



Bahnhofstrasse 38
Postfach, 5001 Aarau

Telefon: 062-837 82 00
Fax: 062-824 14 01
E-Mail: stv@stv-fsg.ch
www.stv-fsg.ch

MwSt.-Nr.: 319991

Prävention — Leiter/-in als Vorbild

Die Leiter/-innen sind wichtige Bezugspersonen für die ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen. Sie haben grossen Einfluss auf deren Entwicklung, und dies nicht nur in sportlicher, sondern auch in pädagogischer Hinsicht. Gerade was den Umgang mit Suchtmitteln (z.B. Alkohol und Tabak) betrifft, haben sie die Möglichkeit, als positive Vorbilder zu wirken. Leiter/-innen müssen nicht alle Probleme der Kinder und Jugendlichen lösen. Sie können aber Probleme erkennen, die Betroffenen darauf ansprechen und Lösungen vorschlagen, sowie den Kontakt zu Eltern und Fachpersonen herstellen. Der STV hebt damit die Vorbildwirkung der Leiter/-innen hervor, weist auf die pädagogischen Möglichkeiten im Turnen hin und fördert die Persönlichkeitsentwicklung seiner Turner und Turnerinnen.

Das 3x3 der (Sucht-)Prävention

Das 3x3 ist ein Leitfaden, der den Leiter/-innen aufzeigen soll, wie sie Kindern und Jugendlichen bewusste, selbstkritische und humorvolle Vorbilder sein können.

3xV — Vom Sportler zum Leiter

Leiter/-in als Vorbild

- Die eigene Verbindlichkeit, Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit überprüfen
- Gesundheitswirksamen Sport kennen, vorleben und vermitteln
- Gute Balance zwischen Ernst und Spiel suchen und pflegen
- Wer Wasser predigt und Wein trinkt, ist kein glaubwürdiges Vorbild!

Leiter/-in als Verantwortungsträger/-in

- Risiko- und Gefahrensituationen im Turnen kennen
- Verantwortung gegenüber Eltern und Verein wahrnehmen
- Fairplay im Training und Wettkampf verlangen und gezielt fördern

Leiter/-in als Vorgesetzte/-r und Vertraute/-r

- Das Interesse am Mitmenschen steht im Vordergrund und nicht die Leistung
- Den Jugendlichen als Einzelpersonen Zuwendung und Beachtung schenken
- Aufforderung zur Mitarbeit, Ansporn, Ermutigung und konstruktives Feedback

3xR — Einflussmöglichkeiten der Leiter/-innen

Regeln setzen und auf Einhaltung achten

- Verhaltensregeln für die Turnstunde und den Turnverein gemeinsam festlegen
- Regeln durchsetzen und Regelverstösse ahnden
- Positive Haltung gegenüber gesellschaftlichen Regeln (z.B. gegenüber Schiedsrichterentscheiden, «kein Alkohol am Steuer») zum Ausdruck bringen

Positive Rituale pflegen und fördern

- Rituale der Begrüssung, Verabschiedung und Konfliktregelung einführen
- Identität mit dem Verein durch originelle Rituale fördern, eigene Idole stärken
- Feste und Siegerehrungen auch ohne Alkohol feiern

Rahmenbedingungen beeinflussen

- Verbindliche Abmachungen und Richtlinien festlegen
- Training und Wettkampf sind rau(s)chfreie Zonen, natürlich auch für Leiter/-innen
- Erstes Getränk in der Beiz nach dem Training ist alkoholfrei
- Bei Turnanlässen kosten die nichtalkoholischen Getränke weniger als die alkoholischen Getränke
- Sportlicher Lifestyle kommt ohne Suchtmittel aus (z.B. «Nichtrauchen ist in», «ich brauche keinen Alkohol, um lustig zu sein»)

3xS — Haltung gegenüber Sucht- und Genussmitteln

Smoke/Sniff (verschiedene Formen von Tabakkonsum)

- In der Gruppe gemeinsame Ziele und Lösungsvarianten für Raucher/-innen erarbeiten, um ihnen den Ausstieg zu erleichtern
- Auch Leiter/-innen die rauchen, sollen das Rauchen thematisieren und somit präventiv wirken
- Rauchzeiten und -zonen festlegen
- Rauchfreie Unterkünfte, Ess- und Aufenthaltsräume an Kursen, Veranstaltungen, Lager
- Schnupfen (Sniffen) von Tabak, dieses «verharmloste», suchtfördernde Gemeinschaftsritual in Frage stellen und Alternativen finden

Shit (Konsum von Cannabisprodukten)

- Eindeutig Stellung beziehen gegen den Konsum von Cannabisprodukten
- Cannabiskonsum hat im Sport (Training, Wettkampf, Umfeld) keinen Platz

Suff (Rauschtrinken, Alkohol)

- Bereits in der Halle oder Garderobe Flüssigkeitsverlust mit Wasser, Tee oder verdünnten Fruchtsäften ausgleichen, Alkohol ist kein Durstlöscher!
- Sprachregelungen: «Wer kommt auf ein Bier?» ersetzen durch «Wer kommt noch in die Beiz?»
- Das erste Getränk nach dem Training in der Beiz ist immer alkoholfrei, um den Durst zu löschen
- Wer keinen Alkohol trinkt, muss sich nicht rechtfertigen
- Kein Alkohol an Jugendliche unter 16 Jahren
- Leiter/-innen tragen Verantwortung und sind Vorbilder. Kein Alkohol am Steuer
- Leiter/-innen hinterfragen ihr persönliches Verhalten auch an Vereinsnäheren - insbesondere vermeiden sie exzessives Trinken («Suff») an einem Turnfest
- Clubeigenen, alkoholfreien «Magic Drink» erfinden (mischen)
- Trendige alkoholfreie Bar bei Veranstaltungen präsentieren (z.B. LaOla-Bar)

Sind sich die Leiter/-innen ihrer Vorbildrolle überhaupt bewusst?

Leiter/-innen von Jugendlichen sind Vorbilder für ihre «Jugimeitli und Jugibuebe». Es ist wichtig, dass sie sich ihrer Rolle auch bewusst sind und ihr eigenes Verhalten kritisch hinterfragen. Wer hatte nicht irgendwo schon einmal ein Vorbild, ein Idol, dem man nacheiferte? Oftmals sind dies bekannte Sportler, die jemanden zum Fan werden lassen, oder andere Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen. Die ersten Vorbilder im Leben sind die Eltern, dann rücken Lehrer/-innen, andere Mitschüler/-innen und natürlich die Leiter/-innen an diese Position.

Ein gutes Vorbild fördert...

...das Selbstwertgefühl des Kindes. Im Team kann ein Kind erfahren, dass es wichtig, wertvoll und einzigartig ist. Es kann einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten und seine persönlichen Stärken einbringen. Eigene positive Erfahrungen fördern das Selbstbewusstsein.

...die sinnliche Wahrnehmung. Der Sport bietet den Rahmen, Natur und Gemeinschaft zu erleben und daraus Kraft zu gewinnen.

...das Erkennen von Grenzen und Risiken. In der Turnstunde können innere und äussere Grenzen erlebt und besprochen werden: körperliche und psychische Leistungsgrenzen, Regeln, Verbote usw.

...den Realitätsbezug. Im Sport kann man lernen, sich richtig einzuschätzen. Er bietet eine Möglichkeit, die eigenen Stärken und Schwächen besser kennen zu lernen.

...den Umgang mit Erfolg und Misserfolg. Im Spiel kann man lernen, mit Erfolg und Misserfolg umzugehen.

...die Konfliktfähigkeit. In Spiel und Sport kann der konstruktive Umgang mit Konflikten geübt werden, Konflikte werden angesprochen und gemeinsam wird eine Lösung gesucht.

...die Mitarbeit und Mitbestimmung. In einer Gruppe hat jedes Kind die Möglichkeit mitzureden und lernt, seinen Fähigkeiten entsprechend Verantwortung zu übernehmen.

...die Kooperation und die Teamfähigkeit. Im Team Aufgaben erfüllen, lernen einander zu helfen: miteinander statt gegeneinander.

Stark im Team - gemeinsam gegen Sucht

Prävention

Als gutes Vorbild leisten alle Leiter/-innen einen wertvollen Beitrag zur Prävention. Prävention heisst Vorbeugung und will gesundheitsschädigenden Entwicklungen entgegenwirken wie

- ***Gewalt*** (z.B. rechtsradikale Strömungen)
- ***Suchtverhalten*** (z.B. Alkohol und Tabak, Drogensucht, Magersucht)
- ***Sexuellen Übergriffen im Sport***
- ***Doping***

und positive Ziele setzen.

Jugendriegen und Turnvereine stellen für Kinder und Jugendliche eine der wichtigsten Einrichtungen im Freizeitbereich dar. Mit einem aufmerksamen und ausgebildeten Blick können die Leiter/-innen auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen oder auf mögliche Gefährdungen einen positiven Einfluss nehmen.

Durch frühzeitiges Erkennen und Handeln können Leiter/-innen einem Kind oder Jugendlichen die nötige Unterstützung bieten.

«Häreluege statt wägluege»

Präventionsstellen und Präventionsfachleute unterstützen und beraten die Vereine bei Schwierigkeiten und Fragen. Entsprechende Adressen und Informationen können beim STV bezogen werden.

Infos und Beratung unter:

Schweizerischer Turnverband STV, Gesundheitsförderung, Bahnhofstrasse 38,
5001 Aarau, Telefon 062 837 82 45, www.stv-fsg.ch

Quellen:

- «Das 3x3 der (Sucht-)Prävention», Anton Lehmann, Fachstelle Sucht&Sport, Eidgenössische Sportschule Magglingen
- «Sind sich Leiter/-innen ihrer Vorbildrolle überhaupt bewusst», Broschüre LaOla Präventionskampagne des BASPO und Swiss Olympic Association



Bahnhofstrasse 38
Postfach, 5001 Aarau

Telefon: 062-837 82 00
Fax: 062-824 14 01
E-Mail: stv@stv-fsg.ch
www.stv-fsg.ch

MwSt.-Nr.: 319991

Folgendes Infomaterial kann bestellt werden bei:

**Schweizerischer Turnverband
Gesundheit
Postfach
5001 Aarau**

Bitte Anzahl angeben

gratis:

- _____ Ex. Weitere Merkblätter «Prävention — Leiter/-in als Vorbild»
_____ Ex. Merkblatt «Tabak und Sport»
_____ Ex. Merkblatt «Alkohol und Sport»
_____ Ex. Merkblatt «Cannabis und Sport»
_____ Ex. Merkblatt «Ecstasy und Sport»
_____ Ex. Broschüre zur Prävention sexueller Ausbeutung
«Bei uns sollen Kinder sicher sein»

gegen Entgelt:

- _____ Ex. Broschüre «MehrWerte im Sport», Strategien zu präventivem Handeln und zur Gesundheitsförderung, CHF 15.—

Sämtliche Preise inkl. MwSt., exkl. Porto und Verpackung

Ich interessiere mich für Ausbildungsangebote in Gesundheitsförderung und Prävention

Verein _____

Vorname _____

Name _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____