

Das Programm Herzsprung/SE&SR zeigt positive Wirkung

Um die Wirkung von Herzsprung – Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt (Herzsprung)/Sortir Ensemble et Se Respector (SE&SR) zu ermitteln, wurde zwischen 2018 und 2020 eine nationale Wirkungsevaluation durchgeführt. 1'273 Jugendliche aus 10 verschiedenen Kantonen nahmen an den Befragungen teil. Die Evaluation zeigt, dass die Inhalte gut mit den Bedürfnissen und Erwartungen der Jugendlichen übereinstimmen und die Zufriedenheit der Jugendlichen und der Moderierenden hoch ist.

[Synthese des Evaluationsberichts «Das Wichtigste in Kürze»](#) (November 2020)

Sehr hohe Zufriedenheit der Jugendlichen mit dem Programm

Die Daten zeigen, dass die Jugendlichen mit dem Programm sehr zufrieden sind. Sie bewerten das Programm als informativ, interessant, nützlich und mit einem klaren Bezug zu ihrer Lebensrealität. Auch die Moderierenden sind mit dem Programm sehr zufrieden.

Kurzfristige Wirkung des Programms auf die Jugendlichen

Der Vergleich vor und nach den Durchführungen zeigen folgende signifikante Ergebnisse:

- Gewaltlegitimierende Männlichkeitsnormen werden von den Jugendlichen stärker abgelehnt.
- Jugendliche wenden häufiger Konfliktbewältigungsstrategien an, für welche sie soziale Kompetenzen benötigen.
- Jugendliche können in einer Beziehung besser ihre eigenen Bedürfnisse ausdrücken und Grenzen setzen.
- Ein deutlich gesteigerter Anteil der Jugendlichen weiss, wen sie um Hilfe bitten können, wenn sie sich in einer missbräuchlichen Beziehung befinden.

Erfolgsfaktoren:

Die Evaluation identifiziert folgende Erfolgsfaktoren:

- Interaktivität und Bezug zur Realität der Jugendlichen, was ermöglicht, die Aufmerksamkeit, das Interesse und die Partizipation aufrechtzuerhalten
- Fokus auf die Schärfung des Bewusstseins und der Selbstreflexion der Jugendlichen zu ihren Einstellungen und Haltungen
- Erfahrung, Motivation und Professionalität der Moderierenden
- Unterstützung durch die Schulleitung

Weitere Informationen zur Evaluation:

Die Evaluation wurde von Unisanté, Universitätszentrum für Allgemeinmedizin und öffentliche Gesundheit in Lausanne unter Mitarbeit der Pädagogischen Hochschule Zürich durchgeführt. Die Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX gab die Evaluation im Rahmen seiner nationalen Koordination des Programms und mit der finanziellen Unterstützung von der Oak Foundation und Gesundheitsförderung Schweiz in Auftrag.

Die Daten wurden mittels Fragebögen bei den Jugendlichen erhoben. Das Ziel war, die Zufriedenheit mit dem Programm, die kurzfristigen Auswirkungen sowie die effektivsten Bedingungen für die Umsetzung zu ermitteln. Darüber hinaus wurden fünf Fokusgruppen und drei Interviews mit Jugendlichen und Moderierenden durchgeführt, um das Programm aus einer qualitativen Perspektive zu bewerten.

[Wissenschaftlicher Evaluationsbericht und Synthesen deutsch, französisch und englisch](#)

Informationen zum Programm:

Herzprung – Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt ist ein nationales Programm zur Gewaltprävention in jugendlichen Paarbeziehungen und zur Förderung der Beziehungskompetenzen von Jugendlichen zwischen 14 und 18 Jahren.

Die Inhalte des Programms sind in 5 Module unterteilt:

- 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

Die Ziele von Herzprung sind:

- Jugendliche werden bestärkt, sich in Paarbeziehungen und bei Verabredungen respektvoll und wertschätzendes zu verhalten.
- Körperliche, psychische und sexuelle Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen werden reduziert.
- Jugendliche erkennen den Unterschied zwischen fürsorglichem und kontrollierendem/missbräuchlichem Verhalten.
- Jugendliche werden befähigt, Gleichaltrige zu unterstützen, wenn diese von Gewalt in Paarbeziehungen betroffen sind.

Durchführung

Schulen und andere Institutionen haben die Möglichkeit, das Programm von einem schulinternen oder von einem externen Moderationsteam durchführen zu lassen.

Das Programm bezieht sich auf den Lehrplan 21 und nutzt vielfältige Lehr- und Lernformen, z.B.: Gruppen- und Einzelarbeiten, Einsatz von Fallbeispielen sowie Audio- und Filmgeschichten.

Nationale und kantonale Koordination

Seit 2017 koordiniert RADIX, Schweizerische Gesundheitsstiftung, die nationale Multiplikation von Herzprung/SE&SR mit dem Ziel, das Programm umzusetzen und zu verankern. Die Oak Foundation und Gesundheitsförderung Schweiz unterstützen dieses Projekt finanziell.

In der Verbreitung und Verankerung arbeitet RADIX eng mit regionalen Koordinationsstellen in den Kantonen zusammen. Diese sind für die lokale Umsetzung und Verbreitung sowie die Koordination zwischen Moderierenden und Schulen/Institutionen verantwortlich.

Für weitere Informationen und Kontakte:

- zu Herzprung national: <https://www.herzprung.ch> und pinck@radix.ch
- zu Herzprung in den einzelnen Kantonen: <https://www.herzprung.ch/kontakt-und-kantone/>
- zu SE&SR: www.sesr.ch und depietro@radix.ch

Für eine evidenz-basierte Begutachtung von Herzprung: [PGF wirkt!](#)