



Beziehungsbarometer

Zielgruppe
2./3. Zyklus

Kompetenzen

- Die Schüler:innen (SuS) werden durch bewusstes Zuordnen und die Diskussion von Verhaltensweisen sensibilisiert, was in einer Beziehung okay ist, was nicht.
- Sie wissen, wann und wo sie Hilfe holen können. Die SuS können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und sich vor Gefahren schützen. (NMG 1.2)
- Die SuS können sexuelle Übergriffe (z.B. sprachliche Anzüglichkeiten, taxierende Blicke, Berührungen, Gesten) und sexuelle Gewalt erkennen. Sie wissen, wie sie sich dagegen wehren und wo sie Hilfe holen können. (NMG 1.2d)
- Die SuS können Qualitäten von Freundschaft und Liebe beschreiben. (NMG 10.2d)



Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit
- Diskussion in Gruppen
- Diskussion im Plenum

Zeitfenster

- 1 Lektion

Vorbereitung/Material

- Kopierte Arbeitsblätter evtl. auf A3, Variante Kärtchen und Arbeitsblatt laminieren und wieder verwenden bei der nächsten Klasse.
- Schere, Leim

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
5'	Einleitung: Die Lehrperson fragt die SuS, was für sie in einer Liebesbeziehung wichtig ist oder wäre. Sie sammelt mündlich Beiträge.	
20'	Einzelarbeit, dann Gruppenarbeit (etwa drei SuS). Auftrag: 1. Schneide die Aussage-Kärtchen aus (Seite 3).	Arbeitsblätter Schere Leim

	<p>2. Ordne sie einem passenden Feld auf dem Beziehungsbarometer zu (Seite 4):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grün: Ich genieße es. • Orange: Ich sage «Stopp!» • Rot: Ich schütze mich und hole Hilfe. <p>3. Vergleiche deine Zuordnungen mit den anderen in der Gruppe. Welche Kärtchen habt ihr unterschiedlich platziert? Diskutiert die Gründe für eure Zuordnungen.</p> <p>4. Klebe die Kärtchen auf.</p>	
10'	<p>Im Plenum diskutiert die Lehrperson mit allen über unterschiedlich eingeordnete Kärtchen. Z.B. gibt es Jugendliche, die Eifersucht als Liebesbeweis sehen. Die Lehrperson diskutiert mit den SuS, wann Eifersucht ungesund wird und wie in einer spezifischen Situation reagiert werden kann.</p> <p>(Siehe Eifersucht, Kontrolle, Drohungen: Warnsignale in der Partnerschaft von feel-ok.ch)</p>	
10'	<p>Hilfe holen.</p> <p>Die Lehrperson fragt die SuS: «Wo kannst du in einer orangen oder roten Situation Hilfe holen?»</p> <p>Die Lehrperson ergänzt, erklärt und zeigt folgende Webseiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schulsozialarbeit, Name, Kontakt • www.147.ch, Infovideo schauen • www.opferhilfe-bern.ch 	
	<p>Mögliche Vertiefung mit konkreten Fallbeispielen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lektion «Wenn Liebe weh tut» 	

Quellen

- Beziehungsbarometer: Berner Gesundheit. 2024: Beziehungsbarometer
- Eifersucht, Kontrolle, Drohungen: Warnsignale in der Partnerschaft. Zugriff (25.02.2025): https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/wenn-die-liebe-weh-tut/rat-tat/eifersucht.cfm

Auftrag

1. Schneide die Kärtchen unten aus.
2. Ordne sie einem passenden Feld auf dem Beziehungsbarometer zu.
 Grün: Ich genieße es
 Orange: Ich sage «Stopp!»
 Rot: Ich schütze mich und hole Hilfe.
3. Vergleiche deine Zuordnungen mit den anderen in der Gruppe. Welche Kärtchen sind unterschiedlich platziert? Diskutiert die Gründe für eure Zuordnungen. Du kannst deine Zuordnung auch anpassen.
4. Klebe die Kärtchen auf.

meine Entscheidungen, Wünsche und Vorlieben respektiert.	mich so mag, wie ich bin.	sich freut, wenn ich glücklich bin.
damit o.k. ist, wenn ich ausgehe, egal mit wem.	mich von meiner Familie und meinen Angehörigen abschottet.	sich für mich interessiert.
darauf besteht, dass ich ihm:ihr Fotos von mir schicke.	mich zu Sex oder speziellen sexuellen Praktiken zwingt.	mich in der Öffentlichkeit auslacht.
mein Handy durchsucht.	mich zwingt, Pornos zu schauen.	ständig eifersüchtig und/oder besitzergreifend ist.
meine Ansichten und Pläne nicht respektiert.	mir den Kontakt zu Familie und Freund:innen verbietet.	mir droht, sich wegen mir umzubringen.
meine Freund:innen und Familie akzeptiert.	mir droht, intime Fotos von mir zu verbreiten.	mir vertraut.
meinen Ausgang, meine Kleidung und mein Make-up kontrolliert.	mir droht, mich zu misshandeln oder Schlimmes anzutun.	mich als verrückt betitelt oder «ausrastet», wenn ihm:ihr etwas missfällt.
mich bei meinen Entscheidungen unterstützt.	mir droht, mich zu schlagen.	mich erpresst, wenn ich etwas nicht tun will.

**CHECK
DEINE
BEZIEHUNG**



DER BEZIEHUNGSBAROMETER

Psychische, körperliche oder sexuelle Gewalt ist nie okay!

ICH GENIESSE ES

Meine Beziehung ist gesund,
wenn er:sie ...



Du fühlst dich:
verstanden | frei | respektiert

ICH SAGE STOPP!

Gewalt liegt vor,
wenn er:sie ...



Du fühlst dich:
herabgesetzt | kontrolliert | eingeengt

**ICH SCHÜTZE MICH UND
SUCHE HILFE**

Ich bin in Gefahr,
wenn er:sie ...



Du fühlst dich:
verunsichert | isoliert | gefangen

Du kannst Hilfe bei einer Vertrauensperson finden oder auch hier:



147.ch



opferhilfe-schweiz.ch



bernergesundheits.ch



be.feel-ok.ch