

Jugendliche

Neben dem Arbeitsplakat für Gruppenstunden (A2, Zielgruppe 10- bis 14-Jährige) lädt eine Fotoaktion dazu ein, mit dem Handy oder der Digi-Cam einen Schnappschuss zu machen („Mein Verzichtobjekt und ich!“) und das Foto dann auf Facebook zu stellen.



Jugendliche „Freunde“ der Aktion Verzicht können sich in der neu gegründeten Facebook-Gruppe treffen und dort Meinungen, Ideen, Anregungen und Fastenvorsätze posten.

Verzichtschein für mich und dich

Auf dem Verzichtschein finden sich 40 Gründe, den Verzicht zu versuchen. Jeden Tag kann angekreuzt werden, ob der Verzicht gelungen ist. Dieser kleine bewusste Akt soll den fastenzeitlichen Vorsatz präsent halten.

Der Verzichtschein ist der kleine Begleiter durch die Fastenzeit für alle, die sich auf das Experiment Verzicht einlassen wollen und konkret festhalten möchten, wie es verlaufen ist.

Weiters wird zu einem „Kurzinterview“ mit einer zweiten Person eingeladen.

Gemeinsam statt einsam! Befrag eine Person deines Alters zu ihrem Verzicht und schick uns das Ergebnis!

40 gute Gründe, ich mache mit, weil ...

01 ... ich neugierig bin, ob mir der Verzicht schwerfällt	21 ... mir der Gedanke des vorübergehenden Verzichtens grundsätzlich gut gefällt	Beantworte gegen Ende der Aktion diese Fragen für dich selbst und stell sie danach einer zweiten Person deines Alters: Hast du jemals freiwillig auf etwas verzichtet? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> oft <input type="checkbox"/> selten <input type="checkbox"/> nie <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> oft <input type="checkbox"/> selten <input type="checkbox"/> nie Hast du heuer bei der Aktion Verzicht mitgemacht? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein Wenn ja: Ist dir der Verzicht gelungen? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teilweise <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teilweise <input type="checkbox"/> nein Warum hast du verzichtet? (Gründe 1-40 oder eigene Angabe) <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
02 ... ich neugierig bin, ob mir der Verzicht schwerfällt	22 ... die Fähigkeit zu verzichten für mich mit Freiheit zu tun hat	
03 ... ich danach stolz auf mich sein kann	23 ... ich ohnehin nicht ständig vor mich hin futtern möchte	
04 ... ich sehe, ob ich auf ... verzichten kann	24 ... es mir zeigt, wie gut es mir eigentlich geht	
05 ... meine ganze Klasse bei der Aktion mit dabei ist	25 ... mir das einen neuen Ausblick auf mich selber bietet	
06 ... ich ein gutes Beispiel für andere sein möchte	26 ... ich durch das Verziehen etwas über mich lernen kann	
07 ... ich mir beweisen möchte, dass ich auch Dinge erziele, die mir schwer fallen	27 ... ich einmal wissen möchte, wie andere darauf reagieren	
08 ... ich mich schwer fühlen	28 ... ich dadurch mehr Zeit für meine Freundinnen habe	
09 ... ich so mit den Menschen mit fühlen kann, denen es nicht so gut geht	29 ... mich der Verzicht auch auf neue Gedanken bringen kann	
10 ... ich meine Willenskraft damit testen kann	30 ... ich finde, dass Genuss und Verzicht einander im Leben die Waage halten sollten	
11 ... mir die Fastenzeit etwas bedeutet	31 ... ich schon einmal gute Erfahrungen mit dem Verziehen gemacht habe	
12 ... mir nach dem Feiern und dem Feiern eine Konsumpause gut tut	32 ... es Abwechslung ins Leben bringt	
13 ... es Geld spart	33 ... ich nicht will, dass mir die Werbung irgend etwas einredet	
14 ... ich mit dem Ersparnis ein Hilfsprojekt unterstützen werde	34 ... es eine Herausforderung für mich ist	
15 ... Fasten für mich eine Energiequelle ist	35 ... ich auch an meinen Verhalten etwas ändern möchte	
16 ... meine Freundinnen oder Familienmitglieder auch mit machen	36 ... gemeinsamer Verzicht mit Solidarität zu tun hat	
17 ... ich schon seit Jahren mitmache	37 ... Jesus 40 Tage in der Wüste gefastet hat	
18 ... es gesund ist und mir gut tut	38 ... ich testen möchte, ob ich den Überredungskünsten der anderen widerstehen kann	
19 ... ich anderen beweisen möchte, dass ich es schaffe	39 ... mir dieses Selbstexperiment Spaß macht	
20 ... ich gewettet habe, dass ich mitmache und durchhalte	40 ... viele andere mit viel weniger auskommen müssen	

Gemeinsam gelingt das Verziehen leichter.

Wage die Expedition „weniger ist mehr“ mit einer zweiten Person deines Alters und genieße nach der Anstrengung neue Ein- und Ausblicke!

Alle Bestellungen bis Di, 14. Februar 2012 an:
Katholischer Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck
Tel. 0512-2230-4383 vormittags, info-tirol@familie.at

Mitmach-Aktion für alle

Mitmach-Aktion für alle: Verzichten und Gutes tun

Zusätzlich zum Akt des persönlichen Verzichts regen wir an, auch einen Akt der Solidarität zu setzen. Der Geldwert dessen, was durch den Verzicht erspart wurde, wird für einen guten oder jedenfalls gut überlegten Zweck verwendet.

Das Geld kann durchaus auch dafür genutzt werden, um sich selbst, der Familie oder der Jugendgruppe einmal etwas Gutes zu tun. Gönnen Sie sich mit Ihren Lieben oder Freunden etwas, was man sich normalerweise nicht leistet; oder kaufen Sie etwas ein, wovon alle etwas haben. Man könnte freilich ebenso mit dem gesammelten Betrag oder mit einem besonderen Geschenk jemandem im Bekannten- oder Verwandtenkreis eine Freude machen.

Spenden

Man kann aber auch eine Einrichtung in der eigenen Gemeinde bzw. Pfarre unterstützen oder das Geld als Solidaritätsbeitrag einer Familie in Not übergeben. Wenn Sie das Geld lieber an eine karitative Organisation spenden, führen Links auf www.aktion-verzicht.net zu den Organisationen mit Spendengütesiegel und geben auch Aufschluss über eine eventuelle Absetzbarkeit des Geldes.

Mitmachen und gewinnen für Familien

Alle, die bis zum **14. April 2012** den Einsendeteil der Impulskarte einschicken, nehmen an der Verlosung von 2 Osternestern im Wert von je 100 € teil.

Kindergärten und Schulen

Schicken Sie uns das bunte Papier-Osterei Ihrer Klasse bzw. Kindergartengruppe und unterstützen Sie damit unser aktuelles Hilfsprojekt: Für jedes Osterei, das wir zugesandt bekommen, geben wir aus unseren „Aktion Verzicht“-Projektgeldern 10 € direkt in einen Spendentopf. Mit dem gesammelten Geld werden Lebensmittelpakete zusammengestellt und an bedürftige Tiroler Familien übergeben. Ihre Kindergruppe bzw. Klasse erhält zudem als Dankeschön für das Mittun ein Packerl mit einem kleinen Schokoladenei für alle Schüler/innen.



Alle Einsendungen bis Sa, 14. April 2012 an:
Katholischer Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck
Tel. 0512-2230-4383 vormittags, info-tirol@familie.at

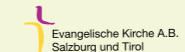
Autofasten

Eine österreichweite Initiative der Umweltbeauftragten der katholischen und evangelischen Kirchen Österreichs, in Tirol gestaltet von

HAUSDERBEGEGNUNG



Erzdiözese Salzburg



Autofasten ist eine Aktion, um sich der vielfältigen Fortbewegungsmittel abgesehen vom Auto bewusst zu werden.

Autofasten bedeutet, von Aschermittwoch bis Karsamstag (22.2.-7.4.2012) alternatives Mobilitätsverhalten auszuprobieren, Lebensqualität zu entdecken und „situation angepasst mobil“ zu werden.



© Dr. Werner Schwarz

Machen Sie mit und registrieren Sie sich unter www.AUtoFASTEN.at.

Autofasten ... auf den Geschmack kommen

im Haus der Begegnung, Rennweg 12, Innsbruck jeweils 19.30 Uhr:

- 2.3.2012** Diavortrag „Der Camino Primitivo – der älteste aller Jakobswege“ mit Peter Lindenthal
- 12.3.2012** Vortrag „Kreative Logistik: AUTO MOBIL – mobil ohne Auto“ mit Dr. Klaus Renoldner
- 26.3.2012** Diashow „7000 km zu Fuß“ mit Mag. DI Reinhold Richtsfeld
- 17.3.2012** Ökumenische Besinnungswanderung zum Höttinger Bild „Wo kämen wir hin...“
Treffpunkt: Höttinger Kirche, Dauer: 9.00–11.30 Uhr

Gefördert und unterstützt von:



Weitere Informationen im Fachreferat Schöpfungsverantwortung
HAUS DER BEGEGNUNG, Diözese Innsbruck, Rennweg 12, 6020 Innsbruck
Tel. 0512-587869-14, daniela.soier@dibk.at, www.hausderbegegnung.com

WENIGER IST MEHR!

WWW.AKTION-VERZICHT.NET

22.02.-07.04.

2012- AKTION VERZICHT



BRAUCHEN WIR, WAS WIR HABEN? HABEN WIR, WAS WIR BRAUCHEN? IN DER FASTENZEIT VERZICHTEN HEISST:
- GEWOHNTE VERHALTENSMUSTER AUFBRECHEN
- NEUE SICHTWEISEN ENTDECKEN
- DIE KONTROLLE ÜBER EIGENE WÜNSCHE UND HANDLUNGEN ERPROBEN
- DAS EIGENE DURCHHALTEVERMÖGEN TESTEN

Projekträger:



Unterstützt von:



Alle Jahre wieder

Zum elften Mal findet heuer in Tirol, in mehreren anderen Bundesländern sowie in Südtirol in der Fastenzeit die organisations- und länderübergreifende „Aktion Verzicht“ statt. Sie dauert heuer vom Aschermittwoch, den 22.2.2012 bis zum Karsamstag, den 7.4.2012.

Brauchen wir, was wir haben? Haben wir, was wir brauchen?

Die TeilnehmerInnen an der Aktion Verzicht werden aufgerufen, in den sechs Wochen zwischen Aschermittwoch und Ostern komplett oder teilweise auf Alkohol, Süßigkeiten oder andere Konsumgüter bzw. Gewohnheiten zu verzichten.

In der Fastenzeit auf etwas zu verzichten, bietet die Möglichkeit, gewohnte Verhaltensmuster aufzubrechen und für sich neue Sichtweisen zu entdecken, die Kontrolle über die eigenen Wünsche und Handlungen zu erproben sowie das eigene Durchhaltevermögen zu testen.

Ziel ist die Auseinandersetzung mit den eigenen Gewohnheiten und Verhaltensmustern; sich von diesen eine Zeit lang zu distanzieren und in der Folge ein besseres Gespür für sich selbst und eine Sensibilität für die eigene Lebensweise zu entwickeln.

Und mit Sicherheit ist der Verzicht eine persönlich anregende Erfahrung und Bereicherung.

Bewährte Materialien

Mit den Impulskarten für die Familien, den Arbeitsplakaten für Schulen oder dem Verzichtschein stehen gute Begleiter für das Verzichtsexperiment zur Verfügung.

Verzichten und zugleich Gutes tun

Wir schlagen außerdem vor: Das durch den Verzicht „Ersparte“ wird für einen guten Zweck verwendet. Im Rahmen der Mitmach-Aktion (siehe hinten) kann man anderen oder sich selbst etwas Gutes tun.

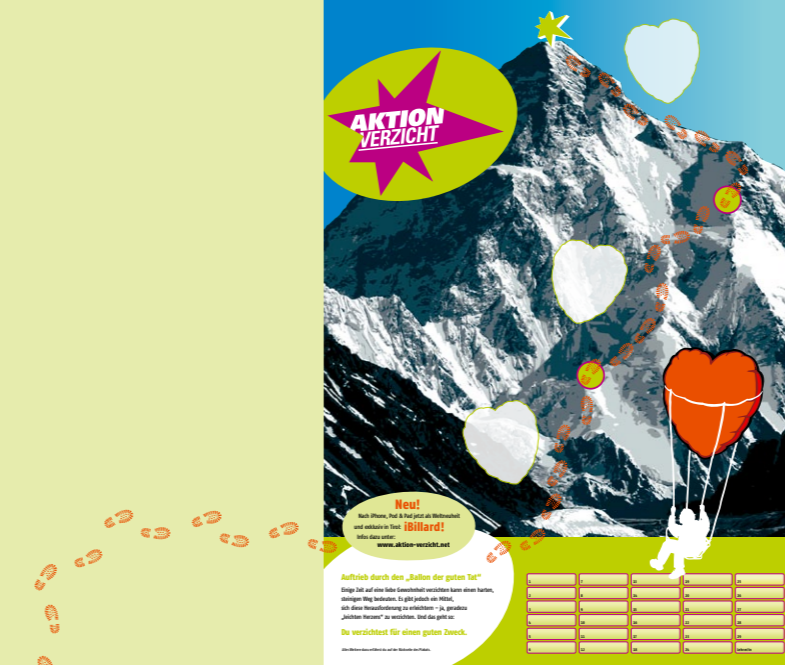


Darum geht es: Die Kinder verzichten einige Zeit auf Süßigkeiten, Fernseher, Computerspiele oder anderes. Denn Verzichten können ist eine wichtige Fähigkeit und will gelernt sein!

Neben der unmittelbaren Lernerfahrung wird auch ein langfristiges Ziel verfolgt: Wir hoffen, dass Menschen, die in jungen Jahren mit der Aktion Verzicht vertraut werden, diese dann auch als Jugendliche oder Erwachsene schätzen und als alljährlichen „Brems-test für das eigene Konsumverhalten“ in ihren Jahresrhythmus aufnehmen.

Arbeitsplakat und -behelf

Mit unseren bewährten Materialien (100 x 140 cm großes Arbeitsplakat, Geschichte und Anleitung) können Sie das Thema Verzicht mit Ihren Kindern auf spielerische Art und Weise angehen. Weiters sind alle wieder herzlich eingeladen, sich an der Osternest-Mitmach-Aktion zu beteiligen (siehe hinten).



Das Experiment „21 Tage ohne ...“ ist eine echte Herausforderung. Es ist ein mit Anstrengung verbundener, aber auch interessanter und lohnender Weg – in gewisser Weise vergleichbar mit der Besteigung eines Berges.

Arbeitsplakat für Schul- und Gruppenstunden

Mit dem Arbeitsplakat für Schul- und Gruppenstunden (A2, Zielgruppe 10- bis 14-Jährige) und dem dazugehörigen Methodenvorschlag werden Schülerinnen und Schüler dazu angeregt, über ihre Konsum- und Gewohnheitsmuster nachzudenken und sich im Verzicht auf ein Konsumgut bzw. -verhalten zu üben.

Dazu die neue Herausforderung für Verspielte: **iBilliard!**
Infos dazu auf: www.aktion-verzicht.net

Für Lehrpersonen, die mit ihren Klassen – anknüpfend an das Verzichtsexperiment – die Gelegenheit nutzen möchten, das Thema Sucht zu bearbeiten, stehen zusätzlich spezielle Arbeitsmaterialien zur Verfügung.



Als Familie auf dem Weg durch die Fastenzeit

Wir laden alle Familienmitglieder ein, gemeinsam einen besonderen Weg zu gehen, der über Berge führt, zum Nachdenken anregt, das Familienleben stärkt und Brücken zu den Mitmenschen baut. Dieser Weg wird durch das tägliche Bekleben eines Plakates mit verschiedenen Pickerln sichtbar gemacht und begleitet.

Wie gewohnt, sind die Familienmitglieder aufgerufen, in der Fastenzeit auf ein Konsumgut oder ein bestimmtes Konsumverhalten zu verzichten. Das durch den Verzicht ersparte Geld könnte für einen guten Zweck gesammelt werden.

Wenn Sie in und mit Ihrer Familie zusätzliche Schwerpunkte setzen möchten, haben wir vier weitere Aufgaben vorbereitet, die in der mitgelieferten Anleitung beschrieben sind. Ganz egal ob und wie viele dieser neuen Herausforderungen sie annehmen wollen, eines können wir mit Sicherheit sagen:

Die Durchführung der Aktion Verzicht wird Ihrer Familie gut tun!