

Erklärvideo: Als J+S-Leiter Lebenskompetenzen fördern



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

MF-Thema 2021/22: «Fördern»

Tim Hartmann





«Man lernt, sich Ziele zu setzen, mit Niederlagen umzugehen, sich in eine Gruppe einzufügen, fair zu sein – man lernt fürs Leben.»

Bundesrätin Viola Amherd

«Sport ist die beste

Lebensschule.»

Adolf Ogi, Altbundesrat und ehemaliger

UNO-Sonderberater für Sport





Sportvereine machen stark!

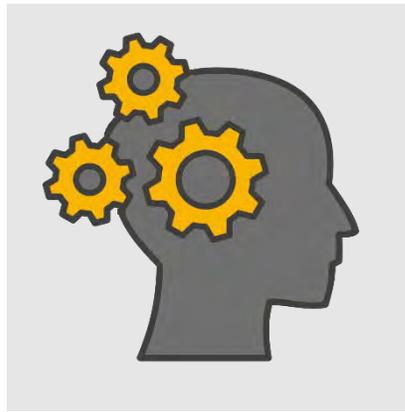
Hutter et al. (2016; Analyse von 30 Studien): Bei Jugendlichen steigert die Mitgliedschaft im Sportverein ...



... die gesellschaftliche Einbindung



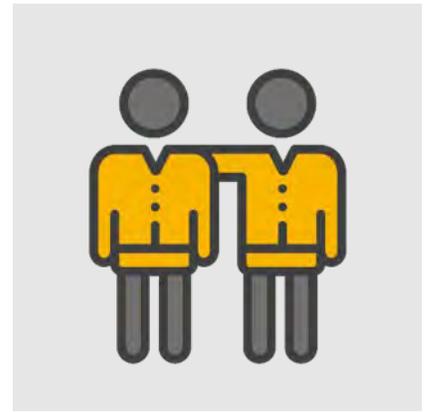
... das Selbstvertrauen



... die psychische Gesundheit



... die Lebenszufriedenheit



... die soziale Unterstützung



Es gibt auch Schattenseiten ... (Brettschneider & Gerlach, 2001)

Abschied vom Alleskönner

Von Gerd Schneider

Der Sport gilt als einer der letzten Alleskönner in unserer zergliederten, hochpenalisierten Welt. Er ist gesund. Er bringt Spaß. Er steigert das Selbstbewusstsein. Er macht leistungsfähig und stärkt den Willen. Er erhöht die Kreativität. Er macht Sportler zu Menschen, die jenseits der Konkurrenz leben. Das Bild des Sports wußten Menschen, die nicht den Sport als ein Mittel zum Zweck, das Bild des Sports gar nicht härteren Drogen. Selbstverständlich bekämpft er auch Aggressionen und Gewaltbereitschaft. Ja, er soll sogar gescheit machen. Der Schul- und Vereinssport, ein Reparaturbetrieb unserer Gesellschaft.

Ein schöner Schein. Die Wirklichkeit des Sports sieht anders aus. Was man bislang nur geglaubt hat, ist jetzt gewiß. Die Paderborner Studie über Anspruch und Wirklichkeit der Jugendarbeit in den Sportvereinen weist vor allem eines nach: Der Sport ist so überladen mit Aufgaben und Erwartungen, daß er sie gar nicht erfüllen kann. Die Ergebnisse dieser aufwendigen Untersuchung sind ernüchternd, wenn nicht sogar erschreckend. Demnach sind die Auswirkungen des vereinsorganisierten Sporttreibens jugendlicher viel geringer, als sich selbst die größten Skeptiker hätten vorstellen können. Die Studie untersucht den Vereinssport, aber ihre Ergebnisse ziehen viel mehr in Zweifel: nämlich die weitverbreitete Ansicht, daß der Sport ganz generell ein wirkungsvolles und leicht bedienbares Instrument im Kampf gegen allerlei soziale und gesundheitliche Defizite sei. Wie etwa soll der Schulsport mit seiner zusammengestrichenen Studententafel und seinen oft

erbärmlichen Anlagen seinem selbstgesteckten Erziehungsauftrag auch nur annähernd gerecht werden? Und wenn schon in den Sportvereinen keine positiven Effekte auf den Drogenkonsum nachweisbar sind: Was sollen dann all die kostspieligen Piskaktionen mit ihren schlichten Botschaften bringen? Der Sport ist so überladen mit Aufgaben und Erwartungen, daß er sie gar nicht erfüllen kann. Die Ergebnisse dieser aufwendigen Untersuchung sind ernüchternd, wenn nicht sogar erschreckend. Demnach sind die Auswirkungen des vereinsorganisierten Sporttreibens jugendlicher viel geringer, als sich selbst die größten Skeptiker hätten vorstellen können. Die Studie untersucht den Vereinssport, aber ihre Ergebnisse ziehen viel mehr in Zweifel: nämlich die weitverbreitete Ansicht, daß der Sport ganz generell ein wirkungsvolles und leicht bedienbares Instrument im Kampf gegen allerlei soziale und gesundheitliche Defizite sei. Wie etwa soll der Schulsport mit seiner zusammengestrichenen Studententafel und seinen oft

Und was ist mit den Faulen, Dicken und Schlappen, deren Heer doch bedrohliche Ausmaße erreichen soll? Die Paderborner Wissenschaftler haben gründlich nach den Sportmuffeln gesucht. Nur, sie haben sie nicht gefunden.

Fußballer mit kräftigem Schluck

Die meisten Jugendlichen, die in den Sportvereinen aktiv sind, konsumieren auch Zigaretten und Bier. Die Paderborner Studie zeigt, dass der Konsum von Zigaretten und Bier bei Jugendlichen in Sportvereinen höher ist als bei Nicht-Sportlern. Die Studie untersuchte die Konsumgewohnheiten von 1600 Jugendlichen in Paderborn. Die Ergebnisse zeigen, dass der Konsum von Zigaretten und Bier bei Jugendlichen in Sportvereinen höher ist als bei Nicht-Sportlern. Die Studie untersuchte die Konsumgewohnheiten von 1600 Jugendlichen in Paderborn. Die Ergebnisse zeigen, dass der Konsum von Zigaretten und Bier bei Jugendlichen in Sportvereinen höher ist als bei Nicht-Sportlern.

Beim Konsum von Zigaretten und Bier sind Vereinsfußballer Spitze

Studie: Sportverein hat nur wenig Einfluss auf Jugend

Jugendliche in Sportvereinen leiden weniger an Schlafstörungen und Kopfschmerzen als Altersgenossen, die nicht in Sportvereinen aktiv sind.

Dies ist einer der wenigen positiven Unterschiede, die Prof. Wolf Brettschneider von der Universität Paderborn in einer Studie über den Konsum von Zigaretten und Bier bei Jugendlichen in Sportvereinen feststellte. Die Studie untersuchte die Konsumgewohnheiten von 1600 Jugendlichen in Paderborn. Die Ergebnisse zeigen, dass der Konsum von Zigaretten und Bier bei Jugendlichen in Sportvereinen höher ist als bei Nicht-Sportlern.

Brettschneider testete 1600 Jugendliche über drei Jahre hinweg. Sein Fazit: Was Eltern, Haus und Schule bei der Erziehung versäumen, kann der

Sportverein nicht ausgleichen. Jugendliche Verinssportler, fand Brettschneider heraus, konsumieren ebenso viel Alkohol wie Jugendliche, die keinem Verein angehören. Verinssportler rauchen jedoch deutlich weniger als Nicht-Mitglieder. Allerdings gibt es zwischen den Sportarten große Abweichungen. Beim Konsum von Bier und Zigaretten sind Vereinsfußballer Spitze. Die Studie untersuchte die Konsumgewohnheiten von 1600 Jugendlichen in Paderborn. Die Ergebnisse zeigen, dass der Konsum von Zigaretten und Bier bei Jugendlichen in Sportvereinen höher ist als bei Nicht-Sportlern.

tiv auf die Entwicklung junger Menschen, müsse relativiert werden, meint er. Der Landessportbund, der in 20 000 Vereinen fünf Millionen Mitglieder organisiert, will aus der Studie Konsequenzen ziehen. Er will ein Konzept entwickeln, das die Qualität der Vereinsarbeit verbessert. Es sei dringend erforderlich, die Erwartungen an die Sportvereine auf eine realistische Grundlage zu stellen. Die Studie untersuchte die Konsumgewohnheiten von 1600 Jugendlichen in Paderborn. Die Ergebnisse zeigen, dass der Konsum von Zigaretten und Bier bei Jugendlichen in Sportvereinen höher ist als bei Nicht-Sportlern.

„Sportverein kein Reparaturbetrieb für gesellschaftliche Defizite“

Die Studie untersuchte die Konsumgewohnheiten von 1600 Jugendlichen in Paderborn. Die Ergebnisse zeigen, dass der Konsum von Zigaretten und Bier bei Jugendlichen in Sportvereinen höher ist als bei Nicht-Sportlern. Die Studie untersuchte die Konsumgewohnheiten von 1600 Jugendlichen in Paderborn. Die Ergebnisse zeigen, dass der Konsum von Zigaretten und Bier bei Jugendlichen in Sportvereinen höher ist als bei Nicht-Sportlern. Die Studie untersuchte die Konsumgewohnheiten von 1600 Jugendlichen in Paderborn. Die Ergebnisse zeigen, dass der Konsum von Zigaretten und Bier bei Jugendlichen in Sportvereinen höher ist als bei Nicht-Sportlern.

Nur ein Spiegelbild

Der Sportverein - ein Trimm-Dich-Pfad für Drogenkonsumanten, Zocker und Schläger? Ganz sicher nicht, und besorgte Eltern sollten die gestern vorgelegte Studie nicht gleich zum Anlass nehmen, ihre Kinder abzuweiden. Sensationen bietet die Untersuchung nur jenen, die dem Amateurklub in ihrem Stadtteil schon immer die falschen, weil zu hohen Ansprüche aufgebürdet haben. Was im Elternhaus oder in der Schule falsch läuft, lässt sich im Verein nicht korrigieren. Er ist kein Ersatzteiler für emotionale und andere Defizite der Gesellschaft, allenfalls ein Spiegelbild. Dem organisierten Breitensport kann man allerdings den Vorwurf nicht ersparen, selbst unrealistische Erwartungen zu wecken. Vereine - die Studie widerlegt die Werbekampagne - machen eben nicht stark gegen Drogen. Das

ist freilich kein ausschließliches Phänomen des Sports. Mancher kommt im Verein zum ersten Mal in Kontakt mit Alkohol, mancher in der Pfortung. Wenn die Clubs sich also auf ihre eigentliche Aufgabe besinnen, nämlich Sport und Freizeit, können sie ihre Stärken ausspielen. Denn trotz aller vorhandenen Mängel ist ihre soziale Rolle unbestritten: Der Zulauf ist ungebrochen, und die ehrenamtliche Arbeit, die Eltern und Helfer kostenlos erbringen, erspart dem Staat Milliarden-Ausgaben in der Jugendförderung. Dass junge Leute ihr Selbstwertgefühl im Sport stärken, dass viele erst in einem Team lernen, sich einzuräumen, muss nicht erst durch kostspielige Forschungsprojekte belegt werden. Jeder weiß es, der Praxis und Innenleben eines Sportvereins kennt. Theo Schumacher

Sport-Tribüne

Die Überforderung des Vereins

Von Ulrike Spitz

Erstauswuch ist eigentlich nur, dass es überhaupt jemanden erstaut. Dass sich die Jugendarbeit im organisierten Sport nicht messbar auf den Alkohol- und Drogenkonsum auswirkt und überhaupt die körperlichen und psychosozialen Effekte des organisierten Sporttreibens in Wahrheit geringer sind als gemeinhin propagiert - diese Erkenntnisse einer breit angelegten Paderborner Studie zur Jugendarbeit im Sport, die unlängst veröffentlicht wurde, dürften eigentlich keinen wundern, der das Vereinsleben ein bisschen aus eigener Erfahrung kennt.

Kondition nicht nur beim Fußball

Die Studie untersuchte die Konsumgewohnheiten von 1600 Jugendlichen in Paderborn. Die Ergebnisse zeigen, dass der Konsum von Zigaretten und Bier bei Jugendlichen in Sportvereinen höher ist als bei Nicht-Sportlern. Die Studie untersuchte die Konsumgewohnheiten von 1600 Jugendlichen in Paderborn. Die Ergebnisse zeigen, dass der Konsum von Zigaretten und Bier bei Jugendlichen in Sportvereinen höher ist als bei Nicht-Sportlern.

Prof. Brettschneider, der die Paderborner Studie verfasst hat, zu der Erkenntnis, dass der Sportverein manchmal der von außen aufgebürdeten oder selbst auferlegten Leistungsansprüchen gar nicht gerecht werden kann. Was nun aber genauso wenig heißen soll, dass der Sportverein an dieser Stelle schlecht gemacht werden soll. Seine Verdienste sind unbestritten: stanzvolle Freizeitbeschäftigung durch das gemeinsame Sporttreiben, kostenintensives, mehrstufiges Grundausbildung, Spaß und, je natürlich, auch Geselligkeit und, und, und ... Der Sportverein ist nach wie vor für viele Jugendliche attraktiv, und viele Erfahrungen mögen auch wichtig für deren Entwicklung sein: Mädchen und Jungen erleben etwas oft einen guten, Teil des Selbstwertgefühls aus - im Verein erlangt - sportlichem Erfolg. Was der Verein aber nicht leisten kann, obwohl er oft dazu verpflichtet wird: Gesellschaftliche Defizite ausgleichen. Demnach nicht generell. Der Verein ist nur ein Teil der Lösung, auch wenn es eine andere dafür prädestinierte Person (das sogenannte Personal, das eine oder mehrere Aufgaben hat) sein muss. Die Regel lautet: Was der Verein kann, das kann er auch gar nicht sein.

Die Studie untersuchte die Konsumgewohnheiten von 1600 Jugendlichen in Paderborn. Die Ergebnisse zeigen, dass der Konsum von Zigaretten und Bier bei Jugendlichen in Sportvereinen höher ist als bei Nicht-Sportlern. Die Studie untersuchte die Konsumgewohnheiten von 1600 Jugendlichen in Paderborn. Die Ergebnisse zeigen, dass der Konsum von Zigaretten und Bier bei Jugendlichen in Sportvereinen höher ist als bei Nicht-Sportlern.

Sportverein überfordert

Dieser Anspruch überfordert schlicht und einfach den kleinen (und oft selbst auch den großen) Sportverein. In der Realität ist nach dem meinsten früh, wenn man überhaupt einen findet, der das Jugendtraining macht, ganz egal, ob er sich nur dafür eignet oder nicht. Gewiss haben sich die Übungsleiter-Ausbildungen in den vergangenen Jahren immer wieder verbessert, was eine qualifizierte Arbeit an der Basis erst möglich macht. Trotzdem ist es nun einmal Tatsache, dass nicht jeder ehrenamtliche Übungsleiter die nötige pädagogische Kompetenz und das nötige Geschick im Umgang mit Jugendlichen besitzt, was psychologische Grundwissen stanzmal ganz zu schweigen. Und so kann gar nicht das Gold sein, was nach offizieller Lesart glänzen soll.

Was an Festivem übrig bleibt, ist aber immer noch genug. Selbst wenn, so die Erkenntnis Brettschneiders: Vereinsfußballspieler im Konsum von Bier und Zigaretten Spitzenreiter sind.

**«Die erwünschten physischen,
psychischen und sozialen
Sozialisations-effekte stellen
sich auch im Sport nur ein,
wenn sie bewusst gefördert
werden.»**

Wolf-Dietrich Brettschneider,
Deutscher Sportwissenschaftler



FÖRDERN

Der Handlungsbereich «Fördern» zeigt J+S-Leiterinnen und J+S-Leitern auf, wie sie zu einer positiven Entwicklung und Entfaltung von jungen Menschen beitragen können.

Im Zentrum steht die Vermittlung von persönlichkeitsbildenden Gesundheits- und Lebenskompetenzen, die über den Sport hinausgehen.





J+S-Ausbildungsverständnis: 4 Handlungsbereiche





J+S-Ausbildungsverständnis: 4 Handlungsbereiche



Vermitteln
MF 2019/20



Fördern
MF 2021/22



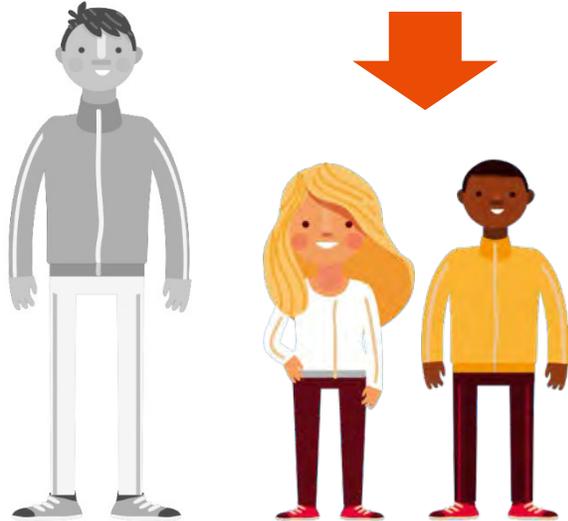
Innovieren
MF 2023/24



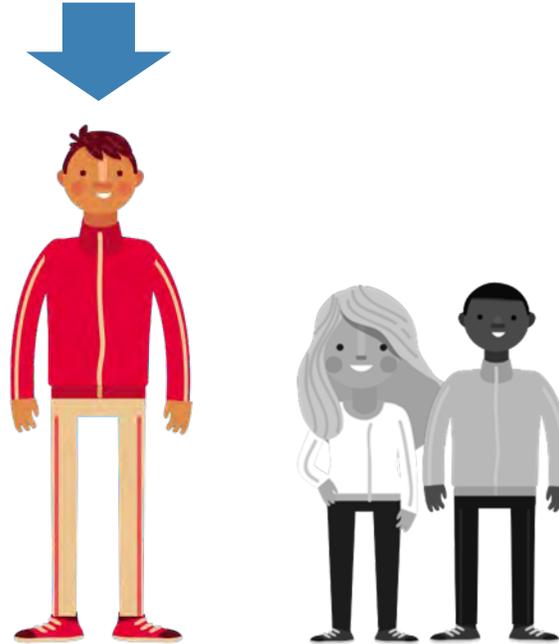
Umfeld pflegen
MF 2023/24



Handlungsbereiche: Wo setzt die Wirkung an?



«**Fördern**» zielt (primär) auf den Teilnehmenden (z. B. das Kind erlernt den respektvollen Umgang)



«**Innovieren**» zielt auf den Leitenden (z. B. der Leiter hinterfragt sein Verhalten oder seine Haltung)



MF-Thema «Fördern»: Aufbau und Struktur



1 Handlungs-
bereich



2 Handlungs-
felder



9 Handlungs-
empfehlungen



2 Handlungsfelder im Handlungsbereich «Fördern»



Beim Handlungsfeld **Persönliche Entwicklung unterstützen** geht es um den Teilnehmenden selbst.



Beim Handlungsfeld **Beziehungen gestalten und Team stärken** stehen die sozialen Interaktionen der Teilnehmenden im Zentrum.



**Selbsteinschätzung
Körpersprache**

Mut

Achtsamkeit

Suchtmittel

Selbstvertrauen

Persönliche

Essverhalten

Entwicklung

Emotionen

Erfolgserlebnisse

Körperwahrnehmung

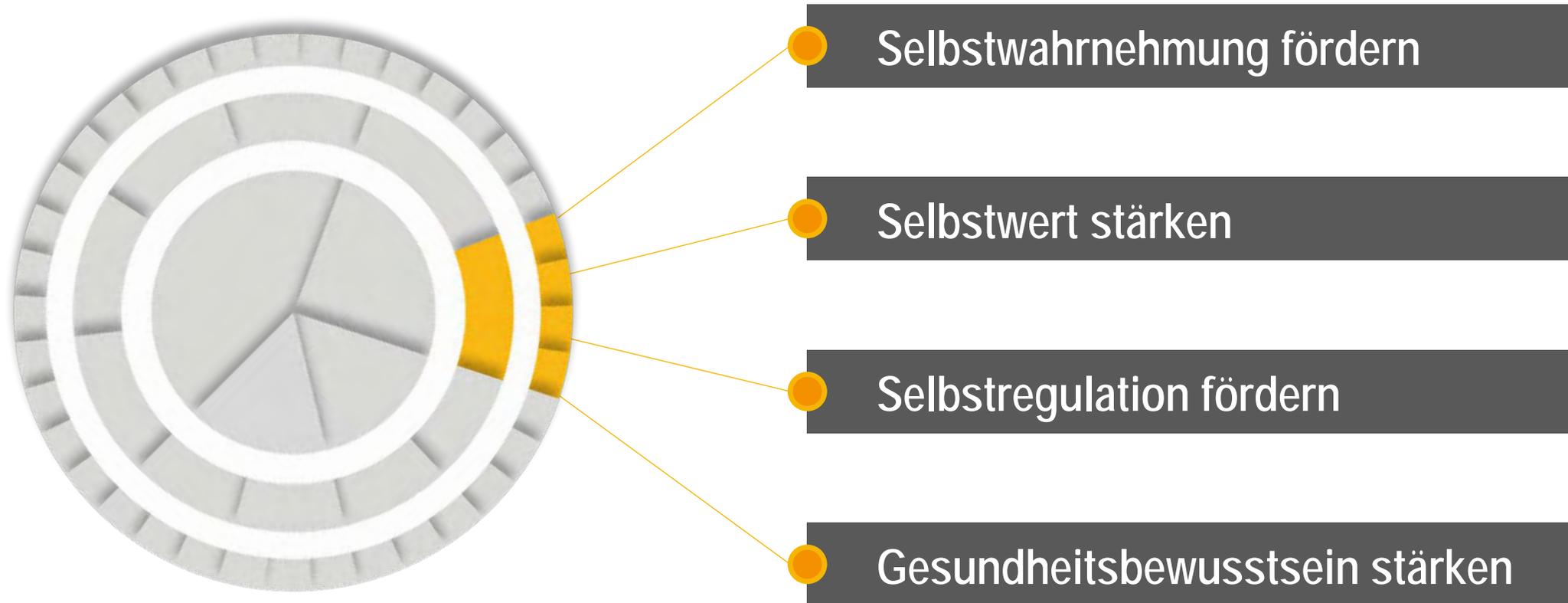
unterstützen

Selbstakzeptanz

Aufmerksamkeit



Persönliche Entwicklung unterstützen – 4 Handlungsempfehlungen



Clip: Statement Lustrinelli



Integration

Fairplay

Distanz

Team stärken

Beziehungen gestalten

Mitsprache

Nähe

Kooperation

Vielfalt

Toleranz

Respekt

Einfühlungsvermögen

Konfliktbewältigung

Zusammenhalt



Beziehungen gestalten und Team stärken – 5 Handlungsempfehlungen





Kartenset mit 16 Karten

		Total Karten
Handlungsbereich		1
Handlungsfeld 1 (HF)		1
Handlungsfeld 2		1
4 Handlungsempfehlungen zu HF 1		4
5 Handlungsempfehlungen zu HF 2		5
1 leere Notizkarte pro HF		2
Info-Karte Spirit of Sport / cool and clean		1
Info-Karte Beratungs- und Anlaufstelle		1
Total Karten		16



Kartenset mit Zusatzinformationen

Selbstwahrnehmung fördern



Das «Ich» im Fokus

Frage nimmt sich die Selbst-
Dabei dient eine gesunde Ein-
rpunkt für ein gutes Selbst-
s Motor für die persönliche
ezüglich ist der Sport Gold wert.
Auseinandersetzung mit dem
Körper, den Emotionen, den Gedanken und den
Mitmenschen an («Wie wirke ich auf andere?»).
J+S-Aktivitäten sind ein geeignetes Übungsfeld, um
über sich selbst zu reflektieren und die Selbstwahr-
nehmung zu stärken.

Wachsen am Wagnis

J+S-Leiterinnen ermöglichen es Kindern und Ju-
gendlichen, ihre Grenzen in einem sinnvollen Rah-
men auszuloten und an Herausforderungen zu
«wachsen». Mut tut gut! Ausserhalb ihrer Komfort-
zone lernen die Teilnehmerinnen sich besser ken-
nen und ihre Fähigkeiten realistisch einzuschätzen.



7

QR-Code: → Excel-Sheet
(Vertiefungswissen)

Altersangabe Tipps (Orientierungshilfe)

Stärke die
mit einem Cool-Down-Ritt
nen mit geschlossenen Augen auf den Rücken
liegen. Leite sie an, bis tief in den Bauch zu atmen
und dessen Bewegung mit den Händen zu spüren.

Ermutige die Teilnehmerinnen,
ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen («Wie viel
Nähe möchte ich zulassen?») und diese zu kom-
munizieren. Vereinbart dazu eine Stopp-Regel¹.

Bitte die Teilnehmerinnen, sich
gegenseitig zu beobachten. Im Anschluss an eine
Übung schildert eine Teilnehmerin, wie sie die
Bewegung erlebt hat. Dann beschreibt eine Be-
obachterin ihren Eindruck. Decken sich die beiden
Wahrnehmungen?

Halte dich nach einem Wettkampf
mit Rückmeldungen zurück und lass die Teilneh-
merinnen zuerst zu Wort kommen. Fördere ihre
Selbstwahrnehmung mit gezielten Fragen (z. B.
«Wie hast du dich vor dem Start gefühlt?»).



¹Stopp-Regel Merkblatt



QR-Code: → cool
and clean Spielform



Umfangreiche Materialien

Grundlagen



Kartenset



Online-Kurs «Fördern»



Folienset



Fördern



Einführung
«Steinegger»



Wimmelbild



Orientierungs-
hilfe

Praxistipps



Ideen-Pinnwand (Padlet)



Materialien QR-Codes



Methodensammlung World-Café



App cool
and clean

Fallbeispiele



Trailer

Vertiefung



Lebens-
kompetenzen

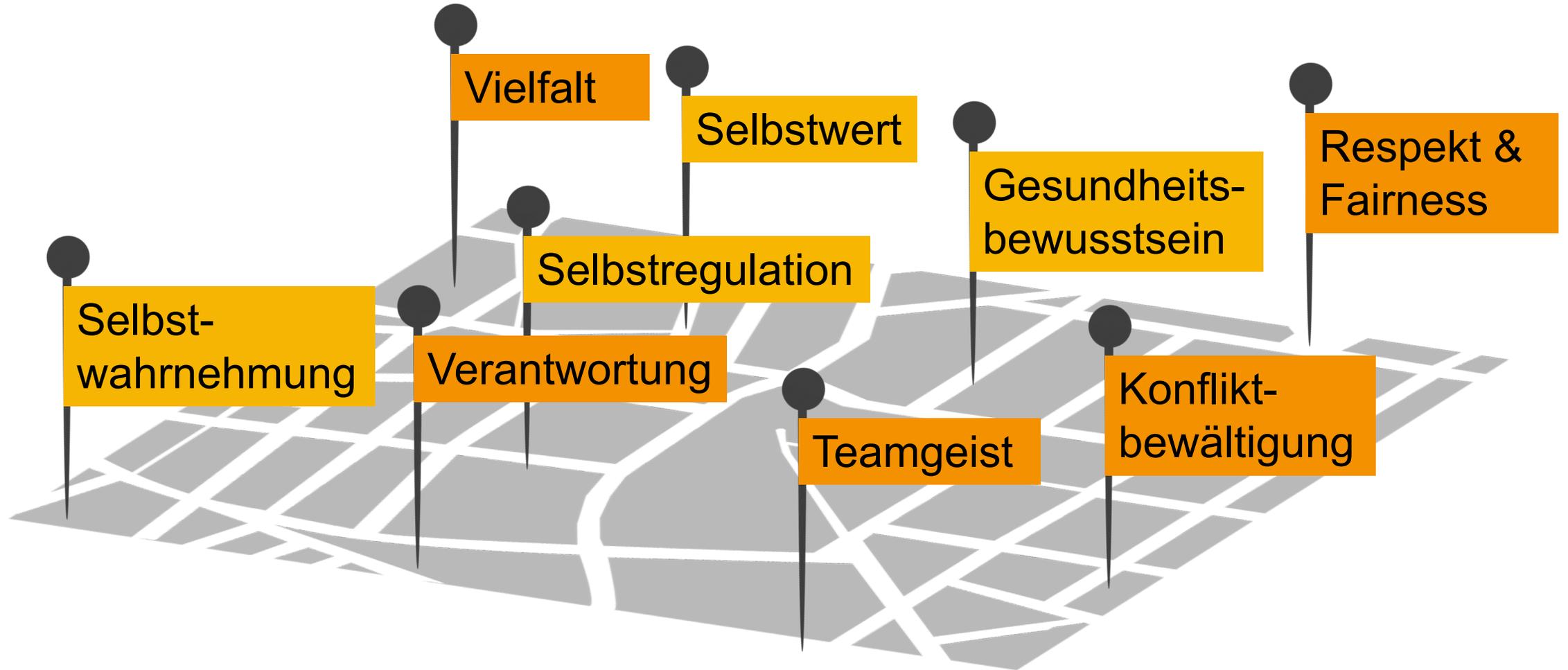


Lebens-
kompetenzen

Materialien „live“ vorstellen



Wohin geht die Reise?





Link zu den Materialien

<https://www.jugendundsport.ch/de/themen/js-ausbildungsverstaendnis/foerdern.html>

