



„Ich richte meinen Scheinwerfer auf Jesus Christus. Mit IHM kommt Freude und Hoffnung in unser Leben. Sein Licht wünsche ich allen Kindern und Jugendlichen.“

Ivo Muser,
Bischof von Bozen-Brixen



Eine Krise kann wie eine „Generalreinigung“ gesehen werden, in der über Dinge, die belasten oder stressen, nachgedacht werden kann

„ICH KRIEG DIE KRISE...“

Krisen sind normal und gehören zum Leben dazu. Vor allem der Herbst ist eine krisenanfällige Zeit, aber nicht nur. Krisen können zu jeder Zeit auftauchen. Daher ist es wichtig, dass man eine Krise rechtzeitig erkennt und weiß, wie man damit umgeht.

Bestimmt habt ihr die Aussage „Ich krieg die Krise“ schon mal von jemanden gehört oder zu euch selbst gesagt. Manche verwenden sie, wenn sie etwas besonders nervt oder wenn die Dinge nicht so laufen, wie sie laufen sollten. Andere wiederum meinen die Aussage wörtlich, denn sie haben das Gefühl, in eine Krise zu schlittern oder schon mittendrin zu sein. Krisen können sich unterschiedlich zeigen: mal schwach und kurz, mal stark und länger oder umgekehrt. Eine Krise erkennt ihr beispielsweise daran, dass sich das Leben plötzlich komisch anfühlt, viele Dinge keinen Spaß mehr machen, der Alltag mühsam ist, ihr euch nur schwer für etwas entscheiden könnt, eure Gedanken in eine negative Richtung kreisen und eure Konzentration zu wünschen übriglässt. Wenn dieser Zustand länger als ein paar Tage anhält, dann kann man von einer Krise sprechen.

Wie kommt es dazu?

In jedem Fall sollte euch eine Krise dazu veranlassen innezuhalten und euch zu fragen: Was ist los, was ist passiert, wie ist es dazu gekommen? Denn selten kommt eine Krise aus dem Nichts. Es gibt meistens Erlebnisse und Erfahrungen, die eine Krise auslösen. Vor allem wenn ihr über längere Zeit belastenden Situationen ausgesetzt seid wie z. B. Konflikten, Überforderung, Einsamkeit, Trauer, Ablehnung, Kritik oder andere Schwierigkeiten euch fordern, dann kann eine Krise plötzlich vor der Tür stehen. Auch wenn sich Krisen unangenehm anfühlen, jede Krise hat ihren Sinn: Ihr könnt sie wie eine „Generalreinigung“ sehen, in der ihr über Dinge, die euch belasten oder stressen, nachdenkt und versucht euch davon zu befreien. Gleichzeitig könnt ihr überlegen, was ihr in so einer Situation braucht und was euch guttun würde.

Was kann ich tun?

Einige von euch werden wahrscheinlich versuchen allein klarzukommen. Ihr zieht euch zurück und überlegt, wie ihr wieder Herr der Lage werden könnt. Das ist in Ordnung und kann durchaus zielführend sein. Einige bevorzugen vielleicht lieber mit anderen Menschen ihre Sorgen und Belastungen zu teilen z. B., indem ihr euch jemandem anvertraut. Das können Freunde, Eltern, Geschwister, Lehrer:innen, Verwandte, Bekannte oder andere Personen sein. Ausschlaggebend ist, dass ihr euch mitteilt, denn reden hilft immer, entlastet und ihr seid nicht mehr allein mit euren Gedanken und Gefühlen. Was könnt ihr sonst noch tun, damit sich eine Krise möglichst bald wieder verabschiedet? Versucht Dinge zu tun, die euch guttun und die ihr vielleicht in letzter Zeit ver-

nachlässigt habt, z. B. Musik machen, Sport betreiben, schlafen, lesen, Freunde treffen, reiten, mit Haustieren Zeit verbringen u.a.m.. Sollten eure Gedanken nicht aufhören sich im Kreis zu drehen, schreibt alles auf oder malt, was euch durch den Kopf geht und belastet. Sucht die Anwesenheit von lieben Menschen, bei denen ihr euch wohl fühlt. Geht viel an die frische Luft, das macht den Kopf frei und lässt die Dinge in einem anderen Licht erscheinen. Bestimmt hat jeder von euch mehrere „Tankstellen“, die er anzapfen kann, wenn's ihm nicht gut geht.

Im Notfall professionelle Hilfe holen

Falls nichts hilft und ihr das Gefühl habt, dass sich eure Stimmung täglich verschlechtert, dann traut euch, fachliche Hilfe zu suchen, z. B. bei Beratern/Beraterinnen und Psychologen/Psychologinnen in öffentlichen oder privaten Diensten. Auch der Hausarzt/die Hausärztin kann eine gute Adresse sein.

Und noch etwas: Sich Hilfe zu holen ist keine Schande, sondern ein Zeichen von Reife und Verantwortung. Wir alle haben Kräfte in uns, um eine Krise zu meistern. Manchmal brauchen wir einfach nur ein bisschen Begleitung, um diese Kräfte zu aktivieren, sodass wir die Herausforderungen des Lebens wieder besser meistern können.

Es kann nur besser werden

Also, damit eine Krise nicht zu viel Kraft bekommt, solltet ihr sie auf jeden Fall ernst nehmen und euch um sie kümmern. Dasselbe gilt, wenn ihr bei anderen eine Krise beobachtet: Versucht einfach da zu sein, diese Person anzusprechen und eure Hilfe anzubieten. Das allein kann der Krise schon viel Wind aus den Segeln nehmen. Und vergesst nicht, so wie nach jedem Regen irgendwann wieder die Sonne zum Vorschein kommt, so verzieht sich auch jede Krise irgendwann wieder wie eine Wolke am Himmel.

Margit Gasser, Jugendberatungsstelle Young+Direct



www.young-direct.it 345.081.70.56 0471.155.155.1

TERMINE

> Bezirkstreffen

Es geht wieder los. Südtirols Katholische Jugend tourt durch Südtirol.

Hier die ersten Stopps:

Bruneck und Taufers

Freitag, 21. Oktober um 19.00 Uhr
Treffpunkt ist der Parkplatz vor der Sport's Arena. Gemeinsam geht's dann zum **Laserspiel**.

Anmeldung in eurem Jugenddienst oder unter sophie.eckl@skj.bz.it

Bozen und Umgebung & Unterland

Donnerstag, 27. Oktober um 19.00 Uhr
Wir treffen uns vor der Kirche in Lengmoos. Gemeinsam starten wir dann alle zu einer **Nachtwanderung**.

Anmeldung unter sophie.eckl@skj.bz.it

JUGEND IN ACTION

HerTa im Jugendhaus Hahnebaum

Die **Mitglieder** des Hauptausschusses von Südtirols Katholischer Jugend sind das **Bindeglied** zwischen Orts- und Landesebene. Der Hauptausschuss besteht aus den Mitgliedern der Landesleitung und den Vertreter:innen der Bezirke und legt die inhaltlichen **Schwerpunkte** von Südtirols Katholischer Jugend fest. Gemeinsam trifft man sich zu verschiedenen Sitzungen und zweimal jährlich zu einer Klausur. Die **Herbsttagung** (HerTa) fand im **Jugendhaus Hahnebaum** in Passeier statt.

Die Mitglieder des **aktuellen Hauptausschusses trafen sich**, um über das aktuelle Jahresprogramm zu reden, **Ideen zu sammeln und Visionen zu entwickeln**. Auch Weiterbildung stand auf dem Programm: Eine **erlebnispädagogische Einheit** mit Peter Morandell.

Natürlich kam auch der gesellige Teil nicht zu kurz und die Freizeit wurde genutzt sich besser kennenzulernen und sich auszutauschen. Gemeinsam startete die motivierte Gruppe jetzt ins neue Arbeitsjahr.



Gruppenfoto mit dem Referenten der Weiterbildung



Erlebnispädagogik stand auf dem Programm

INFO

Erstes Mental Health Festival für junge Menschen

Vor kurzem fand am Ritten das erste Mental Health Festival für junge Menschen aus ganz Südtirol statt. Workshops, Inputs und Musik für das eigene psychische Wohlbefinden.

Die Krisen der vergangenen Jahre, haben junge Heranwachsende zunehmend vor größere Herausforderung gestellt. „In unserer täglichen Arbeit mit und für junge Menschen haben wir gemerkt, dass Themen wie Zukunftsängste, Panikattacken und Depressionen immer öfter vorkamen, dass das Darüber-Reden aber noch ein großes Tabu war und dass junge Menschen große Motivation haben, Lösungsmöglichkeiten auszuprobieren“ so Florian Pallua, Koordinator der Fachstelle Jugend des Forum Prävention und Mitorganisator des ersten Mental Health Festivals.

Durch eine Förderung des Amtes für Jugendarbeit der Abteilung Deutsche Kultur und das Engagement junger motivierter Leute wie Peter Vornetz, Majda Brecejl, Fabian Zöggeler und Emi Massmer entstand die Idee, eine informelle und ungezwungene Plattform des Austausches und der Weiterentwicklung für junge Menschen und ihre mentale Gesundheit in Südtirol zu kreieren. Die Besucher:innen des Festivals konnten verschiedene Formen von Yoga ausprobieren, Meditationstechniken kennenlernen und sich sportlich wie kreativ betätigen. Inspirierende Referate gab es vom Notfallpsychologen Anton Huber, dem Social Media Experten Manuel Oberkalmsteiner und der Extrembergsteigerin Tamara Lunger. Am Abend wurde trotz des kalten Herbstwetters zu Live- und elektronischer Musik getanzt.

„Aus Sicht der Prävention tun wir gut daran, junge Menschen in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Unter der Dachmarke Mental Health Festival werden wir auch den Winter über kleinere Indoor-Veranstaltungen zum Thema mentale Gesundheit anbieten, welche immer Inhalt und Musik kombinieren. Wer sich informieren möchte, kann dies über den **Instagram Kanal mental.health.festival** tun.“ kündigt Peter Koler, Direktor des Forum Prävention, an.



Yoga, Meditationstechniken, sportlich oder kreativ betätigen und inspirierende Referate

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