

Bundesaktionsplan

2026 - 2030



Wir stehen auf für unsere Zukunft!

CAJ

Inhalt

Einleitung 4 - 6

Rückblick Bundeskongress 2025 7 - 9

Unsere Lebensrealitäten 11



Mentale Gesundheit 12 - 14



Soziales Miteinander 15 - 18



Finanzielle Absicherung 19 - 20

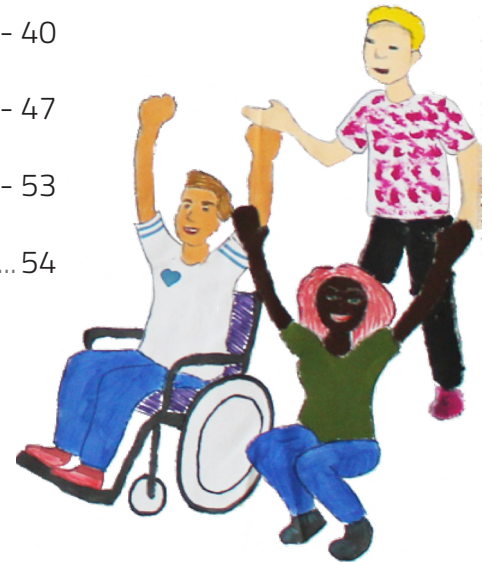


Wohnen und Mobilität 21 - 23



Arbeitswelt 24 - 26

Verbindungen und Gemeinsamkeiten.....	27- 28
Ursachen unserer Realitäten.....	29 - 32
Unsere Werte.....	33 - 36
Gegenüberstellung unserer Werte mit unseren Realitäten ...	37 - 40
Vision.....	41 - 47
Handlungsschritte	48 - 53
Sammlung von Aktions- und Veranstaltungsideen	54



Liebe CAJler*innen,
liebe Vorkämpfer*innen,
liebe Leser*innen,

„Wir stehen auf für unsere Zukunft“

– mit diesem Motto haben wir als CAJ beim Bundeskongress im September 2025 in Mannheim diesen Aktionsplan für die nächsten vier Jahre zusammen entwickelt. Dieser Plan bildet die Grundlage für die Arbeit der CAJ Deutschland auf Orts-, Diözesan- und Bundesebene. Beim Bundeskongress haben wir mit unserer Methode Sehen-Urteilen-Handeln gearbeitet. Auch dieses Dokument ist so aufgebaut.

Im Sehen gehen wir von den Lebensrealitäten junger Arbeiter*innen aus. Damit orientieren wir uns an unserer Internationalen Grundsatzerklärung: „Die CAJ geht von der persönlichen und kollektiven Alltagssituation der jungen Arbeiterinnen und Arbeiter und von den Widersprüchen unserer Gesellschaft aus. (...). All ihre Lebensaspekte werden in der CAJ behandelt: Ihre Lebens- und Arbeitsbedingungen, ihre Freizeit, ihre familiäre Situation, ihre Beziehungen, ihre Überzeugungen, ihr Glaube, wie auch ihre Träume, Werte und Hoffnungen. Die CAJ geht von diesen Situationen und von den Aktionen, in die Arbeiterjugendliche eingebunden sind, aus.“ (Internationale Grundsatzerklärung, S. 7).


Wir haben über ein Jahr vor dem Bundeskongress begonnen Testimonies (Lebensrealitäten) zu sammeln. Mit diesen und unseren Schlussfolgerungen haben wir intensiv gearbeitet und uns gefragt: Was sind die tieferen Gründe dieser Realitäten – warum ist es so, wie es ist? Wir haben tiefergehend nach sozialen, politischen, ökonomischen und kulturellen Gründen gefragt und danach, was die gesellschaftlichen Folgen

dieser Realitäten sind.




Die Bereiche Mentale Gesundheit und Unsicherheit, Soziales Miteinander, Arbeitswelt haben wir beim Bundeskongress bearbeitet, die Bereiche finanzielle Absicherung sowie Wohnen und Mobilität anhand der Testimonies.

Im Anschluss an das Sehen haben wir mit dem Urteilen weitergemacht und uns mit den Werten und dem, was uns wichtig ist beschäftigt. Diese haben wir den Realitäten gegenübergestellt.

Aus diesen Werten heraus formulierten wir, wie eine Welt sein soll, in der wir unsere Werte leben können und in der wir uns entsprechend unserer von Gott gegebenen Würde und Berufung entfalten und die Welt gestalten können. Diese Vision einer gerechten Welt zeigt Ansatzpunkte, an denen wir Handlungsbedarf sehen. Entsprechend haben wir uns danach mit dem Handeln beschäftigt, mit Handlungsschritten.

Wie die CAJ arbeitet, was eine CAJ-Aktion ist (und was nicht), was unsere Grundlagen sind und warum wir überhaupt das machen, was wir machen, könnt ihr in den Grundlagendokumenten der CAJ (Internationale Grundsatzerklärung, Bildungsauftrag, Reflexion der Lebens- und Arbeiteraktion (RLAA bzw. ROLWA)), sowie in unseren Arbeitshilfen (z.B. zu sehen-urteilen-handeln) nachlesen. Auch das **Leitbild**  beschreibt, was wir sind, was uns ausmacht, wie wir uns verstehen und was uns wichtig ist. Dieses ist Orientierung, Motivation und Auftrag. Im Zentrum davon steht die Überzeugung: Jeder junge Mensch ist mehr wert als alles Gold der Erde. Darauf baut unser Selbstverständnis auf: Wir sind eine internationale Bildungs- und Aktionsbewegung, wir sind Teil der Arbeiter*innenbewegung, die sich für Gerechtigkeit, Menschenwürde und Solidarität einsetzt.

Es zeigt, wie wir die Welt sehen und gestalten wollen:

-  Ausgehend von den Lebensrealitäten junger Menschen
-  Durch gemeinsames Lernen und Handeln
-  Getragen von einer kritischen, politischen Spiritualität und mit dem Ziel, eine gerechtere, solidarische, lebenswerte, klassenlose Gesellschaft ohne Ausbeutung zu schaffen

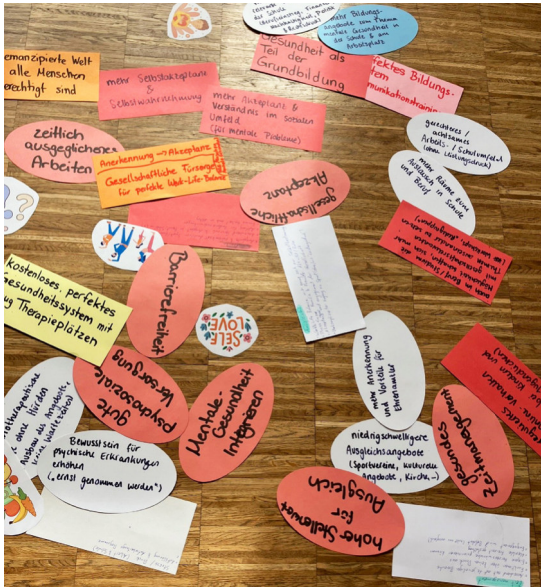
Das Leitbild gibt uns einen klaren Rahmen für unser Handeln nach innen und außen und macht deutlich: Die CAJ ist eine Bewegung, die junge Menschen stärkt, befähigt und ermutigt, ihr Leben und ihre Welt aktiv zu verändern.

Die Arbeit mit den Bereichen dieses Aktionsplans geht nach dem Bundeskongress auf den verschiedenen Ebenen der CAJ in den nächsten 4 Jahren weiter. Dieses Dokument ist ein Arbeitsdokument, ein Leitfaden und gibt gemeinsame Orientierung.

Rückblick Bundeskongress 2025



Rückblick Bundeskongress 2025



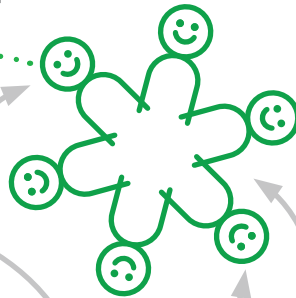


Unsere Lebensrealitäten

Mentale
Gesundheit



Soziales
Miteinander



Finanzielle
Absicherung



Arbeitswelt



Wohnen und
Mobilität



Mentale Gesundheit und Unsicherheit



„Die aktuelle Politik gibt mir auch wirklich wenig Aussichtsmöglichkeiten auf Besserung, da ihnen zukünftige Generationen schier egal zu sein scheinen. Wie soll ein junger Mensch da bitte ein sorgenfreies Leben führen, die Zeit genießen können oder auch nur ansatzweise daran denken, eine Familie zu gründen.“

Christin, 27



„Das Leben ist hektisch, stellt viele Anforderungen und mich persönlich 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.“



Celine, 25

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 der Schule, Ausbildung, Arbeit oder in persönlichen Beziehungen, der Familie oder dem Ehrenamt. Junge Menschen müssen gut abwägen, wofür sie ihre Zeit aufwenden. Die vielen unterschiedlichen Erwartungen und die **fehlende Zeit** führen zu **Stress und Überforderung**.

Der Umgang damit ist schwer und selbst wenn man weiß, was einem gut tut, ist es oft schwierig, es auch zu machen. Dabei fällt es

schwer, sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren. Zum Beispiel bleibt im Alltag häufig nicht genug Zeit für Sport und das Pflegen sozialer Kontakte. Stattdessen werden persönliche Wünsche aufgeschoben. Der **Ausgleich** ist jedoch wichtig, um die eigene mentale Gesundheit zu schützen.

Gesellschaftliche **Erwartungen** und **Vorurteile** sind häufig auch sehr belastend. Junge Menschen, die ihren Platz in der Gesellschaft suchen, werden mit Erwartungen wie Schönheitsidealen und Rollenbildern konfrontiert, die sie verunsichern. Besonders im Fall von Diskriminierung aufgrund von Herkunft, Geschlecht, Hautfarbe, Behinderung, finanziellem Hintergrund usw. leiden junge Menschen häufig auch unter großer

psychischer Belastung. Das ist nicht überraschend, denn sie erleben **strukturelle Unterdrückung**.

Ebenso prägend sind **Zukunftsängste in Bezug auf das eigene Leben**. Viele junge Menschen fühlen sich unsicher und machen sich Sorgen um ihre finanzielle oder berufliche Perspektive. Auch die ‚Corona-Zeit‘ hat nach wie vor psychische Nachwirkungen. Probleme wie befristete Verträge oder die angespannte Situation auf dem Wohnungsmarkt machen vielen jungen Menschen zu schaffen und geben wenig Möglichkeit zur Zukunftsplanung.

Zusätzlich belastet viele das **Weltgeschehen**: Klimakrise, Kriege, zunehmender Rechtsextremismus und andere Krisen verstär-

ken das Gefühl, dass die Zukunft nicht planbar ist. Diese Unsicherheit führt bei vielen zu Ängsten und einem eher pessimistischen Zukunftsbild. Gleichzeitig scheint es von älteren Generationen nicht viel Verständnis für die Belastungen junger Menschen zu geben. Hinzu kommt, dass viele das Gefühl haben, dass junge Menschen **von der Politik nicht gehört** werden und sie so auf sich allein gestellt sind.

All diese Faktoren haben Einfluss auf die **mentale Gesundheit** und können sehr belasten. Wird die Belastung zu groß oder kommt es dadurch oder aus anderen Gründen zu psychischen Krankheiten, ist Unterstützung notwendig. **Psychosoziale Angebote sind aber oft schwer erreichbar** und

man muss lange warten. Gleichzeitig ist das Thema gesellschaftlich immer noch ein **Tabuthema**. Im Schulsystem und in der Arbeitswelt wird es oft **nicht ernst genommen oder thematisiert**. Oft gibt es wenig Möglichkeiten, den Arbeitsplatz oder die Schule inklusiv zu gestalten. Obwohl es zum Beispiel durch Nachteilsausgleich oder Initiativen am Arbeitsplatz möglich wäre.

Auch **körperliche Einschränkungen** können das Leben junger Menschen stark beeinflussen. Sie können zu Ausgrenzung oder Diskriminierung führen. Manche jungen Menschen wissen, wie es ihnen körperlich besser gehen könnte und was sie bräuchten, aber sie haben nicht den Zugang dazu. Gleichzeitig können ge-

sundheitliche Einschränkungen zu Isolation und schlussendlich auch zu psychischen Problemen führen.

Auch ist es **schwierig, die eigenen Rechte bei der Erwerbsarbeit einzufordern**, besonders wenn hoher Druck (zum Beispiel beim Urlaubsanspruch oder bei Überstunden) besteht. Junge Menschen, die ihre Arbeitszeit reduzieren oder flexibel gestalten können, profitieren davon und können mehr für sich selbst tun. Ihre (mentale) Gesundheit im Blick behalten, soziale Kontakte pflegen und sich Zeit für andere Dinge, wie Ehrenamt, Musik oder Sport nehmen. Aber Viele können das leider nicht machen.

Soziales Miteinander



*„Ich merke, dass ich seitdem weniger Zeit für Freund*innen und Ehrenamt habe. Das finde ich sehr schade, da diese Sachen eigentlich immer einen großen Teil meines Lebens ausgemacht haben und mir auch mehr Freude bereiten als meine Arbeit. Ich sehe meine Freund*innen weniger und bringe mich weniger bei der CA] ein.“*

Elisa, 28



„Und ich finde es ungerecht, dass nicht alle dieselben Chancen haben und bspw. mehr Geld mit mehr gesellschaftlicher Macht einhergeht. Das schafft voll die Ungleichheit zwischen Menschenbildern, obwohl wir alle die gleichen Menschen sind.“

Simon, 22

Soziale Beziehungen sind für junge Menschen ein **Grundbedürfnis**: Sie sind wertvoll und geben Halt. Sie bieten Unterstützung in Familie, Freundeskreis und Arbeit, ermöglichen gemeinsame Erlebnisse und stärken das Miteinander. Stabile Beziehungen sind ein Privileg, das persönliches Wachstum fördert und eine Basis für den eigenen Lebensweg bildet. Gleichzeitig ist es oft schwierig soziale Beziehungen aufrechtzuerhalten. Schule, Ausbildung oder Arbeit lassen wenig Zeit für Freunde und Hobbys. Umzüge und neue Freundeskreise bringen Spannungen mit sich. Viele Menschen stehen im Konflikt zwischen dem Wunsch, ein unabhängiges, eigenständiges Leben zu führen und der Verantwortung, für andere da zu sein bzw. da sein

zu müssen. So entstehen Spannungen durch **unterschiedliche Erwartungen und Ansprüche** an soziale Beziehungen. Besonders schwer wiegt es, wenn über junge Menschen geurteilt wird, sie bevormundet werden und sie dadurch ihren eigenen Weg nicht gehen können und eigene Erfahrungen ausbleiben.

Soziale Beziehungen sind also **bereichernd**, aber ihr Erhalt erfordert **viel Aufwand**, Prioritätensetzung und Klarheit, welche Beeinflussung man möchte und welche nicht.

Fehlendes Selbstbewusstsein ist ein zentrales Problem, das viele junge Menschen betrifft. Oft unterschätzen sie sich selbst und machen ihr eigenes Selbstwert-

gefühl stark von den Meinungen anderer abhängig. **Der ständige Vergleich** mit anderen setzt den eigenen Wert herab. Die Gesellschaft, in der wir leben, ist darauf ausgelegt, dass Menschen sich ständig miteinander vergleichen. **Es fehlt an Wertigkeit und Wertschätzung**. Der eigene Wert wird in Abhängigkeit zu anderen Menschen betrachtet. Anerkennung richtet sich häufig danach, wie viel jemand „leistet“. Dabei werden verschiedene Berufe sehr unterschiedlich bewertet und gewürdigt. Ein Studium zu machen, wird meist höher angesehen als eine Ausbildung. Die unterschiedliche Bewertung zeigt sich auch im Lohn - viele Berufe und Tätigkeiten werden finanziell nicht gerecht und ausreichend bezahlt. Fehlende Anerkennung

wird auch im Freizeitsektor wahrgenommen. Das Engagement im **Ehrenamt** oder im FSJ erhält nicht die Anerkennung, die es verdient, auch wenn es als Chance gesehen wird, Verantwortung zu übernehmen und sich persönlich weiterzuentwickeln, während man gleichzeitig die Gesellschaft aktiv gestaltet. Ehrenamt kann aber auch Druck erzeugen: Junge Menschen fühlen sich oft zerteilt zwischen den Erwartungen des sozialen Umfelds und dem Wunsch sich einzubringen. Sie spüren die Verantwortung die Organisationen am Laufen zu halten, da es nicht genügend Engagierte gibt. **Fehlendes ehrenamtliches Engagement** schadet der Gemeinschaft, da die gesellschaftlichen Strukturen auf ehrenamtliches Engagement ausgelegt sind und

dieses benötigen.

Fehlende oder **unzureichende Kommunikation** erschwert ein gutes Miteinander. Ohne gesunde Kommunikation entstehen schnell Spannungen, etwa durch unterschiedliche politische Einstellungen, Gerüchte oder Falschinformationen. Gruppen fühlen sich von der Politik nicht wahrgenommen, während es generell an gegenseitigem Verständnis, Dialog und einer respektvollen Debatte fehlt. Stattdessen nimmt **Hass in der Gesellschaft** – auch gegenüber Menschen des öffentlichen Lebens, wie Politiker*innen – immer mehr Raum ein. Besonders Jugendliche erleben dabei, dass ihre Stimmen nicht ernst genommen werden. 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.

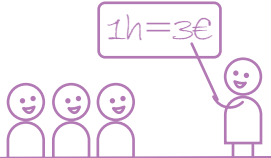
Viele Menschen empfinden eine starke **Spaltung der Gesellschaft**, die Angst auslöst und durch konservative sowie rechts-populistische Entwicklungen verstärkt wird. **Ausgrenzung und Herabwürdigung von Menschen** treten wieder vermehrt auf.

Faktoren wie Herkunft, finanzielle Situation, Wohnungs- und Mobilitätsbedingungen bestimmen maßgeblich den Lebensweg sowie die Möglichkeiten sozialer Teilhabe. Diese Startbedingungen

sind ungleich verteilt, je besser sie sind, desto einfacher ist es den eigenen Weg zu gehen. Diese **Chancenungleichheit** wirkt sich negativ auf soziale Beziehungen aus.

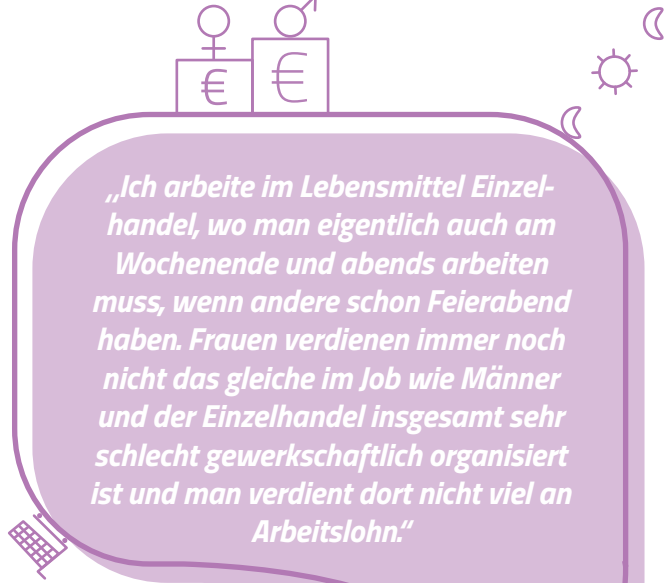
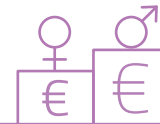
Gesunde soziale Beziehungen zu führen, lernt man nirgends. Weder die Gesellschaft noch das Bildungssystem fördern die einzelnen Menschen, noch schaffen sie echte Chancengleichheit. Stattdessen prägt ein wettbewerbsorientiertes Umfeld den Alltag. Dieser **Leistungsdruck** in Bildung und Arbeit führt dazu, dass soziale Beziehungen vernachlässigt werden.

Finanzielle Absicherung


$$1h=3€$$

„Aktuell mache ich ein FSJ in einer Grundschule. Ich bekomme 3€ die Stunde und das für eine 39 Stunden Woche. Eigenständig leben und von meinem Elternhaus lösen, kann ich mich somit nicht. Ein Nachteil, den ich in Kauf nehme, den aber nicht viele Jugendliche auf sich nehmen möchten oder können.“

Lea, 19



„Ich arbeite im Lebensmittel Einzelhandel, wo man eigentlich auch am Wochenende und abends arbeiten muss, wenn andere schon Feierabend haben. Frauen verdienen immer noch nicht das gleiche im Job wie Männer und der Einzelhandel insgesamt sehr schlecht gewerkschaftlich organisiert ist und man verdient dort nicht viel an Arbeitslohn.“

Verena, 30

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. Besonders während der Ausbildung, im Studium oder in Übergangsphasen ist es ohne Unterstützung schwierig. Auch für Mitarbeitende in **Werkstätten für Menschen mit Behinderung** ist es nicht möglich von ihrem Lohn ein eigenständiges Leben zu führen. Hier sieht man deutlich, dass nicht alle mit denselben Voraussetzungen starten - **Herkunft, Geschlecht, familiäre Unterstützung und Bildungschancen beeinflussen die finanzielle Situation** stark. Gleichzeitig ist der Zugang zu **Unterstützungsleis-**

tungen bürokratisch, mit hohen Hürden verbunden und mit Scham behaftet.

Außerdem sind junge Menschen oft von **befristeten Verträgen** betroffen, was ihnen zum Beispiel nicht erlaubt Kredite aufzunehmen oder Wohnungen zu mieten. Diese **finanzielle Unsicherheit** hat auch Auswirkungen auf die mentale Gesundheit.


Gleichzeitig **steigen Mieten, Lebensmittelpreise und andere Kosten**, um das alltägliche Leben zu bestreiten. Es muss gut abgewogen werden, was man sich leisten kann und was nicht.

Aber nicht nur die jetzige finanzielle Situation beschäftigt die jungen Menschen; auch die **Absi-**

cherung in der Zukunft verunsichert sie. Dabei lassen sowohl die Planung der nächsten Jahre als auch langfristige Sorgen wie das Rentenniveau junge Menschen mit Sorge in die Zukunft blicken.



Die Auswirkungen der finanziellen Situation sind sehr stark: Wer sich bestimmte Dinge nicht leisten kann, hat **weniger Teilhabe, weniger Zugang zu Bildung** und wird in der Gesellschaft **als weniger wertvoll betrachtet**. Gleichzeitig wird die fehlende Wertschätzung bestimmter Berufe durch geringen Lohn widerspiegelt.

Wohnen und Mobilität



„Wohnungen in der Stadt sind extrem teuer geworden und man hat eigentlich nur die Wahl zwischen WG oder 1,5 Zimmer-Wohnungen mit wenig Geld.“

Raphael, 23



„Ich bin ländlich aufgewachsen, in einem kleinen Dorf ohne Bahnhof. Die einzige Anbindung war der Bus, der allerdings weder besonders zuverlässig war noch war die Strecke gut ausgebaut. Kleine Dörfer und Städte in der Umgebung waren kaum, teils gar nicht mit dem ÖPNV erreichbar.“

Luisa, 25

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 finanzierbar. Viele junge Menschen wohnen deshalb **länger bei ihren Eltern**, als sie eigentlich möchten, oder ziehen in Wohnungen ein, in denen sie sich nicht wohlfühlen. Das kann Auswirkungen auf die (psychische) Gesundheit haben. Oftmals müssen sie sich auch auf kleineren Wohnraum einstellen, da mehr nicht bezahlbar ist.

Auch das Thema Mobilität stellt viele vor Herausforderungen: Die

Wege zu lebensrelevanten Orten wie z.B. zur Arbeit, zur Uni oder zur nächsten Freizeitmöglichkeit ist für viele lang. Besonders **im ländlichen Raum ist der Nahverkehr (ÖPNV) oft schlecht ausgebaut**, teuer oder gar nicht vorhanden. Unabhängig, ob man nun diesen verwendet oder mit dem Auto fährt; das Pendeln ist immer mit Stress verbunden, sei es durch Baustellen, Stau, Zugausfälle oder Verspätungen. Dabei ist unerheblich, ob der Arbeitsweg oder der Weg zum Hobby so lang ist. Der **Führerschein** kann eine weitere Option für Mobilität sein, ist besonders im ländlichen Raum ein wichtiger Weg zur Unabhängigkeit und für einige Berufe notwendig. Durch stark gestiegene Kosten ist er jedoch für viele junge Menschen **nicht bezahlbar**,

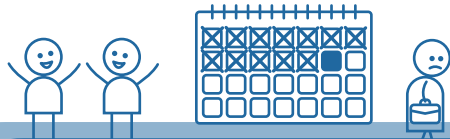
was weitere Einschränkungen erzeugt.

Zusätzlich dazu, dass Wohnraum insgesamt teuer ist, gestaltet sich die **Wohnungssuche insgesamt schwierig**. Befristete Verträge erschweren enorm die Wohnungssuche oder die Kreditaufnahme für den Kauf. Insgesamt fehlt bei der Wohnungssuche die Chancengleichheit. Dies trägt zur allgemeinen Zukunftsangst in Bezug auf die Wohnsituation bei.

Wer wegen der Arbeit oder bezahlbarem Wohnraum weiter wegzieht, bekommt oft ein schlechtes Gewissen – weil familiäre Pflichten aus der Entfernung nur in geringerem Umfang erfüllt werden können. Außerdem kann ein Umzug zu einem Konflikt zwi-

schen dem alten und dem neuen Freundeskreis, denen man gleich viel Aufmerksamkeit zukommen lassen möchte, führen. Wenn die Arbeitsstelle weit vom primären Wohnort entfernt liegt, wird wegen der langen Entfernung eine Zweitwohnung notwendig, welche Ressourcen wie Geld und Zeit verbraucht, die an anderer Stelle dringender gebraucht würden. Durch einen Umzug wird es ebenfalls schwierig, soziale Kontakte zu halten, die man am vorherigen Wohnort gemacht hat.

Arbeitswelt



„Aktuell bin ich im Außendienst im Schichtsystem auf einer Vollzeitstelle tätig. Das bedeutet, dass meine Arbeitszeiten sehr unterschiedlich sind - mal früh, mal spät, auch an Wochenenden. Dadurch ist es oft schwer, Termine zu planen oder Freizeit wirklich vorherzusehen. Man versucht, Kompromisse zu finden zwischen Arbeit, Hobbys und sozialen Kontakten - aber das klappt nicht immer.“

David, 25



„Ich arbeite Vollzeit seit 6 Jahren als Bäcker. Mittlerweile im Bereich Feinbäckerei in der Konditorei. Dort gibt es leider seit Jahren Personalmangel, da es in der heutigen Zeit auf Grund der Arbeitszeiten und der hohen Arbeitsbelastung schwierig ist, neues Personal zu finden. Dadurch kommt es zu unfairen Arbeitszeiten, die gesetzlich nicht richtig sind. Es gibt ein unfaires, sehr geringes Gehalt mit dem man sich keine sichere Zukunft aufbauen kann.“

Daniel, 26

In der Arbeitswelt (Erwerbsarbeit) treffen viele junge Menschen auf Herausforderungen: Erwerbsarbeit an sich wird als wichtig für sich selbst und die Gesellschaft angesehen und viele sind inhaltlich zufrieden mit ihrer Arbeit. Aber **prekäre¹ Arbeitsbedingungen**, unsichere Verträge, zu viel Verantwortung bei gleichzeitig fehlender Wertschätzung und Anerkennung sowie fehlendes bzw. geringes Mitspracherecht sind keine Ausnahmen und ein schlechter Rahmen für die Arbeit. Machtgefälle am Arbeitsplatz, willkürliches Verhalten von Vorgesetzten und Arbeitgeber*innen oder mangelnder Arbeitsschutz

belasten zusätzlich. Auch unbezahlte Überstunden, Schichtarbeit, ständiger Leistungsdruck oder die Erwartung jederzeit flexibel sein zu müssen, prägen oft den Arbeitsalltag. **Es fehlt an Zeit** für Ehrenamt, Freunde, Freizeit und Möglichkeiten Stress zu reduzieren.

Mit Kindern sind Kindergärten, Schule und Erwerbsarbeit schwierig zeitlich miteinander zu vereinbaren. **Personalmangel bzw. Fachkräftemangel** müssen von anderen aufgefangen werden. U.a. dadurch muss mehr Arbeit erledigt werden und die eigene Freizeit um die Arbeit he-

rum geplant werden. Das wird zusätzlich erschwert durch unflexible Urlaubsgestaltung, z.B. dass aufgebaute Überstunden nur im Winter abgebaut werden dürfen. Es muss manchmal zwischen Flexibilität oder Karriere entschieden werden.

Es entsteht **finanzielle Unsicherheit** durch befristete Arbeitsverträge, durch Gefahr von Versetzung und Entlassung und durch zu wenig Gehalt. Das bringt u.a. wenig Sicherheit für die Rente und verhindert langfristige Planungen sowie Entwicklungs-, Freizeit- und Ausbildungsmöglichkeiten. **Das Gehalt reicht kaum** für Miete

¹ „Prekär“ bedeutet: unsicher und schlecht abgesichert.

Prekäre Arbeit heißt zum Beispiel: Man hat nur einen befristeten Vertrag, muss oft den Job wechseln oder arbeitet unfreiwillig wenig. Dadurch verdient man wenig Geld und hat kaum Sicherheit, wenn man krank wird oder den Job verliert. Prekäre Bedingungen führen oft dazu, dass Menschen in der Gesellschaft schlechtere Chancen haben.

und Lebenskosten und spiegelt, z.B. in der Pflege, nicht die Verantwortung wider. Diese finanzielle Unsicherheit, zum Teil sogar bei Vollzeitstellen, die fehlende freie Zeit und die dadurch entstehenden Probleme sorgen für andauernden Stress und mentale Belastung.

Der soziale Sektor ist nicht gut bezahlt. Bafög ist nicht für alle Schulformen möglich. Auch **Quereinstiege und Umschulungen sind schwierig**, u.a. weil es dafür Geld braucht. Das Arbeitsamt bringt junge Menschen in Bereiche, in denen sie vielleicht gar nicht tätig sein wollen.

Die **Arbeits-, Ausbildungs- und Berufsfindung** gestalten sich, auch durch fehlende

Informationen über Unterstützungsleistungen, Rechte und die Möglichkeiten der Durchsetzung sowie fehlende Vorbereitung auf die Arbeitswelt schwierig. Dadurch entsteht Überforderung. Es wird Berufserfahrung verlangt, die als Einsteiger*in noch nicht vorhanden ist. Die Erwartungen und **Anforderungen** der Arbeitgeber*innen **sind hoch**.

Auch **Diskriminierung** ist Thema in der Arbeitswelt, u.a. durch die Exklusion vom Arbeitsmarkt wegen Migrationshintergrund, Herkunft, Beeinträchtigungen sowie Sexismus. Dazu kommen weitere Themen, wie z.B. Ungleichheit beim Lohn und dem Gender Pay Gap, aber auch die ungerechte Struktur von Hilfssystemen z.B. durch die Kategorisierung von

Personen. Hilfssysteme sind zum Teil ungerecht strukturiert, z.B. die Kategorisierung von Personen beim Arbeitsamt.

Verbindung und Gemeinsamkeiten

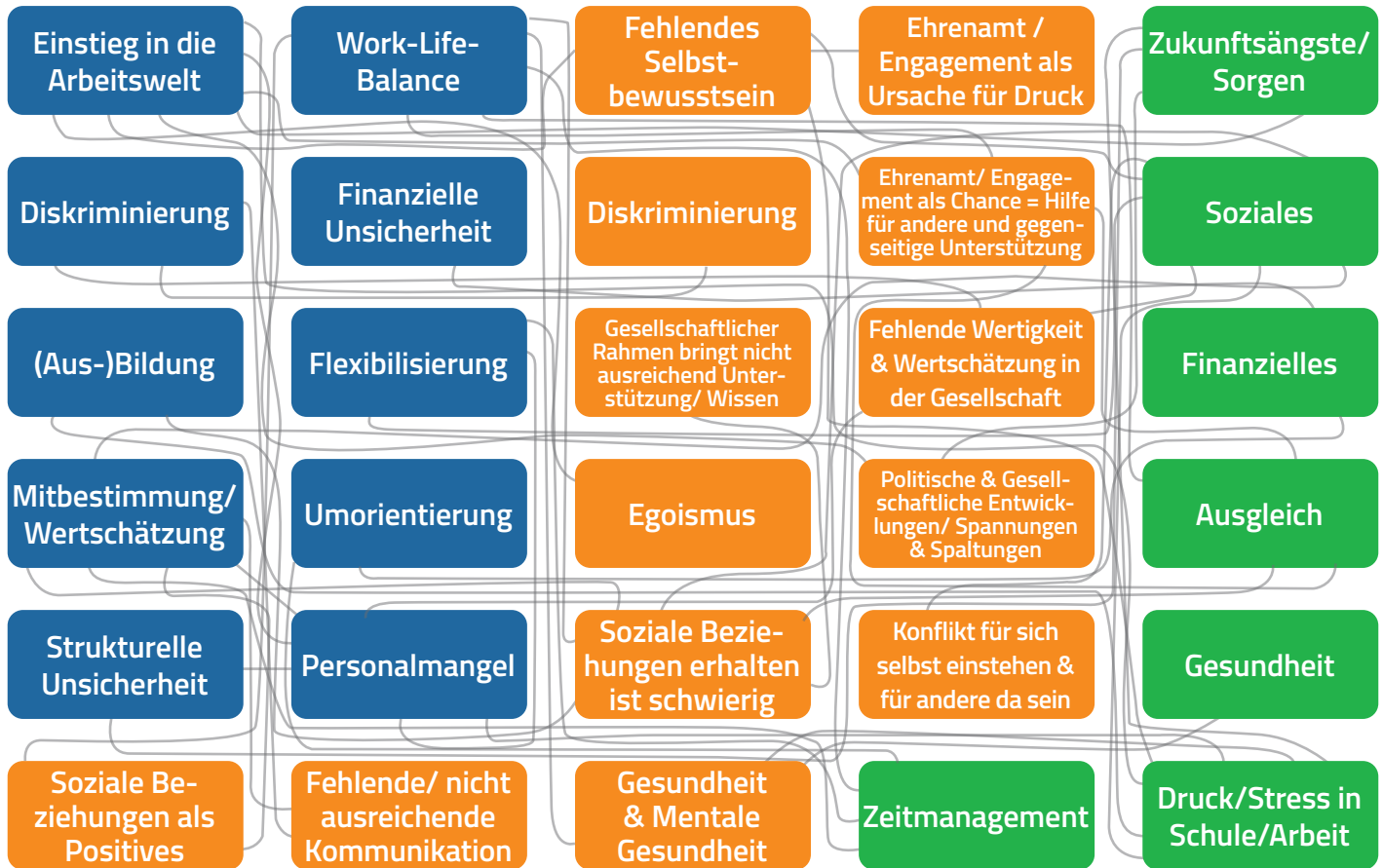
Wenn man die unterschiedlichen Themenfelder genauer betrachtet, fällt auf, dass diese, und besonders die darunter zu verstehenden Aspekte, nicht getrennt voneinander, sondern miteinander verwoben als Ursachen und Folgen existieren.

Es gibt Themen, wie Diskriminierung, soziale und finanzielle Aspekte, welche in allen Bereichen vorkommen, jedoch unter unterschiedlichen Gesichtspunkten betrachtet werden. Sie setzen den Fokus auf die Arbeitswelt, das soziale Miteinander oder die (Mentale) Gesundheit und Unsicherheit.

In dieser Grafik (S. 28) sind mit **grünen** Kärtchen die Aspekte zu **Sozialen Beziehungen**, in **orange** zu **Mentaler Gesundheit** und Unsicherheit und in **blau** zur **Arbeitswelt** dargestellt.

Wie man der Grafik entnehmen kann, bedingen sich die Aspekte gegenseitig und sind Teil komplexer Zusammenhänge.

Verbindungen und Gemeinsamkeiten



Ursachen unserer Realitäten

Es gibt viele verschiedene Ursachen für die Lebensrealitäten, die wir gesehen haben ([detaillierte Auflistung unserer Ergebnisse](#)). Bei genauer Betrachtung wird aber deutlich, dass einige Ursachen zusammenhängen und größere Systeme dahinterstecken.

Das dominierende System in unserer **Gesellschaft** ist **individualistisch und leistungsorientiert**. Wer und was in die Leistungsgesellschaft passt, gewinnt. Menschen, die nicht mithalten können, haben **kaum Chancen**. Strukturen, die **Ehrenamt ermög-**

lichen, werden systematisch abgebaut, aus finanziellen Hintergründen und weil die Notwendigkeit nicht gesehen wird. Statt Beteiligung und Mitbestimmung werden **Gruppen gegeneinander ausgespielt** und aufgehetzt. Wenig Austausch zwischen den sozialen Gruppen verstärkt dieses Phänomen. Es herrscht ein Klima der Abgrenzung und strukturellen Diskriminierung: Wer gesund, weiß und cis-hetero¹ (und am besten männlich) ist und Familie und Vollzeitjob hat, wird als „normal“ angesehen. **Wer nicht der Norm entspricht, begegnet**

vielen Hindernissen und wird häufig diskriminiert.

Gleichzeitig gibt es einen Wandel im Umgang miteinander, der sowohl der **Veränderung in unseren Kommunikationsformen** als auch dem **gesamtgesellschaftlichen Rechtsruck** geschuldet ist. In unserer Gesellschaft werden immer mehr Aussagen und Verhaltensweisen normal, die man vorher nur aus der rechtsextremen Ecke kannte und die nicht toleriert wurden.

Neben vielen klassischen Medien,

¹ „cis-hetero“ bedeutet, dass man sich dem Geschlecht zugehörig fühlt, das man bei der Geburt zugeschrieben bekommen hat und dass man sich zu Menschen des anderen binären Geschlechts hingezogen fühlt. (das heißt, wenn man ein Mann ist, der nur auf Frauen steht oder eine Frau, die nur auf Männer steht)

die mit **reißerischen Schlagzeilen** auf Klicks aus sind, spielen die **Sozialen Medien** eine sehr große Rolle. Sie befeuern Selbstzweifel mit unrealistischen Standards und bringen durch ihre Algorithmen extreme Inhalte zu großen Bevölkerungsgruppen und somit immer mehr in die Mitte der Gesellschaft. Ein besonders verbreitetes Beispiel dafür sind „Fake News“.

Kirche spielt in der Gesellschaft noch immer eine wichtige Rolle und hat somit auch eine Verantwortung. Dadurch, dass in kirchlichen Strukturen und Räumen, viele Personengruppen keinen Platz haben, ist die **Institution Kirche auch Teil des Problems**

und somit Ursache. Dazu zählt zum Beispiel die fehlende Finanzierung von Räumlichkeiten, Kürzungen von Stellen im Jugendbereich oder die Diskriminierung von Frauen und queeren Menschen.

Es ist sehr deutlich, dass junge Menschen und andere Minderheiten häufig **nicht ausreichend ernst genommen** werden. Eine Folge davon ist unter anderem, dass sie teilweise vom Wahlrecht ausgeschlossen sind. Sie werden **in der Politik nicht ausreichend vertreten und gehört**. Dadurch gehen ihre Interessen häufig unter. Das spiegelt sich zum Beispiel darin wider, dass es **zu wenig Investition in Bildung** gibt und diese Bildung nicht den Bedürfnissen

der jungen Menschen entspricht und sie **nicht ausreichend auf das Leben vorbereitet**. In der **Sozialpolitik herrschen Druck und Bürokratie** und diejenigen, für die sie gedacht ist, scheinen nicht im Mittelpunkt zu stehen. Gleichzeitig kommen diese Bereiche zuerst unter die Räder, wenn es um Kürzungen geht. Die **Finanzpolitik fördert die Umverteilung von unten nach oben** und bringt den **Sozialstaat ins Wanken**.

All diese Punkte hängen eng damit zusammen, dass viele politischen Parteien nicht nur Begriffe und Programme der neuen (und alten) Rechten² übernehmen, sondern auch ihr Handeln einen **klaren Rechtsruck** zeigt – immer

² „Unter dem Begriff „Neue Rechte“ wird eine geistige Strömung verstanden, deren Ziel die intellektuelle Erneuerung des Rechtsextremismus ist. Sie versucht, sich von der deutlich am historischen Nationalsozialismus orientierten „Alten Rechten“ abzusetzen.“ (BPB.de)

Ursachen unserer Realitäten

rückwärtsgewandter und menschenfeindlicher. Es geht dem Anschein nach dabei eher um das Gegeneinander von Parteien und Strömungen und weniger um den Kampf für ein gemeinsames Ziel.

Betrachtet man die **wirtschaftlichen** Ursachen der Realitäten, wird schnell deutlich, dass staatliche Investitionen und Förderungen wichtige Hebel sind. Ob es der Ausbau des ÖPNV, die Finanzierung des Bildungssystems oder des Sozialstaats ist – es wird zu wenig Geld für gesellschaftliche Aufgaben ausgegeben, die

besonders junge Menschen und die Zukunft betreffen. Dadurch bleiben bestimmte Kosten auf den Schultern der Menschen liegen (z.B. Alternativen zum ÖPNV, private Nachhilfe, etc.) und Zukunftsängste werden verstärkt.

Auch die **Preissteigerungen** in allen Lebensbereichen führen zu finanzieller Unsicherheit und geringerer Teilhabe. Das **Fehlen ausreichender Grundsicherung** macht diese Schwierigkeiten noch gravierender und führt zu Armut. Die finanzielle Situation eines Menschen ist in unserer

Gesellschaft grundlegend für die Beteiligung. Gleichzeitig wird Armut von Generation zu Generation weitergegeben und es ist kaum möglich, finanziell aufzusteigen.

Das immer weniger regulierte **kapitalistische System**³ ist direkte und indirekte Ursache für viele genannte Probleme: Die alleinige **Ausrichtung auf Gewinnorientierung** beeinflusst unmittelbar die Arbeitsbedingungen. Der **Glaube an das Funktionieren des Marktes** (z.B. Trickle-down-Effekt⁴) beeinflusst die Wirtschafts-,

³ Das „kapitalistische System“ ist das System, in dem wir leben. Darin haben private Personen Geld und Firmen (Produktionsmittel) und entscheiden selbst, was sie damit machen. Ihr Ziel ist es, möglichst viel Gewinn zu machen.

Diejenigen, die das nicht haben, arbeiten für die Besitzenden, bekommen aber keinen Anteil am Besitz, sondern nur Lohn. Die Wirtschaft funktioniert über „den Markt“, das heißt, dass Preise davon abhängen, wie viel gekauft wird und wieviel angeboten wird.

⁴ Der Trickle-Down-Effekt besagt, dass wenn Reiche mehr Geld/Einkommen haben, das mit der Zeit „nach unten“, also in die mittleren und unteren Einkommenschichten „durchsickert“. (vgl. wirtschaftslexikon.gabler.de)

Ursachen unserer Realitäten

Finanz- und Sozialpolitik und ist somit ausschlaggebend für den Abbau des Sozialstaats⁵ und die fehlende Umverteilung. Und auch direkt in unserem Privatleben wird es deutlich, wenn alles zur Ware wird, Influencer*innen alles Mögliche bewerben und selbst die Kirche ihren Erfolg mit Methoden der neoliberalen⁶ Wirtschaftswissenschaften misst.

Aus **kultureller** Sicht sieht man, dass Systeme wie Religion und Tradition, die es schon lange gibt, unser Denken und Handeln prägen.

Unter anderem wird Gedankengut aus der NS-Zeit oder **Diskriminierungsformen** wie Sexismus, Rassismus, usw. weitergetragen und verstärkt. Vorgelebte Verhaltensweisen wie z.B. traditionelle Rollenbilder und Machtstrukturen wie das Patriarchat werden in Familie sowie Social Media, Film, Theater und Glaube fortgeführt.

In verschiedenen **Religionen** ist die Abwertung von Frauen oder queeren Menschen verbreitet. Gleichzeitig bieten Glaubenssysteme aber Sicherheit und Ausgleich. Der Verlust solcher Traditionen und Werte kann mit

Unsicherheit und Orientierungslosigkeit verbunden sein.

Es gibt eine Hierarchie in unserer Gesellschaft, die wenig Raum für Minderheiten und die vermeintlich „Schwachen“ lässt. Wohnungslose und oder arbeitslose Menschen werden als Belastung gesehen und Randgruppen tauchen kaum in Medien und der öffentlichen Wahrnehmung auf (z.B. Menschen mit Behinderung). Zuletzt kann man ein Überangebot an Wahlmöglichkeiten von Gütern und Freizeitangeboten zu Schnelllebigkeit und Stress führen.

⁵ „Sozialstaat bezeichnet soziale Sicherung, wie z. B. Rente, Arbeitslosenversicherung, Arbeitsschutz, etc.

⁶ „Neoliberal“ heißt, dass die Wirtschaft nur auf Gewinn ausgerichtet ist. Der Staat macht wenig Gesetze, weil sich Nachfrage und Angebot selbst aufeinander abstimmen sollen. Dinge, die früher der Staat gemacht hat, werden in private Hände gegeben. Bei diesem Denken muss jede Person selbst klarkommen, das heißt, es gibt weniger Sicherheit wie Rente oder Arbeitslosenversicherung.

Unsere Werte

Die Analyse der Lebensrealitäten zeigt, dass junge Menschen es in der Gesellschaft nicht leicht haben. Ihre Lebensrealität steht in einem Widerspruch zu den Vorstellungen einer gerechten Welt.

Im Leitbild der CAJ werden die Werte, die CAJler*innen wichtig sind deutlich gemacht. Die Christliche Arbeiterjugend (CAJ) lebt und handelt auf der Grundlage folgender Werte:

1. Menschenwürde



Jeder junge Mensch ist einzigartig, wertvoll und von Gott geliebt. Diese Würde ist unantastbar und bildet den Ausgangspunkt unseres Handelns.

2. Gerechtigkeit



Wir kämpfen gegen Ausbeutung, Ungleichheit und Diskriminierung. Unser Ziel ist eine klassenlose Gesellschaft, in der Arbeit die Welt positiv gestaltet.

3. Solidarität



Wir stehen füreinander ein, unterstützen uns gegenseitig und handeln gemeinsam – lokal wie international. Solidarität ist die Basis unseres Engagements.

4. Vielfalt & Inklusion



Unterschiedliche Lebensrealitäten, Hintergründe, Kulturen und Geschlechter sind Bereicherung. Wir überwinden gesellschaftliche Trennungen und schaffen Räume, in denen alle dazugehören.

5. Gemeinschaft & Partizipation



Wir gestalten Verband und Gesellschaft gemeinsam. Junge Menschen sind die Hauptakteur*innen und übernehmen Verantwortung. Demokratische Teilhabe ist für uns unverzichtbar.

6. Bildung & Selbstwirksamkeit



Wir sind überzeugt, dass junge Arbeiter*innen die Fähigkeit haben, ihre Welt zu begreifen und zu verändern. CAJ ist eine Lebensschule: Wir lernen voneinander, miteinander und füreinander.

7. Autonomie



Wir organisieren uns unabhängig und eigenständig, treffen unsere Entscheidungen demokratisch und nutzen Kooperationen bewusst, ohne unsere Freiheit aufzugeben.

8. Spiritualität & Liebe



Unser Glaube ist lebensnah, politisch und offen. Wir feiern das Leben, kämpfen für eine bessere Welt und leben unser Christentum kritisch und gestaltend. Liebe ist dabei unsere Leitlinie.

9. Engagement & Veränderung



Wir handeln aktiv, um Gesellschaft, Wirtschaft, Kultur und Kirche zu verändern. Unser Ziel ist eine solidarische Welt, in der jeder Mensch in Würde leben kann.

Gegenüberstellung unserer Werte mit unseren Realitäten

In den Lebensrealitäten, die wir gesehen haben, finden viele unserer Werte zu wenig Gewichtung – sie stehen teilweise im Gegensatz dazu. Folgende Gegensätze sind besonders auffällig.

Menschenwürde

In vielen Aspekten wird deutlich, dass die Lebenssituation der Menschenwürde entgegensteht. Sie ist der Wert, gegen den am häufigsten verstoßen wird, da alle Missstände die Würde des Menschen verletzen. Menschen werden verglichen und in `wertvoll` und `weniger wertvoll` unterteilt. Der Grundsatz „jeder junge Mensch ist mehr wert, als alles Gold der Erde“ wird mit Füßen getreten. Besonders die fehlende Wertschätzung jungen Menschen gegenüber belastet diese.

Autonomie

Autonomie ist ein wichtiger Wert. Er wird oft unterschätzt und ist doch relevant. Die Freiheit über unser Leben, unsere Entscheidungen und unsere Möglichkeiten zu bestimmen und so unseren Wünschen und Träumen nachzugehen und dabei wertgeschätzt zu werden, ist grundlegend. Die Möglichkeit sich selbst zu entfalten und nach den eigenen Vorstellungen das Leben zu gestalten sollte ein grundlegendes Recht sein und allen offenstehen.

Beobachtete Spannungsfelder in den verschiedenen Themenbereichen

(Mentale) Gesundheit und Unsicherheit

In den Lebensrealitäten junger Menschen ist mentale Gesundheit ein wachsendes Thema. Hier treten insbesondere folgende Werte hervor:

Vielfalt & Inklusion

Psychische Belastungen werden häufig tabuisiert, Betroffene fühlen sich ausgeschlossen oder schwach.

Bildung & Selbstwirksamkeit

Fehlendes Wissen über psychische Gesundheit und mangelnde Selbstwirksamkeit verstärken Belastungen.

Gemeinschaft & Partizipation

Leistungsdruck und fehlende Gesprächsräume führen zu Rückzug und Einsamkeit.

Gerechtigkeit

Der Zugang zu Unterstützung hängt oft von Herkunft, Status oder finanziellen Mitteln ab – das ist ungerecht.

Engagement & Veränderung

Viele junge Menschen wünschen sich eine Kultur, die offen über mentale Gesundheit spricht und Strukturen verändert.

Zukunftsängste

Sie spiegeln das Gefühl mangelnder Kontrolle über das eigene Leben wider und zeigen, wie sehr Sicherheit, Perspektive und Hoffnung fehlen.

Soziales Miteinander

Im sozialen Zusammenleben werden besonders folgende Werte verletzt oder vernachlässigt:

Vielfalt & Inklusion

Unterschiedliche Lebensrealitäten und Identitäten werden oft nicht als Bereicherung, sondern als Problem gesehen. Ausgrenzung, Vorurteile und Diskriminierung prägen viele Situationen im Alltag.

Menschenwürde

Fehlender Respekt im Umgang, herabwürdigende Sprache und ungleiche Chancen verletzen die Würde des Einzelnen.

Gemeinschaft & Partizipation

Viele junge Menschen erleben Isolation, fehlende Mitbestimmung und das Gefühl, nicht gehört zu werden.

Solidarität

Statt füreinander einzustehen, überwiegt Konkurrenz. Das „Wir“ verliert an Bedeutung.

Wertschätzung

Leistungen, Engagement oder einfach das Dasein werden oft nicht anerkannt. Ein ehrliches Interesse füreinander fehlt.

Arbeitswelt

In der Arbeitswelt zeigen sich prägende Spannungen:

Autonomie

Junge Menschen wünschen sich Gestaltungsspielraum, Mitbestimmung und Vertrauen. Stattdessen erleben sie Kontrolle, Druck und Fremdbestimmung.

Bildung & Selbstwirksamkeit

Lernen dient heute oft dazu, „funktionierende Arbeitskräfte“ hervorzubringen, nicht selbstbewusste und denkende Menschen. Dabei sollte Bildung befähigen, kritisch zu hinterfragen, sich einzumischen und die Welt aktiv mitzugestalten.

Solidarität

Konkurrenzdruck und unsichere Arbeitsverhältnisse erschweren gegenseitige Unterstützung.

Gerechtigkeit

Prekäre Beschäftigung, ungleiche Löhne und fehlende Sicherheit widersprechen einem gerechten Arbeitsleben.

Menschenwürde

Wer nur als „Ressource“ betrachtet wird, verliert das Gefühl, als Mensch gesehen zu werden.

Unsere Analyse zeigt: Die Werte der CAJ sind nicht selbstverständlich gelebte Realität. Sie werden herausgefordert. Wir nehmen diese Spannungen nicht nur wahr – wir begreifen sie als Auftrag zur Veränderung.











Denn **nur wer hinsieht, kann handeln. Und nur wer handelt, kann verändern.**
















Vision

Unsere Visionen beschreiben, wie eine gerechte, solidarische und lebenswerte Welt aussehen kann – eine Welt, in der die Werte der CAJ nicht nur gedacht, sondern gelebt werden. Sie sind Ausdruck unserer Hoffnung, unserer Überzeugung und unseres politischen Auftrags.

(Mentale) Gesundheit

-  Gesundheit ist ein klassenloses System
-  Wissenschaftlich aktuelle und kostenlose Gesundheitsversorgung für alle
-  Anerkennung und Akzeptanz für mentale Gesundheit
-  Genügend Therapieplätze, ohne Hürden
-  Ausreichend Zeit für alle Bereiche des Lebens
-  Stressfreie Aktivitäten/Freizeitgestaltung mit Freund*innen und Familie
-  Keine Angst etwas zu verpassen
-  Stärkung von Kindern und Jugendlichen (Selbstbewusstsein, Reflexionsverhalten...)
-  Auffangen von Pandemie-Nachwirkungen
-  Ausreichend Orte zum Zurückziehen und zur Ruhe kommen

Soziales Miteinander 
Gesellschaftliche Grundsätze

-  Weltfrieden & Weltgemeinschaft
-  Leben in Sicherheit
-  Der Mensch steht im Mittelpunkt
-  Auf der Welt herrschen Toleranz, Akzeptanz, Offenheit und Vielfalt
-  Die Würde jedes Menschen wird respektiert → Keine Diskriminierung
-  Es gibt keine Vorurteile und Stereotype mehr
-  Akzeptanz aller verschiedenen Lebensrealitäten
-  Homosexuelle Partnerschaft wird rechtlich und in der Kirche gleichbehandelt
-  Chancengleichheit
-  Gerechte Ressourcen und Chancenverteilung
-  Emanzipierte Welt, in der alle gleichberechtigt sind
-  Geschlechtergerechtigkeit
-  Barrierefreiheit (körperlich und psychisch)

Gemeinschaft und soziale Beziehungen

- Alle unterstützen sich gegenseitig und gehen gut miteinander um
- Empathie und Selbstreflexion in der Kommunikation wird angewendet
- Gesellschaftliche Fürsorge für perfekte Work-Life-Balance
- Mehr Selbstakzeptanz und Selbstwahrnehmung
- Es gibt genug Räume für vielfältigen Austausch und Gemeinschaft
- Es braucht keine Safespaces als Schutzräume mehr
- Internet ist ein Ort mit respektvollem Umgang & Sprache
- Vielfalt wird in Medien dargestellt
- Jugend wird mehr in Entscheidungsprozessen beteiligt
- Das soziale Umfeld ist stabil, unterstützend, wertschätzend
- Genug Zeit für Freund*innen
- Alle handeln, wie Jesus es uns vorgelebt hat

Ehrenamt

- Ehrenamt/ Funktionen ohne Druck
- Strukturelle Ehrenamtsförderung & Ehrenamt wird wertgeschätzt
- Mehr Anerkennung, Belohnung und Vorteile für Ehrenamtler*innen (z.B. bei der Sozialversicherung)
- Alle machen ein Ehrenamt bei der CAJ

Finanzielle Absicherung



- Adäquate Grundsicherung für alle/ Bedingungsloses Grundeinkommen
- Ein Gehalt von dem jede*r leben kann
- Man kann sich auf die Rente verlassen
- Alle Grundbedürfnisse sind kostenlos (Nahrung, Menstruationsartikel, Wohnen, Gesundheit, Bildung)
- Kostenlose Verkehrsmittel
- Konstante Mietpreise
- Reiche werden höher besteuert
- Care-Arbeit wird bezahlt
- Einfachere Beantragung von Leistungen, weniger Bürokratie (Bafög, Wohngeld, etc.)

Arbeitswelt
& Wirtschaft



- Faire Arbeitsbedingungen
- Zeitlich ausgeglichenes Arbeiten (gesundes Arbeitspensum, kein Personalmangel)
- Gute Work-Life-Balance
- 4-Tage-Arbeitswoche & flexible Arbeitszeiten
- Wertschätzung in der Arbeitswelt
- Selbstbestimmte Berufswahl
- Mehr Unterstützung zur Berufsfindung und Berufseinstieg
- Staatliche Unterstützung bei Neuorientierung im Beruf
- Besserer Zugang zu Weiterbildung und Umschulungsmaßnahmen
- Bessere Ausbildung von Fachpersonal & Qualifikationen werden besser anerkannt
- Höhere Anerkennung von Ausbildungsberufen
- Bindende Tarife für alle
- KI-Regelungen zum Menschenschutz in allen Lebensbereichen werden getroffen
- Unternehmen übernehmen gesellschaftliche, soziale und ökologische Verantwortung
- Es geht nicht um Umsatz, sondern positive Auswirkungen werden berechnet & sich daran verglichen
- Wirtschaft arbeitet für Menschen und nicht für Konsum, Wachstum und Gewinn
- Es gibt eine Industrie gegen den Klimawandel

(Soziale) Bildung

- Chancengleichheit in der Bildung unabhängig von Alter, sozialem Status, Herkunft, ...
- Kostenfreie Bildung & außerschulische Angebote für alle
- Selbstbestimmte Schulwahl
- Gerechtes und achtsames Arbeits-/ Schulumfeld ohne Leistungsdruck
- Mehr gesellschaftsrelevante Themen in der Schule (Berufseinstieg, Finanzen, Nachhaltigkeit, Politik, Rechtsruck, Online-Verhalten, Reflexion, Persönlichkeitsbildung)
- Schulfach zu mentaler Gesundheit
- Frühzeitige Aufklärung über psychische Krankheiten & Umgang damit
- Gesundheit und Kommunikation als Grundbildung in Schule und am Arbeitsplatz

Politik

- Gestärkter/gesicherter Sozialstaat
- Keine Ignoranz von wichtigen Themen (Rechtsruck, Klima, Weltlage)
- Politiker*innen nehmen uns ernst und machen realitätsnahe Politik
- Verbot aller Parteien/ Vereinigungen, die nicht unseren Werten entsprechen
- Energiewende wird erreicht
- Klimawandel wird sofort gestoppt
- Reguliertes Online-Verhalten (Kinder/ Jugendliche)

Vision

Diese Visionen sind unsere Antwort auf die Spannungen zwischen Werten und Realitäten, die wir täglich erleben. Sie machen sichtbar, wie Zukunft aussehen kann, wenn wir unsere Werte ernst nehmen – in der Arbeitswelt, in der Politik, in der Bildung, im Ehrenamt, in der Gesundheit, in der Wirtschaft und im Miteinander.



Handlungsschritte



Um unsere Vision zu erreichen, wollen wir in Aktion treten. Dabei setzen wir verschiedene Strategien um. Hierfür gibt es diese Sammlung an Ideen für die Umsetzung der Vision in die Realität. Diese sollen auch mit unseren **Kooperationspartner*innen und Netzwerken** besprochen werden.

Die Handlungsschritte sind von den und **für die verschiedenen Ebenen der CAJ**, die Ortsgruppen, die Diözesanverbände und die Bundesebene. Auch dort wird es, u.a. durch **inhaltliche Treffen**, eine **Nachverfolgung** geben.

Außerdem wird am und mit dem Bundesaktionsplan weiterge-

arbeitet. Dafür sind bereits **Wochenendtermine** geplant und alle DVs sind eingeladen, den Plan auch vor Ort weiter zu bearbeiten. Die Handlungsschritte drehen sich **zunächst** um **allgemeine Schritte, bevor** es zu **konkreten Ideen und Vorschlägen** kommt.

Strategien zum Erreichen unserer Vision

-  Wir vertiefen unsere Analyse an den Stellen, an denen uns noch Informationen fehlen, um Aktionen entwickeln zu können.
-  Wir stärken unsere bestehenden Positionierungen vor dem Hintergrund des Bundesaktionsplans.

Handlungsschritte

- Die Bundesleitung unterstützt die Diözesanverbände in der Weiterentwicklung von Aktionen im Rahmen des Bundesaktionsplans.
- Wir nutzen den Bundesaktionsplan zur Profilierung und Ausbreitung.
- Die Bundesaktionstage werden für die Weiterarbeit genutzt und dienen der Bündelung der Aktionen.
- Im Laufe der nächsten Jahre entwickeln wir weitere Strategien, die konkrete Aspekte des Bundesaktionsplans aufgreifen und den gesellschaftlichen Wandel voranbringen, den wir uns wünschen.

Allgemeine Aktionen zum Erreichen der Vision

- Wir führen auf Orts-, Diözesan- und Bundesebene konkrete, repräsentative und politische Aktionen durch, um unsere Vision zu erreichen.
- Die Diözesanverbände nutzen den Bundesaktionsplan bei der Planung ihrer eigenen Aktionen.
- Wir entwickeln weitere Aktionen, die sich aus der Arbeit mit dem Bundesaktionsplan und unseren Lebensrealitäten ergeben und bringen diese mit dem Bundesaktionsplan in Zusammenhang. Derzeit bestehen Aktionen u.a. zu Migration, Bildung, prekärer Arbeit und Geschlechtergerechtigkeit.

Wir tragen unsere Forderungen, Positionen und Analysen in die **Politik**

- Wir schaffen Räume für junge Menschen, in denen sie Politik erleben, in persönlichen Kontakt mit Politiker*innen kommen und ihre Lebensrealitäten aufzeigen können.
- Wir veranstalten Besuche & Bildungsfahrten, um Landtage und den Bundestag kennenzulernen.
- Wir stellen Forderungen an die Politik, vor Ort, regional und bundesweit, auch durch den BDKJ und die KAB.
- Wir beschäftigen uns mit den Kommunal-, Landtags- und Bundestagswahlen und verbreiten unsere Positionen.

Wir tragen unsere Forderungen in die **Gesellschaft**

- Wir tragen unsere Positionen und Forderungen aktiv in die Öffentlichkeit, unter anderem durch die Teilnahme an Demonstrationen, die Organisation eigener Demonstrationen und Informationsstände.
- Verbunden werden diese mit thematisch passenden Anlässen, wie z. B. dem Christopher Street Day, dem Tag der Arbeit, dem internationalen feministischen Kampftag, dem Welttag für psychische Gesundheit und der Unterstützung von Initiativen gegen Rechts und Fridays for Future.

Handlungsschritte

- Wir treten örtlichen rechtsextremen und demokratiefeindlichen Aktivitäten – allen voran der AfD – entschieden entgegen und positionieren uns deutlich für eine demokratische, vielfältige und offene Gesellschaft.

Wir tragen unsere Forderungen in kirchliche Strukturen

- Der Bundesaktionsplan wird über unsere kirchlichen Partner*innen, wie dem BDKJ und der KAB in kirchliche Strukturen eingebracht.
- Durch Positionspapiere und Beschlüsse bringen wir unsere Anliegen gezielt in kirchlichen Diskussionen und Entscheidungsprozesse ein.

Wir tragen unsere Forderungen in die Öffentlichkeit

- Wir verbreiten unsere Positionen über öffentlichkeitswirksame Kommunikationskanäle, wie z.B. Social Media, Sticker-Aktionen oder Podcasts.
- Wir nutzen verschiedene Kommunikationskanäle, um Einblicke in Lebensrealitäten zu geben.

Wir achten auf Stressmanagement und Achtsamkeit

- Wir bieten neben inhaltlichen Angeboten auch Ausgleichsangebote wie z.B. Auszeit- und Achtsamkeitswochenenden.
- Wir bieten bei unseren Veranstaltungen Raum sich auszuruhen, z.B. in Form eines Ruheraums.

Wir leben unsere Werte

- Wir leben unsere Werte als CAJ in unseren Gruppen und in unserem Umfeld vor.
- Wir machen die Vielfalt in der CAJ sichtbar.
- Wir wollen andere Kulturen und Lebensrealitäten kennenlernen und integrieren.
- Wir fördern Strukturen, die Ehrenamt entlasten und seine Vereinbarkeit mit dem Alltag verbessern.
- Wir halten die Teilnehmendenbeiträge für unsere Angebote möglichst gering und unterstützen finanziell, sodass die CAJ ein Ort für alle ist.
- Unsere Angebote sind für alle Menschen offen und wir bemühen uns alle Menschen zu erreichen. So wird Werbung bspw. nicht nur in kirchlichen Räumen geteilt.

- Der Bundesverband stellt Ressourcen und Wissen zur Verfügung, um die Diözesanverbände und Ortsgruppen zu entlasten und zu verbinden.

Wir gestalten Bildung / Workshops / Berufsvorbereitung / Berufsbegleitung

- Wir begleiten junge Menschen in ihrem Übergang von der Schule ins Berufsleben. Das kann z.B. durch Berufsorientierung und Berufsvorbereitungsseminare passieren.
- Wir stärken junge Menschen in ihrem Heranwachsen und vermitteln wichtiges Wissen, welches in der Schule mitunter nicht gelehrt wird. Dazu bieten wir Workshops und Seminare z.B. zu den Themen mentale Gesundheit, Finanzen, Geschlechtergerechtigkeit und Nachhaltigkeit an.
- Wir bieten diese Angebote sowohl im innerschulischen als auch im außerschulischen Bereich an.

Sammlung von Aktions- und Veranstaltungsideen

Um den Austausch zu fördern, wird eine Sammlung konkreter Aktions- und Veranstaltungsbeispiele unter diesem Link/QR-Code geführt:



[Werkzeugkasten](#) 

Die Sammlung dient allen CAJ Diözesanverbänden als Inspiration und Unterstützung bei der eigenen Planung von Aktionen und Veranstaltungen.





hier gehts zur digitalen Version
des [Bundesaktionsplans](#) 



Herausgeber

CAJ Deutschland e.V.
Kettwiger Str. 56
45127 Essen
www.caj.de

Redaktion

Caro Moch, Conni Schermer, Florian
Schneider, Ksenia Kraynovych

Umsetzung

Enya Lumppp, Sandra Ohlow

Layout

Ina Fritz

Fotos

Benjamin Grebing, Enya Lumppp

**Beschluss durch den Leitungsrat am 25.10.2025.
Überarbeitet gemäß dem Beschluss durch die Redaktion.**

**Wir danken allen Vorkämpfer*innen, die zu dessen Entstehen
beigetragen haben!**

gefördert durch:



**Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend**



**ZUKUNFT DER ARBEIT UND
DER SOZIALEN SICHERUNG**
Stiftung der KAB Deutschlands