



**Ich glaube an eine lebenswerte Zukunft für junge Menschen in unserem Land, wenn wir eine solche nicht lediglich auf unsere Kinder projizieren, sondern stattdessen gemeinsam und aktiv für ein nachhaltiges, lebenswertes und zukunftsfähiges Südtirol eintreten.**

Philipp Achammer,  
Landesrat für Jugend

## TERMINE

### > Taizégebete

Am **Samstag, 9. Oktober um 20.00 Uhr** in der Kirche der Salvatorianerinnen in Obermais.

### > Bezirkstreffen 2021

Die **Bezirkstreffen** von Südtirols Katholischer Jugend stehen wieder auf dem Programm.

Information, Austausch und Gemeinschaft stehen im Vordergrund. Es sind alle SKJ-Mitglieder, interessierten Jugendlichen, Pfarrer, Jugendvertreter/innen der Pfarreien & Gemeinden eingeladen. Wir freuen uns auf Dich!

**Anmeldung:** [sophie.eckl@skj.bz.it](mailto:sophie.eckl@skj.bz.it)

#### Bezirkstreffen

**Wipptal, Brixen und Unteres Pustertal**  
Montag, 04.10.2021 um 19.00 Uhr  
Vereinshaus Stilles

#### Bezirkstreffen

**Bozen, Bozen Land, Unterland**  
Mittwoch, 06.10.2021 um 19.00 Uhr  
Jugendzentrum „Josef Mayr-Nusser“ Bozen



Depressionen bei Jugendlichen sind nicht ganz einfach zu erkennen

## DEPRESSIONEN BEI JUGENDLICHEN?

**Michael Reiner, Leiter der Beratungsstelle Young+Direct gibt im Interview einige Informationen, was es schwieriger macht Depressionen bei Jugendlichen zu erkennen und warum Freunde, Bekannte usw. aufmerksam sein sollten.**



Michael Reiner ist Psychologe und seit 2008 bei Young+Direct. Er leitet die Beratungsstelle.

**Off herrscht das Vorurteil vor, dass Depressionen vor allem Erwachsene betreffen. Was sagt Ihre Erfahrung dazu?**

**Michael Reiner:** Ja, es herrscht die Vorstellung, dass Depressionen vor allem Erwachsene betreffen. Von der Gesamtzahl der Menschen, die betroffen sind, trifft das zu, da es sich um eine viel größere Altersspanne handelt als bei Jugendlichen. Prozentuell sieht das anders aus. Im Durchschnitt sind 10 bis 12 % der Erwachsenen betroffen. Frauen sind mehr betroffen als Männer. Bei Jugendlichen können auch bis zu 10 % betroffen sein. Geführt sind mehr Erwachsene betroffen, Depressionen kommen aber auch bei Jugendlichen sehr oft vor.

**Was können Auslöser für eine Depression sein?**

**Michael Reiner:** Ich kann eine Depression entwickeln, ohne dass es einen konkreten, massiven Auslöser gibt. Meine Sicht der Dinge, meine Gedanken können Einfluss auf meinen Körper haben. Aber auch umgekehrt: Veränderungen der Hormone und beteiligten Botenstoffe (z. B. Serotonin) haben Auswirkungen auf meine Wahrnehmung, Stimmung, Gefühle. Das lässt sich oft nicht klar trennen. Es kann aber auch konkrete Auslöser geben. Das ist oft alles sehr komplex.

**Wie äußert sich eine Depression bei Jugendlichen?**

**Michael Reiner:** Wenn es um Jugendliche geht, geht es um das Thema Identitätsfindung, Identitätskrise, mangelndes Selbstvertrauen, Ängste, Leistungsabfall, das Gefühl, nicht mehr der Situation gewachsen zu sein, Kopf- und Bauchweh ohne eindeutige Zuordnung zu einem Krankheitsbild, Gewichtsverlust, Schlafstörungen, Suizidgedanken. Die Symptome im Kindesalter sind nicht identisch mit den Symptomen bei Jugendlichen. Bei Schulkindern hat es oft mit Traurigkeit zu tun. Schuldgefühle, die übertriebene Kritik an sich selber, Appetitlosigkeit, nicht schlafen können. Bei Jugendlichen ist es noch einmal schwieriger eine Depression von der normalen Entwicklung abzugrenzen. Was ist schon Depression bzw. was sind Verhaltensweisen, die Jugendliche haben, ohne depressiv zu sein. Zwischen 13 und 18 Jahren kommen Stimmungsschwankungen oder vermindertes Selbstbewusstsein oft vor. Deshalb ist es oft schwer das wirklich gut einzuordnen. Je früher ich interveniere, umso leichter und bessere Erfolge habe ich, das gilt für alle Fälle nicht nur für Jugendliche.

**Die Corona-Pandemie hat Depressionen verstärkt. Wie sieht die Situation bei Jugendlichen aus?**

**Michael Reiner:** Ja, Corona hat einiges mit uns gemacht. Aber ich bin immer mehr der Meinung, auch im Austausch mit meinen Kollegen, dass die Pandemie vermehrt Angststörungen ausgelöst hat. Was Depressionen angeht, so waren diese wahrscheinlich schon vorher latent da. Jetzt geht es hauptsächlich darum, wie kann ich betroffene Jugendliche erreichen. Man sollte jedoch vorsichtig sein mit pauschalen Aussagen: Corona ist an allen spurlos vorbeigegangen oder Corona hat mit allen etwas gemacht. Das ist nicht der Fall. Fakt ist, dass den Jugendlichen vieles schwergefallen ist und jetzt versuchen die allermeisten wieder sich anzupassen und neue Wege zu gehen und ein Stück weit in die Normalität zu leben. Wenn Jugendliche in dem Zustand verharren, so wie sie gezwungen waren – dann müssen wir jetzt gut darauf reagieren.

**Wie können Freunde, Eltern oder der Bekanntenkreis helfen?**

**Michael Reiner:** In erster Linie erkennen vor allem diese Personen, was sich „negativ“ verändert hat. Man sollte sich „Unterstützung“ holen. Dafür kann man Dienste in Anspruch nehmen und muss keine Angst haben irgendetwas loszutreten. Ein Anruf bei Young+Direct oder auch bei anderen privaten oder öffentlichen Diensten, einfach um einen Blick von außen auf die Thematik zu haben, denn das verursacht keine Kosten oder ist auch mit keinem großem Aufwand verbunden. Jugendliche sind sehr gut darin, eine Fassade aufrecht zu erhalten. Es ist wichtig, sich auszusprechen, es anzusprechen – einfach mit den Jugendlichen reden.

**Es gibt eine neue Aktion: Die Notfallkärtchen. Worum handelt es sich da?**

**Michael Reiner:** Das ist eigentlich keine neue Aktion. Die Idee wurde schon vor vielen Jahren von der Europäischen Allianz gegen Depression initiiert. Jetzt wurden sie aktualisiert und neu gedruckt. Es geht darum, niederschwellige Angebote bekannt zu machen. Sie liegen an vielen Orten auf und können unauffällig mitgenommen werden. Sie helfen dabei, bei Bedarf bestimmte Kontakte, die niederschwellig sind, anonym in Anspruch zu nehmen.

**Wohin können sich Jugendliche wenden, wenn es ihnen nicht gut geht?**

**Michael Reiner:** Jugendliche können sich an alle Dienste wenden, die auch für Erwachsene da sind. Das Problem bei Minderjährigen ist, dass sie das Einverständnis der Erziehungsberechtigten brauchen. Deshalb ist unser Angebot eine erste Anlaufstelle. Bei uns können sich die Jugendliche ganz einfach melden. Ganz viele brauchen nicht gleich eine Therapie, sondern müssen einfach einmal andocken.

## JUGEND IN ACTION

### Frauenmarsch: bunt, vielseitig, offen

Am **25.09.2021** fand der „**Action Day Frauenmarsch – Donne in marcia**“ statt.

Viele waren gekommen und zogen mit Trommeln, Pfeifen, lauten Rufen und mit Stühlen in der Hand durch die Landeshauptstadt. Mit dabei waren auch verschiedene Organisationen, die in der Jugendarbeit tätig sind. Gemeinsam wurde ein Zeichen gegen Diskriminierung, Benachteiligung und Gewalt gegen Frauen gesetzt.

Das erarbeitete Statement mit dem Titel „**Jugendarbeit für Vielfalt und Geschlechtergerechtigkeit**“ wurde gemeinsam auf dem Waltherplatz vorgestellt. Ausführlich **präsentiert** wurden diese Forderungen **auf bunten Stühlen**.

Viele nutzten die Gelegenheit einen **eigenen Button zu gestalten oder bemalten einen Stein** mit ihrer persönlichen Botschaft. Die Steine bunt, rund, klein, schwer oder eckig stehen symbolisch für **Vielfalt** und dafür, was den jungen Menschen in ihrer „**Persönlichkeitsentfaltung**“ oft in den Weg gelegt wird. Sie sollen bei weiteren Aktionen unter dem Motto „**Einen Stein ins Rollen bringen**“ präsentiert werden.



Südtirols Katholische Jugend war auch mit einem Stuhl dabei



Die Jugendorganisationen wollen einen Stein ins Rollen bringen

## KINOGUTSCHEIN 1 TICKET ZUM SONDERPREIS

### Die Pfefferkörner und der Schatz der Tiefsee

Filmstart: 01.10.2021

reduzierter Preis pro Ticket  
5,90 Euro (2D)

Die Vorlage dieses Originalcoupons berechtigt zum Bezug eines reduzierten Tickets **nur** für diesen Film (ausgenommen Sonntag). Der Coupon ist nicht gültig für Premiumplätze sowie evtl. Reservierungsgebühren sind nicht eingeschlossen.

**CINEPLEXX**

Cineplexx Bozen & ALGO · [www.cineplexx.bz.it](http://www.cineplexx.bz.it)

## FILMTIPP



### Die Pfefferkörner und der Schatz der Tiefsee

Bei ihrem neuesten Fall brauchen die Pfefferkörner jede Hilfe, die sie kriegen können – um die Entführer aufzuspüren, Jaswinder zu befreien und ihre Erfindung zu retten.

Die Ozeane als riesige Müllkippe? Das kann die Meeresbiologin Jaswinder (Meriam Abbas) unmöglich zulassen! In Nordirland hat sie ein Labor aufgebaut, wo sie mit vollem Einsatz an einem Projekt forscht, das den Plastikmüll in den Weltmeeren drastisch reduzieren könnte. Damit aber macht sie sich mächtige Feinde, allen voran den Recycling-Unternehmer Fleckmann (Heino Ferch), der sich als Saubermann gibt, aber in Wahrheit Geld mit illegaler Müllentsorgung scheffelt. Jaswinder schwebt in größter Gefahr: Sie erhält Droh-Mails, ein Dieb bricht in Irland ins Labor ein und schließlich verschwindet sie spurlos vom Bord ihres Forschungsschiffes. Ein Glück, dass ihr Sohn Tarun (Caspar) und dessen Freundin Alice (Emilia) echte Pfefferkörner sind: Mit viel Mut und Cleverness machen sie sich an die Lösung ihres neuesten Falls. Von der Forschungsstation an der nordirischen Steilküste über ihr Hauptquartier in der Hamburger Speicherstadt führt sie ihre abenteuerliche Reise bis in den Fischerort Wesemünde, wo Jaswinders Forschungsschiff liegt.



## IMPRESSUM

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

[www.skj.bz.it](http://www.skj.bz.it)