

Suchtprävention und Förderung der Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen durch strukturelle Massnahmen im organisierten Sport

Anregungen für Sportvereine

Maria Solèr und Andrea Zumbrunn, Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, Olten

Im Auftrag von Swiss Olympic, Programm "cool and clean", Abteilung Ethik und Ausbildung

Januar 2018

Im Sport fürs Leben lernen

Nach wie vor verbringen sehr viele Kinder und Jugendliche ihre Freizeit mit Sport. Der Sportverein bietet ihnen eine ganz besondere Chance, ihre persönlichen Stärken zu entwickeln. Im Training und bei Wettkämpfen können Kinder und Jugendliche immer wieder ihre Möglichkeiten und Grenzen erproben. An den Herausforderungen wachsen sie und ihre Selbstwirksamkeitserwartung wird gestärkt. Nicht immer werden die Ziele erreicht. Wenn Kinder darin gefördert werden, nach Rückschlägen nicht aufzugeben und sich auf ihre eigenen Stärken zu besinnen, profitieren sie für ihr ganzes Leben. Denn sie werden sich in ähnliche Situationen wiederfinden. Wenn Kinder lernen, beim Penalty-Schuss tief durchzuatmen, um den akuten Stress zu bewältigen, dann kann diese Technik auch in anderen Situationen, bspw. in der Schule, hilfreich sein.

Sportliche Betätigung bietet Kindern und Jugendlichen vielfältige Möglichkeiten,

- die körperliche Leistungsfähigkeit wahrzunehmen und zu steigern
- Durchhaltekraft und Durchsetzungsvermögen zu entwickeln
- eigene körperliche und mentale Grenzen zu erleben
- mit Erfolgen und Misserfolgen umzugehen
- ein "Wir-Gefühl" zu entwickeln
- partnerschaftliches Handeln und Teamgeist zu entwickeln
- Konflikte auszutragen und Rücksicht zu nehmen
- Regeln zu akzeptieren und
- Verantwortung zu übernehmen.

Wenn die in einem Lebensbereich erlernten Kompetenzen in einem anderen Lebensbereich erfolgreich umgesetzt werden können, wird von einem erfolgreichen Transfer von *Lebenskompetenzen* gesprochen. Lebenskompetenzen sind Fähigkeiten und Fertigkeiten, welche einen angemessenen Umgang mit den Mitmenschen, aber auch mit Problemen und Stresssituationen ermöglichen. Sie versetzen Menschen in die Lage, ihr Leben zu steuern, mit Veränderungen in der Umwelt zu leben und selber Veränderungen zu bewirken.

In Sportvereinen Lebenskompetenzen fördern

Kinder erwerben viele Kompetenzen selbständig, indem sie das Verhalten von Anderen beobachten und nachahmen. Im Sportverein sind Trainer/-innen häufig sportliche und menschliche Vorbilder. Sie begleiten die Kinder oft über einen längeren Zeitraum und werden so neben den Eltern zu wichtigen Bezugspersonen. Auch Trainerinnen und Trainer sind Menschen mit Stärken und Schwächen – und das ist für die Kinder auch gut so.

Denn Erwachsene, die auch mal zugeben können, dass sie einen Fehler gemacht haben oder nicht immer gleich eine Lösung parat haben, sind für Kinder glaubwürdig.

Konsequente Lebenskompetenzförderung und Suchtprävention hängt davon ab, dass sich alle Beteiligten gegenseitig unterstützen, indem sie von der gleichen Seite am gleichen Strick ziehen: von den Vereinsverantwortlichen über die Trainerinnen und Trainer, den aktiven Sportlerinnen jeden Alters bis zu den Kindern und Jugendlichen. Der Kreis lässt sich noch weiterziehen: wesentlichen Einfluss haben auch Eltern und Lehrpersonen, die Lebensbedingungen im Quartier und der Gemeinde, die Medien und Unterhaltungskultur und nicht zuletzt auch wirtschaftliche, rechtliche und politische Rahmenbedingungen. Die Trainingssituation ist in diesem Zusammenspiel ein Element unter anderen. Ihr Potential für erfolgreiche Lebenskompetenzförderung und Suchtprävention hängt wesentlich von den Rahmenbedingungen im Verein ab.

Teamwork, Fairplay oder eine positive Feedbackkultur sind keine beiläufigen Folgen des gemeinsamen Sporttreibens, sondern stehen für eine Vereinskultur, die von den Mitgliedern gemeinsam getragen und gezielt gefördert wird. Durch eine bewusste Auseinandersetzung mit ihren Werten und Zielen können Sportvereine geeignete Rahmenbedingungen schaffen, um die Lebenskompetenzen der Kinder und Jugendlichen zu fördern.

Zielpublikum und Inhalt

Die folgenden Ausführungen richten sich an Sportvereine und –verbände. Sie wurden für das Programm cool and clean erarbeitet. Mit cool and clean unterstützt Swiss Olympic die Sportvereine und –verbände bei der Stärkung der Lebenskompetenzen und damit bei der Suchtprävention. *Ziel ist es, die Sportvereine zur Auseinandersetzung mit der eigenen Kultur und Struktur anzuregen und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie die vereinsbezogenen und die sportlichen Aktivitäten mit Kindern und Jugendlichen lebenskompetenzförderlich gestaltet werden können.* Die Standards sind auf den Breitensport ausgerichtet, aber auch im Rahmen des Leistungssports ist zu prüfen, inwiefern ihnen Rechnung getragen werden kann.

Die Grundlage der folgenden Ausführungen bilden Forschungsberichte und Praxisempfehlungen zu Gesundheitsförderung, Lebenskompetenzprogrammen und Suchtprävention mit der Zielgruppe Kinder und Jugendliche im Sportbereich. Der Fokus der Recherche lag bei der Frage, wie Sportvereine gute Bedingungen schaffen können, um die Stärkung der Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen sowie die Prävention experimentellen Suchtmittelkonsums in ihrem Einflussbereich zu unterstützen.

Besonders beachtet wurden Publikationen zu guter Praxis bzw. Erfahrungen aus bereits existierenden Lebenskompetenzprogrammen im Sportbereich.

Nach einleitenden Bemerkungen werden im Folgenden zentrale Elemente einer lebenskompetenzfördernden Vereinsstruktur und -kultur in Form von Standards beschrieben. In der linken Spalte wird jeweils der Standard hergeleitet und begründet. Zudem finden sich Indikatoren, welche die Erreichung des Standards beurteilen helfen. Die rechte Spalte enthält Anregungen und Beispiele zur Umsetzung der Standards. Diese Beispiele sind nicht auf bestimmte Altersgruppen oder Zielgruppen ausgerichtet. Sie sollen Sportvereine dazu inspirieren, für ihre Zielgruppe und Sportart passende und altersgerechte Formen zu suchen und zu gestalten.

Standards zur Lebenskompetenzförderung und Suchtprävention im Sportverein

Die Standards konkretisieren anerkannte, durch Forschung ermittelte ideale Zustände zur optimalen Gesundheitsförderung in Sportvereinen. Sie beziehen sich auf die in der Abbildung dargestellten Bereiche im Sportverein.



Idealzustände, wie sie mit den Standards illustriert werden, entsprechen i.d.R. nicht der Alltagssituation von Vereinen. Die Standards verdeutlichen, auf welche Ziele hingearbeitet werden soll, wenn die Entscheidung getroffen wird, Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Gleichzeitig lässt sich mittels der Standards klären, welche Voraussetzungen der Verein bereits erfüllt oder wo er auf einem guten Weg ist.

Es geht nicht darum, alle Standards möglichst schnell erfüllen zu müssen, sondern sich im Verein mit den formulierten Voraussetzungen für Lebenskompetenzförderung und Suchtprävention auseinanderzusetzen, die eigenen Stärken, Schwächen, Interessen und Potentiale auszuloten und Ziele zu wählen, die mit den verfügbaren oder zu beschaffenden personellen und materiellen Ressourcen angegangen werden können. Sportvereinen empfehlen wir, jeweils für einen Zyklus von drei Jahren Ziele zu ausgewählten Standards zu setzen und diese konsequent anzugehen.

Werte, Normen und Regeln

Standard 1

Die Prinzipien des Vereins zur Lebenskompetenzförderung und zur Suchtprävention sind verschriftlicht.

Ziele, die in einer Organisation angestrebt werden, setzen eine gemeinsam geteilte Wertebasis voraus. Dies gilt sowohl für sportliche Ziele wie auch für Lebenskompetenzförderung und für Suchtprävention. Eine Charta oder ein Kodex, bspw. die Ethik-Charta von Swiss Olympic, hält innerhalb einer Organisation die wichtigsten Werte fest. Gemeinsam formulierte Handlungsprinzipien, welche sich auf die Werte der Charta beziehen, tragen zur Orientierung in Alltagssituationen bei. Der Wille von Vereinsverantwortlichen und Trainerinnen und Trainern, die Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen im Verein zu fördern, sollte in den Handlungsprinzipien ausdrücklich festgehalten werden, ebenso Reaktionen bei einem Verstoß gegen die Vereinbarungen. Dementsprechend sind darin auch Sanktionsregeln und –formen festgehalten.

- Der Verein verfügt über ein Regelwerk, welches sich u.a. explizit auf die Förderung von Lebenskompetenzen und den Umgang mit Suchtmitteln bezieht.
- Konsequenzen von Regelbrüchen sind ausdrücklich ausformuliert und in der Strenge angemessen.

Beispiel für Handlungsprinzipien im Sport

- Wir integrieren und akzeptieren Menschen unterschiedlicher Herkunft und Menschen mit unterschiedlichen Stärken und Schwächen.
- Wir behandeln alle Mitglieder gleichwertig und fördern den gegenseitigen Respekt und die gegenseitige Anerkennung.
- Ihre Familien werden aktiv ins Vereinsleben mit einbezogen.
- Kinder und Jugendliche sind in den Vereinsgremien vertreten.
- Wir setzen uns dafür ein, dass jede/r mitmachen kann, der sich engagieren möchte.
- Die individuelle und soziale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen stehen im Mittelpunkt der sportlichen Aktivitäten. Individuelle Leistungen und Beiträge für das Team werden gleichermaßen anerkannt.
- Wir verhalten uns solidarisch gegenüber der Gesellschaft, indem wir gemeinschaftlich wirken, verantwortungsvoll mit den Ressourcen umgehen und so unseren Beitrag zu einer nachhaltigen Entwicklung leisten.
- Bei uns gilt "fair play".
- Wir setzen uns für die Gewalt- und Suchtprävention ein und bemühen uns bei Konflikten um eine respektvolle Austragung und gerechte Lösungen.
- Trainer/innen und Vereinsvorstände nehmen ihre Vorbildfunktion wahr und unterstützen einander gegenseitig in dieser Rolle.
- Der Sportverein verzichtet auf ein Tabak- und Alkoholsponsoring.
- Der Verein sorgt für tabakfreie Trainings- und Wettkampfgelände.
- Der Verein beachtet bei strategischen Entscheidungen auch Gesichtspunkte der Gesundheitsförderung und Suchtprävention.

Auf Regelbrüche ist zu reagieren. Folgende Reaktionsstufen werden empfohlen:

- Wer Handlungen beobachtet, die den oben genannten Prinzipien zuwiderlaufen, soll dies in der betreffenden Situation zum Thema machen.
- Trainerinnen und Trainer können Auflagen festlegen, um Regelbrüchen entgegenzuwirken.
- Bei wiederholten Regelbrüchen sollte die Ansprechperson XY im Verein kontaktiert werden. Sie ist dafür zuständig, zusammen mit den Beteiligten nach Lösungen zu suchen.
- Wer sich nicht an der Lösungssuche beteiligt und fortgesetzt die Regeln bricht, kann aus dem Verein ausgeschlossen werden.

Standard 2

Es besteht ein regelmässiger Austausch zu Werten, Normen und Regeln zwischen Vorstand, Trainer/-innen, Eltern, Jugendlichen.

Vereinsnormen wirken dadurch, dass sie bei den Menschen verankert sind und ihnen im Alltag nachgelebt wird. Dafür ist es wichtig, sie zu verbreiten und über die betreffenden Regeln auszutauschen. Idealerweise sollte sich dieser Austausch über die Vereinsgrenzen hinaus erstrecken, weil es entscheidend ist, dass Eltern und auch Lehrpersonen die Kinder und Jugendlichen in ihrem Alltag darin unterstützen, sich an den entsprechenden Normen zu orientieren bzw. die Regeln zu respektieren.

- Der Verein informiert neue Vereinsmitglieder/Kinder und Jugendliche/Eltern explizit über die geltenden Normen und über deren Hintergründe und besteht auf der verbindlichen Bestätigung dieser Normen.
- Der Verein schafft wiederkehrend die Möglichkeit, die geltenden Normen und Regeln zu diskutieren und zu verändern.
- Der Verein sorgt dafür, dass die Schulen in seinem Umfeld über die Handlungsprinzipien informiert sind und nutzt diesbezügliche Möglichkeiten zur Zusammenarbeit.
- Der Verein tauscht sich regelmässig mit Eltern aus, um übergreifend die Gemeinsamkeit von Normen und Erwartungen sicherzustellen.

Ideen zur Förderung des Austausches

Im Rahmen von Neuaufnahmen:

Neumitglieder im Sportverein erhalten ein Merkblatt über geltende Normen und Werte und Möglichkeiten der Beteiligung.

Sie durchlaufen ein Aufnahme ritual, in welchem sie von Vereinsmitgliedern (im Idealfall von Kindern/Jugendlichen) über die Handlungsprinzipien und über deren Hintergrund orientiert werden und diese unterzeichnen.

Im Vereinsjahr/Vereinsalltag:

Jährlich einen Anlass (bspw. ein BBQ oder Apéro) durchführen und ein Thema der Ethikcharta in den Mittelpunkt stellen, evtl. unterstützt durch eine externe Fachperson, die zum Thema einen Vortrag hält. Gemeinsam ein Jahresziel setzen, das die Auseinandersetzung mit dem entsprechenden Thema fördert. Im nächsten Jahr die erreichten Fortschritte feiern.

Einführung einer regelmässigen Kolumne von Kindern/Jugendlichen in der Vereinszeitung, darin bspw. Interviews mit Trainer/-innen und /oder Vereinsverantwortlichen zu Erfahrungen mit Normen und Regeln im Verein aufnehmen.

Auf Leitungsebene oder in Sitzungen wird regelmässig der Umgang der Trainer/-innen mit Alkohol oder Drogen thematisiert.

Im Austausch mit wichtigen Bezugspersonen der Kinder und Jugendlichen:

Am Elternabend und in Infobriefen festhalten, dass dem Verein das Fördern von Lebenskompetenzen bei Kindern und Jugendlichen wichtig ist. Dies kann der Imagepflege des Vereins dienen, da es viele Eltern schätzen, wenn diese Werte im Verein vertreten werden.

Engagierte Eltern in Austauschaktivitäten des Vereins einbeziehen bspw. bei der Durchführung der jährlichen Anlässe.

Standard 3

Der Verein setzt die Handlungsprinzipien um und überwacht die Einführung und Funktionalität der Regeln.

Lebenskompetenzförderung und Suchtprävention sind ganzheitliche Ansätze, die dann zum Tragen kommen, wenn sich auch die Gesamtstrategie des Vereins daran orientiert. Es bewährt sich, dafür geeignete Strukturen zu schaffen.

Um die Integration von Lebenskompetenzförderung und Suchtprävention in die Verbandsarbeit zu unterstützen, empfiehlt sich die Schaffung einer Gesundheitskommission oder -gruppe oder die Funktion einer gesundheitsverantwortlichen Person. Wenn strategische Entscheidungen anstehen, wird diese/r Verantwortliche einbezogen und vertritt die Ziele und Werte der Gesundheitsförderung und Prävention in der Diskussions- und Entscheidungsphase.

- Im Verein sind die Zuständigkeiten für Lebenskompetenzförderung und Suchtprävention definiert.
- Der Verein entwickelt Formen für die Umsetzung der Regeln, die dem jeweiligen Anlass und Thema angemessen sind.
- Er prüft regelmässig die Einhaltung der abgemachten Regeln. Alle Beteiligten (Vereinsverantwortliche, Kinder/Jugendliche, Trainer/-innen) sehen es als ihre Verantwortung, dafür zu sorgen, dass sie eingehalten werden. Regelbrüche werden bearbeitet.

Zuständigkeit für Gesundheitsförderung und Prävention:

Einsetzen einer zuständigen Kommission oder Gruppe: Diese kann bspw. aus Delegierten verschiedener Vereinsgremien zusammengesetzt sein. Günstig ist es, wenn mehrere Mitglieder über dementsprechendes Fachwissen verfügen bzw. eine Fortbildung in Gesundheits- oder Lebenskompetenzförderung im Sport absolviert haben.

Umgang mit Regeln und Regelbrüchen:

Trainer/-innen und Vereinsverantwortliche sollten Regelbrüche im Alltag thematisieren und gemeinsam mit den Beteiligten nach Lösungen suchen (siehe dazu die Beispiele unter Handlungsprinzipien). Im Konfliktfall sollten sie Auflagen aussprechen und für deren Einhaltung sorgen.

An Sportanlässen Verantwortliche bestimmen, welche die Regeleinhalten überwachen und bei Regelbrüchen einschreiten. Die Verantwortlichen vorher schulen, damit sie adäquat reagieren können. Flyer mit den wichtigsten Umgangs- und Jugendschutz-Regeln verteilen. Information über die Regeln in die Lautsprecherdurchsagen integrieren.

Ältere Kinder und Jugendliche dazu anhalten, auf Regelbrüche zu reagieren.

Vor Trainingslagern mit Trainer/-innen kritische Szenarien (Regelbrüche) antizipieren und darauf abgestimmte Strategien entwickeln (ein Handlungsrepertoire für den Umgang mit Regelbrüchen).

Beteiligung im Verein

Standard 4

Der Verein fördert die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen durch Beteiligung.

Lebenskompetenzen wie Kommunikations-, Team- oder Entscheidungsfähigkeit können am besten durch aktive Beteiligung und die Übernahme von Verantwortung erlernt werden. Im Alltag von Sportvereinen bieten sich damit vielfältige Möglichkeiten der Lebenskompetenzförderung, indem man Kindern und Jugendlichen eine Rolle und Mitverantwortung für bestimmte Bereiche des Vereinslebens überträgt (z.B. die Website oder Vereinszeitung mitgestalten, Anlässe oder Lager mitorganisieren).

Lebenskompetenzförderung kann dann breit wirksam werden, wenn möglichst viele Kinder und Jugendliche einbezogen sind, auch sportlich «schwächere», weniger ehrgeizige oder erfolgreiche. Dies setzt voraus, den Möglichkeiten der Kinder angemessene Gelegenheiten zu schaffen, um mitzugestalten und mitzuentcheiden und sie aufrichtig für ihre individuellen Beiträge zum Sport oder für ihr Team anzuerkennen, zu wertschätzen und zu unterstützen (Anstrengung, Verbesserung, Fairness).

- Der Verein sorgt regelmässig für Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche, die Vereinsstrukturen und die Verantwortlichen im Verein kennenzulernen.
- Kinder und Jugendliche werden altersentsprechend aktiv in die Vereinsarbeit einbezogen, damit sich eine kinder- und jugendgerechte Vereinskultur entwickeln kann. Ihre Rechte und Pflichten sind in den Vereinsstatuten festgehalten.

Kennenlernen von Vereinsstrukturen:

Kinder/Jugendliche bspw. beim Eintritt in den Verein über ihre Beteiligungsrechte und -pflichten im Verein informieren und ihnen grundlegende Informationen über Abläufe und Entscheidungsstrukturen im Sportverein vermitteln.

Beispiele für Mitsprache und -bestimmung sind:

- Einsitz von Kinder- und Jugenddelegierten in jedem Vereinsgremium: Diese haben Mitsprachemöglichkeiten bei Vereinsentscheidungen, die ihre Belange betreffen. Neben der Lebenskompetenzförderung können Vereine auf diesem Weg auch Nachwuchs für ihre Gremien aufbauen.
- An der Hauptversammlung Stimmrecht ab 14 Jahren einführen bzw. ab 12 Jahren Stimmrecht durch Elternvertretung.
- An der Hauptversammlung ein Zeitfenster reservieren, welches durch Kinder/Jugendliche gestaltet wird.
- Pulli/Trainingsanzug/Logo des Vereins durch Kinder mitgestalten lassen.
- Wahl des Captains durch Jugendliche und nicht durch Trainer/-innen.
- Zu wichtigen Themen oder Fragen via Survey-Monkey Umfragen durchführen und die Ergebnisse allen Beteiligten zur Verfügung stellen

Aufgaben für Kinder und Jugendliche im Verein schaffen:

- Mini-Schiedsrichter im Fussball, welche bei den Jüngeren pfeifen: http://www.football.ch/fvbj/Portaldata/6/Resources/schiedsrichter/reglemente/Reglement_Mini-SR_2014_D.pdf
- Jugendliche als Nachwuchskräfte einbinden, zum einem im Rahmen der Vereinsfunktionen, zum anderen als Hilfstrainer/-innen. Siehe bspw. 1418-Coach-Projekt des Kantons Zürich für 14- bis 18-Jährige: <https://sport.zh.ch/internet/sicherheitsdirektion/sport/de/Projekte/1418coach.html>
- Weitere Ideen für niederschwellige Funktionen sind: Homepage oder Facebook-Seite bewirtschaften, Helfereinsätze bei Anlässen leisten...

Gesundheitsrelevantes Wissen

Standard 5

Der Sportverein vermittelt gesundheitsrelevantes Wissen an seine Mitglieder.

Wissen leitet Handeln, insofern ist es entscheidend, dass alle relevanten Akteure in Verbänden und Vereinen über die notwendigen Wissensgrundlagen verfügen, um ihre Aktivitäten lebenskompetenzfördernd gestalten zu können. Aus einer Studie mit erfahrenen Leiterinnen und Leitern ist bekannt, wie zentral gut entwickelte Trainingsgrundsätze sind, die u.a. auch Wissen über Lebenskompetenzförderung und den Einfluss von Umgebungsfaktoren umfassen. In diesem Zusammenhang sind besonders die Eltern zu berücksichtigen. Ihr Einbezug in die Wissensvermittlung kann zu einer breiteren Abstützung der Lebenskompetenzförderung beitragen.

- Der Sportverein fördert die Entwicklung der Persönlichkeit und des Wissens seiner Mitglieder.
- Er vermittelt Bildungsmöglichkeiten mit Bezug auf gesundheitsförderliche Themen wie Lebenskompetenzen und Substanzkonsum.
- Der Verein stellt sicher, dass die entsprechenden Wissensinhalte in angemessener Qualität an seine Mitglieder vermittelt werden.

Beispiele für Wissensvermittlung in Sportvereinen

- Verbände und Vereine publizieren in ihren Organen Fachartikel zum Thema Gesundheitsförderung, Lebenskompetenzen und Suchtprävention¹ und beziehen die verschiedenen Zielgruppen (Kinder/Jugendliche, Trainer/-innen, Eltern) möglichst aktiv mit ein. Bspw. eine Vereinszeitung von Jugendlichen gestaltet, Kinder interviewen Fachleute zu Suchtprävention.
- Trainer/-innen erwerben in Fortbildungen (bspw. von Jugend und Sport) methodisches/pädagogisches Wissen für die Lebenskompetenzförderung und erhalten möglichst praktische Lektionsinhalte. Sie lernen, wie sie diese in kleinen Schritten in die Arbeit mit Kindern/Jugendlichen einfließen lassen können.
- An Elternabenden oder an regulären Vereinsanlässen können Filme gezeigt und/oder Podiumsgespräche durchgeführt werden. Fachleute, Trainer/-innen, Kinder und Jugendliche und Eltern diskutieren zum Thema Suchtmittel, Prävention und Gesundheitsförderung und tauschen sich darüber aus, wie sie dieses Wissen in den Alltag mit Kindern und Jugendlichen umsetzen können
- Anreize für die regelmässige Auseinandersetzung mit gesundheitsrelevantem Wissen setzen: Bsp. Um die Spielerlizenz zu erhalten, müssen sich Kinder und Jugendlichen regelmässig mit den Standards auseinandersetzen.

Lebenskompetenzförderung und Suchtprävention im Vereinsleben

Standard 6

Die Lebenskompetenz fördernden und suchtpreventiven Elemente sind (neben dem Training) auch in das Vereinsleben integriert.

Ein Sportverein ist ein geeigneter Rahmen, in welchem junge Menschen persönliche Fertigkeiten und Fähigkeiten entwickeln können. Mit Blick auf Lebenskompetenzen und Suchtprävention umfasst dies zusätzlich zur sportlichen Steigerung die persönliche und soziale Entwicklung und die Förderung des Gesundheitsverhaltens durch Information und Bildung. Die Anstrengungen zur Lebenskompetenzförderung und Suchtprävention versprechen besonders nachhaltig zu wirken, wenn sie nicht nur das Training umfassen, sondern auch Vereinsanlässe und Wettkämpfe.

- Aktivitäten zur Lebenskompetenzförderung und Suchtprävention werden bei der Planung und Durchführung von Vereinsanlässen oder von Wettkämpfen ausdrücklich berücksichtigt.

Beispiele für lebenskompetenzförderliche Aktivitäten an Sportanlässen

- Kinder und Jugendliche werden in altersgerechter und angemessener Weise in die Planung, Vorbereitung und Durchführung von Anlässen einbezogen (siehe auch Standard 4).
- Kinder/Jugendliche informieren an Vereinsnälässen über Regeln zum Umgang mit Substanzen, geben an einem Informationsstand Auskunft und verteilen Material, mixen alkoholfreien Cocktails, übernehmen Lautsprecherdurchsagen etc.
- Fairplay-Wertungen an Sportanlässen: An Turnieren wird nebst einer Leistungsranqliste auch eine Fairplay-Ranqliste erstellt. Die teilnehmenden Teams werden von einem/r eigenen Betreuer/in, vom Gegner und von einer unabhängigen Person bewertet.
- Team-Wettkämpfe auch in Einzelsportarten fördern.

Beispiele für suchtpreventive Aktivitäten an Sportanlässen

- Eine Zone markieren, in der weder geraucht noch Alkohol getrunken wird (Start- und Zielräume oder rauchfreie Sporthallen).
- An Turniertagen attraktive alkoholfreie Cocktails anbieten (Saftschorlen, isotonische Sportgetränke etc.), damit der Sportverein trotzdem zu Einnahmen kommt. Die Blue-Cocktail-Bar (BCB) vom Blauen Kreuz kann bspw. gemietet werden und bietet eine Barkeeper-Ausbildung an.
- Verantwortungsvolle Preisgestaltung, indem nicht-alkoholische Getränke billiger sind als alkoholische.

Sensibilisierung von Trainer/-innen

Standard 7

Trainer/-innen und Vereinsverantwortliche fördern Lebenskompetenzen durch ihr Vorbildverhalten.

Trainerinnen und Trainer, aber auch Vereinsverantwortliche sind (ebenso wie Eltern) Vorbilder im sportlichen wie im nichtsportlichen Bereich. Ihr Einfluss kann sowohl bewusst wie unbewusst, positiv oder auch negativ wirken. Dies betrifft sowohl ihren Umgang mit Menschen, ihr Verhalten gegenüber Sieg und Niederlage wie auch ihr Verhalten im Umgang mit Suchtmitteln. Übereinstimmendes Verhalten der Autoritätspersonen fördert die Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen. Der Sportverein kann dies unterstützen, indem er Verhaltensregeln (bspw. im Umgang mit Substanzen) formuliert und indem er Situationen schafft, welche das Bewusstsein für erwünschte wie unerwünschte Wirkungen des eigenen Verhaltens schärfen.

- Zielpersonen (Trainer/-innen und Vereinsverantwortliche) sind sich ihrer Wirkung als Vorbild bewusst.
- Sie geben durch ihr eigenes Verhalten ein gutes Beispiel ab und unterstützen sich gegenseitig darin.

Verhaltensempfehlungen zur Unterstützung des Vorbildverhaltens:

- Verzicht auf Alkohol und Tabak bei Vereins- und Mannschaftssitzungen, während der Betreuung beim Sport, bei Wettkämpfen und Spielen der Junioren am Spielrand, bei Feiern in Vereinsräumen.
- In Trainings- und Kabinengesprächen denen den Rücken stärken, welche sich vorbildlich verhalten.
- Das Thema Suchtmittel in der Gruppe aufnehmen, wenn sich Gelegenheit bietet, auch den eigenen Konsum und den der Jugendlichen thematisieren
- Dem Gruppenzwang entgegenwirken, Alkohol nicht als Programmersatz, Trostspender oder Belohnung einsetzen, keine Wetten um Alkohol zulassen.
- Götti-Gotte System zwischen den Kindern und Jugendlichen nutzen (ältere mit jüngeren Sportler/-innen).

Erwünschten Elternverhaltens fördern:

Eltern werden auf potentiell negative Effekte ihres Verhaltens aufmerksam gemacht, bspw. dass es ihren Kindern unangenehm ist und sie vom Sport ablenkt. In Ergänzung lernen sie individuelle und kollektive Strategien kennen, um das Wettkampfklima für alle zu verbessern, und üben u.a. Konfliktlösestrategien, die sie gegenüber anderen Eltern und Trainer/-innen einsetzen können.

Standard 8

Soziale Kompetenzen der Trainer/-innen werden vom Verein gefördert.

Vertrauenswürdigkeit und Glaubwürdigkeit sind wichtige Voraussetzungen, damit Trainer/-innen als Identifikationsfiguren für die alltägliche Förderung von Lebenskompetenzen und die Vermittlung präventiver Botschaften akzeptiert werden. Dies bei Kindern und Jugendlichen zu erreichen, setzt angemessenes Kommunikations- und Beziehungsverhalten, so genannte Sozialkompetenzen, voraus.

Die Gestaltung eines fürsorglichen und wertschätzenden Klimas durch Trainer/-innen verspricht bei den Athleten/-innen ein stärkeres Engagement für den Sport und eine Verminderung von Austritten aus dem Club. Der Sportverein fordert und fördert mit besonderer Aufmerksamkeit die Entwicklung von Sozialkompetenzen der Trainerinnen und Trainer.

- Die Förderung und Reflexion von Sozialkompetenzen ist ein fester Bestandteil der Ausbildung und fachlichen Begleitung von Trainerinnen und Trainern.

Rekrutierung von Trainer/-innen

Wie Vorbildverhalten sind auch Sozialkompetenzen individuell an Personen geknüpft. Einflussmöglichkeiten des Vereins betreffen die Rekrutierung von Trainerinnen und Trainern sowie deren Aus- und Fortbildung. Der Verein kann als Grundlage ein *Kompetenzprofil für Trainerinnen und Trainer* erstellen, in welchem wichtige Sozialkompetenzen konkret beschrieben sind. Geeignete Verfahren zur Abklärung der Sozialkompetenzen sind neben der Thematisierung in Anstellungsgesprächen beispielsweise Beobachtungen von Probetrainings wie auch das Einholen von Referenzen.

Hinsichtlich der Anforderungen an Trainer/-innen die Vereine sensibilisieren, dass die Fähigkeit, Motivation und Freude zu fördern, gleichermassen wichtig ist wie sportliche, taktische Kompetenzen.

Coaching, Aus- und Fortbildung

Rückmeldungen zu ihrem Umgang mit Kindern und Jugendlichen sind unerlässlich, damit Trainer/-innen ihr Verhalten reflektieren und optimieren können. Die Kompetenzentwicklung lässt sich demgemäss durch wiederkehrende Fortbildungsmodule oder *Gefässe für regelmässigen Austausch und Selbstreflexion unterstützen*. Ein Beispiel dafür sind regelmässige „Praxistage“ für Trainer/innen, um kritische Situationen und eigene Vorgehensweisen gemeinsam zu reflektieren sowie Alternativen und Möglichkeiten von Trainer/-innen zu besprechen. Trainer/-innen können im Alltag auch durch regelmässige Coaching-Gespräche durch Vereinsverantwortliche begleitet werden.

Verwendete Literatur

- Bundesamt für Sport BASPO (2015). „Sport Schweiz 2014. Kinder- und Jugendbericht“.
- BZGA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. „Kinder stark machen im Sportverein“. Zugegriffen 15. Mai 2017. www.kinderstarkmachen.de.
- BZga Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2003). „Suchtprävention im Kinder- und Jugendsport. Theoretische Einordnung und Evaluation der Qualifizierungsinitiative ‚Kinder stark machen‘“.
- BZGA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2013a). „Gemeinsam gegen Sucht. Möglichkeiten und Chancen der Suchtvorbeugung im Sportverein“. Köln. www.kinderstarkmachen.de
- BZGA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2013b). Kinder stark machen im Sportverein. Köln. www.kinderstarkmachen.de
- BZGA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2013c). Sport und Suchtvorbeugung. Ideen, Chancen und Kontakte. www.kinderstarkmachen.de
- BZGA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2015a). Suchtvorbeugung Sport und Alkohol. www.kinderstarkmachen.de
- BZGA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2015b). Suchtvorbeugung Sport und Rauchen. www.kinderstarkmachen.de
- Casey, M, Payne, W. & Eime, R. (2009). Building the health promotion capacity of sport and recreation organisations: A case study of Regional Sports Assemblies. *Managing leisure*, 14, 2, S. 112ff.
- Casey, M, Payne, W & Eime, R. (2012). Organisational readiness and capacity building strategies of sporting organisations to promote health. *Sport Management Review*, 15,1,S. 109ff.
- Fabian, Carlo, Käser, Nadine, Klöti, Tanja & Bachmann, Nicole (2014). Leitfaden Good-Practice-Kriterien Prävention von Jugendgewalt in Familie, Schule und Sozialraum. Bundesamt für Sozialversicherung, Bern.
- Filep, Bela, Bolliger, Hans-Jürg, Brigger, Hanspeter, Meili, Bernhard und Niklaus, Scarlett. „Prävention im Sport. Was haben wir gelernt?“ Bundesamt für Gesundheit, o. J.
- Geidne, Susanna, Mikael Quennerstedt, und Charli Eriksson (2013). „The youth sports club as a health-promoting setting: An integrative review of research“. *Scandinavian Journal of Public Health* 41, Nr. 3: 269–283.
- Gould, Daniel, und Carson, Sarah (2008). „Life Skills Development through Sport: Current Status and Future Directions“. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 1, Nr. 1 (März): 58–78. doi:10.1080/17509840701834573.
- Jersualem, M, Kröske, B, Küper, C, Vierling, A (2014). Trainerplus. Alkoholprävention im Jugendfussball. Humboldt-Universität Berlin.
- Kanton Aargau, Departemente «Bildung, Kultur und Sport» (BKS) sowie «Gesundheit und Soziales» (DGS) (2012). Lebenskompetenzen entwickeln. Eine Arbeitshilfe für Schulen. Erarbeitet im Rahmen des Schwerpunktprogramms «gesund und zwäg i de Schuel» des Kantons Aargau.
- Kokko, Sami (2010). Health Promoting Sports Club: Youth Sports Clubs' Health Promotion Profiles, Guidance, and Associated Coaching Practice, in Finland. Jyväskylä: University of Jyväskylä. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3793-5>.
- Kokko, Sami (2014). Guidelines for Youth Sports Clubs to Develop, Implement, and Assess Health Promotion Within Its Activities. *Health Promotion Practice*, 15,3,S. 373ff.
- Koon, Teck Koh, und Kamiré, Martin (2015). „Strategies for the Development of Life Skills and Values through Sport Programmes: Review and Recommendations Strategies for the Development of Life Skills and Values through Sport Programmes“. In *Emerging Trends and Innovation in Sports Marketing and Management in Asia*, herausgegeben von Ho Keat Leng und Noah Yang Hsu. IGI Global. doi:10.4018/978-1-4666-7527-8.
- La Voi, Nicole M., Omli, Jens, und Wiese-Bjornstal, Diane (2008). „Minnesota PLAYS. (Parents Learning About Youth Sports): A Research Based Parent Education Solution“. *The Journal of Youth Sports* 3, Nr. 2: 14–16.
- Ryan, Richard M./Patrick, Heather/Deci, Edward L./Williams, Geoffrey C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on Self-Determination Theory. In: *The European Health Psychologist*. 10. Jg. (March).
- Perkins, Daniel F., und Gil G. Noam (2007). „Characteristics of Sports-Based Youth Development Programs“. *New Directions for Youth Development* 2007, Nr. 115,; 75–84. doi:10.1002/yd.224.
- Pierce, Scott, Kelsey Kendellen, Martin Camiré, und Daniel Gould (2016). „Strategies for Coaching for Life Skills Transfer“. *Journal of Sport Psychology in Action*, 23. Dezember, 1–10. doi:10.1080/21520704.2016.1263982.
- Thiel, Ansgar/Meier, Heiko (2004). Überleben durch Abwehr - Zur Lernfähigkeit des Sportvereins. In: *Sport und Gesellschaft - Sport and Society*. 1. Jg. (2). S. 103-124.