

# eres

Landesbeirat  
für Chancengleichheit  
Frauenbüro



Commissione  
provinciale pari opportunità  
Servizio donna

Comisciun por l'avalianza dles chances y Ofize dles eres

fraueninfodonne

## ME/CFS:

Im völlig  
falschen Film  
Seite 12

## MESTRUAZIONI

Una questione di  
sicurezza  
Pagina 11

## HERSTORY

Nicht friedlich  
und nicht still  
Seite 18

# SICHERHEIT SICUREZZA

Ein Grundbedürfnis mit vielen Facetten  
als Voraussetzung für ein freies und erfülltes Leben

RUND **3/4**  
der Südtiroler\*innen  
fühlen sich sicher

(Quelle: Astat, 2022)



Geschätzte Leserinnen und Leser,  
die aktuelle *ères* behandelt ein Kernthema: die Sicherheit.

Mehr als nur um die Abwesenheit von Gefahr geht es um ein komplexes Netzwerk aus individuellen Erfahrungen, gesellschaftlichen Strukturen und politischen Entscheidungen.

Per la donna ucraina intervistata, la sicurezza è strettamente legata alla libertà. Per l'agente dei Carabinieri è invece un aspetto fondamentale della sua quotidianità lavorativa. Troppo spesso le donne sono ancora vittime di violenza, dalla violenza fisica a quella economica. Proprio in questo mese dobbiamo parlare ancora di denaro, poiché ad aprile ci sarà l'Equal Pay Day.

La discriminaziun direta o la desfarènzia de païamënt por le medemo laur é proibida dala lege. Impó él te Südtirol n gender pat gap de plü co le 17 porcënt. \*\*

Die Schließung geschlechtsspezifischer Lohnlücken ist eines der Hauptziele des Gleichstellungsaktionsplans *ÆQUITAS*, der neue Landesbeirat für Chancengleichheit für Frauen wird hier Akzente setzen.

Arno Kompatscher  
Landeshauptmann

\*\* Die direkte Diskriminierung, also ungleiche Bezahlung für gleiche Arbeit, ist gesetzlich verboten. Dennoch besteht ein Gender Pay Gap, der in Südtirol über 17 Prozent beträgt.

#### RUBRIKEN | RUBRICHE

FOCUS | FOKUS | FOCUS 

ACT | HANDELN | AGIRE 

THINK | DENKEN | PENSARE 

SPEAK | SPRECHEN | PARLARE 

HERSTORY 

CHILL | ENTSPANNEN | RILASSARSI 

#### INHALT

- S.06 **TITELGESCHICHTE**  
DIE FREIHEIT ZU LEBEN
- S.10 **MENSCHEN MIT BEHINDERUNG**  
ARBEIT FÜR  
100 EURO IM MONAT
- S.12 **ME/CFS:**  
IM VÖLLIG FALSCHEN FILM
- S.15 **GIORNATE MONDIALI**  
PER TUTTO E DI PIÙ
- S.17 **ERES LADINES**  
TAN SEGURA IE PA LA  
FUNDAMËNTA DE NOSC BËNSTÉ?
- S.18 **HERSTORY**  
NICHT FRIEDLICH  
UND NICHT STILL
- S.25 **SPEAK YOUNG -  
COUCH COMFORT**  
SICHERHEIT UND SOLIDARITÄT  
UNTER FREUNDINNEN
- S.32 **ROLE MODELS**  
LA GIUDICE  
FRANCESCA BORTOLOTTI

**HERAUSGEBERIN/EDITRICE/EDIZION:** Landesbeirat für Chancengleichheit – Frauenbüro, Ort: Bozen, eingetragen beim Landesgericht unter Nr. 31/96 vom 19.12.1996 – Commissione provinciale pari opportunità – Servizio donna, luogo: Bolzano, Autorizzazione del Tribunale di Bolzano n. 31/96 del 19.12.1996 **VERANTWORTLICHE DIREKTORIN/DIRETRICE RESPONSABILE/DIRETÈURA RESPUNSBILA:** Maria Pichler **REDAKTION/REDAZIONE/REDAZION:** Alexandra Kienzl, Cristina Pelagatti (Centaurus), Hannah Lechner, Heidi Ulm, Jenny Cazzola (Centaurus), Kathinka Enderle, Linda Albanese, Lorena Palanga, Martha Verdorfer (Frauenarchiv), Sofia Stuflesser **AUFLAGE/TIRATURA/TIRADURA:** Insgesamt/Totale 8.000 **GRAFISCHE GESTALTUNG/REALIZZAZIONE GRAFICA/REALISAZION GRAFICA:** Punkt Design - Claudia Gruber **DRUCK/STAMPA/STAMPA:** Esperia Srl

Sofern nicht anders angeführt, liegen die Rechte für alle in dieser Ausgabe veröffentlichten Fotos beim Frauenbüro.

**Frauenbüro | Servizio donna** Dantestraße 11 | Via Dante 11, 39100 Bozen/Bolzano

[frauenbuero@provinz.bz.it](mailto:frauenbuero@provinz.bz.it), [www.chancengleichheit.provinz.bz.it](http://www.chancengleichheit.provinz.bz.it) | [serviziodonna@provincia.bz.it](mailto:serviziodonna@provincia.bz.it), [www.pariopportunita.provincia.bz.it](http://www.pariopportunita.provincia.bz.it)

[www.facebook.com/chancengleichheit.pariopportunita](http://www.facebook.com/chancengleichheit.pariopportunita) | Tel. 0471 416 971 | Foto der Titelseite: Adobe Stock

# 17,2%

## 19. April 2024

**GLEICHE TÄTIGKEIT.  
GLEICHE LEISTUNG.  
GLEICHE ANERKENNUNG?**



**UNSER EINSATZ GEHT WEITER!**

Aus dem Gleichstellungsaktionsplan ÆQUITAS,  
Handlungsfeld 1: Arbeit, Beschäftigung und Wirtschaft

# equal pay day ,-

\* Der Gender Pay Gap definiert den Unterschied zwischen dem durchschnittlichen Gehalt eines Arbeitnehmers und dem einer Arbeitnehmerin. In Südtirol beträgt dieser 17,2 Prozent. Die direkte Diskriminierung – ungleiches Gehalt für gleiche Arbeit – ist gesetzlich verboten. Trotzdem sind Frauen weiterhin indirekt diskriminiert: Sie erhalten nicht denselben Zugang zu Berufen und Positionen, ihre Arbeit wird schlechter bewertet und damit werden Frauen auch für gleichwertige Arbeit schlechter bezahlt. Dem gap liegt außerdem die unterschiedliche Wahl der Ausbildung und des Berufs zugrunde: Frauen neigen zu einer Studienwahl und in der Folge einem Beruf im sozialen Sektor, während Männer die Mehrheit der Arbeitskräfte in den STEM-Disziplinen (Science, Technology, Engineering and Mathematics) bilden, die tendenziell höhere Gehälter garantieren. Frauen müssen außerdem sehr oft Beruf mit Familien- und Pflegearbeit vereinbaren, was ihnen eine schnellere berufliche Karriere erschwert. Der Gehaltsunterschied führt mittel- bis langfristig zum Rentenunterschied (dem sogenannten gender pension gap).

Quelle: Arbeitsförderungsinstitut AFI

## Einkommen

„Wir beseitigen Ungleichheiten im Bereich der Beschäftigung, insbesondere bei der Entlohnung, und stellen ausgewogene berufliche Entwicklungs- und Karrierechancen für Frauen und Männer sicher.“

æ 1.1

## DEUTSCHLAND: ERSTE GEHÖRLOSE ABGEORDNETE IM BUNDESTAG

Nachdem ein amtierender SPD-Abgeordneter zum Polizeibeauftragten gewählt worden war, rückte Heike Heubach im vergangenen März für dessen Mandat nach – sie ist die erste gehörlose Abgeordnete im deutschen Bundestag. Heubach arbeitete davor als Industriekauffrau und wird im Bundestag in den Bereichen Bauen und Wohnen tätig sein. Um ihr eine möglichst barrierefreie Ausübung ihres Mandats zu ermöglichen, wird Heubach ständig von Gebärdensprachdolmetscher\*innen begleitet,



Heike Heubach  
© Bayerisches Landesamt  
für Statistik statistik.bayern.de

die etwa Reden im Plenarsaal dolmetschen, genauso wie Zwischenfragen und Kurzinterventionen, und Heubach bei ihrer Arbeit in den Ausschüssen unterstützen. Der Präsident des Deutschen Gehörlosen-Bundes, Helmut Vogel,

bezeichnete Heubachs Nachrücken in den Bundestag als „bedeutenden Schritt für die Gebärdensprachgemeinschaft“, die Kolleg\*innen von der SPD begrüßten sie mit Applaus in Gebärdensprache. Heubach selbst sagt im Interview mit der ARD, sie wolle sich für mehr Gleichberechtigung und Umweltschutz einsetzen und Menschen mit Behinderung und deren Bedürfnisse sichtbarer machen – zuallererst dadurch, dass sie als Gehörlose überhaupt in den Bundestag einziehe. Zu mehr öffentlicher Sichtbarkeit von Menschen mit Behinderung tragen auch andere Pionier\*innen bei – Mar Galcerán etwa ist seit 2023 die erste Parlamentarierin mit Down Syndrom Spaniens und Europas, Mirjam Kottmann seit Februar 2024 die erste deutsche Fernsehmoderatorin, die im Rollstuhl sitzt und für den Bayrischen Rundfunk regelmäßig eine Nachrichtensendung moderiert.

## AROUND THE WORLD



### IN IRLANDA FALLITO IL REFERENDUM PER ELIMINARE IL SESSISMO DALLA COSTITUZIONE

Nel giorno dell'8 marzo, mentre tutto il mondo celebrava la forza delle donne, in una data scelta non a caso, ma dal forte significato simbolico, l'Irlanda ha scelto di rimanere indietro. È fallito infatti il duplice referendum che avrebbe dovuto modificare alcuni passaggi e riferimenti "sessisti" dalla Costituzione irlandese risalente al 1937. In particolare i cittadini e le cittadine erano chiamati a decidere

se estendere il concetto di famiglia anche alle relazioni fuori dal matrimonio e se eliminare dal testo l'articolo che fissa come un dovere "la cura domestica" da parte della donna. Entrambi i quesiti sono stati bocciati. Il sessismo nella carta costituzionale resta, ma solo sulla carta. Le donne irlandesi non rimarranno a casa.



Fallito il referendum delle donne per cambiare la Costituzione irlandese © voto - pexels

### FRANKREICH: „FREIHEIT ZUM SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH“ VERFASSUNGSRECHTLICH VERANKERT



© pexels - Helena  
Jankovičová Kováčová

Während Schwangerschaftsabbrüche in Italien in einem Gesetz von 1978 geregelt sind, das unter anderem ein verpflichtendes Beratungsgespräch vorsieht, und in Österreich Abbrüche nach wie vor im Strafgesetzbuch und damit nicht legal, sondern nur bis zum

3. Monat „straffrei“ sind, hat Frankreich, wie am vergangenen 8. März bereits angekündigt, die „garantierte Freiheit zum Schwangerschaftsabbruch“ nun tatsächlich als erstes Land der Welt in seiner Verfassung verankert. Wenn auch kritisierbar, dass die Formulierung der „garantierten Freiheit“ sehr viel schwächer ist, als es etwa die Formulierung eines „Rechts auf Schwangerschaftsabbruch“ wäre und vor allem, dass im Gesetz nur Frauen explizit angesprochen sind, nicht aber trans Männer oder nicht binäre Personen, die das Gesetz genauso betreffen kann, handelt es sich dennoch um eine wichtige feministische Errungenschaft mit großer symbolischer Wirkung.

## INTELLIGENZA ARTIFICIALE, CHE SIA UNA RIVOLUZIONE GUIDATA DALLE DONNE

“Le donne devono giocare da protagoniste la rivoluzione in atto dell’intelligenza artificiale”. A dirlo è Anne Boden. Fondatrice nel 2014 della Starling Bank, ora ha come mission quella di ispirare le giovani studentesse britanniche.



Intelligenza artificiale e STEM: le donne non possono rimanere indietro © intelligenza artificiale - Tara Winstead - pexels

Nelle scorse settimane ha chiamato alla carica le donne sulle professioni STEM e sulla rivoluzione in atto dell’intelligenza artificiale.

Il numero di lavori Stem sta crescendo due volte più velocemente rispetto alle carriere non Stem. I numeri che arrivano dagli Stati Uniti, da sempre bussola per l’Europa, ci dicono che la percentuale di donne lavoratrici nella

tecnologia è passata dal 31% nel 2019 al 35% entro la fine del 2023, secondo i dati del Bureau of Labor Statistics degli USA.

In Europa a fine 2023 la percentuale era del 25% circa. Scegliere questi percorsi formativi vorrà dire essere protagonisti del lavoro del domani e non rimanere ai margini.

## THAILAND: ERSTER GROSSER SCHRITT IN RICHTUNG „EHE FÜR ALLE“



© William Fonteneau - unsplash

Die LGBTQIA+ Community kämpft in Thailand seit Jahren für die „Ehe für alle“ – jetzt hat ein Gesetz, das diese endlich legalisieren soll, die erste große Hürde genommen. Die Abgeordneten des Repräsentantenhauses haben im vergangenen März mit einer überwältigenden Mehrheit für den Gesetzesvorschlag gestimmt, der im Ehegesetz „Mann“ und „Frau“ durch geschlechtsneutrale Bezeichnungen ersetzen soll. Bisher gab es für queere Paare in Thailand nur ein Lebenspartnerschaftsgesetz, allerdings keine vollen gesetzlichen Eherechte, wie diese für verheiratete heterosexuelle Paare gelten. Damit das Gesetz in Kraft treten kann, bedarf es noch der Zustimmung des Senats und des Königs, diese wird allerdings als reine Formsache betrachtet. Tritt das Gesetz in Kraft, wäre Thailand das erste südostasiatische Land, das queeren Paaren das Recht auf Ehe garantiert. Während immer mehr Länder anerkennen, dass es verfassungswidrig ist, queeren Paaren das Recht auf Eheschließung zu verwehren und die „Ehe für alle“ legalisieren, ist es in Italien nach wie vor nicht für alle Menschen möglich, zu heiraten.

## LA PARITÀ DI GENERE ALLE OLIMPIADI DI PARIGI È REALTÀ

La buona notizia arriva dalla vicina Francia, da Parigi precisamente, dove dal 26 luglio all’11 agosto si terranno le prime Olimpiadi della storia dove il numero delle atlete sarà uguale a quello dei colleghi maschi. Per questo motivo uno degli hashtag dell’evento è #GenderEqualOlympics. Tra le good news non c’è solo quella dei numeri. Tra le decisioni prese in vista della manifestazione infatti vi è quella sulla 50 km di marcia, prima riservata agli uomini e che invece diverrà ora una staffetta mista. Inoltre sarà proprio una maratona femminile a chiudere le Olimpiadi. Un gigantesco passo in avanti se si pensa che nei primi Giochi Olimpici del 1896 fu impedito alle donne di partecipare e che fino al 1952 le donne non superavano il 10% dei partecipanti. Volendo trovare un punto sul quale migliorare c’è quello degli allenatori e funzionari tecnici, tra i quali gli uomini la fanno ancora da padrona.



Le prime Olimpiadi con la parità di genere saranno a Parigi © Marcin Gierbisz - pexels

## TORNA IL GIRO D’ITALIA WOMEN CON UN MESSAGGIO ANCORA PIÙ FORTE

Al colore rosa il Giro d’Italia è stato da sempre legato. Per via di quella maglia che è diventata, dal 1931, un’icona per tutti gli amanti del ciclismo, grandi e piccoli. Quest’anno però quella maglia si arricchisce in occasione del Giro d’Italia Women, in programma dal 7 al 14 luglio



Le atlete in gara si sfideranno nella otto giorni che attraverserà l’Italia © Bono Tsang - pexels

prossimi, di un significato ancora più forte. Sul colletto, che per l’occasione si tinge di rosso con riferimento esplicito al tema della violenza sulle donne, infatti ci sarà la scritta “Crediamo nella vittoria”, non solo intesa come vittoria nello sport, ma anche e soprattutto come vittoria nella vita. I colori del rosa e del rosso saranno infine proiettati in tutte le città in cui passerà il Giro d’Italia Women 2024, che come sempre proverà a dare una spinta forte al movimento del ciclismo femminile.

# Die Freiheit **zu leben** nicht nur **zu überleben**

SICHERHEIT IST EIN MENSCHLICHES GRUNDBEDÜRFNIS  
MIT VIELEN FACETTEN. SICHERHEIT BILDET VERTRAUEN,  
SCHAFFT FREIHEIT, ERÖFFNET MÖGLICHKEITEN.



**I**rina Minakova stammt aus Charkiw. Die ostukrainische Millionenstadt liegt 40 Kilometer von der russischen Grenze entfernt. Als am 24. Februar 2022 um 5 Uhr morgens die heute 39-Jährige von Explosionsgeräuschen geweckt wird, gerät ihre Welt aus den Fugen. Russland hatte die Ukraine überfallen, die grenznahe Stadt ist eines der Hauptangriffsziele. „Wir konnten nicht glauben, dass das jetzt wirklich passiert“, erzählt die Ukrainerin. Die Familie flüchtet ins Stadtzentrum, lebt über einen Monat auf engstem Raum bei Irinas Schwiegereltern. „Ich könnte viel darüber erzählen, wie wir in dieser Zeit Lebensmittel, Benzin und Medikamente beschaffen konnten“, deutet Irina nur an, wie es ist im Krieg zu überleben. „Jeden Morgen weckten Bomben unsere Kinder. Nach einem Monat wurde uns bewusst: Das wird nicht zu Ende gehen – nicht morgen und nicht übermorgen.“ Irina verlässt mit ihren beiden Kindern und ihrer Mutter ihr Heimatland. Bringt sich in Sicherheit.



**Irina Minakova**

### **Sicherheit: ein menschliches Grundbedürfnis**

Sicherheit – ein Begriff mit vielen Facetten: Einbruch, Diebstahl und Gewalt, Arbeit und Verkehr, Naturkatastrophen, Großevents und Internet. Sicherheit betrifft jegliche Lebensbereiche. „Sicherheit ist ein menschliches Grundbedürfnis, weil es uns ein freies und erfülltes Leben ermöglicht ohne Angst vor Schaden und Bedrohung“, definiert Sabine Cagol. „Sicherheit ist Kontrolle und Vorhersehbarkeit: eine klare Struktur, ein gleicher Tagesablauf und Rituale geben Sicherheit, von klein auf“, erklärt die Psychologin. „Und Sicherheit ist sehr subjektiv: Wann ich mich sicher fühle, hängt vielfach von meinen persönlichen Erfahrungen ab“, denkt die Expertin an Menschen wie Irina und ihre Familie: „Wer einen Krieg erlebt, aber auch wer Gewalt erfährt oder wer Opfer eines Einbruchs wird, wird andere Umstände brauchen um sich sicher zu fühlen als Menschen, denen ein solches Trauma erspart bleibt.“

Auf ihrer Flucht will Irina nicht irgendwo im Nirgendwo landen, sie hat ein klares Ziel: Bozen. Dort wohnt eine Kusine ihres Mannes. 72 Stunden und sechs verschiedene

## **Sicherheit ist Freiheit. Die Freiheit zu leben, nicht nur zu überleben.**

*Irina Minakova*

Züge braucht die Familie, um den sicheren Hafen zu erreichen. Es war nicht gefährlich, aber schwierig, sagt die Ukrainerin. Das viele Gepäck, die vielen Treppen, die vielen Umstiege. Aber auch viele freundliche Menschen. „Wir hatten keine Zeit zum Nachdenken, für Verzweiflung oder Panik, nein. Wir hatten nur das Ziel vor Augen: an einen friedlichen Ort zu gelangen.“

### **Sicherheit ohne finanzielle Sorgen**

Frieden, das hat auch Sabine\* ein Stück weit gefunden. Die heute 52-Jährige zieht ihre beiden Töchter alleine groß – und geht dabei mehr als einmal an ihre Grenzen. Psychisch. Und finanziell. „Ich hatte keine Wohnung, kein Auto und keine Arbeit“, erzählt die Wipptalerin, die nach der Trennung von ihrem Mann in Vollzeit arbeitet. Für die kleinere Tochter braucht sie eine Betreuung. Dann eine finanzierbare Bleibe. Rückzugsmöglichkeiten für die junge Mama gibt es kaum, jahrelang ist die Couch ihr Schlafzimmer. Und schließlich ein älteres Auto, unerwartete Reparaturen inklusive. „Die Spesen waren hoch, zu hoch. Vom Vater der Kinder hatte ich nicht viel zu erwarten.“ Die finanzielle Unsicherheit bereitet Sabine schlaflose Nächte. „Mein Arbeitgeber zahlte die Löhne nicht pünktlich und mein Ex weigerte sich Extra-Spesen mitzutragen“, erzählt sie. „Dann kommt das Unvorhergesehene: ein gesundheitliches Problem einer der Töchter.“ Sabine nimmt einen Kredit auf, den sie immer wieder aufstocken muss. „Es ist nicht einfach, wenn man sich trennt und plötzlich alleine dasteht – ohne finanzielle Sicherheit.“ Dennoch: Sie hat es geschafft, „dank meines starken Charakters, meiner verständnisvollen Familie und einer guten Freundin, die mir zwar nicht finanziell, aber anderweitig eine große Stütze war.“ Heute sind ihre Töchter selbständig, die Schulden fast getilgt – und Sabine



**Sabine Cagol**

stolz darauf, dass sie es geschafft hat. Die Investition in die Kinder, die Zeit mit den Töchtern hat sich gelohnt, sagt sie. „Nehmt aber – wenn irgendwie möglich – keine Kredite auf“, rät die 52-Jährige anderen Frauen. „Und bleibt positiv für eure Kinder. Sie werden es euch später danken.“

Dankbar, das ist auch Irina, die nach ihrer Flucht in Aldein ankommt. Völlig erschöpft von der Reise fühlt sie sich hier herzlich empfangen. „Dafür werden wir immer dankbar sein.“ Irina, ihre Kinder und ihre Mutter fühlen sich sicher, sie sagt, sie habe einen friedlichen Ort mit offenherzigen Menschen gefunden. „Und einem Panorama, das unsere Seelen zur Ruhe kommen lässt.“

## Finanzielle Sicherheit bedeutet für mich, sorgenlos in die Zukunft blicken zu können.

Sabine\*

### „Ich schaue, dass euch nichts passiert“

Mit Ruhe hat der Job von Anna Winding nur sehr wenig zu tun. Seit acht Jahren arbeitet die nunmehr pensionierte Buchhalterin an den Wochenenden als Security bei Konzerten, Veranstaltungen, Maturabällen und Zeltfesten. Die 61-Jährige fühlt sich verantwortlich für die Sicherheit, „dass alles gut abläuft, dass den Leuten nix passiert.“ In ihrer Dienstzeit – und in ihrer Freizeit. „Ich bin ein sensibler Mensch, auch wenn ich privat unterwegs bin und fragwürdige Situationen beobachte, gehe ich hin und frage, ob alles in Ordnung ist.“ Dabei verschafft sich die Security-Frau durchaus Respekt. „Ich schau, dass es euch gut geht und nichts passiert“, antwortet sie taff verwunderten Jugendlichen, die mitunter fragen: „Was tust du Oma denn da?“ Anna ist eine der wenigen Frauen in diesem Beruf.

Für die Sicherheit der Menschen zu sorgen, das sieht Alessia Paolini als ihre Hauptaufgabe, „vor allem für die Sicherheit der schwächsten Glieder unserer Gemeinschaft:



Anna Winding

Kinder und Frauen, die Opfer von Gewalt werden.“ Die 25-Jährige leitet die Carabinieri-Station in Kardaun, sie ist die erste Carabinieri-Kommandantin in Südtirol. „Als junge Frau sehe ich Sicherheit auch als die Freiheit, meine Meinung zu äußern und über meine Ziele zu entscheiden.“ Wirtschaftliche Unabhängigkeit, Schutz, Respekt und Unterstützung sind für die Kommandantin wichtig, mehr Sensibilisierung notwendig, um „eine Kultur der Gleichstellung der Geschlechter und des gegenseitigen Respekts zu verbreiten.“ Respekt bedeutet für die Kastelrutherin auch, die Grenzen eines Menschen zu kennen und zu akzeptieren und diese Person zu unterstützen, wenn sie ihre Verletzlichkeit zeigt, „damit sie sich sicher fühlen kann.“



Alessia Paolini

## Sicherheit ist Menschen zu unterstützen, die ihre Verletzlichkeit zeigen.

Alessia Paolini

Sich sicher zu fühlen, aufgehoben und geborgen: zuhause und unterwegs, online und offline ist ein Bedürfnis, das wir alle fühlen. Nicht immer liegt es nur an uns – trotzdem: ein Stück weit haben wir es vielfach auch selbst in der Hand, wie und wo wir uns bewegen und wie viel Sicherheit wir in unserem Leben brauchen. Vielleicht ist es dann doch Irina, die es auf den Punkt bringt. „Sicherheit ist Freiheit. Die Freiheit, Pläne zu schmieden; die Möglichkeit, in meinem eigenen Bett sicher zu schlafen; die Freiheit für meine Kinder, mit ihren Freunden persönlich zu sprechen, nicht per Videoanrufe aus anderen Ländern; die Freiheit, die Schule zu besuchen und Hobbies auszuüben, nicht online oder in einer Unterkunft; die Freiheit, mich auszudrücken; die Freiheit, in den Wäldern zu spazieren (ohne Minen), im Meer oder im Fluss zu schwimmen (ohne Bomben), neue Eindrücke zu gewinnen, etwas auszuprobieren, ohne zu urteilen. Die Freiheit zu leben, nicht nur zu überleben.“ ••



# Von der FREUNDSCHAFT

Vor kurzem war die feministische Bestseller-Autorin Teresa Bücker in Bozen und sprach über Zeitgerechtigkeit. Darüber, dass der Lohnarbeit sehr viel Platz in unseren Leben eingeräumt wird, Frauen aber zusätzlich meist noch Pflege- und Erziehungsarbeit zu stemmen hätten, sodass kaum Zeit für anderes bleibt: für Hobbys, Partner, Freunde. Dabei sei gerade Freundschaft eine so wichtige Säule im Leben. An dieser Stelle schaltete sich bei mir das schlechte Gewissen ein. Mein Freundschaftsgarten, wenn ich mir ihn so vorstelle, ist ein eher mäßig liebevoll gepflegter. Da gibt es zwei, drei sehr robuste Gewächse, die zum Glück mit einem gelegentlichen Regenguss zufrieden sind und trotz nachlässiger Hinwendung meinerseits blühen. Da gibt es aber auch eine Reihe recht zarter Pflänzchen, denen ein wenig Aufmerksamkeit hie und da nicht genügt. Die bestimmt wunderbar wachsen würden, wenn man sich ordentlich um sie kümmerte – was im derzeitigen Lebensabschnitt zwischen gefühlt hunderten Verpflichtungen aber nicht drin ist. Also gehen ein paar von ihnen ein, andere halten tapfer durch und zehren von vergangenen Tagen – noch.

Ein schöner Anblick ist das nicht, und gesund ist es auch nicht: Wer erfolgreich Freundschaften pflegt, lebt länger, stärkt sein Immunsystem, senkt das Risiko an Demenz zu erkranken und – was Wunder – beugt Depressionen vor. Ärzte müssten uns praktisch Freundschaften verschreiben, und doch scheint uns genau dafür oft die Zeit zu fehlen: Für Sport und Partnerschaft schaufelt man sich noch irgendwie ein paar Stündchen frei, Freunde hingegen werden oft en passant abgespeist, per Whatsapp auf Standby gehalten. Zu verlockend ist abends die Couch statt des gemeinsamen Pizzaessens, neben dem schon lang versprochenen Anruf gibt es zig organisatorische Telefonate, die geführt werden müssten und dann auch Priorität bekommen. Verständlich, die Erschöpfung der zwischen

häuslichen und außerhäuslichen Pflichten Aufgeriebenen ist groß, und meist ist es nicht nur eine Seite, die es „glaggeln“ lässt, sondern ein gegenseitiges Vertrösten auf den unbestimmten Zeitpunkt, an dem es dann „leichter geht“. Bevor der aber eintrifft, ist oft schon Funkstille eingekehrt. Das ist nicht nur schade, sondern fatal: Wir schließen als Erwachsene Freundschaften nicht mehr so beiläufig wie in der Schule oder während des Studiums; dass Freundschaften einfach so passieren, das schließt unser durchgetaktetes Dasein in den immergleichen Sphären beinahe aus. Freundschaft wird zu etwas, das man sich erarbeiten muss, zu einer Gelegenheit, die sich nur mehr selten bietet und dann beherzt ergriffen werden muss. Schon wieder Arbeit also.

Die sozialen Medien bieten da keinen Ersatz, auch wenn sie uns scheinbar ganz unkompliziert mit „Freunden“ versorgen: Langjährige Freunde kennen uns so, wie wir wirklich sind, und nicht bloß so, wie wir gerne wären. Unsere Fadheit halten sie geduldig aus, während sich die Online-Amigos unversehens einem anderen Profil zuwenden, sobald wir mal nicht so unterhaltsam sind. Und mit der Dankbarkeit um die gemeinsam bewältigten Lebensphasen kann das Prickeln noch so vieler Likes nicht mithalten. Lauter gute Gründe also, um sich aufzuraffen und mehr in unsere Freundschaften in der wirklichen Welt zu investieren. Das Feld dünnt ohnehin von selbst aus: Menschen und Weltanschauungen ändern sich, einige fallen ganz von selbst weg, bei manchen macht man vielleicht die bittere Erfahrung, dass man ihnen weniger wert ist, als sie uns. Aber bestimmt gibt es diese zwei, drei, die es sich unbedingt verdient haben, dass man dranbleibt, auch wenn es grad schwierig ist. Freunde sind tatsächlich die Familie, die man sich aussucht, sie geben eine Sicherheit, auf die keine\*r von uns verzichten kann, und dafür kann man abends schon mal die Füße hoch bekommen. ••



Fair ist anders:

# ARBEIT FÜR 100 EURO IM MONAT

In vielen Orten Südtirols gibt es Werkstätten, die Menschen mit Behinderungen eine Möglichkeit zur Arbeit geben. Auf dem Papier klingt das gut, doch nicht alles ist Gold, was auf den ersten Blick glänzt.



In den Werkstätten stellen Menschen mit Behinderung hochwertige Waren wie Postkarten oder Holzspielzeuge her. Was den meisten aber nicht bewusst ist: Sie bekommen dafür nur ein mickriges Taschengeld von einigen wenigen Euro pro Stunde. In Österreich macht das insgesamt zwischen 35 Euro und 100 Euro im Monat aus, für Südtirol gibt es keine öffentlich verfügbaren Daten. Betroffene bestätigen jedoch, dass sie ebenfalls in dieser Größenordnung „verdienen.“ Das reicht nicht, um den Lebensunterhalt zu bestreiten, vielmehr sind Menschen mit Behinderung auf staatliche Zahlungen angewiesen. Zudem fehlen grundlegende Arbeitsrechte wie Streikrecht, Sozialversicherung und eine Pension. Diejenigen, die Eltern werden wollen (und ja, Menschen mit Behinderung in Werkstätten dürfen und wollen Eltern werden) haben kein Anrecht auf Elternurlaub. Vielmehr müssen Mitarbeiter\*innen von Werkstätten für ihren Platz (wenn sie nach langer Wartezeit einen ergatterten), sogar bezahlen. Absurd! Dabei gilt: Je mehr Pflegegeld jemand bekommt, umso mehr zahlt er oder sie in der Regel auch.

Damit verstoßen die Werkstätten klar gegen die UN-Behindertenrechtskonvention (Art. 27) und dem Landesgesetz 7/2015. Beide Gesetzestexte besagen klar, dass Menschen mit Behinderung das Recht haben, sich ihren Lebensunterhalt durch frei gewählte oder frei angenommene Arbeit zu verdienen.

## Gerechter Lohn statt Taschengeld

Eine mögliche Lösung wäre die Einführung eines Lohns. Damit aber fallen staatliche Förderungen weg, die in der Regel einkommensabhängig sind. Was ist also besser? Ein erst kürzlich veröffentlichtes Forschungsprojekt an der Wirtschaftsuniversität Wien hat das analysiert. Dabei ist die derzeitige Situation mit einem Alternativ-Szenario verglichen worden, bei dem statt dem Taschengeld ein

Gehalt von 1.180 Euro brutto (14-mal pro Jahr) gerechnet wurde. Die Ergebnisse zeigen, dass sich eine Umstellung für Menschen mit Behinderungen – trotz der Kürzung von Sozialleistungen – finanziell lohnen würde. Bei Menschen, die nur wenige Stunden pro Woche arbeiten können, ist das Taschengeld jedoch finanziell optimaler – sagen Kritiker dieser Studie. Österreichs Regierung hat angekündigt, dass auf einen Lohn umgestellt werden soll. Das ist zwar eine gute Veränderung, jedoch fehlt bei dieser Lösung ein entscheidender Punkt: die Inklusion. In Werkstätten arbeiten Menschen mit Behinderung getrennt von Menschen ohne Behinderung.

## Chance auf den „ersten Arbeitsmarkt“?

Neben der Produktion von Waren haben Werkstätten auch die Aufgabe, Menschen mit Behinderung auf den freien Arbeitsmarkt vorzubereiten. Viele schaffen jedoch den Absprung nicht, in Deutschland liegt die Vermittlungsquote bei ein Prozent, in Südtirol sind dazu bislang keine Daten veröffentlicht worden.

**Dennoch:** Werkstätten müssen nicht von heute auf morgen geschlossen werden, denn für einige Fälle können sie ein idealer Arbeitsort sein. Wenn wir Menschen mit Behinderung jedoch Selbstbestimmung und Teilhabe ermöglichen wollen, müssen sich das Konzept und die Rahmenbedingungen der Werkstätten ändern. Wie genau eine Lösung aussehen kann, das sollte in einem partizipativen Prozess mit Betroffenen und politischen Verantwortlichen erarbeitet werden. Und vor allem muss erreicht werden, dass der freie Arbeitsmarkt mehr Menschen mit Behinderung einen Arbeitsplatz bietet. ••

Zur Studie →



# Menstruazioni

## UNA QUESTIONE ANCHE DI SICUREZZA

**“Una ragazza di 16 anni è morta dopo essere stata costretta a restare rinchiusa in una capanna perché aveva le mestruazioni” titolavano purtroppo molti giornali lo scorso 11 agosto.**

È accaduto in Nepal, dove sono ancora in troppi a rispettare l'antica pratica induista, ormai illegale dal 2005, del *chhaupadi*, che obbliga le donne con il ciclo a stare fuori casa perché ritenute impure e intoccabili. La giovane Anita Chand è morta a causa del morso di un serpente mentre dormiva. E purtroppo non è la sola. Diverse donne sono morte per attacchi di animali e per inalazione di fumo dopo aver acceso fuochi in rifugi senza finestre. Queste morti hanno portato alla creazione di programmi e campagne in tutto il Paese per porre fine alla pratica e migliaia di “capanne mestruali” sono state distrutte. Ma c'è ancora molto da fare. Secondo l'UNICEF più della metà delle donne in Bangladesh e più di due terzi in Nepal hanno dichiarato di non partecipare alle attività quotidiane durante le mestruazioni. In Ciad e nella Repubblica Centrafricana, una su tre ha dichiarato di non parteciparvi.

### In salute e sicure di sé

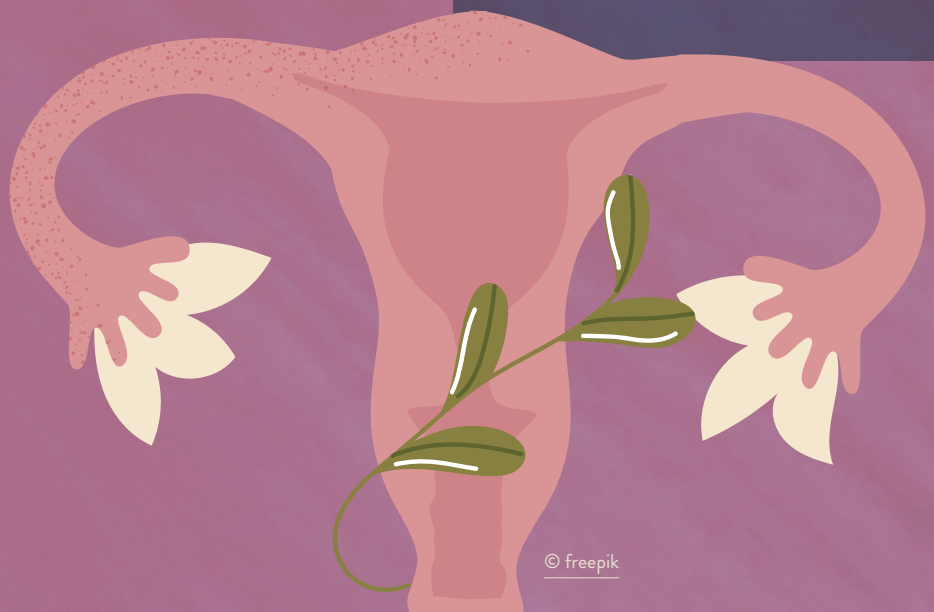
Le mestruazioni sono un aspetto naturale e sano della vita delle donne, eppure in molte culture sono circondate da uno stigma negativo. Stigmatizzazione, povertà e mancanza di accesso ai servizi di base, come

i servizi igienici e l'acqua, fanno sì che le esigenze di salute e igiene mestruale non siano soddisfatte e che aumenti il rischio di infezioni per le donne e le ragazze. Queste sfide sono particolarmente acute tra i più poveri, i gruppi etnici, i rifugiati e le persone con disabilità. “La gestione della salute e dell'igiene mestruale, se disponibile per tutti, può aiutare a smantellare le barriere e a sostenere le ragazze a diventare donne sane, istruite ed emancipate”, ha dichiarato Kelly Ann Naylor, a capo dei programmi su Acqua e Igiene dell'UNICEF. Circa metà della popolazione femminile – pari al 26% della popolazione mondiale – è in età fertile e mediamente, una donna trascorre 7 anni della propria vita convivendo con il ciclo mestruale. Informare le ragazze prima del loro primo ciclo (e anche i coetanei maschi) rafforza la loro sicurezza, contribuisce a creare solidarietà sociale e incoraggia abitudini sane. Una scarsa igiene durante il periodo mestruale può comportare

rischi per la salute ed è direttamente collegata a infezioni del tratto urinario e riproduttivo. Nel corso delle emergenze, l'UNICEF distribuisce a donne e ragazze i *dignity kit*, che comprendono assorbenti, torce elettriche e fischietti per dare l'allarme in caso di molestie, ad esempio quando si usano servizi igienici in luoghi sovraffollati e a rischio come i campi profughi. Sì, c'è ancora molto da fare. ••

«Soddisfare la necessità di condizioni igieniche adeguate per tutte le ragazze durante il ciclo mestruale è una sfida fondamentale per i diritti umani, la dignità e la salute pubblica»

Kelly Ann Naylor (UNICEF)





# ME/CFS:

## Im völlig falschen Film

→ → → → → → Hannah Lechner

Noch vor zwei Jahren war ME/CFS nicht Teil meines Wortschatzes. Dann erkrankte eine enge Freundin und konnte, nach einiger Zeit mit leichteren Symptomen, die niemand einzuordnen vermocht hatte, plötzlich nicht mehr aufstehen. Was ME/CFS ist, warum eine Psychosomatisierung gefährlich ist, Schwerbetroffene nicht übersehen werden dürfen und was ME/CFS zur politischen Krankheit macht<sup>1</sup>.

Die Myalgische Enzephalomyelitis bzw. das Chronische Fatigue Syndrom (kurz ME/CFS) ist eine komplexe Multisystemerkrankung, der vermutlich eine starke Fehlregulation des Nervensystems, des Immunsystems

und des Stoffwechsels zugrunde liegt. Betroffene leiden an einer schweren körperlichen Erschöpfung (der sog. *Fatigue*), die mit einer Reihe anderer körperlicher und kognitiver Symptome einhergeht – etwa mit

grippeähnlichen Symptomen, mit unterschiedlichsten Schmerzen, mit Herzrasen, Schlaf- und Verdauungsstörungen, mit Konzentrations-schwierigkeiten, einer extremen Reizempfindlichkeit oder einem starken Gefühl des ‚benebelt‘-Seins (dem sog. *Brain Fog*). Welche Symptome genau und in welcher Stärke sie auftreten, unterscheidet sich von Person zu Person: ME/CFS kann bedeuten, nur noch halbtags statt ganztags arbeiten zu können oder für eine Zeit lang gar nicht, sie kann bedeuten, dass einem der Weg um den eigenen Block und das Einkaufen zu anstren-

gend werden und man das Haus nur noch selten verlässt, sie kann bedeuten, an manchen Tagen auf einen Rollstuhl angewiesen zu sein, um sich fortzubewegen und nicht mehr Autofahren zu können, weil selbst zum Drücken der Kupplung die Kraft fehlt, sie kann bedeuten, immer wieder für mehrere Stunden oder Tage in einem leisen, abgedunkelten Raum liegen zu müssen, weil Licht und Geräusche unerträglich werden oder aber sie kann – in ihrer schwersten Form – bedeuten, das Bett gar nicht mehr zu verlassen, sich nur für wenige Minuten oder gar nicht unterhalten zu können, den Knopf seiner elektrischen Zahnbürste nicht mehr selbstständig drücken zu können und, selbst um sich umzudrehen, zu waschen, zu essen auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein. Charakteristisch für ME/CFS ist die sogenannte Postexertionelle Malaise (kurz PEM). PEM meint eine anhaltende Verstärkung der Symptome, die durch geringe körperliche oder geistige Anstrengung ausgelöst wird und meist zeitversetzt am nächsten Tag eintritt. Je nach Schweregrad der Erkrankung kann PEM durch einen Termin außer Haus, durch eine zu lange Unterhaltung oder aber durchs Haare waschen, die bloße Anwesenheit einer Person im selben Raum, die vielleicht kurz zu laut gesprochen hat, oder das Rauschen des Staubsaugers im Nebenzimmer ausgelöst werden. „Klassische“ Reha, in der daran gearbeitet wird, die eigenen Belastungsgrenzen durch kontinuierliche Anstrengungssteigerung nach und nach wieder zu dehnen, ist demnach der völlig falsche Ansatz – das wichtigste Element des Symptommanagements heißt vielmehr *Pacing*. *Pacing* bedeutet, innerhalb der durch die Krankheit vorgegebenen Belastungsgrenze zu bleiben,

also sich körperlich und kognitiv zu schonen, um keine PEM und damit keine Zustandsverschlechterung auszulösen. Wie diese Schonung aussieht, hängt vom Schweregrad der Erkrankung ab. Die für ME/CFS typische Symptomatik tritt typischerweise plötzlich nach einer Infektion mit einem Virus oder Bakterium auf, ab einem Anhalten der Symptome von sechs Monaten spricht man von Myalgischer Enzephalomyelitis bzw. Chronischem Fatigue Syndrom. Einer von vielen möglichen Auslösern ist das Corona-Virus – bis zu 50 Prozent der Long COVID-Erkrankten erfüllen nach sechs Monaten die Kriterien für ME/CFS, wodurch die Anzahl der Betroffenen durch die Pandemie weltweit drastisch angestiegen sein dürfte. Laut der Organisation ME/CFS Südtirol leben allein in Südtirol zwischen 2.000 und 4.500 Betroffene, über 70 Prozent davon sind nicht in der Lage zu arbeiten oder ihrer Ausbildung nachzugehen, 25 Prozent können das Haus oder Bett nicht verlassen, über 90 Prozent leben ohne bzw. mit falscher Diagnose. Denn: Wie genau ME/CFS ausgelöst wird und was genau dabei im Körper passiert, ist nach wie vor unklar.

### **Forschungslücke & Psychosomatisierung**

„ME/CFS gehört zu den letzten großen Krankheiten, die kaum erforscht sind“, schreibt die Deutsche Gesellschaft für ME/CFS auf ihrer Website und vergleicht den Forschungsstand mit jenem zu Multipler Sklerose vor 40 Jahren. Ein sogenannter Bio-Marker, also ein nachweisbares und für die Krankheit charakteristisches Merkmal (etwa im Blut), das diese eindeutig erkennbar macht und eine Diagnose damit sehr viel einfacher, wurde bisher nicht gefunden. Auch für ME/CFS zugelassene

Medikamente gibt es bisher keine. Zur Symptomlinderung werden versuchsweise Medikamente für andere Erkrankungen (etwa sehr niedrig dosierte Neuroleptika und Opioid-Antagonisten) eingesetzt (sogenannter *Off-Label-Use*), ohne dabei ganz genau zu wissen, warum diese eine Wirkung zeigen – der Weg zur Verschreibung und Finanzierung dieser Medikamente ist für die Betroffenen dementsprechend mühsam und lang.

Sich mit ME/CFS auseinanderzusetzen, ist ein Wechselbad aus Ungläubigkeit darüber, dass der Körper eines (jungen) Menschen plötzlich einfach nicht mehr mitmacht, aus Verunsicherung und Verzweiflung ob fehlender Informationen und erst jetzt langsam voranschreitender Forschung, und aus Wut über Respektlosigkeit und die große Ungerechtigkeit, die viele Betroffene erleben – es ist das Gefühl, im völlig falschen Film zu sein. Denn obwohl die Krankheit schon seit den 50er-Jahren bekannt ist, gibt es in Deutschland etwa erst seit 2020 erste öffentliche Forschungsförderungen, die wenige in Italien existente Forschung wird größtenteils durch private Spendengelder finanziert. ME/CFS wurde von der Medizin jahrzehntelang in die psychosomatische Ecke geschoben – auch wenn im Laufe der Zeit eine Reihe organischer Auffälligkeiten gefunden wurden, die auf einen körperlichen Ursprung der Symptome hinweisen. Psychosomatische Krankheitsmodelle, wie beispielsweise noch 2011 von der sogenannten PACE-Studie, der bisher größten und einflussreichsten wissenschaftlichen Studie zu ME/CFS, postuliert, gehen davon aus, dass die Symptome nicht durch krankhafte Prozesse im Körper entstehen und aufrechterhalten werden, sondern

vielmehr durch sogenannte „dysfunktionale Überzeugungen“ der Betroffenen. Zustandsverschlechterungen werden vor diesem Hintergrund als Folge einer negativen Erwartungshaltung interpretiert, Pacing nicht als überlebensnotwendiges Energie- und Symptommanagement, sondern als ängstliche Vermeidung von Aktivität. Die PACE-Studie gilt, unter anderem aufgrund mangelnder wissenschaftlicher Qualität, mittlerweile zwar als Skandal und unterschiedliche körperliche Vorgänge, etwa während der PEM, konnten inzwischen mess- und damit objektivierbar gemacht werden – der „schlechte Ruf“ von ME/CFS als psychosomatisches Leiden bröckelt allerdings nur langsam: Wie auch in Bezug auf viele andere schlecht erforschte und damit wenig bekannte Krankheiten, die im Medizinstudium häufig gar nicht vorkommen, sind psychosomatische Krankheitsmodelle selbst unter Ärzt\*innen nach wie vor weit verbreitet. Die psychosomatische Zuschreibung der Symptome und psychosomatische Fehldiagnosen, mit denen Betroffene oft jahrelang leben müssen und gegen die sich zu „wehren“ noch immer ein Kraftakt ist, führen zum einen dazu, dass Therapieversuche in Form von gesteigertem körperlichem und kognitivem Training den Zustand vieler Betroffener nachhaltig verschlechtern und somit das Gegenteil bewirken. Sie erschweren außerdem die Anerkennung von Erwerbsminderung und Pflegegrad, so dass Betroffene häufig sehr lange und oft vergeblich um pflegerische und soziale Leistungen kämpfen müssen, die sie benötigen würden. Meist sind sie darauf angewiesen, dass Pflegearbeit und finanzielle Unterstützung vom privaten Umfeld übernommen werden – ein Umstand,

der die Frage nach dem Wohlbefinden von Menschen mit ME/CFS auch und unmittelbar zu einer Frage sozialer Privilegiertheit macht.

Neben gesundheitlichen Schäden und großen Hürden in Bezug auf Unterstützungsleistungen, führte und führt die Psychosomatisierung von ME/CFS zu einer großen Stigmatisierung der Betroffenen: Der weit verbreitete Glaube, die Symptome wären durch das eigene Verhalten beeinflussbar, wenn man nur genug „will“, verschiebt deren Verbesserung in den individuellen Verantwortungsbereich. Durch unerfüllbare Erwartungen und damit einhergehende Schuldzuschreibungen, Verständnislosigkeit, respektlose Äußerungen und Umgangsformen und das ständige Konfrontiert-Sein damit, nicht ernst genommen zu werden, kommt so für viele Betroffene zum körperlichen Leiden ein großer psychischer Leidensdruck, der die Situation zusätzlich verschärft.

### **ME/CFS ist politisch**

**ME/CFS ist ein Kampf.** Um Sichtbarkeit, um dringend erforderliche Forschung und gegen Psychosomatisierung, um (rechtliche) Anerkennung und die notwendige Unterstützung, um eine Diagnose und die richtige Therapie, gegen soziale Stigmatisierung und Ausgrenzung und darum, ernst genommen und respektvoll behandelt zu werden – vom eigenen sozialen Umfeld, vom medizinischen Personal, von der Politik. Die sozialen Bedingungen, in denen er stattfindet, machen diesen Kampf politisch, der damit einhergehende Energieaufwand macht die Hürden für Schwerbetroffene umso größer und diese am unsichtbarsten. Dass es sich bei ME/CFS um eine Krankheit handelt, von der zu zwei Dritteln

Frauen<sup>2</sup> betroffen sind, ist in diesem Kontext wenig überraschend und noch weniger zufällig. Die Psychosomatisierung und Unsichtbarmachung von „Frauenleiden“ hat eine lange Geschichte – denken wir nur an das Krankheitskonzept der Hysterie. Dieses kam auch in Bezug auf ME/CFS zum Einsatz: Noch in den 70er-Jahren wurde die Krankheit im *British Medical Journal* von zwei Psychiatern als „epidemische Hysterie“ beschrieben, da vor allem Frauen bzw. Krankenschwestern daran erkrankten. Inzwischen wurde der Hysteriebegriff aus der Internationalen Klassifikation der Krankheiten zwar gestrichen und geistert nur noch als Relikt eines zutiefst sexistischen „Krankheitsbildes“ durch unseren Alltagswortschatz – medizinische Ungleichbehandlung ist damit aber längst nicht Geschichte. Forschung zu anderen Krankheiten, die hauptsächlich oder ausschließlich Menschen mit biologisch weiblichen Geschlechts- und Reproduktionsorganen betreffen wie etwa Endometriose, zeigt, dass nicht objektiv messbare, sondern nur durch individuelle Erfahrungsberichte erfassbare Symptome, wie etwa die Stärke von Schmerzen, bei Frauen tendenziell als geringer eingestuft und sehr viel später ernst genommen werden als bei Männern. Auch Herzinfarkte werden bei Frauen im Durchschnitt schlechter und später erkannt, weil diese jahrzehntelang systematisch aus der medizinischen Forschung ausgeschlossen wurden, ihre Symptome aber von jenen von Männern abweichen. Sicherheit im medizinischen Kontext bedeutet die Sicherheit, ernst genommen zu werden und das Recht auf eine sichere Diagnose und Behandlung. All das ist für Frauen nach wie vor alles andere als selbstverständlich. Und auch nicht für Menschen mit ME/CFS. ••

<sup>2</sup> Wenn im medizinischen Kontext die Reden von Frauen ist, sind sehr oft eigentlich AFAB (assigned female at birth) Personen gemeint, was sowohl cis Frauen als auch trans Männer und nicht binäre Personen einschließt, die bei ihrer Geburt als weiblich zugewiesen worden sind.

# UNA GIORNATA MONDIALE

*per tutto e di più*

Quando sono a casa la radio è quasi sempre accesa.  
Ormai da tempo ho notato che si dedicano sempre più spazi,  
o addirittura intere trasmissioni, alla “Giornata mondiale del...”.  
Praticamente ogni giorno dell’anno si celebra o si ricorda qualcosa.

Mentre scrivo questa rubrica, oggi 19 marzo, è la festa del papà. Ma curiosando online ho scoperto che oggi è anche la Giornata mondiale del Servizio Sociale, importantissimo, e di Azione per il Clima, il movimento dei giovani ispirato da Greta Thunberg. Sempre più incuriosita ho dato un’occhiata all’elenco annuale delle Giornate mondiali e... mi si è aperto un mondo! Ogni giorno è dedicato a temi diversi o a più tempi contemporaneamente, dalle cause sociali alle celebrazioni di eventi storici, dalla salute al benessere, dall’ambiente alla cultura.

In aprile, per esempio, mese di uscita del primo numero di ères del 2024, si ricordano: il 2/4 la sensibilizzazione sull’autismo, il 4/4 è la giornata mondiale contro le mine, il 7/4 della salute. Proseguendo, il 12/4 è, insieme, la giornata mondiale del criceto (mai avrei pensato ne esistesse una

e dei viaggi dell’uomo nello spazio. Poi il 14/4 dei delfini, il 21/4 della creatività e dell’innovazione, 22/4 della Terra (Earth day), 23/4 del libro e del diritto d’autore, della lingua inglese e spagnola, 24/4 giornata contro la meningite e giornata del multilateralismo e della diplomazia per la Pace (ONU). Il 25 aprile è la festa nazionale della liberazione, ma ho scoperto essere anche la giornata mondiale dei pinguini e della malaria. E ancora il 26/4 è giornata della proprietà intellettuale e di commemorazione del disastro di Chernobyl.

Si arriva così al 28 aprile, in cui si celebra la giornata internazionale per la sicurezza sul lavoro, tema questo, della sicurezza, a cui è proprio dedicato il numero di ères. In occasione dello scorso 8 marzo, EU-OSHA (Agenzia Europea per la salute e la sicurezza sul lavoro) ha ricordato come sia sacrosanto il diritto delle donne e delle ragazze di vivere e lavorare senza subire violenze, sia online sia offline. Il datore di lavoro deve valutare i rischi sulla base della differenza di genere, mettendo in pratica le corrette misure di prevenzione e protezione per garantire un luogo di lavoro sicuro. EU-OSHA ha varato anche un documento che delinea i quadri politici dell’UE e nazionali formulando suggerimenti concreti sulle misure da adottare negli ambienti di lavoro per individuare le donne a rischio e offrire sostegno alle vittime di tali violenze. Non va dimenticato l’impatto della violenza domestica sul luogo di lavoro: gli abusi incidono sulla salute, sul benessere e sulla produttività delle vittime, comportando spesso interruzioni di carriera e possibilmente ripercuotendosi sui colleghi e datori di lavoro. La sicurezza sul lavoro sì che si dovrebbe ricordare e soprattutto salvaguardare ogni giorno, ogni ora, ogni minuto e ogni secondo di tutto l’anno. ••



# DISKRIMINIERUNGS- FREIE(RE) RÄUME

→ → → → → Jenny Cazzola | Centaurus

Wenn es um Orte geht, in denen marginalisierte Menschen sich treffen, ist oft von „Safe Spaces“ oder „Safer Spaces“ die Rede. Doch was sind das genau?

Der Begriff „Safe Space“ stammt aus der Soziologie und hat seinen Ursprung in der feministischen und der queeren Bewegung der 1960er Jahre in den USA. Damit gemeint sein kann sowohl ein physischer oder virtueller Raum als auch eine Gruppe, in denen Menschen, die von Marginalisierung und Diskriminierung betroffen sind, zusammenkommen und sich dabei sicher fühlen können. Es ist also ein Schutzraum. Ein Raum, in dem Menschen nicht fürchten müssen, diskriminiert zu werden. Ein Raum, der ihnen dadurch auch die Möglichkeit gibt, sich über ihre Diskriminierungserfahrungen auszutauschen, diese zu verarbeiten, sich zu empowern. Zumindest in der Theorie.

## Auf das R kommt es an

Echte Safe Spaces sind selten. Denn damit ein Safe Space wirklich ein Safe Space ist, dürfen nur Betroffene

Zutritt dazu haben. Wie zum Beispiel die Gruppe für trans\* und nicht-binäre Menschen von Centaurus, die sich regelmäßig sowohl online als auch offline trifft. Doch auch das bietet nicht immer 100 Prozent Sicherheit. Dass ein Raum Sicherheit vor einer Art der Diskriminierung bietet, heißt nicht, dass dort nicht andere Formen von Ausgrenzung stattfinden können. Die LGBTQIA+ Community ist zum Beispiel häufig stark auf Schwule und Lesben ausgerichtet. Das kann zur Ausgrenzung von anderen nicht allo-cis-heterosexuellen Menschen führen. Und natürlich kann es auch in queeren Räumen zu Altersdiskriminierung, Lookism, Rassismus, Sexismus, Behindertenfeindlichkeit und Ähnlichem kommen.

Daher wird der Begriff Safe Space heute nur noch selten verwendet. Stattdessen spricht man von „Safer Space“. Ein geschützterer Raum soll immer noch vor Gewalt, Marginalisierung und Diskriminierung schützen. Man ist sich aber bewusst, dass das nicht zu 100 Prozent geht. In einem Safer Space gibt es Mechanismen und Regeln, die aber sicher stellen sollen, dass alle Beteiligten sich möglichst sicher fühlen können.

## Ein Safer Space erfordert kontinuierliche Arbeit

Ein Safer Space entsteht nicht von alleine. Er erfordert Arbeit. Arbeit, wie das Ausarbeiten und Aufstellen von Regeln und das Umsetzen von Konsequenzen, wenn diese gebrochen werden. Aber auch die Menschen innerhalb eines bestimmten Safer Spaces müssen an sich arbeiten. Sich sensibilisieren, die eigenen Vorurteile und Privilegien hinterfragen, auf ihre Haltung und Wortwahl achten.

Auch Centaurus steckt viel Arbeit hinein, damit die Events, Treffen und Räumlichkeiten des Vereins sicherer für alle sind. Aber wie sicher ein Raum ist, hängt immer davon ab, wer ihn gestaltet. Und das kann sich ändern. ••







# TAN SEGURA IE PA LA FUNDAMÈNTA DE NOSC BÈNSTÉ?

→ → → → → Sofia Stuflessler

**Tla Dolomites viv la gran pert dla jënt tl bènsté. Ma da ulà vën pa perdrèt chësc bènsté y tan segur iel pa?**

Per spieghé la parola “bènsté” pudëssen se stizé sun la piramida di bujëns de Abraham Maslow. Sce chisc bujëns vën adempii pona se n stan bèn. Japé de chësta piramida ie i bujëns plu mpurtanc, chëi fisiologics: aria, ega, roba da maië, durmì y reproduzion. N possa se nfidé a dì che la fundamènta di bujëns fisiologics ie te nosc raions al mumènt mo dan man. Ma tan segures sons’a che l sarà tl dauni mo ega da beber sce l ie for manco nëif y sce l vën fat proiec che mèt n pericol la funtanes dl’ega da beber?

## Segurèza

Sce ti cialon plu avisa ala segurèza, che ie al segundo scialier dla piramida, nes vëniel da damandé: cie iel pa perdrèt minà limpea? Fat iel, che pra la segurèza tochel leprò la segurèza dl corp y dl’ana, la segurèza materiela, chëla dl lëur, de n cuatier, de na familia y dla sanità.

Gran pert de cie che dà l sentiment de segurèza, sce tulon n cunscidra- zion l gran cuntest, l cheder macro, la fundamènta de nosta segurèza, ie lieda al fat che stajon te n stat democra- tich tl’Union Europeica. Pudon rengrazië l’Union Europeica, che l ne n’ie da belau otant’ ani deguna viera tlo da nëus y che na rë de cunlaurazion

a livel politic, economic y soziel nes garantësc na cërta segurèza. Sëuraprò nes asseurea la costituzion taliana cër dërc y donca nce na cërta segurèza.

Ngrandion sën l cheder de usser- vazion, metan l udlon sun l raion dla Dolomites. Cie nes dà pa segurèza tlo da nëus? Sambën iel da rengrazië nosta antenates y nosc antenac che nes à, cun si lëur, scincà na cërta segurèza materiela. Tl prim lauran te ciamp, pona cun l artejanat y l cumerz, plu tert nce mo tres l turism. Al didancuei ie nosta segurèza materiela garantida gran pert, ma nia mé, dal turism. Ma sun cie se stiza pa l turism? Sam- bën sun na rë de jënt che lëura tl ciamp dl turism, sun la nfrastrutura y i servi- jes. Ma la fundamènta dl turism ie la natura. Zënza nosc crëps y la natura ntëur nëus via fossel bonamënter manco turism, manco lëur y manco segurèza materiela.



Sambën fej nce la sanità pert de nosta cundizion de nes sentì segu- res y, coche desmustrà da truep stu- dies, ie la sanità lieda al’aria nëta, ala roba che maion, al stil de vita y nce al movimènt tla natura che à na gran mpurtanza per nes stravardé da malaties.

## Natura – fundamènta dla segurèza

Danz che ultimamënter messons cunstaté che na gran pert de nosta segurèza y de nosc bènsté, che ie basei sun la fundamènta dla natura, nes ne ie pervia dl sciaudamènt tlimatic y dla desdruzion dla natura danz no plu tan sambënzënza data.

Te Gherdëina iel na lingia de ulente- res che à festide y se cruzia de varenté chësta fundamènta de nosc bènsté. L dà tl uedl che l ie danter chësta per- sones particularmënter truepa ëiles. N nen pudëssa tlo numiné na lingia ma doves se à te chësc ultim tēmp propi fat scialdi merit, dantaldut tres si gran mpëni tla grupa Nosc Cunfin: Heidi Stuffer y Sara Stuflessler. Ulësse tò la ucajian de rengrazië ëiles, ma nce duta l’altra ëiles che dà ca si tēmp liede per stravardé la natura, judan nscila pea a seguré la fundamènta de nosc bènsté! ••

Heidi Stuffer dla grupa Nosc Cunfin

# NICHT FRIEDLICH UND NICHT STILL<sup>1</sup> Die Frauenfriedens- bewegung(en)

Kaum ein Bereich der sozialen Wirklichkeit wird so deutlich von Geschlechterkonstruktionen und -normen bestimmt wie die Ausübung von militärischer Gewalt. Auch wenn sich Krieg auf den ersten Blick tatsächlich als männliche Domäne darstellt, so entspricht das doch nicht der Realität. Das ist nicht erst heute der Fall, wo in vielen Staaten Frauen Militärdienst leisten können. Frauen haben in Zeiten von Kriegen vielfältige Rollen eingenommen, solche, die ihnen zugewiesen oder zugestanden wurden, aber auch solche, die sie sich selbst aneigneten und die oft genug als bedrohlich für die gesellschaftliche Ordnung empfunden wurden. Frauen waren auch immer Opfer von Kriegen. Sexualisierte Gewalt in Form von Frauenraub und Vergewaltigung waren und sind bis heute Teil der Kriegsstrategie in vielen militärischen Konflikten.

Die Haltung von Frauen zu Kriegen war nie eindeutig. Es gab (und gibt) immer wieder auch Frauen, die sich für Kriege begeistern konnten (und können).

Andererseits ist es eine unbestreitbare Tatsache, dass Frauen in den europäischen Friedensbewegungen eine herausragende Rolle spielten. Angefangen bei Bertha von Suttner, die mit ihrem Buch „Die Waffen nieder“, das 1889 erschien und in 15 Sprachen übersetzt wurde, ein breites Publikum erreichte. Bereits damals entspann sich eine Diskussion um die Frage, ob Frauen „von Natur aus friedfertiger“ seien als Männer. Bertha von Suttner wandte sich dezidiert gegen die Vorstellung eines genuin weiblichen Pazifismus. So schrieb sie im Mai 1914 in einem Brief an die Frauen, die sich gerade zum Frauenbund innerhalb der Deutschen Friedensgesellschaft (DFG) zusammengeschlossen hatten: „Es ist durchaus nicht richtig, wie manche behaupten, dass alle Frauen von Natur aus dem Krieg abhold sind. – Nein, nur die fortschrittlich gesinnten Frauen,



Christine Dissertori, Linde Hübler, Irmtraud Mair (v.l.n.r.) bei einer Kundgebung in München im Mai 1980.

*nur solche, die sich zu sozialem Denken erzogen haben, sind es, die die Kraft haben sich von dem Banne tausendjähriger Institutionen zu befreien, und zugleich die Kraft aufbringen, dieselben zu bekämpfen.“*

Es ist also kein Zufall, dass sich die Frauenbewegungen und Friedensbewegungen parallel entwickelten, auch wenn ihr Verhältnis zueinander nicht immer spannungsfrei war. So war es in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts bis zum Ersten Weltkrieg und so war es in den 1970er und 1980er Jahren des 20. Jahrhunderts, als es um den Protest gegen atomare Aufrüstung und gegen die Logik des Kalten Krieges ging.

## Die Frauen für Frieden in Südtirol

Auch in Südtirol gründeten einige Frauen im Jahr 1980 die *Frauen für Frieden*. In den folgenden Jahren initiierte diese Gruppe zahlreiche öffentlichkeitswirksame Aktionen wie die fünf Friedensmärsche auf dem Kohlererberg, den Ostermarsch zur Natobasis Natz-Schabs, Schweigestunden, Menschenketten und Friedensdemonstrationen. Die *Frauen für Frieden* waren das Herz der Südtiroler Friedensbewegung in den 1980er Jahren und sie waren sich ihrer Bedeutung auch bewusst.

Im Sommer 2017 brachten sie ihre gesammelten Flugblätter, Protokolle, Plakate, Fotos u. a. m. ins Frauenarchiv Bozen: Damit die Erinnerung an ihr Engagement und an

<sup>1</sup> Dieser Titel lehnt sich an eine Publikation an, die 1982 im Münchner Frauenbuchverlag erschienen ist. Die Herausgeberinnen Ruth-Esther Geiger und Anna Johannesson versammelten darin Streitschriften von Frauen zu Krieg und Gewalt.

# her STORY

Die Rubrik des Frauenarchivs Bozen

→ → → → → → Martha Verdorfer | Frauenarchiv

**Kriege waren zu keiner Zeit Männersache. Vor allem die modernen Kriege des Industriezeitalters betrafen Frauen in vielfältiger Weise. Es waren Zeiten der Unsicherheit, der Gewalt und des Verlustes.**

diese Zeit nicht verloren geht! Aus diesem Material ist ein Bild entstanden, in dem es um politisches Engagement von Frauen in Südtirol geht, um die Überwindung von Verschiedenheiten für ein gemeinsames Ziel, um den Spaß bei gemeinsamer politischer Arbeit, aber auch um Enttäuschungen und Anfeindungen vonseiten Andersdenkender.

So widmete der damalige Schriftleiter Josef Rampold am 10. Februar 1981 seine mit dem Kürzel x gezeichnete Randbemerkung den *Frauen für Frieden*. Nachdem er über die Alternativlosigkeit des „Gleichgewicht des Schreckens“ resümiert hatte, folgerte er: „Daraus ergibt sich, dass diese *Frauen für den Frieden* in ihrem Idealismus für den Frieden missbraucht werden, als ‚nützliche Idiotinnen‘, wie Lenin sagen würde. Sie werden von einigen Leuten missbraucht, die nicht Idealisten sind, sondern ganz genau wissen, warum es geht.“

Das Stereotyp der politisch naiven und realitätsfernen Frauen verfolgte die *Frauen für Frieden* in Zukunft in den diesbezüglichen Pressedarstellungen. Darüber lachten sie und manchmal bezeichneten sie sich selbst scherzhaft als „nützliche Idiotinnen.“ Das Frauenarchiv Bozen ist stolz, den Nachlass dieser engagierten Frauen aufbewahren und damit dem Vergessen entgegenwirken zu können.

### Wo ist die Friedensbewegung heute?

Das offizielle Ende des Kalten Krieges machte die Welt nicht friedlicher: Die Kriege im ehemaligen Jugoslawien,

in der Golfregion, in der Ukraine und in Israel schockieren uns und manche\*r fragt sich: Wo sind die pazifistischen Menschen, wo die friedensbewegten Frauen?

Im März wurde Olga Karatch der Alexander-Langer-Preis für 2023 zugesprochen. Sie ist eine belarussische Journalistin, Politikwissenschaftlerin, Friedens- und Menschenrechtsaktivistin. Zu Beginn des Ukrainekrieges startete sie mit anderen die Kampagne „No means no“, die das Recht auf Kriegsdienstverweigerung verteidigt und russische und belarussische Deserteure unterstützt. Sie wurde verhaftet und gefoltert und lebt heute im Exil in Litauen. Olga Karatch ist eine von mehreren. Es gibt sie, die Friedensaktivistinnen! ••

Martha Verdorfer, Vorstandsmitglied im Frauenarchiv Bozen/Archivio delle donne Bolzano seit seiner Gründung 2005. Unterrichtet Geschichte und Philosophie an der Oberschule und arbeitet zur Südtiroler Zeitgeschichte und zur Geschlechtergeschichte.

# NEUES JAHR – NEUES TEAM

Wer steckt eigentlich hinter der *ères*? In dieser ersten Ausgabe des neuen Jahres stellt sich das engagierte Redaktionsteam vor, das in den nächsten zwei Jahren das Magazin des Landesbeirates für Chancengleichheit für Frauen mit spannenden, kontroversen und bereichernden Themen füllen wird.

⚙️
🗨️



**Alexandra Kienzl, 44**  
Marling, Englischlehrerin, Kolumnistin, freie Redakteurin

Mein Lieblingsthema ist... immer das, welches mich gerade packt.

Ich mag Menschen, welche die Gabe der Selbstironie haben und zuhören können.

Mein verborgenes Talent ist Schraubdeckel unabsichtlich immer schräg zuzudrehen.

↺
♥️
★

⚙️
🗨️



**Linda Albanese, 45**  
Appiano, Ispettrice ammin. e giornalista

Scrivo perché dove la lingua esita, le dita scorrono fluide sulla tastiera.

Il mio tema preferito è quello che mi spinge a riflettere e approfondire.

Mi piacciono le persone che quando incroci il loro sguardo per caso, ti sorridono.

↺
♥️
★

⚙️
🗨️



**Hannah Lechner, 27**  
Wien, Masterstudentin in Angewandter Sprachwissenschaft

Ich schreibe, weil ich schreibend am besten denken kann.

Ich mag Menschen, die zuhören können.

Mein verborgenes Talent ist, mit den Fingern zu pfeifen – ohne kann ichs leider nicht.

↺
♥️
★

⚙️
🗨️



**Jenny Cazzola, 28**  
Vahrn, Mitarbeiterin Marketingagentur

Ich schreibe, weil ich gerne Geschichten, vor allem aber Menschen erzähle.

Mein verborgenes Talent ist Fragen zu stellen, auf die sonst niemand kommt.

Ich träume von einer Welt, in der alle Menschen gleich viel wert sind.

↺
♥️
★

⚙️
🗨️



**Maria Pichler, 40**  
Aldein, Journalistin

Ich schreibe, weil es mein(e) Beruf(ung) ist.

Ich mag Menschen, die herzlich lachen können.

Mein verborgenes Talent will erst noch entdeckt werden.

↺
♥️
★



**Kathinka Enderle, 22**  
Tramin/Innsbruck, Psychologiestudentin

Ich schreibe, weil ich Herzen und Gedanken anregen, öffnen und berühren möchte.

Ich mag Menschen, die mit ihrem Herzen und voller Emotion leben.

Mein verborgenes Talent ist Bücher in Rekordzeiten zu lesen.




**Sofia Stuflesser, 29**  
Urtijëi, Nsenianta

La tematica che é l plu gën ie la scunanza dla natura.

Ich mag Menschen, die ein positives Menschenbild haben.

Io sogno di tante persone che fanno ogni giorno un passo per tutelare la terra.





**Cristina Pelagatti, 18+**  
Bolzano, Giornalista, ghostwriter, addetta stampa

Scrivo perché venero la parola scritta, può vincere il tempo.

Mi piacciono le persone oneste e generose, che credono nella diversità come valore.

Il mio talento nascosto è la voce: sono una cantante mancata.





**Lorena Palanga, 40**  
Bolzano, Vicedirettrice CNA Alto Adige

Scrivo perché mi permette di raccontare persone, luoghi, idee.

Mi piacciono le persone che non smettono di sognare.

Il mio talento nascosto è inventare storie per bambini.




**Heidi Ulm, 25**  
Montan, Studentin

Ich schreibe, um meine Gedanken zu ordnen und Leser\*innen zu erreichen.

Ich mag Menschen, die selbstlos sind und sich für ihre guten Ideale einsetzen.

Ich träume davon, dass viel mehr Menschen mit Behinderung eine gut bezahlte Arbeit haben.




**Claudia Gruber, 27**  
Ritten, Mediendesignerin

Ich mag Menschen die ... eigentlich mag ich lieber Pflanzen und Tiere.

Mein verborgenes Talent ist mich so zu verplanen, dass ich oft zu spät komme.

Ich träume von unkomplizierten, kompetenten Kund\*innen.



Hoi Chiara,  
 Hon deine Nummer ausm System...  
 wollt frogn wies do geat, mogsch  
 heit wos trinkn gean???

LG Max 😊

## COUCH-KOMFORT

SICHERHEIT UND

SOLIDARITÄT

UNTER FREUNDINNEN



*Ein sonniger Shoppingtag, der nach Frühling duftete, entwickelte sich unerwartet fast zu einem wahren Krimi. Zwischen flauschigen Kissen und kuscheligen Decken der Couch fanden Giulia, Chiara und ich uns plötzlich in der Wunschvorstellung einer beinahe utopischen Welt wieder, wo wir über die Frage nachdachten: Was ist eigentlich Sicherheit?*

→ → → → → → Kathinka Enderle

Giulia, Chiara und ich konnten das Wochenende kaum erwarten. Nach einer Prüfungsphase, die sich anfing, als würden wir jeden Tag dasselbe Déjà-vu voller Hausarbeiten und Klausuren erleben, war der Frühlingstag wie eine Befreiung. Wir durchstreiften die Gassen Bozens, wie

drei echte Shopping-Queens – auch wenn unsere Geldbeutel laut protestierten. Wir waren bereit, uns für die stressige Zeit zu belohnen: und wie erfolgreich das war! Trotz der warnenden Summen unserer Bankkonten füllten wir unsere Taschen mit neuen Outfits, stolz wie sonst was. Giulia und

ich ließen uns bei mir zuhause mit einem zufriedenen Seufzen auf dem Sofa nieder, umgeben von zahlreichen Einkaufstüten. Doch während wir uns über unsere neuen Kleider freuten, fiel uns auf, dass Chiara still war, obwohl sie vorher das freudige Energiebündel war, das wir kennen.

### **Vielleicht hilft ein Exorzist?**

Chiara blickte nervös auf ihr Handy und begann, an ihrer Haut zu zupfen – eine Angewohnheit, die sie oft in stressigen Momenten zeigte.

„Hey, alles okay bei dir?“, fragte ich behutsam, während Giulia die Stirn runzelte und ergänzte: „Du siehst gerade so aus, als würdest du dein Handy am liebsten gegen die Wand werfen wollen.“ Ein leichtes Schmunzeln spielte sich auf Chiaras Lippen ab, doch sie zögerte in ihrer Antwort. „Also, ich mach ja aktuell mein Praktikum in dieser riesigen Firma, und eigentlich läuft alles wirklich gut. Aber da ist dieser Typ, der einfach nicht lockerlässt. Und jetzt hat er mir auch noch privat geschrieben. Als ob ich nicht schon genug Stress hätte...“

Giulia hob besorgt ihre Augenbraue. „Okay, aber was meinst du mit ‚nicht lockerlassen‘?“ Chiara seufzte schwer. „Nun ja, er ist ziemlich aufdringlich, fast wie eine Klette. Er fragt ständig nach Dates, tauchte letztens sogar auf einer Party auf, auf der ich auch war, weil er wissen wollte, wie ich mein Wochenende verbringe. Schon gruselig, oder? Am Anfang hätte ich noch gesagt, dass er nett wäre, aber mittlerweile finde ich es einfach nur unangenehm.“

Ein Kloß bildete sich in meinem Magen. „Hast du ihm klar kommuniziert, dass er dich in Ruhe lassen soll?“ Giulia fügte aufheiternd hinzu: „Vielleicht könnten wir ihm eine Lektion erteilen – auf die harte Tour oder so?“ Sie zwinkerte dabei. Chiara nickte bedächtig. „Ja, habe ich. Aber der Typ hat anscheinend eine Hartnäckigkeitsstufe von 1000. Kommunikation hilft da nicht mehr, vielleicht aber ein Exorzist?“ Sie scherzte, doch unter dem Humor lag eine ernste Situation, die Chiara lösen musste.

### **Der Grundstein für eine Utopie?**

„Also, ich finde es absurd, dass wir Frauen immer noch damit kämpfen müssen, uns am Arbeitsplatz sicher zu fühlen. Es wäre toll, wenn wir alle einfach unsere Arbeit machen könnten, ohne ständig über unsere Schulter zu schauen, als ob wir in einem schlechten Actionfilm wären. Ist doch egal, ob durch Kund\*innen, Arbeitskolleg\*innen oder Chefit\*innen“, Giulia warf dabei einen nachdenklichen Blick in die Luft. „**Aber was bedeutet Sicherheit überhaupt? Ist es nur die Abwesenheit von physischer und psychischer Gefahr, oder steckt noch mehr dahinter?**“ Wir lehnten uns zurück und dachten drüber nach.

### **„Sicherheit ist für mich das Recht auf körperliche Selbstbestimmung, emotionale Integrität und die Freiheit, ohne Angst vor Diskriminierung oder Belästigung zu leben“,**

meinte Chiara. „Das klingt ja fast wie der Grundstein für eine Utopie“, lachte ich, „aber im Ernst, wir leben in einer Gesellschaft, die Geschlechtsstereotype und -gewalt so normalisiert, dass es für viele zur täglichen Realität wird. Ich hatte letztens auch so ein Erlebnis, als ich abends nach Hause ging und plötzlich von einem Typen verfolgt wurde. Das kanns doch nicht sein“, erzählte ich mit einem resignierten Seufzen. „Echte Sicherheit kann nur erreicht werden, wenn jeder die Freiheit hat, einfach so zu sein, wie man ist – egal ob bei Tag oder bei Nacht, ohne Angst haben zu müssen“, meinte Giulia.

### **Sicherheit als Verpflichtung**

„Im Endeffekt ist Sicherheit keine Endstation, sondern ein Prozess, der von jeder Seite und jedem Menschen kontinuierliche Aufmerksamkeit und Anstrengung erfordert. Es ist wie unsere Prüfungsphase gerade, die gefühlt nie endet, außer wenn die Professor\*innen endlich das Zeitlimit setzen. Sicherheit ist kein fertiges Puzzle, es darf aber auch nicht nur ein Ziel sein, sondern muss zur Verpflichtung für das Leben werden. Und hey, das kann ganz schön ermüdend sein“, werde ich von Giulia unterbrochen, „vor allem wenn man dabei von einem Kerl verfolgt wird oder wenn der Mitarbeiter anbietet, sich zum schlechten Witz zu machen...“ Chiara lacht endlich wieder. „Nicht jeder Mann ist so, das wissen wir, aber es ist nicht schön.“ „Wisst ihr, was aber wichtig ist? Wir sind nicht allein in dieser Situation. Wir haben einander, haben unsere Freundschaft. Also, cheers auf uns und auf eine bessere Welt.“ „Und, wenn alles schief geht, können wir sein Haus immer noch mit Klopapier bewerfen“, lacht Giulia.

### **Ein Nachkommentar von Chiara**

*„Ich bin froh, dass ich Sicherheit in den warmen Gesprächen und der Unterstützung meiner Freundinnen finden kann. In ihren Umarmungen und den gemeinsamen Momenten finde ich Verständnis und die Gewissheit, dass ich nie allein bin. Dafür bin ich dankbar. Ein Gespräch zwischen meiner Praktikumsmentorin, meinem Arbeitskollegen und mir hat das gelöst. Das war auch nur möglich, weil ich nach einem fruchtlosen Gespräch mit ihm endlich den Mut hatte, mich einer dritten Person anzuvertrauen und dort ernst genommen wurde. Also, wenn ihr euch unsicher fühlt, redet darüber. Wir müssen uns nicht alles gefallen lassen.“ ••*



## Das unsichtbare Leid - Verfolgt von der Vergangenheit

### Lenas Geschichte

„Ich war damals 20, er 25. Anfangs lief alles gut. Langsam, fast unmerklich, begann er sich zu verändern. Am Anfang war er ein Traummann, mit der Zeit wurden selbst kleine Diskussionen intensiv. Sein Temperament explodierte, Möbel wurden gerne zu Opfern seiner Wutausbrüche. Er isolierte mich langsam, aber immer mehr. Den Kontakt mit meinen Eltern wollte er mir verbieten. Ich war blind vor Liebe oder vielleicht vor der Lüge, die er mir erzählte. Nach fast einem Jahr wollte ich ausbrechen, nichtsahnend dass das der Anfang von Vielem war. Monate des Stalkings mit Drohnachrichten, Anrufen und Briefen folgten. Ich blockierte ihn, aber er fand neue Wege. Versuche, den Kontakt zu unterbinden und an sein Verständnis zu appellieren, scheiterten. Nach Monaten ließ er mich sein. Seine „Abschiedsnachricht“ war wie ein Schlag ins Gesicht. Er datete eine neue Frau, während er mich stalkte. Sein letzter Satz lautete: „Man sieht sich immer zweimal im Leben, dann sicherlich als Freunde.“ Wie könnte ich je nach so viel Leid und Trauma mit so einem Menschen befreundet sein?“

### Gibt es bestimmte Momente oder Orte, an denen du dich besonders unsicher fühlst?

„Jeder Ton auf meinem Handy löste lange Zeit Panik in mir aus. Sogar in meinem Heim fühlte ich mich nicht mehr sicher, da er mir angedroht hatte, er würde kommen, um mir Schaden zuzufügen. Seitdem habe ich Vertrauensprobleme und starke Angst. Um mich sicher zu fühlen, wechselte ich meinen Wohnort. Selbst jetzt, Jahre später, lasse ich niemanden mehr schnell in mein Leben. Ich bin in Therapie und arbeite daran, diese Erfahrung zu überwinden. Aber auch bei Fortschritten bleibt ein mulmiges Gefühl. Narben des Traumas müssen heilen.“

### Sprichst du über deine Erfahrungen oder bevorzugst du es, lieber darüber zu schweigen?

„Lange Zeit war es mein Geheimnis, das nur meine Familie wusste. Als ich das erste Mal davon erzählte, war es ein Notfallplan, falls mir etwas passieren sollte. Danach schwieg ich. In der Therapie spreche ich darüber, aber kaum außerhalb der Sitzungen. Vielleicht ist es die Scham, die Angst vor der Meinung anderer... Oder das Gefühl, dass kaum jemand verstehen kann, was ich durch-

## Getrieben von Furcht: Wenn die Schatten näherkommen

→ → → → → → Kathinka Enderle

gemacht habe. Aber Schweigen ist keine Lösung. Es ist ein Teil meiner Heilung, langsam aber sicher, auch anderen davon zu erzählen und offener damit umzugehen.“

### Wie denkst du, beeinflusst Geschlecht die Art und Weise, wie du von deinem Stalker belästigt wurdest?

„Sein Denken war von einem konservativen Weltbild geprägt. Für ihn gehörte die Frau in die vier Wände, unsichtbar für die Welt, und vor allem gehörte sie ihm. Das wurde erst später klar. Frauen mussten sich unterwerfen und Männern gehorchen. Sein Verhalten und sein Versuch, mich zu kontrollieren und zurückzuholen, bestätigten das. Es war, als würde er versuchen, mich in eine Rolle zu drängen, die er für mich vorgesehen hatte. Das war nicht nur beängstigend, sondern auch demütigend.“

### Gibt es Ressourcen oder strukturelle Unterstützungsangebote, die du dir wünschst würdest?

„Ich hatte nie das Selbstvertrauen, um zu meinen Grenzen zu stehen, das machte mich anfällig für Manipulation. Ich würde mir wünschen, dass so etwas Kindern beigebracht werden würde. Ich wusste auch nicht, dass Einrichtungen mir helfen könnten. Ich ging nicht zur Polizei, weil ich dachte, es würde nichts bringen. Im Nachhinein weiß ich es besser. Leider kommen einem diese Ressourcen oft nicht als erstes in den Sinn, wenn man in dieser Situation steckt. Ich fände es gut, wenn es mehr Information darüber gebe, dass es Hilfe gibt.“ ••







## Zwischen Bedürfnis und Bedrohung – Im Mittelpunkt der Obsession

### Hannahs Geschichte

„Ich lernte einen Mann meines Alters über eine Dating-Plattform kennen, leider gingen meine Gefühle nicht über Freundschaft hinaus. Das habe ich deutlich gemacht und er schien es zu akzeptieren. Bald erzählte er mir, dass er eine instabile Kindheit hatte, ohne richtige Elternrollen. Er sehnte sich im extremen Maß nach Liebe, Zuneigung und Aufmerksamkeit –für ihn war ich das perfekte Objekt dafür. Es entwickelte sich schnell zur Obsession. Ich musste 24/7 für ihn in Bereitschaft sein. Antwortete ich nicht gleich, begann er mich mit Anrufen und Nachrichten zu überfluten. Er entschuldigte sich jedes Mal, wenn ich auf meine Grenzen verwies, änderte sein Verhalten aber nicht. Nach einer Weile brach ich den Kontakt ab. Anfangs wäre ich bereit gewesen, eine freundschaftliche Rolle zu übernehmen, aber definitiv nicht die einer Mutter, eines strengen Vaters oder einer Partnerin. Ich blockierte ihn, aber er versuchte mich über alle meine Social-Media-Profile zu kontaktieren, irgendwann auch bei meiner Familie und Arbeit. Schließlich rief ich ihn ein letztes Mal an und sagte ihm klar und direkt,

was Sache ist. Er war schockiert und verletzt, aber ich denke, er hat verstanden, wie ungesund sein Verhalten war, schließlich ging das über Jahre so.“

### Gibt es bestimmte Momente oder Orte, an denen du dich besonders unsicher fühlst?

„Nein, eigentlich nicht. Unsicherheit entstand weniger in Momenten oder an Orten, sondern mehr durch die intensive Kontakt-Dynamik mit ihm. Er beanspruchte überdimensionale Aufmerksamkeit und verursachte ‚zachen‘ Stress. Wenn ich ihm keine Zeit widmete, drohte er damit, sich selbst etwas anzutun. Es war also eher seine Persönlichkeit, durch die ich mich unsicher fühlte, und die Frage, wie ich angemessen reagieren sollte.“

### Sprichst du über deine Erfahrungen oder bevorzugst du es, lieber darüber zu schweigen?

„Zu sprechen fällt mir leicht. Meine Freunde wussten davon und halfen mir. Ich erkannte, dass ich nicht die Verantwortung für ihn trage. Ich habe versucht zu helfen, aber ich bin weder Psychologin noch Psychiaterin und kann seine Traumata nicht aufarbeiten – noch möchte ich sie auf mich übertragen lassen. Ich empfinde Mitgefühl für ihn, aber mein Wunsch, dass er Hilfe bekommt, überwiegt.“

### Wie denkst du, beeinflusst Geschlecht die Art und Weise, wie du von deinem Stalker belästigt wurdest?

„Mein Geschlecht als Frau hat ihn sicher beeinflusst. Meine Weiblichkeit wurde zu einer Projektionsfläche für seine unerfüllten Bedürfnisse nach Liebe, Fürsorge und Aufmerksamkeit – Gefühle, die er von seiner Mutter nie bekommen hatte. Die Liebe aber auch die Strenge, auf den Tisch zu hauen, war etwas, was er sich gewünscht hatte, aber nie erlebt hat. Er projizierte Sehnsüchte auf mich und versuchte so, die Lücken seiner Kindheit zu füllen. Es wäre für ihn besser gewesen, professionelle Hilfe zu suchen, anstatt elterliche Rollen in anderen.“

### Gibt es Ressourcen oder strukturelle Unterstützungsangebote, die du dir wünschen würdest?

„Ich erinnere mich daran, dass während meiner Schulzeit oft Vertreter der Polizei kamen, um den sicheren Umgang mit dem Internet aufzuklären. Ich denke, eine ähnliche Aufklärung von professionellen Fachkräften bezüglich Stalking wäre für Schüler\*innen hilfreich.“ ••





# LA SICUREZZA: DALLA TUTELA DEI DIRITTI SOCIALI E CIVILI ALLA DERIVA SECURITARIA

→ → → → → → Cristina Pelagatti | Centaurus

**Paradigma vittimario, pacchetti sicurezza, cittadini visti come vittime, femminismo punitivo: ne parla la giurista Tamar Pitch, autrice del libro "Il malinteso della vittima".**

Diritti, salute, lavoro: da tempo il concetto di sicurezza non è più collegato a questi termini ma associato automaticamente alla possibilità di essere vittima di comportamenti criminali che si combattono con il ricorso massiccio alla giustizia penale, dimenticando qualsiasi tema sociale: è la deriva securitaria che trasforma le persone da cittadini a potenziali vittime. Di questi temi si occupa la giurista Tamar Pitch, ordinaria di filosofia e sociologia del diritto all'Università di Perugia "la sicurezza oggi è diventata l'idea che si debba fare in modo che si abbassi il tasso di vittimizzazione individuale rispetto alla criminalità di strada. Il fulcro è questo, e questo è da tempo al centro dei diversi pacchetti sicurezza, quello che deve essere approvato è uno dei peggiori, con uno spaventoso aumento sia della repressione con ricorso alla giustizia penale, sia della repressione amministrativa. Questo continuo ricorso alla giustizia penale come soluzione a tutti i problemi è spesso parte dell'accrescimento dei

problemi che si vorrebbe risolvere. Non è una novità, è un percorso che parte da lontano, dallo spostamento degli investimenti dalle politiche sociali alla repressione." L'incremento del ricorso alle politiche repressive riguarda anche una parte del movimento femminista, Pitch parla di femminismo punitivo in relazione "a quella parte dei movimenti femministi che chiede l'innalzamento delle pene per reati già esistenti o l'introduzione di nuovi reati, come la gestazione per altri o l'utilizzo di lavoro sessuale, in nome della tutela delle donne. Questi movimenti che agiscono secondo un comune senso securitario parlano con la voce di altre donne, pretendendo di silenziare chi volontariamente vuole fare la gestazione per altri o vendere servizi sessuali." Pitch non crede siano possibili politiche democratiche per la sicurezza "ritengo invece possibile che lavorare sulla sicurezza sociale



produca una maggiore sicurezza anche urbana, con maggiori eguaglianza e risorse economiche per tutte e tutti. La sterilizzazione dei territori, con le strade pulite e le emarginazioni nascoste, cacciando i mendicanti, le prostitute, i migranti, non produce maggiore sicurezza per i cittadini, soprattutto per le donne che rischiano di più tra le mura domestiche che fuori." Pitch approfondisce anche il concetto di paradigma vittimario con "l'emergere di autoassunzione dello status di vittime per venire riconosciuti come interlocutori politici. Non si ha una voce a meno che non ci si definisca vittima, questo produce una visione di società piatta e orizzontale che ignora le disuguaglianze, divisa non tra sfruttati e sfruttatori ma tra vittime e criminali, in cui si confrontano buoni e cattivi, cattivi che vanno annientati a colpi di dispositivi penali." ••



© Marian Feichter



NASCE "SHE BUILDS"

Si tratta di una nuova iniziativa del collegio costruttori dell'Alto Adige in favore dell'imprenditoria edile al femminile. Con questo progetto saranno supportate le donne impegnate nel settore dell'edilizia che in Alto Adige sono circa 1.100, dando loro maggiore visibilità e favorendo la conoscenza reciproca. La prima attività concreta è stata l'organizzazione di un corso che durerà diversi mesi e tratterà molteplici temi che spaziano dalle questioni finanziarie e legali alla comunicazione e alla digitalizzazione. Un passo questo del collegio costruttori verso la rottura dei modelli di ruolo tradizionali e a far sì che un sempre maggior numero di donne si interessi alle imprese edili altoatesine e ai posti di lavoro attrattivi che queste offrono.

Linda Albanese

LE GRANDI ASSENTI TRA I MANAGER DELL'ANNO

In direzione opposta rispetto a "She builds" è andato invece il quotidiano Dolomiten con l'appuntamento fisso nell'agenda del mondo economico locale: l'elezione del "Manager dell'anno". Quale manager altoatesino si è distinto nel 2023? Per scegliere i candidati più meritevoli e che abbiano raggiunto un risultato manageriale eccezionale nell'anno in questione, il quotidiano si è affidato all'aiuto dei suoi lettori. Poi la redazione economica ha esaminato le proposte e selezionato i finalisti. Tra gli 8 finalisti scelti, soltanto una presenza femminile. Che, oltretutto, non è stata menzionata in gara da sola, ma insieme agli altri tre suoi colleghi manager fondatori (maschi) dell'azienda Alpitronic. Comunque, alla fine, non ha nemmeno vinto LEI con il suo team... Ha vinto LUI, Matthias Moser del Gruppo Eurocar Italia. Ma se ci fossero state più donne a ricoprire posizioni apicali forse i lettori del Dolomiten avrebbero proposto più finaliste, o no? Resta il fatto che oggi non si può più non considerare che la diversità di genere (e non solo di genere) e l'inclusione generino valore come fattori chiave per lo sviluppo economico e sociale. Parola di Claudia Goldin, Premio Nobel per l'Economia.

© Dolomiten

# — Sei servita —

DAS BILD DER FRAU IN DER WERBUNG

## PS UND POSE: WEIL SEXY AUSSEHEN WICHTIGER IST ALS SICHERHEIT IM STRASSENVERKEHR

Was könnte mehr Menschen dazu verleiten, ein Auto zu kaufen, als eine attraktive junge Frau, die halb nackt auf der Motorhaube posiert? Aber waren Autos nicht einst eine exklusive Männersache, und ist das in einigen Ländern bis heute nicht noch immer so? Frauen wurde kaum zugetraut, ein Auto zu fahren oder zu kaufen – doch gemäß der Automobilindustrie betonen nichts besser die PS eines Wagens als die weiblichen Kurven einer Frau.

### Abendkleider, Nagellacke und Hochzeit

Toyota griff in der Schweiz auf eine unerschöpfliche Quelle der Kreativität zurück. Wer hätte gedacht, dass ein Prius und ein Abendkleid mit sexy Pose so gut zusammenpassen würden? Was das eine mit dem anderen zu tun hat? Richtig, nichts! Aber wer braucht schon Logik, wenn man Frauen als dekorative Elemente einsetzen kann?

Wenn das nur alles wäre ... Renault bot in Frankreich Nagellacke an, die nicht nur Kratzer am Auto kaschieren sollten, sondern gleichzeitig Frauen auf ihre Schönheitsprobleme und die vermeintliche Unfähigkeit, ein Auto zu fahren, reduzieren. Warum sollte eine Frau über ein Auto nachdenken, wenn sie stattdessen den perfekten Nagellack aussuchen kann?

Glänzende Kurven und rasante PS: Ein perfides Spiel, bei dem die Autowerbung Frauen als schmückende Objekte einsetzt und Männer mit schnellen Autos als unwiderstehlich präsentiert. Diese Taktik gilt als fester Bestandteil und beruht auf zwei Strategien: die Ausbeutung weiblicher Reize und die Ansprache männlicher Instinkte.

Dann gab es noch eine chinesische Audi-Werbung, die eine Braut mit dem Kauf eines Gebrauchtwagens gleichsetzte. Frauen sind schließlich nur dazu da, um erworben zu werden, oder? Die Vorstellung, Frauen könnten eigenständige Individuen sein, gibts nicht. Und, mal ehrlich, wer braucht Gleichberechtigung, wenn man Frauen als Besitz betrachten kann?

Doch das Autohaus König in Deutschland macht Hoffnung mit „Empowerment sells“! Micaela Schäfer, ihre ausgewählte Ikone, zeigt mit ihrem Humor den Weg – weg von den alten Klischees und hin zu einer Zukunft, in der Frauen nicht mehr bloße Dekoration sein sollen. Das Erotikmodell verkündet Gleichberechtigung und zeigt damit, dass Frauen nicht nur schöne Kurven haben, sondern auch eine Meinung ... Jedenfalls, solange sie dabei ein Auto verführen.

Sexistische Stereotype in der Autowerbung beeinflussen die Wahrnehmung von Geschlechterrollen und das Verkehrsverhalten. Frauen werden als bloße Objekte dargestellt, ihre Rolle als gleichwertige Verkehrsteilnehmerinnen wird damit untergraben. Sicherheit und Verantwortung scheinen weniger wichtig als das Streben nach einem Erscheinungsbild, das sexistischen Normen entspricht. Aber wer interessiert sich schon dafür, sicher und verantwortungsvoll unterwegs zu sein, wenn man einfach nur sexy aussehen kann, oder?



# PRENDIAMO CORAGGIO

## e parliamo in pubblico

**Gli studi dimostrano che le donne hanno più paura rispetto a questa competenza oggi più che mai cruciale nel mondo professionale.**

Per contare di più ed essere più presenti, per non dover più essere costrette ad assistere all'ennesimo "manel", ovvero conferenze tutte al maschile, le donne devono acquisire maggiore sicurezza nel parlare in pubblico. Lo confermano diversi studi presentati negli ultimi anni: l'ansia che deriva da questo tipo di esposizione è soprattutto donna. Quella che più preoccupa è la paura del giudizio, alla quale si deve aggiungere la pressione che la donna subisce legata al suo aspetto esteriore. Per non parlare del timbro di voce: le donne che per costituzione hanno un tono meno grave rispetto a quello degli uomini e si focalizzano molto su questo aspetto. Perfino la lady di ferro, la premier britannica Margaret Thatcher, decise di lavorarci su per renderlo meno acuto e più adatto a quello di un capo di Stato. Il mix di queste paure e ansie rappresenta un ostacolo se si tiene conto che nel mondo del lavoro attuale la capacità di comunicare efficacemente davanti a un pubblico può fare la differenza nel raggiungimento degli obiettivi professionali. È risaputo infatti che chi ha maggiore difficoltà a parlare in pubblico rischia oggi di essere penalizzato rispetto a chi, invece, padroneggia con sicurezza quest'arte. Nel mondo professionale odierno, saper comunicare efficacemente è un ingrediente fondamentale per arricchire quello che viene definito il proprio personal branding.

### **I consigli per acquisire sicurezza quando si parla in pubblico**

Come per ogni traguardo che si vuole raggiungere, la ricetta magica non esiste, ma ci sono alcuni consigli che possono aiutare a migliorare la capacità di parlare in pubblico. La regola numero uno è quella di non pensare al momento in cui si parla davanti ad un pubblico come ad una performance che deve risultare perfetta, ma come a un momento di condivisione delle proprie esperienze. Se si riesce in questo intento, l'angoscia può trasformarsi in opportunità. Passando ai consigli più pratici, serve, sicuramente, provare prima, più volte, i contenuti che si



© Pavel Danilyu - pexels

vogliono esporre. Aiuta anche prendere familiarità con il luogo in cui avverrà la presentazione. "Meno è meglio" e quindi sfrondare il discorso dagli argomenti accessori può essere utile, così come rimanere fedeli alla scaletta che ci si è preparati senza divagare. Importantissima è la respirazione. Spesso quando si parla in pubblico, se si è tesi, lo si fa troppo velocemente. Imparare a gestire la respirazione può aiutare anche a diminuire l'ansia.

Per diventare più sicure nel public speaking è possibile iscriversi a uno dei tanti corsi, proposti ad esempio dal Wi-Fi dell Camera di Commercio di Bolzano o leggere i tanti libri pubblicati sul tema. Fondamentale però resta la pratica per acquisire una competenza strategica e diventare così finalmente protagoniste. ••

### **La curiosità**

Si dice che Margaret Thatcher si facesse aiutare da un vocal coach arrivato direttamente dal National Theater e arrivò ad abbassare il proprio tono di voce di 46 hertz. Abbastanza per raggiungere un'impostazione di voce "rispettabile" secondo i canoni del tempo.



## WAR DAS JETZT RASSISTISCH?

### 22 Anti-Rassismus-Tipps für den Alltag

„Darf ich deine Haare anfassen?“, „Woher kommst du wirklich?“, „Wie hast du so gut Deutsch gelernt?“. Genauso oft, wie sich rassistische Vorurteile in scheinbar harmlosen Alltagsfragen verstecken, ist ein unschuldig überraschtes bis konfrontatives „War das jetzt rassistisch!“ die Reaktion, wenn man Menschen darauf hinweist. Zugänglich, wohlwollend und humorvoll richtet sich das Buch mit demselben Titel an alle, die Angst haben, die falschen Fragen zu stellen und hilft beim Einstieg in rassismuskritisches Denken. Es klärt, was (Alltags)Rassismus überhaupt ist und was wir alle dagegen tun können, fordert auf, die eigenen Privilegien wahrzunehmen und zu hinterfragen, und hilft, rassistische Denkmuster und Verhaltensweisen zu entlarven und zu verlernen. Das Buch besteht aus Beiträgen und Gastkommentaren unterschiedlicher Antirassismus-Expert\*innen aus der afrikanischen, muslimischen, asiatischen, jüdischen und Rom\*nja-Community und wurde 2022 von *Black Voices* herausgegeben. *Black Voices* entstand im Kontext der *Black Lives Matter*-Proteste als erstes Österreichisches Anti-Rassismus Volksbegehren. Die zentrale Forderung der Initiative ist ein Nationaler Aktionsplan gegen Rassismus.



## CHICCHE DI CULTURA

FILM, BOOKS AND MUCH MORE  
CULTURA E APPROFONDIMENTO



### SICHERHEIT IST RASSISMUSKRITIK

Sicherheit hat – wie diese Ausgabe der *elles* aufzeigt – unterschiedlichste Facetten. Und dabei ist sie in vielerlei Hinsicht vor allem eines: ein Privileg, das in unserer Gesellschaft ungleich verteilt ist. Vor ein paar Wochen war ich auf der Fachtagung „Rassismuskritische Bildungsarbeit“ der *Asylkoordination Österreich* und habe ein paar Bücher mitgebracht, von denen ich drei vorstellen möchte. Denn für mehr Sicherheit für alle zu sorgen, bedeutet unter anderem, rassistische Gesellschaftsstrukturen im Alltag zu erkennen und aufzubrechen.



### ANTIRACIST BABY

Wie wir unsere Kinder  
antirassistisch erziehen

Mit Kindern über strukturelle Benachteiligung und Diskriminierung zu sprechen, ist herausfordernd. Es braucht einfache Worte, gute Vergleiche und Geschichten, die ihrer Aufmerksamkeitsspanne gerecht werden – schafft man das, schaltet sich ihr Sinn für Gerechtigkeit aber meist sehr schnell ein. Zwei solche Geschichten sind: *Race Cars. Ein unfaires Rennen* von Jenny Devenny und Alex Peter und *Antiracist Baby. Wie wir unsere Kinder antirassistisch erziehen* von Ibram X. Kendi und Ashley Lukashevsky. Geschrieben und illustriert für Kinder im Grundschulalter richten sich die Bücher gleichzeitig an die erwachsenen Vorlesenden und helfen dabei, Begriffe wie „weiße Privilegien“ oder „Racial Profiling“ zu erklären.

© Satine Film



**INSHALLAH A BOY**

**Di Amjad Al Rasheed**

Tratto da una storia vera, il film racconta la condizione delle donne islamiche. Il giovane cineasta giordano elabora una vicenda accaduta nella sua famiglia e parte dal dato burocratico per raccontare il destino di una donna combattiva decisa a non cedere al cognato casa e autorità parentale, come vorrebbe la legge. Nawal, una giovane madre e sposa che, rimasta improvvisamente vedova, si ritrova a combattere per il suo diritto all'eredità del marito, cioè conservare la propria casa e tenere con sé la piccola figlia Nora, in una società dove avere un figlio maschio cambia le regole del gioco e sembra essere l'unica tutela.



**RACE CARS - EIN UNFAIRES RENNEN**

**Gemeinsam über weiße Privilegien und Rassismus sprechen**



**NONPOSSOPARLARE**

**Un chatbot per tutte le donne in difficoltà**

Un altro strumento gratuito, anonimo e discreto che mette in contatto immediato le donne con i centri antiviolenza è la chat NONPOSSOPARLARE. Non è come una app che deve essere installata e che quindi può lasciare traccia sullo smartphone o sul computer. Basta collegarsi a uno dei siti che ospitano la chat, come quelli di Centri Antiviolenza o Cooperative ma anche di comuni, ospedali, aziende e sul sito [www.savethewoman.org](http://www.savethewoman.org), l'associazione che l'ha progettata. Non è però un sistema di emergenza, ma un collante sui servizi del territorio. Multilingua e multiculturalità, la chat consente di rispondere efficacemente a un numero illimitato di persone contemporaneamente, fornisce supporto 24 ore su 24, 7 giorni su 7, non lasciando traccia e in maniera anonima.

© Save the Woman



© Rob Hampson - unsplash

**LE APP IN AIUTO DELLE DONNE**

**Per prevenire la violenza**

Sono soluzioni pratiche per contattare persone fidate e numeri di emergenza in situazioni di pericolo e con il rispetto della privacy. Utilizzata da più di 50.000 donne in tutta Italia, *Wher* è la prima app-navigatore creata dalle donne per le donne dove le strade sono valutate in base a quanto vengono considerate sicure. Per sentirsi più sicure e comunicare, in caso di pericolo, nel modo più veloce possibile, c'è l'app ufficiale del 112: *Where Are U*. Collegata al numero di emergenza europeo 112, rende più immediate le comunicazioni con polizia, vigili del fuoco o ambulanza. Attraverso l'app del 1522, numero nazionale antiviolenza e stalking, è possibile chiamare o chattare con un'operatrice, azionare i dispositivi di emergenza e leggere i consigli per la sicurezza e le ultime news. C'è poi *Echosos*, che aiuta a prepararsi alle emergenze inviando la posizione al servizio di emergenza locale in qualsiasi parte del mondo e fornendo informazioni sul pronto soccorso più vicini in regioni selezionate. Infine, *Viola Walkhome* è un servizio di videoaccompagnamento, attivo 24 ore su 24. L'app videoregistra, in caso di emergenza, la chiamata in corso con i volontari selezionati e, in caso di violenza, allerta immediatamente alle forze dell'ordine.

# Role Models | Questionario di *èrès*

**FRANCESCA BORTOLOTTI** – Giudice, bolzanina, classe 1968, da due anni ricopre il ruolo di Presidente del Tribunale di Bolzano. È la seconda donna ad aver assunto questo incarico nel capoluogo altoatesino.

## Quali sono state le tappe importanti della Sua carriera?

Dopo la laurea in Giurisprudenza a Bologna e un anno all'estero, a Berlino, che consiglio a tutti, ho iniziato il mio percorso professionale durante il quale ho avuto la fortuna di "toccare con mano" gran parte delle branche della magistratura. Dal tribunale civile a quello di sorveglianza, da quello penale a quello fallimentare, i miei incarichi, così sfaccettati, mi hanno permesso di approfondire sia le competenze giuridiche che le relazioni umane. Ho un'impostazione pratica: mi piace applicare il diritto alla realtà per dare risposte concrete ai cittadini. Nel 2017 ho partecipato al gruppo di lavoro "Buone prassi nel settore delle esecuzioni immobiliari." Una delle soddisfazioni più grandi è stata quella di ottenere l'incarico presso il Consiglio Superiore della Magistratura come membro della Struttura tecnica dell'organizzazione con il compito di stilare le linee guida per rendere più efficiente il sistema. Ho sempre ritenuto la capacità organizzativa un mio punto di forza e questo penso sia quello che ha inciso anche nella nomina, nel luglio del 2022, a Presidente del Tribunale di Bolzano.

## Cosa ha pensato al momento della sua nomina?

Ho capito che avevano deciso di premiare il merito e non l'anzianità. La soddisfazione è stata tanta ma, allo stesso tempo, non posso negare che mi è venuta un po' di tremarella...

**Sono passati più di 60 anni da quando il governo Fanfani, dopo un lungo e non facile iter, ha previsto l'accesso delle donne in magistratura. Oggi qual è la situazione?**

Le donne in magistratura sono sempre di più. I numeri sono buoni e conosco tantissime colleghe che presiedono tribunali, penso ad esempio a Padova e Savona. L'anno scorso

per la prima volta nella storia del CSM le donne hanno raggiunto un terzo dei componenti. Un numero ancora basso se confrontato a quello delle magistrature (56%), ma comunque qualcosa si muove.

## Qual è la leva su cui lavorare da subito per eliminare il gender gap?

I servizi. Oggi le donne hanno paura di non farcela. Servono uomini al nostro fianco disposti a fare la propria parte, ma servono soprattutto più servizi di conciliazione famiglia-lavoro. Io stessa ho due figli, a casa ho sempre potuto contare su un aiuto e, anche se con grande fatica, posso dire che ce la si può fare. Con servizi più mirati sarebbe sicuramente stato più semplice.

## C'è una donna che ammira particolarmente?

No, ma mi piace approfondire le storie di donne che hanno avuto coraggio, che hanno combattuto per il bene comune. Tra le ultime biografie che ho letto ad esempio ci sono quelle di Marie Curie e quella di Shirin Ebadi, l'avvocata iraniana, premio Nobel per la pace nel 2003.

## Ha mai subito trattamenti discriminatori in quanto donna?

No e non ho neanche mai avuto la sensazione di essere sottostimata o prevaricata. Mi piace lavorare per fare squadra e, con un pizzico di amarezza, devo dire che nel mio percorso professionale i maggiori ostacoli li ho riscontrati da parte di altre donne. Sulla capacità di lavorare in gruppo abbiamo ancora da imparare.

## Che messaggio le piacerebbe dare alle donne che intendono intraprendere la carriera giudiziaria?

Di non avere paura, di mettere in campo tutto il proprio coraggio e di non mollare. Ce la si può fare.

