Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 11 (2009)
Heft: 6

Artikel: Prävention ist Teamsache
Autor: Fischer, Stephan
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992064

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 19.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Prävention ist Teamsache

Unfallprävention im Sport scheint ihre Wirkungsgrenzen erreicht zu haben. Trotz regelmässiger Aufklärungskampagnen stagniert die Zahl der Verletzten seit mehreren Jahren. Mit einem neuen Ansatz sollen Leitende und Lehrpersonen den Präventionsbestrebungen frische Impulse verleihen.

Text: Stephan Fischer; Foto: bfu

Jährlich ereignen sich rund 300 000 Sportunfälle, 140 davon mit tödlichem Ausgang. Seit zehn Jahren sind die Unfallzahlen gleich. Zwar hat die Zahl der Sporttreibenden zugenommen, doch unsere Gesellschaft hat offenbar akzeptiert, dass die Zahlen nicht sinken. Anders ist es nicht zu erklären, dass es an klaren Forderungen und Lösungsvorschlägen seitens der Öffentlichkeit (Politik, Behörden, Medien) fehlt, um die Zahlen mit adäquaten Massnahmen markant zu senken. Dass dies möglich wäre, ist unbestritten. Hingegen bleibt die «Vision Zero» eine Vision – auch im Sport. Othmar Brügger von der bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung bringt es auf den Punkt: «Absolute Sicherheit gibt es nicht. Sobald man sich bewegt, geht man Risiken ein.» Wer sich viel bewegt, geht ein entsprechend höheres (Unfall-)Risiko ein. Dieses gilt es zu minimieren.

Eine Sättigung ist erreicht

Das bis heute am häufigsten eingesetzte Schema in Präventionskampagnen verbindet Ratschläge mit Gefahrenwarnungen unter gleichzeitiger Androhung möglicher Konsequenzen: «Schütze deinen Kopf mit einem Helm, sonst riskierst du bei einem Unfall eine schlimme Verletzung.» Unfallprävention nach diesem Strickmuster hat zweifellos viel zur Sensibilisierung punkto Sicherheit im Sport beigetragen. Die gestiegenen Helmtragequoten auf der Skipiste, im Radsport und Inlineskating sind Ausdruck davon. Seit einigen Jahren ist jedoch eine Sättigung festzustellen. Ein frischer Ansatz will der Unfallprävention zu neuem Schub verhelfen.

Kostspielige Sportunfälle

In der Schweizer Bevölkerung ereignen sich jeden Tag 825 Sportunfälle. Das sind rund 300 000 Unfälle jährlich, bei denen sich 25 000 Personen mittlere (1 bis 6 Tage im Spital) bis schwere (mehr als 7 Tage im Spital) Verletzungen zuziehen. 140 Personen verlieren gar ihr Leben. Ein Sportunfall entspricht einem Arbeitsleistungsausfall von durchschnittlich 18 Tagen. Gemäss Berechnungen der bfu (Beratungsstelle für Unfallverhütung) belaufen sich alleine die materiellen Kosten (Heilungskosten, Arbeitsausfall, Produktivitätsverlust) aller Sportunfälle auf 1800 Millionen Franken (2006). Dies entspricht mehr als 25 000 Arbeitsplätzen mit einem Jahresgehalt von 70 000 Franken.

Setzt man die durch Sportunfälle verursachten materiellen Kosten in Relation zu den beiden anderen «Hauptunfallverursachern», ergibt sich folgende Verteilung: Der Strassenverkehr stellt mit 45 Prozent den grössten Anteil, während der Bereich Haus und Freizeit 40 Prozent ausmacht. Auf den Sportsektor fallen immerhin 15 Prozent aller durch Unfälle verschuldeten Kosten.

Sicherheitscoaching statt Gefahrenunterweisung

Der deutsche Sportwissenschaftler Jens Kleinert propagierte den neuen Ansatz im Rahmen des Dreiländerkongresses für Sportunfallprävention in Magglingen (siehe «mobile» 4/09 und 5/09). Der Titel seines Referats: «Null Bock auf Schutz, weg von der Gefahrenunterweisung hin zum Sicherheitscoaching». Klassische Unfallprävention appelliert bis anhin primär an die Vernunft der Sporttreibenden. Trotzdem schützen sich auch gerade jene Sportler ungenügend, die aufgrund ihres Wissens durchaus als Präventionsprofis bezeichnet werden könnten. Nach Kleinert sei präventives Handeln keinesfalls nur rationell, sondern vor allem sehr stark emotional und sozial gesteuert. Diese Emotionen gelte es über das Gruppenverhalten positiv zu nutzen. Um ein Sicherheitsbedürfnis zu schaffen, müsse man das Zielpublikum nicht durch externen Druck (z. B. durch Androhung von Bussen, Obligatorien usw.) lenken. Das Bedürfnis nach einer Risikominimierung müsse in der Gruppe entstehen, da Druck von aussen vielfach zu verstärkten Widerständen führe («Weil es verboten ist, mache ich es erst recht, denn dann bin ich cool!»).

Gruppendruck als Triebfeder

Viele frei und institutionell organisierte Sportgruppen wenden längst sozial begründete Präventionsmechanismen an. Beispielsweise eine Mountainbike-Clique, die sich regelmässig zum Training trifft: Das Helmtragen ist für alle Fahrer selbstverständlich. Einerseits identifiziert sich die Gruppe über das Tragen, andererseits will sie das Bild «Schaut her, wir schützen unsere Köpfe» bewusst nach aussen transportieren. Stösst ein neues Mitglied zur Gruppe, wird es nur akzeptiert, wenn es sich an die von der Gruppe gemeinsam definierte Regel hält.

Dieser «Mechanismus» lässt sich in die Aufgabe von Trainern von Jugendteams oder Leiterinnen in Sportlagern integrieren. Sie werden neu zu Präventionscoachs. Um ihre Gruppen für ein gemeinsames präventives Handeln zu motivieren, müssen sie als Erstes das Gruppenverhalten verstehen. Welche Unterschiede bezüglich Wissen und Vorstellung von präventivem Handeln existieren? Welche Regeln unterstützen die Gruppenmitglieder, welche stossen auf Ablehnung?

Prävention wird zum Erfolgsfaktor

Als Nächstes müssen Lehrer, Lehrerinnen und Coachs ihre Gruppe dafür sensibilisieren und motivieren, Prävention als wichtigen Faktor für den eigenen Mannschaftserfolg zu erkennen. Verletzte Teammitglieder fehlen dem Team. Aber nur ein Team, in dem alle einsatzfähig sind, verfügt über die maximale Chance auf Erfolg. Und dies beschränkt sich keineswegs nur auf die sportlichen Resultate, sondern auch auf die Anerkennung durch das Umfeld.

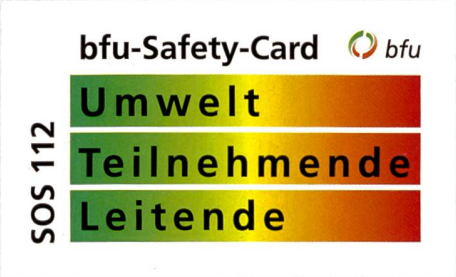
Statistisch lässt sich relativ leicht voraussagen, mit wie vielen Verletzten zum Bespiel eine Fussball- oder Eishockeymannschaft durchschnittlich während der Saison rechnen muss. Für die Gruppe stellt sich also die Frage, ob sie dies so akzeptieren möchte oder ob sie gewillt ist, etwas in die Reduktion dieses Risikos zu investieren. Leiterinnen, Coachs und Lehrer bieten ihren Gruppen eine Möglichkeit, mit einer durch die Mitglieder selber definierten Prävention einen zusätzlichen Beitrag zum Mannschaftserfolg zu leisten. Prävention wird zur Teamsache erklärt. ■

bfu

Die Webcasts und Präsentationsunterlagen der Referate des 5. Dreiländerkongress sind auf www.bfu.ch › Dreiländerkongress

Sicherheitscoaching mit der bfu-Safety-Card

Die bfu-Safety-Card ist ein Sicherheitscoaching-Instrument für Lehrpersonen und Trainer, mit dem sie ihre Schüler und Athleten in den Präventionsprozess einbeziehen können. Die Teilnehmenden stufen mit ihr den Risikobereich einer geplanten oder laufenden Aktivität ein. Die bfu-Safety-Card kennt drei Risikostufen: «niedrig» (grün), «mittel» (gelb) und «hoch» (rot). Die Übergänge sind oft fliessend und nicht immer klar voneinander zu trennen. Grün steht für: motorische Reserven sind vorhanden, Kontrolle über Aktivität, selbstsicheres, angenehmes Empfinden etc. – Gelb bedeutet: wenige Reserven vorhanden, partielle Kontrolle, wachsende Unsicherheit etc. – Rot heisst: «No go!», keine Reserven mehr, Kontrollverlust, persönliche Grenze ist überschritten, Angst etc. Um die Sicherheit zu gewährleisten, muss etwas geändert oder vorgekehrt werden.

Beim Erlernen neuer Bewegungsmuster wird die Stufe «gelb» oft schnell und auch gewollt erreicht. «Rot» sollte aus Präventionssicht ganz vermieden werden. Da sich «Null Bock auf Schutz» und «der Reiz der Verletzung» jedoch genau auf dieser Stufe abspielen, braucht es die Diskussion mit den Teilnehmern darüber, welche Vorkehrungen nötig sind, damit das Spiel oder die sportliche Aktivität sicher ist und Spass macht.

Als Veranschaulichung ein Praxisbeispiel aus dem Teamsport: Eine Gruppe spielt zum ersten Mal Rugby. Der Leiter gibt keine Regeln vor, sondern er lässt dem Spiel freien Lauf. Sobald sich strittige Foulsituationen ergeben und erste Reklamationen folgen, unterbricht er das Spiel und stellt die Frage nach der Risiko-Stufe. Die Teilnehmenden beurteilen mit der bfu-Safety-Card, wie sie die Risiko-Stufe (grün, gelb, rot) bei Spielunterbruch einschätzen. Zusammen werden Änderungsvorschläge (z. B.: Warm-up, klare Spielregeln, mit Schiedsrichter spielen, kleinere Teams etc.) gesammelt, so dass nach Meinung der Gruppe im grün-gelben Bereich weitergespielt werden kann.