

# Endo ... was???

Endometriose und Fruchtbarkeit:  
Bundesweite Bildungsaktion für Schulen

**Peer-Education-  
Programm**

Ausbildung  
von Schülerinnen  
und Schülern  
zu Endo-Peers

Alle  
Aktionsangebote  
sind für Schulen  
**KOSTENLOS.**

Interaktive  
**Unterrichts-  
materialien**

Digitale  
**Lehrkräfte-  
Fortbildung**

Informations-  
materialien  
**für Eltern**

Weitere Informationen, Kontakt & Anmeldung: <https://zeitbild.de/endo-schule>

Gefördert von:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend



Hilfe & Unterstützung  
bei ungewollter Kinderlosigkeit

In Zusammenarbeit mit:



Durchgeführt von:

**zeitbild**  
stiftung

## Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

Endometriose gehört zu den häufigsten gynäkologischen Erkrankungen: Mehr als zwei Millionen Mädchen und Frauen in Deutschland sind betroffen. Die Erkrankung kann den Alltag erheblich beeinträchtigen – auch in der Schule, insbesondere während der Menstruation.

Dennoch ist Endometriose bei vielen Jugendlichen und im schulischen Umfeld kaum bekannt. Bis zur Diagnose vergehen häufig viele Jahre. Umso wichtiger sind frühzeitige Aufklärung und Sensibilisierung, damit Betroffene schneller Unterstützung erhalten.

Mit der bundesweiten Bildungsaktion „Endo ... was???“ unterstützen wir Sie dabei, das Thema an Ihrer Schule aufzugreifen. Neben kostenlosen Unterrichtsmaterialien, einer digitalen Lehrkräfte-Fortbildung und Informationen für Eltern bietet die Aktion ein innovatives Peer-Education-Programm, in dem Schülerinnen und Schüler zu Endometriose-Botschafterinnen und -Botschaftern an ihren Schulen ausgebildet und begleitet werden.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse und Ihre Teilnahme!

Ihre Zeitbild-Redaktion

## Endometriose

... ist eine chronische Erkrankung, bei der Gewebe, ähnlich dem der Gebärmutter-schleimhaut, außerhalb der Gebärmutter-höhle wächst – häufig im Unterleib, an den Eierstöcken, den Eileitern oder sogar an der Blase und dem Darm.

Starke Schmerzen, psychische Belastungen und andere Beschwerden bis hin zu einem unerfüllten Kinderwunsch im Erwachsenenalter prägen das Krankheitsbild.

Obwohl etwa jede zehnte Frau davon betroffen ist, vergehen bis zur Diagnose im Durchschnitt noch immer mehr als sieben Jahre.



## Peer-Education-Programm

### Jugendliche informieren Jugendliche – als Endo-Peers an ihrer Schule

Informationen, die von Gleichaltrigen vermittelt werden, besitzen eine hohe Glaubwürdigkeit. Sie erleichtern den Zugang zu sensiblen Themen wie Menstruation, Endometriose und Fruchtbarkeit und fördern einen offenen Austausch. Das bietet das Peer-Education-Programm „Endo ... was???“:

**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler der Klassen 8–13 an allgemein- und berufsbildenden Schulen an 16 Schulstandorten bundesweit

#### Peer-Ausbildung:

- Durch Expertinnen und Experten aus Medizin und Pädagogik sowie junge Frauenärztinnen/-ärzte und Medizinstudierende in Abstimmung mit den Schulen
- Als Präsenztage vor Ort oder in zwei digitalen Schulungseinheiten
- In kleinen (auch altersgemischten) Gruppen: 5er-Teams
- Mit regelmäßiger Begleitung und Beratung

#### Inhalte der Ausbildung:

- Grundlagen zu Zyklus, Endometriose und Fruchtbarkeit
- Therapie- und Selbsthilfewissen
- Informationen zu Beratungs- und Anlaufstellen
- Entwicklung eigener Aktionskonzepte

#### Aktivitäten der Endo-Peers:

- Eigenständige Umsetzung von Schulaktionen (z. B. Kurzvorträge im Unterricht, Gesprächsrunden, Informationsstände, Aktionstage, Videos, Social-Media-Formate, Plakataktionen)
- Dokumentation der Aktivitäten und Berichterstattung mit Vorstellung auf der Aktionswebseite

**Anerkennung:** Aufwandsentschädigung und offizielle Teilnahmeurkunde für das Engagement

Sie möchten das  
Peer-Education-  
Programm an Ihre  
Schule holen?



Melden Sie sich und interessierte Schülerinnen und Schüler über die Aktionswebseite an: <https://zeitbild.de/endo-schule>

Nutzen Sie auch das Peer-Infoblatt, das alle wichtigen Informationen für die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler übersichtlich zusammenfasst.

## Digitale Lehrkräfte-Fortbildung

Die Lehrkräfte-Fortbildung im Rahmen der Aktion „Endo ... was???“ vermittelt praxisnahes Wissen und unterstützt Lehrkräfte dabei, das Thema Endometriose altersgerecht und sensibel im Schulalltag aufzugreifen.

- 90 Minuten / online / kostenlos
- 3 Termine bis Ende 2026 zur Auswahl
- Begrenzte Teilnehmerzahl – frühzeitige Anmeldung empfohlen
- In Kooperation mit der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.



Jetzt Termin  
auswählen  
und anmelden  
[https://zeitbild.de/  
endo-schule](https://zeitbild.de/endo-schule)

## Methodisch-didaktische Empfehlungen

### Lehrplananbindung

Das Thema bietet zahlreiche Anknüpfungspunkte an die Lehrpläne der Sekundarstufen I und II – insbesondere in den Bereichen Sexualerziehung, Gesundheitskompetenz, Körper und Krankheit, reproduktive Gesundheit, Verantwortungsbereitschaft, Empathie und Geschlechterverhältnis. Es eignet sich für den Einsatz in den Fächern Biologie, Sport, Ethik, Sozialwissenschaften, Gesundheit und Deutsch ab Klassenstufe 8 an allgemein- und berufsbildenden Schulen.

### Unterrichtsempfehlung

1. Einstieg mit dem Zeitbild WISSEN-Unterrichtsmagazin und den Kurzvideos
2. Handlungsorientierte Vertiefung mit den Arbeitsblättern
3. Schülerinnen und Schüler zur Teilnahme am Peer-Education-Programm motivieren
4. Eltern einbinden: Weitergabe des Zeitbild ELTERN an die Familien und Nutzung bei Elternabenden
5. Lehrkräfte-Fortbildung nutzen

## Kostenlose Materialien für Schule & Unterricht

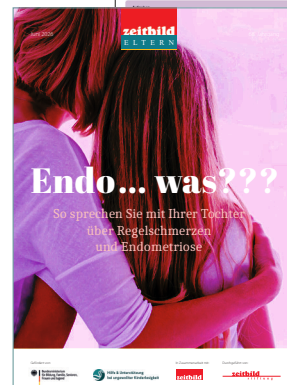


### Zeitbild WISSEN

#### „Endo ... was???“:

Zyklus, Fruchtbarkeit und Endometriose im Unterricht

Digitale Arbeitsblätter für den handlungsorientierten Unterricht



### Erklärvideos

für Lehrkräfte und für Jugendliche

### Zeitbild ELTERN

„Endo ... was???“ zur Information und Weitergabe an die Familien



Weiterführende Informationsangebote, integriert in die digitalen Ausgaben

Download  
aller Materialien  
[https://zeitbild.de/  
endo-schule](https://zeitbild.de/endo-schule)

## Endometriose an der Schule – Was können Sie tun?

Endometriose betrifft auch den schulischen Alltag: Betroffene Schülerinnen fehlen häufig, sind während der Menstruation eingeschränkt leistungsfähig oder leiden unter chronischen Schmerzen. Häufig begegnen sie Unverständnis oder dem Vorwurf, sich „anzustellen“. Als Lehrkraft können Sie einen entscheidenden Unterschied machen:

**Nehmen Sie Beschwerden ernst:** Starke Regelschmerzen sind nicht normal und können auf Endometriose hinweisen.

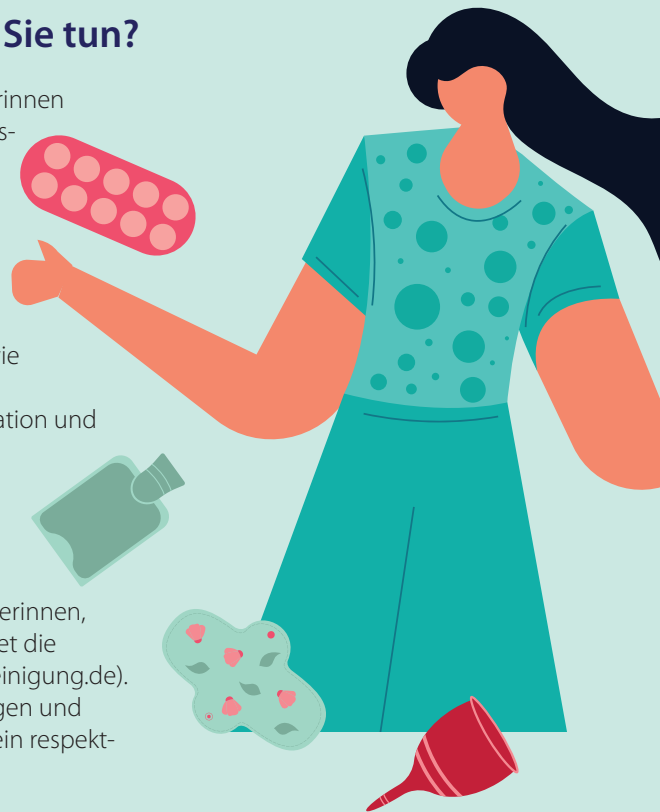
**Reagieren Sie verständnisvoll** und vermeiden Sie Kommentare wie „Da müssen alle durch“.

**Schaffen Sie ein offenes Klima:** Sprechen Sie das Thema Menstruation und Endometriose offen im Unterricht an. Das reduziert Scham und Tabuisierung.

**Ermöglichen Sie Nachteilsausgleiche:** Betroffene Schülerinnen benötigen gegebenenfalls flexible Regelungen bei Fehlzeiten, im Sportunterricht oder bei Prüfungen.

**Verweisen Sie auf Hilfsangebote:** Ermutigen Sie betroffene Schülerinnen, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Weitere Informationen bietet die Endometriose-Vereinigung Deutschland ([www.endometriose-vereinigung.de](http://www.endometriose-vereinigung.de)).

**Beziehen Sie alle Geschlechter in die Aufklärung ein:** Auch Jungen und junge Männer sollten über Endometriose informiert werden – für ein respektvolles Miteinander und als künftige Partner, Väter und Angehörige.



## Zentrale Anlaufstelle und Informationswebseite der Aktion: <https://zeitbild.de/endo-schule>



- Alle Materialien zum kostenlosen Download (Zeitbild WISSEN, Zeitbild ELTERN, Arbeitsblätter)
- Informationen und Anmeldung zur Peer-Education
- Endo-Peers-News mit Highlights aus den Peer-Veranstaltungen
- Termine und Anmeldung zu den Lehrkräfte-Fortbildungen
- Multimediale Inhalte: Videos, Podcasts und Apps
- Anlaufstellen, Hilfsangebote und weiterführende Informationen

Sie haben Fragen,  
Anregungen oder  
benötigen weitere  
Informationen?

**Kontakt:**  
**E-Mail:** [info@zeitbild-stiftung.de](mailto:info@zeitbild-stiftung.de)  
**Tel.:** 089 260 6440

## Impressum

Das Zeitbild SCHULE „Endo ... was???“ entstand mit Förderung durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ). Gesamtherstellung: Zeitbild-Stiftung, Rumfordstraße 9, 80469 München. V. i. S. d. P.: Bernd Woischnik. Illustrationen: iStock/setz it. Stand: Juni 2026. Die enthaltenen Texte sind urheberrechtlich geschützt. Eine kommerzielle Nutzung ist nicht gestattet. Wir erklären mit Blick auf die genannten Internet-Links, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und Inhalte der Seiten haben und uns die Inhalte nicht zu eigen machen.