



# Reflexionstool

**für Jugendarbeiter\*innen  
und gehörlose Jugendliche**



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorin oder des Autors bzw. der Autorinnen oder Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der OeAD-GmbH wider. Weder die Europäische Union noch die OeAD-GmbH können dafür verantwortlich gemacht werden.

## Inhalt

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Abkürzungsverzeichnis.....</b>                            | <b>4</b>  |
| <b>Einleitung .....</b>                                      | <b>5</b>  |
| <b>Körper .....</b>                                          | <b>7</b>  |
| Unterschiedliche Vulven.....                                 | 8         |
| Unterschiedliche Brüste .....                                | 9         |
| Unterschiedliche Penisse .....                               | 10        |
| Was bedeutet Menstruation für mich? – Frauen erzählen .....  | 11        |
| Rote Apokalypse (Gebärdensprachpoesie) .....                 | 15        |
| <b>Verhütung &amp; Schwangerschaft.....</b>                  | <b>18</b> |
| Ovulation (= Eisprung) .....                                 | 19        |
| Vorstellung verschiedener Verhütungsmethoden .....           | 20        |
| Verhütungsmittel kombinieren.....                            | 23        |
| Ungeplante Schwangerschaft .....                             | 24        |
| Abtreibung .....                                             | 25        |
| Geburt (Gebären aus der Perspektive gehörloser Frauen) ..... | 26        |
| Kinderwunsch (Kinder bekommen oder nicht) .....              | 27        |
| Zukunft ohne Grenzen .....                                   | 32        |
| <b>Sexualität.....</b>                                       | <b>36</b> |
| Das erste Mal (Einwilligung, Safer-Sex-Praktiken) .....      | 37        |
| Masturbation (= Selbstbefriedigung): Fakten und Mythen.....  | 38        |
| Männliche Masturbation .....                                 | 39        |
| Weibliche Masturbation .....                                 | 40        |
| Sexspielzeuge.....                                           | 41        |
| Vorzeitiger Samenerguss .....                                | 42        |

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Gesundheit.....</b>                                           | <b>43</b> |
| Prävention im Bereich Männergesundheit .....                     | 44        |
| Prävention im Bereich Frauengesundheit.....                      | 45        |
| Endometriose .....                                               | 46        |
| Menstruationsprodukte und deine Anwendung.....                   | 48        |
| HIV und AIDS .....                                               | 49        |
| Tests auf sexuell übertragbare Krankheiten, HIV und AIDS.....    | 50        |
| <b>Diversität und Identität .....</b>                            | <b>51</b> |
| Körpervielfalt .....                                             | 52        |
| Interview: Transgender-Erfahrung.....                            | 56        |
| Coming out .....                                                 | 58        |
| ICH BIN FREI (Gebärdensprachpoesie) .....                        | 60        |
| <b>Beziehung &amp; Gefühle.....</b>                              | <b>64</b> |
| Gesunde Kommunikation in Beziehungen .....                       | 65        |
| Sex oder Liebe.....                                              | 66        |
| Elternschaft.....                                                | 67        |
| Wenn ich Nein sage, heißt das Nein! .....                        | 70        |
| Toxische Beziehung.....                                          | 72        |
| Psychische Gewalt .....                                          | 74        |
| Toxische Männlichkeit.....                                       | 76        |
| Gegenseitiger Genuss .....                                       | 77        |
| <b>Sexualität &amp; Recht &amp; Medien .....</b>                 | <b>78</b> |
| Sexualisierte Gewalt und Missbrauch.....                         | 79        |
| Hilfe bei Belästigung, sexualisierter Gewalt und Missbrauch..... | 80        |
| Sexting .....                                                    | 81        |

# Abkürzungsverzeichnis

## Gebärdensprachen

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| CZJ | Tschechische Gebärdensprache    |
| LIS | Italienische Gebärdensprache    |
| NGT | Niederländische Gebärdensprache |
| ÖGS | Österreichische Gebärdensprache |
| SJJ | Slowakische Gebärdensprache     |

## Schriftsprachen

|    |            |
|----|------------|
| DE | Deutsch    |
| UT | Untertitel |

## Icons



Video-Link



Informationen über das Format des Videos



Verwendete Sprachen

# Einleitung

Sexualerziehung ist am effektivsten, wenn sie über das Bereitstellen von Informationen hinausgeht und Möglichkeiten für Reflexion, Dialog und persönliches Wachstum schafft. Das Lernen über den Körper, Beziehungen, Emotionen, Identität, Einwilligung, Gesundheit und Vielfalt erfordert nicht nur Wissen, sondern auch die Fähigkeit, kritisch über eigene Erfahrungen, Überzeugungen und Einstellungen nachzudenken.

Die in diesem Dokument vorgestellten **Reflexionswerkzeuge** wurden im Rahmen des Erasmus+-Projekts **Let's Sign About S3X (LSAS)** entwickelt, um die von der Partnerschaft erstellten Lehrvideos und Lernmaterialien zu begleiten. Sein Ziel ist es, Pädagog\*innen, Jugendarbeiter\*innen, Lehrer\*innen\*innen, Dolmetscher\*innen und Moderator\*innen dabei zu unterstützen, sinnvolle Lernerfahrungen zu schaffen, die zu aktiver Teilhabe, respektvoller Diskussion und fundierter Entscheidungsfindung anregen.

Anstatt Wissen zu testen, sind diese Werkzeuge darauf ausgelegt, kritisches Denken, emotionales Bewusstsein und offenen Dialog anzuregen. du laden die Teilnehmer\*innen\*innen ein, verschiedene Perspektiven zu erkunden, Stereotype zu hinterfragen, persönliche Werte zu reflektieren und Empathie zu entwickeln, während sie die Vielfalt der Erfahrungen und Identitäten respektieren.

Wann immer möglich, folgen die Aktivitäten einem strukturierten Lernprozess, der Folgendes umfasst:

**Reflexion vor dem Ansehen**, Aktivierung von vorherigem Wissen und Erwartungen;

**Reflexion während des Videos** fördert die aktive Auseinandersetzung mit den Inhalten;

**Reflexion nach dem Ansehen** unterstützt die tiefere Analyse, Diskussion und persönliche Anwendung;

Allerdings erfordert nicht jedes Thema die gleiche Methodik. Einige Reflexionswerkzeuge bestehen aus offenen Fragen, kreativen Übungen,

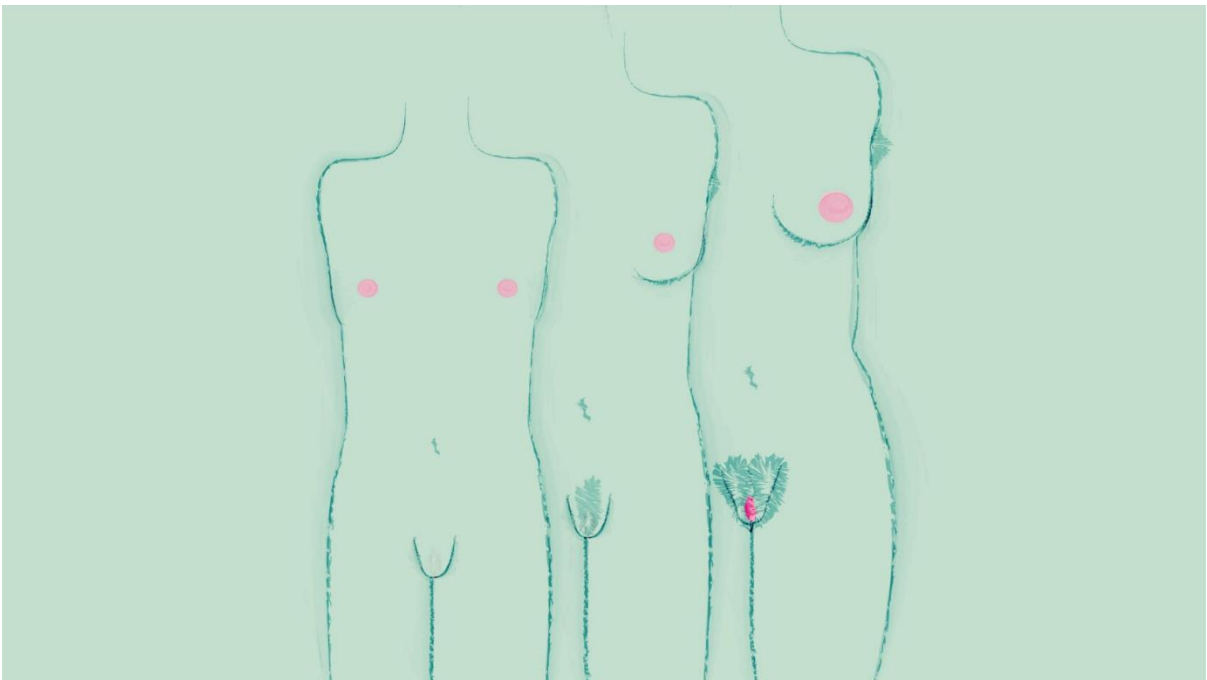
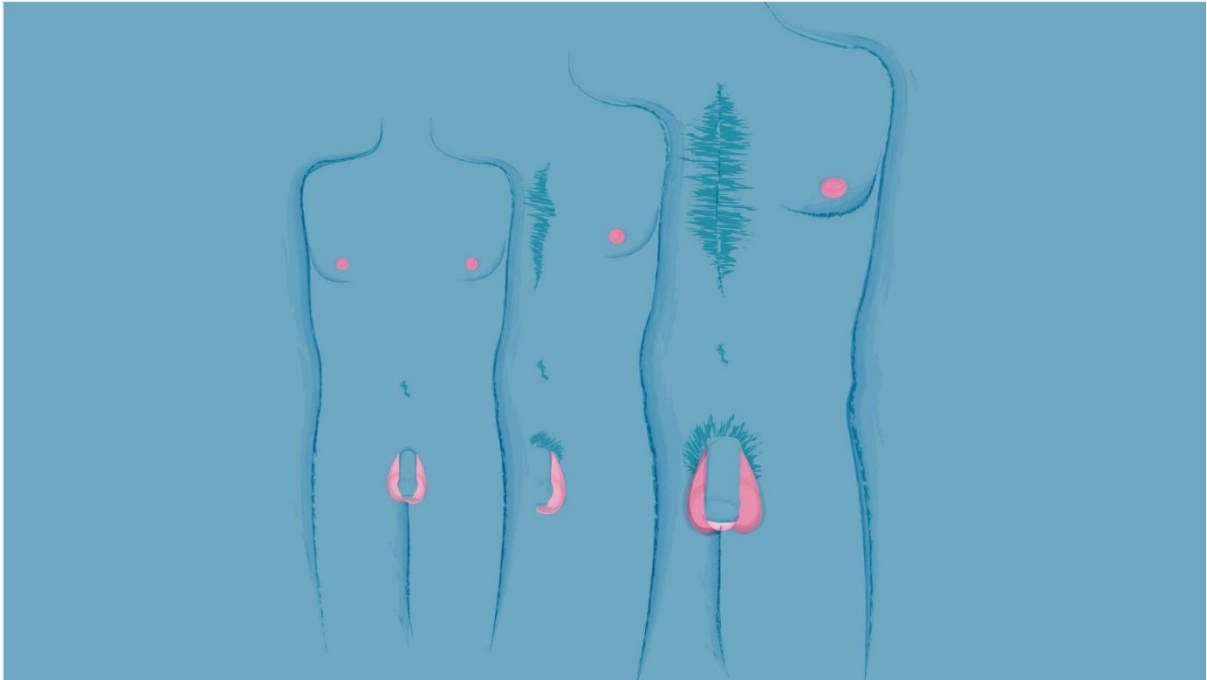
Rollenspielaktivitäten, emotionalem Mapping, Mythen und Fakten oder praktischen Szenarien, abhängig von den Lernzielen des jeweiligen Moduls.

Die Werkzeuge wurden nach den Prinzipien einer **inklusiven, umfassenden und rechtsbasierten Sexualerziehung entwickelt**. Besonderes Augenmerk wurde auf die Barrierefreiheit für Gehörlose und Gebärdensprachbenutzer gelegt, wobei die Vielfalt kultureller Hintergründe, persönlichen Erfahrungen, Geschlechtsidentitäten, sexueller Orientierungen und familiärer Kontexte anerkannt wird.

Die Moderator\*innen werden ermutigt, die Aktivitäten an das Alter, die Reife, die Sprache und die Bedürfnisse ihrer Teilnehmer\*innen\*innen anzupassen. Die Aufgabe der Lehrperson ist es nicht, alle Antworten zu geben, sondern eine sichere, respektvolle und wertfreie Umgebung zu schaffen, in der sich die Teilnehmer\*innen\*innen wohlfühlen, Fragen stellen, Meinungen äußern und voneinander lernen.

Letztlich zielen diese Reflexionswerkzeuge darauf ab, Bildungsvideos in Möglichkeiten für sinnvolle Gespräche, persönliche Reflexion sowie die Entwicklung von Wissen, Einstellungen und Lebenskompetenzen zu verwandeln, die zu gesünderen Beziehungen, informierten Entscheidungen und größerem Respekt vor sich selbst und anderen beitragen.

# Körper



## Unterschiedliche Vulven



<https://www.youtube.com/watch?v=OqxWW-xpGi8>



Kurzvideo, Empowerment, Stärkung des positiven Körpergefühls, Body-Positivity



ÖGS | UT: DE

- 
- Was bedeutet "meinen Körper akzeptieren" für dich im Alltag?
  - Welche Botschaft des Videos findest du am wichtigsten?
  - Bist du dir der Schönheit deiner Vulva bewusst?

**Tipp:** Such dir einen privaten Bereich, an dem du nicht gestört wirst, und untersuche deine Vulva mit einem Handspiegel.



Meine Notizen

## Unterschiedliche Brüste



<https://www.youtube.com/watch?v=A0tU0ArUVkc>



Kurzvideo, Stärkung des positiven Körpergefühls, Body-Positivity



ÖGS | UT: DE

- 
- Warum ist es wichtig, seinen eigenen Körper zu mögen?
  - Wie fühlst du dich, wenn du hörst: 'Jede Brust ist einzigartig und schön'?
  - Warum vergleichen sich viele Menschen mit anderen?
  - Was kann dir helfen, dich in deinem eigenen Körper wohler zu fühlen?
- 



**Meine Notizen**

## Unterschiedliche Penisse



[https://youtu.be/YlliV0GoREg?si=mDtHR\\_0JnLWdezGH](https://youtu.be/YlliV0GoREg?si=mDtHR_0JnLWdezGH)



Kurzvideo, Stärkung des positiven Körpergefühls, Body-Positivity



ÖGS | UT: DE

---

### Umgang mit Normen und Medien:

- Woher stammen unsere Vorstellungen davon, wie ein Penis „aussehen sollte“? Welche Rolle spielen dabei Medien, das Internet oder Darstellungen in Filmen?
- Sind diese Bilder realistisch oder nicht? Warum?
- Was würdest du einem Freund\*in sagen, der sich mit Bildern vergleicht, die er online sieht?
- Welche Botschaft aus dem Video findest du am wichtigsten?
- Welchen Tipp aus dem Video würdest du weitergeben?



**Meine Notizen**

## Was bedeutet Menstruation für mich? – Frauen erzählen



<https://www.youtube.com/watch?v=YqwCSONhusg>



Gespräch, 2 Frauen erzählen



NGT | Intro in ÖGS | UT: DE

**Themen:** Menstruation, Menstruationszyklus, Hormone, Körperbewusstsein, Wohlbefinden, Menstruationsschmerzen, Menstruationsprodukte, Gesundheit, Tabus

**Ziel:** Das Verständnis für die Menstruation als natürlichen biologischen Prozess zu fördern, offene Diskussionen über Menstruationserfahrungen zu fördern und Stigmatisierung sowie Missverständnisse rund um die Periode herauszufordern.

### Einleitung

Die Menstruation ist für viele Menschen ein normaler Teil des Lebens. Doch oft ist sie von Stille, Peinlichkeit oder Fehlinformationen umgeben.

Dieses Video untersucht, was Menstruation ist, wie sie Körper und Emotionen beeinflusst und wie verschiedene Menschen deinen Menstruationszyklus auf unterschiedliche Weise erleben. Es hebt auch die Bedeutung hervor, unseren Körper zu verstehen und offen über Menstruationsgesundheit zu sprechen.

### Tipp für Lehrer\*innen\*innen:

Du kannst mit folgender Aussage beginnen:

"Jeder erlebt die Menstruation anders. Manche Menschen haben nur wenige Symptome, während andere Schmerzen, Müdigkeit oder emotionale Veränderungen erleben. Es gibt keine richtigen oder falschen Erfahrungen."

### Teil 1 – Vor dem Anschauen

Welche Worte kommen dir in den Sinn, wenn du das Wort "Menstruation" hörst?

Wie wohl fühlst du dich, über die Menstruation zu sprechen?

☐ Sehr bequem

☐ Einigermaßen bequem

☐ Nicht sehr bequem

☐ Unangenehm

Wo lernen die meisten Menschen etwas über die Menstruation?

☐ Schule

☐ Familie

☐ Freund\*in\*innen

☐ Soziale Medien

☐ Gesundheitsfachkräfte

☐ Sonstiges:

\_\_\_\_\_

Glaubst du, dass Menstruation in der Gesellschaft offen diskutiert wird?

☐ Ja

☐ Nein

☐ Manchmal

Warum?

## Teil 2 – Während des Anschauens

Welche Informationen im Video waren neu für dich?

Die Sprecher\*innen berichten von unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven rund um die Menstruation.

Welche Unterschiede hast du bemerkt?

Welches Thema ist dir am meisten aufgefallen?

☐ Menstruationsschmerzen

☐ Hormonelle Veränderungen

☐ Energielevel

☐ Menstruationsprodukte

☐ Verhütung zur Symptombehandlung

☐ Emotionales Wohlbefinden

☐ Sonstiges: \_\_\_\_\_

Was hat dich am meisten überrascht?

### Teil 3 – Reflexion nach dem Ansehen

Das Video zeigt, dass die Menstruation Menschen unterschiedlich beeinflusst.

Warum hältst du es für wichtig, die Erfahrungen anderer nicht zu beurteilen?

Manche Menschen erleben während deines Zyklus starke Schmerzen, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Stimmungsschwankungen.

Wie könnte sich das auf das tägliche Leben, die Schule, die Arbeit oder Beziehungen auswirken?

Die Redner\*innen erwähnen, dass Hormone Energie und Emotionen beeinflussen können.

Ist dir schon einmal aufgefallen, wie körperliche Gesundheit Emotionen beeinflussen kann oder umgekehrt?

○ Warum ist es wichtig, offen über die Menstruation zu sprechen?

☐ Um Stigmatisierung zu verringern

☐ Um das Wissen zu verbessern

☐ Um eine bessere Gesundheitsversorgung zu fördern

☐ Um andere zu unterstützen

☐ All das oben Genannte

Wie kann die Gesellschaft Gespräche über die Menstruation normaler gestalten?

Das Video behandelt verschiedene Menstruationsprodukte.

○ Warum ist es wichtig, dass Menschen die Produkte auswählen können, die am besten zu ihnen passen?

Vervollständige den Satz:

"Eine Sache, die ich aus diesem Video gelernt habe, ist

\_\_\_\_\_ "

Welche Botschaft aus dem Video findest du am wichtigsten?

**Hinweis für Lehrer\*innen\*innen:**

Schaffe ein respektvolles und inklusives Umfeld. Einige Teilnehmende haben persönliche Erfahrungen mit der Menstruation, andere nicht.

Vermeide es, die Menstruation für alle als dasselbe Erlebnis darzustellen. Betone, dass Zyklen, Symptome, Schmerzlevel und emotionale Erfahrungen von Person zu Person stark variieren können.

Beende die Diskussion mit der Betonung, dass Menstruation ein normaler Teil der Gesundheit ist und keine Quelle von Scham oder Peinlichkeit sein sollte.

**Meine Notizen**

.

## Rote Apokalypse (Gebärdensprachpoesie)



<https://www.youtube.com/watch?v=DNzXsv2HKLc>



Gebärdensprachpoesie



non verbal

**Themen:** Weiblicher Körper, Blut, Menstruation, weibliche Genitalverstümmelung (FGM), Prostitution, Religion, Geburt, Freiheit, Identität, Rechte.

**Zielsetzung:** Reflexion über den weiblichen Körper, die vielfältigen Erfahrungen, die mit ihm verbunden sind, sowie die gesellschaftlichen und kulturellen Rahmenbedingungen, die ihn prägen. Zugleich ein stärkeres Bewusstsein für körperliche Selbstbestimmung, körperliche Rechte und einen respektvollen Umgang mit dem eigenen und dem Körper anderer fördern.

### Einleitung

**Rote Apokalypse erzählt die Geschichte der Vulva und deines Blutes.**

**Blut, das von Menstruation, Prostitution, weiblicher Genitalverstümmelung, Religion und Geburt spricht. Jeder Tropfen ist eine Geschichte von Schmerz, Stärke und Leben. Die Darbietung zeigt, wie Blut, einst eine Quelle der Scham, zu Stimme und Freiheit wird. Es ist ein Schrei des weiblichen Körpers, der nicht mehr verborgen werden will. Rot zerstört nicht: Es offenbart. du offenbart Wahrheit, Leid und die Kraft der Frauen.**

**(Chiara Lucia Conte, 2025)**

### **Vor dem Ansehen:**

Welches der folgenden Themen weckt bei dir am meisten Neugier oder Unbehagen?

- |                                                               |                                       |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Menstruation                         | <input type="checkbox"/> Blut         |
| <input type="checkbox"/> Weibliche Genitalverstümmelung (FGM) | <input type="checkbox"/> Prostitution |
| <input type="checkbox"/> Religion                             | <input type="checkbox"/> Geburt       |
| <input type="checkbox"/> Kontrolle über den eigenen Körper    | <input type="checkbox"/> Freiheit     |
| <input type="checkbox"/> Der Körper als Objekt                |                                       |

Warum glaubst du, sind diese Themen immer noch schwer offen zu diskutieren?

### **Nach dem Anschauen**

Welche Emotionen hast du beim Anschauen am stärksten empfunden? (Mehrere Antworten sind möglich.)

- |                                      |                                                   |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Empathie    | <input type="checkbox"/> Wut                      |
| <input type="checkbox"/> Traurigkeit | <input type="checkbox"/> Verwirrung               |
| <input type="checkbox"/> Unbehagen   | <input type="checkbox"/> Ein Gefühl der Befreiung |
| <input type="checkbox"/> Bewunderung | <input type="checkbox"/> Sonstiges: _____         |

Welches Bild oder Zeichen aus dem Video ist dir am meisten im Gedächtnis geblieben?

### **Reflexion**

- Inwiefern kontrolliert, beurteilt oder begrenzt die Gesellschaft noch die Körper von Frauen?
- Welche Veränderung würdest du dir in der Gesellschaft in Bezug auf Frauenkörper, Sexualität und Rechte wünschen?
- Wenn du die Botschaft von Rote Apokalypse in einem Satz zusammenfassen müsstest, was würdest du sagen?

### **Hinweis für Lehrer\*innen\*innen:**

Du kannst damit beginnen, die Teilnehmer\*innen daran zu erinnern, dass die Aufführung reale und manchmal schwierige Erfahrungen behandelt. Von den



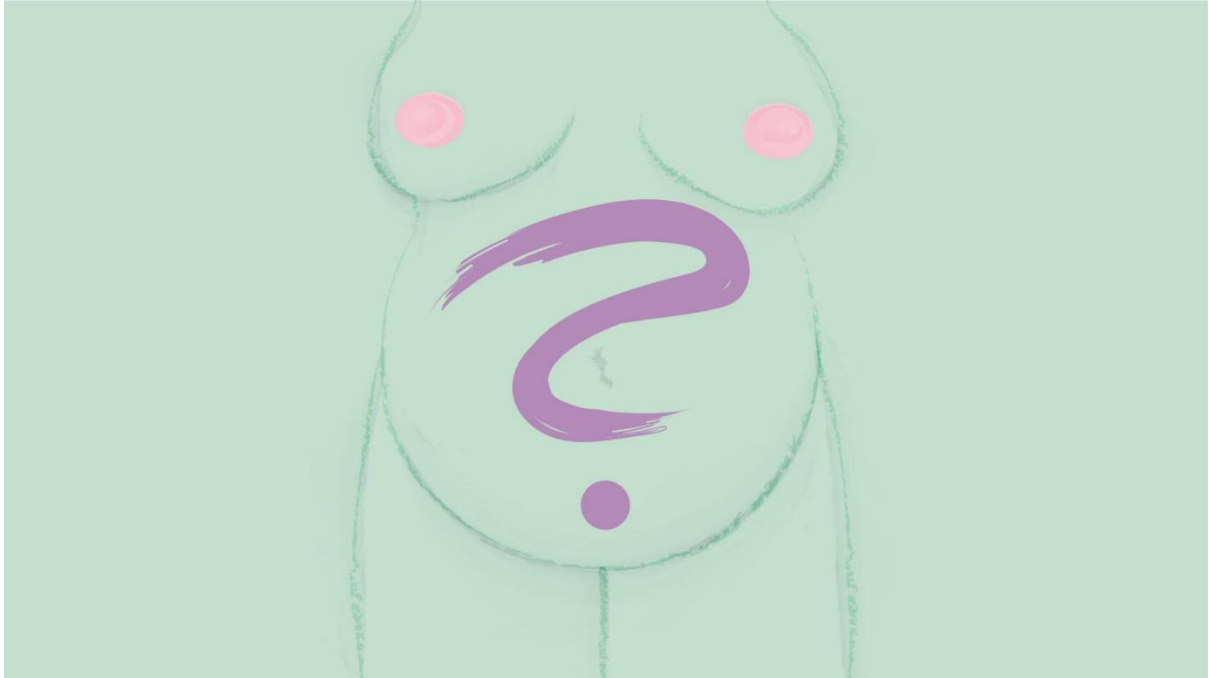
Teilnehmer\*innen\*innen wird nicht erwartet, persönliche Erfahrungen zu teilen – sondern nur das, was sie wohl ausdrücken möchten.

Schließe mit einem kurzen Moment der Reflexion oder des freiwilligen Teilens ab, der die Teilnehmer\*innen\*innen einlädt, den Körper nicht nur als Ort des Leidens, sondern auch als Quelle von Stärke, Freiheit, Widerstandskraft und Identität zu erkennen.



**Meine Notizen**

# Verhütung & Schwangerschaft



## Ovulation (= Eisprung)



<https://www.youtube.com/watch?v=402R9gKALak>



Kurzvideo mit Erklärung und szenischen Sequenzen



SJJ | ÖGS | UT: DE

- 
- Hast du in der Schule etwas über Eisprung gelernt?
  - Was würde mehr Menschen helfen, deinen Körper besser zu verstehen?
- 



Meine Notizen

## Vorstellung verschiedener Verhütungsmethoden



<https://youtu.be/G8THHh5tpSE?si=dSYrK9NZlqBSue-t>



Gesprächsrunde, Quiz



NGT | UT: DE

**Themen:** Verhütung, gemeinsame Verantwortung, sexuelle Gesundheit, Schwangerschaftsprävention, STI-Prävention, informierte Entscheidungen, Kommunikation, Beziehungen

**Ziel:** Das Wissen über verschiedene Verhütungsmethoden zu erhöhen, kritisches Denken zu Verhütung und sexueller Gesundheit zu fördern sowie gemeinsame Verantwortung sowie fundierte Entscheidungsfindung in Beziehungen zu fördern.

### Einleitung

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, eine Schwangerschaft zu verhindern. Einige Verhütungsmethoden verwenden Hormone, andere wirken als physische Barriere. Einige schützen auch vor sexuell übertragbaren Infektionen (STIs), andere nicht.

Dieses Video informiert über verschiedene Verhütungsmethoden, deine Vor- und Nachteile sowie über verbreitete Mythen zum Thema Verhütung. Es regt dazu an, sich mit Verantwortung, offener Kommunikation und informierten Entscheidungen für die eigene sexuelle Gesundheit auseinanderzusetzen.

### Tipp für Lehrer\*innen\*innen:

Du kannst mit folgender Aussage beginnen:

"Verhütung ist ein normaler Teil der sexuellen Gesundheit. Jeder hat das Recht, genaue Informationen zu erhalten und informierte Entscheidungen zu treffen. Während dieser Diskussion gibt es keine dummen Fragen."

## Teil 1 – Vor dem Anschauen

Welche Verhütungsmethoden kennst du bereits?

- |                                                          |                                              |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kondom                          | <input type="checkbox"/> Weibliches Kondom   |
| <input type="checkbox"/> Pille                           | <input type="checkbox"/> Patch               |
| <input type="checkbox"/> Implantat (Verhütungsstab)      | <input type="checkbox"/> Spirale             |
| <input type="checkbox"/> Notfallverhütung (Pille danach) | <input type="checkbox"/> Natürliche Methoden |
| <input type="checkbox"/> Sonstiges: _____                |                                              |

Woher bekommst du normalerweise Informationen über Verhütung?

- |                                                |                                          |
|------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Schule                | <input type="checkbox"/> Freund*in*innen |
| <input type="checkbox"/> Familie               | <input type="checkbox"/> Soziale Medien  |
| <input type="checkbox"/> Gesundheitsfachkräfte | <input type="checkbox"/> Internet        |
| <input type="checkbox"/> Sonstiges: _____      |                                          |

Wie sicher fühlst du dich bezüglich deines Wissens über Verhütung?

- |                                            |                                                        |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sehr sicher       | <input type="checkbox"/> Einigermaßen sicher           |
| <input type="checkbox"/> Nicht sehr sicher | <input type="checkbox"/> Ich würde gerne mehr erfahren |

## Teil 2 – Während des Zuschauens

Welche Verhütungsmethode hat dich am meisten überrascht? Warum?

Welche neuen Informationen hast du gelernt?

Hat irgendeine Information etwas infrage gestellt, das du zuvor geglaubt hast?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Wenn ja, was?

### Teil 3 – Reflexion nach dem Ansehen

Welche Verhütungsmethode bietet deiner Meinung nach die meisten Vorteile?  
Warum?

Warum ist es wichtig zu wissen, dass nicht alle Verhütungsmethoden vor sexuell übertragbaren Infektionen schützen?

Das Video erklärt, dass Kondome sowohl vor Schwangerschaft als auch vor sexuell übertragbaren Infektionen schützen.

Warum, glaubst du, bleiben Kondome wichtig, selbst wenn eine andere Verhütungsmethode verwendet wird?

Das Video behandelt mögliche Nebenwirkungen einiger Verhütungsmethoden.

Warum ist es wichtig, dass Menschen professionelle Beratung erhalten, bevor sie eine Methode wählen?



**Meine Notizen**

## Verhütungsmittel kombinieren



<https://youtu.be/DAIHokCm6UY?si=TwUxUOnfQAX1W1eE>



Kurzvideo, Empowerment, Stärkung des positiven Körpergefühls, Body-Positivity



ÖGS | UT: DE

- 
- Warum verwenden manche Menschen mehr als ein Verhütungsmittel gleichzeitig?
  - Was bedeutet 'Kombination von Verhütungsmitteln'?
  - Kennst du Beispiele für verschiedene Verhütungsmethoden?
  - Warum ist es wichtig, Verhütungsmittel korrekt zu verwenden?
  - Was kannst du tun, wenn du unsicher bist, welches Verhütungsmittel für dich das richtige ist?
  - Warum ist Beratung im Zusammenhang mit Verhütung wichtig?
- 



**Meine Notizen**

## Ungeplante Schwangerschaft



[https://www.youtube.com/watch?v=w0g\\_EfRogSo](https://www.youtube.com/watch?v=w0g_EfRogSo)



Kurzvideo, Empowerment, Stärkung des positiven Körpergefühls, Body-Positivity



ÖGS | UT: DE

- 
- Warum ist es wichtig, in dieser Situation über seine Gefühle zu sprechen – zum Beispiel mit Freunden oder bei einem Termin in einem Beratungszentrum?
  - Was bedeutet der Ausdruck 'du hast die Kontrolle' für dich?
  - Welche Optionen hast du, wenn Verhütung nicht funktioniert hat?
  - Kennst du Beratungsstellen oder Personen, an die du dich in so einer Situation wenden könntest?
- 



**Meine Notizen**

## Abtreibung



<https://www.youtube.com/watch?v=uADHyMK-8Ds>



Kurzvideo mit szenischen Sequenzen und Erklärungen



SJJ | ÖGS | UT: DE

- 
- Was, wenn es dir passiert ist?
  - Was würdest du tun?
  - Wie würdest du einen Freund\*in unterstützen, der das durchmacht?
  - Was denkst du – und warum?
- 



**Meine Notizen**

## Geburt (Gebären aus der Perspektive gehörloser Frauen)



<https://www.youtube.com/watch?v=fB1vZZrHEds>



Interview, 3 Frauen erzählen



CZJ | ÖGS | UT: DE

- 
- Warum ist klare Kommunikation während der Geburt wichtig?
  - Was könnten wir tun, damit Frauen sich während der Geburt sicher fühlen?
  - Was sollte in Entbindungskliniken für gehörlose Eltern verbessert werden?
  - Wie kann sich eine Frau im Voraus auf die Geburt vorbereiten?
- 



Meine Notizen

## Kinderwunsch (Kinder bekommen oder nicht)

---



<https://www.youtube.com/watch?v=aScDtpqEGTM>



3 Personen unterhalten sich zum Thema Kinderwunsch



NGT | Intro in ÖGS | UT: DE

---

**Themen:** Elternschaft, persönliche Entscheidung, Beziehungen, Zukunftspläne, Familie, Selbstbestimmung, soziale Erwartungen, Verantwortung

**Zielsetzung:** Reflexion über den Wunsch nach Kindern, persönliche Werte, zukünftige Erwartungen und die Bedeutung der Achtung verschiedener Lebensentscheidungen anzuregen. Erforschen, wie Beziehungen, familiärer Hintergrund, persönliche Erfahrungen und Gesellschaft Entscheidungen über die Elternschaft beeinflussen können.

### Einleitung

Manche Menschen wissen schon in jungen Jahren, dass sie Kinder wollen. Andere sind sich sicher, dass sie keine Kinder wollen. Bei vielen Menschen ändern sich die Gefühle im Laufe der Zeit.

Dieses Video präsentiert verschiedene Perspektiven auf das Kinderkriegen und zeigt, dass es keine einzige "richtige" Entscheidung gibt. Die Entscheidung, Eltern zu werden, ist persönlich und kann von Beziehungen, Lebenserfahrungen, finanzieller Stabilität, persönlichen Zielen, Gesundheit sowie Hoffnungen oder Sorgen über die Zukunft beeinflusst werden.

Das Video erinnert uns daran, dass jeder das Recht hat, seine eigenen Entscheidungen über Familie und Elternschaft zu treffen.

**Tipp für Lehrer\*innen\*innen:**

Du kannst die Aktivität mit folgender Aussage einleiten:

"Menschen haben unterschiedliche Wünsche und Träume für deine Zukunft. Manche wollen Kinder, manche nicht, und manche sind unsicher. Alle Entscheidungen verdienen Respekt."

**Teil 1 – Vor dem Anschauen**

Wenn du an deine Zukunft denkst, stellst du dir vor, Kinder zu haben?

- ☐ Ja
- ☐ Nein
- ☐ Vielleicht
- ☐ Ich bin mir nicht sicher

Glaubst du, die Gesellschaft erwartet, dass Menschen Kinder bekommen?

- ☐ Ja
- ☐ Nein
- ☐ Manchmal

Warum?

Welche Faktoren könnten die Entscheidung einer Person beeinflussen, Kinder zu bekommen?

- |                                                |                                            |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beziehungsstatus      | <input type="checkbox"/> Finanzielle Lage  |
| <input type="checkbox"/> Karriere oder Studium | <input type="checkbox"/> Gesundheit        |
| <input type="checkbox"/> Familienhintergrund   | <input type="checkbox"/> Persönliche Werte |
| <input type="checkbox"/> Sorgen um die Zukunft | <input type="checkbox"/> Sonstiges:        |

---

Glaubst du, dass sich die Meinung der Menschen über Kinder mit der Zeit ändern kann?

☐ Ja

☐ Nein

Warum?

## **Teil 2 – Während des Anschauens**

Mit welcher Perspektive konntest du dich am meisten identifizieren?

Welches Argument oder welche Meinung ist dir besonders aufgefallen?

Die Teilnehmenden gaben unterschiedliche Gründe an, ob sie Kinder wollen oder nicht.

Welcher Grund hat dich am meisten überrascht?

Welche Emotionen oder Gedanken hat das Video ausgelöst?

☐ Neugier

☐ Verständnis

☐ Reflexion

☐ Verwirrung

☐ Empathie

☐ Sonstiges:

---

## **Teil 3 – Reflexion nach dem Ansehen**

Das Video zeigt, dass manche Menschen unbedingt Kinder wollen, während andere es nicht wollen.

Warum ist es wichtig, beide Entscheidungen zu respektieren?

Ein Teilnehmender erklärte, dass sich seine Meinung nach dem Eingehen einer gesunden Beziehung verändert hat.

Warum glaubst du, dass Beziehungen beeinflussen können, wie Menschen über Kinder denken?

Die Teilnehmenden diskutieren Bedenken hinsichtlich der Zukunft, einschließlich Finanzen, Bildung, Umwelt und Gesellschaft.

Hältst du diese Bedenken bei deiner eigenen Entscheidung, ob du Kinder bekommen möchtest, für wichtig? Warum oder warum nicht?

Das Video hebt die Bedeutung hervor, einen Kinderwunsch frühzeitig in einer Beziehung zu besprechen.

Warum kann das ein wichtiges Gespräch sein?

Wie beeinflusst es eine Beziehung, wenn zwei Menschen sehr unterschiedliche Wünsche in Bezug auf Kinder haben?

Glaubst du, dass Menschen ohne Kinder trotzdem ein sinnvolles und erfülltes Leben führen können?

☐ Ja

☐ Nein

☐ Nicht sicher

Erkläre deine Antwort:

Vervollständige den Satz:

"Eine Familie kann wie \_\_\_\_\_ aussehen."

Welche Botschaft aus dem Video findest du am wichtigsten?

**Hinweis für Lehrer\*innen\*innen:**

Vermeide es, Elternschaft als notwendiges Lebensziel darzustellen.

Betone, dass Kinder zu haben, keine Kinder zu haben oder unsicher zu sein, alles berechnete Positionen sind.

Ermutige die Teilnehmenden, verschiedenen Standpunkten respektvoll zuzuhören und zu erkennen, dass sich die Wünsche der Menschen im Laufe des Lebens weiterentwickeln können.

Beende die Diskussion mit der Betonung, dass persönliche Entscheidungen bezüglich Familie und Elternschaft auf individuellen Werten, informierten Entscheidungen und gegenseitigem Respekt basieren sollten.

---



**Meine Notizen**

## Zukunft ohne Grenzen



<https://www.youtube.com/watch?v=dxv596U4IE8>



3 Personen sprechen über eine Zukunft ohne Grenzen



NGT | Intro in ÖGS | UT: DE

**Themen:** Behinderung, Gehörlosenkultur, Barrierefreiheit, Inklusion, zukünftige Gesellschaft, Familie, Elternschaft, Technologie, Genetik, Vielfalt, Menschenrechte

**Zielsetzung:** Zur Reflexion darüber anregen, wie die Gesellschaft Behinderung und Vielfalt sieht, Ideen zu Barrierefreiheit und Inklusion zu erforschen und zu diskutieren, wie zukünftige Technologien unser Verständnis von Identität, Kultur und menschlichen Unterschieden beeinflussen könnten.

### Einleitung

Welche Art von Zukunft wollen wir schaffen?

In diesem Video sprechen junge Gehörlose über Elternschaft, Barrierefreiheit, soziale Erwartungen, Gehörlosenkultur und neue Technologien, die zukünftige Generationen beeinflussen könnten. du reflektieren Fragen wie: Was macht eine gute Gesellschaft zur Kindererziehung aus? Welche Rolle spielt Barrierefreiheit? Und wie sollten wir über genetische Technologien nachdenken, die menschliche Eigenschaften verändern könnten? Das Video lädt uns ein, über Vielfalt, Zugehörigkeit und den Wert jedes Menschen in der Gesellschaft nachzudenken.

### Tipp für Lehrer\*innen\*innen:

Du kannst mit folgender Aussage beginnen:

"Dieses Video präsentiert verschiedene Meinungen. Das Ziel ist nicht, sich auf eine einzige Antwort zu einigen, sondern verschiedene Perspektiven mit Respekt und Neugier zu erkunden."

## Teil 1 – Vor dem Anschauen

Wenn du an die Zukunft denkst, was hältst du für am wichtigsten, damit Kinder gut aufwachsen?

- |                                           |                                                 |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bildung          | <input type="checkbox"/> Familienunterstützung  |
| <input type="checkbox"/> Barrierefreiheit | <input type="checkbox"/> Sicherheit             |
| <input type="checkbox"/> Gesundheitswesen | <input type="checkbox"/> Finanzielle Stabilität |
| <input type="checkbox"/> Gemeinschaft     | <input type="checkbox"/> Sonstiges:             |

\_\_\_\_\_

Was bedeutet eine inklusive Gesellschaft für dich?

Glaubst du, dass die Gesellschaft für Menschen mit Behinderungen zugänglich genug ist?

- ☐ Ja
- ☐ Nein
- ☐ Teilweise

Warum?

Was kommt dir in den Sinn, wenn du die Worte "Behinderung" oder "Unterschied" hörst?

## Teil 2 – Während des Anschauens

Welches Thema im Video hat dich am meisten interessiert?

- |                                                           |                                                              |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Elternschaft                     | <input type="checkbox"/> Barrierefreiheit                    |
| <input type="checkbox"/> Gehörlosenkultur<br>Gesellschaft | <input type="checkbox"/> Die Erwartungen der<br>Gesellschaft |
| <input type="checkbox"/> Genetische Technologie           | <input type="checkbox"/> Vielfalt                            |
| <input type="checkbox"/> Sonstiges: _____                 |                                                              |

Welche Aussage oder Meinung ist dir am meisten im Gedächtnis geblieben?

Hast du eine andere Perspektive gehört als deine eigene?

☐ Ja

☐ Nein

Wenn ja, welche?

Welche Gefühle hat die Diskussion ausgelöst?

☐ Neugier

☐ Überraschung

☐ Besorgnis

☐ Hoffnung

☐ Verwirrung

☐ Inspiration

☐ Sonstiges: \_\_\_\_\_

### **Teil 3 – Reflexion nach dem Ansehen**

Mehrere Teilnehmende erklären, dass Barrierefreiheit die Lebensqualität stark beeinflussen kann.

Warum ist Barrierefreiheit wichtig für Chancengleichheit?

Das Video stellt die Vorstellung von einer "perfekten Familie" und einem "perfekten Kind" in Frage.

Glaubst du, dass die Gesellschaft unrealistische Erwartungen daran schafft, wie eine Familie aussehen sollte?

Warum oder warum nicht?

Einige Teilnehmende sind der Meinung, dass Vielfalt, einschließlich der Gehörlosenkultur, geschätzt und bewahrt werden sollte.

Warum kann kulturelle und menschliche Vielfalt für die Gesellschaft wichtig sein?

Die Diskussion umfasst zukünftige Technologien, die genetische Eigenschaften vor der Geburt verändern könnten.

Welche Chancen siehst du in diesen Technologien?

Welche Bedenken oder ethischen Fragen werfen diese Technologien auf?

Die Teilnehmenden äußern unterschiedliche Ansichten über Behinderung und Unterschiede.

Glaubst du, eine Behinderung ist immer etwas, das "behoben" werden muss?

Warum oder warum nicht?

Wie kann die Gesellschaft Gehörlose und Menschen mit Behinderungen besser unterstützen?

Vervollständige den Satz:

"Eine Gesellschaft wird stärker, wenn \_\_\_\_\_"

Welche Botschaft aus dem Video findest du am wichtigsten?

### **Hinweis für Lehrer\*innen\*innen:**

Dieses Thema kann starke und unterschiedliche Meinungen hervorrufen, insbesondere in Bezug auf Behinderung, genetische Technologien und Elternschaft.

Ermutige die Teilnehmer\*innen, respektvoll zuzuhören und zwischen persönlichen Meinungen und Fakten zu unterscheiden.

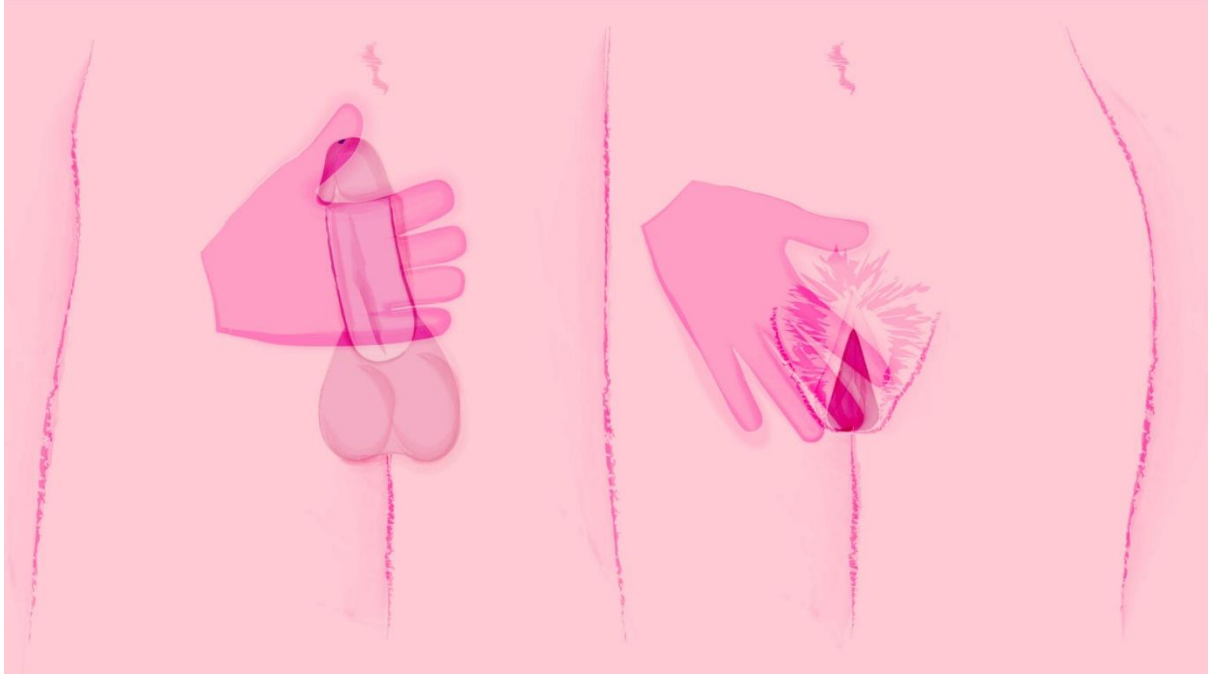
Betone, dass Behinderung aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden kann: aus medizinischer, sozialer, kultureller und menschenrechtlicher Perspektive.

Schließe ab, indem du hervorhebst, dass Inklusion nicht darin besteht, alle gleich zu machen, sondern sicherzustellen, dass alle voll und gleichberechtigt an der Gesellschaft teilnehmen können.



**Meine Notizen**

# Sexualität



## Das erste Mal (Einwilligung, Safer-Sex-Praktiken)



[https://www.youtube.com/watch?v=Rnv\\_PseXp6w](https://www.youtube.com/watch?v=Rnv_PseXp6w)



Kurzvideo, Empowerment, Stärkung des positiven Körpergefühls, Body-Positivity



ÖGS | UT: DE

- 
- Warum ist es eine gute Idee, vorher mit deinem Partner\*innen über deine Wünsche und Grenzen zu sprechen?
  - Was verstehst du unter Einwilligung?  
Gib Beispiele aus anderen Bereichen deines Lebens, in denen du bereits Erfahrung mit Einwilligung hast.
  - Wen würdest du um Rat fragen, wenn du unsicher bist, und wie könntest du Unterstützung suchen?
  - Was macht ein erstes Mal für dich "schön und sicher"?
  - Wie respektierst du deine eigenen Grenzen und die der anderen?
  - Was bedeutet es für dich, 'nein' sagen oder eine Pause machen zu können, ohne dich schuldig zu fühlen?
- 



**Meine Notizen**

## Masturbation (= Selbstbefriedigung): Fakten und Mythen



<https://www.youtube.com/watch?v=F-cuFGI9qb0>



Kurzvideo, Empowerment, Stärkung des positiven Körpergefühls, Body-Positivity



ÖGS | UT: DE

- 
- Welche Missverständnisse (Mythen) gibt es über Masturbation?
  - Wie kann Masturbation dir helfen, dich in deinem Körper wohler zu fühlen?
  - Wie fühlst du dich, wenn du hörst: 'Es ist nichts Schlechtes, es ist natürlich'?
  - Was kannst du tun, wenn du Fragen zu Sexualität oder deinem Körper hast?
  - Warum solltest du dich und andere in dieser Hinsicht respektieren?
  - Das Video sagt: 'Masturbation ist normal und gesund.' – Was bedeutet das für dich?
- 



Meine Notizen

## Männliche Masturbation



<https://www.youtube.com/watch?v=TyPUQS0yJF0>



2 Männer erzählen



SJJ | ÖGS | UT: DE

- Warum ist es immer noch ein so großes Tabu, über Masturbation zu sprechen?
- Wann hast du zum ersten Mal etwas über Masturbation erfahren – von Freund\*in\*innen, von Menschen in deinem Umfeld, oder hast du es selbst herausgefunden?
- Wie hast du dich zuerst dabei gefühlt – verlegen, verwirrt, ruhig?
- Welche verbreiteten Mythen oder Witze über männliche Masturbation hast du gehört?
- Warum glaubst du, schämen sich Menschen für dieses Thema oder schweigen darüber?



Meine Notizen

## Weibliche Masturbation



---

 <https://www.youtube.com/watch?v=tluC Bijtfk>

 2 Frauen erzählen

 SJJ | ÖGS | UT: DE

---

- Ist weibliche Masturbation immer noch ein Tabuthema – und warum?
  - Warum wird es oft als unmoralisch, falsch oder beschämend angesehen, wenn Frauen ihren eigenen Körper erforschen?
  - Welche Vorurteile über weibliche Masturbation hast du in deiner Jugend kennengelernt?
  - Haben Leute in deinem Umfeld jemals gesagt, dass „anständige Mädchen“ das nicht tun sollten?
  - Welchen Eindruck hast du bisher von diesem Thema?
  - Würde sich etwas ändern, wenn offen und normal darüber gesprochen würde?
- 



**Meine Notizen**

## Sexspielzeuge



---

 <https://www.youtube.com/watch?v=NpK0hSpCa8I>

 Besuch in einem Sexshop

 ÖGS | UT: DE

---

- Warum ist Hygiene bei Sexspielzeugen wichtig?
  - Wie kann offene Kommunikation in einer Beziehung helfen?
  - Wie kann es helfen, den eigenen Körper kennenzulernen, um sich besser zu fühlen?
- 



**Meine Notizen**

## Vorzeitiger Samenerguss



<https://www.youtube.com/watch?v=LSWaxl9zqUc>



Erklärungen mit Animationen



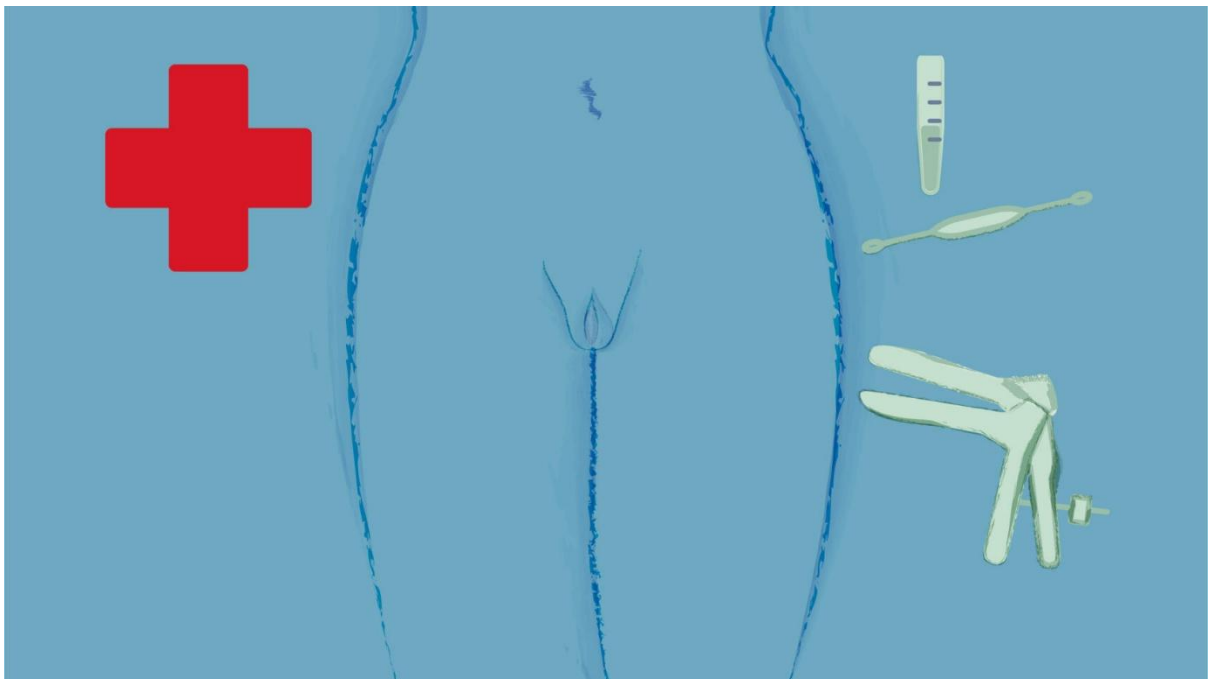
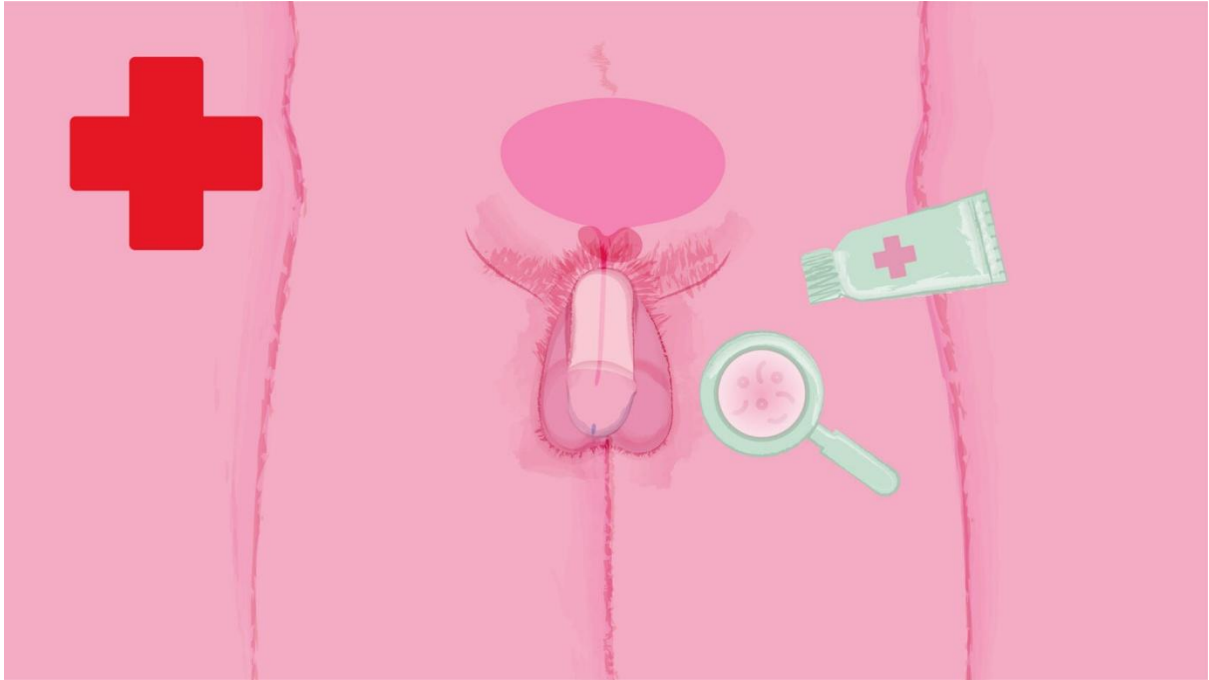
ÖGS | UT: DE

- 
- Woher stammen unsere Erwartungen daran, wie lange Sex "dauern sollte", und wie wirken sie sich auf uns aus?
  - Wie könnte ein offenes Gespräch mit einem Partner\*innen das Gefühl bei vorzeitigem Samenerguss verändern?



Meine Notizen

# Gesundheit



## Prävention im Bereich Männergesundheit



<https://www.youtube.com/watch?v=ZJ5V4dt4mq8>



Erklärungen mit Animationen



ÖGS | UT: DE

- 
- Wann warst du zuletzt bei einer Vorsorgeuntersuchung – und was macht es schwierig, dorthin zu gehen?
  - Was würde dir oder jemandem in deinem Umfeld helfen, ohne peinlich berührt zu sein, auf die Gesundheit zu achten?
- 



Meine Notizen

## Prävention im Bereich Frauengesundheit



<https://www.youtube.com/watch?v=dhefVLKPzkg>



Erklärungen mit Animationen



ÖGS | UT: DE

- 
- Was bedeutet Prävention in der Frauengesundheit?
  - Hattest du schon einmal eine Vorsorgeuntersuchung?
  - Was hindert Menschen daran, zum Arzt zu gehen?
  - Was würdest du nach dem Anschauen dieses Videos anders machen?
- 



**Meine Notizen**

## Endometriose



<https://www.youtube.com/watch?v=DzyYnf6FJfU>



Erklärungen mit Animationen



ÖGS | UT: DE

| Aussage                                                                                                        | Wahr / Falsch                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Endometriose tritt auf, wenn Gewebe, das der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter wächst. | <input type="checkbox"/> Wahr <input type="checkbox"/> Falsch |
| Endometriose betrifft weltweit etwa 10 % der Frauen im gebärfähigen Alter.                                     | <input type="checkbox"/> Wahr <input type="checkbox"/> Falsch |
| Schmerzhafte Perioden und chronische Beckenschmerzen sind häufige Symptome der Endometriose.                   | <input type="checkbox"/> Wahr <input type="checkbox"/> Falsch |
| Endometriose kann allein mit Medikamenten vollständig geheilt werden.                                          | <input type="checkbox"/> Wahr <input type="checkbox"/> Falsch |
| Frühzeitige Diagnose und Bewusstsein sind wichtig, um die Symptome effektiv zu bewältigen.                     | <input type="checkbox"/> Wahr <input type="checkbox"/> Falsch |
| Endometriose betrifft nur die Fruchtbarkeit und hat keine Auswirkungen auf das tägliche Leben.                 | <input type="checkbox"/> Wahr <input type="checkbox"/> Falsch |
| Selbsthilfegruppen und Beratung können die Lebensqualität der Patient*innen verbessern.                        | <input type="checkbox"/> Wahr <input type="checkbox"/> Falsch |
| Endometriose wird ausschließlich durch Lebensstilfaktoren verursacht.                                          | <input type="checkbox"/> Wahr <input type="checkbox"/> Falsch |

**Reflexionsfrage (für Teilnehmende)**

Was hat dich bei dem Thema Endometriose am meisten überrascht?

Warum, glaubst du, wird es im Allgemeinen immer noch nicht verstanden?

**Tipp für Lehrer\*innen\*innen:**

Versuche, eine lokale Aussage über Endometriose zu finden und einzubeziehen, wenn möglich, von gehörlosen Personen oder in Gebärdensprache.



**Meine Notizen**

## Menstruationsprodukte und deine Anwendung

---



<https://www.youtube.com/watch?v=gtndYQigBbs>



Erklärvideo mit Bildern



ÖGS | UT: DE

---

- Warum ist es wichtig, offen über die Menstruation zu sprechen?
  - Warum ist Hygiene während der Menstruation wichtig?
  - Warum ist es wichtig, sich nicht für die Menstruation zu schämen?
  - Wie wählst du das richtige Menstruationsprodukt aus?
- 



**Meine Notizen**

## HIV und AIDS



<https://www.youtube.com/watch?v=aTT8kzUSOTY>



Kurzvideo, Empowerment, Stärkung des positiven Körpergefühls, Body-Positivity



ÖGS | UT: DE

- 
- Was ist der Unterschied zwischen HIV und AIDS?
  - Wie wird HIV hauptsächlich übertragen und welche Missverständnisse gibt es darüber?
  - Wie fühlst du dich, wenn du hörst, dass HIV nicht durch Umarmen, Händeschütteln oder Küssen übertragen wird?
  - Warum ist es wichtig, Vorurteile gegenüber HIV zu bekämpfen, und wie wirkt sich das auf Menschen mit HIV aus?
  - Warum sind Kondome und regelmäßige Tests so wichtig, um sich vor HIV zu schützen?
  - Warum ist Wissen über HIV entscheidend, und wie kannst du Freund\*in\*innen oder andere darüber aufklären?
  - Weißt du, wo und wie du dich auf HIV testen lassen kannst?
  - Wen würdest du fragen, wenn du mehr über Tests oder Behandlungen wissen möchtest?
- 



**Meine Notizen**

## Tests auf sexuell übertragbare Krankheiten, HIV und AIDS



<https://www.youtube.com/watch?v=aVgkiXro4yQ>



animiertes Video



CZJ | ÖGS | UT: DE

- 
- Warum sollte es gut sein, dass du dich testen lässt, auch wenn du dich gesund fühlst?
  - Wie kann Anonymität Menschen helfen, weniger Angst vor Tests zu haben?
  - Wie können Tests helfen, die Gesundheit der Menschen um dich herum zu schützen?
  - Was könnte dazu beitragen, dass sich Menschen beim Test wohler fühlen?
- 



Meine Notizen

## Diversität und Identität





## Körpervielfalt



<https://www.youtube.com/watch?v=eIZgRdQrDYw>



Interview, Gespräch



NGT | Intro in ÖGS | UT: DE

**Themen:** Körperdiversität, Selbstbild, soziale Medien, Schönheitsstandards, Selbstvertrauen, Inklusion, psychisches Wohlbefinden, Selbstakzeptanz

**Ziel:** Die Reflexion über Körpervielfalt, Selbstbild und den Einfluss sozialer Medien auf unser Selbstbild und andere zu fördern. Selbstakzeptanz und Wertschätzung der Vielfalt der Körper in der Gesellschaft zu fördern.

### Einleitung

Jeder Körper ist einzigartig.

Soziale Medien zeigen oft bearbeitete Bilder, Filter und idealisierte Erscheinungen, die Menschen dazu bringen können, sich mit anderen zu vergleichen. Dies kann das Selbstvertrauen beeinträchtigen und unrealistische Erwartungen daran schaffen, wie ein Körper aussehen sollte.

Dieses Video lädt uns dazu ein, kritisch über Schönheitsstandards, Einflüsse sozialer Medien und die Bedeutung nachzudenken, sich selbst und andere so zu akzeptieren, wie wir sind.

### **Tipp für den Moderator\*innen/Lehrer\*innen\*innen**

Du kannst mit folgender Aussage beginnen:

"Viele Menschen fühlen sich manchmal unsicher wegen deines Aussehens. Während dieser Aktivität konzentrieren wir uns auf Respekt, Vielfalt und das Verständnis, dass jeder Körper anders ist."

### **Teil 1 – Vor dem Anschauen**

Wenn du die Worte "Körperdiversität" hörst, woran denkst du?

Hast du jemals dein Aussehen mit dem von jemandem verglichen, den du in den sozialen Medien gesehen hast?

☐ Oft

☐ Manchmal

☐ Selten

☐ Niemals

Was kann beeinflussen, wie Menschen über deinen Körper denken?

☐ Soziale Medien

☐ Freund\*in\*innen

☐ Familie

☐ Fernsehen und Werbung

☐ Modetrends

☐ Persönliche Erfahrungen

☐ Sonstiges: \_\_\_\_\_

Glaubst du, dass soziale Medien realistische Bilder von den Körpern der Menschen präsentieren?

☐ Ja

☐ Nein

☐ Manchmal

Warum?

## Teil 2 – Während des Anschauens

Welche Aussage oder Botschaft aus dem Video ist dir am meisten im Gedächtnis geblieben?

Was hat dich an der Diskussion in sozialen Medien und Filtern am meisten überrascht?

Das Video erwähnt, dass viele junge Menschen sich wegen deines Körpers unsicher fühlen.

Wie hast du dich bei dieser Information gefühlt?

☐ Überrascht

☐ Besorgt

☐ Nicht überrascht

☐ Sonstiges: \_\_\_\_\_

Welcher Aussage kannst du zustimmen?

☐ Jeder Körper ist anders

☐ Soziale Medien können das Selbstvertrauen beeinträchtigen

☐ Gesundheit sieht für jeden anders aus

☐ Sich mit anderen zu vergleichen, hilft nicht

☐ Freundlich zu sein und Komplimente zu machen, zählt

### Teil 3 – Reflexion nach dem Ansehen

Warum glaubst du, vergleichen sich so viele Menschen mit anderen?

Wie können Filter, Fotobearbeitung und KI beeinflussen, wie wir uns selbst sehen?

Das Video schlägt vor, Accounts zu entverfolgen, die dich unsicher fühlen lassen.

Findest du, das ist ein guter Rat? Warum oder warum nicht?

Was bedeutet ein "gesunder Körper" für dich?

☐ Sieht fit aus

☐ Körperlich gut fühlen

☐ Sich wohl in deinem Körper fühlen

☐ Gutes mentales Wohlbefinden

☐ Sonstiges: \_\_\_\_\_

Warum ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass es keinen einzigen "perfekten" Körpertyp gibt?

Vervollständige den Satz:

"Mein Körper verdient Respekt, weil \_\_\_\_\_"

Was ist eine positive Sache, die du an dir schätzt?

Welche Botschaft aus dem Video findest du am wichtigsten?

Vervollständige den Satz:

"Jeder ist einzigartig, weil \_\_\_\_\_"

**Hinweis für Lehrer\*innen\*innen:**

Ermutige die Teilnehmenden, sich auf Wertschätzung statt auf Körperkritik zu konzentrieren.

Vermeide Diskussionen, die verschiedene Körpertypen bewerten.

Betone, dass Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden für jeden Menschen unterschiedlich aussehen können.

Beende die Aktivität, indem du die Teilnehmer\*innen einlädst, eine positive Eigenschaft über sich zu teilen, die nichts mit dem Aussehen zu tun hat.



Meine Notizen

## Interview: Transgender-Erfahrung



<https://www.youtube.com/watch?v=1d-d5AMx2xY>



Interview



LIS | ÖGS | UT: DE

---

**Themen:** Geschlechtsidentität, transgender Erfahrungen, Inklusion, Respekt, Diversität, Stereotype, Empathie, Sexualerziehung.

**Ziel:** Nach dem Anschauen des Interviews über Emotionen, Überzeugungen und Einstellungen nachzudenken, ein besseres Verständnis für transgender Erfahrungen, Respekt für Vielfalt und inklusive Beziehungen zu fördern.

### Vor der Betrachtung

- Was weißt du bereits über die Erfahrungen von transgender Menschen?
- Gibt es etwas an diesem Thema, das dich neugierig, unsicher oder unwohl fühlen lässt?

### **Nach der Anschauung**

- Welcher Moment des Interviews hat dich am meisten beeindruckt?
- Welche Emotionen hast du beim Anschauen des Interviews erlebt?
- Was hast du aus der Geschichte oder Erfahrung der Person gelernt?

### **Reflexion**

- Hat das Interview dich dazu gebracht, über irgendwelche Überzeugungen, Annahmen oder Stereotype nachzudenken, die du vielleicht hattest? Wenn ja, wie?
- Welche Einstellungen oder Verhaltensweisen können einer trans Person helfen, sich respektiert, sicher und einbezogen zu fühlen?
- Gibt es etwas, über das du nach dem Anschauen dieses Interviews gerne mehr erfahren würdest?

### **Hauptbotschaft**

Vervollständige den folgenden Satz:

Die wichtigste Botschaft für mich ist...

### **Hinweis für Lehrer\*innen\*innen:**

Schaffe eine respektvolle und unterstützende Umgebung, in der sich die Teilnehmer\*innen wohlfühlen, deine Gedanken auszudrücken. Erwähne sie daran, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt und dass jeder selbst wählen kann, wie viel er teilen möchte.

Ermutige die Teilnehmer\*innen, verschiedenen Perspektiven offen und empathisch zuzuhören und zu erkennen, dass jede Erfahrung einzigartig ist.



Meine Notizen

## Coming out



<https://www.youtube.com/watch?v=sGtr7tmgFTk>



Interview, 2 Frauen berichten



CZJ | ÖGS | UT: DE

- 
- Warum kann es schwierig sein, sich zu outen?
  - Wem würdest du es zuerst erzählen und warum?
  - Warum ist Unterstützung beim Coming-out wichtig?



Meine Notizen

## ICH BIN FREI (Gebärdensprachpoesie)



<https://www.youtube.com/watch?v=tgnAbDq6OAw>



Gebärdensprachpoesie



LIS, non verbal

**Ziel:** Nach dem Ansehen des Gedichts ICH BIN FREI über Wahlfreiheit, sozialen Druck, Identität und Respekt für verschiedene Lebensentscheidungen nachzudenken.

### Vor der Betrachtung

- Was bedeutet Wahlfreiheit für dich?
- Hast du dich jemals unter Druck gesetzt gefühlt, eine Entscheidung zu treffen, um die Erwartungen anderer zu erfüllen?

### Nach der Anschauung

- Welcher Teil des Gedichts hat dich am meisten beeindruckt? Warum?
- Welche Gefühle hat das Gedicht bei dir ausgelöst?

### Reflexion

- Welche sozialen Erwartungen oder Zwänge werden im Gedicht dargestellt?
- Wie können wir Menschen respektieren und unterstützen, deren Lebensentscheidungen sich von unseren unterscheiden?
- Hat das Gedicht deine Denkweise über Wahlfreiheit verändert oder gestärkt?



Meine Notizen

## Kreative Tätigkeit

**Wahlkarte:** Zeichne oder schreibe die wichtigen Entscheidungen in deinem Leben (Beziehungen, Familie, Arbeit, Kinder, Hobbys usw.). Reflektiere, welche Entscheidungen sich wirklich für dich anfühlen und welche von den Erwartungen anderer beeinflusst sein könnten.

## GEDICHT "ICH BIN FREI" –TRANSKRIPTION

|                                                        |                                     |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| (ICH) SCHWANGER (WACHSENDER BAUCH)                     | ICH HABE GLÜCK!                     |
| HERZSCHLAG                                             | ICH HABE DIE MASKE AUFGESETZT       |
| HERZSCHLAG WEG                                         | GRINZEN                             |
| BAUCH VERSCHWUNDEN                                     | ABER INNERLICH TRAUIG               |
| LEERE HÄNDE (VERZWEIFELT)                              | GENUG!                              |
| SCHREI                                                 | ICH FRAU                            |
| DUNKEL                                                 | ICH REISE                           |
| DIE PERSON SAGT: "OH NEIN!"                            | ICH ENTSCHEIDE SELBST               |
| DIE PERSON SAGT "ES TUT MIR LEID"                      | NORMEN, DENEN ICH NICHT FOLGE       |
| DIE PERSON SAGT: "MACH DIR KEINE SORGEN, NOCH EINMAL!" | ICH BIN FREI                        |
|                                                        | PERSON SAGT... PERSON SAGT...       |
| PERSON SAGT PERSON SAGT PERSON SAGT<br>PERSON SAGT     | DU KANNST ES!                       |
| ICH HABE DIE MASKE AUFGESETZT                          | SCHON WIEDER!                       |
| GRINZEN                                                | NOCHMAL, NOCHMAL!                   |
| ABER INNERLICH TRAUIG                                  | PERSON SAGT PERSON SAGT PERSON SAGT |
| GENUG!                                                 | ICH HABE DIE MASKE AUFGESETZT       |
| ICH FRAU                                               | GRINZEN                             |
| ICH REISE                                              | ABER INNERLICH TRAUIG               |
| ICH ENTSCHEIDE SELBST                                  | GENUG!                              |
| NORMEN, DENEN ICH NICHT FOLGE                          | ICH FRAU                            |

ICH BIN FREI

PERSON SAGT... PERSON SAGT...

ICH MAMA ERFOLG

MAMA, RUHIG!

NORMEN, DENEN ICH NICHT FOLGE

TIER ALS KIND

PERSON SAGT... PERSON SAGT...

TIER IST ANDERS

NIE ERLEBT

NIEMALS VERSTEHEN

PERSON SAGT PERSON SAGT PERSON SAGT  
PERSON SAGT

ICH HABE DIE MASKE AUFGESETZT

GRINZEN

ABER INNERLICH TRAUIG

GENUG!

ICH FRAU

ICH REISE

ICH ENTSCHEIDE SELBST

NORMEN, DENEN ICH NICHT FOLGE

ICH BIN FREI

PERSON SAGT... PERSON SAGT...

OHNE KINDER UNMÖGLICH!

DU MUSST!

DU MUSST!

PERSON SAGT PERSON SAGT PERSON SAGT  
PERSON SAGT

ICH HABE DIE MASKE AUFGESETZT

GRINZEN

ABER INNERLICH TRAUIG

GENUG!

ICH REISE

ICH ENTSCHEIDE SELBST

PERSON

SAGT SAGT SAGT SAGT SAGT

VERTRAUEN SIE...

VERTRAUEN SIE...

ALLEIN

PARTNER

FAMILIE

TIER

VERSCHIEDENE VERSCHIEDENE  
VERSCHIEDENE  
VERSCHIEDENE VERSCHIEDENE

ICH FRAU

ICH REISE

ICH ENTSCHEIDE SELBST

NORMEN, DENEN ICH NICHT FOLGE

ICH BIN FREI!

ICH FRAU

ICH REISE

ICH ENTSCHEIDE SELBST

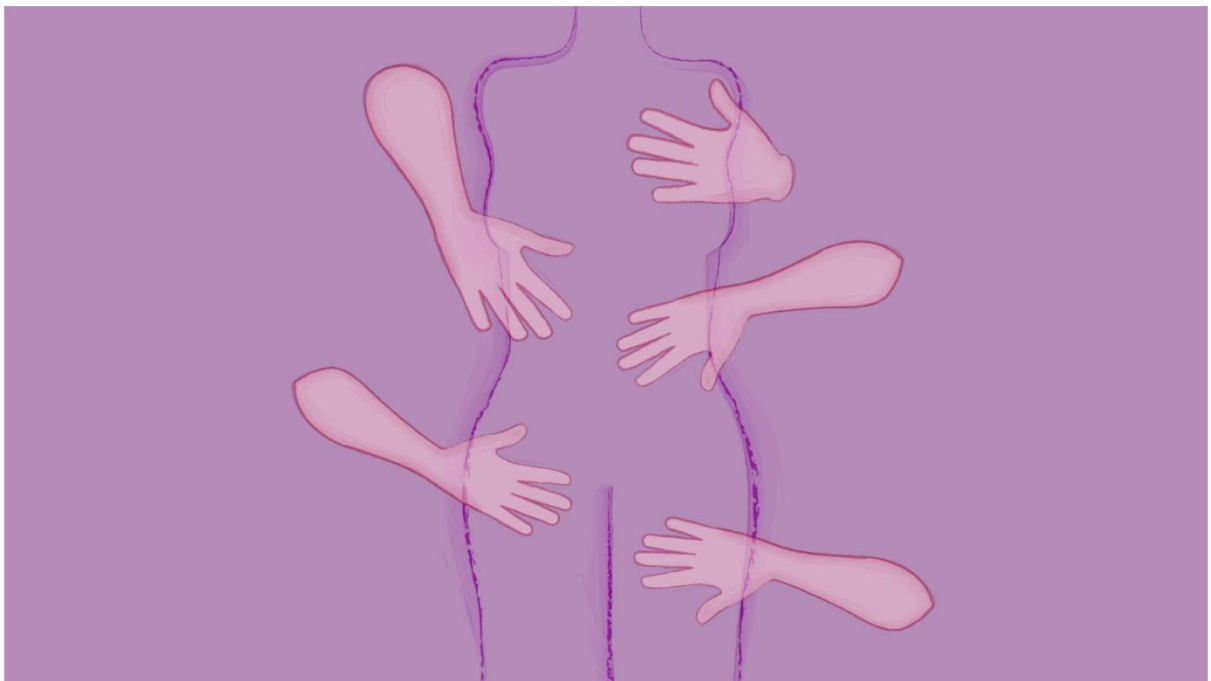
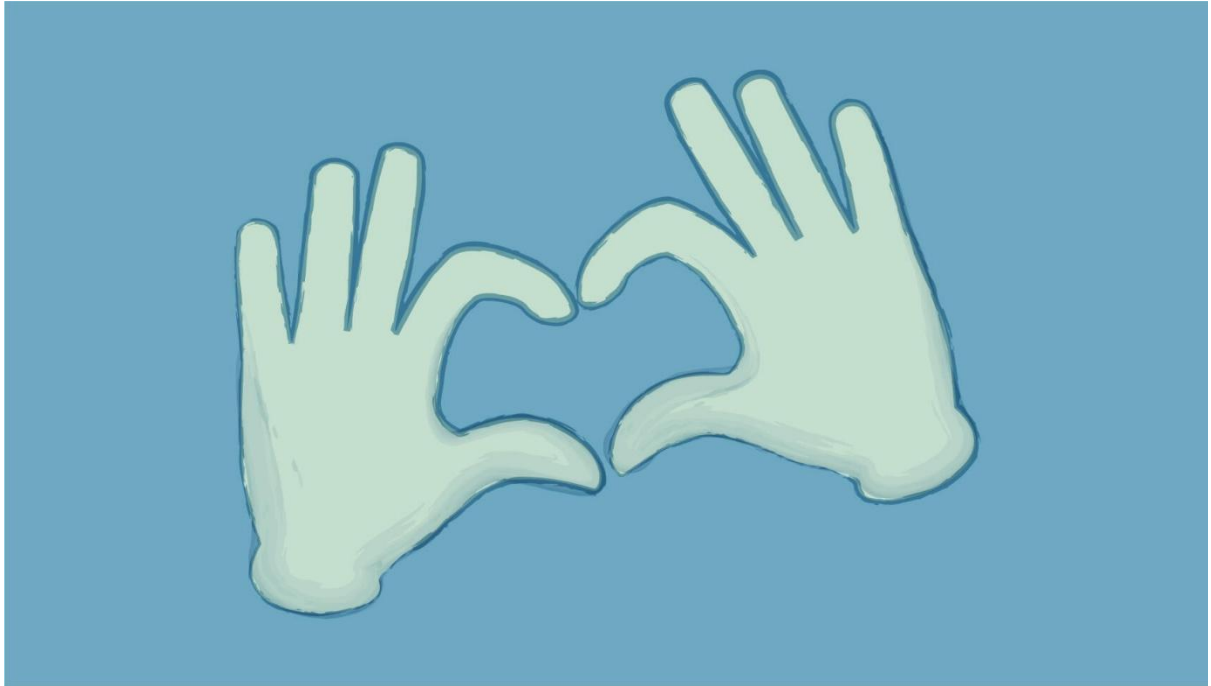
NORMEN, DENEN ICH NICHT FOLGE

ICH BIN FREI



**Meine Notizen**

## Beziehung & Gefühle



## Gesunde Kommunikation in Beziehungen



<https://www.youtube.com/watch?v=QGIZCT8g4dw>



Gespräch, szenische Darstellung



LIS | ÖGS | UT: DE

Nachdem du den Kurzfilm "Gesunde Kommunikation in Beziehungen" gesehen hast, wollen wir mit diesen Fragen Reflexion und Diskussion fördern:

- Wie hast du das Bedürfnis nach Freiraum wahrgenommen? Hast du es als Zeichen der Liebe oder als Distanz gesehen?
- Hast du dich jemals in einer Beziehung durch das berechtigte Bedürfnis der anderen Person nach Abstand verletzt gefühlt? Wie bist du damit umgegangen?
- Was ist der Unterschied zwischen "Abstand nehmen" und "wegziehen"?
- Wie wichtig ist dir dein persönlicher Freiraum? Fragst du danach? Gestehst du es auch anderen zu?
- Wie können wir die Grenzen eines anderen respektieren, ohne uns abgelehnt zu fühlen?
- Was hast du aus dieser Szene über Liebe gelernt?
- Wenn du eine Zeile aus dem Dialog umschreiben könntest, welche würdest du ändern oder erweitern?



**Meine Notizen**

## Sex oder Liebe



<https://www.youtube.com/watch?v=5s4x2g4D8Mk>



Gespräch



CZJ | ÖGS | UT: DE

- 
- Was bedeutet Liebe für dich?
  - Was ist dir beim Sex wichtig?
  - Warum ist es wichtig, sowohl "ja" als auch "nein" sagen zu können?



Meine Notizen

## Elternschaft



<https://www.youtube.com/watch?v=4lK87pRdxnM>



3 Personen unterhalten sich zum Thema Elternschaft



NGT | Intro in ÖGS | UT: DE

---

### Themen

Elternschaft, Kinderwunsch, Familie, Beziehungen, Co-Parenting, Alleinerziehendsein, Leihmutterschaft, Verantwortung, Unterstützungsnetzwerke, Zeitpunkt, Zukunftsplanung, Respekt vor unterschiedlichen Lebensentscheidungen.

### Ziel des Reflexions-Tools

Die Teilnehmer\*innen\*innen sollen dazu angeregt werden, über unterschiedliche Wege zur Elternschaft, die Verantwortung bei der Erziehung eines Kindes, die Bedeutung von Unterstützung durch andere und die vielen persönlichen Faktoren nachzudenken, die Entscheidungen über Elternschaft beeinflussen. Das Tool fördert außerdem den Respekt vor unterschiedlichen Familienformen und persönlichen Entscheidungen.

### Einführung

Manche Menschen wollten schon immer Kinder haben. Andere sind unsicher oder entscheiden sich dagegen, Eltern zu werden. Manche werden gemeinsam mit einem\*einer Partner\*innen\*in Eltern, andere ziehen Kinder allein groß oder wählen Co-Parenting oder Leihmutterschaft. Dieses Video zeigt unterschiedliche Perspektiven und macht deutlich: Es gibt nicht den einen „richtigen“ Weg, eine Familie zu gründen. Elternschaft ist ein persönlicher Weg, der von Beziehungen, Alter, Arbeit, Finanzen, Wohnsituation, Gesundheit und Lebenserfahrungen beeinflusst werden kann.

### Tipp für die Moderation/Pädagog\*innen

Du kannst die Aktivität mit folgendem Satz einleiten:

„Familien gibt es in vielen unterschiedlichen Formen. Menschen haben auch unterschiedliche Träume und unterschiedliche Lebenssituationen. Heute beschäftigen wir uns mit diesen Perspektiven – mit Respekt und Neugier.“

## Teil 1 – Vor dem Ansehen

Denkst du, dass du eines Tages Kinder haben möchtest?

- ☐ Ja
- ☐ Nein
- ☐ Vielleicht
- ☐ Ich bin mir nicht sicher

Was braucht eine Person deiner Meinung nach, bevor sie Elternteil wird?

- ☐ Eine stabile Beziehung
- ☐ Finanzielle Sicherheit
- ☐ Eine Wohnung / ein Zuhause
- ☐ Unterstützung durch Familie oder Freund\*in\*innen
- ☐ Emotionale Bereitschaft
- ☐ Anderes: \_\_\_\_\_

Kann eine Person ein Kind erfolgreich allein großziehen?

- ☐ Ja
  - ☐ Nein
  - ☐ Es kommt darauf an
- Warum?

Auf welche unterschiedlichen Arten können Menschen Eltern werden? Schreibe so viele Beispiele auf, wie dir einfallen.

Denkst du, dass sich der Kinderwunsch von Menschen im Laufe der Zeit verändern kann?

- ☐ Ja
  - ☐ Nein
- Warum?

## Teil 2 – Während des Ansehens

Mit welcher Meinung einer teilnehmenden Person konntest du dich am meisten identifizieren? Warum?

Welche Idee oder Geschichte ist dir am meisten in Erinnerung geblieben?

Welche im Video erwähnte Familienform war neu oder überraschend für dich?

Welche Verantwortungen von Elternschaft wurden besprochen?

Welche Gefühle oder Gedanken hat das Video bei dir ausgelöst?

- ☐ Neugier
- ☐ Respekt
- ☐ Nachdenken
- ☐ Überraschung
- ☐ Empathie
- ☐ Hoffnung
- ☐ Anderes: \_\_\_\_\_

### Teil 3 – Reflexion nach dem Ansehen

Die Teilnehmer\*innen\*innen haben über Alleinerziehendsein, Co-Parenting und Leihmutterschaft gesprochen. Welche Vorteile und Herausforderungen können diese Familienformen haben?

Mehrere Teilnehmer\*innen\*innen haben gesagt, dass Unterstützung durch Familie und Freund\*in\*innen wichtig ist. Warum kann ein Unterstützungsnetzwerk einen Unterschied machen?

Einige Teilnehmer\*innen\*innen haben gesagt, dass sich deine Meinung zu Kindern verändert hat, nachdem sie in eine Beziehung gekommen sind oder älter wurden. Warum glaubst du, können sich Wünsche von Menschen verändern?

Wie können Arbeit, Wohnsituation, Finanzen und Beziehungen die Entscheidung beeinflussen, Kinder zu bekommen?

Glaubst du, dass es ein „perfektes“ Alter gibt, um Elternteil zu werden? Warum oder warum nicht?

Warum ist es wichtig, Menschen zu respektieren, die sich entscheiden, keine Kinder zu haben?

Vervollständige den Satz:

„Eine Familie kann so aussehen: \_\_\_\_\_.“

Vervollständige den Satz:

„Ein guter Elternteil ist jemand, der \_\_\_\_\_.“

Welche Botschaft aus dem Video findest du am wichtigsten?

### Hinweis für Pädagog\*innen

Vermeide es, eine Familienform als besser darzustellen als eine andere. Betone, dass Familien auf viele unterschiedliche Arten entstehen können und dass Elternschaft eine persönliche Entscheidung ist. Ermutige die Teilnehmer\*innen\*innen, respektvoll zuzuhören, zu erkennen, dass sich Meinungen im Laufe des Lebens verändern können, und zu verstehen, dass Unterstützung, Vorbereitung und gegenseitiger Respekt unabhängig von der Familienform wichtig sind.



Meine Notizen

## Wenn ich Nein sage, heißt das Nein!



<https://www.youtube.com/watch?v=MGv3XM9OnAU>



Szenische Darstellung



LIS | ÖGS | UT: DE

**Ziel:** Nach dem Anschauen des Videos über persönliche Grenzen, Zustimmung und respektvolle Kommunikation nachdenken.

### Vor dem Anschauen

- Was bedeutet Einwilligung für dich?
- Warum glaubst du, kann es manchmal schwierig sein, "nein" zu sagen oder zu akzeptieren?

### Nach dem Anschauen

- Welcher Moment im Video hat dich am meisten beeinflusst? Warum?
- Wie hast du dich gefühlt, als du die beiden unterschiedlichen Reaktionen auf das Wort "nein" gesehen hast?

### Reflexion

- Welche Verhaltensweisen zeigten Respekt? Welche Verhaltensweisen respektierten persönliche Grenzen nicht?
- Warum ist es wichtig, das "Nein" von jemandem zu respektieren?
- Wie hilft es, persönliche Grenzen zu respektieren, Vertrauen in einer Beziehung aufzubauen?

### Praktische Aktivitäten

**"Nein" kommunizieren:** Denk an eine Möglichkeit, in der du dein eigenes "Nein" klar und respektvoll kommunizieren kannst.

**"Nein" respektieren:** Denk an eine Möglichkeit, wie du Respekt zeigen kannst, wenn jemand anderes "Nein" sagt.



Meine Notizen

## Toxische Beziehung



<https://www.youtube.com/watch?v=xu9RWfGP8K8>



3 Personen unterhalten sich über toxische Beziehungen



NGT | Intro in ÖGS | UT: DE

Welche Verhaltensweisen könnten Warnzeichen für eine ungesunde oder toxische Beziehung sein?

- ☐ Ständig kontrollieren, wo jemand ist
- ☐ Entscheiden, wen jemand treffen darf
- ☐ Jemanden dazu bringen, Pläne abzusagen
- ☐ Jemanden beleidigen oder demütigen
- ☐ Jemanden von Freund\*in\*innen oder Familie trennen
- ☐ Die Grenzen einer Person ignorieren
- ☐ Schubsen, Schlagen oder andere körperliche Gewalt
- ☐ Sonstiges: \_\_\_\_\_

Warum kann es für jemanden schwierig sein, eine ungesunde Beziehung zu erkennen oder darüber zu sprechen?

Was kann ein\*e unterstützende\*r Freund\*in\*in tun?

- ☐ Zuhören, ohne zu urteilen
- ☐ Der Person glauben
- ☐ Sich fürs Erzählen bedanken
- ☐ Fragen, welche Hilfe die Person möchte
- ☐ Fragen, ob sich die Person sicher fühlt
- ☐ Wenn möglich, einen sicheren Ort anbieten
- ☐ Helfen, vertrauenswürdige Personen oder professionelle Unterstützung zu kontaktieren

☐ Weiter unterstützen, ohne die Kontrolle zu übernehmen

☐ Sonstiges: \_\_\_\_\_

Was sollte jemand tun, wenn unmittelbare Gefahr oder schwere Gewalt besteht?

Welche Botschaft aus dem Video findest du am wichtigsten?

---



**Meine Notizen**

## Psychische Gewalt



<https://www.youtube.com/watch?v=2E2ZDT7oLIY>



Szenische Darstellung



LIS | ÖGS | UT: DE

---

### Vor der Betrachtung

- Was bedeutet psychische Gewalt für dich?
- Welche Verhaltensweisen können jemanden sich emotional unsicher in einer Beziehung fühlen lassen?

### Nach dem Anschauen

- Welcher Moment im Video hat dich am meisten beeinflusst? Warum?
- Welche Emotionen hast du beim Anschauen der Geschichte erlebt?

### Reflexion

- Wie kann psychische Gewalt das Wohlbefinden und die Beziehungen einer Person beeinträchtigen?
- Welche Anzeichen könnten dir helfen, psychische Gewalt zu erkennen?
- Wie können Freund\*in\*innen, Familienmitglieder oder Unbeteiligte jemanden unterstützen, der psychische Gewalt erlebt?

## Praktische Tätigkeit

**Rollenwechsel:** Wähle einen Charakter aus dem Video. Schreibe auf, was sie während der Geschichte gedacht oder gefühlt haben könnten.



Meine Notizen

## Toxische Männlichkeit



<https://www.youtube.com/watch?v=oSbBTaOgVb4>



vertiefende Erklärung



ÖGS | UT: DE

**Ziel:** Das Bewusstsein für toxische Männlichkeit zu schärfen, über Geschlechterstereotype und deren Auswirkungen nachzudenken und respektvolle Diskussionen zu fördern.

### Reflexion

- Welche Aussage oder welches Verhalten im Video hat dich am meisten beeinflusst? Warum?
- Hast du jemals ähnliche Einstellungen oder Verhaltensweisen in deinem Alltag bemerkt, sei es in der Schule, zu Hause oder unter Freunden?
- Wie glaubst du, können diese Einstellungen oder Verhaltensweisen Männer, Frauen und Menschen unterschiedlicher Geschlechtsidentitäten beeinflussen?
- Warum glaubst du, dass das Zeigen von Emotionen manchmal als Zeichen von Schwäche angesehen wird?
- Was kannst du persönlich dazu beitragen, schädliche Geschlechterstereotype in deinem Umfeld zu hinterfragen und abzubauen?

### Tipps für Lehrer\*innen\*innen:

Wenn möglich, füge Zeugenaussagen oder Videos von gehörlosen Personen über Erfahrungen mit Geschlechterstereotypen ein, um Inklusion und Repräsentation zu fördern. (z. B. Video "Interview: Transgender-Erfahrung").



Meine Notizen

## Gegenseitiger Genuss



[https://youtu.be/3vtbnpLuxzE?si=P-pA3NF88g7wsx\\_8](https://youtu.be/3vtbnpLuxzE?si=P-pA3NF88g7wsx_8)



Gebärdensprachpoesie



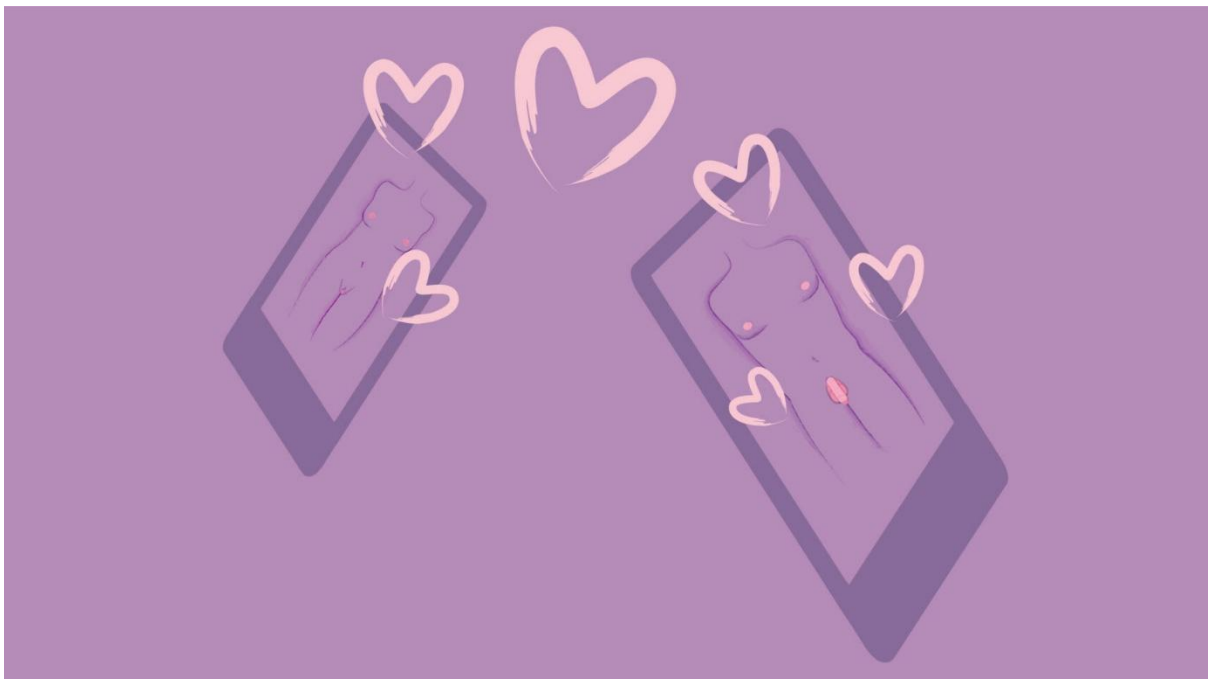
non verbal

- 
- Warum ist es wichtig, darauf zu achten, wie die andere Person reagiert?
  - Warum beinhalten positive gemeinsame Erlebnisse immer Respekt, Aufmerksamkeit und Fürsorge füreinander?
  - Wie können Menschen zeigen oder ausdrücken, ob sich etwas für sie gut oder unangenehm anfühlt?
  - Was kannst du tun, wenn du merkst, dass die andere Person unsicher wirkt?
  - Warum ist es wichtig, nicht nur auf sich selbst, sondern auch auf die andere Person zu achten?
  - Was kann passieren, wenn jemand die Zeichen oder Grenzen der anderen Person ignoriert?
- 



Meine Notizen

## Sexualität & Recht & Medien



## Sexualisierte Gewalt und Missbrauch



<https://www.youtube.com/watch?v=BUXxof9fCVY>



Interview



SJJ | ÖGS | UT: DE

- 
- Was, wenn jemand deine Grenzen überschreitet?
  - Was bedeutet sexuelle Gewalt für dich?
  - Was könnte einer Person in einer solchen Situation helfen?
  - Mit wem könntest du sprechen, wenn du Unterstützung bräuchtest?
- 



Meine Notizen

## Hilfe bei Belästigung, sexualisierter Gewalt und Missbrauch



<https://www.youtube.com/watch?v=FmDtsUsTI8A>



Kurzvideo, Stärkung des positiven Körpergefühls



ÖGS | UT: DE

- 
- Warum ist es wichtig zu wissen, dass das Opfer nicht schuld ist?
  - Warum kann es schwierig sein, über eine solche Erfahrung zu sprechen?
  - An wen kannst du dich wenden, wenn du Hilfe brauchst?



Meine Notizen

## Sexting



<https://www.youtube.com/watch?v=fZcSS5sbuEs>



Szenische Darstellung



ÖGS | CZ | UT: DE

- 
- Warum kann Sexting gefährlich sein?
  - Warum kann du nie sicher sein, wer auf der anderen Seite des Chats ist?
  - Was kannst du tun, wenn dich jemand unter Druck setzt, ein Foto zu schicken?
  - Warum ist es wichtig, einem Erwachsenen oder jemandem, dem du vertraut, davon zu erzählen?
  - Warum ist es schwer, etwas, das du online einsendet, zurückzuholen?
- 



Meine Notizen