

# Anregungen für Sportvereine

# Werte, Normen und Regeln

## Standard 1

### Der Verein hat Werte und Regeln im Zusammenhang mit der Stärkung der Lebens- und Gesundheitskompetenzen und der Suchtprävention schriftlich festgehalten.

- Der Verein verfügt über Regeln, die sich u. a. explizit auf den Umgang mit Suchtmitteln und die Stärkung von Lebens- und Gesundheitskompetenzen bezieht.
- Regelbrüche werden konsequent angesprochen und – wenn angezeigt – im Verein thematisiert.

#### Beispiele

Wir integrieren und akzeptieren Menschen unterschiedlicher Herkunft und Menschen mit unterschiedlichen Stärken und Schwächen.

Wir behandeln alle Mitglieder gleichwertig und fördern den gegenseitigen Respekt und die gegenseitige Anerkennung.

Die individuelle und soziale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen steht gleichwertig mit der sportlichen Leistung im Mittelpunkt der sportlichen Aktivitäten.

Bei uns gilt «Fairplay».

Wir setzen uns für die Gewalt- und Suchtprävention ein und bemühen uns bei Konflikten um eine respektvolle Austragung und um gerechte Lösungen.

Trainer/-innen und Vereinsvorstände nehmen ihre Vorbildfunktion wahr und unterstützen einander gegenseitig in dieser Rolle.

Der Sportverein verzichtet auf Tabak sponsoring und sorgt für tabakfreie Trainings- und Wettkampfgelände.

Der Verein beachtet bei strategischen Entscheidungen auch Gesichtspunkte der Gesundheitsförderung und Suchtprävention.

#### Notizen

#### Fragen zur Durchführung

	Ja	In Arbeit	Nein	Das packen wir an
1 Liegen die Prinzipien des Vereins zur Stärkung der Lebens- und Gesundheitskompetenzen und zur Suchtprävention in schriftlicher Form vor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Verfügt der Verein über Regeln, die sich explizit auf die Stärkung von Lebens- und Gesundheitskompetenzen und den Umgang mit Suchtmitteln beziehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Besteht im Verein eine Kultur des Ansprechens von Regelbrüchen? Wo ist das festgehalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Werte, Normen und Regeln

## Standard 2

### Die Werte und Regeln des Vereins werden regelmässig im Vorstand, bei Leiterinnen und Leitern, bei Eltern und Jugendlichen angesprochen.

- Der Verein informiert neue Vereinsmitglieder, Kinder und Jugendliche sowie Eltern regelmässig über die geltenden Regeln und über deren Hintergründe und lässt sich den Empfang der Regeln bestätigen.
- Der Verein schafft wiederkehrend und bei Bedarf die Möglichkeit, die geltenden Regeln zu diskutieren und zu verändern.
- Der Verein informiert die Schulen seines Umfeldes über die geltenden Regeln und nutzt Möglichkeiten der Zusammenarbeit.
- Der Verein tauscht sich regelmässig mit Eltern aus, um das gemeinsame Verständnis von Regeln und Erwartungen sicherzustellen.

#### Beispiele

Alle Mitglieder werden gleichwertig behandelt.

Der Verein fördert den gegenseitigen Respekt und die gegenseitige Anerkennung.

Familien werden aktiv ins Vereinsleben einbezogen.

Kinder und Jugendliche werden wo möglich bei Entscheidungen des Vereins einbezogen.

Die individuelle und soziale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen stehen gleichwertig mit der sportlichen Leistung im Mittelpunkt der sportlichen Aktivitäten.

#### Notizen

#### Fragen zur Durchführung

	Ja	In Arbeit	Nein	Das packen wir an
1 Besteht ein regelmässiger Austausch zu den Regeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Sind dabei alle Beteiligten (Vorstand, Leiterinnen und Leiter, Eltern, Jugendliche) einbezogen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Werden neue Vereinsmitglieder, Kinder und Jugendliche sowie Eltern über die geltenden Regeln und über deren Hintergründe informiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Lässt sich der Verein den Empfang der Regeln durch die verschiedenen Zielgruppen bestätigen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Schafft der Verein regelmässig und bei Bedarf die Möglichkeit, die geltenden Regeln zu diskutieren und zu verändern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Hat der Verein die Schulen seines Umfeldes über seine Regeln informiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Gelingt eine Zusammenarbeit des Vereins mit der Schule?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Tauscht sich der Verein regelmässig mit Eltern aus, um das gemeinsame Verständnis der Regeln sicherzustellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Werte, Normen und Regeln

## Standard 3

### Der Verein setzt die Regeln um und reagiert, wenn sie nicht eingehalten werden.

- Im Verein sind die Zuständigkeiten für die Stärkung der Lebens- und Gesundheitskompetenz sowie der Suchtprävention definiert.
- Der Verein entwickelt Formen für die Umsetzung der Regeln, die dem jeweiligen Anlass und Thema angemessen sind.
- Er prüft regelmässig die Einhaltung der vereinbarten Regeln. Alle Beteiligten (Vereinsverantwortliche, Kinder/Jugendliche, Trainer/-innen) fühlen sich dafür verantwortlich, dass sie eingehalten werden. Regelbrüche werden angesprochen.

#### Beispiele

Die Stärkung der Lebens- und Gesundheitskompetenz und die Suchtprävention werden in einem geeigneten Gremium (z.B. Vorstand oder Jugendabteilung) als festes Traktandum geführt.

Wer Handlungen beobachtet, die den Regeln des Vereins zuwiderlaufen, weiss, welcher Person im Verein er dies melden kann.

Trainerinnen und Trainer können Auflagen festlegen, um Regelbrüchen entgegenzuwirken.

Bei wiederholten Regelbrüchen soll die Ansprechperson XY im Verein kontaktiert werden. Sie ist dafür zuständig, zusammen mit den Beteiligten Lösungen zu finden.

Wer sich nicht an der Lösungssuche beteiligt und fortgesetzt die Regeln bricht, kann aus dem Verein ausgeschlossen werden.

#### Notizen

#### Fragen zur Durchführung

Fragen zur Durchführung	Ja	In Arbeit	Nein	Das packen wir an
1 Setzt der Verein die Regeln um?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Überwacht er die Einführung und Funktionalität der Regeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Sind im Verein die Zuständigkeiten für Lebenskompetenz- und Gesundheitsförderung sowie Suchtprävention definiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Prüft der Verein regelmässig, ob die abgemachten Regeln eingehalten werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Kennen alle Beteiligten (Vereinsverantwortliche, Kinder/Jugendliche, Leiterinnen und Leiter) die geltenden Regeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Werden Regelbrüche thematisiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Beteiligung im Verein

## Standard 4

### Der Verein fördert die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen durch Beteiligung.

- Der Verein sorgt regelmässig für Kinder und Jugendliche für Möglichkeiten, die Vereinsstrukturen und die Verantwortlichen im Verein kennenzulernen.
- Kinder und Jugendliche werden altersentsprechend aktiv in die Vereinsarbeit einbezogen, damit sich eine kinder- und jugendgerechte Vereinskultur entwickeln kann. Ihre Rechte und Pflichten sind in den Vereinsstatuten festgehalten.

#### Beispiele

Kindern und Jugendlichen erhalten Einblick in die Verantwortlichkeiten der verschiedenen Funktionen der Vereinsleitung. Wo möglich können sie ihre Anliegen einbringen.

Wir setzen uns dafür ein, dass jede/r mitmachen kann, der sich engagieren möchte.

Kinder und Jugendliche haben die Möglichkeit, an Sitzungen oder anderen Anlässen der Vereinsleitung teilzunehmen. Neben der Lebens- und Gesundheitskompetenzförderung können Vereine auf diesem Weg auch Nachwuchs für ihre Gremien aufbauen.

An der Hauptversammlung ein Zeitfenster reservieren, das durch Kinder/Jugendliche gestaltet wird.

Pulli/Trainingsanzug/Logo des Vereins durch Kinder mitgestalten lassen.

Wahl des Captains durch Jugendliche und nicht durch Trainer/-innen.

#### Notizen

#### Fragen zur Durchführung

Fragen zur Durchführung	Ja	In Arbeit	Nein	Das packen wir an
1 Fördert der Verein die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen (im Sinne des Nachwuchses für Vereinsfunktionen) durch Beteiligung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Sorgt der Verein regelmässig für Kinder und Jugendliche für Möglichkeiten, die Vereinsstrukturen und die Verantwortlichen im Verein kennenzulernen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Werden Kinder und Jugendliche altersentsprechend aktiv in die Vereinsarbeit einbezogen, damit sich eine kinder- und jugendgerechte Vereinskultur entwickeln kann?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Sind die Rechte und Pflichten der Kinder und Jugendlichen in den Vereinsstatuten festgehalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Gesundheitsrelevantes Wissen

## Standard 5

### Der Verein vermittelt gesundheitsrelevantes Wissen an seine Mitglieder.

- Der Sportverein fördert die Entwicklung der Persönlichkeit und des Wissens seiner Mitglieder.
- Er stellt Bildungsmöglichkeiten bereit mit Bezug auf gesundheitsförderliche Themen wie Lebenskompetenzen, Gesundheitskompetenzen und Konsum von legalen und illegalen Suchtmitteln.
- Der Verein vermittelt seinen Leitenden Plattformen, auf denen die Wissensinhalte in guter Qualität vermittelt werden (coolandclean.ch).

#### Beispiele

Vereine publizieren in ihren Organen Fachartikel zum Thema Gesundheitsförderung, Lebenskompetenzen und Suchtprävention und beziehen die verschiedenen Zielgruppen (Kinder/Jugendliche, Leiterinnen und Leiter, Eltern) aktiv mit ein, z. B. wird eine Vereinszeitung von Jugendlichen gestaltet, Kinder interviewen Fachleute zu Suchtprävention.

Leiterinnen und Leiter erwerben in Fortbildungen (z. B. von Jugend und Sport, mobilesport.ch, coolandclean.ch) methodisches/pädagogisches Wissen für die Lebens- und Gesundheitskompetenzförderung und erhalten möglichst praktische Anregungen. Sie lernen, wie sie diese in kleinen Schritten in die Arbeit mit Kindern/Jugendlichen einfließen lassen können.

An Elternabenden oder an regulären Vereinsanlässen können Filme gezeigt und/oder Podiumsgespräche durchgeführt werden. Fachleute, Leiterinnen und Leiter, Kinder und Jugendliche sowie Eltern diskutieren zum Thema Suchtmittel, Prävention und Gesundheitsförderung und tauschen sich darüber aus, wie sie dieses Wissen im Alltag mit Kindern und Jugendlichen umsetzen können.

Mit den Leiterinnen und Leitern Ziele für die Auseinandersetzung mit gesundheitsrelevantem Wissen setzen, z. B. alle Leiterinnen und Leiter sind bei «cool and clean» registriert und thematisieren einmal im Monat einen Inhalt der Website von «cool and clean» (z. B. eine Spielform umsetzen).

#### Notizen

#### Fragen zur Durchführung

- |  | Ja                       | In Arbeit                | Nein                     | Das packen wir an        |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 Vermittelt der Sportverein gesundheitsrelevantes Wissen an seine Mitglieder?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Fördert der Sportverein die Entwicklung der Persönlichkeit seiner Kinder und Jugendlichen, indem die Leiterinnen und Leiter regelmässig gute und/oder schlechte Verhaltensweisen, die sie beobachten, thematisieren? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Nehmen die Leiterinnen und Leiter ab und zu an einem Präventivmodul von J+S teil?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# Lebenskompetenzförderung und Suchtprävention im Vereinsleben

## Standard 6

### Elemente der Suchtprävention und der Stärkung der Lebens- und Gesundheitskompetenzförderung werden im Verein umgesetzt.

- Aktivitäten zur Lebenskompetenzförderung und Suchtprävention werden bei der Planung und Durchführung von Vereinsanlässen oder von Wettkämpfen ausdrücklich berücksichtigt.

#### Beispiele

Kinder und Jugendliche werden in altersgerechter und angemessener Weise in die Planung, Vorbereitung und Durchführung von Anlässen einbezogen.

Kinder und Jugendliche informieren an Vereinsanlässen über Regeln zum Umgang mit Substanzen, geben an einem Informationsstand Auskunft und verteilen Material, mixen alkoholfreie Cocktails, übernehmen Lautsprecherdurchsagen usw.

Team-Wettkämpfe auch in Einzelsportarten fördern.

Zonen markieren, in denen weder geraucht noch Alkohol getrunken wird (Start- und Zielräume oder rauchfreie Aussensportanlagen, rauchfreie Clubhäuser).

An Turniertagen attraktive alkoholfreie Cocktails anbieten (Saftschorlen, isotonische Sportgetränke usw.), damit der Sportverein trotzdem zu Einnahmen kommt. Die «cool and clean»-Bar kann kostenlos ausgeliehen werden, Rezepte für alkoholfreie Drinks stehen zur Verfügung.

Verantwortungsvolle Preisgestaltung, indem alle nicht alkoholischen Getränke billiger sind als alkoholische.

#### Notizen

#### Fragen zur Durchführung

- | Fragen zur Durchführung   | Ja                       | In Arbeit                | Nein                     | Das packen wir an        |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 Sind Elemente, die lebens- und gesundheitskompetenz-fördern und suchtpreventiv wirken (neben dem Training) auch in das Vereinsleben integriert?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Werden entsprechende Aktivitäten zur Lebens- und Gesundheitskompetenzförderung und zur Suchtprevention bei der Planung und Durchführung von Vereinsanlässen oder von Wettkämpfen ausdrücklich berücksichtigt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# Sensibilisierung von Trainer/-innen

## Standard 7

### Vereinsverantwortliche und Leiterinnen und Leiter bemühen sich, gute Vorbilder zu sein.

- Zielpersonen (Leiterinnen und Leiter sowie Vereinsverantwortliche) sind sich ihrer Wirkung als Vorbild bewusst.
- Sie geben durch ihr eigenes Verhalten ein gutes Beispiel ab und unterstützen sich gegenseitig darin.

#### Beispiele

Trainer/-innen und Vereinsvorstände nehmen ihre Vorbildfunktion wahr und unterstützen einander gegenseitig in dieser Rolle.

Auf Alkohol und Tabak bei Vereins- und Mannschaftssitzungen, während der Betreuung beim Sport, bei Wettkämpfen und Spielen der Junioren am Spielrand, bei Feiern in Vereinsräumen wird verzichtet.

In Gesprächen mit den Teams werden jene bewusst gestärkt, die sich vorbildlich verhalten.

Das Thema Suchtmittel wird in der Gruppe aufgenommen, wenn sich Gelegenheit bietet. Dabei werden der eigene Konsum und der der Jugendlichen thematisiert.

Dem Gruppenzwang wird entgegengewirkt: Alkohol nicht als Programmersatz, Trostspender oder Belohnung einsetzen, keine Wetten um Alkohol zulassen.

Das Götti-Gotte-System zwischen den Kindern und Jugendlichen wird genutzt (ältere Jugendliche betreuen für eine definierte Zeit eine/n jüngere/n Sportler/-in).

Eltern werden auf potenziell negative Effekte ihres Verhaltens aufmerksam gemacht, z. B. Rauchen am Spielfeldrand, unangemessene Zwischenrufe, unfaire Bemerkungen gegenüber Gegner, unangemessenes Verhalten gegenüber Schieds- und Kampfrichter.

#### Notizen

#### Fragen zur Durchführung

- |  | Ja                       | In Arbeit                | Nein                     | Das packen wir an        |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 Fördern Trainer/-innen und Vereinsverantwortliche durch ihr Vorbildverhalten die Lebenskompetenzen?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Geben Trainer/-innen und Vereinsverantwortliche durch ihr eigenes Verhalten ein gutes Beispiel ab und unterstützen sich gegenseitig darin? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



# Sensibilisierung von Trainer/-innen

## Standard 8

### Soziale Kompetenzen der Leiterinnen und Leiter werden innerhalb des Vereins gefördert.

- Leiterinnen und Leiter werden angehalten, nebst den sportlichen Kompetenzen auch die Sozialkompetenzen der Kinder und Jugendlichen zu beobachten, anzusprechen und zu thematisieren.

#### Beispiele

Leiterinnen und Leiter werden ermuntert, die Grund- und Weiterbildungen von J+S zu absolvieren.

Die Vereinsverantwortlichen besprechen mit den Leiterinnen und Leitern die Bedeutung der Förderung der Sozialkompetenzen.

Rückmeldungen zum Umgang der Leiterinnen und Leiter mit Kindern und Jugendlichen sind unerlässlich, damit diese ihr Verhalten reflektieren und optimieren können.

Wiederkehrende Fortbildungsmodule oder Gefässe für regelmässigen Austausch und Selbstreflexion unterstützen die Kompetenzentwicklung der Leiterinnen und Leiter, z.B. regelmässige «Praxisaustausch» für Leiterinnen und Leiter, um kritische Situationen und eigene Vorgehensweisen gemeinsam zu reflektieren sowie Alternativen und Möglichkeiten von Leiterinnen und Leiter zu besprechen.

Trainer/-innen können im Alltag auch durch regelmässige Coaching-Gespräche durch Vereinsverantwortliche (J+S Coach) begleitet werden.

#### Notizen

#### Fragen zur Durchführung

	Ja	In Arbeit	Nein	Das packen wir an
1 Fördert der Verein soziale Kompetenzen der Trainer/-innen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Finden Gespräche zwischen Leiterinnen und Leitern statt, in denen sie die Förderung der Sozialkompetenzen der Kinder und Jugendlichen thematisieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Resultat der Besprechung

Planung für das kommende Jahr vom

bis

## Standard 1

- 1
- 2
- 3

## Standard 2

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

## Standard 3

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

## Standard 4

- 1
- 2
- 3
- 4

## Standard 5

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

## Standard 6

- 1
- 2

## Standard 7

- 1
- 2
- 3

## Standard 8

- 1
- 2

Datum

Botschafter

Verein