서울 · SEOUL 2027

Fit für den Weltjugendtag!?

Dein Selbstcheck für Seoul

„Habt Mut! Ich habe die Welt besiegt.“ (Joh 16,33)
용기를 내어라!



Der Selbstcheck hilft dir dabei, einzuschätzen, ob du den körperlichen und psychischen Anforderungen des WJT gewachsen bist. 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.

So füllst du die Checkliste aus

1 Trifft voll zu
Ich bin zuversichtlich, die Anforderung selbstständig zu bewältigen.

2 Teils / teils
Das könnte herausfordernd werden. Ich komme damit klar oder brauche eventuell Unterstützung.

3 Trifft nicht zu
Ich habe große Zweifel, fühle mich deutlich überfordert oder kann es noch nicht einschätzen.

Eine einzelne Bewertung mit „3“ bedeutet nicht automatisch, dass du nicht teilnehmen kannst. Sie ist ein Hinweis, dass du diesen Punkt mit uns besprechen solltest. Wenn du bei mehreren Aussagen mit „3“ geantwortet hast oder wenn du dich bei einem Punkt deutlich überfordert fühlst, melde dich bitte vor der Anmeldung bei Mona Pexa (mona.pexa@junge-kirche-vorarlberg.at).

Diese 11 Themen erwarten dich

1. Körperliche Belastbarkeit
2. Gesundheit & medizinische Selbstverantwortung
3. Schlaf, Hygiene & Unterkunft
4. Essen, Trinken & persönliche Bedürfnisse
5. Psychische & emotionale Belastbarkeit
6. Menschenmengen, Lärm & Reizüberflutung
7. Gruppendynamik, Zuverlässigkeit & Verantwortung
8. Orientierung, Kommunikation & Technik
9. Sicherheit & Notfälle
10. Gastfamilie & kulturelle Anpassung
11. WJT & gemeinschaftliches Programm

1 Körperliche Belastbarkeit

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. Im August ist es in Südkorea sehr warm und feucht. Außerdem können starke Regenfälle, Gewitter und wetterbedingte Programmänderungen auftreten.

AUSSAGE	1	2	3
Ich kann mind. 8 km zu Fuß pro Tag zurücklegen, auch bei unebenem Untergrund (Treppen, ungeteerte Wege ...).	○	○	○
Ich traue mir zu, zum Abschlussfeld eine längere Strecke (bis 15 km) 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 dass mir schwindelig wird.	○	○	○
Mir reichen kurze Pausen (5–10 min) aus, um mich zu erholen, und ich kann danach wieder aktiv mitlaufen.	○	○	○
Ich bin fit genug, um an Ausflügen (z. B. Gyeongju-Tour) teilzunehmen.	○	○	○
Ich komme mit körperlichen Belastungen bei großer Hitze (>30 °C) und hoher Luftfeuchtigkeit (>80 %) gut zurecht.	○	○	○
Ich kann 10–14 Stunden am Stück unterwegs sein, ohne mich zwischendurch in die Unterkunft zurückziehen zu müssen, und das mehrere Tage hintereinander mit wenig Erholungszeit.	○	○	○
Ich kann längere Zeit stehen (2–5 Stunden, z. B. bei Gottesdiensten, Veranstaltungen oder in Warteschlangen) und komme mit Treppen und langen Wegen in U-Bahn-Stationen zurecht.	○	○	○

2 Gesundheit & medizinische Selbstverantwortung

Dieser Selbstcheck prüft nicht deine Gesundheit. Er soll dir helfen zu überlegen, ob du deine gesundheitlichen Bedürfnisse während der Reise selbstständig im Blick behalten kannst. Du musst hier keine Diagnosen offenlegen.

AUSSAGE	1	2	3
Ich kenne meine eigenen gesundheitlichen Grenzen und weiß, wann ich eine Pause oder medizinische Hilfe benötige.	○	○	○
Ich kann notwendige Medikamente selbstständig und zuverlässig mitführen und einnehmen.	○	○	○
Ich habe notwendige Medikamente bzw. medizinische Hilfsmittel für die gesamte Reise ausreichend dabei.	○	○	○
Ich weiß, welche Maßnahmen mir bei Hitze, Erschöpfung oder Kreislaufproblemen helfen.	○	○	○
Ich weiß, an wen ich mich innerhalb der Gruppe wenden kann, wenn ich gesundheitliche Probleme bekomme.	○	○	○
Ich kann relevante gesundheitliche Einschränkungen, Allergien oder Notfallinformationen rechtzeitig der Gruppenleitung mitteilen.	○	○	○

3 Schlaf, Hygiene & Unterkunft

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 Duschzeiten gibt, nach denen wir uns richten müssen. Unterwegs stehen häufig nur Chemietoiletten zur Verfügung.

AUSSAGE	1	2	3
Ich kann in einer Gemeinschaftsunterkunft mit begrenzter Privatsphäre übernachten, ohne dass mich das übermäßig belastet.	○	○	○
Ich kann mit geschlechtergetrennten Gemeinschaftsduschen umgehen und komme damit klar, dass nicht immer warmes Wasser zur Verfügung steht.	○	○	○
Ich kann Zeiträume ohne direkte Toilettenanbindung tolerieren, komme mit Chemietoiletten zurecht und kann mit Wartezeiten umgehen.	○	○	○
Ich kann mit wenig Schlaf (manchmal 5–6 h) gut auskommen und auch dann schlafen, wenn es laut oder unruhig ist oder der Schlafplatz wechselt.	○	○	○
Ich kann meine persönliche Hygiene auch unter einfachen oder ungewohnten sanitären Bedingungen sicherstellen und meine Hygieneartikel selbstständig organisieren.	○	○	○
Ich weiß, was mich bei der Übernachtung im Freien erwartet (Schlafsack/Isomatte, Wetter, eingeschränkte Sanitäranlagen, Lärm, keine Privatsphäre, frühes Aufstehen) und kann damit umgehen.	○	○	○

4 Essen, Trinken & persönliche Bedürfnisse

Als Gruppe achten wir aufeinander. Das funktioniert am besten, wenn jede*r sagt, was er*sie gerade braucht und sich dessen selbst bewusst ist. Bei starken Allergien sprich uns bitte frühzeitig an. Bitte habe deine Medikamente selbstständig dabei.

AUSSAGE	1	2	3
Ich kann meine Grundbedürfnisse (Essen, Trinken, Hygiene) eigenständig planen, bei Engpässen improvisieren und den Überblick behalten, wo es gerade Essen, Wasser und Toiletten gibt.	○	○	○
Ich achte selbstständig darauf, genug zu essen und zu trinken, Pausen einzuplanen und Schatten zu suchen, insbesondere bei erhöhter Anstrengung.	○	○	○
Ich kann damit umgehen, wenn die Essensbeschaffung länger dauert oder nicht sofort eine für mich ideale Mahlzeit verfügbar ist, und ich sorge vorausschauend für Snacks und Getränke.	○	○	○
Ich kann mich darauf einstellen, dass das Essen teilweise ungewohnt für mich sein kann.	○	○	○
Ich kann für mich selbst sorgen im Hinblick auf Allergien und besondere Ernährungsformen und klar kommunizieren, was ich nicht essen darf oder möchte.	○	○	○

5 Psychische & emotionale Belastbarkeit

Es geht nicht darum, alles zu schaffen. Es geht darum, die eigenen Grenzen zu kennen und rechtzeitig zu kommunizieren.

AUSSAGE	1	2	3
Ich kann damit umgehen, mehrere Tage rund um die Uhr in einer intensiven Gruppensituation zu verbringen.	○	○	○
Ich kann mit Heimweh oder dem Gefühl umgehen, meine gewohnte Umgebung zu vermissen.	○	○	○
Ich kann damit umgehen, wenn ein Tag anders läuft als geplant, und Frustration aushalten, wenn etwas nicht funktioniert oder länger dauert.	○	○	○
Ich erkenne, wann ich müde bzw. überfordert bin, und kann meine Grenzen rechtzeitig kommunizieren und eine Pause oder Unterstützung anfordern.	○	○	○
Ich kann mir Hilfe holen, wenn mir eine Situation emotional zu viel wird. Ich weiß, was mir dann guttut und was ich brauche.	○	○	○

6 Menschenmengen, Lärm & Reizüberflutung

Zum Weltjugendtag werden bis zu 2 Millionen Menschen erwartet. Damit sind Straßen und Verkehrsmittel schnell überfordert. Es kann zu Gedränge kommen und es kann 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) aushalten.	○	○	○
Ich kann mit einer erhöhten Umgebungslautstärke (singende, tanzende Gruppen; Musik aus Lautsprechern; Grundgeräuschpegel in Massenunterkunft) auch über längere Zeit umgehen.	○	○	○

7 Gruppendynamik, Zuverlässigkeit & Verantwortung

Der Weltjugendtag lebt von der Beteiligung aller. Niemand muss die ganze Verantwortung allein tragen, aber jede*r muss sich mit einbringen. Bei 20–30 Personen wirkt sich das Verhalten Einzelner schnell auf die ganze Gruppe aus.

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, Aufräumen, Gepäck oder der Organisation von Programmelementen).	○	○	○
Ich achte bewusst auf die Bedürfnisse und Grenzen meiner Mitreisenden 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.	○	○	○
Ich halte vereinbarte Treffpunkte und Uhrzeiten zuverlässig ein und melde mich rechtzeitig, wenn ich mich verspäte oder von der Gruppe entferne.	○	○	○
Ich halte mich auch dann an Gruppenregeln, wenn ich persönlich anders entscheiden würde, und akzeptiere, dass bei bestimmten Programmpunkten die Sicherheit der Gruppe Vorrang vor meinen Wünschen hat.	○	○	○

8 Orientierung, Kommunikation & Technik

AUSSAGE	1	2	3
Ich kann mein Smartphone selbstständig für Navigation und Kommunikation nutzen und einen Treffpunkt auf einer Karte finden.	○	○	○
Ich kann mich im Notfall auf Englisch oder mittels Übersetzungs-App verständlich machen.	○	○	○
Ich kann mich in öffentlichen Verkehrsmitteln orientieren oder mir dabei Hilfe holen.	○	○	○
Ich sorge dafür, dass mein Smartphone während eines langen Tages ausreichend mit Strom versorgt ist.	○	○	○
Ich kann wichtige Informationen (Name der Unterkunft, U-Bahn-Station in der Nähe, etc.) auch offline abrufen, falls ich keine Internetverbindung habe.	○	○	○
Wenn ich meine Gruppe verliere, kann ich ruhig bleiben, die Vorgehensweise (diese wird vor der Reise gemeinsam vereinbart) anwenden und selbstständig Hilfe organisieren.	○	○	○

9 Sicherheit & Notfälle

Bei Großveranstaltungen kann es immer wieder zu Taschendiebstählen kommen, sodass erhöhte Achtsamkeit geboten ist.

AUSSAGE	1	2	3
Ich kann meine persönlichen Gegenstände (Geld, Reisepass, Medikamente, Wertsachen) sicher verwahren und im Bedarfsfall schnell wiederfinden.	○	○	○
Ich weiß, was ich tun soll, wenn ich meinen Reisepass oder mein Smartphone verliere.	○	○	○
Ich kann in einer Notfallsituation ruhig bleiben und den Anweisungen der Gruppenleitung folgen.	○	○	○
Ich weiß, wie ich die Gruppenleitung erreiche und wo ich die Adresse meiner Unterkunft sowie wichtige Telefonnummern und Notfallkontakte finde.	○	○	○
Ich kann mich bei Bedarf auch außerhalb der Gruppe an Polizei, medizinisches Personal oder andere Helfende wenden.	○	○	○

10 Gastfamilie & kulturelle Anpassung

Einen Teil der Reise verbringen wir in Gastfamilien. Das ist eine große Chance und zugleich eine Herausforderung.

AUSSAGE	1	2	3
Ich kann mich auf ungewohnte Alltags- und Familiengewohnheiten einstellen und ich respektiere die Regeln und Gewohnheiten meiner Gastfamilie.	○	○	○
Ich kann mich auch dann verständigen, wenn die Kommunikation nicht problemlos auf Deutsch oder Englisch möglich ist.	○	○	○
Ich kann mich höflich und offen auf Menschen mit einem anderen kulturellen Hintergrund einlassen.	○	○	○
Ich kann meine eigenen Bedürfnisse und Grenzen gegenüber einer Gastfamilie respektvoll kommunizieren.	○	○	○
Ich kann akzeptieren, dass meine Gastfamilie andere Vorstellungen von Tagesablauf, Essen, Privatsphäre oder Sauberkeit haben kann als ich.	○	○	○

11 WJT & gemeinschaftliches Programm

Dieser Abschnitt ist keine Glaubensprüfung. Er soll helfen, die Erwartungen an die Reise zu klären.

AUSSAGE	1	2	3
Mir ist bewusst, dass der Weltjugendtag nicht nur eine touristische Reise, sondern eine internationale kirchliche Veranstaltung ist.	○	○	○
Ich bin bereit, mich auf gemeinsame Gottesdienste, Gebetszeiten und geistliche Angebote einzulassen.	○	○	○
Ich kann damit umgehen, dass Teile des Programms anders ablaufen als bei einer klassischen Urlaubsreise.	○	○	○
Ich respektiere unterschiedliche Formen des Glaubens und der Spiritualität innerhalb der internationalen Teilnehmergruppe.	○	○	○
Ich bin bereit, mich auch auf gemeinsame Aktivitäten einzulassen, die nicht meinen persönlichen Interessen entsprechen.	○	○	○
Ich habe jemanden bzw. weiß, mit wem ich religiöse Inhalte reflektieren kann.	○	○	○

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