



Herzprung – Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt

Dienstag, 3. März 2026, 17.15 – 18.00 Uhr

*Infoveranstaltung für Lehrpersonen,
Schulsozialarbeiter/innen, Schulleitungen (Zyklus 3)*

Bildungs- und Kulturdepartement
Dienststelle Volksschulbildung
Kellerstrasse 10
6002 Luzern

volksschulbildung.lu.ch

Luzern, 1. Dezember 2025

Herzprung – Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt

Infoveranstaltung

| | |
|--------------------------------|---|
| Datum und Zeit | Dienstag, 3. März 2026 17.15 – 18.00 Uhr |
| Ort | Die Infoveranstaltung wird digital via Teams durchgeführt. Den Teams-Link stellen wir Ihnen rechtzeitig per Mail zu |
| Moderation | Bettina von Holzen Bereichsleiterin Förderangebote, Schuldienste und Gesundheitsfördernde Schulen, Dienststelle Volksschulbildung Karin Rohner Leiterin Schulsozialarbeit Sursee, Moderatorin Herzprung |
| Zielpublikum | Schulleitende, Schulsozialarbeiter/innen und Lehrpersonen (Zyklus 3) |
| Ziele der Veranstaltung | Wir informieren Sie über die Voraussetzungen, die Finanzierung, die Inhalte sowie den Ablauf des Programms Herzprung und beantworten Ihre Fragen. |
| Anmeldefrist | 23. Februar 2026 |
| Kontakt | Bettina von Holzen Bereichsleiterin Förderangebote, Schuldienste und Gesundheitsfördernde Schulen, Dienststelle Volksschulbildung bettina.vonholzen@lu.ch |
| Organisation | Dienststelle Volksschulbildung Kellerstrasse 10 6002 Luzern |

Inhalte Schulprogramm Herzsprung

Kurzbeschrieb

Gewalt unter Jugendlichen ist ähnlich verbreitet wie häusliche Gewalt unter Erwachsenen. Umso wichtiger ist es, dass Jugendliche lernen, Konflikte in Liebesbeziehungen ohne Gewalt zu lösen. Deshalb wurde in der Schweiz das Präventionsprogramm «Herzsprung – Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt» lanciert. Im Kanton Luzern wird das Programm im Zyklus 3 umgesetzt.

Weitere Infos unter:

[Herzsprung - Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt](#)

Zielsetzungen

- Fördern von respektvollem und wertschätzendem Verhalten in Paarbeziehungen und bei Verabredungen (Dates).
 - Verringern von körperlicher, psychischer und sexueller Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen.
 - Jugendliche lernen, den Unterschied zwischen fürsorglichem und kontrollierendem/missbräuchlichem Verhalten zu erkennen.
 - Jugendliche werden befähigt, Gleichaltrige zu unterstützen, wenn diese von Gewalt in Paarbeziehungen betroffen sind.
-

Zielgruppe

Die Schule stellt schulinterne oder gemeindeinterne Moderatorinnen/ Moderatoren (Schulsozialarbeit, Jugendarbeit, Förderlehrpersonen, Lehrpersonen). Die Moderierenden haben eine Herzsprung-Ausbildung (Dauer 2 Tage) bei Radix absolviert. Ein Moderationsteam bestehend aus einer Frau und einem Mann, führt das Programm an einer Klasse durch. Für die Akkreditierung von Moderierenden führt RADIX zwei Mal jährlich eine Moderationsausbildung durch.

Elemente des Programms

Das volle Programm umfasst fünf Module à 2 Lektionen, welches idealerweise einmal wöchentlich in fünf aufeinander folgenden Wochen während der regulären Unterrichtszeit oder in einer Projektwoche stattfindet. Mit dem Sensibilisierungsatelier von zwei Modulen à 2 Lektionen erhalten Schulen die Möglichkeit, Herzsprung kennenzulernen und sich zu überzeugen, dass das gesamte Programm für die Jugendlichen sinnvoll und erwünscht ist. Die Schulkultur unterstützt und ergänzt das Programm.

Mit einer nationalen Wirkungsevaluation wurde aufgezeigt, dass die Inhalte gut mit den Bedürfnissen und Erwartungen der Jugendlichen übereinstimmen und die Zufriedenheit der Jugendlichen und Moderierenden hoch ist. Das Programm bezieht sich auf die Kompetenzbereiche von «Ethik, Religionen, Gemeinschaft» und «Medien» sowie auf fächerübergreifende Themen «Gender und Gleichstellung» und «Gesundheit» im Themenbereich «Bildung für Nachhaltige Entwicklung».

Finanzierung

Das Präventionsprogramm sowie die Moderationsausbildung wird von der DVS im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms Psychische Gesundheit und mit der Finanzhilfe des Eidgenössischen Büros für Gleichstellung mitfinanziert.

[Lebenskompetenzen - Kanton Luzern](#)
