

Fit für den Weltjugendtag!?

Selbstcheck

*Du entscheidest selbst, ob du die körperlichen & psychischen Anforderungen des WJTs für dich als machbar einschätzt. Die Antworten dienen **nur** deiner Orientierung – sie sind **keine** medizinische Prüfung und führen zu keinem automatischen Ausschluss. Die nachfolgende Auflistung erhebt **keinen Anspruch auf Vollständigkeit**. Nicht alle möglichen Herausforderungen des WJT können vorhergesehen und hier aufgeführt werden. Sie dient ausschließlich deiner Orientierung.*

Wie du die Checkliste ausfüllst

Nr.	Bewertung	Bedeutung
1	Trifft nicht zu	Ich habe große Zweifel, fühle mich deutlich überfordert.
2	Teils / teils	Chance + Risiko.
3	Trifft voll zu	Ich bin zuversichtlich, die Anforderung zu bewältigen.

1. Körperliche Anforderungen

Meistens werden wir den ganzen Tag unterwegs sein und nur die Nächte in der Unterkunft verbringen. Wir nutzen öffentliche Verkehrsmittel oder sind zu Fuß unterwegs. Südkorea ist ein tropisches Land, in dem es warm ist, eine hohe Luftfeuchtigkeit herrscht und starke Schauer und auch Unwetter regelmäßig vorkommen.

Aussage	1	2	3
Ich kann 8 km zu Fuß pro Tag zurücklegen, auch bei unebenem Untergrund (Treppen, ungeteerte Wege...).			
Ich traue mir zu, zum Abschlussfeld eine längere Strecke (bis 15km) zu gehen und dabei mein Gepäck inkl. Isomatte, Schlafsack und Nahrung zu tragen.			
Ich kann einen Rucksack von ca. 5 kg (Gepäck + persönliche Dinge) über den Tag tragen, ohne Schwindel.			
Ich halte kurze Pausen (5-10 min) ein, um mich zu erholen, und kann danach wieder aktiv mitlaufen.			
Ich fühle mich fit genug, um an Ausflügen (z. B. Jeju-Tour) teilzunehmen.			
Ich komme mit körperlichen Belastungen bei großer Hitze (>30°C) und hoher Luftfeuchtigkeit (>80%) gut zurecht.			

2. Gruppendynamik & Mitverantwortung

Der Weltjugendtag lebt von der Beteiligung aller. Niemand muss die ganze Verantwortung alleine tragen, aber jeder muss sich mit einbringen.

Aussage	1	2	3
Ich kann mich flexibel an das vorgegebene Tages- und Aktivitätsprogramm anpassen, auch wenn Änderungen kurzfristig stattfinden.			
Ich bin bereit, Verantwortung zu übernehmen (z. B. bei Gruppenaufgaben, Hilfestellungen oder der Organisation von Programmelementen).			
Ich achte bewusst auf die Bedürfnisse und Grenzen meiner Mitteilnehmenden und nehme Rücksicht, wenn jemand eine Pause oder Unterstützung braucht.			
Ich kann Konflikte oder Spannungen in der Gruppe frühzeitig erkennen und konstruktiv ansprechen bzw. gemeinsam nach Lösungen suchen.			

3. Unterkunft & Grundversorgung

Wir sind in Gastfamilien und Gemeinschaftsunterkünften untergebracht. Dabei bist du nie allein. Häufig stehen nur Gemeinschaftsbäder zur Verfügung, die nicht den europäischen Standards an Sauberkeit und Ausstattung entsprechen. Es kann sein, dass es feste Dusch-Zeiten gibt, nach denen wir uns richten müssen. Unterwegs kann es zu langen Schlangen an den Essensausgaben oder Toiletten kommen. Häufig stehen nur Chemietoiletten zur Verfügung. Bei Großveranstaltungen kann es immer wieder zu Taschendiebstählen kommen, sodass erhöhte Achtsamkeit geboten ist.

Aussage	1	2	3
Ich kann in einer Gemeinschaftsunterkunft mit Gemeinschaftsduschen und begrenzter Privatsphäre übernachten, ohne dass mich das übermäßig belastet.			
Ich bin bereit, die letzte Nacht auf freiem Feld zu übernachten.			
Ich kann damit umgehen, wenn die Essensbeschaffung länger dauert. Ich bin in der Lage, vorausschauend meine Mahlzeiten zu planen.			
Ich kann Zeiträume ohne direkte Toilettenanbindung tolerieren und mit Wartezeiten umgehen.			
Ich kann meine persönlichen Gegenstände (Geld, Reisepass, Medikamente) sicher verwahren und im Bedarfsfall schnell wiederfinden.			
Ich kann mit geschlechtergetrennten Gemeinschaftsduschen umgehen und komme damit klar, dass nicht immer warmes Wasser zur Verfügung steht.			

4. Bedürfnis- und Selbstmanagement

Als Gruppe achten wir aufeinander. Das funktioniert am besten, wenn jede/r sagt, was er/sie gerade braucht und sich dessen selbst bewusst ist.

Aussage	1	2	3
Ich kann mit wenig Schlaf (manchmal 5-6h) gut auskommen und am Programm teilnehmen.			
Ich kann eigene Grundbedürfnisse (Essen, Trinken, Hygiene) eigenständig planen und bei Engpässen improvisieren.			
Ich bin in der Lage, Wartezeiten (z. B. bei Toiletten, Essensausgabe) zu akzeptieren und meine Aktivitäten entsprechend zu koordinieren.			
Ich behalte den Überblick, welche Versorgungslage (Essen, Wasser, Toiletten) an welchem Ort aktuell ist und nutze diese.			
Ich erkenne, wann ich müde bzw. überfordert bin, und kann rechtzeitig eine Pause oder Unterstützung anfordern.			
Ich achte selbstständig darauf, genug zu essen und zu trinken, Pausen einzuplanen und Schatten zu suchen, insbesondere bei erhöhter Anstrengung.			
Ich kann mich im Notfall auf Englisch oder mittels Übersetzungs-App verständlich machen.			
Ich kann für mich selbst sorgen, in Hinblick auf Allergien und besondere Ernährungsformen.			

5. Umgang mit Menschenmengen und Gedränge

Zum Weltjugendtag werden bis zu 1 Millionen Menschen erwartet. Damit sind Straßen und Verkehrsmittel schnell überfordert. Es kann zu Gedrängen kommen und passieren, dass man seine Gruppe verliert. Das Ziel der Kleingruppen ist jedoch, genau hier für Sicherheit und Flexibilität zu sorgen.

Aussage	1	2	3
Ich kann in sehr dichten Menschenansammlungen (mehrere Tausend Personen) ruhig bleiben.			
Ich kann Gedränge in geschlossenen Räumen (U-Bahn-Tunnel, Bus, Bahn) aushalten, ohne Panik zu bekommen.			
Ich kann mich auch in Menschenmassen selbstständig orientieren oder mir Hilfe suchen, ggf. mithilfe von Apps.			
Ich kann Stresssituationen (z. B. Wetterwechsel, Programmänderungen, Menschenmengen) mental stabil bewältigen.			
Ich kann mit einer erhöhten Umgebungslautstärke (singende, tanzende Gruppen; Musik aus Lautsprechern; Grundgeräuschpegel in Massenunterkunft) auch über längere Zeit umgehen.			

Du bist dir nicht sicher, ob du den Anforderungen des WJT gewachsen bist, würdest aber gerne mit? Wir beraten dich gerne.

Ansprechpartner: Marius Hübner

Telefon: 0661 / 87-756

Mail: marius.huebner@bistum-fulda.de

Hinweis: Diese Selbsteinschätzung ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei gesundheitlichen Unsicherheiten konsultiere bitte deinen Hausarzt.