

# Projekt herzfroh 2.0

## Die Themenhefte

Dr. Laura Retznik, BZgA  
Fachtagung herzfroh 2.0  
Hochschule Luzern, 13.06.2024



# Die Themenhefte

- Sechs Themenhefte
  - Freundschaft und Liebe
  - Verhütung
  - Körper und Pubertät
  - Vielfalt
  - Grenzen
  - Sexualität
- Umfang: je 16 Seiten
- Text in einfacher Sprache
- Große Schrift
- Unterstützende Illustrationen

**herzfroh**<sup>2.0</sup>

Fragen und Antworten zu Körper, Liebe und Sexualität

Ausgabe  
Deutschland



**Verhütung**

Dieses Heft beginnt mit einer **Bildergeschichte**. In **Erlebt** berichten 2 junge Menschen über ihre Erfahrungen. In **Mehr zum Thema** bekommst du weitere Informationen zu Verhütungsmitteln. Und in **Frage und Antwort** beantworten wir eine wichtige Frage.

# Aufbau

- Titelseite
- Vier Rubriken
  - Comic-Geschichte
  - Erlebt
  - Mehr zum Thema
  - Frage & Antwort
- Rückseite



# Aufbau

## Titelseite

- Länderversion
- Titelbild mit Bezug zur Comic-Geschichte
- Einleitung



# Aufbau

## Rückseite

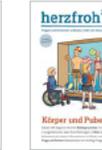
- Kurzvorstellung der neun Hauptfiguren
  - Freundesgruppe: Hanna, Tami, Nic, Marina, Sven, Murat, Rosa
  - Sozialpädagoge Gregor und Sozialpädagogin Laura
- Verweis auf weitere fünf Themenhefte

### Wer wir sind



 <p>Hanna lebt in der WG und besucht die Schule.</p>	 <p>Tami wohnt zu Hause bei ihren Eltern. Sie kennt Hanna aus der Schule.</p>	 <p>Nic lebt in der WG und arbeitet in einem Restaurant.</p>
 <p>Marina lebt in der WG und arbeitet in einer Schneiderei. Sie ist mit Sven zusammen.</p>	 <p>Sven lebt in der WG und arbeitet in einer Holzwerkstatt. Er ist mit Marina zusammen.</p>	 <p>Murat ist der beste Freund und Zimmernachbar von Sven. Er arbeitet in einer Gärtnerei.</p>
 <p>Rosa arbeitet im Büro und ist mit Marina befreundet.</p>	 <p>Gregor ist Sozialpädagoge in der WG.</p>	 <p>Laura ist Sozialpädagogin in der WG.</p>

In den anderen Heften kannst du dich über weitere spannende Themen informieren.



### Impressum

**herzfroh 2.0** ist von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit (HSLU). Z.0 bedeutet: Das ist eine neue Version von herzfroh. herzfroh 2.0 sind Info-Materialien zu Körper, Liebe und Sexualität für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten. Es gibt auch Info-Material für Fachpersonen in Bildung und Betreuung. Mehr dazu unter [www.loveline.de/herzfroh](http://www.loveline.de/herzfroh).

Herausgeberin von herzfroh 2.0 für Deutschland:  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),  
Hafenweg 149-161, 50825 Köln, [www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
Kommissarischer Leiter: Dr. Johannes Nielsen  
Redaktion: Sabine Goetze und Laura Reitzel, BZgA (Deutschland)  
sowie Daniel Kunz, HSLU (Schweiz)  
Text: Anja Teufel Inkeholz (Assomir Inga Schiffer)  
Gestaltung: Longfield, designkonzepte GmbH, Basel  
Illustrationen: Diego Balli, Stans

Druck: Wärich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5,  
53340 Meckenheim | Nimmneutral gedruckt.  
Ausgabe: 1.15.05.24  
Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.  
Bestellung: BZgA, 50819 Köln  
Telefon: 0221-8996-257  
E-Mail: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)  
Artikel-Nummer: 1320006  
Alle Rechte vorbehalten.

**HSLU** Hochschule  
Luzern  
**BZgA** Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

# Aufbau

## Comic-Geschichte

- Inhaltliche Einstieg ins Thema
- Handelt von Hauptfiguren
- Jede Geschichte in sich abgeschlossen
- Fünf Bilder – eine Doppelseite

**Eine bunte Party in der WG**

Nic hat Geburtstag und feiert eine Party in der WG. Nic hat Tami, Hanna, Murat, Rosa, Sven und Marina eingeladen.



Herzlichen Glückwunsch Nic! Danke für die Einladung.

Toll, dass du da bist, Tami!

Hannas Freundin Tami ist auch dabei. Tami gratuliert Nic zum Geburtstag.



Es fühlt sich toll an, Tami zu küssen!

Ich bin so verknallt. Ist das schön!

Hanna und Tami sind seit Kurzem ein Paar und sehr verliebt.

2



Ist Nic eigentlich eine Frau oder ein Mann?

Nic will sich nicht zuordnen. Nic ist Nic.

Hanna erklärt Tami, dass Nic sich nicht als Frau oder als Mann fühlt. Nic möchte als Mensch angesprochen werden.



Cooler Glitzer-Shirt, Nic. Das steht dir super!

Danke! Manche machen sich leider lustig darüber.

Sven hört von Nics schlechten Erfahrungen. Das findet er gemein.



Ich finde toll, wie selbstbewusst du mit schlechten Erfahrungen umgehen kannst.

Vielen Dank. Deine Worte sind ein tolles Geburtstags-geschenk.

Nic ist glücklich über die gelungene Party!

3

# Aufbau

## Erlebt

- Zwei Erfahrungsberichte zum Thema des jeweiligen Heftes
- Sprechblasen mit Illustration der Figuren
- Andere Figuren als Hauptfiguren



### Erlebt

In Zeitschriften und im Internet sehen alle gleich aus: schlanke Körper, Gesichter ohne Pickel und perfekte Frisuren. Früher habe ich mein Aussehen mit Bildern verglichen und war unzufrieden. Heute weiß ich, dass fast alle Bilder am Computer verändert werden. Die Menschen sehen im echten Leben anders aus. Heute gefalle ich mir viel besser. Ich schaue nun auf mich: Was macht mich besonders? Und wenn ich anderen nicht gefalle, ist das auch okay!

Karim,  
17 Jahre

Pia,  
20 Jahre

Früher fand ich meinen Penis zu klein. Und dazu noch krumm. Ich dachte, etwas stimmt nicht mit mir. Dann habe ich mit Fußball angefangen. Nach dem Sport duschen immer alle Jungs gemeinsam. Dabei konnte ich sehen: Die meisten Penisse sind nicht gerade. Und alle Penisse sind verschieden groß. Da habe ich mich besser gefühlt.

4

# Aufbau

## Mehr zum Thema

- Inhaltliche Vertiefung des jeweiligen Themas
- 10-seitiger Text mit Fakten, Informationen und Tipps
- Unterstützung durch Illustrationen

### Mehr zum Thema



## Freundschaft und Liebe



Im Leben sind Freundschaft und Liebe ganz wichtig. Sie machen glücklich, aber auch wütend oder traurig. Denn nicht immer ist klar: Bin ich verliebt? Wie zeige ich meine Gefühle? Und was, wenn die andere Person nicht in mich verliebt ist?

### Was ist Freundschaft?

Freundschaft ist etwas Wertvolles. Sie entsteht, wenn Menschen sich mögen und etwas gemeinsam haben. Zum Beispiel ähnliche Interessen oder Hobbys.

- Freundinnen und Freunde vertrauen sich und erzählen sich persönliche Dinge.
- Sie halten zusammen – egal, ob es ihnen gut oder schlecht geht.
- Sie sind füreinander da. Manchmal sogar ein Leben lang.

Es ist möglich, mit einer Person befreundet zu sein oder mit mehreren. Manchmal entsteht aus mehreren Personen auch eine Freundesgruppe.



# Aufbau

## Frage & Antwort

- Zwei zentrale Fragen von Jugendlichen zum Heftthema
- Antworten von herzfroh 2.0 verweisen auch auf weiterführende Informationen und Unterstützungsangebote



### Frage & Antwort

Carl (15 Jahre) fragt:

**Ich hatte meinen ersten Zungenkuss mit meinem Freund. Das fand ich blöd. Wie geht es richtig?**

Herzfroh 2.0 antwortet:

Kein Kuss ist perfekt. Küssen braucht ein bisschen Übung. Beim Küssen gibt es kein Richtig oder Falsch. Wichtig ist vor allem, dass es euch beiden gefällt. Bei einem Zungenkuss öffnet ihr beide eure Lippen. Eure Zungen berühren und bewegen sich. Schnell. Langsam. Sanft. Mit Druck. Ihr könnt das gemeinsam ausprobieren.

Kleiner Tipp: Vielleicht ist zu viel Spucke im Mund. Dann hilft eine kurze Pause. Nach dem Schlucken kann es weitergehen.

Lilo (17 Jahre) fragt:

**Meine Freundinnen sagen, ich müsste mit 17 schon Sex haben. Stimmt das?**

herzfroh 2.0 antwortet:

Nein, natürlich nicht. Du bestimmst, wann du das erste Mal Sex haben willst. Den Zeitpunkt für den ersten Kuss. Den Zeitpunkt für das erste Petting. Den Zeitpunkt für den ersten Geschlechtsverkehr. Das ist bei jedem Menschen anders. Wichtig ist, dass du dich bereit fühlst. Lass dich von niemandem unter Druck setzen.

# Partizipative Qualitätsentwicklung

- Mehrmalige Überprüfung und Weiterentwicklung der Themenhefte mit Unterstützung durch:
  - Menschen mit Lernschwierigkeiten:
    - Bildungsfachkräfte des Deutschen Inklusionszentrum, Kiel (D)
    - Schülerinnen und Schüler von Förderschulen mit Förderschwerpunkt Lernen (D)
    - Berufsschulen für die praktische Ausbildung (CH)
  - Fachbeirat – Sexualpädagoginnen und Sexualpädagogen
- Bewertung von Aufbau, Gestaltung, Verständlichkeit, Umfang

# Evaluationsergebnisse

## Hinweise der Expertinnen und Experten in eigener Sache

- Übersichtliche Struktur im Heft und klare Unterscheidung der einzelnen Rubriken
- Enge Verknüpfung von Text und Illustration
- Strukturierung von langen Texten durch Spiegelstriche und Fettungen von Aussagen
- Fachbegriffe noch einfacher erklären

# Evaluationsergebnisse

## Stärken der Themenhefte

- Größtenteils leicht und unkompliziert geschrieben
- Ermutigend und motivierend
- Lebensnah und realistisch empfunden
- Wertschätzend und lebendig



„herzfroh 2.0“, Diego Balli

# Beispiel 1 – Titelseite Heft Freundschaft und Liebe

Was ist gut?

- Bildliche Darstellung gut gelungen
- Freundliches Layout
- Textgröße und Schrift gut lesbar



Was ist weniger gut?

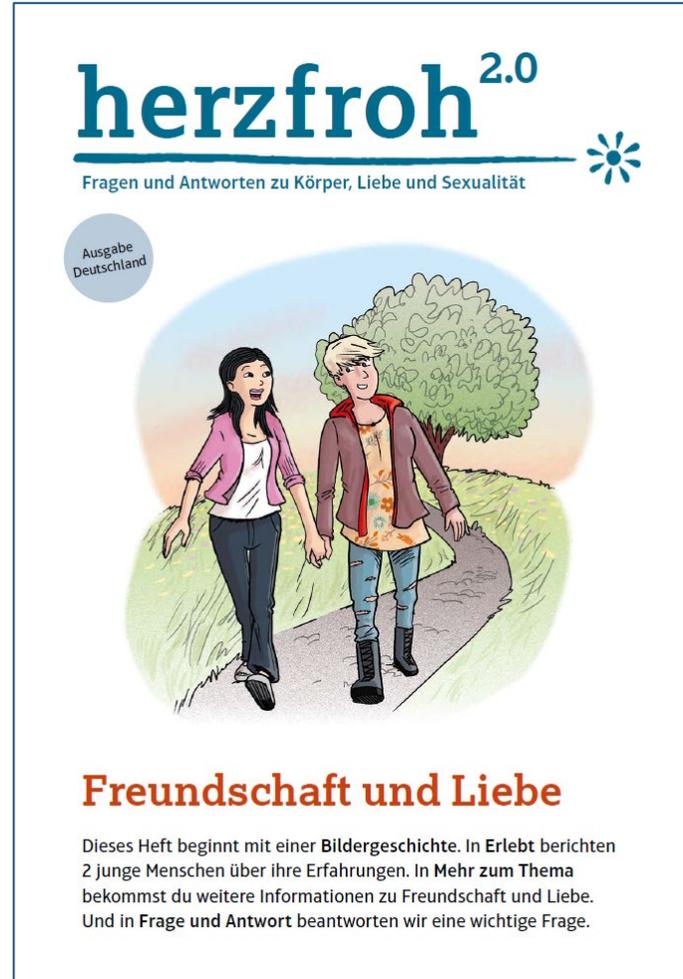
- rosa Farbgestaltung der Überschriften, evtl. nicht für Jungs ansprechend
- Fehlendes Inhaltsverzeichnis, das Rubriken erklärt
- Herbstliche Farbgebung passt nicht zum Thema
- Hannas Haltung zu besitzergreifend

# Beispiel 1 – Titelseite Heft Freundschaft und Liebe

vorher



nachher



Was wurde geändert?

- Geschlechtsneutrale Farbgestaltung der Überschriften: petrol und orange
- Erklärung der Rubriken durch kurze Einleitung
- Frühlingshaftere Farbgestaltung
- Haltung der Figuren

# Beispiel 2 – Titelblatt Heft Vielfalt



- Die Vielfalt
- Mimik der Personen
- Textgröße und Schrift gut lesbar



**herzfroh**<sup>2.0</sup>

Fragen und Antworten zu Körper, Liebe und Sexualität

**Pille, Kondom und so weiter**

Dieses Heft beginnt mit einer **Bildergeschichte**. In **Erlebt** berichten 2 junge Menschen über ihre Erfahrungen. In **Mehr zum Thema** bekommst du weitere Informationen zu Verhütungsmitteln. Und in **Frage und Antwort** beantworten wir eine wichtige Frage.



- Fehlender Hintergrund
- Nur Frauen im Vordergrund, nur Frauen halten Verhütungsmittel
- Titel nicht aussagekräftig
- Farbgestaltung der Überschriften zu pink

# Beispiel 2 – Titelblatt Heft Vielfalt

vorher



nachher



Was wurde geändert?

- Hintergrund mit Bezug zur Comic-Geschichte eingefügt
- Figur Sven in den Vordergrund gerückt, der ein Verhütungsmittel hält
- Kurzer prägnanter Titel
- Geschlechtsneutrale Farbgestaltung der Überschriften: petrol und orange

# Beispiel 3 – „Erlebt“ Heft Freundschaft und Liebe



**Erlebt**

**Ich habe mich getraut, ehrlich zu sein**

**Luca, 17 Jahre**

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.

**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

**Mein Weinen ist mir nicht mehr peinlich**

**Kevin, 16 Jahre**

Meine Freundin hat Schluss gemacht. Es geht mir echt dreckig. Ich fange immer wieder an zu weinen. Alle in meiner Wohngruppe haben das mitbekommen. Das war mir total peinlich. Aber dann habe ich mit meinem Betreuer geredet. Er hat mir richtig gut zugehört. Und er fand es voll okay, dass ich weinen muss. Seit dem Gespräch fühle ich mich besser. Für meine Tränen schäme ich mich nicht mehr. Ich finde es jetzt sogar schön, wenn mich die anderen trösten.

5

- Bildliche Darstellung gut gelungen
- Lebensnahe Erfahrungen

- Sprechblasentexte zu lang und unübersichtlich
- Bild passt nicht zum Text
- Seitenanzahl der Rubrik Erlebt unterschiedlich
- Titel der Rubrik „Erlebt“ ändern zu „Erfahrungsbericht“

# Beispiel 3 – „Erlebt“ Heft Freundschaft und Liebe

vorher

**Erlebt**



**Ich habe mich getraut, ehrlich zu sein**



Luca, 17 Jahre

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.

**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



**Mein Weinen ist mir nicht mehr peinlich**



Kevin, 16 Jahre

Meine Freundin hat Schluss gemacht. Es geht mir echt dreckig. Ich fange immer wieder an zu weinen. Alle in meiner Wohngruppe haben das mitbekommen. Das war mir total peinlich. Aber dann habe ich mit meinem Betreuer geredet. Er hat mir richtig gut zugehört. Und er fand es voll okay, dass ich weinen muss. Seit dem Gespräch fühle ich mich besser. Für meine Tränen schäme ich mich nicht mehr. Ich finde es jetzt sogar schön, wenn mich die anderen trösten.

nachher

**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.

Was wurde geändert?

- Sprechblasentexte gekürzt
- Einheitlichkeit Seitenanzahl/Streichung einer Sprechblase
- Kernaussage hervorgehoben und Überschrift gestrichen
- Farbgestaltung: petrol und orange

# Herausforderungen

- Gegensätzliche Aussagen der Prüfgruppen, z. B. Rubriktitel „Erlebt“, Darstellung von Diversität
- Wünsche aufgrund fehlenden Platzes nicht umsetzbar, z. B. Glossar, längeres Comic
- Zeitgemäße Darstellung der Figuren, z. B. Frisuren und Mode
- Umfassende Inhalte kurz und deutlich in einfacher Sprache zu formulieren, z. B. Menstruation, Schutzaltersgrenzen

# Fazit: Partizipative Qualitätsentwicklung

- Wichtige Hinweise von den Expertinnen und Experten in eigener Sache
- hohe Qualität der Themenhefte konnte durch partizipative Qualitätsentwicklung erreicht werden
- Vorgehensweise zeit-, personal- und kostenintensiv
- Herzlicher Dank an alle Beteiligte der partizipativen Qualitätsentwicklung!

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



„herzfroh 2.0“, Diego Balli