



## **Gesunde Beziehungen im Jugendalter**

Ein theaterpädagogisches Präventionsprogramm für Jugendliche,  
Erziehungsberechtigte und pädagogische Fachpersonen.  
Ein neues Präventionsprogramm für die Sekundarstufe und Oberstufe von  
«vitamin a» und Melvin Hasler

**Informationen für interessierte Schulen und Fachpersonen**

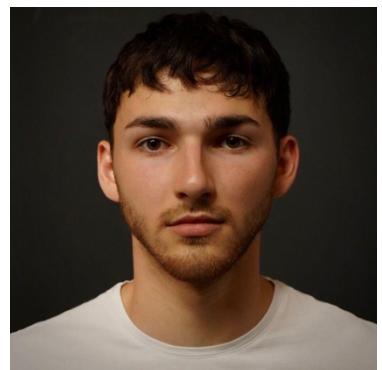
## **Inhaltsverzeichnis**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Ausgangslage</b>                           | <b>4</b>  |
| <b>2. Über «vitamin a»</b>                       | <b>4</b>  |
| <b>3. «betterlove»</b>                           | <b>5</b>  |
| 3.1 Konzeption                                   | 5         |
| 3.1.Pilotphase                                   | 5         |
| <b>4. Ziele von «betterlove»</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>5. Methodik</b>                               | <b>6</b>  |
| <b>6. Aufbau und Szenenüberblick</b>             | <b>7</b>  |
| 6.1 Online-Offline                               | 7         |
| 6.2 Eifersucht                                   | 8         |
| 6.3 Sexualität und Pornografie                   | 9         |
| 6.4 Outing                                       | 10        |
| 6.5 Übergriffe                                   | 11        |
| 6.6 Verliebt sein                                | 12        |
| <b>7. Organisatorisches</b>                      | <b>13</b> |
| 7.1 Dauer und zeitlicher Rahmen                  | 13        |
| 7.2 Raum   | 13        |
| 7.3 Aufgaben der Lehrperson während dem Programm | 13        |
| 7.4 Weiterführung an der Schule                  | 13        |
| 7.5 Kosten                                       | 14        |
| 7.6 Hilfsangebote für Jugendliche                | 14        |
| <b>8. Fachliche Begleitung</b>                   | <b>14</b> |
| <b>9. Stiftungen</b>                             | <b>14</b> |
| <b>10. Kontakt &amp; Buchung</b>                 | <b>15</b> |

Jugendliche befinden sich in einem Prozess der Identitätsfindung.

Realität ist, dass viele Jugendliche Fragen zu Themen wie Sexualität, erste Liebe, Pornografie, online-Konsum, sexuelle Orientierung, Übergriffe und Beziehungen haben, aber kaum Räume, sie zu stellen.

**Wir von «vitamin a» möchten den Jugendlichen mit «betterlove» diesen Raum bieten.**



## 1. Ausgangslage

Das Programm «betterlove» richtet sich an 13-18-jährige Jugendliche in der Sekundarstufe und Oberstufe und wird je nach Stufe thematisch angepasst. «betterlove» behandelt aktuelle Jugendthemen wie Pornografie, Sexualität, Grenzverletzungen, Outing, Eifersucht in Beziehungen, sexuelle Orientierung und erste Liebe. «betterlove» ist ein partizipatives Theaterprogramm zur Sensibilisierung und Aufklärung im Umgang mit Jugendthemen.

Junge Menschen im Alter von 20 Jahren, arbeiten mit dem Mittel des Theaters mit den Jugendlichen. Eine geschulte Moderationsperson führt durch das Programm, verarbeitet das Gesehene mit den Jugendlichen. Die Inhalte der einzelnen Szenen sind nah an der Lebenswelt der Jugendlichen und bieten ihnen niederschwellig eine Gelegenheit sich auszutauschen, eigene Erfahrungen zu teilen, Fragen zu stellen und einen Perspektivenwechsel zu erleben. Die Jugendlichen werden angeregt, über sich und ihr Handeln nachzudenken.

In diesem Dokument werden die Inhalte von «betterlove» und die Rahmenbedingungen zur Umsetzung in der Schule oder anderen Jugendinstitutionen beschrieben.

## 2. Über «vitamin a»

Seit dem Jahr 2003 ist der Verein «vitamin a» in der Präventionsarbeit von sexueller Gewalt und gesundem Selbstwertgefühl tätig. Mit pädagogischen Theaterprojekten an Schulen werden Kinder und Jugendliche in ihren Kompetenzen gestärkt, heikle Situationen zu erkennen und sich darin selbst zu behaupten oder sich Hilfe zu holen. Mit Hilfe der extra für diesen Zweck konzipierten Theaterstücke «Die grosse Nein Tonne» und «Mein Körper gehört mir!», können die Kinder und Jugendlichen im Primarschulalter in ihrem Alltag abgeholt werden und für die Themen Körperbewusstsein und Selbstbehauptung sensibilisiert werden. Sie erhalten konkrete Handlungsmöglichkeiten und können über ihre eigenen Stärken reflektieren. «Mein Körper gehört mir!» wurde seit 2003 schon beinahe dreitausend mal in Primarschulen der ganzen Deutschschweiz gespielt. Mit «betterlove» schliesst «vitamin a» die Lücke für Jugendliche von 13-18 Jahren.

### 3. «betterlove»

#### 3.1 Konzeption

Das partizipative Präventionsprogramm wurde gemeinsam mit acht jungen Menschen im Alter von 20 Jahren entwickelt. Über einen Zeitraum von einem Jahr arbeiteten die jungen Menschen mit dem Theaterpädagogen und Lehrer Melvin Hasler ([www.melvin-hasler.ch](http://www.melvin-hasler.ch)) und Mirjam Rechberger, Leitung «vitamin a» ([www.vitamin-a.ch](http://www.vitamin-a.ch)) an den einzelnen Szenen. Im Vorfeld dieser Konzeptionsphase führte „vitamin a“ Interviews und Umfragen zu Jugendthemen mit Jugendlichen aus dem Kanton beider Basel durch.

#### 3.2 Pilotphase

Während dem Zeitraum von einem halben Jahr fand die Pilotphase von «betterlove» in 10 Schulklassen und 5 Jugendgruppen statt, wo die Jugendlichen, Lehrpersonen und entsprechenden Fachpersonen Feedbacks und Verbesserungsvorschläge machten. Anschliessend fand die Überarbeitungsphase von «betterlove» statt. Ab Januar 2026 wird es offiziell den Schulen angeboten.

### 4. Ziele «betterlove»

Das Ziel von «betterlove» ist es, Jugendliche in ihrer persönlichen Entwicklung zu stärken, ihre Sozialkompetenz zu fördern und sie zu befähigen, gesunde, respektvolle Beziehungen zu führen. Mit «betterlove» möchte «vitamin a» den Jugendlichen Fähigkeiten und Wissen vermitteln, sowie eine Stimme geben, damit sie sich in ihrer analogen wie auch digitalen Welt sicherer bewegen können. Darüber hinaus möchten wir gesunde Beziehungen der Jugendlichen fördern, mit dem Ziel, dass sie respektvolle und unterstützende zwischenmenschliche Beziehungen aufbauen können. Dies umfasst die Förderung von Kommunikation, Empathie und Konfliktlösungskompetenzen, die entscheidend sind, um ein positives und sicheres Umfeld für alle zu schaffen. Dank jungen Schauspieler\*innen hat «vitamin a» die Möglichkeit, authentisch Themen wie **Verliebtsein, Sexualität, Outing, Pornografie, Eifersucht und Grenzverletzungen** zu behandeln. Das Programm wird durch eine Moderation begleitet und regt zur Reflexion und zum Dialog an.

## 5. Methodik

«betterlove» arbeitet mit kurzen Theaterszenen, die von jungen Erwachsenen (20–25 Jahre) gespielt werden. Zwischen den Szenen führt eine geschulte Moderationsperson durch das Programm, stellt Fragen, gibt Raum für Diskussionen und regt zur Reflexion an. Die Jugendlichen können sich partizipativ einbringen und eigene Erfahrungen teilen. In einem geschützten Wochenchat haben die Jugendlichen die Möglichkeit, anonym weitere Fragen zu stellen, die von unserem Team beantwortet werden.



## 6. Aufbau & Szenenüberblick

Das Programm umfasst zwei Doppelstunden im Abstand von einer Woche. Folgende Szenen werden gespielt und pädagogisch aufgearbeitet:

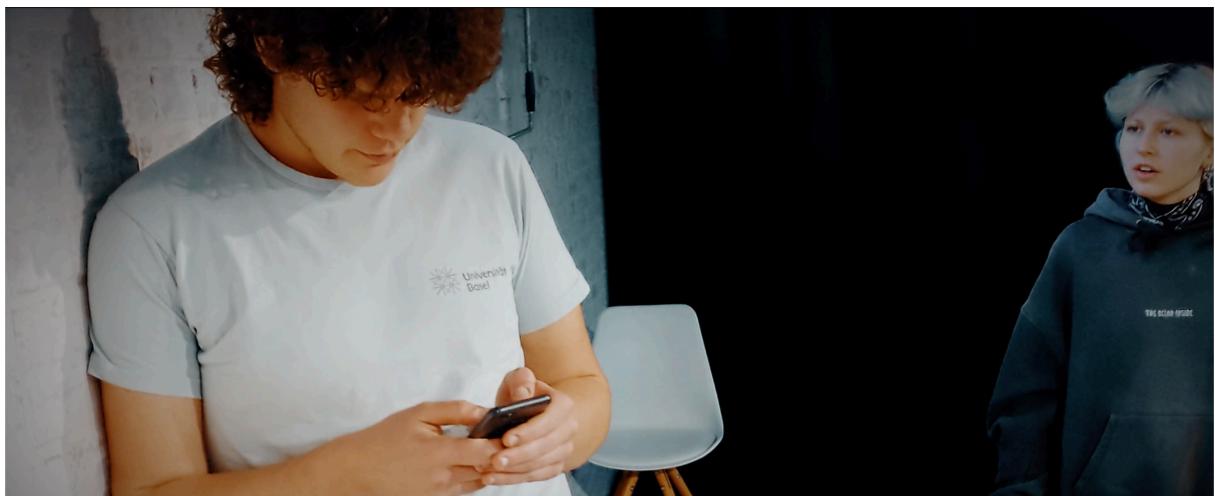
### 6.1 Szene 1 Online-Offline

Zwei Jugendliche chatten mit Anzüglichkeiten. Später begegnen sie sich real und sprechen dieselben Worte – wie verändert sich die Wirkung?

Jugendliche halten sich einen erheblichen Teil ihres Alltags online auf. Vielen fällt es schwer, in der realen Welt aufeinander zuzugehen, in Kommunikation zu treten. Mit dieser Szene möchten wir den Jugendlichen aufzeigen, dass sich die Kommunikation online und offline anders anfühlt und sie bestenfalls motivieren, mehr Zeit offline miteinander zu verbringen.

**Ziele:**

**Erkennen, dass sich die online Kommunikation von live Kommunikation unterscheidet**



## 6.2 Szene 2 Eifersucht

Ein junges Liebespaar gerät in einen Konflikt wegen eines Likes in den sozialen Medien. Der Konflikt eskaliert. Wie wäre eine gesunde Reaktion auf einen Like für eine andere Person?

In Beziehungen unter Jugendlichen kommt es oft zu Eifersucht, wenn der Partner oder die Partnerin jemand anders in den sozialen Medien liked. Anhand dieser Szene zeigen wir den Jugendlichen, was Eifersucht und Kontrolle, sowohl im digitalen als auch analogen Raum, in einer Beziehung auslösen können und wie sie mit Eifersucht umgehen können. Wir bieten den Jugendlichen Hilfsangebote bei pathologischer Eifersucht.

**Ziele:**

**Diskutieren, welche schwierigen Gefühle in Liebesbeziehungen vorkommen**

**Erleben, wie sich ein Perspektivenwechsel anfühlt: sich in Partner\*in hineinversetzen können ist hilfreich für gesunde Beziehungen**

**Verstehen, was hinter Eifersucht steht und erkennen, wann Eifersucht krankhaft wird**

**Erfahren wo man sich Hilfe holen kann**



### **6.3.1 Szene 3 Sexualität & Pornografie**

Drei junge Menschen im Alter von 20 Jahren sprechen gemeinsam über ihre ersten Erfahrungen in der Sexualität und Pornografie. Welche Erfahrungen haben sie positiv geprägt, welche waren eher ungut?

Laut wissenschaftlichen Studien (JAMES-Studie 2024:www.zhaw/psychologie) haben Kinder zwischen 11-13 Jahren meist unbeabsichtigt den Erstkontakt mit Pornografie über Plattformen wie Pornhub, XHamster, Twitter, Telegram oder Memes/Clips, ohne dass die Eltern darüber in Kenntnis sind.

Bei «betterlove» erleben die Schüler\*innen ein offenes Gruppengespräch unter den jungen Schauspieler\*innen über Sexualität und eine realistische Auseinandersetzung mit Pornografiekonsum. Im Anschluss an das Gruppengespräch gehen die Schüler\*innen geschlechtergetrennt mit den jungen Schauspieler\*innen in einen separaten Raum, wo die Möglichkeit besteht, den jungen Menschen Fragen über Sexualität und Pornografie zu stellen.

### **6.3.2 Wochenchat**

In einem geschützten Chat auf der Webseite von vitamin a haben die Jugendlichen an einem bestimmten Wochentag zwischen den zwei Workshops die Möglichkeit, anonym während einer Stunde weitere Fragen zu den behandelten Themen zu stellen. Unsere Mitarbeitenden werden diese vertraulich beantworten.

#### **Ziele**

**Informationen zur Sexualität erhalten, via authentisches Gespräch über Sexualität**

**Kritische und realistische Haltungen zur Pornografie kennen lernen**

**Klären offener Fragen zur Sexualität und Pornografie**

**Reflektieren über Pornografie in einem sicheren Kontext ohne Fachpersonen mit einem 20 Jährigen Menschen**

**Kennenlernen von Hilfsangeboten bei Pornosucht**

**Den Unterschied zwischen Sexualität aus Liebe und Pornografie erkennen**

## 6.4 Szene 4 Outing

Ein/e Jugendliche/r outet sich gegenüber seiner/ seinem besten Freund\* in als homosexuell. Was löst ein Outing in einem Gegenüber aus?

Jugendliche fühlen sich mit ihrer sexuellen Orientierung oft überfordert. Es kommt immer wieder vor, dass sich Jugendliche einem Gegenüber anvertrauen und die Reaktion noch mehr Unsicherheit auslöst, als schon vorhanden ist. Mit dieser Szene möchten wir die Jugendlichen anregen, über Diskriminierung im weiteren Sinne nachzudenken und ein positives Vorbild zeigen.

### Ziele

**Hinterfragen eigener und gesellschaftlicher Diskriminierungskategorien**

**Auseinandersetzen mit gleichgeschlechtlichen Beziehungen**

**Homophobie als eine von vielen Diskriminierungsformen kennen lernen**

**Üben, ein\*e Mitschüler\*in in ihrem Outing zu unterstützen**

**Auseinandersetzen mit respektvollen Freundschaften**

**Kennen lernen einiger Hilfsangebote zur sexuellen Orientierung**



## 6.5 Szene 5 Übergriffe

An einer Party wird ein Mädchen von einem gleichaltrigen Jungen bedrängt. Was löst ein Übergriff aus?

Wir unterbrechen die Szene. Die Klasse erhält eigene Rollenkarten. Bei der Wiederholung der Szene haben die Jugendlichen die Möglichkeit, in ihrer Rolle in den Übergriff einzugreifen.

### Ziele

**Bestärkt werden, Nein zu sagen und dem eigenen Gefühl zu vertrauen**

**Auseinandersetzen mit eigenen und gesellschaftlichen Grenzverletzungen**

**Verstehen was Gaslighting bedeutet**

**Kennen lernen rechtlicher Begriffe rund um sexuelle Gewalt**

**Wissen, was strafbare Handlungen sind**

**Kennen lernen einiger Hilfsangebote bei sexueller Gewalt**

## 6.6 Erste Liebe

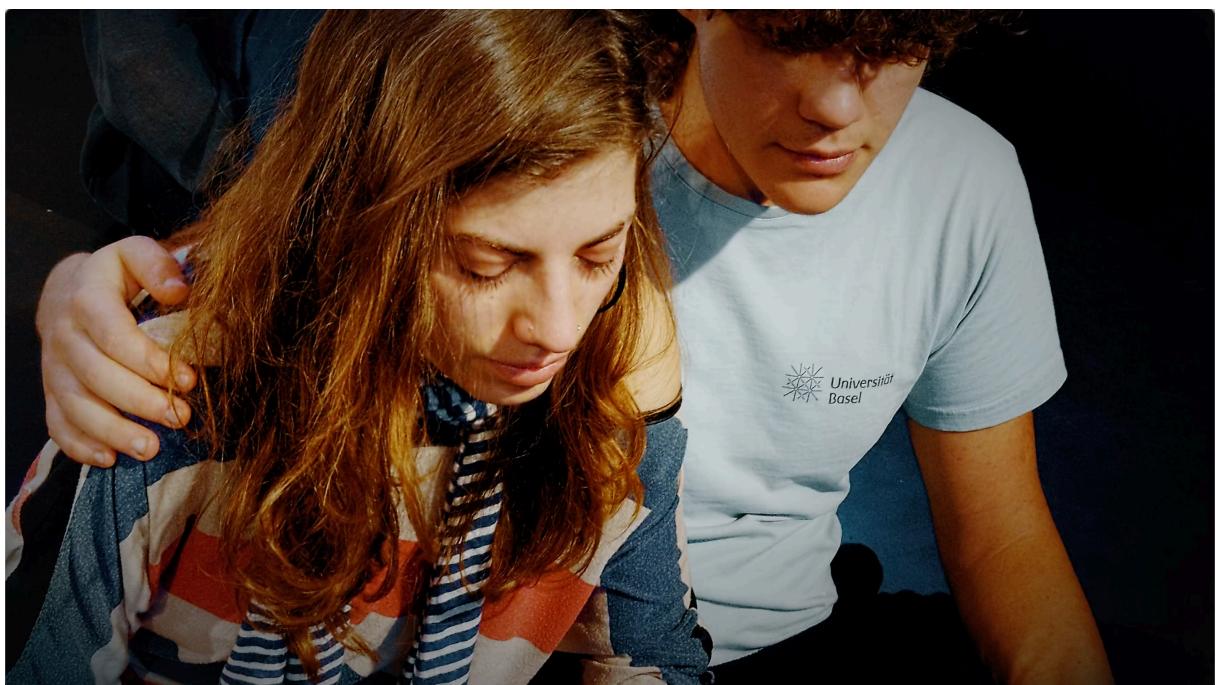
Die Jugendlichen erleben in dieser Szene hautnah ein Paar, das sich auf Augenhöhe ineinander verliebt. Blickkontakte, achtsame Gespräche und ein erster Kuss. Unsere jungen Schauspielenden nehmen die Jugendlichen mit in das intensive Gefühl des ersten Verliebtseins.

### Ziel

**Erleben der Sanftheit und Langsamkeit einer ersten Begegnung**

**Erfahren was Konsens in einer Liebesbeziehung bedeutet**

Nach der Szene 6.6 «Erste Liebe» findet bewusst keine geführte Nachbearbeitung statt. Die Jugendlichen erleben beim Zuschauen der Szene bestenfalls intensive Gefühle. Im Anschluss an die Szene hört die Klasse gemeinsam den Song «betterlove», wo die Jugendlichen die Möglichkeit haben, ihren eigenen Gefühlen zu lauschen.



## 7. Organisatorisches

### 7.1 Dauer und zeitlicher Rahmen

«betterlove» dauert pro Klasse insgesamt 180 Minuten (4 Unterrichtseinheiten a 45 Minuten). In der ersten Woche findet eine Doppellection statt, eine Woche später die zweite Doppellection.

«betterlove» wird im Klassenverband durchgeführt. Eine Lehrperson organisiert das Zeitfenster von vier Lektionen – zwei Lektionen am ersten Tag, zwei Lektionen eine Woche später. Zwischen den Terminen können sich die Jugendlichen über unseren vitamin a Chat anonym mit Fragen an das Team wenden.

### 7.2 Raum

Das Programm findet in einem Singsaal, kleinere Aula oder Klassenzimmer statt. Die Schauspielenden benötigen zwei freie Tische im vorderen Teil des Zimmers. Für das Pornografie-gespräch, das im ersten Teil stattfindet, sollte ein zweiter Raum zur Verfügung gestellt werden, damit wir die Klasse in zwei Gruppen teilen können.

### 7.3 Aufgaben der Lehrpersonen während dem Programm «betterlove»

Die Lehrpersonen bereiten die Klassen auf den Besuch von vitamin a vor, indem sie die Klasse über den Ablauf von «betterlove» informieren. Via Lehrperson wird den Eltern eine Informationsbroschüre zu «betterlove» ausgehändigt. Bei allfälligen Fragen zum Thema dürfen sich die Eltern jederzeit bei vitamin a melden.

Bei der Durchführung von «betterlove» sind die Lehrpersonen nur bei der Einführung (Intro) und der Verabschiedung (Outro) der Klassen anwesend, so dass Raum für intime Gesprächssituationen entstehen kann. Die Lehrpersonen sind jedoch in der Nähe und erreichbar, falls die Jugendlichen Unterstützung benötigen. Falls eine Schule Schulsozialarbeit vor Ort hat, sind diese eingeladen am Programm teilzunehmen.

Die Lehrpersonen werden gebeten, vitamin a im Vorfeld zu informieren, wenn bei einzelnen Schüler\*innen psychische Vorerkrankungen, familiäre Belastungen, vergangene Missbrauchssituationen oder Süchte bekannt sind. ([info@vitamin-a.ch](mailto:info@vitamin-a.ch))

### 7.4 Weiterführung an der Schule

Ergänzend zur Durchführung des Programmes «betterlove» wird den Schulen empfohlen, das Thema gesunde Beziehungen auch innerhalb der eigenen Organisation als Leitbild zu verankern.

## 7.5 Kosten

Das Programm kostet die Schule pro Klasse Fr. 1700-.

Vitamin a kommt pro Schule für Minimum zwei Klassen. Sollte nur eine Klasse gebucht werden, wird eine Ausfallpauschale von Fr. 200-. verrechnet.

Spesen: Je nach Ort der Schule werden Zugspesen (Halbtax) verrechnet

## 7.6 Hilfsangebote für Jugendliche

- [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)
- [www.lust-und-frust.ch](http://www.lust-und-frust.ch)
- 147.ch (Chat & Telefon)
- Schulsozialarbeit, Jugendberatung vor Ort (Schule, Wohnort)
- [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch)
- Therapie-Angebote (z. B. via Pro Mente Sana)

## 8. Fachliche Begleitung

Das Projekt wird begleitet durch erfahrene Fachpersonen:

- Andrea Marti (Sexualpädagogin) [www.sexpaed.ch](http://www.sexpaed.ch)
- Agatha Lavoyer (Fachfrau sexualisierte Gewalt) <https://agotalavoyer.ch>
- Vijitha Schniepper (Fachfrau Diversität)
- Toni Leibundgut (Psychologin)

## 9. Stiftungen

Folgende Stiftungen haben sich an der Umsetzung von «betterlove» finanziell beteiligt:

CMS, Ernst Göhner Stiftung, GGG Basel, Migros Kulturprozent, Swisslos-Fonds BL

## Herzlichen Dank für die Mithilfe!

## 10. Kontakt & Buchung

Interessierte Schulen oder Fachpersonen können sich direkt an „vitamin a“ wenden.  
Weitere Informationen, Beratung und Unterlagen erhalten Sie auf Anfrage.

Mirjam Rechberger

*Mirjam Rechberger*

Co-Geschäftsleitung  
Mail: [info@vitamin-a.ch](mailto:info@vitamin-a.ch)  
Mobil: +41 79 275 09 75.



[www.vitamin-a.ch](http://www.vitamin-a.ch)

Theater vitamin a  
c/o Bau 3  
Dornacherstrasse 192  
4053 Basel

**«betterlove» – Für eine neue Generation gesunder Beziehungen**