

Sport und Alkohol

Ein Wegweiser für Trainer, Betreuer und Übungsleiter in Sportvereinen

Sport und Alkohol – das passt nicht zusammen

Erfolgreiche Sportler und erwachsene Vereinsmitglieder werden von Kindern und Jugendlichen häufig als Idole verehrt und als Vorbilder nachgeahmt. Das gilt nicht nur für den sportlichen Bereich, sondern auch für die Zeit nach Wettkampf und Training – z. B. an der Theke des Vereinsheims. Wie nämlich im Sportverein mit alkoholischen Getränken umgegangen wird, beeinflusst auch das Verhältnis, das Jugendliche zu Alkohol entwickeln. Und die Fakten zum Alkoholkonsum junger Menschen sprechen leider nach wie vor eine deutliche Sprache.

Schon Kinder konsumieren Alkohol

Je früher das Einstiegsalter für den ersten Konsum von Alkohol liegt, desto größer ist die Gefahr für junge Menschen, in eine sogenannte "Alkohol-Karriere" einzusteigen. Die wöchentliche Alkoholaufnahme der 12- bis 15-jährigen stieg von 14,1 Gramm reinem Alkohol in 2001 auf 20,9 Gramm in 2004. Das ist ein Zuwachs von 48 Prozent in drei Jahren; in einer Altersgruppe, an die nach dem Jugendschutzgesetz überhaupt kein Alkohol abgegeben werden darf.

Gerade junge Menschen sind gefährdet

Alkohol beeinträchtigt die geistige und körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Bereits geringe Mengen erhöhen bei jungen Menschen z. B. das Risiko, später an einem Herzleiden zu erkranken. Generell reagiert der junge Körper, da er sich noch in der Entwicklung befindet, viel empfindlicher auf Alkohol als der eines erwachsenen Menschen. Und je eher ein Kind beginnt, alkoholische Getränke zu konsumieren, desto höher ist die Gefahr, dass es später einmal alkoholkrank wird.

Verantwortung übernehmen

Die Erwachsenen tragen in der Kinder- und Jugendarbeit der Vereine – ob Fußball oder Turnen, Handball oder Leichtathletik – über das rein Sportliche hinaus eine besondere Verantwortung. Wenn im Sportverein verantwortungsvoll mit Alkohol umgegangen wird, sinkt das Gefährdungsrisiko für junge Menschen. Wie Sie im Trainer- und Betreuerkreis oder auch als Eltern ganz konkret dabei mithelfen können, möchten wir Ihnen hier aufzeigen.

10 Tipps für den Umgang mit Alkohol im Sportverein

Wenn sie die folgenden Tipps beherzigen, helfen Sie mit, Ihre jungen Vereinsmitglieder vor einer Gefährdung durch Alkohol zu schützen.

1. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.

Denken Sie daran, dass Sie ein Vorbild für die Kinder und Jugendlichen sind! Verzichteten Sie bei Sitzungen und bei der Betreuung beim Sport auf Alkohol. Trinken Sie bei geselligen Veranstaltungen nur mäßig, noch besser: gar keinen Alkohol.

2. Kein Alkohol bei Feiern mit Jugendlichen.

Bei Partys oder Festen mit Kindern und Jugendlichen sollte grundsätzlich kein Alkohol ausgeschenkt werden.

3. Jugendschutzbestimmungen beachten.

Bitte beachten Sie bei allen Vereinsveranstaltungen konsequent das Jugendschutzgesetz, das u. a. den Ausschank von Alkohol an Jugendliche unter 16 Jahren verbietet. Bringen Sie am Eingang und beim Ausschank ein entsprechendes Plakat an.

4. Preisgestaltung beeinflussen.

Bieten Sie ein attraktives Angebot an alkoholfreien Getränken an, werben Sie dafür und setzen Sie sich dafür ein, dass auch im Vereinsheim mindestens ein alkoholfreies Getränk billiger ist als Bier oder Wein.

5. Auf Alkopops verzichten.

Alkopops sind bei Jugendlichen inzwischen beliebt. Doch weil der süße Geschmack den Alkohol überdeckt, sind sie besonders gefährlich und haben deshalb im Sportverein nichts zu suchen.

6. Kein Gruppenzwang.

Bestärken Sie Jugendliche, die keinen Alkohol trinken wollen, in ihrem Verhalten.

7. Attraktives Programm aufstellen.

Überlegen Sie sich für Ihre Vereinsveranstaltungen ein attraktives Programm, so dass niemand in Versuchung kommt, aus Langeweile Alkohol zu trinken. Gemeinsames Erleben und Spaß sollten im Vordergrund stehen – nicht gemeinsames Trinken.

8. Wetten, dass es auch ohne Alkohol geht?

Viele Vereine benötigen dringend die Einnahmen aus dem Verkauf von Getränken, auch von Bier. Versuchen Sie aber zum Beispiel zumindest bei Kindern- und Jugendwettkämpfen und –turnieren auf Alkohol zu verzichten. Wenn schon Bier ausgeschenkt wird, dann bitte alkoholfreies.

9. Eltern und Betreuer sind Vorbilder.

Sie sollten deshalb – wie alle Erwachsenen – bei Wettkämpfen und Juniorenspielen am Spielfeldrand keinen Alkohol trinken.

10. Für Fahrer gilt: Null Promille!

Eltern stellen sich erfreulicherweise oft als FahrerIn oder Fahrer für junge Sportler zu Punktspielen oder Wettkämpfen zur Verfügung. Für sie gilt unbedingt: Hände weg vom Alkohol!!

Übrigens: Wenn Sie diese oder weitere Regeln gemeinsam mit Eltern, Betreuern und Jugendlichen erarbeiten, steigen die Chancen, dass sie auch eingehalten werden.

Wenn wir uns einig sind, gibt es wenig, das wir nicht tun können. Wenn wir uns uneins sind, gibt es wenig, was wir tun können.