



Zusammen sind wir stark, weil wir, wie ein Seil aus vielen verschiedenen Fasern, miteinander verbunden sind und dadurch auch die noch so schwierigsten "Berge" erklimmen können!

Simon Ruatti,
Jugendpreisträger 2023

TERMINE

> Absolut alles ist möglich!

30 Jahre Musical School Bozen

Am **17. Mai** um **18.30 Uhr** werden die 6-12jährigen Teilnehmer:innen das Musical „Die fantastische Reise“ mit Auszügen aus dem Stück „Doktor Dolittle“ darbieten.

Am **24. Mai** um **20.00 Uhr** hingegen, werden die 13-19jährigen Darsteller ihr Musical „Was für eine Nanny!“ in Anlehnung an das Musical „Mary Poppins“ zum Besten geben.

Auch Schüleraufführungen werden angeboten, zu denen sich die Schulklassen i noch anmelden können. Alle Aufführungen der rund **100 Teilnehmer:innen** der Musical School Bozen finden im Theater „Walther von der Vogelweide“ in Bozen statt.

Der **Kartenvorverkauf** für die Abendvorstellungen wird am 30. April online auf **Vivaticket** beginnen. Und die Anmeldungen zum nächsten Kurs der Musical School laufen bereits. Informationen zum Kurs und zu den Aufführungen sind auf www.musicalschooll.it zu finden.

INFO

Wissen ermächtigt!

Gewaltform Catcalling

Catcalling ist eine allzu bekannte Erfahrung für viele Frauen. Es beinhaltet anzügliche Sprüche wie "Ey, Süße!" oder "Geiler Arsch!", die im öffentlichen Raum ausgesprochen und oft als vermeintliche Komplimente abgetan werden.

Doch diese Äußerungen stellen in Wirklichkeit eine Form der **sexuellen Belästigung** dar. Der Begriff "Catcalling" umfasst verschiedene Arten von Belästigung ohne direkten Körperkontakt, einschließlich anzüglicher Sprüche, Kuss- und Pfeifgeräusche sowie aufdringliches Starren, sowohl im öffentlichen Raum als auch in sozialen Medien. Obwohl die Belästigungen oft als freundliche Komplimente dargestellt werden, zielen sie tatsächlich darauf ab, die betroffene Person zu erniedrigen und bloßzustellen. **Frauen und Mädchen**, insbesondere in jüngeren Altersgruppen, sind am häufigsten von Catcalling betroffen, aber auch Jungs und Männer. Es ist wichtig, Catcalling als ernsthafte Belästigung, die die Sicherheit und Würde der Betroffenen beeinträchtigt abzutun. Um gegen Catcalling vorzugehen, stehen verschiedene Maßnahmen zur Verfügung: **Ignorieren, deutliche Ablehnung und Unterstützung suchen.** Betroffene können das Verhalten melden und Bewusstsein für die Auswirkungen von Catcalling schaffen, um die Gesellschaft zu sensibilisieren. Es ist wichtig zu betonen, dass Catcalling nicht akzeptabel ist, und dass jede:r das Recht hat, sich sicher und respektiert zu fühlen, egal wo sich die Person bewegt.



© freepik.com

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



Setze dich nicht zu sehr unter Druck beim Endsprint in der Schule

PRÜFUNGSANGST? NEIN DANKE!

Vermutlich kennst du die Symptome von Prüfungsangst selbst recht gut: Du bist nervös, deine Hände sind feucht, dein Herz rast und du kriegst keinen Ton raus. Angst vor Prüfungen ist normal. Zu viel davon wird allerdings zum Problem.

Angst entsteht, wenn du dich bedroht fühlst. Du befürchtest, dass unangenehme Dinge passieren und du nichts dagegen tun kannst. Zum Beispiel auch bei einer Prüfung: "Was ist, wenn ich die Fragen nicht beantworten kann oder mir absolut nichts mehr einfällt? Was ist, wenn ich durchfalle? Dann gib'ts endlosen Stress mit meinen Eltern. Und peinlich ist mir das auch noch. Die anderen lachen über mich und . . . und . . . und . . ." Solche und ähnliche Gedanken schwirren dir im Kopf herum und hindern dich daran, das Gelernte abzurufen.

Menschen, die an Prüfungsangst leiden, konzentrieren sich auf die Angst, weil sie eine Prüfung nicht als eine begrenzte Situation erleben, in der der aktuelle Lern- bzw. Wissensstand geprüft wird, sondern als einen Moment, in dem sie als ganze Person beurteilt werden. Eine negative Prüfung erleben sie also als eine negative Bewertung ihrer gesamten Person und als komplettes Versagen. Und das zehrt am eigenen Selbstwertgefühl. Mit der Begabung eines Menschen hat Prüfungsangst überhaupt nichts zu tun. Hochbegabte und intelligente Schüler:innen leiden genauso darunter wie schwächere Schüler:innen.

Claudio Mastromatteo, Hauptausschussmitglied von Südtirols Katholischer Jugend und Schüler in einer Maturaklasse am Realgymnasium in Schlanders, äußert sich zu diesem Thema: „Ich fühle mich ein wenig gestresst bezüglich der Matura, da wir bis vor kurzem neuen Lernstoff behandelt haben und erst kürzlich damit begonnen haben, den Schulstoff zu wiederholen und die Prüfung zu simulieren. Ein wichtiger Aspekt für mich ist auch, dass wir zwei Schuljahre im Fernunterricht verbracht haben. Leider wird dieser Aspekt bei der Matura völlig vernachlässigt, was meinen Stress, die Erwartungen erfüllen zu müssen, noch verstärkt.“

Trotz allem: Angst hat auch ihre gute Seite. Ist sie nicht zu massiv, kann sie sich durchaus positiv auf die Motivation und die Leistung auswirken. Sie lenkt die Aufmerksamkeit auf mögliche

Gefahren, lässt den Körper zur Hochform auflaufen und mobilisiert Kopf- und Körperenergien.

Tipps zur Bewältigung von Prüfungsangst:

Setz dich nicht selbst unter Druck: Eine der Hauptursachen von Prüfungsangst ist der überzogene Leistungsdruck, der entweder von anderen kommen kann, den du dir aber oft auch selbst machst. Nimm dir also den Druck weg, denn du tust was du kannst – auch wenn's manchmal nicht ganz reicht. Denk daran: Du bist okay, so wie du bist – unabhängig von deinen Leistungen.

Hilf dir mit "inneren Anweisungen": Damit sind Anweisungen gemeint, die du an dich selbst richtest. Sie können dir helfen, in Stresssituationen zu deiner Konzentration zurückzufinden. Zum Beispiel, wenn du einen totalen Black-out hast. Du weißt, dass du's weißt, aber es fällt dir gerade nicht ein. Hier kann helfen, wenn du zu dir sagst: "Nimm dir eine Minute Auszeit! Entspann deinen Körper! Atme tief und ruhig! Wichtig ist, dass du klare Auslösesituationen definierst (z.B. „Immer wenn ich merke, dass..., dann sage ich mir...“).

Alexandra Felderer, 1. Vorsitzende der Katholischen Jungschar Südtirols, macht dieses Jahr ihre Diplomarbeit im Fach Wirtschaft an der Universität Innsbruck. Sie betont die Bedeutung des Zeitmanagements für eine erfolgreiche Prüfungsvorbereitung. „Es ist wichtig, frühzeitig mit dem Lernen zu beginnen und To-Do-Listen zu erstellen, um den Überblick zu behalten. Auch der Austausch mit anderen, die dieselbe Prüfung machen, kann sehr hilfreich sein. Neben dem Lernen sollte man aber auch Zeit an der frischen Luft verbringen und sich ablenken, um nicht ständig an den Prüfungsstoff zu denken.“ Abschließend betont Alexandra, dass es wichtig ist, sich stets vor Augen zu führen, dass eine Prüfung nicht so entscheidend für das Leben ist, wie es vor der Prüfung vielleicht erscheinen mag.



www.young-direct.it

345.081.70.56 0471.155.155.1

INFO

Europawahlen 2024: Eine Stimme für die Zukunft Europas

Anfang Juni ist es wieder soweit: Die Europawahlen stehen vor der Tür und bieten eine bedeutende Chance für die Demokratie und die Gestaltung der Zukunft Europas. Wählerinnen und Wähler in den EU-Mitgliedstaaten werden über die Zusammensetzung der rund 700 Sitze im Europäischen Parlament entscheiden. Damit beginnt die Neubesetzung der wichtigsten Positionen im Europäischen Parlament, der Europäischen Kommission und dem Europäischen Rat.

Junge Menschen spielen eine entscheidende Rolle in diesem Prozess. Deshalb gibt es spezielle Initiativen wie den "Countdown zur Europawahl", die sich gezielt an junge Wähler:innen richten, um sie zu ermutigen, ihre Stimme zu erheben und sich aktiv am demokratischen Prozess zu beteiligen. Dieser demokratische Akt ist nicht nur ein Privileg, sondern auch eine Verantwortung, insbesondere für die Jugend, die die Kraft und das Potenzial hat, die Zukunft maßgeblich zu beeinflussen. In einigen Staaten, dürfen erstmals **16-Jährige** an den Europawahlen teilnehmen. Es ist noch gar nicht so lange her, da konnten Millionen Europäerinnen und Europäer nicht frei wählen oder gar frei ihre Meinung äußern. Einfach anders zu sein, anders zu glauben oder sich schlichtweg ein anderes Leben zu wünschen: Das konnte die Menschen damals in Lebensgefahr bringen.

In Südtirol finden die Europawahlen am **Samstag, den 8. und Sonntag, den 9. Juni** statt. Die Wahllokale werden am Samstag von 15:00 bis 23:00 Uhr und am Sonntag von 07:00

bis 23:00 Uhr geöffnet sein. Die Europawahlen sind ein Aufruf zur Teilnahme, zur Verantwortung und zur Hoffnung. Nutzen wir unsere Stimme, um die **Zukunft Europas zu gestalten** und das Erbe der Demokratie für künftige Generationen zu bewahren. Denn am Ende entscheiden wir gemeinsam, welchen Weg Europa einschlagen wird.



Gestalte Europas Zukunft mit deiner Stimme!