

# JUGENDSEITE klar.text

SÜDTIROLS  
KATHOLISCHE  
JUGEND



Zusammen stark, weil wir gemeinsam die höchsten Berge und tiefsten Flüsse durchqueren können und auf unseren Wegen so viel erleben, was unser Leben noch spannender macht.

Daniel Donner,  
Hauptausschussmitglied von  
Südtirols Katholischer Jugend

## TERMINE

### > Krach im Hause Gott

Der Grieser Theaterverein spielt dieses Theaterstück unter der Regie von Astrid Gärber.

**Premiere am Donnerstag, 16. November 2023 um 20.00 Uhr** im Prunksaal der Münzbank am Grieser Platz in Bozen. Weitere Aufführungen am 18., 19., 24., 25. und 26.11.23. **Reservierung** nur über SMS oder WhatsApp unter **339 471 78 95**.

Dem „Burnout“ nahe, entscheidet sich Gott, der Menschheit ein Ende zu bereiten und sie gänzlich zu vernichten. Doch Sohn Jesus, der Heilige Geist und Satan haben die Möglichkeit noch ein Wörtchen mitzureden.

## INFO

### Schule am Meer

#### Sommer, Sonne, Sand und Meer?

#### Das geht auch während der Schulzeit!

Ihr könnt euer **Klassenzimmer** eine Woche lang ans **Meer** verlegen und dort eine spannende, aber auch lehrreiche Zeit erleben.

#### Die youngCaritas macht's möglich.

**Ausbrechen** aus dem gewöhnlichen Schulalltag, den Unterricht möglichst praxisnah gestalten und die Klassengemeinschaft fördern: Auch 2024 lädt die **Caritas Diözese Bozen-Brixen** Klassen aller Schulstufen ein, ihren Unterricht im Mai für eine Woche nach Caorle ans Meer zu verlegen.

Bei den **Schulprojektwochen vom 13. bis 18. Mai und vom 21. bis 25. Mai** wird der Unterricht kurzerhand für eine Woche ans Meer verlegt, die „perfekte Gelegenheit“, euch mit sozialen Themen auseinanderzusetzen, euch auf die Abschlussprüfung vorzubereiten, aber vor allem die Gemeinschaft zu erleben und den Teamgeist zu fördern.

Im Unterricht am **Vormittag** geht es darum, den Aufbau von **sozialen** und **interkulturellen** Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen zu fördern und **Kommunikations- und Kooperationsfähigkeiten** zu festigen.

Nach einem spannenden Vormittag bleibt noch genügend Zeit, das Meer zu genießen, den Nachmittag mit den Klassenkameraden zu verbringen, zu basteln und zu spielen. Am Abend werden tolle Spiele, eine Feier oder ein Kinoabend organisiert.

Gern stellt die youngCaritas die **Schulprojektwochen** in den Schulklassen oder bei einem Elternabend vor. Die **Anmeldungen** zu den Schulprojektwochen in Caorle laufen noch bis **30. November 2023**. Spätere Anmeldungen werden berücksichtigt, sofern noch freie Plätze verfügbar sind.

Wer das **Projekt** näher kennenlernen möchte oder daran interessiert ist, teilzunehmen, kann sich mit einer Email an **projektwochen@youngcaritas.bz.it** oder telefonisch unter 0471 304 337 melden.



Schulklassen können sich jetzt für das Projekt „Schule am Meer“ anmelden

## IMPRESSUM

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

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



Viele Jugendliche haben mit Ängsten zu kämpfen, doch wie erlangen sie ihre Selbstwirksamkeit zurück?

## WIEDER SELBSTWIRKSAM SEIN

**Jugendliche, die sich bei der Jugendberatungsstelle Young+Direct melden, äußern vermehrt Ängste in Bezug auf ihre Zukunft, sie erzählen von einem Gefühl der Sinnlosigkeit, sie beschreiben sich selbst als verunsichert, orientierungslos und überfordert, manche auch als depressiv. Wie lässt sich dem begegnen?**

In unserer Gesellschaft ist das **Bedürfnis nach Sicherheit** sehr hoch. Und lange war es ganz selbstverständlich, sich mit einem Gefühl von Sicherheit, Kontrolle und Vorhersehbarkeit durch das Leben zu bewegen. Die Coronapandemie, der Klimawandel, die Energiekrise und Kriege haben diesem Gefühl plötzlich Risse verliehen bzw. sie haben bereits vorhandene Risse und Verunsicherungen sichtbar gemacht. Gerade bei jungen Menschen ist ein Gefühl von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Kontrollverlust über das eigene Leben entstanden. Jedoch wäre es zu kurz gegriffen, die globalen Krisen an sich als einzige Ursache für das oben beschriebene (bedrückende) Lebensgefühl auszumachen. Ein weiteres gesellschaftliches Phänomen spielt hier eine bedeutende Rolle und muss mitberücksichtigt werden: der hohe Konsum von digitalen Medien. Dieser verändert die Wahrnehmung von der Welt und auch jene von sich selbst.

### Nachrichtenstress

Es macht etwas mit den Jugendlichen, wenn bedrohliche Nachrichten omnipräsent sind, verstörende Bilder und Videos rund um die Uhr verfügbar sind, viral gehen und über das Smartphone bis in die Schlafzimmer vordringen. Sich in einer so hohen Intensität mit Katastrophenmeldungen zu beschäftigen, führt verständlicherweise zu Ängsten und einem Gefühl von Ohnmacht. Und auch digitale Botschaften anderer Art wirken verunsichernd auf Jugendliche: Über Social Media wird ihnen unaufhörlich signalisiert, wie perfekt sie sein und aussehen müssten, um geliebt zu werden und Erfolg zu haben. Dies führt häufig dazu, dass Jugendliche ihr Selbstwertgefühl ausschließlich über ihre Leistung und/oder über die Bestätigung, die sie von außen bekommen, definieren. Bleibt diese Bestätigung aus oder kommt es zu Kritik, erleben sie das als „Misserfolg“. Eine Welt bricht für sie zusammen und sie fühlen sich wertlos und unfähig. Überforderung spüren manche Jugendliche auch hinsichtlich der unendlichen Möglichkeiten, die sie in Bezug auf ihre Zukunftsgestaltung haben. Die ganze Welt steht ihnen offen, sie brauchen „nur“ auszuwählen. Doch sich für etwas zu entscheiden, bedeutet immer auch, sich gegen all das zu entscheiden, was sonst noch möglich wäre. Unter diesen Gegebenheiten den für sie richtigen Weg zu finden, ist für manche Jugendliche schwierig.

### Selbstwirksamkeit

Damit Jugendliche sich positiv erleben und zuversichtlich sein können, brauchen sie das Gefühl, dass sie das eigene Leben selbst gestalten und sie etwas bewirken können. Es geht also darum, aus der aktuell gefühlten Ohnmacht herauszufinden, sich wieder als handlungsfähig zu erleben, die Selbstwirksamkeit und Selbstsicherheit zurückzuerlangen und auch zu lernen, sich in der aktuellen herausfordernden Welt zu arrangieren. Ein möglicher Schritt in diese Richtung kann sein, mal genau hinzuschauen und zu differenzieren: Was in meinem Alltag bzw. meinem Umfeld kann ich beeinflussen und eventuell verändern? Was hingegen sind Gegebenheiten, auf die ich keinen Einfluss habe, die ich nicht ändern kann, und wie kann ich mit diesen bestmöglich klarkommen? Womöglich zum Beispiel um die Flut an negativen Nachrichten geht, kann es spannend sein, mal darüber nachzudenken, wie sich „medienfreie Zonen“ im Alltag einbauen ließen. Oder wie es wäre, statt sich unzählige News reinzuziehen, mal Nachrichten zu lesen, die helfen, die Zusammenhänge besser zu verstehen.

### Ressourcen

Auch ein Ressourcencheck kann hilfreich sein, indem man beispielsweise diesen Fragen nachgeht: Was habe ich schon alles gut hingekriegt in meinem Leben? Was hat mir dabei geholfen? Was schätze ich an mir, was schätzen andere an mir und meinem Charakter? Was läuft gut bei mir und möchte ich so lassen? Was hingegen will ich ändern und was können erste Schritte in diese Richtung sein? Helfen kann auch, den Blick nach außen auf jene Jugendlichen zu richten, die – trotz allem – zuversichtlich und positiv durchs Leben gehen. Was machen sie anders? Und was lässt sich von ihnen lernen bzw. abschauen? Jugendliche können sich mit all diesen Fragen allein beschäftigen, leichter lassen sich Antworten aber meist gemeinsam mit anderen bzw. mit der Unterstützung von Fachpersonen finden. Auch die Jugendberatungsstelle Young+Direct ist diesbezüglich eine geeignete Anlaufstelle. Durch die gemeinsame Reflexion lassen sich festgefahrene Gedanken und Einstellungen aufbrechen und in eine neue Richtung lenken. Das kann viel Energie und Motivation freisetzen und die Selbstwirksamkeit stärken. Und die ist der beste Weg zu einem positiven Lebensgefühl!



[www.young-direct.it](http://www.young-direct.it)

345.081.70.56 0471.155.155.1

## JUGEND IN ACTION

### Stimme(n) der Zivilcourage: Poetry Slam Workshop für Jugendliche



**Im Rahmen des Gedenkens an Josef Mayr-Nusser, einem echten Vorbild für Zivilcourage, steht ein ganz besonderes Highlight bevor: Ein Poetry Slam Workshop, der jungen Menschen die Möglichkeit bietet, ihre Gedanken und Ideen in poetischer Form zum Ausdruck zu bringen.**

Der **Poetry Slam Workshop** für Jugendliche wird am **25. November 2023 stattfinden** und unter der Anleitung erfahrener Referenten stehen. Die Teilnehmenden werden ermutigt, ihre kreativen Fähigkeiten zu nutzen, um sich mit dem Thema Zivilcourage auseinanderzusetzen. Dieser Workshop bietet eine einzigartige Gelegenheit für Jugendliche, ihre Stimmen zu erheben und ihre Gedanken über Mut und Gewissen in der heutigen Welt zu teilen.

Alex Giovanelli, ein erfahrener Poetry Slam-Künstler und Leiter des Workshops, wird die Jugendlichen inspirieren und ihnen helfen, ihre Texte zu verfeinern. Dieser Workshop bietet nicht nur eine Plattform für künstlerischen Ausdruck, sondern fördert auch den Dialog über die Bedeutung von Zivilcourage in der heutigen Welt.

**Der Höhepunkt findet am 24. Februar 2024 statt**, dem Todestag von Josef Mayr-Nusser. An diesem Tag sind alle Teilnehmenden des Workshops eingeladen, ihre selbstverfassten Texte bei einem Wettbewerb im historischen Bunker in Bozen/Gries zu präsentieren. Der Poetry Slam Workshop und der anschließende Slam-Wettbewerb bieten jungen Menschen eine Gelegenheit, sich auf kreative Weise mit den Werten der Zivilcourage auseinanderzusetzen und die Erinnerung an Josef Mayr-Nusser lebendig zu erhalten.

**Die Veranstaltung steht Jugendlichen ab der 1. Oberschule offen.**

Anmelden kann man sich auf unserer Webseite [www.skj.bz.it](http://www.skj.bz.it) oder direkt über den QR-Code

