

# Suchtprävention im Verein: Was können wir tun?

## **Ablauf**

- Kennenlernrunde
- Einführung Prävention im Sport
- Dienstleistungen von «cool & clean»
- Pause
- Einführung der 8 Standards der gesundheitsfördernden Vereinsstruktur
- Ausarbeiten der Standards für den eigenen Verein (mit Pause)

## Prävention im Sport – weshalb?



Linkes Bild: Vereinssportler, ca. 15-19 Jahre alt, in diesem Fall Schwimmer können aber auch von einer anderen Sportart sein

Rechtes Bild: 15-19 Jahre alte Jugendliche, die nicht einem Sportverein angehören, sondern einfach die Durchschnittsbevölkerung repräsentieren.

Weshalb braucht es ein Präventionsprogramm im Sport, wenn Sportler doch vermeintlich gesünder leben als Nichtsportler?

Publikumsumfrage:

Wer konsumiert mehr Alkohol: jugendliche Vereinssportler (16-19 Jahre) oder eine Vergleichsgruppe von 16-19 jährigen nicht Sportler?

Antwort: Vereinssportler

Diverse Studien aus der Schweiz und Deutschland zeigen, dass die Vereinssportler im Durchschnitt mehr Alkohol konsumieren als die Vergleichsgruppe (Achtung: Durchschnittswerte, weichen in Einzelfällen ab)

Gründe fragen:

- Vereinsstrukturen und Geselligkeit fördern Alkoholkonsum -> Bier nach dem

Training oder Match als Ritual

- Erste Erfahrungen mit Alkohol häufig über Vereinsstrukturen -> jüngere Spieler ahmen die Älteren nach

Hinweis 1: je nach Sportart mehr oder weniger ausgeprägt, z.B. Hockey, Fussball, Turnen mit hohem Konsum, z.B. OL oder Leichtathletik eher weniger

Hinweis 2: bei Tabakkonsum in Form von Zigaretten ist ein umgekehrtes Phänomen erkennbar: Sportler rauchen in der Regel weniger als Nichtsportler, dies trifft vor allem auf Ausdauersportler (auch Schwimmer) zu.

**Deshalb ist es nötig, dass im Sport Prävention betrieben wird.**

## Prävention im Sport – weshalb?



Wer kennt das?

Weshalb ein Bild von Snus im Zusammenhang mit Sport?

Einige Suchtmittel sind im Sport viel weiter verbreitet als in der nicht sporttreibenden Bevölkerung, Snus gehört dazu. Sehr verbreitet in Eishockey, Unihockey, Langlauf (generell Sportarten mit skandinavischem Einfluss) -> deshalb ist es wichtig, Prävention dort zu betreiben, wo sie notwendig ist

Hinweis: Snus ist fast genauso schädlich wie Rauchen, die Krebserkrankungen verlagern sich einfach von Lunge zu Speiseröhre, Magen und Darm -> kann Statistisch in Schweden beobachtet werden, wo es weniger Raucher aber mehr Snuser gibt.

**Deshalb ist es nötig, dass im Sport Prävention betrieben wird.**

## Prävention im Sport – weshalb?



Die Bekämpfung der Dopingmentalität ist notwendig.

Beim Thema Doping geht es aber auch darum, unabsichtliche Vergehen zu verhindern.

Sport bietet z.B. pädophilen Straftätern einen relativ einfachen Zugang zu Kindern und Jugendlichen. Leider kommt es im Sport immer wieder zu sexuell motivierten Übergriffen (Erwachsene – Kinder aber auch unter gleichaltrigen). Ein prominentes Beispiel ist der Amerikanische Turnverband, wo es über Jahre hinweg zu massiven Übergriffen durch den Teamarzt gekommen ist.

Deshalb gilt es im Sport wachsam zu sein und Vereine und Trainer zu schulen.

Sport ist leider nicht immer gesund. Deshalb lohnt es sich z.B. Unfallprävention zu betreiben.

BfU, SUVA etc.

## Strukturelle Gründe



Es gibt auch strukturelle Gründe, weshalb Prävention im Sport sinnvoll ist:

1. Können wir sehr gut eine spezifische Alters- oder sogar Geschlechterzielgruppe erreichen (auch z.B. in Schule, Ausbildung oder anderen Jugendvereinen möglich)
2. Sport wird in der Regel freiwillig betrieben und ist mit positiven Emotionen und Freude verbunden, was psychologisch ein Vorteil gegenüber z.B. Schule oder Arbeitsplatz darstellt (mehr mit Zwang oder Unlust verbunden) -> Botschaften fallen auf fruchtbaren Boden und werden ernst genommen (auch unterbewusst)

**Deshalb bietet Sport gute Grundvoraussetzungen, dass Prävention funktioniert.**

## Strukturelle Gründe



Trainer, Peers und andere Vereinspersonen als zentrale Bezugsperson!  
Vorbildfunktion, Vertrauen, Einfluss sind enorm wichtig, auch wenn sich Trainer evtl. nicht als Vorbilder sehen.

Auch wenn Kinder und Jugendliche als Vorbilder in der Regel Berühmtheiten und Weltstars nennen, funktioniert die Vorbildfunktion psychologisch viel eher über Nähe, Ähnlichkeit, Vertrauen, gemeinsame Interessen, Können/Kompetenz in einer Disziplin. Also alles Eigenschaften die im Normalfall auf Trainer/-innen zutreffen.

Der Verein bietet Strukturen und Regeln, an die sich Kinder und Jugendliche gewöhnen, die sie als sinnvoll erachten, die sie zu respektieren lernen. Sie können sich im Verein entfalten und ihre eigene Persönlichkeit sowie Stärken und Kompetenzen entwickeln.

**Deshalb bietet Sport gute Grundvoraussetzungen, dass Prävention funktioniert.**



## Bandbreite der Prävention



Verhaltensprävention



Verhältnisprävention

Verhaltensprävention: Massnahmen die darauf abzielen, das Verhalten der Zielgruppe zu ändern

- Entwicklung von Selbst-und Sozialkompetenz
- Peer-Involvement
- Verhaltensstrategien (z.B. Nein sagen, gegen Gruppendruck wehren)
- Team-Commitments («cool & clean»)
- Kampagnen

Verhältnisprävention/Strukturelle Prävention: Massnahmen die drauf abzielen, die Verhältnisse oder das Umfeld zu ändern. Diese sind häufig notwendig, damit die Verhaltensprävention einen fruchtbaren Boden vorfindet.

Kennt ihr Beispiele:

- Rauchverbote in Zügen, Flugzeugen, Restaurants
- Werbeverbote für Alkohol oder Tabak
- Alterslimiten für Alkohol oder Tabak
- Helmpflicht
- Sicherheitsgurtpflicht beim Auto

## Bandbreite der Prävention



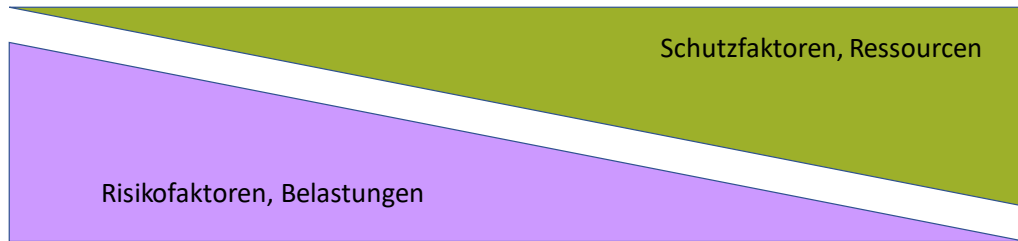
Universelle Prävention



Selektive Prävention

Universelle Prävention: Prävention bei einer ganzen Personengruppe – im Fall von «cool & clean» die Sport treibenden Jugendlichen

Selektive Prävention: z.B. problembelastete Jugendliche frühzeitig erkennen



Definitionen (in Anlehnung an Gutzwiller & Paccaud, 2011).

Risikofaktoren sind Merkmale einer Person, deren materiellen oder sozialen Umwelt, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass sich bestimmte Risikoverhalten, Krankheiten oder gesundheitliche Störungen entwickeln. Risikofaktoren brauchen nicht unmittelbare Ursache der Gesundheitsstörungen zu sein.

Schutzfaktoren sind Merkmale einer Person oder deren Umwelt, die die Wahrscheinlichkeit vermindern, dass sich Risikoverhalten, eine bestimmte Krankheit oder gesundheitliche Störungen entwickeln. Schutzfaktoren sind nicht einfach der Gegenpol von Risikofaktoren. Sie sind für die Prävention wichtig, weil sie die Auswirkungen von bestehenden, z.T. unveränderbaren Risikofaktoren abschwächen (abpuffern) können.

Risiko- und Schutzfaktoren betreffen physikalisch-materielle (z.B. Luftqualität), physische (z.B. körperliche Fitness), psychische (z.B. eigene Kompetenzerwartung) sowie familiäre und soziale Aspekte (z.B. Beziehung zu den Eltern, Anschluss an eine Peergruppe).

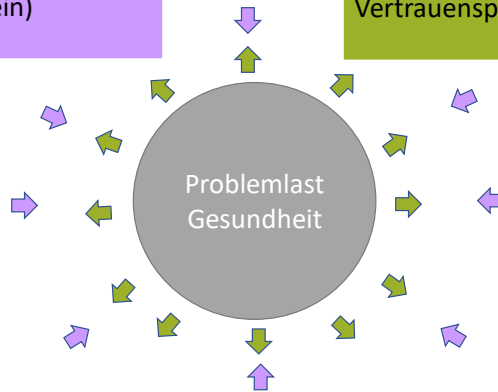
**Gemäss dem Risiko-Schutzfaktoren-Modell besteht die zentrale Strategie von Prävention und Gesundheitsförderung darin, die Gesundheit über eine Reduktion oder Abminderung von Risikofaktoren und die Stärkung oder Ausbau von Schutzfaktoren zu verbessern.**

## Risikofaktoren

geringes Selbstwertgefühl  
fehlende klare Verhaltensregeln  
(Familie, Schule, Verein)

## Schutzfaktoren

Gute soziale Kompetenzen  
Sichere Bindung zu Eltern /  
Vertrauenspersonen



Risikofaktoren sind allgegenwärtig – es gibt kein (gesundes) Leben ohne Risiken. Die entscheidende Frage betrifft die Gesamtkonstellation von Schutz- und Risikofaktoren (individuell, familiär, sozial) sowie deren Ausprägung. Die empirische Erfahrung zeigt, dass auch erhebliche Risikokonstellationen, die je nachdem nur beschränkt beeinflussbar sind, durch genügend gute Schutzfaktoren abgepuffert werden können (Abb. 2), und deshalb nicht zwingend gesundheitliche oder verhaltensbezogene Störungen entstehen müssen.

Beispiel:

Ein Kind in einer suchtblasteten Familie wird nicht zwingend Suchtmittel konsumieren.

Wenn in seinem näheren Umfeld Personen und Institutionen sind, welche dem Kind helfen

Schutzfaktoren auf zu bauen, kann es sich unter Umständen gegen die familiäre Problemlast stellen und sich gesund, sprich ohne Suchtverhalten entwickeln.

Ebene	Risikofaktoren	Schutzfaktoren
<b>Individuum</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geringes Selbstwertgefühl</li> <li>mangelhafte Konfliktlösungskompetenz</li> <li>Gewalt-, Missbrauchserfahrungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impulskontrolle, Frustrationstoleranz</li> <li>gute Problemlösungskompetenz, Selbstwirksamkeitserwartung</li> <li>positive, verantwortungsvolle Lebenseinstellung</li> </ul>
<b>Familie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>inkonsistenter oder einseitiger Erziehungsstil (autoritär vs. laissez-faire)</li> <li>schlechte Beziehung zu den Eltern</li> <li>Substanzmissbrauch der Eltern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>positive familiäre Einbettung</li> <li>durch Eltern vermittelte soziale Normen, Vorbildfunktion</li> <li>klare elterliche Erwartungen, Regeln</li> </ul>
<b>Peergruppe, soziale Umgebung, Verein</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unbeliebtheit bei Gleichaltrigen, mangelhafte Integration</li> <li>Gewalt/Delinquenz in der Peergruppe</li> <li>Schule schwänzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vielfältige Freizeitgestaltung (Peergruppe, Sport, Musik u.a.)</li> <li>positive Schüler- Lehrerbeziehung</li> <li>Gutes Team- und Vereinsklima</li> </ul>

Das R-S-Modell basiert auf einer Vielzahl von empirisch gesicherten Risiko- und Schutzfaktoren.

Diese gesundheits- bzw. krankheitsrelevanten Einflussfaktoren auf die Gesundheit bzw.

Krankheit/Problemlast sind nur zum Teil themenspezifisch. Das heisst, dass eine Vielzahl von Risiko- und Schutzfaktoren gleichzeitig relevant sind für verschiedene Problembereiche (z.B. Substanzkonsum, Gewalt/Delinquenz, Medienkompetenz, psychische Gesundheit etc.).

Die Tabelle enthält eine Auswahl solcher "übergeordneter" Risiko- und Schutzfaktoren, gruppiert nach individueller, familiärer und sozialer Ebene.



Sport bietet Kindern und Jugendlichen eine besondere Chance, ihre persönlichen Stärken zu entdecken und zu entwickeln. Im Training und bei Wettkämpfen erreichen sie ihre Grenzen und wachsen an Herausforderungen. Nicht immer werden Ziele erreicht, doch profitieren Kinder und Jugendliche ein Leben lang, wenn sie gezielt darin gefördert werden, nach Rückschlägen nicht aufzugeben.

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.

Kinder und Jugendliche, die sich selbst und ihre Grenzen kennen, greifen erwiesenermassen seltener zu Suchtmitteln. Leiterinnen und Leiter, welche die Jugendlichen in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit unterstützen, leisten also wirksame Suchtprävention.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO beschreibt die Grundpfeiler einer starken Persönlichkeit anhand von zehn «Lebens- und Gesundheitskompetenzen».



## Dienstleistungen von «cool & clean»



## Suchtprävention und Förderung der Lebenskompetenzen



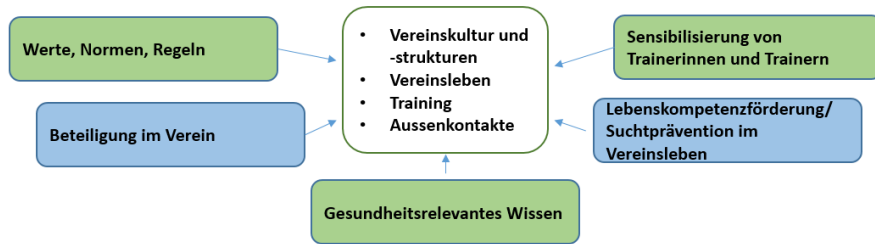
- Persönliche Stärken entwickeln
- Automatischer und selbstständiger Erwerb von Lebenskompetenzen
- Transfer von Lebenskompetenzen ist möglich

## Suchtprävention und Förderung der Lebenskompetenzen durch strukturelle Massnahmen



- Alle Beteiligten ziehen mit
- Bewusste Auseinandersetzung mit Vereinskultur und -struktur
- Gute Bedingungen schaffen

## 8 Standards zur LK-Förderung und Suchprävention



- Konkretisieren ideale Zustände
- Entsprechen in der Regel nicht der Alltagssituation
- Verdeutlichen, auf welche Ziele hingearbeitet werden soll oder wo man schon auf gutem Weg ist

### Achtung:

- Es geht nicht darum, alles möglichst schnell zu erfüllen, sondern um eine gezielte Auseinandersetzung
- Eigene Stärken, Schwächen und Potential auszuloten -> daraus Ziele zu entwickeln
- Es muss immer Vereinsindividuell sein
- 3-4 Jahre um die Ziele zu erreichen.

## Werte, Normen und Regeln

### Standard 1

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

Indikatoren:

- 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.

## Werte, Normen und Regeln

### Standard 2

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

Indikatoren:

- 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.

## Werte, Normen und Regeln

### Standard 3

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

Indikatoren:

- Im Verein sind die Zuständigkeiten für Lebenskompetenzförderung und Sucht-prävention 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.

## Beteiligung im Verein

### Standard 4

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

Indikatoren:

- 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.



## **Gesundheitsrelevantes Wissen**

### **Standard 5**

#### **Der Sportverein vermittelt gesundheitsrelevantes Wissen an seine Mitglieder**

Indikatoren:

- 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.

## Lebenskompetenzförderung und Suchtprävention im Vereinsleben

### Standard 6

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

Indikatoren:

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

## Sensibilisierung von Trainer\*innen

### Standard 7

**Trainer\*innen und Vereinsverantwortliche fördern die Lebenskompetenzen durch ihr Vorbildverhalten**

Indikatoren:

- 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.

## Sensibilisierung von Trainer\*innen

### Standard 8

**Soziale Kompetenzen der Trainer\*innen werden vom Verein gefördert**

Indikatoren:

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