

## Kontakt

aktion leben österreich ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein und Trägerin einer staatlich anerkannten Schwangeren-Beratungsstelle. Hier wie auch in der Bildungsarbeit setzen wir uns ein für eine Gesellschaft, in der jeder Mensch geachtet und respektiert wird, so wie er ist.

**aktion leben österreich**  
Diefenbachgasse 5/5  
1150 Wien  
01.512 52 21-23  
bildung@aktionleben.at  
[www.aktionleben.at](http://www.aktionleben.at)



## Das sagen Schüler:innen

- » „Es war so entspannt, wir konnten wirklich alles fragen und ihr habt es gut erklärt.“
- » „Das offene Reden hat mir gefallen, besonders wie wir in Gruppen geteilt waren.“
- » „Wann kommt ihr wieder?“
- » „Wir haben viel gelacht. Der Workshop war zu kurz.“

Unser Angebot ist von der Geschäftsstelle zur Qualitätssicherung von schulexternen Angeboten (Sexualpädagogik) geprüft und positiv beurteilt.

# LebenErleben

## Kommen Sie in unsere Mitmach-Ausstellung!

### Eine interaktive Reise in das vorgeburtliche Leben für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Bereit, mit allen Sinnen die geheimnisvolle Welt vor der Geburt zu entdecken? Sechs Erlebnisinseln zum Tasten, Raten, Hinhören und Erspüren eröffnen spannende Einsichten.

1. Beziehung und Anziehung
2. Neun Monate Wachstum und Entfaltung
3. Geborgen in der Gebärmutter
4. Liebe wirkt – Genetik und Epigenetik
5. Ganz schön schwanger – ganz schön schwer
6. Geburt – Ankommen in der Welt

In einem dreistündigen Workshop führt eine Referentin oder ein Referent durch sechs interaktive Stationen. Die Themen werden den Bedürfnissen der jeweiligen Altersgruppe entsprechend gestaltet.



Ausgezeichnet mit dem MYKI-Kinderschutzpreis!

Die Teilnehmenden erleben den Anfang des Lebens mit allen Sinnen:

- » Was passiert ab dem Zeitpunkt, an dem Ei- und Samenzelle verschmelzen?
- » Was erlebt, hört, empfindet ... ein Baby im Mutterleib?
- » Wie fühlt sich eine werdende Mutter und was tut ihr und dem Baby gut?
- » Wie kann der werdende Vater in dieser Zeit unterstützen?

### LebenErleben Ausstellungsraum

- » Theresiengasse 9, 1180 Wien  
5 Gehminuten von der U6-Station Alser Straße

### LebenErleben Kosten

- » 1 Referent:in für 3 Std. 310,- €
- » Besondere Wünsche auf Anfrage

Mehr Infos auf [www.aktionleben.at](http://www.aktionleben.at)



# Sexualpädagogik wirkt

## Interaktive Workshops Mitmach-Ausstellung LebenErleben Eltern-Infoabende

Achtsam. Respektvoll. Altersgerecht.

[www.aktionleben.at](http://www.aktionleben.at)

## Unsere Workshops für Kinder und Jugendliche

### Meine Gefühle, deine Gefühle (ab 6 Jahren)

Gefühle sind ein Teil von uns. Jedes Kind hat ein Recht darauf, dass seine Gefühle ernst genommen und persönliche Grenzen respektiert werden. Im Workshop erweitern wir spielerisch unsere Gefühlskompetenz und leisten damit auch Gewaltprävention.

- » Was löst welche Gefühle in mir aus?
- » Wie kann ich meine Gefühle ausdrücken?
- » Was mag ich, was nicht?

### Das Wunder Leben (ab 8 Jahren)

Wie entsteht menschliches Leben? Wir begeben uns auf eine spannende Reise in die vorgeburtliche Zeit.

- » Von der ersten Zelle bis zur Geburt.
- » Empfindungen, Gefühle, Sinneseindrücke im Mutterleib.
- » Dem eigenen Lebensanfang nachspüren.

### Die Pubertät – mein Abenteuer \*

(ab 9 Jahren)

Ein idealer Einstieg, um der faszinierenden Zeit der Pubertät zuversichtlich entgegenzusehen.

- » Was passiert in der Pubertät?
- » Wie verändern sich mein Körper, meine Gefühle, meine Beziehungen?
- » Wozu gibt es Menstruation und Samenerguss?
- » Wie ist das mit dem Verliebtsein?

Informieren Sie sich über unsere Solidaritätsaktion: Schnüren Sie mit Ihrer Klasse Baby-Start-Pakete!

### Let's talk about love (ab 13 Jahren) \*

Verliebtsein, das „Erste Mal“, Verhütung, Sexualität und Co. – ein reflektierter Umgang mit Themen, die Jugendliche beschäftigen, ist Ziel dieses Workshops. Alle Fragen werden beantwortet wie etwa:

- » Was ist eine gute/gelingende Beziehung?
- » Wer ist für Verhütung zuständig?
- » Tut das „Erste Mal“ weh?

### Sein und Schein (ab 13 Jahren) \*

Das Hinterfragen von Rollenbildern, Idealvorstellungen (z. B. Schönheit, Geschlecht) sowie des Umgangs mit Social Media soll ein positives Körperbild fördern und das eigene Handlungsspektrum erweitern.

- » Wer definiert Schönheit?
- » Welches Rollenverhalten wird als „normal“ vermittelt?
- » Was macht meinen Wert aus?
- » Welche Formen von Familie, Beziehung und Elternschaft gibt es?

### Wenn die Spannung steigt (ab 15 Jahren) \*

Gefühle zeigen, die passenden Worte finden – das ist in emotionalen und intimen Situationen nicht so leicht. Wir begleiten Jugendliche in ihre Lebenswelt und erarbeiten gemeinsam Möglichkeiten des Sprechens und Handelns.

- » Wie zeige ich meine Zuneigung?
- » Wie spreche ich über Verhütung?
- » Was fühle und sage ich, wie verhalte ich mich „richtig“?

## Unsere Specials

### Ungeplant schwanger?! (ab 15 Jahren)

Etwa die Hälfte aller Schwangerschaften ist ungeplant. Wir informieren über Ursachen, steigen ein in Beispiel-Stories und besprechen Möglichkeiten des Handelns – für alle Beteiligten.

- » Welche Gründe gibt es für ungeplante Schwangerschaften?
- » Wie entsteht ein Schwangerschaftskonflikt?
- » Was sind die häufigsten Verhütungsspannen?
- » Was leistet Schwangerenberatung?

### Kinder bekommen 4.0 (ab 16 Jahren)

Jugendliche setzen sich mit den Möglichkeiten und Grenzen der modernen Fortpflanzungsmedizin auseinander. Themen wie Samen- und Eizellspende und Leihmutterchaft werden genauer betrachtet.

- » Was bietet die Fortpflanzungsmedizin an?
- » Welche Chancen und Risiken bestehen?
- » Gibt es ein Recht auf ein „eigenes Kind“?

### Pränataldiagnostik – PND (ab 16 Jahren)

Werdende Eltern sind mit vielen Angeboten zu vorgeburtlichen Untersuchungen konfrontiert. Sie müssen entscheiden, welche sie in Anspruch nehmen und was sie tatsächlich wissen wollen. Sich frühzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen hilft, eine eigenständige Position zu entwickeln.

- » Was kann Pränataldiagnostik?
- » Welche Möglichkeiten bestehen nach einer Diagnose?
- » Was bedeutet PND für Menschen mit Behinderung?

## Kosten für Workshops

### 2 Referent:innen \*

3 Schul-Std. 370,- €

4 Schul-Std. 440,- €

### 1 Referent:in

3 Schul-Std. 210,- €

4 Schul-Std. 240,- €

Besondere Wünsche sowie Bildungsangebote für Ihre Erwachsenengruppe auf Anfrage.  
Fahrtkosten ab Stadtgrenze Wien (Ticket/Km-Geld)

Mit Stern \* gekennzeichnete Workshops finden mit zwei Referent:innen statt.

### Eltern Infoabend (im Vorfeld des Workshops)

- » Infos zu Inhalten, Methoden, Ablauf, Materialien und uns selbst als Anbieter.
- » Austausch und Input zum Thema „Was ist Aufklärung bzw. sexuelle Bildung?“
- » Kosten 90,- €/1,5 Std. – Zoom/Präsenz

### Unsere Referentinnen und Referenten

... verfügen über mehrjährige Erfahrung als Workshop-Leiter:innen, sind sexualpädagogisch qualifiziert und verstehen es, den persönlichen und intimen Themen der Teilnehmenden Raum zu geben und respektvoll zu begegnen.

### Orte für Workshops

- » In Ihrer Bildungseinrichtung
- » Im Bildungsraum von *aktion leben österreich* (Theresiengasse 9, 1180 Wien)