

Herzfroh 2.0 – die Website



Prof. Michael Doerk
Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Michael Doerk arbeitet als Psychologe und Professor für Ressourcen-, Innovationsmanagement und Social Informatics an der Hochschule Luzern. Neben seiner inter- und transdisziplinären Lehrtätigkeit forscht und berät er ebenso in seinen Kerngebieten. Als Risk Manager und Qualitätsfachmann war er langjährig Mitglied der Qualitätskommission der Hochschule Luzern, und als Präsident von interspin CreaLab ermöglicht er mit seinem Team zukunftsgerichtete Veränderungen und Entwicklungsprozesse.

Tagung Sexuelle Gesundheit:



Die Webseite

[Prof. Michael Doerk](#), INSTITUT FÜR SOZIALPÄDAGOGIK UND BILDUNG, [Social Informatics - HSLU Informatik](#)

12. Juni 2024

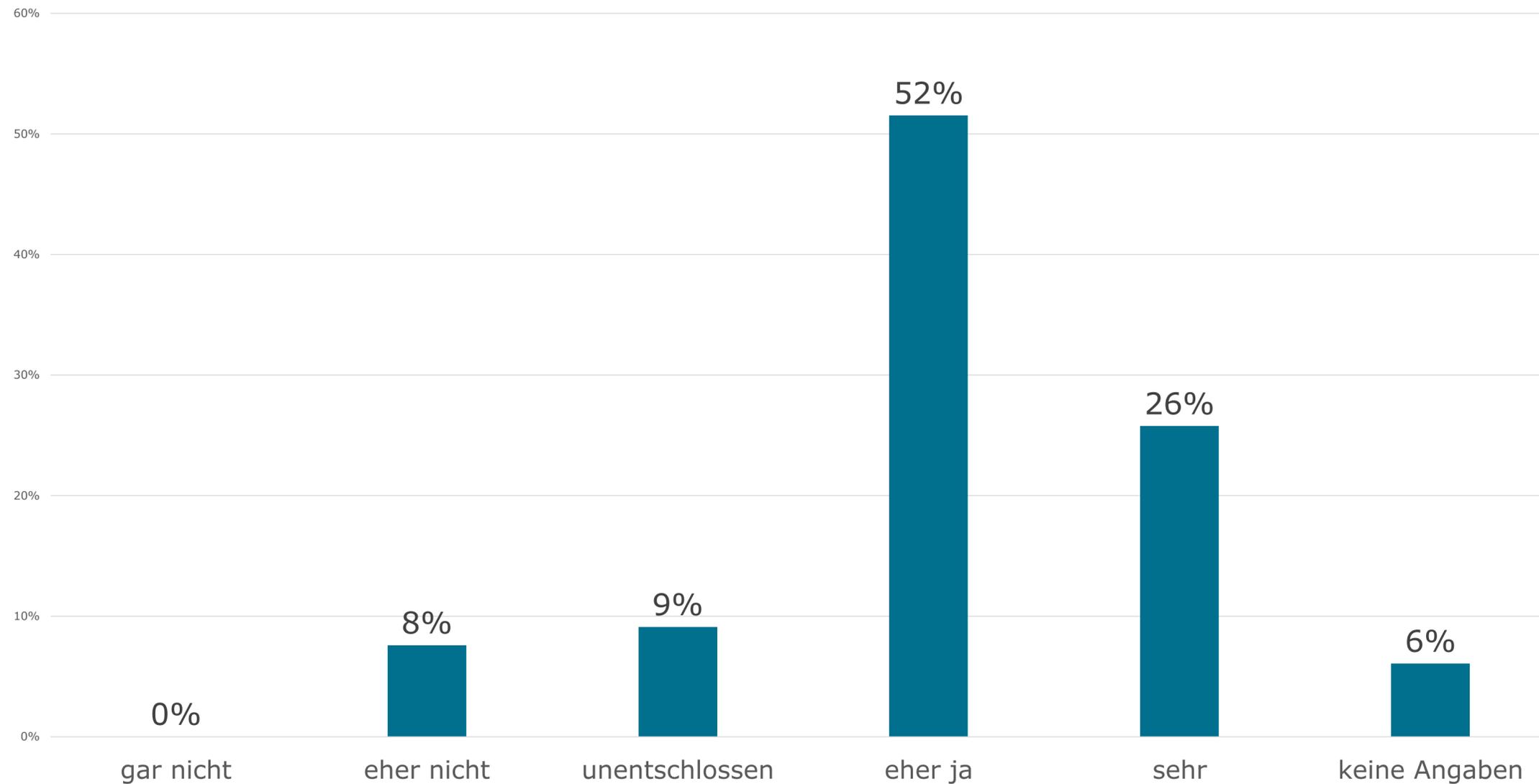
FH Zentralschweiz



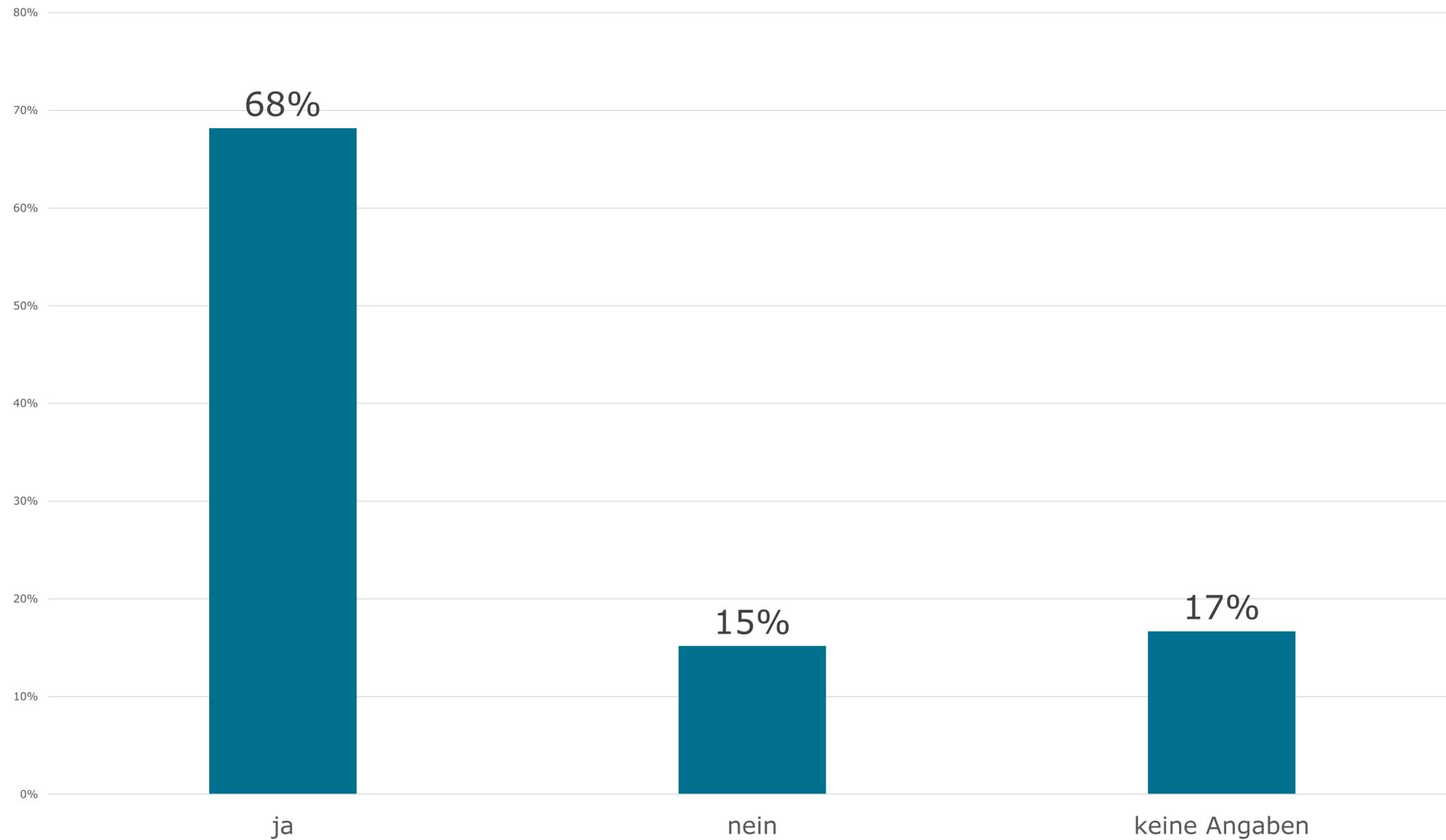
Ist eine Digitalisierung des analogen Ordners sinnvoll?



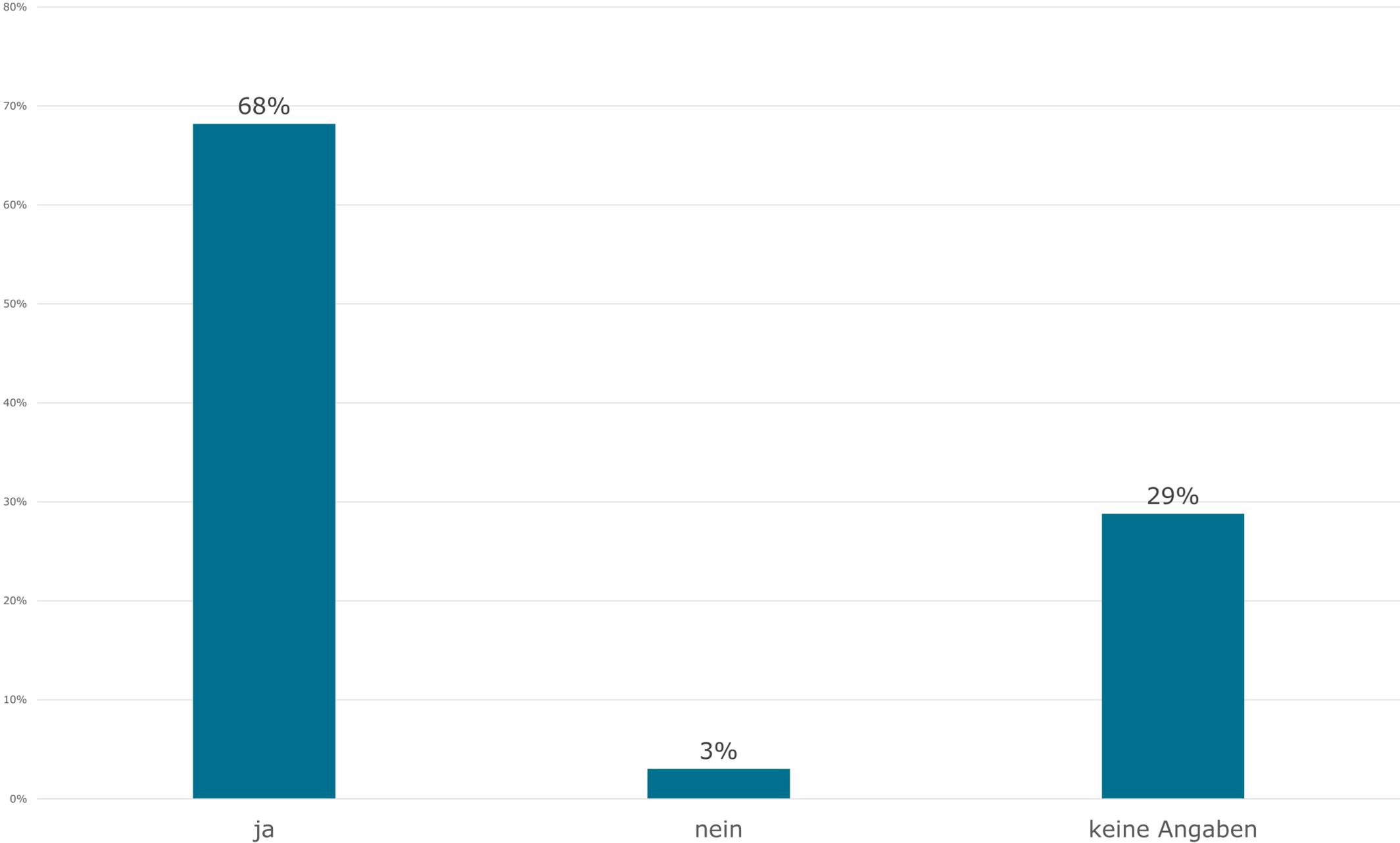
Können Sie sich vorstellen, Herzfroh zukünftig als interaktive Webseite oder Smartphone App zu verwenden?



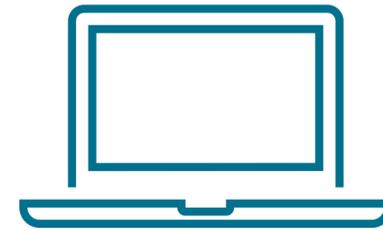
Falls Sie in einer Institution arbeiten, gibt es einen oder mehrere PCs, Laptops, Tablets, die Klient:innen nutzen können?



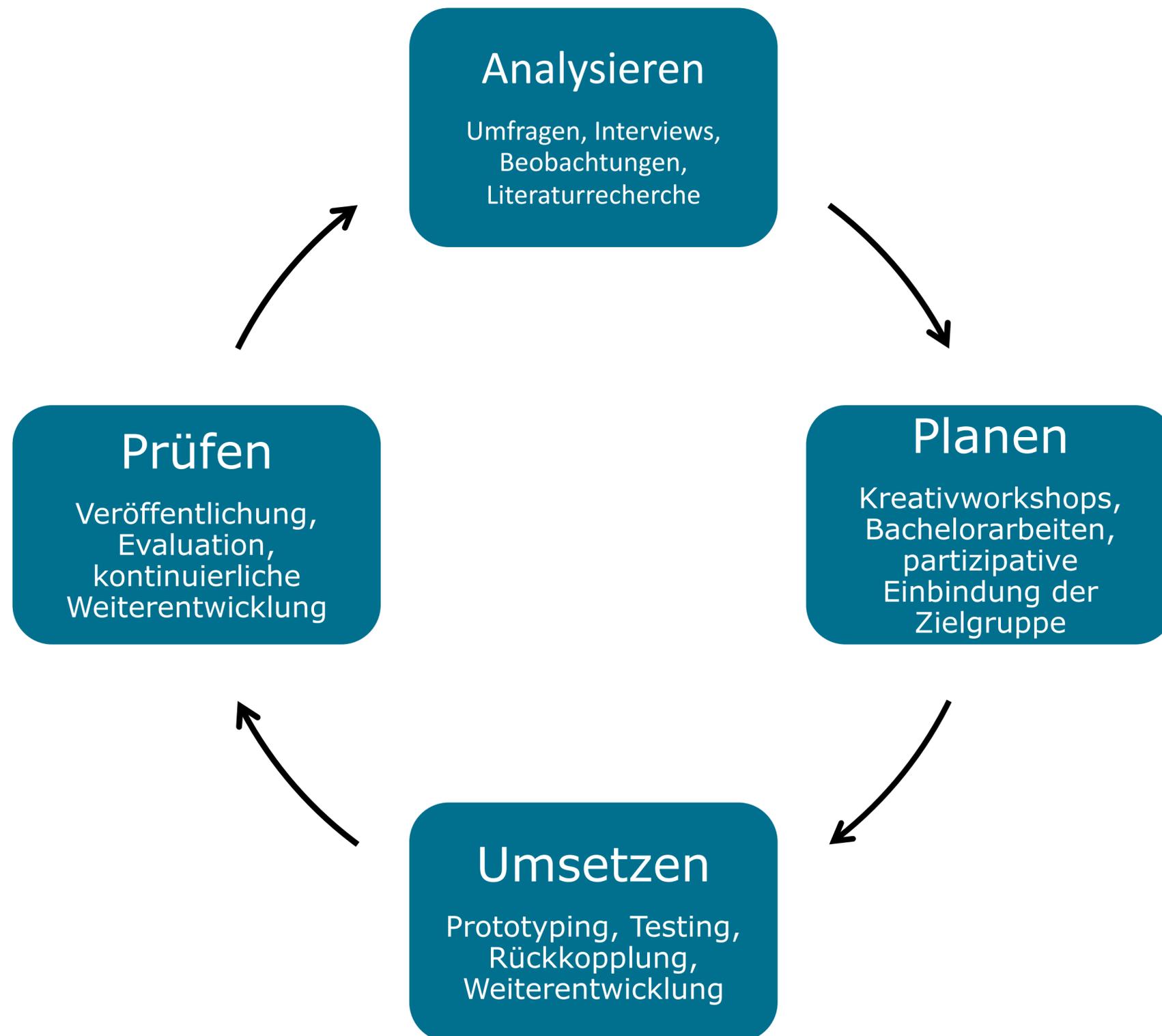
Falls ja, kann mit dem Gerät auf das Internet zugegriffen werden?



PC-Webseite, was *hybrides*, oder sogar *mobile first* mit nativer App?

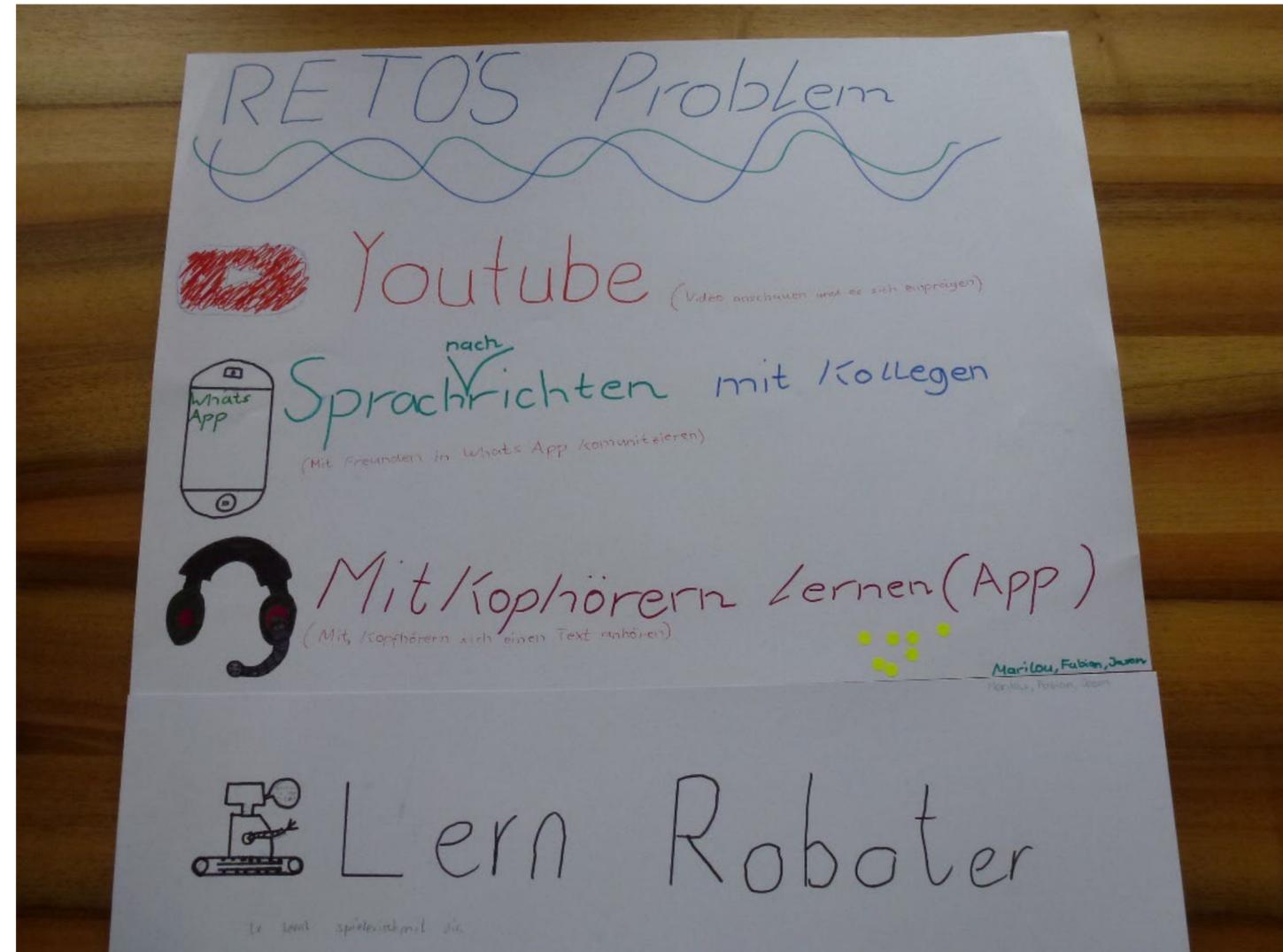


Vorgehen gemäss Public Health Action Cycle

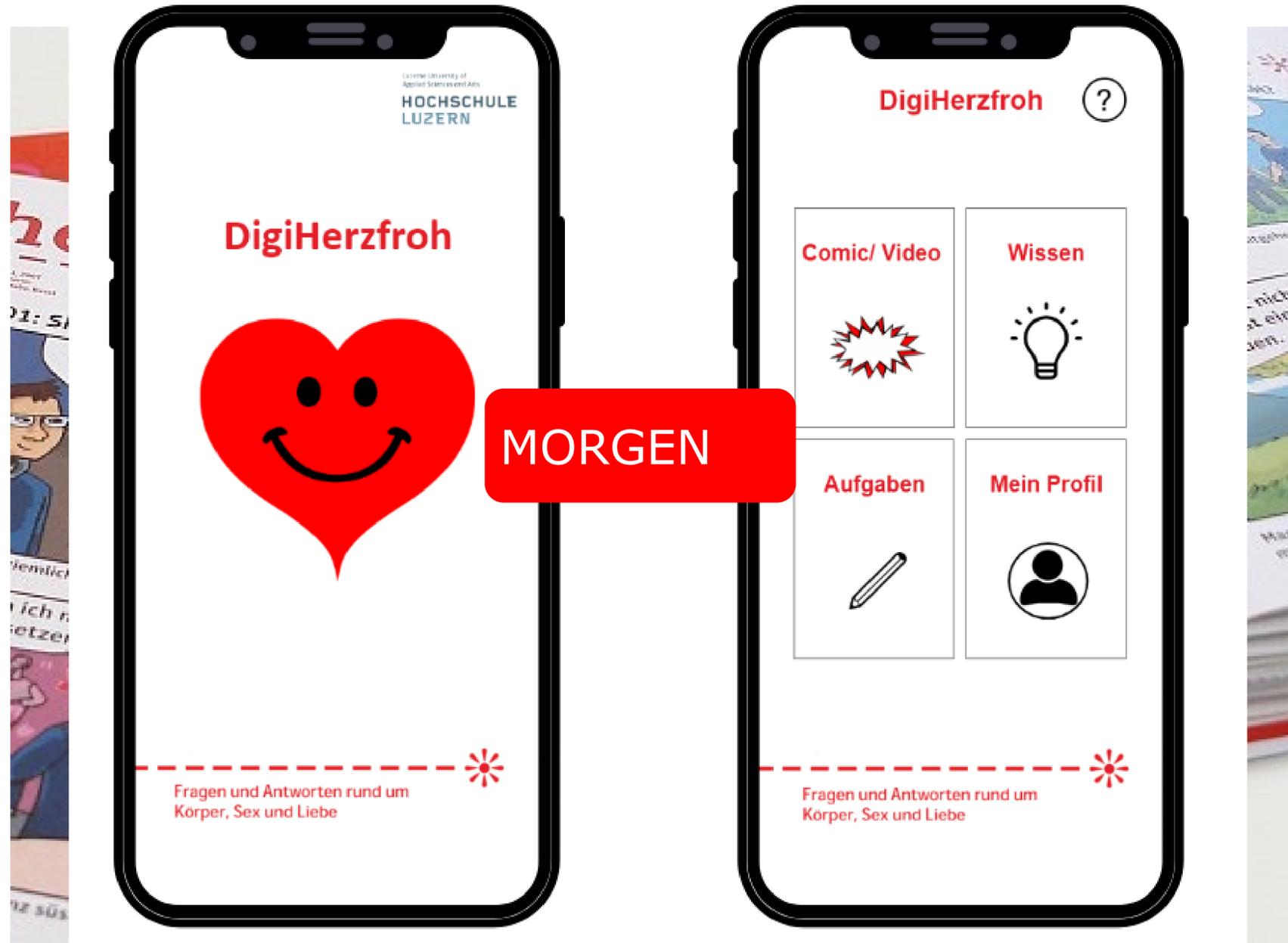


Ergebnisse der Befragungen und Kreativworkshops

- **Videos** (wie YouTube)
- **Animierte Comics/Bildergeschichten**
- **Audios** (Sprachnachrichten, Vorlesen, Sprachassistenten)
- **Leichte Sprache**
- **Texte und Bilder vereinen**
- **Spielen**(d Lernen)



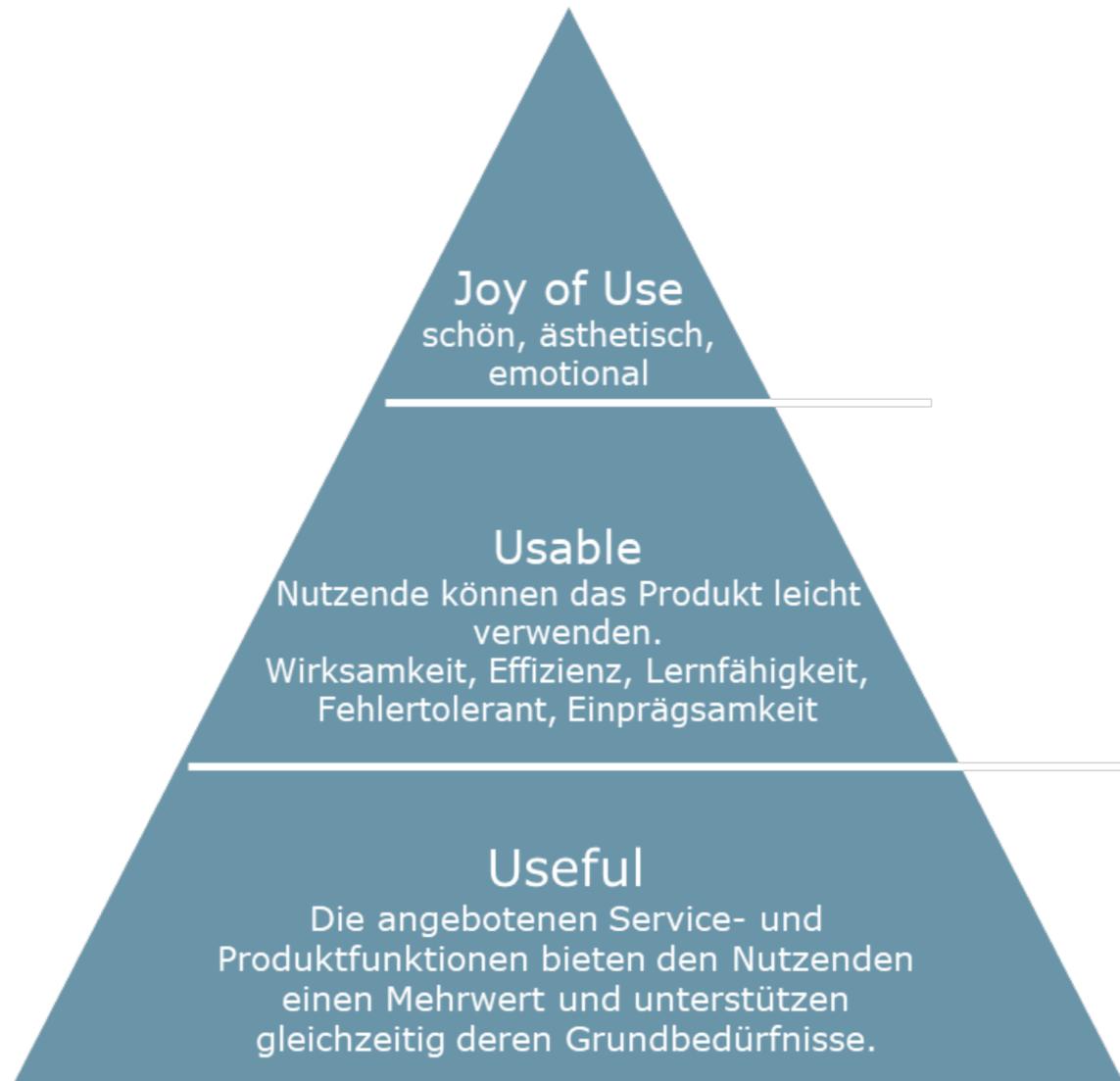
DigiHerzfröh?



Prototyping



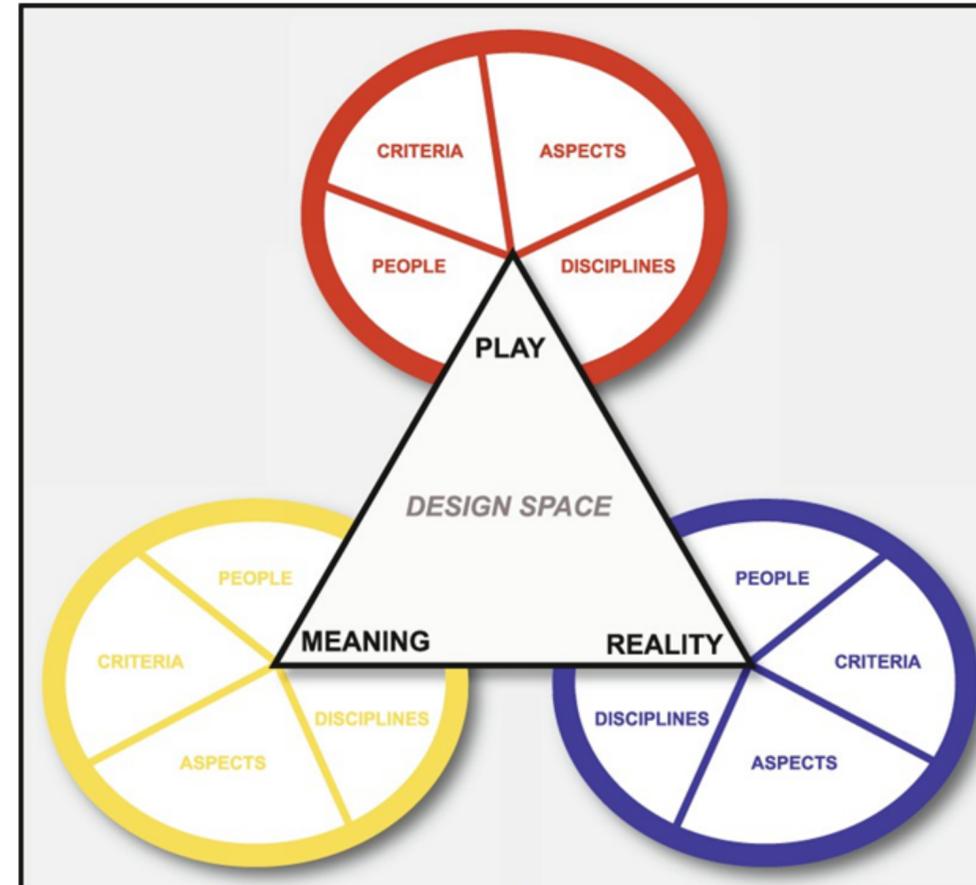
UX-Pyramide und Triadic game design



Patrick W. Jordan, 2000

Beauty and brains, pleasure and usability — they should go hand in hand

Donald Norman, 2003



Heregeld, C. (2011). *Triadic game design: Balancing reality, meaning and play*. Springer Science & Business Media.

Play

- Wie kann intrinsische Motivation erreicht werden?
- Welche Gameplay-Elemente eignen sich?

Reality

- Was sind die Fakten?
- Was sind die Probleme?

Meaning

- Wie soll vermittelt werden?
- Was sind die Ansprüche der Zielgruppe?

Skeuomorphismus - Design aus der physischen in die digitale Welt übersetzt



Herzfroh 2.0 online



Herzfroh 2.0 online

herzfroh

Was möchtest du wissen?

Unser Körper

Liebe und Beziehungen

Alles rund um Sex

Schwangerschaft

Sexuelle Gewalt

Startseite Kontakt **Profil** Suche 🔍

Hallo Olivia!

Diese Themen hast du noch nicht bearbeitet

- Unser Körper ● ● ○ ○ ○
 - ✓ Mein Körper
 - ✓ Pubertät
 - Wechseljahre
 - Selbstbefriedigung
- Liebe und Beziehungen ● ● ○ ○ ○
 - ✓ Liebe und Freundschaft
 - Sich kennenlernen und verlieben
 - ✓ Liebe und Streit
- > Alles rund um Sex ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- > Verhütung ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- > sexuelle Gewalt ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Home icon | Menu icon

Registrieren

E-Mail: Passwort:

Username: Passwort:

REGISTRIEREN

Herzfroh 2.0 online



Aufklärung für alle

Liebe Körper Sex Verhütung Geburt



Wie geht Selbstbefriedigung?

zum Comic



Wie geht Sex zwischen Frau und Frau und Mann und Mann?

zum Comic



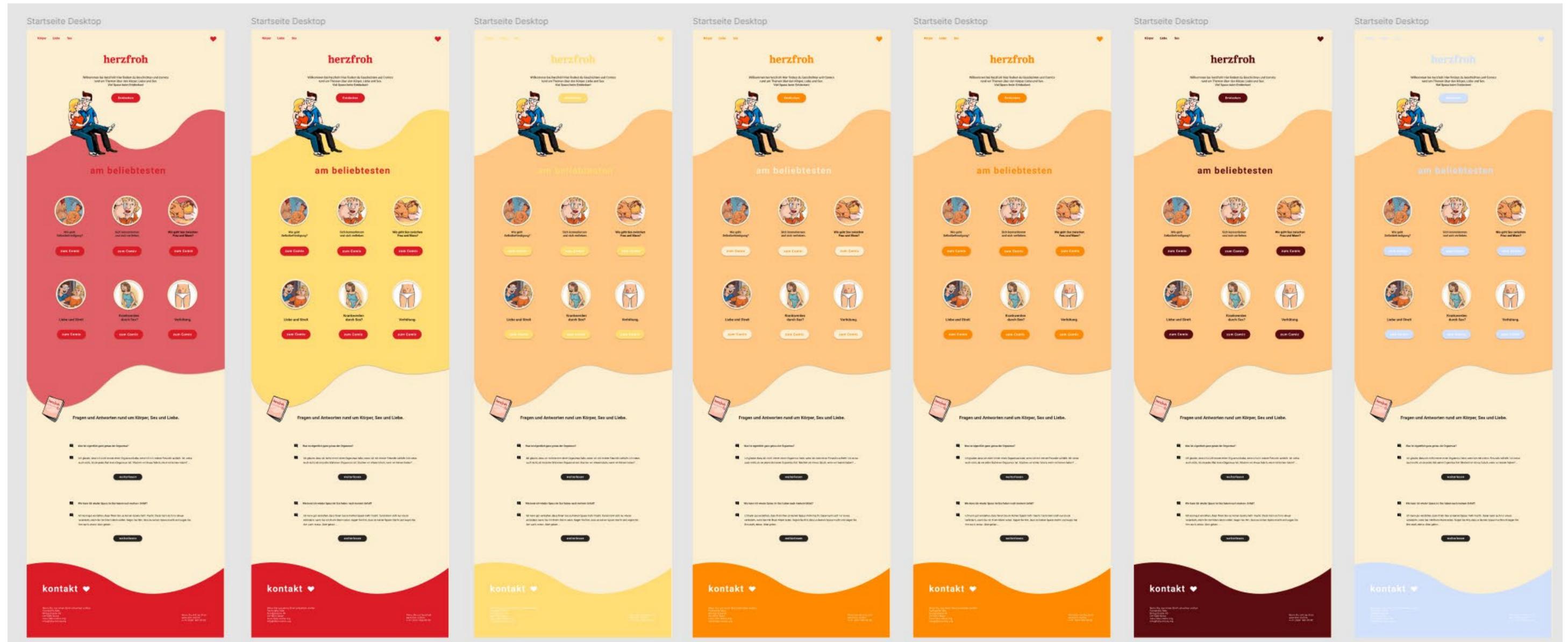
Wie geht Sex zwischen Frau und Mann?

zum Comic

Vision



Herzfroh 2.0 online



Herzfroh 2.0 online

Sex

Sex kann ganz verschieden sein, spannend, sicherhaft und wunderbar. Über sexuelle Themen sollte man Bescheid wissen, bevor man es ausprobiert.



comics

- Wie geht Substanzhandel? [zum Comic](#)
- Wie geht Sex zwischen Frau und Frau und Mann und Mann? [zum Comic](#)
- Wie geht Sex zwischen Frau und Mann? [zum Comic](#)
- Sex kann ganz verschieden sein. [zum Comic](#)
- Kinderwerden durch Sex? [zum Comic](#)

Aufgaben

- Wie geht Substanzhandel? [Zu der Aufgabe](#)
- Wie geht Sex zwischen Frau und Frau und Mann und Mann? [Zu der Aufgabe](#)
- Wie geht Sex zwischen Frau und Mann? [Zu der Aufgabe](#)
- Sex kann ganz verschieden sein. [Zu der Aufgabe](#)
- Kinderwerden durch Sex? [Zu der Aufgabe](#)

MacBook - FUSION 2.0 Electric Boogaloo

Körper Liebe Sex

Wie geht Sex zwischen Mann und Frau



Ich will mit dir schlafen, wo wir nicht gestört werden.

Meinen Eltern können wir sagen, dass wir alleine sein wollen. Die lassen uns.

Endlich! Das erste Mal! Maria und Sven freuen sich, Sie haben auch ein bisschen Angst und Herzklopfen.

Ich schalte das grosse Licht aus.

Ich mache Musik.

Die beiden machen es sich schön.

Wah sie sich überall streicheln und küssen, wird die **Blutbahn** von Maria ganz feucht und das Glied von Sven wird steif und hart.

Oh, küssen doch mit deinem Glied in mich.

Sie bewegen sich, es ist beiden ganz heiss und plötzlich kommt der Orgasmus.

Körper Liebe Sex

Registrieren

E-mail:

Passwort:

Wiederholend:

Code:

[Registrieren](#)

kontakt ♥

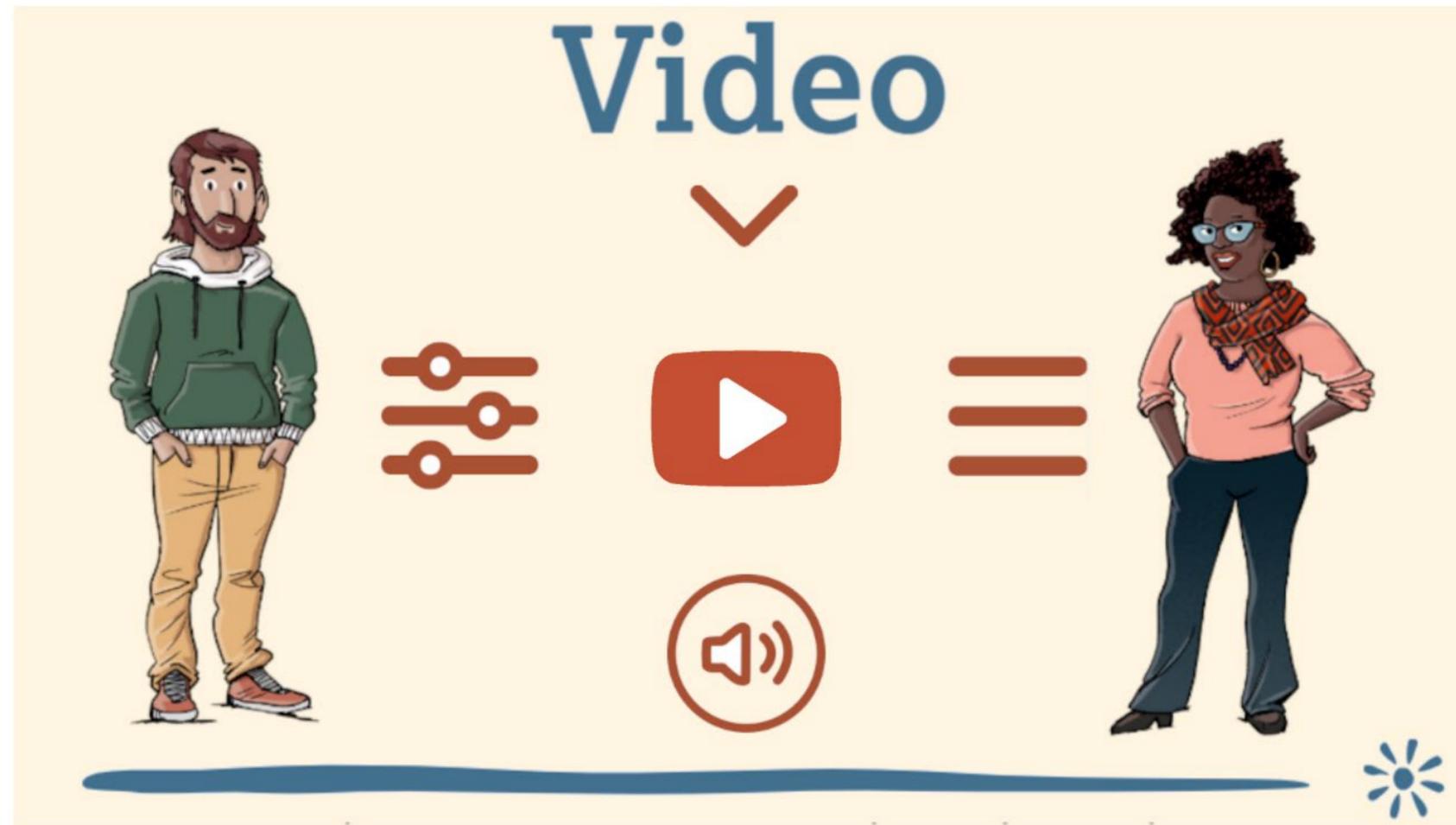
Herzfroh ist eine gemeinnützige Organisation.
Postfach 1111
8000 Zürich
Tel: +41 43 25 11 11
www.herzfroh.org
info@herzfroh.org

Herzfroh ist ein Projekt
des Vereins Herzfroh
4401 2044 100 00 00





Das kannst du auf dieser Webseite tun



Wir stellen uns vor

In den Bildergeschichten teilen wir mit dir [herzfroh^{2.0}](#)-Erfahrungen.



Hanna



 Hallo! Ich bin Hanna und lebe in der WG. Ich besuche die Schule.

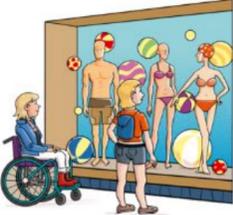


An diesen Themen kannst du dich orientieren.



Freundschaft und Liebe

Hingehen



Körper und Pubertät

Hingehen



Vielfalt

Hingehen



Verhütung

Hingehen



Sexualität

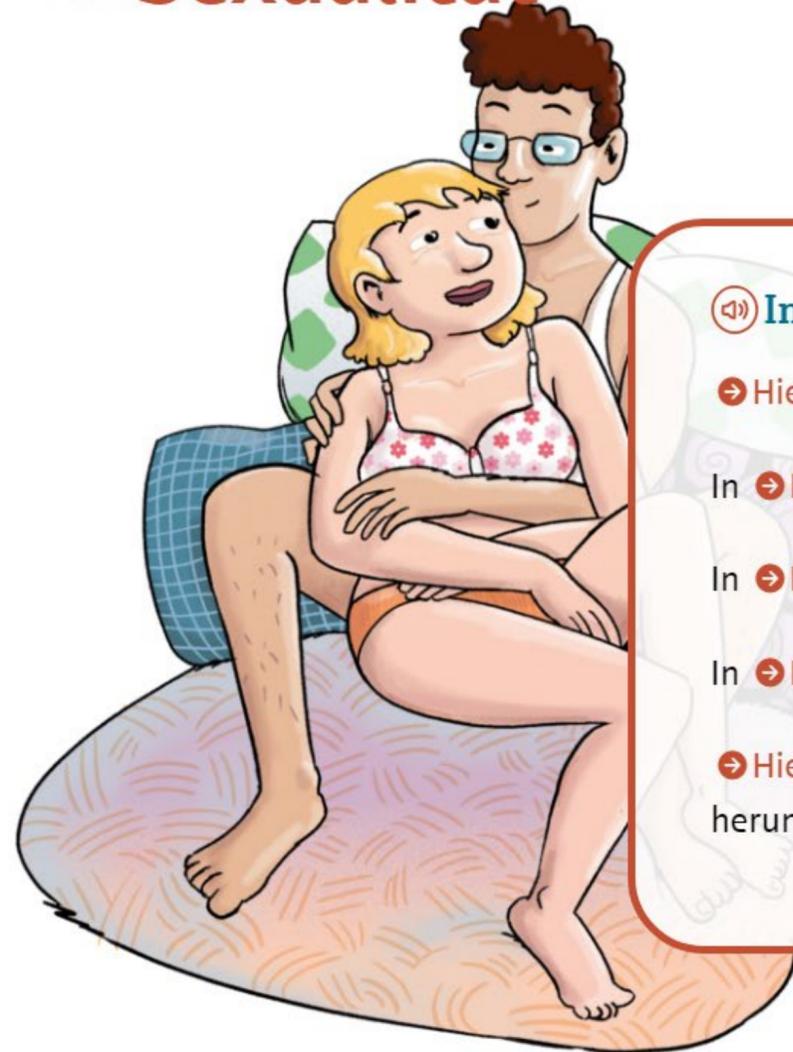
Hingehen



Grenzen

Hingehen

Sexualität



Inhalt:

→ Hier geht es zur Bildergeschichte.

In → **Erlebt** berichten zwei junge Menschen über ihre Erfahrungen.

In → **Frage und Antwort** beantworten wir eine wichtige Frage.

In → **Mehr zum Thema** erfährst du noch viel mehr über Sexualität.

→ Hier kannst du das das herzfroh-Heft anschauen und herunterladen.

Schwierigkeit

einfach



Marina und Rosa beim Shoppen

Marina und Rosa sind in der Stadt. Sie kommen an einem Laden mit Unterwäsche vorbei.



Marina und Rosa wollen sich neue BHs kaufen.

Bild 1

Bild 2 >



Marina und Rosa stellen fest, dass die Brustgrösse den passenden BH bestimmt.

Bildergeschichte vorlesen

Erlebt

Kevin, 16 Jahre



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.

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.



Frage & Antwort

 Mona, 16 Jahre, fragt:

Ich habe meinem Freund ein Foto von meinen nackten Brüsten geschickt. Jetzt ist das Foto im Klassen-Chat! Was soll ich tun?

 herzfroh 2.0 antwortet:

Das ist eine Grenzverletzung. Dein Freund durfte dieses Foto auf keinen Fall weiterschicken. Das ist verboten. Sprich mit einer Person, der du vertraust, darüber. Zum Beispiel mit einer Lehrperson. Oder mit deinen Eltern. Das Foto sollte aus dem Klassen-Chat gelöscht werden. Dafür brauchst du Hilfe von einer erwachsenen Person. Du kannst dich auch an die Schulsozialarbeit oder an eine Beratungsstelle wenden. Was du dort sagst, ist vertraulich.

 Mathias, 18 Jahre, fragt:

Ich habe eine Frau bei der Arbeit auf den Mund geküsst. Sie wurde wütend. Das wollte ich nicht. Wann darf ich eine Frau küssen?

 herzfroh 2.0 antwortet:

Einfach eine Frau auf den Mund zu küssen, das geht nicht. Sie muss mit dem Kuss einverstanden sein. Du kannst sie fragen, ob du sie küssen darfst. Wenn sie es nicht möchte, musst du das akzeptieren. Nur wenn beide es wollen, könnt ihr euch küssen.

  Mehr zum Thema

 Möchtest du noch mehr über Vielfalt erfahren?

Das PDF "Mehr zum Thema" hier erzählt dir mehr.

Hinweis: Das PDF öffnet sich in einem neuen Reiter des Browsers. Von da kannst du es auch herunterladen.



PDF öffnen

Die herzfroh^{2.0}-Hefte zum Herunterladen

Du kannst jedes herzfroh-Thema als Heft herunterladen. Klicke auf den Knopf unten bei dem Thema, das dir gefällt.



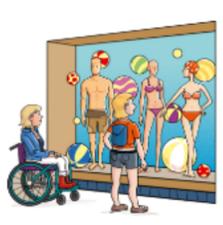
Freundschaft und Liebe

Bestellinformation:
1. Auflage 2024
16 Seiten
ISBN 978-3-906036-59-5
DOI 10.5281/zenodo.10259123

[Bestellen](#)

[Herunterladen](#)

[In neuem Reiter öffnen](#)



Körper und Pubertät

Bestellinformation:
1. Auflage 2024
16 Seiten
ISBN 978-3-906036-60-1
DOI 10.5281/zenodo.10259134

[Bestellen](#)

[Herunterladen](#)

[In neuem Reiter öffnen](#)



Vielfalt

Bestellinformation:
1. Auflage 2024
16 Seiten
ISBN 978-3-906036-62-5
DOI 10.5281/zenodo.10259140

[Bestellen](#)

[Herunterladen](#)

[In neuem Reiter öffnen](#)



Verhütung

Bestellinformation:
1. Auflage 2024
16 Seiten
ISBN 978-3-906036-61-8
DOI 10.5281/zenodo.10259138

[Bestellen](#)

[Herunterladen](#)

[In neuem Reiter öffnen](#)



Sexualität

Bestellinformation:
1. Auflage 2024
16 Seiten
ISBN 978-3-906036-63-2
DOI 10.5281/zenodo.10259142

[Bestellen](#)

[Herunterladen](#)

[In neuem Reiter öffnen](#)



Grenzen

Bestellinformation:
1. Auflage 2024
16 Seiten
ISBN 978-3-906036-64-9
DOI 10.5281/zenodo.10259148

[Bestellen](#)

[Herunterladen](#)

[In neuem Reiter öffnen](#)

Unterstützung und Beratung

Benötigst du weitere Informationen oder Hilfe? Dafür gibt es Beratungsstellen. Sie unterstützen dich dabei, Lösungen zu finden.

Für Jugendliche und junge Erwachsene (allgemein)

Das pro Juventute Jugendtelefon beantwortet Sorgen und Ängste von Jugendlichen und jungen Erwachsenen am Telefon vertraulich und kostenlos, rund um die Uhr an sieben Tagen die Woche. Der Anruf auf die kostenlose **Nummer 147** ist der schnellste Weg.

📍 <https://www.147.ch/de/beratung/147>

Für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten

Pro Infirmis unterstützt Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen. Es gibt in der ganzen Schweiz Beratungsstellen. Dort werden Fragen zu Assistenzbetreuung, Sozialberatung und Wohnen beantwortet. Eine Beratungsstelle in deiner Nähe findest du über den **Beratungsstellenfinder**: 📍 <https://www.proinfirmis.ch/index.html?showMap=1>

Beratung zu den Themen Körper, Liebe und Sexualität

Hier findest du Hilfe zu den Themen Sexualaufklärung, Beziehungsfragen, Verhütung, geschlechtliche Identität und sexuelle Orientierung sowie sexualisierte Gewalt.

Sexuelle Gesundheit Aargau

Entfelderstrasse 17, 5000 Aarau

Telefon: 📞 062 822 55 22

E-Mail: 📧 info@seges.ch

Webseite: 🌐 <https://seges.ch/sexualitaet-und-behinderung>

Beratungsstelle airAmour^o

Bachlettenstrasse 12, 4054 Basel

Telefon: 📞 061 205 29 27

E-Mail: 📧 info@airamour.ch

Webseite: 🌐 <https://www.airamour.ch>

Fachstelle Herzblatt insieme Kanton Bern

Seilerstr. 27, 3011 Bern

Telefon: 📞 076 296 82 70

E-Mail: 📧 herzblatt@insieme-kantonbern.ch

Webseite: 🌐 <https://www.insieme-kantonbern.ch/startseite/herzblatt/wer-wir-sind>

Didaktisches Begleitmaterial Login

Willkommen zum didaktischen Begleitmaterial von herzfroh 2.0

Um zur pädagogischen Handreichung zu gelangen, geben Sie bitte die Bestellnummer ein, die Sie beim Kauf der Handreichung über den Webshop des interact Verlags erhalten haben. Alternativ geben Sie das beschränkt gültige Passwort ein, das Sie an der Konferenz erhalten haben.

Zum Begleitmaterial gehen

➔ [Ich habe keine Bestellnummer, möchte aber trotzdem das Begleitmaterial sehen.](#)

Ausblick - KI-basierte Assistenz für Herzfroh 2.0 online

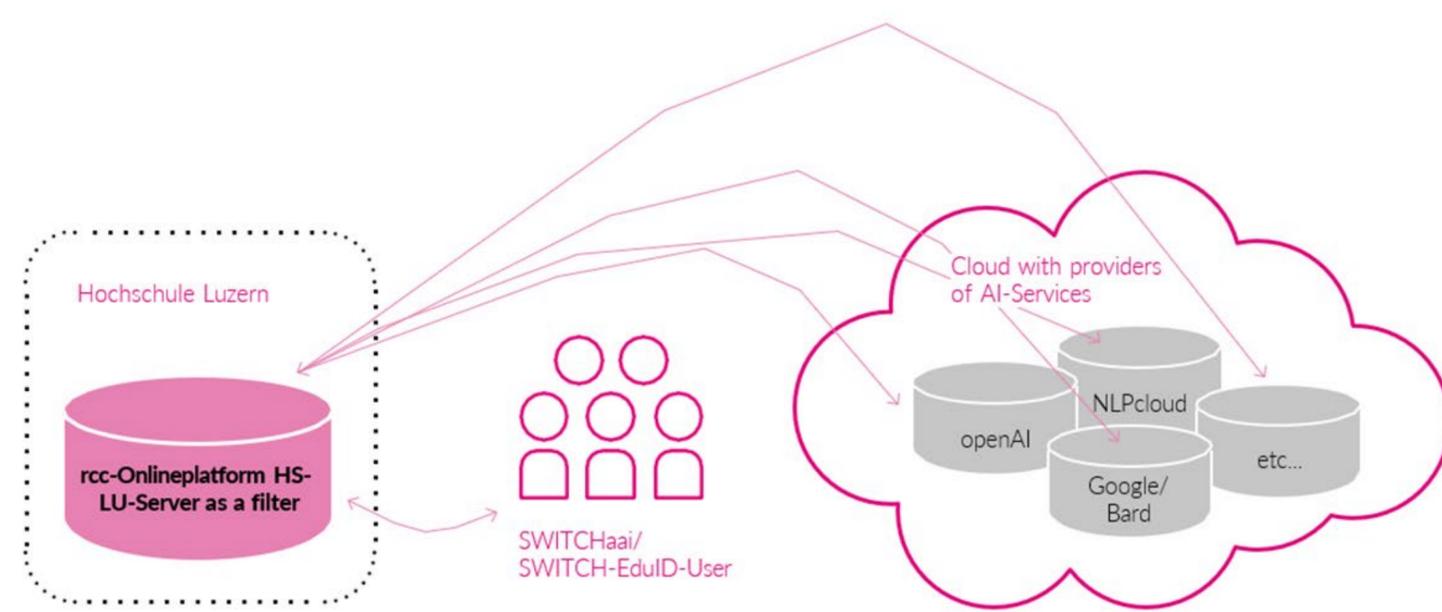


Aktuell
Ich heisse rcc. Als HSLU Angebot kann ich dich anonym und kostenlos coachen. Du musst dich noch nicht einmal einloggen - klick, und wir starten.

Gelassen Ressourcen stabilisieren und kreativ fördern.

Onlineplattform für Ressourcenmanagement, Prävention und Gesundheitsförderung

Ein Projekt der Hochschule Luzern und des interspin CreaLab unter der Leitung von Prof. Michael Doerk.



Direkter Link zur Assistenz auf rcc.hslu.ch



Comenius-EduMedia-Award 2024
29 Jahre Deutscher und Europäischer Bildungspreis

<https://rcc.hslu.ch>

Schonungslose, konstruktive Kritik ist sehr willkommen

<https://herzfroh-online.ch>



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!



Literatur allgemeine User Experience (Auswahl)

Benyon, D.(2005). Designing Interactive Systems: People, Activities, Context, Technologies. Addison Wesley, Boston

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA. (2015). Sexualaufklärung von Menschen mit Beeinträchtigungen.Köln

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA. (2017). Technische Standards und Mindestanforderungen für Webseiten und -anwendungen der BZgA.Köln

Caldwell, M., Cooper, M., Reis, L., Vanderheiden, G.(2008) Web Content Accessibility Guidelines. W3.
<https://www.w3.org/TR/WCAG20/>

Einfachsurfen_Internet-Zugänglichkeit für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen
<http://einfachsurfen.ch/>

Jordan, Patrick W. (2000). Designing pleasurable products. London: Taylor & Francis.

Mürner, Luisa. (2019). *Nutzerzentrierte Gestaltung für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung*. ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Technische Standards und Mindestanforderungen für Webseiten und anwendungen der BZgA

Zaynel, N. (2004) Internetnutzung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Down-Syndrom. Springer VS , Wiesbaden

Literaturrecherche Spielerische Umsetzung (Auswahl)

Cano, A. R., García-Tejedor, Á. J., & Fernández-Manjón, B. (2015). Highlights in the Literature Available in Serious Games for Intellectual Disabilities. In F. W. B. Li, R. Klamma, M. Laanpere, J. Zhang, B. F. Manjón, & R. W. H. Lau (Eds.), *Advances in Web-Based Learning—ICWL 2015* (pp. 95–108). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-25515-6_9

Cano, A. R., Fernández-Manjón, B., & García-Tejedor, Á. J. (2017). GLAID: Designing a Game Learning Analytics Model to Analyze the Learning Process in Users with Intellectual Disabilities. In C. Vaz de Carvalho, P. Escudeiro, & A. Coelho (Eds.), *Serious Games, Interaction and Simulation* (pp. 45–52). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-51055-2_7

Carrino, F., Cherix, R., Omar, A. K., Mugellini, E., & Wunderle, D. (2019). Bus simulator in virtual reality for young adults with intellectual disabilities. *Proceedings of the 4th Gamification & Serious Games Symposium (GSGS 19), CONFERENCE*, 4 p.

Finlay, W. M. L., Antaki, C., Walton, C., & Stribling, P. (2008). The dilemma for staff in 'playing a game' with a person with profound intellectual disabilities: Empowerment, inclusion and competence in interactional practice. *Sociology of Health & Illness*, 30(4), 531–549. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2007.01080.x>

Standen, P., Rees, F., & Brown, D. (2009). Effect of playing computer games on decision making in people with intellectual disabilities. *Journal of Assistive Technologies*. <https://doi.org/10.1108/17549450200900011>

Torrente, J., del Blanco, Á., Moreno-Ger, P., & Fernández-Manjón, B. (2012). Designing Serious Games for Adult Students with Cognitive Disabilities. In T. Huang, Z. Zeng, C. Li, & C. S. Leung (Eds.), *Neural Information Processing* (pp. 603–610). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-34478-7_73

Tsikinas, S., & Xinogalos, S. (2018). Designing effective serious games for people with intellectual disabilities. *2018 IEEE Global Engineering Education Conference (EDUCON)*, 1896–1903. <https://doi.org/10.1109/EDUCON.2018.8363467>

Whyte, E. M., Smyth, J. M., & Scherf, K. S. (2015). Designing Serious Game Interventions for Individuals with Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(12), 3820–3831. <https://doi.org/10.1007/s10803-014-2333-1>