

Das Präventionsmodell von «cool and clean»

Der Sport als ideale Plattform für Präventionsmassnahmen

Wirksame Prävention setzt bei verschiedenen Akteuren an. Sehr wichtig sind sicherlich das Elternhaus und die Schule. Aber auch dem Sport kommt eine wichtige Rolle zu. Er bietet sich als ideale Plattform für Präventionsmassnahmen an, weil Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene gut erreicht werden können. Im Sport werden verschiedene Lebenskompetenzen, die vor Substanzmissbrauch schützen können, gelernt und geübt: Nicht nur, wie mit Erfolg und Misserfolg umzugehen ist, sondern es können auch Erfahrungen mit den eigenen körperlichen und mentalen Grenzen gemacht werden. Weiter ist die Entwicklung von Teamgeist und Gemeinschaftssinn ein wichtiger Bestandteil des Sports.

Die Präventionsansätze von «cool and clean»

Das Programm von «cool and clean» folgt stark dem Ansatz der universellen Prävention. Das bedeutet, dass die Prävention bei einer ganzen Personengruppe – in diesem Fall den Sport treibenden Jugendlichen – ansetzt. «cool and clean» hat einen sauberen und fairen Sport zum Ziel. Bei allen Jugendlichen, die in einem organisierten Verbund Sport treiben, soll der Substanzkonsum reduziert oder gänzlich verhindert, Gewalt unterbunden und Fairness gefördert werden. Daneben sensibilisiert «cool and clean» Leitende aber auch dafür, problembelastete Jugendliche frühzeitig zu erkennen und adäquat auf diese zu reagieren (selektive Prävention). Zudem werden Leitende darauf vorbereitet, wie sie bei einem Verstoss mit den betreffenden Jugendlichen vorgehen sollen (indizierte Prävention).

Das Programm von «cool and clean» arbeitet darauf hin, bei den Sport treibenden Jugendlichen die Entwicklung eines gesunden Lebensstils zu fördern. Ziel sind der Aufbau und der Erhalt von Gesundheit. In der Präventionstheorie spricht man vom Ansatz der Salutogenese. Dieser ist eng mit dem Ansatz des Empowerment verbunden, der ebenfalls Teil des Programms von «cool and clean» ist: Hier geht es darum, die Autonomie der Jugendlichen und deren Fähigkeit, eigene Stärken zu entdecken, zu fördern. Selbstbestimmung, Selbstkompetenz und Eigenverantwortung werden gross geschrieben. «cool and clean» arbeitet auch mit dem Ansatz der Verhaltensprävention: Durch das Eingehen von Verpflichtungen und das Unterzeichnen der Commitments soll das Verhalten der Jugendlichen direkt beeinflusst werden. Weiter arbeitet «cool and clean» im Bereich der Verhältnisprävention, mit Massnahmen wie beispielsweise der Forderung nach rauchfreien Sportanlässen, rauchfreien Sportstätten und dem Tabuisieren von Tabakkonsum unmittelbar vor und nach dem Training.

Das Lebenskompetenzmodell

In der Forschung herrscht weitgehend Konsens darüber, dass die Wissens- und die Informationsvermittlung alleine keine effektiven Mittel zur Verhinderung von Substanzmissbrauch sind. Viel effektiver ist der Ansatz des Lebenskompetenzmodells. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Lebenskompetenzen wie folgt: «Lebenskompetenzen umfassen individuelle, zwischenmenschliche, kognitive und körperliche Fähigkeiten und Kompetenzen, die es Menschen ermöglichen, das eigene Leben zu meistern und zu gestalten sowie die Kraft zu entwickeln, mit Veränderungen zu leben und

Veränderungen in ihrer Umwelt herbeizuführen.» In den entsprechenden Präventionsprogrammen geht es also durchaus darum, Wissen und Informationen zu vermitteln. Es gilt aber vor allem, die Standfestigkeit gegen sozialen Druck zu schulen, allgemeine Bewältigungsfertigkeiten zu vermitteln und weitere soziale Kompetenzen, die vor missbräuchlichem Substanzkonsum schützen können, zu entwickeln.

Was «cool and clean» bewirken kann

Die beiden Grundpfeiler von «cool and clean» - die Commitments und das «Community building» - bauen auf dem Lebenskompetenzmodell auf. Sie sind darauf ausgerichtet, Lebenskompetenzen zu stärken und zu verfestigen. Es wird nicht in erster Linie Wissen vermittelt, sondern es werden aktive, emotionale Zugänge gesucht. Nachfolgend sind – nicht abschliessend – Lebenskompetenzen aufgeführt, bei welchen das Präventionsprogramm von «cool and clean» wirken sollte:

- *Eigenverantwortung:* Durch die Unterzeichnung der Commitments wird auf der Eigenverantwortung jedes einzelnen Teammitglieds aufgebaut. Die Eigenverantwortung ist besonders wichtig bezüglich dem Umgang mit Tabak, Alkohol und Cannabis.
- *Handlungskompetenz:* Das erste Commitment, also das Festlegen und Erreichen von spezifischen sportlichen Zielen, fördert die Zielgerichtetheit, die Selbsteffizienz und die Handlungskompetenz der Jugendlichen. Auch wird dadurch die Fähigkeit zur realistischen Selbsteinschätzung und zur Selbstreflexion trainiert.
- *Eigenaktivität und Kommunikationsfähigkeit:* Durch die Definition eines eigenen, fünften Commitments soll die Eigenaktivität der Jugendlichen gefördert werden. Im Prozess der Aushandlung bis hin zur Einigkeit auf ein fünftes Commitment können Entscheidungs-, Durchsetzungs- und Kommunikationsfähigkeit geübt werden.
- *Erlebnis- und Beziehungsfähigkeit:* Durch den Sport kann eine gesunde Erlebnisfähigkeit gefördert werden. Des Weiteren sollte das regelmässige Training in der «cool and clean»-Community, also in einem Team, welches sich im Sinne der Commitments verhält, die Kontakt- und Beziehungsfähigkeit der Jugendlichen stärken. Weil Konflikte nicht einfach verdrängt oder durch verbale oder körperliche Gewalt «gelöst», sondern ausdiskutiert und bereinigt werden, wird bei Jugendlichen die Konflikt- und Problemlösefähigkeit gefördert.
- *Widerstandsfähigkeit:* Parallel zur Verfestigung der Konflikt-, Problemlöse- und Handlungsfähigkeit sowie des Selbstvertrauens und der Selbstkompetenz sollte die Widerstandsfähigkeit gegenüber Einflüssen von anderen Personen oder den Massenmedien gesteigert werden.

Nebst der Förderung von Lebenskompetenzen baut «cool and clean» auch auf der Beeinflussung von Normen auf. Das Programm will Normen für einen motivierten, fairen und sauberen Sport setzen. Es soll beispielsweise zur akzeptierten Normalität werden, dass ein Sieg auch ohne Alkohol oder Siegerzigarre gefeiert werden kann oder dass Schiedsrichter nicht beschimpft werden. Des Weiteren werden Erwachsene (Spitzensportler, Trainerinnen, Leitende) als Vorbilder einbezogen, auf der Webseite und auf den didaktischen Unterlagen wird auf die Vorbildfunktion von Erwachsenen hingewiesen. Schliesslich arbeitet «cool and clean» auch mit verschiedenen Partnern (Suchtberatungs- und Präventionsfachstellen, Präventionsinstitutionen, kantonalen Sportämtern, Sportverbänden, Sportstätten, Sportveranstaltern etc.) zusammen.