



„Ein echtes Update bedeutet für mich, Veränderungen zuzulassen.“

Andrea Galloni,
Hauptausschuss von
Südtirols Katholischer Jugend

TERMINE

> Mandala-Wettbewerb für die zebra.Agenda 2026/27

Die OEW – **Organisation für Eine solidarische Welt** lädt Jugendliche und junge Erwachsene ein, **Mandala-Zeichnungen zu den europäischen Youth Goals** einzureichen.

Teilnehmen können Schüler und Schülerinnen der Mittel- sowie Ober- und Berufsschulen aller Jahrgangsstufen.

Einsendeschluss: bis zum **16. März 2026** an bildung@oew.org

Die besten **Zeichnungen** werden in der **zebra.Agenda 2026/27 veröffentlicht**, die von der OEW gemeinsam mit dem Amt für Jugendarbeit und Youth Info gestaltet und ab **Sommer 2026** über die Verkäufer:innen der **Straßenzeitung zebra** in Südtirol verkauft wird.

Mehr Infos unter:
<https://www.oewplus.org/de/angebote/contests/mandala-wettbewerb>

INFO

Sommer mal anders

Du bist **zwischen 16 und 21 Jahre alt**, möchtest dir im Sommer **etwas dazuverdienen** und gleichzeitig etwas **Sinnvolles tun**? Dann ist das Ferialpraktikum „**Sommer einmal anders**“ genau das Richtige für dich!

In Zusammenarbeit mit dem **Südtiroler Jugendring**, dem **Verband der Seniorenwohnheime Südtirols**, **KVV Bildung** sowie **Wohnen im Alter** bietet die Stiftung Südtiroler Sparkasse 100 jungen Menschen die Möglichkeit, ein **bezahltes Ferialpraktikum** in Seniorenwohnheimen und sozialen Einrichtungen in ganz Südtirol zu absolvieren.

Gestalte deinen Sommer **aktiv und mit Herz**: Du begleitest und unterstützt **ältere Menschen**, du schenkst Zeit und Aufmerksamkeit und wirkst bei **Freizeit- und Betreuungsangeboten** mit. Dabei sammelst du wertvolle erste **Berufserfahrungen**, übernimmst Verantwortung und entwickelst soziale Kompetenzen fürs Leben.

Die **Praktika** finden im Zeitraum **vom 29. Juni bis 28. August 2026** statt und dauern mindestens vier und höchstens neun Wochen.

Bewerben können sich Schülerinnen und Schüler von Ober-, Fach- und Berufsschulen – **online vom 16. Jänner bis 27. Februar 2026 unter www.sommereinmalanders.it**



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: Jana Köbe
www.skj.bz.it



Offline ist der neue Luxus – Zeit zum Abschalten, Durchatmen und Ankommen.

OFFLINE IST DER NEUE LUXUS

Immer erreichbar und mit vollen Terminkalendern leben viele Menschen heute im Dauer-Online-Modus.

Smartphones prägen unseren Alltag, alles geschieht schneller, dichter und lauter, und ein Reiz folgt dem nächsten – oft ohne Raum zum Durchatmen.

Mit der rasanten Entwicklung von Künstlicher Intelligenz (KI) wird es außerdem immer schwieriger, zwischen echten und manipulierten Bildern oder Videos zu unterscheiden. Das verändert unsere Wahrnehmung und lässt uns daran zweifeln, was noch glaubwürdig ist. Die Reizdichte erhöht sich und unsere Aufmerksamkeit wird permanent herausgefordert.

Je schneller unsere Welt wird, desto häufiger entsteht bei vielen Menschen das Gefühl, mit ihnen selbst stimme etwas nicht. Doch nicht wir sind das Problem. Während sich Technik rasant weiterentwickelt, arbeitet unser Nervensystem noch immer mit derselben biologischen Grundausstattung wie vor tausenden Jahren. Unser Körper ist nicht dafür gemacht, dauerhaft erreichbar zu sein oder ununterbrochen neue Informationen zu verarbeiten. Unser Gehirn braucht Pausen, Konstanz und Ruhe, um Erlebtes zu verarbeiten – genau das kommt im Alltag vieler Menschen oft zu kurz. Überforderung, Reizbarkeit, Schlafprobleme oder dieses dumpfe Gefühl von „Ich kann nichts mehr aufnehmen“ sind keine persönlichen Defizite. Sie sind verständliche Schutzreaktionen eines Systems, das unter Bedingungen funktionieren muss, für die es nicht geschaffen wurde.

Offline sein heißt nicht verzichten – sondern zurückkommen

„Offline ist der neue Luxus“ bedeutet nicht, Technik abzulehnen oder komplett auf das Smartphone zu verzichten. Es geht darum, bewusst Abstand zu nehmen und den eigenen Umgang kritisch zu reflektieren. Es braucht Mut, Momente ohne Input zuzulassen, langsamer zu werden und Langeweile auszuhalten. Erst dann können wir spüren: Ich bin wertvoll, weil ich bin – auch wenn ich gerade nichts poste, nichts leiste, nichts konsumiere.

Was passiert, wenn wir weniger online sind?

Auch wenn bewusster Abstand sich am Anfang ungewohnt oder sogar unangenehm anfühlt, passiert etwas Entscheidendes: Wir kommen wieder bei uns selbst an. Studien zeigen, dass sich ei-

ne Reduktion der **Handy-Screentime** positiv auf das psychische Wohlbefinden auswirken kann (Donau-Universität Krems):

- 33 % weniger depressive Symptome
- 30 % weniger Schlafprobleme
- 23 % weniger Stress
- 30 % weniger Einsamkeit
- 17 % mehr Wohlbefinden

Mehr Offline-Zeit kann heißen: besser schlafen, zufriedener sein, den eigenen Körper wieder bewusster spüren. Sich bewegen, weil es guttut – nicht wegen Daten, Likes oder Vergleichen. Diese Pausen schenken uns etwas, das im Online-Dauerrauschen oft verloren geht: innere Freiheit. Die Freiheit, nicht ständig reagieren zu müssen. Die Freiheit, einfach zu sein.

Aktion Verzicht: Offline ist der neue Luxus

Vom **18.02. bis 04.04.26** greift die Aktion Verzicht genau dieses Thema auf. In dieser Zeit laden verschiedene Organisationen zu Mitmachaktionen ein, die zeigen: Offline sein kann verbinden, stärken und guttun – und uns dabei unterstützen, uns selbst, unsere Umwelt und unsere Mitmenschen wieder bewusster wahrzunehmen.

- **Arbeitsgemeinschaft der Jugenddienste (AGJD) & netz:** „Real Life beats Online Life“
- **Forum Prävention:** Beyond screens + Achtsamkeits-Quickies für den Alltag
- **Katholischer Familienverband Südtirol:** Offline-Familienchallenge
- **Caritas:** „Be(w)egung“ / „App und zu – Offline ist der neue Luxus“

Alle Infos dazu findest du auf: www.aktion-verzicht.it
Mach mit und werde Teil der Aktion – wir freuen uns auf dich!



INFO



App und zu! Handyfreie Nachmittage mit spannenden Aktivitäten

Es geht auch ohne Handy! Mit der Initiative „App und zu“ beteiligt sich die youngCaritas an der 22. Ausgabe der „Aktion Verzicht“, die auch heuer von zahlreichen lokalen Organisationen mitgetragen wird.

Die **youngCaritas** organisiert über die Fastenzeit **fünf handyfreie Nachmittage im Caritas Cafe in Bozen**, um das soziale Miteinander abseits vom Bildschirm zu fördern. Unter dem Motto „**App und zu – Offline ist der neue Luxus**“ werden typische Handyfunktionen und Apps wie z. B. Google Maps, Onlinespiele oder Onlineshopping durch analoge Erlebnisse ersetzt. Damit die Offline-Zeit gelingt, werden alle Smartphones währenddessen in einem selbst gebastelten „Handyparkplatz“ aufbewahrt.

Interessierte ab **14 Jahren** können an den Terminen ohne Anmeldung teilnehmen und erhalten einen sogenannten „Offline-Pass“, um Punkte zu sammeln. Mit jeder Teilnahme an einem der **handyfreien Nachmittage** erhalten sie einen Stempel und haben so die Möglichkeit an der Abschlussverlosung mit Preisverteilung teilzunehmen und zum **Offline-Hero** gekrönt zu werden. Die erste Veranstaltung „**Krimi-Marende**“ findet am **3. März von 15.30 bis 18 Uhr im Caritas Café** in der Sparkassenstrasse 1 statt. Anstatt mit dem Handy zu zocken, können die Teilnehmenden live einen spannenden Krimi Fall lösen. Der Nachmittag findet in Zusammenarbeit mit der Gruppe „Emporium Act“ statt.

Alle weiteren Termine wie die Swap Party oder das Plogging sind unter www.youngcaritas.bz.it zu finden und werden rechtzeitig über die Social Media Kanäle der youngCaritas angekündigt.