



Unsere Regeln:

- Wir lassen uns ausreden!
- Wir verwenden unsere Fachsprache!
- Keiner muss sich für Fragen, Antworten und Wissen schämen!
- Wir respektieren unsere Gedanken und Gefühle!

Über Pubertät und Sexualität reden

Kinder kommen heute mitunter früh in die Pubertät. Sie begegnen Inhalten zu Körperlichkeit und Sexualität in der Werbung, in den Medien, in Unterhaltungen „der Großen“.

Ganz klar: Die Themen sind da. Und es stärkt Kinder, wenn sie wissen, wie sie angemessen darüber sprechen können.

Mit der körperlichen Entwicklung und mit Sexualität verbundene Themen sind nicht peinlich – aber persönlich und intim. Und so wie Erwachsene gehen auch Kinder unterschiedlich damit um: Manche sind unbefangen und stellen offen Fragen. Andere sind zurückhaltender oder vielleicht auch unsicher, wie sie hierzu etwas sagen können.

Für alle Kinder ist jedoch wichtig, frühzeitig eine „Sprache“ zu diesen Themen zu finden. Wenn sie erfahren, dass es in Ordnung ist, darüber zu reden, befähigt sie das, sich bei Fragen oder Unbehagen an eine Vertrauensperson zu wenden. Wenn sie lernen, sich angemessen auszudrücken, können sie wertschätzend über intime Dinge sprechen. Dies fördert Kinder auch darin, eine positive Einstellung zu ihrem Körper zu entwickeln, ihn zu pflegen und gesund zu halten. Eng damit verbunden ist, ihnen zu ver-

Kindern frühzeitig vermitteln, wie sie sich ausdrücken können

mitteln: „Mein Körper gehört mir“. Wird das nicht respektiert, dürfen sie das sagen.

Kinder hierzu „sprechfähig“ zu machen, ist auch in den Leitlinien für die Grundschule verankert. So halten die „Richtlinien für die Sexualerziehung in Nordrhein-Westfalen“ zu den Unterrichtsinhalten fest: „Dazu gehört es auch, junge Menschen dabei zu unterstützen, ihre kommunikative Kompetenz in Fragen der Sexualität auszuprägen.“

In diesem Newsletter stellen wir Ihnen vor, wie zwei Programmschulen diese Aufgabe angehen. Auch Eltern sind gefragt, mit ihrem Kind über Pubertät und Intimität auf gute Weise ins Gespräch zu kommen. Der Alltag bietet dazu eine Fülle an Gelegenheiten, motiviert Patenärztin Dr. Marion Mittag im Interview auf Seite 4. Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!



Inhalt

Pubertät? Wir wissen Bescheid!

Einblick in die Reihe zur Sexualerziehung an zwei Programmschulen

Witzig, informativ und nützlich

Medientipps für Lehrkräfte, Eltern und Kinder

„Gemeinsam eine neutrale Sprache finden“

Anregungen für Gespräche zum Thema von unserer Patenärztin Dr. Marion Mittag

Voll nett von dir!

Verschenk doch mal eine selbstgestaltete Komplimentekarte.

Die Anleitung dazu findest du auf unseren Kinder-Mitmach-Seiten.



Pubertät? Wir wissen Bescheid!

Was verändert sich in der Pubertät und warum ist das so? Wie küsst man sich eigentlich „richtig“? Wie entstehen Zwillinge? Kinder haben rund um diese Themen jede Menge Fragen. Wir stellen Ihnen vor, wie zwei Programmschulen darauf eingehen.

Bevor in den beiden vierten Klassen der Katholischen Grundschule Passstraße in Aachen die Reihe Sexualerziehung auf dem Stundenplan steht, werden zu Beginn des Schuljahres die Eltern zu einem Infoabend eingeladen. „Wir informieren sie, was wir im Unterricht mit den Kindern behandeln werden und wie wir uns den Themen behutsam nähern“, beschreibt Corinna Wionzeck, die in ihrer vierten Klasse Sexualkunde umgesetzt hat. „Die Eltern sind dann vorbereitet, wenn ihr Kind zu Hause aus der Schule berichtet oder Fragen stellt.“ Insbesondere möchten die Lehrkräfte aufzeigen, warum Sexualerziehung bereits in der vierten Klasse von Bedeutung ist. Unterstützt werden sie dabei von ihrer *Gesund macht Schule*-Patenärztin Dr. Julia Wanke. „Mit ihrem Fachwissen kann sie den Eltern sehr gut die Fakten und Zusammenhänge erläutern. Das ist für uns eine wertvolle Hilfe“, stellt die Pädagogin fest.

Auch Dr. Julia Wanke schätzt die Zusammenarbeit mit der Schule und freut sich über die Möglichkeit, die Eltern zu treffen. „Ich erläutere ihnen auf dem Infoabend, was sich mit der Pubertät körperlich verändert und dass manche Kinder früh, andere später in diese Phase kommen“, erklärt sie. „Dabei gehe ich auch darauf ein, inwiefern Auffälligkeiten wie ein erhöhtes Schlafbedürfnis oder plötzliche Stimmungswechsel typisch für die Zeit der Pubertät sind.“ Die Ärztin gibt den Eltern zudem Bücher und Broschüren an die Hand und wirbt bei ihnen dafür, mit ihrem Kind bereits jetzt über die anstehenden Veränderungen zu sprechen. „In der vierten Klasse sind Kinder noch offen. Es ist gut, ihrer Neugier sachlich zu begegnen und ihnen ein Basiswissen über die Pubertät zu vermitteln. Später sind sie womöglich in ihrer eigenen Entwicklung ein bisschen ‚gefangen‘ und weniger zugänglich.“

Fragen für die Box

Die Kinder blicken der Unterrichtsreihe mit Spannung entgegen. „Sie sind aufgeregt und es wird viel gekichert“, erlebt Corinna Wionzeck. „Im Unterricht klären wir zunächst



Jede anonyme Frage darf in die Box. (Beispiel bereitgestellt von der *Gesund macht Schule*-Patenärztin Dr. Marion Mittag)

einmal, wie sie sachlich und respektvoll über Pubertät und Sexualität sprechen können.“ In der ersten Stunde können die Kinder zudem Fragen aufschreiben. Sie werden in einer Box gesammelt, von den Lehrerinnen inhaltlich vorsortiert und nach und nach im Unterricht besprochen.

Ein Highlight für die Kinder ist eine Unterrichtsstunde mit der Patenärztin. Um allen Themen ausreichend Raum zu geben, spricht Dr. Julia Wanke jeweils eine Stunde nur mit den Mädchen und eine nur mit den Jungs. Dabei geht sie die in der Box gesammelten Fragen nochmals durch. Auch sie möchte den Kindern ein angemessenes Vokabular an die Hand geben und ihnen aufzeigen, wie man über mit Sexualität verbundene Themen wertschätzend sprechen kann. „Das finde ich ge-

rade auch als Gegengewicht zu manchen Darstellungen in den Medien wichtig“, betont sie. „Wir besprechen dabei auch, dass diese Themen nicht in die Schmutzlecke gehören. Aber es sind intime Themen und es ist in Ordnung, dass man sie nicht in der Öffentlichkeit ausbreiten möchte.“ Corinna Wionzeck bemerkt, dass die Kinder aus dem Unterricht und aus der Stunde mit der Patenärztin viel mitnehmen. „Sie können alles besser einordnen und fühlen sich sicherer“, beobachtet sie. „Sie erleben, dass die Ärztin selbstverständlich über alles spricht und ihr keine Frage peinlich ist. Das bestärkt sie, selbstbewusst mit diesen Themen umzugehen.“

Unsere Regeln für Sexualkunde



In der Grundschule Passstraße fördern gemeinsame Regeln einen offenen Austausch.

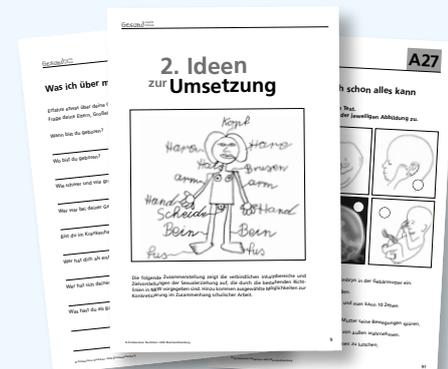
Medientipp

Gesund macht Schule-Unterrichtsmappe „Sexualerziehung in der Grundschule“

Wie spricht man sachlich und respektvoll über Sexualität? Die Mappe bietet Lehrkräften Anregungen, Arbeitsblätter und Spiele für die Umsetzung des Themenfeldes „Sexualität und Sprache“ im Unterricht.

Programmschulen können sie im internen Bereich der Homepage von *Gesund macht Schule* herunterladen:

www.gesundmachtschule.de/login



Bei der Sexualerziehung sind Schule und Elternhaus gemeinsam gefragt. Wir wünschen uns daher von den Eltern, dass sie ihr Kind auf das Thema vorbereiten und ihm Gesprächsbereitschaft signalisieren.

Florian Lambertz,
Gemeinschaftsgrundschule
An der Strunde
in Bergisch Gladbach

Unsere Newsletter zum Thema Sexualerziehung
www.gesundmachtschule.de/materialien/newsletter



Auf Kinderfragen eingehen, über Gefühle, Beziehungen und Rollenbilder sprechen – lesen Sie hierzu auch unsere bisherigen Newsletter zur Sexualerziehung!

Eltern ins Boot holen

Auch die **Gemeinschaftsgrundschule An der Strunde in Bergisch Gladbach** lädt die Eltern des vierten Jahrgangs zu Beginn des Schuljahres in die Schule ein. Auf dem Elternabend erhalten sie eine Übersicht, womit sich die Kinder im Rahmen der Sexualerziehung beschäftigen werden. „Außerdem zeigen wir ihnen auf, wie sie ihr Kind im Vorfeld altersgerecht aufklären und ihm damit ermöglichen können, ausreichend vorbereitet in den Unterricht zu starten“, berichtet Schulleiter Florian Lambertz. Im Unterricht beleuchten die Lehrkräfte mit den Kindern zum Start der Reihe, wie sie über alle Themen sachlich reden können. „Bei der ein oder anderen Formulierung ist ihnen mitunter durchaus bewusst, dass sie unpassend ist“, sagt der Pädagoge. „Aber sie können sich nur dann besser ausdrücken, wenn sie wissen, wie. Wir überlegen mit den Kindern zudem, warum sie bei manchen Worten, etwa den Namen für die Geschlechtsorgane, schnell verlegen sind oder kichern müssen. Dabei zeigen wir auf, dass ihr Schamgefühl vollkommen normal und gut ist. Es geht schließlich um intime, schützenswerte Körperregionen.“

die sie ein bisschen mehr betreffen, beispielsweise Intimhygiene für Jungs. Und manche finden es einfach gut oder sind offener, wenn sie mit einem Mann reden können.“

Für eine weitere Unterrichtsstunde kommt die **Gesund macht Schule**-Patenärztin Beate Neuhäuser von der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V. in jede Klasse. Sie reist mit den Mädchen und Jungs gemeinsam eine Doppelstunde lang durch die spannende Themenwelt rund um Pubertät, Partnerschaft, Hygiene, Zeugung, Schwangerschaft und Geburt. Sie legt ebenfalls Wert darauf, dass Kinder sich angemessen ausdrücken können. „Ich erläutere den Kindern zudem, was sie in der Pubertät an körperlichen Entwicklungen und auch Veränderungen im Verhalten erwartet. Wissen darüber hilft ihnen, diese Phase mit möglichst wenig Ängsten oder Unsicherheiten zu durchleben“, so die Ärztin. Ebenso möchte sie den Kindern mitgeben, dass diese Themen nicht peinlich sind und sie über alles offen sprechen können, ob mit ihren Eltern

oder bei Beschwerden auch mit der Ärztin oder dem Arzt. Insbesondere ist Beate Neuhäuser daran gelegen, dass die Kinder die Zusammenhänge zwischen Pubertät, Sexualität, Schwangerschaft und Geburt verstehen. „Es bestärkt sie in einer positiven Einstellung hierzu, wenn sie erkennen, was ihr Körper alles kann, wie er sich darauf vorbereitet und was für ein Wunder das eigentlich ist.“

Eine Stunde für die Jungs

Um den Jungs der drei vierten Klassen die Gelegenheit zu geben, ausführlich über für sie besonders interessante Aspekte zu sprechen, steht für sie eine Stunde mit dem Schulleiter auf dem Plan. „Grundsätzlich sind zwar alle Themen für Mädchen und Jungen gleich wichtig“, hält Florian Lambertz fest, der auf Erfahrungen in der Umsetzung von Sexualkundeunterricht an einer Hauptschule zurückblickt. „Aber in einer Stunde nur mit den Jungen ist etwas mehr Raum für die Themen,

Medientipp

Dem Leben auf der Spur

Wie pflanzen sich die Menschen fort? Das sollen Agi, Flo, Paul und Muri für die Schule herausfinden. Wer die vier auf ihrer Rechercheise „Dem Leben auf der Spur“ begleitet, sammelt kindgerecht spannendes Wissen über den Körper und Gefühle, zu Sexualität, Schwangerschaft und Geburt.

Das Medienpaket für Kinder ab acht Jahren wird kostenfrei von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung angeboten. Es umfasst auch ein Plakat, ein Lexikon und ein Faltblatt und kann online auf shop.bzga.de bestellt werden.



Kontakt zu den Schulen:

Katholische Grundschule Passstraße
Homepage: kgspassstra.de
AOK-Ansprechpartnerin für die
Städteregion Aachen: **Leonie Frings-Reinke**
E-Mail: leonie.fring-reinke@rh.aok.de

**Gemeinschaftsgrundschule
An der Strunde**
Homepage: www.ggs-an-der-strunde.de
AOK Ansprechpartnerin für die Regionen Rhein-
Bergischer-Kreis/Leverkusen/Oberberg: **Kathrin
Steinbeck-Schmidt**
E-Mail: kathrin.steinbeck-schmidt@rh.aok.de

„Gemeinsam eine neutrale Sprache finden“

Pubertät und Sexualität gehören ganz selbstverständlich zum Leben und zur Gesundheits-erziehung dazu. Wie können Eltern mit ihrem Kind darüber reden, was können sie ihm mitgeben? Dr. Marion Mittag, Patenärztin von *Gesund macht Schule*, hat Anregungen.

Wie kommen Eltern mit ihrem Kind zu Pubertät und Sexualität ins Gespräch?

Der Alltag bietet viele Gelegenheiten: Das Kind ist gewachsen und Eltern nutzen das, um mit ihm über die Entwicklung in der Pubertät zu sprechen. Es entdeckt in der Bücherei ein Buch darüber. Die Nachbarin ist schwanger ... Vielleicht hat das Kind auch von sich aus Fragen, etwa zu dem Plakat zu sexuell übertragbaren Infektionen an der Bushaltestelle. Über all das können Eltern mit ihm locker, sachlich und wertschätzend sprechen.



Gemeinsame Lektüre zum Thema ist ein prima Türöffner für Gespräche über den Körper, Pubertät und Sexualität.

Wie lernen Kinder frühzeitig, angemessen über diese Themen zu reden?

Am besten verwenden Eltern von Beginn an die korrekten Begriffe, etwa Penis und Scheide statt irgendwelche Fantasiebezeichnungen. So gewöhnen sich alle daran, die richtigen Wörter zu benutzen. In der Pubertät lässt sich

dann entspannter und einfacher über die einsetzenden Veränderungen sprechen. Keiner muss Begriffe neu einführen, alle haben bereits eine gemeinsame, neutrale Sprache hierzu gefunden.

Was können Eltern im Sinne einer kindgerechten, wertschätzenden Ausdrucksweise beachten?

Kinder nehmen kritiklos auf, was Erwachsene ihnen vermitteln. Es ist daher gut, wenn Mütter und Väter darauf achten, wie sie selbst und vor ihrem Kind über Pubertät, Körperlichkeit und Sexualität reden. Das Kind registriert genau, ob die Mutter die Periode als „schrecklich“ bezeichnet oder der Vater den ersten Samenerguss ins Lächerliche zieht – oder sich die Eltern positiv und respektvoll darüber äußern.

Kinder gleichen Alters sind unterschiedlich weit entwickelt. Was stärkt sie, ein „Andersein“ zu akzeptieren?

Wenn Eltern sachlich damit umgehen, dass „das Normale“ breit gefächert ist, und ihrem Kind versichern, dass es völlig „ok“ ist und Kinder sich unterschiedlich schnell entwickeln. Vor allem sein Zuhause braucht es als Schutzraum, in dem es sich „genau richtig“ fühlen kann. Eltern können ihrem Kind zudem vermitteln, wie spannend und bereichernd Vielfalt ist. Wie langweilig wäre es, wenn wir alle gleich aussehen würden!

Wie lernen Kinder „Mein Körper gehört mir“ und „Ich darf Nein sagen“?

Auch hier gilt: Sie lernen an Vorbildern. Eltern machen es daher am besten selbst deutlich, wenn ihnen andere zu nah kommen, sie zum Beispiel nicht umarmt werden wollen. Ebenso wichtig ist, dass sie die Grenzen ihres Kindes akzeptieren. Wenn es den Kuss von der Oma ablehnt oder sich nicht mehr nackt zeigen möchte, ist das in Ordnung.

Dr. Marion Mittag aus Krefeld arbeitet für die Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e. V.



Medientipps



Gesund macht Schule-Ratgeber „Sexualerziehung in der Grundschule“

Zu unseren Ratgebern mit Basiswissen und Medientipps gehört auch eine Informationssammlung zur Sexualerziehung in der Grundschule.

Zu finden auf www.gesundmachtschule.de, Rubrik „Eltern“.



Marc-Uwe Kling: Der Tag, an dem Papa ein heikles Gespräch führen wollte

Unverkrampft mit der 17-jährigen Tochter und deren Freund über Verhütung sprechen, bevor die beiden zelten fahren – das misslingt dem Vater in diesem witzigen Aufklärungsbuch gründlich. Aber dann schaltet sich seine jüngere Tochter ein. Sie erklärt alles ruhig und mit korrekten Begriffen. So gelingt am Ende doch ein lockeres Gespräch über ein Thema, das plötzlich gar nicht mehr so „heikel“ ist ...

Carlsen Verlag, 12 EUR

„Kinderfragen zu Sexualität beantworten Eltern am besten mit einfachen, kurzen und emotional positiven Botschaften.“

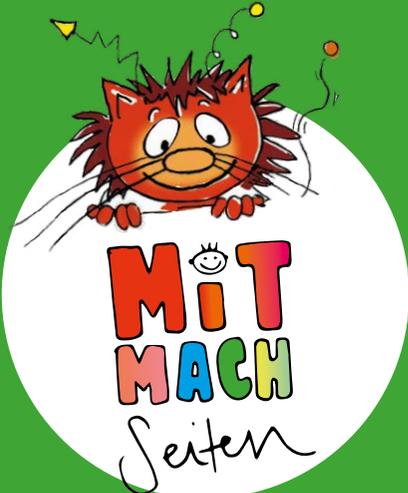


Ärztammer Nordrhein
Snezana Marijan
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211 4302-2031
Fax: 0211 4302-2019
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse
Dr. med. Anne Neuhausen
Kasernenstr. 61
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791-28253
E-Mail: anne.neuhausen@rh.aok.de



Impressum:
Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt:
Snezana Marijan, Dr. med. Anne Neuhausen
Redaktion: Petra Sperling
Layout: Tina Ennen
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



Ich sag dir was Nettes

Worte haben ganz viel Kraft. Wenn dir jemand etwas Liebevollles sagt, tut das gut. Und wenn du immer wieder Komplimente von anderen hörst, stärkt dich das. Es ist dann wie ein Schutzschild, wenn jemand doch was Gemeines zu dir sagt. Die fiesen Worte können dich dann gar nicht so sehr berühren und verunsichern.

Forscher sagen, dass unser Gehirn Glückshormone produziert, wenn wir Komplimente hören. Wenn du ein Kompliment verschenkst, passiert noch etwas Tolles:

Du spürst dann selbst Freude.

Trau dich und probiere es mit einem ehrlichen Kompliment aus: Sag jemandem in der Klasse, was du an ihm oder ihr super findest!



Ich finde es klasse, wie konzentriert und entschlossen du heute die Matheaufgabe bearbeitet hast.

Ich bin so froh, dass Sie merken, wenn ich traurig bin, und mich trösten.

Ich finde es klasse, wie du dich bewegen kannst.

Wie schön du malen kannst!

Ich mag deine Sommersprossen.

Ich finde es klasse, dass du so gute Laune versprühst.

wuff!

Du möchtest ein Kompliment lieber schriftlich verschenken? Dann bastle doch eine schöne Komplimentekarte.

Eine Bastelanleitung findest du auf der Rückseite.

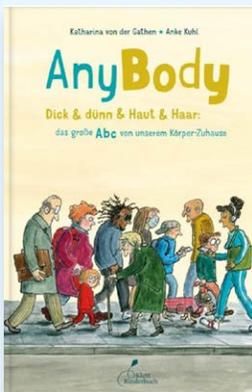


Buchtipp:



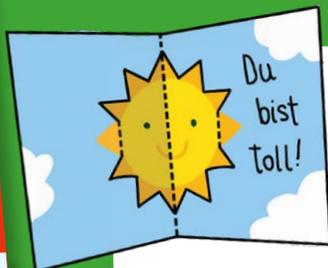
AnyBody:

Dick & dünn & Haut & Haar:
das große Abc von
unserem Körper-Zuhause
von Katharina von der Gathen (Autorin), Anke Kuhl
(Illustratorin)



Klett Verlag
2021
17,00 Euro

Das ist ein Buch für alle, die ihre Körper mögen. Es ist aber auch ein Buch für alle, denen der Körper manchmal Kummer macht. Es ist ein Buch für alle mit roten, schwarzen, grauen, blonden, braunen, bunten oder gar keinen Haaren. Für alle die, die Blut, Schweiß, Tränen und Pipi kennen. Es ist für kleine Jungs und große Mädchen und alle dazwischen. Einfach für alle, die einen Körper haben.



Bastelanleitung Komplimentekarte

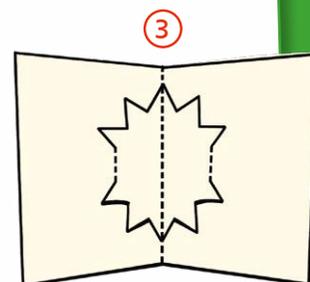
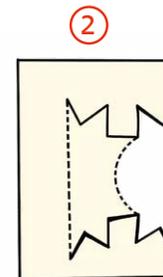
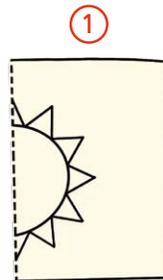


Du brauchst:

einen DIN-A4-Papierbogen, eine Schere, einen Bleistift, Wasserfarbe, bunte Stifte

Und so geht's:

- 1 Zuerst faltest du das Papier in der Mitte zusammen. Dann zeichnest du mit dem Bleistift das Motiv (nur die eine Hälfte wie im Bild nebenan!).
- 2 Schneide mit der Schere die Form aus. Achte darauf, dass du in der Mitte einen Abschnitt, ungefähr 2 cm, ungeschnitten lässt.
- 3 Öffne nun die Karte und drücke die Sonne vorsichtig nach innen. Es sieht nun so aus, als ob die Form herauspringt.
- 4 Jetzt kannst du deine Karte noch hübsch bemalen und dann beschreiben.
Viel Spaß beim Verschenken!



Wenn du Textideen brauchst, schau dir die Komplimentschlange auf der 1. Seite an.

Eine ausführliche Bastelanleitung für die Komplimentekarte findest du auf unserer Internetseite:
www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten

Witz:

Kennste den schon ... ?

„Wie ist das, Mama?
Der Storch bringt die Menschenkinder.
Aber wie bin ich auf die Welt gekommen?“



„Der Zauberer hat dich aus dem Hut gezogen!“

Du bist verknallt?
Alles rund ums Verliebtsein
findest du hier:

www.gesundmachtschule.de/verliebtsein

