

# adebar

Fachstelle für sexuelle Gesundheit  
und Familienplanung Graubünden

## Sexuelle Bildung, Fachstelle Adebar Sexualpädagogisches Konzept **Curaschi**

### *Curaschi* für Bündner Kids



- 2. Kindergarten
- 3. Klasse Primarschule
- 6. Klasse Primarschule
- 2. Oberstufe

... und *curaschi* für Eltern und Lehrpersonen

*Curaschi*, Romanischer Begriff für Mut, Beherztheit, Tapferkeit u.a.

## 1. Einleitung

Der Mensch ist von Geburt an ein sexuelles Wesen. Sexuaufklärung ist ein lebenslanger Prozess, dessen Grundlage in der Kindheit und im Jugendalter gelegt wird. Eine ganzheitliche Sexualerziehung bietet den effektivsten Schutz gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen und trägt zu einer allgemeinen Gesundheitsförderung bei.

Die Verantwortung für die Sexualerziehung liegt in erster Linie bei den Eltern. Die Schule und die Fachstelle Adebar unterstützen und ergänzen die elterliche Sexualerziehung im Rahmen ihres Bildungs- und Erziehungsauftrages.

## 2. Absicht des Konzepts

Mit dem vorliegenden sexualpädagogischen Konzept stellt Adebar Fachstelle sexuelle Gesundheit und Familienplanung dar, wie Adebar mit ihren vorhandenen Ressourcen den sexualpädagogischen Unterricht und dessen Vor- und Nachbereitung gemäss Lehrplan 21 GR einführen und gestalten will.

Das Konzept entspricht den kantonalen Vorgaben für die Erstellung eines Konzepts, welches das Erziehungs-, Kultur und Umweltdepartement Graubünden in seiner Handreichung den Schulträgerschaften empfiehlt.

Das **Curaschi**modell basiert auf unserem ganzheitlichen Konzept. Das Wort **Curaschi** stammt aus dem Rätoromanischen und bedeutet mutig, frisch auf, Kopf hoch, Beherztheit und Tapferkeit.

Unser **Curaschi**konzept ist nicht als punktuell Ereignis zu verstehen, sondern als Prozess, der sich über mehrere Jahre erstreckt. Deshalb bieten wir den altersentsprechenden sexualpädagogischen Unterricht in allen Stufen an.

Um das Projekt **Curaschi** zu realisieren, empfehlen wir, dass die Schulleitung die Nutzung zusammen mit dem Lehrpersonenteam klärt. Für die weitere Planung und Realisierung des Projekts ist eine enge Zusammenarbeit und gute Abstimmung zwischen Erziehungsberechtigten, Schulleitung, Schulrat und Gemeinde notwendig.

Das Konzept dient Adebar als Leitfaden und hilft, im schulischen Kontext Transparenz und Professionalität zu schaffen.

## 3. Definition

«Sexuelle Gesundheit ist untrennbar mit Gesundheit insgesamt, mit Wohlbefinden und Lebensqualität verbunden. Sie ist ein Zustand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität und nicht im Fehlen von Krankheit, Funktionsstörungen oder Gebrechen.

Sexuelle Gesundheit setzt eine positive und respektvolle Haltung zu Sexualität und sexuellen Beziehungen voraus sowie die Möglichkeit, angenehme und sichere sexuelle Erfahrungen zu machen, und zwar frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt.

Sexuelle Gesundheit lässt sich nur erlangen und erhalten, wenn die sexuellen Rechte aller Menschen geachtet, geschützt und erfüllt werden»

(WHO,2011)

## 4. Haltung

Um Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen geschützten und sicheren Rahmen für die Auseinandersetzung mit dem Thema „Sexualität“ zu bieten, haben wir dieses Konzept erstellt, an dem sich sowohl pädagogische Fachkräfte als auch Eltern orientieren können.

Die obengenannte Definition und der Ethikkodex für Fachpersonen sexuelle Gesundheit in Bildung und Beratung Sexuelle Gesundheit Schweiz bilden die Grundlage für die sexualpädagogische Arbeit von Adebar. Sie prägen die Haltung und damit die Art und Weise wie Sexualpädagogen\*innen bei Adebar Menschen begegnen.

Im Zentrum unserer Sexualpädagogik steht die Achtung der Würde der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen. Wir orientieren uns am Wohl und am Entwicklungsstand jedes einzelnen Kindes und Jugendlichen. Dabei legen wir den Fokus auf Individualität, Gemeinschaft, Sorgfalt, Respekt und Verantwortung.

Wir arbeiten ganzheitlich, Persönlichkeitsstärkend, geschlechtssensibel, bedürfnis- und interessenorientiert als auch gewaltpräventiv. Wir sind achtsam den Themen gegenüber, informieren aufklärend und wissenschaftlich fundiert.

Uns ist bewusst, dass alle, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten eine Vorbildfunktion haben.

Die Qualität unserer Arbeit in der sexuellen Bildung sichern wir durch regelmässige Reflexion, internen Austausch sowie Weiter- und Fortbildungen im In- und Ausland. Zur Qualitätssicherung sind bei Adebar nur professionelle Fachpersonen im schulischen Einsatz.

Neben der professionellen Haltung richten wir uns an die nationalen und kantonalen gesetzlichen Grundlagen.

## 5. Interne und externe Organisation

Adebar ist eine Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung. Adebar wird getragen von einem gemeinnützigen Verein, finanziert durch Beiträge des Kantons Graubünden, der beiden Landeskirchen, von Mitgliedern sowie durch Honorare und Spenden.

Der Kanton Graubünden hat die Fachstelle Adebar beauftragt, Leistungen im Bereich sexuelle Gesundheit und Familienplanung durch Beratungen, Erwachsenenbildung, Öffentlichkeitsarbeit und zu Sexualpädagogik zu erbringen.

Zu Sexualpädagogik und sexueller Bildung sind in der Vereinbarung folgende Zielsetzungen definiert:

- Alle Kinder im Kanton Graubünden sind altersgerecht aufgeklärt. Der Schwerpunkt liegt auf der nachhaltigen Prävention gegen sexuellen Missbrauch.
- Jugendliche im Kanton Graubünden sind zu den Themen sexuelle Gesundheit und sexuelle Rechte informiert. Sie sind befähigt, ihre Sexualität sicher, selbstbestimmt und respektvoll zu leben.
- Jugendliche mit besonderen Bedürfnissen haben Zugang zu sexueller Bildung in verständlicher Sprache und Methodik.
- Eltern und Lehrpersonen sind zu Fragen der Sexualerziehung informiert und für ihre Erziehungs- bzw. Lehraufgaben gerüstet.

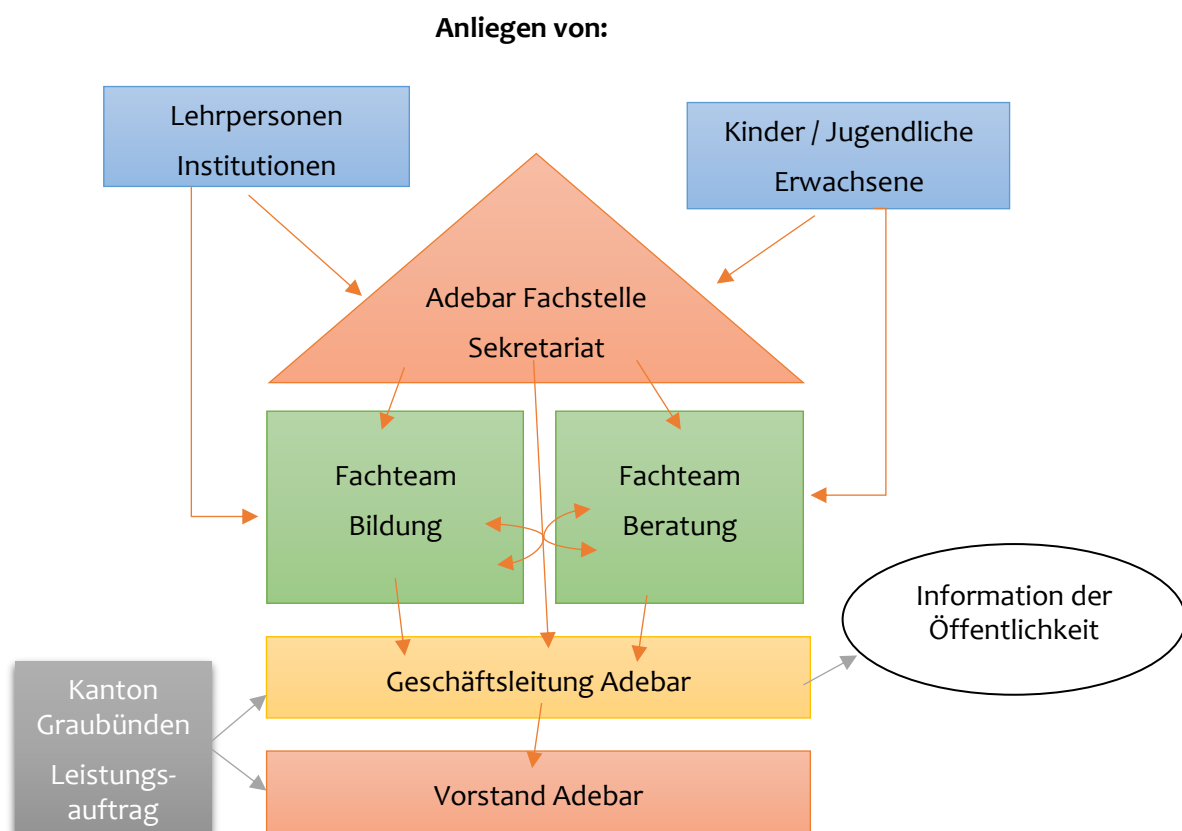
## Interne Anlaufstelle

- Fachteam
- Geschäftsleitung
- Vorstand Adebar

## Adebar arbeitet u.a. mit folgenden externen Stellen

- Opferhilfe Graubünden
- Aidshilfe Graubünden
- Frauenzentrale Graubünden
- Kinder- und Erwachsenenschutz Behörde KESB
- Kantonsspital Fontana
- GummiLOVE
- Kantonspolizei Graubünden
- kjp Kinder und Jugendpsychiatrie GR
- Schul- und Erziehungsberatung
- Schulleitungen der Schulen
- Schulsozialarbeit der Gemeinden

## 6. Informationsfluss



## 7. Ziele

Mit der Sexualpädagogik möchten wir alle Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen im Kanton erreichen, sie trägt zur Gesundheit und zum Wohlergehen der Menschen und einem von Achtsamkeit und Respekt geprägten Umgang untereinander bei.

Sexualpädagogik soll ein positives Bild der Sexualität vermitteln, Fragen beantworten, Wissen liefern und helfend beistehen.

Durch externe Fachpersonen wird ein professioneller, kindgerechter, sorgfältiger Unterricht gewährleistet.

Die Sexualpädagogik hat die Prävention von sexueller Gewalt an Kindern und Jugendlichen zum Ziel.

Eine Kooperation von Elternhaus, Schule und Adebar stärkt das gegenseitige Vertrauen und schützt vor Missverständnissen.

Die Elterninformationsveranstaltung vor den Unterrichtseinsätzen dient zum Kennenlernen der Fachpersonen. Die Eltern werden am Elternabend oder im Elternbrief über Ziele und Inhalte des Unterrichts sowie die eingesetzten Lehrmittel und Materialien informiert.

### 7.1. Ziel; Wissen zu Sexualität

Eine rechtebasierte sexuelle Bildung hat zum Ziel, Kinder und Jugendliche ihrem Alter entsprechend mit Wissen, Einstellungen und Kompetenzen auszustatten, die sie brauchen damit sie eine erfüllte, selbstbestimmte und verantwortungsvolle Sexualität leben können. Der sexualpädagogische Unterricht berücksichtigt aktuelle Themen und geht spezifisch auf diese ein.

#### Kinder und Jugendliche

Wir legen Wert auf die Förderung folgender Kompetenzen: der Persönlichkeits- und Selbstentwicklung, sexuellen Selbstbestimmung und des Verantwortungsbewusstseins.

Grobinhalte zu Wissen

- Freundschaft, Beziehung, Familie und Lebensweisen
- Ich und meine Gefühle
- Geschlecht und Rollen
- Der menschliche Körper und seine Entwicklung
- Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden
- Fruchtbarkeit und Fortpflanzung
- Emotion, Rechte und kulturelle Aspekte
- Sexuelle Gewalt

#### Lehrpersonen

Sensibilisieren für das Thema Sexualpädagogik und gendersensible Pädagogik mittels interner Weiterbildung.

#### Erziehungsberechtigte

Eltern für Sexualerziehung gewinnen.

Information, Transparenz zu Zielsetzungen, Massnahmen und Methoden der sexualpädagogischen Unterrichtseinheiten und Austausch mittels Elterninformationsveranstaltung.

## 7.2. Ziel; Schutz und Prävention

Unsere sexuellen Bildungsangebote dienen auch der Prävention, der Vermeidung von unerwünschten Schwangerschaften, dem Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten sowie der sexuellen Gewalt. Sexuelle Übergriffe unter Kindern und von Erwachsenen an Kindern sind eine Realität. Sexualpädagogik kann dazu beitragen, Kinder vor sexueller Gewalt zu schützen und Jugendliche vor negativen sexuellen Erfahrungen zu bewahren.

Grobinhalte zu Verhütung, STI, HIV/Aids und sexueller Gewalt

- Information zu Verhütungs-Methoden, Mittel und deren Wirkungsweisen
- Erfahren von Wissenswerten zum Thema sexuell übertragbare Infektionen (STI) und HIV/Aids
- Thematisierung von sexualisierter Gewalt, Pornographie, Internet, Handy, digitale Kommunikation
- Vermittlung des Rechts auf körperliche und sexuelle Selbstbestimmung
- Verhinderung von sexueller Gewalt gegen Kinder und Jugendliche.
- Früherkennung und Stoppen von potentiellen Gewaltsituationen.
- Grenzachtende Kultur entwickeln
- Aufzeigen von Hilfsangeboten

### Kinder und Jugendliche

Im Bereich der Prävention steht die Förderung von emotionalen und sozialen Kompetenzen im Vordergrund.

Für den sexualpädagogischen Unterricht dienen die 10 Kinderrechte und die Acht-Punkte-Präventionsbotschaften als Grundlage.

#### 10 Kinderrechte zur Stärkung und zum Schutz

- Ich habe ein Recht auf Wissen und Bildung.
- Ich habe ein Recht, meine Meinung zu sagen und angehört zu werden.
- Ich habe ein Recht auf Sicherheit und Schutz vor Gewalt.
- Ich kann und darf meinen Gefühlen vertrauen und diese sind wichtig und richtig!
- Ich habe ein Recht auf meinen Körper, denn mein Körper gehört nur mir!
- Ich darf entscheiden, welche Berührungen mir angenehm oder unangenehm sind.
- Geheimnisse, die mir oder andern schaden, darf und muss ich weitersagen.
- Ich muss das Nein meines Gegenübers hören und respektieren.
- Ich habe ein Recht auf Hilfe und darf darüber sprechen, auch wenn mir gedroht wurde.
- Ich bin niemals schuld, wenn mir jemand sexuelle Gewalt zufügt.

#### Die Acht-Punkte-Präventionsbotschaften \*

- Mein Körper gehört mir.
- Meine Gefühle sind wichtig und richtig
- Es gibt angenehme und unangenehme Berührungen.
- Ich habe ein Recht, Nein zu sagen.
- Ich akzeptiere auch das Nein meines Gegenübers.
- Es gibt gute und schlechte Geheimnisse.
- Ich habe ein Recht auf Hilfe.
- Ich bin nicht schuld.

\*In Anlehnung an [www.Limita.ch](http://www.Limita.ch) adaptiert Ruth Niederreiter

## **Lehrpersonen**

Wissen um Unterstützungsangebote wie interne Anlaufstelle, fachliche Austauschmöglichkeiten  
Fachberatung /Supervision, kjp, Opferhilfe, Aidshilfe, KESB, Polizei und Adebar.

## **Erziehungsberechtigte**

Stärkung der elterlichen Erziehungskompetenz

Elternabend-Information über Ziele, Massnahmen und Methoden der Prävention.

## **7.3. Ziel; Verhalten in Krisensituationen**

### **Krisenmanagement**

Eine Krise kommt schneller als erwartet und deshalb ist es entlastend, wenn in Krisensituationen Abläufe und Zuständigkeiten geregelt sind. Mit diesem Konzept sind wir bereit, eine Krise erfolgreich zu managen.

### **Interne Kommunikation**

Die Kommunikation ist zu jeder Zeit offen, kooperativ, transparent, klar und verständlich. Die Fachpersonen verfassen Aktennotizen und informieren die Geschäftsleitung, anschliessend wird bei Notwendigkeit das Team informativ abgeglichen.

### **Kommunikation nach aussen**

„Das Mantra der Kommunikation: Gesagt ist noch nicht gehört, gehört ist noch nicht verstanden, verstanden ist noch nicht einverstanden, einverstanden ist noch nicht getan, getan ist noch nicht beibehalten“. (Konrad Lorenz)

Wir achten auf eine einheitliche Kommunikation nach aussen, deshalb übernimmt die Geschäftsleitung oder das Präsidium des Vereins Adebar die Kommunikation nach aussen. Medienauskünfte sind nur in Absprache mit der Leitung oder dem Präsidium möglich.

## **8. Sexualpädagogische Unterrichtsinhalte und Methodik**

### **8.1. Hinweise zu Didaktik und Methodik**

Lerninhalte und Lernmethoden zum Thema Sexualität stützen und orientieren sich am Lehrplan 21, am Entwicklungs- und Wissensstand sowie an den Wünschen und Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler. Wir berücksichtigen kulturelle, soziale und genderspezifische Gegebenheiten.

Der emanzipatorische Ansatz der Aufklärung und Erziehung ist als Hilfe zur Selbstwerdung zu verstehen.

Wir verwenden eine einfache und fachlich korrekte Sprache und achten auf den professionellen Umgang mit Nähe und Distanz.

Für einen altersbezogenen, zielgruppengerechten und begreifbaren sexualpädagogischen Unterricht, beachten wir die Methodenvielfalt: Einzelarbeit, Kleingruppen, Arbeit im Plenum, Rollenspiele,



Übungen, Theorie-Inputs, Reflexionen und verwenden Puppen, Modelle, Projektionsfiguren, sowie Bildmaterialien und Computeranimationen.

Der Unterricht wird im Kindergarten und in der 3./4. Klasse in gemischten Gruppen und mit der Lehrperson durchgeführt.

In der 5./6. Klasse arbeiten wir zu Unterrichtsbeginn und zum Unterrichtsabschluss in gemischten Gruppen inkl. Lehrperson, dazwischen wird ohne Lehrperson und geschlechtergetrennt gearbeitet.

Die Schülerinnen werden von einer Fachfrau und die Schüler von einem Fachmann in dem geschlechtergetrennten Unterricht unterrichtet, damit die Schüler\*innen geschlechterspezifische Themen ohne Schamgefühle in einem geschützten Rahmen angehen können.

Im Zyklus 3 arbeitet das Adebarteam auch wieder zu Beginn und Ende des Unterrichts im Plenum mit Lehrperson, danach geschlechtergetrennt ohne Lehrperson.

## **8.2. Angebot Zyklus 1; Kindergarten**

Im Unterricht lernen die Kinder, dass Sexualität kein Tabuthema ist, sondern offen darüber gesprochen werden darf. Sie lernen, ihren Wahrnehmungen und Gefühle zu vertrauen und sich im eigenen Körper wohlfühlen. Die Kinder wissen, dass sie ein Recht auf Intim- und Privatsphäre haben und lernen die persönliche Grenze zu vertreten und die der anderen Kinder zu achten. Sie lernen Körperunterschiede kennen und auch zu benennen. Sie erhalten altersgerechte Grundinformationen zu Schwangerschaft und Geburt. Adebar greift das Thema Unterschied zwischen Mann und Frau, konkrete Begriffe für die Körperteile sowie sprachlich respektvollen Umgang schon im Kindergarten auf. Durch unsere langjährigen Erfahrungen und unser professionelles Handeln erscheint es uns notwendig, in Bezug auf Missbrauchsprävention diesen Aspekt zu thematisieren.

Im Kindergarten ist die Lehrperson stets anwesend.

### **4. Lektionen**

Diese Themen werden von Adebar für den Kindergarten geplant oder situativ behandelt

- Freundschaft, Familie und Lebensweisen
- Ich und meine Gefühle
- Geschlecht und Rollen
- Der menschliche Körper
- Sexuelle Gewalt
- Schwangerschaft und Geburt

## **8.3. Angebot Zyklus 2; 3.(4.) Klasse**

Kinder lernen, dass sie selbst über ihren Körper bestimmen dürfen und dass sie ihren Gefühlen trauen können. Sie lernen ihre eigenen Grenzen zu bestimmen und die Grenzen anderer zu akzeptieren. Sie wissen um die geschlechtlichen Unterschiede von Mädchen und Knaben und kennen die korrekten Bezeichnungen der Geschlechtsorgane. Sie wissen, wie ein Kind wächst und wie es geboren wird. Sie setzen sich mit Rollenbildern und Rollenklischees auseinander. Sie befassen sich altersadäquat mit den Themen Freundschaft, Liebe und Sexualität.

Die Lehrpersonen sind im Unterricht mit dabei.

### **4. Lektionen**



- Freundschaft und Liebe
- Familienformen
- Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben - Veränderung in der Vorpubertät
- Grundinformationen zu Schwangerschaft und Geburt
- Prävention gegen sexuellen Missbrauch mit Gefühl- und Körpersensibilisierung, Fallbeispiele analysieren und entsprechende Präventionsstrategien erarbeiten.
- Hilfesystem aufzeigen

## 8.4. Angebot Zyklus 2; (5) 6. Klasse

Auf dieser Stufe vermitteln wir den Kindern Wissen zu Freundschaft, Liebe, Sexualität, Schwangerschaft und Geburt.

Sie lernen wichtige Merkmale der Pubertät kennen, wissen um einen respekt- und achtungsvollen Umgang mit der Sexualität, sowohl sich selbst und andern gegenüber. Die Kinder arbeiten an ihrem Selbstbild, thematisieren Rollenmodelle, können ihre persönlichen Grenzen wahrnehmen und die der anderen Menschen respektieren.

Ab der (5.) 6. Klasse arbeiten wir vorwiegend ohne die Lehrpersonen, geschlechtergetrennt. Die Mädchen mit einer Sexualpädagogin und die Jungs mit einem Sexualpädagogen.

### 4. Lektionen

Diese Themen werden von Adebar unterrichtet:

- Der menschliche Körper und seine Entwicklung
- Sexualität, Beziehung und Lebensstile
- Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden
- Fruchtbarkeit und Fortpflanzung
- Emotionen, Rechte und kulturelle Aspekte

## 8.5. Angebot Zyklus 3; 2.(3.) Oberstufe

In der Oberstufe lernen die jungen Menschen wichtige Merkmale der Pubertät kennen. Sie wissen um einen respekt- und achtungsvollen Umgang rund um das Thema Sexualität, sowohl sich selbst und andern gegenüber. Die Themen Verhütung, medizinische Fortpflanzung, sexuelle Vielfalt, STI, HIV/Aids sowie Körperkult/Schönheitsideale werden von Adebar geplant und situativ behandelt.

Die Schüler\*innen fördern ihre Selbst- und Sozialkompetenz. Sie lernen unterschiedliche Ausdrucksformen der Gewalt sowie gewaltpräventive Massnahmen kennen. Sie entwickeln eine klare, bewusste Haltung gegen sexuelle Gewalt und können für sie geeignete Hilfsangebote aufzählen.

Im geschlechtergetrennten Unterricht arbeiten die jungen Frauen mit einer Sexualpädagogin und die jungen Männer mit einem Sexualpädagogen.

### 4. Lektionen

Diese Themen werden von Adebar unterrichtet:

- Der menschliche Körper und seine Entwicklung
- Sexualität, Beziehung und Lebensstile
- Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden
- Fruchtbarkeit und Fortpflanzung
- Emotionen, Rechte und kulturelle Aspekte

## 9. Sexuelle Bildung für Eltern und Lehrpersonen

Im **Curaschi**modell bildet die Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten und den Lehrpersonen die Basis für eine erfolgreiche sexualpädagogische Schulung mit den Kindern und Jugendlichen. Erwachsenenbildung mit Lehrpersonen und Eltern ist fester Bestandteil des Konzepts.

Das Ziel ist, Eltern und Lehrpersonen zu Fragen der Sexualerziehung zu informieren und sie bei ihren Erziehungs- bzw. Lehraufgaben optimal zu unterstützen.

### 9.1. Angebot zu Sexualpädagogik für Eltern

Eltern und Erziehungsberechtigte werden an den Elternabenden durch die Adebar-Fachpersonen zu Themen der Sexualerziehung in der Familie und der Sexualpädagogik in der Schule geschult. Das sexualpädagogische Programm wird vorgestellt und Fragen der Eltern werden beantwortet. Eltern und Erziehungsberechtigte erhalten Informationen zu:

- psychosexueller Entwicklung
- zu Sexualerziehung in der Familie
- zum Umgang mit Sexualität in den Medien
- zum Aufbau des sexualpädagogischen Unterrichts

Elternabende dauern 2 Stunden und werden von zwei Fachpersonen geleitet.

Je nach Grösse einer Gemeinde oder eines Schulverbandes finden Elternabende jährlich oder in grösseren Abständen statt.

### 9.2. Angebot zu Sexualpädagogik für Lehrpersonen

Für Lehr- und Fachpersonen, Therapeut\*innen, Schulrät\*innen und andere Personen, die einen Bildungs- oder Betreuungsauftrag in der Schule haben, wird eine Weiterbildungsveranstaltung zu folgenden Themen angeboten:

- psychosexueller Entwicklung
- zu Sexualerziehung in der Familie
- zu Grundlagen der Sexualpädagogik
- zu sexuellen Rechten und Aufgaben gemäss Lehrplan
- zum Umgang mit Sexualität in den Medien
- zur Rolle der Lehrpersonen und der Schule
- zu Vor- und Nachbereitung des Unterrichts
- zum Angebot der Fachstelle

Die Fortbildungsveranstaltungen dauern je nach Anzahl der Teilnehmenden zwischen 3 bis 7 Lektionen. Sie finden i.d.R. an einem Mittwoch statt.