Herzsprung

Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt

Stufe 1: Effektivität theoretisch gut begründet

Programminformationen

Ziel
Förderung der Beziehungskompetenzen und eines respektvollen und gewaltfreien Umgangs in jugendlichen Paarbeziehungen

Zielgruppe
Jugendliche im Alter von 15 bis 18 Jahren in Schulen

Verhalten/Verhältnis
ausschließlich verhaltensbezogen

Ausschließlich verhaltensbezogene Programme setzen die Maßnahmen direkt am Individuum an, um gesundheitsbezogenes Verhalten zu beeinflussen. Dabei sollen für die Gesundheit riskante Verhaltensweisen (z.B. Rauchen, riskanter Alkoholkonsum) vermieden bzw. verändert werden sowie gesundheitsförderndes Verhalten unterstützt werden (z.B. gesunde Ernährung, Bewegung).

Methode
Herzsprung thematisiert in 5 Modulen à 3 Lektionen über 5 Wochen Gewalt in Liebesbeziehungen, Geschlechterrollen, Konfliktlösungsstrategien, das Setzen und Respektieren persönlicher Grenzen, das Wahren der sexuellen Integrität sowie rechtliche Aspekte. Insbesondere die Einstellungen der Jugendlichen zu diesen Themen stehen im Fokus, denn das Programm basiert auf der wissenschaftlich begründeten Annahme, dass veränderte Einstellungen, Überzeugungen und Normen zu verändertem Verhalten führen.
Die 5 Module sind:

Modul 1: Wie wir uns Beziehungen vorstellen

Modul 2: Verletzendes und grenzverletzendes Verhalten

Modul 3: Freund:innen in schwierigen Situationen helfen

Modul 4: Sexualisierte Grenzverletzungen/Übergriffe/Gewalt

Modul 5: Meine Gefühle, meine Reaktionen – erfolgreich Beziehungen gestalten, Programm-Abschluss

Herzsprung nutzt verschiedene Lehr- und Lernformen: moderierte Diskussionen, Fallbeispiele, Filmgeschichten, Arbeitsblätter, Audioaufnahmen, Gruppen-, Zweier- und Einzelarbeiten, geschlechtergetrenntes und -gemischtes Austauschen, Bewegungsübungen.
Die Eltern erhalten eine schriftliche Information, bei Bedarf ist auch ein Elternabend möglich. Die Art und Weise der Elterninformation wird von der Koordinationsstelle im Vorbereitungsgespräch mit der Schule geklärt. Eine Online-Informationsveranstaltung durch den Kinderschutzbund Niedersachsen an niedersächsischen Schulen oder Gemeinden ist möglich.
Herzsprung wird von ausgebildeten Moderierenden im Zweierteam (geschlechtlich vielfältig) durchgeführt. Während der Durchführung der Module sind die Lehrkräfte nicht im Klassenraum anwesend. Es ist vorgesehen, dass Fachpersonen aus dem schulischen Kontext (z.B. Schulsozialarbeitende) oder auch aus anderen Bereichen (z.B. aus Beratungsstellen) die kostenlose, zweitägige Ausbildung absolvieren und als Herzsprung-Moderierende akkreditiert werden. Es gibt regelmäßige Austauschtreffen und bei Bedarf Supervisionen.

weiteres zur Zielgruppe
Der Einsatz des Programms in anderen Kontexten (z.B. Freizeitbereich) wird aktuell noch geprüft.

Material
Handbuch mit Hinweisen zur Umsetzung, Methoden und Arbeitsblättern.

Kosten und Aufwand
Die Durchführung von *Herzsprung* ist in der aktuellen Pilotphase bis Ende 2026 kostenlos (siehe https://www.herzsprung-programm.de/fuer-schulen). Es besteht die Möglichkeit internes Personal der Schule (z.B. Schulsozialarbeitende) für die *Herzsprung*-Moderation auszubilden, so dass das Programm in der eigenen Schule mit weiteren Moderierenden durchgeführt werden kann.

weitere Programminformationen
https://www.herzsprung-programm.de/

Ansprechperson
Kinderschutzbund Landesverband Niedersachsen e.V.

Heinrike Horster
Escherstraße 23, 30159 Hannover
Tel.: 0511 374 34 78
E-Mail: herzsprung@dksb-nds.de
https://www.herzsprung-programm.de/

Evaluation
Aus der Schweiz:

Haab Zehrê, K., Frischknecht, S., Luchsinger, L. (2015). Evaluation des Programms Herzsprung – Freundschaft, Liebe, Sexualität ohne Gewalt. Bern: Berner Fachhochschule.

Programmbewertung

Konzeptqualität
Kriterien sind mit Einschränkungen erfüllt.
Zur Bewertung des theoretischen Hintergrunds wurde zusätzlich zum niedersächsischen und schweizer Manual das amerikanische Original-Manual des Programms "Safe Dates" und die Darstellung des logischen Modells im amerikanischen Evidenzregister „Blueprints“ herangezogen.

Evaluationsmethode und –ergebnisse
Die schweizer Evaluation ist eine Teilnehmer-Zufriedenheitsmessung mit Daten von 84 Schülerinnen und Schülern im Alter von 15 bis 18 Jahren aus fünf Klassen. Es wurden drei Arten von Erhebungen durchgeführt: (1) eine Befragung der Schülerinnen und Schüler kurz nach Abschluss des Programms zu der Resonanz des Programms, zu den Einschätzungen ihrer Lernprozesse, zu Beziehungserfahrungen und Erfahrungen mit Gewalt in Paarbeziehungen, (2) Gruppengespräche zur Umsetzung und Inhalten des Programms mit den Moderierenden nach Abschluss aller Module und (3) eine kontinuierliche Dokumentation des Programmverlaufs mit Dokumentationsrastern.

Die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler gaben in der Befragung dem Programm insgesamt die Note 4,6 (1 = sehr schlecht, 6 = ausgezeichnet). 68 % der Jungen und 76 % der Mädchen würden das Programm sicher oder eher weiterempfehlen. Die größten Effekte bei den Mädchen waren beim Thema „bei wem ich Hilfe holen kann“ und bei der Thematik „Nicht-Schuld beim Erleben von Gewalt“ zu verzeichnen. Bei den Jungen lagen die größten Effekte beim Thema „ich habe das Recht in einer Beziehung respektvoll behandelt zu werden“ und bei „Nicht-Schuld beim Erleben von Gewalt“. Wichtige Ergebnisse konnten auch aus den Antworten mit besonders geringen Werten herausgelesen werden: bei den Jungen besteht scheinbar Handlungsbedarf zu, „was ich tun kann, wenn ich wütend werde“ und bei den Mädchen „wie ich mich wehren kann“. Über alle Fragen hinweg zeigte sich, dass sich die Mädchen eher vom Thema angesprochen fühlten als die Jungen. Ebenfalls über alle Items hinweg gab die Mehrheit der Schülerinnen und Schüler an, vermittelte Inhalte bereits gekannt zu haben. Von den Schülerinnen und Schülern, die angaben, aktuell oder in den letzten 12 Monaten eine Liebesbeziehung zu haben bzw. gehabt zu haben (n = 35), war die Hälfte mit Monitoring (das Überwachen und Einschränken der Kontakte des Partners zu anderen Menschen) konfrontiert gewesen. 55 % von diesen Schülerinnen und Schülern gaben an, sich mindestens einmal selbst so verhalten zu haben. Knapp 60 % dieser Jugendlichen gaben an, selbst schon mindestens einmal Opfer von Monitoring gewesen zu sein. Zu anderen Gewaltformen wie physische und sexuelle Gewalt können aufgrund der geringen Fallzahl keine verlässlichen Angaben gemacht werden.

Die Gruppengespräche mit den Moderierenden und die Dokumentation des Programmverlaufs zeigten, dass für eine gute Umsetzung des Programms ein konstruktiver Umgang der Schülerinnen und Schüler miteinander in der Klasse wichtig war. Die externe Durchführung von Herzsprung wurde als erfolgversprechender Faktor bezeichnet. Die geschlechtsspezifische Arbeit in getrennten Gruppen wurde sehr geschätzt und als hilfreich im Prozess wahrgenommen. Klare positive Veränderungen der Schülerinnen und Schülern wurden beim Vertrauensaufbau zu den Moderationsteams, beim Sich-Einbringen und beim aktiven Mitmachen gesehen. Grundsätzlich befürworteten die Moderationsteams eine Weiterführung des Programms und erachteten es als positiv.

Bei dieser schweizer Evaluation handelt es sich um eine Studie aus dem deutschsprachigen Raum. Die Studie ist übertragbar auf den deutschen Kontext, weil die Struktur der einzelnen Module und der Übungen nicht verändert wurden. Anpassungen für die deutsche Version wurden hinsichtlich der Sprache und der Darstellung von rechtlichen Rahmenbedingungen vorgenommen.

Ergebnisbewertung
Ergbnisse teilweise positiv

Evaluationsniveau und Beweiskraft
Keine Beweiskraft

Programmumsetzung

erforderliche Kooperationen
Kinderschutzbund Landesverband Niedersachsen e.V.

Unterstützung bei der Umsetzung
Eine Online-Informationsveranstaltung durch den Kinderschutzbund Niedersachsen an niedersächsischen Schulen oder Gemeinden (für die Lehr- und Betreuungspersonen, Schulsozialarbeitenden, Beratungsstellen) zur Durchführung des Programms ist entsprechend gegebener Rahmenbedingungen möglich.

Bei Bedarf kann bei der Umsetzung eine Supervision in Anspruch genommen werden.

Programm probiert in
Schweiz (dort als „Herzsprung“), Frankreich (dort als „Sortir Ensemble et Se respecter“), USA (dort als „Safe Dates“), Niedersachsen

Programm aufgenommen in anderen Datenbanken, best-practice-Listen o.ä.
Blueprints PGF wirkt!

Suchzugänge

Präventionsthema

Gewalt / Delinquenz (inkl. Mobbing)
Sexueller Missbrauch

CTC-Risikofaktoren

Kinder / Jugendliche
Umgang mit Freunden mit Problemverhalten: antisoziales Verhalten
Anerkennung von Peers für Problemverhalten
früher Beginn des Problemverhaltens: antisoziales Verhalten
zustimmende Haltungen zum Problemverhalten: antisoziales Verhalten

CTC-Schutzfaktoren

Kinder / Jugendliche
Moralische Überzeugungen und klare Normen
Soziale Kompetenzen

Präventionsebene (nach Zielgruppe)

universell

Lebensumfeld

Schule

Geschlecht

alle Geschlechter

Alter der Zielgruppe

15
16
17
18

Das Programm wurde am 18.08.2025 in die Datenbank eingestellt.