

# Basidokument

zum

# VIII. Bundeskongress



*Wir stehen auf für unsere Zukunft!*



CAJ Deutschland e.V.  
[www.caj.de](http://www.caj.de)  
[bundesverband@caj.de](mailto:bundesverband@caj.de)

	2
	3
	3
	3
	3
	4
	4
	4
	6
	6
	6
	7
Zusammenfassung	7
	7
	8
	8
	8
	10
	12
	12
	23
	33
	44
	51

# 1. Vorwort und Einführung

Liebe CAJler\*innen, liebe Teilnehmende des Bundeskongresses,

seit eineinhalb Jahren sammelt ihr gemeinsam mit uns Testimonies – persönliche Lebensrealitäten junger Menschen. Mittlerweile sind über 70 Beiträge zusammengekommen. Ein großes Dankeschön an alle, die ihre Erfahrungen geteilt oder anderen geholfen haben, ihre Stimmen hörbar zu machen! Eure Beiträge bilden die zentrale Grundlage für den Bundeskongress 2025.

Vom 11. bis 14. September treffen wir uns nun also bald in Mannheim zum VIII. Bundeskongress der CAJ Deutschland. Dort werden wir auf Grundlage der gesammelten Lebensrealitäten anhand unserer Methode Sehen – Urteilen – Handeln den neuen Bundesaktionsplan erarbeiten, der unsere inhaltliche Arbeit für die nächsten vier Jahre prägen wird – das, wofür wir als CAJ gemeinsam stehen, kämpfen und handeln.

Wir haben die Testimonies genau ausgewertet und die Themen herausgearbeitet, die viele von euch betreffen und bewegen: Arbeitswelt, (mentale) Gesundheit & Unsicherheit, finanzielle Absicherung, Wohnraum & Mobilität sowie soziales Miteinander. In diesem Basisdokument findet ihr zu jedem dieser Themenschwerpunkte eine kurze Einführung sowie eine Übersicht der zugehörigen Testimonies in Stichpunkten. Im Anhang findet ihr außerdem die vollständige Sammlung aller bisher eingereichten Testimonies.

Das Basisdokument dient – wie der Name schon sagt – als Grundlage für den Bundeskongress. Bitte nutzt es zur Vorbereitung auf eure Teilnahme und lest es euch durch. Es gibt euch einen Überblick über die Themen, mit denen wir uns am Bundeskongress im Rahmen von Kleingruppen intensiv beschäftigen werden. Es hilft euch auch, zu sehen, wo ihr euch selbst in den Themen wiederfindet und zu überlegen, in welche der Kleingruppen ihr eure Erfahrungen und Perspektiven einbringen möchtet.

Falls ihr bisher noch kein Testimony abgegeben habt, bitten wir euch, das noch bis zum 01.09.2025 nachzuholen. Auch wenn sich die Themenschwerpunkte nicht mehr ändern werden, ergänzen wir das Basisdokument bis zum Kongress noch einmal, so dass auch eure Lebensrealität Teil des Prozesses werden kann. Euer Testimony könnt ihr hier einreichen: <https://forms.office.com/e/P4zRhNpqjI>

Bitte beachtet: Das Basisdokument ist ein internes Arbeitsdokument. Es enthält persönliche Erfahrungen und Namen junger Menschen, die einer verbandsinternen Nutzung zugestimmt haben – daher bitten wir euch, das Dokument nicht weiterzugeben.

Nun wünschen wir euch eine ebenso aufschlussreiche und inspirierende Auseinandersetzung mit dem Basisdokument, wie wir sie bei der Erstellung erlebt haben. Und vielleicht weckt es ja schon ein bisschen Vorfreude auf das, was uns Mitte September erwartet, wenn es heißt:

Wir kämpfen für unsere Zukunft!

Mit solidarischen Grüßen im Namen der Bundesleitung  
Euer Redaktionsteam des Basisdokuments

Conni, Enya und Sandra

## 2. Themenbereiche

### 2.1. (Mentale) Gesundheit & Unsicherheit

#### Zusammenfassung

Wie es uns psychisch und körperlich geht, beeinflusst unser ganzes Leben. Viele junge Menschen stehen heute vor Herausforderungen, die sich direkt auf ihre Gesundheit auswirken. Sie erleben hohen Druck und Anforderungen im Alltag – sei es in Ausbildung, Arbeit oder persönlichen Beziehungen – und wissen oft nicht, wie sie damit umgehen sollen. Dieser Stress kann die mentale Gesundheit belasten. Wird die Belastung zu groß, ist Unterstützung notwendig, doch psychosoziale Angebote sind oft schwer erreichbar und mit langen Wartezeiten verbunden. Vielen fehlt zudem das Wissen oder die Möglichkeit, aktiv etwas für ihr Wohlbefinden zu tun. Freizeit und Sport könnten dabei einen wichtigen Ausgleich bieten, doch dieser Ausgleich kommt im stressigen Alltag oft zu kurz.

Auch körperliche Einschränkungen können das Leben junger Menschen stark beeinflussen, etwa wenn sie zu Ausgrenzung oder Diskriminierung führen.

Ebenso prägend ist der Blick in die Zukunft. Viele junge Menschen fühlen sich unsicher und machen sich Sorgen um ihre finanzielle oder berufliche Perspektive. Zusätzlich belastet sie das Weltgeschehen: Klimakrise, Kriege und gesellschaftliche Krisen verstärken das Gefühl, dass die Zukunft nicht planbar ist. Diese Unsicherheit führt bei vielen zu Ängsten und einem eher pessimistischen Zukunftsbild.

#### Stichpunktsammlung

- Durch schlechte körperliche Verfassung können gewisse soziale Aktivitäten nicht ausgeübt werden (24\_01)
- Körperliche Verfassung wirkt sich auf Akzeptanz und Teilhabe aus (Sport) (24\_01)
- Eigene Lebensweise mit Rücksicht auf Gesundheit wird in Gesellschaft nicht akzeptiert (24\_01)
- Psychische Überforderung durch zu viele Themen. Hilfebedürfnis für andere und eigene Probleme (24\_02)
- Viel Beschäftigung mit Themen, mit denen man sich eigentlich nicht beschäftigen möchte (24-02)
- Keine Inklusion im Studium (24\_12)
- Lange Wartezeiten für psychosoziale Angebote (24\_12)
- Einschränkungen durch eigene Krankheit (25\_01)
- Ständiges Fordern des Chefs führt zu Zurückhaltung bei Urlaubsanfragen (25\_08)
- Diskriminierung wegen Krankheiten (25\_13)
- Angst vor dem Älterwerden durch schlechte Wahrnehmung der aktuellen Pflege (25\_13)
- Verunsicherung durch politische, gesellschaftliche und generell globale Entwicklung (25\_18), (25\_21), (25\_47), (25\_58)
- Wie soll man sein Leben entspannt führen bei allen Katastrophen, Krieg, Rechtsextremismus, etc. (25\_18)
- Gefühl nicht alles, was einem wichtig ist, in der vorhandenen Zeit unterzubekommen (25\_18), (25\_21)
- Umgang mit Diagnosen, unerwarteten Schicksalsschlägen (25\_18)
- Belastung durch Mobbing (25\_18)
- Inanspruchnahme von psychologischer Hilfe, um wieder fit zu werden (25\_18)
- Ungerechtigkeitsgefühl auf Grund des Geschlechts, als Frau muss man Vollzeit arbeiten und dann noch den Haushalt schmeißen (25\_20)
- Vernachlässigung von Freunden/Partner wegen hoher eigener Belastung (25\_20), (25\_21)
- Gefühl der Überforderung, obwohl man eigentlich alles gerne macht (25\_21)
- Auswirkungen von Belastung im Arbeitsleben auf körperliche und psychische Gesundheit (25\_22)
- Schlafprobleme, aus Angst zu Verschlafen (25\_23)

- Gefühl falsch zu sein oder nicht dazu zu gehören (25\_24)
- Klausurenphase erhöht den Stress so sehr, dass kaum noch Kraft und Zeit für Hobbies, Freunde bleibt (25\_24)
- Gefühl nach der Schule ohne Vorgaben auf sich allein gestellt zu sein, sorgt für Unsicherheit und Stress (25\_28)
- Druck, kranke Eltern unterstützen zu müssen und dabei das Gefühl nicht genug zu tun und sich selbst nicht ausleben zu können (25\_29)
- Gesundheit ist der Wirtschaft untergeordnet (25\_31)
- Stellenreduzierung führt zu angenehmer Work-Life-Balance und erlaubt individuelle Zeit Gestaltung (25\_33)
- Das Leben ist hektisch, stellt viele Anforderungen und mich persönliche vor viele Herausforderungen. Oft ist es schwierig alles zu meistern (Arbeit, Haushalt, Freunde, Familie, Freizeit), meinen Mitmenschen gerecht zu werden und dabei auf mich und meine Gesundheit zu achten. (25\_42)
- Entspanntes Arbeitsumfeld, freie Arbeitszeitgestaltung, Nutzung der Freizeit fürs Ehrenamt (25\_44)
- Gefühl der Politik egal zu sein (25\_47)
- Selbstzweifel durch fehlendes Feedback bei Absagen in Bewerbungen (25\_49)
- Zweifel an der eigenen beruflichen Zukunft aufgrund fehlender Erfahrung (25\_53)
- Chronische Rückenschmerzen trotz jungen Alters, Bewegung könnte helfen aber Schwierigkeit eine regelmäßige Sport-Routine zu etablieren, gepaart mit Unsicherheit im Umgang mit Fitnessangeboten (25\_53)
- Wunsch nach mehr Angeboten für sportliche Einsteiger\*innen (25\_53)
- Zu wenig Zeit für Freunde und Familie, Stress durch zu wenig Zeit (25\_55)
- Ehrenamt als bedeutender Lebensbereich trotz hoher Belastung durch Vollzeitjob und Gartenumbau (25\_57)
- Wenig Zeit für Teile des Lebens die mehr Spaß machen als Arbeit (25\_58)

## 2.2. Soziales Miteinander

### Zusammenfassung

Soziale Beziehungen und soziales Miteinander sind für junge Menschen sehr wichtig. Sie wünschen sich echte Verbindungen zu Familie, Partner\*innen, Freund\*innen und in sozialen Gruppen. Gleichzeitig sind diese Beziehungen oft mit hohem Druck und dem Gefühl, viele Erwartungen erfüllen zu müssen, verbunden.

Darüber hinaus erleben junge Menschen in vielen Lebensbereichen, dass Gemeinschaft an Bedeutung verliert. Durch zunehmende Individualisierung fühlen sich viele auf sich allein gestellt. Unterstützung und Zusammenhalt gehen verloren. Unterschiede, etwa bei den finanziellen Möglichkeiten in der Herkunftsfamilie, verstärken die soziale Distanz zusätzlich und erschweren echtes Miteinander.

Ehrenamtliches Engagement wird zwar von jungen Menschen als wertvoll und sinnstiftend erlebt, erfährt jedoch zu wenig Anerkennung.

In diesem Themenbereich beschäftigen wir uns mit der Frage, wie das Zusammenleben in einer Gesellschaft und Gemeinschaft, in der die Menschen in Verbindung sind und sich gegenseitig unterstützen, gelingen kann.

### Stichpunktsammlung

- Soziale Ungerechtigkeit führt zu Schuldgefühlen gegenüber benachteiligten Personen (24\_01)
- Wenig Akzeptanz für eigene Lebensweise, man wird verspottet und nicht ernst genommen (24\_01)



- Höhere Arbeitszeit wirkt sich negativ auf soziale Beziehungen und ehrenamtliches Engagement aus (25\_58)
- Ungerechtigkeitsempfinden bei Gleichberechtigung, Einsatz für Gleichberechtigung wird nicht ernst genommen (25\_58)
- Meinungen aus sozialem Umfeld verunsichern eigene Zukunftsplanung (25\_59)

## 2.3. Finanzielle Absicherung

### Zusammenfassung

Ob Ausbildung, Studium oder Job: Geld spielt immer eine Rolle und oft ist es knapp. Viele junge Menschen müssen mehrere Jobs machen, um sich das Leben leisten zu können oder sind auf Unterstützung durch die Familie angewiesen. Gleichzeitig steigen Mieten, Lebensmittelpreise und andere Kosten, um das alltägliche Leben zu bestreiten. Aber nicht nur die jetzige finanzielle Situation beschäftigt die jungen Menschen, auch die Absicherung in der Zukunft verunsichert die jungen Menschen.

Nicht alle starten mit denselben Voraussetzungen – Herkunft, familiäre Unterstützung und Bildungschancen beeinflussen die finanzielle Situation stark.

In diesem Themenfeld beschäftigen wir uns damit, was finanzielle Sicherheit für junge Menschen bedeutet – und was sich ändern muss, damit alle gut leben können.

### Stichpunktsammlung

- Soziale Ungerechtigkeit (24\_01)
- Moralischer Konflikt bei der persönlichen finanziellen Lebensgestaltung (Wahrnehmung, dass andere Menschen das Geld dringender benötigen) (24\_01)
- Unzufriedenheit mit Wohnsituation, bedingt durch zu wenig Geld (25\_07)
- Privilegierte Situation durch elterliche Absicherung (25\_08)
- Kann sich nicht von Elternhaus lösen, wegen zu wenig Verdienst (25\_08)
- Ungerechter Lohn, zu wenig Lohn für zu viel Arbeit (24\_11), (25\_10), (25\_45)
- Überteuerte Preise (25\_01)
- Unbezahlte Überstunden (25\_02)
- Mehrere Jobs, trotzdem keine eigene Wohnung finanzierbar (25\_07)
- Trotz schlechter Lage kein Anspruch auf Sozialleistungen (25\_07)
- Ausbildung zu schlecht bezahlt (25\_09), (25\_11)
- Abhängigkeit von der Familie wegen zu weniger/keiner eigenen Mittel (25\_15)
- Unterschiedliche Bezahlung aller Mitstudierenden trotz gleicher Voraussetzungen. Nur durch Gespräche und eigenen Ehrgeiz bekommt man, was einem zusteht (25\_15)
- Wohnung zu teuer (25\_17), (25\_23)
- Überhöhte Mieten, Geld bleibt bei Vermietenden und geht nicht zurück in die Wirtschaft (25\_27)
- Ernährung zu teuer, gesunde Ernährung wird zum Luxus (25\_27)
- Kinder, welche finanziell schwache Eltern haben können sich schwer integrieren und haben Probleme, mit anderen mitzuhalten (25\_29)
- Gefühl von fairer Bezahlung führt zu Entspannung bzgl. unvorhergesehener Eventualitäten (25\_31)
- Berufe im sozialen Bereich besonders betroffen von ungerechtem Lohn und fehlender Anerkennung (25\_31)

- Würde gerne Elternhaus renovieren aber durch hohe Baukosten und Zinsen fehlen die Möglichkeiten (25\_32)
- Stellenumfang reduziert, dadurch Einschränkungen nötig. Wieviel Verzicht hinsichtlich Wohnung, Ernährung, Freizeitgestaltung ist man bereit einzugehen (25\_33)
- Keine Wohnung finanzierbar im Studium, abhängig von Unterstützung der Eltern (25\_34)
- Während des Studiums zwei Nebenjobs nötig, trotzdem nur sparsames Leben möglich (25\_25)
- Absicherung durch WG und geteilte Kosten mit Partner und zur Not Unterstützung von Eltern (25\_25)
- Frauen verdienen weniger als Männer (25\_38)
- Schlechte gewerkschaftliche Organisation im Einzelhandel (25\_38)
- Fehlende finanzielle Freiheit während des Studiums (25\_40)
- Trotz Verdienst von beiden Partnern nicht der Wohnraum finanzierbar, der für eigene Zufriedenheit nötig wäre (25\_43)
- Eigenheim nicht finanzierbar (25\_43)
- Miete zu teuer (25\_47), (25\_50)
- Niedrige Rentenprognosen (24\_47)
- Finanzielle Hürden bei Weiterbildung, Umschulungen erfordern Geld und Zeit (25\_47)
- In kleinen Betrieben wird nicht auf die Mitarbeiter geschaut, erst nach der Kündigung wurde realisiert, wie wenig man wirklich verdient hat (25\_51)

## 2.4. Wohnen & Mobilität

### Zusammenfassung

Jeder Mensch braucht ein Zuhause, in dem er\*sie sich wohl fühlt. Neben der Wohnung sind auch der Wohnort und die vorhandenen Möglichkeiten zur Fortbewegung zentrale Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben. Doch gerade in Städten ist bezahlbarer Wohnraum knapp und oft kaum leistbar. Viele junge Menschen wohnen deshalb länger bei ihren Eltern, als sie eigentlich möchten oder ziehen in Wohnungen ein, in denen sie sich nicht wohlfühlen. Oftmals müssen sie sich auch auf kleineren Wohnraum einstellen, da mehr nicht leistbar ist.

Auch das Thema Mobilität stellt viele vor Herausforderungen: Der Weg zur Arbeit, zur Uni oder zur nächsten Freizeitmöglichkeit ist für viele lang. Besonders im ländlichen Raum ist der ÖPNV oft schlecht ausgebaut oder gar nicht vorhanden. Das betrifft nicht nur die Mobilität, sondern auch die Teilhabe am sozialen Leben.

In diesem Themenfeld schauen wir auf die Frage, wie wir wohnen und unterwegs sein wollen – und was es dafür an politischen und gesellschaftlichen Veränderungen braucht.

### Stichpunktsammlung

- Lohn reicht nicht aus, um bei den Eltern ausziehen zu können (24\_07), (24\_08)
- Emotionale Belastung, da zuhause oft gestritten wird (24\_07)
- Leben bei Eltern verhindert eigenständiges Leben und Selbständigkeit (24\_08), (25\_17), (25\_34)
- Schlechte ÖPNV-Verbindungen (25\_01), (24\_46), (25\_50)
- Lohn reicht nicht aus, um sich eine Wohnung in der Großstadt leisten zu können (25\_05), (25\_07)
- Schwierig eine bezahlbare Wohnung zu finden (25\_17), (25\_23), (25\_47), (25\_50)
- Schwierig als Student\*in oder mit einem befristeten Vertrag Wohnraum zu finden (25\_17), (25\_34), (25\_48)











x  
x  
x

x

















—  
—  
—



















\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

































































==

