

Präventives Handeln: Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln im Sport



Führungsverantwortliche von Sportverbänden und -vereinen tragen Jugendlichen gegenüber in Bezug auf deren Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln eine grosse Verantwortung. Sie leisten mit ihrem Engagement für eine starke Jugend einen gesundheits- und sozialpolitischen Beitrag zur Verminderung eines gesellschaftlichen Problems.

J+S-Leiterinnen und -leiter sind Vorbilder

Als wichtigste Bezugspersonen der Kinder und Jugendlichen im Sport geben sie die Richtung an und sorgen für Sicherheiten. Zusammen mit den Jugendlichen gestalten sie präventive Regeln und Rituale.

Empfehlungen

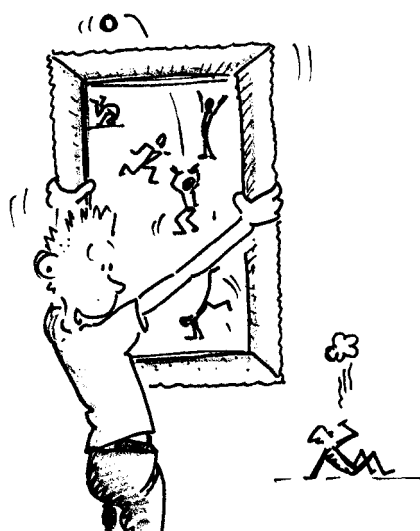
- Es wird **dringend davon abgeraten, Alkohol vor oder während des Sports**, im Training oder im Wettkampf **zu konsumieren** oder nach sportlicher Leistung als Durstlöcher einzusetzen. Alkohol verlängert die Reaktionszeit, wirkt sich negativ auf die Leistungs- und Koordinationsfähigkeit aus und erhöht die Unfallgefahr.
- **Fragwürdige Rituale im Sport**, die den exzessiven Alkoholkonsum fördern (z. B. 3. Halbzeit, Siegesfeiern, Festkultur, Trostrituale) sollen hinterfragt und durch unproblematischere Rituale ersetzt werden. Nebst der enthemmenden Wirkung kann ritualisierter Alkoholkonsum über die Gewöhnung zu Sucht führen. Es ist alles daran zu setzen, dass der Sport einer solchen Entwicklung nicht Vorschub leistet.
- In Ausdauersportarten, wo **leistungsmindernde Auswirkungen des Tabakkonsums** direkt spürbar sind, wird kaum geraucht. In Sportarten mit Akzent auf Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination sind die Wirkungen des Rauchens nicht unmittelbar erfahrbar. Deshalb finden sich in diesen Sportarten auch mehr Raucher. In Sportarten, die skandinavisch geprägt sind, ist die **«Sportler-Droge» Snus** überproportional verbreitet – bei Spitzen- und bei Nachwuchssportlern. Spitzensportler müssten als Vorbilder als erste dem Rauchen und der rauchfreien Nikotinsucht abschwören. Club- und Verbands-Regeln sind aufzustellen.
- **Auffälliges Verhalten:** Verhalten sich junge Sportlerinnen und Sportler so, dass sie sich oder andere gefährden bzw. deutet ihr Verhalten auf eine Suchtgefährdung hin, empfiehlt sich den Verantwortlichen der Sportvereine, die Problematik zusammen mit einer spezialisierten Fachstelle zu bearbeiten. Externe Unterstützung durch Suchtfachleute schützt den Club und dessen Leiter vor Überforderung und schafft Raum, sich weiterhin dem Kerngeschäft Sport widmen zu können.



- **Alkohol und Gewalt:** Mit zunehmendem Alkoholkonsum kann auch die Gewaltbereitschaft steigen. Alkoholkonsum wirkt oft enthemmend und begünstigt Ausschreitungen und Vandalismus.

Verhältnisprävention

Strukturorientierte Massnahmen ergänzen wirksam die mehrheitlich auf die Steuerung des individuellen Verhaltens ausgerichteten Präventionsbemühungen. Dazu gehören **gesetzliche Einschränkungen** (Nichtraucherschutz, Jugendschutz, Werbeeinschränkungen), **marktregulierende Massnahmen** (z. B. Mindestpreise, Steuer- und Lenkungsabgaben, Verfügbarkeit von preisgünstigen alkoholfreien Getränken), **Massnahmen auf institutioneller Ebene** wie nationale Programme (vgl. cool and clean) und **Massnahmen zur Weiterbildung von Schlüsselpersonen** (z. B. J+S, Sportstudien, Trainerbildung).



Das Programm **www.coolandclean.ch** unter der Leitung von Swiss Olympic ist seit 2003 das Präventionsprogramm des Schweizer Sports (vgl. Merkblatt cnc).

Jugendliche suchen und finden Informationen im Internet. www.feelok.ch bietet jugendgerechte Informationen zu suchtrelevanten Themen wie Alkohol, Cannabis und Rauchen an und wurde in enger Zusammenarbeit mit renommierten Fachstellen sowie mit dem Bundesamt für Sport entwickelt.

Unterlagen

- Ethik-Charta des Schweizer Sports: www.spiritofsport.ch.
- BASPO-Angebote: www.basposhop.ch:
 - MehrWerte im Sport, Magglingen, 2003.
 - Merkblätter zu Alkohol und Sport, Tabak und Sport, Cannabis und Sport, Ecstasy und Sport.
- Präventives Handeln Sucht – interdisziplinäres J+S-Modul.

www.feelok.ch; www.sucht-info.ch; www.at-schweiz.ch (Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz).