

# KONZEPT

## SAFEGUARDING & MENTALE GESUNDHEIT

des

## LIECHTENSTEIN OLYMPIC COMMITTEE

### Inhaltsverzeichnis

1	Vision & Mission.....	2
2	Einleitung, Ausgangslage und Zielsetzung.....	3
3	Ziele, Zielgruppen & Massnahmen .....	3
4	Ressourcen.....	6
5	Evaluation.....	7
6	Quellenverzeichnis .....	8

Version: 1.0  
Verabschiedet: Juli 2025  
Überarbeitet Januar 2026  
Nächste Überprüfung: Januar 2028

## 1 Vision & Mission

### 1.1 Vision

Sportland Liechtenstein: gesund, erfolgreich, nachhaltig.

### 1.2 Mission

Wir stellen die Athlet\*innen in den Mittelpunkt unseres Denkens und Handelns und fördern deren ganzheitliche Entwicklung.

### 1.3 Verständnis

- Sportliche Wettkämpfe und Erfolge sind uns ebenso wichtig wie die Freude an der Bewegung, das gemeinschaftliche Erlebnis und die Gesundheitsförderung.
- Wir engagieren uns für einen sauberen, respektvollen, fairen, gesunden und erfolgreichen Sport sowie gegen Doping, Korruption, Wettkampfmanipulation, Diskriminierung, Missbrauch und Gewalt.

### 1.4 Begriffsdefinitionen

- **Safeguarding** im Kontext des Sports bezeichnet den Schutz von Athlet\*innen vor Belästigung, Diskriminierung, Missbrauch und jeder Form von Gewalt. Es umfasst Richtlinien sowie präventive und reaktive Massnahmen mit dem Ziel, ein sicheres, respektvolles und unterstützendes Umfeld für Athlet\*innen zu schaffen. Im Zentrum steht dabei die Gewährleistung der körperlichen, psychischen und emotionalen Unversehrtheit aller Beteiligten – insbesondere vulnerabler Gruppen wie Kinder, Jugendliche und Leistungssportler\*innen.
- **Mentale Gesundheit** bezeichnet einen Zustand des psychischen Wohlbefindens, in dem Athlet\*innen
  - ihr volles Potenzial entfalten können,
  - alltägliche sowie sportbezogene Belastungen (z. B. Leistungsdruck, Rückschlägen, Verletzungen oder Niederlagen) bewältigen und mit ihnen konstruktiv umgehen können,
  - produktiv und leistungsorientiert handeln sowie
  - sinnstiftende Beziehungen im sportlichen und sozialen Umfeld gestalten können.

Mentale Gesundheit bedeutet dabei nicht nur die Abwesenheit psychischer Störungen, sondern vielmehr das Vorhandensein positiver innerer Ressourcen wie Selbstvertrauen, Resilienz, emotionale Stabilität und soziale Verbundenheit. Sie bildet eine wesentliche Grundlage für nachhaltige sportliche Entwicklung, Leistung und Lebensqualität. Schlüsselemente mentaler Gesundheit im Sport sind Selbstwirksamkeit, Resilienz, emotionale Regulation, soziale Integration sowie Freude & Sinn im Sport.

## 2 Einleitung, Ausgangslage und Zielsetzung

Athlet\*innen sind trotz der vielen positiven Aspekte des Sports Risiken wie Missbrauch und psychische Gesundheitsprobleme ausgesetzt. Studien belegen, dass Belästigung und Missbrauch in allen Sportarten und auf allen Ebenen vorkommen können, was die dringende Notwendigkeit von Schutzmassnahmen unterstreicht. Gleichzeitig sind psychische Gesundheitsprobleme bei Elite-Athlet\*innen ähnlich verbreitet wie in der Allgemeinbevölkerung, wobei bestimmte Störungen wie Essstörungen sogar häufiger auftreten können.

Der Hintergrund für die Bearbeitung dieser Themen liegt in unserer Verantwortung als Nationales Olympisches Komitee, die Integrität, die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Athlet\*innen zu schützen und zu fördern. Dies umfasst sowohl physische als auch psychische Aspekte. Deshalb wird das LOC Richtlinien und Massnahmen entwickeln und implementieren, die unsere Athlet\*innen vor Missbrauch schützen und ihre mentale Gesundheit fördern. Dies beinhaltet die Sensibilisierung und Schulung aller Beteiligten, die Einrichtung von Unterstützungssystemen und die Förderung einer Kultur, die das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit der Athlet\*innen in den Vordergrund stellt.

**Durch die Integration dieser Themen in unser Konzept möchten wir sicherstellen, dass die Athlet\*innen und Betreuer\*innen in einem sicheren und unterstützenden Umfeld trainieren und Wettkämpfe bestreiten können, das ihre körperliche und psychische Gesundheit gleichermassen berücksichtigt.**

## 3 Ziele, Zielgruppen & Massnahmen

### 3.1 Meldestelle

Bis Ende 2025 installiert das LOC eine Meldestelle, bei der Ethik-Verstösse gemeldet werden können. Bei nachgewiesenen Verstössen erfolgt eine Sanktion. Diese Aufgabe kann an eine externe Organisation ausgelagert werden.

Zielgruppe: sämtliche in den organisierten Sport in Liechtenstein involvierten Personen und Organisationen

Die Meldestelle steht allen aktiven Personen in Verbänden sowie in Vereinen, welche Verbänden des LOC angeschlossenen sind (Vereinsathlet\*innen, Nachwuchs, Freizeitsportler\*innen, Betreuer\*innen) sowie Eltern offen. Meldungen können anonym oder namentlich erfolgen und werden vertraulich behandelt

### 3.2 Richtlinien & Weisungen

Bis Ende Q2 2026 verabschiedet das LOC Richtlinien für den ethisch richtigen Umgang im Liechtensteiner Sport (Ethik Statut). Diese Richtlinien ergänzen den LOC Sportcodex.

Zielgruppe: sämtliche in den organisierten Sport in Liechtenstein involvierten Personen und Organisationen

### 3.3 Olympische Missionen

An Kleinstaatenspielen begleitet ein ausgebildeter Safeguarding Officer das Team Liechtenstein. Nach Möglichkeit kann auch eine Person, welche für die mentale Gesundheit der Teammitglieder zuständig ist, Teil des Teams sein. Die beiden Funktionen können von derselben Person ausgeführt werden.

Für alle anderen Olympischen Missionen steht der ausgebildete Safeguarding Officer grundsätzlich jeweils telefonisch zur Verfügung. Falls geographisch und somit Reise-technisch vertretbar, kann mit dem Safeguarding Officer vereinbart werden, dass er oder sie im Notfall zum jeweiligen Durchführungsort anreist.

Sollte eine Vorab-Beurteilung des Chefs de Mission zum Schluss kommen, dass es aufgrund der Teamgrösse und der situativen, individuellen Ausgangslage angebracht ist, den Safeguarding Officer vor Ort im Einsatz zu haben, kann von dieser Regel abgewichen und der Safeguarding Officer für die gesamte Dauer oder für einen gewissen Zeitabschnitt des jeweiligen Events aufgeboten werden.

Nach Möglichkeit zudem wird eine Person mandatiert, die im Notfall bei Themen zur mentalen Gesundheit kontaktiert werden kann. Die beiden Funktionen können von derselben Person ausgeführt werden.

Vor Ort fungiert der jeweilige Chef de Mission als Safeguarding Officer. Zudem wird eine enge Zusammenarbeit mit dem lokalen Organisationskomitee sowie mit Swiss Olympic angestrebt. Angebote von ProJuventute, Help Chat und vergleichbaren Organisationen sollen kommuniziert werden.

Zielgruppe: alle an einer Olympische Mission beteiligten Personen

### 3.4 Sportschule Liechtenstein & Förderkader LOC

An der Sportschule Liechtenstein betreut ab dem Schuljahr 2025/26 idealerweise ein Mitglied des Medical Teams die Schüler\*innen in den Themen Safeguarding und mentale Gesundheit. Diese\*r Expert\*in ist jeweils 2 Stunden pro Woche vor Ort. Das Angebot steht den Sportschüler\*innen und den Mitgliedern der LOC-Förderkader zur Verfügung.

Im Bereich mentale Gesundheit können die Mitglieder der Förderkader ein Erstgespräch durchführen. Weitere Betreuungen sind ausserhalb dieses Angebots durchzuführen und müssen separat abgerechnet werden (sh. dazu auch die Supportleistungen für Förderkadermitglieder: [LINK](#))

Analog zu den Physio-Slots wird das LOC ein Online-Buchungssystem implementieren und umsetzen.

Das Angebot ist vorerst auf zwei Schuljahre (August 2025 bis Juli 2027) begrenzt und wird im Wintersemester 2026/27 evaluiert. Auf Basis der Evaluation wird eine allfällige Weiterführung entschieden.

Zielgruppe: Schüler\*innen der Sportschule Liechtenstein und Mitglieder alle LOC-Förderkader

### 3.5 Aus- und Weiterbildungen

- In der Vorbereitung auf die Kleinstaatenspiele Monaco 2027 und Luxemburg 2029 führt das LOC obligatorische Ausbildung für die Team-Chefs und Coaches durch. Die Teilnahme von weiteren Trainer\*innen und Coaches ist freiwillig.
- Im Rahmen der Weiterbildungsreihe «Kompetente Vereinsarbeit», der Coaches Points oder der Kampagne „Kinder im Sport stark machen“ führt das LOC jährlich mindestens ein Aus- bzw. Fortbildung zum Thema Safeguarding durch.

Zielgruppen: Coaches, Trainer\*innen, Betreuer\*innen, Eltern

### 3.6 Information

Um die Zielgruppen (Athlet\*innen, Eltern, Trainer\*innen, Betreuer\*innen) kontinuierlich und verständlich über ihre Rechte, Anlaufstellen und Angebote zu informieren, setzt das LOC auf folgende Massnahmen:

- Regelmässige Information über verschiedene Kanäle: Newsletter, Webseite, soziale Medien, Vereinsrundschriften.
- Niedrigschwellige Formate wie kurze Infovideos, Plakate in Sportstätten, klar erkennbare Icons/Links auf der LOC-Webseite.
- Bei verpflichtenden Informationsveranstaltungen für neue Kaderathlet\*innen, Trainer\*innen und Eltern, z. B. im Rahmen von Saisonauftaktveranstaltungen oder Elternabenden.
- Integration von Safeguarding- und Mental-Health-Themen in bestehende Willkommens- und Onboarding-Prozesse (z. B. bei Kaderaufnahmen).
- Bereitstellung von Materialien in einfacher Sprache, um Sprachbarrieren abzubauen.

### 3.7 Umgang mit strafrechtlich relevanten Themen

Bei Verdacht auf strafrechtlich relevante Vorfälle (z. B. sexueller Missbrauch, körperliche oder psychische Gewalt, Diskriminierung mit strafrechtlicher Dimension) gilt folgendes Vorgehen:

- Unverzögliche Kontaktaufnahme: Betroffene, Beobachtende oder Verantwortliche wenden sich direkt und ohne Umweg an das Kriseninterventionsteam (KIT) und die Landespolizei Liechtenstein. Die Kontaktdaten des KIT und der Polizei sind auf der LOC-Webseite, (*in den Sportstätten*) und in den Unterlagen für Athlet\*innen und Betreuer\*innen klar ersichtlich.
- Verpflichtende Meldung an Behörden: Bei Verdacht auf Straftaten besteht eine unmittelbare Meldepflicht an die Strafverfolgungsbehörden. Das KIT unterstützt Betroffene und Meldende bei der Kontaktaufnahme mit der Polizei und begleitet sie während des Prozesses, sofern gewünscht.
- Schutz der betroffenen Person: Die Vertraulichkeit und der Schutz der betroffenen Person haben absolute Priorität. Alle Beteiligten werden über ihre Rechte, den Ablauf des Verfahrens und mögliche Konsequenzen aufgeklärt. Die Meldestelle stellt sicher, dass Betroffene Zugang zu psychologischer und rechtlicher Unterstützung erhalten.
- Zusammenarbeit mit Behörden: Das LOC arbeitet eng mit der Polizei und dem KIT zusammen, stellt alle notwendigen Informationen bereit und unterstützt die Ermittlungen.

Keine Eigenermittlungen: Das LOC führt keine eigenen Ermittlungen durch. Die Aufklärung obliegt ausschliesslich den zuständigen Behörden.

## 4 Ressourcen

Die Verantwortliche Werte & Ethik des LOC hat die Verantwortung hinsichtlich Controllings und Monitoring der Umsetzung der Massnahmen dieses Konzeptes.

Als zusätzliche externe Ressource steht das Kriseninterventionsteam (KIT) für akute Krisensituationen zur Verfügung. Das KIT kann bei schwerwiegenden Vorfällen, insbesondere bei strafrechtlich relevanten Themen wie sexuellem Missbrauch oder Gewalt, hinzugezogen werden. Die Kontaktdaten des KIT werden allen Beteiligten bekannt gegeben.

Der Lead in der Umsetzung der Massnahmen liegt immer bei Mitarbeitenden des LOC. Aufgaben, welche nicht von Mitarbeitenden des LOC übernommen werden können, sollen nach Möglichkeit an Mitglieder des Medical Teams vergeben werden. Insbesondere in der Aus- und Weiterbildung können auch ausgewiesene Spezialist\*innen und Expert\*innen beigezogen werden. Die Kosten für die geplanten Massnahmen sind zu budgetieren. Kosten für ausgelagerte Arbeiten müssen von den externen Leistungserbringer\*innen offeriert werden.

### 4.1 Meldestelle

Personal: die Zusammenarbeit mit der externen Meldestelle wird von der Geschäftsleitung aufgegleist. Die weitere Zusammenarbeit mit der externen Meldestelle wird von der Verantwortlichen Werte & Ethik koordiniert.

Finanzen: Budget Rechts- und Beratungskosten

### 4.2 Richtlinien und Weisungen

Personal: für die Erarbeitung sowie die Überprüfung von Richtlinien und Weisungen ist grundsätzlich die Geschäftsführung im Rahmen ihrer regulären Aufgaben verantwortlich. Sie kann Mitarbeitende des LOC beziehen sowie Aufträge an externe Fachspezialisten (Juristen, Safeguarding, etc.) vergeben.

Externe Fachkräfte:

- Bei der Auswahl externer Partner\*innen (z. B. für Schulungen oder Beratung) achtet das LOC auf nachweisbare Expertise im Sportkontext und Referenzen.
- Honorarverträge enthalten Qualitätsklauseln, die regelmässige Evaluationen und Feedbackschleifen vorsehen.

Finanzen: Budget Rechts- und Beratungskosten

### 4.3 Olympische Missionen

Personal

- Lead: jeweiliger Chef de Mission
- Umsetzung Safeguarding: MA LOC und/oder Mitglied des Medical Teams, welches die Ausbildung zum Safeguarding Officer erfolgreich absolviert hat.
- Umsetzung Mentale Gesundheit. Voraussetzungen für die Übernahme dieser Aufgabe: sh. FuBe Chef Mental Art 7 Fach- und Methodenkompetenz

Finanzen:

- Für Mitglieder des Medical Team gelten die Honoraransätze des Medical Teams. An den Kleinstaatenspielen kommen die entsprechenden Tagessätze zum Tragen. Bei den anderen Missionen wird der Stundensatz angewandt. Eine Bereitschaftsvergütung wird nicht entrichtet.
- Die entsprechenden Kosten hat der jeweilige Chef de Mission im Missionsbudget zu berücksichtigen.

#### 4.4 Sportschule Liechtenstein & Förderkader LOC

##### Personal:

- Lead: Leistungssportverantwortler und/oder Sportwissenschaftler
- Umsetzung: Externe Fachperson (nach Möglichkeit Mitglied des Medical Teams)
- Umfang: 2h pro Schulwoche

Finanzen: Stundensatz gemäss Entschädigung Medical Team

#### 4.5 Aus- und Weiterbildungen

##### Personal

- Lead:
  - Olympische Missionen: jeweiliger Chef de Mission und/oder Leistungssportverantwortliche\*r
  - Allgemeine Schulung und Sensibilisierung: Verantwortliche Werte & Ethik
- Umsetzung: Externe Fachperson (nach Möglichkeit Mitglied des Medical Teams)

Finanzen: gemäss entsprechenden Offerten

## 5 Evaluation

### 5.1 Meldestelle

Die Meldestelle rapportiert anonymisiert zu den eingegangenen und bearbeiteten Meldungen sowie zur Bearbeitungs- und Prozessdauer.

Die Meldungen werden professionell bearbeitet. Es kommt in der Regel nicht zu Beschwerden und Rekursen. Solche werden LOC-intern erfasst und ins Verhältnis mit den eingegangenen Meldungen gebracht.

### 5.2 Richtlinien & Weisungen

Richtlinien und Weisungen müssen internationalen Normen entsprechen. Sie werden in regelmässigen Abständen (alle 4 Jahre) dem IOC zur Prüfung vorgelegt.

### 5.3 Olympische Missionen

Die Zufriedenheit der Teilnehmenden mit dem Angebot wird mittels der standardisierten Missions-Umfrage erhoben. Mind. 80 % der Teilnehmenden bewerten das Angebot mit gut bis sehr gut.

### 5.4 Sportschule Liechtenstein & Förderkader LOC

Die Zufriedenheit der Sportschüler\*innen und Förderkader-Mitglieder mit dem Angebot wird mittels einer standardisierten und anonymisierten Umfrage erhoben. Mind. 80 % der Teilnehmenden bewerten das Angebot mit gut bis sehr gut.

Die Nutzung des Angebots wird anhand der Online-Buchungen getrackt. Die Auslastung beträgt über das (Schul-)Jahr verteilt 75 %.

## 5.5 Aus- und Weiterbildungen

- Olympische Missionen: Die Teilnahme-Quote an den Ausbildungsformaten beträgt 85 % bezogen auf die GSSE-Coaches. Mindestens 80 % der Teilnehmenden bewerten die Ausbildung im Rahmen der Online-Umfrage als gut bis sehr gut.
- Weiterbildungsangebote Safeguarding: die Angebote erreichen die vorgegebene Mindestanzahl an Teilnehmenden und finden somit statt. Mindestens 80 % der Teilnehmenden bewerten die Ausbildung im Rahmen der Online-Umfrage als gut bis sehr gut.

## 6 Quellenverzeichnis

- Safeguarding athletes from harassment and abuse in sport- IOC Toolkit for IFs and NOCs ([DOWNLOAD](#))
- IOC Mental Health in Elite Athletes Toolkit ([DOWNLOAD](#))

## ANHANG

Aus der Sicht eines Nationalen Olympischen Komitees (NOK) können die Begriffe "Safeguarding" und "Mentale Gesundheit" wie folgt definiert werden:

### **Safeguarding**

Definition: **Safeguarding** im Kontext des Sports bezieht sich auf den Schutz von Athlet\*innen vor Belästigung, Diskriminierung, Gewalt und Missbrauch. Es umfasst Richtlinien sowie präventive und reaktive Massnahmen, die darauf abzielen, ein sicheres und unterstützendes Umfeld für Athlet\*innen zu schaffen, in dem ihre körperliche und psychische Gesundheit gewahrt wird.

### Wichtige Aspekte:

- Schutz vor Missbrauch: Safeguarding umfasst den Schutz vor verschiedenen Formen von Missbrauch, einschliesslich psychischem, physischem und sexuellem Missbrauch sowie Vernachlässigung.
- Schutz vor Diskriminierung: Safeguarding umfasst auch den Schutz vor Benachteiligung und Ausgrenzung aufgrund von persönlichen Merkmalen wie Geschlecht, Herkunft, Religion, sexuelle Orientierung, Behinderung und sozialer Status.
- Präventive Massnahmen: Es beinhaltet die Entwicklung und Implementierung von Richtlinien und Verfahren, um Missbrauch zu verhindern und zu bekämpfen.
- Bildung und Sensibilisierung: Safeguarding umfasst auch die Bildung und Sensibilisierung aller Beteiligten im Sport, einschliesslich Trainer\*innen, Betreuer\*innen und Athlet\*innen selbst, um Missbrauch zu erkennen und zu melden.
- Unterstützungssysteme (reaktive Massnahmen): Es beinhaltet die Einrichtung von Unterstützungssystemen für Athlet\*innen, die von Missbrauch betroffen sind, einschliesslich Beratung und rechtlicher Unterstützung.
- Zusammenarbeit: Safeguarding erfordert die Zusammenarbeit mit verschiedenen Organisationen und Expert\*innen, sowohl innerhalb als auch ausserhalb der Sportgemeinschaft, um wirksame Schutzmassnahmen zu entwickeln und umzusetzen.

### **Mentale Gesundheit**

Definition: **Mentale Gesundheit** im Kontext des Sports bezieht sich auf den Zustand des psychischen Wohlbefindens, in dem Athlet\*innen

- ihre eigenen Fähigkeiten erkennen, mit den normalen Belastungen des Lebens sowie mit den besonderen Belastungen im Sport (Druck, Rückschläge, Niederlagen, etc.) umgehen können,
- produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten können sowie

- Freude an Bewegung und Leistung erleben.

Unterstützende Trainingsumgebungen und das Bewusstsein für psychische Belastungen gehören ebenso dazu wie die Förderung von Selbstvertrauen, Resilienz und sozialem Zusammenhalt im Team.

Wichtige Aspekte:

- Psychisches Wohlbefinden: Mentale Gesundheit umfasst ein Gefühl des inneren Wohlbefindens, das im Einklang mit den eigenen Werten und Überzeugungen steht, sowie ein Gefühl des Friedens mit sich selbst und Optimismus gegenüber dem Leben.
- Psychische Gesundheitsprobleme: Dazu gehören selbstberichtete negative Denkmuster, Emotionen und Verhaltensweisen, die Stress verursachen und/oder die Funktionsfähigkeit beeinträchtigen können, einschliesslich sportlicher Leistungen.
- Psychische Störungen: Dies sind klinisch diagnostizierte Zustände, die signifikante und anhaltende Veränderungen im Denken, in den Emotionen und/oder im Verhalten einer Person verursachen und mit erheblichem Stress und/oder Behinderungen in sozialen, beruflichen oder anderen wichtigen Aktivitäten einhergehen.
- Prävalenz und Auswirkungen: Mentale Gesundheitsprobleme und Störungen können bei Elite-Athlet\*innen ähnlich häufig auftreten wie in der Allgemeinbevölkerung, und einige Zustände wie Essstörungen können bei Athlet\*innen sogar häufiger vorkommen.
- Unterstützung und Intervention: Es ist wichtig, das Bewusstsein und das Verständnis für mentale Gesundheitsprobleme und Störungen bei Elite-Athlet\*innen zu verbessern, die Anzeichen zu erkennen und eine Kultur zu schaffen, die die Inanspruchnahme von Hilfe unterstützt.
- Soziale Schutzfaktoren: eine inklusive und wertschätzende Umgebung und die Möglichkeit, authentisch zu sein, wirken schützend auf die mentale Gesundheit. Diskriminierung und Ausgrenzung hingegen stellen erwiesene Risikofaktoren dar.

Diese Definitionen und Aspekte von Safeguarding und mentaler Gesundheit sind entscheidend, um ein sicheres und unterstützendes Umfeld für Athlet\*innen zu schaffen, in dem ihre körperliche und psychische Gesundheit geschützt und gefördert wird.