

# Gesund macht Schule Newsletter

## Heute auf dem Stundenplan: Sexualerziehung

Mit Sexualität verbundene Themen werden bereits in der Grundschule ganz selbstverständlich angesprochen. Denn wenn Kinder sich frühzeitig und altersgerecht damit befassen können, gewinnen sie Sicherheit für ihre eigene Entwicklung.

Beim Thema „Sexualerziehung in der Grundschule“ kommt manchmal die Frage auf: Ist das nicht eine Aufgabe der Eltern? Doch der Gesetzgeber hält fest, dass sich auch Schule diesen Inhalten widmet: „Die Sexualerziehung gehört zum Erziehungsauftrag der Schule ... und ergänzt die Sexualerziehung durch die Eltern“.

Die Lehrpläne in Nordrhein-Westfalen und die Bildungspläne in Hamburg formulieren hierzu, welche Kompetenzen Kinder am Ende der 4. Klasse besitzen sollten. Dazu gehört unter anderem, dass sie die Entwicklung vom Säugling zum Erwachsenen darstellen können und die Bezeichnungen für die Geschlechtsorgane kennen. Ebenso sollten sie wissen, welche Bedeutung die Fortpflanzungsorgane für Zeugung, Schwangerschaft und Geburt haben.

Um den Kindern dieses Wissen zu vermitteln, setzen die Lehrkräfte behutsam, altersgerecht

und anschaulich um, was in den Richtlinien eher trocken und mitunter kompliziert klingt. Dabei spielt ihnen der Wissensdurst der Kinder in die Hände, die sich den Themen Pubertät, Sexualität, Schwangerschaft und Geburt neugierig nähern. Die zwei Beispiele auf den folgenden Seiten stellen die Arbeit in zwei Schulen vor.

### Kinder zu entscheidungs-, beziehungs- und liebesfähigen Menschen erziehen

Auch *Gesund macht Schule* nimmt sich dem Thema Sexualerziehung an. Zum einen bietet das Programm eine Reihe von Materialien, die Lehrkräfte für den Unterricht nutzen können. Zum anderen besteht die Möglichkeit, mit einer Patenärztin oder einem Patenarzt zusammenzuarbeiten. Sie ergänzen den Unterricht um medizinische Aspekte und ermöglichen Kindern, Fragen mit einem „Experten“ zu klären. Darüber hinaus möchte *Gesund macht Schule* auch Eltern ermutigen, mit ihren Kindern über diese spannenden Themen zu sprechen. Anregungen dazu finden sich auf Seite 4.

Mit  
MACH  
Seiten  
Mit  
Extra-  
Seiten  
für  
Kinder!

### Inhalt

#### Über Pubertät reden? Na klar!

Einblick in den Sexualerziehungsunterricht zweier Schulen

#### Materialien und Medien

Tipps für Lehrkräfte, Eltern und Kinder

#### Kinder, die fragen, wollen etwas wissen!

Wie können Eltern auf Kinderfragen zu Pubertät und Sexualität reagieren? Patenärztin Dr. Marion Mittag hat Anregungen.

#### Voll verknallt! Unsere Kinder-Mitmach- Seiten berichten rund ums Verliebtsein.

Fragen stellen,  
Antworten auf  
Fragen anderer  
lesen –  
im Herzfunk  
von KiRaKa,  
dem WDR-  
Kinder-  
radiokanal



# Über Pubertät reden? Na klar!

Manche Kinder blicken dem Sexualkundeunterricht gespannt entgegen, andere sind eher zurückhaltend. Wie können trotzdem alle gemeinsam gut über Pubertät und Hygiene, Schwangerschaft und Geburt sprechen? Und warum überhaupt schon jetzt? Zwei Lehrerinnen und zwei Patenärztinnen berichten über ihre Ansätze.

„Die Pubertät ist ein natürlicher Prozess, den jeder Mensch irgendwann durchlebt und über den man unverkrampft sprechen kann – das möchten wir im Rahmen der Sexualerziehung in unseren vierten Klassen vermitteln“, erklärt Angelika Ernst von der **Gemeinschaftsgrundschule Wrangelstraße in Düsseldorf**. Auch Aspekte wie der sich mit der Pubertät verstärkende Körpergeruch bleiben nicht unerwähnt. „Wir erklären den Kindern, dass Körperhygiene wichtig ist – der eigenen Gesundheit, aber auch den Nasen der anderen zuliebe“, sagt die Lehrerin. „Mit Viertklässlern kann man darüber eigentlich sehr offen reden. Und je früher sie sich ein gesundes Hygieneverhalten angewöhnen, um so größer ist die Chance, dass es so selbstverständlich wie das Zähneputzen wird.“

## Wissen, was man sagen kann

Zu Beginn erarbeiten die Lehrerinnen mit den Kindern, welche Begriffe angemessen sind, um über Sexualität zu reden. Zugleich ermitteln sie in einer Umfrage, was die Kinder schon wissen und was sie besonders interessiert. „Ihre Angaben bleiben anonym, damit sie unbefangen alles aufschreiben können“, erklärt Angelika Ernst. „In der Auswertung sehen wir, wo sich Schwerpunkte anbieten, die Fragen der Kinder beantworten wir nach und nach in den Stunden.“ Grundsätzlich gelinge es gut, eine offene Gesprächsatmosphäre in den Klassen herzustellen. „Viele Kinder haben sich lange auf diese Stunden gefreut. Insgesamt sind alle interessiert und aufmerksam dabei“, bilanziert die Lehrerin.

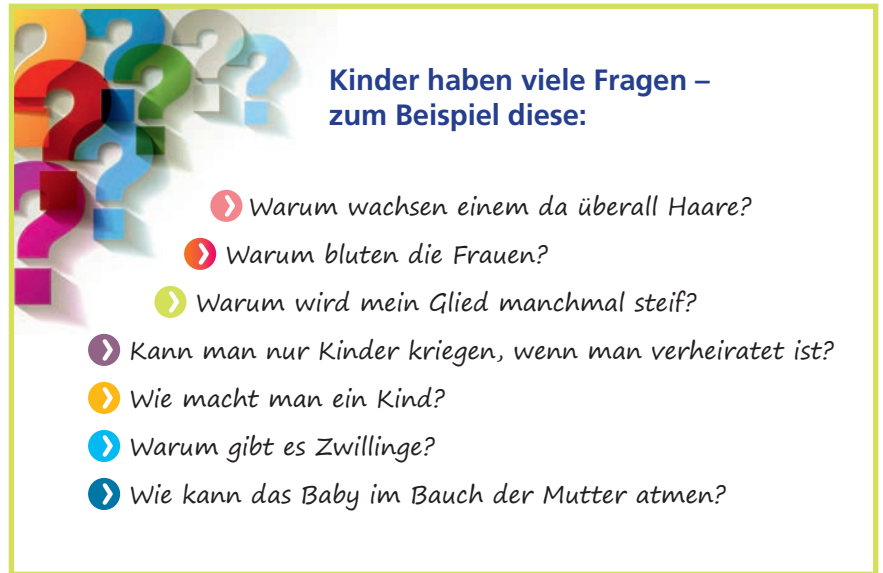
## Besuch von der Patenärztin

Ein Highlight ist der Besuch der Schulpatenärztin Dr. Marion Mittag, die den Unterricht um medizinische Aspekte ergänzt. „Mir ist wichtig, dass die Kinder ihren Körper und auch den Intimbereich kennen und ihn schätzen und pflegen lernen“, beschreibt die Medizinerin. „Ich möchte ihnen auch vermitteln, dass die Pubertät zwar anstrengend ist, aber noch viel mehr eine tolle Entwicklung, die es möglich macht, dass Menschen vielleicht später einmal Kinder zeugen und bekommen können.“ Im Anschluss an die gemeinsame Stunde spricht sie mit Mädchen und Jungen getrennt voneinander. „So kann ich bestimmte Themen intensiver behandeln und die Kinder können frei fragen. Den Mädchen erkläre

ich zum Beispiel, dass es normal ist, wenn einige bereits einen Brustansatz haben und andere noch nicht“, beschreibt die Krefelder Ärztin. „Auch zur Periode haben sie viele Fragen. Wir besprechen, warum sie einsetzt, wann das passieren kann und wie die Mädchen vorbereitet sind. Mit den Jungen rede ich unter anderem über Vorhauthygiene und wie sie hin und wieder ihre Hoden abtasten können. Präventives Handeln kann so schon früh selbstverständlich werden.“

## Zum Auftakt ein Elternabend

Im Vorfeld bitten die Lehrerinnen die Eltern zu einem Informationsabend. „Wir stellen ihnen vor, was wir mit den Kindern besprechen, welche Ausdrücke wir verwenden, welche Materialien wir benutzen und wie wir die Themen angehen“, schildert die Lehrerin. „Das ist nicht zuletzt wichtig, damit sie vorbereitet sind, wenn ihre Kinder zu Hause darüber berichten.“ Die Patenärztin gestaltet den Elternabend mit. „Es geht ja um sensible Themen und manche Eltern finden es beruhigend zu hören, wie behutsam wir vorgehen“, erläutert Dr. Mittag. „Darüber hinaus kann ich aufzeigen, warum Themen wie Pubertät und Hygiene im vierten Schuljahr nicht zu früh behandelt werden, sondern es sogar wichtig ist, mit Kindern bereits jetzt altersgerecht darüber zu sprechen.“

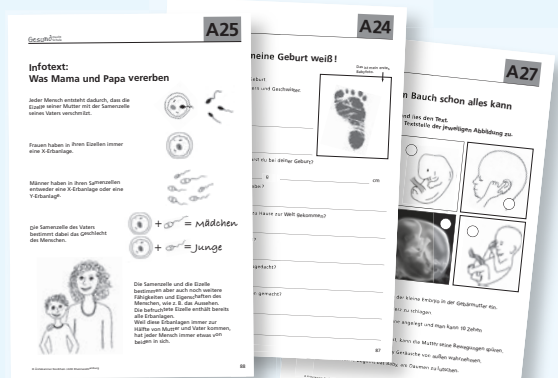


**Kinder haben viele Fragen – zum Beispiel diese:**

- Warum wachsen einem da überall Haare?
- Warum bluten die Frauen?
- Warum wird mein Glied manchmal steif?
- Kann man nur Kinder kriegen, wenn man verheiratet ist?
- Wie macht man ein Kind?
- Warum gibt es Zwillinge?
- Wie kann das Baby im Bauch der Mutter atmen?

## Unterrichtsmaterial von **Gesund macht Schule**

Wie lässt sich Sexualerziehung in der Grundschule altersgerecht, spannend und angemessen sachlich umsetzen? **Gesund macht Schule** bietet dazu Anregungen, Arbeitsblätter und Hintergrundinformationen. Kostenloser Download unter [www.gesundmachtschule.de/login](http://www.gesundmachtschule.de/login) (interner Bereich)



## Wie kommt das Baby auf die Welt? Kinder im Gespräch mit der Patenärztin Dr. Marion Mittag.



„Baby an Bord“ – Zeichnung aus dem Sexualkundeunterricht in Hamburg.



Foto: „Ärztliche Gesellschaft für Gesundheitsförderung e.V.“

### Themenwoche in Hamburg

In der **Hamburger Schule am Schleemer Park** steht die Sexualerziehung fünf Tage lang gebündelt im Stundenplan. „Da wir die ganze Woche Zeit haben, können wir die Themen langsam aufbauen und eine vertrauensvolle Atmosphäre schaffen, in der auch weniger forsche Kinder sich wohlfühlen“, erklärt Klassenlehrerin Maren Fehrs. „Zusätzlich können die Kinder anonym Zettel mit Fragen in eine Box einwerfen. Im Laufe der Woche versuchen wir, ihre Fragen zu beantworten.“ Die Eltern erhalten rechtzeitig im Vorfeld einen Brief, der sie über den Start und die Inhalte der Themenwoche informiert.

„Zu Beginn der Woche erarbeiten wir mit den Kindern zunächst einen Wortschatz, den sie mit gutem Gefühl benutzen können“, beschreibt Fehrs. „Wir schreiben dafür Begriffe auf Karten und die Kinder ordnen die Karten fünf großen Bereichen zu.“ Täglich steht dann ein Schwerpunkt im Mittelpunkt, von „Gefühlen“ über „Pubertät“ bis zu „Schwangerschaft und Geburt“. Bei den Schülerinnen und Schülern kommt die Herangehensweise gut an. „Das Stimmungsbarometer, das wir am Ende eines Schultages und noch mal zum Abschluss der Woche erstellen, schlägt positiv aus. Letztlich haben auch die anfangs eher unsicheren Kinder meistens gerne mitgemacht“, freut sich die Lehrerin.

### Spannendes Thema Schwangerschaft

Teil der Projektwoche im zweiten Halbjahr ist ein Besuch der Patenärztin Dr. Karen Reinecke, die für eine Doppelstunde in die Klassen kommt. „Wir sprechen über die Geschlechtsorgane und die Pubertät und befassen uns

dann etwas ausführlicher mit Schwangerschaft und Geburt“, erläutert sie.

Im Gepäck hat die Medizinerin spannende Folien, die Embryos und Föten in unterschiedlichen Entwicklungsstadien zeigen, und verschiedene Modelle, anhand derer sich vieles verdeutlichen lässt. „So kann ich zeigen, wie Ei und Spermium im Eileiter zusammentreffen und das befruchtete Ei sich dann in der Gebärmutter einnistet“, gibt Dr. Reinecke ein Beispiel. „Ein Modell vom weiblichen Becken veranschaulicht, wie das Heranwachsende in der Gebärmutter liegt und die Geburt vorstatten geht. Mithilfe einer Gebärmutter aus Stoff wird deutlich, wie das Baby über die Nabelschnur versorgt wird.“ Auch dass ein heranwachsendes Baby im Bauch der Mutter geschützt ist, könnten die Kinder mithilfe der Materialien im wahrsten Sinne „begreifen“: „Ich habe einen Plastikembryo, der in einen mit Wasser gefüllten Luftballon kommt. Die Kinder nehmen den Ballon reihum in die Hand, versuchen den Embryo darin zu tasten und stellen fest, dass sie Druck ausüben müssen, um ihn zu fühlen.“

Über verschiedene Modelle gewinnen Kinder eine Vorstellung, wie das Baby im Bauch der Mutter heranwächst.

### Gespräche in lockerer Atmosphäre

Insgesamt legt die Patenärztin großen Wert darauf, mit den Kindern in lockerer Atmosphäre über Schwangerschaft und Geburt zu sprechen. „Es darf auch mal lustig sein oder ein witziger Vergleich gezogen werden, etwa zwischen männlichen Samenfäden und kleinen Kaulquappen“, hält sie fest. „Modelle zur Veranschaulichung lockern das Unterrichtsgespräch ebenfalls auf. Auf diese Weise können auch Kinder, die sich mit den Themen Schwangerschaft und Geburt nicht so leicht tun, gut mitarbeiten.“

## Medientipp

### Dem Leben auf der Spur

Mit drei Broschüren und einem Plakat richtet sich das kostenlose Medienpaket an Kinder ab acht Jahren. Es eignet sich für den Unterricht, zum selbstständigen Stöbern und zum Lesen mit den Eltern.

Kostenloser Download und Bestellmöglichkeit auf [bzga.de](http://bzga.de), Informationsmaterialien, Rubrik „Sexualaufklärung“. Hrg. von Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 2018



**Kontakt zu den Schulen:**  
Gemeinschaftsgrundschule  
Wrangelstraße, Düsseldorf:  
[www.ggs-wrangelstrasse.de](http://www.ggs-wrangelstrasse.de)

**Schule am Schleemer Park, Hamburg:**  
[www.schuleamschleemerpark.hamburg.de/standort-moellner-landstrasse](http://www.schuleamschleemerpark.hamburg.de/standort-moellner-landstrasse)

**AOK-Ansprechpartnerinnen:**  
für Düsseldorf: Annette De Chiara,  
[annette.dechiara@rh.aok.de](mailto:annette.dechiara@rh.aok.de)  
für Hamburg: Petra Fricke,  
[petra.fricke@rh.aok.de](mailto:petra.fricke@rh.aok.de)



Manche Kinderfragen lassen sich mit einem Satz beantworten – andere sind Anlass für ein vertrauensvolles Gespräch.

## „Kinder, die fragen, wollen etwas wissen!“

**Wie können Eltern mit Kindern im Grundschulalter über die Pubertät reden? Was sollten sie wissen? Oder ist es dafür noch zu früh? Fragen an die langjährige *Gesund macht Schule*-Patenärztin Dr. Marion Mittag.**

**Ist die Pubertät im Grundschulalter schon ein Thema?**

Ja! Sie kann heute sehr früh beginnen. Achtjährige können bereits in der Vorpubertät sein, Mädchen mit neun Jahren ihre Periode bekommen. Oder Kinder erleben bei Gleichaltrigen Veränderungen, die sie vielleicht versichern. Die Themen sind also da – und Eltern sollten sie aufgreifen. Es ist meistens sogar leichter, mit Kindern über die Pubertät zu sprechen, bevor sie mitten drinstecken. Denn Pubertät bedeutet ja auch Abgrenzung und Kinder wollen mit den Eltern über solche Themen dann womöglich gar nicht reden.

**Was sollten sie wissen?**

Kinder sollten erleben, dass man über die Pubertät locker und wertschätzend sprechen kann. Wichtig ist auch, dass sie von der Entwicklung nicht überrascht werden, Mädchen zum Beispiel auf die erste Blutung vorbereitet sind. Kinder vergleichen sich zudem untereinander. Es ist daher gut, wenn sie wissen: Dass manche Kinder körperlich weiter sind als andere, ist völlig normal. Ebenso sollten Grundschulkindern kindgerechtes Wissen zu Zeugung, Schwangerschaft und Geburt vermittelt bekommen. Nicht zuletzt können sie dann auch besser einordnen, was sie in den Medien oder von älteren Kindern aufschnappen.

**Was, wenn Eltern die Antwort auf eine Frage nicht leichtfällt?**

Sie sollten trotzdem darauf eingehen. Wenn das Kind von sich aus etwas fragt, ist es offen für eine Erklärung. Das macht ein Gespräch leichter und ist eine gute Gelegenheit, Wissen zu vermitteln. Was Eltern nicht tun sollten: Sich unter Druck setzen, immer sofort antworten zu müssen. Passt es gerade nicht, können sie zum Beispiel sagen: „Ich muss mal überlegen, wie ich dir das erkläre. Wir reden später in Ruhe darüber, ja?“ Das sollten sie dann allerdings auch tun, selbst wenn das Kind das Thema nicht wieder aufgreift. Vertrösten sie es, reden aber später doch nicht mit ihm, wird das Kind sie womöglich irgendwann gar nicht mehr fragen.

**Was können Eltern tun, wenn ihr Kind „dicht“ macht?**

Dranbleiben! Man darf sich mal abwimmeln lassen – aber nicht immer. Eltern sollten Aspekte rund um Pubertät und Sexualität zudem nicht nur einmal ansprechen, nach dem Motto: „Jetzt haben wir drüber geredet, Haken dran“. Vielmehr sollten sie diese Themen entwicklungsbegleitend immer wieder aufgreifen. Denn mit den ersten Pubertätsanzeichen ändern sich auch die Fragen der Heranwachsenden. Hilfreich ist, sich Anlässe und Bezüge zu suchen, etwa ein Buch oder eine Fernsehsendung oder warum der Nachbarjunge so eine tiefe Stimme bekommen hat. Selbst wenn das Kind die Augen verdreht oder kichert – meistens hört es doch genau hin.



**„In Gesprächen über die Pubertät lassen sich auch Werte vermitteln, zum Beispiel im Umgang mit Körperlichkeit oder Rollenbildern.“**

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

## Medientipps

### Mädchen fragen Mädchenfragen

Zu verstehen, warum der eigene Körper mit der Pubertät auf neue Weise ganz gesund, lebendig und weiblich zu funktionieren beginnt, ist interessant, manchmal vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig, aber auch faszinierend. Gisela Gille hat spannendes Wissen für Mädchen ab 11 Jahren zusammengestellt. Springer 2019, 19,99 Euro



### Was Jungs wissen wollen: Das Jungenfragebuch

Die Entwicklung vom Jungen zum Mann startet schon früh mit körperlichen Veränderungen. Klar haben die Jungs dazu viele Fragen. Auch Worte wie „Liebe“ und „Sex“ werden zu höchst spannenden Begriffen. Alex Frith spricht in seinem Buch unverkrampft und altersgerecht an, was Jungs in der Pubertät wissen wollen. Ravensburger 2008, 6,95 EUR



## Kontakt

### 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

Silva Bieling  
Kasernenstraße 61  
40213 Düsseldorf  
Tel.: 0211 8791 - 1586  
Fax: 0211 8791 - 2689  
E-Mail: silva.bieling@rh.aok.de



### Impressum:

Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg  
Verantwortlich für den Inhalt:  
Snezana Marijan, Silva Bieling  
Redaktion: Petra Sperling, wdv OHG  
Layout: tina ennen, wdv OHG  
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



# Voll verknallt!



## Was genau ist Verliebtsein?

Das erklären alle Menschen ein bisschen anders. Als Finn heute beim Fußballtraining Anna sah, kribbelte es in seinem Bauch, als flögen tausend Schmetterlinge in ihm herum. Finn sagt: „Es ist viel mehr als sich einfach nur mögen.“



Kennst du diese Redewendung?

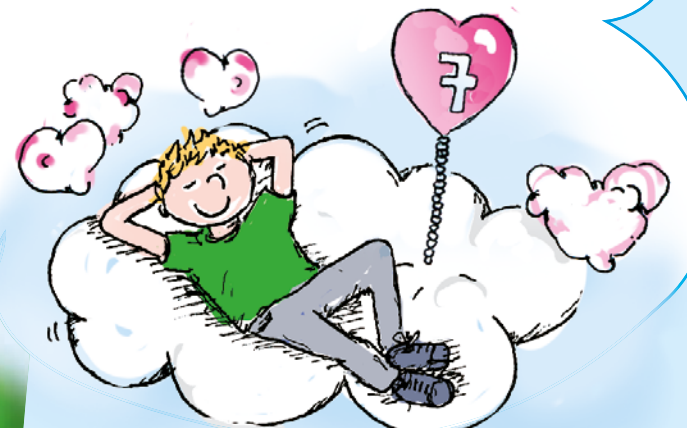
1 S c h    t t       n g     
   m    B a u     
   h    b   

## Woran erkennst du, dass du verliebt bist?

2 A    f  
W       k e  
   i e b     
s c h       e n

Du spürst es im Körper und im Kopf. Du wirst zum Beispiel rot, wenn du die Person siehst, in die du verliebt bist. Manche spüren wie Finn ein Kribbeln im Bauch. Du denkst ständig an die andere Person, du bekommst ihn oder sie sozusagen nicht aus dem Kopf. Dabei hast du ein Gefühl, ganz leicht zu sein, als würdest du schweben.

Kennst du diese Redewendung?





## Linktipp

### Herzfunk

„Herzfunk“ ist eine Sendung auf dem Kinderradiokanal KiRaKa.

Über die Homepage findest du Antworten zu Fragen rund um deinen Körper, die Liebe und Gefühle.

<https://kinder.wdr.de/radio/kiraka/hoeren/herzfunk/index.html>



## Was kannst du machen, wenn du verliebt bist?

Du kannst denjenigen, in den du verliebt bist, fragen, ob er oder sie auch in dich verliebt ist.

Wenn du eher schüchtern bist, kannst du erst einmal schauen, ob der andere öfter zu dir schaut und ob er oder sie sich gerne in deiner Nähe aufhält.

Du kannst auch einen kleinen Brief schreiben. Wenn dein Schwarm nicht in dich verliebt ist, sei nicht traurig.



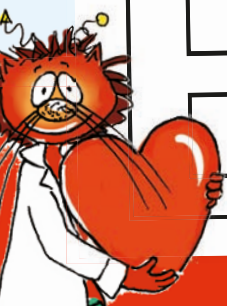
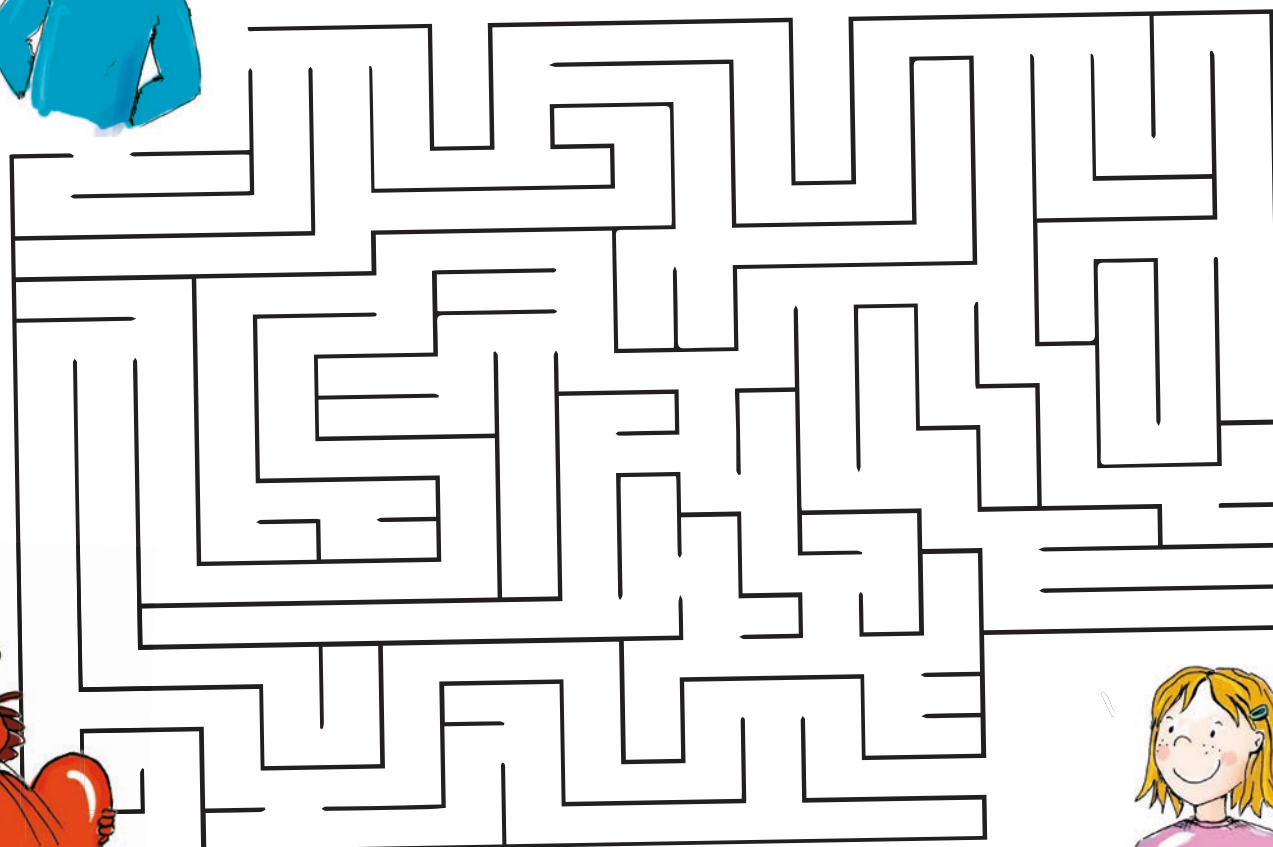
Kennst du diese Redewendung?

3 J e n d

e i H s c h k



## Wie kommen Anna und Finn zusammen?



Lösungen für die Redewendungen: 1: Schmetterlinge im Bauch haben; 2: Auf Wolke sieben schweben; 3: Jemandem sein Herz schenken