Der Kinderschutzbund
Landesverband Niedersachsen

Herzsprung

Workshop
CTC Konferenz am 29.10.2026



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. Die Methoden
5. Leitfragen (Ergebnispräsentation)

© 2025 Der Kinderschutzbund Niedersachsen e.V.
Dieses Material ist urheberrechtlich geschützt.
Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Bearbeitung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Kinderschutzbundes Niedersachsen nicht gestattet.

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**



Dinger et al. (2026)

© 2025 Der Kinderschutzbund Niedersachsen e.V.
Dieses Material ist urheberrechtlich geschützt.
Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Bearbeitung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Kinderschutzbundes Niedersachsen nicht gestattet.

Inhalt

- **Herzsprung**: 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.

© 2025 Der Kinderschutzbund Niedersachsen e.V.
Dieses Material ist urheberrechtlich geschützt.
Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Bearbeitung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Kinderschutzbundes Niedersachsen nicht gestattet.

Das Programm Herzsprung – die 5 Module

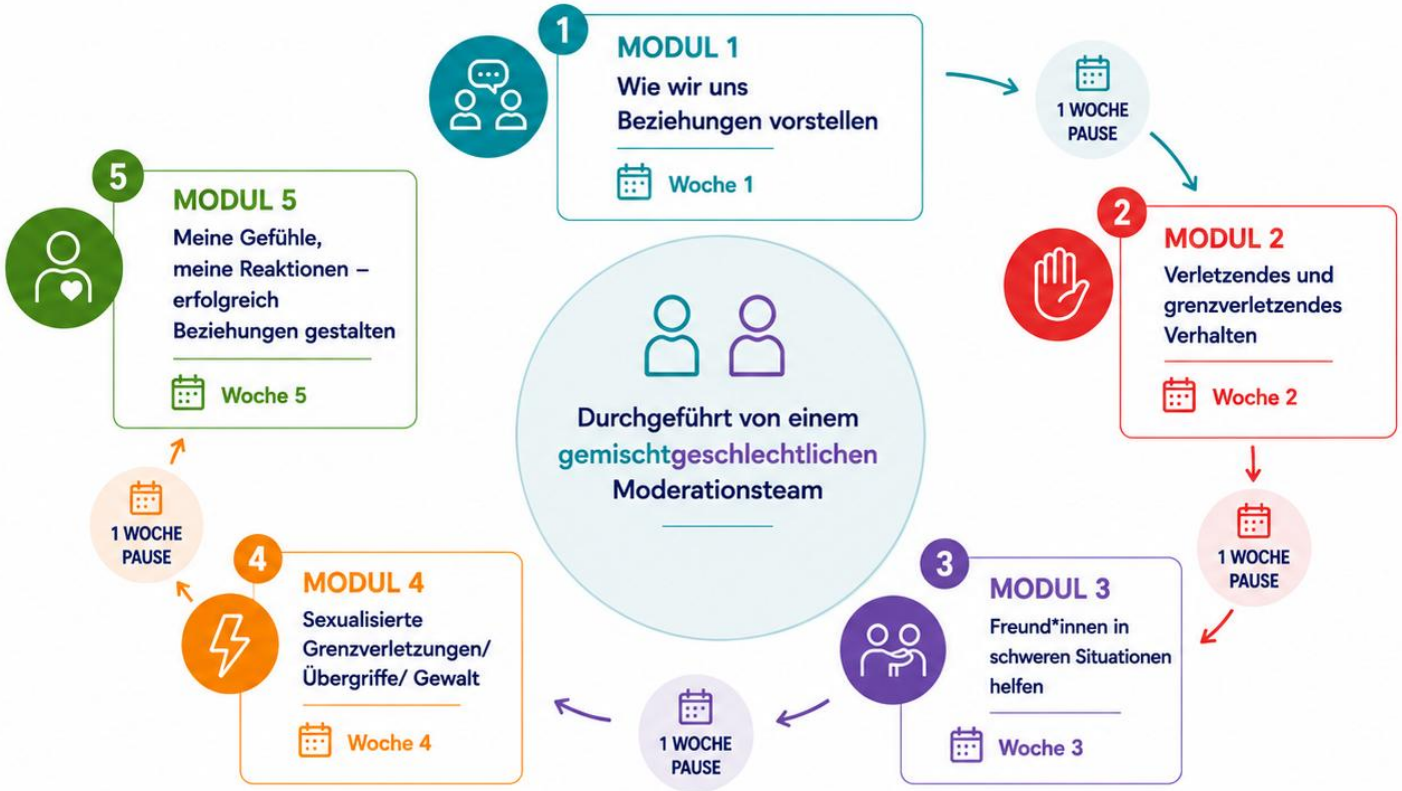
1. Wie wir uns Beziehungen vorstellen
2. Verletzendes und grenzverletzendes Verhalten
3. Freund*innen in schwierigen Situationen helfen
4. Sexualisierte Grenzverletzungen/Übergriffe/ Gewalt
5. Meine Gefühle, meine Reaktionen – erfolgreich Beziehungen gestalten



© 2025 Der Kinderschutzbund Niedersachsen e.V.
Dieses Material ist urheberrechtlich geschützt.
Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Bearbeitung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Kinderschutzbundes Niedersachsen nicht gestattet.

HERZSPRUNG – SO LÄUFT DIE DURCHFÜHRUNG AB

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



© 2025 Der Kinderschutzbund Niedersachsen e.V.
Dieses Material ist urheberrechtlich geschützt.
Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Bearbeitung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Kinderschutzbundes Niedersachsen nicht gestattet.

Der Kinderschutzbund
Landesverband Niedersachsen

2

Herzsprung in der Praxis:

Umsetzung uns Ausbildung



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.

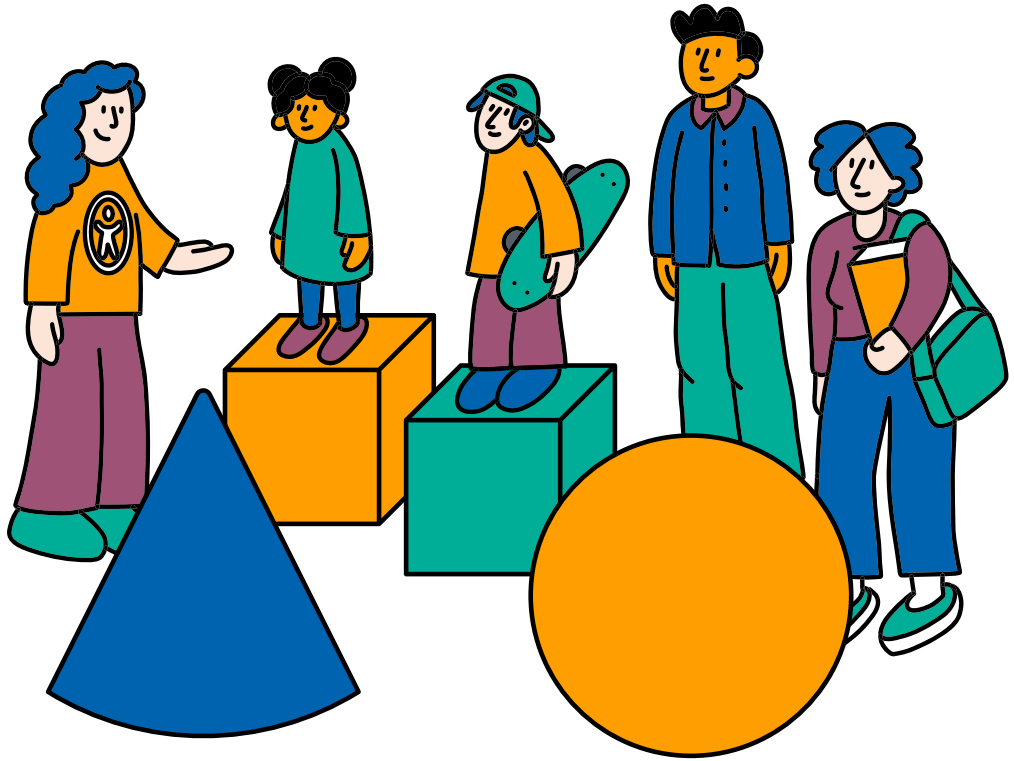


© 2025 Der Kinderschutzbund Niedersachsen e.V.
Dieses Material ist urheberrechtlich geschützt.
Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Bearbeitung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Kinderschutzbundes Niedersachsen nicht gestattet.

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.**

© 2025 Der Kinderschutzbund Niedersachsen e.V.
Dieses Material ist urheberrechtlich geschützt.
Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Bearbeitung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Kinderschutzbundes Niedersachsen nicht gestattet.

Der Kinderschutzbund
Landesverband Niedersachsen

3

Herzsprung in Niedersachsen:

Zahlen, Schulen, Moderierende und Regionen



Umsetzung in der Praxis – Aktuell (Stand Oktober 2026)

Durchführungen:

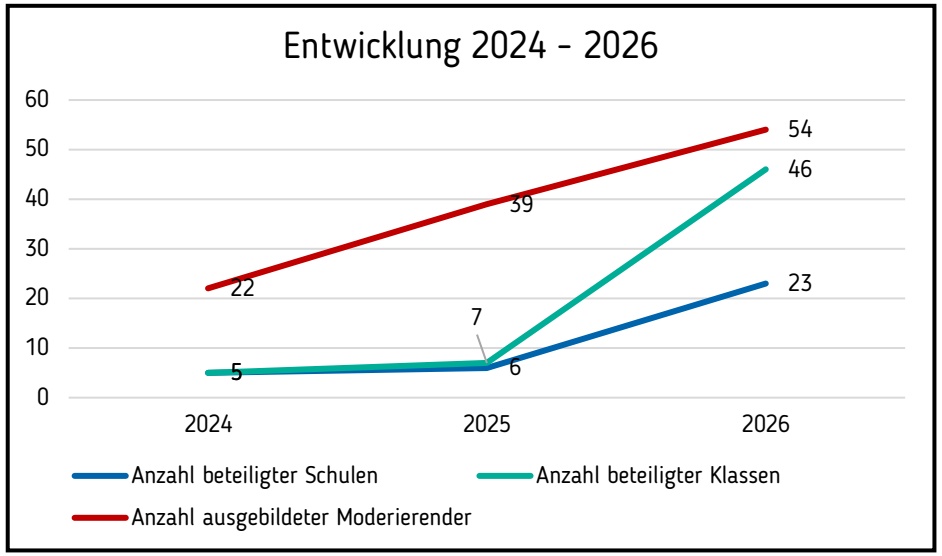
- (anstehende) Durchführungen in 46 Klassen, weitere 5 Klassen in Planung (vgl. Vorjahr: insgesamt 7 Klassen)

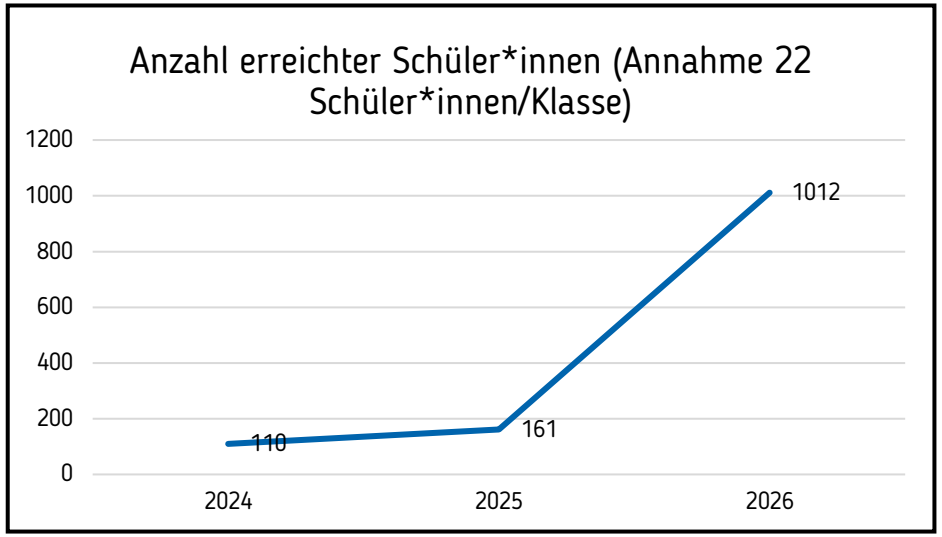
Anzahl der Moderierenden:

- 54 Moderierende

Anzahl der durchführenden Schulen:

- 20 Schulen (davon 1 Förderschule und 1 Wohngruppe)





© 2025 Der Kinderschutzbund Niedersachsen e.V.
Dieses Material ist urheberrechtlich geschützt.
Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Bearbeitung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Kinderschutzbundes Niedersachsen nicht gestattet.

Imagefilm – BLUEHOUSE

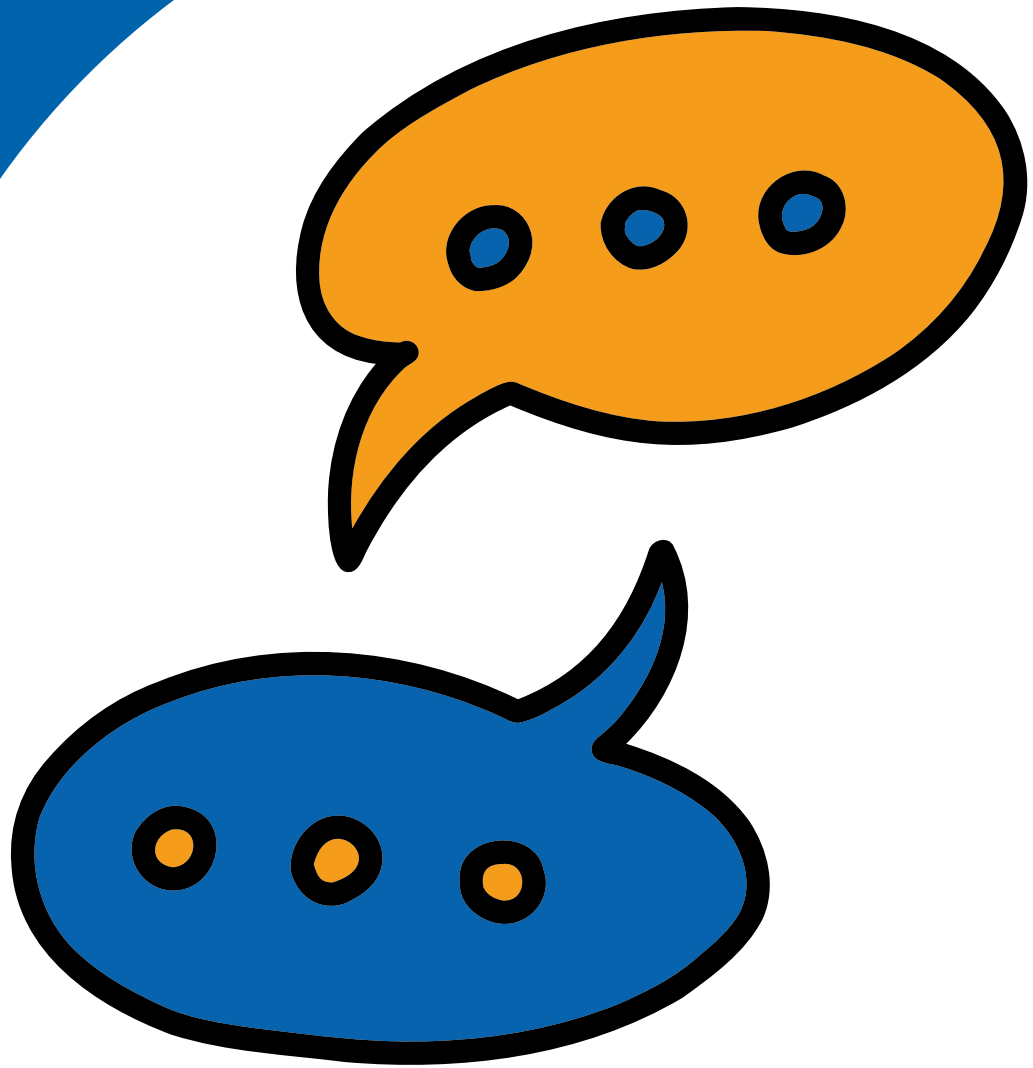
HERZSPRUNG
FREUNDSCHAFT, LIEBE, SEXUALITÄT OHNE GEWALT

© 2025 Der Kinderschutzbund Niedersachsen e.V.
Dieses Material ist urheberrechtlich geschützt.
Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Bearbeitung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Kinderschutzbundes Niedersachsen nicht gestattet.

Der Kinderschutzbund
Landesverband Niedersachsen

3

Workshopphase



Herzsprung praktisch erleben

Herzsprung umfasst fünf Module. Heute erproben wir ausgewählte Übungen aus den ersten zwei Modulen:

- **Modul 1:** Wünsche und Bedürfnisse in Beziehungen (Arbeitsblatt 1 und 2)

Ausblick:

- **Modul 2:** Verletzendes und grenzverletzendes Verhalten (Film)



© 2025 Der Kinderschutzbund Niedersachsen e.V.
Dieses Material ist urheberrechtlich geschützt.
Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Bearbeitung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Kinderschutzbundes Niedersachsen nicht gestattet.

Der Kinderschutzbund
Landesverband Niedersachsen

5

Leitfragen (Ergebnispräsentation)



Leitfragen des Workshops

Leitfrage 1 Präventionsverständnis

- Welche zwei bis drei zentralen Erkenntnisse in Hinblick auf die Frage „Was ist (gute) Prävention“ wurden im Workshop vermittelt?

➢ …

➢ …

➢ …

➢ …

Leitfrage 2 Präventionskonzepte

- Welche Anregungen oder Handlungsempfehlungen in Hinblick auf die Erstellung eines Präventionskonzepts nehmen Sie aus dem Workshop mit?

➢ …

➢ …

➢ …

➢ …

© 2025 Der Kinderschutzbund Niedersachsen e.V.
Dieses Material ist urheberrechtlich geschützt.
Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Bearbeitung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Kinderschutzbundes Niedersachsen nicht gestattet.

Der Kinderschutzbund
Landesverband Niedersachsen

Vielen Dank! – Fragen?

dksb-nds.de

Kontakt



Schlicht, Johanna
Koordinatorin Herzsprung

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

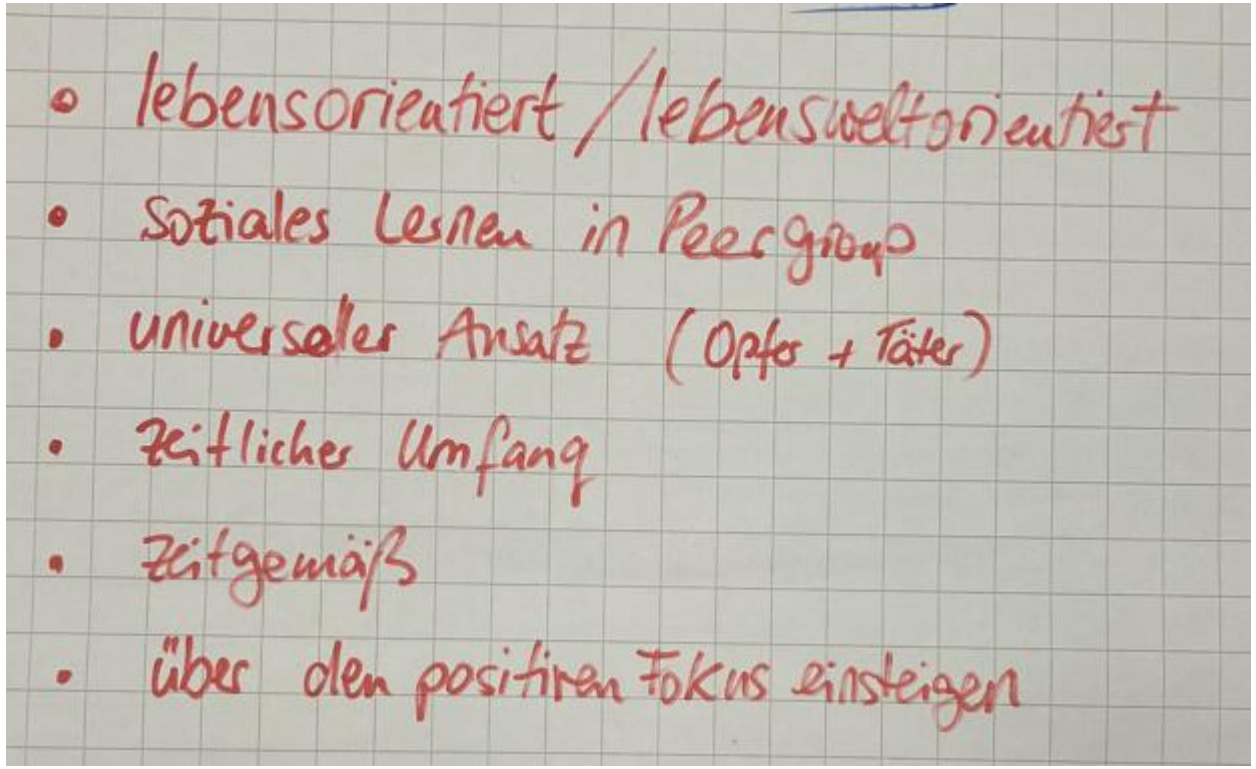
Der Kinderschutzbund,
Landesverband Niedersachsen e.V.

Geschäftsstelle
Escherstraße 23
30159 Hannover

© 2025 Der Kinderschutzbund Niedersachsen e.V.
Dieses Material ist urheberrechtlich geschützt.
Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Bearbeitung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Kinderschutzbundes Niedersachsen nicht gestattet.

Leitfrage 1

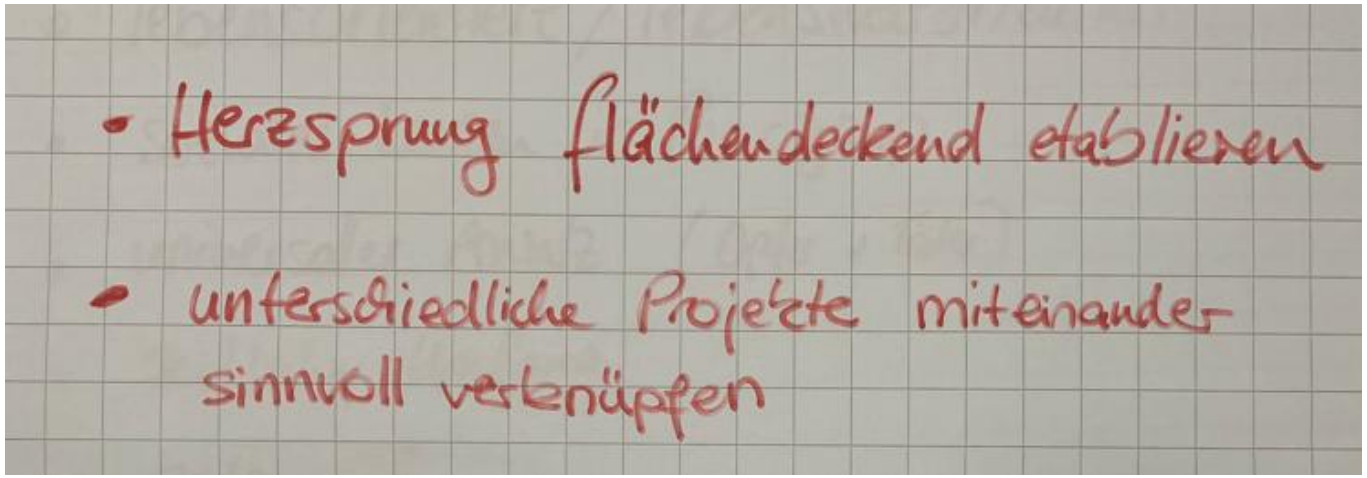
- Welche zwei bis drei zentralen Erkenntnisse in Hinblick auf die Frage „Was ist (gute) Prävention“ wurden im Workshop vermittelt?



Braunschweig
City of Lions

Leitfrage 2

- Welche Anregungen oder Handlungsempfehlungen in Hinblick auf die Erstellung eines Präventionskonzepts nehmen Sie aus dem Workshop mit?



Braunschweig
City of Lions