

ACHTSAMKEIT IM MITEINANDER



Stunden
ohne Kompromiss



**PACK
MA'S
AN**

→ FÜRTEILNEHMENDE

Vorbemerkung

Gemeinsam sind wir in einer guten Sache unterwegs, wo viel Nähe, Berührungen und Emotionalität entstehen können.

Daher sind wir alle gefordert, **achtsam im Miteinander** zu sein, **Grenzen** der anderen zu **akzeptieren** und auch die eigene Grenze **ernst zu nehmen**.

Damit tragen wir einen wesentlichen Teil zu einer **Kultur des achtsamen Miteinanders** bei.

Achtsamkeit im Miteinander

Während „**72 Stunden ohne Kompromiss**“ und natürlich auch darüber hinaus ist uns ein achtsames Miteinander ein wichtiges Anliegen.

Darum achte darauf:

- Nimm deine eigenen Gefühle wahr und traue ihnen.
- Spüre, wieviel Nähe und Distanz du im gemeinsamen Tun und Wirken brauchst.
- Schau hin auf Situationen, die bei dir oder bei jemand anderem ein komisches Gefühl auslösen, und sprich die gruppenleitende Person darauf an.
- Nimm schwierige Situationen ernst und verharmlose sie nicht.
- Sei mutig und wende dich im Zweifel an eine erwachsene Vertrauensperson oder die „72 Stunden“ – Notrufnummer: 0664 886 806 56

Unsere Verantwortung für die Schöpfung

2015 haben die Vereinten Nationen (UNO) Ziele für eine nachhaltige Zukunft beschlossen. Damit diese Ziele erreicht werden können, sind wir alle gefragt. Nur durch unser aller aktiver Einsatz ist ein achtsamer Umgang mit der Umwelt, unseren Ressourcen und Mitmenschen möglich.

Hier ein paar Tipps, wie das gelingen kann:

- Versuche mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder Fahrgemeinschaften an- und abzureisen.
- Vermeide das Kaufen von Einwegplastikflaschen und Dosen – nimm deine eigene Trinkflasche mit.
- Vermeide die Produktion von Abfall und trenne diesen richtig.
- Achte beim Einkauf von Materialien oder Lebensmitteln darauf, dass diese möglichst regional, saisonal, bio und fair sind.

Was sonst noch wichtig ist

Damit „72 Stunden ohne Kompromiss“ ein tolles Erlebnis für dich und deine Gruppe wird, bitten wir dich:

- Halte dich an die Regeln, die ihr gemeinsam in der Gruppe vereinbart habt um ein gutes Miteinander zu ermöglichen.
- Möglicherweise triffst du im Rahmen deines Projektes auf Menschen, die nicht fotografiert werden möchten oder keine Fotos von sich im Internet sehen wollen. Manche werden auch nicht in der Lage sein, dies selbst zu entscheiden.
 1. Sprich deshalb am Beginn des Projektes mit der*dem Projektleiter*in, wer, wie und wann fotografiert werden darf.
 2. Veröffentliche keine Fotos und Videos, die dir oder anderen peinlich sein könnten.
 3. Frag die Abgebildeten im Vorhinein, ob sie mit einer Veröffentlichung einverstanden sind. Gib bekannt, wo die Veröffentlichung stattfinden wird.
 4. Veröffentliche nur Bilder und Videos, die du auch selbst gemacht hast.
- Achte auf einen verantwortungsvollen Umgang mit deinem Smartphone (Internetnutzung, Fotos, Videos etc.). Gewaltdarstellungen oder pornographische Darstellungen in Foto und/oder Video werden nicht toleriert.

Kontakt

72 Stunden-Notrufnummer: 0664 886 806 56

Bitte verwende die *72 Stunden-Notrufnummer* bei Nichteinhalten der Richtlinien für Gewaltschutz.

Bei allen anderen Anliegen während **72 Stunden ohne Kompromiss** kannst du dich jederzeit bei der Projektkoordination deiner Diözese melden. Infos hierfür findest du auf www.72h.at.

Weitere Informationsstellen

Rat auf Draht: 147



**PACK
MA'S
AN**

www.72h.at

**DANKE AN ALLE
GRUPPENLEITER*INNEN
FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG
UND IHR ENGAGEMENT
FÜR 72 STUNDEN OHNE
KOMPROMISS.**



katholische jugend
österreich

Impressum

Herausgeberin: Katholische Jugend Österreich, Johannesgasse 16/1, 1010 Wien | www.katholische-jugend.at
Juni 2025 | f.d.l.v.: Annamaria Dudasova | Gestaltung: Maria Trautwein