



**BISCHÖFLICHE
ARBEITSLOSENSTIFTUNG**



Nr. 149 | Ausgabe 1 | März 2026

Übergänge

Im Miteinander wachsen

Gutes Zusammenspiel

Bewegung und Therapie für mentale Gesundheit

Wann haben Sie Radfahren gelernt? Wer ist neben Ihnen hergelaufen, hat Sie gestützt und ermutigt? Nicht alle haben das Glück guter Begleitung. Für junge Menschen mit belastenden Erfahrungen kann Bewegung helfen, Stabilität und Perspektiven zu entwickeln.

Zu JU-CAN kommen Jugendliche in instabilem Zustand, geprägt zum Beispiel von Mobbing oder Gewalt. Die Folgen sind Ängste, Depressionen, Panikattacken. „Unter diesen Voraussetzungen ist es kaum möglich zu funktionieren. Mit solch schweren Rucksäcken sind sie nicht arbeitsfähig,“ sagt Monalisa Krug, Psychotherapeutin bei JU-CAN.

JU-CAN begleitet Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 und 24 Jahren. Seit Juli 2024 ergänzt ein vom Ausbildungsfonds der Arbeiterkammer Oberösterreich finanziertes Mental-Health-Projekt das Angebot. Dazu gehören psychiatrische Abklärungen, Achtsamkeitstrainings, Workshops etwa zu Angstbewältigung und Schlafhygiene, Bewegungs- und Outdoor-Angebote wie Wanderungen, Radtouren und Klettern.

Bewegung als Therapie

Psychotherapeutin Christa Kronsteiner erzählt: „Viele Jugendliche sind aus Schule und Arbeit herausgefallen. Sie haben keinen Freundeskreis. Einsamkeit tut weh.“



Psychotherapeutinnen Christa Kronsteiner und Monalisa Krug begleiten Jugendliche auf ihrem Weg.



Ihre Gedanken kreisen um ihre Sorgen. Die gemeinsame Bewegung tut ihnen sichtlich gut und hilft aus diesen Spiralen heraus.“

Neben individuellen Belastungen verschärfen strukturelle Hürden die Situation. Sozioökonomische Benachteiligung, fehlende Ausbildungsplätze und hoher Leistungsdruck machen den Jugendlichen zu schaffen.

Vanessa (18) und Robert (17) beschreiben, wie frustrierend Arbeitssuche sein kann: „Wir bemühen uns echt, dass unsere Bewerbungen ordentlich sind. Meistens kommt von den Firmen keine Antwort zurück. Keine Zusage. Nicht mal eine Absage. Nichts. Die Suche nach Arbeit ist mit so viel Druck und Stress verbunden. Achtsamkeitstraining und Gehen sind cool. Es entspannt und hilft, abschalten zu können.“

Stärkende Erlebnisse

Gemeinsame Wanderungen, Radtouren oder Klettereinheiten heben die Stimmung, reduzieren Stress und Ängste. Projektkoordinator und Trainer Marco Schiffler beschreibt, wie sich Jugendliche stabilisieren: „Eine Radtour von Linz zu den Feldkirchner Badeseen erschien manchen als unerreichbar. Als Gruppe erreichten sie dieses Ziel und hatten Erfolgserlebnisse.“

Diese Erfahrungen stärken Körpergefühl, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit. „Mental kommen sie auch in Bewegung. Vorher waren sie geknickt und sahen keine Perspektiven,“ so Marco Schiffler: „Bei den regelmäßigen Spaziergängen beginnen sie, sich zu öffnen.“ Das sind große Schritte für Menschen mit belastenden Erfahrungen.

„Es ist ein gutes Zusammenspiel von Bewegung und Therapie,“ sagt Christa Kronsteiner. „In den Gesprächen reflektieren die Jugendlichen, wie es ihnen bei der Radtour oder beim Klettern geht, was sie stresst, wie sie damit umgehen, was sie geschafft haben.“ Die Bewegung und Reflexion darüber bringen mental etwas in Gang, sodass sie sich der Arbeitssuche zuwenden können.



Projektkoordinator und Trainer Marco Schiffler stärkt Jugendliche durch gemeinsame Aktivitäten.



Angst überwinden

Beim Klettern erleben Jugendliche ebenfalls, dass sie aus eigener Kraft etwas schaffen. Ängste werden spürbar, aber auch überwindbar. Ein Jugendlicher mit Panikattacken konnte beim zweiten Versuch höher steigen als er es sich zuvor zugetraut hatte. Diese Erfahrung wirkt bis in den Alltag hinein und er kann die Angst vor Bewerbungsgesprächen überwinden.

„Manche haben riesige Ängste und trauen sich Bewerbungen überhaupt nicht zu. Telefonanrufe verunsichern enorm. Wir bestärken sie in ihren positiven Erfahrungen,“ sagt Monalisa Krug. „Zum Beispiel vereinbaren wir, dass sie anrufen, wenn sie sich verspäten. Sie machen die Erfahrung: Ich rufe an, entschuldige mich und es passiert nichts Schlimmes.“ Sie lernen Verlässlichkeit. All das trägt für das Berufsleben.

Gut aufgehoben

Für Vanessa und Robert, die beide eine Ausbildung im Pflegebereich suchen, sind die Angebote essenziell. „Bei der Radtour konnte ich einfach abschalten. Der Stress der Arbeitssuche war weg“, erzählt Vanessa. Robert sagt: „In der Therapie kann ich über Belastendes sprechen und lernen, mit Stress und Konflikten umzugehen.“ Vanessa ergänzt: „Ich fühle mich aufgehoben. Die Therapeutin hört zu und versteht mich.“ Beide hätten sich Therapie nicht leisten können. „Es gibt lange Wartelisten und kaum Plätze“, sagt Robert. „Dass die Therapeutinnen direkt bei JU-CAN sind, ist eine Chance, die wir sonst nicht hätten.“ Mentale Gesundheit ist wesentlich dafür, wie junge Menschen ihre Zukunft gestalten können. „Die Jugendlichen stabilisieren sich“, sagt Christa Kronsteiner. „Sie richten sich auf und trauen sich, machbare Schritte in Richtung Ausbildung zu setzen.“

Das Mental-Health-Projekt zeigt, wie wir junge Menschen ganzheitlich und niederschwellig unterstützen können. Investitionen in ihre persönliche und berufliche Entwicklung sind langfristig sinnvoll. Für die Gesellschaft und ganz besonders für jene, die keinen leichten Start ins Leben haben.

Mag.^a Katja Haller
Referentin
Bischöfliche Arbeitslosenstiftung

Ihr Beitrag wirkt!

Menschen stärken, Perspektiven schaffen

Manche Menschen stehen im Leben vor großen Herausforderungen, die den Einstieg oder Wiedereinstieg in die Arbeitswelt erschweren. In unseren Projekten verbinden wir berufspädagogische Förderung mit sozialpädagogischer Begleitung. Mit unserer Arbeit ermöglichen wir, dass Menschen ihre eigenen Ressourcen erkennen und Fähigkeiten entfalten. Das sind wichtige Voraussetzungen, damit sie ihren Platz in der Arbeitswelt finden können. Mit Ihrer Unterstützung helfen Sie Menschen dabei. Wir bitten Sie herzlich um Ihre Spende mittels beiliegendem Zahlschein oder QR-Code.

Spendenkonto

AT09 1860 0000 1065 3210

QR-Code für Ihre Spende



Auch durch die Zweckwidmung Ihres Kirchenbeitrags können Sie unsere Arbeit nachhaltig unterstützen. Bitte wählen Sie dafür den Wirkungsbereich „Soziales“. Weitere Informationen sowie ein einfach auszufüllendes Formular finden Sie über den QR-Code.



Vielen Dank!

Christian Winkler
Geschäftsführung
Bischöfliche Arbeitslosenstiftung

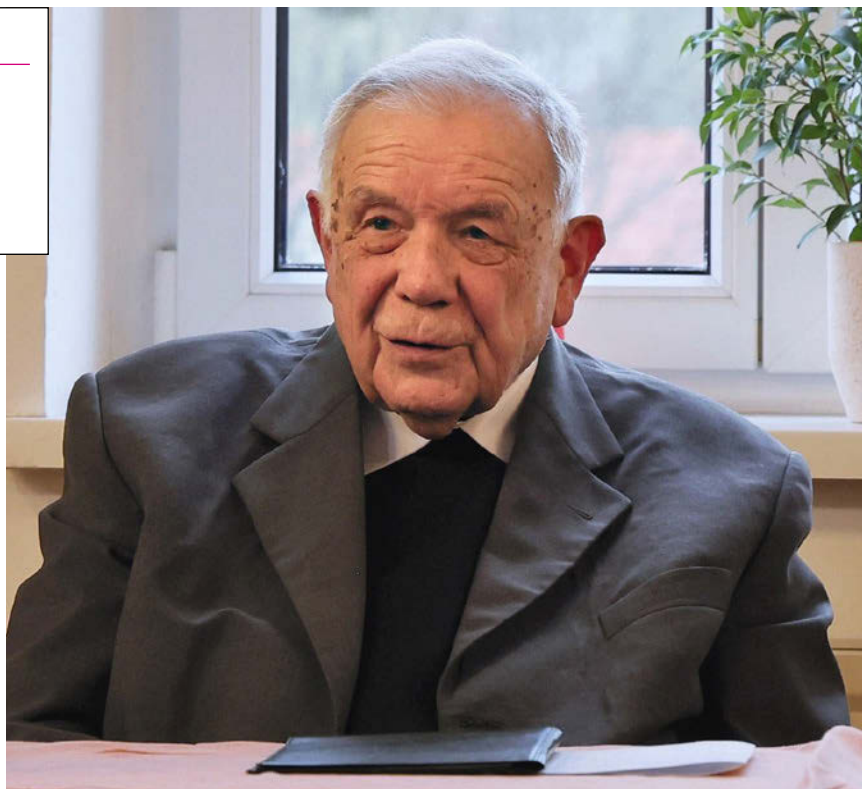
In Gedenken an **Bischof em. Maximilian Aichern**

In Dankbarkeit gedenken wir
Bischof em. Maximilian Aichern,
der am 31. Jänner 2026 im
94. Lebensjahr verstorben ist.



Von 1982 bis 2005 war er unser Bischof in der Diözese Linz. Er prägte die Kirche als „Sozialbischof“ weit über Oberösterreichs Grenzen hinaus. In Gesprächen mit arbeitslosen Jugendlichen hatte er gemerkt, dass Unterstützung dringend nötig ist. So gründete er 1987 die Bischöfliche Arbeitslosenstiftung. Bischof Maximilian Aichern sagte über die Zeit damals: „In den 1980er Jahren war die steigende Jugendarbeitslosigkeit ein großes Problem. Ansprechstellen zu haben, die den arbeitslosen Menschen in ihrer schwierigen Zeit helfen, ist eine ganz wichtige Sache.“ Heute ist die Bischöfliche Arbeitslosenstiftung der Diözese Linz die kompetente Fachstelle zum Thema Arbeitslosigkeit. Arbeitslose Menschen, die Unterstützung benötigen, erhalten hier fachliche und sozialpädagogische Begleitung.

Kurt Rohrhofer, Gründungsmitglied der Bischöflichen Arbeitslosenstiftung, blickt zurück: „Ich kannte Bischof Maximilian seit 1982. In persönlichen Gesprächen war er immer sehr aufmerksam und freundlich. Er hat sich immer auch nach dem Befinden der Familie erkundigt.“ Hans Riedler, erster Geschäftsführer der Bischöflichen Arbeitslosenstiftung, erinnert sich daran, wie Bischof Maximilian den Menschen zugewandt war: „Beim Besuch der Fahrradwerkstatt in der Bischofstraße 7 hat sich Bischof Maximilian ausführlich mit den dort arbeitenden, zuvor langzeitarbeitslosen Menschen unterhalten und sich ihre Sorgen angehört.“



Christian Winkler, zweiter Geschäftsführer der Bischöflichen Arbeitslosenstiftung, hebt hervor: „Bischof Maximilian hat als junger Mann in der elterlichen Fleischerei und in der katholischen Arbeiterjugend die Lebensrealität der arbeitenden Menschen kennengelernt. Davon hat er auch in seiner Zeit als Bischof immer wieder gesprochen.“ Immer wieder meldete sich Bischof Maximilian Aichern zu Wort, wenn es galt, die Menschenwürde zu verteidigen. Er sagte:

„Es muss auch eine Globalisierung des Menschlichen und der Herzen geben, damit das, was ein Mensch braucht, wieder besser gesehen wird.“

Besonders in der Bischöflichen Arbeitslosenstiftung war und ist uns dieser Grundsatz Auftrag, den wir weiterhin zur Unterstützung arbeitsloser Menschen tatkräftig umsetzen.

Die **KIRCHENZEITUNG** unverbindlich kennen lernen!

Mit dem Aktionscode
KIZ 8+2 erhalten Sie
zwei Ausgaben **gratis!**

SCHNUPPERABO-AKTION
8+2
GRATIS



Schnupperabo mit 8+2 Ausgaben!
Bestellen unter 0732/7610-3969 oder online:
www.kirchenzeitung.at/schnupperabo

Medieninhaberin und Herausgeberin: Bischöfliche Arbeitslosenstiftung der Diözese Linz, Domgasse 3, 4020 Linz, 0732 / 78 13 70, arbeitslosenstiftung@dioezese-linz.at, www.arbeitslosenstiftung.at. Sie können die Zusendung unserer Zeitung INFO jederzeit bei oben angeführten Kontaktdaten widerrufen. Redaktion: Katja Haller, Christian Winkler. Namentlich gekennzeichnete Artikel entsprechen nicht notwendigerweise der Meinung der Redaktion und der Herausgeberin. Fotoquellen: S.1: pixabay, S.2: Katja Haller, S.3: pixabay, S.4: Jutta Leitner. Blattlinie: Informationsorgan der Bischöflichen Arbeitslosenstiftung. Hersteller: Druckerei Haider Manuel e.U., Niederndorf 15, 4274 Schönau

HAIDER Druckerei