Kjeah!

Magazin der Katholischen Jugend der Diözese St. Pölten | #47 | März 2022

Ich bin wertvoll!

Foto: pexels-jonathan-borba-2873058

Kolumne

Sei frei auf Seite zwei

Wir leben in einer Zeit, in welcher wir über diverse Kommunikationswege ganz einfach miteinander in Kontakt treten können. Doch warum fällt es uns so schwer, offen und ehrlich zu reden? Wieso gelingt es uns oftmals nicht, sich an einen Tisch zu setzen und die Standpunkte friedlich auszudiskutieren?
Je mehr die Menschen im Verborgenen agieren und offene Aussprache missen lassen, desto mehr wächst auf der anderen Seite das Misstrauen und eigene Gedanken werden gemacht. Es entstehen Gräben, welche meist schwer überwunden werden können.
Gemeinschaft kann nur funktionieren, wenn die Betroffenen und Beteiligten miteingebunden werden. Damit ist nicht jeder einzelne Entscheidungsschritt gemeint, aber alles über die Köpfe andere hinweg zu bestimmen, ruft eben Unsicherheit und Verletzungen hervor. Überall dort, wo Grenzen missachtet oder neu gezogen werden, entstehen Konflikte.
Um es gar nicht so weit kommen zu lassen, braucht es Dialog, zuhören und Verständnis beiderseits. Dinge, die in der heutigen Zeit wichtiger denn je sind und dennoch so schmerzhaft vermisst werden! Sei es in der Familie, am Arbeitsplatz oder auf der großen Weltbühne – sobald Menschen mit differenzierenden Vorstellungen aufeinandertreffen, sind zugegebenermaßen die Fronten oftmals schnell verhärtet. Das sollte uns jedoch nie daran hindern unsere große Stärke – das Gespräch – zu suchen bevor die Lage eskaliert. Stellen wird das Einende immer vor das Trennende!

Martin

Inhalt

3 Mental Health
Psychische Gesundheit erhalten

4 Folgen der Pandemie
für die Psyche Jugendlicher

6 Resilienz
Was ist das?

8 Stress adé
Tipps für mehr Gleichgewicht

10 Dies und das
Synode

12 Spirituelles
Selbstvertrauen

13 Let´s do it
Jeder ist Einzigartig

14 Bibel.bewegt
Wie Glaube heilsam sein kann

15 Around the World
Notfallseelsorge

16 Rund um die KJ
Trudi chäähtet & News & more

18 Mandala und Tipps

20 Das war

22 Gute Aussichten
Save the Date, Jugendmessen

IMPRESSUM: Kjeah! Ausgabe 47, 03/2022 **Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:** Diözese St. Pölten, Katholische Jugend, Klostergasse 15, 3100 St. Pölten, T: 02742/324-3353, kj@kirche.at DVR-Nr. 0029874(159)
Redaktionsteam: Marietheres Dietzschold-Bojakovsky, Veronika Dobias (Redaktionsleitung), Cornelia Geiger, Ilse Kappelmüller, Barbara Leister, Martin Schwingenschlögl, Birgit Valbuena-Lenger
Grafisches Konzept: Barbara Leister **Layout und Satz:** Barbara Leister **Auflage:** 2.300 Stück
Kjeah! ist das Magazin der Katholischen Jugend der Diözese St. Pölten und erscheint vier Mal pro Jahr. Teilfinanziert aus Mitteln des Kirchenbeitrages und des Bundeskanzleramts

Offenlegung nach § 25 Mediengesetz
Die r. k. Diözese St. Pölten ist zu 100 % Inhaber (Verleger) folgender periodischer Medienwerke: St. Pöltner Diözesanblatt, KIRCHE bunt – St. Pöltner Kirchenzeitung, Pressedienst der Diözese St. Pölten, bewusst sein, programm, antenne, Ypsilon, KAB DIGEST, Neix, kontakte, kirche leben, kiref-Nachrichten, Programmzeitschrift „St. Benedikt", In Bewegung, Ynfo.
Eigentumsverhältnisse NÖ. Pressehaus: Die r. k. Diözese St. Pölten ist zu 54 Prozent Eigentümer mit Stimmrecht. Pressverein in der Diözese St. Pölten, Sitz in 3100 St. Pölten, Gutenbergstraße 12: 26 Prozent mit Stimmrecht. Raiffeisen Holding Wien-Niederösterreich, F.W. Raiffeisenplatz 1, 1020 Wien: 20 Prozent mit Stimmrecht. Unternehmensgegenstand: „Herstellung, Herausgabe, Verlag und Vertrieb von Zeitungen, Zeitschriften, Büchern, Broschüren und sonstigen Druckwerken; Handel mit Waren aller Art, Einsatz von publizistischen Einrichtungen jeder Art, die der Information der Öffentlichkeit dienen."

Psychische Gesundheit erhalten – was brauchen wir, um weiterhin gesund zu bleiben?

Unsere Gesundheit steht seit Beginn der Pandemie sehr im Fokus. Neben der Sorge, sich anzustecken, merken wir immer mehr, dass auch unsere mentale psychische Gesundheit stark beansprucht wird.

Mentale Gesundheit – wie fühlst du dich?

Testen, Abstand halten – vieles ist (fast) „normal" geworden und war vorher kein Teil unseres Alltags. Doch wie geht es uns psychisch damit? Was bedeutet es, Freund*innen, Familienmitglieder, … nur wenig treffen oder sogar nur virtuell sehen zu können? Wie gehen wir damit um, dass sich immer wieder Bestimmungen ändern, wir uns auf verschiedene Maßnahmen einstellen und flexibel sein müssen?
Seit zwei Jahren ist unsere körperliche Gesundheit durch Corona gefährdet, doch auch die psychische, unser Wohlbefinden, rückt einerseits immer mehr in den Vordergrund, andererseits tun wir uns schwer damit, zuzugeben, wenn es uns schlecht geht. Man möchte „funktionieren" und nicht schwach erscheinen. Doch die psychische Gesundheit ist ebenso wichtig wie die körperliche und hat nichts mit Schwäche zu tun! Es ist ganz normal, einmal einen schlechten Tag zu haben oder verunsichert zu sein angesichts der hohen Infektionszahlen. Wir stehen alle unter Druck, trotz all dieser Einschränkungen müssen wir unsere Arbeit weiterhin leisten, egal ob für unsere Ausbildung oder in unserem Beruf. Umso wichtiger, dass wir in dieser Zeit besonders darauf schauen, was wir brauchen und wie wir weiterhin auch psychisch gesund bleiben.

Text: Veronika Dobias
Referentin KJ

Was kannst du tun?

Wie du trotz all dieser Umstände gut durch diese Zeit kommst, möchte dir diese Ausgabe der Kjeah! ein wenig näher bringen. Wir haben unter anderem mit Expertinnen der Uni Krems und aus der Jugendpsychiatrie gesprochen und sie um ihre Meinung gebeten. Auf den Seiten 8 und 9 haben wir Tipps die dir guttun und deinen Stress reduzieren sollen und auf Seite 18 laden wir dich mit einem Mandala zum Entspannen ein – viel Spaß beim Lesen, Schmökern und Ausprobieren!

» Sei gut zu dir!
Du hast verdient, dass es dir gut geht. Gönn dir etwas Schönes! Etwas Ruhe… und Entspannung. Einfach mal die Seele baumeln lassen und sich selbst belohnen. «

Nicole Oesterwind

Foto: nakaridore - de.freepik.com

„Ich fühl mich so hoffnungslos und verloren.“

Text: Andrea Jesser
Psychotherapeutin und Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Donau Universität Krems

Foto: pexels-mark-arron-smith-2168356

Jugendliche gehören zu den Bevölkerungsgruppen, die unter den Folgen der Pandemie am meisten leiden – immer mehr geben an, von psychischen Beschwerden betroffen zu sein. Unterstützungsangebote gibt es zu wenige – vor allem solche, die leicht zugänglich, leistbar und anonym sind. Wie Du psychische Erkrankungen erkennen und wo Du Hilfe finden kannst, erfährst Du in diesem Beitrag.

Zahlen, Daten, Fakten

Seit Beginn der Pandemie erhebt die Donau-Universität Krems Daten zur psychischen Gesundheit bei jungen Menschen. Im Vergleich mit Daten, die vor der Pandemie erhoben wurden, zeigt sich ein massiver Anstieg der psychischen Beschwerden. Die Zahlen haben sich verfünffacht bis verzehnfacht. Die letzte Befragung von September bis November 2021 ergab, dass über 60% der Mädchen und fast 40% der Burschen unter einer depressiven Symptomatik leiden. Fast 50% der Mädchen und fast 30% der Burschen haben Symptome einer Angsterkrankung. Auch Schlafstörungen und ein erhöhtes Stresserleben sind weit verbreitet. In Summe ist jeder zweite junge Mensch von ernstzunehmenden psychischen Beschwerden betroffen.

Wie kann man diese Verschlechterung erklären?

Junge Menschen brauchen reale soziale Kontakte und neue Erfahrungsräume außerhalb der Familie: vom normalen Schulalltag bis zu Räumen, die gemeinsam mit Freund*innen und Peers erschlossen werden. Sie sind wichtig im Prozess der Herausbildung einer eigenen Identität und helfen dabei, sich von den Eltern abzulösen und den Schritt in die Autonomie zu machen. Die Pandemie hat viele Dinge unmöglich gemacht oder eingeschränkt, die bis dahin selbstverständlich waren. Das hat bei vielen jungen Menschen ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit ausgelöst. Auch der schulische Druck im Distance Learning wird oft als sehr belastend wahrgenommen, v.a. wenn auf individuelle Bedürfnisse und Schwierigkeiten wenig Rücksicht genommen wird. In Anbetracht der wirtschaftlichen Entwicklung stellen einige Jugendliche ihre Zukunftspläne in Frage – das kann große Verunsicherungen mit sich bringen. Kommen dazu familiäre Probleme oder Konflikte mit Freund*innen, kann bei jungen Menschen ein Gefühl der Ausweglosigkeit entstehen.

Wie erkenne ich eine psychische Erkrankung?

Meist gibt es Anzeichen, an denen man psychische Beschwerden erkennen kann, z.B. das Bedürfnis, sich aus dem sozialen Leben zurückzuziehen. Es fällt dann schwerer, in die Schule zu gehen, Freund*innen anzurufen oder etwas zu unternehmen. Dinge, die man eigentlich gerne macht, machen plötzlich keinen Spaß mehr und die Stimmung ist öfter gedrückt. Manchmal fühlt man sich auch gereizt und schlecht gelaunt oder ängstlich. Es kann schwerfallen, abends einzuschlafen oder durchzuschlafen. Dadurch können Konzentrationsschwierigkeiten entstehen, die zu Leistungseinbrüchen in der Schule führen. Wenn Du bei Dir selbst oder anderen solche Symptome bemerkst und die Beschwerden sich über mehrere Wochen nicht bessern, dann kann das ein Hinweis auf eine psychische Erkrankung sein.

Wie erkenne ich eine psychische Erkrankung?

Was kann man tun?

Das Wichtigste: man kann dagegen etwas tun! Aktivität und Bewegung wirken positiv auf unsere Psyche, am besten an der frischen Luft. Auch soziale Kontakte schützen vor psychischen Erkrankungen. Wenn es pandemiebedingt nicht anders geht, ist es besser, sich im Park oder zu einem Spaziergang zu treffen, als daheim zu bleiben oder ausschließlich über Social Media Plattformen zu kommunizieren. Manchmal ist es auch gut, Probleme anzusprechen. Psychische Beschwerden sind immer noch stigmatisiert – obwohl so viele Menschen davon betroffen sind. Vielleicht bist Du positiv überrascht, was passiert, wenn Du über Deine Sorgen und Schwierigkeiten sprichst … Auch ein Rhythmus und Tagesstrukturen helfen. Setze Dir Ziele und schmiede Pläne, auch wenn es keine großen sind. Auf der Website istokay.at kannst Du Dir Informationen und Hilfestellung holen. Wenn Du selbst keine Lösung siehst, zögere nicht, Dir Hilfe zu suchen!

Wohin kann ich mich wenden?

Es gibt verschiedene Angebote, die den Zugang zu professionellen Unterstützungsangeboten, wie Psychotherapie und Beratung, ebnen können, z.B. Telefonhotlines wie Rat auf Draht, wo Jugendliche rund um die Uhr kostenlos und anonym anrufen können und beraten werden. Wenn Du liebster schreibst, probiere doch open2chat.at. Das ist eine Plattform, über die Jugendliche mit Gleichaltrigen über ihre Sorgen, Fragen und Probleme chatten können.

Die Folgen der Pandemie für die Psyche Jugendlicher

Resilienz

Text: Marietheres Dietzschlold-Bojakovsky
Referentin KJ

Die Gesundheit beeinflusst direkt unser Verhalten und umgekehrt beeinflusst unser Verhalten unsere Gesundheit. Dies ist eine Spirale, die nach oben oder nach unten gehen kann. Resilienz ist dabei ein Wort, das in diesem Zusammenhang immer wieder fällt, was hat es damit auf sich?

Infobox

Das Wort Resilienz kommt aus dem Lateinischen resilire für zurückspringen, abprallen

Die Resilienz begleitet die Menschen schon seit Urzeiten; wie kann sich der Mensch an seine Umgebung anpassen bzw. wie geht er mit Rückschlägen um? Das heißt wie sehr beeinflussen ihn Schwierigkeiten, wie schnell erholt er sich. Je mehr Resilienz der Mensch aufweist, desto schneller erholt er sich, desto besser kann er mit suboptimalen Situationen und Gegebenheiten umgehen. Eng mit der Resilienz verbunden ist der allgemeine Gesundheitszustand eines Menschen. Studien haben gezeigt, dass Kinder, die besonders resilient sind, von den Erzieher*innen als besonders anpassungsfähig, belastbar, neugierig und voller Selbstvertrauen beschrieben werden.

» Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail agian. Fail better. «

Samuel Beckett

Infobox

Resilienz: psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen

Wie fördert man die Resilienz?

Es stellt sich also die Frage, wie jede*r Einzelne die eigene Resilienz erhalten oder fördern kann. Es gibt verschiedene Faktoren oder Bereiche, welche die Resilienz sowohl positiv als auch negativ beeinflussen können. Optimalerweise tragen alle diese Faktoren zur Gesundheit bei, aber die Gesundheit ist kein statisches Konstrukt, das einmal aufgebaut wird und das dann bis in alle Ewigkeiten hält. Man muss die Gesundheit pflegen und fördern. Wobei die physische und psychische Gesundheit nicht unabhängig voneinander sind, sondern die eine beeinflusst und bedingt bis zu einem gewissen Grad die andere.

» Do the best you can until you know better. Then when you know better, do better. «

Maya Angelou

Faktoren

... welche die Resilienz beeinflussen sind einerseits Gegebenheiten aus unserer Umwelt, zum Beispiel, unser soziales Umfeld, die Familie, die Kultur, die Gemeinschaft, das Arbeitsumfeld, bzw. das schulische Umfeld. Andererseits persönliche Faktoren, die eigenen Fähigkeiten, die jeder Mensch mitbringt, die kognitiven, sozialen, emotionalen Talente und die Charaktereigenschaften eines jeden Menschen.
Je nachdem wie jede*r Einzelne nun diese Fähigkeiten in sich selbst bewertet oder vorhanden sieht, kann versucht werden die eigene Resilienz zu erhalten oder zu erweitern. Man kann sich Fragen stellen wie: Wie gehe ich selbst mit schwierigen Situationen um? Wie hart treffen mich ungünstige Ereignisse? Was ist überhaupt ein ungünstiges Ereignis für mich? Wie schnell werfen mich unerwartete Ereignisse aus der Bahn? Wie anpassungsfähig bin ich?

Diese Fragen können helfen ein Bild über sich selbst zu bekommen. Um dieses Bild weiter zu vervollständigen, kann man sich weiter fragen: Wie sieht es mit den externen Faktoren aus? Wie mit meinem sozialen Umfeld? Freunde, Familie, Schule, Hobbies, usw.? Wie tragen diese Aspekte in meinem Leben zu meinem Wohlbefinden bei?

Status quo

Diese Fragen helfen auch, sich über den eigenen Status quo bewusst zu werden und zu analysieren, wo Nachholbedarf besteht. Dabei ist wichtig, sowohl die positiven, als auch die negativen Aspekte zu berücksichtigen, einfach anzunehmen und zu beschließen, was man wo verändern sollte, um das eigene Wohlbefinden zu verbessern. Es gibt verschiedene Schrauben an denen man drehen kann, wobei es, wie in jedem gut geölten Uhrwerk, auf jedes Zahnrad ankommt und alles eng miteinander zusammenhängt. Dabei sollte man sich bewusstwerden, dass Fehler oder Missgeschicke, welche passieren, gute Lehrmeister sein können. Vorausgesetzt man ist bereit daraus zu lernen und mit dem neuen Wissen weiterzumachen. Das stärkt die Resilienz und hilft einem durchs Leben zu gehen.

Quellen: Handbuch Resilienz; freepik.com von szandum; shutterstock

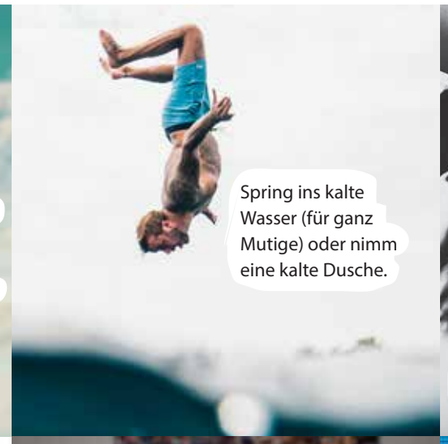
Stress ade!

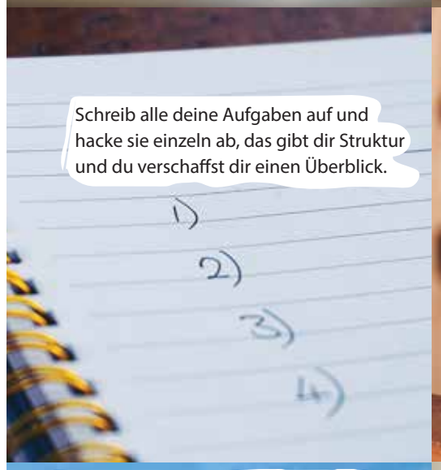
Text: Veronika Dobias
Referentin KJ

Fehlende Kontakte, Pandemie, Ungewissheit ... sind Umstände, mit denen wir uns schon seit zwei Jahren auseinandersetzen müssen. Manche können damit aber besser umgehen als andere. Ihre innere Widerstandskraft, schwere Zeiten zu überstehen ist größer, aber genau diese können wir alle trainieren und stärken.

Selbstfürsorge ist immer, aber jetzt besonders, wichtig. Was tut mir gut? Was brauche ich, um meinen Alltag weiterhin gut meistern zu können? Sich bewusstmachen, was negative Gefühle verstärkt, ist ein Schlüsselfaktor, um die mentale Gesundheit zu erhalten und zu stärken. Die Pandemie oder eine Krise sollte uns nicht 24 Stunden am Tag beschäftigen, besser auf einen bewussten Medienkonsum achten und sich auch mit schönen Themen beschäftigen, sich ein Stück weit ablenken. Die innere Ruhe und Entspannung zu fördern ist leicht machbar durch beispielsweise Bewegung an der frischen Luft: spazieren gehen, Sport machen, beruhigende Musik hören, Atemübungen oder Meditation. Hier gibt es zahllose Angebote, such das für dich Passende! Doch sei dir auch dessen bewusst, dass die innere Widerstandskraft nicht immer so einfach funktioniert. Es gibt Zeitpunkte oder Tage, an denen man belastbarer ist als an anderen. Es ist normal, auch einmal sensibel und verletzlich zu reagieren. Wichtig dabei ist, seine eigene innere Stärke wiederzufinden durch verschiedene Übungen oder ein Gespräch.

Probiere diese Tipps für mehr Gleichgewicht





"Du kannst all die Reichtümer und Erfolge der Welt haben, aber wenn du nicht gesund bist, hast du nichts." (Steven Adler)

Synode 2021 2023

Text: Marietheres Dietzschlold-Bojakovsky
Referentin KJ

Hört, hört,

die Kirche möchte hören was du zu sagen hast!

Jede*r kann und soll sich bei der Weltbischofssynode einbringen, egal wie alt, welche Herkunft oder welcher Beruf. Alle sind gefragt und wir alle können einen Beitrag leisten. Fragen wie zB.:

- **Wie kann man die Kirche gestalten, welche Punkte sollen wie und wo verbessert werden?**
- **Wie steht es um das Angebot für Jugendliche?**
- **Was motiviert Jugendliche sich für die Kirche zu engagieren?**

Infobox

Das Wort Synode kommt aus dem Griechischen und kann mit „gemeinsam unterwegs" oder „gemeinsamer Weg" übersetzt werden.

Die Synode ist eine Möglichkeit für jede*n einzelne*n sich am Weg der Kirche zu beteiligen. Es ist die Absicht des Papstes, uns gemeinsam zu überlegen „was Gott sich von der Kirche im dritten Jahrtausend erwartet".

Die erste Phase des Prozesses auf diözesaner Ebene mit dem Thema Gemeinschaft wurde am 9. Jänner 2022 beendet. Jetzt sind wir gerade mitten in der zweiten Phase, mit dem Thema Teilhabe, die noch bis Ostern gehen wird.

Es gibt in der Diözese verschiedene Angebote und Möglichkeiten sich einzubringen, schaut doch einfach mal auf die Homepage https://www.aufsendung.at/ dort findet ihr alle wichtigen Informationen.

Die Themen Gemeinschaft und Teilhabe passen auch gut zum Thema dieser Ausgabe; wie kann Gemeinschaft und Teilhabe für das eigene Wohlbefinden hilfreich sein? Wie kann Gemeinschaft dieses stärken? Tut sie das überhaupt? Bietet die Kirche(ngemeinde) einen Ort an dem man Gemeinschaft und Teilhabe fühlen kann? Wenn nicht, wie und was könnte man verändern, damit es so wird? Das bringt uns wieder zurück zur Synode, was können wir alle gemeinsam dazu beitragen, dass die Kirche ein Platz sein kann an dem die Menschen sich wohl fühlen und in deren Gemeinschaft sie sich angenommen fühlen. Papst Franziskus bittet darum den Weg der Kirche gemeinsam zu gehen, wir können die große Weltsynode nutzen dieser Bitte nachzukommen. Wir halten dich hier in der Kjeah! am Laufenden.

Foto: cookie_studio – de.freepik.com

Text: Martin Schwingenschlögl
Referent KJ

Selbstvertrauen

„Selbstvertrauen ist gerade im jugendlichen Alter ein wichtiger aber auch heikler Faktor, wenn es darum geht, die eigene Persönlichkeit kennen zu lernen und diese auszuprägen.

Im Lied „Do my thing" von Estelle geht es darum sich selbst als Individuum wahrzunehmen und dazu zu stehen. In den ersten beiden Verszeilen singt sie: „Ich trage meine Kleidung so, weil ich kann; ich trage meine Haare so, weil ich kann." Sie strotzt vor Selbstbewusstsein und später singt sie, dass sie ruhig kritisiert werden darf, sie aber dennoch nicht von ihrem Weg abzubringen sei. Diesen Song kann man daher gut in ein spirituelles Element einbauen. Dazu werden die Jugendlichen eingeladen sich und ihre Einzigartigkeiten zu zeigen und durchaus überspitzt zu präsentieren. Um die Sache etwas aufzuheitern, eignen sich Masken oder Verkleidungen gut.

„Für wen halten mich die Leute?",

fragt Jesus Simon Petrus und fordert damit ein Feedback ein. Wir wollen oft wissen, wie andere Menschen über uns denken und ziehen dann daraus unser Selbstwertgefühl. Dem sollte aber nicht so sein, denn jede*r von uns hat eigene Talente. Im Gleichnis vom anvertrauten Geld (Mt 25,14-30) werden wir aufgefordert unser Leben nicht zu „begraben", sondern unsere Fähigkeiten zu erkennen und bestmöglich einzusetzen.

Dazu die kurze Geschichte:
Vom Adler, der dachte er sei ein Huhn!

Ein Mann fand das Ei eines Adlers und legte es in das Nest einer Henne. Das Adlerjunge schlüpfte mit den Küken und wuchs mit ihnen auf.
Sein Leben lang tat der Adler, was die Hühner auch taten, denn er dachte, er sei ein Hahn. Er scharrte auf der Erde nach Würmern und Insekten. Er gluckste und gackerte. Er schlug mit den Flügeln, konnte aber nie richtig fliegen. Die Jahre vergingen und der Adler wurde sehr alt.
Eines Tages sah er weit über sich einen Vogel am Himmel, der majestätisch segelte. Der alte Adler sah in ehrfürchtigem Staunen auf. „Wer ist das?", fragte er. „Das ist der Adler, der König der Vögel", sagte sein Nachbar. „Er gehört dem Himmel. Wir gehören dem Boden – wir sind Hühner."
So lebte und starb der Adler als Huhn, denn er war das, wofür er sich hielt. (Anthony de Mello)

Verzaubern

Alle sitzen im Kreis. Ein*e TN hat einen Zauberstab und kann 3 andere TN verzaubern. Es kann alles verzaubert werden (Aussehen, Alter, Wesenszug, Eigenschaften, etc.) Die Betroffenen dürfen anschließend kurz reagieren und sagen ob sie die Verzauberung annehmen. Sobald alle dran waren, werden folgende Impulsfragen in der großen Gruppe behandelt:

- Welche Forderungen wurden mir gestellt?
- Was davon möchte ich erfüllen?
- Wie fühle ich mich jetzt?

Ich bin ich (Gebet)

Kein Mensch kann mich kopieren, kein Computer kann mich speichern. Es gibt mich nur einmal auf der Welt unter Milliarden von Menschen.

Beeinflusst, geborgen, erzogen - trotzdem: Ich bin ich!
So manches muss ich tun, weil es andere so wollen,
aber tagtäglich denke und tue ich tausende von Dinge,
weil ICH es will.

Ich bin weder ein*e große*r Herrscher*in, noch ein*e Diener*in. Ich bin weder ein*e Alleskönner*in, noch ein*e totaler Versager*in. Ich weiß, was ich schon kann und ich weiß, was ich möchte.

Ich möchte nicht leben nur um Wünsche anderer zu erfüllen und ich möchte nicht, dass andere nur für mich da sind. Ich bin ich und ich kann gut entscheiden: Was ich für mich allein, was ich für dich und was ich mit dir tun soll.

Foto: pexels-shvets-production-7194729

Text: Cornelia Geiger
Fachbereichsleiterin KJ

Jede*r von uns ist einzigartig und wertvoll, denn es gibt uns nur ein einziges Mal auf der Welt. Die äußeren Merkmale, Interessen, Hobbys und Fähigkeiten unterscheiden uns von anderen. Manchmal vergessen wir diese Einzigartigkeit, mit diesen Methoden möchten wir unser Selbstbewusstsein stärken.

Schatzkiste

Bastelt aus Karton (Anleitungen finden sich im Internet) oder dekoriert und gestaltet für jedes Gruppenmitglied eine kleine Schatzkiste. Der Name sollte auf der Kiste gut sichtbar sein. Im Anschluss schreibt jede*r persönlich auf vorbereite kleine Herzen, Kleeblätter oder Ähnliches was er*sie an anderen Gruppenmitgliedern besonders mag und schätzt bzw. warum sie so wertvoll sind. Versucht für jedes Gruppenmitglied ein Kärtchen zu formulieren und legt diese im Anschluss in die entsprechende Schatzkiste. Am Ende hat jeder*r von euch eine Kiste voller Eigenschaften die euch einzigartig und wertvoll machen.

Bild gestalten

Gestaltet für euch selbst oder gegenseitig ein schönes Bild das ausdrücken soll: Ich bin wertvoll. Fotografiert das Bild ab oder scannt es ein und macht es zu eurem Hintergrundbild am Smartphone, Tablet oder Computer, damit ihr immer daran denkt, wie einzigartig und wertvoll ihr seid.

Positiv Pyramide

Alle Gruppenmitglieder erhalten einen Zettel auf dem eine sechsteilige nummerierte Pyramide aufgezeichnet ist. Über die Pyramide schreibt jede*r den eigenen Namen und klebt sich diesen dann auf den Rücken oder die Brust. Die Gruppenleitung liest nun den ersten Satz vor. Die Gruppenmitglieder sollen nun zu einer Person hingehen und ihr diesen Satz sagen und anschließend ihre Unterschrift in das entsprechende Kästchen setzen. Es können beliebig viele Personen kontaktiert werden. Schmeicheleien und Unehrlichkeiten sollten vermieden werden. Wenn alle fertig sind, kommt der nächste Satz an die Reihe.

Ich mag deine natürliche Art.
Ich vertraue dir.
Ich kann von dir lernen.
Ich schätze dein Urteil.
Ich mag dich und würde mich für dich einsetzen.
Ich finde dein Äußeres attraktiv.

Am Schluss sehen sich alle ihre Pyramiden an und reflektieren kurz darüber (Fragen könnten sein: Wie geht es mir wenn ich meine Pyramide anschaue?, Was freut mich, was schmerzt?,…) Danach soll noch Gelegenheit sein, dass jede*r der möchte sagt wie es ihm*ihr geht. Als Gruppenleitung sollte man einen Blick darauf haben, ob es Personen gibt die wenige bis keine Unterschriften bekommen. Sollte dies der Fall sein, kann die Übung auch unterbrochen und die Problematik angesprochen werden.

Foto: by Waewkidja – www.freepik.com

Wie Glaube heilsam sein kann!

Text: Rupert Grill
Priester, Privatdozent für Theologische Ethik, Uni Wien

„Nicht die Gesunden (Starken) bedürfen des Arztes, sondern die Kranken". Was sonst? Obwohl: Hat Jesus noch nie etwas von Vorsorgeuntersuchungen gehört? Und überhaupt. Ist wirklich immer so klar, wer krank und wer gesund ist?

Wer sind hier die Kranken?

Die Kranken sind schon bei Jesus oder besser gesagt: Jesus ist bei ihnen. Ganz konkret waren es der Zolleintreiber Matthäus und seinesgleichen. Sie werden als Zöllner und Sünder beschrieben. Sie treiben Steuern für die römische Fremdherrschaft ein. Sie prellen oft ihre eigenen Leute um nicht nur Geld für die Römer, sondern auch ein bisserl mehr für sich selbst zu haben. Was sie tun ist für viele krank. Es bringt ihnen selbst Ausgrenzung und raubt anderen die Lebensgrundlage. Jesus und seine Jünger essen trotzdem mit ihnen. So zeigt er: Auch DIE haben Platz bei mir, obwohl sie Mist gebaut haben. Sie brauchen mich ganz besonders. Vor mir braucht ihr keine Seite eures Lebens verstecken. Wir schauen gemeinsam, wie das was krank ist im Leben, wieder gesund werden kann und auch wie ihr wieder zu gesunden Beziehungen findet.

> *» Nicht die Gesunden (Starken) bedürfen des Arztes, sondern die Kranken «*
>
> *(Mt. 9,12)*

Wer sind hier die Gesunden (Starken)?

Es ist verständlich, dass sich die Pharisäer darüber aufregen. Es ist ansteckend mit solchen Leuten zusammen zu sein. Zumindest was das gesellschaftliche Urteil betrifft. „Der*die gehört auch zu denen!" Die Zuteilung zu einer bestimmten Gruppe ist schnell passiert. Vielleicht sind sie auch neidisch, weil Jesus nicht mit ihnen isst. Es ist eine Portion Ironie dabei, wenn Jesus in ihre Richtung sagt „nicht die Gesunden bedürfen des Arztes". Denn auch ihre Haltung etwas Krankes und Krankmachendes. Da sie es selbst nicht sehen, kann er ihnen nicht helfen.

Jesus der Arzt

Der Arzt ist Jesus. Er wird auch Heiland genannt, weil durch ihn alles Mögliche wieder heil werden kann. Das erleben die Menschen damals. Da werden körperliche und seelische Krankheiten geheilt. Er schaut aber auch darauf, dass das Miteinander von Menschen von einem Unheils- in einen Heilszustand verändert wird. Das geschieht bei ihm durch Zuwendung und Liebe zu den ganz konkreten Menschen und ihrem konkreten Unheil.

Mit meinen Bedürfnissen zu Jesus kommen

Auch in unserem Beten können wir unterschiedlich zu Jesus kommen. Als Gesunde und Starke, die ihm zeigen wollen wie toll, brav und fromm wir sind. So kann nur wenig Heilung passieren. Oder wir kommen als Menschen, die Bedürfnisse haben und manchmal Unheil erleben oder auch selbst Unheil stiften. Wir können ihm von unseren Bedürfnissen und jedem Unheil erzählen. Vor allem wo es um Bedürfnisse nach Liebe, Angenommensein, Akzeptanz und Vergebung geht, dürfen wir viel von ihm erwarten. Bei ihm müssen wir nicht stark, gesund und perfekt sein.

Foto: pexels-ric-rodrigues-1278566

„Und plötzlich ist alles anders ..."

Die ökumenische Notfallseelsorge im Einsatz

Text: Mag. Martin Stigler,
Leiter der kath. Notfallseelsorge der Diözesen Wien und St. Pölten

Ein Mann erleidet zu Hause beispielsweise einen Herzinfarkt. Der herbeigeeilte Notarzt kann ihn leider nicht mehr retten. Die geschockten Familienmitglieder sollen in dieser Situation Unterstützung erfahren. Oder eine junge Frau kommt bei einem Autounfall ums Leben. Aufgabe der Polizei ist es den Eltern die Todesnachricht zu überbringen. Wo anders gibt es ein schweres Busunglück mit vielen Schwerverletzte und auch einigen Toten. Wer kümmert sich um die unverletzt Gebliebenen und leicht verletzten Businsassen, die unter Schock stehen?
Täglich erfahren wir aus den Medien von Unfällen, Gewaltdelikten, Naturkatastrophen und anderen tragischen Ereignissen. Hinter diesen knappen Berichten stehen oft unermessliche menschliche Tragödien. Wie bei einem Dominoeffekt werden dabei leidvolle und schwierige Erfahrungen gemacht, die dem Leser solcher Berichte meist gar nicht bewusst sind. Allerdings nur so lange, bis er selber in irgendeiner Form davon unmittelbar betroffen ist.

Die Alarmierung der Notfallseelsorger

erfolgt zumeist über Einsatzkräfte des Rettungsdienstes, der Polizei oder der Feuerwehr und wird über die Leitstelle von 144-Notruf-Niederösterreich an den Bereitschaftsdienst der Notfallseelsorge weitergeleitet. Anders als bei der Telefonseelsorge begeben sich die Notfallseelsorger direkt zum Ort des Geschehens, da schnelle Hilfe durch Betreuung erforderlich ist. Die Sorge umfasst dabei neben Opfern und Betroffenen auch die Begleitung der Einsatzkräfte. Es gilt in manchmal rasch wechselnden Situationen einen wachen und aufmerksamen Blick für das jeweils „schwächste Glied in der Kette" zu haben. Vor allem bei Einsätzen in der Nacht dauert es oft eine Weile, bis durch Angehörige, Freunde oder Nachbarn das eigene soziale Netz greifbar und tragfähig wird.

Fotos: Stephan Schönlaub, Portrait: Sophie Menegaldo

Notfallseelsorge ist ...

... Krisenintervention mit ritueller Kompetenz in spiritueller Grundhaltung und gilt als Grundauftrag der Kirche. Sie ist durch menschlichen und geistlichen Beistand – am Beispiel des barmherzigen Samariters aus dem Lukasevangelium – tröstend und helfend für Trauernde und Betroffene in akuten Krisensituationen da. Erfahrene Seelsorger versuchen, gemessen an den unterschiedlichen Bedürfnissen der Betroffenen, auch Räume und Möglichkeiten zur heilenden und tröstenden Begegnung mit Gott zu schaffen. Auf Wunsch wird der belastenden Lebenssituation gemeinsam aus dem Glauben, zum Beispiel durch Gebet und rituelles Handeln begegnet. Abschiednehmen und Trauer können mit spirituellen Ritualen, vertrauten Symbolen und Handlungen hilfreich begleitet werden.
Sie beinhaltet Fühlen, Denken und sämtliche individuelle geistige Fähigkeiten, also somit auch unter anderem Denkvermögen, Lernfähigkeit, Emotionen, Wahrnehmung, Empfindung, Empathie, Wissen, Intuition oder Motivation. Darüber hinaus sind auch Träume mit der Psyche in Verbindung zu bringen. Im Gegensatz zur Seele umfasst die Psyche keine transzendenten Elemente. Erkrankungen der Psyche werden als psychische Störungen bezeichnet.[3]

Trudi chäähtet

Diesmal mit Regina Heneis, angehende Klinische Psychologin

Trudi
Hey Regina, 😊 ich wollte mich bei dir mal erkundigen, wie das so ist mit jungen Menschen, wenn sie traurig oder unzufrieden sind, Angst haben oder nicht mehr raus gehen wollen?🤔

Regina
Hallo liebe Trudi, 😊 freut mich sehr von dir zu lesen! Ja also prinzipiell gibt es zwei Dinge, die zu beachten sind, wie geht es mir, wie kann es mir gut gehen und erst wenn es mir gut geht, kann ich auch anderen helfen.

Trudi
Aha, wie im Flieger mit den Sauerstoffmasken?

Regina
Ja genau, 🙂 der Satz „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ ist wichtig. 😍

Trudi
ah ich verstehe... und wie geht das? 🙂

Regina
Die Welt um uns herum ist oft stressig, laut und man macht sich über alles Mögliche Sorgen. 😞 Es hilft dann bewusst anzuhalten, zur Ruhe zu kommen, zu sich zu kommen, einfach da zu sein, im Moment zu sein. 😊

Trudi
Und wie macht ihr Menschen das? 🙂

Regina
Am Anfang hilft es oft einfach zu atmen... den Atem zu zählen, nicht zu lange, nur wenige Minuten, aber es hilft den Puls zu senken und die Gedanken zu lenken. 😊

Trudi
Einfach Atmen ... Was ist mit Menschen, die das Leben nicht mehr genießen können? 😞

Regina
Da gibt es ein paar wichtige Aspekte; es ist in Ordnung um Hilfe zu bitten! Es ist genauso in Ordnung zu sagen, wenn es einem nicht gut geht. 😊 Dann ist besonders wichtig, dass, wenn man sich auf dem Weg zurück befindet, die kleinsten Schritte große Erfolge sind und auch gefeiert werden können und sollen. Als Freund*in hilft es einfach zu fragen, wie es geht und miteinander zu reden. 🙂

Trudi
Gibt es auch professionelle Stellen an die man sich wenden kann? 🙂

Regina
Klar, im Flyer “hilfreich bevor du untergehst ... Kontakte in Krisenzeiten” findest du zahlreiche Anlaufstellen. 🤷 🙂

Trudi
Da gibt´s nichts zu määhckern. 😀 Danke, dass Du dir Zeit genommen hast 😇 Alles Gute!

Regina
Immer gerne, LG Regina. 😍 😊

Chatboxen: www.freepik.com – Designed by Freepik

Kjeah! News & more

NEWS aus deinem KJ-Büro

Deine Stimme zählt!

mittendrin
www.pfarrgemeinderat.at

Der Pfarrgemeinderat (PGR) ist das Gremium der Pfarre, das den Pfarrer bei der Leitung der Pfarre mitverantwortlich unterstützt. Konkret berät und entscheidet der PGR, wie die vier Grundaufträge der Kirche – Gottesdienst feiern, Glaube erfahrbar machen, Gemeinschaft leben, Not sehen und helfen – in der Pfarrgemeinde gelebt werden.

Die Mitglieder des Pfarrgemeinderates gewährleisten mit ihrem ehrenamtlichen Engagement die Vielfalt des pfarrlichen Lebens.

2022 ist ein „kirchliches Wahljahr“: Am 20. März 2022 haben bei der Pfarrgemeinderatswahl alle wahlberechtigten Katholik*innen in der Diözese St. Pölten die Möglichkeit, eine Funktion in ihrer Pfarrgemeinde zu übernehmen oder mit ihrer Stimme den Kandidat*innen ihres Vertrauens die Stimme zu schenken. Nutze dein Stimmrecht, beteilige dich an der PGR-Wahl 2022 und gestalte die Zukunft deiner Pfarre aktiv mit!

DANKE!

„Es ist Zeit, für das was war, Danke zu sagen, damit das, was kommen wird, unter einem guten Stern beginnt.“ (Verfasser*in unbekannt)

Meine Zeit bei der KJ war kurz und schön – manchmal kommen Weggabelungen schneller als erwartet. Was ich mitnehme ist eine große Dankbarkeit für viele schöne Begegnungen, gute Gespräche und die vielen wunderbaren Menschen hier. Ich freue mich über ein Wiedersehen! Und wer weiß, vielleicht fällt mir ein cooles Projekt ein und wir sehen uns spätestens bei den nächsten „72h ohne Kompromiss“?! Mit den allerbesten Wünschen für diese spannende Zeit,

Birgit

Happy Birthday

Die KJ feierte letzten Herbst ihren 75. Geburtstag.
Anlässlich dieses Jubiläums haben wir aktive und ehemalige KJler*innen gefragt, was für sie die KJ ist bzw. was sie in dieser Zeit am meisten geprägt hat? Entstanden ist ein Geburtstagsvideo der besonderen Art

Jubiläumsvideo 75 Jahre Katholische Jugend – Rückenwind – YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=Qnpv6aBehYs

Gute Laune kann man essen und trinken!

Quält dich beispielsweise das Nachmittagstief, dann probier diese gesunden „Glücklichmacher“: dunkle Schokolade, Ananas, Bananen, Datteln, Zwetschken, Trockenfrüchte oder gönn dir den Gute Laune Cocktail!
2 Kiwi, 2 Bananen, 1/4l Wasser, 1/4l Orangensaft, 2 EL Zitronen- oder Limettensaft, etwas Leinöl und etwas Ruccola.
Alle Zutaten mit dem Standmixer oder dem Pürierstab cremig mixen und sofort servieren.

Grafiken: macrovector / Freepik und rawpixel.com / Freepik

Abschalten und ausmalen

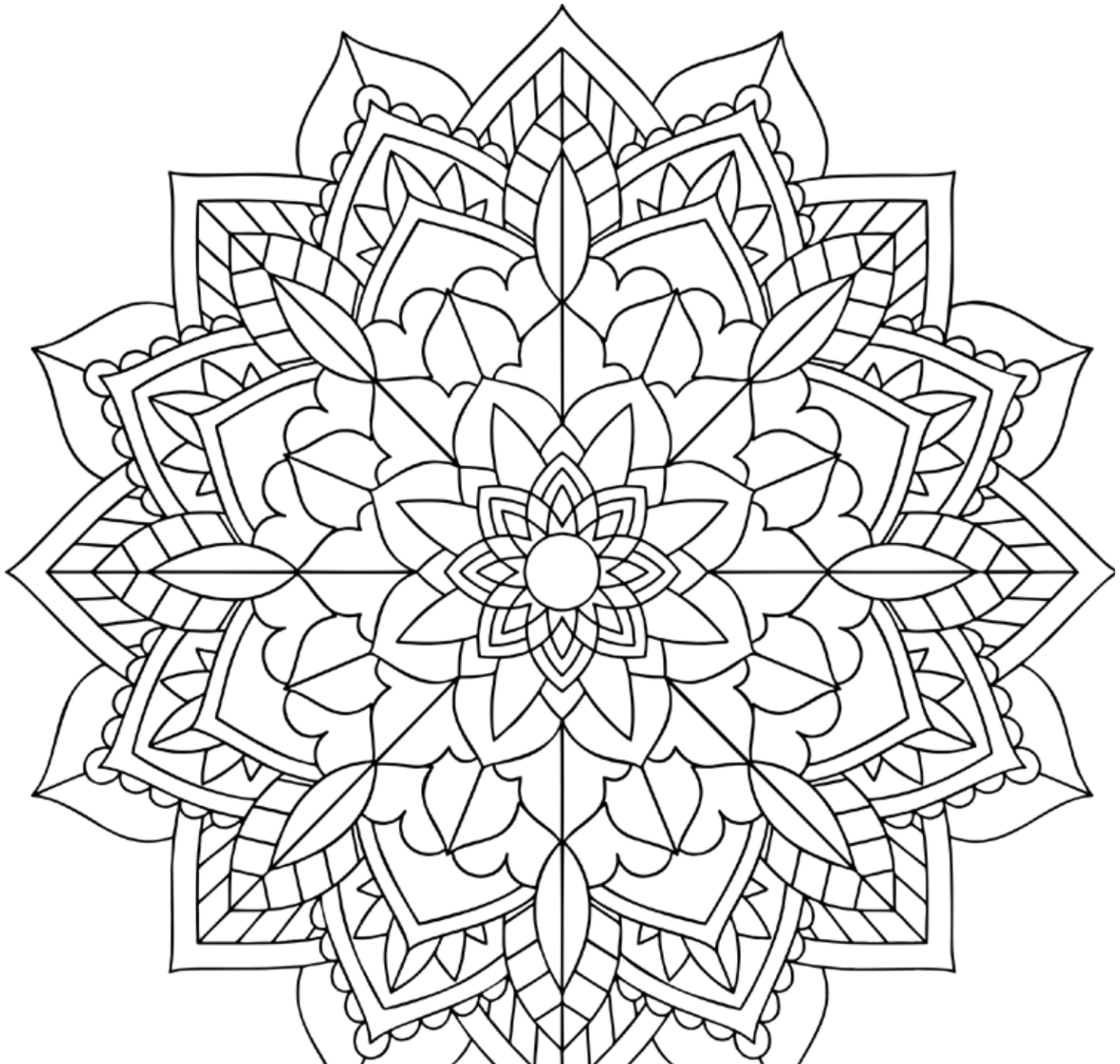


Bild: pixabay.com

Tipps #46

Hören, lesen, sehen – passende Tipps zu dieser Ausgabe

Film-Tipps

Film Klassiker

Diesmal haben wir Film-Tipps für euch, die man als Klassiker bezeichnen würde. In „Einer flog über das Kuckucksnest“ spielt Jack Nicholson einen Patienten einer Nervenheilanstalt, welcher die Struktur darin in Frage und anschließend auf den Kopf stellt.
Etwas neuer ist „A Beautiful Mind – Genie und Wahnsinn“. Der Zusatz im Titel lässt schon erahnen in welche Richtung dieser Film geht. Es handelt sich dabei um eine Verfilmung einer realen Lebensgeschichte.
Eddie Redmayne verkörpert in „Die Entdeckung der Unendlichkeit“ ebenfalls eine große Persönlichkeit unserer Zeit. Dieses Drama basiert auf dem Leben des Physikers Stephen Hawking und zeigt seine Geistesgröße trotz Beeinträchtigung – oder gerade deswegen

Buch-Tipps

Cover: www.penguinrandomhouse.de

Schmelzt das Eis in euren Herzen

Aufruf zu einem geistigen Klimawandel. Ein wunderbares Buch voller Inspiration. Ein grönländischer Schamane erzählt von den alten Weisheiten seines Volkes, die gerade heute genauso wichtig sind wie eh und je. Er ermutigt zu einem couragierten, liebevollen Leben in Harmonie mit sich selbst und anderen. Es geht um Verbindung und Verbundenheit, von Herz, Verstand und Körper ebenso wie mit uns selbst und unserer Umwelt. Vielfältige Themen des Lebens werden besprochen, wie etwa Familie, Partnerschaft, Geben und Nehmen, Werden und Vergehen, Beten, Feiern und vieles mehr.

Cover: www.penguinrandomhouse.de

... trotzdem ja zum Leben sagen

Die geistige Freiheit des Menschen, …, läßt ihn auch noch bis zum letzten Atemzug Gelegenheit finden, sein Leben sinnvoll zu gestalten. (S.109)
In diesem Buch können wir dem Psychologen und Erfinder der Logotherapie auf seiner Reise in die Vergangenheit und in seine Denkwelt begleiten. Für ihn gibt es immer einen Sinn im Leben und einen Sinn zu leben. Der Mensch ist frei sich dafür zu entscheiden.
Wir müssen lernen und die verzweifelten Menschen lehren, daß es eigentlich nie und nimmer darauf ankommt, was wir vom Leben noch zu erwarten haben, vielmehr lediglich darauf: was das Leben von uns erwartet! (S.124)

Foto: pexels-pixabay.com-196649

Das war

KJ Schitag

Am 19.2. war es wieder so weit, wir konnten wieder Tageskarten für begeisterte KJ Skifahrer*innen zur Verfügung stellen. An diesem wunderschön sonnigen, wenn auch etwas windigen, Samstag trafen sich 47 KJ Mitglieder aus 5 KJ Gruppen zum gemeinsamen Schi fahren. Einen großen Dank auch an die freundliche Unterstützung der DSG.

Marietheres Dietzschold-Bojakovsky

Skillset 2022 ist gestartet

Vom 26.–27.Februar haben sich 10 interessierte Teilnehmer*innen für das 1. Basismodul am Schacherhof getroffen. Die Auseinandersetzung mit den Themen Kinder- & Jugendpastoral, Spiritualität, Entwicklungspsychologie und Persönlichkeitsbildung sowie rechtlichen Grundlagen wurden sowohl theoretisch als auch methodisch erarbeitet und diskutiert. Am Samstagabend haben sich alle beim gemütlichen Ausklang miteinander vernetzt und freuen sich schon auf ein Wiedersehen beim 2. Basismodul von 23.–24.04.022 im Jugendhaus K-Haus in Eggenburg

Veronika Dobiasr

Fotos: KJ St. Pölten.

Jugendchöretage 2022

Am 5. und 6. 3. war es nach pandemiebedingter Pause endlich wieder möglich die allseits beliebten Jugendchöretage wieder aufleben zu lassen. Es wurde gemeinsam gesungen, gefeiert, musiziert und getanzt. Die Freude an der Musik und an der Gemeinschaft war groß. Danke vielmals an Bischof Schwarz, Generalvikar Weiss und Bischofsvikar Schöder für die feierliche Gestaltung der Abschlussmessen.

Marietheres Dietzschold-Bojakovsky

Gute Aussichten ...

Unsere geplanten Veranstaltungen können aufgrund von Corona Sicherheitsmaßnahmen kurzfristig abgesagt werden. Schau daher regelmäßig auf unsere Webseite: stpoelten.kjweb.at

JPGR Starttreffen

Vernetzungstreffen für die neuen Jugendpfarrgemeinderät*innen

4. Mai, 19.00 Uhr, St. Pölten, Hiphaus
6. Mai, 19.00 Uhr, Eggenburg, Jugendhaus K-Haus
12. Mai, 19.00 Uhr, Seitenstetten, Schacherhof
20. Mai, 19.00 Uhr, Sallingstadt, Jugendzentrum

Infos:
02742/324-3363
m.dietzschold@kirche.at
Anmeldung:
bis spätestens zwei Wochen vor dem Termin
anmeldung.dsp.at

Plenum

02. April 2022
09.00 bis 17.00 Uhr
Pfarrhof St. Valentin

Beim KJ-Frühjahrsplenum möchten wir uns wiedersehen, austauschen und neue Ideen entstehen lassen!
Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren und alle in der kirchlichen Jugendarbeit engagierten Erwachsenen

Anmeldung bis 31. März 2022
http://stpoelten.kjweb.at

Spiriwalk

Wandern mit KJ und Schacherhof

Start: 21. Mai, 8.45 Bahnhof Seitenstetten
Ende: 22. Mai, mittags
Maria Neustift nach Gaflenz

Infos:
02742/324-3363
m.dietzschold@kirche.at
Anmeldung:
anmeldung.dsp.at
Kosten:
€ 12,–/Person

Foto: Thomas Sollner - stock.adobe.com

Minitag 2022

in Herzogenburg

am 11. Juni

Infos:
stp.jungschar.at
02742/324-3354
c.jelinek@kirche.at
Anmeldung:
21. März bis 20. Mai unter
anmeldung.dsp.at
Kosten:
€ 10,–/Person

Die Toskana ruft

Florenz

24./25. – 28. August

Unsere diesjährige Sommerreise führt uns in die Toskana.
Das genaue Programm und die Kosten für die Reise findest du ab Ostern auf unserer Website.

Foto: pixabay.com

Lust auf mehr?

Kjeah! #48

Zum Thema:
Erfindungen
gibt´s Mitte Juni 2022

Save the Date

Genaue Infos findest du unter
stpoelten.kjweb.at

März:

22.	Reli-Café für Religionslehrer*innen, K-Haus Eggenburg
26.	Nacht des Feuers, Stift Göttweig
02. März – 14. April	Solidarität in der Fastenzeit – Eggenburg für Eggenburg ein caritatives Projekt vom K-Haus

April

01.	Nacht des Feuers, Stift Seitenstetten
08.	Nacht des Feuers, Franziskanerkirche St. Pölten
16.–17.	Osternacht durchfeiern im Schacherhof
22.	Nacht des Feuers, Pfarrkirche Langegg-Amaliendorf
23.–24.	Skillset – Basismodul 2
29.	Nacht des Feuers, Stift Altenburg

Mai:

07.	25 Jahre Schacherhof
19.	Relax my Soul, Spirituelle Entspannungsmethoden, K-Haus Eggenburg
25.–29.	Skillset – Aufbaumodul OT
25.	Nacht des Feuers, Stift Göttweig

Juni:

04.	Shades Tour – Sucht und Drogen, Schacherhof/Wien
09.	Relax my Soul, Spirituelle Entspannungsmethoden, K-Haus Eggenburg
11.–12.	Fest der Jugend, Pfarrkirche Wieselburg

Jugendmessen und Gebete

Stift Seitenstetten

jeweils um 20.00 Uhr, Ritterkapelle
01. April
06. Mai
03. Juni

Steinakirchen

Pfingstjugendmesse

Schick uns auch deine Termine für Jugendmessen!

Hast du Termine für uns?
Sende sie an: kj@kirche.at

SPIRIWALK

Wandern mit KJ und Schacherhof

MARIA NEUSTIFT NACH GAFLENZ

START: 21. Mai, 8.45 Bahnhof Seitenstetten

ENDE: 22. Mai, mittags

Anmeldung: anmeldung.dsp.at

Thomas Sollner –stock.adobe.com

Österreichische Post AG
MZ 11Z038893 M
Katholische Jugend der Diözese St. Pölten
Klostergasse 15, 3100 St. Pölten

DIÖZESE SANKT PÖLTEN

Bundeskanzleramt

EMAS

klimaneutral DURCH HUMUSAUFBAU
Geprüft vom Verband Druck & Medientechnik

gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse" des Österreichischen Umweltzeichens
Druckerei Janetschek GmbH · UW-Nr. 637