

Schönen Advent!

ab Seite 04

**Veranstaltungen &
Adventmärkte**
Adventzeit

ab Seite 15

**News aus den
Studienrichtungen**
Studienvertretung



Stella Wetzlmair
Chefredakteurin

redaktion@oeh.jku.at



Liebe Studierende,

die Adventzeit hat Einzug genommen – die ersten Punschhütten sind bereits getestet worden und wo es jetzt tatsächlich das beste Raclettebrot gibt ist im Freundeskreis auch schon bekannt, auch wenn das vermutlich oft ein Streitthema ist. Aber in einem sind sich alle einig: die Ferien sind sowas von „much needed“! Natürlich gibt es viele Möglichkeiten, die Auszeit zwischen der letzten Vorlesung vor Weihnachten und dem 7. Jänner zu verbringen. Die besten Veranstaltungen in Linz haben wir uns für euch aber genauer angeschaut. Bälle, Sofa Sounds und Punschstände findet ihr in dieser dunklen Jahreszeit zur Genüge in Linz – und auch in dieser Ausgabe des ÖH Couriers. Was das ÖH-Vorsitz in den Ferien so treibt, verraten sie euch auch auf den folgenden Seiten. Eine Frage haben wir uns aber gestellt: Wie erfriert man am Weihnachtsmarkt und an der Uni nicht? Zwiebellook oder doch lieber ein „Ich werd schon nicht krank“ Outfit?

Spaß bei Seite – die Winterzeit ist auch die dunkelste Zeit im Jahr. In dieser Jahreszeit verfallen viele in eine Winterdepression. Unser Redakteur Claus hat hierzu für euch mit der klinischen Psychologin Barbara Pöcheim gesprochen.

Last but not least werde ich mich aus der Rolle der Chefredakteurin zurückziehen und das Ruder an Pia Herzog übergeben.

Ich wünsche euch eine besinnliche Weihnachtszeit mit euren Familien und gute Erholung!

Stella

Editorial, Impressum	2	Studienvertretungen	
ÖH Vorsitz	3	ÖH Jus	16
Schwerpunkt: Weihnachten		ÖH WiWi / WiJus	17
Ballseason	04	ÖH WIN	18
Linzer Weihnachtsmärkte	07	ÖH Soziologie	19
Modisch durch den Winter	08	ÖH SozWi	20
Interview mit Psychologin Mag. Pöcheim	10	News aus den Referaten	
Kurzinterviews mit dem ÖH-Vorsitz	12	ÖH Frauenreferat	21
Veranstaltungen in Linz	13	ÖH Sozialreferat	22
Das Weihnachtsgeschäft boomt	14	KHG Mensa	24
		ÖH LUI	26

Impressum und Offenlegung gem. §24 f. Mediengesetz

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: ÖH JKU, Altenbergerstraße 69, 4040 Linz, www.oeh.jku.at
Um den Lesefluss nicht zu stören, wurde auf explizites Gendern verzichtet. Sämtliche Formulierungen umfassen beide Geschlechter.

Patrick Migsch
1. Stellvertreter

Edin Kustura
ÖH-Vorsitzender

Christina Miesbauer
2. Stellvertreterin

Patrick Migsch, Edin Kustura und Christina Miesbauer setzen sich für die Interessen der Studierenden an der Uni ein.

Rückblick

Ein ereignisreiches Jahr geht zu Ende

In der Vorweihnachtszeit kehrt Friede und Besinnlichkeit am Campus ein. Nach der stressigen Klausurenphase im Dezember wird es auch an der JKU vorerst etwas ruhiger. Wir nutzen die Chance um auf das Uni-Jahr 2019 zurückzublicken.

Rückblick 2019

2019 stand wieder eine ÖH-Wahl an. Das bedeutete nicht nur einen Wettbewerb der besten Ideen, sondern auch viele Aktivitäten am Campus. Letztendlich führte die ÖH-Wahl auch zur Wahl eines neuen Vorsitzes, das Mitte des Jahres seine Arbeit aufnahm. Das Linzer ÖH-Modell zeichnet sich durch Kooperation und produktive Zusammenarbeit zwischen den Fakultäten und Fraktionen aus. Die gute, produktive und wertschätzende Zusammenarbeit möchten wir hier zu Jahresende besonders herausstreichen.

„Wir schätzen das positive Klima innerhalb der ÖH.“

-Patrick Migsch & Christina Miesbauer (Stellvertreter)

Zeit für Neujahrsvorsätze

Unser oberstes Ziel ist weiterhin die Verbesserung der Studienbedingungen. Dazu gehört ein Ausbau des Lehr- und Prüfungsangebots, eine bessere Verteilung der Prüfungstermine sowie der Ausbau von Online-Learning-Angeboten und Lehrveranstaltungen am Abend für berufstätige Studierende. Das wohl präsenteste

Thema ist das der Mobilität. Es gibt nach wie vor zu wenig Parkplätze an der JKU und zu teure Öffis, die noch dazu nicht ideal ausgebaut sind. Hier sind wir als ÖH-Vorsitz in Kontakt mit der Unileitung, dem Land Oberösterreich und der Stadt Linz.

„Die Verbesserungen der Studienbedingungen bleiben das oberste Ziel.“

-Edin Kustura (ÖH-Vorsitzender)

Erfreulich ist, dass die Universität einen Architekturwettbewerb startet, der sich der Parkplatzproblematik widmen wird. Gerade, wenn die JKU in den nächsten Jahren wachsen soll, muss hier ein sinnvolles Konzept her. Dann wird auch die Situation am Parkplatz gelöst und die Umwelt geschont. Ein guter, erster Schritt ist die neue Kooperation der ÖH JKU mit der Carployee App, einer App für Fahrgemeinschaften. Dort kannst du nicht nur die Umwelt schonen, dir langweilige Autofahrten sparen, das Parkplatzproblem für dich lösen, sondern auch ÖH Shop/LUI-Gutscheine bekommen.



FROHE WEIHNACHTEN!

Die Adventzeit ist eine sehr besinnliche Zeit, die man am besten mit Freunden und der ganzen Familie verbringt. Haltet inne, entschleunigt eure Tage, um Kraft für den bevorstehenden Jänner zu sammeln. „Frohe Weihnachten und schöne Feiertage!“



DANKE STELLA!

Wir bedanken uns bei Stella Wetzlmair für ihre großartige Arbeit als Chefredakteurin des ÖH Couriers und wünschen Pia Herzog alles Gute bei der neuen Aufgabe!





Pia Herzog

ÖH Courier-Redaktion



Ballsaison

Dance! – Jetzt heißt es wieder ALLES WALZER

Die Linzer Ballsaison kommt gerade so richtig in Schwung und deshalb stellen wir euch auf dieser Doppelseite einige der Highlights vor. Außerdem wichtig – ein kurzer Ballcrashkurs, denn egal ob auf dem Maturaball eurer jüngeren Geschwister oder auf dem Opernball, das Outfit, das Benehmen und die Tanzschritte müssen sitzen.



Ball der JKU – NEW HORIZONS am 17.1.2020 im Brucknerhaus Linz

Eröffnung um 20:30

Karten: VV Studierendenkarte €18 AK Studierendenkarte €25, Sitzplatz €7 – €11 im ÖH Shop oder im online Bestellportal unter <https://www.ticket-express.at/veranstaltung.aspx?vid=13>

Von 2.12.–13.12. Early Bird Rabatt –15%

Dresscode: Abendgarderobe

Musik: Universitätsorchester der JKU, Bruckner University Big Band, VOICES AND MUSIC, WIFF LaGrange, Soul Delight Trio

Highlight: Dein Prof ist Dein DJ, Moritz Simon Geist, 2:tages:bart



KV-Ball am 25.1.2020 im Palais Kaufmännischer Verein

Eröffnung um 21:00

VV Jugendkarte bis 26 Jahre €29, ab 10.1.2020 €35 unter <https://www.reglist24.com/kvball2020>

Dresscode: Damen: langes Abendkleid, Herren: Frack, Smoking, schwarzer Anzug

Musik: Hans Peter Gratz & friends, Rockgilly's, Economix, DJ Joshua Gey, Daniel Ecklbauer Trio, Victors Musikbasar

Highlights: 4 Dancefloors, Gregor Glanz, Publikumsquadrille



63. Piratenball am 22.2.2020 im Linzer Posthof

Eröffnung um 20:00

Reinerlös zu Gunsten der Nachwuchsförderung des Linzer Rudervereins ISTER

Karten: €32 unter www.piratenball.at

Dresscode: Kostüm, maskiert

Musik: 5 floors tr&b and guests, Cook and the gang, Ed Win & Tonfried, Remix, DJ Beekey, DJ Nexo

Highlight: Prämierung „schrägstes Einzelkostüm“, „kreativste Gruppe“, „größte maskierte Gruppe“



2. Linzer Torten Ball am 25.4.2020 im Palais Kaufmännischer Verein

Eröffnung um 20:00

Reinerlös zu Gunsten Herzkinder Österreich

Karten: Bekanntgabe unter www.tortenball.at

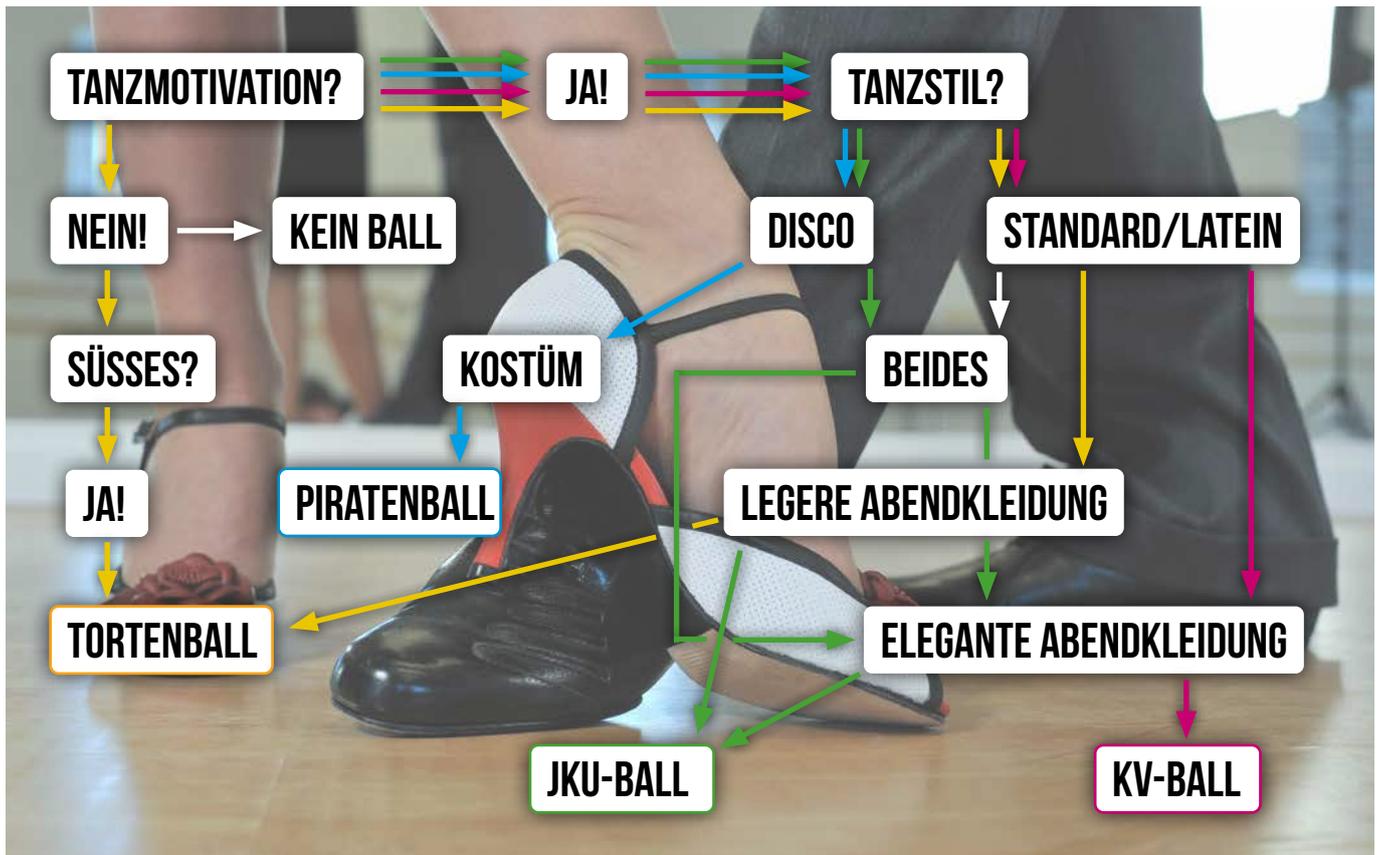
Dresscode: Damen: Abend- oder Cocktailkleid, Herren: Anzug oder Smoking

Musik: DTArt Orchester, Hans Peter Gratz & Friends

Highlights: Krönung der Linzer Torten Königin, Schaubackstube „PAARTisserie“

Wo spielt deine Musik?

Du hast dich schon immer gefragt auf welchem Ball du das Tanzbein schwingen solltest? Wir haben hier einen Leitfaden für die zuvor vorgestellten Linzer Bälle für dich.



OUTFIT

Ladies, ausnahmsweise habt ihr es hier etwas einfacher als die Herren – Einschränkungen euer Outfit betreffend regeln hauptsächlich die Länge des Kleides. Ob langes Abend-/ Ballkleid oder kürzeres Cocktailkleid, bei Farbe und Stil sind euch fast keine Grenzen gesetzt.

Für die Herren gibt es im Groben drei mögliche Varianten, die in der Eleganz und Förmlichkeit abgestuft sind: Festliche Abendgarderobe, Black Tie oder White Tie.

WICHTIG: Den Dresscode findet ihr meistens auf der Eintrittskarte




BENEHMEN

Allgemein gilt: Höflichkeit, Charme und Respekt sind das A&O auf einem Ball. Das Handy sollte auf lautlos eingestellt sein und in der Tasche bleiben. Auch Kaugummis haben auf einem Ball nichts zu suchen. Alternativen für einen frischen Atem sind Mints oder Atemsprays. Ein Ball ist, auch wenn es einen zweiten Dancefloor mit Discomusik gibt, keine Disco – der Alkoholkonsum sollte dem auch angepasst werden – als Genussmittel und somit in Maßen ist er natürlich erlaubt.



TANZEN:

Grundsätzlich herrscht bei Bällen noch immer Herrenwahl. Die Dame darf ablehnen – Begründung ist allerdings erwünscht. Gilt Damenwahl, so dürfen nur Herren die im Dienst sind ablehnen, werden die Tanzschritte nicht beherrscht, darf auf einen späteren Tanz verwiesen werden.

Allgemein gilt: vor dem Ball nochmal schnell die Tanzschritte auffrischen, denn was macht man auf einem Ball – wenn nicht tanzen? Ob Walzer, Quick Step, Jive, Chachacha – zumindest die Grundschrte sollten sitzen – für die nächsten Semester ein Hinweis: Vom USI gibt es auch Tanzkurse.

NEW HORIZONS

17.01.2020

Ball der
Johannes Kepler
Universität Linz
Brucknerhaus Linz

Musik

Universitätsorchester
der JKU, Bruckner
University Big Band,
Voices and Music,
WIFF LaGrange,
Soul Delight Trio

Student Specials

Dein Prof ist dein DJ,
Tripods One von
Moritz Simon Geist,
2:tages:bart

Karten

erhältlich auf jku.at/ball
und im ÖH-Shop am Campus

JKU

JOHANNES KEPLER
UNIVERSITÄT LINZ

jku.at/ball

Adventzeit

Weihnachtsmärkte in Linz 2019



Alisa Kloimstein
ÖH Courier-Redaktion



Die Weihnachtsmarktsaison hat begonnen und nun stellen wir uns wieder die Frage: Wo gibt es den besten Punsch? Wer hat das beste Essen? Ich habe sämtliche Details und meine Empfehlungen für euch zusammengefasst.

Weihnachtsmarkt am Linzer Hauptplatz

Eine wahre Weihnachtswelt eröffnet sich rund um den imposanten Weihnachtsbaum beim Christkindlmarkt am Linzer Hauptplatz. Hier laden rund 50 Stände zu Kunsthandwerk und kulinarischen Gaumenfreuden ein. Besonders empfehlen kann ich den Beerenpunsch mit vielen eingelegten Beeren!

Öffnungszeiten:

23. November bis 24. Dezember 2019
täglich 10:00 bis 20:00 Uhr – (Gastronomie bis 21:00 Uhr)



Weihnachtsmarkt im Linzer Volksgarten

Der Weihnachtsmarkt im Linzer Volksgarten ist ein Paradies für Kinder! Handwerksvorführungen, Musikgruppen, Märchennachstellungen und Kulinarik begeistern Jung und Alt.

Öffnungszeiten:

23. November bis 24. Dezember 2019
Montag bis Samstag 9:00 bis 19:00 Uhr
Sonntag/Feiertag: 10:00 bis 19:00 Uhr
(Gastronomie bis 21:00 Uhr)



Wintermarkt am Pfarrplatz

Eine ruhige und besinnliche Atmosphäre verbreitet der Wintermarkt am Pfarrplatz. Unweit vom Linzer Hauptplatz ist hier ein Markt für regionale Waren entstanden. Hier findet ihr auch ausgefallene Speisen wie zB. asiatische Teigtaschen oder Pulled Pork Burger.

Öffnungszeiten:

23. November bis 23. Dezember 2019
täglich 11:00 bis 21:00 Uhr



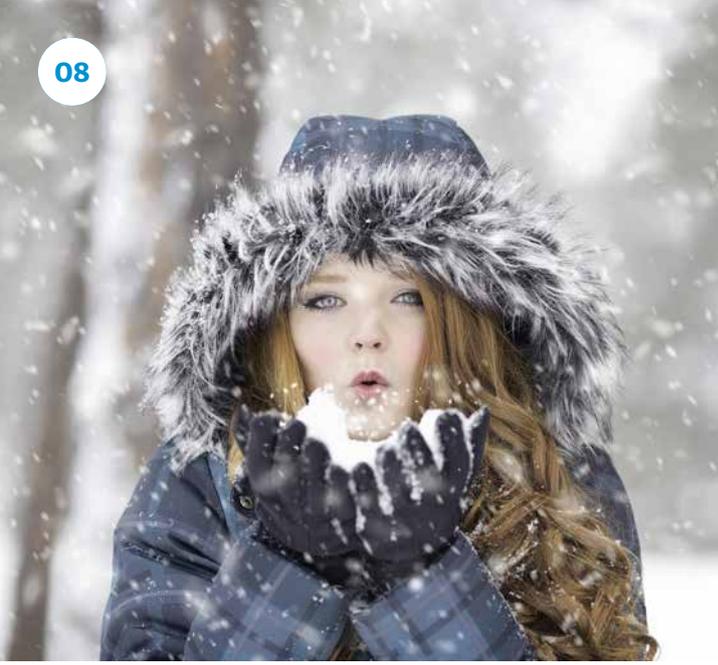
Wärmepol - Punsch und Kultur

Im Innenhof der Kunstuniversität Linz (Brückenkopfgebäude Ost, Hauptplatz 6) wartet ein Gegenpol zum Weihnachtsstress. Neben Punsch und Glühwein ist hier eine Plattform für Kunst, Kultur und anregende Gespräche entstanden.

Öffnungszeiten

15. November bis 22. Dezember 2019
Dienstag bis Donnerstag 16:30 bis 22:30 Uhr
Freitag bis Samstag 12:30 bis 22:30 Uhr
Sonntag 12:30 bis 19:30 Uhr





Modetrends im Winter **Stylisch durch den Winter – ultimative Winterlooks**

Ein nicht immer ganz ernstzunehmender Statusbericht über die Modetrends in diesem Winter.

Alles auf Rot!

Rot ist Trumpf, vor allem auch in der kalten Jahreszeit ist diese Farbe ein absoluter Hingucker. Ganz besonders wenn man diese Farbe mit Karo – Mustern kombiniert, wie das italienische Model Chiara Ferragni.

Ganz in Weiß:

Du liebst dein Single Dasein? Keine Sorge, man muss nicht heiraten um in wunderschönem Weiß zu erstrahlen, man kann sich auch einfach die aktuellen Trends zu Nutze machen, von Jeans bis Pullovern ist in diesem Winter alles in weiß erlaubt. Im Übrigen dürfen auch die Nägel in jeder Nuance von Weiß erstrahlen und runden das modische Bild ab!

Tipp für ganz Mutige: Sich ganz in weiß an den Unicampus wagen ;).

Oh là là, très chic:

Nicht nur Künstler lieben das französische Flair. Männer wie Frauen sind von den französischen Stilblüten stets angetan. Auch im Winter darf daher

ein Hauch Mademoiselle nicht fehlen. Dies funktioniert ganz einfach durch die richtige Kopfbedeckung. Und zwar durch das Barett, die wohl französischste Variante einer Kopfbedeckung, so wird auch aus Kunstbaunäusen ein Picasso ;).

Auch „in“ in diesem Winter: Schwarze Strumpfhosen und auffallend überdimensionale Halsketten!

Trends – Mäntel & Strickpullover:

Ein absoluter Hingucker und ein Muss für alle modebewussten Damen ist in diesem Winter ein langer Mantel in der Farbe Beige bis Camel. Darunter macht sich in dieser Wintersaison ein Strickpullover (vielleicht in weiß?) wunderbar und hält auch noch angenehm warm. Denn diese Pullover-Variante feiert gerade ihr großes Comeback. Dazu kann man auch ein Kleidungsstück kombinieren, das wohl im Herbst und Winter stets ein Evergreen ist: Der Rock, gerne auch wieder mit Karomuster. Auch gern gesehen in diesem Winter sind Wollhemden für Damen!



Die Herren: Mutig bis Elegant:

Die ganz Mutigen unter den maskulinen Modeenthusiasten tragen auch noch bis in den Dezember hinein (sofern die Temperatur nicht unter minus fünf Grad Celsius fällt) kurze T-Shirts oder kurze Shorts mit Turnschuhen, dazu aber natürlich eine leichte Winterjacke, vorzugsweise in gedämpften Farben. Auf den Laufstegen erlebt in diesem Winter allerdings tatsächlich die Daunenjacke ein Revival! Wenn es dann doch etwas wärmer und eleganter sein darf, empfiehlt sich auch bei den Herren in diesem Winter der Mantel sowie der Schal als große Statement. Bei den Mänteln ist von knallig auffallendem Blau bis hin zu der Farbe der Saison, nämlich Camel, sehr viel erlaubt. Die Herren dürfen sich auch gern ganz in Camel hüllen oder einen überdimensional großen Schal zum Anzug kombinieren!

Color - blocking:

Sollten sich noch Überbleibsel des Color - blocking Trends in eurem Kleiderschrank finden, so dürfen all jene, die gerne auffallen (und damit meine ich all jene, die es geradezu darauf anlegen wollen aufzufallen) auch gerne bunte Pullover tragen. Auch eine Kombi aus Schal und Mantel in unterschiedlichen, sehr mutigen Farbkombinationen dürfen hier getragen werden. ;).

Undercover:

Natürlich soll hier ein modisches Erscheinungsbild auch kurz Erwähnung finden, welches vor allem bei femi-



Sabrina Wagner
ÖH Courier-Redaktion



ninen Modebegeisterten zur kalten Jahreszeit ein wahres Must – have ist: Zwar aus Datenschutzgründen etwas bedenklich, da man sich damit undercover befindet, doch unglaublich warm: Ein Schal, welcher am besten nicht nur den Hals vor Kälte schützt, sondern das gesamte Antlitz oder gar den gesamten Körper. Am besten erhältlich beim Teppichhändler Ihrer Wahl, Aladdin würde vor Neid erblasen!

Flanking:

Das feminine Pendant zu kurzen T-Shirts und Hosen der Herren ist das Flanking der Damen. Man mag ja davon halten was man will, es härtet auf jeden Fall ab. Der Knöchel – Exhibitionismus hat, man mag es kaum glauben, offenbar noch immer nicht ausgedient und dürfte sich seiner sehr treuen Anhänger noch immer erfreuen. Doch wie wäre es in diesem Jahr einmal mit einer etwas anderen Variante, einem Komparativ zum Flanking? Das Sockdalsbine! Ganz einfach zu den ohnehin schon freien Knöcheln anstatt weißer Turnschuhe einfach Socken und Sandalen tragen?



Interview Mag. Barbara Pöcheim zu Winter- depression und Weihnachtszeit



Mag.a Barbara Pöcheim ist seit 3 ½ Jahren als Klinische Psychologin bei der psychologischen Studierendenberatung in Linz tätig. Sie hat ihr Studium an der Uni Wien abgeschlossen und absolviert neben ihrer beruflichen Tätigkeit das psychotherapeutische Fachspezifikum zur Systemischen Familientherapie.

Was ist eigentlich Winterdepression bzw. der Winterblues?

„Winterblues“ ist eigentlich ein Kunstwort, welches wiederkehrende depressive Episoden in der kalten Jahreszeit beschreiben soll. In der Klassifikation des ICD-10 findet sich im Anhang die saisonale affektive Störung. Ihre klinische und wissenschaftliche Bedeutung ist diesbezüglich noch als unsicher anzusehen. Im DSM-5, einem anderen Klassifikationssystem, gibt es die rezidivierende Major Depression mit saisonalem Muster als Zusatzcodierung zur depressiven Störung. Es gibt verschiedene Kriterien, die erfüllt sein müssen, um sagen zu können, dass es sich um eine saisonale affektive Störung handelt. Depressive Episoden müssen mindestens zwei Jahre hintereinander im gleichen 90 Tage Zeitraum auftreten, um sie bewusst von anderen Formen depressiver Störungen unterscheiden zu können.

Wichtig zu erwähnen ist vermutlich auch, dass die saisonale affektive Störung nicht zwingend im Winter auftreten muss. Es treten zwar häufiger Fälle in der kalten Jahreszeit auf, jedoch gibt es unserer Erfahrung nach ausreichend Studierende, die den

Frühlingsbeginn als schwierig und emotional belastend empfinden.

Wer ist am stärksten von der saisonalen affektiven Störung betroffen?

Es gibt die Annahme, dass junge Menschen von saisonalen Mustern stärker betroffen sind.

Nimmt hier die Zahl der Betroffenen im Laufe der Jahre zu? Beziehungsweise sind Trends erkennbar?

Da die saisonale affektive Störung keine gesicherte Diagnose ist, gibt es hierzu auch wenig zuverlässige Daten. Jedoch ist generell bei depressiven Störungen ein Zuwachs festzustellen: Aus Deutschland liegen uns Studien vor, die davon ausgehen, dass depressive Episoden bei den 18- bis 24-Jährigen in den letzten zehn Jahren um 76% zugenommen haben.

Ist das Problem somit auch hier in der psychologischen Studierendenberatung bei Ihnen sehr relevant?

Depressive Verstimmungen sind in unserem Kontext natürlich sehr relevant, auch wenn sie nur etwa halb so häufig auftreten wie beispielsweise Angststörungen. Jahreszeitlich sind in



Claus Qeleshi

ÖH Courier-Redaktion



unserem Kontext durchaus Anstiege von Personen mit depressiven Episoden im Herbst und im Frühling erkennbar.

Wie präsentiert sich eine saisonale affektive Störung dann? Ähnlich wie eine Depression oder doch anders?

Die primären Zeichen einer Depression sind vor allem Antriebslosigkeit, gesteigerte Ermüdbarkeit und ein Interessensverlust oder Freudverlust an Aktivitäten, die normalerweise angenehm waren. Es kann auch zu Schlafstörungen kommen, Appetitverlust oder gesteigertem Appetit, Verlust des Selbstvertrauens, Einbußen in der Konzentrationsfähigkeit oder übermäßigen Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen. Die saisonale affektive Störung ist neben der An-

triebslosigkeit oft durch vermehrten Schlaf, vermehrtes Essen bzw. generelle einem Heißhunger auf Kohlenhydrate und eine damit verbundene Gewichtszunahme gekennzeichnet, was bei den anderen Formen von depressiven Episoden nicht zwingend so sein muss.

Wann könnte man denn dann eine SAD ausschließen?

Bei einem offensichtlichen Einfluss von saisonal bedingten psychosozialen Belastungsfaktoren wie zum Beispiel, wenn man regelmäßig im Winter arbeitslos ist, wäre von der Diagnose der saisonalen affektiven Störung eher abzusehen. Hier würde man eher von Anpassungsstörungen sprechen.

Ist Isolation aber nicht meistens auch ein Anzeichen für Depression?

Alleinsein ist zwar relevant und kommt oft in Zusammenhang mit depressiven Störungen vor, aber es ist schwer zu sagen, ob ein sozialer Rückzug die Folge der Depression ist, oder ein auslösende bzw. verstärkende Bedingung darstellt. Grundsätzlich kann natürlich die Antriebs- und Freudlosigkeit dazu führen, dass man sich von seinem Umfeld zunehmend zurückzieht, was sich dann wiederum negativ auf die Psyche auswirkt.

Gibt es bekannte Auslöser für die Winterdepression?

Man darf davon ausgehen, dass ein Zusammenhang mit dem geografischen Breitengrad, auf welchem man lebt und der saisonalen affektiven Störung existiert. Je höher der Breitengrad und je kürzer die Tage desto wahrscheinlicher ist das Auftreten einer depressiven Verstimmung. In Summe sind es aber die gleichen Faktoren, die zu affektiven Störungen aller Art führen können, wie (Dauer-)Stress, hohe Leistungsanforderungen an sich selbst, viel Selbstkritik, Mangel an Sport und eben die soziale Isolation.

Einige Studierende pflegen soziale Interaktion aber auf virtueller Ebene. Darf man das gleichsetzen mit Freunden im „echten Leben“?

Es macht natürlich einen signifikanten Unterschied. Allein der Umgebungswechsel und die Aktivitäten, die man gemeinsam unternimmt, tragen zu einer anderen Qualität des Kontakts bei. Wenn man beispielsweise winterliche Freizeitaktivitäten sehr gerne hat und sich darauf freut mit Freun-



Psychologische
Studierendenberatung
LINZ

den Skifahren oder Eislaufen oder Eisstockschießen zu gehen, also Aktivitäten betreibt, bei welchen man unter Menschen ist, im Freien die Sonnenstunden nutzt und sich auch körperlich betätigt, wird man weniger leicht zu saisonalen affektiven Störungen neigen. Für Personen, die dem Winterwetter nicht viel abgewinnen können und sich eher zurück ziehen ist es oft schwieriger ihre Stimmung zu halten.

Wie kann man sich selbst also vor einer Winterdepression bzw. SAD schützen?

Man kann selbst sehr viel zu seiner Stimmung beitragen in dem man soziale Aktivitäten sucht und möglichst viele Dinge macht, die einem gefallen. Egal ob man Freunde zum Keksebacken einlädt oder gemeinsam die Weihnachtsmärkte besucht. Eine gewisse Tagesstruktur und Routine ist auch von Nutzen. In diesem Sinne kann auch der regelmäßige Besuch von Vorlesungen oder das Lernen in Lerngruppen von großem Vorteil sein. Wenn vor allem im Jänner die Lernbelastung steigt, das Wetter schlecht ist und wenig Freizeit bleibt ist es umso wichtiger seine verbleibende Zeit aktiv zu gestalten.

Viel Bewegung sei es in USI Kursen oder alleine an der frischen Luft und ausreichend Schlaf helfen zudem Stresshormone wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin abzubauen und das psychische Wohlbefinden zu erhöhen. Persönlich finde ich es darüber hinaus sehr wichtig, die paar Sonnenstunden am Tag zu nutzen, die wir im Winter bekommen. Besonders bei verschobenen Schlafrhythmen, die bei Studierenden mitunter vorkommen, bleiben oft nicht mehr allzu viele Sonnenstunden pro Tag übrig. Den individuellen Rhythmus etwas an die Tageshelligkeit anzupassen ist sicherlich nicht verkehrt. Zudem können auch autogenes Training, progressive Muskelrelaxation oder Meditation bei Stress helfen, einen Ausgleich zu finden.

Vor Selbstmedikation mit Johanniskraut und Ähnlichem ist abzuraten, diese eher schwer kontrollierbare Ne-

benwirkungen mit sich bringen können.

Wie intensiv ist das Thema der saisonalen affektiven Störung bei Ihnen in der Ausbildung thematisiert worden?

Da es in beiden Klassifikationssystemen (ICD und DSM) lediglich als Zusatzdiagnose gilt, ist es in meiner Ausbildung nicht gesondert besprochen worden. Von den Behandlungsansätzen existiert aber auch kein Unterschied zur Behandlung anderer depressiver Störungen.

Gibt es eigentlich auch Probleme, die in Bezug zur (Vor-) Weihnachtszeit auftreten könnten?

Ja, Weihnachtskrisen sind uns natürlich nicht unbekannt. Sie treten zu meist dann auf, wenn die Wunschvorstellungen für die Weihnachtszeit nicht ganz der Realität entsprechen. Insbesondere, wenn man ein vielleicht medial oder durch Freunde vermitteltes Bild einer „heile Welt“ aufrecht zu erhalten versucht, welches an der Realität doch nur scheitern kann.

Welche Programme bietet die psychologische Studierendenberatung denn demnächst an für Studierende?

Neben der persönlichen Einzelberatung, haben wir auch einige Workshops anzubieten. In Kürze beginnt unser Prokrastinationsworkshop. Ich selbst leite die soziale Kompetenzgruppe und es gibt auch Workshops zu den Themenbereichen autogenes Training, Stress- und Zeitmanagement und Lerntechniken.

Sind bei Ihnen die Wartezeiten für ein Einzelgespräch lange?

Wir versuchen so rasch als möglich Termine für Einzelgespräche zu vergeben. Gerade im Herbst, wo die Nachfrage sehr groß ist, kann es jedoch zu Wartezeiten von zwei bis drei Wochen kommen

Danke für das Interview Frau Pöcheim!

Kurzinterviews mit dem ÖH-Vorsitz

Wie verbringst du die kalte Jahreszeit?



Stella Wetzlmair
ÖH Courier - Chefredakteurin
redaktion@oeh.jku.at



Die Weihnachtszeit ist für jeden anders – die einen sind nicht von der Schipiste runter zu bekommen, die anderen versinken hinter Büchern. Wie unsere drei im ÖH-Vorsitz ihre Tage verbringen erzählen sie dir hier.



Edin Kustura
ÖH-Vorsitzender

Bist du am 24. daheim oder fort?

Am 24. bin ich ab dem frühen Abend bei der Familie meiner Freundin.

Lernen oder chillen in den Ferien?

Es stehen zwei kurze Trips an.

Schifahren oder zuhause bleiben?

Schifahren. Bin leider ein schlechter Schifahrer, aber probiere es immer wieder.

Die Frage aller Fragen: Silvesterabend lieber in der Stadt oder am Land?

Bevorzugt in der Stadt.

Das perfekte Silvester?

Viel Essen und eine Mischung aus Freundin & beste Freunde.

Was ist dein Lieblingsball?

Der JKU-Ball ist in den letzten Jahren wirklich unterhaltsam geworden.

Dein Lieblings-Ball Outfit?

Spätestens ab Mitternacht ohne Krawatte;-)

Deine Lieblingsveranstaltung im Winter?

Weihnachtsfeiern



Patrick Migsch
1. Stellvertreter

Bist du am 24. daheim oder fort?

Am 24.12 war ich in den letzten Jahren eigentlich immer bei der Familie, und das wird dieses Jahr auch wieder der Fall sein.

Lernen oder chillen in den Ferien?

Weder noch. In den "Ferien" darf ich die Minusstunden die ich mir in der Firma über das Semester aufgebaut habe, aufarbeiten.

Schifahren oder zuhause bleiben?

Da ich nicht wirklich sportlich bin, findet man mich eher zuhause

Die Frage aller Fragen: Silvesterabend lieber in der Stadt oder am Land?

Silvester dieses Jahr in der Stadt

Das perfekte Silvester?

Perfektes Silvester wäre am EPIQ in Amsterdam

Was ist dein Lieblingsball?

JKU Ball am 17.1

Dein Lieblings-Ball Outfit?

Ganz klassisch im schwarzen Anzug mit weißem Hemd und schmaler Krawatte

Deine Lieblingsveranstaltung im Winter?

Sofern 22.02 noch als kalte Jahreszeit zählt definitiv Masters of Hardcore Austria



Christina Miesbauer
2. Stellvertreterin

Bist du am 24. daheim oder fort?

Daheim bei meiner Familie im Mühlviertel.

Lernen oder chillen in den Ferien?

Auf jeden Fall chillen bis ins neue Jahr;)

Schifahren oder zuhause bleiben?

Schifahren, Laufen, Langlauf-Skating und vieles mehr. Ich liebe es in den Ferien draußen Sport zu machen.

Die Frage aller Fragen: Silvesterabend lieber in der Stadt oder am Land?

Schwierige Frage, aber eher in der Stadt.

Das perfekte Silvester?

Gemeinsam mit meinen Liebsten am Abend Raclette essen, Spritzer trinken, um Mitternacht ein paar Feuerwerke draußen beobachten und danach in der Stadt fortgehen.

Was ist dein Lieblingsball?

Der Abschlussball von meiner ehemaligen Schule wo ich maturiert habe.

Dein Lieblings-Ball Outfit?

Mein langes violettes Ballkleid.

Deine Lieblingsveranstaltung im Winter?

Die verschiedenen Weihnachtsmärkte und natürlich die Punschstände auf der Uni ;)



Veranstaltungen

Sofar Sounds in Linz

Sofar Sounds ist eine Community und ein Unternehmen, das es sich zu Ziel gesetzt hat die Magie des Live Gigs wieder neu zu entfachen. Künstler und Zuhörer aus aller Welt nutzen Sofar Sounds um einen privaten geheimen Live Gig zu veranstalten und somit die Kunst des Muskmachens zu zelebrieren. Das durchdachte System macht das Sofar Sounds Erlebnis vom ersten Klick auf den Anmelden-Button bis hin zur letzten Sekunde des Events zu einem aufregenden Erlebnis. Un-

terschiedlichste Künstler, wie Sarah K, Fickentanz, Ameliy, Back to Felicity und Playing Savage spielten für einige glückliche Linzer bereits Ihre besten Hits im geheimen Setting an unterschiedlichsten Orten.

Wie funktioniert's?

Auf SofarSounds.com findest du die nächsten Events, und kannst dich für diese bewerben. Du wirst dann unter allen Bewerbern ausgelost und bekommst eine Benachrichtigung, ob

du einen Platz bekommen hast. Erst zu diesem Zeitpunkt ist eine Gebühr fällig.

Termine



Die nächsten Termine:

Sonntag 8. Dezember 2019

Freitag, 31. Jänner 2020

Wer jedoch dein nächster Sofar Sound wird – bleibt ein Geheimnis...

Poetry Slams in Linz und Oberösterreich

Wie sehr es vor allem uns Studenten und jungen Generationen am Herzen liegt die Liebe zur Kultur und zur Kunst wieder neu zu entfachen sieht man vor allem an den Poetry Slams, die auch in Linz immer populärer und häufiger werden. Hierbei teilen die unterschiedlichsten Slam-Kandidaten ihre oft tiefgründigen, oftmals auch

ironisch und sarkastischen Weltanschauungen in Gedichtform mit dem Publikum, das genüsslich das Schauspiel des Abends mit Snacks und Getränken in der Hand verfolgt. Mit einem sehr demokratischen System gelingt es den Zuhörern leicht sich in das Voting für den besten Slammer des Abends zu integrieren. Hier-

bei gibt es kein Geheimrezept um zu gewinnen – es zählt ausschließlich die Leistung des Kandidaten und wie dieser sich selbst und seinen Text vor dem Publikum in Szene setzt – solche ungeschminkte Wahrheit ist in unserem 21. Jahrhundert nur mehr selten auf einer Bühne anzutreffen.

Die nächsten Termine:

07 DEZ, 19:30, Theater Phönix
13 DEZ, 20:00, Étage Lumière, Tabakfabrik
14 DEZ, 20:00, Medien Kultur Haus Wels
27 DEZ, 20:00, Central Linz
10 JAN, 20:00, Étage Lumière, Tabakfabrik
11 JAN, 20:00, Medien Kultur Haus Wels
30 JAN 20:00, Solaris

Slamstaz – U20 Poetry Slam
Tabakfabrik Poetry Slam
MKH Wels Poetry Slam
Best of Slam Show
Tabakfabrik Poetry Slam
MKH Wels Poetry Slam
Solaris Slam



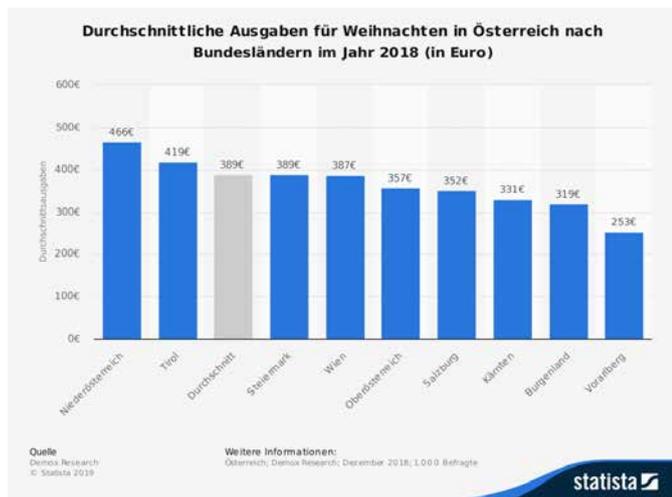
Anja Bauer

ÖH Courier-Redaktion

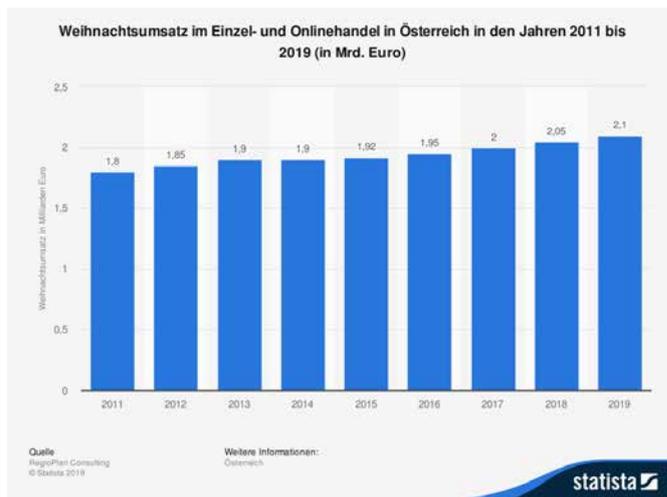


So boomt das Weihnachtsgeschäft

Statistiken zum Kaufrausch vor dem besinnlichen Fest



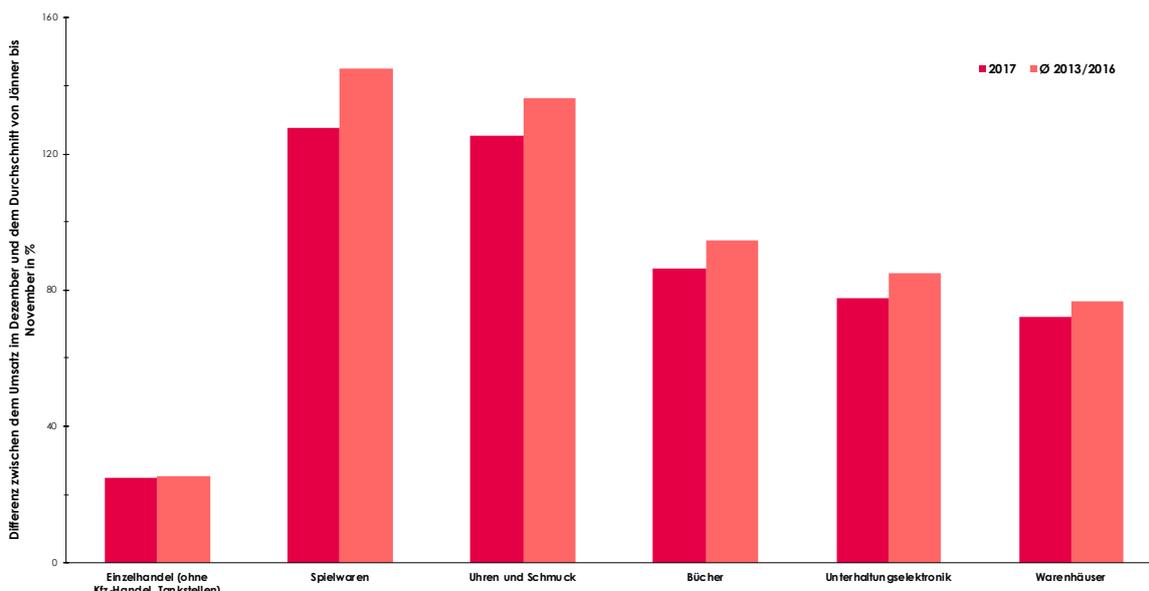
Oberösterreich im Bundesländervergleich im Mittelfeld mit den Ausgaben für Weihnachten.



Der Weihnachtsumsatz steigt: 2019 wird mit 2,1 Mrd Euro gerechnet.

WIFO

Dezember-Umsatzspitzen



Der Dezemberumsatz im prozentuellen Vergleich mit dem Umsatz des restlichen Jahres – 2017 im Vergleich zum Durchschnitt der Vorjahre rückläufig.

OH

news



ÖH Jus

Mit deiner ÖH Jus durch die kalte Jahreszeit

ÖH Jus Punschstand

Bald ertönt wieder zum ersten Mal in diesem Jahr das wohl ambivalenteste Weihnachtslied „Last Christmas“. Für manch einen mag dies schon Grund genug sein, sich alkoholischen Köstlichkeiten zu widmen. Andere hingegen lieben die Punsch – Saison einfach auf Grund der unzähligen Punschstände am JKU Campus, die zu dieser Zeit immer Treffpunkt für Tratsch und Klatsch werden. Auch deine ÖH Jus verwöhnt dich jedes Wintersemester mit köstlichem Punsch und warmen Mahlzeiten. Eine ideale Möglichkeit, um einen kulinarischen Abstecher zu wagen, bevor man ins Juridicum huscht. Schließlich lernt es sich nach einer wärmenden, alkoholischen Stärkung gleich ein wenig leichter. Und da die Punschstände immer gut besucht sind, besteht auch die Möglichkeit sich mit Kollegen in entspannter Atmosphäre auszutauschen, und neue Leute kennenzulernen!

Datum: Dienstag, 3. Dezember 2019

Uhrzeit: Ab 14:00 Uhr

Ort: Vor dem Juridicum

Präsentation Lindeonline

Mit dem Kodex kannst du spielend umgehen, doch Online – Recherchen bereiten dir noch Kopfzerbrechen? Deine ÖH möchte dich auch mit die-

sen essentiellen Skills für die Praxis fit machen. Deshalb gibt es auch dieses Semester wieder die Möglichkeit kostenlos an einer Linde Online Schulung des Linde Verlags in Kooperation mit der Kepler Society teilzunehmen – lass dir diese Chance nicht entgehen!

Datum: Dienstag, 14. Jänner

Uhrzeit: 15:00 Uhr

Ort: JKU, Unicenter, Loft C, 2. Stock

ÖH Jus Hörsaalkino

Jeden Abend Amazon Prime oder Netflix ist dir schon zu langweilig? Du würdest gern mal wieder einen Blockbuster auf großer Leinwand sehen? Du liebst Movie Nights? Popcorn ist dein favorisiertes Genussmittel? Dann komm vorbei und lass dir das ÖH Jus Hörsaalkino mit „Der Fall Collini“ nicht entgehen!

Datum: Mittwoch, 22. Jänner, 19:00 Uhr

Uhr

Abschließend noch einige Movie-Empfehlungen speziell für Juristen – diese Filme muss man einfach gesehen haben:

- Natürlich Blond: Ein Film voller Vorurteile, und doch so unterhaltsam!
- Der Mandant: Wer gerne Thriller in Kombination mit überraschenden Wendungen schaut, für den ist dieser



Magdalena Neuhofer

ÖH Jus-Vorsitzende



Streifen ein Muss. Attribut: Absolut sehenswert!

- Wer die Nachtigall stört & Die Jury: In diesen Filmen geht es um Gerechtigkeit in einem Amerika voll von Vorurteilen und Rassendiskriminierung!
- Die 12 Geschworenen: Einer der Geschworenen sieht genauer hin und hegt Zweifel. Auch hier werden Schuld und Unschuld thematisiert.
- Der Vorleser: Basierend auf einem Roman geht es hier um die Aufarbeitung von Kriegsverbrechen, absolut fesselnd!
- Anatomie eines Mordes: Nicht ohne Grund war dieser Film für sieben Oscars nominiert!



Sabrina Wagner

ÖH Jus



Vanessa Fuchs

Mario Hofer

Julia Sammer

ÖH WiWi

Zuerst das Punsch- vergnügen, dann die Arbeit



Tobias Primetzhofer
ÖH WiWi

Ines Neidl
ÖH WiWi

Am 2. Dezember war es wieder soweit – der Geruch von frischem Punsch und Keksen lockte viele Studentinnen und Studenten nach den Vorlesungen zum alljährlichen ÖH WiWi-Punschstand.

Die Tage werden kürzer, die Nächte immer kälter. Was gibt es Besseres als bei leckerem Punsch und guten Gesprächen dem Prüfungsstress für einige Zeit entfliehen zu können? Deshalb veranstaltete deine ÖH WiWi auch dieses Jahr wieder den alljährlichen Punschstand. Bei verschiedenen Punschsorten, Keksen und guter Musik bot sich die Möglichkeit den Tag in entspannter Atmosphäre ausklingen zu lassen. Natürlich war auch genü-

gend Zeit eure Fragen rund ums Studium zu beantworten.

Als ÖH WiWi können wir euch zwar nicht helfen die Motivation zu finden an den kalten Tagen etwas für die Uni zu tun, anstatt die Vorweihnachtszeit zu genießen – wir können euch aber bei euren Fragen und Problemen in eurem Bachelor- oder Masterstudium weiterhelfen. Gerade im Endspurt des Semesters bzw. bei der Planung für das nächste Semester können Frage-

stellungen auftauchen, die wir euch gerne beantworten. Egal ob per Mail an wiji@oeh.jku.at oder persönlich in einer unserer Sprechstunden (Öffnungszeiten auf der ÖH Homepage ersichtlich), wir sind für dich da!



Ines Neidl
ÖH WiWi



Tobias Primetzhofer
ÖH WiWi

ÖH WiJus

Punschstand, (Wi)Jus Café und vieles mehr

Punschstand am 3. Dezember

Am 3. Dezember fand unser Punschstand gemeinsam mit der ÖH Jus vor dem Juridicum statt. Bei Punsch, Glühwein, Kinderpunsch und Leberkäsemmerl ging niemand enttäuscht nach Hause. Für die einen war es eine gelungene Lernpause, für die anderen der Beginn in die Adventzeit – für uns auf jeden Fall ein voller Erfolg und wir freuen uns schon aufs nächste Mal!

(Wi)Jus Café am 26. November

Am 26. November versorgten wir alle auf der Suche nach Lernmotivation mit Kaffee und Kuchen in unserem Juskammerl. Alle, die bereits nach der ersten Einheit schon müde und geschafft waren, erlebten eine abwechslungsreiche Pause mit süßen Sünden und guten Gesprächen.

Studienabschluss – was dann?

Ernst & Young ist einer der Big Four, der vier größten Wirtschaftsprüfungs- u.



Anja Federschmid
ÖH WiJus

Steuerberatungsgesellschaften weltweit. Was hat das mit deinem Studienabschluss zu tun? Wir wollen euch in den nächsten Semestern viele Einblicke in mögliche Berufsfelder von Wirtschaftsrechtsabsolventen ermöglichen. Starten werden wir mit den verschiedenen Arbeitsbereichen einer weltweit agierenden Wirtschaftskanzlei. Uns werden Mitarbeiter aus den verschiedenen Abteilungen von Ernst &

Young deren Berufsbild vorstellen. Von Wirtschaftsprüfern bis hin zu Juristen ist alles dabei. Anschließend werden diese bei Getränken und Snacks noch für alle Fragen zur Verfügung stehen.

Wann? 21. Jänner 2019, 16:00 Uhr
Wo? Kanzlei E&Y, Blumau Tower Linz
Anmeldungen unter
simon.ziegelbaeck@oeh.jku.at

ÖH WIN

Wirtschaftsinformatik meets Karrieremesse

Die jährliche Karrieremesse an der JKU bietet Studierenden die Möglichkeit mit Unternehmen ihres Interessensfeldes in Kontakt zu treten. Mehr als 110 Firmen waren bei der Karrieremesse vertreten. Besonders positiv für uns Wirtschaftsinformatikstudenten und -studentinnen ist, dass davon 95 Unternehmen explizit an Wirtschaftsinformatikern und -informatikerinnen interessiert waren.

Doch warum sind eigentlich Wirtschaftsinformatiker in der Berufswelt so gefragt?

Die Gründe dafür sind vielseitig. Die Wirtschaftsinformatik bildet im Allgemeinen die Schnittstelle zwischen Mensch, Aufgabe und Technik. IT ist heutzutage in jedem Unternehmen verankert und wird immer wichtiger. Im Zuge der digitalen Transformation behalten die Wirtschaftsinformatiker

und -informatikerinnen dabei stets die übergeordneten Zusammenhänge zwischen Betriebswirtschaft und Technik im Auge. Dieses interdisziplinäre Know How ist natürlich vielseitig einsetzbar und auch von Nöten, zum Beispiel bei der Entwicklung und Einführung neuer Informationssysteme. Eine wichtige Aufgabe dieser Informationssysteme ist es, positiv zum Unternehmenserfolg beizutragen. Wirtschaftsinformatiker und -informatikerinnen sind in der Lage sowohl mit Personen aus der Betriebswirtschaft, als auch mit Personen aus der Informatik in derselben „Sprache“ zu sprechen, was ihnen ermöglicht, Anforderungen ideal zu erfassen. Ihr habt die Karrieremesse verpasst? Kommt einfach auf unseren nächsten WIN.Connect und trefft dort spannende Unternehmen! Wir freuen uns auf euch



Karla Fuchs

ÖH WIN



Caroline Schönenberg

ÖH WIN



Foto © 2019 Mark Sengsthal

JKU LIT Open Innovation Center

JKU Games
Lan & Spieletage

13. - 14. Dezember 2019
JKU Linz - Open Innovation Center

Eintritt frei

Aktuelle Infos: games.oeh.jku.at

OHJKU

ÖH Soziologie Das neue SOZusagen ist da!



Druckfrisch im SozWi-Kammerl wartet es auf Abholung – oder online im Soz.Drive für alle superneugierigen Online-Leser★innen:

In der aktuellen Ausgabe des Soziologie-Magazins SOZusagen findet ihr dieses Mal Wissenswertes rund um das Auslandsemester. Wir statten euch mit Tipps und wichtigen Informationen aus, sodass ihr wisst, worauf es bei der Planung eures Auslandsaufenthalts ankommt. Fest steht, dass ein Auslandsaufenthalt nicht nur im Lebenslauf gut ankommt, sondern man auch persönlich sehr stark davon profitiert. Mehr dazu findet ihr in einem Interview, in dem eine Studierende all ihre Erfahrungen über ihre Zeit im Ausland, mit uns geteilt hat. Achtung, womöglich wird während des Lesens die Reiselust entfacht!

Und wie immer gilt: Egal in welchem Semester man sich befindet, das Studium kann, mit all seinen Einzelheiten, die es zu beachten gilt, verwirrend sein. Um nicht den Überblick zu verlieren, haben wir ein paar überlebensnotwendige Tipps in der neuen Ausgabe des SOZusagen für euch vorbereitet. Unter anderem wollen wir euch auf hilfreiche Tools, wie das Soz.Drive oder die JKU-App, aufmerksam machen. So bleibt euch lästiges Raumsuchen und Zu-spät-kommen erspart. Interessiert? Dann lohnt es sich einen Blick in das neue SOZusagen zu werfen!



Miriam Danner

ÖH Soz

soz@oeh.jku.at



Wie immer könnt ihr uns natürlich auf Facebook: Soziologie JKU und Instagram: oeh_sociologie oder per E-Mail: soz@oeh.jku.at erreichen.

Viel Spaß im Semester wünscht euch die StV Soziologie.



ÖH SozWi

ÖH Fakultätsvertretung – what's that?

Studienvertretung, Fakultätsvertretung, Universitätsvertretung... du verlierst manchmal den Überblick, wer nun welche Zuständigkeiten hat? Wer macht was? Und zu welcher Vertretung muss ich wann? Im Folgenden ein paar Zeilen über die ÖH Fakultätsvertretungen!

Alle Studienrichtungen an Universitäten werden bestimmten Fakultäten zugewiesen. Jede Studienrichtung hat somit ihre ÖH Studienvertretung und diese wiederum werden zu einer ÖH Fakultätsvertretung zusammengefasst. Anders als Studienvertreter_innen, welche deine direkten Ansprechpartner_innen rundum dein Studium sind, vertritt dich die Fakultätsvertretung (FakV) gegenüber dem Dekanat und steht im stetigen Austausch mit weiteren Gremien der ÖH und Universität. Weiter koordiniert und organisiert die FakV die Zusammenarbeit unter den einzelnen Studienvertretungen und fördert gemeinsame Projekte, die zur Vernetzung der jeweiligen Studien dienen sollen und kümmert sich um interne Schulungen der ÖH Mitarbeiter_innen. Bei Unklarheiten oder Schwierigkeiten, die in gewissen Gremien aufkommen können, einzelner Studienrichtungen ist es Aufgabe der FakV intervenierend zu

handeln und zu unterstützen. Deine ÖH FakV bietet fächerübergreifende Informationsveranstaltungen oder Veranstaltungen wie bspw. die Blutspendeaktion (in Kooperation mit dem Roten Kreuz OÖ) oder Punschstände.

Kurze Werbeeinschaltung – die Fakultätsunschstände finden dieses Jahr am 10. (ÖH TNF) und am 18. Dezember (ÖH SOWI) statt. Dabei wirst du mit leckeren Heißgetränken, Keksen und weiteren Köstlichkeiten verköstigt.

Außerdem möchten wir auf diesem Wege nochmal DANKE an alle Spender_innen bei der Blutspendeaktion sagen. Es konnten damit 66 Liter Blut gespendet werden. Keine Sorge an diejenigen, die diesmal nicht konnten – diese Veranstaltung findet jedes Semester statt. Wer diesmal gespendet hat und den LUI Gutschein für ein Freigeränk noch besitzt – du kannst die



Andrea Martinovic

ÖH SozWi



sen bis zum Beginn der Weihnachtsferien einlösen.

Wenn du weitere Fragen zur ÖH und den einzelnen Vertretungen hast oder mitmachen möchtest, dann melde dich unter sowi@oeh.jku.at. Du kannst dich ebenso jederzeit bei Unklarheiten in deinem Studium bei uns melden. Außerdem kannst du gerne in den jeweiligen ÖH Kammerl (Keplergebäude) vorbei kommen – nicht nur, wenn du Fragen hast, gerne auch auf einen Kaffee oder um einen kurzen break zu machen.



Save the date

ÖH SOWI Punschstand
18. Dezember 2019, ab 14:00 Uhr
zwischen Juridicum und Keplergebäude



ÖH SozWi

Brüsselexkursion

Wer es noch nicht mitbekommen hat, die ÖH Sozialwirtschaft organisiert wie jedes WiSe in Kooperation mit dem GESPOL – Institut im Rahmen der LVA „Politische Institutionen in Europa“ eine Exkursion nach Brüssel im Jänner. Tagsüber lässt du dich in der EU Kommission oder einer anderen Institution berieseln, abends gönnst du dir mit deinen Kolleg_innen einen (ethanolhaltigen) Ausklang und besuchst die Brüsseler Pubs nachts. Garantiert ist ebenso eine zwar lange und anstrengende, aber dennoch lustige Hin- und Rückfahrt.

Wer dieses Jahr die Voraussetzungen für die LVA nicht erfüllen konnte – das nächste Wintersemester kommt bestimmt.

Wer sich nun denkt, dieses Mal dabei sein zu wollen (auch Nicht-SozWi-Studierende), melde dich unter sozwi@oeh.jku.at oder bei [\[lian.niedermaier@oeh.jku.at\]\(mailto:lian.niedermaier@oeh.jku.at\) & check' ab, ob vielleicht doch noch ein Platz für dich frei ist. Der Selbstbehalt hält sich in Grenzen und die Studienvertreter_innen sind stets dahinter, Förderungen für dich zu verhandeln, um die Kosten gering halten zu können.](mailto:li</p>
</div>
<div data-bbox=)



Margret Staufner

ÖH SozWi





Wir bieten dir eine inspirierende Palette an Events an

Im Veranstaltungsprogramm gibt's das volle Paket an spannenden Netzwerkveranstaltungen, Weiterbildungsmöglichkeiten und exklusiven Veranstaltungen:

Besuch der voestalpine Stahlwelt inkl. Werkstour

Besuche die voestalpine Stahlwelt, erfahre mehr über den Werkstoff Stahl und die unzähligen Möglichkeiten seiner Verarbeitung. Entdecke die faszinierende Welt des Stahls und werfe im Rahmen der Werkstour einen Blick hinter die Kulissen der Stahlerzeugung. Erlebe bei der Werkstour hautnah die wichtigsten Anlagen wie z.B. Hochofen A oder das Warmwalzwerk und bekomme Einblick in die realen Produktionsprozesse der voestalpine am Standort Linz.

>> **Datum:** 17.12.2019, 12:00–16:00 Uhr

>> **Ort:** voestalpine Stahlwelt, Linz

>> **Preis:** Kostenfrei

>> **Zielgruppe:** StudentInnen und AbsolventInnen von technischen Studienrichtungen [Technische Physik, Technische Chemie, Wirtschaftsingenieurwesen–Technische Chemie, Mechatronik, Informatik, Mathematik, Wirtschaftsinformatik, Statistik].

Linde Digital – Die elektronische Bibliothek für Recht und Steuern

Mit Linde Digital (vormals Lindeonline) bietet der Linde Verlag in einem Produkt eine elektronische Fachbibliothek und eine Datenbanklösung an. JuristInnen und SteuerberaterInnen finden hier umfangreiche Informationen zu ihren konkreten Fällen genauso wie PersonalistInnen und BilanzbuchhalterInnen. Linde Digital enthält Zeitschriften und Bücher sowie Vorschriften, Richtlinien und Judikatur. Die verbesserte Benutzeroberfläche bietet neue Features wie z.B. einen individuellen Alert Service und eine optimierte Suche. Anschließend an die Präsentation lädt Linde Verlag noch zu einem Networking bei einem Buffet ein.

>> **Datum:** 14.01.2020, 17:30 Uhr

>> **Ort:** JKU, Uni-Center [=Mensa], Loft B

>> **Preis:** Kostenfrei

>> **Zielgruppe:** JuristInnen, SteuerberaterInnen, PersonalistInnen, BilanzbuchhalterInnen

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der ÖH Jus und Hauptbibliothek.

Melde dich jetzt zu den Veranstaltungen an: www.ks.jku.at > Veranstaltungen.

ÖH Weihnachtsmensafest

19 / 12

Uhrzeit: 21.00-03.00 | Datum: 19.12.2019

Eintritt: 5,- | Happy Hour: 21.00-22.00

Mainstage: Tony Mandic | Aico Strings | Future You; Sidefloor: Johannes Haidin



Welcome Shots
&
Mistlzweige



*Je 1 Euro des Eintritts geht
an die Kinderintensivstation des
Kepler Universitätsklinikums.*



ÖH WEIHNACHTS- MENSASFEST

Donnerstag, 19. Dezember

Einlass: 21 Uhr - Eintritt: 5 € - Happy Hour 21-22 Uhr

ÖH Frauenreferat

ÖH Bewerbungstraining – So geht bewerben richtig!

Wann: 12. Dezember, 15:30–17:30

Wo: S2 048 (Science Park 2)

Die wichtigen Vorstellungsgespräche für Feriapraktika oder Jobs nach deinem Studium rücken immer näher, und du bist noch nicht richtig sattelfest im Umgang mit der Personalabteilung?



Anja Federschmid
ÖH Frauenreferentin



Kein Grund zur Panik!

Die ÖH JKU organisiert am 12. Dezember ein Bewerbungstraining für Studierende jeglicher Studienrichtungen in Kooperation mit dem Recruitingunternehmen epunkt Internet Recruiting GmbH.

- Worauf kommt es beim Bewerbungsgespräch an?
- Was kennzeichnet den idealen Lebenslauf?
- Wie kann ich mich auf das erste Gespräch beim potentiellen Arbeitgeber am besten vorbereiten?
- Wie sieht es mit meiner Social-Media Präsenz aus?

! Lebenslauf Check: zusätzlich könnt ihr euren Lebenslauf mitnehmen und

euch Feedback und Verbesserungsvorschläge geben lassen.

Die Teilnahme am Bewerbungstraining ist kostenlos, jedoch sind die verfügbaren Plätze begrenzt. Die Platzvergabe findet daher nach dem first-come, first-serve Prinzip statt.

Anmeldung per E-Mail unter Angabe von Namen und Studienrichtung an e.frixeder@gmail.com. Bitte schreibe auch kurz zusammen, welche Erwartungshaltung du an diesen Nachmittag hast.

Die ÖH JKU freut sich auf dein Kommen!



Bewerbungstraining

Datum

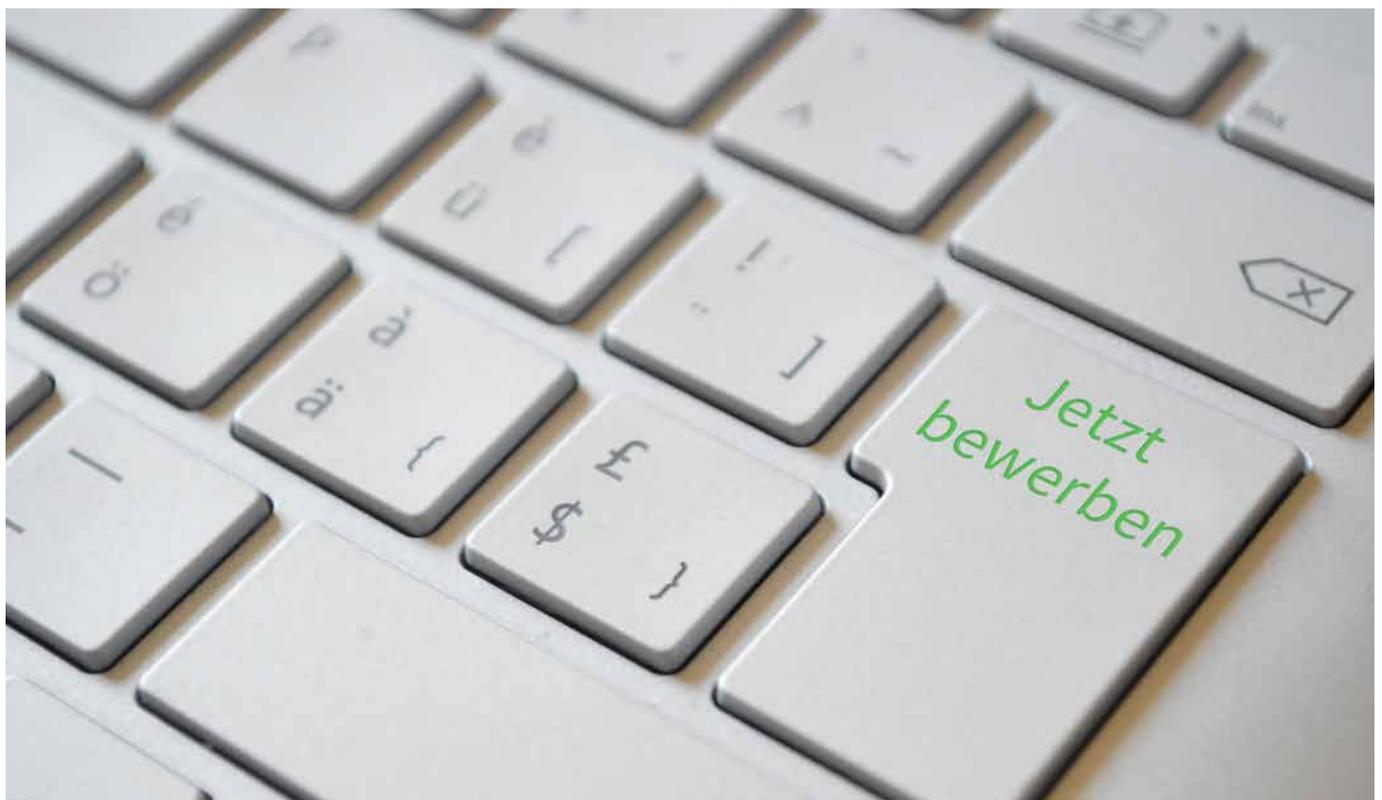
12. Dezember, 15:30 – 17:30

Ort

S2 048 (Science Park 2)

Anmeldung unter

e.frixeder@gmail.com



ÖH Sozialreferat

Wichtige Deadlines für das Wintersemester



Tanja Waldmann
ÖH Sozialreferentin



Die Frist zur Beantragung der Studienbeihilfe endet am 15. Dezember. Wenn du bis dahin deinen Antrag eingereicht hast, bekommst du die Studienbeihilfe ab Semesterbeginn – also ab September – ausbezahlt. Solltest du deinen Antrag später einreichen, so wird dir die Beihilfe erst ab dem Folgemonat ausbezahlt. Alle Infos bekommst du bei uns im ÖH Sozialreferat und bei der Stipendienstelle.

Am 15. Dezember endet auch die Antragsfrist für den ÖH JKU Sozialfonds. Diese finanzielle Unterstützung können JKU-Studierende ab dem 2. inkribierten Semester beantragen. Voraussetzungen, Richtlinien und weitere Infos erhältst du bei uns im ÖH Sozialreferat.

ÖH Sozialreferat

Keplergebäude –
bei Halle B
0732/ 2468 – 5972
sozialreferat@oeh.jku.at



Stipendienstelle Linz

Ferihumerstraße 15,
4040 Linz
0732/ 66 40 31



Help Mobil

Das Help-Mobil ist ein Bus, der jeden Montag und Freitag in den Abendstunden an mehreren Standorten in Linz Halt macht. Diese „Hilfe auf Rädern“ bietet Menschen ohne Versicherungsschutz, wohnungslosen Menschen und Menschen, die eine niederschwellige Basisversorgung benötigen, eine medizinische Notversorgung an.

Das "Help-Mobil" ist ein gemeinsames Angebot der Caritas für Menschen in Not, des Arbeitersamariterbundes OÖ, der Kongregation der Barmherzigen Schwestern Linz, des Lazarus-Ordens Hilfsdienst Oberösterreich und des Roten Kreuzes Linz. Neben Beratungsgesprächen werden von ehrenamtlichem, medizinischem Fachpersonal Verletzungen erstversorgt, Verbände

gewechselt und Medikamente ausgegeben. Weiters erhalten die Menschen bei Bedarf auch Schlafsäcke, warme Unterwäsche, Socken, Babynahrung oder Windeln und können sich mit Tee und etwas zum Essen stärken.

Station macht das Help-Mobil derzeit:

am Montag
von 17 – 20:00 Uhr am Domplatz, Eingang Herrenstraße
am Freitag von 17 – 18:45 Uhr am Domplatz, Eingang Herrenstraße
von 19 – 20:45 Uhr bei der Martin-Luther-Kirche, Martin-Luther-Platz 1

Christine Gruber
ÖH Sozialreferat



Sarah Kellermayr
ÖH Sozialreferat



Semesterclosing in Ägypten

Gewinne mit den OÖNachrichten
7 Nächte im 5* Hotel für 2 Personen
in Hurghada, Ägypten. Mach dir selbst
dein Weihnachtsgeschenk und spiel
mit auf nachrichten.at/u29



Lies was G'scheits!

Mensa der Katholischen Hochschulgemeinde Linz erhält „Gut zu wissen“-Zertifikat

„Gut zu wissen“: KHG-Mensa kocht in Rot-Weiß-Rot

Gemeinschaftsverpflegungen wie z. B. Betriebsküchen, Kantinen oder auch Mensen und Schulausspeisungen müssen seit Dekaden mit dem Stigma zurechtkommen, eher günstige als qualitativ hochwertig zubereitete Menüs anzubieten. Dass dies nicht überall so sein muss, beweist die Mensa der Katholischen Hochschulgemeinde Linz und erhält dafür das Zertifikat „Gut zu Wissen“ der Landwirtschaftskammer Österreich.

„Ziel ist, unseren Gästen beste Qualität zum vernünftigen Preis zu bieten. Immer mehr Menschen wollen gesund essen und wissen, woher ihr Essen kommt. ‚Gut zu Wissen‘ trägt diesem legitimen Anspruch Rechnung.“

-Ing. Mag. Rainer Burgstaller

Rund 60.000 Gäste begrüßt die KHG-Mensa in der Mengerstraße in Urfahr mittlerweile pro Jahr – Tendenz steigend. Das hat seinen guten Grund: Denn sowohl Fleisch als auch Eier werden regional bezogen, und seit Anfang November d. J. kauft Küchenchefin Agnes Pichler ihr Geflügel nicht mehr im EU-Raum, sondern ebenfalls ausschließlich in Österreich. Das gibt den Gästen einerseits die Gewissheit und das gute Gefühl Hochwertiges auf dem Teller zu finden, andererseits schmeckt man es auch. Im heurigen März wurde das Engagement mit dem begehrten Zertifikat „Gut zu wissen“ vergoldet.

Mit „Gut zu Wissen“-Zertifikat ausgezeichnet

„Gut zu wissen“ ist eine Initiative der Landwirtschaftskammern Österreich. Sie soll die „Außer-Haus-Verpfle-

gung“, wie sich unser Mensa-Angebot im Fachjargon nennt, dazu motivieren, freiwillig sichtbar zu kennzeichnen, woher Fleisch, Eier (Freilandhaltung) und Geflügel stammen; die rot-weiß-rote Lupe weist darauf hin, dass die Produkte in Österreich erzeugt wurden. Beim Fleisch bedeutet das: geboren, gemästet, geschlachtet und verpackt in Österreich.

In der Gemeinschaftsverpflegung tappt der Gast oft im Dunkeln, es ist schlicht nicht erkennbar, woher die Zutaten für die Mahlzeiten, im Besonderen Eier und Fleisch, kommen, da (noch) keine Kennzeichnungspflicht besteht. Das Zertifikat muss, nach

strengen Kontrollen, jährlich erneuert werden.

„Gesunde Küche“ des Landes OÖ

Das strategische Umdenken im Einkauf und die transparente Küchenkultur gegenüber Gästen begann allerdings viel früher, was im Juli 2016 zur Auszeichnung „Gesunde Küche“ des Landes OÖ führte. Auch dieses Gütesiegel muss, nach strengen Kontrollen, jährlich erneuert werden.

Offenheit schafft Vertrauen und verzinst sich doppelt

Beide Offensiven bündeln mehrere Benefits: Sie steigern die Nachfrage herkunftsgesicherter Lebensmittel, drängen vice versa die Anonymität in der Beschaffung zurück, tragen zur Neupositionierung sowie zur Imagesteigerung von Gemeinschaftsverpflegungen bei und beinhalten eine gesunde große Portion Umweltschutz. Wenn das keine Argumente sind?

Weiterführende Links:

www.gutzuwissen.co.at
www.gesundes-oberoesterreich.at
www.khglinz-studierendenheim.at

Folge uns auf Facebook:



Menüpreise & Boni:

Veget. Menü 4,50★ / 5,50 Euro
 Fleischmenü 5,50★ / 6,50 Euro
 ★ÖH-Bonus 0,80 Euro
 ★KHG-Bonus 0,20 Euro
 ★Mit Eintrag auf der Kepler-Card also um insgesamt 1 Euro günstiger!



Werbungskosten

Werbungskosten noch vor dem 31.12.2019 bezahlen

Werbungskosten müssen bis zum 31.12.2019 bezahlt werden, damit sie heuer noch von der Steuer abgesetzt werden können. Denken Sie dabei insbesondere an Fortbildungskosten (Seminare, Kurse, Schulungen etc. samt allen damit verbundenen Nebenkosten wie Reisekosten und Verpflegungsmehraufwand), Familienheimfahrten, Kosten für eine doppelte Haushaltsführung, Telefonspesen, Fachliteratur, beruflich veranlasste Mitgliedsbeiträge etc. Auch heuer geleistete Vorauszahlungen für derartige Kosten können noch für 2019 abgesetzt werden. Auch Ausbildungskosten, wenn sie mit der beruflichen oder einer verwandten Tätigkeit in Zusammenhang stehen, und Kosten der Umschulung können als Werbungskosten geltend gemacht werden.

Ebenfalls können Aufwendungen für Arbeitsmittel, wie z.B. Neuanschaffung eines Laptops, als Werbungskosten abgesetzt werden, wobei hier auch die Grenze für geringwertige Wirtschaftsgüter gilt. Wird ein Computer privat angeschafft und überwiegend für berufliche Zwecke oder Ausbildungszwecke verwendet, die mit der beruflichen Tätigkeit in Zusammenhang stehen, kann er im Jahr 2019 – soweit die Anschaffungskosten € 400 nicht übersteigen – sofort abgeschrieben werden. Bei Anschaffungskosten über € 400 ist es zu empfehlen den Kauf erst im Jahr 2020 zu tätigen, da ab diesem Jahr die Grenze für geringwertige Wirtschaftsgüter auf € 800 erhöht wird. Sollten die Anschaffungskosten 2019 über € 400 bzw. € 800 ab 2020 betragen, so ist der Computer auf seine Nutzungsdauer abzuschreiben. Für 2019 würde die Halbjahresabschreibung gelten, da die Anschaffung erst im zweiten Halbjahr erfolgt. Da das Finanzamt davon ausgeht, dass der Computer auch privat genutzt wird ist ein Privatanteil auszuschneiden.

Sollten Sie Fragen oder Unklarheiten zur Absetzbarkeit von Werbungskosten haben unterstützen und beraten wir Sie dabei gerne!

ÖH LUI

Merry Christmas and a Happy New Year

Ein aufregendes, feuchtfröhliches Jahr im LUI neigt sich dem Ende zu, rund 18.000 Liter Bier wurden in diesem Jahr verballert und durchschnittlich hat jeder Studierende 8,3142 ECTS im Semester absolviert. Wir sind stolz auf dich, die liebe JKU und deine Eltern nicht, aber das macht nichts!

Im Dezember haben wir noch 2 großartige Events für euch, vorbei schauen lohnt sich

LUI Winterdorf

Von 9. bis 10. Dezember findet vor dem Bankengebäude, im neu erstrahlten (bunt bemalten) LUI Gastgarten Container, das LUI Winterdorf statt. Der perfekte Anlass um den neu gestalteten Container einzuweihen! Wir verköstigen euch mit leckerem Glühmost, Punsch und Keksen und auch für den kleinen Hunger zwischendurch wird gesorgt sein. Wie immer zu studenfrendlichen Preisen.

Für unsere Fußballfreunde! Trotz Winterdorf übertragen wir am 10. Dezember im Mensakeller die Champions League Spiele ab 18:30 Uhr.



LUI Beerpong Trophy

In derselben Woche, werden am 13. Dezember wieder die Bälle im Bier versenkt. Wie funktioniert? Schnappt euch euren trinkfesten und wurf-sicheren Beerpong Buddy, überlegt euch einen fancy Teamnamen und meldet euch entweder direkt im LUI oder unter bpong.at an und schon heißt's auch für euch am 13. Dezember auf die Becher, Treffer, Gönnung!

Ab 20. Dezember vertschüssen auch wir uns dann in die wohl verdienten Weihnachtsferien, bis dorthin stehen wir euch mit legendärer Musik, Billard-, Wuzltischen und frisch gezapftem Bier zur Verfügung. Nach einem guten Rutsch ins neue Jahr starten wir dann am 7. Jänner mit weiteren trinksportlichen Events in den Semester-Endspurt.

Wuzlturnier

Am 24. Jänner findet das LUI Wuzlturnier statt, daher an alle gescheiterten Profifußballer/innen vielleicht gibt es ja doch noch die Chance die Fußballkarriere mit Handgeschick zum Laufen zu bringen. Weitere Informationen zum LUI Wuzlturnier und anderen fetzigen Veranstaltungen findet ihr auf

unserer Facebook Seite LUI – Linzer Uni Inn. Einfach Liken und immer top informiert sein!



Aussaufest

Das absolute Highlight Event des Jahres findet dieses Semester am 31. Jänner statt. Das legendäre LUI Aussaufest ist bei unseren Studenten immer besonders beliebt, da diese am Ende des Semesters immer höchst motiviert sind und den Semesterabschluss krönend feiern. Es werden wieder 5 Bars im gesamten Mensakeller sein, an denen das gesamte LUI Team die Getränke nach dem Motto „Alles muss weg“ über die Theke schießt.

Wir freuen uns euch wieder frisch und gut erholt im neuen Jahr zusehen. In diesem Sinne wünschen wir euch ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Euer LUI Team

Öffnungszeiten LUI: Mo. – Do. 13:00 Uhr bis 02:00 Uhr [ausgenommen Mensafest Donnerstage] und Fr. 19 Uhr bis 02 Uhr



Kulinarischer Wegweiser KW 50 - 51

	KHG Mensa	RaabMensa
Montag, 09.12.2019	Dinkelgrießsuppe Bunter Linseneintopf, Couscous	Tagessuppe; Gebackenes Surschnitzel vom Schwein mit Kartoffelsalat und Preiselbeeren, Salat vom Buffet, Dessert
	Dinkelgrießsuppe Wiener Schnitzel (Schwein), Petersiledäpfel, Salat	Tagessuppe; Lauch-Rahmspätzle Salat vom Buffet, Dessert
Dienstag, 10.12.2019	Karotten-Ingwersuppe Erdäpfelgratin, Salat	Tagessuppe; Tiroler Gröstl mit Krautsalat Salat vom Buffet, Dessert
	Karotten-Ingwersuppe Chili con Carne, Gebäck	Tagessuppe; Kartoffel-Spinat-Auflauf Salat vom Buffet, Dessert
Mittwoch, 11.12.2019	Zwiebelcremesuppe Thunfisch-/Spinatlasagne, Salat	Tagessuppe; Champignonrahmschnitzel von der Pute mit Teigwaren, Salat vom Buffet, Dessert
	Zwiebelcremesuppe überb. Putenrahmschnitzel, Curryreis, Salat	Tagessuppe; Wok-Gemüseintopf mit Basmatireis Salat vom Buffet, Dessert
Donnerstag, 12.12.2019	Kürbis-Apfelsuppe Hirse-Topfenmedaillons, Dillfisoln, Salat	Tagessuppe; Lasagne al forno Salat vom Buffet, Dessert
	Kürbis-Apfelsuppe Schweinebraten mit Semmelknödel, warmer Krautsalat	Tagessuppe; Nudeln in mediterraner Sauce Salat vom Buffet, Dessert
Freitag, 13.12.2019	Eintropfsuppe Spinat-Schafskäsestrudel mit Kräuterjoghurt, Salat	Tagessuppe; Gebackenes Dorschfilet mit Kartoffelsalat und Sauce Tartar, Salat vom Buffet, Dessert
	Eintropfsuppe überb. Speckknödel, Sauerkraut	Tagessuppe; Süßer Strudel mit Vanillesauce Salat vom Buffet, Dessert
Montag, 16.12.2019	Mostsuppe Krautstrudel mit Weinrahmsauce, Salat	Tagessuppe; Gefüllte Paprika mit Tomatensauce und Petersilienkartoffeln, Salat vom Buffet, Dessert
	Mostsuppe Leberkäse-Cordon Bleu, Erdäpfelpüree, Salat	Tagessuppe; Vegetarischer Strudel mit Petersilienkartoffeln und Kräuterrahm, Salat vom Buffet, Dessert
Dienstag, 17.12.2019	Nudelsuppe Kaspresknödel, Kräuterjoghurt, Salat	Tagessuppe; Zigeunerkotelett mit Bratkartoffeln Salat vom Buffet, Dessert
	Nudelsuppe Hendlfilet in Pfefferrahmsauce, Vollkornnudeln, Salat	Tagessuppe; Vegetarisches Gemüse-Kartoffel-Gulasch Salat vom Buffet, Dessert
Mittwoch, 18.12.2019	Rote Linsensuppe mit Kreuzkümmel Bunte Nudeln mit Kürbis-Paprikaragout, Salat	Tagessuppe; Rindsgulasch mit Butternockerl Salat vom Buffet, Dessert
	Rote Linsensuppe mit Kreuzkümmel geb. Seehechtfilet in Mandelpanade, Petersilerdäpfel, Salat	Tagessuppe; Eiernockerl Salat vom Buffet, Dessert
Donnerstag, 19.12.2019	Currysuppe veg. Chili mit Gebäck	Tagessuppe; Putenbraten im Naturrahmsaftl mit Butterreis Salat vom Buffet, Dessert
	Currysuppe Lasagne, Salat	Tagessuppe; Gemüselasagne Salat vom Buffet, Dessert
Freitag, 20.12.2019	GESCHLOSSEN	Mensa geschlossen Frühstück von 6:30 bis 10.00 Uhr
	GESCHLOSSEN	Mensa geschlossen Frühstück von 6:30 bis 10.00 Uhr

Öffnungszeiten JKU-Mensa in den Weihnachtsferien

- Am **23.12.2019** ist das Ch@t Cafe von 8.00 Uhr bis 14.00 Uhr geöffnet.
- Die Mensarei ist ab **20.12.2019 bis 06.01.2020 geschlossen**.
- Die Mensa ist **von 23. Dezember 2019 bis 06. Jänner 2020 geschlossen**.
- **Von 25. - 26. Dezember 2019 + 31.12.2019** - sind unsere Betriebe **geschlossen**.
- **2.- 3. Jänner 2020: Ch@t Cafe** im Hörsaaltrakt 08.00 bis 14.00 Uhr **geöffnet**. Es wird an jedem der 2 Tage zusätzlich ein Mittagsgemüse angeboten. Weiteres bieten wir auch wieder unsere Soup und Curry To Go Programme an.
- **Ab Dienstag, dem 7. Jänner 2020 sind alle Betriebsstellen wieder zu den gewohnten Zeiten geöffnet.**



FROHE WEIHNACHTEN
UND VIEL GLÜCK UND ERFOLG
IM NEUEN JAHR!

Die richtige Zeit, DANKE zu sagen.
Googeln Sie #dankesagen

www.rlbooe.at/dankesagen



**Raiffeisen Landesbank
Oberösterreich**