



SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE

SJ 22-23

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner

der Österreichischen Gesundheitskasse



Österreichische
Gesundheitskasse

In dieser Liste finden Sie detailliert beschriebene Workshops zu verschiedenen Themen sowie allgemeine Anlaufstellen.

Inhaltsverzeichnis

<u>THEMENBEREICH BEWEGUNG</u>	3
ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE.....	3
ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE.....	4
SIPCAN – INITIATIVE FÜR EIN GESUNDES LEBEN.....	6
<u>THEMENBEREICH ERNÄHRUNG</u>	7
GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK	7
LANDWIRTSCHAFTSKAMMER STEIERMARK	9
ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE.....	10
SIPCAN.....	11
STYRIA VITALIS.....	13
<u>THEMENBEREICH LEBENSRAUMGESTALTUNG</u>	15
FRATZ GRAZ – WERKSTATT FÜR SPIEL(T)RÄUME	15
<u>THEMENBEREICH LEHRERINNEN- UND LEHRERGESUNDHEIT</u>	16
BERATUNG FÜR PÄDAGOGINNEN UND PÄDAGOGEN STEIERMARK.....	16
GAMERS HEALTH.....	17
HEPI	19
ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE.....	20
SMILEWORKS – VEREIN FÜR HUMOR UND POSITIVES LEBENSGEFÜHL	22
STYRIA VITALIS	23
<u>THEMENBEREICH PERSÖNLICHKEIT UND SOZIALKOMPETENZ</u>	25
LOGO JUGENDMANAGEMENT GMBH.....	25
UNI GRAZ – „HELI-D“ (HEALTH LITERACY AND DIVERSITY)	26
<u>THEMENBEREICH PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT</u>	27
ARGE JUGEND GEGEN GEWALT UND RASSISMUS	27
FACHSTELLE FÜR BURSCHENARBEIT	28
FRAUENGESUNDHEITZENTRUM, GRAZ	29
FRIEDENSBÜRO GRAZ.....	33
GAMERS HEALTH.....	35
GO-ON SUIZIDPRÄVENTION STEIERMARK	36
HAZISSA.....	37
JUNGE KIRCHE	40

MAFALDA: FACHSTELLE FÜR FEMINISTISCHE MÄDCHENARBEIT UND GESCHLECHTERREFLEKTIERENDE BILDUNGS- & JUGENDARBEIT	42
NATURE ROCKS	44
STYRIA VITALIS	45
TEAM PRÄSENT – “NO BLAME APPROACH“ & KONFLIKTLÖSUNGEN.....	46
„VERRÜCKT? NA UND!“	49
<u>THEMENBEREICH SICHERHEIT/MATERIELLE UMWELT</u>	<u>50</u>
AUVA – ALLGEMEINE UNFALLVERSICHERUNGSANSTALT	50
ITSCHOOL BPT GMBH	51
MEDIENKOMPETENZ STRASSEGGER.....	52
UMWELT-BILDUNGS-ZENTRUM STEIERMARK	53
<u>THEMENBEREICH SUCHT & PRÄVENTION</u>	<u>54</u>
AIDS-HILFE STEIERMARK	54
ÖSTERREICHISCHES ZENTRUM FÜR KRIMINALPRÄVENTION - VEREIN FÜR GEWALTPRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG	55
VIVID – FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION.....	56

THEMENBEREICH BEWEGUNG

Österreichische Gesundheitskasse

Projekt „Schule bewegt gestalten“

Kurzbeschreibung des Angebots:

Bewegung muss nicht immer im Turnsaal stattfinden. Auch die Gänge, das Klassenzimmer und besonders der Schulhof können für Bewegungsimpulse im Schulalltag genutzt werden. Das Angebot „Schule bewegt gestalten“ unterstützt Schulen dabei, ungenützte Bewegungsräume aufzudecken und nutzbar zu machen. Ausgebildete Trainer erarbeiten vor Ort und in Zusammenarbeit mit der Schule Ideen, die von „Kastl hüpfen“ im Schulhof bis zu Bouldergriffen in den Gängen reichen können. Zusätzlich wird eine Fortbildung für Lehrerinnen und Lehrer direkt an der jeweiligen Schule angeboten, um spezielle Bewegungsübungen für den Unterricht und die Pausen zu erarbeiten.

Modul 1: Bewegungsfreundliche Schulraumberatung

Gemeinsam mit einem qualifizierten Schulraumberater wird die Schule (Klassen, Gänge, Schulhof, Turnsaal, Aula, Konferenzzimmer etc.) besichtigt, um bis dato ungenützte Bewegungsräume aufzudecken und für Bewegung nutzbar zu machen.

Modul 2: Informationsveranstaltung

Im Zuge einer Informationsveranstaltung, die z.B. im Rahmen einer Lehrerinnen- und Lehrerkonferenz stattfinden kann, wird das gesamte Kollegium über die aktuellsten Grundlagen der gesundheitsorientierten Bewegung und die Wichtigkeit deren Förderung bereits im Kindesalter informiert. Darüber hinaus werden bei dieser Veranstaltung die Ergebnisse der bewegungsfreundlichen Schulraumberatung präsentiert und mit allen Lehrerinnen und Lehrern diskutiert.

Modul 3: Multiplikatorinnen- und Multiplikatoren-schulung

Im Rahmen dieses Moduls erlernt das Kollegium verschiedene Bewegungsübungen, die einfach und effektiv im Schulalltag umgesetzt werden können. Die Lehrerinnen und Lehrer werden somit zu Bewegungsmultiplikatorinnen und Bewegungsmultiplikatoren an ihrer eigenen Schule, um die neu geschaffenen Bewegungsräume mit Leben zu erfüllen.

Modul 4: Follow-Up

Ziel dieser weiterführenden Beratung ist es, die bisherige Umsetzung der Bewegungsmodule zu reflektieren und zu besprechen, in welche Richtung es weitergehen soll.

Infobox

Dauer:

Modul 1: ca. 2-3 Stunden

Modul 2: ca. 1 Stunde

Modul 3: ca. 3-4 Stunden

Modul 4: ca. 2-3 Stunden

Kosten:

Für Partnerschulen kostenlos!

Zusatzinfo:

Die konkrete Terminkoordination erfolgt direkt mit den Bewegungsexperten, die auch den Ablauf der Module abstimmen.

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

Kontakt-daten:

Sarah Platzer, BA

Tel.: +43 5 0766-151731

Mail: sarah.platzer@oegk.at

Österreichische Gesundheitskasse

Bewegungsmodul „Rückenfit“

Kurzbeschreibung des Angebots:

Das Modul „Rückenfit“ beinhaltet Workshops für Schülerinnen und Schüler sowie eine eigene Fortbildung für Lehrerinnen und Lehrer.

Voraussetzung für die Buchung der Schülerinnen/Schüler Workshops ist die Teilnahme an der Lehrerinnen-/Lehrerfortbildung, welche an einem fixen Tag veranstaltet wird. Diesen Termin sowie die Termine für die SuS Workshops finden Sie im „Steckbrief Rückenfit“.

Neben theoretischen Informationen über Aufbau und Funktion der Wirbelsäule steht das Erlernen von Übungen für die Praxis im Mittelpunkt des Angebotes. Mit Physiotherapeuten wird das richtige Sitzen und Heben sowie das ergonomische Tragen der Schultasche besprochen und geübt. Vervollständigt wird der Workshop durch viele Übungen, die gemeinsam im Klassenzimmer, in den Pausen oder aber auch zu Hause ein ideales Training für einen gesunden Rücken darstellen.

Inhalte

- Richtiges Sitzen für Schüler
- Heben & Tragen
- Schultasche ergonomisch tragen
- Wirbelsäulentraining in der Klasse
- Bewegungsübungen für zwischendurch

Fortbildung für Pädagoginnen und Pädagogen

Eine Kombination aus einem Wissensteil und praktischen Übungen.

- Richtiges Sitzen, Heben & Tragen
- Wirbelsäulentraining
- Schultasche ergonomisch tragen
- Bewegungsübungen für zwischendurch in der Klasse
- Bewegungsübungen für Pädagoginnen und Pädagogen

Pädagoginnen und Pädagogen sollen nach der Schulung das Wissen selbst mit ihren Schülerinnen und Schülern anhand des Skriptums erarbeiten können.

Schülerinnen und Schüler-Workshops vor Ort an den Schulen (je 2 Klassen mit 2 UE)

Umsetzung in den Klassen erfolgt gemeinsam mit den Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus dem Kollegium.

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-15

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

2 UE/Klasse, immer 2 Klassen an einem Termin

Kosten:

Für Partnerschulen kostenlos!

Umsetzung:

2 Physiotherapeuten - Teilung der Klassen in 2 Gruppen á
10 – 12 Schüler

Zusatzinfo:

Anmeldung: Ausschließlich via Mail nach Ausschreibung möglich!

Kontaktdaten:

Sarah Platzer, BA

Tel.: +43 5 0766-151731

Mail: sarah.platzer@oegk.at

SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben

Bewegungsmodul „Bewegung macht Spaß“

Kurzbeschreibung des Angebots:

Modulset für den Biologie- und Sportunterricht; kompletter Unterrichtsbaustein mit 4 Modulen (2 Module für den Biologieunterricht, 2 Module für den Sportunterricht, sowie für Supplierstunden). Praktisch Abschlussprüfung inkl. Bewegungsspass.

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 11-12

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

4 Wochen, je eine UE

Kosten:

Kostenlos

Kontaktdaten:

Dr. Manuel Schätzer

Tel.: +43 664 13 82 258

Mail: m.schaetzer@sipcan.at

Homepage: Sipcan

THEMENBEREICH ERNÄHRUNG

Gesundheitsfonds Steiermark

Angebot „Gemeinsam g´ sund genießen“

Kurzbeschreibung des Angebots:

GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN in der Schule

Schulbuffet – Schulkantine – Schulautomaten

Unser Ernährungsverhalten ist verbesserungswürdig, das Potential das gesunde Ernährung mit sich bringen würde, wird nicht ausgeschöpft. Dies ist leider unbestritten.

Um Schülerinnen und Schüler und Lehrerinnen und Lehrer beim gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Genuss zu unterstützen, sollten deshalb vermehrt Angebote geschaffen werden, die eine solche Ernährungsweise begünstigen und dies besonders dort, wo viele Menschen auf einmal verpflegt werden, z. B. in der Schulkantine oder beim Schulbuffet. Auch die Automaten dürfen nicht vergessen werden!

Vom Gesundheitsfonds Steiermark werden deshalb die steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung herausgegeben.

Ziel im Schulbetrieb sollte eine Verpflegung sein, die gut schmeckt, akzeptiert wird, gesundheitsförderlich ist sowie wirtschaftlich und ökologisch tragbar ist.

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

Leistungen:

Informationsangebot	
Umfangreiche Website, die als Informationsplattform für gesundheitsförderliche, jugendgerechte Rezepte, Musterspeisepläne Bezugsquellen usw. dient. Hier findet man u. a.	Leitfaden zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards
	<u>Checklisten (Rahmenbedingungen, Mittagessen, etc.)</u>
	die Broschüre <u>„So werden Ihre vegetarischen Gerichte ein Erfolg“</u>
	<u>Ideensammlung für Schulen</u> für eine bessere Akzeptanz der Verpflegung
<p>Förderungsprogramm GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN für Schulen mit Schulkantine. Pro Einrichtung und Jahr stehen max. € 1.500,- zur Verfügung. Mit den Fördermitteln werden die <u>„Checklisten zu den steirischen Mindeststandards“</u> gemeinsam mit einer Expertin bearbeitet. Dadurch erkennt man Optimierungsmöglichkeiten. Dies kann die Automatenbefüllung oder den Speiseplan betreffe. Im kleineren Umfang können im Rahmen der Förderung auch Sachkosten finanziert werden.</p>	
<p>Beratungsprogramm GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN – UNSER SCHULBUFFET für Schulen mit Schulbuffets. Die gesündere Wahl soll im Rahmen des Programmes zur einfacheren Wahl werden. Um dies umsetzen zu können, bekommen steirische Schulbuffets sowie fliegende Händlerinnen und Händler (Bäckereien, ...) nach einem festgelegten Konzept professionelle und kostenlose Beratung von mobilen Coaches. Darauf folgend wird im Kern das Warenangebot am Schulbuffet, aber auch an den Automaten begutachtet und evaluiert. Entspricht das Angebot definierten Vorgaben, bekommt das Schulbuffet eine Auszeichnung bzw. ein Stärkenprofil. Darüber hinaus gibt es kostenfreie Schulungs- und Vernetzungsangebote und weitere Unterstützungsmaßnahmen wie ein kostenfreies Marketingpaket.</p>	

Infobox

Dauer:

Individuell

Kosten:

Auf Anfrage

Kontaktdaten:

Mag.^a Martina Karla Steiner

Tel.: +43 316 877 48 46

Mail: martina.steiner@gfstmk.at

Homepage: [Gemeinsam genießen](#)

Landwirtschaftskammer Steiermark

Workshops „Seminarbäuerinnen“

Kurzbeschreibung der Angebote:

Seminarbäuerinnen sind DIE Botschafterinnen der heimischen Landwirtschaft und vermitteln ihr umfangreiches Wissen rund um unsere bäuerlichen Lebensmittel in ihren Kursen und Veranstaltungen.

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

Workshopangebote:

1.-6. Schulstufe	1.-8. Schulstufe	
Gemüse- Feinschmeckertraining	Das tolle Korn	
Schweinelehrpfad	Geschmacksschule: Lebensmittel schmecken, riechen, ertasten, hören	
Milchlehrpfad	Das Ei – ein geniales Lebensmittel	
Ab 7. Schulstufe	10 – 14 Jahre	ab 14 Jahre
Wie kommt das Gras in den Burger?	Mein Essen hinterlässt Spuren	Mein Essen – meine Zukunft

Infobox

Dauer:

2 - 3 UE

Kosten:

- Auf Anfrage
- 3,- bis 5,- Euro/Schülerin/
Schüler
- Teilweise kostenlos

Kontaktdaten:

Ing. Christine Sommersguter-Maierhofer

Tel.: +43 3332 626 23 4633

Mobil: +43 664 602596 4633

Mail: christine.sommersguter-maierhofer@lk-stmk.at

Homepage: [LKO-Stmk](#) oder [Gscheit essen](#)

Österreichische Gesundheitskasse

Ernährungsmodule

Kurzbeschreibung der Angebote:

- „Was isst du?“
- „Mehr trinken - besser denken“
- „Lebensmitteldetektive“
- „Essen mit allen Sinnen“
- „Kräuterworkshop“ (nur im SS)
- Meine Ernährung, die Umwelt und ich
- ONLINE: „Und was isst du? #Jausenchallenge“

Zielgruppen:

SuS

Altersspanne in Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

2 UE

Kosten:

Für Partnerschulen kostenlos!

Zusatzinfo:

Anmeldung: Ausschließlich via Mail nach Ausschreibung möglich!

Kontaktdaten:

Sarah Platzer, BA

Tel.: +43 5 0766-151731

Mail: sarah.platzer@oegk.at

SIPCAN

Projekt „Initiative für ein gesundes Leben - Ernährung“

Kurzbeschreibung der Angebote:

- **„Jausentiger“**: Initiative für eine gesundheitsfördernde Schuljause an Volksschulen; Unterrichtsbaustein für die 3. und 4. Schulstufe; Unterrichtsmaterialien, Jausentagebuch, Elterninformation.
- **„Trink- und Jausenführerschein“**: Modulset für den Biologieunterricht der 5. Schulstufe; kompletter Unterrichtsbaustein mit 5 Modulen und abschließende Führerscheinprüfung inkl. Jausenausweise.
- **„Schlau trinken & schlau recyceln!“**: Initiative zur Verbesserung des Trinkverhaltens, des Getränkeangebots sowie zur Auseinandersetzung mit dem bewussten Umgang mit Verpackungsmaterial an Schulen; für die 5. bis 11. Schulstufe; teilnehmende Schulen erhalten Unterrichtsmaterialien für das Unterrichtsfach Biologie und werden von SIPCAN bei der Umsetzung begleitet
- **„Zuckerdetektive“**: Initiative zur Verbraucherbildung und einem bewussteren sowie reduzierten Konsum von zuckerhaltigen Lebensmitteln; Unterrichtsbaustein für die 5.-8. Schulstufe; Broschüre mit Bausteinen für den Unterricht, Informationsplakat
- **„Bewusst trinken“**: Innovatives Peer-Programm zur Förderung einer bewussten Getränkewahl, geschulten Geschmackswahrnehmung und einer verbesserten Flüssigkeitsversorgung. Unterrichtsbausteine für die 6. und 8. Schulstufe in Form eines Manuals.
- **„SIPCAN-Checklisten“**: Praxisleitfäden für Getränke, Milchprodukte und Süßigkeiten; für den Einsatz im Unterricht und als Elterninformation <http://www.sipcan.at/checklisten.html>
- **„SIPCAN-Zucker-Challenge“**: Spiel für Konsumentinnen und Konsumenten, die ihr Wissen und ihre Einschätzung zum Zuckergehalt in Getränken testen möchten, im APP und online: <http://www.sipcan.at/online-checklisten.html#challenge>
- **„Getränkeautomaten-Check“**: Initiative zur Optimierung des Angebots in Kaltgetränkeautomaten
- **„Der Snackautomaten-Check“**: Initiative zur Optimierung des Angebots in Snackautomaten
- **„Der Schulbuffet-Check“**: Initiative zur Optimierung des Warenkorbes an Schulbuffets
- **„Der Mittagstisch-Check“**: Initiative zur Optimierung von Speiseplänen im Rahmen des schulischen Mittagstisches

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

„Jausentiger“	2 Wochen	je 2 Unterrichtseinheiten
„Trink- und Jausenführerschein“	5 Wochen	je eine Unterrichtseinheit
„Schlau trinken & schlau recyceln“	2-4 Wochen	je 1-2 Unterrichtseinheiten; individuell, mit dem Ziel eine Schlau- Trinken-Schule zu werden
„Zuckerdetektive“:	1-2 Wochen	je 2 Unterrichtseinheiten, individuell
„Bewusst trinken“	2-8 Wochen	abhängig welches bzw. wie viele Module umgesetzt werden
„Der Getränkeautomaten-Check“ „Der Snackautomaten-Check“ „Der Schulbuffet-Check“ „Der Mittagstisch-Check“ „SIPCAN-Checklisten“ „SIPCAN-Zucker-Challenge“		ohne zeitliche Begrenzung

Kosten:

Kostenlos:

- Jausentiger
- Trink- und Jausenführerschein
- Schlau trinken & schlau recyceln!
- Zuckerdetektive
- Bewusst trinken
- SIPCAN-Checklisten
- SIPCAN-Zucker-Challenge

Kosten auf Anfrage:

- „Der Getränkeautomaten-Check“
- „Der Snackautomaten-Check“
- „Der Schulbuffet-Check“
- „Der Mittagstisch-Check“

Kontaktdaten:

Dr. Manuel Schätzer
 Tel.: +43 664 13 82 258
 Mail: m.schaetzer@sipcan.at
 Homepage: Sipcan

Styria vitalis

Angebot „Grüne Küche“ I

Kurzbeschreibung des Angebots:

Marke „Grüne Küche“ – täglich ein vollwertiges und vegetarisches Speisenangebot

Die Gewährleistungsmarke „Grüne Küche“ von Styria vitalis zeichnet Verpflegungsangebote aus, die täglich ein frisch gekochtes, vollwertiges und vegetarisches Speisenangebot zur Auswahl haben.

Der Verpflegungsanbieter – egal ob er in der Schule kocht oder diese beliefert – wird im Rahmen der Begleitung bei der Umsetzung unterstützt. Dabei stehen u.a. die persönliche Beratung, ein individueller Speiseplancheck sowie ein abwechslungsreiches Fortbildungsangebot eine große Rolle.

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

Individuell

Kosten:

Einmalige Einstiegsgebühr:

€ 300,- (NPO); 650,- (Nicht-NPO) exkl. 10% USt.

Jährliche Lizenzkosten:

€ 297,- exkl. 10% USt.

Benutzungsentgelt für Werbepaket:

€ 270,- exkl. 10% USt.

Das Werbepaket besteht aus: Grüne Küche-Tafel, Grüne Küche-Urkunde, Grüne Küche-Aufkleber, Grüne Küche-Imageflyer. Jährliche Indexanpassung der Lizenzkosten.

Kontaktdaten:

Sura Dreier

Tel.: +43 316 82 20 94-10

Mail: gruenekueche@styriavitalis.at

Homepage: Grüne Küche

Angebot „Grüne Küche“ II

Kurzbeschreibung des Angebots:

Marke „Grüner Teller“ – im Laufe der Woche ausgewogen essen

Ein qualitätsvolles Ganztagsangebot birgt die Chance, unabhängig vom Elternhaus auch die Ernährungskompetenz der Schülerinnen und Schüler in der Schule zu stärken. Das Mittagessen erfüllt mehrere Funktionen: es fördert kurzfristig die Konzentration, langfristig die gesunde körperliche und geistige Entwicklung, unterstützt das soziale Lernen und ermöglicht den Essenden, neue Lebensmittel in gewohnter Umgebung kennen und lieben zu lernen.

Die Gewährleistungsmarke „Grüner Teller“ von Styria vitalis kennzeichnet Mittagessenangebote, die den Kriterien einer schmackhaften und im Wochenverlauf ausgewogenen Küche, darüber hinaus den steirischen Mindeststandards für die Gemeinschaftsverpflegung entsprechen. Verpflegungsanbieter werden bei der Optimierung eines ausgewogenen Angebots durch die jährliche Überprüfung der Speisepläne samt Empfehlungen und kostenlosen Fortbildungen (Praxis- und Theorieworkshops) für die Küchenteams unterstützt. Die Themen reichen von einer ausgewogenen Speiseplangestaltung über Workshops zu Lebensmitteln wie etwa Hülsenfrüchten oder saisonalen Speisen wie Wintersuppen oder Frühlingsgemüse bis zu speziellen Ernährungsformen und Kommunikationsthemen.

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

Individuell

Kosten für den verpflegenden Betrieb:

Einmalige Einstiegsgebühr:

€ 150,- exkl. USt.

Monatliche Lizenzgebühr:

€ 10,80 exkl. USt.

Jährliche Indexanpassung der Lizenzkosten.

Kontaktdaten:

Sabine Wallner

Tel.: +43 316 82 20 94-10

Mail: gruenerteller@styriavitalis.at

Homepage: [Grüner Teller](http://gruenerteller.at)

THEMENBEREICH LEBENSRAUMGESTALTUNG

Fratz Graz – Werkstatt für Spiel(t)räume

Workshops, Vorträge

Kurzbeschreibung der Angebote:

- Workshop „Mach mal Pause“ mit Pausenspielen
- Infonachmittag „Vom Schulhof zum Spielhof“
- Schulhofwerkstätten mit Schülerinnen und Schülern und Lehrerinnen und Lehrern
- Planung mit Partizipation
- Unterstützung bei der Umsetzung: Pflanzworkshop, Künstlerische Umsetzung, etc.

Zielgruppen:

SuS

Altersspanne in Jahren:

Auf Anfrage

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

Einzelworkshop:

„Mach mal Pause“: 2 Stunden

Gesamtpaket „Vom Schulhof zum Spielhof“:

Bis zu 20 Stunden (UE ohne Planungsleistungen)

Kosten:

Einzelworkshop:

„Mach mal Pause“: 250,- Euro (exkl. Fahrtkosten)

Für das Gesamtpaket „Vom Schulhof zum Spielhof“:

(Infonachmittag, Schulhofwerkstätten, Planung mit Partizipation, Präsentation, Massenermittlung, Leistungsverzeichnis, etc...) ca. 6.000,- Euro (exkl. Fahrtkosten)

Kontaktdaten:

Ernst Muhr

Mail: ernst.muhr@fratz-graz.at

DI Ruth Oberthaler

Tel.: +43 316 903 70 150

Mail: ruth.oberthaler@fratz-graz.at

Homepage: Fratz-Graz

THEMENBEREICH LEHRERINNEN- UND LEHRERGESUNDHEIT

Beratung für Pädagoginnen und Pädagogen Steiermark

Teamentwicklung, Supervisionen, Beratungen, etc.

Kurzbeschreibung der Angebote:

Für Schulen in der gesamten Steiermark:

- Team- und Gruppensupervision
- Leiterinnen/ Leiter-Coaching und -Supervision
- Teamentwicklung
- Mediation
- Moderation von Elternabenden und Konferenzen
- Seminare/Workshops vor Ort zu den Themenbereichen:
 - Kommunikation (Schülerinnen und Schüler– Eltern – Kolleginnen und Kollegen)
 - Konfliktmanagement
 - Teamentwicklung
 - Wissensfestigung
 - Stärkung der persönlichen Ressourcen

Für Einzelpersonen:

- Coaching, Beratung, Supervision, Psychotherapie, Seminare/Workshops

Zielgruppen:

SuS

Altersspanne in Jahren:

/

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

Individuell

Kosten:

Für Schulen in der gesamten Steiermark

- Mitgliedschaft der Schule 45,- Euro pro Kalenderjahr
- Mitglieds-Schulen stehen pro Schuljahr 4 UE kostenlos zur Verfügung, jede weitere Einheit kostet 30,- Euro
- Fahrtkosten der Referentin/des Referenten

Für Einzelpersonen:

- Mitgliedsbeitrag 25,- Euro pro Kalenderjahr, 1 Std. Einzelberatung/Jahr gratis
- 25,- pro Std. Einzelberatung für Mitglieder
- Vergünstigte Preise für Seminare im LBZ für Mitglieder
- Ohne Mitgliedschaft: 50,- Euro pro Std. Einzelberatung

Kontaktdaten:

Tel.: +43 670 552 81 87

Mail: bfp@bfp-stmk.at

Homepage: BfP-Stmk

Gamers Health

Vorträge und Seminare

Kurzbeschreibung der Angebote:

Als Vortrag oder Seminar buchbar

- **Gaming & Gesundheit - kein Widerspruch**

In Zeiten sozialer Isolation ist Gaming eine Copingstrategie in Krisenzeiten

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche gesundheitlichen und gesellschaftlichen Chancen und Risiken Computerspiele bieten und wie Gaming in einen gesundheitsförderlichen Kontext gesetzt werden kann.

- **Die Welt von esports & Gaming - eine fremde Welt verstehen lernen**

Gaming ist Popkultur der Generation Y, Z und Alpha. Wir bringen Ihnen die Faszination um Gaming, Esports und Streaming näher.

Gaming, Esports und Streaming ist ein internationaler, milliardenschwerer Markt. Mittlerweile gibt es geschätzte 3,2 Milliarden Menschen die Computerspiele konsumieren. Erfahren Sie näheres über die Wechselwirkung zwischen Spieleindustrie, Marktakteurinnen und Marktakteure und der Zielgruppe der Gamerinnen und Gamer.

- **Cybermobbing & Troll Alarm**

Cybermobbing ist eines der größten Probleme welche Onlinewelten mit sich gebracht haben. Welche Motive stecken hinter Trollverhalten und Cybermobbing, welche sozialen Probleme können vorliegen und wie können wir Betroffene unterstützen? In diesem Workshop behandeln wir die häufigsten Gründe für störendes Verhalten im Internet, ziehen gemeinsam Rückschlüsse und entwickeln Handlungsstrategien für den Umgang mit (Cyber)-Mobbing.

Als Vortrag buchbar

- **Spielerisches (Er)Lernen für die Generation Alpha**

Computerspiele fördern im richtigen Kontext viele Fertigkeiten, die Kinder- und Jugendliche im Leben brauchen.

Ist Gaming Zeitverschwendung? In diesem Vortrag erfahren Sie welche Softskills und Fähigkeiten in den unterschiedlichen Spielgenres trainiert werden. Wir zeigen auf, welche Stärken und Talente dadurch gefördert werden und wie sich diese Fähigkeiten in Gaming, Schule und Beruf nutzen lassen.

- **Chancen und Risiken von Gaming**

Chancen und Risiken von Videospiele werden in diesem Vortrag näher beleuchtet.

“Spiele machen gewalttätig!” “Videospiele machen süchtig”. Es gibt viele negative Vorurteile über das Gamen. In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit den möglichen Vorteilen und Risiken von Gaming für das reale Leben. Wir gehen auf Ihre Bedenken ein und klären über Stereotype und Mythen auf.

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

/

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

Vorträge: 2 UE

Seminare: 4 UE

Kosten:

Vorträge: 250,- Euro

Seminare: 500,- Euro

Kontaktdaten:

Stefan Doubek

Mail: office@gamers-health.com

Homepage: Gamers Health

Zusatzinfo:

Auf Anfrage Online oder in Präsenz

hepi

Austausch, Beratungen, Diskurse, Kooperationen, etc.

Kurzbeschreibung der Angebote:

Gesundheitsförderung für alle Pädagoginnen und Pädagogen

hepi, das Zentrum für Persönlichkeitsbildung an der PH OÖ kümmert sich um die psychosoziale Gesundheit aller Pädagoginnen und Pädagogen vom Kindergarten bis zu den BMHS. hepi bietet Austausch, Beratung, Diskurs, Kooperation und Vernetzung von Expertinnen/Experten und Pädagoginnen/Pädagogen, die Verbreitung von qualitätsgesicherter Forschung und das Angebot von qualifizierten Veranstaltungen im Bereich Aus-, Fort- und Weiterbildung zur Professionalisierung.

Unter der [Homepage](#) finden Sie die aktuellen Angebote. Sie können dort auch unseren Newsletter abonnieren (Titelseite ganz unten).

Zielgruppen:

SuS

Altersspanne in Jahren:

/

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

Individuell – auf Anfrage

Kosten:

Individuell – auf Anfrage

Kontaktdaten:

Christian Koblmüller

Tel.: +43 650 658 39 00

Mail: christian.koblmüller@ph-ooe.at

Anmeldung:

Anmeldungen über [Homepage](#) oder direkt über PH-online

Österreichische Gesundheitskasse

Online/Präsenz-Workshops

„Stressbewältigung“ und „Achtsamkeit“

Kurzbeschreibung der Angebote:

Onlineseminar: „Stressbewältigung“:

Pädagoginnen und Pädagogen haben die Möglichkeit ihren persönlichen, individuellen Umgang mit Stress zu reflektieren bzw. zu erweitern. Sie lernen verschiedene Methoden der Stressbewältigung kennen – der Schwerpunkt des Workshops liegt auf der sogenannten regenerativen Stresskompetenz.

Inhalte:

- 3 Hauptwege der Stressbewältigung nach Kaluza (instrumentell, mental und regenerativ)
- Reflexion der eigenen Stressbewältigung und Kennenlernen verschiedener Stressbewältigungsmethoden
- Fokus auf regenerativen Stressbewältigung (Entspannungs- und Erholungsmöglichkeiten)
- Durchführen der Kurzform der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson
- Weitere Möglichkeiten um einen Ausgleich bei Belastungen zu schaffen

Onlineseminar „Achtsamkeit“:

Pädagoginnen und Pädagogen bekommen einen theoretischen Input zum Thema Achtsamkeit und erhalten vor allem die Möglichkeit mittels praktischer Übungen und Erprobungen achtsamkeitsbasierte Methoden kennenzulernen.

Inhalte:

- Wozu ist Achtsamkeit gut?
- Wo und wie kann ich konkret Achtsamkeit in meinen Alltag bringen?
- Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) nach J. Kabat Zinn
- Anleitung Body Scan
- Atemübungen
- Konzepte von Achtsamkeit in der Schule
- Genussanleitung

Zielgruppen:

SuS

Altersspanne in Jahren:

/

Eltern

Lehrkräfte

Präsenzseminar „Stressbewältigung/Achtsamkeit“

Pädagoginnen und Pädagogen haben die Möglichkeit ihren persönlichen, individuellen Umgang mit Stress zu reflektieren bzw. zu erweitern. Sie lernen verschiedene Methoden der Stressbewältigung kennen. Der Schwerpunkt des Seminars liegt am Kennenlernen und Erproben praktischer Übungen.

Inhalte:

- Kennenlernen verschiedener Stressbewältigungsmethoden
- Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden
- Kennenlernen achtsamkeitsbasierter Übungen
- Atemübungen
- Genussübung

Infobox

Dauer:

Onlineseminar: ca. 2 Stunden

Präsenzseminar: ca. 6 Stunden
(ca. 8:00 -14:00 Uhr)

Kosten:

Für Partnerschulen kostenlos!

Kontaktdaten:

Sarah Platzer, BA

Tel.: +43 5 0766-151731

Mail: sarah.platzer@oegk.at

Anmeldung:

Termine auf Anfrage oder Anmeldung nach Ausschreibung via Mail!

Smileworks – Verein für Humor und positives Lebensgefühl

Vorträge, Seminare

Kurzbeschreibung der Angebote:

- **Heiterkeit & Humor** – „Vom Gewicht des Alltags befreien“
- **Empathie** – „Gedanken sagen (oft) mehr als Worte“
- **Immunkräfte** - "Was hat das Glück im Bauch verloren?"
- **Lebensfreude** – „Ist die höchste Form von Gesundheit" (Dalai Lama)
- **Stresskilling** – „Stress ade, scheiden tut nicht weh“
- **Bleib locker** – „Kleine Bewegung mit großer Wirkung“
- **Resilienz** – „Innere Ruhe und Kraft“
 - **Teil 1** – Fortbildung für Pädagoginnen und Pädagogen
 - **Teil 2** – Fortbildung für Kinder und Jugendliche

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

Auf Anfrage

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

Vortrag/Präsentation: 1 – 2 UE

Halbtagsseminar: 4 – 5 UE

Tagesseminar: 8 – 9 UE

Kosten:

Vortrag/Präsentation: 250.- Euro + MWST

Halbtagsseminar: 450.- Euro + MWST

Tagesseminar: 800.- Euro + MWST

Kontaktdaten:

Dietmar Schrey

Tel.: +43 676 38 26 388

Mail: info@smileworks.at

Homepage: Smile works

Styria vitalis

Workshops für Lehrerinnen und Lehrer

Kurzbeschreibung der Angebote:

Entspannung & Resilienz

- **Gelassen und sicher im Stress:** Impulse für ein aktives Stressmanagement
- **Resilienz stärken:** Wege zu mehr psychischer Widerstandskraft
- **Miniurlaub für die Seele:** Entspannung und Auftanken im Alltag fördern
- **Von der Anspannung in die Entspannung – vom Stress in die Ruhe*:** In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit gezielten Atemübungen und feinen Körperbewegungen den Körper und die Gedanken wieder in lebendige Ruhe bringen und so Gelassenheit und Kraft für den Alltag tanken.

Zielgruppen:

SuS ☑

Altersspanne in Jahren:

/

Eltern ☑

Lehrkräfte ☑

Kompetenzen erweitern

- **Mit Halt(ung) Kinder gut begleiten:** Empathiefähigkeit als Fundament für gesundes Unterrichten
- **Recht auf Risiko:** Wieviel Risiko kann ich zulassen?
- **Risikobalance in unsicheren Zeiten:** Herausforderungen mit innerer Sicherheit begegnen
- **Werte, unsere inneren Schätze:** Einfluss von Werten auf unser Handeln

Gesunde Ernährung

- **Wege zu einer gesunden und nachhaltigen Ernährung:** Wie Klimaschutz und Gesundheitsförderung zusammenspielen
- **Zucker, Fett und Salz. Wie Fastfood unseren Körper beeinflusst:** Zutaten in Fertigprodukten und ihre langfristigen Auswirkungen

Teamgesundheit

- **Mini-BGF:** Gesunder Arbeitsplatz Schule
- **Teamkultur:** Wie können wir uns die gemeinsame Arbeit erleichtern?

Gesundes Führen (für Leiterinnen und Leiter)

- **Gesundes Führen I – Gesunde Selbst-Führung und Resilienz:** die eigene Gesundheit stärken
- **Gesundes Führen II – Gesunde Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter-Führung und Teamentwicklung:** die eigene Führungsrolle reflektieren
- **Gesundes Führen III – Gesunde Gesprächsführung in schwierigen Situationen:** Umgang mit schwierigen Situationen im Führungsalltag üben

Kurzprojekt Lehrerinnen- und Lehrergesundheits:

- **Gesundheit am Arbeitsplatz:** Ressourcen und Belastungen diskutieren, Maßnahmen planen, umsetzen und reflektieren

Infobox

Dauer:

Workshops: 3 volle Stunden

Seminare (Gesundes Führen):
1 Tag

Kurzprojekt: 1 Jahr

Kosten:

Workshops: 75,- Euro pro
Stunde, exkl. Fahrtkosten und
exkl. 10% Ust.

Seminare (Gesundes Führen):
10,- Euro Unkostenbeitrag

Kurzprojekt: Kostenlos bei
freiem Kontingent

Kontaktdaten:

Mag.^a Dr. Inge Zelinka-Roitner - (Leitung Gesunde Schule)

Tel.: +43 316 82 20 94 – 41

Mail: inge.zelinka-roitner@styriavitalis.at

Mag.^a Eva Maria Deutsch - (Workshopbuchungen)

Tel.: +43 316 82 20 94 - 42,

Mail: eva.deutsch@styriavitalis.at

Karin Koller, MPH - (Workshopbuchungen Ernährung)

+43 316 82 20 94-10

Mail: karin.koller@styriavitalis.at

*Mag. Silvia Adam - (Buchung Seminar: Von der Anspannung...)

Tel.: 0316 82 20 94 – 46

silvia.adam@styriavitalis.at

Nähere Infos:

[Styria vitalis](http://Styria.vitalis)

THEMENBEREICH PERSÖNLICHKEIT UND SOZIALKOMPETENZ

LOGO Jugendmanagement GmbH

Workshops

Kurzbeschreibung der Angebote – Workshop I:

Workshop XUND entscheiden

Kompetenztraining zum Umgang mit gesundheitsrelevanten Informationen

Um "gesunde" Entscheidungen treffen zu können, bedarf es eines kompetenten Umgangs mit den passenden Informationen. Beim Workshop werden die notwendigen Kompetenzen hierfür trainiert.

Inhalte:

- Recherche von (Gesundheits-)Informationen
- (Kritischer) Umgang mit (Gesundheits-)Informationen
- Verarbeitung von (Gesundheits-)Informationen
- Praxistransfer von (Gesundheits-)Informationen

Kurzbeschreibung der Angebote – Workshop II:

Workshop Doc* Talk

Kommunikationstraining für das Ärztinnen/Arzt-Patientinnen/Patienten-Gespräch

Im methodisch vielfältigen und abwechslungsreichen Workshop werden Schülerinnen und Schüler ab der 8. Schulstufe fit für den nächsten Termin bei ihrer Ärztin oder ihrem Arztin gemacht.

Infobox

Dauer:

Workshop I: 100 Minuten, 2 UE

Workshop II: 100 Minuten, 2 UE

Kosten:

Workshop I: Kostenlos

Workshop II: Kostenlos

Kontaktdaten:

Anna Tengg, BA

Tel.: +43 316 90 370-231

Mail: anna.tengg@logo.at

Homepage: Xund und Du

Zielgruppen:

SuS

Altersspanne in Jahren:

ca. 13-19

Eltern

Lehrkräfte

Uni Graz – „HeLi-D“ (Health Literacy and Diversity)

Gesundheitskompetenz-Trainingsprogramm

Kurzbeschreibung des Angebots:

Das HeLi-D Programm zur Förderung der Gesundheitskompetenz von Schülerinnen und Schülern in der Sekundarstufe I ist ein digitales Trainingsprogramm, das kostenlos genutzt werden kann. Das Besondere am Trainingsprogramm sind die sprachlich differenzierten Inhalte (vier Schwierigkeitsstufen) und der adaptive Charakter. Mit dem HeLi-D Programm wird es möglich, dass alle Schülerinnen und Schüler einer Klasse unabhängig von ihren individuellen Kompetenzen in einem inklusiven Setting an ein und demselben Thema arbeiten können.

Das Trainingsprogramm umfasst fünf Module zu unterschiedlichen gesundheitsbezogenen Themen. Jedes Modul beinhaltet Informationstexte, Leseverständnisaufgaben und Online-Rechercheaufgaben, gerahmt durch eine Geschichte. Die Inhalte der Module sind in vier verschiedenen sprachlichen Schwierigkeitsstufen verfügbar und werden je nach Lesekompetenz den Schüler*innen adaptiv zugewiesen.

Das Programm kann gut in den Deutsch- oder Biologieunterricht integriert werden.

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 11-14

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

1-2 Stunden/Modul (Gesamt 5 Module)

Kosten:

Kostenlos

Kontaktdaten:

Katharina Maitz, PhD

Mail: katharina.maitz@uni-graz.at

Zusatzinfo:

Anmeldung über Kontaktperson Katharina Maitz. Bitte rechnen Sie mit bis zu zwei Wochen Wartezeit für die Freischaltung der Benutzeraccounts. Vielen Dank!

THEMENBEREICH PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

ARGE Jugend gegen Gewalt und Rassismus

Beratung, Information, Workshops/Seminare, Projekte

Kurzbeschreibung des Angebots:

Die ARGE Jugend gegen Gewalt und Rassismus ist eine steiermarkweit aktive Fachstelle für Gewaltprävention, Antidiskriminierung, Menschenrechte sowie Erinnerungs- und Gedenkarbeit mit Sitz in Graz.

Themenbereiche:

- Gewaltprävention, Konfliktmanagement und Teambuilding
- Soziokulturelle Vielfalt
- Migration, Flucht, Asyl
- Extremismus und Fundamentalismus
- Sozialkompetenzen und Persönlichkeitsentwicklung für Jugendliche
- Chancen und Gefahren des Web 2.0
- Menschenrechtsbildung und Antidiskriminierungsarbeit
- Erinnerungs- und Gedenkkultur
- Zeitzeuginnen- und Zeitzeugenworkshops
- Umweltschutz, Konsum und Nachhaltigkeit

Zu sämtlichen oben angeführten Themenbereichen bieten wir Workshops für alle Altersgruppen an. Die Workshops werden für jede Buchung nach individueller Auftragsklärung und Beratung sowohl inhaltlich als auch methodisch zielgruppen- und altersgerecht aufbereitet.

Alle Workshops finden Sie in unserem [ARGE-Workshopkatalog](#).

Zielgruppen:

SuS

Altersspanne in Jahren:
ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

ab 2 UE, kann aber individuell auf die Bedürfnisse von Schule, Schülerinnen und Schüler abgestimmt werden.

Kosten:

60,50,- Euro pro UE zuzüglich 1 UE
Organisationspauschale.

Die Reisekosten (steiermarkweit) sowie die Nachbereitung übernimmt die ARGE Jugend als Kofinanzierung

Kontaktdaten:

Martina Weixler, BSc

Tel.: +43 664 35 44 018

Mail: martina.weixler@argejugend.at

Homepage: [ARGE Jugend](#)

Fachstelle für Burschenarbeit

Workshops, Coachings

Kurzbeschreibung der Angebote:

Die Fachstelle für Burschenarbeit steht für Geschlechterreflexion. Dabei orientieren wir uns am Konzept der Intersektionalität: Wir sehen den Menschen und die Gruppe mit seinen/ihren sozialen Merkmalen im Kontext gesellschaftlicher Verhältnisse. Die Basis unserer Arbeit sind Workshops. Darüber hinaus sensibilisieren wir durch Öffentlichkeitsarbeit und Fortbildung. Diese richtet sich sowohl an entsprechende Multiplikator*innen als auch an die gesamte Öffentlichkeit.

- **Das Männerquiz - Männerbilder, Männerkörper, Männersachen**

Ein geschlechterreflektierender Workshop zum Thema Männergesundheit

Gruppengröße: max. 12

Zielgruppe: Burschen* ab 14 (8. Schulstufe)

- **Freiräume – Vielfalt leben!**

Sexualpädagogischer Workshop mit Fokus Gender, Diversität und Pornografie-Kompetenz

Gruppengröße: max. 12

Zielgruppe: Burschen* ab 13 (7. Schulstufe)

- **Boys' Day**

Ein geschlechterreflektierender Workshop zu Arbeit, Berufswahl und Lebensplanung

Gruppengröße: max. 12

Zielgruppe: Burschen* ab 13 (7. Schulstufe)

- **HEROES® - gegen Unterdrückung im Namen der Ehre - für Gleichberechtigung**

Peer-to-Peer-Workshop zu den Themen *Ehre*, Menschenrechte, Gewaltfreiheit, Identität und Geschlechterrollen

Gruppengröße: max. 25 (Klassengröße)

Zielgruppe: Gesamte Klasse

Für Pädagoginnen und Pädagogen:

- Gewaltcoaching: Individuelle Begleitung von Teams und Fachpersonen bei Gewaltverhalten
- Ruf-Workshop: Theorie und Praxis intersektionaler Jugendarbeit
- Ruf-Workshop: Jugendsex, Körperkult und Geschlechternormen

Infobox

Dauer:

Workshops SuS: 3 - 4 UE

Coaching Lehrkräfte: Auf Anfrage

Ruf-Workshop Lehrkräfte: 8 UE

Kosten:

Auf Anfrage

Kontaktdaten:

Mail: workshops@maennerberatung.at

Homepage: [Fachstelle für Burschenarbeit](#)

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

Ab 13

Eltern

Lehrkräfte

Frauengesundheitszentrum, Graz

Workshops

Kurzbeschreibung der Angebote:

Workshop I „Ganz schön ICH“

Ziele:

- Mädchen* in ihren Gesundheitskompetenzen stärken
- Selbstwertstärkung und Empowerment
- Mädchenspezifische Gesundheitsförderung
- Thematisierung von Körnernormen und Schönheitsidealen
- Essprobleme von Mädchen* vorbeugen

Inhalte:

- Pubertät: Nicht nur der Körper verändert sich
- Rollenbilder hinterfragen: Wie fühle ich mich als Mädchen, als junge Frau in dieser Gesellschaft?
- Schönheitsideale: Was steckt dahinter?
- (Selbst-)Darstellungen in Social Media reflektieren und einen kritischen Umgang mit Informationsquellen lernen
- Selbstbewusstsein: Was ist das und wie kann ich es stärken?
- Stopp! Grenzen setzen macht stark
- Was tun, wenn ich Unterstützung brauche?

Bei Bedarf sind parallel zu diesen Mädchen-Workshops auch Burschen*-Workshops möglich.*

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-20

Eltern

Lehrkräfte

Workshop II „Liebe, Sex und mehr“

Ziele:

- Mädchen* einen selbstbestimmten und lustvollen Zugang zu Sexualität vermitteln
- Sexualitäten und Körperlichkeit von Mädchen und Frauen in den Mittelpunkt stellen
- Mädchen* in ihren Gesundheitskompetenzen stärken
- Selbstvertrauen und Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und Gefühle stärken
- Sexuellem Risikoverhalten (ungewollte Schwangerschaft, sexuell übertragbare Krankheiten, Grenzverletzungen) vorbeugen

Inhalte:

- Pubertät: Der Körper verändert sich
- Menstruation: In der Regel gute Tage
- Positives Körper selbstbild, Sexualität und Lust von Mädchen* und Frauen*
- Rollenbilder hinterfragen
- Sexuelle Orientierungen – Liebe ist immer normal
- Sexualität und Sprache
- Aktuelle Informationen Verhütungsmitteln
- Mediale Darstellungen von Sexualität kritisch hinterfragen
- Grenzen setzen, sexuelle Belästigung und Gewalt vorbeugen
- Und weitere Themen, die die Mädchen* einbringen

Bei Bedarf sind parallel zu diesen Mädchen-Workshops auch Burschen*-Workshops möglich.*

Workshop III – nur für Mädchen und junge Frauen „Im Flow – in der Regel gute Tage“

Ziele:

- Mädchen einen positiven und selbstbestimmten Zugang zu ihrem Körper und körperlichen Vorgängen vermitteln
- Zyklus und Menstruation als Stärke und Fähigkeit und Mädchen als Akteurinnen ihrer eigenen Gesundheit wahrnehmen
- Mädchen in ihrer Gesundheitskompetenz im Umgang mit Zyklus und Menstruation stärken, selbstbestimmten Umgang mit Beschwerden fördern
- Das Menstruationstabu brechen und Gespräche möglich machen
- Körperlichkeit von Mädchen und Frauen in den Mittelpunkt stellen und dadurch Rahmenbedingungen verbessern

Inhalte:

- Pubertät: Geschichten um die erste Regel
- Body Literacy: Wie funktioniert der weibliche Zyklus?
- Zyklusphasen und die Psyche: Wann fühle ich mich stark und schön?
- Mythen rund um Menstruation und Zyklus entlarven
- Menstruationshelferleins: Tampons, Binden, Tassen und Co.
- In der Regel gute Tage: Erste Hilfe bei Beschwerden, Besuch bei der Frauenärztin und gute Gesundheitsinfos finden
- Menstrual Activism: Was brauchen wir, um gestärkt mit unserem Zyklus leben zu können?
- Gespräche unter Frauen: Offen über die Tage sprechen, Erfahrungen teilen und Fragen stellen
- Und weitere Themen, die die Mädchen einbringen

Workshop III – nur für Mädchen und junge Frauen „Mädchenpicknick – „Bienchen und Blümchen: Echt jetzt!?“

Ein Picknick zu Liebe, Körper und Sexualität – dieser Workshop ist drinnen oder draußen möglich

Ziele:

- Offene und stärkende Gespräche unter Mädchen und Frauen möglich machen
- Erfahrungswelten von Mädchen in den Mittelpunkt stellen
- Mädchen in ihren Gesundheitskompetenzen stärken
- Selbstvertrauen und Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und Gefühle stärken
- Mädchen einen positiven, selbstbestimmten und lustvollen Zugang zu ihrem Körper und ihrer Sexualität vermitteln

Inhalte:

Unsere Sexualpädagogin Hanna hat einen ganz besonderen Picknickkorb vorbereitet und das Frauengesundheitszentrum kommt damit zu euch, ob in den Park, in euren Garten oder bei Schlechtwetter auch nach drinnen.

Wie sage ich jemandem am besten, dass ich auf sie/ihn stehe? Wie schmuggele ich einen Tampon aufs Klo? Wann bin ich bereit fürs erste Mal? Welches Verhütungsmittel passt zu mir? Und was ist eigentlich richtige Liebe?

Auf der gemütlichen Picknickdecke teilen wir Aufstrichbrote, Gemüsesticks oder Kuchen und tratschen dabei über Liebe, Beziehungen, große Gefühle, unsere Körper und natürlich Sexualität.

In lockerer Atmosphäre dürfen Erfahrungen ausgetauscht, Meinungen diskutiert und Fragen gestellt werden. Alles, nur nicht peinlich: Schnapp dir deine Freundinnen und macht euch gefasst auf ein paar genauso lustige wie aufschlussreiche Stunden unter Mädels.

Fortbildungen für Pädagoginnen und Pädagogen:

- „Spieglein, Spieglein – Prävention von Essproblemen“
- „Mit Mädchen über Sexualität reden!“

Infobox

Dauer:

Workshop I-III: 4 UE oder 2x3 UE

Workshop III: 2-3 Stunden

Kosten:

Grundsätzlich betragen die Kosten pro Workshop 30,- Euro – für nähere Infos wenden Sie sich bitte an Mag.^a Jutta Eppich.

Kontaktdaten:

Mag.^a Jutta Eppich, MPH

Tel.: +43 316 839 798

Mail: jutta.eppich@fgz.co.at

Homepage: [Frauengesundheitszentrum](#)

Friedensbüro Graz

Workshops, Fortbildungen, Informationsabende

Kurzbeschreibung der Angebote:

Gewalt macht auch vor unseren Schulklassen nicht Halt. Daher befasst sich das Bildungsteam des Friedensbüros Graz bereits seit Jahren mit der Gewalt- und Konfliktbearbeitung, sowie Strategien zur Gewaltprävention in Schulen.

- **Mobbingprävention** („Es war ja eh nur Spaß“)

Schülerinnen- und Schülerworkshops, Eltern- und Pädagoginnen- und Pädagogen-Infoabende, Pädagoginnen – und Pädagogen-Fortbildungen

Was für die einen „ja eh nur Spaß“ ist, kann für die anderen zutiefst verletzend und demütigend sein. Damit aus einer Entgleisung kein Mobbing wird und wie man damit umgeht, ist Thema dieses Moduls.

- **Schlagfertigkeit und Zivilcourage** („Wehr dich - aber richtig!“)

Schülerinnen- und Schülerworkshops

Schülerinnen und Schüler lernen/üben, sich in vielen möglichen Konfliktsituationen im (Schul-) Alltag adäquat zur Wehr zu setzen (Schlagfertigkeit) bzw. sich auch für andere einzusetzen (Zivilcourage).

- **Klassengemeinschaft** („Wir sind Klasse!“)

Schülerinnen- und Schülerworkshops

Durch die Anwendung und Nachbesprechung unterschiedlicher Methoden erfahren Schülerinnen und Schüler mögliche Wege zu einem besseren Miteinander in der Gemeinschaft.

- **Entscheidungsfreiheit versus Manipulation** („Nicht mit mir!“)

Schülerinnen- und Schülerworkshops

Manipulationen sind aus unserem Alltag nicht wegzudenken, aber nicht alle sind gefährlich. Schülerinnen und Schüler erfahren über die verschiedenen Hintergründe und Arten von Manipulation.

Gerne können auch, nach Absprache, Inhalte der einzelnen Themenbereiche miteinander kombiniert werden.

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-20

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

Workshop SuS: 4 - 6 UE

Infoabend: ca. 2 UE

Fortbildungen: 2 - 4 UE

Kosten:

Workshops SuS:

55,- Euro pro UE (in Graz)

110,- Euro pro UE + amtl. km-Geld (außerhalb Graz)

Infoabend:

220,- Euro (innerhalb Graz)

220,- Euro + amtl. km-Geld (außerhalb Graz)

Fortbildungen:

55,- Euro pro UE (in Graz)

110,- Euro pro UE + amtl. km-Geld (außerhalb Graz)

Kontaktdaten:

Mag.^a Heidi Bassin und

Mag.^a Elisabeth Zurl-Zotter

Tel.: +43 316 872 - 2181

Mail: schule@friedensbuero-graz.at

Homepage: [Friedensbüro](#)

Gamers Health

Workshops

Kurzbeschreibung der Angebote:

- **Anti-Tilt-Training**

Frustrationstoleranz spielerisch trainieren und erlernen mit Misserfolgen umzugehen.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer anhand der populären Gamingthematik mit Misserfolgen und Frustration umzugehen. Entspannungstechniken und Stresscopingmechanismen werden gemeinsam erlernt, ausprobiert und in der Praxis angewandt. Diese helfen in Schule, im Spiel und im Beruf.

- **Communication is key - Teamwork & Kommunikationsworkshop**

Kommunikation ist die wichtigste Fähigkeit im 21. Jahrhundert. Gaming ist die populärste Freizeitgestaltung im 21. Jahrhundert. Wir führen das zusammen.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Grundlagen der wertschätzenden Kommunikation und die Wechselwirkung zwischen Kommunikation und Erfolg. Spielerisch erfahren wir, wie wir ingame und im Alltag kommunizieren, wie wir unsere Kommunikationsfähigkeiten trainieren und diese Skills in Schule, Spiel und Beruf anwenden.

- **Troll Alarm**

Cybermobbing ist eines der größten Probleme, welche Onlinewelten mit sich gebracht haben.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer was ein Internettroll ist, wie sie mit störendem und verletzendem Verhalten umgehen können und welche Maßnahmen bei Hass im Netz helfen. Zu diesem Zweck wird der Umgang mit unangenehmen Situationen geübt und hilfreiche Anlaufstellen besprochen.

- **We got your back - Aktive Pausengestaltung**

Wie wirken sich Verspannungen und Müdigkeit auf die Leistungsfähigkeit aus und wie steigert man wieder die Aufmerksamkeit?

In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer welche Übungen zeitsparend und effektiv Verspannungsbeschwerden lindern und den Geist wach zu halten. Die erworbenen Fähigkeiten lassen sich für Schule, Spiel und Beruf nutzen, um die Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeit zu verbessern.

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-20

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

2 UE pro Workshop

Kosten:

200,- Euro pro Workshop

Zusatzinfo:

Auf Anfrage Online oder in Präsenz

Kontaktdaten:

Stefan Doubek

Mail: office@gamers-health.com

Homepage: [Gamers Health](#)

GO-ON Suizidprävention Steiermark

Vorträge, Workshops

Kurzbeschreibung der Angebote:

Kernaufgabe ist die Vermittlung von Wissen zu den Themenbereichen Suizidalität, psychosoziale Krisen, psychische Belastungen und Wege, damit umzugehen.

Ziel ist es, über das Thema Suizid aufzuklären und dafür zu sensibilisieren - „Wie erkenne ich Suizidalität bei Mitmenschen?“, „Wie kann ich Suizidalität ansprechen?“ bzw. „Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es?“ oder „Wie ist selbstverletzendes Verhalten („Ritzen“) zu bewerten?“

Ein weiteres Ziel ist die Prävention von Diskriminierung und die Entstigmatisierung von Menschen, die von psychischen Belastungen/Erkrankungen und/oder von Suizidalität betroffen sind.

Inhalte:

- Vermittlung von Wissen zu suizidrelevanten Risikofaktoren, wie z.B. psychische Erkrankungen, die Entstehung und Bewältigung von Krisen oder selbstverletzendem Verhalten
- Zahlen, Daten und Fakten zur Suizidalität von Kindern und Jugendlichen in Österreich
- Aufdecken von Vorurteilen und Falschinformationen zum Thema Suizidalität
- Aufzeigen und Erkennen von Warnsignalen
- konkrete Hilfsmaßnahmen, einschließlich Gesprächsführung
- Aufklärung über das kostenlose Beratungsangebot der psychosozialen Beratungsstellen und anderer Hilfseinrichtungen der Region

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:
ca. ab dem 16. LJ

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

2 UE (á 50 Minuten)

Kosten:

Aufgrund der Finanzierung durch den Gesundheitsfonds Steiermark sind die Angebote von GO-ON Suizidprävention Steiermark kostenlos.

Kontaktdaten:

Sabine März

Tel.: +43 676 847 886 101

Mail: office@suizidpraevention-stmk.at

Homepage: [Suizidprävention](http://Suizidpraevention)

Hazissa

Workshops, Weiterbildungen, Teamberatungen, Supervisionen

Ziele:

Fördern von sozialen Kompetenzen: Umgang mit Gefühlen, Empathie, Respekt, Wahrnehmen von Grenzen; Erweitern des Wissensschatzes über geschlechtliche Vielfalt, Sexualität und Partnerschaft; Erhöhen der Reflexionsfähigkeit zu den Themen Sexualität, Körperlichkeit, Partnerschaft sowie dem persönlichen Rollenverständnis; Stärkung von Selbstwert und Widerstandskräften; Erwerb von Wissen zu sexualisierter Gewalt, Kinderrechte, Jugendschutz und Informationen zu regionalen Unterstützungs- und Hilfssystemen

Kurzbeschreibung der Angebote (Part I):

- **Emotionalität: "Ich und meine Gefühle"**
Soziale und kommunikative Kompetenzen üben: Eigene Gefühle und die Gefühle von Anderen verstehen und benennen können, über Gefühle sprechen, Mitgefühl, Empathie, respektvoller Umgang miteinander, Selbstwert und Selbstvertrauen, Üben von Selbstreflexion und Feedback
- **Identität: "Mädchen sind anders - Buben auch!"**
Rollenbilder hinterfragen, Reflexion persönlicher Werte und gesellschaftlicher Normen, Achtung von Vielfalt und Diversität, Inter- und Transgeschlechtlichkeit
- **Sexualität: "Was ich schon immer über Sex wissen wollte!"**
Sexuelle Bildung und Aufklärung, Anatomie, Verhütung, Schwangerschaft und Zyklus, gesunde und ungesunde Verhaltensweisen in Beziehungen, Pubertät, Liebe, Flirten, Konsens
- **Sexuelle Gewalt und Hilfe holen: "Du hast das Recht auf Hilfe!"**
Eigene Körper- und Schamgrenzen sowie die Grenzen meines Gegenübers wahrnehmen und respektieren, Vermittlung von Chancen und Risiken digitaler Medien (z.B. Sexting, Cyber-Grooming), sexualisierte Grenzverletzungen oder Gewalt ansprechen können, Vertrauenspersonen - wo finde ich Hilfe und Unterstützung?

Die Inhalte und Methoden werden auf die Bedürfnisse des jeweiligen Alters und Entwicklungsstandes der Kinder und Jugendlichen abgestimmt.

Zielgruppen:

SuS

Altersspanne in Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

Kurzbeschreibung der Angebote (Part II):

Workshops für Jugendliche zum Thema: Love & Respect – Preventing Teen Dating Violence

- **Gesunde Beziehung und Gewalt in Jugendbeziehungen**

Wie kann ich meine Gefühle und die Gefühle von Anderen verstehen und benennen? Wie kann man über Gefühle sprechen? Wie sieht ein respektvoller Umgang in Beziehungen aus? Wie viele Jugendliche erleben Gewalt in Beziehungen? Wie viel Eifersucht ist in Ordnung? Was ist Gewalt in Jugendbeziehungen und welche Formen gibt es?

- **Social Media und digitale Gewalt in Beziehungen**

Was ist digitale Gewalt und wie zeigt sie sich in Beziehungen? Ist es ein Zeichen von Liebe das Smartphone zu kontrollieren? An was sollte ich beim Verschicken von Nudepics denken? Auf was sollte ich beim Sexting achten? Was tun, wenn Bilder oder Videos gegen meinen Willen geteilt wurden? Wozu gibt es Pornos, was ist erlaubt und was verboten?

- **Sexualität und sexualisierte Gewalt**

Was bedeutet sexuelle Mündigkeit? Welche sexuellen Rechte gibt es? Wann weiß ich, dass ich bereit bin für das erste Mal? Was ist sexualisierte Gewalt und welche Formen gibt es? Was tun, wenn man sexualisierte Gewalt erlebt hat oder jemanden kennt, der/die betroffen ist? Wo kann ich Hilfe holen?

Kurzbeschreibung der Angebote (Part III):

Im Grundschulalter verpflichtend

Weiterbildung für Pädagoginnen und Pädagogen:

- Zu sexualisierter Gewalt
- Hinweise und Umgang mit Verdachtsfällen
- Übergriffe unter Kindern und Jugendlichen, Intervention und Prävention – mindestens eine Tagesweiterbildung zu 6 Stunden.

Die Weiterbildung für Pädagoginnen und Pädagogen ist auch als SCHILF-Weiterbildung anerkannt.

Elternbildung:

Elterninfoabende

Infobox

Dauer:

Angebote Part I: 2 x 4 oder 4 x 2 Schulstunden

Angebote Part II: Pro Themenblock 3 Stunden

Angebote Part III:

- Lehrkräfte – min. 1 Tagesweiterbildung zu 6 Stunden
- Eltern – 2 Infoabende zu je 1,5 Stunden (vor und nach den Workshops)

Kontaktdaten:

Tel.: +43 316 90 370 160

Mail: office@hazissa.at

Homepage: Hazissa

Kosten:

Workshops (Part I & II): € 60,00 pro Schulstunde mit zwei Referentinnen/Referenten

Elternabende (Part III): € 60,00 für 2 Stunden mit einer/m Referentinnen/Referenten

Weiterbildungen für Pädagoginnen/Pädagogen (Part III): € 60,00 pro Stunde

Junge Kirche

Workshops „Abenteuer Liebe“

Kurzbeschreibung der Angebote:

Das sexualpädagogische Angebot wird auf Grund der geschlechtsspezifischen Workshops den unterschiedlichen Bedürfnissen, Fragen und Problemen der Mädchen und Burschen gerecht.

Die Workshops sind geprägt von einer Methodenvielfalt, die alle Sinne ansprechen. Durch Rollenspiele und interaktive Methoden werden Handlungs- und Reflexionsphasen ermöglicht. Ziel der Workshops ist es, den Selbstwert zu stärken, die Selbstachtung zu fördern und das Thema Sexualität besprechbar zu machen. Dies ist die Voraussetzung, um Grenzen zu achten, Verantwortung zu übernehmen, andere in Schutz zu nehmen, Mut und Stärke zu zeigen und zur eigenen Überzeugung zu stehen und sich selbst wert zu schätzen.

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

Workshops:

MS

- **„Weil ich ein Mädchen bin...“**
Was sie wissen sollte auf dem Weg zur jungen Frau!
Basisworkshop für Mädchen ab der 4. Schulstufe.
- **„Wann ist ein Mann ein Mann?“**
Was er wissen sollte auf dem Weg zum jungen Mann!
Basisworkshop für Burschen ab der 4. Schulstufe.
- **„Endlich Frau – Wow!“**
Weiterführung des Basisworkshops (Nachhaltigkeit und Vertiefung), wenn Themen offen geblieben sind und Kinder und Jugendliche eine Weiterführung wünschen.
- **„Ich bin ein Mann und dann...“**
Weiterführung des Basisworkshops (Nachhaltigkeit und Vertiefung), wenn Themen offen geblieben sind und Kinder und Jugendliche eine Weiterführung wünschen.
- **„Ich weiß nicht, ob es Liebe ist ...“**
Auf dem Weg zu liebevollen Beziehungen!
Beziehungsfähigkeit in allen Facetten zu lernen, ist die Aufgabe von Jugendlichen auf dem Weg zum Erwachsensein. Für Mädchen und Burschen ab der 8. Schulstufe mit einem männlichen Trainer und einer weiblichen Trainerin.

BMHS

- **„Ich weiß nicht, ob es Liebe ist ...“**

Auf dem Weg zu liebevollen Beziehungen!

Beziehungsfähigkeit in allen Facetten zu lernen, ist die Aufgabe von Jugendlichen auf dem Weg zum Erwachsensein. Für Mädchen und Burschen ab der 8. Schulstufe mit einem männlichen Trainer und einer weiblichen Trainerin.

Internet, Fernsehen, Zeitschriften, Musik und Filme sind voll von Bildern und Informationen zum Thema Sexualität. Diese Flut an Bildern (meistens auch Pornographie) erzeugt Verunsicherung und macht Druck: Mann/ Frau sollte immer sexy, schlank, durchtrainiert und attraktiv sein. Es fehlen realistische und altersgerechte Informationen über Sexualität und Beziehung.

Wertschätzende „Aufklärung“ gibt Mut zu sich selbst zu stehen und wenn nötig auch gegen den Strom zu schwimmen. Unsere Workshops unterstützen Jugendliche mit offener Sprache und zeitgemäßen Methoden dabei, einen verantwortungsbewussten und liebevollen Zugang zu Körperlichkeit und Sexualität zu entwickeln.

Je nach Alter können die Inhalte und Methoden dieses Workshops unterschiedlich ausgerichtet sein und Themen, die von Jugendlichen selbst eingebracht werden, beinhalten.

- **„selbstbestimmt“ (für Mädchen)**

Ein gewaltpräventiver Workshop über sexuelle Übergriffe, klares Grenzen-Setzen und Selbstschutz für Mädchen ab der 9. Schulstufe mit einer weiblichen Moderatorin.

Sexuelle Belästigung, unerwünschte Berührungen, drängen, drohen, blöde Witze, ... dies alles erleben Mädchen immer wieder. Sie können ihrer Wahrnehmung trauen, wenn sie Abneigung oder Abscheu empfinden und eine Grenze setzen wollen. Auf lustige Weise üben wir selbstbewusstes, aktives Auftreten, suchen kreative Lösungen für blöde Situationen und Anmachsprüche beziehungsweise geben Tipps und Strategien. So können die eigenen Fähigkeiten und das Selbstvertrauen gestärkt werden. Das gibt Sicherheit und Handlungsspielraum!

- **„clever, smart & cool“ (für Burschen)**

Ein gewaltpräventiver Workshop über Verführung, Grenzen und Kraft.

Für Burschen ab der 9. Schulstufe mit einem männlichen Moderator.

Hierbei steht der positive Umgang zwischen Burschen und Mädchen im Vordergrund sowie die Auseinandersetzung mit eigenen Gefühlen und Begehrlichkeiten, Zivilcourage, Stärkung der Impulskontrolle und der Selbstsicherheit. Dabei setzen sich die Burschen mit ihrem Mann-Sein, ihren Stärken und Schwächen auseinander. Sie ergründen die Grenzen ihrer Kraft: wo ist diese schon gewaltvoll, wie können sie ihre Kraft positiv einsetzen.

Auf spielerische Weise werden kreative Herangehensweisen gesucht, um das Gegenüber zu beeindrucken ohne zu verletzen. Weg von Anmachsprüchen, hin zu einer bewussten Verführungskunst. Flirten will gelernt sein!

Infobox

Dauer:

5 - 6 UE

Kosten:

15,- Euro pro Person

Kontaktdaten:

Mag.^a Ingrid Lackner

Tel.: +43 676 / 8742 2383

Mail: ingrid.lackner@graz-seckau.at

Homepage: [Abenteuer Liebe](#)

MAFALDA: Fachstelle für feministische Mädchenarbeit und geschlechterreflektierende Bildungs- & Jugendarbeit

Workshops

Kurzbeschreibung der Angebote:

Workshop I - „Liebe, Sexualität und Zärtlichkeit“

Ein Präsenz-Workshop für Mädchen ab der 1. Klasse MS!

Mit interaktiven und kreativen Methoden werden die Themen rund um Liebe, Sexualität und Zärtlichkeit bearbeitet, die für die Mädchen gerade im Moment aktuell und spannend sind. Folgende Inhaltsblöcke stehen zur Wahl:

- **„Was passiert in meinem Körper?“**: weibliche/männliche Körper, Geschlechtsorgane, Zyklus/Menstruation, Schwangerschaft/Geburt, Förderung eines positiven Körpergefühls
- **„Über meinen Körper bestimme nur ich!“**: auf sich selbst hören, wertschätzender Umgang mit dem eigenen Körper, Grenzen wahrnehmen-setzen-beachten
- **„Verhüten – aber wie?“**: Methoden, Information bzgl. Anwendung und Sicherheit, Prävention von Geschlechtskrankheiten
- **„Meine Gefühle sind wichtig!“**: Sexualität lustvoll erleben, sexuelle Orientierungen, Selbstbefriedigung, Orgas-muss? Sexualität und Sprache, vielfältige Lebenskonzepte

Die Mädchen werden gestärkt und ermutigt, ihre Sexualität selbstbestimmt zu leben und Grenzen bei sich wie bei anderen wahrzunehmen und zu respektieren.

Workshop II - „Jetzt geht’s um mich! Liebe, Selbstbestimmung und mein Körper“

Ein sexual-pädagogischer Online-Workshop für Mädchen ab 12 Jahren.

Folgende Fragen werden bearbeitet:

- Warum gibt es Regelschmerzen?
- Was bedeutet Vulva/Vagina/Klitoris/Harnröhre/Gebärmutter?
- Geht Liebekummer jemals vorbei?
- Wann muss ich zum/r Frauenarzt/ärztin und wie läuft der erste Besuch ab?
- Welche Verhütungsmittel gibt es und wie komme ich zu diesen? Wann darf ich „NEIN“ sagen? Und wann „JA“?

Zur Vorbereitung des Workshops gibt es einen Fragebogen. Diese Fragen werden dann im Workshop bearbeitet und mit Erklärvideos, Präsentationen und mit einem Quiz aufgelockert.

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

Workshop III - „Da schau her!“

Eine Sammlung aus ausgesuchten Videos und Podcasts für Jugendliche zum Thema Sexualität

Kinder und Jugendliche beziehen immer öfters sexualpädagogische Informationen und Inhalte aus dem Internet. Dort sind aber sehr viele vermeintlich aufklärerische Videos mit Fehlinformationen, veralteten Diskursen und diskriminierenden Inhalten im Umlauf.

Da aufgrund der Corona-Pandemie immer wieder keine sexualpädagogischen Workshops an Schulen von externen Vereinen stattfinden können, haben MAFALDA und die Fachstelle für Burschenarbeit in Kooperation ein Alternativprojekt entwickelt. Auf www.daschauher.info wird sexualpädagogisch wertvolles Material in Form von Videos und Podcasts zur Verfügung gestellt. Fragen von Jugendlichen werden beantwortet und somit eine lebensweltorientierte Wissensvermittlung ermöglicht.

Workshop IIII (Präsenz) - „Selbstbewusstsein/Selbstbehauptung/Selbstverteidigung“

Belästigungen und Übergriffe gehören oftmals zum Alltag von Mädchen. Die Mädchen stärken im Workshop ihr Selbstbewusstsein, sie lernen bewusst JA und NEIN zu sagen, ihre eigene Kraft, Stärken und Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und wie sie aktiv Hilfe holen können. Außerdem lernen sie Schutz-, Abwehr- und Befreiungstechniken kennen. Die Techniken sind auf den Stärken des weiblichen Körpers zugeschnitten. Sie sind leicht zu lernen und man muss nicht sportlich dafür sein.

Infobox

Dauer:

Workshop I – III: 2 – 4 Schulstunden

Workshop IIII: 10 Stunden

Kosten:

Workshop I – III: Kostenlos

Workshop IIII: Kostenbeitrag (auf Anfrage)

Kontaktdaten:

Mag.^a Verena Strobl-Pavel (WS I – III)

Tel.: +43 316 337 300 12

Mail: verena.strobl-pavel@mafalda.at

Homepage: Mafalda

Kontaktdaten:

Mag.a (FH) Michaela Langeder (WS IIII)

Tel.: +43 316 337 300 13

Mail: michaela.langeder@mafalda.at

Homepage: Mafalda

Nature rocks

Teambuilding

Kurzbeschreibung des Angebots:

Fühl dich stark wie nie – Teambuilding durch Outdoor- und Erlebnistraining

Durch speziell konzipierte Outdoorübungen werden Jugendlichen dazu animiert, aus gewohnten Verhaltensmustern auszubrechen und neue Handlungsalternativen zu erproben und zu nützen. Spaß und Abenteuer stehen dabei im Vordergrund. Bei gemeinsamen Reflexionsrunden werden persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse ausgetauscht.

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-18

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

Auf Anfrage

Kosten:

Auf Anfrage

Kontaktdaten:

Claudia Rath-Silberhorn

Tel.: 0664 41 85 014

Mail: claudia.silberhorn@naturerocks.at

Arno Winkler

Tel.: 0650 53 11 980;

Mail: arno.winkler@naturerocks.at

Styria vitalis

Workshop „Meine Stärken“

Kurzbeschreibung des Angebots:

„Meine Stärken!“ – Ein Workshop zum Entdecken und Nutzen der eigenen Fähigkeiten (auch online möglich)

- Entdecken des eigenen Handlungsspielraums – Selbstkompetenz
- Förderlicher Umgang mit mir und anderen – Teamkompetenz
- Mit Freude Herausforderungen meistern – Motivationskompetenz
- Erweiterung der Kommunikationskompetenz

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

Auf Anfrage, ca. 2-3 Stunden

Kosten:

Auf Anfrage

Kontaktdaten:

Mag.^a Silvia Adam

Tel.: +43 316 82 20 94 -46

Mail: silvia.adam@styriavitalis.at

Team Präsent – “No Blame Approach“ & Konfliktlösungen

Training, Fortbildung, Vortrag

Kurzbeschreibung des Angebots:

„Konfliktlösungen“:

Konflikte stehen im Lebensraum Schule an der Tagesordnung. In welcher Weise damit umgegangen wird ist entscheidend für die Atmosphäre in der Schulgemeinschaft, das Sicherheitsgefühl und die physische und psychische Gesundheit aller Beteiligten. Deshalb ist es unerlässlich Pädagoginnen/Pädagogen zu stärken, Konflikte sicher und pädagogisch wertvoll zu regeln und zu vermitteln, wie konstruktive Konfliktkultur für das Lehrerinnen-/Lehrer-Team und für Klassen in der Schule etabliert werden kann. Konflikte erkennen: Definition, Unterscheidung Mobbing und Konflikt, Konfliktlösungsstrategien, Schritte einer Konfliktregelung, Anwendung des Mediationsbretts in der Schule, Reflexion des eigenen Konfliktstils, neue Perspektiven in meinem Schulalltag.

Ziel des Angebots:

Die Konfliktlösung mit dem Mediationsbrett gibt Lehrkräften ein wirksames Instrument in die Hand die Klassensituation neu zu gestalten. Weg von Hilflosigkeit und Ohnmacht und daraus resultierend oftmals großem Druck und Zwang, hin zu lösungs- und ressourcenorientierter Pädagogik. Die Schule erhält ein Handout pro Teilnehmerin/Teilnehmer und ein hochwertiges, praxiserprobtes Mediationsbrett aus Holz.

Anmeldung: Ausschließlich via Mail nach Ausschreibung möglich!

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

/

Eltern

Lehrkräfte

Kurzbeschreibung des Angebots:

„No Blame Approach“:

Mobbing im schulischen Alltag zu stoppen stellt oftmals eine große Herausforderung dar. Trotz großem Zeitaufwand und viel Zuwendung scheitern Interventionsversuche leider allzu oft. Zurück bleibt oftmals ein Ohnmachtsgefühl gegenüber diesem destruktiven Gruppenphänomen. Der „No Blame Approach“ (Ansatz ohne Schuldzuweisung) ist eine sehr gut evaluierte, klar strukturierte und erfolgreiche Mobbing-Intervention. Laut Evaluation von 2008 in Deutschland konnten in 87% der Fälle Mobbing erfolgreich und nachhaltig gestoppt werden. 96% der Beteiligten waren mit der Methode des NBA sehr zufrieden. Inzwischen haben wir in Österreich ca. 2500 Lehrerinnen und Lehrer und Pädagoginnen und Pädagogen mit dem NBA fortgebildet und die Feedbacks und Erfolge sind überdurchschnittlich gut. Machen Sie Ihre Schule kompetenter und handlungsfähig gegenüber Mobbing und somit friedvoller und gesünder.

Kostenlos*:

Das Paket zur Implementierung an Ihrer Schule beinhaltet:

- Fortbildung für 3 Pädagoginnen/Pädagogen Ihrer Schule, max. 5 Schulen
- 2 stündiger Vortrag für das gesamte Kollegium sowie interessierte Eltern vor Ort an der Schule
- Zertifikat für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- Unterstützende Materialien für die Umsetzung des „No Blame Approach“ an der Schule

Die Fortbildung wird von Frau Ilka Wiegrefe / Leiterin Team Präsent – Institut für Gewaltprävention und Beziehungskultur geleitet.

Kostenpflichtig:**

Unser Paket zur Implementierung an Ihrer Schule beinhaltet:

- 1-tägiges Training für 9-15 Lehrerinnen und Lehrer in Ihrer Schule
- 2 Std. Vortrag für das restliche Kollegium (und Eltern)
- Zertifikat zum Ausdrucken & Web-Zertifikat
- NBA-Team-Plakat fürs Lehrerinnen-/Lehrer-Zimmer
- Dokumentations- und Evaluierungsbogen
- 4 Seminarmappen, 1x Buch „Der NBA“, 1x Buch „Eltern und der NBA“, 10x „Wegweiser für Eltern“, 1x Plakat, 1x Buch "Der traurige Alex"

Inhalte der Fortbildung (9-15 TN):

Mobbing: Definition, Handlungen, Signale, Informationsquellen, Gruppendynamik Mobbing verstehen / Konflikt oder Mobbing? / Die Schritte des No Blame Approach Training der zentralen Elemente / Wie weiter nach der Intervention? / Rahmenbedingungen für die Anwendung in der Schule / Eltern und der NBA / Präventive Anregungen

Inhalte des Vortrags (evtl. online):

Mobbing: Definition, Handlungen, Folgen Konflikt und Mobbing unterscheiden und adäquat handeln können / Gruppendynamik verstehen / Die Schritte des No Blame Approach / Eltern, Lehrer und der NBA / Implementierung einer gemeinsamen Haltung: Mobbing: Kompetent hinschauen und handeln / Empathie als Zukunftsperspektive für Potentialentfaltung und Frieden, Übergabe Zertifikat

Nach 3 Jahren bitte um Zertifikaterneuerung kümmern (prüfen, ob noch 3 NBA Lehrerinnen und Lehrer an der Schule sind, evtl. neue Kolleginnen und Kollegen fortbilden)

Infobox

Dauer:

Workshop „Konfliktlösungen“:

4 UE á 50 Minuten

Fortbildung „No Blame Approach“:

Ca. 8 Stunden, Vortrag ca. 2 Stunden

Kosten:

Workshop „Konfliktlösungen“:

Für Partnerschulen kostenlos!

****Fortbildung „No Blame Approach“:**

1.400,- Euro + Fahrtkosten

*Einmal im Jahr (Start im Herbst, Ausschreibung per Mail) gibt es für Partnerschulen der ÖGK die

Möglichkeit das ganze Paket kostenlos zu absolvieren – ** ansonsten über die PH als SCHILF mit teilweiser Kostenübernahme möglich. Bei Interesse außerhalb des ÖGK Angebots bitte Kontaktaufnahme direkt unter info@team-praesent.at

Kontaktdaten ÖGK:

Silvia Friedl, MSc

Tel.: +43 5 0766-151406

Mail: silvia.friedl@oegk.at

Kontaktdaten Team Präsent:

Ilka Wiegrefe

Tel.: 01 416 93 23

Mail: info@team-praesent.at

Homepage: [Team Präsent](http://TeamPräsent.at)

„Verrückt? Na und!“

Workshops

Kurzbeschreibung der Angebote:

Schülerinnen und Schüler und Lehrerinnen und Lehrer auf das Thema psychische Erkrankungen zu sensibilisieren,
Das Stigma psychischer Erkrankungen abzubauen, Mut machen und Lösungswege vermitteln.

Inhalte:

- Ansprechen statt ignorieren: Wachmachen für seelisches Wohlbefinden in der Klasse
- Glück und Krisen: Von Lebensschicksalen und eigener Verantwortung
- Mut machen, Durchhalten, Wellen schlagen: Erfahrungsaustausch mit jungen Erwachsenen, die schwierige Lebenssituationen gemeistert haben

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 13-25

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

Ca. 5 Stunden, bevorzugt klassenweise

Kosten:

Da der Gesundheitsfonds Steiermark dieses Projekt fördert, können die Workshops kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

Kontaktdaten:

Mag.^a Petra Radkohl

Tel.: +43 664 35 67 023

Mail: radkohl@dachverband-stmk.at

Homepage: [Verrückt? Na und!](#)

THEMENBEREICH SICHERHEIT/MATERIELLE UMWELT

AUVA – Allgemeine Unfallversicherungsanstalt

Präventionsangebote

Kurzbeschreibung der Angebote:

Sie finden alle Präventionsangebote der AUVA und deren Kooperationspartner unter: [AUVA-Schule](#)

Zielgruppen:

SuS

Altersspanne in Jahren:
ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

Individuell

Kosten:

Auf Anfrage

Kontaktdaten:

Christoph Mandl, BEd

Tel.: +43 5 93 93-33729

Mail: christoph.mandl@auva.at

Homepage: [AUVA](#)

ITSchool BPT GmbH

Workshops, Vorträge

Kurzbeschreibung der Angebote:

Als **offiziell zertifizierte Organisation der EU-Initiative Saferinternet.at** sehen wir als **ITSchool** es seit mehr als 10 Jahren als eine unserer Hauptaufgaben an, Menschen aller Ziel- und Altersgruppen den **sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit Internet und digitalen Medien** näherzubringen. Wir sind mit Freude und Energie bei der Sache, aktuell und top- informiert, am letzten Stand der Technik und bereiten unsere **Workshops individuell alters- und zielgruppengerecht** angepasst, multisensorisch und **persönlich vor Ort** auf. Besonderes Augenmerk legen wir dabei auf altersgerechte und individuelle angepasste Ausführungen. Unterschiedliche Zielgruppen haben unterschiedliche Bedürfnisse und oft weisen z.B. sogar Klassen eines gleichen Jahrganges immense Unterschiede im Nutzungsverhalten oder Entwicklungsstadium auf. Wir beten keine vorgefertigten Vorträge herunter, sondern stellen uns vor Ort auf die Bedürfnisse der Zielgruppe ein, bzw. reagieren wir gerne auf Vorkommnisse oder behandeln Themenschwerpunkte nach Ihren Wünschen wie zum Beispiel:

- Schutz der persönlichen Daten
- Soziale Netzwerke wie WhatsApp, Instagram, Tiktok, Snapchat,...
- Privatsphäre Einstellungen
- Cybermobbing, Umgang miteinander online, Cybergrooming
- Fake News, Fake Profile, Informationskritik
- Sexting, Sextortion
- Kettenbriefe, Challenges (Squid Game ,Game Master, Momo, Killerclows, Teresa Figaldo, etc)
- Rechtliche Grundlagen wie Urheberrecht, Recht am eigenen Bild
- Digitale Spiele (Fortnite, Minecraft, GTA, Clash Royal,...)

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

Auf Anfrage

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

2 bis 8 UE

Kosten:

84€ (inkl. USt.) pro UE

Kontaktdaten:

Christian Lechner-Barboric

Tel.: +43 650 680 28 28

Mail: office@itschool.at

Homepage: [ITSchool](https://www.itschool.at)

Medienkompetenz Strassegger

Vorträge, Workshops, Diskussionsrunden

Kurzbeschreibung der Angebote:

„DIGITAL: TOTAL“: Das Internet und Smartphone sicher nutzen & Aktiv gegen Cyber-Mobbing

Eine emotionale Reise durch das Web mit wertvollen Hintergrundinformationen zum sicheren und verantwortungsbewussten Umgang mit Internet und Handy.

Inhalte:

- Hintergrundinformationen zu TikTok, WhatsApp und Co.
- Fortnite, Minecraft und GTA 5 – Wann wird Zocken zur Sucht?
- „Lebensarchiv“ Internet und was bedeutet das für die Zukunft.
- Gefahr „Grooming“ – Anbahnung sexueller Kontakte im Internet
- Schuldenfalle Internet u. Smartphone (Mehrwertdienste & Abofallen)
- „Tatort Internet“ – Wenn jugendlicher Leichtsinn vor Gericht endet.
- „Elektrosmog“ und die Auswirkungen – Risiko oder Panikmache?
- Wie schütze ich mich vor Kostenfallen im virtuellen Raum?
- „Cyber-Mobbing“ und die Folgen für „Opfer“ und „Täter“.
- Infos zu Meldestellen und Beratungsangeboten.

Ziel:

Schülerinnen und Schüler sollen mit Risiken im Internet kompetent umgehen können und das Internet und Smartphone als Kommunikationsmittel sicher und verantwortungsvoll nutzen.

Infobox

Dauer:

Vorträge inkl. Diskussionsrunden je nach Schulstufe:

2-3 UE

Workshops je nach Schulstufe:

4-6 UE

Kosten:

Auf Anfrage

Kontaktdaten:

Klaus Strassegger

Tel.: +43 660 508 90 36

Mail: klaus.strassegger@gmail.com

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

Umwelt-Bildungs-Zentrum Steiermark

Seminare, Workshops, Vorträge, etc.

Kurzbeschreibung der Angebote:

Hauptaufgabe des UBZ ist die langfristige Hebung des Umweltbewusstseins der Bevölkerung. **Umweltbildung** ist jedoch mehr als reine Wissensvermittlung. Im Rahmen von Aktivitäten in Schulen und außerschulischen Jugendeinrichtungen werden Kinder und Jugendliche dazu ermuntert, aktiv an der Gestaltung einer lebenswerten Umwelt und Zukunft mitzumachen. In **Seminaren** zu Umweltthemen für Pädagoginnen und Pädagogen, Studierende und Umweltinteressierte wird diese Botschaft weitergegeben und soll von diesen multipliziert werden. Dabei wird v. a. auf die Umsetzbarkeit der Inhalte in der Praxis Wert gelegt.

Die Angebotspalette wird ständig erweitert und aktualisiert

- **Schul-Aktionstage**
- **Lehrerinnen-/Lehrer-Fortbildung**
- **Umweltpädagogische Beratung**
- **Rufseminare**

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-19

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

Individuell

Kosten:

Auf Anfrage

Kontaktdaten:

Nicole Dreißig

Tel.: +43 316 835404-3

Mail: nicole.dreissig@ubz-stmk.at

Homepage: [UBZ-Stmk](#)

THEMENBEREICH SUCHT & PRÄVENTION

AIDS-Hilfe Steiermark

Workshops, Konferenzen, Fortbildungen, etc.

Kurzbeschreibung der Angebote:

Workshops zu den Themen „Sexuelle Gesundheit“ mit dem Schwerpunkt HIV und sexuell übertragbaren Infektionen

Schülerinnen und Schüler

Es stehen vier Workshop-Formate zur Wahl:

- Sexuell übertragbare Infektionen (STI) mit dem Schwerpunkt HIV/AIDS
- Sexualität
- Basiswissen zu Sexualität
- Ausführliche Information zu Sexualität

Pädagoginnen und Pädagogen

Im Rahmen von Konferenzen, Fortbildungen etc. Informationen zu neuesten Entwicklungen zu HIV/AIDS und anderen sexuell übertragbaren Infektionen

Interessierte Erwachsene

Spezielle Workshops für Berufsgruppen und interessierte Erwachsene. Inhalt und Dauer orientieren sich an den Bedürfnissen der Gruppe.

Infobox

Dauer:

Schülerinnen/Schüler: 2 UE, 3 UE, 4 UE oder 5 UE

Pädagoginnen/Pädagogen: Individuell

Interessierte Erwachsene: Individuell

Kosten:

Schülerinnen/Schüler:

80,- bis 135,- Euro je Klasse inkl. Fahrtkosten und Materialien

Pädagoginnen/Pädagogen*:

50,- (bei extra Anreise) – Preis inkl. Fahrtkosten und Materialien

*Wenn die Workshops der Schüler*innen am gleichen Tag stattfinden, ist diese Fortbildung kostenlos.

Interessierte Erwachsene:

Je nach Dauer zwischen 60,- Euro und 195,- Euro. Fahrtkosten und Materialien sind im Preis inkludiert.

Buchung der Workshops über das Online-Formular

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-20

Eltern

Lehrkräfte

Kontaktdaten:

Tel.: +43 316 81 50 50

Mail: steirische@aids-hilfe.at

Homepage: Aids-Hilfe

Österreichisches Zentrum für Kriminalprävention - Verein für Gewaltprävention und Gesundheitsförderung

Trainings

Kurzbeschreibung der Angebote:

Gewaltprävention: Radikalisierung – Mobbing – sexuelle Gewalt

- **Wenn Schülerinnen/Schüler plötzlich mit EXTREMISTISCHEN Aussagen stören!**

Wie gelingt mir im pädagogischen Kontext eine Beruhigung der Situation?

- **Wenn in der Klasse plötzlich das Thema MOBBING im Raum steht!**

Wie kann ich diese phasenorientierte und gruppendynamische Entwicklung stoppen?

- **Wenn Jugendliche andere sexuell belästigen oder SEXUELLE GEWALT antun?**

Wie schaffe ich es, sexuelle Gewalt unter Gleichaltrigen zu verhindern?

Gewalt, ob verbal, sexualisiert, physisch, psychisch oder digital, verletzt die persönlichen Grenzen eines Menschen – egal ob Kinder, Jugendliche oder Pädagoginnen und Pädagogen. Leider werden darauf vielfach Reaktionen gesetzt, die statt zu einer Lösung zu einer Distanz und zu einer Dialogverweigerung führen und das Thema noch verschlimmern.

Gewaltphänomene in Gesprächen, Diskussionen und mit Methoden mit Jugendlichen zu thematisieren, ist eine herausfordernde Aufgabe für Pädagoginnen und Pädagogen; d.h. für die pädagogische Arbeit: bei Gewaltphänomenen genauer hinschauen, nachfragen sowie handlungsorientiert und wirksam lösen.

Zielgruppen:

SuS

Alterspanne in Jahren:

ca. 10-20

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

Schülerinnen/Schüler (Klasse): 8 UE

Pädagoginnen/Pädagogen: 3 UE

Eltern (wenn möglich): 2 UE

Kosten:

Schülerinnen/Schüler (Klasse): 640.- Euro

Pädagoginnen/Pädagogen: 240.- Euro

Eltern (wenn möglich): 160.- Euro

Anmerkung: Preise zzgl. Fahrtkosten und bei Bedarf Übernachtung

Kontaktdaten:

Günther Ebenschweiger

Tel.: +43 676 425 425 4

Mail: info@ebenschweiger.at

Homepages: [Aktiv4U](#) und

[Aktiv Präventiv](#)

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Beratungen, Seminare, Vorträge

Kurzbeschreibung der Angebote:

Allgemeine Angebote

- Fachliche Beratung (kostenlos) – Unterstützung und Tipps für die Planung und Umsetzung suchtpreventiver Aktionen und Projekte.
- SCHULE SUCHT VORBEUGUNG – Das Suchtpräventionsprojekt für Sekundarstufen (Projektberatung durch VIVID inkl. Arbeitsmanual für Lehrpersonen, Umsetzung suchtpreventiver Inhalte in der Klasse durch die Lehrpersonen, Workshop für die Klasse mit Referentinnen/Referenten von VIVID, optional: Abschlussreflexion)

Seminare für Lehrpersonen ab der 5. SST (kostenlos)

- Wirksame Suchtprävention im schulischen Kontext
- Rausch und Risiko - Alkoholprävention im Jugendalter
- Über Zigaretten, Schischa und CBD reden – Tabakprävention in der Schule
- Digitale Medien im Kontext der Suchtprävention
- Vom Körperkult und Bauchgefühl - Prävention von Essstörungen im Jugendalter
- § 13 Suchtmittelgesetz (Step by Step) - Früherkennung und Kriseninterventionen an Schulen
- Resilienz fördern und suchtpreventiv wirken - Im schulischen Alltag die innere Widerstandskraft stärken

Angebote für Schülerinnen und Schüler

- „take control Nikotin – Weil's meine Entscheidung ist!“ – Kurs für Jugendliche, die ihren Nikotinkonsum reduzieren oder ganz aufhören möchten.

Angebote für Eltern

- **Vorträge** für Eltern und Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen mit anschließender Diskussionsmöglichkeit zu verschiedenen Themen der Suchtprävention in der Familie
- **Elternseminare** Was spielt sich bei Jugendlichen in der „Baustelle Gehirn“ ab?; Was können Eltern tun, um ihr Kind vor Sucht zu schützen? Wann wird von einer Suchtgefährdung bei Jugendlichen gesprochen? Welche einfacheren Wege gibt es (wieder) an sein Kind heranzukommen?

Zielgruppen:

SuS

Altersspanne in Jahren:

ca. 10-20

Eltern

Lehrkräfte

Infobox

Dauer:

Individuell

Kosten:

Auf Anfrage

Kontaktdaten:

Tel.: +43 316 82 33 00

Mail: info@vivid.at

Homepage: [Vivid](http://vivid.at)