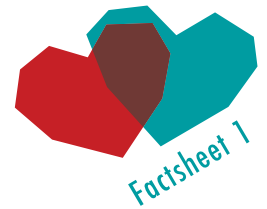


# Ziele, Zielgruppen & Inhalte des Programms Herzsprung



## Wie ist das Programm entstanden?

---

Gewalt unter Jugendlichen ist ähnlich verbreitet wie häusliche Gewalt unter Erwachsenen. Dies zeigen aktuelle Studien. Umso wichtiger ist es, dass Jugendliche lernen, Konflikte in Liebesbeziehungen ohne Gewalt zu lösen. Deshalb lancierte die Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich das Präventionsprogramm «Herzsprung – Freundschaft, Liebe, Sexualität ohne Gewalt». Es basiert auf dem Präventionsprogramm «Sortir Ensemble Et Se Respecter» (SE&SR), das sich in der Romandie bereits seit einigen Jahren bewährt. Als Grundlage für SE&SR wiederum diente das US-amerikanische Programm «Safe Dates» aus der Mitte der 1990er Jahre. «Safe Dates» wurde mehrmals evaluiert. Dabei konnten positive Wirkungen auf das Verhalten von Jugendlichen wissenschaftlich nachgewiesen werden.

Für den Einsatz an Zürcher Schulen erstellte die Pädagogische Hochschule Zürich (PH Zürich) eine leicht überarbeitete deutschsprachige Fassung von SE&SR. Zwei Teams erprobten das Programm in zwei Schulklassen der Sekundarstufe I und in drei Klassen des Berufsvorbereitungsjahrs (10. Schuljahr). Die [Evaluation](#) der Berner Fachhochschule BFH zeigte viele Qualitäten des Programms auf. Sie ortete aber auch Verbesserungspotenzial. In Zusammenarbeit mit der PH Zürich wurde «Herzsprung» deshalb weiterentwickelt und noch besser auf die Bedürfnisse der Jugendlichen ausgerichtet.

## Was sind die Ziele des Programms?

---

Das Programm Herzsprung beinhaltet folgende Ziele:

- 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.

«Herzsprung» hat präventiven Charakter. Das Programm ist nicht für die Bearbeitung von konkreten Vorfällen in Schulklassen oder Jugendgruppen konzipiert. In solchen Fällen sind gezielte Massnahmen angezeigt.

Lehrplan 21 – Das Programm bezieht sich auf folgende Kompetenzbereiche:

- Fachbereich «Natur, Mensch und Gesellschaft» (NMG), Kompetenzbereich «Religionen, Kulturen, Ethik» (RKE 5), resp. «Ethik, Religionen, Gemeinschaft» (ERG 5)
- Fachbereich «Medien» (MI.1)
- Fächerübergreifende Themen «Gender und Gleichstellung» sowie «Gesundheit» im Themenbereich «Bildung für Nachhaltige Entwicklung» (BNE)



---

## Wer ist die Zielgruppe des Programms?

---

Das Programm richtet sich an Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahren. Es wird insbesondere für den Einsatz in der 3. Sekundarklasse und in Brückenangeboten (10. Schuljahr) empfohlen.

Die Möglichkeiten einer Durchführung bei etwas jüngeren oder älteren Jugendlichen kann auf Nachfrage geklärt werden. Ebenso die Durchführung im außerschulischen Bereich (zum Beispiel in der offenen Jugendarbeit oder in der Firmvorbereitung/im Konfirmationsunterricht).

---

## Was sind die Inhalte des Programms?

---

Das Programm ist in fünf Module à drei Lektionen (45 Minuten) gegliedert. Für jedes Modul sind drei bis sechs Lernziele definiert. Diese nehmen Bezug auf die Kompetenzen im Lehrplan 21.

**Modul 1: Wie wir uns Beziehungen vorstellen**

**Modul 2: Verletzendes und missbräuchliches Verhalten**

**Modul 3: Freundinnen und Freunden in schwierigen Situationen helfen**

**Modul 4: Sexuelle Grenzverletzungen/Übergriffe/Gewalt**

**Modul 5: Meine Gefühle, meine Reaktionen – erfolgreich Beziehungen gestalten**

LGBTI\* und soziale Medien sind nicht explizit Thema. Das Programm integriert jedoch gleichgeschlechtliche Paare in den Fallbeispielen und thematisiert Sexting in einer Filmgeschichte. Somit bietet «Herzprung» viele Möglichkeiten, andere Beziehungsformen oder Geschlechteridentitäten und soziale Medien zu thematisieren.

---

\*Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Transgender, Intersexuell

---

## Mit welchen Methoden arbeitet das Programm?

---

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.