take Care

Bewusstsein für den Umgang mit
abhängig machenden Substanzen

SCHULUNG

Take Care – Bewusstsein für den Umgang mit abhängig machenden Substanzen

SCHULUNG

Einführung

Das UEFA-Programm „Take Care" konzentriert sich auf die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden durch den Fußball. Es unterstützt Nationalverbände, Ligen, Klubs, andere Interessenträger im Fußball und Schulen. In jedem Modul stehen verschiedene Tools zur Verfügung, die sich an Eltern und Erziehungsberechtigte, Lehrkräfte, Trainerinnen und Trainer sowie anderes Betreuungspersonal richten. Ziel ist es, zu einem gesünderen Lebensstil und positiven Verhaltensweisen zu ermuntern.

Während der Benutzerleitfaden Empfehlungen zur Nutzung, Verbreitung und Maximierung des Einflusses der einzelnen Tools bietet, findet sich nachfolgend ein konkretes Beispiel zur Umsetzung mit Kindern und Jugendlichen. Diese Schulung kann 1:1 übernommen bzw. an die jeweiligen Bedürfnisse und das jeweilige Umfeld angepasst werden. Es wird gezeigt, wie die Tools in der Praxis eingesetzt werden können.

Beispiel für eine Schulung

Moderator/-in: Fußballtrainer/-innen, Betreuer/-innen und/oder Mitarbeitende von Sportorganisationen. Zudem wird empfohlen, das medizinische Personal des Klubs einzubeziehen.

Zielgruppe: Junge Spieler/-innen im Alter von **14–18 Jahren**.

Dauer: 45 Minuten + Verlängerung.

Ziel: Aufklärung der Teilnehmenden darüber, wie verschiedene Substanzen sich auf ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Leistung auswirken können. Sie dazu anregen, sich über die Konsequenzen ihrer alltäglichen Entscheidungen Gedanken zu machen und darauf aufmerksam machen, dass Fußball ihnen ein positives und schützendes Umfeld bietet, das ein gesundes Verhalten fördert.

Vorbereitende Arbeit:

- **Sich vorbereiten:** Stellen Sie sicher, dass Sie den Inhalt des Kerndokuments genau verstehen.
- **Fragebogen verteilen:** Verteilen Sie den ausgedruckten Fragebogen einige Tage vor der Schulung an die Spieler/-innen, damit Sie als Moderator/-in eine Vorstellung über die aktuellen Gewohnheiten im Zusammenhang mit abhängig machenden Substanzen erhalten.

- **Poster ausdrucken:** Drucken Sie mehrere Exemplare der Poster aus, die Sie am Ende der Schulung aushändigen können.
- **Material:** Bildschirm/TV, vgl. Übung unten für weiteres Material.

1. Einführung: Präsentation des Themas und Eisbrecher (10 Minuten)

Beginnen Sie die Schulung mit einer Begrüßung und einem kurzen Überblick über das Programm und die Ziele. Brechen Sie dann das Eis mit einigen *richtigen oder falschen Behauptungen*, um Neugier zu wecken und zum Mitmachen anzuregen.

- „Die meisten Jugendlichen in eurem Alter konsumieren regelmäßig abhängig machende Substanzen."
  - Falsch – Viele junge Menschen glauben, dass der Konsum von abhängig machenden Substanzen weiter verbreitet ist als in Wirklichkeit. Diese falsche Vorstellung stammt vermutlich aus den sozialen Medien oder ist das Ergebnis einiger bekannter Fälle. In Wirklichkeit konsumieren die meisten Jugendlichen keine solchen Substanzen.
- „Abhängig machende Substanzen können die Entscheidungsfähigkeit beeinflussen, selbst wenn die betäubende Wirkung nicht spürbar ist."
  - Richtig – Urteilsfähigkeit und Reaktionszeit können beeinträchtigt sein, lange bevor die Wirkung einer Substanz spürbar ist.
- „Etwas einmal auszuprobieren, kann die Leistung nicht beeinträchtigen."
  - Falsch – Selbst ein einmaliges Ausprobieren kann Auswirkungen haben. Gewisse Substanzen können Reaktionszeiten verkürzen, die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Schlafqualität beeinträchtigen. Im Sport können selbst kleine Veränderungen die Leistung beeinflussen und das Verletzungsrisiko erhöhen.
- „Sportler/-innen spüren abhängig machende Substanzen weniger, weil sie fit sind."
  - Falsch – Fitness schützt nicht gegen die Auswirkungen von Substanzen. Sie können einen Einfluss auf Erholung, Ausdauer, Koordination und Schlaf haben – alles wichtige Voraussetzungen für die sportliche Leistung.

2. Gruppenaktivitäten (20 Minuten)

	Option 1	Option 2	Option 3
	Gruppendruck standhalten	**Atmung und Leistung: Strohhalm-Challenge**	**Alkohol und Koordination: sich um sich selbst drehen und treffen**
Material	/	Strohhalme	• 1 Fußball • 2 Reifen oder Markierungen
Ziel	Den Teilnehmenden dabei helfen, praktische Lösungen für den Umgang mit Gruppendruck zu finden, ohne Selbstvertrauen oder Respekt zu verlieren.	Den Teilnehmenden dabei helfen zu verstehen, wie sich Rauchen auf die Atemleistung auswirken und die körperliche Leistungsfähigkeit wie auch die Erholung beeinträchtigen kann.	Aufzeigen, wie Alkohol die Wahrnehmung beeinträchtigen und sich auf die Koordination und die Präzision auswirken kann.
Szenario	Nach einem umkämpften Spiel versammeln sich die Spieler hinter dem Fußballplatz. Ein Spieler zückt einen Joint, Vape, Snus oder Alkohol und reicht ihn herum. Max lehnt ab und die anderen fordern ihn auf mitzumachen, hinterfragen seine Entscheidung, sagen, dass er ruhig einmal probieren kann, und machen sich über ihn lustig.	/	/

Anleitung	In kleinen Gruppen überlegen sich die Teilnehmenden, was Max zu seinen Mitspielern sagen könnte. Ergebnis der einzelnen Gruppen: • eine besonnene Antwort • eine selbstbewusste oder humorvolle Antwort	• **Erste Runde:** Die Spieler/-innen laufen eine Runde in gemütlichem Tempo. Anschließend haben sie 30 Sekunden Pause, dürfen aber nur durch einen Strohhalm atmen (nicht durch die Nase). • **Zweite Runde:** Die Spieler/-innen laufen eine Runde in gemütlichem Tempo. Anschließend 30 Sekunden Pause, um wieder zu Atem zu kommen. Ziel ist es, eingeschränktes Atmen und normales Atmen zu vergleichen und den Unterschied bei der Erholungszeit zu sehen.	Jeweils zu zweit stehen sich die Teilnehmenden mit fünf Metern Abstand gegenüber und haben je einen Reifen oder eine Markierung vor ihren Füßen. **Erste Runde:** • Die Spieler/-innen werfen den Ball in den Reifen oder die Markierung der Partnerin oder des Partners. • Nach einem erfolgreichen Wurf machen sie einen Schritt zurück. • Die Treffer werden gezählt. **Zweite Runde:** • Die Spieler/-innen wiederholen die Übung, aber dieses Mal müssen sie sich vorher einige Male um sich selbst drehen. • Wieder werden die Treffer gezählt.
Feedback	Stellen Sie den Gruppen folgende Fragen: • Weshalb denkt ihr, dass die vorgeschlagene	Stellen Sie den Teilnehmenden folgende Fragen: • Wie hat sich das Atmen durch den Strohhalm auf eure	Stellen Sie den Teilnehmenden folgende Fragen: • Welche Runde war einfacher?

	Antwort Wirkung zeigt? • Wie können sich Mitspieler/-innen in solchen Situationen gegenseitig unterstützen? • Weshalb kann es schwierig sein, nein zu sagen, auch wenn man weiß, dass die Entscheidung richtig ist? • In welchen Situationen außerhalb des Sports kann ähnlicher Druck auftreten?	Leistung und die Erholungszeit ausgewirkt? • Was soll diese Übung eurer Meinung nach zeigen?	• Was war mit verringerter Koordinationsfähigkeit anders? • Wie beeinträchtigt Alkohol Sehvermögen, Reaktionszeit und Koordination? • Weshalb erhöht Alkohol das Unfallrisiko? • Wie fühlte es sich an, weniger koordinationsfähig zu sein? • Wann könnte dieses Bewusstsein euch in eurem Alltag helfen? • Wenn Freunde zu viel getrunken haben, wie könntet ihr ihnen helfen, sicher nach Hause zu kommen?
Überlegungen	Heben Sie hervor, dass es Selbstvertrauen braucht, um Nein zu sagen, und ein Zeichen für Selbstachtung und starke persönliche Werte ist. Nein sagen stärkt auch den Teamgeist, da der Konsum abhängig machender Substanzen insbesondere vor dem Training oder Spielen	Besprechen Sie, wie eine begrenzte Sauerstoffaufnahme Aktivitäten anstrengender erscheinen lässt und die Erholungszeit erhöht und stellen Sie die Verbindung zu bestimmten Substanzen her (z.B. Zigaretten und Vapes), die Atmung, Ausdauer	/

	die individuellen Leistungen und das gesamte Team beeinflussen kann.	und Konzentration beeinträchtigen können.	

3. Video-Dokumentation zum Thema Bewusstsein für den Umgang mit abhängig machenden Substanzen (10 Minuten)

Zeigen Sie die Video-Dokumentation, in der Fußballstars die Bedeutung verantwortungsvoller Entscheidungen unterstreichen. Dies stärkt die besprochenen Botschaften und soll die jungen Spielerinnen und Spieler dazu anhalten, sich um sich selbst zu kümmern.

4. Abschließende Bemerkungen (5 Minuten)

- Fassen Sie die wichtigsten Punkte zusammen und betonen Sie die Verbindung zwischen dem Bewusstsein für den Umgang mit abhängig machenden Substanzen, Gesundheit, Leistung und Entscheidungsfähigkeit.
- Heben Sie hervor, wie wichtig es ist, mit einer erwachsenen Vertrauensperson oder einer Fachperson zu sprechen, wenn Sorgen oder Probleme mit abhängig machenden Substanzen auftreten. Betonen Sie, dass niemand mit solchen Problemen allein ist und dass ein Gespräch mit der richtigen Person der erste Schritt hin zu Unterstützung und einer Lösung ist.
- Heben Sie hervor, dass alles zusammenhängt und dass gesunde Gewohnheiten dazu beitragen, die jeweilige Person und ihr Umfeld zu schützen.

5. Bericht nach der Schulung

- Füllen Sie den *Bericht für Moderator/-innen* aus, der für jede Schulung als Link oder QR-Code verfügbar ist, um Ihre Erfahrungen zu teilen.

Auf Grundlage der Rückmeldungen wird das vorliegende Dokument kontinuierlich weiterentwickelt. Bitte teilen Sie uns Ihre Erfahrungen per E-Mail an sustainability@uefa.ch mit.

Fragebogen für die Spieler/-innen vor der Schulung

1. Wie alt bist du? _____

2. Hast du jemals folgende Substanzen ausprobiert? (Mehrfachauswahl möglich)

☐ Alkohol

☐ Zigaretten

☐ Vapes/E-Zigaretten

☐ Cannabis

☐ Snus

☐ Andere (bitte genaue Angaben): _____

☐ Keine der oben genannten Dinge

3. Wie oft konsumierst du zurzeit abhängig machende Substanzen?

☐ Nie

☐ Selten

☐ Manchmal

☐ Oft

☐ Keine Antwort

4. Mir wurden Alkohol, Zigaretten, Vapes oder andere Substanzen angeboten.

☐ Nie

☐ Ein-/zweimal

☐ Manchmal

☐ Oft

5. Jugendliche in meinem Alter sprechen offen über den Konsum von abhängig machenden Substanzen (Alkohol, Vapes, Zigaretten usw.).

☐ Absolut nicht einverstanden

☐ Nicht einverstanden

☐ Einverstanden

☐ Absolut einverstanden

6. Ich habe kein Problem damit, nein zu sagen, wenn ich etwas nicht probieren möchte.

☐ Absolut nicht einverstanden

☐ Nicht einverstanden

☐ Einverstanden

☐ Absolut einverstanden

7. Ich fühle mich von Freundinnen und Freunden oder anderen Personen unter Druck gesetzt, Substanzen auszuprobieren, um dazuzugehören.

☐ Absolut nicht einverstanden

☐ Nicht einverstanden

☐ Einverstanden

☐ Absolut einverstanden

8. Ich habe Strategien für den Umgang mit Gruppendruck.

☐ Ja

☐ Mehr oder weniger

☐ Nein

9. Ich weiß, wie Alkohol, Vapes und Snus meine Gesundheit und meine fußballerische Leistung beeinträchtigen können.

☐ Absolut nicht einverstanden

☐ Nicht einverstanden

☐ Einverstanden

☐ Absolut einverstanden

10. Fußball und körperliche Betätigung helfen mir, gesündere Entscheidungen zu treffen.

☐ Absolut nicht einverstanden

☐ Nicht einverstanden

☐ Einverstanden

☐ Absolut einverstanden

11. Ich weiß, dass abhängig machende Substanzen Erholung und Schlaf beeinträchtigen und das Verletzungsrisiko erhöhen.

☐ Ja

☐ Mehr oder weniger

☐ Nein

12. Ich glaube, dass kleine Dinge im Alltag (gut schlafen, gut essen, genug trinken) mich vor einem riskanten Verhalten schützen können.

☐ Absolut nicht einverstanden

☐ Nicht einverstanden

☐ Einverstanden

☐ Absolut einverstanden

13. Ich fühle mich wohl, mit folgenden Personen über diese Themen zu sprechen (Mehrfachauswahl möglich):

☐ Eltern oder Erziehungsberechtigte

☐ Coach

☐ Lehrperson

☐ Mitspieler/-in

☐ Andere erwachsene Vertrauensperson

☐ Ich möchte mit niemandem über diese Themen sprechen