



„Ein echtes Update mit oben bedeutet für mich, immer wieder mal danke zu sagen und zu akzeptieren, dass es ist, wie es ist.“

Margit Gasser,
Pädagogin & Jugendberaterin
bei Young+Direct

TERMINE

> SKJ-Weiterbildungsangebote – Für eine starke Jugendgruppe

Am **13. Juni** finden im Jugendraum Olang zwei kostenlose Weiterbildungen für SKJ-Mitglieder und Interessierte statt.

Von 9 bis 12 Uhr steht das Thema **„Zielgruppe Jugendliche: Wer sind sie?“** im Mittelpunkt. Dabei werden die **Lebenswelt** jugendlicher sowie Methoden und Spiele zur Förderung von Gruppen behandelt.

Am Nachmittag, von 13.30 bis 16.30 Uhr, geht es um **die Rolle und Motivation als Gruppenleiter:in**. Thematisiert werden unter anderem Führungsstile, Konfliktlösung sowie die Gestaltung eines positiven Gruppenklimas.

Die **Teilnahme** an diesen Weiterbildungen ist **ganztagig** oder **halbtägig** möglich.

Interessierte können sich bis zum **10.06.2026**, unter **sophie.eckl@skj.bz.it** anmelden.

INFO

Juni ist Pride Month – Jugendarbeit ist für alle da

Gerade in der Jugendarbeit ist es wichtig, Räume zu schaffen, in denen alle jungen Menschen Platz haben, sich sicher fühlen und so sein dürfen, wie sie sind. Vielfalt sichtbar zu machen und sensibel für unterschiedliche sexuelle Orientierungen und Identitäten zu sein, ist ein wichtiger Teil einer offenen und respektvollen Jugendarbeit.

Der **17. Mai** ist der **Internationale Tag** gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transfeindlichkeit (IDAHO-BIT). Dieser Tag erinnert daran, dass noch immer viele Menschen aufgrund ihrer sexuellen Orientierung oder ihrer Geschlechtsidentität Ausgrenzung, Diskriminierung oder Gewalt erleben.

Mit Blick auf den **Pride Month im Juni** möchten wir bewusst ein **Zeichen setzen**: Wir sind da, hören zu und möchten junge Menschen **stärken**. Die **Vision der Jugendarbeit ist eine Welt**, in der **alle Menschen gleichwertig** mit ihren jeweiligen Potenzialen, Fähigkeiten und Fertigkeiten teilhaben und an deren Gestaltung **achtsam mitwirken können**.

Jugendarbeit ist für alle da.

AGJD – Arbeitsgemeinschaft der Jugenddienste



Zum Pride Month wird ein Zeichen für Vielfalt, Zuhören und Stärkung junger Menschen gesetzt.



Zwischen Schönheitsidealen und Selbstakzeptanz: Soziale Medien können den Druck erhöhen, einem vermeintlichen Ideal entsprechen zu müssen.

EINZIGARTIG SCHÖN... WER IST DIE/DER SCHÖNSTE?

Schönheitsideale hat es immer schon gegeben. Der Umgang mit ihnen ist allerdings zu einer Herausforderung geworden, nicht nur für dich. Viele tun sich schwer, sich so zu akzeptieren, wie sie sind. Viel Zeit in den sozialen Medien verstärken diese Schwierigkeit zusätzlich.

Du wirst wahrscheinlich schon bemerkt haben, dass es nicht so einfach ist, deinen Körper zu akzeptieren und dich zu mögen, so wie du bist. Das geht fast allen Jugendlichen so. Auch viele Erwachsene haben damit Schwierigkeiten. Besonders in der Pubertät spielt das eigene Körperbild eine wichtige Rolle. Du befindest dich gerade in der Phase der Identitätsentwicklung, in der du dich häufig mit anderen vergleichst: Mit Gleichaltrigen, aber auch mit Influencer:innen, Models oder anderen Idolen, die nur ihre beste Seite zeigen.

Dieser permanente Vergleich kann dein Selbstwertgefühl negativ beeinflussen. Wenn das eigene Aussehen nicht mit den idealisierten Bildern übereinstimmt, fühlst du dich unattraktiv oder unzureichend. Und dieses unzureichende Gefühl will mehr, will schön sein, perfekt, geliebt, wertgeschätzt... Gleichzeitig ist es aber sehr schwierig, solche hohen Ideale zu erreichen. Da kommt Frust auf. Und der Teufelskreis beginnt: Körperunzufriedenheit, geringes Selbstwertgefühl, ungesundes Essverhalten, extreme Diäten oder übermäßiger Sport, Wunsch nach kosmetischen Eingriffen, psychische Belastungen wie Angst oder depressive Verstimmungen.

I'm the best

Schönheitsideale sind kein neues Phänomen. Neu sind jedoch die Intensität und ständige Präsenz, mit der wir heute konfrontiert sind. Wir Menschen leben in einer Welt, in der Bilder allgegenwärtig sind. Während frühere Generationen vielleicht wenige Modezeitschriften oder Werbeplakate sahen, begegnen wir heute täglich hunderten Bildern auf den Smartphones. Und das macht was mit uns.

Soziale Medien und Internet aber auch TV Shows wie GNTM prägen das Schönheitsideal und inszenieren einen Schönheitskult, der über das normale Maß hinaus geht. Der Einfluss auf die eigene Körperwahrnehmung ist groß. Während sie auch Inspiration und Kreativität bieten können, bergen sie vor allem Risiken für ein gutes Selbstwertgefühl und ein positives Körperbild.

Plattformen wie Instagram, TikTok oder Snapchat prägen nicht nur Trends und Mode, sondern auch die Vorstellung davon, wie ein Körper auszusehen hat. Models, Influencer:innen sowie Werbung präsentieren scheinbar perfekte Körper: schlank, sportlich, makellos. Diese Bilder sind jedoch häufig stark bearbeitet, inszeniert oder entsprechen nur einem sehr engen Schönheitsideal. Für uns Viewer entsteht dadurch der Wunsch, auch so auszusehen. Das ist normal und läuft meist unbewusst ab.

Curvy & co

Zum Glück beginnt sich langsam ein Trend durchzusetzen, der hin zu mehr Akzeptanz des eigenen Körpers geht und verschiedene Körperformen als „normal OK“ darstellt. Immer wieder setzen Modelabels auf normalgewichtige oder sogar übergewichtige Models, um ganz bewusst dem extremen Schlankheitsideal etwas entgegenzustellen. So zum Beispiel Curvy Models bei Victoria Beckhams Unterwäsche Linie. Die Botschaft dieses Trends ist ganz eindeutig: Es ist egal, welche Kleidergröße du trägst – du bist schön, so wie du bist. Ob man jetzt Kleidergröße 40 oder 44 trägt, fällt außer uns selbst sowieso keinem auf.

Gleichzeitig gibt es auch immer öfter Kampagnen für **Body Positivity** und **Body Neutrality**, die versuchen, mehr Vielfalt zu zeigen und unterschiedliche Körperformen sichtbar zu machen. Auch einige Influencerinnen und Influencer sprechen offen über ihren Körper und zeigen ein starkes Selbstbewusstsein trotz Übergewicht und trotz molliger Körper. In vielen Bekleidungsgeschäften finden wir Kleidergrößen und Modelle für Oversized Maße.

Medienfit

Ein bewusster, kritischer Umgang mit digitalen Bildern kann dazu beitragen, dass du ein realistisches und positives Verhältnis zu deinem eigenen Körper entwickeln kannst. Du solltest lernen, Bilder in sozialen Medien kritisch zu betrachten: Welche Bilder sind bearbeitet? Welche Absicht steckt hinter einem Post? Und welche Realität wird möglicherweise ausgeblendet? Ebenso wichtig wäre es, dir unterschiedliche Körperformen und Schönheitsbilder anzusehen: So merkst du, dass Körper vielfältig sind und sich im Laufe des Lebens verändern und, dass du in kritischer und bewusster Weise mit digitalen Bildern und Videos umgehst. Das nennt man Medienkompetenz.

I feel so good

Das Wichtigste ist, auf den eigenen Körper zu achten und sich mit ihm wohlfühlen. Mit einer bewussten und gesunden Ernährung und mit regelmäßiger Bewegung ist das meistens gut hinzukriegen. Auch die Körperpflege und ein zu dir passender Kleidungsstil sowie die Frisur kann wesentlich dazu beitragen, wie du dich fühlst. Falls du mit deinem Gewicht nicht zufrieden bist, wäre das Sinnvollste, eine Ernährungsberatung in Betracht zu ziehen, die ganzheitliche Ansätze vertritt. Denn allein mit Diäten zu experimentieren, solltest du vermeiden.

Und letztlich ist Schönheit eine sehr individuelle Sache, denn sie liegt, wie der griechische Historiker Thukydides im 5. Jahrhundert vor Christus meinte, allein im Auge des Betrachters.



Margit Gasser, Pädagogin & Jugendberaterin

INFO



Zugluft-Festival 2026: „Make Hope Loud!“

Musik, Solidarität und Begegnung in Brixen: Am 13. und 14. Juni 2026 findet in Milland, Brixen, wieder das Benefizfestival des Hauses der Solidarität statt. Das zweitägige Festival verbindet Livemusik, Kultur und soziales Engagement – und setzt unter dem Motto „Make Hope Loud!“ ein starkes Zeichen für Zusammenhalt und gelebte Solidarität.

Gefeiert wird vor dem Jakob-Steiner-Haus in Milland. Die Besucher:innen erwartet ein **offenes, buntes Festival für alle Altersgruppen**, bei dem Musik, Kulinarik, Kreativität und Begegnung im Mittelpunkt stehen. Das Festival bietet vor allem Talenten und Bands aus Südtirol mit eigener Musik eine Bühne. Ergänzt wird das Musikprogramm an beiden Tagen durch ein buntes, interkulturelles Rahmenangebot für Jung und Alt.

Das vollständige Programm findet ihr unter: **www.zugluft.it**

Weitere Informationen: Haus der Solidarität – Tel. 0472/83 04 41 – E-Mail: **hds@hds.bz.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
Redaktion & Gestaltung: Jana Köbe
www.skj.bz.it