



TERMINE

> **Kulturkarte und Verdienstkarte:
Jetzt 500 € sichern**

Ab dem **31.01.2026** starten **zwei staatliche Kulturboni** im Wert von jeweils **500 €**.

Die **Kulturkarte** für Jugendliche richtet sich an den Jahrgang 2007, mit Wohnsitz in Italien und ISEE bis 35.000 €.

Die **Verdienstkarte** ist für Maturantinnen und Maturanten 2024/25 mit 100 Punkten (mit oder ohne Auszeichnung) und kann zusätzlich beantragt werden.

Der **Antrag** ist vom **31.01. bis 30.06.2026**
mit SPID oder digitaler Identität möglich.

Der Bonus kann **online** und **vor Ort für Kultur und Bildung** genutzt werden.

Infos: <https://cartegiovani.cultura.gov.it/>

INFO

Jugendpreisträger:in gesucht !!!

Bereits seit dem **Jahr 1988** verleiht Südtirols Katholische Jugend den **Jugendpreis** an Personen oder Vereinigungen, die sich in besonderer Weise **ehrenamtlich** für die Belange und Wünsche junger Menschen einsetzen.

Vorschläge können bis zum 31. März 2026 eingereicht werden.

In diesem Jahr wird zum **sechsten Mal** der **SKJ-Wanderpokal** **weitergegeben**. Thomas Leiter, der Preisträger 2025 wird bei der **SuSi** (Summer-sitzung), der Mitgliederversammlung von Südtirols Katholischer Jugend am **16. Mai 2026**, den **Po-kal** an den nächsten oder an die nächste **Jugend-preisträger:in** **weitergeben**.

Nominierungen können zusammen mit einer ausführlichen Personenbeschreibung oder Beschreibung des Vereins **innerhalb 31. März 2026** an sophie.eckl@ski.bz.it gesendet werden.

Die Formulare sind auf der Webseite <https://skj.bz.it/angebote/jugendpreis/> zu finden.

Der Preis ist **nicht dotiert**, es wird jedoch durch **gezielte Öffentlichkeitsarbeit** auf die Preisträgerin oder den Preisträger **hingewiesen**. Dies soll **ein Ansporn** und gleichzeitig **eine Wertschätzung** der ehrenamtlichen Tätigkeit sein.



Thomas Leiter aus Albeins – Jugendpreisträger 2025
links im Bild mit Simon Klotzner, 1. Landesleiter von SKI

INFO



Da sein, wenn es schwerfällt

Im Alltag ist oft viel los – Termine, Aufgaben, ständige Ablenkungen. Gerade dann lohnt es sich, kurz innezuhalten und in sich selbst hineinzuhören: Was brauche ich, damit es mir gut geht?

Wenn wir auf uns achten, fällt es leichter, auch unsere Umgebung wahrzunehmen. Vielleicht fällt dir dann auf, dass jemand in deinem Umfeld überfordert wirkt oder sich zurückzieht. Manchmal ist es ein Gefühl, dass etwas nicht stimmt. Und dann kommen die Gedanken: Soll oder darf ich etwas sagen? Und, wenn ich die falschen Worte wähle? Diese Unsicherheit kennen viele. Doch häufig beginnt Veränderung genau dort, wo jemand angesprochen wird.

„Ich mache mir Sorgen um dich. Ich bin für dich da“, könnte ein Einstieg sein. Es geht nicht darum, sofort Lösungen parat zu haben – oft reicht es, zuzuhören und Raum zu geben. Auch Schweigen gehört dazu: Es nimmt Druck aus dem Gespräch. Statt schon nach den „richtigen Worten“ zu suchen, bleibt man bei der anderen Person, während diese Zeit hat, Gedanken und Gefühle zu ordnen. Wenn dein Gegenüber bereit ist, könnt ihr gemeinsam überlegen, was hilfreich sein könnte – ohne Druck, ohne Eile.

les gesagt werden". Achte dabei auch auf dich selbst. Du kannst nicht alles tragen. Selbstfürsorge um für andere da zu sein. Veränderung beginnt oft leise – mit einem kleinen, mutigen Schritt.

Das **psychologis**



IMPRESSUM

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

www.ski.hz.it