

herzfroh 2.0

Partizipative Qualitätsentwicklung von
Materialien zur Sexualaufklärung für
junge Menschen mit Lernschwierigkeiten

Fachtagung zur sexuellen und reproduktiven
Gesundheit und Familienplanung im Lebenslauf
Berlin, 21. Juli 2025



Illustration herzfroh 2.0 Diego Balli, Stans

herzfroh 2.0 - Facts & Figures

Projektlaufzeit

01.09.2019 bis 31.12.2024

Weiterführung

01.06.2025 bis 31.12.2027

Projektleitung

Ein Kooperationsprojekt des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) und der Hochschule Luzern (HSLU)



Illustration herzfroh 2.0 Diego Balli, Stans

Die Materialien herzfroh 2.0

Materialien zur Sexualaufklärung herzfroh 2.0

Zielgruppe:

Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten

- Lernschwierigkeiten ist ein Begriff aus der Selbst-Vertretungs-Vereinigung «People First». Er vereint die Fachbegriffe «Lernbeeinträchtigung» und «leichte geistige Behinderung».
- Menschen mit Lernschwierigkeiten durchlaufen die gleichen Entwicklungsphasen wie Menschen ohne Lernschwierigkeiten. Diese können verzögert oder unvollständig sein.
- Kognitiv zeigt sich dies beispielsweise an einer eingeschränkten Aufmerksamkeitsspanne, Abstraktionsvermögen und Problemlösungsfähigkeiten.

Materialien zur Sexualaufklärung herzfroh 2.0

Produkte:

- **6 Themenhefte:** Liebe und Freundschaft, Körper und Pubertät, Vielfalt, Verhütung, Sexualität und Grenzen
- **Pädagogische Handreichung**
- **Narratives Serious Game – ein interaktives Spiel** zu Freundschaft und Liebe und zum Verständnis des Konsensbegriffs
- **Barrierefreie Webseite**, auf der alle 6 Hefte aufgerufen werden können

<https://herzfroh.loveline.de/>
<https://herzfroh-online.ch/home>



Illustrationen dieser Präsentation: Diego Balli, Stans

Die sechs Themenhefte

Aufbau

- Titelseite:
 - Inhalt
- Vier Rubriken
 - Comic-Geschichte
 - Erlebt
 - Mehr zum Thema
 - Frage & Antwort
- Rückseite
 - Vorstellung der neun Protagonist:innen

Umfang: je 16 Seiten

- Text in einfacher Sprache
- Große Schrift
- Illustrationen



Die pädagogische Handreichung

- Pädagogische Handreichung als Unterstützung für Fachpersonen in Bildung und Betreuung
- Mit Informationen, Methoden, Arbeitsblättern und weiterführenden Materialien
- Handlungssicherheit im Arbeitsalltag bei der Thematisierung beziehungs- und sexualitätsbezogener Themen



Die Webseiten herzfroh 2.0

Einbindung der Inhalte

Jugendportal des BIÖG

www.loveline.de/herzfroh

Webseite der HSLU

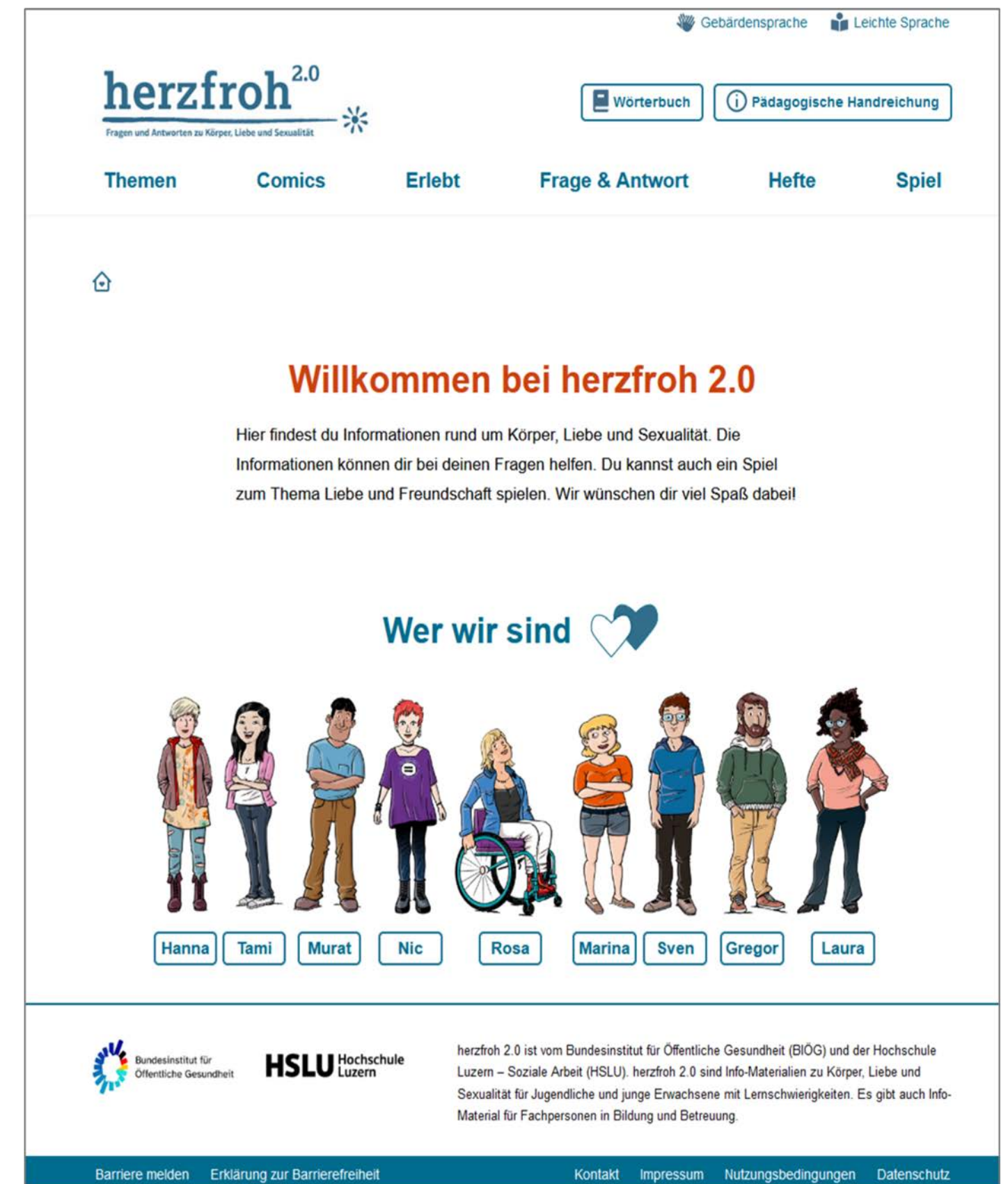
www.herzfroh-online.ch

Aufbau der Webseiten:

- Inhalte der Themenhefte
- Download der Hefte
- Zugang zu digitalem Spiel

Barrierefreiheit:

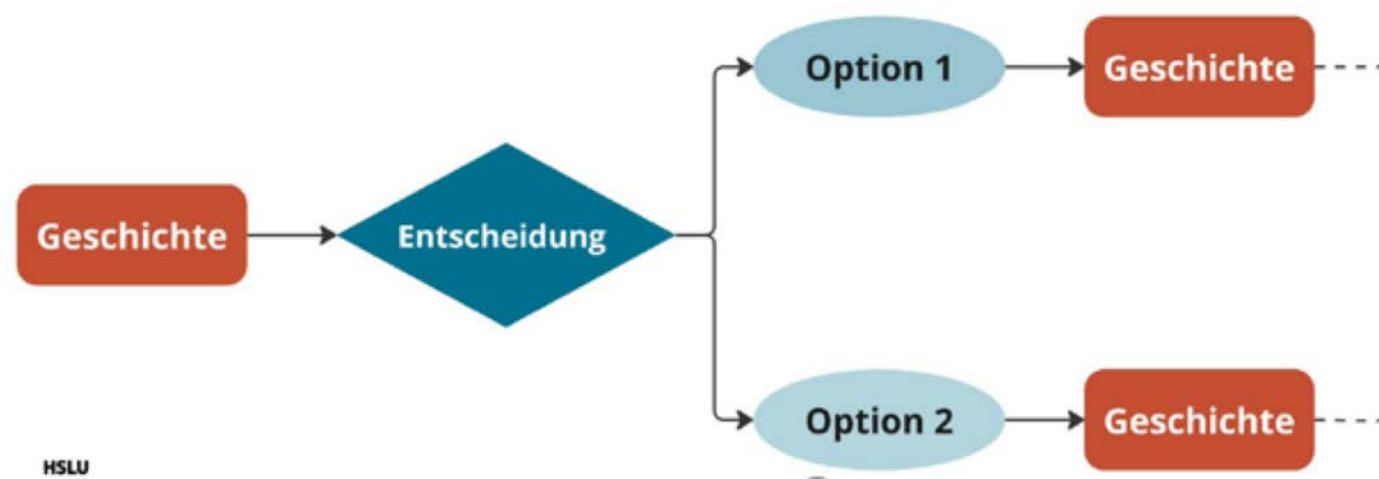
- Einstellen der Schriftgrösse, Kontrast, Vorlesefunktion
- Lautstärke und Sprechgeschwindigkeit



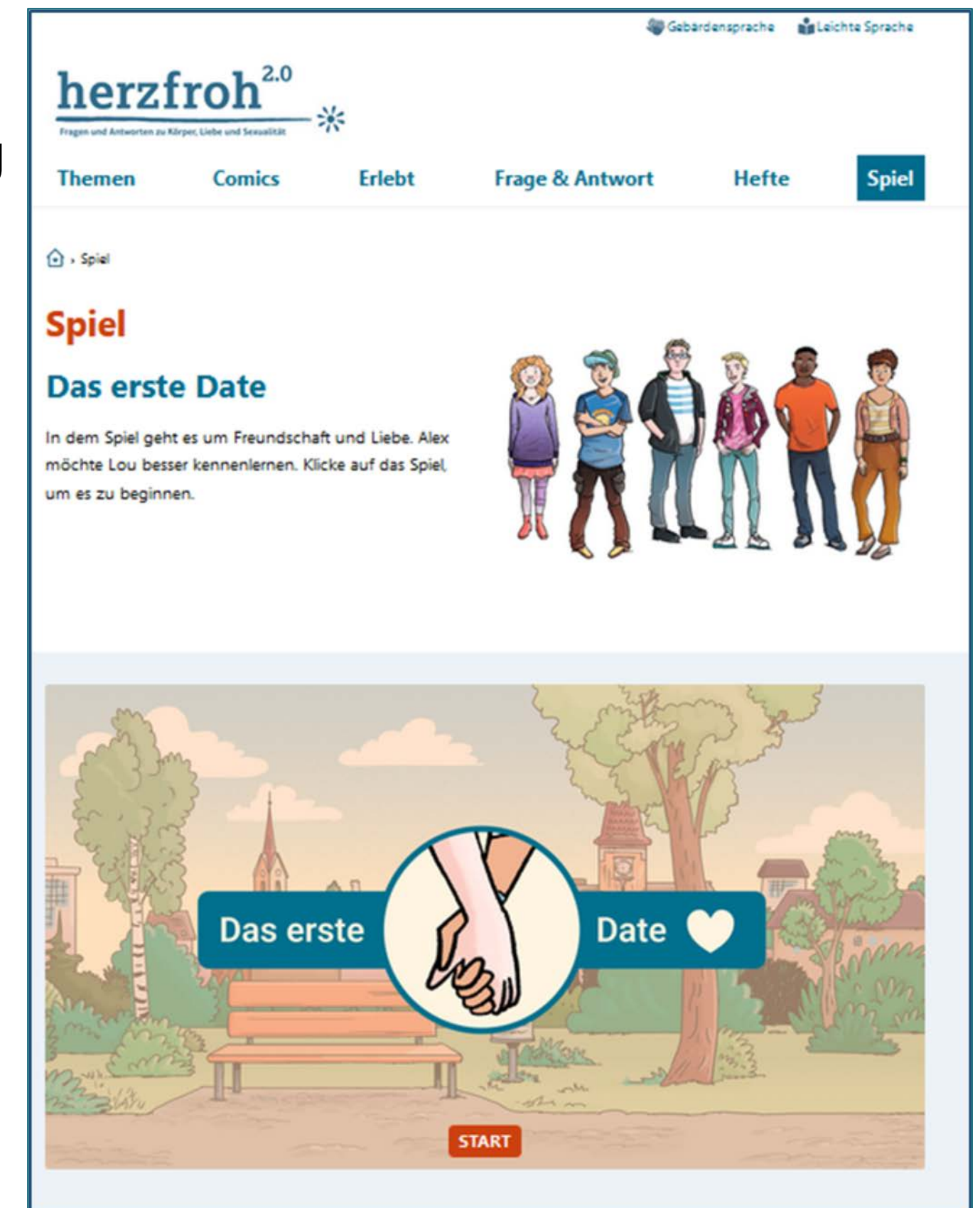
Das digitale Spiel – Serious Game

Titel: „Das erste Date“

- Thema: Freundschaft und Liebe, Beziehungsgestaltung und Einvernehmlichkeit
- Spielende treffen Entscheidungen, die sich auf Spielverlauf auswirken



- Förderung und Stärkung selbstständiger Entscheidungen, Empowerment



Worum geht's im Spiel?

- **Narratives Spiel:** Eine Geschichte im Mittelpunkt
- Spielende begleiten Alex (Hauptfigur)
- Alex und Lou (Nebenfigur) lernen sich besser kennen
- Das Ende: Bestimmt durch Spielende und ihre Entscheidungen



← **Alex**
und
Lou →



<https://herzfroh.loveline.de/spiel/>

Hintergrund und Entwicklung der Materialien

Lernschwierigkeiten und Sexualität – Gründe für Barrieren

Junge Menschen mit Lernschwierigkeiten stehen vor vielfältigen Barrieren bei der Realisierung selbstbestimmter Lebenspraxis und sexueller Selbstbestimmung:

- Bedürfnis nach Beziehung und Sexualität bei Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen lange gesellschaftlich negiert
- Privatleben ist gekennzeichnet durch Restriktionen, Überbehütung und Abhängigkeit von Hauptbezugspersonen
- Fehlende oder wenig vorhandene Sexualaufklärung durch Eltern und Bezugspersonen
- Häufiger Opfer sexualisierter Gewalt

Fazit: Menschen mit Lernschwierigkeiten bzw. kognitiven Beeinträchtigungen bilden eine vulnerable Gruppe bezüglich Achtung und Schutz der sexuellen und reproduktiven Gesundheit sowie der sexuellen Integrität

Damit Menschen mit Behinderung und ihre Bedürfnisse nicht vergessen werden

Die UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK), in Deutschland 2009 in Kraft getreten, verlangt zu unseren Themen, daß

- Menschen mit Behinderung das Recht haben, in allen Fragen zu Ehe, Partnerschaft, Familie und Elternschaft autonom zu entscheiden.
- Voraussetzungen für autonome Entscheidungen gegeben sind, unter anderem barrierefreier Zugang zu altersgemässer Sexualaufklärung und Familienplanung.
- Menschen mit Behinderung aktiv an Entscheidungsprozessen über sie betreffende Konzepte und Programme mitwirken: **Nicht über uns – ohne uns!**



Zielsetzung des Projekts

Herzfroh 2.0 leistet einen Beitrag zur gesundheitlichen Chancengerechtigkeit und sozialen Teilhabe von jungen Menschen mit Lernschwierigkeiten.

Inhaltsebene

- Sie sollen gleichermaßen Zugang zu einer qualitativ hochwertigen Sexualaufklärung, unabhängig von Dritten oder mit selbstgewählter Assistenz haben. Sie erhalten Informationen zu ihren Rechten.
- Abbau von Barrieren durch einfache Sprache in analogen und digitalen Formaten. Digitalisierung ermöglicht Vorlesefunktion, individuelle Einstellung des Sprachtempos, Spiele ohne Zeitdruck.

Prozessebene

- Empowerment und Partizipation: Einbezug von Menschen mit Lernschwierigkeiten als Expert:innen in eigener Sache in die Projektphasen.

Partizipative Qualitätsentwicklung

Partizipative Einbindung der Zielgruppen insbesondere in der Phase der Umsetzung vor dem Hintergrund des Public Health Action Cycle

Mehrmalige Überprüfung und Weiterentwicklung der Materialien zu **Aufbau, Gestaltung, Verständlichkeit und Umfang** mithilfe verschiedener Arbeits- und Fokusgruppen in Deutschland und der Schweiz mit:

- Menschen mit Lernschwierigkeiten (z.B. Lernförderschulen, Berufsschulen für eine praktische Ausbildung, Begleitetes Wohnen)
- Bildungsfachkräfte des Instituts für Inklusive Bildung, Kiel
- Fachkräfte in Bildung und Betreuung
- Internationaler Fachbeirat CH/D

Hinweise der Expertinnen und Experten in eigener Sache

Allgemein

- enge Verknüpfung von Text und Illustration
- deutlichere optische Abgrenzung einzelner Kapitel
- die Strukturierung von Texten durch Spiegelstriche

 **Erlebt**

Ich habe mich getraut, ehrlich zu sein

Ein guter Freund hat sich in mich verliebt, aber ich bin nicht in ihn verliebt. Er hat immer öfter seine Hand auf meine gelegt. Da habe ich mich unwohl gefühlt und musste Klartext reden. Er war sehr enttäuscht und wollte mich nicht mehr sehen. Das war furchtbar. Aber nach 3 Wochen rief er an. Er braucht noch etwas Zeit. Das finde ich okay. Ich hoffe, dass wir irgendwann wieder Freunde sein können. Aber wenn er das nicht kann oder will, akzeptiere ich das auch.

Luca, 17 Jahre

Wir reden miteinander

Meine Freundin und ich sind frisch verliebt. Wir wollen nicht immer das Gleiche. Sie wollte zum Beispiel gleich mit mir zusammenziehen. Aber das ging mir zu schnell. Ich bin gern mit ihr zusammen. Ich brauche aber auch Zeit für mich. Das habe ich ihr gesagt. Und ich habe vorgeschlagen, dass sie an den Wochenenden bei mir wohnen kann. Dann sehen wir, wie es klappt. Das fand sie gut. Wir haben eine Lösung gefunden, die für uns beide gut ist.

Kim, 18 Jahre

4

 **Erlebt**

Meine Freundin hat Schluss gemacht. Es geht mir echt dreckig, und ich muss oft weinen. Alle in meiner Wohngruppe haben das mitbekommen. Zuerst war mir das peinlich. Aber dann hatte ich ein super Gespräch mit meinem Betreuer. Er fand mein Weinen voll okay. Seitdem fühle ich mich besser. **Für meine Tränen schäme ich mich nicht mehr.** Ich finde es jetzt sogar schön, wenn mich die anderen trösten.

Kevin, 16 Jahre

Luca, 17 Jahre

Ein guter Freund hat sich in mich verliebt. Aber ich mich nicht in ihn. Er hat immer öfter seine Hand auf meine gelegt. Das wollte ich nicht. Und ich habe ihm gesagt: Das mag ich nicht. **Ich habe mich getraut, ehrlich zu sein.** Er war sehr enttäuscht und will mich erst einmal nicht sehen. Ich hoffe, dass wir wieder Freunde sein können. Wenn er das nicht möchte, akzeptiere ich das auch.

4

Ein Beispiel: Vorher und nachher Was wurde geändert?

- Kernaussage hervorgehoben und Überschrift gestrichen
- Farbgestaltung: petrol und orange

Partizipative Qualitätsentwicklung – unsere Schlussfolgerungen

Herausforderungen

- Komplexe Inhalte kurz und verständlich in einfacher Sprache aufbereiten
- Umsetzung eines verständnisfördernden Verhältnisses von Heftstruktur, Text und Illustrationen

Benefit

- hohe Qualität und Akzeptanz der Materialien durch partizipative Qualitätsentwicklung
- Repräsentation unterschiedlicher Lebensweisen
- Gemeinsamer Lernprozess

Stolpersteine

- Hoher Ressourcen- und Kommunikationsaufwand, mögl. Projektverzögerungen
- zeit-, personal- und kostenintensiv
- Erfordert offene Grundhaltung

Fazit: Es lohnt sich!



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

