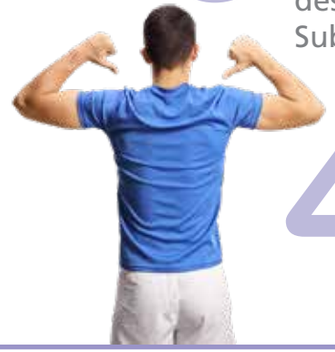
5. PRAKTISCHE VERHALTENSWEISEN

FÜR ELTERN UND ERZIEHUNGSBERECHTIGTE

1 **FÖRDERN SIE OFFENE GESPRÄCHE** über Tabak, Alkohol und andere Substanzen als Teil Ihrer regelmäßigen Gespräche.

2 **ERMUNTERN SIE KINDER, SPORT ZU TREIBEN,** da dieser ein positives Umfeld bereitstellen kann, das Kindern dabei hilft, fundierte Entscheidungen zu treffen.

3 **BETONEN SIE DIE VORTEILE EINES GESUNDEN LEBENSSTILS** und die Bedeutung des Verzichts auf abhängig machende Substanzen.



4 **BELOHNEN SIE GESUNDES VERHALTEN** und führen Sie Beispiele von sauberen Profispielern an.

5 **BAUEN SIE VERTRAUEN AUF UND FÖRDERN SIE WERTE,** um die persönliche Entwicklung ihres Kindes zu unterstützen.

6 **SEIEN SIE EIN GUTES VORBILD** für Ihre Kinder.

7 **ACHTEN SIE AUF EINE ANGEMESSENE SPRACHE,** wenn Sie Abhängigkeiten von Substanzen thematisieren.

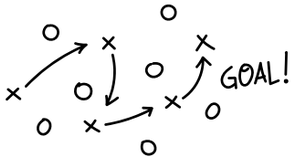
8 **LERNEN SIE, ANZEICHEN FÜR ABHÄNGIGKEITEN VON SUBSTANZEN** zu erkennen.

9 **HOLEN SIE SICH BEI FACHPERSONEN** Unterstützung und Beratung.

5. PRAKTISCHE VERHALTENSWEISEN

FÜR COACHES UND BETREUUNGSPERSONAL

1 **FÖRDERN SIE OFFENE GESPRÄCHE** über Tabak, Alkohol und andere Substanzen als Teil Ihrer regelmäßigen Gespräche.



2 **HEBEN SIE DIE POSITIVEN AUSWIRKUNGEN** von konsequentem Training und Teamarbeit hervor.

3 **SEIEN SIE EIN VORBILD** für Kinder und Jugendliche und gehen Sie dem Team gegenüber mit gutem Beispiel voran.

4 **TEILEN SIE INSPIRIERENDE GESCHICHTEN** bekannter Profispieler, die nicht trinken, rauchen und keine Drogen nehmen.

5 **UNTERSTÜTZEN SIE DIE PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG IHRER SPIELER/-INNEN,** indem Sie ihnen helfen, ihr Selbstvertrauen zu stärken und ihre Werte zu erkennen.

6 **ACHTEN SIE AUF EINE ANGEMESSENE SPRACHE,** wenn Sie Abhängigkeiten von Substanzen thematisieren.

7 **LERNEN SIE, ANZEICHEN FÜR ABHÄNGIGKEITEN VON SUBSTANZEN** zu erkennen.

8 **ERMUTIGEN SIE ELTERN UND KINDER BEI BEDARF PROFESSIONELLE HILFE ZU HOLEN.**

5. PRAKTISCHE VERHALTENSWEISEN

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

1 **INFORMIERT EUCH** über die Risiken und Auswirkungen verschiedener Substanzen.

2 **HOLT EUCH RAT** und wendet euch an erwachsene Vertrauenspersonen oder Fachleute, die euch unterstützen und beraten können.

3 **SPRECHT OFFEN** über diese Themen mit Freundinnen, Freunden, der Familie, Trainerinnen und Trainern.

4 **BLEIBT AKTIV,** indem ihr regelmäßig Sport treibt, den ihr mögt.

5 **FÜHRT EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL,** indem ihr gut schlaft, euch ausgewogen ernährt und euch regelmäßig bewegt, um euer allgemeines Wohlbefinden und eure Leistung zu erhalten.

6 **SAGT NEIN,** wenn euch jemand dazu drängt, Substanzen auszuprobieren – tretet selbstsicher auf und haltet an euren Werten fest.