



Ein Überblick, wie viel Zeit mit der Nutzung von verschiedenen Medien verbraucht wird, ist wichtig.

UMGANG MIT MEDIEN IN KRISENZEITEN

Die aktuelle Situation stellt uns vor große Herausforderungen. Durch die vielfältigen Belastungen wie eingeschränkter Kontakt zu Freunden, Fernunterricht und Zukunftssorgen klebt man oft den ganzen Tag nur mehr vor dem Smartphone, dem PC und den Konsolen. Diese bieten Ablenkung, einen willkommenen Zeitvertreib und vertreiben negative Gedanken. Doch gibt es auch Alternativen zu der dauernden Mediennutzung?

Welche Vorteile bringt die Mediennutzung?

Soziale Medien ermöglichen es uns, mit Freunden und Verwandten trotz physischer Distanz in Kontakt zu bleiben und Freundschaften weiterhin zu pflegen. Computerspiele bieten die Möglichkeit, sich zu beschäftigen, mit Freundinnen/Freunden in Kontakt zu bleiben und in einem digitalen Raum gemeinsam Spaß zu haben. Auf YouTube kann man sich neues Wissen aneignen, sich kreativ inspirieren lassen und findet Anleitungen für verschiedene sportliche Betätigungen.

Welche Risiken bringt eine übermäßige Mediennutzung mit sich?

Grundsätzlich kann ein „übermäßiger Konsum“ von digitalen Medien dazu führen, dass andere Tätigkeiten massiv vernachlässigt werden. Das andauernde Online-Sein kann bei Menschen Angst und Stress hervorrufen, zum Beispiel die Angst, die aktuellsten Neuigkeiten zu verpassen oder aus einem bestimmten Freunde-Chat ausgeschlossen zu werden. Durch einen ständigen Medienkonsum ist man derzeit pausenlos angstmachenden News über Covid 19 ausgesetzt. Die täglichen Neuigkeiten über Infizierte, Tote und die sich ständig verändernde Situation schaffen Unsicherheit und Angst, denen man sich kaum entziehen kann. In den sozialen Medien verbreitet sich zudem ein Strom an Fake News und Halbwahrheiten, die uns zusätzlich verunsichern und unser psychisches Wohlbefinden negativ beeinflussen.

Welche Tipps für die Mediennutzung gibt es in der aktuellen Zeit?

- Behalte eine Alltagsroutine bei: Steh morgens nicht zu spät auf, achte auf regelmäßige gesunde Mahlzeiten und verbessere deine Schlafqualität, indem du vor dem Einschlafen alle deine Geräte ausschaltest.
- Informiere dich ein- bis zweimal täglich über die aktuelle Situation rund um Covid 19. Nutze dabei zuverlässige Quellen.
- Behalte den Überblick über deine Mediennutzungszeiten: Apps auf deinem Smartphone können dich dabei unterstützen. Diese sind sowohl auf iOS als auch Android vorinstalliert. Diese Apps geben dir die exakte Zeit an, die du täglich vor deinem Smartphone verbringst oder wie lange du einzelne Apps nutzt. Lege dir eine wöchentliche Medienzeit fest, so hast du z.B. noch genug Zeit, um deiner kreativen Ader freien Lauf zu lassen oder dich sportlich zu betätigen.
- Sorge für Abwechslung in deinen Tätigkeiten. Bewegung und medienfreie Zeiten sind weiterhin sinnvoll: Veranstage einen Koch- oder Backwettbewerb in deiner Familie oder mache einen gemeinsamen Spieleabend. Wie wäre es wieder mal mit einer Runde Wer bin ich? Schon einmal einen Hindernis-Parcours in eurer Wohnung oder im Garten gebaut?
- Nutze die digitalen Medien und probiere mal etwas Neues aus: Wolltest du immer schon ein neues Instrument lernen? Auf YouTube findest du zahlreiche Tutorials. Wie wäre es mit einem Spanischkurs? Die App Duolingo kann dir dabei helfen.
- Gib dich einfach mal der Langeweile hin. Tu einfach nichts. Lege dein Smartphone zur Seite, schalte PC und Konsolen aus und schau aus dem Fenster, setz dich auf eine Parkbank und beobachte, was um dich herum geschieht. Komm zur Ruhe und beobachte dabei, was mit dir geschieht, welche Gedanken und neue Ideen in dir entstehen. Langeweile fördert die Kreativität!

Gabriel Bortoli, Praktikant Forum Prävention

JUGEND IN ACTION

MACH MIT! THINGS GET SOLVED IF YOU GET INVOLVED

Die Welt braucht uns, die Gemeinschaft braucht euch. YoungCaritas will sich engagieren und fordert auch euch heraus durch eine Reihe von Angeboten, die in der „Notfallbroschüre“ unter dem Motto „Things get solved if you get involved!“ zusammengefasst sind.

Die Initiativen richten sich an Jugendzentren, Jugendgruppen, Pfarreien, Pfadfindergruppen, Sportgruppen und einzelne Freiwillige, die ihren Beitrag zur Bewältigung dieser sehr speziellen und herausfordernden Zeit leisten wollen. Deinen Einkauf erledige ich, Solidarity squad, Music Heroes – Musik gegen die Einsamkeit, Flaschenpost sind nur einige der Angebote, um sich für die Gemeinschaft einzusetzen.

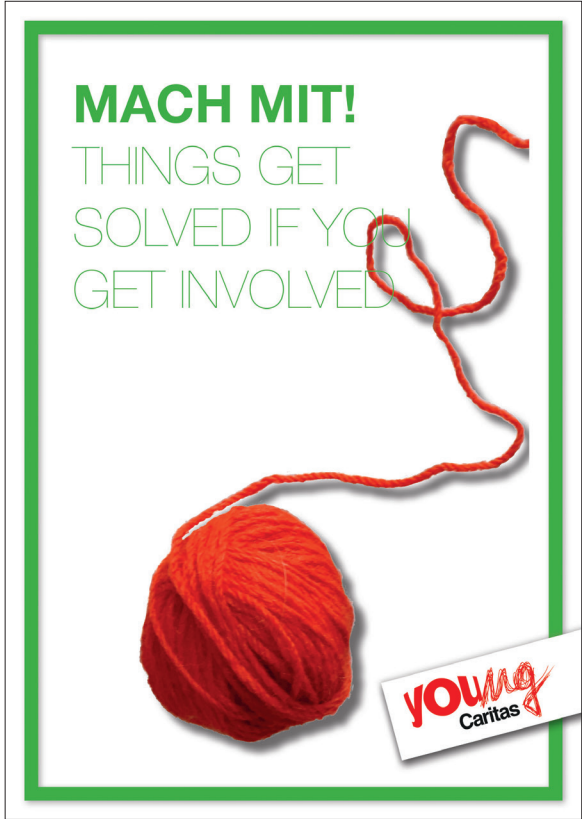
Zwei Projekte möchten wir kurz vorstellen:

Deinen Einkauf erledige ich

Mit dem Einkaufsdienst für ältere und schwache Menschen will die youngCaritas sowohl einzelne Freiwillige als auch organisierte Jugendgruppen aktivieren, sich um Einkäufe oder andere kleine Erledigungen oder Botengänge für Menschen zu kümmern, die aus verschiedenen Gründen nicht das Haus verlassen können (zum Beispiel ältere und kranke Menschen). Die Zielgruppe sind Jugendzentren und -gruppen, Pfarreien, Pfadfindergruppen usw. und Freiwillige über 18 Jahre. Freiwillige über 16 Jahre, falls sie Teil einer „organisierten“ Gruppe sind. Jeder spendet die Zeit, die ihm zur Verfügung steht. Die Freiwilligen erhalten eine kurze Schulung über die zu beachtenden Verhaltensweisen und Maßnahmen. Die youngCaritas koordiniert das Netzwerk und stellt Informationsmaterial über das Projekt zur Verfügung.

Musik Heroes – Musik gegen die Einsamkeit

Schwierige Wochen stehen uns bevor, vor allem für diejenigen, die „gezwungen“ sind, isoliert zu bleiben. Musik ist definitiv eine Möglichkeit, die Last der Einsamkeit zu lindern. Wir schlagen vor, unter den Fenstern eines Alters- oder Pflegeheims Musik zu spielen (auf dem Parkplatz, auf dem Hof usw.). Zielgruppe sind alle Musiker/innen. Die Dauer des Auftritts und die Regelmäßigkeit sind individuell überlassen. Die youngCaritas organisiert den Kontakt mit dem Alters- oder Pflegeheim und gegebenenfalls mit der zuständigen Institution.



Die neue Broschüre der youngCaritas.



TERMINE

> WhatsApp Andacht

Am **30. November 2020** um **19.00 Uhr**. Wir läuten den Advent ein und schauen was uns die Glocken in der heutigen Zeit sagen können.

Möchtest du dabei sein? Einfach eine kurze WhatsApp-Nachricht an Stefan Plattner 335/128 7882 schreiben und schon geht's los.

> Jugendrorate

Wir feiern den „Advent“ – bequem von zu Hause aus!

Die inzwischen traditionelle **Jugendrorate** in Klausen darf auch in Zeiten von #weihnachtenmalanders nicht fehlen. Die Mitfeiernden erwartet eine besondere Rorate von Jugendlichen für Jugendliche. Geleitet wird die Jugendrorate von Dekan Georg Johann Martin und dem Jugenddienst Unteres Eisacktal. Für musikalische Gänsehautmomente sorgt Christa Le.

Am **1. Dezember** von 18.00 bis 19.00 Uhr live über Facebook und YouTube des Jugenddiens-tes Unteres Eisacktal.

> Sprachlounge@home

Ohne die Vielfalt der Sprachen und Kulturen, wäre das Leben weniger bunt. Jede Woche wird die Konversation in verschiedene Sprachen, wegen der derzeitigen Situation, online angeboten.

Im Programm sind: Deutsch, Italiano, English, Español, Français, Português, Ladin und Südtirolerisch. Für die **Teilnahme** ist ein **kosten-freies Abo** des wöchentlichen Newsletters der Sprachlounge erforderlich. Dazu reicht es, einfach eine Mail an: **sprachlounge@papperla.net** zu senden und schon geht es los! Weitere Infos auf **www.sprachlounge.it**

INFO

SKJ-Adventskalender

Dieses Jahr haben sich die Mitglieder des Hauptausschusses von Südtirols Katholischer Jugend etwas **Besonderes** für die Adventszeit ausgedacht: den **SKJ-Adventskalender**.

Jeden Tag vom 1. bis 24. Dezember werden kurze Videos auf Facebook und Instagram gepostet. Mit dabei sind Rezepte, Bastelideen, besinnliche Texte, WhatsApp-Andachten und vieles mehr. Die Jugendlichen **zeigen in den Videos** wie die Dinge hergestellt werden oder verlesen Texte.

„Der SKJ-Adventskalender ist der ideale Begleiter durch die Adventszeit. Er lädt ein, sich täglich eine **kleine Auszeit** zu nehmen, mit besinnlichen Gedanken oder die ein oder andere Bastel- und Backidee umzusetzen und sich damit auf Weihnachten einzustimmen“, ist Sara Burger, 2. Landesleiterin von Südtirols Katholischer Jugend überzeugt.



IMPRESSUM

Südtirols Katholische Jugend
Silvius-Magnago-Platz 7 I 39100 Bozen
Tel. 0471 970 890 · redaktion@skj.bz.it
www.facebook.com/SKJnews
Redaktion: Heidi Gamper
Gestaltung der Seite: Jana Köbe

www.skj.bz.it