

# JUGENDSEITE klar.text

SÜDTIROLS  
KATHOLISCHE  
JUGEND



Zusammen stark sind wir wenn jeder seine unterschiedlichen und individuellen Fähigkeiten mit einbringt, um gemeinsam großes bewirken zu können!

Claudio Mastromatteo,  
Hauptauschussmitglied  
von Südtirols Katholischer Jugend

CO,OL  
#coolchallenge

# 30

Tage ohne Alkohol  
Giorni senza alcol



Jetzt an der Challenge teilnehmen & im Januar starten  
Partecipa alla sfida, inizia a gennaio

Info & Benefits:  
[www.coolcomma0.com](http://www.coolcomma0.com)

Verzichte einen Monat auf Alkohol, gewinne Gesundheit, Zeit und Geld, und sei Teil einer weltweiten Bewegung für einen positiven Lebensstil

## CO,OL – DRY JANUARY CHALLENGE

Eine Weile nichts trinken, weniger trinken oder vielleicht sogar gar nicht mehr? Nutze den Januar um deine Beziehung zu Alkohol zu überdenken und die positiven Auswirkungen eines alkoholfreien Lebensstils zu erleben. Je mehr man trinkt, desto schlechter und je weniger, umso besser.

Werde Teil einer weltweiten Bewegung von Menschen, die sich einen Monat ohne Alkohol gönnen. Diese Alkoholpause nutzen Körper und Geist zum Regenerieren. Man schläft besser, spart Geld und gewinnt neue Zeit. Falls du trotz Vorsatz einmal Alkohol trinkst, ist nicht alles verloren. Aus dem Dry January wird dann halt ein Drier January, aber dein Körper wird dir trotzdem dankbar sein.

### 5 Gründe warum es sich lohnt eine Zeit auf Alkohol zu verzichten:

- Kein Rausch. Kein Kater. Ohne Alkohol erinnert man sich an mehr und trifft in der Regel auch die besseren Entscheidungen. Das Risiko in Unfälle und Gewaltsituationen verwickelt zu werden ist kleiner. Übelkeit, Kopfschmerzen, Benommenheit am Tag danach werden vermieden.
- Positive Auswirkungen auf deine Psyche: Alkoholverzicht kann sich positiv auf deine Psyche auswirken. Ein besserer Schlaf erhöht die Motivation und den Tatendrang, mehr geistige Klarheit beeinflusst und dein verändertes Belohnungssystem holt sich die Glücksmomente auf anderen Wegen.
- Du sparst Geld: Alkohol konsumieren ist teuer geworden, insbesondere wenn man ausgeht und am Ende noch dazu mehr trinkt als geplant. Das gesparte Geld kannst du in andere Dinge (Reisen, Wohnung, Auto, usw.) investieren.
- Neu gewonnene Zeit: Wer weniger ausgeht, auf Partys und in Bars unterwegs ist, hat mehr Zeit für Hobbies, Partnerschaft, Sport und sich selbst.
- Deinem Körper geht es besser: Das Immunsystem arbeitet effektiver, der Blutdruck wird gesenkt, das Verdauungssystem gestärkt, die Hautqualität wird besser und die Leber entfettet.

69%  
der Teilnehmenden  
fühlen sich gesünder

70%  
der Teilnehmenden  
schlafen nachts besser

72%  
der Teilnehmenden konsumieren  
längerfristig weniger

Quelle: <https://www.sussex.ac.uk/broadcast/read/47131>

Während dieses Monats unterstützt ein WhatsApp Channel alle Teilnehmenden so viele alkoholfreie Tage wie möglich zu sammeln und sich über die Benefits auszutauschen. Gemeinsam geht's oft einfach leichter. Auch die App Try Dry kann im Verzichtsmontat genutzt werden. Sie funktioniert wie ein Tagebuch, zeigt auf wie oft und was man konsumiert. Zusätzlich ermöglicht sie das eigene Wohlbefinden aufzuzeichnen, macht ersichtlich wieviel Geld man spart und prämiiert Erfolge.

### Mit diesen 3 Tipps kann es dir gelingen besser durchzuhalten:

1. Lade deine Freunde zur Challenge ein. Das macht Spaß und hält dich motiviert.
2. Werde dir deiner persönlichen Motivation für einen Dry January bewusst und erinnere dich täglich daran. Mit mehr Energie durchs Januarloch? Mal das eigene Trinkverhalten überdenken? Besser durchschlafen? Die Gründe für den Dry January könnten nicht vielfältiger sein.
3. Gönn dir was. Alkoholfrei ist nicht gleich lustfrei, eine leckere Zitronen-Ingwer-Teemischung, ein frischgepresster Orangensaft, alkoholfreie Getränke erfreuen deine Geschmacksnerven ebenso.

Ein eigenes Kickoff-Event am 11.01.24 von 17.00-20.00 findet im Haus Goethe in Bozen statt. Ein besonderer Aperitif mit alkoholfreien Cocktailkreationen und Präsentationen von lokalen Startups, die alkoholfreie Getränke produzieren. Weitere Infos zur Kampagne und alkoholfreie Rezepte zum Nachmachen findest du auch auf der Landingpage der Kampagne: [www.coolcomma0.com](http://www.coolcomma0.com)

### INFO

## Breaking Stereotypes: Ein Fotowettbewerb für Jugendliche in Südtirol

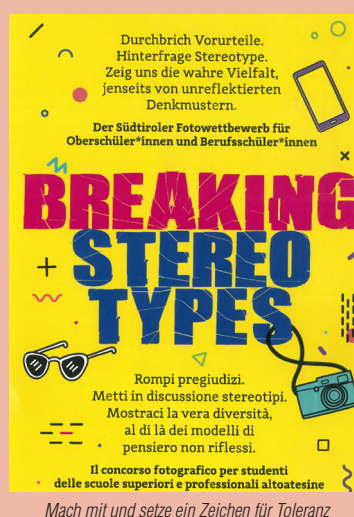
Die Antidiskriminierungsstelle Südtirol und die OEW-Organisation für Eine solidarische Welt laden Schülerinnen und Schüler der Berufs- und Oberschulen zu einem kreativen Fotowettbewerb ein. Unter dem Motto "Breaking Stereotypes" sollen Vorurteile durchbrochen, Stereotype hinterfragt und die wahre Vielfalt Südtirols abseits von unreflektierten Denkmustern in eigenen Fotografien festgehalten werden.

Teilnehmen können Einzelpersonen, kleinere Gruppen von Schülerinnen und Schülern oder ganze Schulklassen. Alle Infos zur Teilnahme sowie das Unterrichtsmaterial sind auf der Webseite [www.oewplus.org/breakingstereotypes](http://www.oewplus.org/breakingstereotypes) zu finden.

Die Verantwortliche der Antidiskriminierungsstelle, Priska Garbin, betont die Bedeutung des Fotowettbewerbs: „Uns ist es wichtig, Ansatzpunkte für die Überwindung von Vorurteilen und Stereotypen zu finden, welche oft zu Diskriminierung führen.“ Adrian Luncke, Leiter des Bereichs Vielfalt & Miteinander der OEW, erklärt die Erwartungen an die eingereichten Fotos: „Von diesem Fotowettbewerb erwarten wir uns kreative Statements zum Aufbrechen von Rollenbildern sowie Stereotypen – keine Verkleidung, keine besonders bunten Vögel, sondern Bilder, die bereits heute zum Südtiroler Alltag gehören, oft jedoch noch nicht als solche wahrgenommen werden.“

Die besten Fotos, ausgewählt von einer Fachjury, werden veröffentlicht und ausgestellt. Den Erstplatzierten winkt ein Fotografiekurs mit Peter Viehweider oder ein kulinarischer Abend im Dunkelrestaurant des Blindenzentrums St. Raphael in Bozen. Die Preisverleihung findet am 25. Januar 2024 in Bozen statt.

Mach mit bei "Breaking Stereotypes" und setze ein Zeichen für Vielfalt und Toleranz in Südtirol! Dank der Unterstützung der Stiftung Südtiroler Sparkasse und OikoCredit.it werden kreative Köpfe belohnt und die besten Fotos erhalten die Aufmerksamkeit, die sie verdienen.



### TERMINE

#### > Städtereise 18+ nach Málaga

Die Projektgruppe Städtereise 18+, vom Jugenddienst Unteres Eisacktal hat sich wieder ins Zeug gelegt und eine coole Reise für 18-25 Jährige geplant, bei der du andere Kulturen, Bräuche und Lebensweisen kennenlernst. Die nächste Reise geht nach Málaga, Spanien!

Wann: 14.02.24 bis 18.02.24

Anmeldung und Infos: [www.jdue.org](http://www.jdue.org)

#### > Euregio Young Jury

Werde Teil der Euregio Young Jury in einer Filmfestival-Woche.

Bewerben können sich Schüler:innen zwischen 16 und 18 Jahren, welche Interesse haben die Bereiche der Filmbranche und die Arbeitsweise eines Filmkritikers / einer Filmkritikerin kennen zu lernen. Infos auf der Homepage vom Bolzano Filmfestival Bozen

### INFO

## VISIT UTOPIA

Via Alpina Youth Project

Der Weitwanderweg Via Alpina verbindet seit über 20 Jahren alle Alpenländer. Im neuem Jahr bietet das Projekt «Via Alpina Youth – walking the change» die Möglichkeit mit interessierten jungen Erwachsenen zwei besondere Ausflüge zu planen und durchzuführen. Dieser Projektteil wird UTOPIA genannt. Zwei Gruppen dürfen dabei jeweils ein besonderes Nachhaltigkeitsprojekt im Umkreis der Via Alpina (daher im Puster- oder Eisacktal) kennenlernen und dafür einen spannenden Tages- bzw. Zweitagesausflug gemeinsam unternehmen.

Das Projekt sieht vor, dass der Ausflug gemeinsam mit den beteiligten jungen Erwachsenen (geboren zwischen dem 01.01.1995 und dem 31.12.2005) organisiert wird und stellt auch ein Budget für den Ausflug zur Verfügung.

Hauptziel des Projektes ist die Förderung der Fähigkeiten junger Menschen, ihren Lebensraum zu gestalten und die Grundlagen für eine Gesellschaft zu schaffen, in der sie leben wollen und in der Klimaschutz Priorität hat.

Wenn du Interesse hast, an dem Projekt teilzunehmen, dann melde dich bis zum 31. Jänner per E-Mail an [klima@umwelt.bz.it](mailto:klima@umwelt.bz.it).

### 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 & Gestaltung: Eduard Kier  
[www.skj.bz.it](http://www.skj.bz.it)