



Zusammen sind wir stark, weil wir zusammen viel mehr in unserer Welt erreichen können als alleine. Nur zusammen können wir weiter kommen.

Matthias Komar 2. Vorsitzender,
Katholische Jungschar Südtirol

PROGRAMMTIPP

> Programmhinweis Radio:

Am **Donnerstag, 11. April** ist von **11 bis 12 Uhr** auf **Rai Südtirol** unser Pastoralassistent Michael Mair zu hören. Es findet ein Hörertelefon zum Thema **"Neuer Firmweg"** statt. Gerne einschalten, zuhören und anrufen!

TERMINE

> EUROPÄISCHE JUGENDWOCHE

Die Europäische Jugendwoche 2024 wird alle zwei Jahre von der Europäischen Kommission veranstaltet und im Mittelpunkt stehen aktive **Nachwuchsbürger:innen**, die sich in ganz Europa und darüber hinaus engagieren.

Interessiert dich, welche Chancen die EU bietet und welche Politik sie macht? Willst du deine Meinung zu dem sagen, was gerade läuft und dich direkt angeht?

Dann ist dies die Gelegenheit, deine Vision zu präsentieren! Die Europäische Jugendwoche 2024 findet vom **12. bis zum 19. April 2024** statt. Rund zwei Monate vor den Europawahlen, die für den 6. bis 9. Juni geplant sind.

Mehr Infos findest du hier: https://youth-europa.eu/youthweek_de

INFO

Neue Mitarbeiterinnen

Wir stellen unsere neuen Mitarbeiterinnen vor. **Sonja Santer**, seit Oktober als Verwaltungsmitarbeiterin im Jugendzentrum tätig, kümmert sich um Buchungen, Instandhaltung und Sicherheit der Häuser der Katholischen Jungschar Südtirols und Südtirols Katholischer Jugend. "Ich freue mich auf mein abwechslungsreiches Aufgabenfeld und auf die Zusammenarbeit in diesem jungen, motivierten Team.", sagt Sonja.

Elke Hochkofler ist seit Februar als Bürofachkraft an der Rezeption für Südtirols Katholische Jugend und der Katholischen Jungschar Südtirols tätig. „Ich freue mich sehr ein Teil eines jungen, engagierten und sozialen Teams zu sein. Als Bürofachkraft stehe ich für euch, als erste Kontaktperson, via Telefon, via Mail oder auch ganz gerne persönlich in unserem Büro, zur Verfügung“, erzählt Elke.



Elke Hochkofler (links) und Sonja Santer (rechts) unterstützen das SKJ-Büro

IMPRESSUM

Südtirols Katholische Jugend
Silvius-Magnago-Platz 7 | 39100 Bozen
Tel. 0471 970 890 · redaktion@skj.bz.it
Facebook: Südtirols Katholische Jugend
Instagram: [sudtirolskatholischejugend](https://www.instagram.com/sudtirolskatholischejugend)
Redaktion & Gestaltung: Eduard Kier
www.skj.bz.it



Selbstzweifel sind normal, man sollte sie aber immer hinterfragen und sich mehr auf die eigenen Stärken besinnen

BIN ICH GUT GENUG?

Es hätte eine schöne Geburtstagsparty sein können gestern: nette Leute, gute Musik, coole Drinks, super Essen. Wären da nicht die vielen Selbstzweifel gewesen, die M. durch den ganzen Abend begleitet haben.

Bin ich attraktiv? Bin ich interessant genug? Habe ich gerade das Richtige gesagt? Was die wohl über mich denken? Ob die mich überhaupt mögen? Solche Grübeleien waren es, die es M. schwer gemacht haben, den Abend locker und entspannt zu genießen. Wenn wir von Selbstzweifeln geplagt sind, dann denken wir negativ über uns, wir zweifeln an unserem Wert und unserem Aussehen, an unserer Intelligenz und unseren Fähigkeiten. Die Folge davon ist, dass wir verunsichert sind und uns nichts mehr zutrauen, wir fühlen uns in der Gegenwart von anderen unwohl, schüchtern und gehemmt. Vor Neuem haben wir Angst, Herausforderungen stellen wir uns nicht mehr, weil wir befürchten, zu versagen und uns zu blamieren. Viele Jugendliche kennen die Gedanken und Gefühle, die M. beschreibt. Häufig kommen diese daher, dass wir zu hohe und unrealistische Ansprüche an uns selbst stellen und wir uns dadurch überfordern. Oder wir denken, nicht gut genug oder im Vergleich zu anderen weniger wert zu sein. Auch eine verzerrte Einschätzung unseres Tuns kann dahinterstecken: Erfolge bzw. das, was wir schaffen und gut meistern, schreiben wir oft nicht uns selbst und unseren Fähigkeiten zu, sondern dem Zufall oder glücklichen äußeren Umständen. Hingegen machen wir für Dinge, die nicht so gut laufen, meist allein uns selbst verantwortlich.

Was ist wahr?

Für M. klingen diese Erklärungen nachvollziehbar, und sie will wissen: Was lässt sich gegen die Selbstzweifel tun? Wie lassen sich die negativen Gedankenschleifen durchbrechen? Ein erster Schritt kann sein, mal zu überprüfen, ob all die Selbstzweifel überhaupt der Wahrheit entsprechen. Wer behauptet denn, dass M. nicht intelligent oder gar dumm sei? Wer sagt, dass sie uninteressant sei? Oder zu schwach für neue Herausforderungen? Wer sagt, dass sie die nicht schaffen würde? Wo sind die Beweise dafür?

M. geht diesen Fragen nach und nimmt ihren Alltag genau unter die Lupe. Sie stellt fest, dass eigentlich noch nie jemand gesagt hat, dass sie dumm oder schwach oder uninteressant sei. Oder dass sie etwas Neues nicht schaffen würde. Oder dass sie da gerade einen Blödsinn gesagt hätte. Im Gegenteil, eigentlich wurden ihr schon öfters Komplimente gemacht, nur hat sie die weder ernst- noch angenommen, weil sie dachte, dass auch andere an ihr zweifeln würden. Und wenn sie genau überlegt, dann muss sie sagen, dass sie schon sehr vieles geschafft hat in ihrem Leben gute Freund:innen gefunden, sie kann Schifahren und hat Spaß daran, sie hat letztes Jahr die Matura bestanden, sie ist schon mal allein verreist, sie hat eine Trennung überwunden, sie kann Gitarre spielen, gut zuhören, ist kreativ, sie hat eine Arbeit, die ihr gefällt, und dann ist da noch die Nachbarin, die sich immer wieder über ihre Hilfe am PC freut, ... Anders gesagt: der Realitätscheck hat M. gezeigt, dass ihre Selbstzweifel unbegründet sind.

Egal, was andere denken ...

Und selbst wenn es ungute Kommentare von außen geben würde: Ein weiterer Schritt kann sein, grundsätzlich damit aufzuhören, darüber nachzudenken, was andere über uns denken. Solange wir das nämlich tun, machen wir uns abhängig (im Positiven wie im Negativen) und sind nicht frei, die eigenen Träume und Ideen zu verwirklichen. Wir laufen Gefahr, ein Leben zu leben, das allen anderen gefällt, außer uns selbst. Das möchte M. auf keinen Fall! Deswegen wird sie ab jetzt achtsam sein, aufkommende Selbstzweifel hinterfragen und sich immer wieder auf ihre Fähigkeiten und Stärken besinnen. M. weiß, dass das nicht einfach ist und es viel Übung brauchen wird. Und sie weiß auch, dass sie sich jederzeit Unterstützung bei Young+Direct holen kann. Auf jeden Fall freut sich M. jetzt schon auf die Geburtstagsparty, die sie locker und entspannt genießen wird. Und die kommt ganz bestimmt!



www.young-direct.it

345.081.70.56 0471.155.155.1

INFO

Sozial ist cool

Der Startschuss ist gefallen: Auch heuer können sich junge Menschen zwischen 18 und 28 Jahren bei einem der Caritas-Dienste als Zivildienende bewerben. In einem Obdachlosenhaus zum Beispiel oder im Friedenszentrum, bei der Flüchtlingsberatung oder bei der youngCaritas können junge Männer und Frauen einen Beitrag für die Gesellschaft leisten, neue Erfahrungen sammeln und mehr über sich selbst und die eigenen Stärken herausfinden.

Die Caritas führt in Südtirol verschiedene Dienste für Menschen, die Begleitung und Unterstützung brauchen. Zivildienstleistende können Menschen in Not unterstützen und den Alltag eines Caritasdienstes begleiten. Hand in Hand mit den Mitarbeitenden lernen sie die Arbeit im sozialen Bereich kennen, eigene soziale Fähigkeiten und Kompetenzen entwickeln und eigene Ideen verwirklichen. „Der Zivildienst bringt mir menschlich viel, aber er hilft mir auch besser zu verstehen, was ich in Zukunft machen will“, unterstreicht Greta, Zivildienlerin im Haus Emmaus. „Die Möglichkeiten, sich als Zivildienner zu engagieren, sind vielfältig. Vom Einsatz in einem Obdachlosenhaus, über die Arbeit in einer Migrantenberatung, aber auch bei der Sozialberatung oder bei Odós. Das sind nur einige der Dienste, in denen man sich bewerben kann“, erklärt Stefanie Arend, die bei der youngCaritas für den Zivildienst zuständig ist. Welche Dienststellen Zivildienstleistenden einen Einblick in ihre Arbeit geben können, findest du unter www.youngcaritas.bz.it.

Der freiwillige Landeszivildienst dauert 8 oder 12 Monate. In dieser Zeit sind die Zivildienner haftpflicht- und unfallversichert und erhalten eine monatliche Spesenrückvergütung von 450

Euro. Außerdem können sie alle öffentlichen Verkehrsmittel kostenlos nutzen. Unbezahlbar sind aber die neuen Erfahrungen und die Dankbarkeit für die Unterstützung – sei es von den Kollegen oder den Gästen der Caritasdienste. Interesse geweckt? Interessierte können sich mit Lebenslauf, einem Motivationsschreiben und dem ausgefüllten Anmeldeformular, das auf der Webseite zu finden ist, melden: info@youngcaritas.bz.it oder **0471 304333**.



Mach auch du mit, beim Landeszivildienst der Caritas