

Suchtprävention in Sportvereinen: Swiss Olympic Programm weiterentwickelt



Aaron Rhyner

Das Präventionsprogramm «cool and clean» von Swiss Olympic gibt es seit über 17 Jahren. Es setzt sich für sauberen und fairen Sport ein. Zielgruppe sind Trainingsverantwortliche in Clubs aller Sportarten mit ihren Jugendlichen im Alter von zehn bis zwanzig Jahren. Nun hat die BFH das Programm mit Swiss Olympic weiterentwickelt, um die Partizipation der Zielgruppe zu stärken.

Sporttrainer Markus teilt seine 14-jährigen Schützlinge für eine Pendelstafette in zwei Teams ein. Nur bei Team A wird der vorderste Läufer jeweils vor der Übergabe des Pendels vom nachfolgenden Spieler so lange schnell um die eigene Achse gedreht, bis er loslaufen muss. Die Stafette endet mit einem klaren Sieger: Team B. «Das war fies, mir war ganz schwindlig, ich konnte nicht mehr richtig rennen», meint Sportskanone Till, Mitglied von Team A.

Kinder und Jugendliche erhalten im Sport die Chance, ihre persönlichen Stärken zu entdecken und zu entwickeln. Im Training und Wettkampf wachsen sie an Herausforderungen und erkennen ihre Grenzen. Dadurch lernen die Minderjährigen sich besser kennen, was sie unter anderem vor Missbrauch von Suchtmitteln

schützen kann. Mit wohlwollender Begleitung können Trainer*innen und Leiter*innen diese Entwicklung fördern.

Hier setzt das Suchtpräventionsprogramm «cool and clean» an, in dessen Rahmen auch die eingangs geschilderte Trainingssequenz entwickelt wurde. Das Programm richtet sich an Trainer*innen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Auf einer Website und App können diese Spielformen und Hilfsmittel herunterladen, die die Gesundheits- und Lebenskompetenzen der Jugendlichen fördern sollen.

Partizipation ist zentral

Das Präventionsprogramm beruht somit auf dem Lebenskompetenzansatz, der nachweisbar präventive Effekte erzielt (Bühler & Thurl, 2013; Hwang et al., 2004; ▶



Vier Jugendliche diskutieren mit ihrer Trainerin.

Partizipatives Element	Beschreibung der Aktivitäten (Auswahl)
Spielerische Informations- und Kompetenzvermittlung	<ul style="list-style-type: none"> – Quiz oder Experiment durchführen – Strategien des Nein-Sagens in Rollenspielen einüben
Einstellungsbildung und Informationssammlung in der Lebenswelt der Jugendlichen	<ul style="list-style-type: none"> – Video produzieren – Passant*innenbefragung: Interviews im Familien- oder Freundeskreis
Selbstbeobachtung und Selbstreflexion zur Wahrnehmung der eigenen Betroffenheit	<ul style="list-style-type: none"> – ein Konsumprofil erstellen
Normen- und wertebasierte Strategien	<ul style="list-style-type: none"> – Verpflichtung auf Verhaltenskodex oder Vertrag
Kompetenzvermittlung durch Beteiligung im Verein	<ul style="list-style-type: none"> – Jugendliche organisieren einen Vereinsanlass, erstellen Newsletter, etc.

- ▶ Park, 2006; Thomas et al., 2013). Relevant ist dabei insbesondere, dass die Zielgruppe aktiv und interaktiv miteinbezogen wird und die Programme ihrem Entwicklungsstand entsprechen (Thomas et al., 2013; Griffin & Botvin, 2010).

Die aktive Beteiligung der Zielgruppe in solchen Projekten erhöht nicht nur deren Wirkung und Nachhaltigkeit (Rosenbrock & Hartung, 2012; WHO, 1986), sondern sorgt auch dafür, dass die Präventionsbemühungen in den spezifischen Kontext passen (Windlin, Schneider & Delgrande Jordan, 2017, S. 5). Ausserdem schafft Partizipation, dass sich die Beteiligten mit den Inhalten des Präventionsprogramms identifizieren und sich persönlich engagieren. Zu guter Letzt kann die Beteiligung am Programm auf Einstellungen und Verhaltensweisen einwirken und diese verbessern (Gallois, 2013).

Die BFH erhielt 2019 von Swiss Olympic den Auftrag, das Programm «cool and clean» weiterzuentwickeln, um die Beteiligung auf allen Ebenen zusätzlich zu stärken. Dabei sollen einerseits die Trainer*innen, die primär für die Vermittlung von Sportkompetenzen ausgebildet sind, unterstützt werden, die Präventionsmassnahmen umzusetzen. Andererseits soll erreicht werden, dass sich die Jugendlichen stärker am Programm selbst beteiligen, damit sich dessen Wirkung auf Einstellungen und Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Suchtmitteln erhöht.

Programmelemente partizipativer Suchtprävention

Um herauszufinden, womit die Auftraggeberin die Partizipation in der Suchtprävention konkret fördern kann, hat ein BFH-Forschungsteam eine systematische Literaturrecherche durchgeführt und 296 relevante Präventionsprogramme identifiziert. Von diesen Program-

men wurden Titel und Kurzbeschriebe durchgesehen. In die Detailanalyse flossen nur diejenigen ein, die vier Kriterien erfüllten: (1) Es handelt sich um ein Suchtpräventionsprogramm (2) mit der Zielgruppe Jugendliche, (3) bezieht sich auf das Setting Freizeit (Familie, Sport, etc.) oder Schule und (4) enthält partizipative Programmelemente. Insgesamt erfüllten 28 Programme diese Bedingungen (siehe Abbildung).

Sequenzen im Baukastensystem

Ausgehend von den Studienergebnissen hat das Forschungsteam für «cool and clean» zwölf Sequenzen erarbeitet. Diese bilden ein Baukastensystem, das es den Trainer*innen ermöglicht, je nach Ausgangslage und Interessen des Sportvereins flexibel auszuwählen. Die Sequenzen kombinieren Elemente der spielerischen Informations- und Lebenskompetenzvermittlung sowie der sozialen Einflussnahme. Sie fördern primär Interaktion, Partizipation und Einstellungsbildung der Jugendlichen mit Hilfe von Rollenspielen, Informationssammlung im näheren Umfeld, Selbstbeobachtungen und Selbstreflexion. Dafür werden Konsumprofile erstellt sowie normen- und wertebasierte Strategien entwickelt.

Damit die Sequenzen in einer oder wenigen Trainingseinheiten durchführbar sind, müssen sie relativ kurz und einfach in der Anwendung sein. Die zeitlichen Ressourcen für die Vorbereitung und Umsetzung einer Einheit sind also beschränkt, was unter Umständen die Partizipation der Jugendlichen erschwert. Deshalb wurde darauf geachtet, dass es viele kurze Sequenzen gibt, die miteinander kombiniert werden können. Bei Bedarf ist es möglich, die Sequenzen auf verschiedene Trainings aufzuteilen. Auch kann den Jugendlichen die Vorbereitung als Aufgabe bis zum nächsten Training mit nach Hause gegeben werden.

Die neuen Sequenzen ergänzen die bisherigen Aktivitäten von «cool and clean» und sind in die bestehende Website oder App integrierbar.

Zentrale Ergebnisse und Erkenntnisse

Zwischen März und September 2021 wurde das Angebot geprüft. 17 Trainer*innen mit 143 Jugendlichen haben insgesamt 22 Sequenzen durchgeführt und mittels einer Onlinebefragung evaluiert. Der Fragebogen beinhaltete offene und geschlossene Fragen zu drei Themenbereichen: (1) Verständlichkeit der Aufgabe, (2) Anwendbarkeit im Training sowie (3) Nutzen und Wirkung der Sequenz.

Die durchgeführten Präventionssequenzen werden von den Trainingsverantwortlichen und Jugendlichen insgesamt positiv bewertet. Insbesondere ist die Anleitung zu den Sequenzen für die Mehrheit der Befragten klar und verständlich. Die Trainer*innen stellen fest, dass sich die Sequenzen gut in das Training integrieren lassen und der benötigte Zeitaufwand für die lohnende Durchführung in der Regel angemessen ist. Weiter sind aktive Beteiligung und Nutzen für die Gesundheit der Jugendlichen für die Trainer*innen ersichtlich. Auch die Mehrzahl der Jugendlichen findet die Sequenzen inter-

essant und gibt an, etwas gelernt zu haben. Viele äussern zudem die Absicht, in Zukunft besser darauf zu achten, was und wieviel sie im Alltag konsumieren.

Verbesserungsvorschläge finden sich bei beiden befragten Gruppen. Von den Trainer*innen werden geeigneteres Bildmaterial, kürzere Sequenzen und Unterstützung zur besseren Durchführbarkeit gewünscht. Die Jugendlichen geben meist an, dass sie nichts an den Sequenzen ändern würden, und einige äusserten explizites Lob. Ein paar wenige Befragte wünschen sich qualitativ geeignetere Bilder und verständlichere Anleitungen in einer vereinfachten Sprache. Nur Einzelne wünschen sich die Bearbeitung weiterer Themenfelder, Themen mit mehr Bezug zur eigenen Altersklasse oder erachten die Sequenzen für das Trainingssetting als unpassend und bevorzugen ein Spiel.

Weiter zeigen sich Erkenntnisse hinsichtlich Partizipationsgrad. Zur Erhöhung der Partizipation von Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, dass das behandelte Thema von Interesse für sie ist oder dass die Problematik in ihrem Umfeld eine gewisse Aktualität oder Relevanz aufweist. Deshalb sollten die Kinder mindestens zehn Jahre alt sein. Ausserdem ist zu beobachten, dass Knaben ab zehn in Fussballclubs relativ gut auf Themen wie Alkohol oder Rauchen ansprechen. In anderen Gruppen (z. B. in Turnvereinen mit jungen Mädchen) stossen Themen wie Körper und gesunde Ernährung in der Regel auf mehr Interesse. Das BFH-Team schliesst daraus, dass die Trainer*innen bewusst Präventionssequenzen auswählen sollten, die die Kinder und Jugendlichen interessieren.

Ausserdem ist das Interesse in leistungsorientierten Trainingsgruppen tendenziell grösser als in Gruppen, bei denen der Spass an Sport und Bewegung im Vordergrund steht. Für erstere sind Themen wie Körper und Gesundheit sehr bedeutend. Die Auseinandersetzung damit kann in sportlicher Hinsicht zu einer Weiterentwicklung führen. In Gruppen, in denen Kinder und Jugendliche vor allem ins Training kommen, um Spass zu haben, ist dies weniger ausgeprägt. Ihnen ist nicht unbedingt klar, weshalb ein Teil der Trainingszeit für die Präventionssequenzen aufgewendet wird. Dies reduziert die Partizipation. Das Problem kann aber umgangen werden, wenn die Kinder und Jugendlichen etwas früher zum Training kommen und die Präventionssequenzen vor dem regulären Trainingsstart durchgeführt werden.

Schliesslich ist es für die Wirkung wichtig, dass mehrere Sequenzen durchgeführt werden. Bei zu vielen Sequenzen verlieren die Kinder und Jugendlichen jedoch das Interesse und machen nicht mehr mit. Die BFH empfiehlt, pro Jahr maximal vier Sequenzen durchzuführen (ca. alle drei Monate).

Implikationen für die Soziale Arbeit

Das Projekt zeigt, dass die Zusammenarbeit mit Fachleuten der Sozialen Arbeit sinnvoll sein kann. Ihre Expertise für soziale Probleme und partizipative Methoden in der Suchtpräventionsarbeit sind für Trainer*innen im Freizeitsport gewinnbringend. Gemeinsame Schulungseinheiten oder Durchführungen evidenzbasierter Prä-

ventionssequenzen können sinnvoll sein. Den Mehrwert, der in einer solchen Zusammenarbeit entstehen kann, zeigt etwa ein Nachfolgeprojekt der BFH. Sie hat die erarbeiteten Sequenzen gemeinsam mit Fachpersonen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit (OKJA) für jüngere Kinder angepasst und als Pilotprojekt gemeinsam mit Trainer*innen in einem Turnverein und einem Fussballclub durchgeführt und evaluiert. Dass die Fachpersonen der OKJA vor Ort mitwirkten und die Trainer*innen unterstützen konnten, trug wesentlich zum Erfolg dieses Pilotprojekts bei.

Im Übrigen: Das Beispiel zu Beginn des Artikels ist eine Präventionssequenz aus «cool and clean». Die Kinder und Jugendlichen lernen dabei den Umgang mit Stress und negativen Gefühlen. Die Sequenz bietet Trainer*innen auch Gelegenheit, das Thema Wahrnehmungsveränderung und Alkohol anzusprechen. ■

Literatur:

- Bühler, A., & Thruhl, J. (2013). *Expertise zur Suchtprävention* (Vol. 46). (Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung). Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Gallois, K. (2013). *Partizipative Entwicklung und Durchführung von Interventionsprogrammen zur Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens*. Dissertation [PDF]. <https://d-nb.info/1080588736/34>
- Griffin, K. W., & Botvin, G. J. (2010). Evidence-based interventions for preventing substance use disorders in adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 19(3), 505–526. <https://www.doi.org/10.1016/j.chc.2010.03.005>
- Hwang, M. S., Yeagley, K. L., & Petosa, R. (2004). A meta-analysis of adolescent psychosocial smoking prevention programs published between 1978 and 1997 in the United States. *Health Education & Behavior*, 31(6), 702–719. <https://www.doi.org/10.1177/1090198104263361>
- WHO World Health Organization. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion, 1986*. <https://www.euro.who.int/de/publications/policy-documents/ottawa-charter-for-health-promotion,-1986>
- Park, E. (2006). School-based smoking prevention programs for adolescents in South Korea: A systematic review. *Health Education Research*, 21(3), 407–415. <https://www.doi.org/10.1093/her/cyl038>
- Rosenbrock, R. & Hartung, S. (Hrsg.). (2012). *Handbuch Partizipation und Gesundheit*. Verlag Hans Huber.
- Thomas, R. E., McLellan, J., & Perera, R. (2013). School-based programmes for preventing smoking. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4). <https://www.doi.org/10.1002/14651858.CD001293.pub3>
- Windlin, B., Schneider, E., Marmet, S. & Delgrande Jordan, M. (2017). *Grundlagen der Tabakprävention für Kinder und Jugendliche im Setting Bildung. Analyse der internationalen Literatur und Einschätzung von im Setting tätigen Akteurinnen und Akteuren in der Schweiz*. [PDF]. https://www.tpf.admin.ch/tpf/de/home/kinder-jugend-programm-kjp/infos_kjp.html

Aaron Eduard Rhyner, Wissenschaftlicher Mitarbeiter
aaron.rhyner@bfh.ch

... ist bis Ende Februar 2022 am Departement in der Lehre und Forschung tätig. Seine thematischen Schwerpunkte sind Kindheit und Jugend, Prävention und Partizipation. Gemeinsam mit dem Dozenten Dr. Roger Pfiffner arbeitete er im Projekt «cool and clean».