

**Einladung
zum**

**Gesundheitstag
der WI'MO Klagenfurt**

Dienstag, 06. Mai 2025, Beginn: 09:45 Uhr



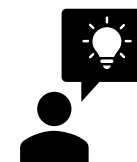
Inhalte

- Spannende Impulsvorträge 

- Workshops zur Stärkung der Gesundheits- und Lebenskompetenzen



- Informative Stände mit nützlichen Expert:innentipps



Impulsvorträge



Impulsvortrag 1 (35 Minuten):

Du bist nicht allein: Psychische Gesundheit im Fokus

Referentin: Priv.-Doz.ⁱⁿ DDr.ⁱⁿ Eva-Maria Trapp

Psychosoziales Therapiezentrum Kärnten, Fachbereichsleitung Kinder und Jugendliche

Impulsvortrag 2 (35 Minuten):

Nahrungsergänzungsmittel und Eiweißshakes: Chancen, Risiken und die Wahrheit dahinter

Referentin: Mag.^a Barbara Pirker-Praschnig, MAS

Amt der Kärntner Landesregierung, Abt. 6, Olympiazentrum, Fachbereich Ernährungswissenschaft

Workshops



max. 15 Teilnehmerinnen pro WS

45 Minuten von ca. 10:30 bis 11:15 Uhr, frei wählbar für die Schüler:innen

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl bei den einzelnen Workshops ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

① Rausch & Risiko – Look@your friends!

Mit Alkohol umgehen zu können, gehört im Alltag dazu. Ziel dieses Workshops ist es, Tipps für einen risikoarmen Umgang zu vermitteln, über Mythen rund um das Thema zu sprechen und Regeln für einen verantwortungsvollen Umgang in der Gruppe und im Freundeskreis zu erarbeiten. Welche Risiken gibt es und was bedeutet „Look@your friends“? – SEI DABEI!

Suchtprävention

Amt der Kärntner Landesregierung, Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege

② Psychische 1. Hilfe

Aktives Hinschauen und Hinhören ist entscheidend, um feststellen zu können, ob es uns selbst und unseren Mitmenschen gut geht. Dem Prinzip der WHO folgend (LOOK – LISTEN – LINK) üben wir gemeinsam und sprechen über die psychische Gesundheit.

Österreichisches Jugendrotkreuz

③ Medien bewusst nutzen: Sicher und kompetent im digitalen Alltag



Bist du auch ständig online und willst das Beste aus der digitalen Welt rausholen? In diesem Workshop lernst du, wie du dich sicher im Netz bewegst, deine Daten schützt, Fake News entlarvst und wie du soziale Medien kreativ und verantwortungsvoll nutzt!

4everyoung.at gemeinnützige KommunikationsgesmbH

④ Schön genug – ohne Filter! Schönheits- und Schlankheitsideale auf dem Prüfstand



Im Workshop hinterfragen wir gängige Schönheits- und Schlankheitsideale und werfen einen Blick auf die Entstehung und Veränderung von vermeintlichen Normen. Wir setzen uns kritisch mit den Einflüssen der Medien und Gesellschaft auf unser Selbstbild auseinander. Der Workshop bietet Raum, um eigene Gedanken und Erfahrungen einzubringen und durch Übungen und Diskussionen zu entdecken, wie vielfältig Schönheit sein kann.

EqualiZ

⑤ Von Diäten zur Balance: Ernährungstipps für Jugendliche

In diesem Workshop erfährst du, wie du dich gesund und ausgewogen ernähren kannst – ganz ohne strenge Diäten! Wir räumen mit Ernährungsmythen auf, geben dir praktische Tipps für den Alltag und zeigen, wie du eine gesunde Balance findest. Egal, ob du mehr Energie im Alltag brauchst oder dich einfach besser fühlen möchtest – hier bekommst du das Wissen, das du wirklich brauchst!

Präventionsstelle der Abt. Gesundheit, Jugend und Familie

⑥ Starker Rücken, starker Halt: Deine Wirbelsäule im Fokus

Eine gesunde Wirbelsäule wird bereits ab der Kindheit gefestigt und geformt. Ob die Wirbelsäule kräftig und gesund bleibt, hängt von einigen Faktoren ab. Viele davon kannst nur du maßgeblich beeinflussen. Bei diesem Workshop bekommst du praktische Tipps und Übungen, wie du deine Wirbelsäule „ganz nebenbei“ unterstützen kannst.

Präventionsstelle der Abt. Gesundheit, Jugend und Familie

⑦ „Viva la Vulva“ – Intimsphären kreativ gedacht

In diesem Workshop laden wir dich ein, die Vielfalt der Vulva auf kreative Weise zu entdecken. Gemeinsam formen wir Vulvas aus Salzteig. Während des Gestaltungsprozesses gibt es spannende Informationen über Anatomie, Funktionen und Mythen rund um das Geschlechtsorgan. In einer wertschätzenden und offenen Atmosphäre kannst du Fragen stellen, dich austauschen und auch ein neues Bewusstsein für den eigenen Körper entwickeln.

Checkpoint sexuelle Gesundheit aidsHilfe

⑧ Gesund ein Mann werden (Männergesundheit)



In diesem Workshop bearbeiten wir gemeinsam Rollenklischees und beschäftigen uns mit Fragen, wie „Was ist ein richtiger Mann? Muss ich so sein wie mein Vater? Welche Erwartungen werden an mich gestellt?“ Dieser Workshop bietet für junge Männer einen geschützten Raum, um sich mit Fragen rund ums Geschlecht zu beschäftigen und soll aufzeigen, wie vielfältig Männlichkeit sein kann.

Männerberatungsstelle Caritas Kärnten

⑨ Normale Smartphonennutzung oder schon süchtig?

Deine Eltern meinen, dass du zu viel Zeit mit deinem Smartphone verbringst? Im Workshop kannst du dein Nutzungsverhalten reflektieren. Du setzt dich mit Warnzeichen problematischer Nutzung auseinander - für einen kompetenten Umgang mit deinem Smartphone.

Beratungsstelle Substanzungebundene Süchte (S.U.S.) der Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie

⑩ Rechte und Respekt - wie Jugendliche in Kärnten ihre Interessen durchsetzen können



Speed data - was ändert sich zwischen dem 16. und 18. Lebensjahr? Wie schaut's mit dem Finanziellen aus? Welche Unterstützung kannst du durch KiJA und die Kinder- und Jugendhilfe bekommen? Welche Strafen gibt es für Minderjährige z.B. bei Körperverletzung, Suchtmittelkonsum o.ä.

Kinder- und Jugendanwaltschaft KiJA Kärnten

⑪ **Clever mit Geld umgehen! - Finanzbildung als Schlüssel**

In diesem Workshop erhaltet ihr wichtige Informationen zu euren Finanzen. Ihr erfahrt, welche Schuldenfallen es gibt, vor allem im Bereich Handy oder Internetshopping, und wie ihr euch davor schützen könnt. Zudem werden wir die Kosten des täglichen Lebens unter die Lupe nehmen – inklusive eines kurzen Rechenbeispiels zu „Meine erste Wohnung“.

Bevorrechtete Schuldnerberatung Kärnten

⑫ **Was sagen, was tun? – In verzwickten Situationen solidarisch mit mir selbst und anderen sein**



In diesem Workshop befassen wir uns vor allem mit dem Thema „grenzverletzendes Verhalten“. Wie kann ich meine eigenen Grenzen wahren und meine Freund:innen in verzwickten Situationen unterstützen? Außerdem beleuchten wir das Thema K.O.-Tropfen und Maßnahmen zum Selbstschutz.

belladonna Frauenberatung

⑬ **Kopfweg von gestern? Heute schon geraucht? - Wo beginnt die Sucht und wie gelingt es mir, nicht süchtig zu werden.**

In diesem Workshop habt ihr die Möglichkeit, euch intensiv mit den Themen Genuss, Missbrauch und Sucht auseinanderzusetzen, durch interaktive Diskussionen und kreative Übungen die Anzeichen von Sucht zu erkennen und eure eigenen Ressourcen zu stärken. Ziel des Workshops ist es, ein Bewusstsein für gesunde Entscheidungen zu entwickeln und Strategien zu erarbeiten, um nicht in die Suchtfalle zu geraten.

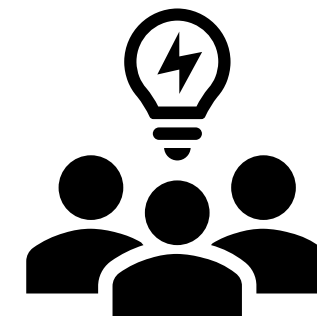
Suchtberatung der Abt. Gesundheit, Jugend und Familie



14 Gesund eine Frau werden (Frauengesundheit)

Anfrage bei einer Gynäkologin

- ① **Rausch & Risiko – Look@your friends!**
- ② **Psychische 1. Hilfe**
- ③ **Medien bewusst nutzen: Sicher und kompetent im digitalen Alltag**
- ④ **Schön genug – ohne Filter! Schönheits- und Schlankkeitsideale auf dem Prüfstand**
- ⑤ **Von Diäten zur Balance: Ernährungstipps für Jugendliche**
- ⑥ **Starker Rücken, starker Halt: Deine Wirbelsäule im Fokus**
- ⑦ **„Viva la Vulva“ – Intimsphären kreativ gedacht**
- ⑧ **Gesund ein Mann werden (Männergesundheit)**
- ⑨ **Normale Smartphonennutzung oder schon süchtig?**
- ⑩ **Rechte und Respekt - wie Jugendliche in Kärnten ihre Interessen durchsetzen können**
- ⑪ **Clever mit Geld umgehen! - Finanzbildung als Schlüssel**
- ⑫ **Was sagen, was tun? – In verzwickten Situationen solidarisch mit mir selbst und anderen sein**
- ⑬ **Kopfweg von gestern? Heute schon geraucht? Wo beginnt die Sucht und wie gelingt es mir, nicht süchtig zu werden?**





**Das Team der Präventionsstelle – Abt. Gesundheit, Jugend & Familie
freut sich auf euer Interesse und eure rege Teilnahme!**