

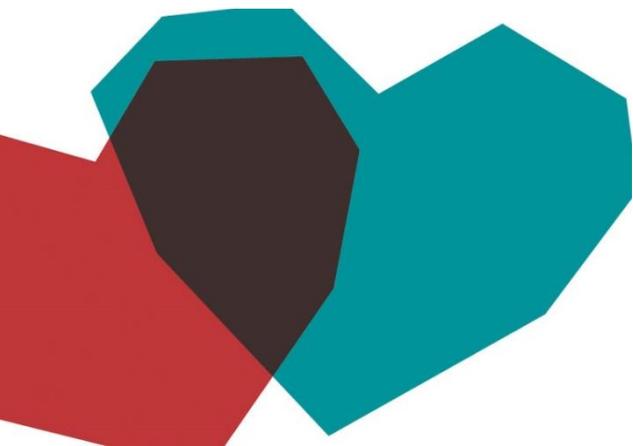
# «Herzsprung – Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt»

Gisèle Pinck

Nationale Koordination, Programmleitung D-CH

RADIX Gesunde Schulen

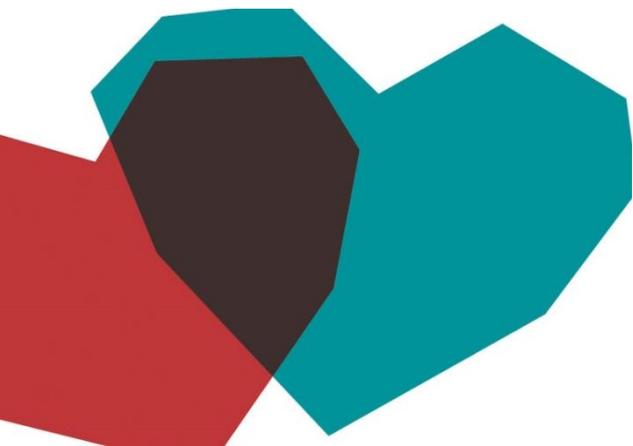
18.9.23



## Themen heute

- Was ist Herzsprung?
- Warum braucht es Herzsprung?
- Wie ist Herzsprung entstanden?
- Wirkt Herzsprung?
- Wie wird Herzsprung umgesetzt?
- Wie sieht der Plan für Herzsprung in Niedersachsen aus?

# Was ist Herzsprung?



# Herzprung – Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt

Ein Programm zur:

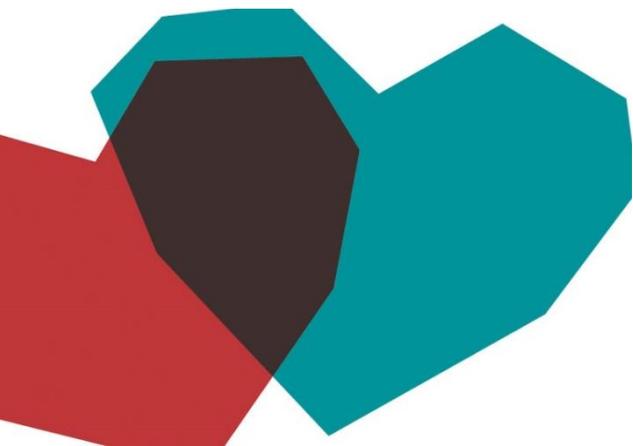
- **Förderung der Beziehungskompetenzen** von Jugendlichen und
- **Prävention von Gewalt** in jugendlichen Paarbeziehungen
  
- Das Programm hilft Jugendliche, **missbräuchliches Verhalten in Beziehungen zu erkennen, zu benennen und zu verändern.**
- Jugendliche setzen sich mit **Geschlechterrollen und -stereotypen** auseinander und **reflektieren die eigenen Haltungen und Bedürfnisse.**
- Jugendliche werden sie **befähigt, Freund:innen zu unterstützen,** wenn diese von Gewalt in Beziehungen betroffen sind.

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren



Video in dem Schüler:innen,  
Moderierende und ein Schulleiter  
über Herzsprung sprechen

<https://youtu.be/D6tMt2BYRcU>



## Inhalt konkret: 5 Module à 2 Lektionen

- Wie wir uns Beziehungen vorstellen
- Verletzendes und missbräuchliches Verhalten
- Freundinnen und Freunden in schweren Situationen helfen
- Sexuelle Grenzverletzungen/Übergriffe/Gewalt
- Meine Gefühle, meine Reaktionen – erfolgreich Beziehungen gestalten

Moderiert von einem gemischt-geschlechtlichen Moderationsduo

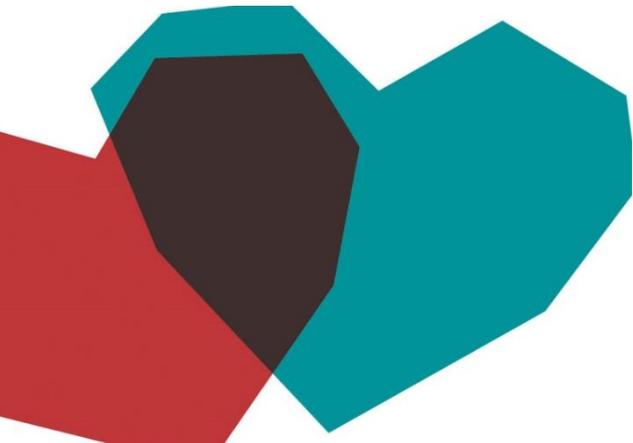


## Verschiedene Lernformen



# Gruppenspiel

## Arbeitsblatt 1



## Diskussion in 4er Gruppen (7 min)

- Was waren die meistgenannten Eigenschaften? Warum?
- Welche waren «unbeliebt»?
- Glauben Sie die Jugendlichen wählen ähnliche oder ganz andere? Warum?
- Warum glauben Sie startet Herzsprung (nach dem ersten Kennenlernen) in die Thematik mit dieser Übung?

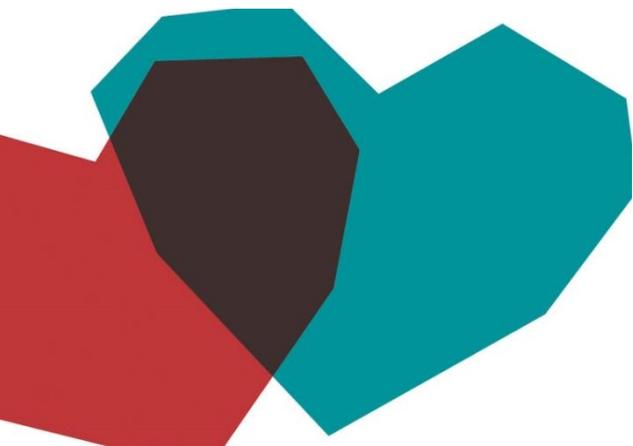
Am Schluss Blitzlicht im Plenum: 1 Aussage pro Gruppe



## Einbettung dieser Übung

- Moderierende diskutieren mit den Jugendlichen, warum ihnen gewisse Eigenschaften wichtiger sind als andere
- Im weiteren Verlauf des Moduls beschäftigen sich die Jugendlichen mit den Fragen:
  - ❖ Was wünsche ich mir? Was tut mir gut?
  - ❖ Wie stelle ich mir eine Beziehung vor?
  - ❖ Welche Stereotypen gibt es in der Gesellschaft bzgl. Rollenbildern?
  - ❖ Wie beeinflussen sie meine Haltung zu meiner Rolle in einer Beziehung – und die meiner Partnerin / meines Partners
- Ziel: die eigenen Bedürfnisse und die der anderen zu kennen und respektieren

# Warum braucht es Herzsprung?



## Ausgangslage: Gewalt in Jugendlichen Paarbeziehungen

Optimus Studie 2012:

- **4 % der Jungen und 8,5 % der Mädchen** erlebten sexuelle Gewalt **mit** Körperkontakt durch eine/n (Ex-)Partner/in oder bei einer Verabredung.
- **weitere 7 % der Jungen und 7,5 % der Mädchen** erlebten sexuelle Gewalt **ohne** Körperkontakt.
- sexuelle Gewalt kommt häufiger in Beziehungen vor, in denen **auch andere Formen von Gewalt** auftreten.

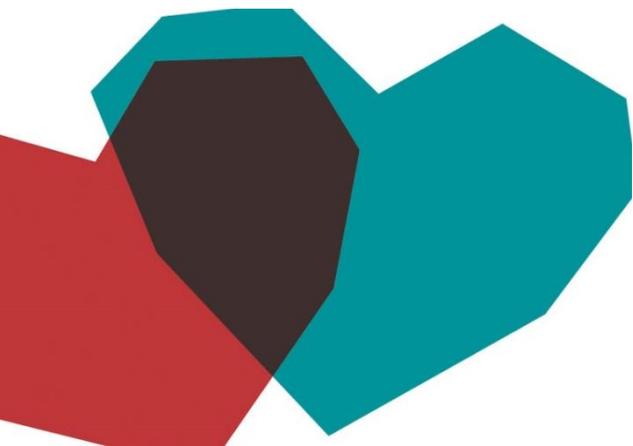
## Gewalt in Jugendlichen Paarbeziehungen (Fort.)

Von 9. und 11. Klässler:innen die in den letzten 12 Monaten eine mindestens einwöchige Liebesbeziehung hatten, hat dieser Anteil folgende Art von Gewalt erlebt:

- |                      |              |              |
|----------------------|--------------|--------------|
| • Physische Gewalt:  | ♀ 25%        | ♂ 24%        |
| • Sexuelle Gewalt:   | ♀ 23%        | ♂ 9%         |
| • Cyber Gewalt:      | ♀ 13%        | ♂ 9%         |
| • <b>Monitoring:</b> | ♀ <b>55%</b> | ♂ <b>52%</b> |

Quelle: Ribeaud, D., 2022

# Wie ist Herzsprung entstanden?



## Entstehung «Herzprung»

- 2012/2013  
Fachtagung «Erste Liebe – erste Hiebe»  
(Fachstelle Gleichstellung der Stadt Zürich &  
Luzerner Bildungsstelle Häusliche Gewalt)
- Recherchen zu Präventionsprogrammen
  - ❖ «Safe Dates»
  - ❖ «Sortir Ensemble et Se Respecter»  
(SE&SR)



Fachtagung «Erste Liebe – erste Hiebe», Nov. 2012

## Pilotprojekt 2014 - 2016

- Anpassungen SE&SR in Zusammenarbeit mit Pädagogischen Hochschule Zürich
- Durchführung in fünf Pilotklassen
- Evaluation durch Berner Fachhochschule BFH
- Diskussion der Evaluationsergebnisse mit Schlüsselpersonen
- Entscheid zur Weiterführung und konzeptionelle Weiterentwicklung

**Trägerschaft:** Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich; Kooperation mit der Bildungsdirektion des Kantons Zürich (Beauftragter «Gewalt im schulischen Umfeld»)

**Finanzielle Unterstützung:** Bundesamt für Sozialversicherungen im Rahmen des nationalen Programms «Jugend und Gewalt» (2011 – 2015)



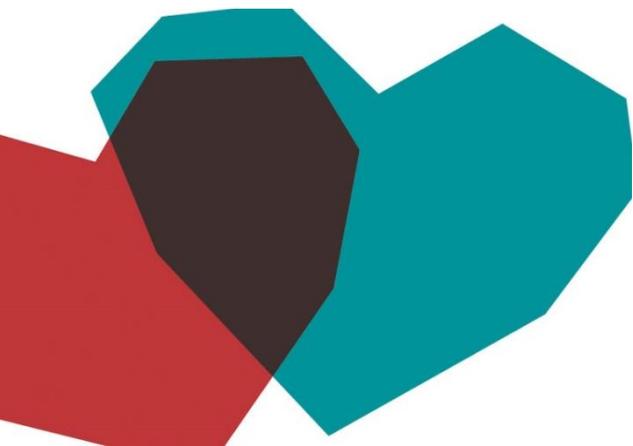
## Weiterentwicklung 2016 - 2017

- Straffung der Inhalte von 18 auf 15 Lektionen (5 Module à 3 Lektionen)
- Orientierung am Lehrplan 21 (Lehrplan der Deutschsprachigen Schweiz)
- Methodisch-didaktische Anreicherung (u. a. Audiodateien und Filmgeschichten)

## Seit 2018:

- Nationales Programm (D/F und seit 2023 auch I)
- Nationale Koordination: RADIX, Schweizerische Gesundheitsstiftung
- Unterstützt von: Oak Foundation, Gesundheitsförderung Schweiz, Eidgenössisches Büro für Gleichstellung
- Nach Wirkungsevaluation 2018-2020 gewisse Adaptationen, u.a. Umsetzung in 5x2 Lektionen.

# Wirkt Herzsprung?



# Faktoren, welche Wirksamkeit von Prävention beeinflussen

- Dauer
- Breiter Fokus (nicht nur rechtliche Aspekte)
- Ergänzung mit situationsbezogenen, gesamtschulischen Präventionsprogrammen

Quelle: Averdijk M. et al.: Wirksame Gewaltprävention (2015)

## Ziele der Gewaltprävention

- Verändern von Überzeugungen und Einstellungen, welche Gewalt gegenüber Liebespartnern erlauben oder rechtfertigen:
  - ❖ Einstellungen fördern, die Gleichberechtigung befürworten und Gewalt ablehnen
  - ❖ Kompetenzen aufbauen: Setzen persönlicher Grenzen, gesetzliche Rechte, Problemlösung in Konfliktsituationen



## Ansatz von Herzsprung: Fokus auf Haltungen und Beziehungskompetenzen der Jugendlichen

- Fördern von respektvollem und wertschätzendem Verhalten in Paarbeziehungen und bei Verabredungen (Dates).
- Verringern von körperlicher, psychischer und sexueller Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen.
- Jugendliche lernen, den Unterschied zwischen fürsorglichem und kontrollierendem/ missbräuchlichem Verhalten zu erkennen.
- Jugendliche werden befähigt, Gleichaltrige zu unterstützen, wenn diese von Gewalt in Paarbeziehungen betroffen sind.



## Wirkungsevaluation 2018-2020:

- Quantitative und qualitative Wirkungsevaluation von unisanté Lausanne (in Zusammenarbeit mit PHZH für Fokusgruppen D-CH) 2018-2020 durchgeführt
- Publikation des Evaluationsberichtes: Nov 2020.
- Highlights:
  - ❖ Sehr hohe Zufriedenheit der Jugendlichen mit dem Programm
  - ❖ Stärkere Ablehnung von gewaltlegitimierenden Männlichkeitsnormen
  - ❖ Häufigerer Einsatz von Strategien, die Mobilisierung ihrer sozialen Kompetenzen verlangen (bei Konflikten)
  - ❖ Erhöhte Fähigkeit, innerhalb einer Paarbeziehung Bedürfnisse auszudrücken und Grenzen zu setzen

## Wirkungsevaluation 2018-2020:

- Einige der genannten Erfolgsfaktoren des Programms:
  - ❖ Arbeit an den Wahrnehmungen, Einstellungen der Schüler:innen (über den eigenen Horizont schauen)
  - ❖ Themen mit Bezug zur "Realität" und Handlungsinstrumente
  - ❖ Beteiligung der Schüler:innen
  - ❖ Vielfalt der Lehrmethoden: Debatten, Video- und Audiomaterial
  - ❖ Erfahrung, Motivation und Professionalität der Moderator:innen
- Link zu allen Informationen zur Evaluation:  
<https://www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/herzsprung/evaluation/>

# Stimmen zu Herzsprung

**HERZSPRUNG**

«Das Programm leistet einen Beitrag zu einer selbstbestimmten und verantwortungsbewussten Beziehungsgestaltung. Die Jugendlichen lernen, wie wichtig es ist, die eigenen Grenzen klar zu kommunizieren und diejenigen des Gegenübers zu respektieren.»

**Zora Buner, Herzsprung Moderatorin im Pilot**

«Ich habe bislang beispielsweise nicht viel von missbräuchlichen Beziehungen mitbekommen. Bislang habe ich mir vorgestellt, dass Beziehungen immer etwas Schönes sind, wenn man einander liebt. Herzsprung hat mir gezeigt, dass es auch anders sein kann – und wie ich reagieren kann, falls ich einmal in eine solche unschöne Situation kommen sollte.»

**Jugendliche nach dem Programm**

«Ich fand es gut, weil es waren so Themen, die in der Realität auch wirklich so vorkommen könnten»

**Jugendliche, nach dem Programm**

«Herzsprung trifft die Realität. Es ist nicht nur Verhütung hier und Krankheit dort, sondern es geht jetzt auch mal um das Schöne»

**Jugendlicher, nach dem Programm**

«Rollenbilder zu diskutieren ist in diesem Alter essenziell.»

**Lehrer einer Klasse, die Herzsprung umgesetzt hat**

  
**RADIX**

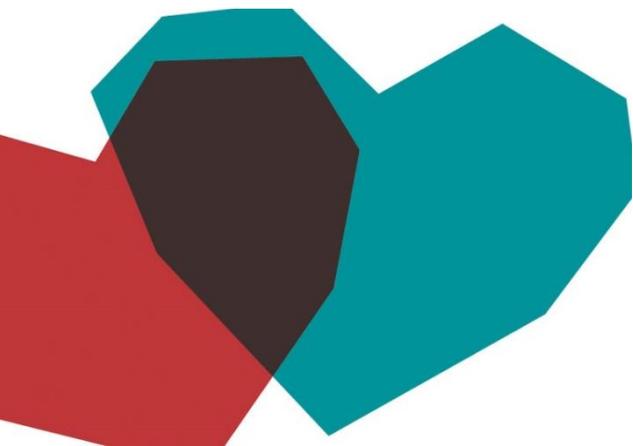
## Online-Befragung der Jugendlichen nach jeder Umsetzung:

- Einige Highlights:
  - ❖ 94% wissen, wen sie um Hilfe bitten können
  - ❖ 85% erkennen die Alarmsignale einer missbräuchlichen Beziehung besser
  - ❖ 78% können in Beziehungen selber besser Grenzen setzen
  - ❖ 85% können in Beziehungen die Grenzen anderer besser respektieren
  - ❖ 78% können eine Kollegin / einen Kollegen in einer missbräuchlichen Beziehung besser unterstützen

Quelle: Online-Befragungen von über 1600 Jugendlichen im Schuljahr 2021/22

# Gruppenarbeit

Paula & Kay



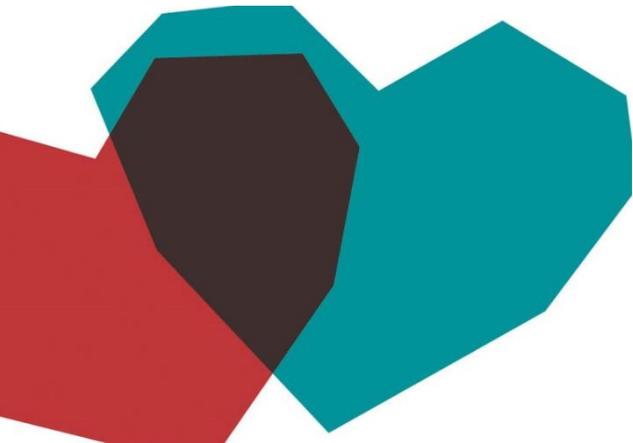
## Ablauf (15 min)

- Die Hälfte der Gruppen liest Kays Seite der Geschichte, die andere Paulas. (die Jugendlichen hören diese Geschichten in getrennten Räumen).
- Erkennen Sie Alarmsignale einer missbräuchlichen Beziehung? (Vergleich Arbeitsblatt 7).
- Glauben Sie, die Jugendlichen würden diese Alarmsignale erkennen? (mit / ohne Arbeitsblatt 7)
- Was könnte ein Kollege / eine Kollegin Kay sagen, um ihm zu helfen?
- Was könnte ein Kollege / eine Kollegin Paule sagen, um ihr zu helfen?
- Vergleichen Sie Ihre Ideen mit Arbeitsblatt 9

## Einbettung dieser Übung

- Die Jugendlichen haben die Alarmsignale (Arbeitsblatt 7) schon erhalten, und können sich darauf beziehen
- Gespräch, wie wichtig es ist, mit Freunden zu sprechen, wenn sie merken, dass etwas nicht in Ordnung ist – sowohl mit Täter:innen wie auch mit Betroffenen. (zuerst ohne, dann mit dem Arbeitsblatt 9)
- Ziele:
  - ❖ Missbräuchliches Verhalten an einem Fallbeispiel erkennen zu können;
  - ❖ Möglichkeiten besprechen, Freund:innen in missbräuchlichen Beziehungen unterstützen zu können.

# Wie wird Herzsprung in der Schweiz umgesetzt?



## Optionen für die Moderation

- Externe Moderation in Schulen
- Schulinterne oder gemeindeinterne Moderation in Schulen (Schulsozialarbeit, Jugendarbeit, Fachlehrpersonen)
- Ausserschulische Moderation (z.B. in der Jugendarbeit)



## Umsetzungsmöglichkeiten

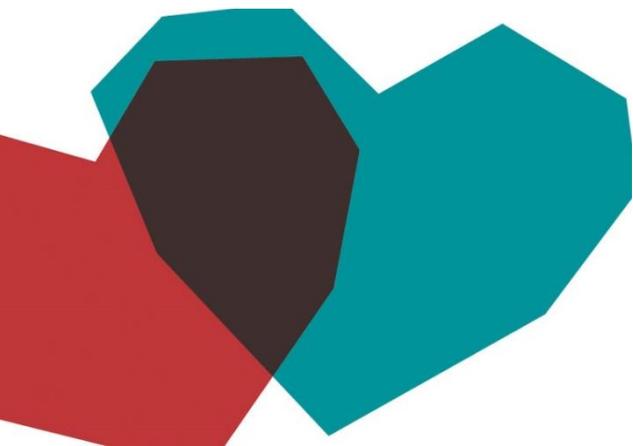
- Gesamte Programm
  - ❖ 5x2 Lektionen (in gewissen Fällen noch 5x3 Lektionen)
  - ❖ Idealerweise 1x/Woche
- Sensibilisierungsatelier
  - ❖ 1x4 oder 2x2 Lektionen

## Sensibilisierungsatelier

- Inhalt: Gezielte Auswahl der Herzsprung Inhalte mit einem Fokus auf das erste Modul (wie wir uns Beziehungen vorstellen)
- Länge: 4 Lektionen
- Das Sensibilisierungsatelier wird **nicht** als Ersatz für das Programm betrachtet.
- Umsetzung eines Sensibilisierungsateliers nur
  - ❖ mit 2 akkreditierten Moderationspersonen
  - ❖ und in Absprache mit der nationalen Koordination möglich



# Was ist der Plan für Herzsprung in Niedersachsen?



## Herzsprung in Niedersachsen

- Plan: Herzsprung landesweit auszurollen
- Zeitplan:
  - ❖ Oktober 2023: Fortbildung von 9 Moderierenden
  - ❖ Ab Januar 2024: Pilotphase
- Für weitere Infos oder bei Fragen ist Nora Stein Ansprechperson

**Herzlichen Dank!**

Gisèle Pinck

Programmleitung und

Nationale Koordination Herzsprung

[pinck@radix.ch](mailto:pinck@radix.ch)

+41 41 545 88 06

