

Das Programm Herzsprung  
und die Ausstellung HerzSchlag  
ergänzen sich



Beide Angebote sind kostenfrei  
für Schulen und pädagogische  
Einrichtungen in Niedersachsen.

**HERZSPRUNG**  
FREUNDSCHAFT, LIEBE, SEXUALITÄT OHNE GEWALT

**Der Kinderschutzbund  
Landesverband Niedersachsen e.V.**

Escherstraße 23  
30159 Hannover  
Telefon: 0511 444075  
E-Mail: [herzsprung@dkbsb-nds.de](mailto:herzsprung@dkbsb-nds.de)

**Herz  
schlag**  
WENN AUS LIEBE  
GEWALT WIRD

**Landeskriminalamt Niedersachsen  
Dezernat Forschung | Prävention | Jugend  
Zentralstelle Prävention**

Am Waterlooplatz 11  
30169 Hannover  
Telefon: 0511 9873-1203  
E-Mail:  
[praevention@lka.polizei.niedersachsen.de](mailto:praevention@lka.polizei.niedersachsen.de)

**Ansprechpartnerin:**  
Lena Kramer

**HERZSPRUNG**  
FREUNDSCHAFT, LIEBE, SEXUALITÄT OHNE GEWALT

**Herz  
schlag**  
WENN AUS LIEBE  
GEWALT WIRD

## Prävention macht Schule

Für einen respektvollen und gewaltfreien Umgang  
in jugendlichen Partnerschaften



Der Kinderschutzbund  
Landesverband Niedersachsen



Landespräventionsrat  
Niedersachsen

**RADIX**  
Schweizerische Gesundheitsstiftung  
Fondazione svizzera per la salute



LANDESKRIMINALAMT  
NIEDERSACHSEN

Gemeinsam stark für Gewaltprävention

Gemeinsam stark für Gewaltprävention



## WARUM PRÄVENTION?

Gewalt in jugendlichen Partnerschaften kann schwerwiegende Folgen haben. Deshalb setzen wir auf Prävention. Ziel ist es, Jugendliche frühzeitig zu sensibilisieren und darin zu stärken:

- Warnzeichen von Gewalt in ihren ersten Liebesbeziehungen zu erkennen,
- Kompetenzen für positive und gleichberechtigte Partnerschaften zu entwickeln,
- Fähigkeiten für einen gewaltfreien Umgang mit Konflikten zu erlernen.

## NACHHALTIGER ANSATZ

In Kooperation zwischen dem Kinderschutzbund Niedersachsen und dem LKA Niedersachsen empfehlen wir sowohl das Programm Herzsprung als auch die Ausstellung HerzSchlag mit zeitlich versetztem Abstand in den Schulen umzusetzen.

So wird das Thema nachhaltig verankert und Jugendliche erhalten ein niedrigschwelliges, praxisnahes Angebot. Durch erlebnisorientierte Methoden werden sie handlungsfähig und wirksam im Umgang mit Grenzverletzungen und (sexuellen) Übergriffen.

## 1. PROGRAMM HERZSPRUNG FREUNDSCHAFT, LIEBE UND SEXUALITÄT OHNE GEWALT

Ein Präventionsprogramm für Jugendliche von 14-18 Jahren, entwickelt in der Schweiz (RADIX) und in Niedersachsen vom Landespräventionsrat in Kooperation mit dem Kinderschutzbund Niedersachsen umgesetzt.

### Ziele:

- Förderung eines respektvollen und wertschätzenden Umgangs in Partnerschaften und bei Verabredungen
- Verringerung körperlicher, psychischer und sexueller Gewalt in jugendlichen Beziehungen
- Bewusstsein zur Unterscheidung zwischen fürsorglichem und kontrollierendem Verhalten schaffen
- Jugendliche befähigen, Gleichaltrige in schwierigen Situationen zu unterstützen

### Inhalte

#### (5 Module à 2-3 Unterrichtsstunden):

- 1 Wie wir uns Beziehungen vorstellen
- 2 Verletzendes und grenzverletzendes Verhalten erkennen
- 3 Freund\*innen in schwierigen Situationen helfen
- 4 Umgang mit sexuellen Grenzverletzungen und Gewalt
- 5 Gefühle, Reaktionen und Wege zu gelingenden Beziehungen



Motivbeispiel

### Didaktik & Umsetzung:

- Moderierte Diskussionen, Gruppen- und Einzelarbeiten, Fallbeispiele, Filmgeschichten, Bewegungsübungen
- Ein gemischtgeschlechtliches Moderationsteam führt durch das Programm

Weitere Informationen:  
<https://herzsprungprogramm.de>



## EMPFEHLUNG FÜR SCHULEN:

Eine zeitlich versetzte Durchführung von Herzsprung und HerzSchlag an einer Schule. So bleibt das Thema präsent.

## 2. KAMPAGNE HERZSCHLAG WENN AUS LIEBE GEWALT WIRD

Eine Kampagne für gesunde Partnerschaften mit interaktiver Wanderausstellung des LKA Niedersachsen zur Sensibilisierung und Unterstützung der pädagogischen Arbeit mit Jugendlichen ab der 9. Klasse.

### Bestandteile:

- 10 Stellwände mit Infos zu (Ex-)Partnerschaftsgewalt und Hilfsangeboten in Niedersachsen
- Begleitende Website mit Kurzfilm, Expert\*innen-Beiträgen, interaktivem Spiel und Betroffenen Geschichten

### Praktische Infos:

- Stellwände: je 1 x 2 m, flexibel stellbar (z. B. Reihe, Kreis, Themeninseln)
- Platzbedarf: ca. 7 x 5 m

Weitere Informationen:  
<https://herzschlagkampagne.de>

