



„Ein echtes Update bedeutet für mich, mutig Neues wagen und auch mal ein Risiko eingehen.“

Michael Mair,  
Pastoralassistent von  
Südtirols Katholischer Jugend



Der Adventskalender „24 Daily Impulse“ begleitet mit täglichen Impulsen, Geschichten und Achtsamkeitsübungen bewusst durch die Vorweihnachtszeit.

## 24 DAILY IMPULSE – EIN ADVENTSKALENDER FÜR DIE MENTALE GESUNDHEIT

In der still wachsenden Spannung zwischen Kalenderblättern, Plätzchenduft und Glitzerlichtern öffnet sich auch heuer wieder eine besondere Einladung: der Adventskalender „24 Daily Impulse“ des Forum Prävention. Bereits in vierter Edition begleitet er die Adventszeit mit täglichen Hör-Impulsen, kleinen Geschichten, Reflexionen, Achtsamkeitsübungen oder Tipps für mehr Bewusstheit im Alltag.

Dieser Kalender ist kein gewöhnlicher Zähl-bis-Weihnachten-Kalender mit Schokolade oder kleinen Geschenken. Er ist eine Einladung zur Ruhe, zum Innehalten, zum bewussten Atmen – und im Kern: zur Pflege der **mentale Gesundheit**. Jeden Tag wartet ein neuer kurzer Impuls, der hilft, für einen Moment aus dem Hamsterrad der Vorweihnachtszeit auszusteigen. Die Beiträge sind bunt gemischt – mal inspirierend, mal berührend, mal humorvoll – und laden dazu ein, über die eigene Haltung, das eigene Tempo und die eigenen Bedürfnisse nachzudenken.

Zu hören sind die Impulse auf **Spotify, Deezer oder Podbean im Podcast „Daily Impulse“**. Wer lieber eine tägliche Erinnerung im Posteingang bekommt, kann sich für den kostenlosen **Daily Letter** auf [www.forum-p.it](http://www.forum-p.it) anmelden.

Gerade in einer Zeit, die von Geschenkelisten, Terminen und Erwartungen geprägt ist, öffnet dieser Kalender einen anderen Raum: Den Raum, **bewusst zu verweilen**. Er erinnert uns daran, dass mentale Gesundheit nicht von selbst entsteht, sondern Aufmerksamkeit braucht – so wie jede Form von Gesundheit. Mentale Gesundheit bedeutet nicht nur, keine Krankheit zu haben, sondern sich selbst wahrzunehmen, die eigenen Grenzen zu spüren und gut für sich zu sorgen.

Die Mitarbeiter:innen des **Forum Prävention** haben ihr Fachwissen aus unterschiedlichen Bereichen in kleine, leicht verdauliche Impulse verpackt. Mitgearbeitet haben:

- die **Präventionsstellen für Sucht, Gewalt, Essstörungen und Suizid**,
- die **Fachstellen für Jugend und Familie**,
- sowie die **Arbeitskreise „Digitale Lebenswelten“ und „Traumasensibles Arbeiten“**.

So spiegelt der Kalender die Vielfalt menschlicher Themen wider – vom Umgang mit Körper und Emotionen über Familie und Beziehungen bis hin zu gesellschaftlich-politischen Fragen. Im Mittelpunkt steht stets, **wie wir unsere Psyche und sozialen Beziehungen pflegen können**.

Der „24 Daily Impulse“-Kalender bietet dafür tägliche Ankerpunkte. Eine Geschichte erinnert daran, was wirklich zählt, eine Achtsamkeitsübung lässt uns den Körper spüren, ein Gedanke öffnet den Blick für das Wesentliche. So wird der Advent nicht einfach zum Countdown, sondern zu einer kleinen Reise nach innen – zu uns selbst. Wenn wir mental gesund sind, hören wir auf unsere inneren Signale, gönnen uns Pausen, schaffen Rituale, um Kraft zu schöpfen. Der Advent bietet dafür den idealen Rahmen – er fordert uns nicht auf, mehr zu tun, sondern bewusster zu sein.

Dass der Kalender in **Audioform** gestaltet ist, ist kein Zufall. Das Hören lädt zum Innehalten ein: Wir können die Augen schließen, die Gedanken ziehen lassen, vielleicht mit einer warmen Tasse Tee lauschen. In dieser Ruhe entsteht Raum – für Gedanken, Gefühle und mentale Regeneration. Tag für Tag wächst so ein stilles Gegengewicht zur Hektik der Außenwelt: Kleine Momente, die erden, verbinden und daran erinnern, dass wir mehr sind als unsere To-do-Listen. Der „24 Daily Impulse“-Adventskalender zeigt, dass mentale Gesundheit kein Luxus ist, sondern eine Notwendigkeit – gerade in Zeiten, in denen alles schneller, lauter und dichter wird.

Wenn wir am **24. Dezember** angekommen sind, wird nicht nur Weihnachten gefeiert, sondern vielleicht auch eine kleine innere Reise abgeschlossen – eine Reise, die mit einem Impuls begann. Und dieser Impuls kann bleiben: Als neue Gewohnheit, als Erinnerung daran, dass Achtsamkeit nichts ist, das wir „mal machen“, sondern etwas, das wir leben können.

So wird der adventliche Weg zu einem Weg der mentalen Gesundheit – in kleinen Schritten, mit klarem Blick und offenem Herzen.

Forum Prävention



### INFO

**„DIE GEWALT MUSS GESPROCHEN WERDEN.“**  
STUDIE ZU SEXUALISIERTER GEWALT IN SÜDTIROL

*„Irgendwie man in eine solche Situation gekommen ist. Man ist nicht selber schuld. Und es hilft wirklich, wirklich, wirklich darüber zu reden.“*

**„DIE GEWALT MUSS GESPROCHEN WERDEN.“**  
STUDIE ZU SEXUALISIERTER GEWALT IN SÜDTIROL

*„Sie haben es ja alle gewusst. Das ganze Tal und das ganze Dorf. Und sie haben mir nicht geholfen. Wieso hat zum Beispiel nie jemand eine Anzeige gemacht?“*

Studie zu sexualisierter Gewalt in Südtirol

### „Die Gewalt muss gesprochen werden.“ Studie zu sexualisierter Gewalt in Südtirol

Das Projektteam Gundula Ludwig, Julia Ganterer und Laura Volgger von der Universität Innsbruck hat eine Studie zu sexualisierter Gewalt im sozialen Nahraum in Südtirol durchgeführt. Auf Basis von 31 anonymisierten Interviews wurden die Entstehungsbedingungen, Kulturen des Schweigens und Wege zur Aufarbeitung untersucht, um Aufklärung und Prävention zu fördern.

#### Veranstaltungen zur Präsentation der Studienergebnisse

- **Dienstag, 2. Dezember 2025, 20.00 Uhr, Filmclub Bozen, Dr.-Josef-Streiter-Gasse 8/D, 39100 Bozen**  
Präsentation der Studie „Sexualisierte Gewalt in Südtirol“ durch das Forschungsteam Gundula Ludwig, Julia Ganterer und Laura Volgger (Uni Innsbruck), anschließend Podiumsdiskussion mit Christine Clignon, Arianna Miriam Fiumefreddo und Cinzia Cappelletti.
- **Mittwoch, 10. Dezember 2025, 20.00 bis 22.00 Uhr, Jugend- und Kulturzentrum UFO, Bruneck**  
Präsentation durch das Forschungsteam und Konzert von Nina Duschek.

Im Rahmen der Veranstaltungen werden Ergebnisse aus dem Forschungsprojekt präsentiert, in dem **Betroffene in anonymisierter Form über Erfahrungen von sexualisierter Gewalt, das Schweigen und dessen Aufbrechen sprechen**.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Studie wird von der Autonomen Provinz Bozen-Südtirol, der Stiftung Südtiroler Sparkasse und der Universität Innsbruck gefördert.

### TERMINE

#### > Wanderausstellung – „Oh, eine Dummel!“

Im **Dezember 2025** ist die Ausstellung „Oh, eine Dummel!“ im **Haus Goethe** in Bozen zu sehen. Diese zeigt auf verständliche, humorvolle und einprägsame Weise, was Rechtsextremismus und Menschenfeindlichkeit bedeuten.

Am **10. Dezember**, dem **Tag der Menschenrechte**, findet eine **gemeinsame Veranstaltung** für Jugendeinrichtungen sowie Netzwerkpartner:innen statt.

Um **14.00 Uhr** findet ein **Vortrag von Thomas Kobler**, Sozialpädagoge und Experte für Rechtsextremismus, statt. Anschließend erfolgt die Ausstellungseröffnung bei einem Umtrunk.

Anmeldung zur Teilnahme bitte per Mail an: [noel.schulz@netz.bz.it](mailto:noel.schulz@netz.bz.it)

Wer aber am 10. Dezember keine Zeit hat, kann die Ausstellung jederzeit auch an einem anderen Tag besuchen – einfach kurz melden.

### INFO

#### Glaubentalk – die Diskussionsabende als Podcast

Jugendliche und junge Erwachsene trafen bei drei Abendveranstaltungen in Meran, Olang und Neumarkt auf Experten und Expertinnen, die sich im Rahmen der **Veranstaltungsreihe „Glaubentalk – Auf an Ratscher über Gott“** mit spannenden und oft missverständenen Themen der Bibel auseinandersetzen.

In ganz lockerer und gemütlicher Atmosphäre wurde darüber gesprochen, welche **Bedeutung** diese Themen heute für unser Leben haben und welche **Erkenntnisse** daraus gezogen werden können.

Die Abende stießen auf **großes Interesse**.

Für alle, die nicht teilnehmen konnten, wurden die Gespräche aufgezeichnet und sind als **Podcasts** am **7., 14. und 21. Dezember 2025** zu hören.

Zu finden sind die Podcasts auf unserer Webseite [www.skj.bz.it](http://www.skj.bz.it).

Mit diesen Podcasts können auch abwechslungsreiche Gruppenstunden gestaltet werden. Vorlagen werden gerade erarbeitet und stehen bald zur Verfügung. Sie bieten sehr wertvolle **Impulse**, spannende **Denkanstöße** und gut aufbereitete **Inhalte**, die sich ideal für die pädagogische Arbeit eignen – insbesondere für Religionslehrerinnen und Religionslehrer.



„Glaubentalk“-Podcasts ab 7. Dezember online

### IMPRESSUM

Südtirols Katholische Jugend  
Silvius-Magnago-Platz 7 | 39100 Bozen  
Tel. 0471 970 890 · [redaktion@skj.bz.it](mailto:redaktion@skj.bz.it)  
Facebook: Südtirols Katholische Jugend  
Instagram: sudtirolskatholischejugend  
Redaktion & Gestaltung: Jana Köbe

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