



# Kinder stark machen im Sportverein

Im Sportverein  
fürs Leben lernen

Schulungen für  
Trainerinnen und Trainer

Jugendarbeit im Verein  
braucht Öffentlichkeit





iStockphoto © Sean Murphy



Getty Images © bigshots



iStockphoto © Tobin Rogers



iStockphoto © Jason Titzer



iStockphoto © Barranco

- 3** Einleitung
- 4** Vor Sucht schützen, aber wie?
- 6** Im Sportverein fürs Leben lernen
- 10** Trainerin und Trainer – Multitalent mit offenem Ohr
- 12** Aus dem Leben eines Trainers
- 14** Ich mache mich fit, um Kinder stark zu machen
- 16** „Wir mobilisieren die Kräfte, die in den Trainerinnen und Trainern stecken“ Interview mit Dr. Harald Schmid
- 18** Eltern – ohne sie geht gar nichts
- 20** Unsere Tochter ist im Verein – Erfahrungen einer Mutter
- 22** Kinder- und Jugendarbeit im Verein braucht Öffentlichkeit
- 24** „Es ist wichtig, sich zu zeigen“ – Tipps des TV Gelnhausen Interview mit Philip Deinet
- 25** Aus der Praxis
- 28** Das Serviceangebot der BZgA für Sportvereine



iStockphoto © Igor Vorobyov



iStockphoto © Bruce Lammgren



iStockphoto © Jamuska

# Kinder stark machen



Liebe Leserinnen und Leser,

nach wie vor ist der Sportverein die Nummer eins in der Freizeit vieler Kinder und Jugendlichen. Hier finden sie Freundinnen und Freunde und können sich für gemeinsame Ziele einsetzen. Hier können sie ihre Talente und Fähigkeiten

entwickeln und Abenteuer, Spaß und Spannung erleben. Im Sportverein werden Kinder nicht nur körperlich stark. Durch neue Herausforderungen und Erfahrungen in der Gruppe können sie auch persönliche Stärken entwickeln.



iStockphoto © Brian McEntire

Deshalb spielt der Sport im Verein eine wichtige Rolle bei der Suchtvorbeugung. Denn Suchtvorbeugung bedeutet vor allem eines: Kinder darin zu unterstützen, eine starke Persönlichkeit zu entwickeln. Je stärker sie sind, desto eher werden sie später auf Suchtmittel verzichten. Und genau dabei können Sie die Kinder unterstützen.

## Kinder stark machen – eine Mitmach-Initiative der BZgA

Mit der Mitmach-Initiative „Kinder stark machen“ wendet sich die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) an alle Erwachsenen, die Verantwortung für Kinder tragen. Ziel ist es, das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen zu stärken, damit sie später von sich aus Nein zu Suchtmitteln wie z. B. Tabak und Alkohol sagen können.

Keine Sorge, Expertin oder Experte müssen Sie dafür nicht sein. Suchtvorbeugung kann im Sportverein ganz nebenbei in vielen kleinen Situationen wirksam werden. In dieser Broschüre finden Sie Tipps, wie Sie das umsetzen können. Sie werden erkennen, wie viel Sie schon längst dafür tun, dass Kinder stark werden.

Viel Spaß wünscht Ihnen  
Ihr „Kinder stark machen“-Team der BZgA

Kinder und Jugendliche vor Sucht schützen? Geht das überhaupt? Ein „Patentrezept“, das Kinder garantiert davor bewahrt, später zu Suchtmitteln zu greifen, gibt es nicht. Dafür sind die Gründe, warum eine Sucht entsteht, viel zu unterschiedlich und vielfältig. Eines aber ist sicher: Je mehr Selbstvertrauen Kinder entwickeln, je besser sie mit Konflikten und Misserfolgen umgehen können, desto stärker werden sie – und desto eher können sie später auf Suchtmittel verzichten. Erwachsene können Kinder dabei unterstützen. Dafür müssen sie keine Expertinnen oder Experten sein. Was aber heißt es konkret, Kinder stark zu machen?



# Vor Sucht schützen, aber wie?

## Stark werden – auf sich selbst vertrauen

Kinder sind neugierig, sie gehen auf Entdeckungstour und möchten alles ausprobieren. Sie erleben neue Situationen und erfahren dabei, dass nicht immer alles glatt läuft. Es kommt zu Enttäuschungen und Frustrationen, und sie müssen lernen, damit umzugehen. Erwachsene können ihnen zur Seite stehen und vermitteln: Ich bin da, auch wenn mal etwas schief läuft. Wenn sie dem Kind etwas zutrauen, wächst sein Mut und es kann seine eigenen Fähigkeiten entwickeln. Das hilft ihnen auch, mit Misserfolgen und Fehlschlägen umzugehen und auf sich selbst zu vertrauen.



### Was Kinder stark macht

- Wenn sie sich selbst vertrauen
- Wenn sie sich selbst wertschätzen
- Wenn sie mit Konflikten umgehen können
- Wenn sie Kompromisse eingehen können
- Wenn sie ihre eigenen Fähigkeiten und Talente entwickeln
- Wenn sie eigenständig und verantwortungsvoll handeln können

## Das kann ich – das kann ich nicht

„Schau mal, wie weit ich springen kann!“ Kinder zeigen gern, was sie schon alles können. Und natürlich möchten sie dafür gelobt werden. Aber nicht alles kann gelingen. Und nicht allen liegt es gleich gut, Skateboard zu fahren, auf Bäume zu klettern oder schwierige Matheaufgaben auszutüfteln. Jedes Kind hat seine eigenen Stärken. Um die aber herauszufinden, brauchen Kinder Freiräume. Denn nur so können sie die eigenen Fähigkeiten kennenlernen. Damit Kinder zu einer starken Persönlichkeit heranwachsen, ist es auch wichtig, dass sie ihre eigenen Grenzen ausloten und akzeptieren. Dann können sie selbstbewusst sagen: „Das kann ich gut“ oder „Das ist nichts für mich“. Erwachsene können Kindern dabei helfen, ihren ganz persönlichen „Rucksack fürs Leben“ zu packen. In diesen Rucksack gehören: die eigenen Stärken, die Menschen, die sie begleiten, und die guten Erfahrungen, die ihnen Kraft geben. Wenn es dann einmal nicht so gut läuft, können sie immer wieder auf ihr „Rüstzeug“ zurückgreifen.

Das  
kann ich  
gut

## So ein Ärger!

Kinder auf ihrem Weg zu begleiten, bedeutet nicht immer, dass alles reibungslos und ohne Schwierigkeiten verläuft. Als Trainerin und Trainer kennen Sie nur zu gut Situationen, in denen es zu Streit und Ärger kommt. Beim Training rennt ein Kind ein anderes einfach um, nur um als Erstes am Tor zu sein. Ein anderes erscheint gar nicht erst, da es viel lieber mit Freundinnen und Freunden schwimmen geht. Dabei steht der nächste Wettkampf bevor. So geht es nicht, heißt es dann. Vorwürfe folgen und die Kinder stellen sich stur. Fast täglich kommt es im Sportverein zu ähnlichen Konflikten. Unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse prallen aufeinander. Völlig normal. Es geht nicht darum, jeden Streit zu vermeiden. Das wird nicht gelingen. Entscheidend ist, dass Erwachsene und Kinder wieder aufeinander zugehen und den Konflikt gemeinsam lösen. Dabei lernen die Kinder von ihnen. Werden die Mädchen und Jungen selbst mit Respekt behandelt, behandeln sie auch andere mit Respekt. Begründen Sie, warum bestimmte Regeln gelten und halten Sie sich auch selbst konsequent daran, dann können Kinder diese Regeln akzeptieren. Und wenn sie die Erfahrung machen, dass bei Auseinandersetzungen auch ihre Meinung zählt, führen Konflikte nicht zu Angst, Frust und Rückzug. So lernen Kinder, Konflikte gemeinsam mit anderen zu lösen. Ganz nach dem Motto: Faire Chance für alle.



iStockphoto © Philip Sighin-Lavdanski



© Goodshoot

### Wie Kinder lernen, mit Kritik umzugehen

- Wenn Erwachsene Kritik sachlich und einfühlsam äußern
- Wenn sie keine Vorwürfe machen
- Wenn Kinder das Gefühl haben, trotz Kritik angenommen und respektiert zu werden
- Wenn es nicht nur Kritik, sondern auch Lob und Anerkennung gibt
- Wenn Kinder auch sagen dürfen, was ihnen nicht gefällt und womit sie nicht klarkommen
- Wenn Kinder mit Hilfe der Erwachsenen lernen, Kritik fair zu äußern



iStockphoto © Julie Johnson

# Im Sportverein fürs Leben lernen

Nach wie vor verbringen sehr viele Kinder ihre Freizeit im Sportverein. Sie erhoffen sich Spaß, Abenteuer und neue Freunde, aber auch Neues zu lernen und auszuprobieren. Der Sportverein bietet ihnen eine ganz besondere Chance, ihre persönlichen Stärken zu entwickeln – ob beim Training oder bei anderen Freizeitangeboten. Suchtvorbeugung kann so schon in vielen kleinen Situationen einfließen – „ganz nebenbei“ im täglichen Miteinander. Was Kinder hier lernen, lernen sie für ihr Leben.

## An Herausforderungen wachsen

Im Training und bei Wettkämpfen erproben Kinder immer wieder ihre Möglichkeiten und Grenzen. Welche Sportart liegt mir am besten? Kann ich eher schnell laufen oder hoch springen? Wie schaffe ich es, meine Zeit zu verbessern? An den Herausforderungen wachsen sie und bauen Selbstbewusstsein auf.

Was aber, wenn das Ziel nicht erreicht wird? Auch Sportlerinnen und Sportler der Weltspitze erleben immer wieder, dass auf Siege Niederlagen folgen. Damit umzugehen ist gar nicht so einfach. Wenn Kinder schon im Sportverein lernen, nach Rückschlägen nicht aufzugeben und sich auf die eigenen Stärken zu besinnen, profitieren sie für ihr ganzes Leben. Denn ähnliche Situationen werden ihnen immer wieder begegnen. Als Trainerin oder Trainer können Sie Kindern ein Vorbild sein. Sie können ihnen vorleben, wie Sie selbst mit Misserfolgen umgehen und ihnen zeigen, wie es geht.



## Ich + Ich = Wir

Im Sportverein zählt nicht nur der Einsatz oder die Leistung des einzelnen Kindes. Egal ob im Mannschafts- oder im Einzelsport, immer gibt es ein Team. Und das muss zusammenhalten, um etwas zu erreichen. Jedes Kind bringt seine eigenen Stärken ein, alle zusammen führen zum Erfolg. Kinder können im Sportverein also schon sehr früh lernen,

### Leistung ist nicht alles

Klar, alle wünschen sich im Sportverein gute Leistungen. Und den Sieg. Kinder, Eltern, Trainerinnen und Trainer. Die Freude ist groß und der Einsatz hat sich gelohnt. Und doch ist Leistung nicht alles.

Manches Kind fühlt sich durch die Leistungsanforderungen im Verein unter Druck gesetzt. Es merkt, dass es nicht immer mithalten kann, hat Angst zu versagen. Der Druck steigt. Und plötzlich klappt gar nichts mehr.

Dann heißt es: Druck rausnehmen. Für Kinder ist es wichtig, an dem Punkt gefördert zu werden, an dem sie gerade stehen. Manche von ihnen sind immer die Ersten und Schnellsten. Andere sind zurückhaltender und weniger begabt. Sie alle müssen eine Chance bekommen. Und sich auch über noch so kleine Fortschritte freuen können.

Sport ist weit mehr als Leistung und Wettkampf. Es geht auch um Spaß an der Bewegung, um Freude, mit anderen zusammen zu sein und um gegenseitigen Respekt.

dass alle an einem Strick ziehen müssen, um etwas zu bewegen. Zusammenhalt, Teamgeist und Fairness stehen hier ganz hoch im Kurs.

Doch in welcher Gruppe läuft schon alles reibungslos ab? Mal ärgert sich die Trainerin oder der Trainer, mal sind die Kinder sauer. Mal streiten sich zwei Kampfhähne um die Führungsposition in der Gruppe, mal rennt ein Kind weinend vom Platz. Es ist immer etwas los. Trainerinnen und Trainer können Kindern dabei helfen, sich Auseinandersetzungen zu stellen und sie gemeinsam und fair zu lösen. Fühlen sich alle respektiert und angenommen, trauen sie sich auch, offen zu sagen, was sie denken ohne Angst zu haben, angegriffen zu werden – aber auch ohne andere zu verletzen. So lernen sie, mit berechtigter Kritik umzugehen und abwertende Kritik zurückzuweisen.

### Alles nur Sport?

Immer mehr Vereine legen Wert darauf, dass Veranstaltungen und Aktivitäten neben dem eigentlichen Sportprogramm angeboten werden. Das können Ausflüge, kulturelle Veranstaltungen, Kletterwände oder Partys sein. Hier können sich

Kinder ohne Druck und Stress ausprobieren. Gemeinschaft, Abenteuer und Spaß stehen an erster Stelle. Angebote wie diese kommen gerade Kindern zugute, die sportlich nicht in der ersten Reihe stehen.



istockphoto © Brian McEntire

Auch an Aufgaben können Kinder wachsen. Viele Vereine bieten ihnen die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden. Kinder gestalten selbstständig ein Fest oder organisieren eine Nachtwanderung. Sie kümmern sich um den Jugendraum oder gestalten den Internetauftritt mit. Auch beim Training können sie Aufgaben selbstständig übernehmen. Mancher Verein bietet Kindern und Jugendlichen an, sich in einem sozialen Projekt zu engagieren.

Mitdenken, mithelfen und mitentscheiden – all das gibt Kindern das Gefühl, ernst genommen zu werden. Sie erleben, dass die Erwachsenen ihnen etwas zutrauen und dass auch ihr Wort zählt. Und genau das stärkt sie. So lernen sie, Verantwortung zu übernehmen und für ihre Aufgabenbereiche gerade zu stehen.



## Im Sportverein lernen Kinder

- ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu erproben
- Ausdauer zu entwickeln und durchzuhalten
- ihre Möglichkeiten und Grenzen einzuschätzen
- mit Erfolgen und Misserfolgen umzugehen
- sich für gemeinsame Ziele einzusetzen
- ein Wir-Gefühl zu entwickeln
- Teamgeist und Fair Play
- Konflikte gemeinsam zu lösen
- Regeln zu akzeptieren
- Verantwortung zu übernehmen



# Trainerin und Trainer – Multitalent mit offenem Ohr

Als Trainerin und Trainer begleiten Sie Kinder meistens über einen längeren Zeitraum. Sie erleben, wie sie sich weiterentwickeln und setzen sich dafür ein, dass die Kinder ihr Bestes aus sich herausholen. Doch Sie vermitteln nicht nur Techniken und spornen zu sportlichen Leistungen an. Neben den Eltern sind Sie auch wichtige Bezugspersonen. Die Kinder nehmen Sie als Vorbilder wahr: sportlich wie menschlich. Sie sind Trainings-Coach, Vertrauensperson und Ratgeber in einer Person. Multitalente eben. Und als solche können sie viel zur Entwicklung der Kinder beitragen.

Coach ist wichtig. Was für Kinder zählt, ist ernst genommen und respektiert zu werden. Finden Kinder Vertrauen und Halt, können sie sich entfalten und Vertrauen zu sich selbst gewinnen.

## Fordern und fördern

„Anna, lauuuf!“ – „Gib ab, Julian!“

Es ist Ihre Aufgabe als Coach, Kinder zu fordern. Nur so machen die Kinder die Erfahrung, dass sie ihre Fähigkeiten

## Der perfekte Coach?

Einige werden sich fragen: Wie soll ich das alles leisten? Und sich dann auch noch für die Suchtprävention einsetzen? Aus eigener Erfahrung wissen Sie, dass es eine große Herausforderung ist, mit Kindern zu arbeiten. Es läuft nicht immer alles glatt. All diese Rollen eines Multitalents auszufüllen, ist nicht einfach. Und doch tun sie genau das bereits jeden Tag – mit Erfolg.

Auch Trainerinnen und Trainer sind Menschen mit Stärken und Schwächen. Und das ist gut so – auch für die Kinder. Denn Erwachsene, die auch mal zugeben können, dass sie einen Fehler gemacht haben oder nicht immer gleich für alles eine Lösung parat haben, sind für Kinder glaubwürdig. Nicht der rundum perfekte



Getty Images © Brand X

Stück für Stück verbessern können. Schaffen sie es, macht es sie stolz. Das Fordern kann aber auch schnell an Grenzen stoßen, nämlich dann, wenn Kinder vor allem Kritik ernten. Spaß daran, das Beste aus sich herauszuholen, entwickeln sie vor allem dann, wenn sie schon für kleine Fortschritte gelobt und anerkannt werden. Dann sind sie offen für Verbesserungsvorschläge und setzen sich gern mit all ihrer Kraft ein – für sich selbst, die Mannschaft und den Verein.

Der Austausch mit den Eltern kann ebenfalls dazu beitragen, dass die Kinder bestmöglich gefördert werden. Nur wenige können regelmäßig zum Training kommen und sich ein Bild davon machen, wie sich das Kind entwickelt. Hin und wieder eine Einladung zum Gespräch oder Unterhaltungen auf Festen und Veranstaltungen können schon ausreichen, um im Kontakt zu bleiben. Nicht selten lernen Eltern ihre Kinder von einer ganz neuen Seite kennen und freuen sich darüber. Es kommt aber auch vor, dass Sie als Trainerinnen und Trainer damit zu kämpfen haben, dass Eltern allzu hohe Erwartungen an ihr Kind haben. Oder dass sie versuchen, mehr Einfluss zu nehmen, als Ihnen lieb ist. Das können schwierige Situationen sein. Aber auch sie lassen sich in ruhigen, sachlichen Gesprächen meistern.

## Offene Ohren

Als Trainerin und Trainer verbringen Sie viel Zeit mit den Kindern. So bekommen Sie auch viel von dem mit, was die Kinder beschäftigt. Was sie freut, aber auch, was sie bedrückt. Selbstverständlich sind Sie nicht dafür da, alle Probleme der Kinder zu lösen. Oft hilft es den jungen Sportlerinnen und Sportlern aber schon, wenn sie wissen, dass da jemand ist, der immer ein offenes Ohr für sie hat und mit dem sie einfach mal reden können. Und das heißt: über Probleme im und außerhalb des Sports sprechen – ganz im Vertrauen.

Während der Zeit, die Sie mit den Kindern verbringen, gibt es viel zu sagen und zu vermitteln. Sie stellen Regeln auf, Sie loben und kritisieren, Sie motivieren, treiben an und schlichten Streit. Oft ist es notwendig, Grenzen zu setzen und auch mal unpopuläre Entscheidungen zu treffen. Das kann ganz schön anstrengend sein. Da können Ihnen auch schon mal die Pferde durchgehen. Worauf es ankommt ist, dass Sie im Anschluss ruhig über das sprechen, was Sie geärgert hat. Dann fühlen sich die Kinder geachtet und lernen, wie sie selbst in ähnlichen Situationen reagieren können. Je ruhiger und fairer, je sachlicher und weniger wertend etwas vermittelt wird, desto eher stößt es auf offene Ohren.

## Der Kommunikationskompass für Groß und Klein

1

**Klare Aussagen:** Wenn alles, was gesagt werden soll, eindeutig, glaubhaft und nachvollziehbar formuliert wird, kann es seltener zu Missverständnissen kommen.

2

**Offenheit:** Lob und Zustimmung, Kritik und Unzufriedenheit. Alles sollte offen angesprochen werden. Fühlen sich Kinder angenommen, können sie auch mit Kritik umgehen.

3

**Überzeugende Argumente:** Regeln können gemeinsam mit den Kindern aufgestellt werden. Sind unbeliebte Regeln notwendig, sollten sie verständlich und nachvollziehbar begründet werden.

4

**Der Ton macht die Musik:** Je sachlicher, fairer und einfühlsamer etwas vermittelt wird, desto größer ist die Chance, dass es ankommt.

5

**Meinungen vertreten:** Die eigene Meinung sollte offen und ehrlich vertreten werden. Wer zu dem steht, was sie oder er sagt, ist glaubwürdig und kommt an.

6

**Der Körper spricht mit:** Was gemeint und was gesagt wird, sollte auch übereinstimmen. Widersprüchliche Botschaften verunsichern. Eindeutige Botschaften geben das Gefühl, dass man sich darauf verlassen kann, was gesagt wird.

7

**Grenzen klar machen:** Ein klares und begründetes „Nein“ bewirkt mehr als ein ausweichendes „Vielleicht“ oder mal ein „Ja“ und dann doch wieder ein „Nein“.



# Aus dem Leben eines Trainers

Ich bin jetzt 42 und kenne unseren Verein wirklich in- und auswendig. Als kleiner Junge habe ich in der Nachbarschaft gewohnt und war fast jeden Tag nach der Schule auf dem Basketballfeld. Dribbeln und Körbe werfen fand ich einfach super. Ich wurde immer besser und konnte irgendwann bei Meisterschaften mitmachen – C-Jugend, B-Jugend, A-Jugend. Sogar während meiner Ausbildung und später im Job bin ich dem Verein treu geblieben. Profi wollte ich nie werden, spielte aber in der Herrenmannschaft mit. Bis ich irgendwann gefragt wurde, ob ich nicht die C-Jugend trainieren wollte. Warum eigentlich nicht, dachte ich mir. Das kann ja nicht so schwer sein, schließlich wusste ich, worum es geht. Ich hatte selbst viele Trainer erlebt und brauchte mir ja nur abzugucken, was ich zu tun hatte.

Tja, so einfach wurde es dann doch nicht. Wenn man erst mal selber vor einer Mannschaft steht und plötzlich sagen muss, wo es lang geht, merkt man schnell, dass sich nicht alles aus dem Ärmel schütteln lässt. Einen Trainingsplan hatte ich schnell erstellt, aber das ganze Drumherum, darauf war ich nicht wirklich vorbereitet. Ich habe zwar selbst Kinder und dachte selbstbewusst: Mit dem Erziehen kenne ich mich ja aus. Aber zu Hause ist es eben doch keine ganze Mannschaft, vor allem keine, die aus so vielen unterschiedlichen Temperamenten und Talenten besteht. Die erste Zeit ging noch ganz gut. Ich hatte den Bonus des coolen Neuen, den alle erst mal beschnuppern wollten. Aber dann ging es ans Austesten.

Zwei Kinder nutzten jede Gelegenheit, um mich auf die Probe zu stellen. Wenn ich mal abgelenkt war, wurde gefault, was das Zeug hielt, oder Übungen wurden einfach geschlabbert. Andere kamen beim Training nicht so richtig mit und fühlten sich von den Supertalenten an die Wand gedrückt. Ich versuchte, aus dem bunten Haufen ein Team zu formen. Mal versuchte ich es auf die Kumpeltour, mal mit Engelsongen, mal brüllte ich einfach rum. Damit endlich Ruhe im Karton war, scheuchte ich die Kinder manchmal durch die Halle. Richtig erfolgreich war ich damit auf Dauer nicht. Vor allem war es unglaublich anstrengend.

Einmal trabte ein Junge lustlos der Mannschaft hinterher, ohne sich wirklich am Spiel zu beteiligen. Er spazierte bis zur Mittellinie und drehte beim nächsten Seitenwechsel gemütlich wieder um. Mitten im Entscheidungsspiel! „Was soll das denn?“, raunte ich ihn an. „Mit Mannschaftsgeist hat



das ja wohl gar nichts zu tun!“ Und was antwortete mir der Junge? „Bringt ja eh nix. Mir gibt sowieso keiner einen Ball und Sie kümmert das erst recht nicht. Von wegen Mannschaft!“

Das saß. Ein Trainerkollege, dem ich davon erzählte, gab mir den Tipp, an einer „Kinder stark machen“-Schulung teilzunehmen. Puh, hatte ich das nötig? Ich ging aber doch hin. „Auch den Schwächeren eine Chance geben“, hörte ich. Und: „Haben Sie auch ein Ohr für die kleineren und größeren Probleme außerhalb des Spielfeldes.“ Na, die haben gut reden, dachte ich. Sollen die sich doch mal ans Spielfeld

stellen. Ich bin doch kein Vaterersatz. Im Laufe der Schulung wurde mir aber klar: Ich war so damit beschäftigt, eine schlagkräftige Mannschaft aufzustellen, dass ich mich um die Einzelnen gar nicht mehr kümmern konnte. Dabei geht es tatsächlich anders. Ich habe viele gute Tipps bekommen. Manches übersieht man einfach im Eifer des Gefechts. Ich beziehe auch die Eltern viel mehr ein. Heute bin ich irgendwie ruhiger, klarer. Ich versuche, dass jeder etwas in das Team einbringen kann. Klare Grenzen setze ich allerdings auch. Das freut die Kinder nicht immer, aber sie haben es akzeptiert. Und ich finde, dass sie mir auch mehr Respekt entgegenbringen.



# Ich mache mich fit, um Kinder stark zu machen

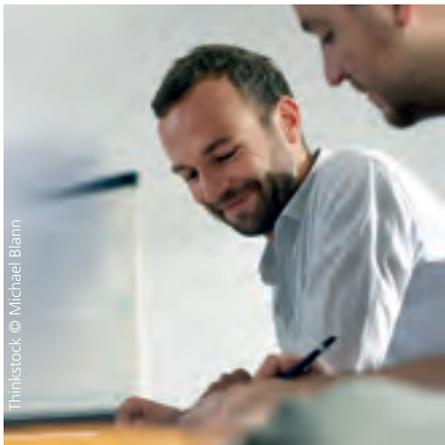
## Die Schulung für Trainerinnen und Trainer

Die Schulung „Kinder stark machen“ wird von Landesfachsportverbänden und Landessportjugenden in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für Trainerinnen und Trainer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Betreuerinnen und Betreuer sowie Jugendleiterinnen und Jugendleiter aus Sportvereinen angeboten.

In der eintägigen Veranstaltung erhalten Sie Hintergrundinformationen über die Ziele und Inhalte der Mitmach-Initiative „Kinder stark machen“ und viele nützliche Tipps für Ihren sportlichen Alltag mit Kindern und Jugendlichen. Im Zentrum steht die wichtige Rolle, die Sie als Trainerin oder Trainer bei der Entwicklung von Selbstvertrauen,

Die Veranstaltung beginnt mit „Kleinen Spielen“ aus den Bereichen Kommunikation, Kooperation, Vertrauen, Abenteuer und Erlebnis. Die Spiele stehen in engem Zusammenhang mit dem Thema „Suchtvorbeugung und Förderung von Lebenskompetenz“. Anschließend wird im theoretischen Teil der Schulung erarbeitet, wie Sucht entstehen kann und welche Möglichkeiten Sportvereine in ihrer praktischen Arbeit im Vereinsalltag haben, um die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern.

Die Schulung umfasst in der Regel acht Lerneinheiten. Sie kann ganz oder teilweise von den Sportverbänden für die Lizenzverlängerung anerkannt werden.



Selbstbewusstsein, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit spielen. Denn diese Kompetenzen können dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche stark gemacht werden, um schwierige Situationen ohne den Konsum von Suchtmitteln oder ausweichendes Verhalten zu bewältigen.

Manche Landesfachsportverbände und Landessportjugenden haben die „Kinder stark machen“-Schulung in ihre C-Trainer-Ausbildung aufgenommen, andere bieten sie als Fort- und Weiterbildung an. Schulungstermine finden Sie unter [www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de).

Darüber hinaus können Sie auch selbst eine Schulung für Ihren Verein oder zusammen mit anderen Vereinen organisieren. Wir vermitteln Ihnen gern eine Referentin oder einen Referenten. Nehmen Sie dafür Kontakt über die

E-Mail-Adresse [schulungen@kinderstarkmachen.de](mailto:schulungen@kinderstarkmachen.de) mit uns auf. Falls Sie die Anerkennung der Lerneinheiten für eine Lizenzverlängerung benötigen, setzen Sie sich mit dem Lehrwart Ihres jeweiligen Landesverbandes in Verbindung.

## Was wird für die Schulung benötigt?

- Die „Kleinen Spiele“ können in der Sporthalle, auf dem Sportplatz oder im Vereinsheim durchgeführt werden.
- Für den theoretischen Teil wird ein Raum für etwa 20 bis 25 Personen benötigt. Er sollte mit Beamer, Notebook, Leinwand und Flipchart bzw. Wandtafel ausgestattet sein.

## Welche Kosten entstehen?

Der Verein zahlt der Referentin bzw. dem Referenten die Fahrtkosten und eine Aufwandsentschädigung, die sich an den Sätzen orientiert, die üblicherweise im jeweiligen Sportverband gezahlt werden.

## Welche Materialien erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer?

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung stellt kostenlose Broschüren und Flyer zum Thema „Suchtvorbeugung im Sportverein“ zur Verfügung. Außerdem erhalten alle ein „Kinder stark machen“-T-Shirt und eine Teilnahmebescheinigung.

## Noch Fragen?

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung helfen Ihnen gern weiter. Schreiben Sie eine E-Mail an [schulungen@kinderstarkmachen.de](mailto:schulungen@kinderstarkmachen.de).

# „Wir mobilisieren die Kräfte, die in den Trainerinnen und Trainern stecken“

Interview mit Dr. Harald Schmid, Botschafter der Mitmach-Initiative „Kinder stark machen“

Harald Schmid war einer der besten 400-m-Hürdenläufer der Welt. Unvergessen sind seine Wettkämpfe mit Edwin Moses Ende der 1970er bis Mitte der 1980er Jahre. Bei den Olympischen Sommerspielen 1976 in Montréal gewann er die Bronzemedaille mit der deutschen 4 x 400-m-Staffel und 1984 in Los Angeles die Bronzemedaille im 400-m-Hürdenlauf.

**Herr Schmid, welches Ziel verfolgen die Schulungen zum Thema „Kinder stark machen“?**

**H. Schmid:** Die Schulungen sind im Rahmen der Mitmach-Initiative „Kinder stark machen“ entwickelt worden. Wenn man Suchtvorbeugung im Sportverein umsetzen will, ist es wichtig, auch die Verantwortlichen dafür auszubilden. Und das sind die Trainerinnen und Trainer. Ziel ist es, ihnen zu vermitteln, was sie dazu beitragen können, die Lebenskompetenz von Kindern und Jugendlichen zu fördern. Man kann es auch so formulieren: Wir unterstützen die Trainerinnen und Trainer in ihrem Trainingsalltag.

Als promovierter Sportwissenschaftler entwickelte Dr. Harald Schmid mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung das Konzept für die Schulungen zum Thema „Kinder stark machen“.

**Was heißt das konkret? Was lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Schulungen?**

**H. Schmid:** Das, was wir unter „Lebenskompetenz fördern“ verstehen, kann man jeden Tag in kleinen Schritten in die Arbeit mit Kindern einfließen lassen. Dafür wollen wir die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sensibilisieren. Ganz konkret lernen sie zum Beispiel, wie sie eine funktionierende Gruppenstruktur aufbauen können, wie sie das Training so gestalten können, dass es als Erlebnis und manchmal sogar als kleines Abenteuer empfunden wird. Denn das ist ein Grundbedürfnis von Kindern, besonders von Jugendlichen. Sie lernen aber auch, wie sie die Freundschaft in einer



Gruppe fördern oder wie sie Kinder darin unterstützen können, mit Konflikten umzugehen und sie eigenständig zu lösen.

### Ist dabei ihre Rolle als Vorbild wichtig?

**H. Schmid:** Ja, ganz bestimmt. Eines der wichtigsten Dinge, die sie lernen, ist genau das: ihre eigene Rolle als Trainerin oder Trainer zu verstehen. Oftmals unterschätzt man sich selbst als Vorbild. Besonders jüngere Menschen, die als Gruppenhelfer das Training übernehmen, sehen sich nicht unbedingt in der Vorbildrolle. Aber auch älteren Menschen geht es manchmal so. Doch wer in die Rolle einer Trainerin oder eines Trainers schlüpft, ist ganz automatisch ein wichtiges Vorbild für die Kinder.

### Was bringen die Schulungen den Sportvereinen selbst?

**H. Schmid:** Die Sportvereine profitieren davon, wenn Trai-

nerinnen und Trainer die Schulung besuchen. Denn wenn sich ein Verein in besonderer Weise um seine Kinder und Jugendlichen kümmert, dann verliert er sie nicht. Gerade im Alter von ca. 14 bis 16 Jahren kehren viele den Sportvereinen den Rücken. In dieser wichtigen Lebensphase der Pubertät, gibt es viele Veränderungen. Die Heranwachsenden wollen sich ausprobieren, sie loten Grenzen aus und suchen das Risiko. Gleichzeitig kommen auf sie wichtige Entscheidungen zu, wie zum Beispiel die Berufswahl. Für viele ist es eine schwierige Phase. Deshalb ist es wichtig, dass die jungen Sportlerinnen und Sportler sich zum einen verstanden und angenommen fühlen und zum anderen im Verein ausleben können, was sie suchen: Abenteuer, Grenzerfahrungen und Spaß. Wenn der Verein dann geschultes Personal hat, kann er auf diese Situation besser reagieren und damit der Abwanderung junger Vereinsmitglieder vorbeugen.

## Eine „Kinder stark machen“-Schulung beim TV Offenbach

Der TV Offenbach hat sich die zentralen Botschaften der Mitmach-Initiative „Kinder stark machen“ „auf die Fahne geschrieben“. Deshalb hat er die Trainerinnen und Trainer sowie die Übungsleiterinnen und Übungsleiter zum Thema „Suchtprävention im Sportverein“ schulen lassen. Die Schulung wurde vom Verein selbst organisiert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kamen sowohl vom TV Offenbach als auch von benachbarten Sportvereinen. Verschiedene Sportarten und alle Altersgruppen waren vertreten. Die BZgA vermittelte eine Referentin für die Schulung und stellte das Material kostenlos zur Verfügung. Für das leibliche Wohl sorgten freiwillige Helfer aus dem TV Offenbach.

In acht Lerneinheiten wurde den Teilnehmenden vermittelt, dass sie wichtige Vorbilder für die Kinder und Jugendlichen sind und sie in ihrer Entwicklung unterstützen können. Zu Beginn wurde in der Halle anhand kleiner Spiele deutlich, was es heißt, im Team zu arbeiten, Vertrauen zu haben oder Verantwortung zu übernehmen. Beim „Römischen Wagenrennen“ kam es z. B. darauf an, sich aufeinander verlassen zu können – das war schon ein kleines Abenteuer.

Im theoretischen Teil wurde dann gemeinsam mit der Referentin erarbeitet, wie aus Kindern starke Persönlichkeiten werden und welche Rolle der Verein dabei spielen kann. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten aktiv mitarbeiten und ihre Erfahrungen austauschen. „Der Unterricht war interessant und abwechslungsreich und hat mir gezeigt, wie ich



TV 1886 e.V. Offenbach an der Queich

[www.tv-offenbach.de](http://www.tv-offenbach.de)

den Vereinsalltag ‚aufmischen‘ kann“, so die Meinung eines Trainers. „Es hat sehr viel Spaß gemacht, die wichtige Rolle als Vertraute und Vorbild zugleich mit den Übungsleitern bzw. Trainern zu erarbeiten“, sagte Referentin Pamela Busch zum Abschluss des Seminars.

Der TV 1886 e.V. Offenbach an der Queich kooperiert mit der Fachstelle für Suchtprävention des Diakonischen Werks der Pfalz in Landau und organisiert immer wieder Informationsabende rund um das Thema Suchtprävention. Am 21.08.2011 wurde der Verein für sein Engagement bei der Aktion „Kinder stark machen“ als zweiter Sieger des bundesweit von der BZgA und dem DHB ausgeschriebenen Vereinswettbewerbs geehrt.



Was wäre Sport im Verein ohne Eltern? Müssen die Kinder zum Training oder zu einem Wettkampf, sind es meistens die Eltern, die sie dorthin fahren. Auch bei Vereinsfesten sind sie dabei. Sie backen Kuchen oder beteiligen sich an der Organisation der Veranstaltungen. Und sie wünschen sich, dass ihre Kinder im Verein etwas lernen und gute Leistungen zeigen.

## Dabei sein ist alles

Kinder finden es toll, wenn ihre Eltern zu Wettkämpfen kommen. Denn sie zeigen ihnen gern, was sie schon können, und freuen sich, wenn die Eltern stolz auf sie sind. Viele Eltern kommen auch hin und wieder oder regelmäßig zum Training, um mitzuverfolgen, wie sich ihr Kind so macht. Dabei können sie erfahren, wie das Training aufgebaut ist, wie sich das Kind im Verein und in der Gruppe fühlt und wie Sie als Trainerin oder Trainer mit den Kindern arbeiten. Für Eltern ist es wichtig zu wissen, dass ihr Kind gut aufgehoben ist. Viele Übungsleiterinnen und Übungsleiter begrüßen es, wenn die Eltern Interesse zeigen. Wenn Eltern beim Training vorbeischauen – auch wenn es nur ab und zu ist –, können sie viel besser einschätzen, ob der Verein das Richtige für ihr Kind ist und sich auch aktiv einbringen.

Möglicherweise bietet es sich hin und wieder an, dass Sie Eltern Teilaufgaben beim Training überlassen, wenn sie Spaß daran haben. Häufig ist es auch hilfreich, wenn Sie sich gemeinsam mit den Eltern über die Regeln verständigen – für den Spielbetrieb, für den Wettkampf und für das Miteinander. Einbringen können sich Eltern aber auch bei Festen und Veranstaltungen. Manche

# Eltern – ohne sie geht gar nichts

haben dabei allerdings das Gefühl, nur für den Kuchen oder den Fahrdienst zuständig zu sein. Die meisten Vereine aber begrüßen es, wenn Eltern Aktionen oder Veranstaltungen mitgestalten und mehr Verantwortung übernehmen wollen.

## Kann mein Kind das nicht besser?

Manchmal stellen Eltern fest, dass ihr Kind nicht so gute Leistungen zeigt, wie sie erhofft haben. Gerade Eltern, die selbst sportlich aktiv sind, haben oft hohe Erwartungen an ihr Kind. Da kann es schon mal vorkommen, dass sie vom Spielfeldrand aus Kommandos zurufen. Oder dass sie überzeugt sind, Sie als Übungsleiterin oder Übungsleiter würden die Fähigkeiten des Kindes nicht richtig einschätzen und zu wenig aus ihm herausholen. Schließlich wollen sie ja das Beste für ihr Kind. Wer will das nicht? Sicherlich kennen Sie ähnliche Situationen und ärgern sich dann über die Eltern. Das kann auch schon mal zu Konflikten führen. Oft ist es nicht leicht, Eltern zu vermitteln, dass es nicht unbedingt nützlich ist, wenn sie sich einmischen. Einmischung kann verhindern, dass sich Kinder in ihrem eigenen Tempo weiterentwickeln.

Einige Kinder fühlen sich durch das Eingreifen der Eltern unter Druck gesetzt. Im Training wird schon viel verlangt, und nun kommen auch noch Mama und Papa und sind nicht zufrieden. Das kann zu Verunsicherung und Rückzug führen. Nicht jedes Kind kann die Erwartungen der Eltern erfüllen. So manches Mal müssen Eltern eben feststellen, dass die Talente und Stärken des Kindes auf einem ganz anderen Gebiet liegen. Das zu akzeptieren fällt nicht immer leicht.



Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Eltern zu viel von ihrem Kind erwarten, suchen Sie das Gespräch mit ihnen. Schildern Sie Ihre eigenen Erfahrungen mit den Möglichkeiten und Grenzen des Kindes. Es hilft den Eltern, wenn sie erfahren, dass hohe Erwartungen und ständiges Antreiben genau das Gegenteil von dem bewirken kann, was sie sich erhoffen. Vermitteln Sie ihnen, wie sie ihr Kind wirkungsvoller fördern können: indem sie auch kleine Fortschritte loben und es in dem bestärken, was ihm möglich ist. Dann können Kinder Selbstvertrauen entwickeln und sich den Spaß am Sport erhalten.

## Im Kontakt mit den Eltern

In gutem Kontakt miteinander zu sein, gibt sowohl den Eltern als auch Ihnen die Möglichkeit, die Stärken und Schwächen des Kindes besser kennenzulernen. Im Austausch können Fragen geklärt und Probleme erkannt werden. Und beide Seiten fühlen sich verstanden. Oft sind ja auch Sie als Übungsleiterin oder Übungsleiter froh, gemeinsam mit den Eltern Lösungen finden zu können, z. B. für Konflikte, die zwischen Ihnen und dem Kind entstanden sind.

# Unsere Tochter ist im Verein

## Erfahrungen einer Mutter

Mein Mann und ich hatten mit Sport eigentlich nie viel am Hut. Umso überraschter waren wir, als unsere Tochter mit zwölf Jahren plötzlich in einen Leichtathletikverein eintreten wollte. „Ich wusste gar nicht, dass du so gerne Sport machst“, sagte ich. „Wir haben in der Schule jetzt einen neuen Sportlehrer und er trainiert mit uns Hochsprung. Das macht richtig Spaß. Janina aus meiner Klasse ist schon im Verein, und ich möchte unbedingt mitgehen“, antwortete meine Tochter. Warum eigentlich nicht, dachte ich. Doch damit fingen die Probleme auch schon an. Vor allem die Zeitprobleme. Der Sportverein liegt nicht gerade um die Ecke, und so musste ich mich mit meinem Mann erst mal darüber verständigen, wie sie denn dahin kommen sollte. Wir beide sind berufstätig und fahren unsere beiden Kinder ohnehin schon von hier nach da. Obwohl unsere Tochter sehr selbstständig ist und auch mit dem Fahrrad oder mit dem Bus fährt, kommt sie doch nicht überall alleine hin. Erst recht nicht zu diesem Verein. Also wechselten mein Mann und ich uns dabei ab, sie einmal in der Woche zum Training zu fahren und wieder abzuholen. Das war ein ganz schöner Aufwand, aber wir bekamen es hin.

Unsere Tochter ist eher ein schüchternes Mädchen, aber immer, wenn sie vom Sport kam, sprudelte sie nur so über. Mal hatte sie wieder einen Zentimeter höher geschafft, mal hatte sie ständig die Stange gerissen, mal lief in der Mannschaft alles super, mal lagen sich die Mädchen in den Haaren. „Echt krass!“, lautete dann der Kommentar unserer



Tochter. Alles in allem war sie begeistert. Und so freute ich mich, dass sie im Verein war. Dann kam der erste Wettkampf. Anna machte unterdessen nicht nur Hochsprung, sondern hatte auch die anderen Disziplinen der Leichtathletik ausprobiert. Kurzstrecken lagen ihr auch noch ganz gut. Mein Mann brummte zwar: „Was, müssen wir sie jetzt auch noch zum Wettbewerb fahren?“ Aber Gott sei Dank erübrigte sich das. Die Mädchenmannschaft fuhr im Vereinsbus.

Mittlerweile war ich aber doch neugierig darauf geworden, wie sich meine Tochter – als einzige Sportliche in der Familie – so machte. Also überredete ich meinen Mann, gemeinsam zum Wettkampf zu fahren. Dort angekommen war ich richtig aufgeregt. Die Stimmung in so einem Stadion ist ganz schön angespannt. Alle freuen sich, dabei zu sein, stehen aber auch



Thinkstock © Donmaz



mauritus images © STOCK4B-RF

unter dem Druck, gut abzuschneiden. Meine Tochter wippte von einem Fuß auf den anderen und blickte immer wieder zu unseren Sitzen hoch. Wir winkten ihr zu, drückten alle Daumen und dann ging es endlich los. Ich war stolz darauf, dass sie dabei war, und sie machte sich richtig gut. Wieder zu Hause angekommen, erzählte sie ganz aus dem Häuschen, der Trainer hätte ihr vorgeschlagen, häufiger an Wettbewerben teilzunehmen. Dafür müsste sie aber mehr als einmal zum Training kommen. Er wollte unser Einverständnis und bat um ein Gespräch. Oh Gott, noch mehr Fahrdienst, dachten mein Mann und ich spontan.

Aber so landete ich das erste Mal beim Training meiner Tochter. Und fand es richtig spannend. Ich hatte ja keine Ahnung, wie so was abläuft. Umso verwunderter war ich, dass noch andere Mütter und Väter da waren. Sie fieberten richtig mit. Ein Vater rief seinem Sohn vom Spielfeldrand sogar Tipps zu. Meine Tochter legte sich mächtig ins Zeug. Sie gehörte nicht zu den Besten, aber sie schlug sich ganz gut. Der Trainer rief den Kindern immer wieder etwas zu, spornte sie an, aber er brüllte nicht unnötig rum, so wie man es manchmal aus dem Fernsehen kennt. Das gefiel mir. Ich hatte zu Hause ja bereits das Gefühl gehabt, dass der Sport meiner Tochter Auftrieb gab. Und ich verstand jetzt auch warum. Hier in der Mannschaft versuchte sie sich durchzusetzen und entwickelte richtigen Kampfgeist. Aus der Schule kannte ich das nicht. Da ging sie oft ein bisschen unter, zog sich zurück und hatte Angst vor Klassenarbeiten. Das Gespräch mit dem Trainer gefiel mir ebenfalls. Er bat meine Tochter dazu, erzählte, dass sie laufstark sei und auch viel Kraft für den Hochsprung habe. An der Technik müssten sie noch

feilen, auch die Zeiten könnte sie noch verbessern, aber das wisse sie ja. Auf jeden Fall hätte sie das Zeug, an weiteren Wettkämpfen teilzunehmen. Und: Er lud uns dazu ein, zum nächsten Sommerfest zu kommen.

Wir erlaubten Anna, häufiger zum Training zu gehen. Mittlerweile haben wir sogar eine Lösung für die Fahrerei gefunden. Mit anderen Eltern, die wir kennengelernt haben, bilden wir Fahrgemeinschaften. So verteilt sich der Aufwand auf viele Schultern. Und wer hätte das gedacht: Mein Mann wurde auch neugierig auf den Verein. Seit dem ersten Sommerfest, auf dem wir andere Eltern und Kinder kennengelernt haben, helfen wir bei Veranstaltungen auch schon mal mit – soweit das unsere Zeit zulässt. Ich habe schon eine Menge Kuchen gebacken. Aber das alleine reicht mir nicht. Schließlich möchte ich nicht als Bäckerin des Sportvereins enden. Deshalb habe ich jetzt beschlossen, auch mal eine Aktion neben dem Training mitzuorganisieren. Da kann man viel mehr bewegen. Sogar mein Mann ist nicht abgeneigt. Und wie wir festgestellt haben, kann der Verein hin und wieder ruhig mal ein paar neue Ideen gebrauchen. Wenn wir Eltern uns zusammentun und auch die Trainerrinnen und Trainer dazu gewinnen, können wir vielleicht gemeinsam etwas bewegen.

Öffentlichkeits- und Pressearbeit lohnt sich für jeden Verein. Egal, ob er groß oder klein ist. Nur so kann er zeigen, was er zu bieten hat, neue Mitglieder gewinnen oder auch Menschen in der Umgebung dafür interessieren, zu Festen und Veranstaltungen zu kommen. Im Internetzeitalter ist das umso wichtiger. Fast jeder geht heutzutage zuallererst auf die Internetseite eines Anbieters, einer Einrichtung oder auch eines Vereins, um einen ersten Eindruck zu gewinnen.

Wen möchten wir erreichen?  
Über welchen Kanal  
und über welches Medium  
gelingt das am besten?

Wie können wir  
das Interesse der Medien  
gewinnen?

# Kinder- und Jugendarbeit im Verein braucht Öffentlichkeit

## Gutes tun und darüber sprechen

Um Kinder, Jugendliche und Eltern auf den Verein aufmerksam zu machen, sollte alles, was der Verein anzubieten hat, auch publik gemacht werden. Nur so wird in der Öffentlichkeit wahrgenommen, dass im Verein etwas los ist, was von Interesse sein könnte. Eltern wollen vor allem wissen, ob der Verein das Richtige für ihr Kind ist. Welches Sportangebot hat der Verein, wie groß ist er und wie ist sein Ruf? Sie möchten aber auch erfahren, was der Verein neben dem eigentlichen Trainingsprogramm bietet. Gibt es Gruppenräume oder Möglichkeiten für die Kinder und Jugendlichen, sich aktiv am Vereinsleben zu beteiligen? Für die breitere Öffentlichkeit und damit für die Presse sind vor allem Feste, öffentliche Aktionen, Wettbewerbe oder größere Veranstaltungen von Interesse. Sie alle können Menschen aus der Umgebung anlocken. Aber auch alles, was einen Verein auszeichnet, wie beispielsweise besondere Angebote für Kinder und Jugendliche, kann auf einen Verein aufmerksam machen.



Hemera © Adam Balatoni

## Wie erreichen wir wen am besten?

Am Anfang der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit stehen immer die zentralen Fragen: Wen möchten wir erreichen? Über welchen Kanal/welches Medium gelingt das am besten? Und wie können wir das Interesse der Medien gewinnen, die die Meldungen verbreiten sollen? Pressearbeit sollte so gestaltet sein, dass die Medien die vorbereiteten Mitteilungen tatsächlich aufgreifen und über das Projekt berichten. Was also macht den Verein attraktiv oder wo ist ein Neuigkeitswert? Das müssen keine weltbewegenden Ereignisse sein. Jeder Verein hat etwas zu bieten, über das sich berichten lässt.



Thinkstock © Laurent Davoust



Photodisc © Ableimages

## Checkliste für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

### Die Medien – Was macht den Verein für die Presse interessant?

- Sind es Feste, Veranstaltungen, Aktionen?
- Sind es Wettkämpfe oder Tage der offenen Tür?
- Gibt es etwas Aktuelles, Neues, das bekannt gemacht werden soll?
- Sind bekannte Sportlerinnen und Sportler aus dem Verein hervorgegangen, die zu den Veranstaltungen eingeladen werden?
- Wie setzt sich der Verein für die Kinder und Jugendlichen ein? Gibt es besondere Angebote?

### Die Zielgruppen – Wen soll die Presseinformation erreichen?

- Welche Zielgruppen sind für den Verein wichtig, welche weniger?
- Was macht den Verein für die Zielgruppen, die man erreichen will, interessant?
- Welche Interessen haben die Kinder und Jugendlichen, welche die Eltern?
- Was macht den Verein für die breite Öffentlichkeit, die Region oder Stadt interessant?

### Das Medium – Über welches Medium, welchen Verbreitungsweg erreiche ich die Zielgruppen am besten?

- Gibt es Kontakte zu örtlichen/regionalen Pressevertreterinnen und Vertretern aus Print, Hörfunk und Fernsehen?
- Gibt es einen aktuellen Presseverteiler? Für Medien, regionale Vertreterinnen und Vertreter, Interessentinnen und Interessenten, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (Schulen, Kindergärten etc.)?
- Gibt es einen Mailverteiler?
- Wird die Internetseite fortwährend aktualisiert und auf News aufmerksam gemacht?
- Werden verschiedene Medien genutzt, um auf sich aufmerksam zu machen? D. h. Internet, Flyer, Plakate, Zeitungen, Hör- und TV-Medien?

## Neue Medien nutzen

Ohne das Internet geht heute gar nichts mehr. Die Vereinswebseite bietet die umfassendste Möglichkeit, die Aktivitäten des Vereins darzustellen. Meistens werden die Informationen in Form von Texten und Fotos ins Internet gestellt. Der Trend geht jedoch mehr und mehr dahin, auch kurze Videos und interaktive Angebote bereitzustellen, da sie die Attraktivität von Internetauftritten stark erhöhen. Um die Seiten für die verschiedenen Zielgruppen ansprechend zu gestalten, bietet es sich zudem an, für Eltern und Kinder bzw. Jugendliche getrennte Angebote ins Netz zu stellen. Neben den klassischen, statischen Internetauftritten werden die sozialen Medien bzw. die sozialen Netzwerke wie Facebook, Twitter oder YouTube immer bedeutsamer. Gerade junge Menschen können darüber erreicht werden. Je präsenter ein Verein in den verschiedenen Kanälen vertreten ist, desto größer wird sein Bekanntheits- und Attraktivitätsgrad.

### Was ist für die Presse interessant?

- Aktionen, die einen regionalen Bezug haben: Feste, Wettkämpfe, Events
- Aktionen, die Bezug zu regionalen Akteuren haben: Schulen, Jugendämter, öffentliche Personen, Prominente, andere Sportvereine, Jugendzentren etc.
- Aktionen mit Sportlerinnen und Sportlern, die aus dem Verein hervorgegangen sind
- Aktuelle Aufhänger, d. h. Meldungen, die einen Neuigkeitswert haben oder an aktuelle Themen anknüpfen (neue Angebote, Erfolge des Vereins, allgemeine Situation von Kindern und Jugendlichen etc.)
- Alles, was sich gut fotografieren und filmen lässt, d. h., wo etwas los ist und wo sich Spannendes ereignet (Wettkämpfe, Aktionen, Veranstaltungen etc.)

# „Es ist wichtig, sich zu zeigen“ – Tipps des TV Gelnhausen

Interview mit Philip Deinet, sportlicher Leiter der Abteilung Handball des TV Gelnhausen

**Welche Angebote oder Aktionen ziehen die Presse denn besonders an?**

**Ph. Deinet:** Es gibt zwei Bereiche, die die Presse wirklich interessieren. Zum einen sind das Angebote für Kinder, die sich nicht nur auf die Sportarten beschränken. Denn das macht ja ohnehin jeder Verein. Jeder Fußballverein will die Kinder im Fußball ausbilden, jeder Tischtennisverein im Tischtennis, und wir eben im Handball. Wichtig ist es also, dass man die Angebote erweitert und sich von anderen Vereinen abhebt.

Um ein Beispiel zu nennen: Der TV Gelnhausen beteiligt sich ja seit Jahren an der Initiative „Kinder stark machen“. Da geht es eben nicht nur darum, den Kindern beizubringen, wie sie mit einem Sprungwurf auf das Tor werfen,

die Erfahrung gemacht, dass die Presse sehr gerne kommt, wenn wir bei Aktionen wie den Handballcamps prominente Leute einladen. Das können z. B. Spieler aus der Ersten Liga oder Nationalspieler sein, die beim Handballcamp mitwirken, sich ins Tor stellen oder Wurftechniken zeigen. Das ist sehr pressewirksam.

**Lohnt sich Öffentlichkeitsarbeit für jeden Verein? Welche Tipps haben Sie?**

**Ph. Deinet:** Ja, Öffentlichkeitsarbeit lohnt sich wirklich für jeden Verein. Es ist einfach wichtig, sich zu zeigen. Will man mit Zeitungen, Radio oder Fernsehen zusammenarbeiten, ist das natürlich sehr zeitaufwändig. Das darf man nicht unterschätzen. Will man die Presse erreichen, muss man ständig dran bleiben, da bringt es nichts, hin und

wieder mal einen Artikel loszuschicken, wenn man gerade mal Zeit hat.

Allerdings muss Öffentlichkeitsarbeit auch gar nicht immer im ganz großen Rahmen stattfinden. Man muss nicht alles an die Medien weitergeben. Wenn man z. B. einfach nur an die Schulen oder Kindergärten geht, sich dort präsentiert und direkt mit den Eltern und Kindern spricht, ist das auch Öffentlichkeitsarbeit, die sich auf jeden Fall lohnt. Wir haben zum Beispiel einen Handballtag an einer Grundschule veranstaltet,

zu dem alle 240 Kinder kamen. Am Ende konnten wir über zehn Kinder für unseren Verein interessieren. Das ist phänomenal. Aber auch, wenn es nur drei oder vier Kinder gewesen wären, hätte es sich gelohnt.

sondern auch, wie sie sich zum Beispiel in der Gruppe verhalten oder aber, wie sie mit Alkohol und anderen Suchtmitteln umgehen. Das ist ein Punkt, den die Presse immer wieder interessant findet. Zum anderen haben wir



Fotolia © TASPP

# Aus der Praxis

Welche Erfahrungen machen Vereine mit „Kinder stark machen“?

Und wie setzen sie die Ideen und Ziele um?

Drei Vereine berichten aus der Praxis.

Sportgemeinschaft Holdenstedt e.V.

## Winterspiele in der Turnhalle

Die Sportgemeinschaft Holdenstedt e.V. bietet in der schulfreien Zeit den Kindern „Bewegte Ferien“ an. Neben der Betreuung spielen dabei gesunde Ernährung und Bewegung mit der „Bewegungsbaustelle“ eine wichtige Rolle.

„Als die Olympischen Winterspiele stattfanden, kam uns die Idee, die Winterspiele in die Sporthalle zu holen“, erzählt Claudia Wende, Übungsleiterin bei der SG Holdenstedt e.V. in Uelzen und Mitorganisatorin des Projektes „Bewegte Ferien“ des Vereins. Mehr als 30 Schülerinnen und Schüler traten an zwei Vormittagen in den Disziplinen Biathlon, Eisschnelllauf, Skispringen, Bobfahren, Rennrodeln und Eishockey in Teams gegeneinander an. Die einzelnen Disziplinen wurden kreativ in der Sporthalle umgesetzt. So mussten die Kinder beispielsweise beim Biathlon mit Tennisbällen auf Badmintonschläger zielen, um diese umzuwerfen. Beim Eisschnelllauf wurden Teppichfliesen unter die Füße geschnallt und los ging das Wettrutschen. Beim Bobfahren nahmen jeweils zwei Kinder in einem umgedrehten Kasten Platz und wurden auf Rollbrettern durch die Halle geschoben. Die Kinder waren mit viel Spaß dabei und es entstanden spannende Wettkämpfe.

Bei der SG Holdenstedt stehen Freude an der Bewegung und ein gutes Miteinander im Vordergrund. „Nur wer selber mit Freude dabei ist und offen und ehrlich den Kindern gegenübertritt, kann dies den Kindern auch glaubhaft vermitteln. Die innere Grundeinstellung der Übungsleiter ist hier entscheidend“, erklärt Claudia Wende.



© Claudia Wende

Seit dem Jahr 2010 ist die Mitmach-Initiative „Kinder stark machen“ ein fester Bestandteil des Vereins, der den Fokus auf die Zielgruppe Kinder und Jugendliche gelegt hat.

Die wichtige Bedeutung des Sportvereins ist dem 1. Vorsitzenden der Sportgemeinschaft, Thomas Knüpfer, bewusst. Er weiß: „Unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter sind häufig Vorbilder und Vertrauenspersonen. Bei uns im Verein lernen die Kinder und Jugendlichen, ihre Fähigkeiten und Grenzen auszuloten, mit Erfolg und Misserfolg umzugehen, anderen zu vertrauen und gemeinsam Konflikte zu lösen.“

WMTV Solingen 1861 e.V.  
**HSG-Jugend-Cup**

Auf Einladung des WMTV Solingen 1861 e.V. kamen rund 80 Mannschaften aus Solingen und Umgebung zum zwei-tägigen Freiluft-Handball-Turnier.

Im Vorfeld organisierte die Handballabteilung des Vereins in Zusammenarbeit mit dem Westdeutschen Handball-Verband und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung eine Schulung zur Suchtprävention für alle vereinseigenen Handball-Trainerinnen und -Trainer sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter. In dem eintägigen Seminar wurde vermittelt, welche wichtige Rolle sie bei der Entwicklung von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Konflikt- und



© WMTV

Kommunikationsfähigkeit von Kindern einnehmen, und wie sie diese fördern können. Denn diese Eigenschaften und Fähigkeiten können dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche in belastenden Situationen auf den Konsum von Suchtmitteln verzichten können.

„Zur Jugendarbeit gehört auch Suchtprävention“, erklärt WMTV-Pressesprecher Daniel Konrad. „Deswegen hat z. B. Alkohol aus unserer Sicht nichts auf einem Jugendturnier zu suchen.“ Dass der Verein gerade ein Gütesiegel des Deutschen Handball-Bundes für ausgezeichnete Jugendarbeit erhalten hat, hatte die Entscheidung, keinen Alkohol während des Turniers auszuschänken, bestärkt.

An einem Informationsstand lagen Infomaterialien sowie Spiel- und Werbematerialien zum Thema Suchtvorbeugung aus. Während des Turniers wurde auf das Motto „Kinder stark machen“ über Lautsprecherdurchsagen und vorab in der Presse und auf der Vereinswebseite hingewiesen.

Um die Kriterien für das Gütesiegel zu erfüllen, wurde die Jugendarbeit im Verein systematisch umstrukturiert. So wurden und werden zahlreiche Trainer mit den benötigten Lizenzen ausgestattet und die Jugendvertreter aktiv in die Vereinsarbeit eingebunden. Dadurch wird es in Zukunft weiterhin viele Möglichkeiten geben, sich vielfältig für die Mitmach-Initiative „Kinder stark machen“ zu engagieren.



© WMTV

[www.wmtv.de](http://www.wmtv.de)



FC Eiserfeld

## Fußballturnier „Zoff dem Stoff“

Das festetablierte und jährlich stattfindende „Zoff dem Stoff“-Fußballturnier für die C-Jugend ist ein Kooperationsprojekt und vermittelt an zwei Tagen die Freude am Fußball und informiert gleichzeitig über Suchtvorbeugung.

Als der Sportverein FC Eiserfeld, die AOK Nordwest und die Kreispolizeibehörde Siegen sich zusammenfanden, um ein „Anti-Drogen-Fußballturnier“ zu planen, wussten sie nicht, welche Erfolgsgeschichte das Turnier haben würde. Der Sportverein hatte den Jugendfußball im Blick, die AOK die legalen Drogen wie Zigaretten und Alkohol und die Polizei die illegalen Drogen. Martin Büdenbender, Presse- und Öffentlichkeitsreferent bei der AOK Nordwest und Gründungsmitglied der erfolgreichen Turnierreihe „Zoff dem Stoff“, sagt: „Wichtig war und ist uns immer, ohne den erhobenen Zeigefinger unsere Botschaft zu vermitteln. Wir haben schnell gemerkt, dass gute Vorbilder das Verhalten der Spielerinnen und Spieler und Trainerinnen und Trainer prägen. So haben wir in Kabinengesprächen denen den Rücken gestärkt, die sich vorbildlich verhalten.“

Am Tag des Turniers werden die Betreuerinnen und Betreuer sowie Trainerinnen und Trainer der teilnehmenden Mannschaften zu einem „runden Tisch“ eingeladen. Dazu holen sich die Organisatoren des Kooperationsprojektes professionelle Hilfe. Die Verantwortlichen von teilnehmenden Bundesligavereinen, wie bspw. der Jugendkoordinator von Bayer 04 Leverkusen, berichten über ihre Arbeit. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des „runden Tisches“ werden von den Referentinnen und Referenten auch zu deren Trainingseinheiten und Veranstaltungen eingeladen, damit sie sich vor Ort ein Bild machen können. „Besonders positiv ist bis heute, wie das ruhige und disziplinierte Verhalten der teilnehmenden Bundesligamannschaften sich auf die heimischen Spielerinnen und Spieler und ihre Trainerinnen und Trainer auswirkt.“, reflektiert Martin Büdenbender.



© Martin Büdenbender

[www.fceiserfeld.de](http://www.fceiserfeld.de)

Auch attraktive Vorführungen aus anderen Sportarten wie Kunstradfahren, Turnen oder Tanzen ermöglichen einen Blick über den sportlichen Tellerrand.

Die Organisatoren des Kooperationsprojektes haben erfolgreich durchgesetzt, dass es während des Kinder- und Jugendturniers keinen Alkoholausschank gibt. Martin Büdenbender: „Zunächst bedurfte es schon ein wenig Überzeugungsarbeit, damit auf den Verkauf von Bier verzichtet und ein Rauchverbot in der Halle durchgesetzt werden konnte. Doch was früher teilweise noch zu Unverständnis führte, ist schon seit vielen Jahren zur Selbstverständlichkeit geworden.“ Stattdessen bietet der Suchthilfeverband das „Blaue Kreuz“ an beiden Turniertagen alkoholfreie Cocktails an.

Darüber hinaus liegen die Infomaterialien der Aktionen „Kinder stark machen“ und „Alkoholfrei Sport genießen“ für die Zuschauer aus und werden den Mannschaften gezielt ausgehändigt. In der jeweiligen Turnierbroschüre beleuchten spezielle Artikel und Berichte aus unterschiedlichen Blickwinkeln das Thema.

Seit 2007 schreibt sich der FC Eiserfeld mit dem Kooperationsprojekt das Motto „Kinder stark machen“ auf die Fahne und macht das Thema Suchtprävention somit zu einem festen Bestandteil der Jugendarbeit.

# Das Serviceangebot der BZgA für Sportvereine

Wir unterstützen Sie, wenn Sie „Kinder stark machen“ und das Thema Suchtvorbeugung zu einem festen Bestandteil Ihrer Kinder- und Jugendarbeit im Verein machen möchten.

## Das „Kinder stark machen“-Paket

So wie die Sportgemeinschaft Holdenstedt, der WMTV Solingen und der FC Eiserfeld nutzen rund 1.400 Sportvereine jedes Jahr das Serviceangebot der BZgA. Wenn auch Sie Ihr Vereinsfest, ein Turnier, eine Ferienfreizeit oder ein Projekt in Ihrem Verein unter das Motto „Kinder stark machen“ stellen und über Suchtvorbeugung informieren möchten, unterstützen wir Sie gern mit einem kostenlosen Informations- und Service-Paket.

Im „Kinder stark machen“-Paket sind u. a. enthalten:

- Das Banner „Kinder stark machen – für ein suchtfreies Leben“ (Maße 3,50 x 0,80 m)
- Broschüren und Falblätter zum Thema Suchtvorbeugung
- Tipps für die Nutzung des Pakets und die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Spiel- und Werbematerialien (wie bspw. Malbücher, Geburtstagskalender, Haftnotizen, Spielblöcke „Stadt, Land, Tier“, Luftballons)
- T-Shirts

Alle Informationen zu den Unterstützungsangeboten des „Kinder stark machen“-Service und das Online-Bestellformular finden Sie unter [www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de).



Für Fragen zum „Kinder stark machen Service“ steht Ihnen das Infotelefon 06173 702729 (Mo. bis Fr. 9-17 Uhr) zur Verfügung.



Photocase © SirName

## „Kinder stark machen“-Schulungen für Trainerinnen und Trainer

Schulungstermine finden Sie unter [www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de). Wenn Sie für die Trainerinnen und Trainer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Jugendleiterinnen und Jugendleiter in Ihrem Verein selbst eine Schulung organisieren möchten, können Sie sich unter folgender E-Mail-Adresse an die BZgA wenden: [schulungen@kinderstarkmachen.de](mailto:schulungen@kinderstarkmachen.de). (Ausführliche Informationen auf Seite 14)



Thinkstock © Lisa F. Young

# Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Thema „Suchtvorbeugung im Sportverein“



**Kinder stark machen – Gemeinsam gegen Sucht**  
Möglichkeiten und Chancen der Suchtvorbeugung im Sportverein  
Ein Handbuch für die Betreuerpraxis

*Bestellnummer: 33602100*

Das Handbuch richtet sich an Übungsleiterinnen und Übungsleiter in Sportvereinen. Es bietet Hintergrundinformationen zu Fragen wie: Was ist Sucht? Was kann vor Sucht schützen? Und warum ist besonders der Sportverein ein geeignetes Feld für Suchtprävention? Konkrete Vorschläge und Praxistipps dienen als Anregungen für die Gestaltung des Miteinanders im und neben dem Training.



**Kinder stark machen – Suchtvorbeugung frühzeitig und umfassend**

*Bestellnummer: 33602000*

Informationen über Veranstaltungen, Schulungen, Serviceangebote und Materialien im Rahmen der Mitmach-Initiative

„Kinder stark machen“ zur Suchtprävention in Sportvereinen.



**Sport und Suchtvorbeugung – Ein Wegweiser für Sportvereine**

*Bestellnummer: 33720100*

Ideen, Chancen und Kontakte zur Suchtprävention im Sportverein.



**Suchtvorbeugung: Sport und Alkohol – Ein Wegweiser für Trainer, Betreuer und Übungsleiter in Sportvereinen**

*Bestellnummer: 33720200*

Hintergründe, Tipps und Kontakte zum Umgang mit Alkohol im Sportverein.



**Suchtvorbeugung: Sport und Rauchen – Ein Wegweiser für Trainer, Betreuer und Übungsleiter in Sportvereinen**

*Bestellnummer: 33720400*

Hinweise, Tipps und Kontakte zum Umgang mit dem Rauchen im Sportverein.

Alle hier aufgeführten Broschüren sind kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln, oder per E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de). Das gesamte Angebot der BZgA zur Suchtvorbeugung finden Sie unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de).

www.kinderstarkmachen.de



**Infos für Trainer und Trainerinnen**

Starke Kinder brauchen starke Vorbilder. Informieren Sie sich hier über das wichtige Thema Suchtvorbeugung im Sportverein.

**Infobrief bestellen**

Sie möchten regelmäßig über „Kinder stark machen“ informiert werden? Bestellen Sie unseren Infobrief!

**Schulungen**

Hier finden Sie Informationen zum Inhalt der Schulungen, Termine und Kontaktdaten.

**Die Tour**

Die BZgA besucht mit ihrem „Kinder stark machen“-Erlebnisland jedes Jahr rund 20 Familien- und Sportveranstaltungen in ganz Deutschland. Sicher auch mal in Ihrer Nähe!

© Anatoly Babiy, iStockphoto



Thinkstock © Polka Dot

## Impressum

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

Alle Rechte vorbehalten

**Redaktion:** Dirk Sandkühler, Gisela Flätgen, BZgA

**Konzeption, Text:** MediaBüro Sabine Goette, Köln

**Gestaltung:** Connect GmbH, Agentur für soziale Kommunikation, Kronberg  
Kerckhoff Studio, Nürnberg

**Druck:**

**Stand:** Februar 2017

**Ausgabe:**

**Bestelladresse:** Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln, oder per E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de). Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

**Bestell-Nr.:** 33715000



istockphoto © Onur Döngel

