



*Sport repräsentiert die beste
Schule für das Leben, indem
jungen Menschen Fertigkeiten und
Werte vermittelt werden, die sie
als gute Bürger benötigen.*

Adolf Ogi
Sonderberater des Generalsekretärs der Vereinten Nationen
für Sport im Dienst von Entwicklung und Frieden

JEDER GEWINNT!

Leitlinien für Trainer, Lehrer und Jugendbetreuer zur Abhaltung eines Trainingsmoduls über Fairness

Inhalt

Sponsor

Vorgeschichte

Wie Sie uns erreichen

Allgemeine Informationen

Eins, zwei, drei, los

Ablauf des Trainingsmoduls

Handouts

[Der Olympische Gedanke](#)

[Was bedeutet Fairness?](#)

[Fairness-Formular](#)

[Leistung und Drogen](#)

[Verhaltenskodex](#)

Trainer-Unterlagen

[Rollenspiele und wie man sie organisiert](#)

[Rollenspiel/Diskussion](#)

[Planung der Trainingsstunden](#)

[Themenvorschläge für Spitzensportler](#)

["Lockerungsübungen"](#)

[Glossar](#)

Nützliche Internet-Adressen

Es ist eine unleugbare Tatsache, dass Sport positive Erfahrungen vermitteln und zur gesunden Entwicklung junger Menschen beitragen kann. Wie diese Erkenntnis vorteilhaft in die Praxis umgesetzt werden soll, ist allerdings weitgehend unbekannt. Im Bereich der Förderung des Jugendsports und des Sportunterrichts scheint die Erziehung zu Fairness und ethischem Verhalten nach wie vor leider eine untergeordnete Rolle zu spielen.

Der Umgang von Sportlern mit einander und mit Funktionären sowie die Auseinandersetzung mit den verschiedensten Situationen auf dem Sportplatz selbst, aber auch außerhalb des Sportgeschehens, erfordern immer wieder Entscheidungen ethischer Natur, d.h. es gilt, zu entscheiden, wie man sich in einer speziellen Situation richtig oder falsch verhält. Junge Menschen bleiben in diesem Dilemma oft sich selbst überlassen und können sich auf keinerlei Vorbilder berufen.

Die in dieser Broschüre enthaltenen Anregungen sollen Trainer in den verschiedenen Sportarten (aber auch Lehrer und Jugendbetreuer) anregen, ein aktives und unterhaltsames siebenstündiges Trainingsprogramm für Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren durchzuführen, das den Jugendlichen die ethischen Entscheidungen, die sie im Sport zu treffen haben, bewusst macht und ein faires Verhalten in der Praxis einzuüben gestattet.

Außerdem soll dieses Trainingsprogramm junge Menschen ermutigen, ihre eigenen Entscheidungen auf dem Sportplatz im Lichte der im Laufe dieses Kurses vermittelten ethischen Werte zu überprüfen. Wir hoffen, dass die Teilnehmer an diesem Ausbildungsprogramm, denen in dessen Verlauf ethische Werte auf dem Gebiet des Sports vermittelt wurden, diese Werte, die ja auch zur Gesundheit und zu ihrer Eingliederung in die Gesellschaft beitragen, letztendlich auch auf andere Lebensbereiche zu übertragen in der Lage sind.

Dieses Ausbildungspaket gibt dem Trainer alles in die Hand, was er für die Durchführung eines Fairness-Trainings benötigt – Handouts, auszufüllende Fragebögen und detaillierte Instruktionen. Darüber hinaus finden Sie auf den folgenden Seiten praktische Hinweise für die bestmögliche Gestaltung der einzelnen Abschnitte des Trainingsprogramms wie Rollenspiele und realitätsnahe Vorgangsweisen, durch die junge Menschen davon überzeugt werden sollen, sich mit dem Thema Fairness ernsthaft auseinanderzusetzen.

Deleted: ¶



Bei den Olympischen Spielen geht es nicht ums Gewinnen, sondern ums Dabeisein. So wie nicht der Triumph, sondern der Kampf im Leben das Wichtigste ist. Es ist nicht wesentlich, gesiegt, sondern gut gekämpft zu haben.

Pierre de Coubertin



THE GLOBAL YOUTH NETWORK



VEREINTE NATIONEN

Büro für Drogen- und Verbrechenbekämpfung





Sponsor

Dieses Modul wurde vom **Globalen Jugendnetzwerk des UN-Büros für Drogen- und Verbrechensbekämpfung** (UNODC) erstellt. Ziel des Netzwerks ist es, das Engagement der Jugend in der internationalen Gemeinschaft bei der Entwicklung von Strategien und Vorbeugungsprogrammen gegen Drogenmissbrauch zu erhöhen. Das UNODC führt dieses Programm in der Überzeugung durch, dass ein faires Verhalten im Sport jungen Menschen dabei helfen kann, Drogen-, Alkohol- oder andere Probleme zu vermeiden. Jede Aktivität oder jedes Programm, das die "**Schutzfaktoren**" (siehe Glossar "Modifiziertes soziales Stressmodell") bei jungen Menschen vertieft, reduziert die Wahrscheinlichkeit von Substanzmissbrauch und des Auftretens von anderen gesundheitlichen und sozialen Problemen.

"Die Vertragsstaaten erkennen das Recht des Kindes auf Ruhe und Freizeit an, auf Spiel und altersgemäße Erholung sowie auf freie Teilnahme am kulturellen und künstlerischen Leben"

UN Konvention über die Rechte des Kindes (1990), Artikel 31

Vorgeschichte

Das Interesse des UNODC an sportlichen Aktivitäten zu Reduzierung des Substanzmissbrauchs unter Jugendlichen wurde anlässlich des Weltjugendforums geweckt, das 1998 in Banff, Kanada stattfand. Unter den erstaunlich zahlreichen Gruppen, die ihre Arbeiten bei dieser Veranstaltung präsentierten, fanden sich viele, die Sport als Medium zur Interaktion mit der Jugend gewählt hatten. Im Anschluss an das Banff-Forum organisierte das UNODC im November 2000 einen Workshop in Rom, der sich eingehender mit den Möglichkeiten und Grenzen sportlicher Aktivitäten befasste. Das Ergebnis dieses Workshops war eine Monographie, die unter dem Titel "**Sport als Möglichkeit zur Prävention von Drogenmissbrauch**" veröffentlicht wurde. Diese Monographie wurde in Form eines Trainingsmoduls für Trainer und junge Sportler beim "**Fußball ohne Grenzen**"-Lager eingesetzt, das vom 15.-20. Oktober 2003 in Doha, Qatar, stattfand.

Das "Fußball ohne Grenzen"-Lager war eine Folge der erfolgreichen "Basketball ohne Grenzen"-Lager, die im Jahr 2001 Jugendliche aus dem früheren Jugoslawien und 2002 aus Griechenland und der Türkei zusammengeführt hatte. Neben der Förderung der sportlichen Fähigkeiten der Jugendlichen hatten diese Camps auch noch zwei andere Zielsetzungen: sie sollten die Beziehungen zwischen Jugendlichen aus Regionen, die noch vor kurzem in kriegerische Konflikte verwickelt waren, fördern und Wissen und Fähigkeiten vermitteln, die einer gesunden Lebensweise dienen. Das "Sport ohne Grenzen"-Konzept hat sich in der Zwischenzeit weiter entwickelt und bezieht nun auch junge Menschen ein, die zu einem Leben am Rande der Gesellschaft verurteilt sind. Ein Ziel des Fußball-Camps in Qatar war, die gesundheitsfördernde Komponente¹ des Konzepts "Sport ohne Grenzen" zu unterstreichen.

¹ Im gegenständlichen Zusammenhang bezieht sich "Gesundheitsförderung" auf die sozialen und persönlichen Ressourcen und körperlichen Fähigkeiten, die es Menschen ermöglichen, auf ihren Gesundheitszustand Einfluss zu nehmen und diesen zu verbessern. In diesem Sinne ist die Gesundheit eine Ressource des täglichen Lebens und umfasst Fähigkeiten wie Selbstbehauptung, Stressabbau, Kommunikation und Konfliktlösung (Ottawa-Charta 1986)



Wie Sie uns erreichen

Global Youth Network Team

Abteilung für Prävention, Drogenbehandlung und Rehabilitation
Vereinte Nationen
Büro für Drogen- und Verbrechensbekämpfung (UNODC)

Adresse: Postfach 500, A-1400 Wien, Österreich
Tel.: +43-1-26060 5551
Fax: +43-1-26060 5928
Email: **youthmail@unodc.org**

UNSERE GLOBALE ERFAHRUNG IN DER PRIMÄRPRÄVENTION
[http://www.unodc.org/youthnet/global_initiative/
global_initiative_project.html](http://www.unodc.org/youthnet/global_initiative/global_initiative_project.html)



Allgemeine Informationen

Überblick

- In diesem Ausbildungspaket wird der Sport als eine wertneutrale Aktivität dargestellt, die sowohl zu positiven als auch negativen Resultaten führen kann. Faires und den Gegner respektierendes Spiel und ein ausgewogen geführter Wettkampf werden als wesentliche Elemente präsentiert, die zur Freude am Spiel, seiner gesundheitsfördernden Wirkung und Leistungssteigerung beitragen können.
- Das Konzept der "Fairness" wird von vier Gesichtspunkten aus beleuchtet: Achtung vor dem Spiel (schließt auch Achtung vor den dafür verantwortlichen Funktionären ein); Achtung vor anderen (Teamkollegen, Trainern, Gegnern); Selbstachtung und gerechter Wettkampf. Eng damit ist auch die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung.
- Das Trainingsmodul baut sich wie folgt auf: Zunächst wird der Begriff "Fairness" definiert, anschließend werden Situationen im Verlauf eines Spiels besprochen, in denen Fairness erforderlich ist, derartige Situationen und die möglichen Verhaltensweisen werden durchgespielt und die gewonnenen Einsichten und spielerischen Taktiken unter realen Gegebenheiten erprobt.
- Das Modul kann dadurch erweitert werden, dass man Profisportler oder andere Spitzensportler einlädt, die mit den jungen Leuten über die Herausforderungen im Zusammenhang mit ethischen Fragen und Fairness sprechen.
- Eine der weitergehenden Zielsetzungen des Trainingspakets besteht darin, die Jugend dazu zu ermutigen, das im Rahmen der Sportausübung Gelernte auch in ihr tägliches Leben zu übertragen. Wir hoffen, dass die Jugendlichen, die an diesem Programm teilnehmen, lernen werden, die für den Sport geltenden ethischen Grundsätze auch in anderen Lebensbereichen anzuwenden.

Ziel dieses Ausbildungspakets ist es, die Trainer in die Lage zu versetzen, den Teilnehmern jene ethischen Entscheidungen verstärkt ins Bewusstsein zu rufen, die zu jedem sportlichen Wettkampf gehören, und in praktischen Situationen zu üben, wie man Entscheidungen auf der Basis ethischer Werte trifft.

Zielsetzungen

- Es gilt, den Teilnehmern jene ethischen Entscheidungen verstärkt ins Bewusstsein zu rufen, die zu jedem sportlichen Wettkampf gehören, und in praktischen Situationen zu üben, wie man Entscheidungen auf der Basis ethischer Werte trifft.

Lernergebnisse

Die Spieler

- werden sich in steigendem Maße der zahlreichen ethischen Entscheidungen bewusst, die sie in der Vorbereitung, im Training und im eigentlichen Wettkampf zu treffen haben;
- lernen besser zu verstehen, dass gegenseitige Achtung und unter Beweis gestellte Fairness die Freude aller Beteiligten am Spiel erhöhen,
- können die Achtung des Gegners und das Prinzip der Fairness im Spiel besser zum Ausdruck bringen.



Eins, zwei, drei, los!

Zielgruppe

Das Modul ist für junge Sportler im Alter von 10 bis 14 Jahren gedacht und wurde auch an Jugendlichen dieser Alterklasse erprobt. Es könnte sich aber auch für ältere Sportler oder Sportstudenten eignen. Das Modul hat sich in einer Reihe von Situationen bewährt:

- als Teil einer Sportwoche
- als Teil eines Sportlagers – hier kann das Modul einen integralen Bestandteil des sportlichen Trainingsprogramms bilden und den Programmablauf auflockern
- als Modul oder Unterrichtseinheit im Gesundheitsunterricht oder als spezielles Angebot in einem Jugendzentrum.

Dauer

etwa sieben Stunden.

Voraussetzungen

Um Situationen oder Zwischenfälle durchspielen zu können, in denen ethische Entscheidungen zu treffen sind, müssen die Jugendlichen nur ein gewisses Maß an Erfahrung mit der jeweiligen Sportart haben.

Erforderliches Unterrichtsmaterial

- Tafel oder Flipchart
- Schreibgerät und Papier für jeden Teilnehmer
- Folgende Handouts für jeden Teilnehmer:
 1. Der Olympische Gedanke
 2. Die Bedeutung des Begriffs Fairness
 3. Das Fairness-Formular
 4. Leistung und Drogenmissbrauch
 5. Beispiel eines Verhaltenskodex

Räumlichkeiten

Wählen Sie einen Umkleideraum oder einen anderen Raum, in dem die Teilnehmer ungestört sind, in dem genügend Platz für kleine Rollenspiele zur Verfügung und auch die Möglichkeit besteht, sich Notizen zu machen.




Ablauf des Trainingsmoduls

1 Definition und Aufzeigen der Vorteile von Fairness im Sport [60 – 90 Minuten]

- Schritt 1: Um die anfängliche Hemmschwelle zu überwinden, befragen Sie die Teilnehmer zunächst nach ihrer schönsten oder liebsten Erinnerung an ein sportliches Ereignis, das sich ihnen als aktiv Beteiligter oder als Zuschauer eingeprägt hat. (siehe **Trainer-Unterlage 5: Einstieg**)
- Moderation 1: Bei dieser Veranstaltung geht es um Fairness im Sport. Fairness bedeutet, dass Ihr in einem Wettkampf die jeweiligen Regeln beachtet und Euch sportlich verhaltet. Fairness heißt, dass man unterscheiden kann, was in der jeweiligen Situation richtig oder falsch ist.
- Moderation 2: Was wir bezwecken ist, dass Ihr Euch in stärkerem Maße bewusst werdet, welche Entscheidungen Ihr im Laufe eines Wettkampfes, bei der Vorbereitung oder im Training zu treffen habt, wie Ihr diese Entscheidungen auf der Basis des Konzepts der Fairness treffen sollt, und diese Reaktionen wollen wir auch praktisch durchspielen.
- Schritt 2: Um wirklich zu verstehen, wofür der Begriff Fairness steht, werden zunächst die einzelnen Sportarten aufgelistet. Schreiben Sie verschiedene Sportarten auf die Flipchart (z.B. Segeln, Profiringen, Radfahren, Schach, Skateboarden, Turniertanzen, Autorennen usw.) und fragen Sie die Teilnehmer, ob es sich bei all diesen Aktivitäten auch tatsächlich um Sport handelt, und wenn nicht, warum. (d.h. wann ist eine Aktivität Sport im eigentlichen Sinn und warum sind gewisse Aktivitäten eigentlich kein Sport.)
- Moderation 3: Fragen Sie die Teilnehmer, ob sie mit folgender Definition von Sport einverstanden sind: Unter Sport versteht man eine körperliche Tätigkeit, die auf festgelegten Abläufen und Regeln basiert und die Möglichkeit bietet, seine eigene Leistung zu verbessern und mit anderen in Wettbewerb zu treten; fragen Sie nach, warum es für die von den Teilnehmern ausgeübten Sportarten Regeln gibt. Weitere Anregungen für eine Diskussion dieses Themas entnehmen Sie dem UNODC-Dokument **Using Sport for Substance Abuse Prevention**, (Sport als Vorbeugung gegen Substanzmissbrauch) S. 6.
- Schritt 3: Erklären Sie die Vorteile der Fairness, regen Sie ein Brainstorming über die positiven und negativen Aspekte von Sport an; halten Sie die Beiträge auf der Flipchart fest oder heften Sie sie an die Wand; fragen Sie die Teilnehmer, inwieweit man aus sportlichen Aktivitäten profitieren kann; anschließend erfragen Sie, mit welchen negativen Erfahrungen Sportausübung verbunden sein kann; fragen Sie die Teilnehmer, wie man die positiven Aspekte verstärken und die negativen Aspekte minimieren kann. Versuchen Sie, die Aspekte Fairness und fairer Wettbewerb aufzuzeigen (beto-

Fairness bedeutet, dass Ihr in einem Wettkampf die jeweiligen Regeln beachtet und Euch sportlich verhaltet.

Fairness heißt, dass man unterscheiden kann, was in der jeweiligen Situation richtig oder falsch ist.



nen Sie z.B., dass eine Aufgabe zu erfüllen ebenso wichtig ist wie zu gewinnen).

- **Handout 1: Der Olympische Gedanke**; präsentieren Sie Pierre de Coubertins Olympischen Gedanken als eine der ersten Anleitungen zu Fairness in Sport und Spiel.

2. Identifizierung von Situation, in denen es um Fairness geht [15 Minuten]

- **Handout 2: Was bedeutet Fairness?** Gehen Sie die vier Elemente der Fairness durch:

1. Achtung vor dem Spiel (auch vor Funktionären)
2. Achtung vor anderen (z.B. Teamkollegen, Trainern und Gegnern)
3. Selbstachtung
4. Fairer Wettkampf

** Es gibt aber auch noch einen weiteren Faktor, der sich auf alle diese vier Punkte bezieht: die Selbstbeherrschung. Besprechen Sie die Tatsache, dass Selbstbeherrschung nicht immer leicht ist und spielen Sie das Problem in verschiedenen Situationen durch.


- Moderation 1: Fair zu spielen bedeutet, sich in kritischen Situationen richtig zu verhalten.
- Schritt 1: Unter Heranziehung von **Handout 3: Fairness-Formular** ersuchen Sie jeden Teilnehmer, eine Situation zu beschreiben, die, im Zusammenhang mit Element 1 (Achtung vor dem Spiel), die Spieler in ihrer jeweiligen Sportart vor schwierige Entscheidungen stellen oder zu Konflikten führen könnte. ("Beschreibe eine Situation, an der Du beteiligt warst oder die Du als Zuseher erlebt hast und in der die Achtung vor dem Spiel ernsthaft gefährdet war"). Auf dem entsprechenden Formular ist genügend Platz vorgesehen, um das Problem zu beschreiben - z.B. worum handelte es sich, wer war daran beteiligt und warum entstand daraus überhaupt ein Problem? ("Gib ein Beispiel für eine richtige und eines für eine falsche Entscheidung an").

- *Achtung vor dem Spiel*
- *Achtung vor anderen*
- *Selbstachtung*
- *Fairer Wettkampf*

Elemente der Fairness

3. Rollenspiel und Wahlmöglichkeiten [60 – 90 Minuten]

- Schritt 1: Teilen Sie die Teilnehmer in Gruppen von 4–5 Personen auf, damit Sie die gemachten Erfahrungen durchspielen können. (Verwenden Sie erforderlichenfalls **Trainer-Unterlage 2: Rollenspiele/Diskussionen** zur Vertiefung).
- Schritt 2: Je nach der verfügbaren Zeit sollte jeder Gruppe Gelegenheit gegeben werden, den anderen ihre Ansichten zu vermitteln.

- 
- Schritt 3: Im Anschluss an das Rollenspiel sollten die Mitglieder des anderen Teams Kommentare abgeben (z. B. "Gibt es auch andere Möglichkeiten, sich im Spiel fair zu verhalten? Welchen Stellenwert nimmt dabei die Selbstbeherrschung ein?")

4. Wiederholung der Schritte 2 und 3 für die anderen drei Elemente (d.h. Achtung vor anderen, Selbstachtung und fairen Wettbewerb) [3 Stunden]

5. Anwendung der erworbenen Erkenntnisse und Fähigkeiten [60 - 90 Minuten]

- Schritt 1: Spielen Sie ein Fairnessspiel und halten Sie die Spieler dazu an, sich im Verlauf des Spiels stets die Fairness bei allen zu treffenden Entscheidungen vor Augen zu halten. Anschließend befragen Sie die Spieler, zu welchen Situationen es im Laufe des Spiels gekommen ist, wie gut es die Fairness-Regeln angewendet wurden und welchen Problemen sie sich dabei gegenüber sahen.

6. Wie sich alles zu einem Ganzen fügt [45 - 60 Minuten]

- Schritt 1: Nachdem Sie die vier Elemente behandelt haben, fügen Sie die Einzelteile zu einem Ganzen zusammen, indem Sie eine Trainingseinheit der Erstellung eines Verhaltenskodex für das Team widmen. Fordern Sie die Teilnehmer auf, in Form eines Brainstorming die Ergebnisse der vergangenen Trainingseinheiten kurz zusammenzufassen und auf der Flipchart aufzuschreiben. Sobald alle Ideen vorgebracht wurden, reduzieren Sie die Liste auf die wichtigsten 10 Punkte. (Dies kann etwa in geheimer Abstimmung über jeden einzelnen Punkt erfolgen. Die 10 Punkte, die die meisten Stimmen erhalten, bilden dann den Verhaltenskodex des Teams.) Als Anregung für die Ideenfindung können Sie das **Handout 5 "Muster-Verhaltenskodex"** verteilen.

Der auf diese Art und Weise ermittelte Verhaltenskodex sollte ausgedruckt, gerahmt und an gut sichtbarer Stelle an die Wand gehängt werden, so dass er den jungen Leuten stets vor Augen bleibt und sich fest im Bewusstsein verankert.

7. Option: Laden Sie einen Spitzensportler ein, der mit den Jugendlichen über Fairness im Spiel spricht.

- Schritt 1: Wenn Sie einen Spitzensportler an der Hand haben, der als Vorbild für Ihre Kursteilnehmer dienen könnte, laden Sie ihn ein, um über seine eigenen Erfahrungen mit Fairness im Spiel bzw. über Fälle von unsportlichem Verhalten zu berichten. Als Einstiegshilfe für Ihren Gast verwenden Sie **Trainer-Unterlage 4: Themenvorschläge für Spitzensportler**.



Handouts





*Bei den Olympischen Spielen
geht es nicht ums Gewinnen,
sondern ums Dabeisein.*

*So wie nicht der Triumph,
sondern der Kampf im Leben
das Wichtigste ist.*

*Es ist nicht wesentlich, gesiegt,
sondern gut gekämpft zu haben.*

Pierre de Coubertin

Was bedeutet Fairness?

Freude am Wettkampf haben und gleichzeitig die eigenen Ziele und die des Teams erreichen kann man nur, wenn man sich immer – bei der Vorbereitung, beim Training und beim Spiel selbst – von echtem Sportsgeist leiten lässt.

> Achtung vor dem Spiel:

Das heißt: so an das Spiel herangehen, dass es Freude macht und Du Dein Bestes geben kannst. Es heißt aber auch: Achtung vor den Funktionären und ihrer Aufgabe. Und es heißt: die Spielregeln beachten, ja noch mehr, so zu spielen, dass Du den Geist des Spieles und seiner Regeln verwirklichst.

> Achtung vor den Teamkollegen, den Trainern und den Gegnern:

Lass Deine Mitspieler und Trainer nicht im Stich: bereite Dich gewissenhaft auf den Wettkampf vor, gib Dein Bestes, feuere Deine Kollegen an und hilf ihnen, ihr Bestes zu geben. Und fordere Deine Gegner auf anständige Weise heraus – verzichte auf Beschimpfungen, Streit und Gewalt.

> Achtung vor Dir selbst:

Bereite Dich körperlich und geistig auf das Spiel vor: Sicherheit und Gesundheit stehen an erster Stelle. Das heißt: Du musst körperlich fit und bereit sein, Dein Bestes zu geben, gleichgültig wie das Spiel ausgeht. Sportler mit Selbstachtung verwenden keine leistungssteigernden Substanzen. Selbstachtung heißt aber auch, dass Du für Deine Rechte und Deine Würde eintrittst, wenn Du Dich durch einen Gegner, Mitspieler oder Trainer schlecht behandelt fühlst.

> Fairer Wettkampf:

Ein wesentlicher Teil des Sports ist der Wettkampf, aber wenn man nur den Sieg denkt, kann das negative Folgen für junge Sportler haben:

- das Spiel macht keine Freude mehr;
- die Sportler sind übermäßig gestresst;
- Zuschauer, die ein Spiel und keinen Kampf sehen möchten, werden verärgert,
- und die Versuchung, leistungssteigernde Mittel zu nehmen, wird stärker.

Jeder Einzelne und jedes Team hat seine eigene Einstellung zum Gewinnen, aber der Wunsch zu gewinnen darf nie so stark werden, dass die Fairness auf der Strecke bleibt. Wer um jeden Preis gewinnen will, versteht nicht, worum es im Wettkampf eigentlich geht.



Ein Aspekt ist diesen vier Themen gemeinsam:

Selbstbeherrschung zu jeder Zeit.

Nur wenn man seine Gefühle jederzeit unter Kontrolle hat, kann man in kritischen Spielsituationen das Richtige zu tun.

Fairness-Formular

**1. Beschreibe eine Situation, in der es um Fairness ging
(was ist geschehen, wer war betroffen, was war das
Problem?)**

2. Was für eine Entscheidung wäre nicht fair gewesen?

3. Wie hätte eine faire Entscheidung ausfallen müssen?



Leistung und Drogen

Bewusstseinsverändernde Drogen und ihre Auswirkungen auf die Leistung

Wenn wir im Zusammenhang mit Sport über Substanzen sprechen, die das Bewusstsein verändern, so ist es besser, die unmittelbaren Auswirkungen auf die sportliche Leistung und nicht so sehr die Langzeitfolgen zu betrachten. (Es ist klar, dass leistungssteigernde Mittel die Leistung des Sportlers kurzfristig steigern, aber ihr Einsatz ist Betrug, und Betrug ist der Tod jedes Sports). Das Thema muss ehrlich und unvoreingenommen präsentiert werden, und Informationen werden eher auf fruchtbaren Boden fallen, wenn Sie zugeben, dass jene, die Drogen nehmen, sehr wohl davon überzeugt sein können, das Richtige zu tun.

Im folgenden finden Sie kurz zusammengefasste Informationen über häufig verwendete Drogen und ihre Wirkung auf die sportliche Leistungsfähigkeit. Im allgemeinen sind diese Substanzen nicht dazu geeignet, die Leistung eines Sportlers zu steigern – oft ist sogar das Gegenteil der Fall.

Die Wirkung der Drogen hängt in hohem Maß von ihrer Wirksamkeit, der konsumierten Menge und der Situation im allgemeinen ab. Bei der gleichzeitigen Einnahme mancher Substanzen (z.B. Alkohol und Inhalantien), potenziert sich deren Wirkung auf den Körper. Mit Ausnahme der Amphetamine und Anabolika - verbotene leistungssteigernde Mittel - haben diese Substanzen keine leistungssteigernde Wirkung. Wenn man mit jungen Sportlern über diese Problematik spricht, ist es daher am besten, ihnen zu erklären, dass die Verwendung solcher Mittel einem Mangel an Selbstachtung und Respekt vor den Kollegen, den Gegnern und dem Spiel selbst gleichkommt (Besprechen Sie diese Frage am besten anhand eines Verhaltenskodex).

Die im folgenden angeführten Informationen über die Wirkung häufig verwendeter Substanzen stammt aus folgenden Quellen: G. Wadler, Experte für Leistungssteigerung bei Sportlern, veröffentlicht durch ESPN TV Network unter der Adresse <http://espn.go.com/special/s/drugsandsports> (2001); einem Kapitel in "The effects of mood-altering substances on workplace performance" der Autoren Coombs, R. und McAndrews, M.P. (1994); und einem Artikel von Iven, V.G., "Recreational drugs", *Clinics in Sports Medicine*, (1998).

II Alkohol

Alkohol wirkt keineswegs leistungssteigernd. Verschiedene Studien beweisen, dass Alkohol in verschiedener Hinsicht sogar leistungsmindernd wirkt:

- Er reduziert die Konzentrationsfähigkeit und die Fähigkeit, schnelle Entscheidungen zu treffen und Gefahren richtig einzuschätzen;
- beeinträchtigt die Gedächtnisleistung und verlangsamt Reaktionen;
- beeinträchtigt den Gleichgewichts-, Haltungs- und Bewegungssinn;
- fördert Verantwortungslosigkeit und verringert das Urteilsvermögen;
- und er hat auch im weiteren Verlauf negative Auswirkungen wie Koordinationsstörungen und längere Reaktionszeit. So hat man z.B. festgestellt, dass die Leistungsfähigkeit von Piloten selbst dann noch vermindert ist, wenn ihr Alkoholspiegel im Blut bereits wieder auf Null gesunken ist.

Formatted: Bullets and Numbering

II Rauchen

Auch Tabak steigert die Leistung nicht und hat sogar die gegenteilige Wirkung:

- Rauchen vermindert die Fähigkeit, komplexe körperliche und geistige Aufgaben zu erfüllen;
- Raucher behaupten, dass Rauchen ihre Denk- und Konzentrationsfähigkeit fördert; das kann aber darauf zurückzuführen sein, dass das Rauchen einfach die sonst auftretenden Entzugserscheinungen ausgleicht;
- es hat sich gezeigt, dass Raucher auf Entzug größere Konzentrationsschwierigkeiten haben, vor allem bei komplexeren Aufgaben;
- langfristig führt das Rauchen auch zu einer schweren Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems.

Formatted: Bullets and Numbering

II Cannabis

Auch Cannabis steigert die Leistung nicht und hat sogar die gegenteilige Wirkung:

- Cannabis beeinträchtigt die Koordinationsfähigkeit und verlängert die Reaktionszeit;
- es reduziert die motorische Koordination, das Orientierungsvermögen und die Wahrnehmung;
- führt zu Konzentrationsstörungen und Verlust des Zeitgefühls;
- Langzeitwirkung: die Leistung ist selbst 24 Stunden nach dem Konsum noch beeinträchtigt;
- kurzfristige Beeinträchtigung der Gesundheit, wie Gedächtnis- und Lernschwierigkeiten; Konzentrationsstörungen; verzerrte Wahrnehmung von visuellen und akustischen Reizen, Tastsinn und Zeitgefühl; Denk- und Problemlösungsschwierigkeiten; in manchen Fällen plötzlich auftretende Angstgefühle, Panikattacken und Verfolgungswahn.

Formatted: Bullets and Numbering

II Kokain

Kokain hat ein sehr geringes leistungssteigerndes und eher ein leistungsminderndes Potential:

- Man hat festgestellt, dass Kokainkonsumenten weniger schnell ermüden und ihre Aufmerksamkeit und Reaktionsgeschwindigkeit erhöht wird; dagegen wurde eingewendet, dass diese Wirkung hauptsächlich bei Personen festgestellt wurde, die an Schlafmangel litten;
- Kokain kann den Realitätssinn beeinträchtigen, so dass z. B. Sportler glauben, eine bessere Leistung zu erbringen und weniger müde zu sein, obwohl ihre Leistung in Wahrheit schlechter geworden ist;
- die Fähigkeit, komplexe Aufgaben zu lösen (d.h. Urteilskraft und Entscheidungsfähigkeit) wird beeinträchtigt;
- die Körpertemperatur steigt und gleichzeitig wird die Schweißproduktion verringert; das heißt, dass der Körper nicht mehr imstande ist, seine Temperatur während der physischen Anstrengung zu regeln;
- anstrengende körperliche Tätigkeit erhöht die durch die Kokaineinnahme ohnehin schon erhöhte Belastung des Herzens und kann vor allem bei Rauchern zu lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkten führen;
- "Kater" oder Entzugserscheinungen: die Langzeitwirkung von Kokain auf Stimmung, Aufmerksamkeit und die psychomotorische Leistung kann die Leistung noch stärker als der Rauschzustand selbst beeinträchtigen.

Formatted: Bullets and Numbering

II Inhalationsdrogen

Inhalationsdrogen haben keine leistungssteigernde Wirkung, sondern bewirken eher das Gegenteil:

- zu Anfang des Rauschzustands: Müdigkeit, Muskelschwäche, Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, reduzierte Problemlösungsfähigkeit;
- nach der euphorischen Phase: Verwirrtheit, Desorientierung, Sehstörungen, Koordinationsstörungen, reduzierte Reflexe;
- anfänglich kommt es zu Aufputschung und Enthemmung, bei längerem Gebrauch zu Artikulationsschwierigkeiten, Gleichgewichtsstörungen, unter Umständen zu Halluzinationen, gefolgt von Schläfrigkeit, verlangsamter Atmung und eventuell Bewusstlosigkeit;
- unter Umständen kommt es zum Tod durch Erstickung oder riskantes Verhalten.

Formatted: Bullets and Numbering

II Opiate

Opiate steigern die Leistung nicht und haben sogar die gegenteilige Wirkung:

- schwächere Opiate wie Kodein oder Propoxyphen (Darvon) sind weniger leistungsmindernd als stärkere wie Heroin, Demerol oder Morphin;
- stärkere Opiate verursachen Wahrnehmung-, Lernfähigkeits- und Gedächtnisstörungen und beeinträchtigen das logische Denken;
- Methadonpatienten zeigen keine oder nur geringe Leistungsbeeinträchtigungen.

Formatted: Bullets and Numbering

Leistungssteigernde Drogen

Sportler geben verschiedene Gründe dafür an, dass sie leistungssteigernde Drogen nehmen, um

- Muskel- bzw. Knochenmasse aufzubauen und ihre Muskelkraft und die Festigkeit der Knochen zu erhöhen;
- die Versorgung der Gewebe mit Sauerstoff zu erhöhen;
- Schmerzen zu unterdrücken;
- den Körper zu stimulieren;
- sich zu entspannen,
- ihr Gewicht zu reduzieren;
- die Verwendung anderer Drogen zu maskieren.

II Amphetamine

Amphetamine haben ein leistungssteigerndes Potential, können aber auch leistungsmindernd wirken:

- die stimulierende Wirkung der Amphetamine hält viel länger an als jene von Kokain;
- Amphetamine machen wach, aufmerksam, verbessern die Stimmung, erhöhen das Selbstvertrauen und zügeln den Appetit; sie geben dem Benutzer das Gefühl, weniger müde zu sein, steigern aber die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nicht;
- sie verzerren die Realitätswahrnehmung des Benützers und verringern seine Urteilskraft; das kann dazu führen, dass ein Sportler trotz einer Verletzung weitermacht und so seine Gesundheit weiter gefährdet und auch andere Sportler in Gefahr bringt;
- negative kurzfristige Auswirkungen sind unter anderem gesteigerte Herzfrequenz, höherer Blutdruck, Appetit- und Gewichtsverlust, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Krämpfe, Halluzinationen und Verfolgungswahn. Gehirnschlag, Herzinfälle, Herzrhythmusstörungen und Hitzschlag können zum Tod führen;
- der Gebrauch von Amphetaminen zur Leistungssteigerung ist eine Form von Betrug und daher verboten.

← Formatted: Bullets and Numbering

II Anabolika (anabolische Steroide)

Anabolika sind die bei weitem am häufigsten verwendeten Mittel zur Leistungssteigerung. Sie haben aber auch je nach Länge und Dauer ihrer Verwendung mehr oder weniger schädliche Wirkungen:

- bei männlichen Sportlern: Anabolika können die Spermproduktion vermindern und zu einem Schrumpfen der Hoden, Impotenz, Schmerzen und Schwierigkeiten beim Harnlassen, Kahlköpfigkeit und einer irreversiblen Vergrößerung der Brustdrüsen (Gynäkomastie) führen;
- bei Sportlerinnen: Es kann zu einer Maskulinisierung mit Verringerung des Körperfetts, der Brustgröße, tieferer Stimmlage, starker Körperbehaarung bei gleichzeitigem Kopfhhaarverlust und zu einer Vergrößerung der Klitoris kommen;
- bei Jugendlichen beiderlei Geschlechts: Unter Umständen frühzeitiges Aufhören des Größenwachstums, d.h. die Betroffenen werden nicht so groß wie sie ohne Anabolika-konsum geworden wären;

- bei Frauen und Männern aller Altersstufen: unter Umständen zum Tod führende Leberzysten bzw. Leberkrebs; Blutgerinnung, Erhöhung des Cholesterinspiegels und Bluthochdruck – die alle das Risiko von Herzattacken und Schlaganfällen vergrößern; und Akne. Manche Wissenschaftler sind auf Grund vieler Forschungsergebnisse der Meinung, dass ein – vor allem hochdosierter – Anabolikamissbrauch die Aggressivität steigert, was sich in Streitlust, Ausübung körperlicher und sexueller Gewalt usw. äußern kann. Bei Absetzen der Drogen kommt es in vielen Fällen zu Depressivität, Abgeschlagenheit, Ruhelosigkeit, Appetitverlust, Schlaflosigkeit, Libidoverlust, Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenksschmerzen und der zwanghaften Sucht, wieder Anabolika zu nehmen;
- bei Gebrauch von Injektionsspritzen kommt es aufgrund der gemeinsamen Benutzung von Nadeln und nicht sterilem Gerät häufig zu Infektionen mit HIV/AIDS, Hepatitis B und C sowie zu infektiöser Endokarditis, einer unter Umständen tödlichen Entzündung der Herzinnenhaut. An der Injektionsstelle kann es zu bakteriellen Infektionen und schmerzhaften Abszessen kommen.

Verhaltenskodex (Muster)

- Ich werde mich stets nach den Spielregeln verhalten
- Ich werde während des Spiels nicht die Beherrschung verlieren
- Ich werde allen, die gut spielen, Beifall spenden – auch den Gegnern
- Ich werde Gegenspieler nicht beschimpfen, hänseln oder reizen
- Auch wenn wir verlieren, werde ich nach dem Spiel den Gegnern und Funktionären die Hand schütteln
- Ich werde Mitspieler und Trainer nicht kritisieren oder beschimpfen, wenn sie Fehler machen
- Ich werde eigene Fehler zugeben und weder Ausreden suchen noch anderen die Schuld zuschieben
- Ich werde in jedem Spiel mein Bestes geben, auch wenn mein Team vernichtend geschlagen wird
- Ich werde gegen Fehlentscheidungen protestieren, auch wenn sie zu unseren Gunsten fallen
- Ich werde nicht streiten, wenn eine Entscheidung zu meinen Ungunsten fällt
- Ich werde mich nicht aufspielen

- Ich werde Freude am Spiel haben!

Und wenn Du einen Verhaltenskodex schreiben müsstest – wie würde dieser aussehen?



Trainer Unterlagen



Rollenspiele und wie man sie organisiert

Rollenspiele bieten eine ausgezeichnete Gelegenheit, sich mit den verschiedensten Lebenssituationen auseinander zu setzen und aus ihnen zu lernen. Sie sind oft interessanter und lustiger als ein theoretisches Gespräch über bestimmte Situationen, und sowohl die Spieler als auch die Zuschauer können aus ihnen Nutzen ziehen.²

Rollenspiele sind oft interessanter und lustiger als ein theoretisches Gespräch über bestimmte Situationen.

Im Rahmen des vorliegenden Programms dienen Rollenspiele dazu, dass die Spieler

- auf ihre eigene Sporterfahrungen zurückgreifen können,
- sich dessen bewusst werden, wie andere diese Situationen sehen,
- die Möglichkeit bekommen, neue Wege zur Bewältigung dieser Situationen zu finden.

Wie veranstaltet man Rollenspiele?

1 Zeigen Sie zunächst, wie man im Rollenspiel eine bestimmte Situation darstellt (wichtigste Punkte dabei: die Spieler müssen genau wissen, was für eine Situation sie darstellen sollen; ihre Darstellung soll kurz (maximal 1 Minute) sein und sich auf das Wesentliche konzentrieren)

2 Teilen Sie die Spieler in Gruppen zu vier oder fünf auf

3 Erklären Sie die Aufgabe:

- umreißen Sie eine Situation, die einem der behandelten Themen entspricht,
- lassen Sie diese Situation darstellen,
- zeigen Sie zwei Arten, die Situation zu bewältigen,
- üben Sie im Rollenspiel die möglichen Lösungen,
- diskutieren Sie, welche Lösung die beste ist und warum,
- seien Sie darauf vorbereitet, ihre eigene Version des Rollenspiels der Gruppe vorzuführen.

4 Nach dem Rollenspiel sollten Fragen wie die folgenden behandelt werden:

- Was ist Eurer Meinung nach die beste Lösung? Warum?
- Gibt es andere Lösungen?

Wenn genügend Zeit bleibt, können die Spieler auch die anderen Lösungen durchspielen.

² Als Alternative zum Rollenspiel kann man die verschiedenen Situationen mit den Spielern auch diskutieren. Dabei können Sie die von den Spielern selbst beschriebenen Situationen diskutieren oder auf **Trainer-Unterlage 2: Rollenspiel-/Diskussionssituationen** zurückgreifen.

In Rollenspielen oder in Diskussionen zu behandelnde Situationen

Moderation: Sich beim Spiel an die Regeln der Fairness halten heißt, in Problemsituationen jeweils die richtige Entscheidung zu treffen. Schlage für jede der unten angeführten Situationen zwei mögliche Lösungen vor, stelle fest, was für Konsequenzen jede dieser Lösungen hätte, und entscheide Dich für die Lösung, die Dir am besten erscheint.

1. **Der Schiedsrichter hat ein Foul gegeben, das Du angeblich verschuldet hast und zu einem Strafstoß führt. Du bist anderer Meinung.**
2. **Dein Trainer nimmt Dich aus dem Spiel, weil er findet, Du gibst Dir nicht genug Mühe. Du bist anderer Meinung.**
3. **Schlusspfiff. Dein Team hat die Meisterschaft gewonnen, alle jubeln und beglückwünschen nur die eigenen Mitspieler. Du zeigst den Spielern des unterlegenen Teams Deine Anerkennung.**
4. **Einer Deiner Teamkollegen verspottet die gegnerische Mannschaft und möchte, dass Du mitmachst.**
5. **Du erzielst ein Tor, aber der Schiedsrichter gibt es nicht – Deine Mutter, die Teamkollegen, Dein Trainer – alle sind wütend.**
6. **Ein besonders guter Spieler Deines Teams versucht sich in den Vordergrund zu spielen.**
7. **Ein Mitglied Deiner Mannschaft wird von den anderen ignoriert.**
8. **Nach einem Tor für die gegnerische Mannschaft dreht einer Deiner Teamkollegen durch.**
9. **Einer Deiner Teamkollegen macht falsche Angaben (gibt ein falsches Geburtsdatum an), um in der Liga der jüngeren Spieler mitspielen zu können.**
10. **Ein Freund bietet Dir etwas von seinem "Wundermittel" an, das ihn stark und erfolgreich macht.**

Planung der Trainingsstunden

1. Tag und Uhrzeit:

2. Zielvorgabe:

3. Meine Rolle als Moderator:

4. Andere Vortragende und ihre Aufgabe:

5. Unterlagen, Lehrmaterial, Räumlichkeiten:

6. Geplanter Ablauf der Stunde:

7. Welche Informationen müssen die Teammitglieder bekommen, so dass jeder weiß, was er zu tun hat (Hauptpunkte)?

8. Wie kann ich feststellen, ob die Stunde ein Erfolg war?



Themenvorschläge für Spitzensportler

Moderation: Sie sind in der beneidenswerten Lage, auf junge Sportler großen Einfluss ausüben zu können. Die jungen Menschen wollen hören, wie Sie es schafften, Ihr heutiges hohes Niveau zu erreichen, und wie Sie sich immer wieder den Herausforderungen an Ihre Fairness stellen. Hier sind einige Themen, die Sie unter anderem behandeln könnten:

1. Was "gibt" Ihnen der Sport, den Sie ausüben? Was veranlasst Sie, weiterhin zu trainieren und zu spielen?

2. Was bedeutet Ihnen Wettkampf? Erzählen Sie, wie wichtig Spielregeln sind und was "nach den Regeln spielen" bedeutet, also ehrlich, fair und "clean" (d.h. ohne Drogen oder Aufputzmittel) spielen. Erinnern Sie sich an einschlägige Situationen oder Probleme, mit denen Sie konfrontiert waren oder die Sie beobachtet haben?

Formatted: Bullets and Numbering

3. Geht es Ihnen nur um den Sieg oder gibt es auch andere Dinge, die Ihnen in Ihrer Sportart Freude machen?

Formatted: Bullets and Numbering

4. Wie bringen Sie Ihre Sportbegeisterung mit den anderen wichtigen Dingen in Ihrem Leben in Einklang?

Formatted: Bullets and Numbering

5. Beschreiben Sie den besonderen Augenblick im Sport, wenn alles mühelos läuft, wenn Sie in Ihrem Sport aufgehen oder Sie sich mit Ihren Teamkollegen "eins" fühlen.

Formatted: Bullets and Numbering

*Vielen Dank!
Jeder gewinnt!*

"Lockerungsübungen" zum Einstieg

1. Interviews

Eine Übung für Spieler, die einander nicht kennen – wie z.B. in einem Sportlager. Teilen Sie die Spieler in zwei Gruppen. Jedes Gruppenmitglied "interviewt" ein Mitglied der anderen Gruppe, indem er die üblichen Fragen stellt (z.B. Name, Alter, Schule, welche Klasse, Lieblingssport, Lieblingssportler). Anschließend verwendet der Interviewer die so gewonnenen Informationen, um den Spieler den anderen vorzustellen.

2. Reihenbildung

Fordern Sie die Gruppe auf, sich nach einem bestimmten Kriterium (z.B. nach Körpergröße oder nach dem Familiennamen in alphabetischer Reihenfolge) in einer Reihe aufzustellen, ohne dabei zu sprechen.

3. Knotenbildung

Einen Kreis bilden. Jeder reicht zwei anderen (nicht neben ihm Stehenden) die Hände. Anschließend versucht die Gruppe, den "Knoten" aufzulösen, ohne dabei die Hände loszulassen.

4. Klumpenbildung

Fordern Sie die Teilnehmer auf, im Saal herumzugehen. Dann ruft eine Person eine Zahl und die Teilnehmer schließen sich zu Gruppen zusammen, deren Personenanzahl der gerufenen Zahl entspricht. Die Teilnehmer, die keinen "Anschluss" finden, scheiden aus; alternativ dazu können sie in der nächsten Runde wieder mitmachen.



Glossar (der in diesem Modul verwendeten Termini)

Ethisches Verhalten im Sport: Verschiedene Situationen im Rahmen der sportlichen Betätigung (im Wettkampf, beim Training oder bei der Vorbereitung) stellen den Sportler vor ethische Entscheidungen – für Fairness oder Unehrlichkeit. Der Moderator muss dabei nicht versuchen, den jungen Sportlern den Begriff Ethik zu definieren; sie werden besser verstehen, worum es bei ihrer Entscheidung geht, wenn er Ausdrücke wie "gut/schlecht", "gesund/ungesund" oder "fair/unfair" verwendet. "Fair spielen" wird dabei als Pflicht jedes Spielers dargestellt.

Fairness: In diesem Modul bedeutet Fairness ethisches Verhalten bei der Sportausübung, das heißt sich selbst, den anderen und dem Sport mit Achtung zu begegnen und einen Ausgleich zwischen Siegeswillen und Selbstbeherrschung in allen Situation zu suchen.

Modul: Übungseinheit zu einem bestimmten Thema im Rahmen eines umfassenderen Lehr- oder Übungsprogramm.

Rollenspiel: kurzer Sketch mit Lehrinhalt, bei dem es darum geht, den Teilnehmern und Zuschauern Aspekte verschiedener Situationen klarzumachen, die sie vielleicht sonst nicht erkennen würden, und verschiedene Verhaltensweisen zur Bewältigung dieser Situationen einzuüben.

Sport: körperliche Betätigung nach vereinbarten Abläufen und Regeln mit dem Ziel, seine eigene Leistung zu verbessern und mit anderen in Wettbewerb zu treten.

Modifiziertes Sozialstress-Modell

Das "*Modifizierte Sozialstress-Modell*" wurde von Experten für Drogenmissbrauch mit dem Ziel entwickelt, zu verstehen, warum Menschen Drogen nehmen.

Hinter dem schwer verständlichen Titel verbirgt sich etwas, das mit gesundem Menschenverstand erfasst werden kann. Im Grund genommen heißt das, dass es im Leben jedes Menschen Faktoren gibt, die ihn oder sie dazu bringen können, Drogen zu nehmen. Man spricht dabei von RISIKOFAKTOREN. Andererseits gibt es auch andere Faktoren, die Menschen davon abhalten, Drogen zu nehmen – so genannte SCHUTZFAKTOREN. Wenn die Risikofaktoren stärker als die Schutzfaktoren sind, besteht Gefahr, dass die betreffende Person beginnt, Drogen zu nehmen.

Diese Faktoren kann man weiter in persönliche und Umfeldfaktoren gliedern. Persönliche Faktoren sind jene, die mit dem Menschen als Individuum zu tun haben, während der Ausdruck "Umfeldfaktoren" sowohl das soziale und familiäre Umfeld der Betroffenen als auch die physische Umwelt, in der sie leben, umfasst.

Im folgenden befassen wir uns mit einigen dieser Faktoren, damit Sie im Rahmen Ihrer Präventionsarbeit jene jungen Menschen identifizieren können, die besonders gefährdet sind und Ihre spezielle Aufmerksamkeit erfordern.

RISIKOFAKTOREN

Persönliche Faktoren

- Männliches oder weibliches Geschlecht. Überall in der Welt nehmen viel mehr Männer als Frauen Drogen, die Situation beginnt sich allerdings langsam zu ändern. So wurden z.B. im Rahmen der US-amerikanischen Untersuchung über Drogenkonsum (Drug Use Survey) aus dem Jahr 1999 insgesamt 25.500 Jugendliche im Alter zwischen 12 und 17 befragt, wobei festgestellt wurde, dass 16% der Mädchen und 16,7% der Jungen Drogen genommen hatten. Dabei ist zu bedenken, dass gerade weibliche Jugendliche oft legale Substanzen wie Alkohol, rezeptpflichtige Medikamente usw. missbrauchen, die gesellschaftlich akzeptiert sind.
- Auch das jugendliche Alter stellt einen Risikofaktor dar. Junge Menschen ringen um ihre Identität und suchen Antwort auf Fragen wie "Wer bin ich?", "Was für eine Rolle spiele ich in der Gesellschaft?", "Was für ein Mensch will ich werden?". Es ist niemals leicht, und es braucht Zeit, auf diese Fragen Antworten zu finden. Junge Menschen werden oft von Zweifeln an sich selbst und ihren Fähigkeiten geplagt und versuchen, die Welt, mit der sie nicht fertig werden können, zu vergessen und ihre Sorgen durch den Konsum verschiedener Substanzen zu verdrängen.
- Auch Jugendliche mit psychischen Problemen tendieren in stärkerem Maße zu Drogenkonsum.
- Junge Menschen sind auch deshalb in Gefahr, dem Drogenkonsum zu verfallen, weil ihre persönlichen Talente und Fähigkeiten – etwa die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, ihre Gefühle auszudrücken, positiv zu denken, Probleme zu lösen - noch nicht, oder noch nicht voll, entwickelt sind.

Umfeldfaktoren

Folgende Faktoren im Umfeld der Jugendlichen können zu Drogenmissbrauch führen:

- Eltern, die es nicht schaffen, sich emotionell und im täglichen Leben um ihre Kinder zu kümmern, sie in richtiger Weise zu unterstützen und zu beraten.
- Kein intaktes Familienleben.
- Eltern oder Geschwister, die selbst Drogen verwenden.
- Physische, psychische, sexuelle oder verbale Gewalt.
- Freunde oder Bekannte, die Drogen nehmen.
- Von ihrer sozialen Gruppe vertretene kulturelle oder religiöse Werte, die die Verwendung von Drogen befürworten, sowie der Einfluss der Medien, der Werbung und gesellschaftliche Einflüsse, die den Missbrauch billigen.

- Obdachlosigkeit, kein gesichertes Zuhause mit oder ohne Eltern oder Familie.
- Keine oder geringe Bildungs- und Ausbildungsmöglichkeiten.
- Zuviel Freizeit ohne konstruktive, interessante und ausfüllende Beschäftigung.
- Kein Arbeitsplatz und keine Hoffnung, eine Beschäftigung zu finden, die auch Freude macht.
- Nicht vorhandene oder nicht auf die Bedürfnisse junger Menschen abgestimmte Gesundheitsvorsorge.
- Leichter Zugang zu erlaubten und illegalen Substanzen, weil die gesetzlichen Regelungen, die Missbrauch hintanhaltend sollen, zu lax sind oder nicht streng genug angewendet werden.

SCHUTZFAKTOREN

Persönliche Faktoren

Die wichtigsten Faktoren, die einen Menschen vor Drogenmissbrauch bewahren können, sind

- gut entwickelte persönliche Talente und Fähigkeiten zur Bewältigung von Schwierigkeiten, wie die Fähigkeit, Situationen zu analysieren, schnell Entscheidungen zu treffen, mit anderen zu kommunizieren, sich zu entspannen, Kompromisse auszuhandeln und einzugehen, usw.

Umfeldfaktoren

- Gute persönliche Beziehungen zu anderen, zu Familienmitgliedern, Freunden, Tieren und Dingen, die einen positiven und liebevollen Umgang fördern und fördern – z.B. Freundschaften zu pflegen und Freunde/Freundinnen zu haben, die einem in Schwierigkeiten helfen und selbst gut entwickelte Talente und Fähigkeiten besitzen, oder die Sorge für ein Tier zu übernehmen. In all diesen Fällen lernt der junge Mensch, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen.
- Entsprechende Institutionen, die bei der Bewältigung körperlicher und emotionaler Probleme helfen – z.B. Schulen, Jugendlichen gegenüber aufgeschlossene Gesundheitsdienste, Sozialzentren mit einem guten Angebot zur Freizeitgestaltung, Sportmöglichkeiten, Arbeitsplätze usw.
- Kulturelle Normen, die Substanzmissbrauch ablehnen. Gujarat, der indische Staat, aus dem Mahatma Gandhi stammte, hat eine uralte Tradition, die auf Gewaltlosigkeit und maßvollem Leben beruht; der Staat hat Alkoholgenuss verboten und die Gemeinschaft lehnt jede Form der Berausung ab. In diesem Teil Indiens ist das Ausmaß des Drogenmissbrauchs wesentlich geringer als in anderen Landesteilen.

- Die gesetzlichen Regelungen für die Verwendung von Substanzen sind streng und werden auch streng gehandhabt, und der Zugang zu erlaubten und verbotenen Substanzen ist beschränkt oder schwierig.

Nützliche Internet-Adressen (Stand Juli 2004)

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry

<http://www.aacap.org/publications/factsfam/sports.htm>

Enthält einen Artikel für Eltern über Sport und Kinder.

Athletes for a better world

Organisation mit Schwerpunkt in NW-USA

<http://www.abw.org/>

Versucht, die Sportkultur durch Charakterbildung, Teamwork und Verantwortungsbewusstsein der Bürger und Bekenntnis zu einem **Kodex für Lebensführung** zu prägen.

Building better kids and families through sports education

Sports Esteem, Inc.

<http://www.sportsesteem.com/index.html>

Ein privates amerikanisches Unternehmen, das Bildung und Charakterentwicklung durch Sport fördert.

Canadian Centre for Ethics in Sports

<http://www.cces.ca>

Kanadische Regierungsagentur; hat eine Reihe von Fairnessdokumenten wie *Fair Play for Kids*, ein Fairnesstrainings-Handbuch, veröffentlicht.

Character counts

Josephson Institute of Ethics

<http://www.charactercounts.org/sports/sports.htm>

Amerikanische Organisation zur Förderung von sportlichem Verhalten, verantwortungsbewussten Entscheidungen und würdigem Verhalten auch im Sieg

Citizenship through sport

Citizenship Through Sports Alliance (CTSA)

<http://www.sportsmanship.org/>

Koalition von Berufs- und Amateursportorganisationen in den Vereinigten Staaten.

Ziel: Charakterbildung im Sport. CTSA fördert Fairness auf allen Ebenen – von der Jugendliga zum Profisport – um den Wert des Sports als Prüfstein des Charakters zu stärken.

Coaching Association of British Columbia

http://www.coaches.bc.ca/resources/08_fairplay/index.htm

Enthält Fairnessregeln für jeden Sportler

Coaching corner

Gesponsert von einem Internet Beratungsunternehmen

<http://www.thecoachingcorner.com/commentator/>

Bietet Material für Jugendsport-Coaches. Abschnitt "Commentator" befasst sich mit den Eigenschaften, über die ein guter Trainer verfügen muss.

Coach's game plan: Guidelines to creating a safer environment

British Columbia Sport and Physical Activity Branch, Government of British Columbia, Canada.

<http://www.sport.gov.bc.ca/pubs/coach/codes.htm>

Inhalt: Sport Safe Series: A Guide for Parents; Volunteer Screening Model; Coach's Game Plan; Eliminating Violence in Hockey; The Parent Contract; Anti-violence Policy for Sport & Recreation Facilities

European fair play movement

<http://www.fairplayeur.com/facts/facts.html>

Europäische Bewegung zur Förderung von Fairness und Toleranz im weitesten Sinn (im Sport und im täglichen Leben) Bietet Hilfe bei der Organisation von Fairnesskampagnen unter der Führung von Sportorganisationen; kooperiert mit staatlichen Stellen in der Förderung von Fairnessanliegen durch regelmäßige Kontakte zwischen verschiedenen europäischen Sportorganisationen.

Fair play home page

<http://www.fairplaytoday.com/exec/fairplay/excerpts.cfm?publicationID=64>

Homepage von Scott Lancaster, enthält die sieben Grundsätze der Fairness

Institute for international sport

<http://www.internationalsport.com/nsd/nsd.cfm>

Amerikanische Initiative zur Förderung des Dialogs während des National Sportsmanship Day; dient als Diskussionsforum für Funktionäre, Trainer, Studenten, Collegeabsolventen, Eltern und Fans über Fragen der Ethik, Fairness und sportlichen Verhaltens

International fair play committee

<http://www.fairplayinternational.org/>

Organisiert jährliche Wettbewerbe, bei denen eingesandte Beiträge über Fair Play prämiert werden.

National Institutes on Drug Abuse

<http://www.steroidabuse.org>

Ausführliche Informationen über Anabolikamissbrauch

Positive coaching

Stanford University

<http://www.positivecoach.org/>

Dient dem Ziel, sportliche Aktivitäten so zu gestalten, dass sie die Einstellung der Jugend verändert; fördert die richtige Einstellung zum Siegen

Right to Play

<http://www.righttoplay.com>

Humanitäre nichtstaatliche Organisation für den Einsatz von Sport zur Verbesserung der Lebensbedingungen der am meisten benachteiligten Kinder und der Gemeinschaften, in denen sie leben.

Using Sport for Drug Abuse Prevention

UN Global Youth Network

<http://www.unodc.org/youthnet>

Bietet wissenschaftliche Untersuchungen über die Stärken und Grenzen des Sports als Mittel zur Vorbeugung, good practices bei der Erstellung von Sportprogrammen und eine zusammenfassende Darstellung der Wirkung verschiedener Drogen auf die sportliche Leistung.

World Anti-Doping Agency

<http://www.wada-ama.org/en/t1.asp>

Internationale Organisation zur Einschränkung der Verwendung von leistungssteigernden Drogen im sportlichen Wettkampf.