

GEMEINSAM GEWINNT



Bezugspersonen im Leistungssport.
Denkanstöße zum Dialog.



Hey!



Willkommen im Team. Vorwort.

Der Weg von Kindern und Jugendlichen zu sportlichem Erfolg ist lang und keine Einzelleistung. Oft sind viele Menschen daran beteiligt, auch wenn sie am Ende nicht im Rampenlicht stehen und die Lorbeeren ernten. Auch das persönliche Umfeld von Spitzensportler*innen erbringt häufig Höchstleistungen.

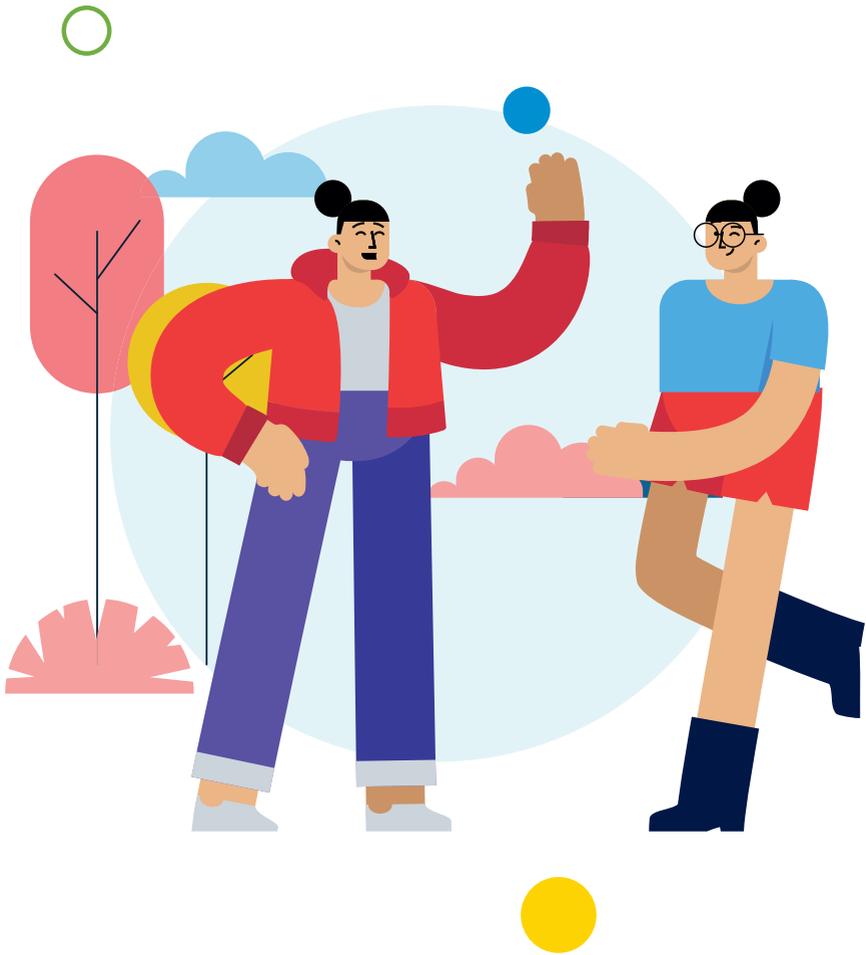
Diese Broschüre richtet sich an alle Menschen, ohne die Nachwuchsleistungssport kaum möglich wäre. Wichtige Bezugspersonen, die wir hiermit einladen, über ihren Beitrag und über ihre Rolle(n) im Kontext Leistungssport zu reflektieren. Dabei geben wir aus Sicht der Sportpsychologie Denkanstöße und Anregungen, wie das persönliche Umfeld Kinder und Jugendliche im Leistungssport unterstützen kann. Außerdem wollen wir Mut machen, um gemeinsam individuelle Lösungen zu finden.

Sport bietet Bezugspersonen vielfältige Möglichkeiten, um Rückhalt zu geben. Doch welche Möglichkeit passt zu mir? Was bringe ich als Bezugsperson mit? Einerseits passt die Unterstützung und der persönliche Anteil idealerweise zu dem, was leistbar ist, andererseits finden die Bedürfnisse und Wünsche des Kindes Berücksichtigung. Gute Kommunikation hilft, Perspektiven zu wechseln!

Wir geben hiermit einen Überblick, welche unterstützenden Rollen Bezugspersonen im Leistungssport einnehmen können. Meist haben sie sogar verschiedene Rollen, die je nach Situation zum Einsatz kommen. Das eine Mal werden die richtigen Worte gefunden, um Tränen zu trocknen; das andere Mal ist es der Fahrservice zum Training. Ziel der Broschüre ist es, verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten kennenzulernen und bewusst entscheiden zu können, in welcher Situation welche Rollen eingenommen werden können.



**Constanze Stolz-Klingenberg &
Annika Weinkopf**



Inhalt.

- 5** Bezugspersonen und ihre häufigsten Rollen.
- 8** Miteinander reden. Einander verstehen.
- 12** Erholung und Regeneration.
- 15** Verletzung und Karriereaus.
- 18** Bezugspersonen sind immer gefragt.
- 22** Sicher ist sicher. Schutz vor Gewalt.
- 24** Hilfseinrichtungen beim Thema Gewalt.

Bezugspersonen und ihre häufigsten Rollen.

Nachwuchsleistungssport ist eine große Herausforderung für junge Sportler*innen: neben der Schule werden Leistungssport, Hausaufgaben, Treffen mit Freunden, Familien und Auszeiten so gut es geht unter einen Hut gebracht. Nachgewiesen ist, dass die Unterstützung durch Eltern oder andere Bezugspersonen besonders hilft, den Spagat zwischen den vielen Anforderungen zu meistern und gleichzeitig sportliche Erfolge zu feiern.

Hier erste Fragen, die sich immer wieder stellen:

- In welchen Rollen erkenne ich mich wieder? Warum?
- Welche Rollen könnten zu mir passen?
- Was kann und möchte ich einbringen?

Welche unterstützenden Hauptrollen es gibt, stellen wir im Folgenden vor. Dies sind einige Beispiele von vielen weiteren, die es außerdem noch gibt.

Fans

Höhen und Tiefen, Siege und Niederlagen: Die Karriere im Leistungssport verläuft selten gradlinig, sondern ist meist von Erfolgs- und Arbeitsphasen geprägt – Fans begleiten treu, unbeirrt und drücken ihre Unterstützung sowohl bei Erfolg als auch Misserfolg aus.



Rückenstärker & Stresspuffer

Klausuren in der Schule, der nächste Wettkampf steht vor der Tür und die kommende Saison muss noch geplant werden – Rückenstärker stehen bei, helfen Gedanken zu sortieren, packen mit an und unterstützen tatkräftig bei der Bewältigung der verschiedenen Aufgaben.



Vorbilder

Im Laufe des Erwachsenwerdens probieren sich Kinder und Jugendliche aus und stellen für sich fest, wer und wie sie später einmal sein möchten. Vorbilder gehen mit gutem Beispiel voran, z.B. bei der Kommunikation miteinander, bei der Achtsamkeit für ausreichend Erholung oder beim Comeback nach einem Rückschlag.

Bedingungslose Wertschätzer

Unabhängig von der Leistung in Sport, Schule oder anderen Lebensbereichen wird der*die Leistungssportler*in geschätzt, geliebt und angenommen, so wie er oder sie ist – seine*ihre Persönlichkeit und individuellen Eigenschaften machen ihn*sie besonders!



Wegweiser

Viele Aufgaben und Möglichkeiten stellen sich Nachwuchsleistungssportler*innen – aber welcher Weg ist der Richtige? Wegweiser helfen, Prioritäten im Blick zu behalten und Aufgaben zu gewichten.



Ermöglicher

Die neuen Trainingsklamotten, Kosten für die Unterkunft im Trainingslager oder das Meldegeld für den nächsten Wettkampf: Nachwuchsleistungssport bedarf finanzieller und organisatorischer Unterstützung, die im jungen Alter selten vollständig von Sponsoren, Vereinen oder Verbänden übernommen wird. Ermöglicher schaffen die finanzielle Basis für die Ausübung des Sports.

Gesetzlicher Vertreter

Das Wohlergehen und der Schutz des Kindes stehen im Fokus – gesetzliche Vertreter behalten die uneingeschränkte Entwicklung des Kindes im Blick und sind Fürsprecher beim Schutz vor jeglichen Formen von Gewalt und Diskriminierung.



Diese verschiedenen Rollen blicken von unterschiedlichen Standpunkten auf den Nachwuchsleistungssport. Sie begleiten durch die folgenden Seiten und beschreiben, welche Perspektive sie auf die Anwendungsbeispiele einnehmen.

Miteinander reden. Einander verstehen.

Wir haben eine Reihe von unterstützenden Rollen skizziert. Nun stellt sich folgende Frage: Woher weiß ich, welche Unterstützung wann für das Kind oder den*die Jugendliche*n besonders hilfreich ist?

Wer kennt das nicht: Mit guter Absicht wird Rat oder Hilfe angeboten. Statt Dankbarkeit folgt Unverständnis oder Wut. Für alle Beteiligten eine schwierige Situation. Gute Kommunikation kann solche Missverständnisse vermeiden. Beim Heranwachsen wollen Jugendliche eigene Erfahrungen machen und stellen die Perspektive von Erwachsenen infrage. Besonders die Pubertät ist für Athlet*innen, die sich im System Leistungssport mit vielen Rahmenbedingungen und Erwartungen wiederfinden (z.B. festes, zeitintensives Training, Disziplin in Trainingsgruppen, Umgang mit Leistungsdruck) eine herausfordernde Phase. Hier lässt sich Kommunikation als Prozess des Verstehens und Verstandenwerden von Gedanken und Gefühlen beschreiben. Hilfreich ist es, wenn Sportler*innen ihre Bedürfnisse und Wünsche erkennen und klar kommunizieren können.

Ein Praxisbeispiel verdeutlicht:

Julius (15 Jahre, Nachwuchsathlet im Schwimmen) war den ganzen Tag bei einem wichtigen Schwimmwettkampf. Seine Mutter Birgit holt ihn am Ende des Wettkampftages an der Schwimmhalle ab. Julius schmeißt seine Tasche in den Kofferraum und setzt sich auf den Beifahrersitz. Folgende Unterhaltung findet statt:



Die Gedanken von Julius und seiner Mutter zeigen, dass eindeutig ein Missverständnis zwischen den beiden vorliegt. Ein Perspektivwechsel ist notwendig, damit die beiden zu einer gemeinsamen Lösung des Missverständnisses kommen. Folgende Gedankenanstöße und kommunikatives Handwerkszeug helfen dabei:

Bezugspersonen als Vorbild bei der Formulierung von Gefühlen, Gedanken und Bedürfnissen



Ich bin ein wenig traurig, dass wir gerade aneinander vorbeireden. Ich wollte mit meiner Frage nachhören, wie es dir geht, wie dein Tag war – nicht nach dem Ergebnis. Möchtest du dich mit mir unterhalten oder brauchst du gerade ein paar Minuten deine Ruhe?

Nein, das ist schon ok. Es war einfach ein richtig blöder Tag und ich bin gerade enttäuscht, dass es nicht lief. Außerdem sind die Jungs aus der Trainingsgruppe einfach ohne mich gegangen, noch nicht mal verabschiedet haben die sich.



Wertschätzung und Akzeptanz von Gefühlen und Gedanken



Das kann ich gut nachvollziehen, dass dich das trifft und du dich darüber ärgerst. Danke, dass du mir davon erzählst.



Verständnis absichern – offene Nachfragen stellen



Wenn ich dich richtig verstanden habe, dann ärgerst du dich darüber, dass die Jungs ohne dich los sind, oder? Was hättest du dir denn in der Situation von deiner Trainingsgruppe gewünscht?

Ja, genau, da habe ich mich einfach ausgeschlossen gefühlt. Ich war etwas später als die Anderen fertig, weil ich noch mit dem Trainer gesprochen habe. Ich hätte mir gewünscht, dass die Jungs auf mich warten oder zumindest Bescheid sagen.



Das Praxisbeispiel von Julius und seiner Mutter verdeutlicht, Kommunikation kann auch schnell zu Missverständnissen und Unsicherheit führen. Bestmögliche Unterstützung erhalten Athlet*innen von ihren Bezugspersonen, wenn sie Wünsche und Bedürfnisse klar ausdrücken können und dürfen.

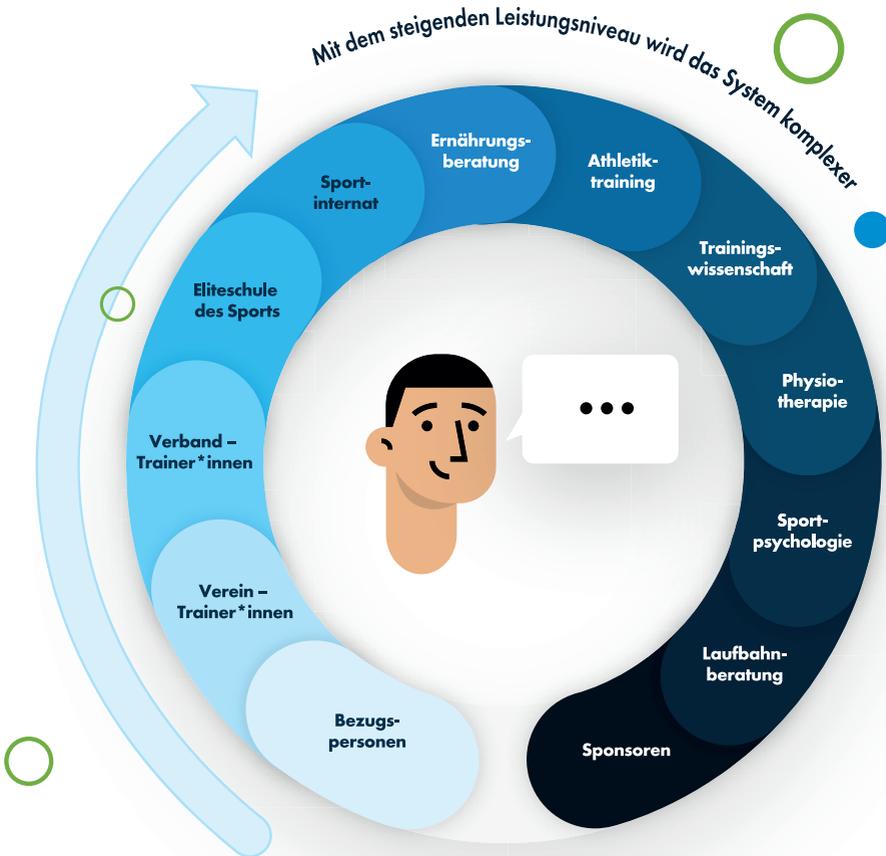
Einige Situationen wiederholen sich im sportlichen Alltag, z.B. das Abholen vom Training oder Wettkampf oder die Bezugspersonen schauen beim Wettkampf zu. Hier hilft es, Sicherheit im Umgang zu schaffen. Julius und seine Mutter könnten für die zuvor genannte Beispielsituation ein festgelegtes Vorgehen vereinbaren.

Wenn Julius vom Wettkampf abgeholt wird und auf das Auto seiner Mutter zugeht, stellt er sich folgende Fragen:



Kommunikation mit dem System

Zu Beginn der Leistungssportkarriere benötigen junge Menschen häufig noch viel Unterstützung durch ihre Bezugspersonen. Mit der steigenden Professionalisierung des Sports bleibt der Bedarf an Unterstützung, wird aber auf mehrere Schultern verteilt. Die Herausforderung für alle Beteiligten ist es, vertrauensvolle Beziehungen miteinander zu entwickeln. Dies benötigt das Vertrauen in die Menschen der jeweiligen Arbeitsbereiche und das Finden der eigenen Rolle, in der man wirksam sein kann.



Der*die Sportler*in soll darin gestärkt werden, sich im System zurechtzufinden und mit den jeweiligen Menschen/Institutionen zu kommunizieren. Das bedeutet, der*die Sportler*in steht im Mittelpunkt und hält mit steigender Entwicklung selbstständig den Kontakt.

Erholung und Regeneration.

Der Nachwuchsleistungssport stellt vielfältige Anforderungen an junge Athlet*innen. Oftmals testen die Nachwuchsleistungssportler*innen ihre Belastungsgrenzen aus. Auf Dauer können Überlastung und Überforderung zu Verletzungen, chronischer Erschöpfung, Erkrankungen und dem Aufgeben der Sportkarriere führen.

Um langfristig gesund und leistungsfähig im Leistungssport zu sein, ist es wichtig, regelmäßig individuelle Phasen der Erholung und Regeneration einzubauen. Einerseits müssen die Sportler*innen lernen, frühzeitig zu erkennen, welche Signale Körper und Psyche bei Erholungsbedarf senden. Andererseits stellt sich die Frage, wie Erholung wirklich funktioniert – ist z.B. die Stunde „in den sozialen Medien“ wirklich erholsam oder vertreibt sie nur Zeit?

Belastungs- und Erholungsfaktoren im Leistungssport

Belastungsfaktoren

- ➔ **körperlich** – Wettkämpfe, Training, Krankheit, Verletzungen
- ➔ **Umwelt** – wechselnde Unterkünfte, Klimabedingungen, Reisen und Jetlag
- ➔ **sozial** – finanzielle Probleme, Konflikte, neue Menschen kennenlernen, Umgang mit dem Alleinsein, Heimweh
- ➔ **mental** – Druck, Unsicherheit, Enttäuschung, Niederlagen, Erfolge, Konkurrenz
- ➔ **Schule** – Klausuren, Fehlzeiten, Hausaufgaben, Gruppenprojekte

Erholungsfaktoren

- ➔ **Schlaf** – ausreichend und erholsam
- ➔ **Ernährung** – gesund, ausreichend und an die Belastung angepasst
- ➔ **körperliche Erholung** – Massagen, Physiotherapie, Yoga, Ruhezeiten und regeneratives Training
- ➔ **mentale Erholung** – Auszeiten, Umfeld, Umgebungswechsel, soziale Unterstützung, systematische Entspannung, Abwechslung zum Sport, Lesen, Zocken, Musik hören, Meditieren



Die eigene Erholung- und Belastungssteuerung funktioniert nur, wenn die Athlet*innen in sich reinhören können, ihre Bedürfnisse und Wahrnehmungen ernst genommen werden und die Wichtigkeit von Regeneration allen bekannt ist. **Wichtig ist dabei, dass jede*r Sportler*in die verschiedenen Aufgaben als unterschiedlich belastend empfindet und dies nicht bewertet wird!**

Was sagt mein persönlicher Akku?

Stellen wir uns vor, das persönliche Energielevel lässt sich ablesen wie der Akkuladestand eines Smartphones. Sind wir gerade eher im grünen, vollgeladenen oder eher im orangenen, annähernd leeren Bereich? Wie ist der augenblickliche Energiestand? Was kann ihn aufladen? Oder anders gesagt: Was könnte eine persönliche „Steckdose“ sein?

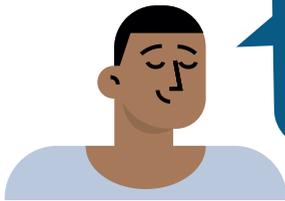
Dies ist eine Einladung, jetzt eine kleine Pause zu machen – kurz innezuhalten – durchzuatmen und ein wenig Energie zu tanken.

Perspektiven auf das Thema Erholung und Regeneration.

Ein Praxisbeispiel verdeutlicht:

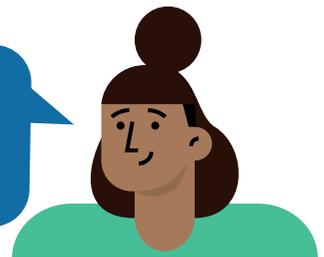
Lena (17 Jahre, Nachwuchsathletin im Hockey) ist seit zwei Jahren im Sportinternat und spielt Feldhockey. Sie war am Wochenende auf einem Turnier, bei dem sie die gesamte Zeit als Ersatz-Torhüterin auf der Bank saß. Abends ruft sie ihre Mutter an und erzählt weinend, dass sie den nächsten Tag nicht zur Schule möchte, weil sie noch gar keine Zeit für sich hatte und erschöpft sei.

Wie können die unterschiedlichen Rollen Lena in dieser Situation unterstützen?



Bedingungslose Wertschätzer unterstützen Lena bei der Selbstwahrnehmung ihres Ladestandes.

„Lena, das kann ich gut verstehen, das klingt auch anstrengend. Woran merkst du denn, dass du so erschöpft bist?“



Rückenstärker & Stresspuffer bieten Hilfe an.

„Wie kann ich dich unterstützen bzw. hast du einen Wunsch an mich?“ „Hast du eine Idee, was dir gerade guttun könnte?“



Wegweiser wägen gemeinsam mit Lena ab, welche Möglichkeiten es gibt und welche Folgen die Wahl einer Option hat, z.B. das Verpassen eines Schultages.

„Was steht denn in der kommenden Woche für dich Wichtiges in der Schule an?“
"Aus meiner Sicht wäre wichtig... Wie siehst du das?"



Die verschiedenen Perspektiven unterstützen Lena, eigenständig eine Entscheidung zu treffen. Sie kann dabei ihre Bedürfnisse und Pflichten beleuchten und wird dabei begleitet, zu einer ausgewogenen Entscheidung zu kommen.



Verletzung und Karriereaus.

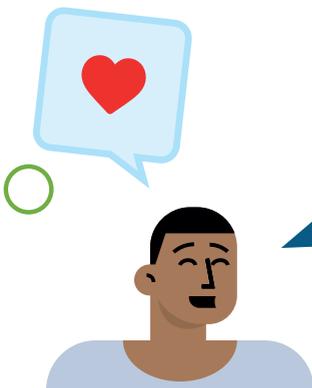
Kürzere Verletzungs- und auch Krankheitspausen gehören zu einem normalen Verlauf einer sportlichen Karriere im Leistungssport dazu. Durch gezielte Reha-Maßnahmen und ein breites Auffangnetz an Unterstützer*innen können viele Athlet*innen diese Phasen gut meistern. Einige Sportler*innen berichten sogar, gestärkt aus Verletzungspausen zurückzukommen.

Auch Nachwuchsleistungssportler*innen können von Verletzungen und Erkrankungen betroffen sein. Die Ungewissheit, ob sie im Anschluss an die Reha-Maßnahmen wirklich vollständig einsatzbereit sind, belastet viele. Erschwerend kommt hinzu, dass sich oft die Tagesstruktur stark verändert: statt ins Trainingslager zu fahren, drücken Sportler*innen die Schulbank; nach der Schule geht es zur Physiotherapie, anstatt gemeinsam in den Krafraum mit der Trainingsgruppe. Verletzungsphasen können zu Stress, negativen Gedanken und Antriebslosigkeit führen – Familie, Freunde und weitere Bezugspersonen sind große Stützen und Orientierungspunkte, wenn die Zukunft im Leistungssport auf einmal ungewiss erscheint.

Ein Praxisbeispiel verdeutlicht:

Anna (15 Jahre, Nachwuchsathletin im Volleyball) spielt seit einigen Jahren Beachvolleyball. Nach einem langen Schultag hat sie Training in der Halle. Sie springt, um den gegnerischen Angriff zu blocken und landet unglücklich. In einem Augenblick steht sie noch im Sand, im nächsten liegt sie mit tränenden Augen und verdrehtem Knie auf dem Boden. Die Tests beim Arzt geben die Gewissheit – kaputter Knieknorpel, eine Verletzung des Meniskus. Eine Operation steht zur Diskussion und Anna fällt mindestens 10 Wochen aus.

Wie können die einzelnen Rollen von Bezugspersonen Anna unterstützen?



Bedingungslose Wertschätzer

- hören zu und nehmen Gefühle an
- trösten und muntern auf
- betonen Eigenschaften, die Anna als Person hat, die sie besonders machen – unabhängig vom Leistungssport



Wegweiser

- ➔ beleuchten alle Optionen mit Vor- und Nachteilen
- ➔ bringen relevante Personen ein, z.B. Austausch mit Trainer*innen, Schule, Olympiastützpunkt, Sportpsychologie etc.
- ➔ helfen bei der Planung der nächsten Schritte

Vorbilder

- ➔ berichten vom Umgang mit eigenen Rückschlägen
- ➔ geben Tipps, welche Gedanken und welches Verhalten besonders hilfreich sein könnten
- ➔ bleiben ruhig und optimistisch



Wer bin ich ohne meinen Sport? Zum Selbstverständnis bei Verletzung und Karriereaus.

Neben den offensichtlichen Veränderungen im Alltag von Anna, tauchen unterschwellig noch andere Fragen bei ihr auf. Wer bin ich eigentlich ohne meine Sportart Beachvolleyball? Was macht mich aus, wenn ich keine Leistungssportlerin bin?

Viele Athlet*innen stellen ihr Selbstverständnis und ihren Selbstwert in Frage, wenn sie ihren Sport nicht (mehr) ausüben können. Um erfolgreich im Leistungssport gewesen zu sein, haben sie vor der Verletzung Prioritäten setzen müssen – neben Sport und Schule blieb selten Zeit für viele Hobbies oder den Aufbau eines Freundeskreises. Fällt nun durch eine Verletzung der Sport weg, ist es wichtig, dass Bezugspersonen Athlet*innen aufzufangen. Sie können ergänzend dazu ermutigen, dass die Verletzungszeit für ein Überbrückungs-Hobby genutzt wird und Interessen nachgegangen wird, die sonst zu kurz gekommen sind.

Es gibt zahlreiche Unterstützungsstrukturen, die Athlet*innen dabei helfen, schnell wieder gesund und leistungsfähig zu werden (z.B. gute ärztliche Betreuung, schnelle Terminvergabe für Bildgebungen, Physiotherapie und sportpsychologische Betreuung).

Weitere Informationen dazu unter:  www.osphh-sh.de/leistungen



Karriereaus – Was nun?

Die Entscheidung, den Weg im Leistungssport zu beenden, stellt oft das Leben von Athlet*innen auf den Kopf. Die Spannweite der Gefühle beim Karriereende ist breit: von Glücksgefühlen und Dankbarkeit für die Erlebnisse, bis hin zu Enttäuschung und Niedergeschlagenheit – insbesondere bei einem unfreiwilligen Karriereaus durch eine schwere Verletzung oder durch Misserfolg und den Verlust finanzieller Unterstützung.

Athlet*innen haben im Leistungssport über einen langen Zeitraum klare Ziele vor Augen gehabt. Beim Karriereaus stehen sie nun vor vielen Entscheidungen, wie sie ihr Leben nach dem Sport ausrichten wollen. Gemeinsam mit der Laufbahnberatung an den Olympiastützpunkten können Athlet*innen ihr Leben im und nach dem Leistungssport planen:

 www.osphh-sh.de/leistungen/laufbahnberatung



Bezugspersonen sind immer gefragt.

Kinder und Jugendliche benötigen unterstützende Bezugspersonen, im privaten Leben und im Leistungssport. Besonders zu Beginn der Sportkarriere wird Zeit, Geld, Organisationstalent, Wissen und Mitgefühl von Bezugspersonen gebraucht – also alle bisher vorgestellten unterstützenden Rollen in einem.

Im Laufe der Professionalisierung erweitert sich die Struktur, in der sich die Sportler*innen zurechtfinden müssen.

Folgende Menschen erweitern Stück für Stück „das Team“:

- Ansprechpersonen aus Training, Athletiktraining, Physiotherapie, Sportpsychologie etc.
- Ansprechpersonen aus Verein, Verband, Landessportbund
- Ansprechpersonen aus Verbundsystem Internat, Schule und Olympiastützpunkt
- Ansprechpersonen aus Sponsoring

Die Bezugspersonen bleiben eine fundamentale Stütze, doch die Art der Unterstützung verändert sich meist und Verantwortung wird umverteilt – das kann ein herausfordernder Schritt für Bezugspersonen sein, die lange ihre Aufgaben im Leistungssport des Kindes übernommen haben. Während Athlet*innen im Alter von 15 Jahren noch mehr organisatorische, finanzielle und anleitende Unterstützung benötigen, können sie mit 20 Jahren das Projekt Leistungssport eigenständiger meistern. Ein offener Austausch über den Veränderungsprozess hilft Bezugspersonen und Athlet*innen und schafft Vertrauen.

Im Unterstützungsnetzwerk der Athlet*innen haben enge Bezugspersonen aus Kindheit und Jugend ein Alleinstellungsmerkmal im Vergleich zu Trainer*in, Verband oder Sponsoren – ihre Verbundenheit geht weit über den Sport hinaus und dauert ein Leben lang. Die Rolle der bedingungslos wertschätzenden Bezugsperson ist ein wichtiger Baustein für die Entwicklung der Identität und eines stabilen Selbstvertrauens auch im Erwachsenenalter.



Von Kindern zu Jugendlichen zu erwachsenen Leistungssportlern – die Aufgaben und Rollen von Bezugspersonen verändern sich im Laufe der sportlichen Karriere. Eines bleibt: Verbundenheit und Wertschätzung – unabhängig vom sportlichen Erfolg.

Bislang standen die Bezugspersonen und ihre unterstützenden Rollen voll im Fokus. Diese haben in ihrem persönlichen Leben aber auch noch weitere Rollen. Diese können die Berufstätigkeit sein oder die Rolle als Elternteil für weitere Geschwister.

Für den Leistungssport des Kindes stellen viele Bezugspersonen einen Teil ihrer Interessen und Rollen zurück – der Urlaub wird für die Begleitung zum Wettkampf genutzt; statt im Café Freundschaften zu pflegen, wird das Kind vom Training abgeholt. Die Liste kann gedanklich für die persönliche Situation erweitert werden. Bei aller Wichtigkeit für das Kind, dürfen Bezugspersonen sich selbst nicht vergessen und nur so viel geben, wie sie können und wollen. Treten die unterstützenden Rollen für den Leistungssport mit zunehmendem Alter der Athlet*innen in den Hintergrund, ist Raum für neue Aufgaben und Aktivitäten. Ein Übergang, in dem Bezugspersonen für sich neu herausfinden, was ihnen wichtig ist, was sie ausmacht.

Die folgenden fünf Bereiche werden als Säulen der Identität bezeichnet. Jeder Mensch gewichtet die Bereiche unterschiedlich für sich und sein Leben. Diese Gewichtung macht aus, welche Wünsche und Ziele der Mensch hat und wie er sich selbst beschreiben würde.

Die 5 Säulen der Identität nach H.G. Petzold

Körper

- Gesundheit
- körperliche Entwicklung
- Sport
- Sexualität
- etc.

Gesellschaft & Soziales

- Partnerschaft
- Familie
- Freunde
- Verein
- etc.

Materielle Sicherheit

- Einkommen
- Wohnen
- Mobilität
- Konsum
- etc.

Arbeit & Leistung

- Arbeit
- Hobbies
- Kreativität
- Engagement
- etc.

Werte

- Normen
- Gesellschaft
- Erziehung
- Gesetze und Regeln
- Glaube
- etc.

Sicher ist sicher. Schutz vor Gewalt.

Überall, wo Menschen im echten Leben oder auch online aufeinandertreffen, kann es zu gewaltvollen Übergriffen kommen – auch im Sport. Mögliche Gewaltformen im Leistungssport sind:

Sexualisierte, körperliche und/oder emotionale Gewalt, ebenso wie Vernachlässigung. Durch offene Kommunikation, Sensibilisierung und Aufklärung wird versucht, Gewalt jeglicher Art zu verhindern. Dennoch kann es zu Vorfällen im Leistungssport kommen – einige Risikofaktoren können das Auftreten begünstigen, z.B. Normalität von Körperlichkeit, Abhängigkeitsverhältnisse, Fahrten mit Übernachtungen, notwendiges Vertrauen im Team.

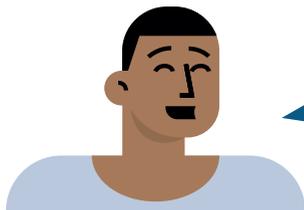
Wichtig! Menschen tragen nie Schuld, wenn sie von Gewalt betroffen sind.

Gewalt ist häufig in ein Vertrauensverhältnis eingebettet und kann von Trainer*innen, Gleichaltrigen, Bekannten und auch Fremden ausgehen. Gewaltausübende sorgen dafür, dass Betroffene sich möglichst nicht offenbaren. So baut sich ein Geheimhaltungsdruck auf. Zeitgleich schämen sich viele Betroffene, geben sich selbst die Schuld und vertrauen sich niemandem an. Es braucht unterstützende Menschen, um sich aus einer Gewaltdynamik zu befreien. Ein Teufelskreis, bei dem Betroffene von ihren Bezugspersonen vielfältige Unterstützung erfahren können.



Rückenstärker & Stresspuffer

Ich bin für dich da. Was du dir wünschst, machen wir. Ich mache nichts über deinen Kopf hinweg.

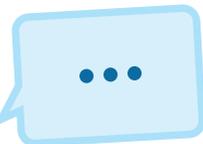


Bedingungslose Wertschätzer

Du bist genau richtig, so wie du bist. Du darfst all deine Gefühle und Gedanken mit mir teilen – du bist sicher.

Gesetzlicher Vertreter

Ich bin für dein Wohl zuständig. Ich bin dein Sprachrohr, wenn du nicht reden kannst; und schütze dich so gut es geht.



Wegweiser

Ich stelle dir unsere Möglichkeiten vor. Ich informiere mich über mögliche Hilfseinrichtungen

Hilfseinrichtungen beim Thema Gewalt.

An die Hilfseinrichtungen können sich Betroffene von Gewalt, Angehörige und Freunde, Fachkräfte und an dem Thema Interessierte wenden.

Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein

 www.ospsh-sh.de/der-osp-uebersicht/vertrauensperson



Hamburg

Hilfseinrichtungen für alle Formen von Gewalt sowie für Täter*innen

 www.ospsh-sh.de/wp-content/uploads/2023/11/Hilfseinrichtungen_HH.pdf



Ansprechpersonen und Informationen zu sexualisierter Gewalt bei der Hamburger Sportjugend

 www.hamburger-sportjugend.de/praevention/sexualisierte-gewalt



Ansprechpersonen und Informationen zu verschiedenen Formen von Gewalt beim Hamburger Sportbund

 www.hamburger-sportbund.de/themen/schutz-vor-gewalt



Das mobile Beratungsteam Hamburg berät Betroffene rassistischer, rechtsextremistischer oder antisemitischer Diskriminierung/Gewalt

 www.hamburg.arbeitundleben.de/mbt



Schleswig-Holstein

Fachberatungsstellen bei sexueller Gewalt an Kindern und Jugendlichen

 www.sportjugend-sh.de/fileadmin/LSVSI-Content/Dokumente/Aktiv_im_Kinderschutz/Fachberatungsstellen_Broschuere.pdf



Ansprechperson und Informationen zu sexualisierter Gewalt bei der Sportjugend Schleswig-Holstein

 www.sportjugend-sh.de/kinder-und-jugendsport/aktiv-im-kinderschutz-und-jugendschutz/material-zum-kinderschutz-informationen-und-leitlinien



Deutschlandweit

Anlauf gegen Gewalt – ist eine unabhängige Anlaufstelle im Sport für aktive und ehemalige Bundeskaderathlet*innen im Bereich psychischer, körperlicher und sexualisierter Gewalt.

 www.anlauf-gegen-gewalt.org



Safe Sport e. V. – Unabhängige Ansprechstelle für Betroffene sexualisierter, psychischer und physischer Gewalt im Sport

 www.ansprechstelle-safe-sport.de



Mein Fazit



Was nehme ich aus der Broschüre für mich mit?

Welche Gedanken beschäftigen mich noch?

Was ist mein nächster konkreter Schritt, um Inhalte aus der Broschüre für mich umzusetzen?



A series of horizontal dotted lines for writing.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein e.V.

Vorsitzender: Dr. Michael Beckereit

Am Dulsbergbad 5
22049 Hamburg

Tel.: +49 (0)40 – 69 65 24 10
Fax: +49 (0)40 – 69 65 24 24
geschaeftsstelle@osphh-sh.de

Sitz: Hamburg Eintrag in des Vereinsregister mit
Nr. VR 11595 beim Amtsgericht Hamburg
Ust-IdNr: DE118718872

Layout

Dennis Wehdeking – denniswehdeking.de

Illustrationen

blush.design (Pablo Stanley)

Offizieller Hauptsponsor:



Offizieller Ausrüster



Zuwendungsgeber

Gefördert durch:



Landes-
hauptstadt Kiel



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages