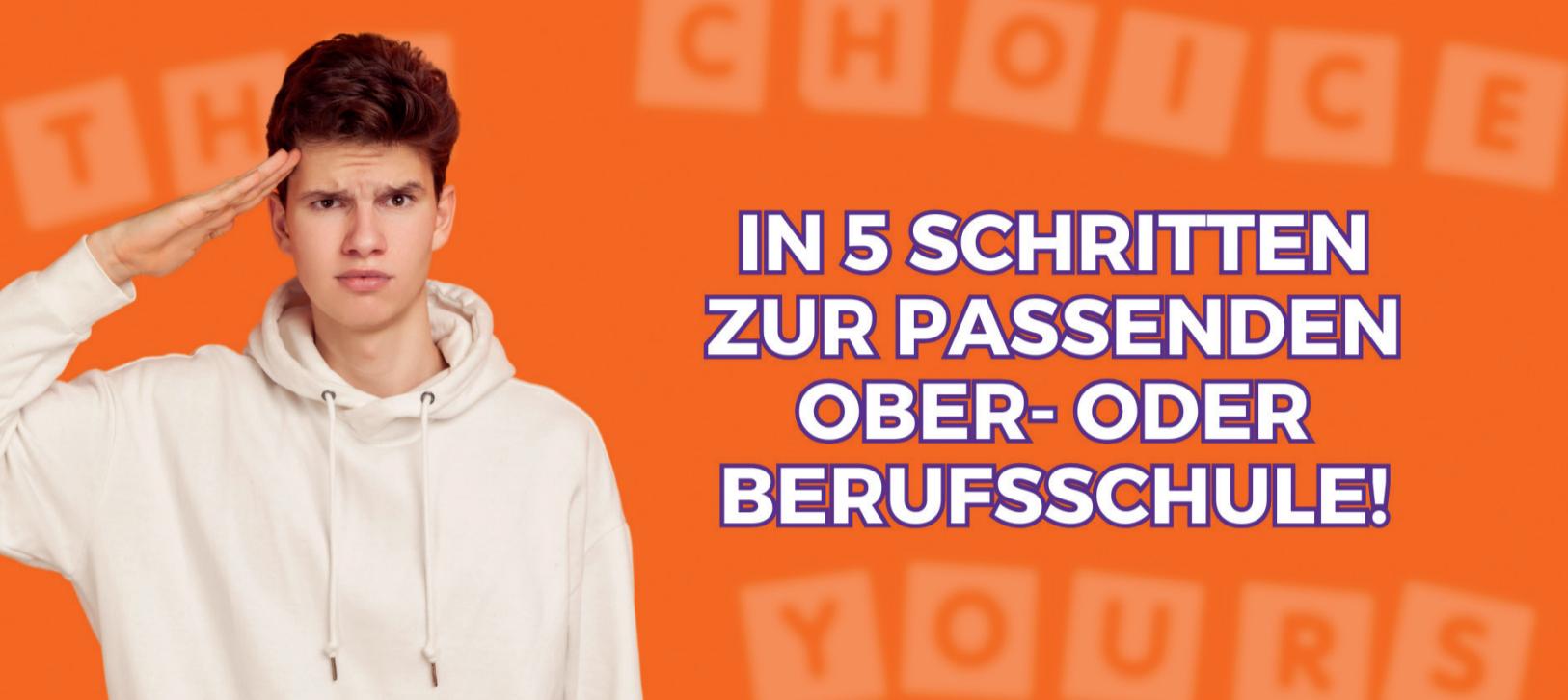




„Ein echtes Update bedeutet für mich, in sich hineinhören und Klarheit finden.“

Greta Maria Duregger,
Hauptausschuss von
Südtirols Katholischer Jugend



IN 5 SCHRITTEN ZUR PASSENDEN OBER- ODER BERUFSSCHULE!

Welche Oberschule passt zu dir? Finde es mit der 5-Schritt-Anleitung heraus.

IN FÜNF SCHRITTEN ZUR PASSENDEN OBERSCHULE

Die Einschreibungen für die Oberschulen sind offen – und du weißt noch nicht, welche Schule zu dir passt? Bis zum 15. Februar hast du noch Zeit, dich zu entscheiden und dich online anzumelden. Und diese 5 Schritt-Anleitung, soll dir helfen eine gute Wahl zu treffen.

Schritt 1: Was sind deine Interessen und Fähigkeiten?

Die Schulwahl hängt oft damit zusammen, was du später einmal machen willst. Wenn du schon eine grobe Idee hast, was du mal machen willst, ist das natürlich hilfreich. Aber ganz ehrlich: Viele wissen in der Mittelschule noch nicht genau, welchen Beruf sie später mal machen möchten. Deshalb ist es wichtig, erstmal herauszufinden, was zu dir passt. Frag dich: Welche Fächer machen mir Spaß? Wofür interessiere ich mich? Was mache ich gerne? Und was kann ich gut?

Wenn du dabei Hilfe willst, gibt es in Südtirol ein paar richtig gute Angebote: Die Ausbildungs-, Studien- und Berufsberatung bietet Orientierung und sogar eine **Potenzialanalyse**. Außerdem kannst du auf **Youkando.it** durch ein **Matching** herausfinden, welche Berufe zu dir passen – und dir verschiedene Berufsbilder anschauen. Und auch das Talentcenter der Handelskammer Bozen hilft Mittelschüler:innen mit Tests dabei, Stärken und Interessen zu entdecken. Noch ein Tipp: Hol dir Feedback von anderen. Frag mal Freunde, Familie oder Lehrpersonen, wo sie deine Stärken sehen. Manchmal merken andere Dinge an dir, die dir selbst gar nicht auffallen.

Schritt 2: Welcher Lerntyp bist du?

In Südtirol gilt nach der Mittelschule die **Schul- und Bildungspflicht**: Du musst deine Ausbildung weitermachen, bis du **18 Jahre** alt bist.

Dafür gibt es drei Hauptwege:

- **Gymnasium**
- **Fachoberschule**
- **Berufsbildung: Berufs- oder Fachschule und Lehre**

Im Gymnasium geht es oft stärker um theoretisches Wissen und wissenschaftliche Fächer. Die Berufsbildung ist viel praktischer und bereitet dich direkt auf einen bestimmten Beruf vor. Die Fach-

oberschule liegt irgendwo dazwischen und verbindet Theorie und Praxis, vor allem in wirtschaftlichen oder technischen Bereichen. Überleg dir: Magst du lieber lernen, lesen und nachdenken – oder lieber ausprobieren, planen und praktisch arbeiten?

Schritt 3: Grenze deine Möglichkeiten ein!

Jetzt, wo du weißt, was dich interessiert und wie du am besten lernst, kannst du die Auswahl kleiner machen. Informiere dich, welche Schulen in Südtirol zu deinen **Vorstellungen** passen und schreibe dir eine Liste. Denke dabei auch an Dinge wie: Wie weit ist der Schulweg? Will ich lieber in meiner Nähe bleiben oder wäre ein Heim eine Option?

Schritt 4: Informiere dich über die Schulen!

Wenn du deine Short-List hast, wird es konkret. Jetzt geht es darum, diese Schulen besser kennenzulernen.

Das kannst du so machen:

- **Recherchiere:** Schau dir die Website und die Social Media Profile an und lies, welche Fächer und Schwerpunkte es gibt.
- **Rede mit Schüler:innen, die schon dort sind.** Vielleicht kennst du jemanden aus deinem Ort. Frag nach dem Schulalltag, den Lehrpersonen und wie stressig es wirklich ist.
- **Nutze Infotage:** Viele Schulen machen einen „Tag der offenen Tür“ oder Schnuppertage. Geh hin! Das ist oft die beste Möglichkeit, zu sehen, ob du dich dort wohlfühlen würdest.

Schritt 5: Entscheiden – ohne Panik

Wenn du alles angesehen hast, hast du wahrscheinlich schon eine Tendenz. Und wenn du trotzdem unsicher bist: Mach eine **Pro- und Contra-Liste**. Das klingt altmodisch, hilft aber wirklich. Mach das ruhig zusammen mit deinen Eltern oder einer Vertrauensperson. Redet über deine Wünsche, aber auch über deine Sorgen.

Wichtig ist: Die Oberschule ist ein großer Schritt, ja – aber es ist nicht so, dass du damit dein ganzes Leben fix festlegst. Du lernst neue Sachen kennen, sammelst Erfahrungen und merkst mit der Zeit immer besser, was dir liegt.

Youth Info

INFO

Es tut so weh

Viele Fragen schwirren dir durch den Kopf, wenn jemand von deinen Liebsten stirbt: Wieso jetzt? Warum gerade sie/er? Es sind Fragen, auf die es leider keine Antworten gibt.

Jemanden zu verlieren, den man geliebt hat und der einem sehr wichtig war, tut weh – verdammt weh. Manchmal glaubt man, den Schmerz über den Verlust der geliebten Person nicht aushalten zu können. Doch auch wenn es anfangs nicht vorstellbar ist, diese Phase des akuten Schmerzes geht irgendwann zu Ende bzw. der Schmerz verändert sich. Langsam wirst du es schaffen, den Verlust zu realisieren, zu akzeptieren und ihn in dein Leben zu integrieren. Das bedeutet nicht, dass du nicht mehr traurig sein wirst. Die Traurigkeit kann dich über eine längere Zeit begleiten. Das ist normal. Doch auch sie verändert sich, wird weniger intensiv.

Es gibt Verhaltensweisen bzw. Rituale, die in einem Trauerprozess helfen können. Beispielsweise:

- Erlaube dir an einem Ort zu weinen, an dem du dich wohl fühlst.
- Richte dir eine Trauerecke ein mit Fotos und Gegenständen des/der Verstorbenen.
- Trauere mit anderen gemeinsam, indem ihr über die geliebte Person redet und ihrer gedenkt.
- Versuche zu spüren, was dir guttut und was du brauchst.

Jede:r ist anders, und so braucht jede:r etwas anderes. Manchen hilft es zu reden oder getröstet zu werden, anderen hilft es allein zu sein oder sich abzulenken. Manche möchten alles wegräumen, was an die verstorbene Person erinnert. Manche beginnen Gedichte zu schreiben oder Lieder zu texten, andere hören aggressive Musik oder stürzen sich in übertriebene Aktivität. Manchen hilft beten oder meditieren. Die Devise lautet: Alles darf sein, solange es hilft. Falls du merbst, dass deine Traurigkeit sich über viele Wochen nicht verändert, sie dich 24 Stunden am Tag beschäftigt und du dich über nichts mehr freuen kannst, dann hol dir fachliche Hilfe.

Auch wir von der **Jugendberatungsstelle Young+Direct** sind für dich da.
Tel.: 0471 155 1551 | WhatsApp: 345 0817054 | online@young-direct.it

Margit Gasser, Pädagogin



© Jochen Gasser



TERMINE

> Einladung: „Freiheit & Frieden“

Am **Sonntag, 1. Februar 2026, um 17 Uhr** findet im **Konservatorium Bozen** die Uraufführung des internationalen Kompositionswettbewerbs „**Freiheit & Frieden**“ statt.

Neun neue Werke aus aller Welt setzen musikalische Impulse zu Freiheit, Frieden und gesellschaftlicher Verantwortung – entstanden in Zusammenarbeit **mehrerer Südtiroler kirchlicher und kultureller Institutionen**.

Der Abend endet mit der **Vergabe eines Publikumspreises**. Eintritt frei, freiwillige Spenden willkommen, keine Anmeldung erforderlich.

INFO

AFZACK Ferienangebote

Die **Organisation** von Ferienzeiten wird für viele Familien zunehmend herausfordernd. Für Jugendliche im Oberschulalter gibt es nur wenige Angebote, die wirklich zu ihrer Lebensphase passen. Sie sind keine Kinder mehr, aber auch noch nicht erwachsen. Ferien sollen sinnvoll sein und zugleich Freiraum, neue Erfahrungen und Sicherheit bieten.

AFZACK organisiert seit vielen Jahren Freizeit und Ferienangebote für junge Menschen zwischen **15 und 19 Jahren**. Im Mittelpunkt stehen gemeinschaftliche **Erlebnisse, persönliche Entwicklung und Erfahrungen** abseits von Schule und Alltag. Jugendliche **erleben sich als Teil einer Gruppe**, übernehmen **Verantwortung** und entdecken ihre eigenen **Stärken**.

Das **Programm** reicht von Ferienfreizeiten und Abenteuerprojekten über Musik, Kunst- und Handwerk-Workshops bis hin zu bewussten Auszeiten ohne Smartphone sowie Angeboten rund um mentale Gesundheit und Wohlbefinden. Die **Projekte** finden unter anderem auf der **Pforzheimer Hütte** sowie in **Selbstversorgerhäusern** in Italien, der Schweiz und in Österreich statt. Teilnehmen können Jugendliche aus ganz Südtirol.

„Es ist eine Lebensphase, in der viel Neues möglich wird“, erklärt Florian Pallua, Koordinator von AFZACK. „Wenn man jungen Menschen etwas zutraut und einen **Rahmen schafft**, in dem sie sich wohl fühlen, entstehen **Selbstvertrauen, Freundschaften und prägende Erlebnisse**.“

Viele Projektideen werden gemeinsam mit ehemaligen Teilnehmenden entwickelt. Die **Anmeldung** zu den Angeboten erfolgt unkompliziert über die **App Nizer**.

Eine übersichtliche Jahresbroschüre mit allen Angeboten steht **online** zur Verfügung unter: www.forum-p.it/de/afzack-feriенangebote-1-4815.html



Spaß, Gemeinschaft und neue Erfahrungen.

IMPRESSUM

Südtirols Katholische Jugend
Silvius-Magnago-Platz 7 | 39100 Bozen
Tel. 0471 970 890 · redaktion@skj.bz.it
Facebook: Südtirols Katholische Jugend
Instagram: sudtirolskatholischejugend
Redaktion & Gestaltung: Jana Köbe

www.skj.bz.it