

# Gute J+S-Aktivitäten – Fördern



*«Man lernt, sich Ziele zu setzen, mit Niederlagen umzugehen, sich in eine Gruppe einzufügen, fair zu sein – man lernt fürs Leben.»<sup>1</sup>*

Mit diesen Worten beschreibt Bundesrätin und Sportministerin Viola Amherd die Vorzüge des Sporttreibens. Der Handlungsbereich «Fördern» setzt hier an und zeigt J+S-Leitern auf, wie sie zu einer positiven Entwicklung und Entfaltung von jungen Menschen beitragen können. Im Zentrum steht dabei die Vermittlung von persönlichkeitsbildenden Gesundheits- und Lebenskompetenzen, die über den Sport hinausgehen. Das vorliegende Kartenset gibt hierzu konkrete Empfehlungen, die in zwei Handlungsfelder eingeteilt sind:

Selbstbestimmtes Handeln ermöglichen

Persönliche  
Entwicklung  
unterstützen



Werteorientiert fördern

Beziehungen  
gestalten  
und Team  
stärken



<sup>1</sup>Auszug der Rede «75 Jahre Sportförderung in Magglingen», 6.11.2019

## Das J+S-Ausbildungsverständnis

Das J+S-Ausbildungsverständnis rückt die «guten J+S-Aktivitäten» in den Fokus und unterstützt J+S-Leiter praxisnah bei ihrer Tätigkeit. «Fördern» ist einer von vier Handlungsbereichen:

Vermitteln

Fördern

Innovieren

Umfeld pflegen

Die farbliche Nähe zwischen den Handlungsbereichen «Vermitteln» und «Fördern» symbolisiert deren inhaltliche Überschneidung: Wer vermittelt, der fördert auch – und umgekehrt.

## Weiterführende Materialien

Bewusst präsentiert sich das vorliegende Kartenset in kompakter Form. J+S-Leiter, die sich thematisch vertiefen möchten, scannen die jeweiligen QR-Codes.

## Altersangaben

Die Praxistipps sprechen verschiedene Altersgruppen an. Der Farbbalken dient als grobe Orientierungshilfe:





### **Selbstbestimmtes Handeln ermöglichen**

Menschen, die selbstbestimmt handeln, treffen Entscheidungen eigenständig, übernehmen Verantwortung für ihr Tun und haben den Mut, eigene Wege zu gehen. Selbstbestimmung spielt eine zentrale Rolle bei der Persönlichkeitsentwicklung und gilt zuweilen gar als «Schlüssel zum Glück».

Ihr zugrunde liegt eine intensive Auseinandersetzung mit Aspekten der eigenen Person (z. B. Haltung, Selbstwert, Emotionen, Körper, Bedürfnisse). Bewegung und Sport bieten dafür eine geeignete Plattform. Entsprechend planen und gestalten J+S-Leiterinnen Aktivitäten mit übergreifenden Zielen:

*«Treffen Menschen in einer Unterrichtssituation aufeinander, geht es nicht nur um den Transfer von Wissen. Wenn immer möglich werden für Lernende und Lehrende Gelegenheiten zum Erkenntnisgewinn und zur persönlichen Entwicklung geschaffen.»<sup>1</sup>*



Körpersprache Erfolgserlebnisse  
Selbstvertrauen  
Essverhalten Mut Körperwahrnehmung  
Selbsteinschätzung Achtsamkeit  
Suchtmittel Emotionen  
Aufmerksamkeit Selbstakzeptanz

Selbstwahrnehmung fördern

Selbstwert stärken

Selbstregulation fördern

Gesundheitsbewusstsein stärken



### Werteorientiert fördern

*«Jugend+Sport orientiert sich in seinen Ausbildungsangeboten an einem Menschenbild, das auf humanistischen Werten beruht. Gemeinsame Basis der gegenseitigen Verständigung bilden Grundwerte wie Respekt, Akzeptanz und Menschlichkeit.»<sup>1</sup>*

Das vorliegende Handlungsfeld greift diesen Anspruch auf und rückt sozial angemessene Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen in den Fokus. So lernen und üben Kinder und Jugendliche im Sport, die Beziehungen zu ihren Mitmenschen konstruktiv zu gestalten und den Teamgedanken zu entwickeln.

J+S-Leiter, die werteorientiert fördern, prägen positiv. Junge Menschen, welche die gelebten Werte verinnerlichen, machen einen Transfer auf andere Lebensbereiche und eignen sich so wegweisende (Lebens-)Kompetenzen für den Alltag, die Schule und den Beruf an.



Integration  
Einfühlungsvermögen  
Respekt  
Nähe Distanz  
Zusammenhalt  
Kooperation  
Fairplay  
Vielfalt Mitsprache  
Konfliktbewältigung Toleranz

Respektvollen und fairen Umgang fördern

Vielfalt leben

Teamgeist fördern

Konstruktiven Umgang mit Konflikten fördern

Verantwortung und Aufgaben übertragen



### **Das «Ich» im Fokus**


Wer bin ich? Dieser Frage nimmt sich die Selbstwahrnehmung an. Dabei dient eine gesunde Einschätzung als Ankerpunkt für ein gutes Selbstbewusstsein und als Motor für die persönliche Entwicklung. Diesbezüglich ist der Sport Gold wert. Er regt zur achtsamen 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 Selbstwahrnehmung zu stärken.


### **Wachsen am Wagnis**


J+S-Leiterinnen ermöglichen es Kindern und Jugendlichen, ihre Grenzen in einem sinnvollen Rahmen auszuloten und an Herausforderungen zu «wachsen». Mut tut gut! Ausserhalb ihrer Komfortzone lernen die Teilnehmerinnen sich besser kennen und ihre Fähigkeiten realistisch einzuschätzen.




Vertiefungsliste  
Selbstwahrnehmung  
fördern

 Stärke die Körperwahrnehmung mit einem Cool-Down-Ritual. Lass die Teilnehmerinnen 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 kommunizieren. Vereinbart dazu eine *Stopp-Regel*.

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

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



Stopp-Regel



Spielform  
«cool and clean»






### **Der Selbstwert als Türöffner**


«Personen mit niedrigem Selbstwert fahren mit angezogener Handbremse durchs Leben», bemerkte der Arzt Maxwell Maltz. Der Selbstwert – sprich die Gesamtbewertung der eigenen Person – prägt unseren Lebensweg und hat bedeutsame Auswirkungen auf Schule, Arbeit, Beziehungen und Gesundheit.


### **Stark durch Sport**


Studien belegen den positiven Einfluss von Sport auf den Selbstwert junger Menschen. Ausschlaggebend sind sportliche Erfolge, Zufriedenheit mit dem Aussehen, Vertrauen in das eigene Können, Sicherheit im Auftreten und im Umgang mit dem eigenen Körper sowie soziale Aspekte (z. B. Zugehörigkeit). Damit der Sport sein Potential entfalten kann, betonen J+S-Leiter die Stärken des Einzelnen und stellen gezielte Reflexionsfragen (z. B. «Worauf bist du heute stolz?»). Zudem wählen sie geschickte Aufgabenstellungen und ermöglichen so allen Teilnehmern Erfolgserlebnisse.



 *Ausgrenzung und Mobbing* sind auch im Sport ein Thema und wirken sich meist gravierend auf den Selbstwert der Betroffenen aus! *Schau hin* und reagiere, wenn ein Teilnehmer ausgegrenzt oder schikaniert wird.

 Echtes Lob stärkt den Selbstwert. Aber Vorsicht: Wenn du unmittelbar nach einem Lob einen negativen Hinweis gibst, entkräftest du dessen positive Wirkung («Das war gut, aber ...»). Lass ein Lob deshalb für sich stehen – und wirken!

 Der Selbstwert hat einen Einfluss auf die Körperhaltung und umgekehrt! Rege die Teilnehmer deshalb im Training und Wettkampf zu einer selbstbewussten Körpersprache an (z. B. aufrechte Haltung, zurückgezogene Schultern, gehobener Kopf).

 Ermutige die Teilnehmer am Ende der Aktivität mitzuteilen, was ihnen heute besonders gut gelungen ist (z. B. «Im Spiel habe ich um jeden Punkt gekämpft»).



Ausgrenzung  
und Mobbing



### **Selbstregulation als Schlüssel zum Erfolg**


Selbstregulation (auch Selbstkontrolle) umschreibt die Fähigkeit, wahrgenommene Emotionen, Gedanken und Handlungen kontrollieren und steuern zu können. Untersuchungen zufolge trägt sie maßgeblich zu einem erfolgreichen und zufriedenen Leben bei. Entsprechend bezeichnen Psychologinnen die Selbstregulation als «Glücksmuskel», der von klein auf trainiert werden kann und soll.


### **Sport als Übungsfeld**


Zentrale Aspekte der Selbstregulation werden im Sport gefordert und damit gefördert. So lernen Sportlerinnen: Unwichtiges auszublenden (z. B. die fokussierende Schützin), Emotionen zu kontrollieren (z. B. die Curlerin, die ihren Frust nach einer misslungenen Stein ablegt) sowie geistig flexibel zu agieren (z. B. die Eishockeyspielerin in Unterzahl). J+S-Leiterinnen begleiten und unterstützen Kinder und Jugendliche bei diesen anspruchsvollen Lernprozessen.




Vertiefungsliste  
Selbstregulation  
fördern

 Gib Übungssequenzen vor, die nur flüsternd oder gar stumm ausgeführt werden. Fordere deine Gruppe heraus: «Schaffen wir es, während fünf Minuten zu üben, ohne dass jemand spricht?».

 Zeige Wettkämpferinnen auf, wie sie mit Nervosität umgehen können. Häufig hilft eine sogenannte Aufgabenorientierung («Ich kümmere mich nicht um das Ergebnis oder die Gegnerin. Ich fokussiere mich auf meine Stärken und die Aspekte, die ich kontrollieren kann.»).

 Vereinbare mit Teilnehmerinnen präventiv *Wenn-Dann-Strategien* (z. B. «Wenn mich ein Schiedsrichterentscheid nervt, dann wende ich mich bewusst ab und atme dreimal tief durch»).

 Sensibilisiere die Teilnehmerinnen für ihren inneren Dialog. Thematisiere negative Selbstgespräche (z. B. «Gegen diese Gegnerin verliere ich sowieso!») und zeige ihnen auf, wie sie diese positiv umformulieren können.



Umgang  
mit Emotionen



Spielform  
«cool and clean»



### **Botschafter in Sachen Gesundheit**


«Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben» (WHO, 2016). An diesem ganzheitlichen Verständnis orientieren sich auch J+S-Leiter. Im Rahmen ihres «Kerngeschäfts» – der Sportförderung – vermitteln sie jungen Menschen die Prinzipien einer gesundheitswirksamen Bewegung und motivieren sie zum lebenslangen Sporttreiben.


### **Prägende Kindheit**


Hans macht, was Hänschen gelernt hat. Experten sprechen hierbei vom Trackingeffekt. Demnach begleiten uns früh erworbene Einstellungen und Verhaltensweisen oftmals ein Leben lang. Deshalb stärken J+S-Leiter das Gesundheitsbewusstsein der Teilnehmer in jungen Jahren. Sie agieren als Vorbild und regen zu einer bewussten Auseinandersetzung mit gesundheitsrelevanten Themen an (z. B. Warm-up, Medien- oder Suchtmittelkonsum, Doping, Ernährung).




Vertiefungsliste  
Gesundheitsbe-  
wusstsein stärken

 Sensibilisiere die Teilnehmer für hygienisches und gesundes Verhalten und erkläre den Sinn. Beziehe dich dabei auf allgemeine Themen (z. B. Wasser statt Süssgetränke) wie auch auf sportartspezifische Aspekte (z. B. Füsse waschen vor dem Karate-Training; Duschen vor dem Schwimmen usw.).

 Beziehe die Teilnehmer bei der Menüplanung für ein Weekend oder Lager mit ein. So kannst du an konkreten Beispielen auf ein gesundes Essverhalten hinweisen.

 Thematisiere den Umgang mit Medien und vereinbare gemeinsam mit den Teilnehmern Regeln zur Handynutzung (z.B. eine Zeitspanne am Wettkampftag, in der das Handy ausgeschaltet bleibt).

 Sei dir der *Vorbildrolle* als Leiter bewusst und melde dich bei «cool and clean» an. Bekenne dich zusammen mit den Jugendlichen zu sechs Commitments (u. a. zu den Themen Alkohol, Tabak und Doping).



Vorbildrolle



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







### **Der Sport als Lebensschule**

Das Abwischen des Sägemehls vom Rücken, die Verbeugung der Judokämpferin oder der Handschlag nach dem Spiel – Gesten, die Respekt, Höflichkeit und Anstand zum Ausdruck bringen, sind im Sport stark verwurzelt. J+S-Leiterinnen leben diese Werte vor und vermitteln sie. So begegnen sich Kinder und Jugendliche auf Augenhöhe. Sie pflegen den Dialog, respektieren Meinungen und Grenzen des Einzelnen, achten die Regeln und zeigen Fairplay.

### **Vorbildliche Haltung vorleben**

Sportler, die den Respekt als persönliche Grundhaltung verinnerlicht haben, wollen den Wettkampf gewinnen – aber nicht um jeden Preis. So auch Bjørnar Håkensmoen, der norwegische Langlauftrainer. Er gab einer kanadischen Athletin nach einem Stockbruch einen Ersatzstock und verhalf ihrer Staffel so zu Olympia-Silber, während seine Läuferinnen nur Vierte wurden.



Vertiefungsliste  
Respektvollen und fairen  
Umgang fördern

■ ■ ■ Nutze einen konkreten Vorfall (z. B. Beleidigung, Auslachen) als Lernsituation und thematisiere Werte wie Respekt und Fairplay. Vereinbart Verhaltensregeln, um solchen Grenzüberschreitungen entgegenzuwirken.

■ ■ ■ Plogging beschreibt die Kombination von Jogging und gleichzeitigem Müll einsammeln. Nutze diesen Trend und sensibilisiere die Teilnehmerinnen für einen respektvollen Umgang mit der Umwelt (z. B. als gemeinsames Aufwärmen oder als Teildisziplin bei den Clubmeisterschaften).

■ ■ ■ Nutze ein Weekend zu einer übergreifenden Auseinandersetzung mit dem Thema Respekt. Wie äussert sich Respekt beim Sporttreiben oder im alltäglichen Umgang beim Zufahren, in der Jugendherberge, im Restaurant usw.?

■ ■ ■ Integriere wo möglich Spielformen ohne Schiedsrichterin, in welchen die Teilnehmerinnen selbst für Fairplay verantwortlich sind (z. B. Streetball).



Spielform  
«cool and clean»




### **Sport verbindet**


2009: 20 Fussballer aus 12 Herkunftsländern feiern einen historischen Sieg. Die Schweiz ist U17-Fussballweltmeister. Ein modernes Märchen, das sinnbildlich für die integrative Wirkung des Sports steht. Sport kann verbinden und Menschen mit verschiedenen Voraussetzungen zusammenbringen (z. B. Geschlecht, soziale Herkunft, Alter, Sprache, Religion, Behinderung). J+S-Leiter nutzen diese Vielfalt als Chance. Sie heben individuelle Stärken und deren Wichtigkeit für die Gruppe hervor. Teilnehmer, die sich wertgeschätzt fühlen, fühlen sich zugehörig.


### **Neue Wege gehen**


J+S-Leiter setzen sich für Angebote ein, die allen Menschen offenstehen. Sie fördern die Chancengleichheit und haben den Mut, neue Wege zu beschreiten (z. B. Integration von Menschen mit Behinderungen). Sie lassen sich von Ideen ihrer Teilnehmer inspirieren und beziehen diese mit ein.



 Veranstalte ein *gemeinsames Training mit einer anderen Gruppe* (z. B. Menschen mit Behinderungen; Flüchtlinge; Mädchen- bzw. Jungengruppe). Achte darauf, dass alle ihre Stärken und Bedürfnisse einbringen können.

 Stärke das Einfühlungsvermögen und die gegenseitige Verständigung mit herausfordernden Partneraufgaben (z. B. einen «Blinden» führen im Hindernisparcours). Diskutiere das Erlebte in der Gruppe.

 Sensibilisiere die Teilnehmer für *Ausdrücke mit verletzendem oder diskriminierendem Charakter* (z. B. rassistische Bemerkungen). Vereinbart entsprechende Kommunikationsregeln.

 Im Kreis sitzend überlegt sich jeder, welche seiner Eigenschaften weltmeisterlich ist. Reihum wird diese genannt, wobei immer die vorangehenden Eigenschaften wiederholt werden. Diskutiert am Schluss, wie euch diese Weltmeistervielfalt als Gruppe stark macht.



Gemeinsames  
Training – Wege  
zur Vielfalt



Diskriminierende  
Ausdrücke




### **Einer für alle – alle für einen**

«Es gibt keine besonderen Teams, nur Teams, die besondere Dinge tun.», argumentiert Trainerlegende Ralph Krueger. Sportartübergreifende Studien stützen diese Aussage und halten fest: Eine funktionierende und wertschätzende Kommunikation, gemeinsame Visionen und Commitments, eine klare Aufgabenverteilung sowie gegenseitiger Respekt und Vertrauen bilden den Nährboden für erfolgreiche Teams.


### **Achtsamkeit im Umgang miteinander**

J+S-Leiterinnen stärken das Wir-Gefühl und erarbeiten mit ihrer Gruppe konkrete Ziele und eine gemeinsame Teamphilosophie. Sie ermutigen die Teilnehmerinnen, sich ihrer Rollen und Verantwortung im Team bewusst zu werden und fördern ein achtsames Miteinander. So lernen die Teammitglieder, die Bedürfnisse der anderen wahrzunehmen, einander zuzuhören und konstruktiv Rückmeldungen zu geben sowie sich gegenseitig zu unterstützen.







Weise neuen Teilnehmern einen Götti zu. Dieser kümmert sich um den Neuankömmling, erklärt ihm die wichtigsten Abläufe und macht ihn mit den anderen Gruppenmitgliedern bekannt.



Kreiert ein Grussritual für eure Gruppe (mit Abklatschen, Schnipsen u. ä.). Begrüsst und verabschiedet euch so inner- und ausserhalb der Aktivität.



Etabliere in deinem Team einen offenen Umgang untereinander. Reserviere am Schluss der Aktivität Zeit für ehrliche Gespräche und gegenseitige Rückmeldungen. Ermutige die Teilnehmerinnen, ihr persönliches Verhalten im Team zu reflektieren («Welchen Teil trage ich zum erfolgreichen Team bei?»).



Vereinbart ein gemeinsames Ziel, das die Trainingsgruppe als Kollektiv erreichen will. Kommuniziert dieses auf den sozialen Netzwerken (z. B. «Bis zum 31. Mai laufen wir als Gruppe 1000 km»).



Spielform  
«cool and clean»



## Konflikte nutzen


Der hohe Stock, das gestreckte Bein oder der Remppler auf der Zielgeraden erregen die Gemüter. Der Sport birgt ein gewisses Konfliktpotential. Umsichtige J+S-Leiter nutzen dieses und bieten jungen Sportlern die Chance, einen konstruktiven Umgang mit Konflikten zu erlernen. Dabei fördern sie wichtige Kompetenzen wie die Emotionskontrolle, die Kompromissfähigkeit oder die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel. Bereits Albert Einstein wusste um deren Wichtigkeit und bemerkte treffend: *«Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.»*

## Gesprächskultur fördern


Konflikte folgen oft dem Dampfkochtopf-Prinzip: Unterdrückte Gefühle stauen sich so lange an, bis es zum Knall kommt. J+S-Leiter beugen vor und zeigen Verhaltensalternativen auf. Sie unterstützen Teilnehmer dabei, ihre Emotionen und Bedürfnisse wahrzunehmen und anzusprechen.




Vertiefungsliste  
Konstruktiven Umgang  
mit Konflikten fördern




Wer *Konflikte konstruktiv bewältigen* will, muss sein Gegenüber ausreden lassen und ihm zuhören. Fördere dies mit einem «Redestein» (oder Gegenstand aus der Sportart). Nur wer diesen in den Händen hat, darf jeweils sprechen.



Kreiert ein Versöhnungsritual (z. B. Handschlag). Das Ritual – gekoppelt mit einer mündlichen Entschuldigung – hilft den Beteiligten, einen Streit beizulegen.



Animiere die Teilnehmer mit gezielten Fragen zum Perspektivenwechsel (z. B. «Was denkst du, warum reagiert er so aggressiv?»). Das Verständnis für die Beweggründe des Gegenübers kann einen bestehenden Konflikt entschärfen.



Vermittle den Teilnehmern, wie sie *gewaltfrei kommunizieren* können. Dabei lernen sie, auf Vorwürfe zu verzichten und eigene Gefühle mittels Ich-Botschaften zu äussern («Es macht mich traurig, dass...»).



Konflikte und  
gewaltfreie  
Kommunikation



Spielform  
«cool and clean»





### Verantwortung übergeben – Persönlichkeit stärken

Als «Generation Ich» bezeichnen Kritikerinnen die Jugend von heute. Selbstzentriert und faul sei sie. «Stimmt nicht», entgegnet eine Schweizer Studie und belegt, dass sich ein Viertel (24%) aller 15–19-Jährigen freiwillig für den Sport engagiert.<sup>1</sup> Wertvolle Tätigkeiten, die zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen. J+S-Leiterinnen fördern diese und übertragen Aufgaben und Verantwortung an Kinder (z. B. kleine Ämtli) und Jugendliche (z. B. Einsätze als Hilfsleiterin oder Kapitänin). Sie signalisieren Vertrauen, akzeptieren andere Standpunkte und zeigen sich fehlertolerant.


### Lebenslang dabei


Statistiken zufolge wendet sich jeder Dritte zwischen 10 und 19 Jahren vom Vereinssport ab.<sup>1</sup> Wer Jugendliche aktiv einbindet und ihnen positive Erlebnisse ermöglicht, wirkt diesem Trend entgegen. Wichtig, schliesslich sind die Junioren von heute die Träger des Vereins von morgen!





Vertiefungsliste  
Verantwortung und  
Aufgaben übertragen

<sup>1</sup>Lamprecht, M., et al. (2015):  
Sport Schweiz 2014

 Erstelle in Absprache mit den Teilnehmerinnen einen Ämtliplan. Dieser weist ihnen für eine bestimmte Zeit eine Aufgabe zu (z. B. Lea ist im Mai zuständig, dass die Garderobe ordentlich hinterlassen wird).

 Bitte eine Teilnehmerin, eine Übungs- oder Spielform anzuleiten (z. B. Aufwärmübung oder Schlusspiel). Informiere die Betreffende im Voraus, damit sie sich vorbereiten kann. Übertrage entsprechende Aufgaben nicht immer an die gleichen, sondern berücksichtige alle. So können auch andere reinwachsen und lernen, Verantwortung zu übernehmen.

 Binde fortgeschrittene Teilnehmerinnen mit ein, indem du ihnen während einer Übungssequenz eine weniger fortgeschrittene und/oder jüngere Teilnehmerin anvertraust.

 Lass eine Gruppe von Jugendlichen einen Vereinsanlass planen und durchführen und stehe ihr dabei beratend zur Seite.



Spielform  
«cool and clean»

## Eigene Tipps und Notizen



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## «Spirit of Sport»

Sport fördert und verbindet in der Schweiz rund fünf Millionen Menschen, unabhängig von Alter, Herkunft und Einkommen. Deshalb ist Sport so wertvoll – für jeden Einzelnen ebenso wie für die Gesellschaft.

Mit «Spirit of Sport» unterstützen Swiss Olympic, das BASPO und die Sporthilfe jeden J+S-Leiter, die ethischen Prinzipien des Sports in Training und Wettkampf zu verankern. Sie basieren auf den olympischen Kernwerten «Respekt, Freundschaft und Höchstleistung» und der daraus abgeleiteten **Ethik-Charta des Schweizer Sports**. Diese ist obligatorischer Bestandteil der Statuten jedes Mitgliedverbands von Swiss Olympic.

Videos, Zitate, Plakate, inspirierende Geschichten sowie konkrete Tipps und Hilfsmittel stehen J+S-Leitern zur Verfügung, um die Werte des Sports in ihren Verein zu tragen.



Hier gehts  
zur Webseite.

## «cool and clean»

Das Präventionsprogramm «cool and clean» von Swiss Olympic steht für erfolgreichen, fairen und sauberen Sport. Es unterstützt J+S-Leiter darin, ungesunde Entwicklungen bei Jugendlichen frühzeitig zu erkennen und richtig zu reagieren. Zudem widmet sich das Programm ebenfalls den sogenannten **Lebenskompetenzen** der Weltgesundheitsorganisation WHO. Diese ermöglichen einen angemessenen Umgang mit den Mitmenschen sowie mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben. Das Programm «cool and clean» liefert eine Übersicht zu den einzelnen Lebenskompetenzen und zeigt Leitern konkret auf, wie sie diese im Rahmen von J+S-Aktivitäten spielerisch fördern können.

# COOL & CLEAN

 **swiss** olympic



Hier gehts  
zur Webseite.

## Beratungs- und Anlaufstelle

### Hinschauen und Handeln: Aber wie?

J+S-Leiterinnen schaffen ein gutes Miteinander, indem sie jungen Menschen wertschätzend begegnen und sie ernst nehmen. Manchmal wird diese verantwortungsvolle Aufgabe zu einer besonderen Herausforderung, z. B. wenn...

- ... Videoaufnahmen aus den Garderoben entdeckt werden,
- ... eine Jugendliche nach einem Spiel gegen eine Gegnerin rassistische Botschaften auf den sozialen Medien verbreitet,
- ... ein Kind aufgrund einer Beeinträchtigung ausgegrenzt wird.

### Wie weiter?

Es gibt Momente, in denen man an seine Grenzen stösst und professionelle Hilfe benötigt. Die Jugendleiter-Beratung von Pro Juventute bietet rund um die Uhr Unterstützung. Fachpersonen beraten vertraulich und kostenlos bei der Suche nach Lösungen.



Hier gehts  
zur Webseite.

## Weiterführende Informationen und Unterstützung

Bestimmt gibt es auch bei dir Momente, in denen du dich mit jemandem zu einer schwierigen Situation im J+S-Alltag austauschen möchtest: Freunde, Familie, der J+S-Coach oder auch Personen des J+S-Leiterteams können Vertrauens- und Ansprechpersonen sein. Kommst du nicht weiter, solltest du dir externe Hilfe holen (siehe Pro Juventute).

Zudem kannst du auf die J+S-Merkblätter zurückgreifen. Sie enthalten Adressen von Beratungsstellen und wichtigen Partnern und liefern Hintergrundwissen zu folgenden Themen:

- Suchtmittelkonsum und Suchtverhalten
- Doping
- Gewalt
- Sexuelle Übergriffe
- Integration von Menschen mit Migrationshintergrund
- Integration von Menschen mit Behinderungen

Du kannst dich bei Interesse ebenfalls in interdisziplinären Modulen zu diesen Themen weiterbilden.



Merkblätter Integration  
und Prävention