

# Gesundes Umfeld im Verein

Suchtprävention: Persönlichkeit und Gesundheit von Jugendlichen im Sportverein stärken



## Sport als Lebensschule für Kinder und Jugendliche

Sport bietet Kindern und Jugendlichen eine besondere Chance, ihre persönlichen Stärken zu entdecken und zu entwickeln. Im Training und bei Wettkämpfen erreichen sie ihre Grenzen und wachsen an Herausforderungen. Nicht immer werden Ziele erreicht, doch profitieren Kinder und Jugendliche ein Leben lang, wenn sie gezielt darin gefördert werden, nach Rückschlägen nicht aufzugeben.



Das Präventionsprogramm «cool and clean» von Swiss Olympic steht für erfolgreichen, fairen und sauberen Sport. Auf der Webseite und App von «cool and clean» finden Leiterinnen und Leiter Spielformen und Hilfsmittel, um Lebens- und Gesundheitskompetenzen der Jugendlichen zu fördern.

## Starke Persönlichkeit, weniger Suchtrisiko

Kinder und Jugendliche, die sich selbst und ihre Grenzen kennen, greifen erwiesenermassen seltener zu Suchtmitteln. Leiterinnen und Leiter, welche die Jugendlichen in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit unterstützen, leisten also wirksame Suchtprävention.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO beschreibt die Grundpfeiler einer starken Persönlichkeit anhand von zehn «Lebens- und Gesundheitskompetenzen».

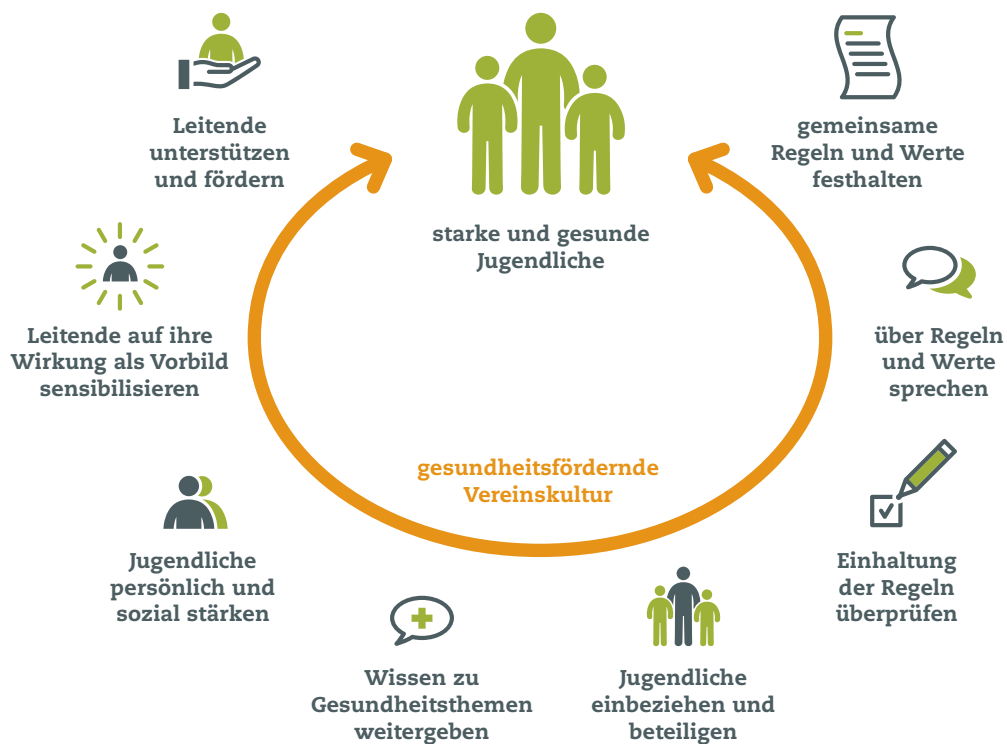


## Die Vereinskultur prägt

Kinder und Jugendliche erwerben viele Kompetenzen selbstständig und oft auch unbewusst, indem sie das Verhalten anderer beobachten und nachahmen. Sie orientieren ihr Verhalten an Leiterinnen und Leitern und weiteren Vereinsmitgliedern und werden auch durch Rahmenbedingungen bei Trainings und Events beeinflusst. Die verschiedenen Aspekte der Vereinskultur legen fest, ob Kinder und Jugendliche im Verein gefördert und gestärkt werden oder ob sie sich ungesunde Verhaltensweisen für ihr späteres Leben antrainieren.

## Ist das Umfeld in deinem Verein gesundheitsfördernd?

Mache den Vereinskultur-Check: Trägt dein Sportverein dazu bei, Persönlichkeit und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern?



## Schritt für Schritt die Vereinskultur weiterentwickeln

Die Entwicklung einer gesundheitsfördernden Vereinskultur umfasst viele Aspekte und ist ein Prozess, der sich über Jahre weiterentwickelt. Gemeinsam mit der «cool and clean»-Botschafterin oder dem «cool and clean»-Botschafter deines Kantons definierst du, welche Begleitung für deinen Verein sinnvoll ist.

## Kostenlose Beratung

In einer einstündigen Erstberatung analysiert die «cool and clean»-Botschafterin oder der «cool and clean»-Botschafter deines Kantons zusammen mit dir, inwiefern dein Verein bereits ein gesundheitsförderndes Umfeld für Kinder und Jugendliche bietet und wo Verbesserungen möglich wären. Die Erstberatung erfolgt gemäss deinem Wunsch im direkten Gespräch oder telefonisch.

### Jetzt Termin vereinbaren

Die Botschafterin oder den Botschafter deines Kantons findest du unter **[coolandclean.ch/ueber-uns](https://coolandclean.ch/ueber-uns)**



#### «cool and clean»

Swiss Olympic  
Haus des Sports  
Talgut-Zentrum 27  
3063 Ittigen b. Bern

Tel. +41 (0)31 359 72 27  
[coolandclean@swissolympic.ch](mailto:coolandclean@swissolympic.ch)