



# Kinder stark machen im Sportverein



Seite **06**



**Starke Kinder brauchen keine Suchtmittel**

Eine positive Persönlichkeitsentwicklung wirkt suchtvorbeugend

Seite **10**



**Weit mehr als Sieg und Niederlage**

Jugendtrainer/-innen müssen auch gute Zuhörer sein

Seite **15**



**Tipps für den Umgang mit Alkohol**

im Sportverein

Seite **22**



**So finden Sie den richtigen Sportverein für Ihr Kind!**

Eine Checkliste für Eltern

# Inhalt

- 04 Vorwort**
- 06 Starke Kinder brauchen keine Suchtmittel**  
Eine positive Persönlichkeitsentwicklung wirkt suchtvorbeugend
- 08 Vom Sport fürs Leben lernen**  
Vereine können Kinder stark machen
- 10 Weit mehr als Sieg und Niederlage**  
Jugendtrainer/-innen müssen auch gute Zuhörer sein
- 11 „Das Gefühl, ernst genommen zu werden“**  
Ein Fallbeispiel
- 12 Stark auch ohne Leistungsdruck**  
Spielregeln für Eltern, Kinder und Trainer/-innen
- 14 Na, dann Prost?**  
Alkohol im Sportverein
- 15 Tipps für den Umgang mit Alkohol**  
im Sportverein
- 18 Richtige Ernährung gibt Power**  
Körperliche Fitness ohne Pillen
- 20 „Vereine haben Verantwortung“**  
Ein Interview mit Harald Schmid
- 22 So finden Sie den richtigen Sportverein für Ihr Kind!**  
Eine Checkliste für Eltern
- 23 Erfolgreiche Projektbeispiele aus der Praxis**
- 28 Jugendarbeit im Verein braucht Öffentlichkeit**  
Ein Beispiel aus der Praxis: der LC Rehlingen
- 30 Gemeinsam Kinder stark machen – wir helfen Ihnen dabei!**
- 31 Impressum**



## Liebe Leserinnen und Leser,

wer denkt „Suchtvorbeugung – das ist nur was für Experten“, liegt falsch – denn bei „Kinder stark machen“, der Kampagne zur Suchtvorbeugung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kann jeder mitwirken!

Das Ziel von „Kinder stark machen“ lautet: Kinder und Jugendliche sollen stark genug werden, damit sie von sich aus „Nein“ zu Drogen, Tabak und Alkohol sagen können!

Jeder Erwachsene, der Kontakt zu Kindern und Jugendlichen hat, kann sich für dieses Ziel einsetzen und suchtvorbereitend wirken – ob als Elternteil, Verwandter, Ausbilder/-in im Betrieb oder Übungsleiter/-in im Sportverein.

**Sicherlich:** Zugehörigkeit zu einem Sportverein allein bewahrt Kinder noch nicht vor Drogenkonsum. Dazu bedarf es mehr. Eltern und Lehrerinnen und Lehrer müssen am gleichen Strang ziehen. Aber auch im Sportverein gibt es durchaus Möglichkeiten, Kinder stark zu machen gegen Sucht und Drogen.

### Wie das gehen könnte, zeigen wir mit dieser Broschüre. Wir wollen ...

- ... sie sensibilisieren dafür, dass Suchtvorbeugung eine Gemeinschaftsaufgabe ist,
- ... ihnen bewusst machen wie wichtig es ist, im Sportverein Vorbild zu sein und verantwortungsbewusst mit Tabak und Alkohol umzugehen,
- ... anhand konkreter Beispiele deutlich machen, wie es funktionieren kann, Kinder stark zu machen,
- ... Tipps und Ratschläge geben, wie Trainer/-innen und Betreuer/-innen im Sportverein ihre pädagogischen Fähigkeiten verbessern können,
- ... sie bei der Durchführung suchtpreventiver Aktivitäten und Veranstaltungen unterstützen und beraten,
- ... kurzum: sie ermuntern und unterstützen, die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu starken Persönlichkeiten zu fördern.

**In diesem Sinne: Viel Spaß beim Kinder stark machen!**



Mit der Kampagne zur Suchtvorbeugung „**Kinder stark machen**“ wendet sich die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) an alle Erwachsenen, die Verantwortung für Kinder und Jugendliche tragen. Ziel ist es, das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen zu stärken sowie ihre Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit zu fördern, damit sie von sich aus „Nein“ zu Drogen, Tabak und Alkohol sagen können.



# Starke Kinder brauchen keine Suchtmittel

Eine positive Persönlichkeitsentwicklung wirkt suchtvorbeugend



Wir wissen, dass Suchtprobleme ihren Anfang häufig im Kindes- und Jugendalter nehmen und erst im Erwachsenenalter sichtbar werden. Deshalb muss man frühzeitig etwas dagegen tun.

Weiterhin ist bekannt, dass „starke“ Kinder weniger suchtfährdet sind. Daher ist es wichtig, die Stärken bei Kindern und Jugendlichen zu fördern.

## Was aber sind „starke“ Kinder?

- Kinder sind stark, wenn sie Selbstvertrauen haben.
- Kinder sind stark, wenn sie Freiräume haben.
- Kinder sind stark, wenn sie vertrauen können.
- Kinder sind stark, wenn sie positive Vorbilder haben.
- Kinder sind stark, wenn sie Konflikte lösen können.

Alle Erwachsenen, die Verantwortung für Kinder und Jugendliche tragen, können einen wichtigen Beitrag dazu leisten, sie bei der Entwicklung einer starken Persönlichkeit zu unterstützen und somit suchtvorbeugend zu wirken.

## Innere Stärke gefragt

Übungsleiterinnen und Übungsleiter im Sportverein können Freiräume schaffen, in denen Kinder sich erproben und ihre Stärken entwickeln können. Denn Kinder wollen Verantwortung übernehmen, Wagnisse eingehen und Herausforderungen annehmen, an denen sie wachsen können!

Stark sein bedeutet allerdings viel mehr als nur Muskeln haben und körperlich fit sein. Damit Kinder und Jugendliche die an sie gestellten Anforderungen meistern, ist vor allem innere Stärke gefragt – in der Familie, in der Schule, in der Berufsausbildung und in der Freizeit.

Wenn Erwachsene auf Kinder und Jugendliche in diesem Sinne einwirken, wenn sie auf ihre Bedürfnisse achten, ihre Fragen ernst nehmen und ihnen Aufmerksamkeit schenken, dann werden Kinder stark – und sagen somit von sich aus leichter „Nein“ zu Drogen, Tabak und Alkohol.



## Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),

ist eine Behörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit, mit Sitz in Köln.

### Die BZgA

- ... führt spezielle Kampagnen wie „rauchfrei“, „Kinder stark machen“, „NA TOLL!“/ „Bist du stärker als Alkohol?“ oder „Gib Aids keine Chance“ durch,
- ... bietet bundesweit kostenlose Informationsmaterialien an, z.B. zur gesunden Entwicklung des Kindes, Suchtvorbeugung, Sexualaufklärung, Aids etc.,
- ... unterstützt Lehrerinnen und Lehrer und andere Multiplikatoren mit Arbeitshilfen.

# Vom Sport fürs Leben lernen

## Vereine können Kinder stark machen

Der Weg in die Sucht ist kein Sprint. Es ist ein Langstreckenlauf, der bereits in der Kindheit beginnt. Dies muss aber nicht zwangsläufig so sein. Vor allem dann nicht, wenn Vorbeugung frühzeitig ansetzt. Wer als Kind lernt, eigenverantwortlich zu handeln und mit Konflikten umzugehen, ist auch als Jugendlicher und Erwachsener noch stark genug für ein Leben ohne Drogen.

### Übungsleiter/-innen sind wichtige Bezugspersonen

Sportvereine sind ein geeignetes Umfeld für eine solche Präventionsarbeit. In den Sportvereinen werden Kinder und Jugendliche von engagierten ehrenamtlichen Übungsleiterinnen und Übungsleitern trainiert und betreut. Auf ihrem Trainingsplan stehen zwar in erster Linie Fähigkeiten wie Dribbeln und Tore werfen, Weitspringen und Sprinten. Aber auch die Alltagsprobleme der jungen Sportlerinnen und Sportler sind häufig ein Thema. Denn Trainerinnen und Trainer und Betreuer in den Vereinen sind wichtige Bezugspersonen. Sie haben oft einen großen Einfluss auf Kinder und Jugendliche.

### Der beste Schutz vor Sucht: Selbstvertrauen

Im Sportverein können Jugendliche vielfältige Erfahrungen machen, die für ihre Entwicklung bedeutsam sind. Kinder und Jugendliche suchen Spiel, Spaß und Freundschaften. Das alles finden sie im Verein. Und noch mehr. Hier können sie ihre Stärken entfalten. Hier erleben sie Erfolg und Misserfolg, erfahren die eigenen körperlichen und seelischen Grenzen. Sie erlernen soziales Verhalten, entwickeln Teamgeist, erfahren Lob und Anerkennung. Das fördert das Selbstvertrauen. Und kann suchtvorbeugend wirken.

### Freiräume schaffen, Rückhalt geben

Beim Sport lernen Kinder und Jugendliche, anderen zu vertrauen und mit ihnen Konflikte zu lösen. Sport im Verein bietet den notwendigen Freiraum, sich nicht nur körperlich zu erproben, sondern auch Beziehungen außerhalb des Elternhauses und der Schule aufzubauen und zu festigen. Unterstützung und Rückhalt in Verein und Mannschaft können Kinder stark machen – auch für andere Lebensbereiche. Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder und Jugendliche, die im Verein Sport treiben, u.a. Belastungen und Spannungen besser abbauen, Schulstress eher aushalten und sich besser in die Gemeinschaft mit Gleichaltrigen einfügen können.

### Persönlichkeit entwickeln

Natürlich kann der Sportverein allein keine Suchtprobleme verhindern. Aber er kann die Persönlichkeitsentwicklung von jungen Menschen unterstützen und sie damit zu einem selbstbestimmten und unabhängigen, verantwortungsbewussten und genussvollen Leben ohne Sucht und Drogen befähigen. Heranwachsende in ihrer Entwicklung zu fördern – auch für Aufgaben außerhalb des Sport- und Spielbetriebes –, gehört seit seinen Anfängen zum Selbstverständnis des Vereinssports.

Deshalb stellen viele Sportvereine seit Jahren schon Aktionen und Projekte ihrer Kinder- und Jugendarbeit unter das Motto „Kinder stark machen“ – begleitet von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).





## Kooperation mit den Sportverbänden

In Kooperation mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), dem Deutschen Turner-Bund (DTB), dem Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV), dem Deutschen Fußball-Bund (DFB), dem Deutschen Handball-Bund (DHB), dem Deutschen Tischtennis-Bund (DTTB) und der DJK-Sportjugend hat die BZgA eine Initiative zur Suchtvorbeugung im Sportverein gestartet. Sport-, Spiel- und Wettkampfveranstaltungen werden genutzt, um Jugend- und Übungsleiter/-innen, aber auch Eltern anzusprechen. Exemplarisch wird gezeigt, wie das suchtpreventive Potential der Sportvereine durch eine Orientierung an den Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen in der Vereinsarbeit gestärkt werden kann.

## Kinderturnen – eine gute Basis

Für Kinder und Jugendliche geeignete Sportarten gibt es viele, aber kaum eine Sportart ist derart vielseitig und damit sportartübergreifend wie das Turnen. Es bietet Kindern körperliche Wahrnehmungen im Raum und die Möglichkeit sich vielseitig zu bewegen. Insbesondere das Geräteturnen, wie es beispielsweise im Kinderturnclub des Deutschen Turner-Bundes (DTB) praktiziert wird, schafft mit seinem reichhaltigen Bewegungsangebot eine ideale Basis für eine sportartübergreifende Bewegungserziehung. Immer mehr Vereine aus anderen Disziplinen, ganz gleich ob Fußball oder Handball, Leichtathletik oder Tischtennis, lassen ihre Kinder daher Trampolin springen oder an den Schaukelringen hängen. Denn Geräteturnen schafft neue Bewegungsspielräume, die über das übliche und alltägliche Bewegungsrepertoire hinausgehen. Das Trainieren der motorischen Fähigkeiten ist wichtig für alle Sportarten. Und kann damit auch eine gute Grundlage für die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen sein.

Breit gefächert wie das Turnen selbst ist auch die schon seit 1995 bestehende Kooperation zwischen dem **Deutschen Turner-Bund (DTB)** und der BZgA.

Auf Landesturnfesten, Landeskinderturnfesten aber auch auf dem Deutschen Turnfest nutzt die BZgA die Möglichkeit, die Kampagne „Kinder stark machen“ Multiplikatoren aus der Kinder- und Jugendarbeit praxisnah vorzustellen.

# Weit mehr als Sieg und Niederlage

## Jugendtrainerinnen und -trainer müssen auch gute Zuhörer sein

Kinder und Jugendliche vor Sucht schützen – das gelingt am besten dort, wo sie mit anerkannten Vorbildern und Menschen, denen sie vertrauen, gemeinsame Aktivitäten erleben: im Sport- und Freizeitbereich.



### Ein offenes Ohr haben

Mit ihrem Verhalten beeinflussen sie Kinder und Jugendliche in hohem Maße. Denn junge Menschen beobachten ihre Übungsleiterinnen und Übungsleiter genau:

- Wie gehen sie mit Konflikten um?
- Wie verkraften sie Niederlagen, wie feiern sie Siege?
- Sind sie gerecht oder bevorzugen sie Einzelne?
- Haben sie ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte ihrer Schützlinge?

Es hat sich gezeigt: Jugendliche halten Regeln eher ein, wenn auch das Vorbild selbst die Regeln einhält. Und sie stehen zu ihren Fehlern, wenn auch der Trainer oder die Trainerin mal einen Fehler zugeben.

### Positives Vorbild sein

Junge Menschen orientieren sich in ihrem Verhalten oft an Bezugspersonen, die wichtige Vorbilder für sie sind. In Sportvereinen gibt es solche Vorbilder – sportlich wie menschlich. Gerade in der Pubertät, wenn Jugendliche gegenüber Eltern oder Lehrerinnen und Lehrern häufig eine kritische Haltung einnehmen, gehören sie zu den Erwachsenen, die als Vertrauenspersonen gesucht und akzeptiert werden.

Dabei sind sie zum einen als sportliches Vorbild gefragt. Zum anderen sind sie oft auch Freund und Ratgeber. Ein Gleichgewicht zwischen dem sportlichen Anliegen des Trainings – Spiele, Punkte, Tore – und den sozialen Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen – Spaß, Anerkennung, Freundschaften – herzustellen bzw. zu erhalten – darin besteht die große Kunst des Übungsleiters und der Übungsleiterin.

### Mit Suchtmitteln verantwortungsvoll umgehen

Gerade im Umgang mit legalen Suchtmitteln wie Tabak und Alkohol haben Betreuerinnen und Betreuer Vorbildfunktion. Sie können den Kindern und Jugendlichen glaubhaft vermitteln, dass sportliche Leistungen und gesundheitsbewusstes Leben zusammengehören.

So leisten sie in ihrer Jugendarbeit im Verein einen wichtigen Beitrag zu einer suchtvorbeugenden Erziehung, denn im Kinder- und Jugendalter wird die Grundlage für den späteren Umgang mit Suchtmitteln geschaffen.

# „Das Gefühl, ernst genommen zu werden“

## Ein Fallbeispiel

„Gerade vom Trainer einer Jugendmannschaft wird jede Menge Fingerspitzengefühl verlangt.“ Guido Oekerath weiß, wovon er spricht. Seit 1985 ist der 40-Jährige in der Jugendarbeit des TuS Schmidt (Rureifel) tätig. Und dabei weitaus mehr als nur Trainer. „Meine Jugendlichen sollen auch Raum für Mitbestimmung und Eigeninitiativen haben“, so Oekerath. „Ich möchte ihnen immer das Gefühl geben, dazuzugehören und ernst genommen zu werden.“ So können Gespräche über Schule, Ausbildung und Elternhaus helfen, Probleme der Kinder zu lösen, ihnen im Verein Geborgenheit und Sicherheit zu vermitteln.

## Nicht nur Technik und Taktik

Doch wo erwirbt ein Jugendtrainer die Fähigkeit mit Jugendlichen umzugehen? Technik und Taktik, Regelkunde und Trainerordnung heißen die Themenschwerpunkte bei der Jugendtrainerausbildung im Fußball. „Die außersportliche Komponente wird dabei allerdings oft vernachlässigt“, so Oekerath. Dabei ist es wichtig, dass gerade ein Jugendtrainer zuhören kann, ein offenes Ohr für seine Spieler hat – auch bei privaten Problemen.

So macht es viel Sinn, das Engagement nicht auf den sportlichen Bereich zu beschränken. Ein Zeltlager ist ein Beispiel von vielen Betätigungsmöglichkeiten über Training und Wettkampf hinaus. Daneben gibt es regelmäßige Treffs (der TuS Schmidt organisiert zum Beispiel einen Bastelabend pro Monat), längerfristig angelegte Projekte (z.B. Weihnachtsfeier) oder zeitlich begrenzte Aktivitäten (z.B. Vereinszeitung), einmalige Maßnahmen (z.B. Reisen, Zeltlager, Sportfeste) oder spontane Treffs (z.B. Wochenendausflug).

## Die Trainer machen's vor

Und wie wichtig ist der Verein für Suchtvorbeugung? Gut, der Ort Schmidt ist nicht Frankfurt oder Hamburg. Alles ist überschaubar in dem kleinen Örtchen, jeder kennt jeden, harte Drogen sind kein Thema. Doch auch beim TuS lernen die Kinder mit Gefahren wie Alkohol und Tabak umzugehen. „Wir stellen keinen Bierkasten an die Seitenlinie“, so Jugendtrainer Oekerath, „aber es herrscht auch kein absolutes Rauchverbot in den Vereinsräumen.“ Schon kleine Dinge helfen: der Hinweis „Hier bitte nicht rauchen“ an die Zuschauer etwa. Oder der Verzicht auf Alkoholausschank bei Kinder- und Jugendveranstaltungen. Und ganz wichtig: Die Trainer nehmen ihre Vorbildfunktion wahr. Oekerath: „Durch entsprechendes Verhalten – kein Alkohol und Tabak vor den Kindern – wollen wir die Jugendlichen positiv beeinflussen.“

# Stark auch ohne Leistungsdruck

## Spielregeln für Eltern, Kinder und Trainerinnen und Trainer

Was wäre Sport im Verein ohne Eltern? Eltern organisieren die Fahrten der Kinder und Jugendlichen zu den wöchentlichen Punktspielen und Wettkämpfen. Ohne sie wäre ein regelmäßiger Spielbetrieb in den unteren Altersklassen kaum möglich. Eltern helfen bei Vereinsfesten und Jahresabschlussfeiern, bei Ausflügen und Vereinsturnieren. Ohne sie ist eine sinnvolle, abwechslungsreiche Jugendarbeit im Verein kaum noch realisierbar.

### Unnötiger Druck durch Eltern

Allerdings sehen sich Kinder gerade durch ihre Eltern oft einem unsinnigen Leistungsdruck ausgesetzt. Ob Fußball, Tischtennis oder Handball – Eltern wollen ihre Kinder spielen sehen, aber das Leistungsniveau reicht nicht für eine Aufstellung in der Stammelf. Ob in der Leichtathletik oder beim Turnen – Eltern wollen ihre Kinder siegen sehen, aber manchmal sind andere eben besser. Dann beschweren sich manche Eltern beim Trainer, Jugendleiter oder Vereinsvorsitzenden, reden in die Aufstellung hinein und untergraben die Autorität des Trainers. Und das hat meist auch negative Auswirkungen auf Teamgeist und Leistungen. Nicht gerade ein positives Umfeld, um Kinder stark zu machen!

### Spielregeln für das Miteinander aufstellen

Um solche Konflikte zu lösen oder gar nicht erst entstehen zu lassen, ist eine offene Kommunikation zwischen Trainern und Eltern notwendig. Als hilfreich hat es sich dabei erwiesen, wenn Eltern und Trainer gemeinsam Spielregeln für den Spielbetrieb, für den Wettkampf, für das Miteinander erarbeiten.

Das folgende Beispiel gilt für einen Fußballclub. So ähnlich könnten die Regeln aber auch für Vereine aus anderen Sportarten lauten:

- Der Trainer/die Trainerin stellt die Mannschaft auf, nicht die Eltern.
- Der Trainer/die Trainerin sollte die Eltern bewusst einbeziehen und stets informieren.
- Sinnvoll sind Elternabende (2-mal pro Jahr), bei denen die Leistungen der Kinder eingeschätzt und der Entwicklungsstand der Mannschaft und jedes Einzelnen skizziert werden.
- Mit Eltern, die sich beschweren oder unzufrieden sind, sollten persönliche Gespräche geführt und eine Einschätzung zum Leistungsstand abgegeben werden.
- Eltern und Trainer/-in können sehr wohl freundschaftlich miteinander umgehen, sollten aber stets eine gewisse Distanz wahren.
- Spieler in Mannschaftssportarten müssen frühzeitig lernen, auf ihre Nominierung zu warten, die Leistungen anderer, besserer Spieler/-innen anzuerkennen, sich innerhalb der Mannschaft unterzuordnen.
- Bei Mannschaftsaufstellungen sollten neben der Leistung auch andere Gesichtspunkte, wie zum Beispiel bestimmte Problemlagen von einzelnen Jugendlichen, berücksichtigt werden, um sie zu integrieren.

- Für schwächere Spieler, die nicht immer zum Einsatz kommen, sollten Freundschaftsspiele und andere Wettkämpfe mit möglichst offiziellem Charakter stattfinden.
- Kinder freuen sich bei Spielen und Wettkämpfen über Anfeuerung. Taktische Anweisungen aber gibt nur der Trainer.
- Eltern sollten es unterlassen, vor den Kindern die Autorität des Trainers/der Trainerin in Frage zu stellen.
- Auch für Eltern gilt: Sportlich fair, bitte! Gegnerische Spieler/-innen sollten weder beschimpft noch beleidigt werden.
- Im Vordergrund steht immer die Mannschaft. Deshalb sollten Eltern beim Aufbau eines guten Teamgeistes mitwirken.
- Falls es Probleme gibt: Offen miteinander reden!



### Alle Erwachsenen sind Vorbilder!

Alle Erwachsenen im Verein können den Kindern vorleben, dass Fußball mehr ist als Sieg oder Niederlage. Denn auch als Eltern oder als Zuschauer haben Erwachsene Vorbildfunktion.

Beim Umgang mit Tabak und Alkohol beispielsweise orientieren sich die jungen Kicker sehr stark am Verhalten von Betreuern und anderen erwachsenen Vereinsmitgliedern. Diese wichtigen Bezugs- und Vertrauenspersonen beeinflussen die Einstellungen und das Verhalten von Kindern oft mehr, als ihnen bewusst ist.

Die Erwachsenen im Verein sollten sich also beispielsweise fragen:

- Verhalte ich mich außerhalb des sportlichen Geschehens genauso fair, wie ich es auf dem Sportplatz von den Kindern und Jugendlichen fordere?
- Sind meine Zurufe Ermunterung oder bringen sie unnötigen Leistungsdruck oder Aggression ins Spiel?
- Gehe ich mit Tabak und Alkohol auf dem Sportgelände und im Vereinsheim verantwortungsbewusst um?

# Na, dann Prost?

## Alkohol im Sportverein



„Die folgende Sportsendung wird Ihnen präsentiert von ...“ Nicht nur im Fernsehen und auf großen Plakaten, auch in den Vereinen werben Brauereien für ihr Bier. Doch nicht nur Bier, auch Sekt und Wein gehören dazu. Irgendwie scheinen Alkohol und Sport schier untrennbar miteinander verbunden – auch wenn sie eigentlich gar nicht zueinander passen.

Sport und gleichzeitiger Alkoholkonsum sind natürlich nicht zu vereinbaren. Aus dem Vereinsalltag aber lässt Alkohol sich andererseits auch nicht ganz verbannen. Denn das Vereinsleben besteht nicht nur aus Sport. Und es ist auch gar nicht das Ansinnen von Suchtprävention, Erwachsenen Alkohol grundsätzlich zu verbieten. Selbst abstinente Personen sollten eine gewisse Toleranz üben, wenn im Vereinsheim Alkoholisches genossen wird. Außerdem sind viele Vereine auf die Unterstützung durch Brauereien angewiesen und benötigen die Einnahmen aus dem Getränkeverkauf.

### Verantwortungsvoll mit Alkohol umgehen

Geht es aber darum, Kindern und Jugendlichen ein geeignetes Umfeld zu bieten, wird das Thema Alkohol im Sportverein durchaus diskussionswürdig. Denn es ist eine Gratwanderung, wenn man in der Gegenwart des sportlichen Nachwuchses trinkt und ihn gleichzeitig zu einem gesunden, sportlich-aktiven Leben anregen möchte. Noch schwieriger wird es, wenn mit Alkohol gemeinsam Siege begossen und Niederlagen „hinuntergespült“ werden. Es hilft nichts: Wer seine Sportjugend fördern möchte, wem ihre Gesundheit und Fitness am Herzen liegt, der sollte auf Alkohol im Jugendbereich verzichten.

# Tipps für den Umgang mit Alkohol

## im Sportverein

Kinder und Jugendliche entwickeln zu Trainerinnen und Trainern im Verein oft ein besonders enges Vertrauensverhältnis. Dieses Vertrauensverhältnis bietet ihnen die einmalige Möglichkeit, positiv auf die Entwicklung ihrer „Schützlinge“ einzuwirken. Auch und gerade in Bezug auf Alkohol. Im Folgenden geben wir ihnen einige Tipps, wie sie ihre Vorbildfunktion wahrnehmen können.



### Gehen Sie mit gutem Beispiel voran!

Denken Sie daran, dass Sie ein Vorbild für die Kinder und Jugendlichen sind! Verzichten Sie bei Mannschaftssitzungen und während der Betreuung beim Sport auf Alkohol und trinken Sie bei geselligen Veranstaltungen nur mäßig, noch besser: gar keinen Alkohol. Und bei Feiern mit Jugendlichen sollte es für Sie grundsätzlich heißen: alkoholfrei!



### Kein Alkohol bei Feten mit Jugendlichen!

Bei Partys oder Festen mit Kindern und Jugendlichen sollten Sie sicherstellen, dass kein Alkohol ausgeschenkt wird. Übrigens auch dann nicht, wenn den Jugendlichen Vereinsräume für eigene Feten zur Verfügung gestellt werden.



### Kein Gruppenzwang, bitte!

Verdeutlichen Sie den Kindern und Jugendlichen in Ihrem Verein, dass Erwachsensein, persönliche Stärke usw. überhaupt nichts mit Alkohol zu tun haben. Bestärken Sie Jugendliche, die keinen Alkohol trinken wollen, in ihrem Verhalten.



### **Nur Alkohol? Da fällt Ihnen doch bestimmt ein besseres Programm ein!**

Überlegen Sie sich bei Ihren Veranstaltungen ein attraktives Programm! Oft wird nämlich nur aus Langeweile getrunken. Gemeinsames Erleben und Spaß sollten im Vordergrund stehen – nicht gemeinsames Trinken.



### **Wetten, dass ... es bei Turnieren auch ohne Alkohol geht?**

Viele Vereine benötigen die Einnahmen aus dem Verkauf von Getränken, auch von Bier, dringend. Versuchen Sie aber zum Beispiel bei Turnieren auf Alkohol zu verzichten. Wenn schon Bier ausgeschenkt wird, dann bitte alkoholfreies.



### **Auf Alcopops verzichten!**

Alcopops (Limonadengetränke mit Alkohol) sind bei Jugendlichen inzwischen beliebter als Bier, Wein oder Spirituosen. Doch sie sind gefährlich: Der süße Geschmack der alkoholischen Mixgetränke überdeckt den Alkoholgeschmack und vermittelt den Eindruck einer Limonade. Alcopops haben im Sportverein also nichts verloren!



### **Zeigen Sie anderen Erwachsenen wie man's richtig macht!**

Auch Eltern sind Vorbilder. Sie sollten deshalb bei Juniorenspielen am Spielfeldrand keinen Alkohol trinken.



### **Für Fahrer gilt: Null Promille!**

Eltern stellen sich erfreulicherweise oft als Fahrer für Juniorenmannschaften zu den wöchentlichen Punktspielen zur Verfügung. Für sie gilt unbedingt: Hände weg vom Alkohol!



### **Preisgestaltung beeinflussen!**

Bier ist meistens in Vereinsheimen das billigste Getränk. Dies regt Jugendliche zum Biertrinken an. Setzen Sie sich stattdessen dafür ein, dass alkoholfreie Getränke billiger sind als die vergleichbare Menge Bier oder Wein. Zur Not hilft vielleicht auch eine eigene Preisgestaltung für den Jugendraum.



Diese Tipps stehen nur beispielhaft dafür, wie das Thema Suchtmittel im Sportverein behandelt werden kann. Ähnliche Ratschläge können Sie auch zu weiteren Themen, wie z.B. zum Rauchen oder zu Geldspielautomaten, entwickeln.

Wichtig ist, dass solche Empfehlungen im Verein gemeinsam erarbeitet und abgesegnet werden. Denn wenn andere Betreuerinnen und Betreuer, vielleicht sogar Eltern und Jugendliche, mit einbezogen werden, steigen die Chancen, dass die Regeln nicht nur auf dem Papier stehen, sondern auch eingehalten werden.



### Rauchen und Sport

Rauchen schadet nicht nur der Gesundheit – es beeinträchtigt auch erheblich die sportliche Leistung! Sie können aber durch Ihr Verhalten zu einem verantwortungsvollen Umgang von Kindern und Jugendlichen mit Tabak beitragen.

- Wenn Sie selbst rauchen, sollten Sie im Beisein von Kindern und Jugendlichen auf das Rauchen verzichten.
- Versuchen Sie vor allem während des Trainings sowie bei Wettkämpfen, geselligen Veranstaltungen und Mannschaftssitzungen nicht zu rauchen.
- Wenn dies nicht gelingt, sollten Sie es dann, wenn Heranwachsende Ihnen dabei zusehen können, zumindest einschränken.
- Auch Passivrauchen ist schädlich! Gehen Sie deshalb bei Vereinsfeiern in geschlossenen Räumen zum Rauchen nach draußen.
- Und noch ein Tipp: Verzichten Sie auf Belehrungen! Erfahrungsgemäß nützt es wenig, moralische Appelle auszusprechen. Stattdessen sollten Sie Kindern und Jugendlichen genügend Freiraum für neue Erlebnisse bieten, in denen das Rauchen erst gar keinen Platz hat.

# Richtige Ernährung gibt Power

## Körperliche Fitness ohne Pillen

Zu einer gesunden Entwicklung von Kindern gehört nicht nur, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und sie fit zu machen für ein Leben ohne Tabak, Alkohol und Drogen. Bei einer ganzheitlichen Betrachtung spielt auch eine gesunde Ernährung eine wichtige Rolle.

Gerade bei Sportlerinnen und Sportlern wird durch die Werbung oft der Eindruck erweckt, sie kämen ohne Nahrungsergänzungsmittel, Powerdrinks und Aufbauprodukte nicht mehr aus. Angeblich machen sie leistungsfähiger, schöner und gesünder. In Wirklichkeit jedoch sind sie überflüssig, manchmal

sogar gefährlich. Eine ausgewogene und vielseitige Ernährung bietet alles, was der Körper des Freizeitsportlers braucht, um fit zu sein.

Grundsätzlich gilt: Kinder und Jugendliche, die Sport treiben, brauchen die gleichen Nähr- und Aufbaustoffe wie jeder andere auch: Und das sind Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Mineralstoffe und Vitamine sowie ausreichend Flüssigkeit. Richtig kombiniert und dosiert, lässt sich so noch ein Quäntchen mehr Power herausholen.

### Hier einige Tipps für eine gesunde Ernährung von Sportlern:

Der Körper gewinnt Energie aus den Nährstoffen Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Bei intensiven körperlichen Leistungen werden in erster Linie Kohlenhydrate benötigt, da sie schnell Energie liefern. Der Muskel bevorzugt also Kohlenhydrate. Neben der erforderlichen Energie liefern sie Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.

**Tip** Kinder und Jugendliche holen sich Kohlenhydrate am besten in Form von Müsli, Vollkornbrot, Nudeln, Reis, Kartoffeln sowie Obst und Gemüse.

#### → Eiweiß – der Stoff, aus dem die Muskeln sind

Eiweiß ist ein wichtiger Baustoff für die Muskeln, aber auch für Hormone und Enzyme. Sportlerinnen und Sportler brauchen etwas mehr als andere. Da sie jedoch für die sportliche Leistung mehr Energie benötigen, essen sie automatisch mehr Eiweiß, so dass Freizeitsportler keine zusätzlichen Eiweißprodukte brauchen.

**Tip** Ein Mix aus pflanzlichem und tierischem Eiweiß ist ideal: also zum Beispiel Müsli mit Milch, Vollkornbrot mit Käse, Pellkartoffeln mit Quark, Kartoffelbrei mit Spiegeleiern. Übrigens: Zu viel Eiweiß bringt gar nichts. Es belastet nur den Stoffwechsel und die Nieren.



### → Fett – weniger ist mehr

Bei längeren Sportbelastungen werden auch Fette zur Energiegewinnung benötigt. Da wir Fettreserven in großem Umfang haben (unter der Haut), kann der Körper bei längeren körperlichen Leistungen (z.B. Marathon) darauf zurückgreifen. Aber Fett ist Energie pur. In einem Gramm steckt doppelt so viel Energie wie in einem Gramm Kohlenhydrate oder Eiweiß. Deshalb mit Fett sparsam umgehen, denn zu viel verschlechtert die sportliche Leistung.

**Tipp** In zwei Bereichen ist Fett unschlagbar: Ohne Fett kann man fettlösliche Vitamine (A, D, E und K) nicht verwerten. Daher brauchen zum Beispiel Karotten Öl, sonst kommt der Körper nicht ans Vitamin ran. Außerdem versorgen Fette den Körper mit lebenswichtigen ungesättigten Fettsäuren. Deshalb sollte man beispielsweise Salaten unbedingt kalt gepresstes Öl, z.B. Raps-, Oliven- oder Sojaöl zufügen.

### → Vitamine und Mineralstoffe

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag sind ausreichend für die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Übrigens zählen auch Gemüse- und Obstsaft sowie getrocknete Früchte dazu. So gesehen dürfte es nicht so schwer sein, fünf Portionen täglich zu schaffen.

**Allerdings** Eine überreichliche Vitaminzufuhr (Tabletten!) macht noch keine Leistung.

### → Trinken! Trinken! Trinken!

Wer Sport treibt, schwitzt. Denn Schwitzen ist der natürliche Schutz vor Überhitzung. Neben Wasser verliert man aber auch wichtige Mineralstoffe, die ebenfalls während bzw. nach der Anstrengung ersetzt werden müssen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt vor dem Sport einen Viertelliter zu trinken. Während des Trainings dann nur schluckweise kleine Mengen.

**Tipp** Am besten geeignet ist Mineralwasser sowie eine Mischung aus Mineralwasser und Fruchtsäften (zum Beispiel Apfelsaftschorle) im Verhältnis 1:1 bis 3:1. Zuckerreiche Getränke wie Fruchtsäfte und -nektare, Cola-Getränke oder Energy-Drinks sind nicht zu empfehlen, ebenso wenig Kaffee oder Alkohol. Isotonische Sportlergetränke sind teuer und nicht besser als Saftschorlen. Noch ein Tipp: Getränke sollten nicht zu kalt sein, sonst gibt's Magenkrämpfe, und man kann nicht so viel trinken.

#### Weitere Informationen zum Thema Sport und Ernährung:

→ [www.bzga.de](http://www.bzga.de) (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

→ [www.dge.de](http://www.dge.de) (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

→ [www.dshs-koeln.de](http://www.dshs-koeln.de) (Deutsche Sporthochschule Köln)



# „Vereine haben Verantwortung“

Ein Interview mit Harald Schmid



Leichtathletik-Vorbild Dr. Harald Schmid ist seit 1995 Botschafter der Initiative „Kinder stark machen“. In mehr als 10 Jahren vermittelte er in Seminaren fast 12.400 Trainerinnen und Trainern, Übungsleiterinnen und Übungsleitern aus Sportverbänden praxisnah die Umsetzung von Suchtvorbeugung im Sportverein. Dr. Harald Schmid gibt Eltern, die für ihr Kind den richtigen Sportverein suchen, wertvolle Tipps.

## Harald Schmid, gibt es eigentlich „gute“ und „schlechte“ Sportvereine?

Die Bewertung eines Sportvereins hängt doch sehr von den Ansprüchen und Erwartungen der Vereinsmitglieder ab. Eltern sollten jedoch für ihre Kinder einen Verein wählen, der spezielle Sportangebote für Kinder macht und dabei auch die pädagogische und soziale Verantwortung mit der besonderen Förderung von Lebenskompetenz in den Vordergrund stellt.

## Wie erkenne ich denn Vereine, in denen Kinder stark gemacht werden?

In einem solchen Verein sind sich die Trainerinnen und Trainer ihrer Vorbildfunktion bewusst und handeln entsprechend. Außerdem legen sie Wert auf einen vertrauensvollen Dialog mit Eltern und Kindern. Gute Vereine begrüßen es, wenn Eltern und Kinder mitreden, sich einbringen und eigene Ideen entwickeln! Und das gelingt am besten bei Aktivitäten außerhalb des sportpraktischen Bereichs. Wenn Kinder und Jugendliche beispielsweise soziales Engagement zeigen, wenn sie Verantwortung für die Umwelt übernehmen oder an der Vereinszeitung mitarbeiten, dann werden dabei auch Fähigkeiten gefördert, die sie für andere Lebensbereiche stark machen.

## Welche Erwartungen haben Kinder und Jugendliche im Allgemeinen an einen Sportverein?

Kinder wollen natürlich in erster Linie Spaß haben. Sie wünschen sich eine Freizeitbeschäftigung, die einen Ausgleich zum Schulalltag schafft. Dazu zählt körperliche Fitness ebenso wie Kräfte messen im Wettkampf. Sie wollen Freundschaften schließen und Rückhalt in der Gemeinschaft haben. Sie wollen aber auch kompetente Trainerinnen und Trainer, die sie nicht nur sportlich nach vorne bringen, sondern auch ein offenes Ohr für ihre Probleme haben.



### **Und wie können Vereine diesen Erwartungen gerecht werden?**

Vereine sollten darauf achten, dass Kinder und Jugendliche ihrer Entwicklung entsprechend schrittweise gefördert und gefordert werden. Sie sollten ihren jungen Mitgliedern die Möglichkeit geben, sich direkt zu beteiligen, mitzureden, mitzuentcheiden. Wichtig ist auch eine offene Atmosphäre, in der sich Kommunikations- und Konfliktfähigkeit entfalten können. Dann werden Kinder selbständig und teamfähig. Gut sind auch Kontakte zu anderen Vereinen und Institutionen. Und selbstverständlich sollten auch Themen wie etwa Außenseiterdasein oder Suchtprävention konkret angesprochen werden.

### **Wie erkennt man, ob die Trainer/-innen die notwendige Kompetenz haben, um Kinder nicht nur sportlich, sondern auch menschlich gut zu betreuen?**

Als Elternteil sollte man immer versuchen, Kontakt zum Trainer oder der Trainerin aufzunehmen. In einem Gespräch kann man die persönliche Einstellung erfahren und überprüfen, inwieweit sie ihre Vorbildfunktion wahr- und ernst nehmen. Stellen sie beispielsweise

klare Regeln auf? Gehen sie auf die Interessen und Bedürfnisse der Kinder ein? Wie gehen sie selbst mit Suchtmitteln um?

### **Wie haben Sie Trainerinnen und Trainer geschult, damit sie aus Kindern im Verein starke Persönlichkeiten machen können?**

Wir haben ihnen beispielsweise vermittelt, welche große Verantwortung sie für Kinder und Jugendliche haben, wir haben Bewusstsein geschaffen für den eigenen Genussmittelkonsum, haben gemeinsam die Entstehung und die Ursachen von Sucht erarbeitet und deutlich gemacht, wie sie vorbeugend einwirken können. Die Bedeutung von Freiraum, Abenteuer und Erlebnis, der richtige Umgang mit den legalen Suchtmitteln Tabak und Alkohol im Sportverein, Konfliktlösungen, vertrauensbildende Kommunikation – das waren einige Themen, die bei den „Kinder stark machen“ Seminaren besprochen wurden. Im sportpraktischen Teil wurden „kleine Spiele“ zu Kommunikation, Kooperation, Kontakt, Vertrauen, Erlebnis und Abenteuer durchgeführt. Sie sollten verdeutlichen, welche Möglichkeiten Betreuerinnen und Betreuer haben, auf die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen Einfluss zu nehmen, so dass sie erst gar nicht zu Suchtmitteln greifen.

# So finden Sie den richtigen Sportverein für Ihr Kind

## Eine Checkliste für Eltern



Um herauszufinden, ob ein Sportverein für Ihr Kind geeignet ist, hat sich folgende Vorgehensweise bewährt:

- ✘ Führen Sie ein Gespräch mit dem Trainer/der Trainerin.
- ✘ Sprechen Sie mit anderen Eltern.
- ✘ Lassen Sie Ihr Kind an einem Training teilnehmen.
- ✘ Sehen Sie selbst bei einem Training zu.
- ✘ Plaudern Sie mit anderen Kindern im Verein darüber, ob sie sich dort wohl fühlen.
- ✘ Lassen Sie sich vom Kinderarzt beraten, welche Sportarten für Ihr Kind zu empfehlen sind (z.B. bei Verhaltensauffälligkeit, Hyperaktivität o.Ä.).



Welcher Sportverein für Ihr Kind der richtige ist, kann von ganz unterschiedlichen Bedürfnissen abhängen. Wichtig könnten beispielsweise sein:

- ✘ Werden Kinder und Jugendliche an der Planung von Vereinsaktivitäten beteiligt und haben sie die Möglichkeit, Aufgaben zu übernehmen?
- ✘ Haben die Kinder und Jugendlichen im Verein einen eigenen Raum, den sie gestalten und in dem sie sich treffen können?
- ✘ Finden außerhalb des Trainings- und Wettkampfbetriebes Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche statt?
- ✘ Wie werden Kinder und Jugendliche im Verein informiert? Gibt es beispielsweise spezielle Kinder- und Jugendseiten in der Vereinszeitung oder einen eigenen Schaukasten für die Kinder- und Jugendabteilungen?

# Erfolgreiche Projektbeispiele aus der Praxis

FC Germania 1911 Urbar

## Viel mehr als nur Fußballspielen

Christoph Ackermann, Jugendleiter des FC Germania 1911 Urbar bringt es auf den Punkt: „Die Qualität der Jugendarbeit eines Fußballvereins lässt sich nicht am Torerfolg allein messen.“ Allerdings scheint die Distanz zwischen Anspruch und Wirklichkeit manchmal schier unüberwindbar. Nicht so bei den Junior kickern des FC Urbar. Sportpädagogische Angebote, die weit über das Spielfeld hinaus reichen, sorgen für ein abwechslungsreiches Vereinsleben. Dauerbrenner im Verein ist seit sechs Jahren „Kinder stark machen“. Hier setzt der FC Urbar sogar bundesweit Akzente.

Angefangen hat alles 1999, als eine Handvoll Jugendbetreuer in dem 3000 Einwohner zählenden Ort nahe Koblenz ein umfassendes Konzept zur Verbesserung der Jugendarbeit im Verein entwickelten. Dies war die Geburtsstunde des Projekts „Zukunft“. Natürlich wurden bei allen Überlegungen die Hauptakteure mit eingebunden: die Kinder, ihre Eltern sowie die übrigen Mitglieder aus der Jugendabteilung. Da lag es auf der Hand, dass Christoph Ackermann und seine Mannschaft das Projekt „Zukunft“ bei der Vereinsjugend und den Eltern vorstellten. „Die Resonanz war überwältigend“, erinnert sich der Jugendleiter. „Unser Konzept fand sofort breite Zustimmung.“

Unter dem Motto „Kinder stark machen“ wurde eine Reihe von Veranstaltungen geplant: Umweltaktion, Dance-Night im Jugendheim, Wald- und Wiesen-Ralley, Ferienspiele am Ort, Familiade 2001, Halloween-Party. „All diese Angebote sind natürlich für die gesamte Urbarer Jugend gedacht und nicht nur für Vereinsmitglieder. Fußball ist sicherlich ein wichtiger Teil der Jugenderziehung. Aber auch außerhalb der vier Eckfahnen fühlen wir uns als Trainer und Betreuer verantwortlich, Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung zu fördern“, betont Jugendpressewart Ulrich Menningen.

Auch außerhalb der kleinen Gemeinde ist der FC Urbar kein Unbekannter mehr. Zahlreiche Preise und Auszeichnungen für eine erfolgreiche Jugendarbeit wie z.B. Sieger beim „Kinder stark machen-Vereinswettbewerb von BZgA und DFB“ (1997), Sieger beim Jugendförderpreis Toto-Lotto Rheinland-Pfalz (1998) oder Sieger beim Wettbewerb „Jugendfußball 2000“ des DFB (1999/2000) zeigen eindrucksvoll, dass den Machern des FC Urbar eine erfolgreiche Jugendarbeit sehr am Herzen liegt. „Denn der FC verbindet die sportliche Betätigung mit der Erfüllung einer gesellschaftlichen Aufgabe. Und die Jugend hat auch noch tierischen Spaß dabei“, bringt Christoph Ackermann die Vereinsphilosophie auf den Punkt.





Leichtathletik-Club Rehlingen

## „Stark machen gegen die Gefahren im Leben“

Schon seit Jahren arbeitet der Leichtathletik-Club Rehlingen mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Bereich Sport und Suchtvorbeugung zusammen. Mit Betreuer- und Trainerschulungen, Aktionen bei Spiel- und Sportfesten oder Schnuppertrainingseinheiten mit Spitzensportlern im Rahmen des renommierten Leichtathletik-Sportfestes an Pfingstmontag in Rehlingen versucht der Verein, Kinder und Betreuer für „Kinder stark machen“ zu sensibilisieren.

„Uns ist dieses Anliegen so wichtig“, erklärt Vorsitzender Ludwin Klein, „dass wir sogar ein detailliertes Konzept dazu ausgearbeitet haben. Damit wollen wir Kindern und Jugendlichen über den Sport eine positive Persönlichkeit mitgeben und somit gegen die Gefahren im alltäglichen Leben stark machen.“

Aber auch die Bedeutung der Eltern hat der Verein erkannt. „Unser Projekt hat nur dann Aussicht auf Erfolg, wenn es auch gelingt, die Eltern der Kinder zu begeistern und sie zur aktiven Mitarbeit zu gewinnen oder zumindest für die Suchtproblematik zu sensibilisieren“, so Ludwin Klein.

„Das gilt übrigens auch für die Pädagoginnen und Pädagogen an den Schulen.“ Und so hat der Verein mit verschiedenen Grundschulen Kooperationen geschlossen, die eine Arbeitsgemeinschaft im Sinne der Drogen- und Gewaltprävention ermöglichen. Die jungen Erwachsenen können unter Anleitung eines Betreuers in Workshops ihrer Phantasie freien Lauf lassen. Durch gemeinschaftliche Spiele, Jonglieren und Akrobatik, Zaubern und Clownerien und andere gemeinschaftliche Aktivitäten erfahren sie Selbstvertrauen, gesunden Teamgeist und sinnvolle Freizeitgestaltung. Die Kinder wirken bei Planung, Organisation und Durchführung dieser Aktionen aktiv mit!

Kinder und Jugendliche sind beim LC Rehlingen unter sportlichen wie pädagogischen Aspekten gut aufgehoben. Bei den 15 Übungsleitern und Trainern des Vereins handelt es sich um Sportpädagogen, die sich speziell in der Kinder- und Jugendarbeit qualifiziert haben. Daneben kümmern sich mehrere Betreuer um junge Menschen im Verein und sind auch an den Jugendaktionen eifrig beteiligt. Alle Trainer und Betreuer werden in den Seminaren von Dr. Harald Schmid ausgebildet.

Der LC Rehlingen – ein gutes Beispiel dafür, wie man Kinder und Jugendliche im Sportverein stark machen kann.

Infos: [www.lcrehlingen.de](http://www.lcrehlingen.de)





KiezKicker (Pfefferwerk e.V.)

## Fußball mit Kiezcharakter

Eine Fußballabteilung der etwas anderen Art gibt es in Berlin-Prenzlauer Berg. Dort haben sich die „KiezKicker“ eine neue und ganz besondere Form der lokalen Sportförderung ausgedacht. Ihr Ziel: Kindern und Jugendlichen nicht nur Freude an der Bewegung und am Fußball zu vermitteln, sondern auch die Entwicklung zur sozialen Stärke zu fördern.

Entwickelt wurde die Idee von jungen engagierten Trainern, die mit ihrer bisherigen Arbeit im Verein unzufrieden waren. Im Pfefferwerk e.V. fanden sie die passende Heimat. Dieser Sportverein wurde 1990 gegründet und zählt etwa 1000 Mitglieder. Der Verein arbeitet an der Verbesserung der Jugendsozialarbeit durch vielfältige Sportangebote zur Gewalt- und Suchtprävention.

Die „KiezKicker“ heben vor allem die Bedeutung eines Vereins als Sozialisationsumfeld für Kinder und Jugendliche hervor. „Unsere Trainer sollen sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sein und den Kindern und Jugendlichen den bewussten Umgang mit Tabak und Alkohol vorleben“, so Stev Fabian. Und so ist den Trainern konsequenterweise der Konsum von Zigaretten und Alkohol während der Vereinsarbeit untersagt. In die Trainingseinheiten sind Beratungs- und Aufklärungsmodule zur Sucht- und Gewaltvorbeugung integriert. Somit hat über die Sportförderung hinaus die Präventionsarbeit einen hohen Stellenwert.

Bemerkenswert ist, dass sich die „KiezKicker“ nicht auf die Jugendarbeit im Verein beschränken, sondern Kindertagesstätten, Schule und Verein miteinander verknüpfen. Im Rahmen von Fußball-Schul-AGs beispielsweise, die von ausgebildeten Trainern des Vereins betreut werden, haben Kinder die Mög-



lichkeit, direkt nach dem regulären Unterricht aktiven Sport zu treiben. „So wecken wir bei den Kindern die Begeisterung für den Sport. Im Verein entwickeln die Kinder außerdem ihre soziale Kompetenz weiter, erfahren ihre Grenzen und lernen mit Erfolgen und Niederlagen umzugehen“ so Jens Stodolka, Trainer bei den „KiezKickern“.

Bei den „KiezKickern“ können also fußballbegeisterte Mädchen und Jungen ohne Leistungsdruck Spaß am Fußball haben und werden außerdem noch in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützt. Ein Konzept, das Schule machen sollte!

Infos: [www.pfeffersport.de](http://www.pfeffersport.de)





Sportjugend Rostock

## Die Ferienkarawane zieht weiter

Zu sechs Spiel- und Sportfesten in verschiedenen Stadtteilen reiste die „Ferienkarawane“ der Sportjugend Rostock in den Sommerferien 2003. Vor allem daheim gebliebene Kinder und Jugendliche sowie Besucher der Hansestadt sollten mit dem vielfältigen Programm angesprochen werden. Und dies ist gelungen! 400 bis 1200 Kinder und Jugendliche kamen zu den einzelnen Veranstaltungen. Das Motto der Ferienkarawane – „Kinder stark machen“ – ist zugleich eines der wichtigsten Anliegen der Rostocker Sportjugend. „Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, den Kindern zu vermitteln, dass sie auch ohne Suchtmittel erfolgreich sein können“, so Vereinssportlehrer Andreas Blümel. Und so stand bei den Veranstaltungen die Aufklärungsarbeit über die alltäglichen Süchte wie Tabak-, Alkohol- und Fernsehkonsum im Mittelpunkt. Es gab zahlreiche Gespräche mit interessierten Kindern, Jugendlichen und Eltern, außerdem lag an jeder Station umfangreiches Informationsmaterial bereit. Und schon jetzt steht fest: Die Rostocker Ferienkarawane zieht auch im nächsten Jahr weiter!



MTV Horst

## Laufen für ein Leben ohne Sucht

„Kinder stark machen gegen Sucht und Drogen“ wollte der MTV Horst mit seinem Kindervolkslauf, der 2002 bereits zum achten Mal stattfand. Und so traten die Kinder auch mit viel Selbstbewusstsein zu den Wettkämpfen an. In acht Läufen gingen insgesamt 189 Teilnehmer an den Start. Teilnehmer wie Besucher konnten sich am Informationsstand über den Verein und „Kinder stark machen“ informieren und auch optisch stand alles im Zeichen der Aktion: Viele Kinder und Helfer der Leichtathletikabteilung des MTV Horst trugen das T-Shirt mit dem Kampagnen-Logo, vom Spielmobil leuchtete der Slogan „Kinder stark machen für ein Leben ohne Sucht und Drogen“ und ein großes Banner mit dem Schriftzug der Initiative war über die Bühne gespannt. „Jeder der das Ziel erreichte, bekam eine Medaille und eine Urkunde“, erklärt Veranstaltungsleiter Helmut Rückwald das Konzept seines Vereins. Kinder-Magie-Show, Clown, Riesenhüpfburg, Schminktisch und weitere Spiel- und Spaßangebote rundeten das Programm ab. Außerdem kam Harald Schmid nach Horst, um mehrere Übungsleiter des Vereins zu schulen. So viel Engagement zahlt sich aus: Der MTV Horst hat für seine vorbildlichen Aktivitäten den Jugendpreis der Sportjugend Schleswig-Holstein erhalten!



TSV Kirchbrombach

## Sportlicher Wettkampf, leidenschaftliche Diskussion

Die vielfältige Arbeit des Vereins aufzeigen und die Besucher sensibilisieren für Suchtprävention – das war das Ziel eines Sportfestes des TSV Kirchbrombach. Neben den sportlichen Wettkämpfen stand „Kinder stark machen“ im Mittelpunkt. Ist Alkohol ein Teil der Vereinskultur oder nur Bestandteil eines Getränks, das den Durst löscht? Trinkt man/frau nur, weil es alle tun? Muss Alkohol wirklich Trostspender bei Niederlagen und Belohnung bei Siegen sein? Gehört man zu den Erwachsenen, wenn man trinkt und raucht? Welchen Beitrag zu einem Leben ohne Drogen kann der Verein leisten? Und: Sind sich Trainer und Betreuer eigentlich ihrer Vorbildfunktion bewusst? Diese und viele weiteren Fragen wurden am Rande des Turniers gleichermaßen leidenschaftlich wie kontrovers diskutiert. An jugendliche Sportler und Übungsleiter wurden Fragebogen zur Problematik verteilt, die für zusätzlichen Gesprächsstoff sorgten. Sinnesspiele führten unterhaltsam und spannend an das Thema heran. Außerdem lag umfangreiches Informationsmaterial der BZgA bereit. Das Ergebnis dieser bemerkenswerten Aktion: Aktive und Besucher hatten viel zu diskutieren und setzten sich überraschend intensiv mit dem Thema Suchtprävention auseinander. Zu Themen wie Tabak, Alkohol und Drogen besteht im Verein noch viel Bedarf an Aufklärung!



SV Blau-Weiß Aasee

## Gelungene Kooperation

Schon seit mehreren Jahren macht der SV Blau-Weiß Aasee in Münster Kinder stark. Es wurde eine Projektgruppe gegründet, die sich zum Ziel gesetzt hat, Kinder im Verein zu selbstbewussten Persönlichkeiten zu erziehen, die von sich aus „Nein“ sagen können zu Tabak, Alkohol und Drogen. Der Verein lässt Übungsleiter und Trainer bei Dr. Harald Schmid schulen und stellt immer wieder Veranstaltungen unter das Motto „Kinder stark machen“. Ein Beispiel: Bei einem Sommerfest kooperierte der SV Blau-Weiß Aasee erfolgreich mit verschiedenen Suchtpräventionsstellen. Zusammen mit der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, der Drogenhilfe und dem Kommissariat Vorbeugung des Polizeipräsidiums stellten die Organisatoren ein spannendes Programm zusammen. Beim Kistenklettern, Basket- oder Volleyballspiel, Jonglieren und auf dem Soccercourt konnten Kinder ihre Geschicklichkeit erproben und beweisen, dass sie sich auch an neue Dinge heranwagen. Höhepunkt war das Kinderschauspiel „Die Befreiung des Monsters“, in dem das Thema Computersucht spielerisch dargestellt wurde.

# Jugendarbeit im Verein braucht Öffentlichkeit

Ein Beispiel aus der Praxis: der LC Rehlingen



Die großen Klubs machen es vor: Ob im Fußball oder Tennis, in der Leichtathletik oder im Handball – alle namhaften Vereine verfügen über einen Internetauftritt, Vereinsbroschüren und oft sogar über eine eigene Abteilung für Öffentlichkeitsarbeit. „Aber wir sind doch nur ein kleiner Jugendverein. Warum sollten gerade wir Öffentlichkeitsarbeit betreiben?“, heißt die viel gestellte Frage. Nicht so beim LC Rehlingen. Der Leichtathletik-Klub wurde 1957 gegründet und zählt heute mehr als tausend Mitglieder. Eine beachtliche Zahl angesichts von nur 5000 Einwohnern im Ortsteil Rehlingen. Das aktuelle Aushängeschild ist 400-Meter-Spezialistin Shanta Ghosh. Die 27-Jährige wurde bei der Leichtathletik-Weltmeisterschaft 2001 in Edmonton (Kanada) Zweite mit der 4 x 400-Meter-Staffel. Ein anderes Vereinsmitglied schaffte 1984 in Los Angeles sogar den Olympiasieg: Diskuswerfer Rolf Danneberg.

Die Gemeinde Rehlingen-Siersburg liegt im Saarland und zählt mit ihren zehn Ortsteilen 15800 Einwohner – und der LCR tut etwas für seinen Bekanntheitsgrad. Frühzeitig hat man die Zeichen der Zeit erkannt und gehandelt. Seit Jahren pflegt der Klub seine Presse- und Öffentlichkeitsarbeit vor allem durch internationale Leichtathletik-Sportfeste oder Trainingseinheiten der Jugend, immer gespickt mit Weltstars aus der Sportszene. Vorsitzender Ludwin Klein erklärt, warum Öffentlichkeitsarbeit für den Klub so wichtig ist.

## Herr Klein, ab wann hat Ihr Klub erkannt, dass Öffentlichkeitsarbeit zum Vereinsleben dazugehört?

**Klein:** Das war uns von Anfang an klar. Will man erfolgreich und bekannt sein, muss man an die Öffentlichkeit gehen. Wichtig ist nur, dass viele gute Leute zusammenarbeiten, damit auch wirklich alles zusammenpasst.

## Warum ist Öffentlichkeitsarbeit gerade in der Jugendarbeit so wichtig?

**Klein:** Die Leute müssen merken, dass bei uns im Verein was passiert, etwas läuft. Auch kleine Aktionen im Jugendbereich sind wichtig, um Kinder und Eltern auf uns aufmerksam zu machen. Nachahmer gibt es dann immer wieder und damit die Chance auf größere Events und mehr Öffentlichkeit. Wir wollen unseren Vereinsmitgliedern etwas bieten.

## Wie wirkt sich die Öffentlichkeitsarbeit auf die Jugendarbeit aus?

**Klein:** Also nur mit Öffentlichkeitsarbeit allein geht es auch nicht. Es muss natürlich auch gute sportliche Arbeit geleistet werden. Die Kinder und vor allem die Eltern merken schon, ob da etwas dahintersteckt. Doch wir haben dadurch sicher eine Menge mehr Leute erreicht – die Mitgliederzahl ist entsprechend gestiegen. Bei uns trainieren sogar junge Sportler, die zweimal in der Woche aus einem 50 Kilometer entfernten Ort anreisen.

## Welche Mittel der Öffentlichkeitsarbeit schöpft der LC im Jugendbereich aus?

**Klein:** Eine wichtige Rolle spielt unsere Homepage [www.lcrehlingen.de](http://www.lcrehlingen.de). Weiterhin versuchen wir in den Zeitungen unserer Region entsprechende Berichte unterzubringen. Wir müssen aber bei kleinen regionalen Wettkämpfen unsere eigenen Texte einreichen, sonst passiert nichts. Wichtig sind vor allem Veranstaltungen mit entsprechender Sportprominenz. Wir hatten zum Beispiel einmal 100-Meter-Olympiasieger Donovan Bailey bei unserem internationalen Sportfest dabei ...

## ... und wie kann sich der LC so etwas leisten?

**Klein:** Einmal durch Sponsoren natürlich. Heute geht nichts mehr ohne Geld. Aber so ein Sportfest ist enorm wichtig, da springen die meisten Medien an und der Verein schiebt sich ins Rampenlicht. Andererseits haben wir uns über die Jahre eine Menge Kontakte aufgebaut. Ich kenne viele Leute – da kann man schon mal das eine oder andere erreichen. Toll ist auch der Einsatz unseres Vereinsmitglieds Shanta Ghosh – eine sehr engagierte Persönlichkeit, die immer für Aktionen zur Verfügung steht.

## Wurden die gesetzten Ziele der Öffentlichkeitsarbeit gerade in der Jugendarbeit erreicht?

**Klein:** Noch nicht ganz. Ich hätte mir ein bisschen mehr erwartet. Die Medien ziehen manchmal nicht so mit, wie der Verein es gerne hätte und gewichten Ereignisse oft anders. Da wünsche ich mir noch Besserung.

### Tipps zur Öffentlichkeitsarbeit im Sportverein ...

... halten viele Dach- und Landesverbände der verschiedenen Sportarten für ihre Mitglieder bereit. Für den interessierten Übungsleiter lohnt es sich, danach zu fragen und sich auch nach Fortbildungsangeboten zu diesem Thema zu erkundigen.

# Gemeinsam Kinder stark machen – wir helfen Ihnen dabei!

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) möchte mit Ihrem Serviceangebot Übungsleiterinnen und Übungsleitern, aber auch Eltern in den Sportvereinen gezielt Hilfestellungen zum Thema Suchtvorbeugung geben und sie als Botschafter der Initiative gewinnen.

## 1. Das „Kinder stark machen“-Beratungs- und Servicepaket

Die BZgA stellt Sportvereinen, die eine Aktion oder eine Veranstaltung unter dem Motto „Kinder stark machen“ durchführen, ein kostenloses Servicepaket zur Verfügung. Es enthält Informationsbroschüren zum Thema Sucht und Suchtvorbeugung, T-Shirts sowie Spiel- und Werbematerialien (Bälle, Stundenpläne, Aufkleber, Luftballons).

Zur gezielten Bewerbung Ihrer Veranstaltung können Sie kostenlos Plakatvordrucke in den Größen A3 und A1 anfordern. Für eine erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit können Sie zudem ein „Kinder stark machen“-Banner bestellen, das auf Dauer in Ihrem Verein verbleibt.



## 2. NEU: Das „Jugendpaket“ zu den Themen Nichtraucher und Alkoholprävention

Wenn Sie sich im Rahmen einer Veranstaltung oder eines Projektes direkt an die Jugendlichen wenden möchten und dabei die Themen Alkohol- und Tabakkonsum ansprechen wollen, können Sie das „Jugendpaket“ der BZgA bestellen. Es enthält Informationsbroschüren der Kampagne zur Tabakprävention „rauchfrei“ und der Kampagne zur Alkoholprävention „NA TOLL!“/„Bist du stärker als der Alkohol?“, T-Shirts und Giveaways.

Auf Wunsch senden wir Ihnen ein Banner (als Dauerleihgabe) „rauchfrei – Unser Verein macht mit!“ zu.





### 3. Beratung

Wenn Sie wissen möchten, wie Sie Ihre Jugendarbeit oder Ihre Veranstaltung unter das Motto „Kinder stark machen“ stellen können oder die Themen „Nichtrauchen“ und „Alkoholprävention“ umsetzen können, steht Ihnen ein Service-Team für Fragen und Anregungen zur Verfügung. Es gibt Ihnen auch Tipps für eine erfolgreiche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.

### 4. Dokumentation

Für die kostenlose Unterstützung durch die BZgA erwarten wir von Ihnen nach Abschluss Ihres Projektes, Ihrer Veranstaltung oder Ihres Aktionstages eine Dokumentation mit einem Bericht, Fotos und Presseartikeln.

### Kontakt

**Connect GmbH, Agentur für Soziale Kommunikation,**  
Am Auernberg 2, D-61476 Kronberg,  
Tel.: 0 61 73 - 32 55-50,  
Fax: 0 61 73 - 32 55-30,  
E-Mail: [ksm-service@agenturconnect.de](mailto:ksm-service@agenturconnect.de)

**„Kinder stark machen“-Servicetelefon:**  
0 61 73 - 70 27 29

**Internet:** [www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de)

### Impressum

**Herausgeber:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Alle Rechte vorbehalten.

**Text:** Connect GmbH, Agentur für Soziale Kommunikation, Kronberg

**Gestaltung:** medienwerkstatt, Dortmund

**Druck:** Druckhaus Gummersbach

**Stand:** Nov. 2006

**Ausgabe:** 4.50.11.06

### Bestelladresse:

Diese Broschüre wird von der BZgA, 51101 Köln, oder per E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de), kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

**Bestell-Nr.: 33715000**



**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung