****

Bozen, den 5.3.2025

**„Aktion unVERZICHTbar“ heuer zum 21. Mal**

**„Du bist wertvoll“: Das ist das Motto der diesjährigen „Aktion Verzicht“, die auch in ihrer 21. Ausgabe eine „Aktion unVERZICHTbar“ bleibt. Von Aschermittwoch, 5. März, bis Karsamstag, 19. April, wird die Bevölkerung dabei zum Mitdenken und Mitmachen aufgerufen.**

**Federführend sind das Forum Prävention, die Caritas, der Katholische Familienverband, das deutsche und ladinische Bildungsressort und die Arbeitsgemeinschaft der Jugenddienste. Ihnen angeschlossen haben sich im Laufe der Zeit über 40 Institutionen, Einrichtungen und Vereine. Von Anfang an unterstützt hat die Aktion der Südtiroler Sanitätsbetrieb.**

„In einer Welt, die sich ständig verändert und oft unübersichtlich erscheint, ist es beruhigend zu wissen, dass jeder Einzelne doch eine einzigartige Rolle spielt“, sagt Peter Koler vom Forum Prävention zum heurigen Motto „Du bist wertvoll“. „Wenn wir einander als wertvoll und unverzichtbar erkennen, stärken wir das Fundament des gegenseitigen Respekts und damit die Gesellschaft.“ Diese Botschaft soll deshalb heuer während der ganzen Fastenzeit, aber auch darüber hinaus weitergetragen werden. Zu diesem Zweck werden eigene Post-its in Umlauf gebracht, mit denen anderen Menschen die Botschaft „Du bist wertvoll“ übergeben werden kann. Auch auf Plakaten und in den sozialen Medien wird für diese unverzichtbare, wertvolle Botschaft geworben.

Bei der Aktion unVerzichtbar 2025 sind alle Organisationen und Menschen aufgerufen, selbst aktiv zu werden und mit kleinen Gesten im Alltag sich selbst und ihre Mitmenschen zu stärken und bewusst wertzuschätzen. Dafür wurde eine Sammlung aus Anregungen und Ideen zusammengestellt, aus welcher sich alle inspirieren lassen können. Mehr Infos über die Aktion und auch die Mitmach-Anregungen finden sich unter [www.aktion-verzicht.it](http://www.aktion-verzicht.it/).

Außerdem haben folgende Mitträger-Organisationen eigene Aktionen während der Fastenzeit geplant:

**Forum Prävention: Deine Stärken – dein Potential!**

Mit der Aktion „Deine Stärken – dein Potential“ möchte das Forum Prävention zur Stärkung des Selbstwertgefühls und individuellen Empowerments beitragen. Alle sind eingeladen, aus einer Liste mit 99 verschiedenen Eigenschaften fünf bis sieben Merkmale zu markieren, die man bei sich selbst erkennt. Durch diese bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken soll das Vertrauen in die eigene Wirksamkeit gestärkt und das Gefühl vermittelt werden, wertvoll und bedeutend zu sein.

Die Liste ist online frei verfügbar und soll Menschen ermutigen, ihre individuellen Fähigkeiten zu erkennen und zu schätzen.

**Katholischer Familienverband Südtirol: Werte**

Der KFS bietet Wertekarten mit inspirierenden Impulsen an. Diese Karten helfen, sich mit zentralen Werten auseinanderzusetzen und das eigene Handeln bewusster zu gestalten. Ein Set mit 20 verschiedenen Karten ist für 2 Euro erhältlich und kann in persönlichen Reflexionen, Workshops oder Gruppenarbeiten eingesetzt werden. So wird das Thema Werte nicht nur individuell erfahrbar, sondern auch gemeinschaftlich reflektiert und gelebt.

**Arbeitsgemeinschaft der Jugenddienste (AGJD) und *netz | Offene Jugendarbeit* : „You got Mail / Du bekommst Post“**

Jugendarbeit lebt von Beziehungen – und jede Person, die dazu beiträgt, ist wertvoll und unverzichtbar! Mit der Aktion „You got Mail“ möchten die Arbeitsgemeinschaft der Jugenddienste (AGJD) und *netz | Offene Jugendarbeit* Wertschätzung sichtbar machen.

Bei verschiedenen Treffen werden Postkarten mit der Botschaft „Du bist wertvoll und unverzichtbar“ verteilt. Diese sollen an Menschen verschickt werden, die eine besondere Rolle in der Jugendarbeit spielen – sei es als Unterstützer:in, Kolleg:in oder motivierende Begleitung.

Durch das bewusste Teilen positiver Botschaften soll die Bedeutung eines starken, wertschätzenden Netzwerks hervorgehoben werden – denn nur gemeinsam können junge Menschen wachsen, sich entfalten und ihren Platz in der Gesellschaft finden.

**Caritas Diözese Bozen-Brixen: „Du bist unverzichtbar“-Botschaften**

Die **Caritas** verschickt über den Dienst Pfarrcaritas und Freiwilligenarbeit auch heuer bebilderte Kurzbotschaften mittels E-Mail (Anmeldung unter [gemeinschaft.comunita@caritas.bz.it](mailto:gemeinschaft.comunita@caritas.bz.it) mit dem Betreff „Fastenzeit 2025“), die zum Nachdenken und zu mehr Achtsamkeit anregen sollen. Diese drehen sich um das Thema „Du bist unverzichtbar“, zu dem auch die youngCaritas auf ihren Social-Media-Kanälen Videobotschaften vermittelt. Pfarreien, Schulen oder andere Einrichtungen können diese Kurzbotschaften in Schaukästen oder anderen geeigneten Orten aushängen. Sie können auch von der Homepage [www.caritas.bz.it](https://eur04.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fwww.caritas.bz.it%2F&data=05%7C02%7Cmittelberger%40forum-p.it%7C27f2673d563f4a025c5e08dc136004a9%7C09a453644156403f86212e6b34555e90%7C1%7C1%7C638406550334793157%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=8OtB84e4tW1LXAsn3g%2BH5ulRmFATA8Jbmj2jVotTgzQ%3D&reserved=0) unter dem Reiter „Mithelfen“ heruntergeladen werden.