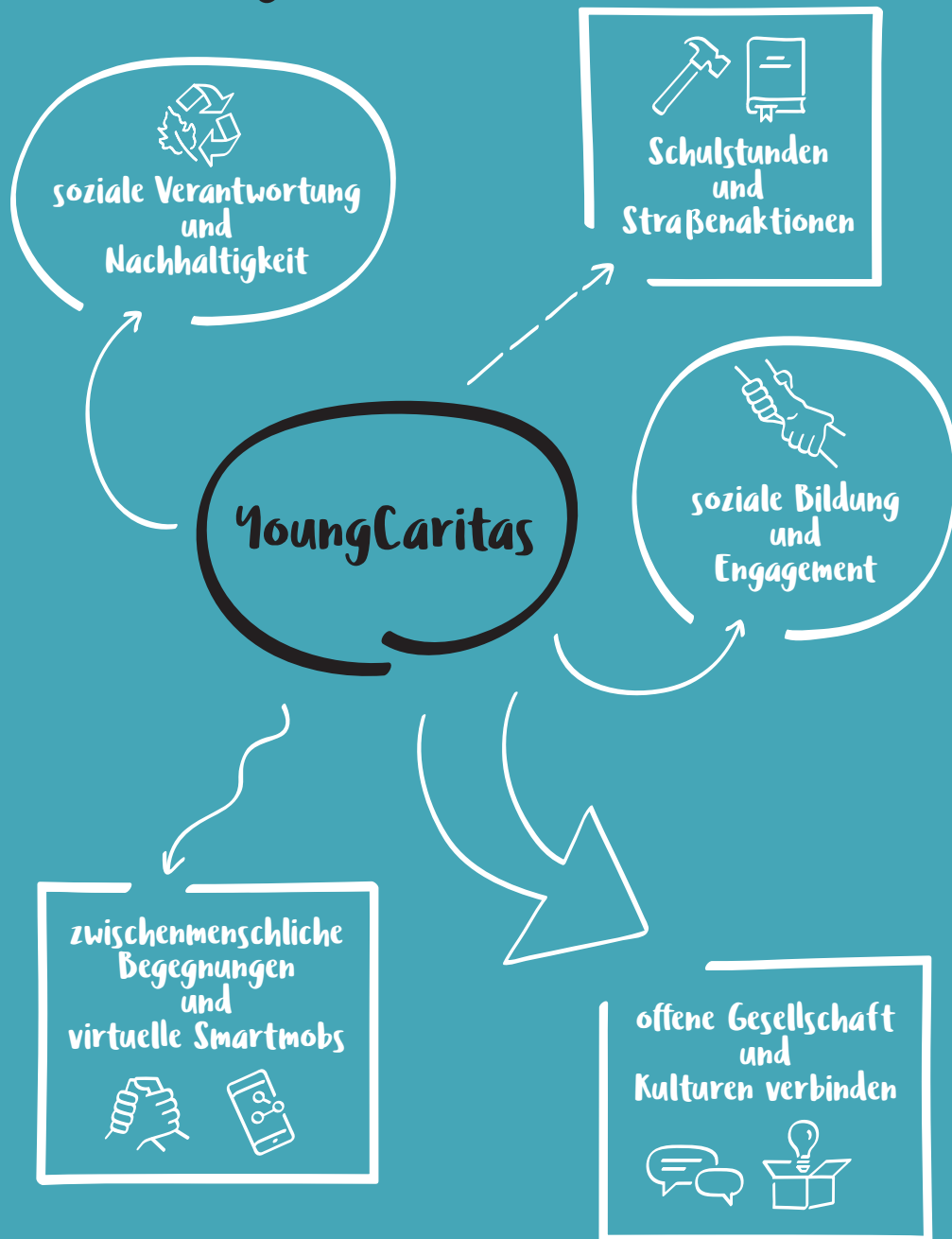




# Sei dabei. Better together!



## LEBENDIGE BIBLIOTHEK



### Was machst du?

In einer *Lebendigen Bibliothek* sind Menschen die Bücher. So können behinderte, geflüchtete oder ältere Menschen ihre Lebensgeschichten ganz direkt und lebendig mit einem Publikum teilen. Nachdem das Publikum eine Weile im Gespräch mit einem lebendigen Buch war, wechselt es zum nächsten Buch und damit zur nächsten Lebensgeschichte. Auf diese Weise ermöglicht die *Lebendige Bibliothek* den direkten Kontakt zwischen Menschen aus unterschiedlichen Lebenswelten.

### Was brauchst du?

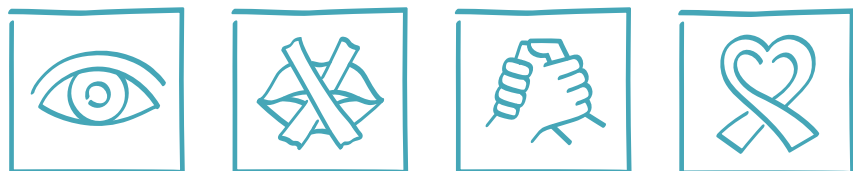
- Menschen als lebendige Bücher
- mehrere Räume
- kurzes Infoblatt über die Menschen, die sich als lebendige Bücher zur Verfügung stellen
- 2-3 Stunden

### Kontakt:

YC Luxembourg  
Paul Galles  
info@youngcaritas.lu  
  
YC Südtirol (Italien)  
info@youngcaritas.bz.it



# EYE CONTACT EXPERIMENT



## Was machst du?

Beim *Eye Contact Experiment* halten Menschen jeden Alters und mit unterschiedlicher Herkunft für eine Minute stumm Blickkontakt mit einer anderen Person. Diese nonverbale Kommunikation ermöglicht es, dass die Menschen ihre Scheu vor dem Unbekannten und eine gesellschaftlich verbreitete Gleichgültigkeit gegenüber unseren Mitmenschen, hinterfragen. Die Aktion funktioniert sehr gut als Smartmob.

## Was brauchst du?

- einen öffentlichen Ort
- Menschen, die vorbeilaufen und mitmachen
- Freiwillige, die Leute von der Straße zum Mitmachen animieren
- Schilder mit Slogans (Suche Menschlichkeit, Teile Blicke, Augenkontakt für Solidarität etc.)
- Decken, um auf dem Boden sitzen zu können
- 1 Stunde

## Kontakt:

YC Südtirol (Italien)  
info@youngcaritas.bz.it



# WARM HEARTS



## Was machst du?

Junge Freiwillige und junge wohnungslose Menschen kochen gemeinsam eine Suppe und bereiten Weihnachtsgebäck für wohnungslose Menschen vor, die während der Weihnachtstage auf der Straße leben. Die jungen Wohnungslosen werden zuvor von Streetworker\*innen angesprochen und für die Aktion gewonnen. Die Gruppe trifft sich zweimal um zu kochen und die Aktion vorzubereiten. Dann wird die heiße Suppe mit den Einkaufswägelchen in der Stadt verteilt, wobei die Gruppe von der Erfahrung der jungen Wohnungslosen profitiert, wo sich wohnungslose Menschen aufhalten.

## Was brauchst du?

- 12–15 junge Freiwillige
- 2–3 junge wohnungslose Menschen
- 2–3 Streetworker\*innen
- 1–2 Einkaufswägelchen
- eine Küche, Töpfe etc. zur Vorbereitung und zum Kochen
- 8–10 Stunden
- 150 €

## Kontakt:

YC Luxemburg  
Paul Galles  
info@youngcaritas.lu



# TASTY WASTE



## Was machst du?

Der erste Schritt von *Tasty Waste* ist ein Workshop, der jungen Menschen/Schülern das Problem der Lebensmittelverschwendung näher bringt. Mit selbst entworfenen Rollenspielen hinterfragen die Jugendlichen ihren eigenen Umgang mit Lebensmitteln. Der zweite Schritt ist eine Kochaktion mit Nahrungsmitteln, die vor dem Wegschmeißen bewahrt werden.

## Was brauchst du?

- 1–2 Moderator\*innen
- Computer, Beamer, Präsentation, Film, Karten mit Fakten und Zitaten, Karten mit Situationen für das Rollenspiel
- 100 Minuten für den Workshop
- gerettete Nahrungsmittel (zum Beispiel als Spende eines Supermarktes)
- eine Küche
- 2–3 Stunden zum Kochen

## Kontakt:

YC Südtirol (Italien)  
info@youngcaritas.bz.it



# PLATZ FÜR TOLERANZ



## Was machst du?

Du willst Brücken zwischen Menschen bauen? Dann baut und gestaltet gemeinsam eine Holzbank, die Menschen dazu einlädt, sich zu begegnen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Ladet fremde Menschen ein, sich auf eurem *Platz für Toleranz* kennenzulernen, macht Selfies und postet diese in den sozialen Netzwerken. Setzt mit #platzfürtoleranz ein Zeichen für Solidarität und Vielfalt.

## Was brauchst du?

- Anleitung, Holzbretter, Säge, Schrauben, Akkuschauber, Stifte, Farbe, Imprägnierlack, schwarzen Edding, Reißzwecken
- 2–4 Personen (Aufbau)
- bis zu 10 Personen (Gestaltung)
- 3–4 Stunden
- 60–70 €

## Kontakt:

YC Oberberg (Deutschland)  
Aaron Krings  
aaron-krings@outlook.de



# LITERATOURLISTINNEN



## Was machst du?

Literatur trifft soziales Engagement. Die *LiteraTouristinnen* sind junge geflüchtete Frauen, die einen alternativen Buchclub gründen. Gemeinsam lesen die Frauen Wort für Wort und Satz für Satz eines Buches, lernen dabei die Sprache ihrer neuen Heimat und sprechen über kulturelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten. Nicht selten geht es dabei so lustig zur Sache, dass sich die jungen Frauen schier kaputt lachen, wenn sie Wörter mit Händen und Füßen erklären oder in das ein oder andere kulturelle Fettnäpfchen treten. Und beinahe nebenbei entstehen Freundschaften und gewinnen die *LiteraTouristinnen* neue Kraft für die gemeinsame Reise durch die unbekanntes Gewässer ihrer neuen Umgebung.

## Was brauchst du?

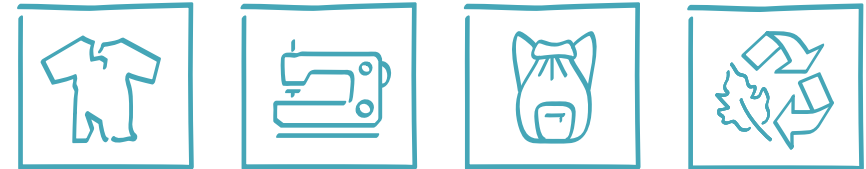
- 5–10 geflüchtete Frauen
- 1–3 Freiwillige
- ein Buch pro Person  
(z.B. als Spende eines Buchladens; das Buchthema könnte ein mutiges Mädchen sein)
- ein Raum für den Buchclub
- 1–2 Stunden wöchentlich
- Tee und Kekse

## Kontakt:

YC Dortmund (Deutschland)  
Kristina Sobiech  
kristina.sobiech@caritas-dortmund.de



# RUCKSACKKO



## Was machst du?

Wie kann man einen stylischen RUCKsack aus einem alten SAKKO machen? Mit Upcycling verwandelst du so genannten Abfall in ganz besondere Einzelstücke! Du willst schnellen Modetrends in unserer Wegwerfgesellschaft entgegenwirken, Verschwendung vermeiden, Ressourcen schonen und Spaß am Nähen eines Produktes haben, das du auch noch verkaufen und in Spenden für soziale Projekte verwandeln kannst? Dann starte dein Upcycling-Projekt und kombiniere nachhaltiges Verhalten mit sozialem Engagement.

## Was brauchst du?

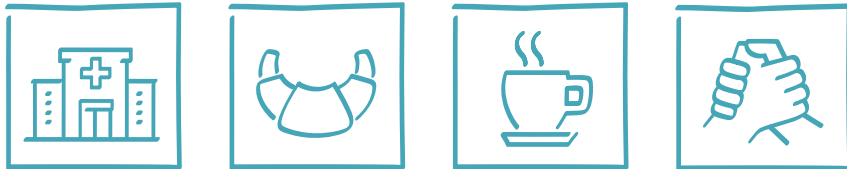
- altes Sakko oder andere alte Kleidung (aus Kleiderspenden)
- alte Gürtelschnallen, Schnur, Faden, Muster
- Schere, Nähmaschine, Schneiderkreide, Stecknadeln, Bügeleisen
- 2–3 Stunden

## Kontakt:

YC Berlin (Deutschland)  
Julia Finkenzeller  
J.Finkenzeller@caritas-berlin.de



# BRUNCH TIME



## Was machst du?

Einmal im Monat veranstaltet eine Gruppe von sechs bis acht jungen Freiwilligen einen Brunch auf der Palliativstation in einem Krankenhaus. Eingeladen sind diejenigen Patient\*innen, die von ihrer gesundheitlichen Verfassung her am gemeinsamen Tisch sitzen können sowie ihre Familien und das Personal. Um zu sehen, wer am Brunch teilnehmen kann, werden die Patient\*innen zuvor von Mitarbeiter\*innen / den erwachsenen Freiwilligen besucht, so dass die jungen Freiwilligen nicht in die Zimmer der Patient\*innen gehen müssen.

## Was brauchst du?

- 6–8 junge Freiwillige
- Krankenhausmitarbeiter\*innen
- 2 erwachsene Freiwillige
- Speisen (Pfannkuchen, Kaffee, Croissants, Brot, Marmelade, Schinken, Käse ...)
- 4 Stunden
- 100 € (zum Beispiel als Spende des Krankenhauses)

## Kontakt:

YC Luxemburg  
Paul Galles  
info@youngcaritas.lu



# KILO GEGEN ARMUT



## Was machst du?

Kontaktiere eine soziale Einrichtung in deiner Nähe (Suppenküche, Einrichtung für wohnungslose Menschen...) und frage nach, welche haltbaren und ungekühlten Lebensmittel oder Hygieneartikel dort benötigt werden. Kontaktiere dann den/die Filialleiter\*in eines Supermarktes und frage nach, ob du eine Sammelaktion in seinem/ihrer Supermarkt durchführen darfst. Im Supermarkt sprichst du Menschen an, erklärst dein Anliegen (was und für wen du Waren sammelst) und fragst, ob sie dich unterstützen wollen, indem sie etwas von deiner Einkaufsliste einkaufen und spenden mögen. Schließlich kannst du die gesammelten Waren an die soziale Einrichtung spenden (vergiss nicht, vorher einen Termin zu vereinbaren).

## Was brauchst du?

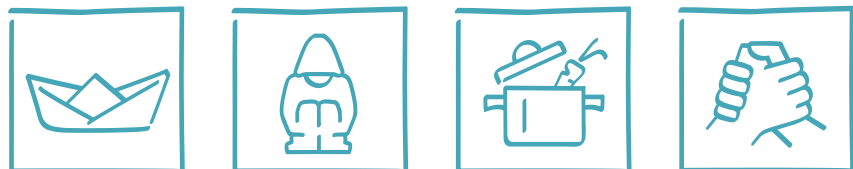
- Kontakt zu Ansprechpersonen einer sozialen Einrichtung und eines Supermarktes
- Informationen über die soziale Einrichtung und eine Liste der benötigten Produkte
- ein Fahrzeug (Auto, Lastenfahrrad ...) für die Lieferung der gespendeten Waren

## Kontakt:

YC Wien (Österreich)  
youngcaritas@caritas-wien.at



# KOCHEN – BACKEN – GRILLEN



## Was machst du?

Nichts verbindet Menschen mehr, als gemeinsam zu kochen und an einem Tisch zu essen - wie einige der Zutaten deiner Mahlzeit, werden die Unterschiede zwischen den Menschen dahinschmelzen, egal ob du ein Grillfest mit geflüchteten und einheimischen Menschen veranstaltest, einen Mehrgenerationen-Kaffeeklatsch oder einen Eintopf kochst mit Wohnungslosen und Studierenden. Alles, was du brauchst, ist eine Küche, ein Rezept, Zutaten und Menschen, die gemeinsam eine Mahlzeit zubereiten. Du könntest deine Kochaktion auch mit anderen Aktionen wie Kilo gegen Armut oder einer Spieleaktion für Kinder verbinden.

## Was brauchst du?

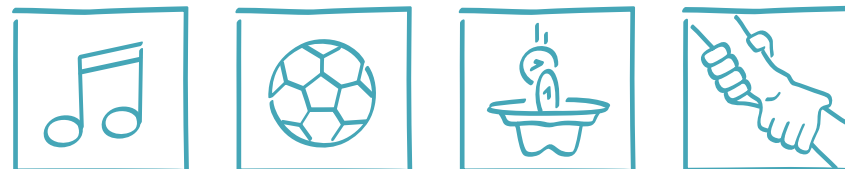
- Kontakt zu einer Ansprechperson einer sozialen Einrichtung oder eines Projektes
- eine Küche
- ein Rezept für größere Mengen, passend für die erwartete Zahl an Teilnehmenden
- Zutaten
- 3-4 Stunden

## Kontakt:

YC Wien (Österreich)  
youngcaritas@caritas-wien.at



# BENEFIZ-AKTION



## Was machst du?

Je nach deinen Interessen, Fähigkeiten und Ressourcen kannst du ein Konzert, ein Fußballturnier oder einen Flohmarkt organisieren. Du kannst auch bei bereits bestehenden Veranstaltungen anfragen, ob du dort Geld an einem Infostand mit kleinen Spielen/Aktionen, Produkten und Infos über das von dir unterstützte Projekt sammeln darfst. Mit den Spenden deiner *Benefiz-Aktion* kannst du soziale Einrichtungen oder direkt Menschen in Not unterstützen.

## Was brauchst du?

- Kontakt zu einer Ansprechperson einer sozialen Einrichtung oder eines Projektes
- Infos und Material (Flyer, Poster) über das unterstützte Projekt
- 2-3 Freiwillige, die Spenden sammeln

## Kontakt:

YC Wien (Österreich)  
youngcaritas@caritas-wien.at



# LUUTSTARCH



## Was machst du?

Junge Menschen diskutieren über das Verhältnis von Konsum, Geld und Ausgrenzung. *Luutstarch* ist ein Projekt mit einer Vielzahl an Workshops über Rapmusik, Fotografie und Poetry Slam, die von Künstler\*innen der verschiedenen Kunstformen realisiert werden. Die vielfältigen Materialien und Aktionen können auch einzeln verwendet und durchgeführt werden.

## Was brauchst du?

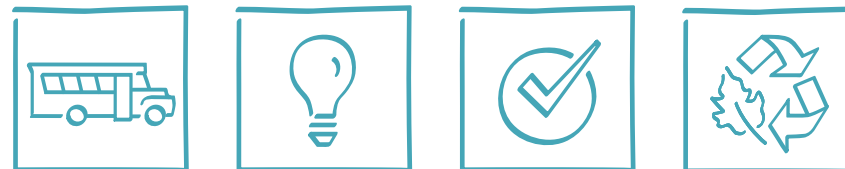
- Künstler\*innen
- Mittel und Zeit, abhängig vom Umfang der Aktion(en)
- Kreativität
- Hintergrundmaterial

## Kontakt:

YC Zürich (Schweiz)  
Jessica Lang  
j.lang@caritas-zuerich.ch



# SUSTAINABILITY



## Was machst du?

Egal, ob du eine Schulklasse oder eine Jugendgruppe hast, die eine Reise, eine Spieleaktion, einen Sporttag oder eine Theateraufführung plant - du kannst den Leitfaden *SuSustainability* dafür nutzen, um junge Menschen zu befähigen, nachhaltiger zu handeln. Der Leitfaden hilft dir dabei, theoretisches Wissen über Nachhaltigkeit mit konkreten Maßnahmen zu verbinden. In fünf Schritten (Anreise, Verpflegung, Material und Abfall, gesellschaftliche Teilhabe und Dokumentation) lernen junge Menschen, wie man nachhaltiges Verhalten erkennt und wie man solche Verhaltensweisen umsetzt.

## Was brauchst du?

- eine Schulklasse oder Jugendgruppe, die eine Aktion plant
- den Leitfaden
- Hintergrundinfos und erste Ideen, wie man sein Verhalten nachhaltiger machen kann
- Linkliste

## Kontakt:

YC Schweiz  
Andreas Lustenberger  
alustenberger@caritas.ch





2014 haben sieben Partner aus Frankreich, Deutschland, Österreich, Luxemburg, Schweiz, Südtirol und Wien **YoungCaritas in Europe** ins Leben gerufen, um die Idee von YoungCaritas weiterzuentwickeln und zu verbreiten. Mit der Unterstützung von Erasmus+ und Movetia engagiert sich das Netzwerk YoungCaritas in Europe für eine globale Solidarität. Wir bieten jungen Menschen in ganz Europa die Möglichkeit, sich an sozialen Aktionen zu beteiligen, grenzüberschreitend zu handeln und für sich selber einzustehen.

Für Materialien, Vorlagen, Anleitungen und weitere Informationen zu den Aktionen des YoungCaritas Toolkits besuch uns auf **[youngcaritas.eu/toolkit](http://youngcaritas.eu/toolkit)**



## Impressum

### Für das Netzwerk *YoungCaritas in Europe*

Caritas Jeunes et Familles asbl.  
Young Caritas Luxembourg  
Rue de Contern 20  
5955 Itzig, Luxembourg  
Tel. +352 36 74 68  
Email: [info@youngcaritas.lu](mailto:info@youngcaritas.lu)  
[www.youngcaritas.eu](http://www.youngcaritas.eu)

### Für diese Publikation

youngcaritas Deutschland  
Caritas Deutschland  
Karlstr. 40  
79104 Freiburg, Deutschland  
Tel. +49 761 200669  
Email: [mail@youngcaritas.de](mailto:mail@youngcaritas.de)  
[www.youngcaritas.de](http://www.youngcaritas.de)

