Suchtprävention in Jugend und Sport (J+S)

Autor(en): **Schaub, Maja / Firmin, Ferdy / Lehmann, Anton**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **DrogenMagazin : Zeitschrift für Suchtfragen**

Band (Jahr): **20 (1994)**

Heft 7

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-801245

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Suchtprävention in Jugend und Sport (J+S)

VON MAJA SCHAUB, FERDY FIRMIN, ANTON LEHMANN

Im Rahmen der Präventionskampagne «Ohne Drogen – mit Sport» will J+S in der Leiterausbildung aktiv werden. 1995 finden an der ESSM drei Spezialkurse Suchtprävention J+S-Leiter/-innen statt. Spielen und sich bewegen, Herausforderungen annehmen, Handlungen erleben und Ergebnisse erzielen machen den ursprünglichen Sinn des Sporttreibens aus. Ob Sport diesem Sinn gerecht wird, hängt jedoch ab von der jeweiligen Zielsetzung, der Art und Weise wie Sport verstanden und vermittelt wird und von der aktuellen Lebenssituation der Sporttreibenden. Aus mehreren Gründen gehört der Sport zu jenen gesellschaftlichen Kräften, welche im Bereich der Suchtprävention und der Gesundheitserziehung einen wichtigen Beitrag leisten können.

- In der Schweiz treiben über 50% der 10-20jährigen Jugendlichen aktiv und regelmässig Sport in einem Sportverein.
- Jährlich absolvieren ca. 40'000 Leiterinnen und Leiter einen Aus- und/ oder Fortbildungskurs von Jugend + Sport. Ca. 90'000 Leiterinnen und Leiter unterrichten in 37 anerkannten J+S-Sportarten. Insgesamt finden im Rahmen von J+S jährlich eine Million geleiteter Trainings mit durchschnittlich 11 jugendlichen Sportlerinnen und Sportlern statt.
- Mit seinen Strukturen und Handlungsangeboten hilft der Sport den Jugendlichen, ihre Freizeit aktiv zu gestalten. Untersuchungen zeigen, dass J+S sportlich aktive Jugendliche einen gesünderen Lebensstil pflegen und insbesondere viel weniger rauchen als nicht aktive. Nach einer zweijährigen Versuchsphase im Rahmen der Kampagne «Ohne Drogen – mit Sport! MachMit plus» des Bundesamtes für Gesundheitswesen (BAG) und der Eidg. Sportschule Magglingen (ESSM) sollen die gesammelten Erfahrungen jetzt an J+S-Leiterinnen und -Leiter weitergegeben werden. Die Stichworte zu den Themen und Fragen sollen zugleich auch zeigen, weshalb das Thema Suchtprävention für Vereinssport und Jugendsportleiter/-innen nützlich, sinnvoll und hilfreich ist.

Sich wohl fühlen in der Bewegung (Körpergefühl.
Leistungsvermögen, Selbstdarstellung)

- sich in Bewegung erleben
- den Körper gesund erhalten
- eine Identität über die eigene Sportart finden
- sich Freiräume schaffen (Sportferien, Fitness, Sauna)

Mit Gleichgesinnten Sport treiben (Geselligkeit, Miteinander emotionale Heimat)

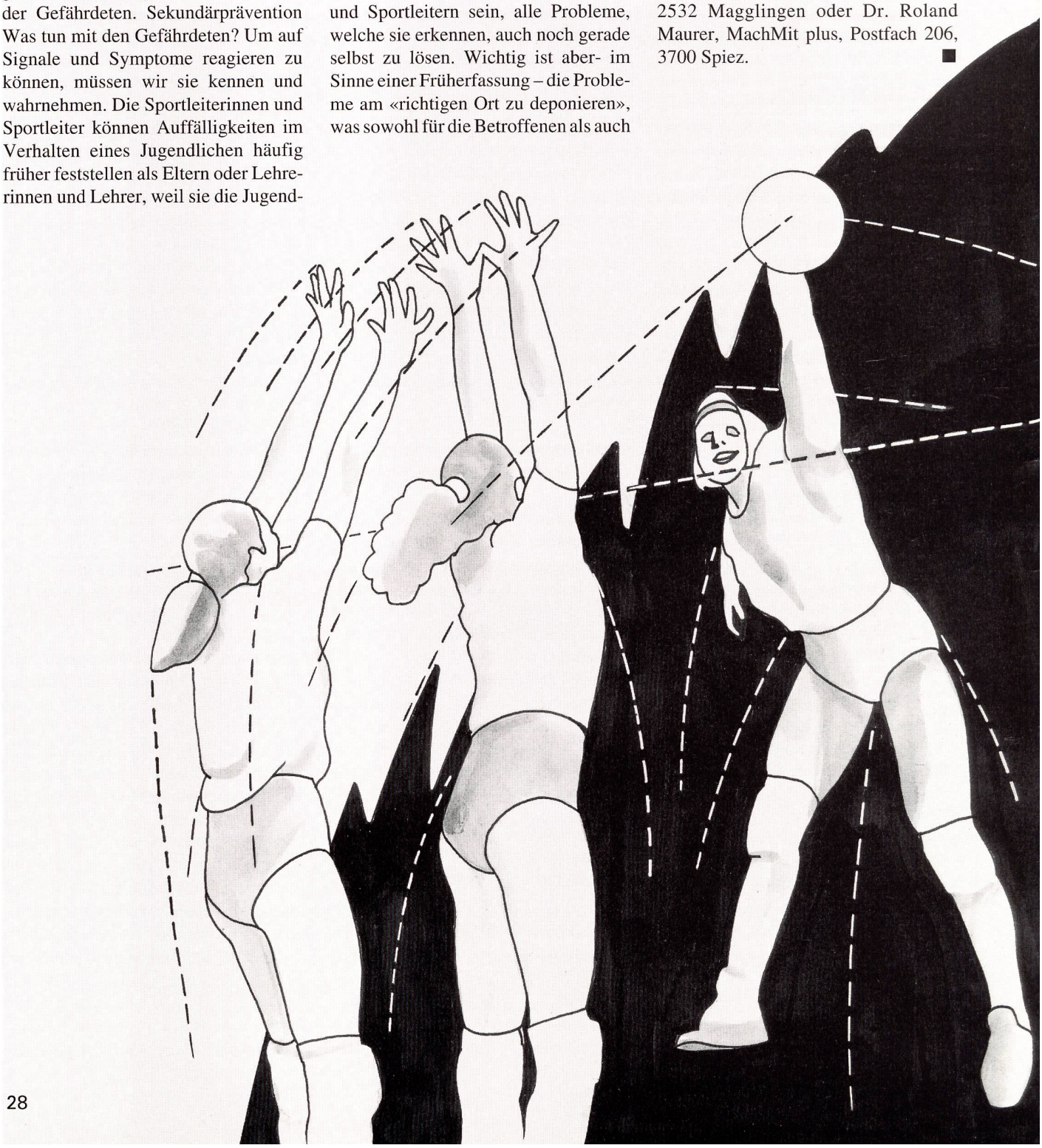
- Wettkämpfe bestreiten können (Wetteifer, Spannung, Abenteuer)
- Beziehungen leben zu andern Jugendlichen, zu Leiterinnen und Leitern (soziales Netz, Verwurzelung in der Gemeinschaft) Selbsterfahrung - Identität
  Gruppenerfahrung -Wir-Gefühl
  Sinnperspektiven im Vereinssport: Erarbeiten mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des ersten Suchtpräventionkurses von «MachMit plus».

Primärprävention – Sport ist mehr als Sport

Sportlerinnen und Sportler müssen im Verlauf ihrer Karriere mit ganz gegensätzlichen Gefühlen fertig werden: Hoch und Tief – was tun, damit das Tief nicht zum Abgrund wird? Ein guter Rang an einem Wettkampf kann das Selbstwertgefühl stärken, ein schlechter das Gefühl von Unfähigkeit, Minderwertigkeit oder gar Ausgeschlossensein vermitteln, z.B. wenn damit zusätzlich ein Kaderwechsel verbunden ist. Dosisregulierung – Wie kann das richtige Mass gefunden werden? Leistungsgrenzen erweitern verschafft Befriedigung. Angst überwinden und alle Kräfte mobilisieren vermittelt Euphorie, Abenteuer und Nervenkitzel. Werden hingegen körperliche Grenzen nicht akzeptiert oder künstlich gesprengt, kann dies zu Überbelastung, Verletzungen oder gar zu bleibenden Schäden führen. Die Liste dieser Fragen lässt sich beliebig verlängern:

- Wann bedeutet fordern, überfordern, wann fordern?
- Wo ist die Selbsteinschätzung realistisch, wo geschieht Unter- bzw. Überschätzung?
- Wo fordert die sportliche Aggressivität das Durchsetzungsvermögen, wo wirkt sie herausfordernd, anpackend und wo zerstörerisch und gefährdend?
- Wann ist Selektion fordernd, wann degradierend und ausschliessend?
- Wann bietet die Gruppe Gemeinschaft, wann Zwang?
- Rituale fordern den Teamgeist – wo beginnt der Missbrauch des Rituals?

Als Balance zu finden zwischen diesen Gegensätzen gehört zum Alltag der Leitertätigkeit. Die Sportleiterin und der Sportleiter bewegen sich ständig in diesem Spannungsfeld. Rezepte und Erfolgsgarantien gibt es keine. Der Kurs will Gelegenheit bieten, Erfahrungen auszutauschen und pädagogische Strategien zu entwickeln. Die positive Potentiale des Sports zum Tragen zu bringen, bewirkt letztlich, dass immer mehr Jugendliche auch als Erwachsene Sport treiben, dass sie z.B. im Sportverein bleiben, wo sie sich wohl fühlen, ihren Platz haben und ihren Beitrag leisten. Jene Jugendlichen, welche sich unfä-

hig, minderwertig, ausgeschlossen, überfordert usw. fühlen, suchen sich ihre Bestätigung anderswo. Nicht selten gehören solche Jugendliche zum Kreis der Gefährdeten. Sekundärprävention Was tun mit den Gefährdeten? Um auf Signale und Symptome reagieren zu können, müssen wir sie kennen und wahrnehmen. Die Sportleiterinnen und Sportleiter können Auffälligkeiten im Verhalten eines Jugendlichen häufig früher feststellen als Eltern oder Lehrerinnen und Lehrer, weil sie die Jugendlichen im Vergleich mit andern erleben und zu ihnen einen Zugang über das gemeinsame Tun haben. Es kann jedoch nicht die Aufgabe der Sportleiterinnen und Sportleitern sein, alle Probleme, welche sie erkennen, auch noch gerade selbst zu lösen. Wichtig ist aber- im Sinne einer Früherfassung – die Probleme am «richtigen Ort zu deponieren», was sowohl für die Betroffenen als auch für die Trainingsgruppe entlastend wirkt (Vernetzung mit Elternhaus, Schule Beratungsstellen usw.).

Auskünfte: Anton Lehmann, ESSM, 2532 Magglingen oder Dr. Roland Maurer, MachMit plus, Postfach 206, 3700 Spiez. ■