

Nationales Programm zur Stärkung von  
Beziehungskompetenzen bei Jugendlichen

# HERZSPRUNG

FREUNDSCHAFT, LIEBE, SEXUALITÄT OHNE GEWALT

[WWW.HERZSPRUNG.CH](http://WWW.HERZSPRUNG.CH)

«Das Programm überzeugt mich: Es leitet mich zu einer selbstbestimmten und verantwortlichen Beziehungsgestaltung. Die Jugendlichen lernen, es ist, die eigenen Grenzen klar zu kommunizieren und diejenigen des Gegenübers zu respektieren.»  
*Herzsprung-Moderatorin im Pilotprojekt*

## WAS IST HERZSPRUNG?

Herzsprung ist ein nationales Programm zur Förderung der Beziehungskompetenzen und eines respektvollen und gewaltfreien Umgangs in Paarbeziehungen für Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren. Die Inhalte der 5 Module (à je 3 Lektionen) sind:

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

## ZIELE

Das Programm beinhaltet folgende Ziele:

- Respektvolles und wertschätzendes Verhalten in Paarbeziehungen und bei Verabredungen (Dates) wird gefördert.
- Körperliche, psychische und sexuelle Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen wird verringert.
- 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.

## BEZUG ZUM LEHRPLAN 21

Herzsprung bezieht sich auf folgende Kompetenzbereiche:

- Fachbereich «Natur, Mensch und Gesellschaft» (NMG), Kompetenzbereich «Religionen, Kulturen, Ethik» (RKE 5) respektive «Ethik, Religionen, Gemeinschaft» (ERG 5)

- Fachbereich «Medien» (MI.1)
- Fächerübergreifende Themen «Gender und Gleichstellung» sowie «Gesundheit» im Themenbereich «Bildung für Nachhaltige Entwicklung» (BNE)

leistet einen Beitrag  
antwortungsbewussten  
hen lernen, wie wichtig  
ommunizieren und  
ktieren.» *Zora Buner,*  
*ekt*

## METHODIK

Das Programm nutzt vielfältige Lehr- und Lernformen, zum Beispiel:

- Moderierte Diskussionen
- Gruppen- und Einzelarbeiten
- Einsatz von Fallbeispielen
- Filmgeschichten
- Arbeitsblätter
- Bewegungsübungen

Teilweise wird in gendergetrennten Settings gearbeitet. Kompetenzerwerb und Lernziele sind für jedes Modul definiert. Zudem stehen Übungen und Reflexionsaufgaben für die Zeit zwischen den einzelnen Modulen zur Verfügung.

## KOSTEN

Die Finanzierung der Durchführung von Herzsprung ist kantonal unterschiedlich geregelt. Die Möglichkeit, interne Personen für die Herzsprung-Moderation auszubilden (siehe «Durchführung»), reduziert die Kosten für Schulen.

## DURCHFÜHRUNG

Das Programm findet idealerweise einmal wöchentlich in fünf aufeinander folgenden Wochen oder in einer Projektwoche statt. Ein Moderationsteam, bestehend aus einer Frau und einem Mann, führt das Programm durch. Schulen haben die Möglichkeit, das Programm von akkreditierten schulinternen Personen und/oder von einem akkreditierten externen Moderationsteam durchführen zu lassen.

Für die Besprechung der Durchführungsmodalitäten und die Terminkoordination mit dem Moderationsteam sind die regionalen Koordinationsstellen zuständig.

«Das Wichtigste, was ich gelernt habe, war, wie Mädchen aus unserer Klasse denken, und ihre Meinung zu hören.»

*Schüler einer Klasse im Pilotprojekt*

«Rollenbilder zu diskutieren ist in diesem Alter essenziell.» *Lehrer einer Klasse im Pilotprojekt*

## NATIONALES PROGRAMM

Herzprung – Freundschaft, Liebe, Sexualität ohne Gewalt / Sortir Ensemble et Se Respecter (SE&SR) ist ein auf Schweizer Gegebenheiten angepasstes Präventionsprogramm zur Gewaltprävention und Kompetenzerweiterung in jugendlichen Paarbeziehungen. Die nationale Trägerschaft von SE&SR wurde von der Fondation Charlotte Olivier für die Multiplikation in der ganzen Schweiz (mit Ausnahme des Kantons Waadt) an RADIX übertragen. Die Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich hat das Programm für die Deutschschweiz adaptiert und Herzprung RADIX übergeben.



## MULTIPLIKATION

Pioniererfahrungen in den Kantonen Waadt und Zürich zeigen aussagekräftige Ergebnisse und ermöglichen eine Umsetzung des evaluierten Programms in Schulen und Gemeinden. Die nationale Verbreitung des Programms wird von der Oak Stiftung unterstützt. Herzprung / SE&SR ist Bestandteil der zielgruppengerechten Förderung psychischer Gesundheit der schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX, mit der die Lebenskompetenzen altersgerecht gestärkt werden.