

## Nationales Programm zur Stärkung von Beziehungskompetenzen bei Jugendlichen

# HERZSPRUNG

FREUNDSCHAFT, LIEBE, SEXUALITÄT OHNE GEWALT

Das Projekt Herzsprung wurde ursprünglich für die Stufe Sekundarstufe I geschaffen und ist auf dieser Stufe seit mehreren Jahren in diversen Kantonen implementiert (<https://www.herzsprung.ch/>).

Zusammen mit der Stiftung Radix hat eine vormalige Fachmitarbeiterin von S&X im Jahr 2018 zusätzlich spezifisch für die Stufe Sekundarstufe II / Berufsschulen das vierstündige *Sensibilisierungsatelier Herzsprung* (damals noch unter dem Titel «*Schnupperatelier Herzsprung*») erarbeitet und im Jahr 2019 erfolgreich pilotiert. In den nachfolgenden Jahren konnten jeweils im Rahmen des Kantonalen Aktionsprogramms des Kantons Luzern einige Ateliers an Berufsschulen durchgeführt werden.

Die Evaluationen der Ateliers waren stets äusserst positiv und wir sind bestrebt, das Angebot im Kanton Luzern nachhaltig und breit zu verankern. Wir sind überzeugt, damit nicht nur lokal einen grossen Beitrag zur Befähigung zu einem positiven Umgang mit der eigenen Sexualität und Beziehungsfähigkeit zu leisten, sondern auch übergeordnet zur Umsetzung des [Nationalen Aktionsplans der Istanbul Konvention](#) beitragen zu können.

Das Ziel der Sensibilisierungsateliers ist es, die jungen Erwachsenen während oder nach dem Erleben von ersten längeren und ernsthaften Beziehungserfahrungen zu befähigen, ihre eigene Rolle, ihre Rollenbilder und ihr Verhalten reflektieren zu können. Die jungen Personen erkennen, wenn / ob sie sich in einer missbräuchlichen Beziehung befinden. Im Bedarfsfall wissen sie, wo sie sich Informationen, Unterstützung und Hilfe holen können. Im Anschluss an die Veranstaltung sind sie bestärkt, in einer Beziehung Grenzen setzen zu können, (psychische) Gewalt zu erkennen sowie ihr Befinden, ihre Gefühle und ihre Sexualität in der Partnerschaft reflektieren und thematisieren zu können.

Im Sensibilisierungsatelier Herzsprung werden in vier Lektionen die oben erwähnten Themen interaktiv z. B. mit Gruppenarbeiten und Diskussionen, durch Reflexion, Aufstellungen oder Rollenspiele behandelt.

Die Möglichkeit, junge Erwachsene zum Thema sensibilisieren zu können, trägt dazu bei, sie als informierte Personen in der Gesellschaft zu positionieren. Sie in diesem Alter zu unterrichten und zu beraten, erachtet die Fachstelle S&X als idealen Zeitpunkt, um sie nachhaltig für mögliche aktuelle oder spätere Problemphasen zu stärken. Gestützt auf das Atelier weiss die Zielgruppe, an wen sie sich im Bedarfsfall auch später im Leben wenden kann, womit eine langfristige Wirkung erreicht wird.

Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne unter [vangogh@sundx.ch](mailto:vangogh@sundx.ch) oder 041 410 69 63.