



Der Kinderschutzbund
Landesverband Niedersachsen

Herzsprung

Digitaler Fachtag am 08.09.2026



Landespräventionsrat
Niedersachsen



Inhalt – TOPS

- 1 Hintergrund & fachlicher Ansatz
- 2 Herzsprung in der Praxis: Umsetzung und Ausbildung
- 3 Herzsprung in Niedersachsen: Zahlen, Schulen, Moderierende und Regionen
- 4 Evaluation 2026
- 5 Der Weg zur nachhaltigen Präventionsstruktur
- 6 Perspektiven für Herzsprung: Weiterentwicklung und Verankerung



Der Kinderschutzbund
Landesverband Niedersachsen



Landespräventionsrat
Niedersachsen

HERZSPRUNG
FREUNDSCHAFT, LIEBE, SEXUALITÄT OHNE GEWALT



Der Kinderschutzbund
Landesverband Niedersachsen

1

Hintergrund & fachlicher Ansatz



Einstieg: Wie lernen Jugendliche, gute Beziehungen zu gestalten?

- Was ist respektvoll?
- Wo beginnt (m)eine Grenze?
- Was ist mit in einer Beziehung wichtig?
- Was tun, wenn Freund*innen Gewalt erleben?
- Wie beeinflussen Rollenbilder Beziehungen?



Prävention muss dort ansetzen, wo Beziehungen entstehen, im Alltag von Jugendlichen
→ **Lebensweltorientierter Ansatz**



Inhalt

- **Herzprung:** Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt
- Präventionsprogramm zur **Förderung** der **Beziehungskompetenzen**
- **respektvollen und gewaltfreien Umgangs** in jugendlichen Paarbeziehungen
- Es richtet sich an Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren.

Ziele

- Fördern von **respektvollem und wertschätzendem Verhalten**
- **Verringern** von körperlicher, psychischer und sexueller Gewalt
- Erkennen des Unterschieds zwischen **fürsorglichem und kontrollierendem/ missbräuchlichem Verhalten**
- Befähigung, **Gleichaltrige zu unterstützen**, wenn diese von Gewalt in Paarbeziehungen betroffen sind.



Das Programm Herzsprung – die 5 Module

1

Wie wir uns Beziehungen vorstellen

2

Verletzendes und grenzverletzendes Verhalten

3

Freund*innen in schwierigen Situationen helfen

4

Sexualisierte Grenzverletzungen/Übergriffe/Gewalt

5

Meine Gefühle, meine Reaktionen – erfolgreich Beziehungen gestalten

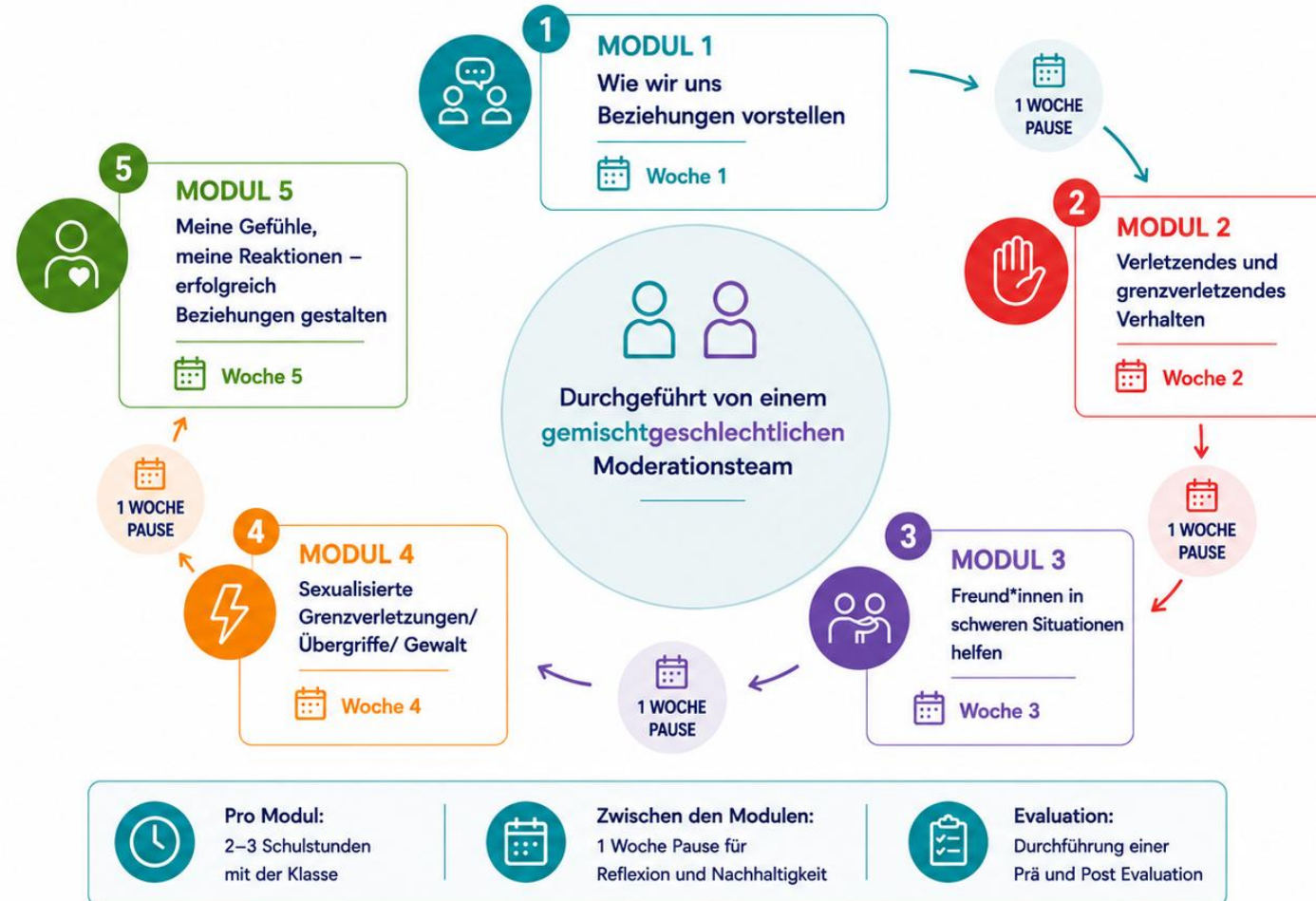


Der Kinderschutzbund
Landesverband Niedersachsen

Fachtag, Johanna Schlicht, 08.09.2026

HERZSPRUNG – SO LÄUFT DIE DURCHFÜHRUNG AB

5 Module – im wöchentlichen Rhythmus – mit Zeit für Reflexion und Wirkung





Der Kinderschutzbund
Landesverband Niedersachsen

2

Herzsprung in der Praxis: Umsetzung und Ausbildung

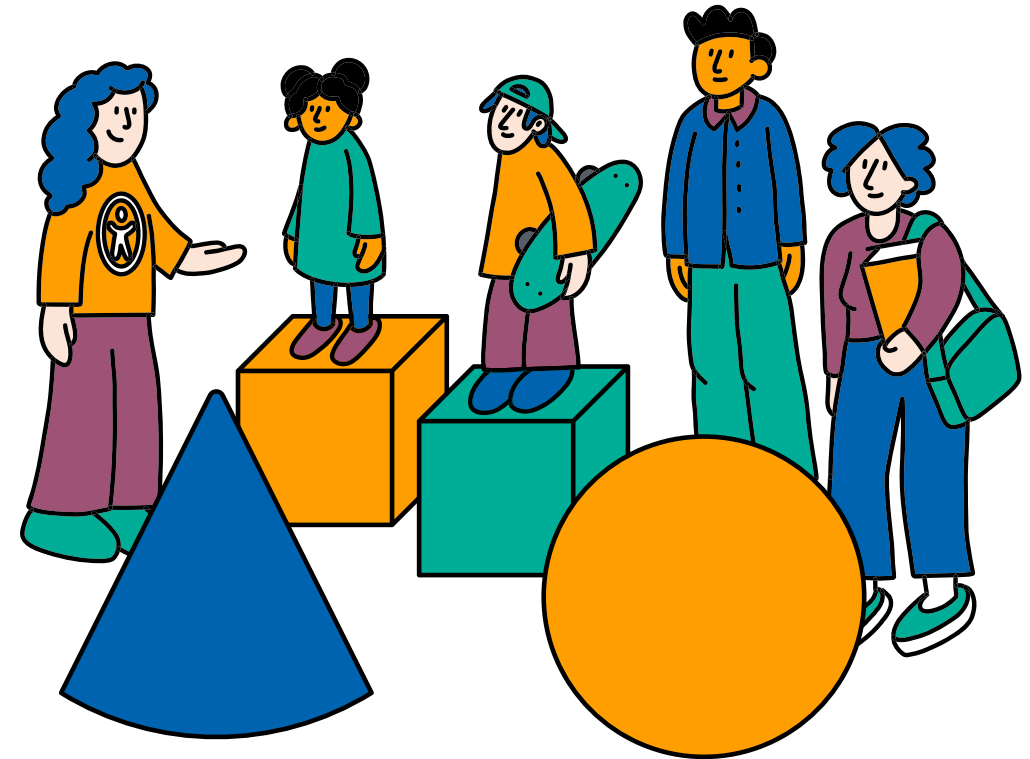


Umsetzung mit der Klasse

Methodischer Ansatz:

- Übungen
- Diskussion
- Rollenspiele
- Fallbeispiele
- Gruppenarbeit
- Perspektivwechsel

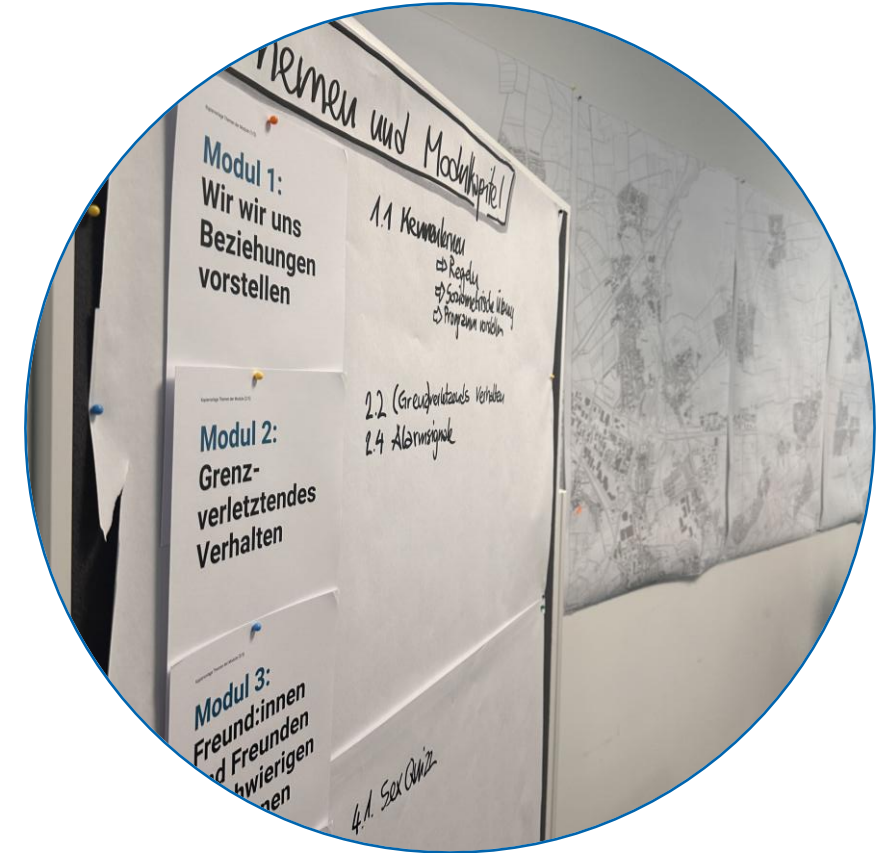
→ **Jugendliche setzen sich mit ihrem eigenen Verhalten und ihren Vorstellungen von Beziehungen auseinander.**



Moderierende

Moderierende als Multiplikator*innen:

- Von uns **ausgebildete Fachkräfte**
 - Interne Schulsozialarbeitende, ggf. Lehrkräfte
 - Externe Fachkräfte aus Beratungsstellen
 - Bedingung: Erfahrungen in der Arbeit mit Jugendlichen im Gruppenkontext
- **Durchführungen:**
 - Niedersachsenweit oder
 - im eigenen Standort + 60km oder
 - ausschließlich in der eigenen Schule.



Ausbildung der Moderierenden

- 2-tägige Herzsprung-**Ausbildung**
- zur Aufrechterhaltung der Akkreditierung/Qualitätssicherung:
 - pro Kalenderjahr der **Besuch mind. einer Herzsprung-Veranstaltung** (je nach Angebot, z.B. Intervention, Tagung, Fortbildung, Erfahrungsaustauschtreffen)
 - pro Kalenderjahr Durchführung von **mind. zwei Herzsprung-Veranstaltungen**, wenn ausreichende Möglichkeiten durch den DKSB Nds. bereitgestellt



Wie kommt Herzsprung in die Schule?



DANACH: SCHULINDIVIDUELL



EINMALIGE DURCHFÜHRUNG

Das Programm wird einmalig durchgeführt.



WIEDERHOLUNG IM NÄCHSTEN SCHULJAHR

Das Programm wird im darauffolgenden Schuljahr erneut durchgeführt.



JÄHRLICHE VERANKERUNG

Herzsprung wird fest im Schulalltag verankert und jährlich umgesetzt.





Der Kinderschutzbund
Landesverband Niedersachsen

3

Herzsprung in Niedersachsen:

Zahlen, Schulen,
Moderierende und Regionen



Umsetzung in der Praxis – Aktuell (Stand September 2026)

Durchführungen:

- (anstehende) Durchführungen in 34 Klassen, weitere 14 Klassen in Planung (vgl. Vorjahr: insgesamt 7 Klassen)

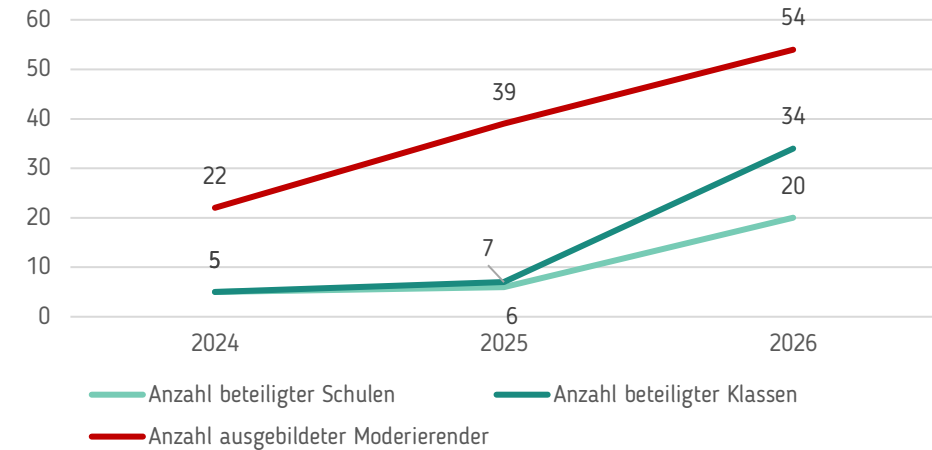
Anzahl der Moderierenden:

- 54 Moderierende

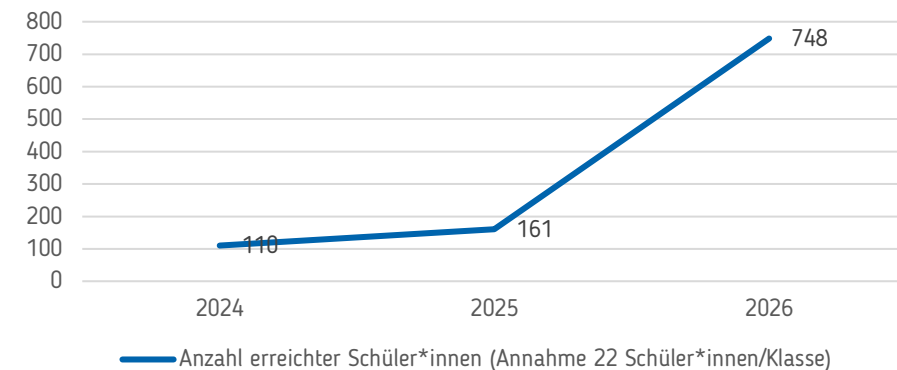
Anzahl der durchführenden Schulen:

- 20 Schulen (davon 1 Förderschule und 1 Wohngruppe)

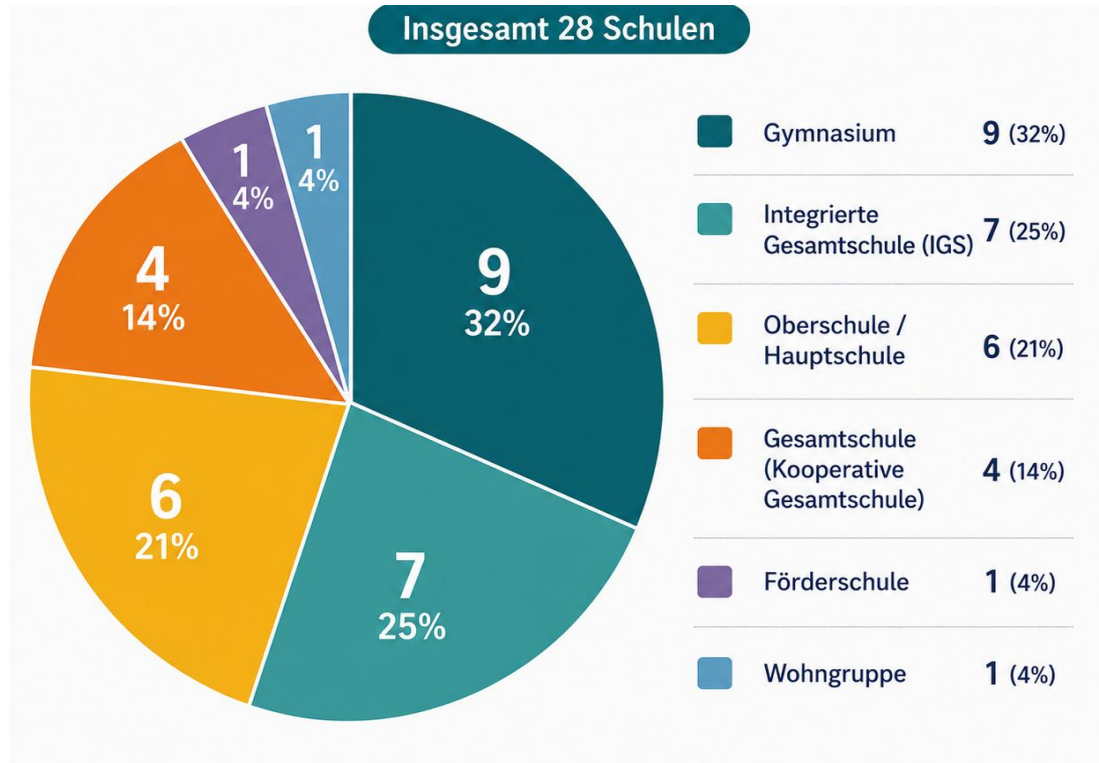
Entwicklung 2024-2026



Anzahl erreichter Schüler*innen



Schulformen



- **Herzsprung wird schulformübergreifend eingesetzt.**
 - Unterschiedliche Schulformen und Strukturen
- **Wohngruppen und Förderschulen als Pilotprojekt**
 - Erarbeitung eines Beihefts zum Handbuch (weitere Fördergelder notwendig)



Imagefilm - BLUEHOUSE





Der Kinderschutzbund
Landesverband Niedersachsen

4

Evaluation 2026

Wie kommt Herzsprung an?



Allgemeines



Insgesamt **18**
Schulen evaluiert



Teilnehmende gesamt:

prä
526

post
518



- **Alter** (prä/post):
Ø 14,74 / Ø 14,82 (range: 12 – 17 Jahre)
- **Geschlechterverteilung** (prä/post):
Jungen (51,7%/46,1%),
Mädchen (46,6%/49,2%),
non-binär (0,6%/1,0%),
möchte ich nicht sagen (1,1%/3,7%)

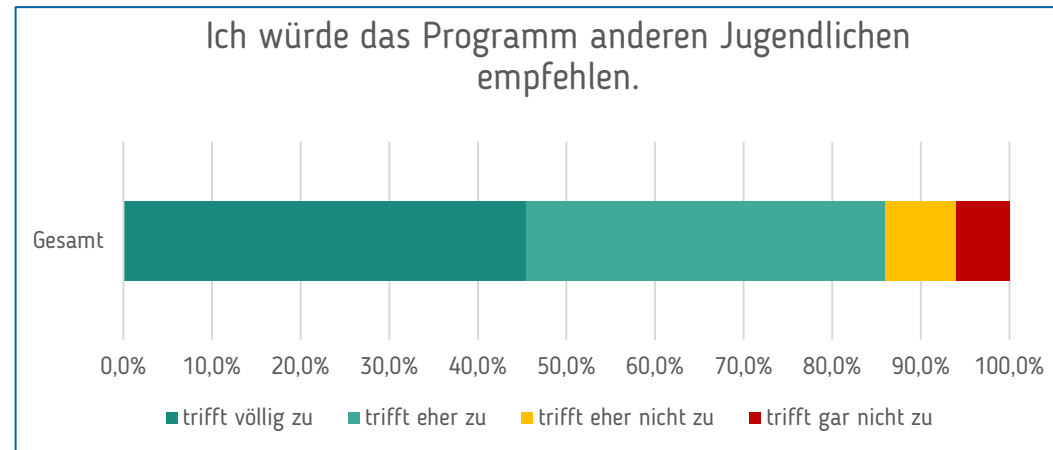
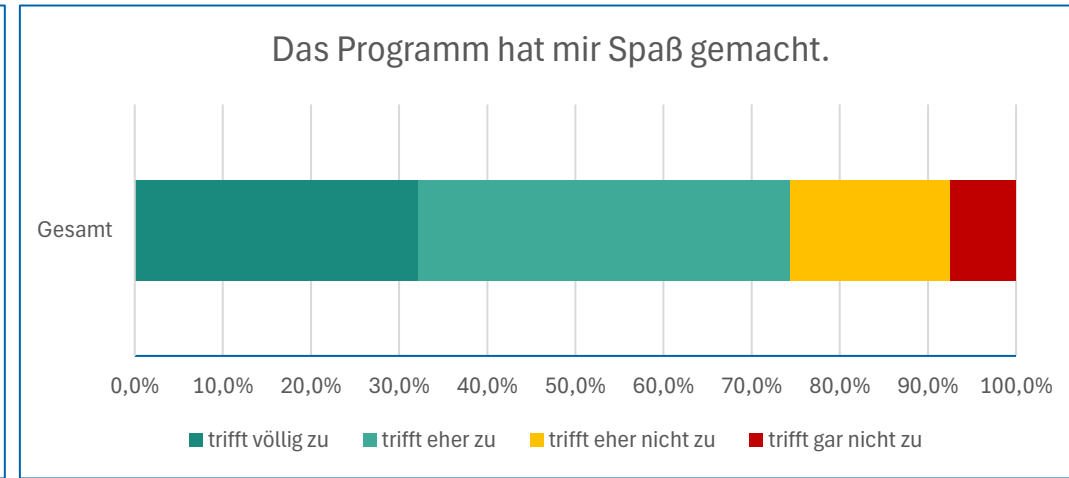
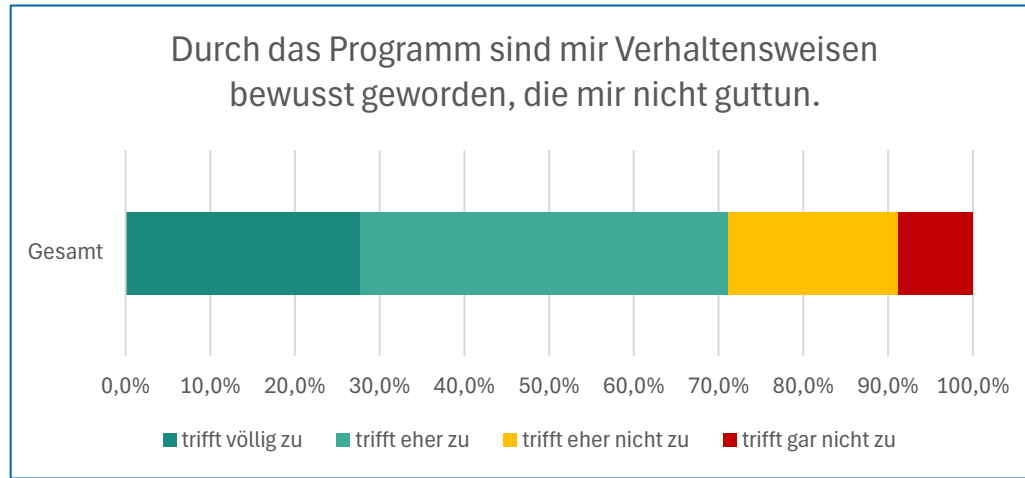


Der Kinderschutzbund
Landesverband Niedersachsen

Fachtag, Johanna Schlicht, 08.09.2026

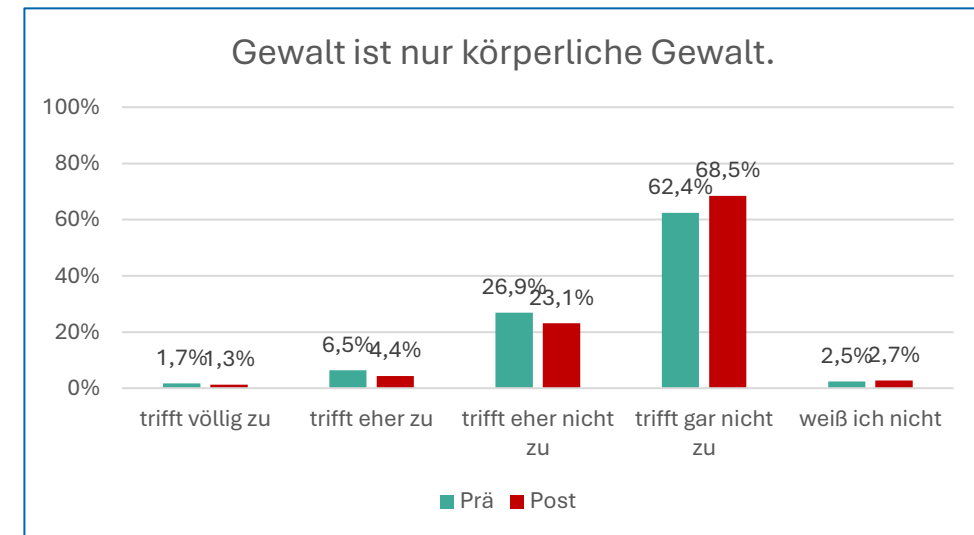
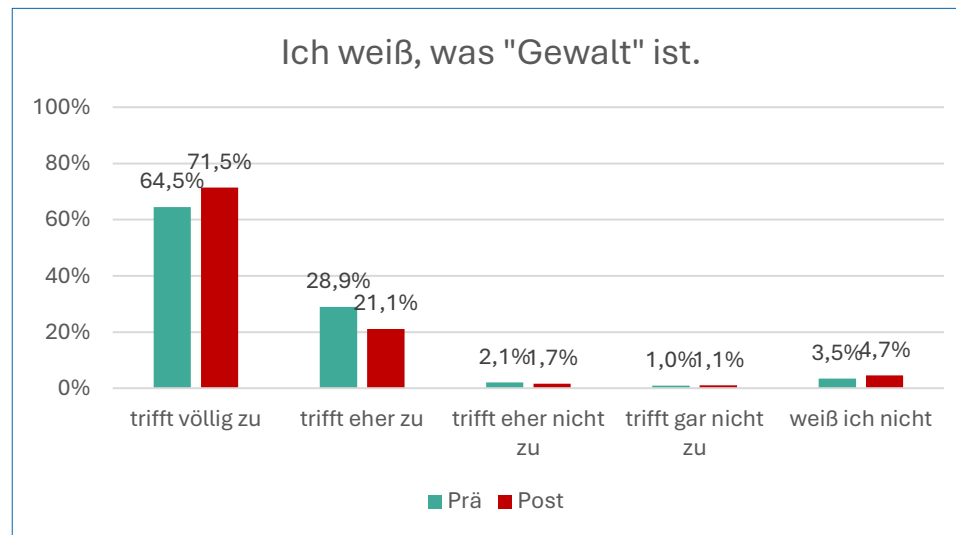
Gesamtbeurteilung Programm

- Alle Items positive Rückmeldung (Werte liegen zwischen 71,1 % und 86,0 % Zustimmung)



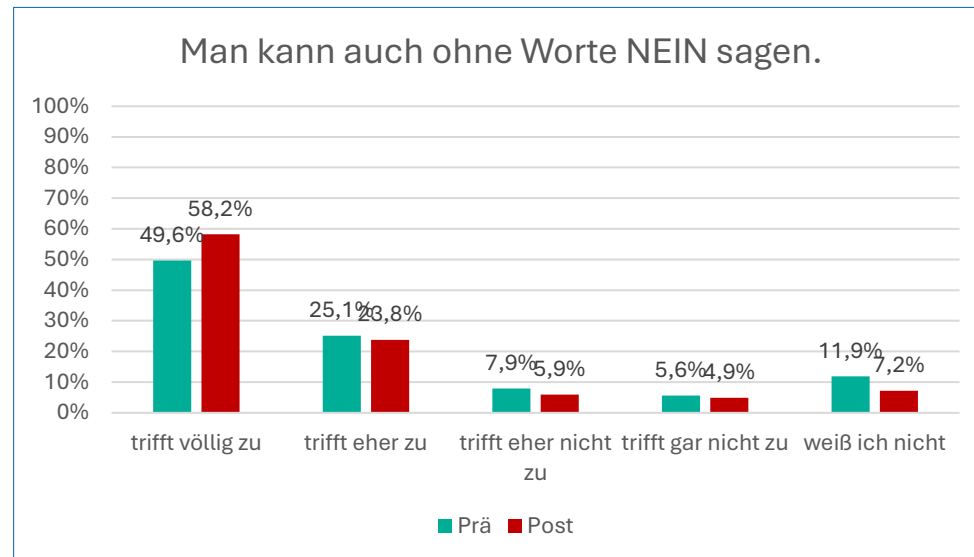
Modulebene

- Es zeigen sich über alle Module hinweg (minimal) positive Veränderungen im Antwortverhalten.
- Beispiel-Items
 - Modul 2: Verletzendes und grenzverletzendes Verhalten:

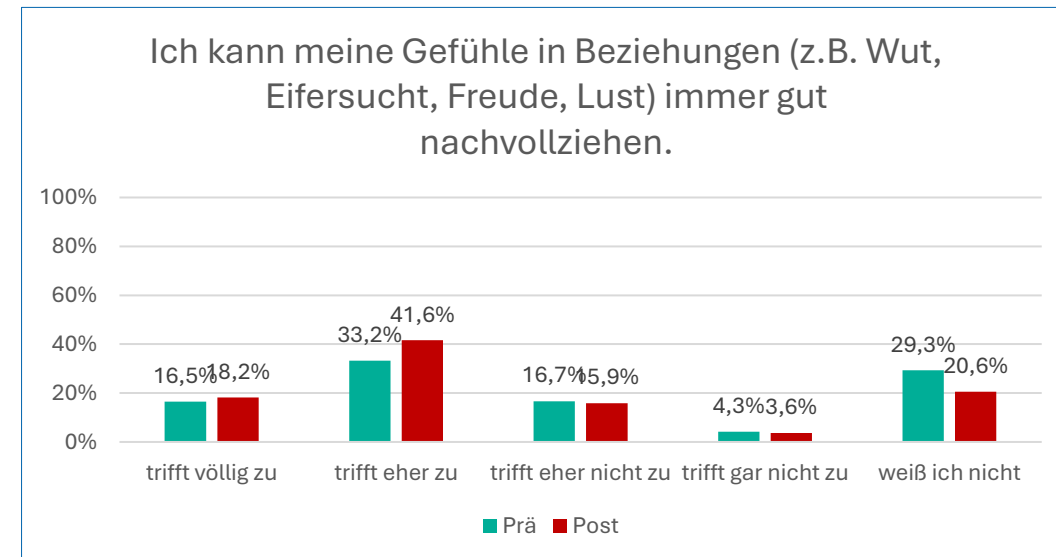


Modulebene

- Es zeigen sich über alle Module hinweg (minimal) positive Veränderungen im Antwortverhalten.
- Beispiel-Items:
- Modul 4: Sexualisierte Grenzverletzungen

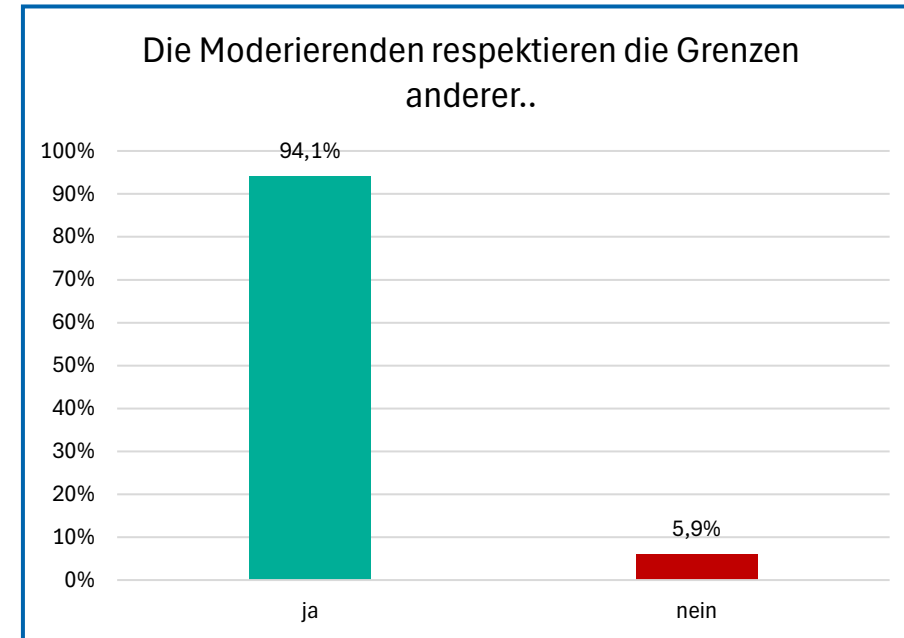
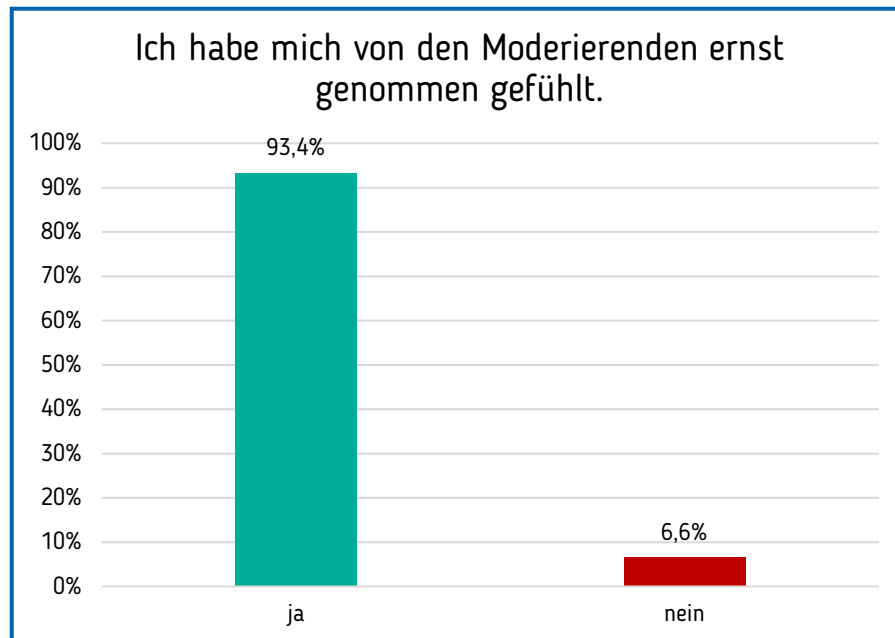


Modul 5: Meine Gefühle, meine Reaktionen



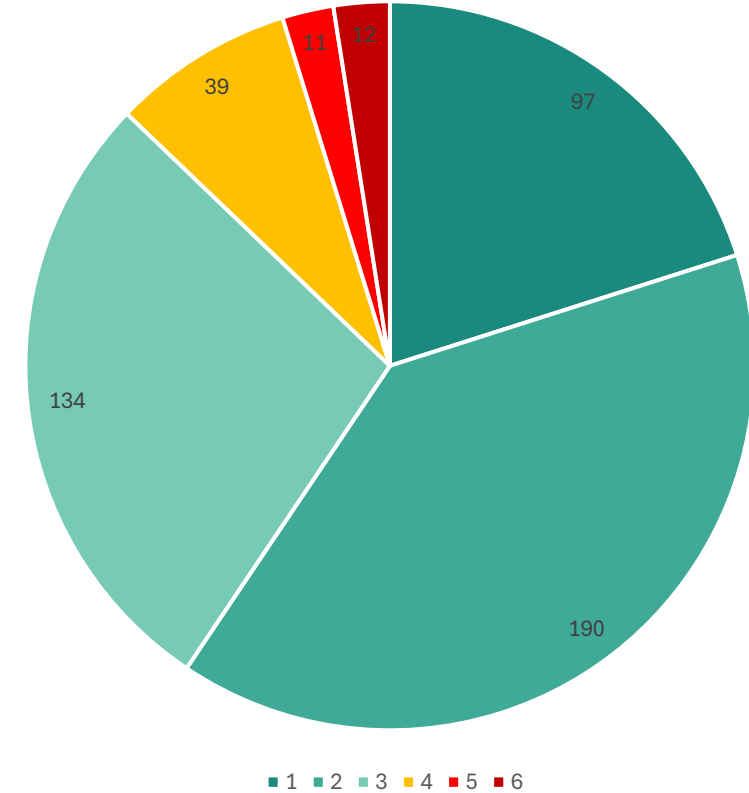
Einschätzung der Moderierenden

- **sehr positive** Rückmeldungen erhalten
- keine schulspezifischen Unterschiede in der Bewertung



Gesamtbewertung Programm

- N=483
- Die Gesamtbeurteilung zeigt eine **überwiegend positive** Beurteilung des Programms.
- beste Beurteilungen: 9 Schulen (positiv= 100%)
- schlechteste Beurteilung: 1 Schule (negativ= 36,8%), möglicher Grund: Moderierenden-Wechsel nach Modul 3)



Durchschnittsnote: 2,52
(vgl. Vorjahr 2,49)

Evaluationsergebnisse: Freitext

Rückmeldungen zu:

- Programminhalten
- Methodik
- Partizipation/Umgangsformen
- allgemeines Stimmungsbild/Atmosphäre

„Was ich durch Herzprung mitgenommen habe und wofür ich dankbar bin, dass uns erklärt wurde, dass man auf sein Herz und Bauchgefühl hören soll.“

„Am meisten hat mir gefallen, dass alle Antworten richtig waren, also es keine falschen Antworten gibt.“

„Es hat Spaß gemacht, am Anfang war ich wirklich nicht interessiert. Aber die Stimmung und das Verhalten der Moderatoren war quasi ein Sonnenschein.“

„Mir hat gefallen wie man immer ernst genommen und über alles aufgeklärt wurde.“

„Bessere Filme, die sind ganz befremdlich. Die Fragen sind zu selbsterklärend und lassen zu wenig Raum um zu diskutieren.“

„Ich fand gut, dass man keine Antwort geben musste.“





Der Kinderschutzbund
Landesverband Niedersachsen

5

Der Weg zur nachhaltigen Präventionsstruktur



Herzsprung: Ein Programm, viele Schnittstellen



Vom Projekttag zur langfristige Präventionsstruktur

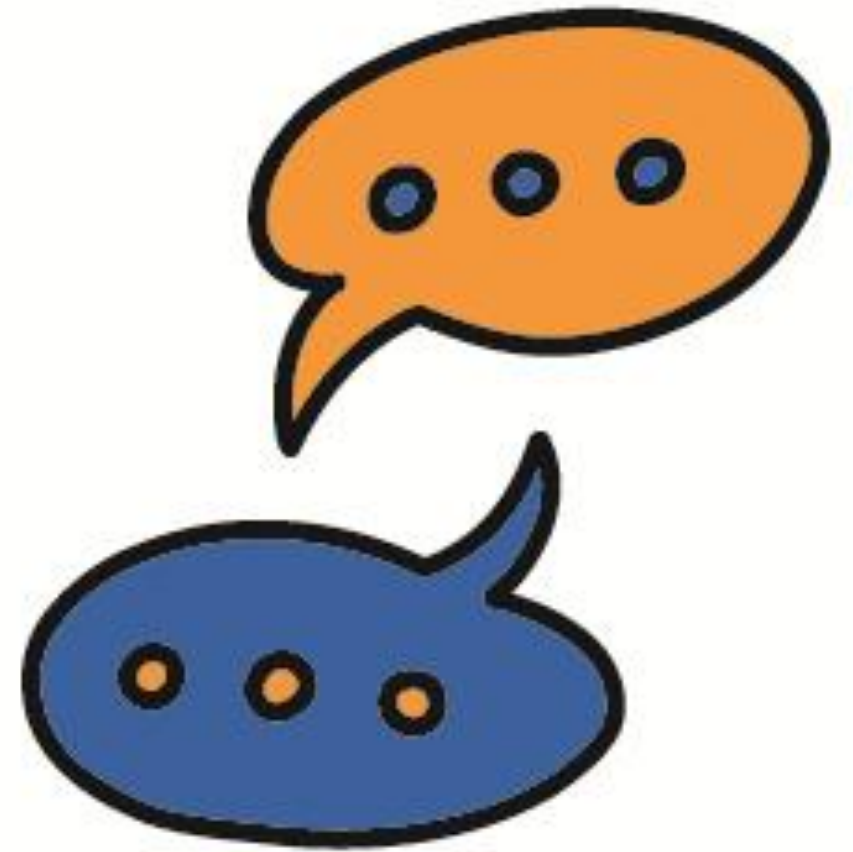




Der Kinderschutzbund
Landesverband Niedersachsen

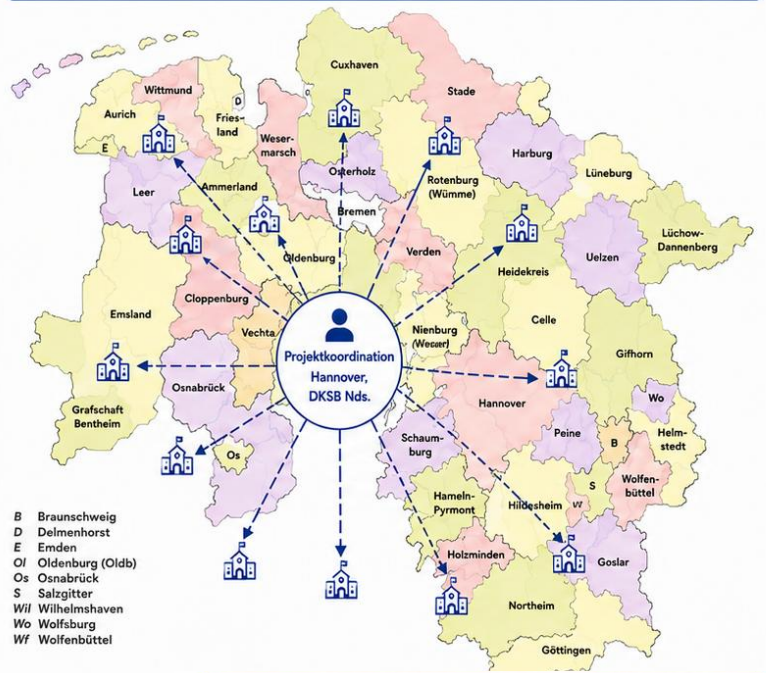
6

Perspektiven für Herzsprung: Weiterentwicklung und Verankerung



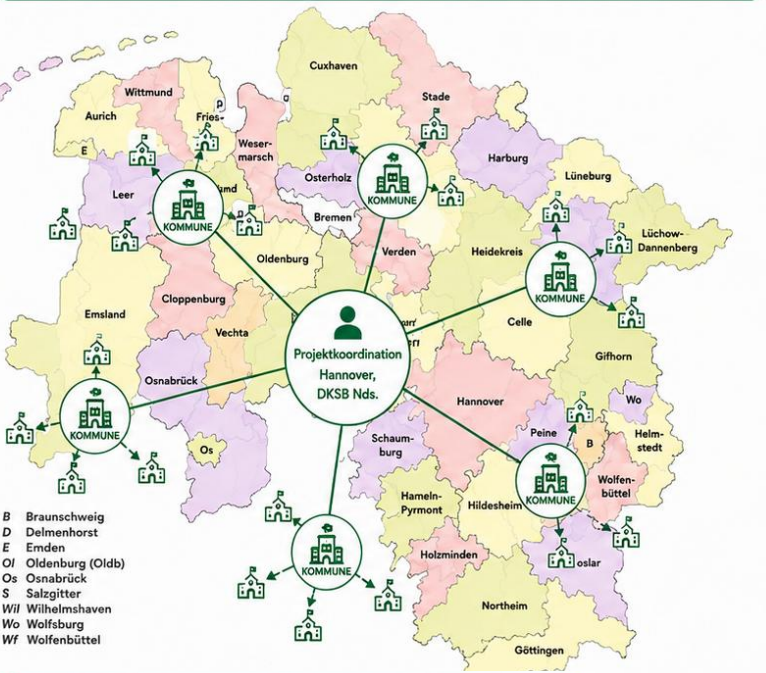
Perspektive für Herzsprung

IST-ZUSTAND



-  Zentrale Ansprechperson für alle Schulen
-  Aufwändiger Koordinationsprozess
-  Begrenzte Kapazitäten für wachsende Nachfrage
-  Weniger regionale Verankerung & Beteiligung

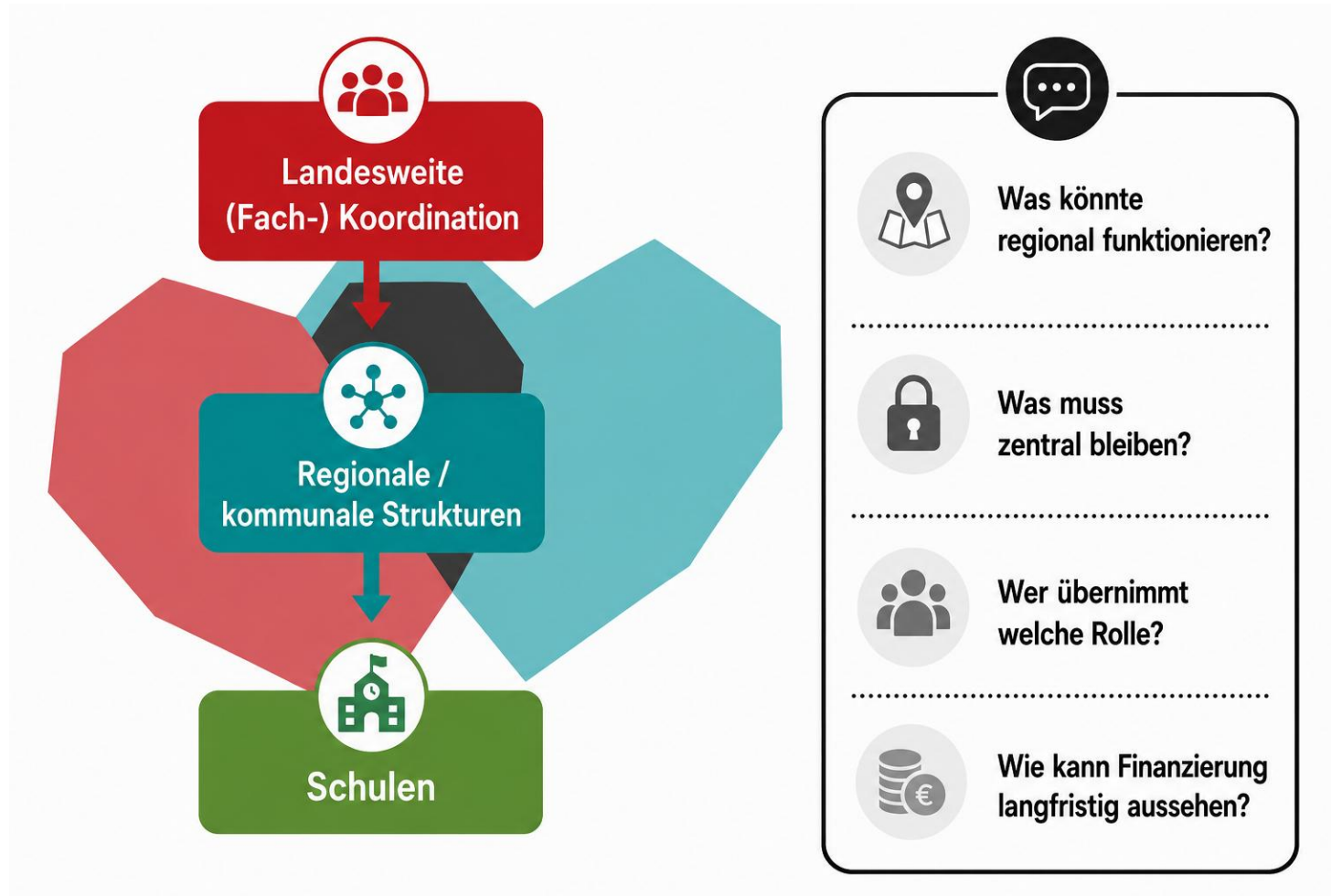
ZUKUNFTSBILD



-  DKSB in Zusammenarbeit mit den Kommunen
-  Regionale Ausbildung von Moderierenden
-  Starke regionale Netzwerke
-  Nachhaltige Verankerung & Skalierung



Mögliche Beteiligungsformen von Kommunen



Mögliche Beteiligungsformen von Kommunen

Was wäre in Ihrer Kommune möglich?

1. Wo steht Prävention bei uns heute?
2. Welche Präventionsangebote gibt es bereits?
3. Wo gibt es Lücken?
4. Welche Schulen haben Bedarf?
5. In welcher Form wäre eine Zusammenarbeit denkbar?
6. Welche kommunalen/schulinternen Fördermöglichkeiten wären möglich?
7. Wie lassen sich Präventionsangebote miteinander verbinden? (Ziel: langfristige Präventionsstruktur)





Der Kinderschutzbund
Landesverband Niedersachsen

Vielen Dank! – Fragen?

dksb-nds.de

Literaturverzeichnis

- Dinger, L., Schäfer-Pels, A., & Scharmanski, S. (2026). Sexualisierte Gewalterfahrungen, Bystander-Perspektiven und Disclosure junger Menschen-Ergebnisse aus der 10. Welle der Jugendsexualitätsstudie. *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 1-10.



Kontakt



Schlicht, Johanna
Koordinatorin Herzsprung

Tel.: +49 511 132 270 31
Herzsprung@dksb-nds.de

Der Kinderschutzbund,
Landesverband Niedersachsen e.V.

Geschäftsstelle
Escherstraße 23
30159 Hannover



Der Kinderschutzbund
Landesverband Niedersachsen

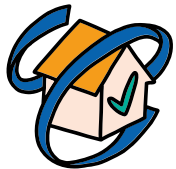
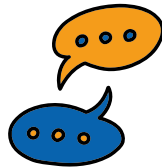
Herzsprung Aktuell, Johanna Schlicht, 12.3.2026



**Landespräventionsrat
Niedersachsen**

34

Icons



Der Kinderschutzbund
Landesverband Niedersachsen

Herzprung Aktuell, Johanna Schlicht, 12.3.2026

Illustrationen

