

# Caritas**help**

**\_03/23**

Viermonatlich erscheinendes  
Informationsblatt der  
Caritas Diözese Bozen-Brixen

Publicazione quadrimestrale  
della Caritas Diocesi  
Bolzano-Bressanone

— Alte Menschen in Südtirol  
**Mit der Armut  
kommt die Einsamkeit**

— Inverno in Ucraina  
**Prendersi cura  
di chi resta**

— Schenken mit Sinn  
**Geteilte Freude  
wirkt doppelt**

Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in A.P. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1, DCB Bolzano  
In caso di mancato recapito inviare al CPO di Bolzano per la restituzione al mittente previo pagamento resi.



# — Inhalt Contenuto

## — Arm im Alter

**Zum Sterben zu viel, zum Leben zu wenig:**

Mit weniger als 600 Euro Rente ist mindestens ein Zehntel der Südtirolerinnen und Südtiroler über 65 Jahren armutsgefährdet.

\_04

## — Migrazioni

**La risposta è l'accoglienza:** per l'inserimento dei nuovi cittadini serve un percorso che pensi fin dall'inizio alla loro inclusione sul territorio

\_09

## — Anti-Gewalttraining

**Nichts rechtfertigt die Gewalt gegen ihre Partnerinnen:** Das ist die erste Lektion für die Männer, die ihr gewalttätiges Verhalten ändern und ihre Wut in den Griff bekommen möchten

\_12

## — Aiuto umanitario

**Garantire la sopravvivenza delle persone:**

avere a disposizione un nutrito fondo catastrofi consente alla rete Caritas di fornire un supporto rapido ed efficiente, in caso di eventi improvvisi.

\_16

## — Mobil im Einsatz

**Gesundheitliche Risiken minimieren:** Mit einem kleinen Wohnmobil erreicht das Team von Bahngleis7 Jugendliche und Erwachsene, die aufgrund von Konsum und Suchtproblematiken gefährdet sind.

\_16

Editorial / Editoriale	2
Splitter / Schegge	3
Fokus / Focus	4
Die gute Nachricht / La buona notizia	8
Das Interview / L'intervista	9/12
Caritas im Einsatz / Caritas in azione	10
Hilfe wirkt / Aiutare conta	13
Schaufenster / La vetrina	15
WeCaritas	18
100%	19



Mehr Infos online  
Maggiori informazioni online  
[www.caritas.bz.it](http://www.caritas.bz.it)

Coverfoto: PantherMedia/dimaberkut

## — Editorial Editoriale

**Care lettrici  
e cari lettori,  
liebe Leserinnen  
und Leser,**

fumare, consumare alcol  
e avere una dieta poco  
sana, lo sappiamo, sono  
comportamenti che nuocciono  
alla salute.

Allo stesso modo, anche la solitudine fa ammalare le persone, come dimostrano gli studi: può insinuarsi quasi inosservata o come il risultato di una grave malattia, può crescere insieme a una perdita dolorosa oppure accanto alla povertà economica. Molte persone, soprattutto quelle anziane, ne soffrono emotivamente, ma sviluppano anche sintomi fisici. Se ci fosse una medicina per contrastarli, un medico probabilmente prescriverebbe "vicinanza umana".

## Einsamkeit macht Menschen genauso krank wie Rauchen, Alkohol und ungesunde Ernährung. Die wirksamste Therapie dagegen ist menschliche Nähe.

Ognuno di noi può distribuirne un po'. È tra le prime cose che offriamo a chi si rivolge ai servizi Caritas. In questo numero ne troverete diversi esempi: dal Sostegno al telefono al Centro d'ascolto, dalla Consulenza debiti al progetto "Sogni e vai", fino all'Aiuto catastrofi che interviene nelle zone disastrose del mondo. Tutti servizi che possiamo offrire grazie al vostro sostegno.

Ogni storia è una storia personale, speriamo che vi possano coinvolgere mentre le leggerete!



Foto Caritas

Renata Plattner  
Kommunikation / Comunicazione  
[renata.plattner@caritas.bz.it](mailto:renata.plattner@caritas.bz.it)

## — Splitter Schegge

### Wenn der Abschied zu sehr schmerzt

Allein zurückbleiben oder selbst aufgrund einer Krankheit am Scheideweg zu stehen, das macht vielen älteren Menschen – und nicht nur ihnen – zu schaffen. Ihr Umfeld möchten sie mit ihrem Kummer nicht belasten, dabei erstickt er sie geradezu. Gut ausgebildete Freiwillige der Caritas Hospizbewegung sind für Betroffene da: sei es in der letzten Lebensphase als auch um Beistand in der Trauer zu leisten. Sie hören zu, spenden Trost, zeigen Verständnis. Wer Unterstützung braucht, kann sich gerne bei der Hospizbewegung in Bozen, Meran, Brixen, Bruneck oder Schlanders melden. Informationen gibt es online unter [www.caritas.bz.it](http://www.caritas.bz.it) oder unter Tel. 0471 304 370, [hospiz@caritas.bz.it](mailto:hospiz@caritas.bz.it).



Foto Caritas/Renata Plattner

Karl (Rentner, 68 Jahre)

„Ich brauch nicht viel  
zum Leben. Aber so viel sollte  
es schon sein, dass ich davon  
auch wirklich leben kann.“



### Personen anziane: più povere e sole

In Alto Adige almeno una persona anziana su 5 è a rischio povertà. Le conseguenze non portano solo a una vita fatta di rinunce e privazioni, ma anche al ritiro sociale e spesso alla caduta nella depressione. Quest'anno, la Caritas dedica la propria campagna: "La povertà è più vicina di quanto pensi" proprio alle persone anziane in difficoltà. Nel periodo che anticipa e segue la domenica della carità, vi invitiamo a contribuire con una donazione, per permettere anche alle persone anziane di vivere dignitosamente e senza vergogna la propria vita.

### Regali preziosi, da condividere

Natale, il compleanno, la laurea o il pensionamento: ogni occasione è buona per fare un regalo solidale! Sul sito della Caritas è possibile scegliere fra 16 proposte: un pacchetto per il clima, caprette, un pasto-letto, api, legna da ardere, sementi oppure alberelli da frutto... ce n'è per tutti i gusti! Quello che hanno in comune questi doni particolari, è la capacità di fare felici più persone: da un lato si sostengono i progetti di Caritas a favore di persone bisognose, in Alto Adige e all'estero, dall'altro il donatore che li acquista può dedicare il suo gesto a qualche persona cara, grazie a un apposito certificato personalizzato. Regali concreti, per un doppio risultato!



Viele Caritas-Dienste kümmern sich um ältere Menschen, indem sie für sie da sind, ihnen zuhören, sie begleiten und notfalls auch finanziell unterstützen.

In den Caritas-Diensten klopfen viele ältere Menschen an, sei es aus finanzieller als auch aus seelischer Not heraus, aus gesundheitlichen Gründen oder weil sie keine Unterkunft haben. „In Südtirol erhalten etwa 16.000 Rentenempfänger – das ist jeder Achte – weniger als 600 Euro Mindestrente. Südtirol ist ein teures Pflaster, da kommt man mit diesem Geld nicht weit“, sagt Petra Priller, die Leiterin der Caritas Schuldenberatung.

**Altersarmut ist vor allem weiblich**  
Altersarmut ist dabei vor allem weiblich: einmal, weil Frauen deutlich älter werden als Männer, zum anderen

aber – und das ist der Hauptgrund –, weil den Frauen wichtige Beitragsjahre fehlen, welche für die Berechnung der Rente zählen. „Und das, weil sie entweder bei ihren Kindern zu Hause geblieben sind, aus familiären Gründen nur in Teilzeit gearbeitet haben und vielfach auch in der Pflege ihrer Eltern oder Schwiegereltern eingespannt waren“, nennt Priller Gründe.

Zunehmend mehr ältere Menschen können sich selbst das Wohnen nicht mehr leisten. Das zeigt sich in allen Einrichtungen für Wohnungslose der Caritas. Auffällig viele melden sich auch bei der Caritas Telefonseelsorge, weil sie unter Einsamkeit leiden – Einsamkeit, die auch ihrer finanziellen Not geschuldet ist.

**Viele ältere Menschen unter den Freiwilligen**  
Viele ältere Menschen, auch wenn sie nicht viel haben, sind trotzdem immer noch bereit zu geben. „Viele unserer Freiwilligen sind Pensionisten. Sie geben ihre Zeit her, um Menschen zu helfen. Dafür sind wir äußerst dankbar“, sagt Brigitte Hofmann, die Leiterin des Bereiches Caritas&Gemeinschaft. „Auch deshalb ist es wichtig, dass wir auf unsere ältere Generation schauen, so wie sie es Zeit ihres Lebens für uns getan hat.“

„Mit der Armut habe ich auch Freunde verloren.“

Regina (Rentnerin, 76 Jahre)

# Arm im Alter Wenn die Rente nicht reicht

Renata Plattner

— Zum Sterben zu viel, zum Leben zu wenig:  
In Südtirol ist mindestens jede fünfte Person, die über 65 Jahre alt ist, armutsgefährdet. Das bedeutet ein Leben voller Entbehrungen, begleitet von Einsamkeit und Verzweiflung.

Wenn es dem Monatsende zugeht, kann Regina (76) vor Sorge oft nicht schlafen. Ihre 598 Euro an Rente sind da meist schon aufgebraucht. Sie lebt sehr zurückgezogen, kann sich nichts leisten: keinen Kaffee - nicht einmal den zu Hause -, keinen Ausflug, keine sonstige Unternehmung. So wie Regina geht es leider vielen Frauen und Männern, wenn sie nur eine geringe Rente bekommen.

## Hohe Suizidrate im Alter

„Gerade wenn man sich nichts leisten kann, was andere als selbstverständlich erachten, erschwert das die Teilhabe am ‚normalen‘ Leben. Ältere Menschen schämen sich dafür, im Alter arm zu sein; sie fragen deshalb auch selten um Hilfe. Damit andere das nicht mitbekommen, ziehen sie sich immer mehr zurück, leiden an Einsamkeit und oft auch an Depression. Viele haben ihren Partner oder ihre Partnerin verloren, leben völlig allein. Dass sich in Südtirol viele ältere Menschen das Leben nehmen, ist eine besorgniserregende Entwicklung“, sagt Caritas-Direktorin Beatrix Mairhofer. „Wir tragen hier alle eine gemeinsame Verantwortung für unsere ältere Generation, die so viel für uns getan hat.“

## Arme Senioren

Gut ein Fünftel der Südtiroler Bevölkerung ist im Ruhestand – (zu) vielen geht es dabei mehr schlecht als recht.

Über 104.000 Menschen in Südtirol sind 65 Jahre alt oder darüber (mehr als jede fünfte in Südtirol lebende Person).

30.000

über 65-Jährige leben alleine, mehr als die Hälfte davon ist verwitwet. Besonders viele alleinstehende ältere Menschen leben in Bozen.

16.000

Rentenempfänger bzw. Rentenempfängerinnen erhalten gerade einmal die Mindestrente. Diese beträgt weniger als 600 Euro.

20.000

Über 20.000 Seniorinnen und Senioren in Südtirol sind armutsgefährdet; viele kommen ohne Unterstützung nicht über die Runden.

Quelle: ASTAT

Mehr Infos über die Hilfe der Caritas für ältere Menschen



104.000

5 03/23 Caritas help

Spendenkennwort: Caritas

# Anziani: poveri, soli e disperati

Roberta Bravi

— In Alto Adige, almeno una persona su cinque ha più di 65 anni e presenta un rischio di povertà più elevato, soprattutto quando vive da sola.

*Negli ultimi anni l'inflazione ha provocato una significativa perdita del potere d'acquisto delle pensioni, mettendo in difficoltà soprattutto chi percepisce pensioni minime.*

**D**opo una vita di lavoro e sacrifici, ci si aspetterebbe di trascorrere in modo sereno la propria vecchiaia. Invece spesso con l'aumentare dell'età crescono anche preoccupazioni e fragilità. I servizi Caritas incontrano ogni giorno un consistente numero di persone anziane che si trovano in difficoltà economiche. Vivono in case poco riscaldate perché non riescono a coprire i costi delle bollette; mangiano poco perché non sanno più come pagare una spesa completa al supermercato; contano tutto e sono costrette a rinunciare a piccoli desideri quotidiani, come prendere il caffè al bar dove incontravano gli amici; dare una paghetta ai nipotini; fare una gita con i coetanei, o una piccola vacanza per ricaricare le energie. Non si tratta di sogni impossibili, ma in chi non riesce più a realizzarli, provocano vergogna, solitudine, ritiro sociale, e anche problemi di salute. La Caritas si prende cura delle persone anziane, guardando ai risvolti psicologici e materiali della povertà. Offre loro vicinanza umana, ascolto, ospitalità e consulenze competenti, per aiutarle a vivere una vita dignitosa.



Più info sulla campagna contro la povertà

## Quando il lavoro stanca

Irene ha lavorato tutta la vita come domestica, prendendosi cura dei figli degli altri. Informandosi sulla possibilità di ricevere una pensione contributiva, ha scoperto, in 40 anni di lavoro, di essere stata messa in regola solo per 8. Non può più svolgere lavori pesanti né restare in piedi per troppe ore, ma continua a lavorare, tramite una cooperativa, guadagnando 400 euro al mese.



*A Casa Margaret la Caritas ospita donne, spesso anziane, che non hanno sufficienti risorse per vivere in un appartamento in autonomia.*



*Bei der Caritas finden Betroffene wie Barbara finanzielle Unterstützung, aber auch Menschen, die für sie da sind.*

## Geplatzter Traum kostet Barbara die Rente.

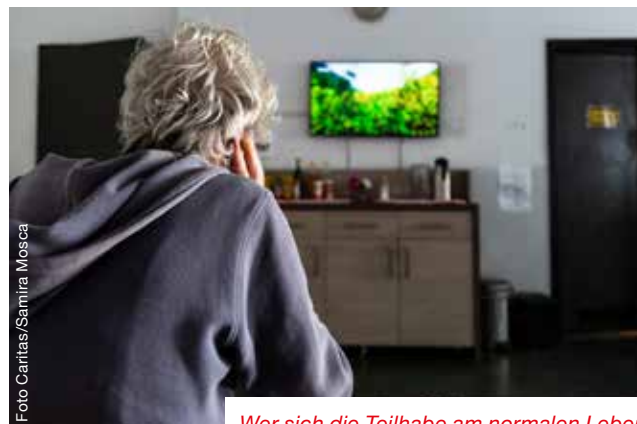
Barbara war so glücklich als sie sich mit 50 Jahren endlich ihren Traum verwirklicht hat: einen eigenen Friseursalon. Dafür nahm sie einen Kredit auf und steckte all ihr Ersparnis hinein. Doch es lief nicht wie geplant. Nach 12 Jahren musste sie ihren Salon schließen. Die Raten machen ihr heute noch, als 73-jährige Rentnerin, zu schaffen. Für Miete, Mietnebenkosten und sonstige notwendige Ausgaben reicht es da oft nicht mehr. Damit sie im Winter nicht frieren muss und ihr die Wohnung nicht gekündigt wird, hilft ihr die Caritas Schuldenberatung.

## Controllare ogni spesa

“Conto tutto: e ogni settimana devo scegliere qualcosa a cui rinunciare. Se compro il caffè, non posso permettermi la carne. Con questi prezzi la mia dieta si è molto impoverita”. La spesa di Mario sta tutta in un foglietto, e le poche variazioni seguono solo l'andamento delle offerte. Da quando i prezzi sono aumentati, con la sua pensione non riesce più ad avere la stessa dieta.



*La Caritas promuove percorsi di ascolto e consulenza, per far emergere i bisogni taciuti, anche a causa di vergogna e solitudine.*



*Wer sich die Teilhabe am normalen Leben nicht leisten kann, zieht sich immer mehr zurück und vereinsamt.*

## Um Gesellschaft zu haben, rede ich mit mir selbst.

„Ich habe das Gefühl, völlig versagt zu haben. Mich freut es so einfach nicht“, erzählt Karl (68) seinem Gegenüber bei der Caritas-Telefonseelsorge. „Früher, als ich noch gearbeitet habe, hatte ich wenigstens Kontakt mit Menschen. Jetzt sehe ich überhaupt niemanden mehr. Um nicht völlig verrückt zu werden, rede ich manchmal mit mir selbst. Wo soll ich auch hin? Ich kann mir nichts leisten. Das verstehen die anderen nicht und ich will auch nicht, dass sie es wissen. Ich brauch nicht viel zum Leben. Aber so viel sollte es schon sein, dass ich davon auch wirklich leben kann.“

\_\_Die gute Nachricht  
La buona notizia



## Für Gleichaltrige

Dass viele Kinder im bolivianischen Hochland nicht zur Schule gehen können, weil sie zu weit entfernt wohnen, hat die Buben und Mädchen der Volksschule Gais angespornt zu helfen. Dazu haben sie gemeinsam mit ihrer Religionslehrerin Carmen Ploner über das ganze Schuljahr hinweg eifrig Spenden für das Kinderpatenschaftsprojekt in Bolivien gesammelt. Dort ermöglicht die Caritas in ihren Internaten nahe der Schulen Kindern aus armen Bauersfamilien den Schulbesuch. Sie werden während des Schuljahres betreut und können für die Zukunft lernen. Herzlichen Dank an die fleißigen Schulkinder aus Gais und an alle Kinderpatinnen und Kinderpaten in Südtirol!



## Da uomo a uomo

Nel mese di ottobre, la Consulenza per uomini della Caritas ha avviato il "Gruppo-uomini", per la prima volta anche in italiano. La proposta consiste in gruppi d'incontro, in cui avviare conversazioni al maschile in un contesto informale e protetto. Si può discutere su una gran varietà di temi, affrontare le emozioni e i sentimenti, oppure confrontarsi sulle esperienze vissute. Ogni 15 giorni, il lunedì per i gruppi in tedesco e il martedì per quelli in italiano, nelle sedi della Consulenza per uomini a Bolzano, il gruppo fornirà ai suoi partecipanti l'opportunità di ricostruire schemi di pensiero e comportamenti ricorrenti, per capirli meglio o per cambiarli. Info e iscrizioni: 0471 324 649, [mb@caritas.bz.it](mailto:mb@caritas.bz.it).



## 56 Wunschfahrten

Bei der Hochzeit der Enkelin dabei sein, an der Sendung „Mei liabste Weis“ teilnehmen oder Wallfahrten gehen: Diese und mehr Wünsche hat das Team rund um den „Wünschewagen“ heuer 56 Frauen und Männern erfüllt. Der jüngste Fahrgast war 34 Jahre alt, der älteste 102. „Die längste Fahrt führte nach Sizilien, die kürzeste fand in Bozen statt“, sagt Anita Tscholl, die Koordinatorin des „Wünschewagens“ seitens der Caritas Hospizbewegung, die hierfür mit dem Weißen Kreuz zusammenarbeitet. Wunschfahrten können unter [www.wuenschwagen.it](http://www.wuenschwagen.it) oder Tel. 0471 444 555 angefragt werden, sie sind kostenlos.

\_\_Das Interview  
L'intervista

# Migranti: la risposta è l'accoglienza

Intervista: Roberta Bravi

— La Caritas ha un'esperienza più che decennale nell'accoglienza di persone migranti: attualmente gestisce 4 strutture (CAS) a Merano, Tesimo, Bolzano e Sarnes, che ospitano principalmente famiglie, madri con minori e donne sole.

### Quante persone migranti ospita attualmente la Caritas?

Come Caritas attualmente ospitiamo circa 150/160 persone all'interno di CAS, dove vengono accompagnate in un percorso che pensa fin dall'inizio alla loro inclusione sul territorio.

### Alcune persone temono un nuovo consistente arrivo di rifugiati: ce ne sarebbero già molti e l'integrazione è riuscita solo in parte... Come mai?

L'integrazione è un processo dinamico, in continuo movimento e per funzionare richiede la partecipazione di tutte le parti coinvolte. Visto che l'immigrazione è ormai un fenomeno strutturale, per non trovarsi nella cosiddetta emergenza, è importante pianificare e programmare innanzitutto l'accoglienza. In questa fase è importante che i diversi soggetti del territorio lavorino in rete per accompagnare i nuovi cittadini nella conoscenza e nell'inserimento sul territorio.

### La Caritas è pronta per un eventuale nuovo arrivo di rifugiati?

Caritas ha sicuramente molta esperienza e competenza che può mettere a disposizione per collaborare con gli enti pubblici chiamati a gestire questo settore. Oltre a gestire strutture di accoglienza offriamo anche servizi di consulenza pensati per persone migranti, richiedenti asilo e rifugiati, portiamo avanti progetti che promuovono l'autonomia delle persone, facciamo accompagnamento abitativo, e forniamo

supporto alla salute sempre pensando ai nuovi cittadini. Quindi, in caso di attivazione di nuovi CAS abbiamo dato una prima disponibilità alla provincia e valuteremo poi nel caso concreto, di volta in volta, quale impegno potremo prendere.

### Caritas ha lavorato duramente per trovare occupazione e alloggio alle persone in procinto di uscire dalle strutture per rifugiati. Quale delle due attività è più difficile e quali sono gli ostacoli maggiori?

Il mondo del lavoro, in Alto Adige, offre diverse possibilità per le persone immigrate. Il fatto di trovare e avere un lavoro, a volte anche stabile e con un discreto stipendio, non è però garanzia di riuscire a vivere in autonomia sul territorio. Trovare una casa o una stanza per le persone che escono dai CAS è molto difficile. Caritas lavora con e sul territorio per promuovere occasioni abitative anche per i nuovi cittadini. Facciamo informazione, sensibilizzazione, mediazione per favorire l'incontro fra culture diverse, siamo punto di riferimento in caso di difficoltà ad esempio con i vicini o altro; aiutiamo i nostri utenti, spesso giovani, a fare nuove esperienze... Tuttavia per chi lascia le case profughi resta difficile, se non impossibile, trovare una sistemazione dignitosa, anche quando i bambini vanno già a scuola e sono integrati nella società. Serve maggiore collaborazione da tutti i partner del territorio per portare avanti un processo di inclusione positivo che trova naturalmente nella "casa" un punto centrale.

Secondo Alessia Fellin (in fotografia), responsabile dell'area Migrazione e asilo della Caritas, pianificare l'accoglienza, le procedure, i servizi e le prestazioni, così come promuovere la formazione dei professionisti che lavorano con persone migranti, sono gli strumenti per gestire al meglio l'immigrazione.



# Freude verdoppeln Mit sinnvollen Geschenken

Sabine Raffin



## So funktioniert „Schenken mit Sinn“

Alle sinnvollen Geschenke der Caritas können online bestellt und mittels einer personalisierten Geschenksurkunde, die per Mail zugesendet wird, Verwandten, Freunden oder auch Geschäftspartnerinnen und Geschäftspartnern gewidmet werden. Das eigentliche Geschenk gibt die Caritas über die verschiedenen Hilfsprojekte an Bedürftige weiter. Eigens gestaltete Verpackungen für die Geschenksurkunden sind in den Caritas-Büros erhältlich.

— Klimaschutzpakete für die Kinder, Obstbäumchen für die treue Kundschaft, Bienen für den Nachbarn oder eine Ziege für die Tante: Alle Geschenkideen im Spendenshop der Caritas helfen Menschen in Südtirol und andernorts, ihren schwierigen Alltag zu bewältigen und ihre Lebensbedingungen zu verbessern.

Es ist eine etwas andere Art des Schenkens, die sich auch in Südtirol großer Beliebtheit erfreut: Dabei schenkt jemand Verwandten, Freunden oder Geschäftspartnern symbolisch beispielweise Hühner, die in Wirklichkeit aber eine Familie in Afrika bekommt. Dadurch wirken die Geschenke gleich zweimal: Sie verbessern das Leben von notleidenden Menschen und erfreuen die Beschenkten in Südtirol, die über eine Geschenksurkunde erfahren, wo und wie in ihrem Namen geholfen wird. „Viele Südtirolerinnen und Südtiroler, auch Unternehmen und Schulklassen wollen zu besonderen Anlässen ihre Freude mit Menschen teilen, denen es nicht so gut geht“, beschreibt Caritas-Direktorin Beatrix Mairhofer die Motivation der Schenkenden.

**„Die Geschenke verbessern das Leben von notleidenden Menschen und erfreuen die Beschenkten, die über eine Urkunde erfahren, wie und wo in ihrem Namen geholfen wird.“**

Sandra D’Onofrio,  
Leiterin des Dienstes Internationale Zusammenarbeit

## Solidarität zu jedem Anlass

Ein passendes Geschenk ist im Caritas-Spendenshop schnell gefunden. So ist ein Esel beispielsweise perfekt für Weihnachten. Er gehört zur Weihnachtskrippe und hilft schwer arbeitenden Frauen in Äthiopien. Ein Schulpaket, das Kindern in Äthiopien den Schulbesuch ermöglicht, ist genau das Richtige zum Schulbeginn. Hat ein Bekannter ein besonderes Händchen für den Garten, dann ist wiederum Saatgut für eine Familie in Kenia oder Mosambik passend. Zum Firmenjubiläum eignen sich auch Startpakete, die Frauen in Afrika ein eigenes Einkommen ermöglichen. Schulklassen hingegen entscheiden sich oftmals für die angebotenen Klimapakete zur Förderung von nachhaltiger Landwirtschaft.



**100 Prozent nachhaltig**

Schenken mit Sinn ist von der Idee bis hin zur konkreten Hilfe vor Ort auf Nachhaltigkeit ausgerichtet.

**Rund 4.000**

sinnvolle Geschenke helfen jedes Jahr Notleidenden im In- und Ausland, Hunger und Unterernährung vorzubeugen, Krisenzeiten zu überbrücken und auf eigenen Beinen zu stehen.

## Hilfe nach Maß

Jedes der 16 Geschenke mit Sinn ist Teil eines bereits bestehenden Hilfsprojektes, das die Caritas in Südtirol und in anderen Teilen der Erde begleitet. Gemeinsam mit Partnern und Fachdiensten vor Ort werden dazu Strategien entwickelt, um den Menschen langfristig zu helfen. Wie das am besten geht, ist von Ort zu Ort unterschiedlich: Während in einer Region am dringendsten Nutztiere wie Bienen oder Ziegen gebraucht werden, bieten anderswo Wasserleitungen oder Brunnen einen Weg aus Armut und Unterernährung. In Südtirol sind beispielsweise ein Familienpaket oder ein Obdach und warme Mahlzeiten für Bedürftige hilfreich, um Krisensituationen zu überbrücken.



**709**

Buben und Mädchen in Äthiopien haben dank der sinnvollen Geschenke die nötigen Bücher, Hefte und Stifte für die Schule bekommen.

**50 Euro**

reichen aus, damit eine arme Rentnerin in Serbien genügend Brennholz bekommt, um sich vor dem eiskalten balkanischen Winter zu schützen.

Alle sinnvollen Geschenke im Überblick



# Die Wut im Zaum halten

Interview: Renata Plattner

— Nichts rechtfertigt die Gewalt, die sie ihren Partnerinnen angetan haben; Wut kann und muss man im Griff haben. Das ist die erste und wichtigste Lektion beim Anti-Gewalttraining der Caritas Männerberatung.

## Wie lange muss das Training dauern, um erfolgreich zu sein?

In der Regel umfassen Anti-Gewalt-Trainingsprogramme für Männer beinahe wöchentliche Einzel- und/oder Gruppensitzungen und dauern etwa 7 bis 8 Monate.

## Sind die Teilnehmer dann „andere“ Männer?

Das Training bietet den Männern die Möglichkeit, ihre Art und Weise, wie sie in Beziehungen mit Frauen umgehen, wirklich zu ändern: respektvoller und einfühlsamer zu sein, weniger kontrollierend und missbräuchlich. Einige machen eine bedeutende Veränderung mit, andere weniger. Die Veränderungen stellen die Männer aber auch in anderen Lebensbereichen fest, z.B. in Arbeitsbeziehungen – das melden sie uns immer wieder positiv zurück.

## Welche Rolle spielt die Partnerin in dem Ganzen?

Die Messung der Rückfälligkeit ist wichtig für uns. Ziel des Trainings ist es ja, die Sicherheit der Frau zu gewährleisten. Daher wird die von der Gewalt betroffene Frau zu 3 verschiedenen Zeitpunkten gefragt, ob der Mann mit den Gewalttaten aufgehört hat: einmal zu Beginn des Antigewalttrainings, einmal in der Mitte und einmal am Ende des Trainings. Außerdem ist ein Folgeanruf 6 Monate nach Beendigung des Kurses vorgesehen.

## Sind sich Teilnehmer am Anti-Gewalttraining bewusst, dass sie Gewalttaten begangen haben?

Diejenigen, die sich freiwillig anmelden, meist schon: Sie haben erkannt, dass sie ein Problem mit der Wutbewältigung haben oder dass es in ihrer Beziehung ein hohes und gefährliches Maß an Spannung und Aggression gibt. In anderen Fällen – wenn sie beispielsweise über ein Gerichtsurteil zur Teilnahme gezwungen werden oder diese ihnen von ihren Anwälten nahegelegt wird – leugnen die meisten Männer zu Beginn ihre Verantwortung für die Gewalttaten oder spielen sie herunter, indem sie sich rechtfertigen oder ihnen wenig Bedeutung beimessen. In jedem Fall werden nur diejenigen zum Training zugelassen, die zumindest teilweise zugeben, dass sie gewalttätiges und kontrollierendes Verhalten an den Tag gelegt haben.

## Wird ihnen dann ihr Verhalten deutlicher bewusst?

Sobald sie mit dem Training beginnen, ändert sich diese defensive Haltung erheblich, auch dank der Gegenüberstellung mit anderen Männern in der Gruppe, die offen über ihre Handlungen sprechen, die Verantwortung dafür übernehmen und Bereitschaft zur Veränderung zeigen.

## Woher kommt diese Wut der Männer?

Wut ist eine Emotion, die wir alle empfinden, und es ist normal, sie zu empfinden. Die Schwierigkeit dieser Männer besteht darin, ihre Wut zu beherrschen, was zu gewalttätigem Verhalten führt, dem in der Regel eine Macht- und Kontrolldynamik zugrunde liegt.

## Wie kann man lernen, seine Wut zu kontrollieren?

Es ist möglich, sich zu ändern und zu lernen, die aufsteigende Wut zu erkennen und Techniken zur Wutkontrolle anzuwenden.

## Die Wut umpolen

Beim Anti-Gewalttraining der Caritas Männerberatung lernen die Teilnehmer, wie sie ihre Wut besser im Griff haben und sich anderswie Luft verschaffen können.



Foto Caritas/Georg Hofer

# Gewalt ist kein Kavaliersdelikt

„Meine Frau hat sich das nicht verdient. Ich verstehe jetzt, wieviel sie gelitten hat.“ Dass Klaus das jetzt so sieht, ist das Ergebnis eines intensiven Anti-Gewalttrainings bei der Caritas Männerberatung.

„Ich war mir nicht bewusst, gewalttätig zu sein: anschreien, beleidigen, die Tür laut zuschlagen, mit der Faust auf den Tisch hauen, meine Frau schubsen“, erzählt Klaus. Die Scham darüber, was er getan hat, ist ihm anzumerken, deshalb redet er auch nicht gerne darüber. Offen darüber spricht er inzwischen in der Caritas Männerberatung, wo er das Anti-Gewalttraining absolviert. „Ich hatte total Angst davor, vermutlich wollte ich mich meinem Verhalten gar nicht stellen“, sagt Klaus. Doch die Gruppe hilft. Andere Männer, die das Training schon länger machen, erzählen ganz offen, was sie ihren Partnerinnen angetan haben und dass sie jetzt einsehen, dass es falsch



Foto Caritas/Georg Hofer

war. Und sie haben Strategien gelernt, wie sie ihre Wut, ihren Zorn besser im Zaum halten können, wie sie ihre Gefühle regulieren und sich anderswie Luft verschaffen. „Gewalt ist keine unheilbare Krankheit, es ist ein falsches Verhalten, das man ändern kann“, ist Guido Osthoff, der Leiter der Caritas Männerberatung überzeugt. Dass nicht nur er das so sieht, zeigt die hohe Zahl an Teilnehmern, die allein schon heuer so ein Training absolviert haben oder derzeit absolvieren: 76. Bedingt ist die hohe Zahl auch dadurch, dass inzwischen Gericht, Quästur und Sozialdienste die Männer zu diesem Training verpflichten oder es ihnen von ihren Anwälten angeraten wird.



Foto Cristina Garniga

Cristina Garniga ist freiberufliche Psychologin aus Rovereto. Sie ist ausgewiesene Expertin für Anti-Gewalttrainings – solche führt sie seit 2003 in Rovereto für die „Fondazione Famiglia Materna“ durch und seit 2021 auch bei der Caritas Männerberatung. Das Training findet immer in Zusammenarbeit mit einem männlichen Kollegen statt.

**\_\_Hilfe wirkt  
Aiutare conta**

# Ucraina: la guerra continua

Prosegue il conflitto armato nei territori orientali del paese, dove i bombardamenti continuano a provocare morte e distruzione, costringendo molte persone alla fuga.



Foto Caritas

Nonostante i pericoli della guerra, non sono tutti disposti ad andare all'estero, e alcuni non possono proprio permetterselo. Molte persone raggiungono quindi le regioni più occidentali dell'Ucraina, dove la situazione è un po' più sicura e tranquilla. Qui, la Caritas di Kolomyia partner della Caritas altoatesina, accoglie le persone sfollate cercando di garantire loro l'essenziale. Sono state allestite tende dove vengono distribuiti pacchi alimentari, medicinali e prodotti per l'igiene personale. A chi trova una casa o una sistemazione presso parenti o amici, viene consegnato materiale che può essere utile per la vita domestica, come coperte, cuscini, pentole, piatti e posate. Ma il perdurare delle ostilità, come registra Caritas Kolomyia, ha effetti pesanti sia da un punto di vista materiale che psicologico, anche fra chi non fugge direttamente dalle bombe, per via della difficile situazione economica che coinvolge tutto il paese e la difficoltà di programmare il futuro. Per questo il sostegno dei donatori resta prezioso: grazie alla generosità degli altoatesini, Caritas Kolomyia sta ora organizzando alcune "cucine sociali" e due mense nei villaggi di Kosiv e Tlumatsch, dove si preparano 120 pasti caldi al giorno ed è possibile incontrarsi per scambiare informazioni.



Foto Caritas

Un aiuto mirato

Sostenere la rete Caritas già attiva in loco, permette di valutare le reali necessità dei territori e di pianificare al meglio gli interventi. Opera particolarmente preziosa con l'inverno nuovamente alle porte, e la fine delle ostilità ancora lontana.

**\_\_Schaufenster  
La vetrina**



Foto Caritas

## \_\_ Schnell Hilfe leisten

Die Spuren der verheerenden Überschwemmungen im August sind in Slowenien immer noch deutlich zu sehen. Ungeheure Wasser- und Schlammmassen haben dort Gebäude, Straßen und Infrastrukturen zerstört. Zwei Drittel des Landes waren betroffen. In der Diözese Celje ist die Situation besonders schwierig. Dort ist den Menschen fast nichts mehr geblieben. Neben Gütern des täglichen Bedarfs brauchen sie in den kommenden Monaten dringend Werkzeug und Baumaterial, um ihre Wohnungen trockenzulegen, von Schlamm zu befreien und notdürftig zu renovieren. Deshalb hat die Südtiroler Caritas den Kauf eines stabilen Lieferwagens

## \_\_ Menschliche Wärme im eiskalten Winter

In den abgelegenen Dörfern der serbischen Provinz Vojvodina sind die alten Menschen dank der sinnvollen Geschenke aus Südtirol für den Winter gerüstet. Mitarbeitende und Freiwillige der Caritas haben ihnen genügend Holz gebracht, um zumindest einen Raum in ihren kleinen Hütten zu

heizen. „Wir organisieren alles, bevor es richtig kalt wird und die Preise für Brennholz in die Höhe schießen. Dann sind die Dörfer wetterbedingt auch noch gut erreichbar“, erklärt Milan, der im Betreuungsdienst der Caritas als Freiwilliger mit anpackt. Er besucht „seine alten Leuten“ sooft er kann

und bringt ihnen Medikamente, Hausrat, Hygiene- und Lebensmittelpakete. „Viele haben körperliche Gebrechen, sind einsam, oft auch etwas verwarlost. Dass jemand bei ihnen vorbeikommt, ihnen zuhört und beisteht, ist für sie etwas ganz Besonderes“, lächelt Milan.



## \_\_ A testa in giù

Mettersi "a testa in giù" è la prospettiva più immediata per guardare il mondo da un altro punto di vista. Ed è anche la proposta di youngCaritas per il 2024, che insieme all'organizzazione Oew torna con un ricco programma di workshop nelle scuole dell'Alto Adige. L'obiettivo è proprio quello di provare a guardare il mondo con occhi diversi, attraverso una serie di laboratori interattivi che si rivolgono a studenti e studentesse delle scuole secondarie di II grado e professionali. Nell'ambito delle giornate tematiche, a partire dalla prossima primavera, si affronteranno le dinamiche che producono discriminazioni e razzismo, e quelle che hanno a che fare

con i modelli di consumo e con lo sfruttamento delle risorse del pianeta, ma si analizzeranno anche tematiche tabù per stimolare una riflessione sui temi della diversità e delle differenze. Gli appuntamenti si svolgeranno a Bolzano, Bressanone, Merano, Silandro e Brunico; il costo a persona per partecipare a un singolo laboratorio è di 3 euro, per due laboratori di 5 euro. Informazioni e iscrizioni presso le due organizzazioni.



Foto Lois Mühlbauer on Pixels

unterstützt, mit dem entlegene Dörfer trotz der stark beschädigten Straßen und bei ungünstigem Wetter erreicht werden können. Die Mittel dazu stammen aus dem Caritas-Katastrophenfonds. Dank der Spenden, die dort das ganze Jahr über eingehen, ist es möglich, im Fall von Katastrophen schnell Hilfe zu leisten.

Conti per le donazioni a pag. 19

Causale per le donazioni: Ucraina



## \_\_Schaufenster La vetrina



## \_\_ Aiuto rapido e competente

Si chiama "Aiuto catastrofi" il servizio che permette alla Caritas di intervenire tempestivamente nei luoghi del bisogno. A coordinare l'attività è l'ufficio di Cooperazione internazionale, ma a renderlo possibile sono cittadine e cittadini comuni che decidono di sostenere con una donazione l'intervento umanitario della rete Caritas nelle emergenze. Dopo il terremoto in Turchia e Siria dello scorso febbraio sono stati raccolti oltre 800 mila euro, in parte usati per le esigenze di primo soccorso, e in parte dedicati al supporto di lungo periodo, soprattutto in Siria, per garantire condizioni igieniche adeguate e sostegno psicologico a chi ha perso tutto. Altra priorità della Caritas è la ricostruzione delle scuole: in Marocco, dopo il sisma di settembre, sono stati destinati 117 mila euro alla ricostruzione di case, strade e scuole. Avere a disposizione un nutrito fondo catastrofi consente alla rete Caritas di intervenire anche in situazioni meno mediatiche, come per le alluvioni in Slovenia, fornendo un supporto immediato ovunque sia già operativa una Caritas del luogo.

## \_\_ Bahngleis7 macht mobil

Ein kleines Wohnmobil hat sich in den vergangenen Monaten als Anlaufstelle für Jugendliche und Erwachsene bewährt, die aufgrund ihres Konsums und ihrer Suchtproblematiken gesundheitlichen Gefahren ausgesetzt sind. Das Team des Caritas-Dienstes Bahngleis7 macht damit in Absprache mit der Gemeinde Bozen regelmäßig dort Station, wo die Konsumenten und die Konsumentinnen sich aufhalten, verteilt steriles Material zur Risikominderung von Infektionen und Überdosierungen und klärt über die Risiken des Konsums auf. Damit und mit einer neuen Informationsbroschüre will die Caritas verstärkt junge Menschen erreichen. Ein Konzept, das aufgeht: Bisher gab es bereits 128 Kontakte mit 45 Personen; mehr als die Hälfte von ihnen war unter 39 Jahre alt.



## \_\_ „Südtirol hilft“ auch heuer

Finanzielle Sorgen können schwer auf Familien, aber auch Einzelpersonen lasten. Diese brechen aufgrund eines schweren Schicksalsschlages oft unverhofft über einen herein, manche können mit den hohen Preisen einfach nicht mehr mithalten. Hier ist oft schnelle unbürokratische Hilfe gefragt – etwas, das sich der Verein „Südtirol hilft“, zu dem auch die Südtiroler Caritas gehört, von Anfang an auf die Fahnen geschrieben hat. Zum 18. Mal führen die Vereinsverantwortlichen dafür in der Vorweihnachtszeit eine Spendenaktion durch, die ihresgleichen sucht: Mit Versteigerungen für den guten Zweck, einem eigens komponierten Weihnachtssong, dem Lumina-Wein, dem großen Spendenmarathon am 23. Dezember und vielen anderen kleineren und größeren Aktionen werden die Südtirolerinnen und Südtiroler zur Solidarität angehalten. Und die kann sich sehen lassen: 2022 wurde in 641 Fällen geholfen; gespendet wurden 1,4 Millionen Euro.



## \_\_ Morire dentro. 2022: record di sui- cidi in carcere

Edifici vecchi, sovraffollati e spesso fatiscenti, carenza di personale, percorsi di rieducazione insufficienti per un reale reinserimento sociale. Nel mondo delle carceri italiane, si incontrano condizioni che spesso alimentano problemi di salute mentale, gesti autolesivi e atti estremi come quello di togliersi la vita. Nel 2022 sono morte per suicidio 84 persone, e nel 2023 sono già più di 55: numeri che parlano di un dramma silenzioso e in crescita rispetto agli anni '90. Ne ha parlato il Centro per la Pace nell'incontro "Morire dentro", sottolineando il legame strutturale fra rischio suicidario e sistema penitenziario. L'iniziativa avvenuta in ottobre, ha coinvolto il servizio Odós di Caritas, l'associazione Antigone, il Centro di giustizia riparativa regionale, la Casa Circondariale di Bolzano, la Rete altoatesina per la prevenzione del suicidio e Amnesty International Bolzano. La sfida ancora aperta consiste nell'ampliare la prevenzione e la capacità di intercettare tempestivamente le persone a rischio suicidario, valorizzando la collaborazione fra i servizi territoriali e incrementando protocolli e attività educative all'interno del carcere.

## \_\_ 1° dicembre: tempo di “sieroconsapevolezza”

In vista della giornata mondiale contro l'Aids (1/12), i servizi della Caritas che si occupano di malattie infettive ricordano l'importanza della prevenzione, sia per arginare la diffusione dell'infezione da Hiv, sia per contrastare lo stigma sociale che l'accompagna. Ancora oggi, infatti, la sieropositività all'Hiv viene vissuta come discriminatoria e influenza negativamente l'intera situazione sociale che ruota attorno alle persone che contraggono questo virus. Il suggerimento è quindi quello di puntare sul dialogo e su comportamenti consapevoli, promuovendo un atteggiamento di "sieroconsapevolezza", a tutela del prossimo.



## \_\_ Mein Handy, Coltan & Co.

Was steckt eigentlich in einem Handy und welche sozialen und umwelttechnischen Probleme gehen mit der Produktion von Mobiltelefonen einher? Was passiert, wenn Lebensmittel einfach auf dem Müll landen? Was bedeutet es, wenn man die eigene Heimat verlassen muss, um in der Fremde Schutz zu suchen? Wie kann ich in Konfliktsituationen angemessen reagieren? Wie kann ich Verhaltensweisen im Alltag vermeiden, die zu Abhängigkeiten führen oder sogar strafrechtliche Konsequenzen mit sich bringen können? Diese und weitere Fragen werden in verschiedenen Workshops interaktiv aufgearbeitet, welche

young Caritas und andere Caritas-Dienste in diesem Schuljahr anbieten, um junge Menschen zu motivieren, sich mit sozialen Fragen zu beschäftigen, das eigene Verhalten zu hinterfragen, gemeinsam zu diskutieren und sich eine fundierte Meinung zu bilden. Sie können von Schulklassen, Jugend- und Firmgruppen, aber auch von Interessierten das ganze Jahr über gebucht werden.

Infos zu den einzelnen Workshops unter [www.youngcaritas.bz.it](http://www.youngcaritas.bz.it)



# Ich bin dabei, weil... Partecipo perchè...

„Seit fast 16 Jahren bin ich nun bei der Caritas dabei; ich habe in verschiedenen Diensten Erfahrungen gesammelt, hauptsächlich im Bereich Obdachlosenarbeit. Dabei habe ich viele Schicksale erlebt und miterlebt. Es ist immer wieder inspirierend, Menschen zu helfen, damit sie wieder selbstständig ihren Weg gehen können. Mein Motto: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“

Martin Platter, Haus Archè, Meran.



Foto Caritas/Samira Mosca



Foto Marina Bressan

“...mi piace moltissimo potermi rendere utile e poter toccare con mano le problematiche che vivono le persone meno fortunate. Sentire parlare o leggere dei vari problemi sociali ed avere un contatto diretto con le persone che li vivono, sono sensazioni ed esperienze completamente diverse. Per quanto mi riguarda è un arricchimento personale e fa del bene anche a me.”

Marina Bressan, si impegna come volontaria nella Distribuzione pasti “Maria Hueber” per persone bisognose a Bressanone.



Foto Luna's Cafe

“Crediamo che la solidarietà sia fatta di piccoli gesti quotidiani più che di grandi azioni mediatiche. In una società in cui siamo sempre di corsa, dobbiamo fermarci e guardare attorno a noi. Chiunque può fare la differenza con una semplice azione di gentilezza, un gesto di compassione o una mano tesa verso chi ha bisogno. Queste azioni nella quotidianità hanno il potere di creare un mondo più solidale per tutti noi.”

Sayah e Admir del Luna's Cafè, che ha più volte proposto alla propria clientela raccolte fondi a sostegno degli interventi d'emergenza della Caritas in caso di catastrofi.

## Gemeinsam für die gute Sache

Kleiderspenderinnen und Kleiderspender, aber auch zahlreiche Freiwillige haben sich heuer wieder an der großen Gebrauchtkleidersammlung der Caritas zugunsten von bedürftigen Menschen beteiligt. Gar einige der rund 3.000 Helferinnen und Helfer waren zum Teil bereits Monate vor der großen Sammlung im Einsatz, damit die gespendeten Kleider, Schuhe, Taschen und Haushaltstextilien am 11. September in den Pfarreien des Landes eingesammelt und für den Weitertransport verladen werden konnten. Mit dem Erlös aus dem Weiterverkauf der Kleider kann die Caritas Menschen in Not in Südtirol unterstützen.

## Recht auf Wohnen



Foto Caritas

Zum Thema „Wohnen“ hat sich Caritas-Direktorin Beatrix Mairhofer heuer bereits mehrmals zu Wort gemeldet – sie sieht darin eines der brennendsten Themen im Land.

### Hat Südtirol ein „Wohnproblem“?

Leistbares Wohnen ist in Südtirol nicht mehr nur für vulnerable Gruppen und neue Mitbürger ein Problem, sondern auch für viele andere Menschen, quer durch die ganze Gesellschaft. Ob dies nun junge Erwachsene, Familien, Fachkräfte von außerhalb oder Studenten sind, Mieten und Kaufpreise sind vor allem in den Städten für viele unerschwinglich geworden.

Tutti hanno diritto a un alloggio adeguato, com'è scritto nell'articolo 25 della Dichiarazione Universale dei Diritti Umani. Tuttavia, sempre più persone in Alto Adige si vedono negare questo diritto.

Die Haushalte sind in den vergangenen 30 Jahren stetig geschrumpft, parallel dazu ist die Nachfrage an Wohnungen gestiegen. Gleichzeitig werden immer mehr Wohnungen touristisch vermietet oder auch als Zweitwohnungen genutzt und verkauft, was die Wohnpreise nach oben treibt. Die Löhne sind hingegen kaum gestiegen.

### Was bedeutet das für unsere Gesellschaft?

Artikel 25 der Menschenrechtserklärung besagt, dass jeder Mensch ein Recht auf angemessenen Wohnraum hat. Doch für viele Menschen in unserem Land ist es schwer, eine geeignete oder leistbare Wohnung zu finden, obwohl sie berufstätig sind. Vor allem einkommensschwache Personen leben in prekären Wohnverhältnissen oder gar auf der Straße. Aber auch auf unserem Arbeitsmarkt dringend benötigte Fachkräfte finden schwer Unterkünfte, was sich auf die gesamte Wirtschaftstätigkeit Südtirols auswirken wird.

### Welche Weichenstellung braucht es, um dem gegenzusteuern?

Auf jeden Fall braucht es die Einsicht aller, dass Wohnen ein Grundrecht jedes Menschen ist. Dann braucht es verschiedene Maßnahmen, um Wohnen in Südtirol wieder für alle leistbar zu machen. Es braucht gesetzliche Grundlagen, um bestehende und neue Wohnungen den Menschen vorzubehalten, die sich das ganze Jahr hindurch hier aufhalten, und um die touristische Vermietung einzuschränken. Ebenso sollten neue solidarische Wohnmodelle, gemeinnützige Wohnbaugesellschaften und der Mietwohnungsmarkt insgesamt vorangebracht werden.

# \_100%

### Ihre Spende kommt an. Zu 100 Prozent.

Die Caritas setzt Ihre Spende verantwortungsbewusst und effizient ein. Genau dort, wo Sie es wünschen und dies der Caritas mitteilen. Die Spendenverwaltung der Caritas und Informationen an die Spenderinnen und Spender (vorliegenden Caritas, Dankesbriefe etc.) kann die Caritas dank eines großzügigen Beitrags der Südtiroler Raiffeisenkassen finanzieren.

### Il 100% della Sua donazione arriverà a destinazione.

È sufficiente comunicare a Caritas dove desidera che la Sua donazione venga impiegata responsabilmente e con efficacia. Grazie al sostegno delle Casse Rurali la Caritas può coprire le spese di amministrazione e le attività di informazione per i donatori (copie di Caritas, lettere di ringraziamento ecc...).

Wo Sie helfen können  
Dove puoi aiutare



### Spendenkonten Conti per le donazioni

**Raiffeisen Landesbank**  
**Cassa Centrale Raiffeisen dell'Alto Adige**  
IBAN: IT42F0349311600000300200018  
**Südtiroler Sparkasse**  
**Cassa di Risparmio di Bolzano**  
IBAN: IT17X0604511601000000110801  
**Südtiroler Volksbank**  
**Banca Popolare dell'Alto Adige**  
IBAN: IT12R0585611601050571000032  
**Intesa Sanpaolo**  
IBAN: IT66A0324011610000006000065

Mit freundlicher Unterstützung von  
Con il gentile sostegno di





Schütze, was  
dir lieb ist.

Proteggi  
ciò che ami.

Mit der richtigen  
Versicherung.  
Con la giusta  
assicurazione.

[www.raiffeisen.it](http://www.raiffeisen.it)



**Raiffeisen**

Meine Bank

La mia banca

**Impressum | Colofon**

Iscritto nel Registro Nazionale della Stampa con il numero p. 11180 sotto il nome Caritashelp e nel ROC (registro degli operatori di comunicazione) con il numero 6716. Iscrizione al Tribunale di Bolzano con il numero 13/2000.

**Herausgeberin | Editrice**

Caritas Diözese Bozen-Brixen | Caritas Diocesi Bolzano-Bressanone, I-39100 Bozen | Bolzano, Sparkassenstraße | Via Cassa di risparmio 1, Tel. 0471 304 300, Fax 0471 973 428 [info@caritas.bz.it](mailto:info@caritas.bz.it), [www.caritas.bz.it](http://www.caritas.bz.it)

**Verantwortliche Direktorin | Direttrice responsabile**

Renata Plattner

**Redaktion | Redazione**

Roberta Bravi, Christoph Hofbeck, Renata Plattner, Sabine Raffin

**Bilder | Foto** Alto Adige, Marina Bressan, Caritas, Caritas Kolomyja, Caritas Slowenien, Congerdesign, dimaberkut, Esranuur, Christina Garniga, Georg Hofer, Artem Labunsky, Los Muertos Crew, Luna's Café, Samira Mosca, Panthermedia, Pexels, Pixabay, Renata Plattner,

Marcello Rabozzi, Südtirol hilft, Unsplash, Wünschewagen, youngCaritas

**Grafisches Konzept | Concetto grafico**

Gruppe Gut, Bozen-Bolzano

**Grafik | Grafica** Gruppe Gut, Bozen-Bolzano

**Gesamtherstellung | Stampa** Athesiadruck, Bozen-Bolzano

**Erscheinung | Pubblicazione**

viermonatlich | quadrimestrale

**Auflage | Tiratura** 34.400



**RECYCLED**

Papier aus

Recyclingmaterial

FSC® C010042