



Die Zukunft gehört uns... – ein Satz, der in Zeiten wie diesen sehr relativ wird, wo die Zukunft so unvorhersehbar ist und sich die Rahmenbedingungen unseres Lebens ständig ändern. Und doch: Es ist der jetzige Augenblick – und kein anderer – in dem wir unsere Zukunft gestalten. Also: Let's do it!

Johanna Brunner, Leiterin des Amtes für Ehe und Familie Diözese Bozen-Brixen

TERMINE

> Sei dabei!

Vom **27.03. bis 06.04.21** organisiert die Katholische Jungschar Südtirols „Online-Aktionen“ für Kinder der Jungschar- und Minigruppen.

Ein **buntes** Programm zum Verzaubern, Tanzen, Staunen und zum Lachen für Kinder von 8 bis 14 Jahren. Anmeldung online: www.jungschar.it

INFO

Esstörungen haben stark zugenommen

Am **15. März** wird der nationale Tag zur Sensibilisierung von Essstörungen begangen. Der Tag erinnert an Giulia, die vor elf Jahren 17jährig an den Folgen ihrer Bulimie gestorben ist.

Essstörungen haben seit der Pandemie stark zugenommen. Jugendpsychiatrien aus allen europäischen Ländern klagen über volle Abteilungen und **schwere Erkrankungen** bei immer jüngeren Menschen, vor allem Mädchen.

Aber warum ist das so?

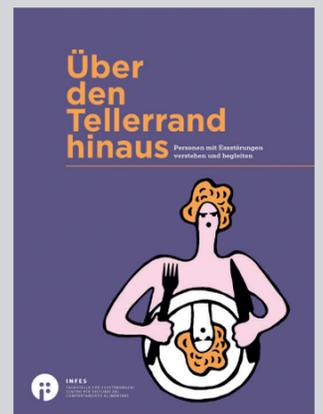
Jugendliche sind die größten Verlierer/innen dieser schwierigen Zeit. Ihnen ist alles genommen worden, was ihr Leben ausmacht: die Schule/Uni, die Partys, die Festivals, die Discos, der Körperkontakt, der Sport und die vielen Möglichkeiten neue Menschen kennen zu lernen. Vor allem fehlt die **Perspektive: Wann wird das alles ein Ende haben?**

Nicht alle jungen Menschen können mit dieser Unsicherheit umzugehen. Einige finden Sicherheit in der Kontrolle. Die Kontrolle der Ernährung und des Körpergewichts kann „lebensfüllend sein“ und gibt das Gefühl, zumindest etwas selbst im Griff zu haben. Was am **Anfang** wie ein **Versuch aussieht**, einen „gesunden Lebensstil“ einzuführen, wird eine **Besessenheit**, die keine Freude mehr bereitet, sondern eher **Schuldgefühle** und ein schlechtes Gewissen mit sich bringt.

Die Folgen sind körperliche und psychische Symptome, die zu Beginn leicht übersehen werden, sowohl von den Betroffenen selbst als auch von ihren Angehörigen. **Ab wann handelt es sich um eine Essstörung?**

Die Fachstelle Essstörungen **INFES** hat eine Broschüre veröffentlicht, die Eltern, aber auch Freunden und Freundinnen helfen soll, Symptome einer Essstörung rechtzeitig zu erkennen und dann richtig damit umzugehen.

Sie ist auf der Seite www.infes.it als Download abrufbar oder bei der Fachstelle anzufragen.



Soziale Kontakte und ihre Freiheit vermissen Jugendliche am meisten

EIN JAHR CORONA UND DIE JUGEND

Wie haben Jugendliche das letzte Jahr erlebt? Was war für sie besonders hart und worauf freuen sie sich am meisten, wenn der Lockdown vorbei ist? Können sie aus dieser „besonderen Zeit“ auch etwas Positives mitnehmen und was hat sich ihrer Meinung nach nachhaltig verändert?



Katja Engl ist 22 Jahre alt, wohnt in Girlan und studiert Soziale Arbeit in Innsbruck.



Luisa Marie Cassar ist 18 Jahre alt, wohnt in Schenna und besucht die fünfte Klasse des Sozialwissenschaftlichen Gymnasiums in Meran.



Jakob Declara ist 21 Jahre alt, wohnt in Brixen und studiert Geschichte und Katholische Religion auf Lehramt in Innsbruck.

Wie hast du das letzte Jahr erlebt?

Jakob Declara: Ganz vielseitig und mein Erleben veränderte sich laufend. Am Anfang war es okay und ich habe mir gedacht: „Ein paar Wochen geht das schon und ich mache einfach das Beste draus.“ Ich hab angefangen Gitarre zu spielen und Yoga ausprobiert. Es war leicht, das Positive in der Situation zu sehen. Dann hat es aber immer länger gedauert und ich habe jetzt oft das Gefühl, dass ich mich mittlerweile genug mit mir selbst beschäftigt habe und die Situation wird belastend.

Luisa Marie Cassar: Ich würde das letzte Jahr als ein sehr vielseitiges Jahr bezeichnen: Es gab gute Zeiten, es gab schlechte Zeiten. Der „erste Lockdown“ war für mich nicht schlimm. Ich bin aufgeblüht und habe sehr viel Zeit mit meiner Familie verbracht. Im Sommer konnten wir wieder Freiheiten genießen, doch im Herbst/Winter haben mich das dunkle Wetter und der Lockdown gefühlsmäßig ziemlich runter gezogen.

Katja Engl: Es ist schwer, das letzte Jahr in Worte zu fassen. Plötzlich herrschte Ausnahmezustand und ich erinnere mich gut an den Abend in Innsbruck im Supermarkt, dessen Regale komplett leer gefegt waren. Chaos und Angst war ausgebrochen, niemand wusste, was da auf uns zukam. Es hat mir Angst gemacht, was da in den Köpfen der Menschen passierte. Besonders eindrücklich war für mich, als die Grenzen schlossen, denn die Grenzen waren für mich noch nie zu. Die Zeit zu Hause war schließlich für mich wirklich unfassbar schön. Gerade jetzt merke ich deutlich, dass wir alle müde sind und uns die Puste ausgeht, durchzuhalten. Umso mehr muss ich persönlich alle Energie sammeln, um mich nicht auf das zu konzentrieren, was mir gerade fehlt, sondern was ich habe.

Was war für dich der größte Verzicht?

Jakob Declara: Ganz klar die fehlenden sozialen Kontakte, darunter habe ich am meisten zu leiden. Die Möglichkeit raus zu gehen und sich einfach „frei zu bewegen“. Immer daran zu denken, gibt es vielleicht wieder eine neue Bestimmung, habe ich die Maske nicht vergessen... das ist wirklich belastend.

Luisa Marie Cassar: Für mich der größte Verzicht waren einfach die normalen Dinge, die man als Jugendlicher nicht mehr machen konnte: Sich mit Freunden treffen, den Abend in Clubs genießen, etwas Essen gehen, eine Radtour machen und solche Sachen.

Katja Engl: Der größte Verzicht war für mich die Gemeinschaft, dass ich Freunde und Familie nicht mehr treffen konnte und große Feste wie Ostern oder Geburtstage nicht mehr gemeinsam feiern konnte. Dieser Verzicht war für mich eine große Erkenntnis, nämlich wie wichtig für mich meine Freundschaften und Familie sind und wie gut es mir tut, Zeit mit lieben Menschen zu verbringen. So wie jeder hatte auch ich natürlich persönliche Verzichte, kleinere und größere. Ich schätze mich

glücklich, dass meine Familie keine finanziellen Sorgen hatte und niemand ernsthaft krank wurde. So sind viele Sorgen weggefallen und die Verzichtes zwar ermüdend, aber aushaltbar.

Auf was freust du dich am meisten, wenn der Lockdown vorbei ist?

Jakob Declara: Mit den Leuten wieder ausmachen zu können, einfach einen Kaffee trinken zu gehen und endlich wieder einmal am Abend ausgehen zu können. Leute zu treffen, die nicht zu den engsten Freunden gehören und einfach einmal mit ihnen zu ratschen. Weil man sich momentan eher nur mit dem engsten Freundeskreis hört. Auch wieder in einem normalen Rahmen studieren zu können und natürlich wieder reisen zu können. Darauf freue ich mich.

Luisa Marie Cassar: Auf die Dinge, die ich vorher aufgezählt habe. Auf diese freue ich mich am meisten, wenn alles vorbei ist, dass ich meine Freiheiten genießen kann und das machen kann, auf das ich Lust habe.

Katja Engl: Ich freue mich ganz ehrlich am meisten darauf, die Menschen wieder in den Arm zu nehmen, ohne daran zu denken, ob Ansteckungsgefahr besteht. Dass mein Kopf wieder frei ist von den Gedanken, die sich um Corona drehen und unterm Strich viel Energie kosten. Ich freue mich darauf, das ganze Gesicht der Leute zu sehen, nicht nur die Augen. Ich freue mich auf viele Kleinigkeiten wie einen guten Film im Kino anzuschauen, auf ein Konzert zugehen oder einfach mal wieder zu tanzen.

Nimmst du auch etwas Positives aus dieser Zeit mit?

Jakob Declara: Ja, Erkenntnisse über mich selbst, da ich viel Zeit hatte über mich nachzudenken. Die Zeit, die ich mit meiner Familie verbringen konnte, war sehr wertvoll. Positiv war es auch zu sehen, was mir in meinen Leben wirklich wichtig ist, wofür muss ich vielleicht in Zukunft noch dankbarer sein. Darauf kann ich auch nach Corona meinen Fokus lenken.

Luisa Marie Cassar: Ich nehme auch positive Sachen aus dieser Zeit mit, besonders die Zeit, die ich mit meiner Familie verbringen konnte und die Fähigkeiten, die ich an mir selbst kennengelernt habe und wie ich mein Lebensziel verändert habe.

Katja Engl: Ich kann aus dieser Zeit definitiv etwas Positives mitnehmen. Ich bin mir meiner Privilegien bewusster geworden und hab auch deutlicher gespürt, welchen Wert die Familienzeit für mich hat. Daheim war der Ort, wo ich sein wollte, nachdem alles angefangen hat. Die Familie ist einfach meine Kraftquelle, wo ich mich sicher und geborgen fühle. Mir ist auch bewusst geworden, welche Leute mir Kraft schenken und wie wichtig Freundschaften für mich sind. Ich hab es auch genossen, zur Ruhe zu kommen und aus meinem Hamsterrad auszusteigen, um mich mal komplett neu zu hinterfragen.

Was hat sich deiner Meinung nach durch Corona nachhaltig geändert?

Jakob Declara: Das Bewusstsein, dass es auch bei uns möglich ist, eine Krise zu erleben. Meine Generation hat das bisher nicht kennengelernt und jetzt sind wir mitten in dieser Situation drinnen. Ich bin mir ganz unsicher, ob sich etwas ändern wird. Der Mensch passt sich immer sehr den Gegebenheiten an und wird eher wieder in die alten Muster zurückfallen. Ich hoffe, dass wir wieder den Schritt zurückschaffen, vor allem was das Social Distancing angeht und dass wir uns wieder gerne mit anderen treffen.

Luisa Marie Cassar: Meiner Meinung nach werden die Online-Sachen erhalten bleiben: Die Meetings und Konferenzen werden online organisiert, ohne an einen anderen Ort fahren zu müssen und manche Hygienemaßnahmen bleiben erhalten.

Katja Engl: Der Wert von Familie und guten Freunden hat sich verändert und was es heißt, Menschen um sich zu haben, die in Krisenzeiten der Fels in der Brandung sind. Auch unser Umweltbewusstsein hat sich verändert. Uns ist sichtbar vor Augen geführt worden, was unser tägliches Leben für Auswirkungen hat. Ein Punkt ist die Digitalisierung durch alle Branchen, die viele aus der Steinzeit herausgeholt hat. Stichworte wie Nachhaltigkeit und Sozialverträglichkeit sind mehr ins Bewusstsein gerückt. Die Corona-Pandemie hat uns vor gesellschaftliche Herausforderungen gestellt und auch vor die Frage, wie wir in Zukunft leben wollen und da sehe ich die Bereitschaft für Veränderung.

IMPRESSUM

Südtirols Katholische Jugend
Silvius-Magnago-Platz 7 | 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