule ORG Vöcklabruck des Vereins für Franziskanische Bildung reichte letztes Jahr in der Kategorie Klima und Umwelt ihr Projekt „Aufforstungsprojekt mit dem Kiribaum“ ein.

Foto: Nina Einwallner

und passende Fotos benötigt. So können die Schulen zeigen, was ihr Projekt auszeichnet und wie die Schüler dabei eingebunden sind. Die letzte Runde zeigte eindrucksvoll, wie vielfältig die Projekte an Oberösterreichs

Schulen sind: Insgesamt wurden 106 Einreichungen in den vier Kategorien gezählt.

Engagement wird belohnt

Die Siegerklassen werden von einer ausgewählten Jury mit at-

traktiven Preisen belohnt: auf die Erstplatzierten warten je Kategorie 1.000 Euro für die Klassenkasse, die Zweitplatzierten erhalten 500 Euro Preisgeld und die Drittplatzierten werden mit 250 Euro belohnt.

Jetzt Projekte einreichen

Ab 7. Oktober 2026 können Oberösterreichs Schulen ihre innovativen Projekte ganz einfach online einreichen. Die Einreichfrist läuft bis 17. November. Anschließend heißt es Stimmen sammeln für den Publikumspreis: Die Abstimmung erfolgt online auf tips.at oder mithilfe der ausgeschnittenen Stimmzettel aus der Tips.

Weitere Infos zur Aktion sowie zur Projekteinreichung gibt es unter tips.at/spitzenschule

WISSEN IM DIALOG. DIE JKU LINZ ERLEBEN.



01.-06. OKT.

14.00 bis 20.00 Uhr*

*03.-04. OKT. von 10-17 Uhr

Freier
Eintritt!



JKU 60 JAHRE
JOHANNES KEPLER
UNIVERSITÄT LINZ

📍 splace (Kunstuni Linz) und am Hauptplatz
Ausstellung, Talks & Interaktion

jku.at/splace

PRIX ARS ELECTRONICA

Kreative Schüler zeigten ihr Können

LINZ. Beim Prix Ars Electronica 2026 wurden zwei Linzer Schulprojekte ausgezeichnet. Schüler der HTL1 Bau und Design Linz und der Polytechnischen Schule Urfaahr überzeugten mit kreativen Ideen zu Medien, Identität und künstlicher Intelligenz.

Insgesamt wurden 4.329 Projekte aus 106 Ländern eingereicht. Die Gewinner der Goldenen Nicas erhalten jeweils 10.000 Euro.

HTL-Projekt „Wer bin ich“

Die Klasse 5MMA der HTL1 Bau und Design Linz erhielt eine Anerkennung in der Kategorie Young Professionals für das Projekt „Wer bin ich“.

Die Schüler beschäftigten sich mit der Frage, wie Medien das eigene Selbstbild beeinflussen. Daraus entstanden 17 Arbeiten über Fremdbestimmung, Wahrnehmung und Identität. Für die Präsentation wählte die Klasse bewusst eine gedruckte Zeitung. Sie soll dazu einladen, sich mehr Zeit für Inhalte zu nehmen – als Gegenstück zum schnellen Konsum in sozialen Medien. Die Jury lobte vor allem die kritische Auseinandersetzung mit dem

Thema und die klare Gestaltung. Auch der Humor in einzelnen Beiträgen überzeugte.

PTS-Projekt Theater und Film

Eine weitere Anerkennung in derselben Kategorie ging an die Klasse P8 der Polytechnischen Schule Urfaahr für das Projekt „Zusammen zurück ins Leben“. Die Idee dazu entstand bei einigen Workshops mit Improvisationstheater, Tanz und Pantomime. Später entwickelte die Klasse daraus einen Film, der im Deep Space 8K des Ars Electronica Center umgesetzt wurde. Im Zentrum des Projekts steht die Frage: Was kann künstliche Intelligenz – und was macht den Menschen besonders?

Fantasievolle Geschichte

Die Film-Geschichte erzählt von Manuel und seinen Freunden. Nach einem Unfall müssen sie gegen eine KI antreten, um zurück ins Leben zu gelangen. Dabei geht es um Gefühle, Technik, Zusammenhalt und die Suche nach einem gemeinsamen Weg von Mensch und Maschine. Die Jury hob die fantasievolle Geschichte, den Humor und die kreative Umsetzung hervor. ■



Was kann künstliche Intelligenz – und was macht den Menschen besonders? Diese Frage stellten sich Schüler der Polytechnischen Schule Urfaahr.

Foto: PTS Urfaahr



Für die Klasse 5MMA der HTL1 Bau und Design Linz stand die Frage im Zentrum, wie Medien das eigene Selbstbild beeinflussen.

Foto: Klasse 5MMA, HTL1 Bau und Design Linz

MEDIENFÜHRERSCHEIN VERSION 2

Neue Impulse für digitale Bildung

ÖÖ. Der Medienführerschein ist in die neue Version 2 gestartet. Die Weiterentwicklung umfasst technische, inhaltliche und methodische Neuerungen für den Unterricht der Sekundarstufe I.

Schulen können das Programm über den Marktplatz Lernapps bestellen. Im vergangenen Schuljahr nutzten rund 6.000 Schüler an 115 Schulen in Österreich das Angebot. Der von Lehrkräften entwickelte Medienführerschein um-



Johannes Knierzinger, Lehrer für Digitale Grundbildung und Mitentwickler des Medienführerscheins

Foto: Sabine Kneidinger

fasst vier aufeinander aufbauende Module für die fünfte bis achte Schulstufe und orientiert sich am

Lehrplan der Digitalen Grundbildung. Die neue Version greift Erfahrungen und Rückmeldungen aus den Schulen auf und wird wissenschaftlich von der FH Wien begleitet. Behandelt werden Informationskompetenz, Medienproduktion, Sicherheit, künstliche Intelligenz und Zukunftsfragen. Vorbereitete Unterrichtseinheiten, Leitfäden sowie verschiedene Aufgaben- und Projektformate sollen Lehrer bei der Umsetzung im Schulalltag unterstützen und Me-

dienkompetenz nachhaltig fördern. Johannes Knierzinger, Lehrer für Digitale Grundbildung und Mitentwickler des Medienführerscheins: „Medienkompetenz entsteht nicht durch einzelne Unterrichtsstunden. Sie braucht Zeit, Struktur und Materialien, die Lehrpersonen im Alltag tatsächlich einsetzen können. Genau daran orientiert sich der Medienführerschein.“ ■

Weitere Informationen
auf medienfuehrerschein.at



KARRIERE

Linz AG – eine Ausbildung mit Zukunft

LINZ. Wasser, Wärme, Strom, Linien – damit sich die Menschen in ihrem Zuhause wohl und geborgen fühlen, sorgen bei der LINZ AG über 3.500 Mitarbeiter dafür, dass Serviceeinrichtungen und Dienstleistungen jeden Tag rund um die Uhr problemlos funktionieren. Wer bei der LINZ AG arbeitet, hat deshalb nicht einfach einen Job. Hier trägt man Verantwortung. Auch die Lehrlinge.

Unterstützung ist willkommen: Mit Herbst 2027 werden wieder 25 Mädchen und Burschen eine Ausbildung in der LINZ AG beginnen. Schriftliche Bewerbungen für den Ausbildungsbeginn im Herbst 2027 sind bis spätestens Sonntag, 6. Dezember 2026, möglich. Details zu den Berufen sowie zum Bewerbungs- und Auswahlverfahren gibt es unter www.linzag.at/lehre.



In der modernisierten Lehrwerkstätte wird der fachgerechte Umgang mit Werkzeugen und Maschinen geschult.

Fotos: LINZ AG

Ausbildung mit Perspektive und Zukunft

Das Ziel ist es, die jungen Talente nach positivem Abschluss dauerhaft in der LINZ AG einzusetzen. Deshalb investiert das Unternehmen in eine moderne und hochwertige, aber gleichzeitig auch

spannende und abwechslungsreiche Ausbildung. Neben einer umfassenden Grundausbildung – für die technischen Lehrlinge in der modernisierten Lehrwerkstätte – und regelmäßiger Job-Rotation quer durch das Unternehmen steht dabei vor allem



Praxisnah experimentieren und verstehen: Im neuen Elektroniklabor warten SPS, Pneumatik und Co.

der Mensch im Vordergrund. Die LINZ AG bietet zahlreiche In- und Outdoor-Seminare sowie Veranstaltungen zur Förderung der persönlichen Entwicklung. Dazu gibt es viele Benefits – von kostenlosem Mittagessen in der Kantine im LINZ AG-Center bis zu Extra-Freizeit und firmeneigenen Kursen rund um „Lehre mit Matura“. ■ Anzeige

Bereit für eine Lehre mit 😊💰💜🌟?

www.linzag.at/lehre

#Bürokauffrau*mann
 #Elektrotechnik
 #Fahrzeugtechnik – Karosserietechnik
 #Fahrzeugtechnik – Nutzfahrzeugtechnik
 #Mechatronik
 #Metalltechnik
 #Speditionskauffrau*mann

Anna, Bürokauffrau
Daniel, Elektrotechniker

Wer bei uns arbeitet, hat nicht einfach nur einen Job. Wir tragen Verantwortung – für die Region, in der wir tätig sind, aber auch für die Lehrlinge, die bei uns ausgebildet werden. Sie sind die Fachkräfte von morgen, ihr Wissen ist unser Motor. Gemeinsam können wir mehr bewegen. Wir freuen uns auf Bewerbungen bis 6. Dezember 2026 für die Ausbildung mit Start im Herbst 2027.

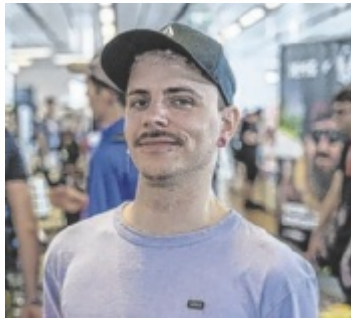
LINZ AG. Meine Lehre. Mein Leben. Meine Zukunft.

STREAMEN

Von Telefonaten bis zum Podcast

OÖ. Raunigel und Wonka sind die Stimmen hinter dem Podcast „Die Plapperprinzen“. Was als lange private Telefonate begann, wurde zu einem regelmäßigen Format, in dem die beiden über Alltag, Gedanken, Gaming und Themen sprechen, die sonst oft unausgesprochen bleiben.

von ISABELLA



Raunigel



Wonka

Fotos: Daniel Kroiss

Handy, zu Hause oder über Kopfhörer. Deshalb achten die zwei sehr genau darauf, wie ihre Folgen auf verschiedenen Geräten klingen. Eine einstündige Folge bedeutet für sie etwa zwei bis drei Stunden Arbeit: Am Samstag wird aufgenommen, am Sonntag geschnitten, und jeden Mittwoch um Mitternacht erscheint die neue Episode auf Spotify.

Gemeinsames Lachen als Antrieb

Am meisten Spaß macht den beiden das gemeinsame Lachen und die Zeit, die sie jeden Samstag beim Aufnehmen des Podcasts miteinander verbringen. Da sie sich schon lange kennen, entsteht ihre Dynamik sehr natürlich. Genau diese Vertrautheit prägt den Stil des Podcasts.

Auch bei der Ausrüstung setzen die beiden auf Qualität. Zum Einsatz kommen Mikrofone, ein Audio-Mixer, ein Computer und passende Software. Dabei betonen sie aber, dass man nicht sofort teuer starten muss. Gute USB-Mikrofone, ein Laptop und kostenlose Audioprogramme reichen für den Anfang bereits aus. Entscheidend sei vor allem, überhaupt loszulegen.

Pläne für die Zukunft

Für die kommenden Jahre wünschen sich die beiden vor allem, die Qualität weiter zu verbessern. Außerdem möchten sie sich in Richtung Videopodcast weiterentwickeln, ihre Reichweite steigern und öfter Gäste einladen. Jugendlichen, die selbst einen Podcast starten möchten, geben

Raunigel und Wonka einen einfachen Tipp: authentisch bleiben und sich nicht verstellen. Man müsse nicht von Anfang an perfekt sein. Gerade die Entwicklung von den ersten Folgen bis später sei etwas, das Zuhörer gerne mitverfolgen.

Gaming als prägender Teil ihres Lebens

Auch Gaming spielt im Leben der beiden eine große Rolle. Besonders geprägt haben sie Spiele wie „Mario Kart“ und „Pokémon“. Später kamen am Computer Titel wie „Age of Empires“ oder „Stronghold“ dazu. Konsolen von Nintendo und PlayStation gehörten ebenfalls früh dazu. Sie sind auch auf Twitch vertreten, wo sie regelmäßig streamen.

Außerdem sind die beiden im von GamingPc.Store Linz unterstützten Streamingbereich von Tips Game.On aktiv. Gaming begleitet die beiden also schon seit ihrer Kindheit und ist bis heute ein wichtiger Teil ihrer Interessen. ■

Die Plapperprinzen kommen am 7. November 2026 zur regionalen eSports Messe in den Promenaden Galerien in Linz, der Tips Game.On. **Alle Infos: gameon.tips.at**

LANDJUGEND OÖ

Gemeinschaft erleben, Ideen umsetzen

OÖ. Die Landjugend bietet jungen Menschen viele Möglichkeiten, ihre Freizeit aktiv zu gestalten.

von JULIA



2026 feiert die Landjugend OÖ ihr 75-jähriges Jubiläum.

Foto: LJ OÖ

Grillabende bis zu gemeinsamen Aktivitäten. Dazu kommen Bewerbe wie Redewettbewerb, Genussolympiade und Pflügen sowie zahlreiche Bildungsveranstaltungen. Höhepunkte sind der Landjugend-Kongress und die Lange Nacht der Landjugend. So verbindet die Landjugend junge Menschen in der Gemeinde, im Bezirk und darüber hinaus. ■

Weitere Informationen auf oee.landjugend.at

NEUES GÜTESIEGEL

Kinderrechte machen Schule

OÖ. Neues Gütesiegel „Kinderrechte Schule OÖ“ zeichnet Schulen aus, in denen Mitbestimmung, Respekt und Schutz vor Gewalt gelebter Schulalltag sind.

Schule ist mehr als Mathe, Deutsch und Englisch. Sie ist ein Ort, an dem Kinder und Jugendliche täglich erleben, was Miteinander bedeutet: Wer wird gehört? Wer darf mitentscheiden? Was ist fair? Und wo beginnen die Grenzen des anderen?

Genau hier setzen die Kinderrechte an. Sie schaffen einen verbindlichen Rahmen für Beteiligung, Chancengleichheit, respektvollen Umgang und Schutz vor Gewalt – Werte, die im Klassenzimmer, am Pausenhof und im täglichen Miteinander spürbar sein sollen.

Sicheres und chancengerechts Aufwachsen

Vier Schulen zeigen bereits, wie das funktionieren kann. Im vergangenen Schuljahr wurden erstmals oberösterreichische Schulen mit dem neuen Gütesiegel „Kinderrechte Schule OÖ“ ausgezeichnet. Die Kinder- und Jugendanwaltschaft des Landes Oberösterreich (KiJA OÖ) würdigt damit Bildungseinrichtungen, die sich besonders für ein sicheres, gesundes und chancengerechtes Aufwachsen einsetzen. Vergeben wird die Auszeichnung in Kooperation mit der Bildungsdirektion Oberösterreich.

Der Weg zum Gütesiegel ist mehr als ein Stempel auf dem Papier. Über ein ganzes Schuljahr begleitet die KiJA OÖ die teilnehmenden Schulen mit Weiterbildungen für Lehrkräfte, Workshops für Klassen und individueller Beratung. Die gesamte Schulgemeinschaft ist gefragt. Voraussetzung für die Auszeichnung ist unter anderem, dass die Grundsätze der UN-Kinderrechtskonvention verbindlich in der Schulordnung verankert sind. Entscheidend ist aber vor allem, was daraus im Alltag entsteht. Mitbestimmung wird konkret: Jede Schule entwickelt ein eigenes



Die Volksschule Stelzhammerschule Linz ist eine der ersten Kinderrechte-Schulen in Oberösterreich.

Foto: Land OÖ/Stinglmayr

Projekt, das Kinderrechte sichtbar macht und Kindern und Jugendlichen mehr Möglichkeiten gibt, ihre Schule mitzugestalten. Die Bandbreite reicht vom Schülerparlament über inklusive Betreuungs- und Freizeitangebote bis hin zu kreativen Projekten wie Kinderrechte-Songs oder Stop-Motion-Videos zur Schulordnung. So wird aus einem abstrakten Begriff gelebte Praxis: Kinderrechte bedeuten nicht nur, dass Erwachsene über Kinder sprechen. Sie bedeuten, dass Kinder selbst zu Wort kommen.

Mit dem Gütesiegel will die KiJA OÖ positive Beispiele sichtbar machen und weitere Schulen für eine kinderrechtsbasierte Schulkultur gewinnen.

Auch im Schuljahr 2026/27 werden wieder mehrere Schulen den einjährigen Zertifizierungsprozess durchlaufen. Denn demokratisches Lernen beginnt nicht erst im Erwachsenenalter. Es beginnt dort, wo Kinder erfahren, dass ihre Meinung zählt, ihre Rechte ernst genommen werden und sie ihren Lebensraum mitgestalten können. ■ Anzeige

Kinderrechte machen Schule – und Schule kann Kinderrechte erlebbar machen.

Alle Informationen zur „Kinderrechte Schule OÖ“ unter www.kija-ooe.at

Die ersten Kinderrechte-Schulen in Oberösterreich

- VS Stelzhammerschule Linz
- Volksschule Rohrbach-Berg
- Kreativ- und Musikmittelschule Kirchdorf
- Praxismittelschule der Pädagogischen Hochschule OÖ, Europaschule Linz



Kinderrechte sind die Basis für eine bestmögliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Wir begleiten Bildungseinrichtungen dabei, Kinderrechte aktiv umzusetzen und nachhaltig im Schulalltag zu verankern – **sichtbar, wirksam und lebendig.**

Die Auszeichnung „Kinderrechte Schule OÖ“ würdigt das kontinuierliche Engagement für eine kinderrechtsbasierte Schulkultur.

in Kooperation mit

 **Bildungsdirektion**
Oberösterreich



CONTENT CREATOR

Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg

LINZ. Heutzutage ist der Traumjob von vielen Jugendlichen, Influencer zu werden. Keine fixen Arbeitszeiten, sein eigener Chef sein und Unmengen an Geld verdienen. Nadine Katzenschläger hat ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht und erzählt im Interview über das Influencer-Leben.

.....
von ISABELLA

Social Media zeigt oft nur die schönen, perfekt inszenierten Momente – doch hinter jedem Account steckt ein echter Mensch mit Höhen, Tiefen und Verantwortung. Im Interview spricht Nadine über mentale Gesundheit im Netz, Authentizität, den Druck als Influencerin und darüber, warum es wichtiger ist, sich selbst treu zu bleiben als Likes oder Reichweite hinterherzulaufen.

Tips: Wie schützt man die eigene mentale Gesundheit online?

Nadine: Ich glaube, das Wichtigste ist, sich immer wieder bewusst zu machen, dass Social Media nie das ganze Leben zeigt. Auch wenn wir jeden Tag viele Einblicke bekommen, sehen wir meistens nur ein paar Sekunden oder Minuten aus dem Leben einer Person. Hinter jedem Account steckt aber ein ganz normaler Mensch mit guten und schlechten Tagen. Mir hilft es extrem, regelmäßig bewusst offline zu sein. Ich liebe es zu reisen, in die Natur zu gehen, Sport zu machen oder einfach Zeit mit Menschen zu verbringen, die mir wichtig sind. Genau dort tanke ich wieder Energie.

Kann man auf Social Media überhaupt komplett authentisch sein?

Ich glaube nicht, dass man zu hundert Prozent authentisch sein kann und ehrlich gesagt muss man das auch gar nicht. Authen-



Foto: Soulmedia Agency-Nadine Katzenschläger

Nadine erreicht auf ihrem Instagram-Account „nadine.soulspace“ über 26.000 Personen und hat sich damit eine stetig wachsende Community aufgebaut.

tisch bedeutet für mich nicht, alles aus seinem Leben zu zeigen. Es bedeutet, ehrlich mit dem zu sein, was man zeigt. Jeder Mensch hat Dinge, die privat bleiben dürfen und das finde ich auch wichtig. Ich teile gerne meine Reisen, meine Gedanken oder Dinge, die mich inspirieren. Aber es gibt auch Momente, die einfach nur für mich oder meine Familie bestimmt sind. Das macht jemanden für mich nicht weniger authentisch, sondern zeigt einfach, dass man gesunde Grenzen setzt.

Wo beginnt Inszenierung?

Eigentlich beginnt Inszenierung schon in dem Moment, in dem man die Kamera einschaltet. Man sucht sich den richtigen Winkel,

schönes Licht oder schneidet das Video später. Das gehört einfach zu Content Creation dazu. Ich finde nur, dass es einen Unterschied gibt zwischen etwas schön in Szene zu setzen oder eine Realität zu erschaffen, die es eigentlich gar nicht gibt. Social Media darf inspirieren. Es darf ästhetisch sein. Aber ich finde, es sollte niemals Menschen das Gefühl geben, dass ein „perfektes“ Leben existiert. Denn das tut es einfach nicht.

Hast du schon Angebote abgelehnt, obwohl sie finanziell attraktiv waren?

Ja, auf jeden Fall. Natürlich denkt man im ersten Moment kurz darüber nach, aber Geld ist für mich nicht alles. Wenn ich für etwas wer-

be, das nicht zu mir passt, verliere ich am Ende viel mehr als ich gewinne. Ich glaube fest daran, dass die richtigen Möglichkeiten kommen, wenn man sich selbst treu bleibt. Und genau so möchte ich meine Community auch inspirieren.

Was unterschätzen Außenstehende am Beruf?

Dass Social Media eigentlich viel mehr ein Unternehmen ist als ein Hobby. Man ist gleichzeitig Content Creator, Videograf, Fotograf, Cutter, Social Media Manager, Ansprechpartner für Kunden und organisiert nebenbei noch sein ganzes Business. Und was viele auch unterschätzen, ist der mentale Druck. Man vergleicht sich automatisch manchmal mit anderen. Das passiert jedem. Umso wichtiger ist es, sich immer wieder daran zu erinnern, dass jeder seinen eigenen Weg und sein eigenes Tempo hat. „Step by step.“

Welche Verantwortung haben Influencer gegenüber jungen Menschen?

Ich finde, wir haben definitiv eine Verantwortung. Viele junge Menschen verbringen jeden Tag Stunden auf Social Media und lassen sich bewusst oder unbewusst inspirieren. Deshalb finde ich Ehrlichkeit unglaublich wichtig. Ich möchte lieber zeigen, dass Träume möglich sind, aber dass auch Mut, Geduld und Arbeit dazugehören. Das Leben besteht nicht nur aus perfekten Sonnenuntergängen oder Reisen. Es geht auch darum, zu wachsen, Fehler zu machen und immer wieder zu sich selbst zurückzufinden. Ich wünsche mir, dass Menschen nach meinen Videos nicht das Gefühl haben, sie müssten jemand anderes sein. Sondern dass sie Lust bekommen, ihr eigenes Leben zu leben, neue Erfahrungen zu sammeln und ihrem Bauchgefühl zu vertrauen. Ich glaube, genau darum geht es am Ende. ■

LERNQUADRAT

Freude am Lernen von Anfang an

OÖ. Vertrauen ist die Basis jedes erfolgreichen Lernprozesses. Die langjährige Erfahrung des LernQuadrat-Teams zeigt, dass Kinder sich für neues Wissen am leichtesten öffnen, wenn sie sich sicher fühlen. Deshalb steht bei LernQuadrat nicht Leistungsdruck im Vordergrund, sondern eine verlässliche, wertschätzende Begleitung!

Die erfahrenen Lehrkräfte nehmen sich Zeit, jedes Kind mit seinen individuellen Herausforderungen kennenzulernen. Das ist wichtig, um die richtig angepasste Lernstrategie zu entwickeln. In kleinen Gruppen entsteht so eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der Fehler erlaubt sind und Fortschritt Schritt für Schritt sichtbar wird. Am Ende stellen sich Erfolg und gute Noten nach und nach von selbst ein. Seit



Nachhilfeberatung bei LernQuadrat – acht Mal in OÖ

Foto: AntonioGuillem/iStock

Jahren begleitet LernQuadrat Familien auf diesem Weg und weiß, wie wichtig Kontinuität und Ehrlichkeit sind – Eltern gegenüber ebenso wie den uns anvertrauten

Kindern. „Lernen Sie uns unverbindlich kennen und erleben Sie, wie aus Vertrauen echte Lernfreude wird“, lädt das LernQuadrat-Team ein. ■

Anzeige

LernQuadrat Gmunden
Tel. 07612 62880
LernQuadrat Grieskirchen
Tel. 07248 62511
LernQuadrat Steyr
Tel. 07252 50722
LernQuadrat Vöcklabruck
Tel. 07672 22802
LernQuadrat Wels
Tel. 07242 207391
LernQuadrat Linz Taubenmarkt
Tel. 0732 781170
LernQuadrat Linz Wr. Straße
Tel. 0732 650750
LernQuadrat Linz Urfahr
Tel. 0732 750657

Mehr Infos zum Angebot unter
www.lernquadrat.at



Wie g'scheit bist du digital?



Jetzt
scannen &
losspielen!

Teste dein
Wissen &
knack die
Challenges!

Episode 1 G'scheit geknipst

Entdecke was mit deinen
Fotos passieren kann!



Episode 2 G'scheit gefährlich

Erkenne Fake News!



Episode 3 G'scheit (ab)gezockt

Stelle dich den
Gaming Fallen!



powered by
LIWEST



Bei der Tips Game.On tauchen die Besucher in die Welt des Gamings ein, testen die neuesten Spiele und treten gegeneinander an.

Foto: gerd2709

TIPS GAME.ON

E-Sport-Event

LINZ. Nach der erfolgreichen Premiere im vergangenen Jahr geht die Tips Game.On powered by LI-WEST am 7. November 2026 in die zweite Runde. Das Gaming-Event in den Linzer Promenaden Galerien bietet erneut Gaming zum Ausprobieren bei freiem Eintritt. Highlight ist die offizielle OÖ-Landesmeisterschaft im EA Sports FC in Kooperation mit dem E-

Sport Verband Österreich. Regionale Entwickler präsentieren ihre neuesten Spiele und geben Einblicke in die heimische Gamer-Szene. Besucher können sich selbst an Retro-Konsolen, bei Mario Kart oder bei verschiedenen Minuturnieren versuchen. Eine Streaming-, Cosplay- und Artist Area sowie Comics und Trading Cards ergänzen das Programm. ■

4YOUCARD

Ninja-Challenge

LINZ. Balance und Kraft sind bei 4youCard.ninja 2026 am 11. Oktober im JUMP DOME Linz gefragt. Das JugendService des Landes Oberösterreich lädt Kinder und Jugendliche dazu ein, ihr Geschick auf einem Parcours nach dem Vorbild von „Ninja Warrior“ unter Beweis zu stellen.



Die Teilnehmer der 4youCard-Ninja-Challenge stellen ihr Können unter Beweis.

Foto: Fabian Moser

Die Teilnehmer starten in vier Altersgruppen: acht bis neun, zehn bis elf, zwölf bis 13 und 14 bis 15 Jahre. Die Besten jeder Gruppe qualifizieren sich für das Finale, wo schließlich der oder die „4youCard.ninja 2026“ gekürt wird. Die Teilnahme kostet 25 Euro inklusive Tageseintritt, Medaille und Goodie-Bag. Bis zu zwei Begleitpersonen springen um je 10 Euro mit. Von 1. September bis 8. Oktober gibt es für Besitzer einer

4youCard oder 4youCard.Junior von Montag bis Donnerstag den halben Eintrittspreis. Anmeldung: www.jugendservice.at/events ■



4YOUCARD

... kostenlos bestellen für alle von 12 bis 26 auf www.4youcard.at

Kinder und Jugendliche verdienen Orientierung in einer Welt, die von einer Informationsflut geprägt ist. Wir alle tragen Verantwortung, ihnen den Wert von Wissen, Dialog und freiem Denken näherzubringen. Die OÖNachrichten unterstützen dabei – mit Angeboten für Schulen, Lehrkräfte und Eltern.



Jetzt mehr erfahren!



Bildung braucht Verantwortung

nachrichten.at/lehrerzimmer



LEISTUNGSSPORT

Zwischen Klassenzimmer und Fußballplatz

KATSDORF. Die 18-jährige Sarah Straußberger aus Katsdorf spielt seit Jänner 2022 beim LASK und verfolgt ihren Traum vom Fußball mit großer Disziplin.

von ISABELLA

Während viele Jugendliche nach der Schule ihre Freizeit genießen, beginnt für Sarah oft erst der zweite Teil ihres Tages. Bereits im Alter von fünf Jahren begann sie in ihrem Heimatort Katsdorf mit dem Fußballspielen. Um Sport und Ausbildung bestmöglich miteinander verbinden zu können, entschied sie sich für den Leistungssportzweig am BORG Linz.

Ein durchgeplanter Alltag

Sarahs Tagesablauf ist genau getaktet. Bereits um 5.45 Uhr klingelt der Wecker. Um 8 Uhr be-



Die 18-Jährige absolviert rund acht bis neun Trainingsstunden pro Woche.

ginnt die erste Trainingseinheit, bevor sie direkt in die Schule fährt. Dort hat sie von 10 bis 14 Uhr Unterricht. Anschließend geht es nach Hause, wo sie zu Mittag isst, Hausaufgaben erledigt und für die Schule lernt. Am Abend steht die zweite Trainingseinheit auf dem Programm, bevor sie gegen 21 Uhr wieder nach Hause kommt. Oft be-

endet sie den Tag noch mit einer Dehnroutine, um optimal auf das nächste Training vorbereitet zu sein. Insgesamt absolviert die 18-Jährige rund acht bis neun Trainingsstunden pro Woche. Zusätzlich stehen am Wochenende Spiele an. Damit Schule und Sport vereinbar bleiben, ist eine gute Organisation unerlässlich. Sarah plant ihre Lernzeiten frühzeitig ein und nutzt Freistunden oder Zugfahrten zum Lernen. Unterstützung erhält sie dabei auch von ihren Lehrkräften, die ihr bei Wettkämpfen entgegenkommen und ihr den versäumten Unterrichtsstoff zur Verfügung stellen.

Verzicht gehört dazu

Der Leistungssport bringt jedoch auch Einschränkungen mit sich. Familienfeiern, spontane Ausflüge oder Konzertbesuche sind während der Saison oft nicht möglich.

Dennoch bereut Sarah ihren Weg nicht. „Mich motivieren meine Ziele und der Grund, warum ich das alles mache. Außerdem macht es mir sehr viel Spaß“, erzählt sie.

Große Ziele vor Augen

Zu ihren bisher größten Erfolgen zählen die Einberufung in die Jugendnationalmannschaft sowie die beiden Aufstiege mit dem LASK von der 3. Liga in die erste Bundesliga. Für die Zukunft hat sie ein klares Ziel: verletzungsfrei zu bleiben und sich sportlich weiterzuentwickeln. Jungen Menschen, die Leistungssport und Schule miteinander verbinden möchten, rät sie, sich gut zu organisieren, diszipliniert zu bleiben und vor allem die Freude am Sport nicht zu verlieren. Denn mit Motivation, Durchhaltevermögen und der richtigen Unterstützung lassen sich beide Bereiche erfolgreich meistern. ■

Ausbildung mit Perspektive! Mach dich zum Experten - mit einer Lehre bei ÖSWAG

Metalltechnik (m/w/d)

Maschinenbautechnik
Stahlbautechnik
Zerspanungstechnik
Schweißtechnik

Elektrotechnik (m/w/d)

Anlagen- und Betriebstechnik



JETZT
BEWERBEN!



www.oeswag.at/lehrlinge

- ✓ mtl. Prämien für besondere Leistungen
- ✓ jährliche Zeugnisprämien bis € 650
- ✓ vergünstigtes Mittagessen

ÖSWAG Maschinenbau GmbH - ÖSWAG Werft Linz GmbH
Hafenstraße 61 | 4020 Linz | +43 732 76 56-0 | bewerbung@oeswag.at

www.oeswag.at | [@oeswag](https://www.facebook.com/oeswag) | [@oeswagwerft](https://www.instagram.com/oeswagwerft)



MENTALE GESUNDHEIT

Wie sie den Weg wieder zurück fand

ÖÖ. Mit 14 Jahren begann für Magdalena Gaffl eine schwere Zeit. Depressionen bestimmten ihren Alltag, Freude und Sinn schienen plötzlich verschwunden zu sein. Heute spricht sie offen über diese Phase – und darüber, wie kleine Schritte, Unterstützung und Sport ihr geholfen haben, wieder zu sich selbst zu finden.

von ISABELLA

Der Beginn ihrer psychischen Erkrankung kam nicht von einem Tag auf den anderen. Vielmehr war es ein schleichender Prozess. Magdalena selbst nahm lange gar nicht wahr, dass etwas nicht stimmte. Viele Dinge fühlten sich für sie „normal“ an, obwohl sie es längst nicht mehr waren. Erst als Aktivitäten, die ihr früher große Freude bereitet hatten, nichts mehr in ihr auslösten, wurde die Veränderung deutlicher. Jeder Tag fühlte sich gleich an, vieles verlor seinen Sinn. Irgendwann bemerkte auch ihr Umfeld, dass es ihr nicht gut ging.

Empathie gefragt

Psychische Erkrankungen sind keine Seltenheit, für Außenstehende jedoch oft noch immer schwer zu begreifen. Magdalena erklärt, dass Menschen, die selbst nie mit psychischen Erkrankungen zu tun hatten, häufig nicht nachvollziehen können, wie es sich anfühlt, den eigenen Gedanken ausgeliefert zu sein und ihnen nicht mehr Herr zu werden. Sie möchte niemandem einen Vorwurf machen, der diese Erfahrung nicht kennt. Wichtig sei es aber, betroffenen Menschen mit Empathie zu begegnen und sie nicht zu verurteilen. Denn psychische Erkrankungen sind nicht immer sichtbar. Auch Menschen, die nach



Magdalena hat wieder zurück ins Leben gefunden. Foto: Raphael Wimberger

außen glücklich wirken, können innerlich stark leiden. Der Weg zurück begann für Magdalena nicht mit großen Plänen, sondern mit kleinen Momenten. In der Psychiatrie waren ihre Möglichkeiten zunächst begrenzt. Deshalb waren es einfache Dinge wie Puzzlebauen oder Musikhören, die ihr langsam wieder Freude gaben. Später wurde Sport zu einem wichtigen Halt. Training half ihr nicht nur körperlich, sondern auch mental. Im Gym konnte sie den Kopf ausschalten, im Moment sein und spüren, dass sie ihre Grenzen verschieben kann.

Nicht als Opfer gesehen werden

Rückblickend hätte sich Magdalena von ihrem Umfeld gewünscht, nicht nur als „Opfer“ ihrer Krankheit behandelt zu werden. Natürlich sei Sorge um ihre Gesundheit verständlich. Doch wenn Betroffene nur noch über ihre Krankheit definiert werden, kann es passieren, dass sie sich selbst zunehmend mit dieser kranken Version identifizieren. Für sie war es wichtig, nicht darauf reduziert zu werden, sondern weiterhin als Mensch mit Stärken, Träumen und Möglichkeiten gesehen zu werden.

Mentale Gesundheit ist wie ein Muskel

Durch das Training lernte Magdalena, dass mentale Gesundheit gepflegt werden muss – ähnlich wie ein Muskel. Man müsse regelmäßig etwas dafür tun, um stärker zu werden und zu wachsen. Auch Routine spielte dabei eine große Rolle. Sie gab ihr Sicherheit, besonders an Tagen ohne Motivation. Wenn klar war, was als Nächstes kommt, musste sie nicht jedes Mal neu entscheiden.

Von kleinen Schritten zu großen Erfolgen

Die heute 19-Jährige entdeckte mit 15 Jahren ihre Leidenschaft für Bodybuilding. Dass sie eines Tages Deutsche Jugendmeisterin und Junioren-Vizeweltmeisterin werden würde, hätte Magdalena früher nie für möglich gehalten. Damals war sie bereits stolz, wenn sie überhaupt einen Tag geschafft hatte. Heute zeigt ihr dieser Weg, wohin kleine Schritte führen können. Große Ziele können motivieren,



Mit gerade einmal 17 Jahren wurde Magdalena Deutsche Jugendmeisterin im Bodybuilding. Foto: Sabine Gaffl

aber auch überwältigen. Deshalb findet sie es wichtig, kleine Erfolge bewusst wahrzunehmen und zu feiern. Sie helfen dabei, dranzubleiben, ohne auszubrennen.

Hilfe holen ist Stärke

Jugendlichen, die Angst haben, sich Hilfe zu suchen, möchte Magdalena eine klare Botschaft mitgeben: Hilfe anzunehmen, ist kein Zeichen von Schwäche. Im Gegenteil – es zeigt Stärke und Selbstachtung. Niemand müsse alles allein schaffen. Gerade in schweren Phasen könne professionelle Unterstützung, aber auch ein verständnisvolles Umfeld, ein entscheidender Schritt sein. Wenn jemand im Freundeskreis an Depressionen leidet, braucht es nicht immer die perfekten Worte. Oft reicht es, einfach da zu sein: zuzuhören, ohne zu urteilen, Zeit miteinander zu verbringen oder gemeinsam spazieren zu gehen. Wichtig ist, der betroffenen Person zu zeigen, dass sie nicht allein ist – ohne Druck auszuüben oder zu erwarten, dass sie sofort wieder „funktioniert“.

Eine Botschaft an ihr jüngeres Ich

Wenn Magdalena der 14-jährigen Version von sich selbst heute etwas sagen könnte, würde sie sagen: „Du musst nicht alles allein schaffen. Diese Zeit wird nicht für immer bleiben. Auch wenn gerade alles hoffnungslos wirkt, werden wieder bessere Zeiten kommen.“ Vor allem würde sie ihr sagen, sich selbst nicht aufzugeben. Denn genau dieses Mädchen, das damals so sehr gekämpft hat, gibt heute anderen Menschen Hoffnung. Magdalena teilt ihre Geschichte auch auf Instagram (@magdalenagaffl), wo ihr bis heute mehr als 8.000 Menschen auf ihrem Weg folgen. ■



Egal, ob beim Reiten oder beim Fußballspielen mit Freunden, der Jugendtraum vom Profi kann schneller platzen, als man will – die passende Absicherung fängt aber die schlimmsten Sorgen auf.

Fotos: shutterstock.com/Iren_Geo & maxim ibragimov

OBERÖSTERREICHISCHE VERSICHERUNG

„Mama, Papa – bin ich eigentlich versich.at?“

ÖÖ. Nach der Schule geht es auf den Fußballplatz oder zum Reitplatz, um mit den Freunden gemeinsam Zeit zu verbringen und Spaß zu haben. Doch eine Sekunde der Unachtsamkeit, ein unglücklicher Zweikampf beim Spiel oder ein Abwurf vom Pferd reicht, um eine größere Verletzung zu verursachen.

Das kann von einer schmerzhaften Prellung, Überdehnung von Bändern und Sehnen bis hin zu einem Knochenbruch reichen. Für einen jungen Sportler kann in dieser Sekunde eine Welt zusammenbrechen. Der Alltag, der bislang aus Training, Mannschaft, dem nächsten Turnier bestand, ist plötzlich weit weg. Bei einem Kreuzbandriss etwa steht dann meist eine Operation an – viele Monate mit Reha und Physiotherapie folgen. Jeden Tag dieselben Übungen, während die anderen weiterspielen, um irgendwann in naher Zukunft hoffentlich selbst wieder dabei zu sein.

Doch was ist, wenn das Knie oder die Hand nicht mehr vollständig mitmachen? Wenn nicht nur das Comeback scheitert, sondern Treppen, Schule oder ein normaler Alltag dauerhaft

schwerer werden? Manchmal beginnt der härteste Abschnitt erst nach dem Krankenhaus.

Der Weg zurück kostet Kraft und Geld

Je nach Verletzung können Therapien, Hilfsmittel, Umbauten oder Unterstützung im Alltag nötig werden. Die gesetzliche Unfallversicherung schützt Schüler bei Schulunfällen und auf den damit verbundenen Wegen. Freizeit fällt aber nicht darunter. Eine private Unfallversicherung kann bei dauerhaften Folgen finanzielle Hilfe leisten. Sie heilt zwar kein Knie, aber sie kann zusätzliche Therapien, Unterstützung oder notwendige Umbauten ermöglichen.

Ein Moment. Zwei Leben aus der Bahn.

Noch drastischer wird es, wenn ein eigener Fehler nicht nur einen selbst trifft. Man stelle sich vor, Jugendliche sind mit Freunden auf der Skipiste unterwegs. Jemand ist zu schnell, übersieht eine Person und kollidiert mit ihr. Man steht wieder auf. Der andere nicht. Jetzt geht es nicht um eine zerbrochene Skibrille. Der Verletzte braucht vielleicht jahrelang

Behandlung, kann seinen Beruf nicht mehr ausüben oder ist auf Pflege angewiesen. Für ihn ist nichts mehr wie zuvor. Und für den Verursacher könnte diese Sekunde zur finanziellen Last für Jahrzehnte werden.

Wer einen Menschen verletzt, muss grundsätzlich für die Folgen einstehen. Heilungs- und Pflegekosten, Verdienstentgang und weitere Ansprüche können rasch unbezahlbar sein. Überspitzt gesagt: Man geht künftig arbeiten, um für einen Fehler aus der Schulzeit zu bezahlen. Hier wird eine private Haftpflichtversicherung zum Fangnetz. Sie prüft Forderungen, übernimmt berechnete Ansprüche im vereinbarten Umfang und wehrt unberechtigte ab. Damit schützt sie den Verursacher vor dem finanziellen Absturz – und hilft zugleich dem Geschädigten.

Versicherung fängt auf

Kein Vertrag verhindert einen Kreuzbandriss. Keine Polizze dreht die Sekunde auf der Skipiste zurück. Eine Versicherung nimmt weder Schmerz noch Schuldgefühle. Sie ist das Netz darunter – es fängt die finanziellen Folgen auf und schafft einen

Boden, von dem aus es weitergehen kann. Man muss nicht jedes kleine Risiko versichern.

Ein kaputtes Smartphone ist ärgerlich, aber ersetzbar. Ein dauerhaft verändertes Leben oder Schadenersatzforderungen in Millionenhöhe sind es nicht. Entscheidend ist der Schutz vor Risiken, die eine Familie niemals allein tragen könnte.

Versicherungslücken schließen

Mit der einfachen Frage „Mama, Papa – bin ich eigentlich versich.at?“ kann der Nachwuchs die Eltern aufmerksam machen, dass da noch Lücken sind, die geschlossen gehören, um somit die ganze Familie gut absichern. Natürlich auch ein guter Grund, um sich mit einem Berater der Oberösterreichischen Versicherung zusammenzusetzen und den aktuellen Ist-Zustand abzuklären. ■ Anzeige

Infos gibt's auch im Netz unter www.versich.at



oberösterreichische
versich.at

ROTES KREUZ

Helfen, lernen und Zukunft gestalten

OÖ. Jugendrotkreuz, Zivildienst, Freiwilliges Sozialjahr oder Berufsfindungspraktikum: Beim Roten Kreuz gibt es viele Möglichkeiten, sich für andere einzusetzen, eine Ausbildung zu absolvieren und Erfahrungen für die Zukunft zu sammeln.

von JULIA

Das Jugendrotkreuz (JRK) vermittelt Kindern und Jugendlichen Erste-Hilfe-Kenntnisse, fördert Gesundheit, Sicherheit und soziales Engagement und organisiert Hilfsaktionen sowie Bildungs- und Freizeitangebote. Sarah Wögerbauer, selbst als Kind beim Jugendrotkreuz aktiv und nun als Betreuerin im Einsatz, möchte Kinder für das Rote Kreuz begeistern und wichtige Werte vermitteln. Kollegin Luzia Hain schätzt beson-



Zivildienstler Felix Stadler mit den Jugendbetreuerinnen Sarah Wögerbauer (vorne) und Luzia Hain

Fotos: RK/Fuchs

ders den Eifer, mit dem Kinder Erste Hilfe lernen.

Rettungssanitäter

Wer Rettungssanitäter werden möchte, muss mindestens 17 Jahre alt sein. Die Ausbildung umfasst 100 Stunden Theorie, 160 Stunden Praktikum und eine kommissionelle Prüfung.

Der Zivildienst wiederum dauert neun Monate. Gearbeitet wird 48 Stunden pro Woche in vier Diensten, auch nachts. Felix Stadler sammelte dabei wichtige Erfahrungen und lernte, in stressigen Situationen ruhig und strukturiert zu arbeiten.

Der Zivildienst hat mir gezeigt, wie erfüllend es ist, Menschen helfen zu können.

FELIX STADLER



Berufsfindungspraktikum

Das Berufsfindungspraktikum richtet sich an Volljährige, dauert sechs bis zwölf Monate und umfasst eine Rettungssanitäter-

Ausbildung. Die Teilnehmer arbeiten 40 Stunden pro Woche im Rettungsdienst und lernen administrative Tätigkeiten kennen.

Freiwilliges Sozialjahr

Das Freiwillige Sozialjahr steht Frauen und Männern ab 18 Jahren ohne einschlägige abgeschlossene Berufsausbildung offen. Es dauert ein Jahr, beginnt im September und umfasst 34 Wochenstunden. Je nach Bezirk gibt es auch Einsatzmöglichkeiten im Jugendrotkreuz oder bei den Sozialdiensten.

Alle diese Möglichkeiten bieten die Chance, Verantwortung zu übernehmen sowie neue Freundschaften zu knüpfen. ■

Weitere Infos bei der nächsten Rot Kreuz-Dienststelle/Bezirkstelle sowie auf roteskreuz.jobs.



GRÜNDUNG

Jennifer Burs: selbstständig mit Leidenschaft

LINZ/WARTBERG/AIST. Aus einer spontanen Idee entstand eine Community, die heute zahlreiche Menschen zusammenbringt. Im Interview erzählt Jennifer Burs von ihrem Weg in die Selbstständigkeit und warum die Meinung anderer kein Hindernis sein sollte.

von ISABELLA

Die Idee für den „howwasyourdayclub“ entstand während einer Reise in die USA. Dort nahm Jennifer an einem sogenannten Social Run teil – einem Laufevent, bei dem nicht die sportliche Leistung, sondern die Gemeinschaft im Mittelpunkt steht. Dass Running Clubs derzeit einen regelrechten Hype erleben, überrascht Jennifer nicht. Einen wichtigen Auslöser dafür sieht die 24-Jährige in der Corona-Pandemie.

„Seit Corona merkt man, dass das klassische Clubbing weniger wird. Die Clubs sind nicht mehr so voll wie früher.“

Der Weg in die Selbstständigkeit

Bevor Jennifer ihren eigenen Club gründete, führte sie bereits eine Werbeagentur. Gleichzeitig war sie zeitweise angestellt und nutzte jede Gelegenheit zum Reisen. Die 24-Jährige wuchs in Wartberg ob der Aist auf und besuchte die HLK in Freistadt. Ein Studium kam für sie jedoch nie infrage. Stattdessen entschied sie sich bewusst dafür, ihren eigenen Weg zu gehen. Interessanterweise war der howwasyourdayclub nicht Jennifers erste große Vision. Ursprünglich wollte sie ein eigenes Café in Linz eröffnen. Selbstständigkeit wirkt von außen oft frei und flexibel. Zwar kann man sich seine Zeit



Auf Instagram werden monatlich tolle Events des howwasyourday Clubs präsentiert.

Foto: lagom frames GmbH

sieht das allerdings gelassen. „Es passieren immer wieder Hoppalas“, erzählt die Unternehmerin. Für sie sind Fehler ein wichtiger Teil des Lernprozesses.

Manchmal braucht man genau dieses eine Hoppala, damit man etwas nie wieder vergisst.

JENNIFER BURS

Einfach machen

Wenn Jennifer heute ihrem 16-jährigen Ich einen Rat geben könnte, wäre dieser erstaunlich einfach: „Ich würde nichts anders machen. Einfach machen. Man muss das verfolgen, was man selbst machen möchte, und soll sich nicht von anderen Aussagen beeinflussen lassen. Ich habe meinen eigenen Weg gefunden – und dafür bin ich sehr dankbar.“ ■

MINT-FÄCHER

Mentoring für junge Talente

OÖ. Das MINToring 1:1 Programm der MINTality Stiftung startet in der MINT-Region OÖ Zentral ab dem Schuljahr 2026/27. Dabei vernetzen Studenten technischer Studienrichtungen oder erfahrene Experten aus MINT-Berufen Oberstufenschüler, die an den MINT-Fächern (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik) interessiert sind, in einem 1:1-Mentoring außerhalb des Schulsettings. So sollen Räume für Austausch und Netzwerke geschaffen werden – MINT-Specials und Supervision inklusive. Das kostenlose Programm startet im Oktober. Plätze sind begrenzt. ■

Weitere Informationen

erhält man per Mail an innovation@mag.linz.at oder auf mintality.at/mint-lernweg/

YOUNG AT ART

Jetzt Kunstwerke einreichen

OÖ. Der größte Kreativwettbewerb Oberösterreichs, „Young at Art“, feiert heuer sein 20-jähriges Bestehen. Gemeinsam mit der OÖ Landes-Kultur GmbH, Uniqa, Talente OÖ, den KinderNachrichten, Life Radio und TV1 lädt Tips kreative Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 18 Jahren zur Teilnahme ein.

In drei Alterskategorien (8-11, 12-15 und 16-18 Jahre) vergibt eine hochrangige Jury aus der oberösterreichischen Kunst- und Kulturlandschaft zahlreiche Preise wie Kunst- und Kreativworkshops oder Ausstellungsrundgänge. Ob Malerei, Fotografie, Zeichnung oder digitale Kunst – zugelassen sind Arbeiten in sämtlichen Techniken und Medien. Neben den Preisen in den jeweiligen Alterskategorien



Das Kunstwerk von Elias Gruber-Reischl aus Schärding, mit dem er 2025 in der Kategorie der 8- bis 11-Jährigen gewann. Foto: Simone Gruber-Reischl

werden auch Sonderauszeichnungen wie der Digital-Award, der Foto-Award und der Art-Award vergeben.

Mitmachen und gewinnen

Die Einreichung erfolgt unkompliziert über die Website. Bis spätestens 1. November können pro Teilnehmer bis zu drei Werke eingereicht werden. Einfach ein Foto des Kunstwerks auf www.youngatart.at hochladen und schon ist man dabei.

Für jedes Foto kann einmal pro Stunde abgestimmt werden. Via Online-Voting kann bis 1. November für den Tips-Publikumspreis abgestimmt werden. Die Gewinnerin darf sich über eine Ballonfahrt für zwei Personen freuen. Die Ausstellung der prämierten Young at Art-Einreichungen kann nach Aktionsende im Glaskubus des Ursulinenhofs Linz besucht werden. ■

Jetzt Werke einreichen unter www.youngatart.at



die regionale eSportsMesse
powered by **LIWEST**

07.11.2026 ab 10 Uhr
Promenaden Galerien Linz

OÖ. LANDESMEISTERSCHAFT IN EA SPORTS FC
in Kooperation mit dem E-Sports Verband Österreich

BÜHNENPROGRAMM
Nerdquiz · Cosplay-Catwalk · Keynotes & Talks ·
Yoga für Gamer · Show-Act „Tenacious Tribute“

GAMING FÜR ALLE
Mario Kart · Carrera-Bahn · Racing-Simulatoren ·
Free-to-Play-Area auf High-End-PCs · VR · Brettspiele ·
Trading Cards · 3D-Druck · vieles mehr

STREAMING AREA
Live-Gaming-Content –
powered by **GAMINGPC.STORE**

COMMUNITY AUS OÖ
Vereine, Streamer und Gamer live erleben –
vernetzen, testen, mitmachen!

FOTOPOINT
Fotos mit Cosplayern



In Kooperation mit



gameon.tips.at **Eintritt frei!**




FC BLAU WEISS LINZ — ADMIRA WACKER
HOFMANN PERSONAL STADION
FREITAG, 18.9.2026 | 20:30 UHR

**DER SCHULSTART
IST GESCHAFFT.**
**JETZT GEMEINSAM
INS STADION!**

Hol dir dein Schulstart-Ticket* um 5€ und sichere dir am Spieltag im Fanshop vor Ort beim Stadion einen 10€ Gutschein sowie ein kostenloses BWL-Armband.**

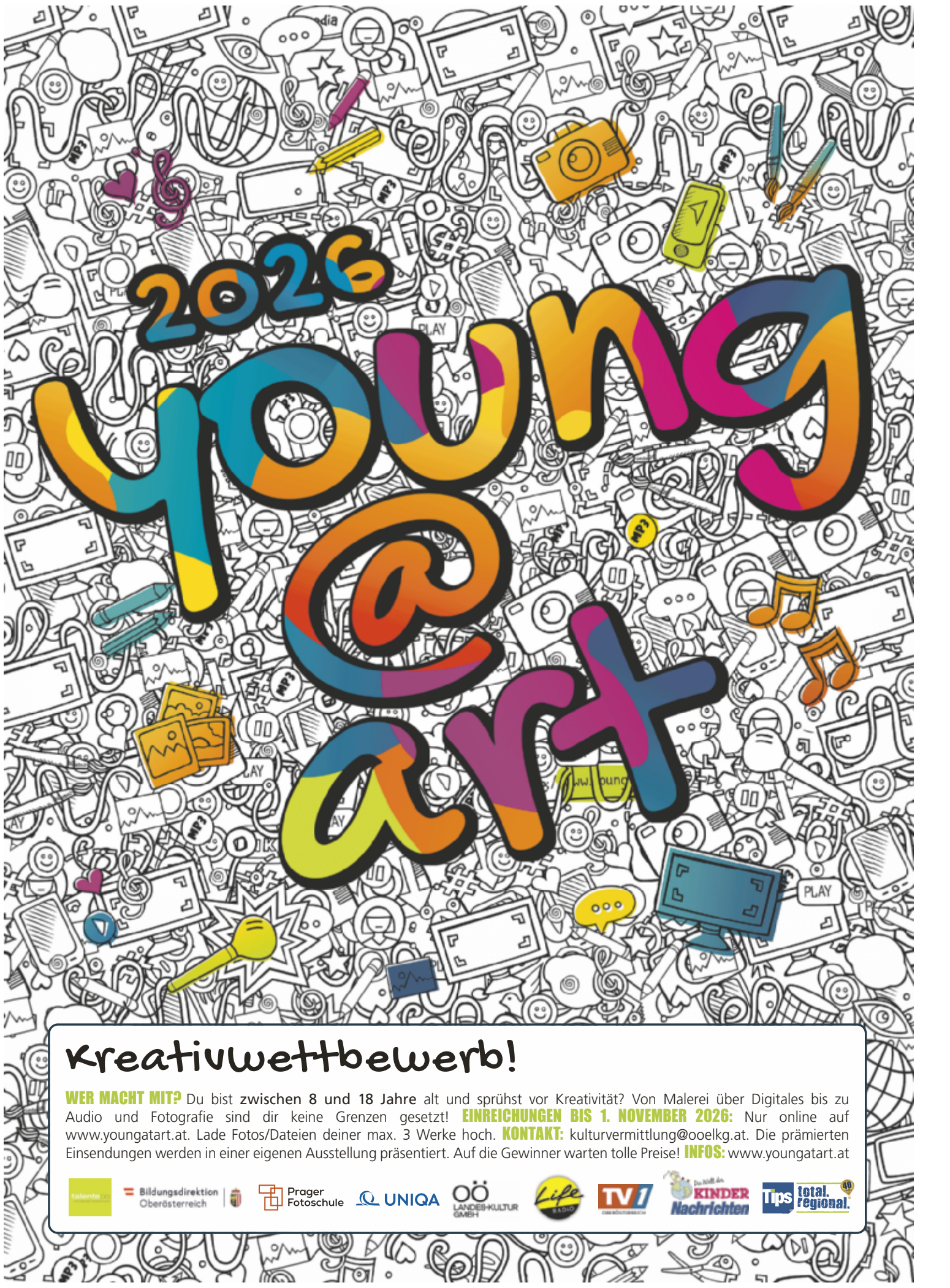


offizieller Hauptsponsor

TICKETS ONLINE UND AN DER ABENDKASSA VERFÜGBAR

* nur für SchülerInnen in Linz im Alter von 6-14 Jahren
** solange der Vorrat reicht





2026 young@art

Kreativwettbewerb!

WER MACHT MIT? Du bist zwischen 8 und 18 Jahre alt und sprühst vor Kreativität? Von Malerei über Digitales bis zu Audio und Fotografie sind dir keine Grenzen gesetzt! **EINREICHUNGEN BIS 1. NOVEMBER 2026:** Nur online auf www.youngart.at. Lade Fotos/Dateien deiner max. 3 Werke hoch. **KONTAKT:** kulturvermittlung@oelkg.at. Die prämierten Einsendungen werden in einer eigenen Ausstellung präsentiert. Auf die Gewinner warten tolle Preise! **INFOS:** www.youngart.at



Bildungsdirection
Oberösterreich



Prager
Fotoschule

UNIQA

ÖÖ
LANDESKULTUR
GMBH



Das ist die
KINDER
Nachrichten

Tips **total.**
regional.