

# Konzept Gesundheitsförderung und Prävention

## 1 Einleitung

Die elbe, Fachstelle für Lebensfragen ist ein interkonfessioneller Verein, der Einzel- und Paarberatung als auch Beratung zu Schwangerschaft und Familienplanung anbietet. Die elbe finanziert sich durch Leistungsverträge mit den Kantonen Luzern, Nidwalden und Obwalden, durch Beiträge der Kantonal- und Landeskirchen sowie durch Spenden und Honorare. In der Einzel- und Paarberatung wird ein einkommensabhängiger Tarif erhoben, die Schwangerschaftsberatung ist kostenlos. Gesetzliche Grundlage für den Auftrag der elbe bilden die Bundesgesetze über die Ehe- und Familienberatungsstellen von 1907 und über die Schwangerschaftsberatungsstellen von 1981 wie auch die Fristenregelung von 2002.

Im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention bietet die elbe Schuleinsätze zur Körper- und Sexualaufklärung an. Körper- und Sexualaufklärung hat einen persönlichen Lebensbereich zum Gegenstand. Um dem Interesse von Kindern und Jugendlichen an den Themen Liebe, Freundschaft und Sexualität sowie dem Intimitätsbedürfnis während des Unterrichts gerecht zu werden, müssen verschiedene Voraussetzungen gegeben sein. Fachstellen die Körper- und Sexualaufklärung anbieten, bedürfen sexualpädagogisch ausgebildeter Mitarbeitender, eine sorgfältige und fundierte Umsetzung der altersentsprechenden Themen, qualitätssichernde Gefässe für das Sexualpädagogenteam und eine transparente Grundhaltung zur Sexualpädagogik. Das vorliegende Konzept stellt das sexualpädagogische Arbeiten der elbe vor und dient Lehrpersonen, Eltern wie Interessierten als Orientierung zum Angebot der elbe im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention.

## 2 Sexuelle Rechte und sexuelle Gesundheit

Die sexuellen Rechte, wie sie 2009 von der International Planned Parenthood Federation (IPPF) definiert wurden, sind auf die Sexualität bezogene Menschenrechte. Es sind Grundrechte, die für alle Menschen gelten, unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht, Genderidentität, Gesundheitszustand, kognitiven Fähigkeiten oder sexueller Orientierung. Es gehört zu den Aufgaben der elbe die sexuellen Rechte bekannt zu machen: Das Recht auf Selbstbestimmung über den eigenen Körper, das Recht auf hochwertige Informationen zu Verhütung und Sexualität, das Recht zu entscheiden, ab wann man sich bereit fühlt für Kinder. Erst wenn die sexuellen Rechte bekannt sind und eingefordert werden können, haben sie eine schützende und fördernde Wirkung auf die sexuelle Gesundheit. Die elbe orientiert sich in ihrer Beratungs- und Bildungstätigkeit an den sexuellen Rechten und setzt Projekte zur Förderung der sexuellen Gesundheit und des Wohlbefindens um. Sexuelle Gesundheit wird von der WHO (2006) wie folgt definiert:

„Sexuelle Gesundheit ist ein Zustand physischen, emotionalen, geistigen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, Einschrän-

kungen oder Gebrechen. Sexuelle Gesundheit erfordert einen positiven und respektvollen Umgang mit Sexualität und sexuellen Beziehungen. Sexuelle Gesundheit schliesst die Möglichkeit von befriedigenden und sicheren sexuellen Erfahrungen frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt mit ein. Um sexuelle Gesundheit zu erhalten, müssen die sexuellen Rechte aller Menschen respektiert, geschützt und durchgesetzt werden.“

Die elbe engagiert sich für eine umfassende und altersgerechte Sexuaufklärung. Wir sind überzeugt, dass Sexuaufklärung Kinder und Jugendliche unterstützt, ihre sexuellen Rechte zu schützen und wahrzunehmen. Die elbe stützt sich in ihrem Verständnis von Sexualpädagogik auf die Standards für die Sexuaufklärung in Europa der WHO (2011), dem Lehrplan der Zentralschweiz für Primarstufe und Orientierungsstufe (2000; 2001) und den Empfehlungen zur sexuellen Bildung von «SEXUELLER GESUNDHEIT SCHWEIZ» (2010).

### 3 Ziele der Sexuaufklärung

Sexuaufklärung begleitet Jugendliche bei der Entwicklung ihrer sexuellen Identität und unterstützt sie, Sexualität verantwortungsvoll, selbstbestimmt und lustvoll zu erleben. Sexualität ist ein wichtiger Bestandteil der Identitäts- und Persönlichkeitsentwicklung und unterliegt einem lebenslangen Lernprozess, der von früher Kindheit an geprägt wird. Während der psychosexuellen Entwicklung werden Heranwachsende immer wieder vor anspruchsvolle Entwicklungsschritte gestellt. Es gilt den eigenen Körper kennen zu lernen, die körperlichen und seelischen Veränderungen in der Pubertät zu akzeptieren, sich auf ausserfamiliäre Beziehungen einzulassen und vieles mehr. Sexuaufklärung hat zum Ziel Kinder und Jugendliche zu befähigen, konstruktiv mit den sich ihnen stellenden Herausforderungen umzugehen. Sexuaufklärung durch externe Fachpersonen, wie sie durch die elbe angeboten wird, versteht sich dabei als Ergänzung zur Sexualerziehung innerhalb der Familie und der schulischen Sexuaufklärung durch Lehrpersonen.

#### **Sexuaufklärung soll:**

- aufzeigen, dass Sexualität Lust, Freude und Gesundheit spenden kann.
- Grundwissen über den Körper und die Fortpflanzung vertiefen.
- eine kritische Auseinandersetzung mit geltenden Normen und Werten anregen und die Vielfalt sexueller Lebensformen als gleichberechtigt thematisieren. Es wird vermittelt, dass die Persönlichkeitsrechte jedes einzelnen zu respektieren sind.
- die Auseinandersetzung mit geltenden Geschlechterrollen anregen und die gleichberechtigte Kommunikation zwischen den Geschlechtern fördern.
- über Verhütungsmethoden zum Schutz vor Geschlechtskrankheiten und ungewollten Schwangerschaften informieren.
- Grenzüberschreitungen vorbeugen, in dem sie diese thematisiert und die Wahrnehmung von Grenzüberschreitungen fördert.
- die Diskussion um den Einfluss neuer Medien auf die Körperwahrnehmung, Selbstdarstellung und Sexualität fördern und kritisch beleuchten.

## 4 Angebot der elbe

Die elbe bietet verschiedene Module im Bereich der Körper- und Sexualaufklärung an, welche den Unterricht zur Sexualaufklärung von Lehrpersonen ergänzen. Bei Bedarf werden neue Themen erarbeitet, Workshops angeboten oder bei Projekten (z.B. im Rahmen von Projektwochen, Jugendarbeit, Firmunterricht) mitgearbeitet.

### 4.1 Modul Körper und Sexualität

Zielpublikum: Schülerinnen und Schüler der 5./6. Primarstufe

Ziele: Die Teilnehmenden setzen sich mit unterschiedlichen Ansichten und Gefühlen über Freundschaft, Liebesbeziehungen und Sexualität auseinander. Die Teilnehmenden bekommen Wissen über den weiblichen und männlichen Körper und die sexuelle Entwicklung während der Pubertät vermittelt. Die Teilnehmenden erkennen, dass sich jeder Mensch geistig, emotional als auch körperlich individuell entwickelt. Die Teilnehmenden erhalten differenzierte Antworten auf ihre anonym gestellten Fragen.

Kosten: Im Rahmen der Leistungsvereinbarung mit dem Kanton NW sind die Klassenveranstaltungen im Kanton NW kostenlos. Bei allen anderen wird nach Aufwand abgerechnet.

### 4.2 Modul Verhütung

Zielpublikum: Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I, der Brückenangebote und der Sekundarstufe II

Ziele: Die Teilnehmenden setzen sich mit ihren Vorstellungen und Ängsten zum „1. Mal“ auseinander. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Verhütungsmittel kennen und erhalten Informationen zur Anwendung, Sicherheit und Erhältlichkeit. Es werden mögliche Vor- und Nachteile der verschiedenen Verhütungsmethoden besprochen.

Die Teilnehmenden lernen die Notfallverhütung „Pille danach„ kennen. Sie werden informiert in welchen Fällen diese zur Anwendung kommt und wohin sie sich bei Bedarf wenden können. Die Teilnehmenden kennen die „Safer Sex Regeln“<sup>1</sup> und setzen sich mit der Kondomanwendung auseinander. Die Teilnehmenden erhalten differenzierte Antworten auf ihre anonym gestellten Fragen.

Kosten: Im Rahmen der Leistungsvereinbarung mit dem Kanton NW sind die Klassenveranstaltungen im Kanton NW kostenlos. Bei allen anderen wird nach Aufwand abgerechnet.

### 4.3 Modul sexuelle Orientierung

Zielpublikum: Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I

Ziele: Die Teilnehmenden erhalten Informationen und Fakten zu den Themen sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität und können sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität unterscheiden. Die Teilnehmenden hinterfragen Heterosexualität

---

<sup>1</sup> Ausführungen zu den „Safer Sex Regeln“ unter [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) Stichwort HIV und Aids [gefunden am 18.11.2015]  
Konzept Gesundheitsförderung und Prävention | elbe – Fachstelle für Lebensfragen | Oktober 2015

als Norm. Die Teilnehmenden setzen sich mit einem Erfahrungsbericht eines Coming Outs auseinander und erhalten Antworten auf ihre Fragen.

**Kosten:** Im Rahmen der Leistungsvereinbarung mit dem Kanton NW sind die Klassenveranstaltungen im Kanton NW kostenlos. Bei allen anderen wird nach Aufwand abgerechnet.

#### 4.4 Modul Verhütung und ungeplante Schwangerschaft

**Zielpublikum:** Schülerinnen und Schüler der Brückenangebote und Sekundarstufe II

**Ziele:** Die Teilnehmenden lernen verschiedene Verhütungsmittel kennen und erhalten Informationen zur Anwendung, Sicherheit und Erhältlichkeit. Es werden mögliche Vor- und Nachteile der verschiedenen Verhütungsmethoden besprochen.

Die Teilnehmenden lernen die Notfallverhütung „Pille danach,“ kennen. Sie werden informiert in welchen Fällen diese zur Anwendung kommt und wohin sie sich bei Bedarf wenden können. Die Teilnehmenden kennen die „Safer Sex Regeln“ und setzen sich mit der Kondomanwendung auseinander. Die Teilnehmenden setzen sich mit der Situation einer ungeplanten Schwangerschaft auseinander. Sie kennen die Rechte im Zusammenhang mit einer ungeplanten Schwangerschaft und wissen, wo fachliche Unterstützung aufgesucht werden kann. Die Teilnehmenden erhalten differenzierte Antworten auf ihre Fragen.

**Kosten:** Der Einsatz wird dem Auftraggeber, der Auftraggeberin nach Aufwand in Rechnung gestellt.

#### 4.5 Elternreferat „Kinderfragen zur Sexualität kompetent beantworten“

**Zielpublikum:** Eltern von Kindern im Kindergarten, 1. und 2. Primarstufe

**Ziele:** Die Eltern kennen die Ziele, Inhalte und Methoden der schulischen Sexualerziehung. Sie setzen sich mit Aspekten der psychosexuellen Entwicklung des Kindes auseinander und gewinnen ein reflektiertes Verständnis und vermehrte Sicherheit in der Erziehungskompetenz bezüglich der kindlichen Sexualität. Die Eltern sind über Beratungsstellen und themenspezifische Literatur informiert.

**Kosten:** Für die Primarstufen im Kanton Luzern kostet das Elternreferat CHF 150.00. Die übrigen Kosten übernimmt die Dienststelle für Volksschulbildung des Kantons Luzern. Anders Auftragebenden wird das Referat nach Aufwand in Rechnung gestellt.

#### 4.6 Ausleihe Verhütungsmittelkoffer

Für den schulischen Sexualkundeunterricht bietet die elbe den Verleih eines Verhütungsmittelkoffers an. Der Koffer wird laufend aktualisiert und enthält eine breite Palette von hormonellen, mechanischen, natürlichen Verhütungsmitteln und Barrieremethoden. Interessierte Lehrpersonen können den Verhütungsmittelkoffer gegen eine Gebühr von CHF 30.00 ausleihen. Im Tarif inbegriffen ist die Instruktion zum Koffer und zu den verschiedenen Verhütungsmethoden. Der Koffer muss auf der elbe abgeholt werden.

## 5 Methodische Umsetzung

Je nach Thematik und Zielgruppe werden die Klassenveranstaltungen geschlechtergetrennt durchgeführt. In geschlechtergetrennten Veranstaltungen arbeiten die Teilnehmerinnen mit einer Sexualpädagogin und die Teilnehmer mit einem Sexualpädagogen. Nebst den Zielen des Lehrplans und den entwicklungsbedingten Schwerpunkten, ist das Interesse der Teilnehmenden richtungsweisend. Schülerinnen und Schüler haben die Gelegenheit anonyme Fragen zu stellen, welche von den externen Fachpersonen in den Unterricht eingebaut werden. Auf diese Weise können auch schambehaftete Fragen gestellt werden, ohne dass sich die Schülerinnen und Schüler exponieren müssen. Der Unterricht wird interaktiv gestaltet und möglichst viel Veranschaulichungsmaterial wird beigezogen, um die Themen „begreifbar“ zu machen. Zum Veranschaulichungsmaterial gehören Modelle der äusseren und inneren Geschlechtsmerkmale, Verhütungskoffer, Film- und Bildmaterial als auch diverse Informationsbroschüren. Bei der methodischen Gestaltung wird Wert darauf gelegt, dass fundiertes, auf der aktuellen Forschungslage basierendes Wissen vermittelt wird. Handlungskompetenzen werden geübt und ein Austausch zu geltenden Normen und Werten in Form von Gruppendiskussionen werden angeregt.

## 6 Qualitätssicherung

Die elbe legt grossen Wert auf qualitativ hochstehende Bildungsangebote. Die Referentinnen und die Referenten zeichnen sich durch hohe fachliche Kompetenz in den Bereichen sexuelle Gesundheit und Bildung aus und haben eine sexualpädagogische Weiterbildung absolviert. Die Schülerinnen und Schüler füllen nach jeder Klassenveranstaltung einen Rückmeldungsfragebogen zur Auswertung der Einsätze aus. Der zwei Mal jährlich stattfindende Fachaustausch dient der Evaluation der Klassenveranstaltungen und wird zur Vertiefung aktueller Themen genutzt. Die elbe bezieht neue Forschungsergebnisse ein und verwendet fortlaufend aktualisierte (Fach-) Literatur und Medien.

## 7 Anmeldung, Koordination und Beratung

Die elbe ist für die Koordination und Planung der Klassenveranstaltungen verantwortlich. Die zuständige Fachperson bespricht die Aufträge, koordiniert die Einsätze und berät die Lehrperson, wie die Klassenveranstaltung durch externe Fachpersonen in den Stundenplan integriert werden kann. Um einen umfassenden Unterricht zu Körper- und Sexualaufklärung anbieten zu können, raten wir den Lehrpersonen, dass der Klassenveranstaltung durch das elbe Team eine Vorbereitung in der Klasse vorausgeht und eine Nachbereitung folgt. Zur Vor- und Nachbereitung der Klassenveranstaltung bietet die elbe Lehrpersonen Beratung zur methodischen Umsetzung und Fachliteratur an.

## 8 Kontakt

Elbe – Fachstelle für Lebensfragen  
Hirschmattstrasse 30b  
6003 Luzern  
[www.elbeluzern.ch](http://www.elbeluzern.ch)

Telefon Sekretariat      041 210 10 87 (Mo – Fr 10:00 – 12:00)  
E-Mail                      [info@elbeluzern.ch](mailto:info@elbeluzern.ch)

## 9 Literatur

International Planned Parenthood Federation [IPPF] (2009). *Sexuelle Rechte: eine IPPF-Erklärung*. London: IPPF.

PHZ Luzern & HSLU – Soziale Arbeit (2008). *Grundlagenpapier Sexualpädagogik und Schule*. Luzern: PHZ.

Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit [PLANeS] (2010). *Für die Bildung zur sexuellen Gesundheit in der Schweiz. Ziele, Standpunkte und Empfehlungen*. Bern: PLANeS.

WHO-Regionalbüro für Europa und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [BZgA] (2011). *Standards für die Sexualaufklärung in Europa. Rahmenkonzept für politische Entscheidungsträger, Bildungseinrichtungen, Gesundheitsbehörden, Expertinnen und Experten*. Köln: BZgA.

World Health Organization [WHO] (2006). *Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health*. Geneva: WHO.

### Elektronische Medien:

Bildungsplanung Zentralschweiz (2000). *Lehrplan für die Primarschule. Mensch und Umwelt*. Gefunden am: 1.10.2015 unter: <http://www.zebis.ch/Unterricht/schub-lade/kD5Z8G2eVceg6zmGvATtH2DV8nnFpA/docs/Lehrplan%20Mensch%20und%20Umwelt%20LU%202000.pdf>

Bildungsplanung Zentralschweiz (2001). *Lehrpläne für die Orientierungsstufe. Lebenskunde*. Gefunden am 1.10.2015 unter: [https://volksschulbildung.lu.ch/-/media/Volksschulbildung/Dokumente/unterricht\\_organisation/lehrplaene/sekundarschule/lp\\_lebenskunde.pdf?la=de-CH](https://volksschulbildung.lu.ch/-/media/Volksschulbildung/Dokumente/unterricht_organisation/lehrplaene/sekundarschule/lp_lebenskunde.pdf?la=de-CH)