

youngCaritas

**ich
mach
was!**

Pocketguide 2025/26

Workshops & Aktionen



#1 Caritas im Fokus: Hilfe in Aktion!

Entdecke mit diesem Workshop die vielfältige Arbeit der Caritas Kärnten! Erfahre, wie sie hilft und wer davon profitiert. Wir bieten einen Einblick in ihre Einsatzbereiche, Einrichtungen und Projekte im In- und Ausland.

Optional: Besuche die Wohnungslosentagesstätte „Eggerheim“, um die direkte Arbeit mit wohnungslosen Menschen zu erleben, und lerne das Spendenwesen im Shop „carla“ kennen.

Dauer: 1 UE (mit Führungen 2 UE)

#2 Social Media Awareness

Algorithmus? Clickbait? Deep-Fake? AI? In Zeiten wie diesen ist ein bewusster Umgang mit und Aufklärung über Social Media, insbesondere für Jugendliche, von großer Bedeutung. In diesem Workshop schaffen wir gemeinsam ein Bewusstsein für den Umgang mit verschiedenen Social Media-Kanälen und der online Berichterstattung. Die Jugendlichen werden auf problematische Inhalte, die eigene Nutzung von Instagram, Snapchat, TikTok usw., die oft versteckten Tücken und Gefahren des Internets, sensibilisiert.

Dauer: 3 UE

#4 Mit Zivilcourage gegen Vorurteile

Der Workshop fördert Zivilcourage und regt zur kritischen Auseinandersetzung mit Vorurteilen an. Die Teilnehmer*innen lernen, in schwierigen Situationen mutig und selbstbewusst zu handeln, während sie ihre individuellen Stärken erkennen und eine wertschätzende Gruppendynamik aufbauen. Gleichzeitig wird der Umgang mit Stereotypen und die Auswirkungen von Diskriminierung thematisiert, um ein tieferes Verständnis für die eigenen Vorurteile und die Bedeutung eines respektvollen Miteinanders zu entwickeln

Dauer: 3 UE

#5 Fairness im Klassenzimmer

Für Lehrkräfte

Konflikte und Mobbing gehören zum Schulalltag – doch wie kann man ihnen wirksam begegnen? Diese Fortbildung richtet sich an Lehrkräfte und Multiplikator*innen, die Methoden zur Früherkennung und konstruktiven Bearbeitung von Konflikten kennenlernen möchten. Wir beschäftigen uns mit Anzeichen und Dynamiken von Mobbing, erproben Strategien zur Deeskalation und entwickeln Ansätze für ein positives Klassenklima. Ein Schwerpunkt liegt auf der Reflexion der eigenen Rolle.

Kosten: € 290,-/max. 30 TN

Dauer: 3 Stunden

#7 Spiel des (Über-)Lebens

Warum verlassen Menschen ihre Heimat? Wohin flüchten sie? Was bedeutet Asyl und was müssen Geflüchtete tun, um einen Asylantrag stellen zu können? Das Wissen über Fluchtgründe, weltpolitische Entwicklungen und Rechtslagen sowie Zahlen und Statistiken werden in diesem Workshop spielerisch erarbeitet: In einem sicheren Rahmen und durch empirisches Lernen geben wir die Möglichkeit, die Szenarien einer Flucht selbst zu ergründen, durchzudenken und sich als Flüchtling fiktiv auf den Weg zu machen.

Dauer: 3 UE

#8 Deine Rechte – Kinderrechte verstehen und leben

Kinderrechte schützen – überall auf der Welt. Doch was genau steht dir zu? Und welche Verantwortung gehört dazu? In diesem Workshop lernen wir die wichtigsten Rechte von Kindern und Jugendlichen kennen – von Schutz über Bildung bis Mitbestimmung. Wir sprechen auch über Pflichten im Umgang miteinander und wie wir uns für mehr Gerechtigkeit einsetzen können.

Dauer: 2 UE

Suchtberatung

Alles zum Thema Sucht

Was bedeutet es, süchtig zu sein? Können Betroffene jemals von Drogen loskommen? Welche Substanzen machen süchtig? In diesem Workshop erkunden wir das Thema „Sucht“, die Herkunft des Begriffs und ab wann jemand als süchtig gilt. Wir beleuchten die Ursachen und suchen gemeinsam nach Schutzmöglichkeiten vor Sucht.

Zielgruppe: ab 13 Jahren

Info & Buchung: suchtberatung-klagenfurt@caritas-kaernten.at

Burschen- & Männerberatung

Workshop: Aggression

Wut, Gereiztheit, Frust – starke Gefühle gehören dazu, besonders in der Jugend. Im Workshop setzen sich Burschen ab 13 mit Aggression, Selbstkontrolle und dem Umgang mit Emotionen auseinander. Ziel ist es, eigene Strategien für schwierige Situationen zu entwickeln.

Workshop: Männlichkeit

Was heißt es, ein Junge oder Mann zu sein? Im Workshop beschäftigen sich Burschen ab 13 mit Geschlechterrollen, Erwartungen und Klischees rund um Männlichkeit. Gemeinsam wird Raum geschaffen, um Fragen zu Identität, Vorbildern und Selbstbild offen zu reflektieren.

Workshop: Sexualität

Körper, Sexualität, Veränderung – vieles ist neu, manches verunsichert. Im Workshop können sich Burschen ab 13 vertrauensvoll mit Fragen rund um Sexualität, Körperwissen und Selbstwahrnehmung auseinandersetzen. Für mehr Sicherheit im eigenen Erleben.

Info & Buchung: peter.stefanovicz@caritas-kaernten.at

Ich bin ich – Psychische Gesundheit verstehen

Wenn das familiäre Umfeld belastet, spüren das auch junge Menschen. Wir stärken in diesem Workshop die seelische Gesundheit von Schüler*innen: Gefühle benennen, Grenzen wahrnehmen, über Belastungen sprechen und Unterstützung suchen. Für mehr Selbstschutz, Selbstwert und Handlungssicherheit. Pädagogisch fundiert. Altersgerecht. Entlastend für den Schulalltag..

Jetzt informieren und buchen:
www.lia-leuchtturm.at
info@leuchtturm.at

Sexuelle Bildung – ganz (un)aufgeregt

Pubertät, Sexualität, Identität, digitale Medien – Themen, die Jugendliche bewegen. Unsere Workshops bieten einen sicheren Rahmen, fördern Selbstwert und respektvolles Miteinander. Offen, altersgerecht und professionell. Für mehr Sicherheit im Umgang mit sensiblen Fragen. Pädagogisch fundiert. Altersgerecht. Entlastend für den Schulalltag.

Jetzt informieren und buchen:
www.unaufgeregt.at
info@unaufgeregt.at

Hier geht's zur Anmeldung!



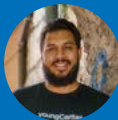
WORKSHOPS

Die youngCaritas bietet Workshops zu verschiedenen sozial und gesellschaftlich relevanten Themen an. Dabei können Erfahrungen miteinander geteilt und neue Sichtweisen erfahren werden!

Good to know: Für Schulen, Jugendzentren und Firmgruppen bieten wir kostenlose Workshops an. Wir bitten um Verständnis, dass wir für weitere Träger*innen eine Aufwandspauschale verrechnen müssen.

ANSPRECHPERSON:

Mario koordiniert und hält selbst Workshops über Themen, die die Welt bewegen. Ob zu Flucht & Asyl, Cybermobbing, Rassismus und noch vielen wichtigen Themen mehr werden Workshops angeboten. Mario macht außerdem noch die Netzwerkarbeit.



Mario El Shamy

youngCaritas
M +43 (0)676/302 35 00
m.elshamy@caritas-kaernten.at

UNSERE PARTNER*INNEN



#3 Mobbing & Klassenklima

Egal, wo und in welchem Zusammenhang dir auffällt, dass Mobbing passiert: Misch dich ein! Themen des Workshops sind: Wie kann mit Mobbing umgegangen werden, welche Anti-Mobbing-Strategien gibt es? Wie können das Selbstbewusstsein jedes*r Einzelnen gefördert, Ressourcen erkannt und eine aktive und wertschätzende Gruppendynamik gebildet werden?

Dauer: 3 UE

#6 Welt, Geld und wir

Wie ist die Weltbevölkerung verteilt und wie der Reichtum? Wir machen die Verteilungs(un)-gerechtigkeit in diesem Workshop spürbar und bieten Einblicke in die Grundlagen der Entwicklungszusammenarbeit. Anhand der langjährigen Auslandserfahrungen der Caritas in Osteuropa, in Afrika und im Nahen Osten gibt es praktische Beispiele der Handlungsmöglichkeiten.

Dauer: 3 UE



AKTIONEN

Die youngCaritas bietet verschiedene Möglichkeiten, soziales Engagement zu zeigen und selbst aktiv und kreativ zu werden. Ob Schulklassen, Firmgruppen, Jugendvereine oder Einzelpersonen – bei uns ist jede*r willkommen

ANSPRECHPERSON:

Sarah und Theresa sind in der youngCaritas die Ansprechpersonen für die Aktionen und Veranstaltungen. Sie koordinieren und organisieren die verschiedenen Projekte der youngCaritas und die Arbeit mit Jugendlichen liegt ihnen besonders am Herzen. Sie freuen sich auch über eigene kreative, gemeinnützige Ideen von Jugendlichen, die dann gemeinsam umgesetzt werden können.



Sarah Lerchster
youngCaritas
M +43 (0)676/310 98 39
s.lerschster@caritas-kaernten.at



Theresa Kranabetter
youngCaritas
M +43 (0)676/478 56 78
t.kranabetter@caritas-kaernten.at

#1 Aktion Kilo gegen Armut

Für viele Menschen ist es leider oft traurige Realität, ein leeres Einkaufswagen oder einen leeren Kühlschrank zu haben. Am Aktionstag werden lang haltbare Lebensmittel und Hygieneartikel für Menschen in Notsituationen in einem überdimensionalen Einkaufswagen gesammelt. Tipp: Eine Aktion Kilo kann unabhängig vom Aktionstag das ganze Jahr über in Eigeninitiative durchgeführt werden!

Wann? 23. Oktober 2025
9-16 Uhr

Wo? Neuer Platz, Klagenfurt

#2 SPAR Coffee to help-Tag

Unter dem Motto „Jeder Schluck tut Gut(es)“ können Kund*innen am SPAR Coffee to Help Tag vor jedem SPAR, EUROSPAR und INTERSPAR einen Kaffee für den guten Zweck trinken. Jedes Jahr suchen wir engagierte Jugendliche, die beim Kaffeeausschank helfen. Mit den gesammelten Spenden werden Menschen in Krisensituationen in der Caritas-Lebensberatung in der jeweiligen Region unterstützt.

Wann? 24. April 2026

Wo? in ganz Kärnten und Osttirol

#3 LaufWunder

Das LaufWunder ist ein Charitylauf, an dem Jahr für Jahr tausende junge Menschen für den guten Zweck laufen. Jede gelaufene Runde, der von Sponsor*innen in Spenden verwandelt wird, kommt einem gemeinnützigen Projekt zugute, das von den Teilnehmer*innen selbst gewählt wird.

Wann? 21., 22., 26. & 27. Mai 2026
9-16 Uhr

Wo? Klagenfurt, St. Veit/Glan, Villach, Spittal/Drau

Stories from the Sidewalk

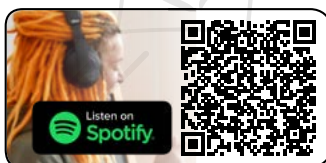
Warum verlieren Menschen ihr Dach über dem Kopf? Wie sieht der Alltag wohnungsloser oder obdachloser Menschen aus? Welche Unterstützung erhalten sie? Bei „**STORIES FROM THE SIDEWALK**“ nehmen euch Betroffene mit auf eine Stadttour und geben einen authentischen Einblick in ihr Leben, ihren Alltag und ihre Geschichte – und beantworten dabei eure Fragen.

Wann? buche individuell einen Termin bei uns

Wo? Klagenfurt, Innere Stadt

#4 PODCAST „Let's care about!“

Bei „let's care about!“ können Jugendliche erste Erfahrungen im Podcasten und Projektmanagement sammeln, während sie gleichzeitig Raum für ihre Meinungen und Gefühle bekommen. Gemeinsam nehmen wir eine oder mehrere Folgen zu sozial relevanten Themen, wie z.B. Flucht, Nachhaltigkeit, Armut, psychische Erkrankungen oder LGBTQAI+ auf.



Wann? ganzjährig

#5 (Iced) Coffee to help

Einen (Iced) Coffee to Help genießen und dabei auch noch Gutes tun klingt gut? Ob in der Schule, in der Pfarre, im privaten Rahmen oder auf öffentlichen Plätzen, das Rezept für diese Aktion ist immer einfach: Termin fixieren (z.B.: zu einem Elternabend, Tag der offenen Tür oder sonntags zu einem Pfarrcafé) & bei der youngCaritas anmelden. Materialien zur Bewerbung, Utensilien für die Durchführung und Unterstützung bei der Organisation stellen wir gerne zur Verfügung! Die dabei gesammelten Spenden kommen Menschen in Not und Kindern auf der ganzen Welt zu Gute.

Wann? ganzjährig

#6 Umgekehrter Adventkalender

Nicht für jede*n ist ein Adventkalender, ein Christbaum, Geschenke und auch ein Weihnachtsfestmahl Normalität. Mit dem „umgekehrten Adventkalender“ kannst du Menschen unter die Arme greifen, deren finanzielle Mittel nicht mehr für einen Lebensmitteleinkauf reichen. Dazu wird nur eine leere Kiste benötigt, die dann ab dem 1. Dezember täglich mit einem neuen langhaltbaren Produkt (z.B. Nudeln, Dosenravioli, Mehl) befüllt wird. Nach 24 Tagen wird der fertige Adventkalender dann in unsere „LEA“ (Lebensmittelausgabestelle) in Klagenfurt gebracht.

Wann? 1. bis 24. Dezember 2025

#7 LeseWunder

Ganz einfach von zu Hause aus jungen Menschen in Not helfen – unter dem Motto: Lesen bildet, lesen hilft! Wie? Beim LeseWunder suchst du dir im Familien- oder Freundeskreis Sponsor*innen und liest so viele Bücher, Kapitel oder Seiten wie möglich. Je mehr gelesen wird, desto höher die Spende für Kinder und Jugendliche in Not. Wir stellen gerne kostenlos Flyer, Plakate, Lesezeichen und Urkunden zur Verfügung.

Zielgruppe: alle Schulstufen

Info: ktn.youngcaritas.at/lesewunder

Anmeldung:
youngcaritas@caritas-kaernten.at

Das ist dir noch nicht genug? Engagiere dich längerfristig!

- **open2chat:** Die Online-Plattform bietet die Möglichkeit für Jugendliche, online mit Gleichaltrigen über ihre Sorgen, Fragen und Probleme zu chatten. Wir bilden Jugendliche zwischen 16 und 21 Jahren als Begleiter*innen aus.
- **Praktikum & Berufspraktische Tage:** Ob berufspraktische Tage oder Pflichtpraktikum – bei uns kannst du dich gerne jederzeit für ein freiwilliges und unvergütetes Praktikum bewerben. Wir bieten spannende und abwechslungsreiche Aufgabengebiete!
- **Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ):** Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) bietet allen sozial Interessierten ab 18 Jahren die Möglichkeit, 10 bzw. 11 Monate lang die Arbeit im Sozialbereich kennenzulernen. Weitere Infos: www.fsj-at.org/bewerbung oder +43 (0)676/ 877 654 75
- **Zivildienst:** Du hast dich für den Zivildienst entschieden? Dann bist du bei uns richtig! Unsere Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig! Melde dich gleich bei unser Zivildienstkoordination: ☎ 0664/806 488 126, ✉ zivildienst@caritas-kaernten.at

Hier geht's zur Anmeldung!

Caritas
Wir helfen.

Wir suchen dich!

Zivildienst
bei der Caritas Kärnten

*„mutig,
frech
& engagiert...“*

**Folge uns
auf Instagram!**

 **youngcaritas_kaernten**



ktn.youngcaritas.at

youngCaritas