

# **Konzeption zum Projekt „Pubertärer Hürdenlauf“**

## **Projektwoche im Schullandheim 98678 Schirnrod, Tel. (03868) 60085**

- I. Thema
- II. Alterstufe
- III. Ziel der Projektwoche
- IV. Projektdauer
- V. Vorbereitung in der Schule/ Nachbereitung
- VI. Möglicher Projektablauf
- VII. Methoden
- VIII. Ergänzungen

### **I. Thema**

„Pubertärer Hürdenlauf“ ein Projekt zu Pubertät und sexueller Aufklärung

### **II. Altersstufe**

---

Ab Klasse 7 bis Klasse 8

### **III. Ziel der Projektwoche**

Hauptziel dieser Veranstaltung ist es, den Jugendlichen lebensnahe Informationen zu biologischen und sozialen Veränderungen, welche die Pubertät mit sich bringt, zu geben, mit Hilfe derer sie die Hürden der Pubertät und Adoleszens besser nehmen können.

Dabei soll weder der pädagogische noch der medizinische Zeigefinger erhoben werden, sondern viel mehr versucht werden in einer offenen Atmosphäre, einen eigen- und partnerverantwortlichen sowie gesundheitsgerechten Umgang mit Sexualität anzuregen.

Über „Wissenswertes zum Thema“ soll herausgefunden werden, welche Vorkenntnisse(woher) vorhanden sind und über ergänzende Informationen Wissenslücken geschlossen und der Wissensstand vertieft werden.

Auf dieser Grundlage sollen sich die Jugendlichen innerhalb der Gruppe mit dem Thema auseinandersetzen und damit:

- den eigenen Körper verstehen und akzeptieren,
- durch die Konfrontation mit anderen Meinungen und Vorstellungen, die eigenen Werte und Vorstellungen überdenken,
- Toleranz gegenüber anderen entwickeln,
- erkennen, dass Sexualität auch immer mit Verantwortung für den Partner verbunden ist
- und letztendlich eine Entscheidungshilfe bekommen, die es erleichtert, den eigenen Weg zu finden.

#### IV. Projektdauer

5 Tage

#### V. Vorbereitungen

Mit der Pubertät beginnt für alle Jugendlichen ein neuer Lebensabschnitt. Die behütete, sorglose Kindheit ist vorbei und die Welt scheint schwierig und kompliziert zu werden. Einerseits passiert mit dem Körper etwas, auf das man relativ wenig Einfluss hat und dann auch noch das ganze „Drumherum“ mit Elternhaus, Schule und Freunden. Viele Jugendliche erkennen schwer, dass sie es eigentlich sind, die sich verändern und ihr Umfeld nur auf diese Tatsache reagiert. Alles in allem keine einfache, aber trotzdem schöne Zeit. Denn in dieser Zeit entdecken sie auch ihre eigene Sexualität mit allen positiven und negativen Aspekten. Der Sexualaufklärung kommt dabei eine wichtige Aufgabe zu, nämlich die Information über biologische Fakten, Verhütungsmittel- und Methoden sowie die unterstützende Begleitung und Kompetenzförderung bei der Entwicklung von Einstellungen und Verhaltensweisen in der Sexualität.

Somit sollte man auch in der Schule dieses Thema sensibel besprechen. Schon in der Grundschule erhalten die Schüler im Sachkundeunterricht erste Informationen und Erklärungen zu biologischen Vorgängen des menschlichen Körpers und zur Geburt. In den oberen Klassen erfolgt dann die Vertiefung des Wissens. So wird im Biologieunterricht auf bestimmte Vorgänge im Körper eingegangen oder im Ethikunterricht die Themen- Freundschaft, Partnerschaft, Liebe, Familie und Verhütung besprochen. Doch da bei den meisten Jugendlichen trotz alledem eine gewisse Unsicherheit vorhanden ist, eignet sich das Projekt dazu, das bereits erworbene Wissen zu festigen, einzuordnen sowie Neues dazu zu lernen. Herausgelöst aus dem Schulalltag (er)lernen und (er)leben die Schüler in einer gelösten Atmosphäre und ohne Zeitdruck.

#### Nachbereitung in der Schule

Während einer solchen themenbezogenen Projektwoche im Schullandheim erleben und erlernen die Schüler einen angenehmen und erwachsenen Umgang miteinander. Erfahrungsgemäß wird der Klassenverband gestärkt und man findet mehr Vertrauen zueinander. Diese angenehme Gruppendynamik ist sehr positiv für den weiteren Schulalltag und kann im normalen sozialen Umgang genutzt werden.

## VI. Möglicher Projektablauf

### **1. Tag- Begrüßung/ Kennen lernen/ Vorstellung**

- Begrüßung
- Vorstellungsrunde in spielerischer Form
- Brain – Storming zu Erwartungen (Erwartungsbaum)
- Klärung des organisatorischen Ablaufs und Aufstellung von Kommunikationsregeln
- Gruppeneinteilung
- Gruppenübung „Was sich derzeit in meinem Leben alles verändert?“ (Körperveränderungen der Pubertät und Veränderungen des sozialen Umfeldes)  
Je nach Klassenstärke arbeiten die Schüler in Gruppen zu etwa 6 bis 8 Schülern.
- Präsentation der Gruppenarbeiten und Wertung durch die Gesamtgruppe
- Diskussion zu den Arbeitsergebnissen

Dauer: ca. 2-3 h

### **2. Tag- Thema: „Ich bin ich“ und doch wieder nicht (meine eigene Sexualität)**

Die Gruppenarbeiten vom Vortag sind einmal Einstieg und Grundlage für die weitere Themenbearbeitung, zum anderen, durch Einbeziehung aller Jugendlichen, Anregung zur Aktivität.

- Mit Hilfe von Moderationskärtchen finden wir in der Gruppe heraus welche Informationen vorhanden sind, woher die Informationen kommen, mit wem wir uns über bestimmte Dinge austauschen und welches Tabuthemen sind.
- im weiteren Ablauf wird die Klasse in Gruppen nach Mädchen und Jungen getrennt
- Fragestunden zum Thema

Dauer: 2-4 h

### **3. Tag- Ach du „Liebe“ ... Sexualität und Partnerschaft**

#### **Information:**

- körperliche Vorgänge im Zusammenhang mit Sexualität
- individuelle Sexualentwicklung und Partnerschaft
- gesundheitlich positive Auswirkungen, Ausgestaltung erfüllter Sexualität
- Schwangerschaft und vorgeburtliches Leben
- Sachgerechte Anwendung von Verhütungsmitteln- und methoden
- Sexuell übertragbare Krankheiten (Risiken, Übertragungswege und Schutzmöglichkeiten

#### **Motivation:**

- Nutzung von Schutzmöglichkeiten vor ungewollter Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Krankheiten
- Wahrnehmung der Verhütungsverantwortung bei beiden Partnern
- Gestaltung von Sexualität, Beziehung und Partnerschaft
- Akzeptanz und Toleranz unterschiedlicher Lebensstile/ Lebensentwürfe

#### **Kompetenzförderung:**

- Entwicklung von Kommunikations- und Handlungsfähigkeiten in den Bereichen Partnerschaft, Sexualität, Verhütung und Schutz
- Erfahrung von Körpergefühl und Gestaltung von Nähe und Zärtlichkeit
- Hilfe zu Entwicklung von Konfliktfähigkeit

Die eigene Sexualität erlebt jeder, insbesondere Jugendliche, als etwas ganz Persönliches, Besonderes und Privates. Wenn wir hier von offener Atmosphäre sprechen bezieht sich das für unsere Veranstaltung allgemein auf Sexualität.

Der Schutzraum, den jeder für sich um das Thema aufgebaut hat, soll nicht aufgebrochen werden, indem die eigene Sexualität zum Thema gemacht wird.

Jeder Teilnehmer kann selbst entscheiden wie viel Persönlichkeit er einbringt, denn gerade in diesem Alter werden schnell Angriffspunkte zu Sticheleien gesetzt, die im Nachhinein ehr negativ wirken.

#### **Möglicher Ablauf:**

- Reflexion in der Gesamtgruppe
- Einzelarbeiten zum Thema „Liebe und - das erste Mal“
- Auswertung der Arbeiten ohne Aufhebung der Anonymität
- Diskussion in gelockerter Atmosphäre

Dauer: 3-4-h

Abends: Spielfilm zum Thema in Kinoform mit anschließender  
Filmdiskussion 2-3h

#### **4. Tag- Sexualität und Partnerschaft**

- Reflexion zum bisherigen Projekt
- Gruppeneinteilung zur Erarbeitung der Verhütungsmittel
- Gestaltung eines Plakates zu je einem Verhütungsmittel in der Gruppe
- Präsentation
- kennen lernen aller möglichen Verhütungsmöglichkeiten
- Arbeit am PC zu Informationen im Internet mit anschließender Bewertung

Dauer: 3-4 h

#### **5. Tag- Auswertung**

- Quizrunde zu Begrifflichkeiten und Informationen als Frage-Antwortspiel als gleichzeitige Reflexion
- Abschlussspiel wobei die Schüler mit Hilfe von Scharade, Rollenspiel oder einfachen Erklärungen Punkte sammeln
- Abschlussrunde

### VII. Methoden

- Informations- und Wissensvermittlung
- Verantwortungserziehung
- Selbstkompetenz
- Gruppenarbeit(Sozialkompetenz wird gefördert)
- Elemente der Spielpädagogik(Interaktionsspiele, um Wissen zu festigen)
- Gruppengespräche
- Einzelgespräche
- Präsentationen

## VIII. Ergänzende Erläuterungen zum Thema „Pubertärer Hürdenlauf“

Im Rahmen des Erziehungsprozesses liegt eine entscheidende Verantwortung bei Elternhaus und Schule. Doch nicht überall wird offen über Sexualität geredet.

Eine Untersuchung zur Aidsaufklärung ergab, dass:

- Jugendliche häufig auf Informationen aus Jugendzeitschriften und von Gleichaltrigen angewiesen sind;
- Medien mit ihrem wachsenden Angebot an Darstellung von Sexualität den Anschein erwecken, dass das Kommunizieren über Sexualität offen und kaum tabubesetzt ist -Tatsache ist aber, dass viele Menschen Schwierigkeiten haben, über Sexualität, ob mit ihren Kindern oder ihren Partnern, zu reden. Sie scheuen sich, Fragen oder Probleme, die sich in diesem Zusammenhang ergeben, anzusprechen. Sprachlosigkeit und Kommunikationshindernisse kennzeichnen diesen Lebensbereich.
- bekanntes Wissen um Verhütungsmittel vorhanden ist, aber Verhütungsmethoden, insbesondere deren fachgerechte Anwendung, noch lückenhaft sind.

( aus BzgA - Rahmenkonzept zur Sexuaufklärung)

Mit den Veranstaltungen wollen wir bei den Jugendlichen:

- Bewusstsein entwickeln,
- Denkanstöße geben,
- Verständnis für die eigene Entwicklung und
- Toleranz gegenüber anderer anregen

## Ergänzende Inhalte eventuell als Nachmittag oder Abendveranstaltung

### **„Haut – von Kopf bis Fuß → 1,5 m<sup>2</sup> Gefühl**

(Anatomie der Haut)

In Form eines Frage- Antwortspiels (mit Erläuterungen) soll vorhandenes Wissen reaktiviert und Wissenslücken geschlossen werden.

#### **1. Pubertäre Haut**

- Psychosomatik und Haut  
( Spiegelbild der Seele, Schutzmantel zur Umwelt/ Sonne, Krankhafte Veränderungen)

#### **2. Kosmetik und Hautschmuck**

- Wegweiser durch Kosmetikdschungel
- Licht- und Schattenseiten von Tattoo, Piercing oder Branding

## **Exkursion zum Kondomi-Werk in der Landeshauptstadt Erfurt**

- Besichtigung des Werkes
- Einblicke in die Herstellung und Prüfung des einzigen Verhütungsmitteln zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten

- Sensibilisierung der Jugendlichen um die Wichtigkeit zum Schutz des eigenen Körpers und der eigenen Gesundheit
- 
-