

TIPPS IM UMGANG MIT ALKOHOH UND RAUCHEN  
INFOS ZU ALKOHOH UND RAUCHEN



# Gemeinsam spielen - feiern - Vorbild sein!

Lebenskompetenzförderung, Suchtprävention und  
konstruktiver Umgang mit Alkohol und Rauchen  
im Nachwuchsfußball



NACHWUCHS FÖRDERN UND STÄRKEN  
VORBILD SEIN  
SUCHTPRÄVENTION

ÖÖ  GKK  
FORUM GESUNDHEIT

## Einleitung

Vereine übernehmen eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe. Sie vermitteln den Kindern und Jugendlichen neben den sportlichen Fertigkeiten wichtige soziale Werte und Kompetenzen, Einstellungen, wie zum Beispiel Teamgeist, Zusammengehörigkeit, gegenseitige Rücksichtnahme, gemeinsames Gewinnen und Verlieren, sich für den anderen anstrengen, usw.

Jugendliche strömen nicht in erster Linie in die Vereine, um dort zu LeistungssportlerInnen heranzuwachsen, sondern um Sportarten, Spiele und Bewegungsmuster zu erlernen, um sich in Training und Wettkampf mit anderen zu messen und um Spaß an Spiel und Bewegung zu erleben. Über die Vereinsmitgliedschaft wird zudem ihr Bedürfnis nach Anerkennung und Zugehörigkeit außerhalb der Familie befriedigt.

Viele Vereine bemühen sich, mit einer guten Nachwuchsarbeit für Kinder und deren Eltern attraktiv zu sein. Eltern ist es zunehmend wichtig, ihre Kinder in guter Obhut zu wissen, wenn sie diese in Vereine schicken. Umso mehr, weil Genussmittel wie zum Beispiel Alkohol oder Tabak als fester Bestandteil unserer Gesellschaft auch im Alltag des Vereinslebens eine Rolle spielen: Siege werden gefeiert, nach dem Spiel, Training oder bei Vereinsbesprechungen sitzt man gemütlich zusammen, ...

Ob bewusst oder unbewusst, über den alltäglichen Umgang mit Alkohol und Rauchen im Sportverein werden Einstellungen und Verhaltensweisen an den Nachwuchs vermittelt und von diesem nachgeahmt. Suchtprävention ist dann besonders wirksam, wenn sie als Gemeinschaftsaufgabe und von vielen Settings und Institutionen wie zum Beispiel Familie, Schule, Verein oder Gemeinde wahrgenommen wird. Der OÖ FUSSBALLVERBAND hat sich in den letzten Jahren ganz bewusst dieser Herausforderung gestellt.

Diese Broschüre wurde als Kooperationsprojekt des OÖ FUSSBALLVERBANDES mit der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse und dem Institut Suchtprävention erstellt.

Ziel ist es, TrainerInnen, FunktionärInnen und Eltern Impulse zu geben, wie sie mit den Themen Alkohol und Rauchen in ihrem Verein konstruktiv umgehen können.



Hauptverband der  
österreichischen  
Sozialversicherungsträger



# Workshop

**Buchen Sie den Workshop „Anstoß! – Impulse zu einem konstruktiven Umgang mit Alkohol und Nikotin im Verein“ für Ihren eigenen Verein!**

Bei Interesse kontaktieren Sie Vereinscoaching-Leiter Raphael Oberndorfinger (oberndorfinger@ooefv.at). Dank der Kooperation mit der OÖ Gebietskrankenkasse entstehen dem Verein keine Kosten.

**Nähere Infos: [www.vereinscoaching.org](http://www.vereinscoaching.org)**



Früh

Vorarlberg  
HOTEL

Früh

VIESMANN

RONA  
HOTEL

15

## **Drei wesentliche Ansatzebenen von Suchtprävention im Vereinswesen:**

Suchtprävention im Verein kann in der direkten Auseinandersetzung mit Kindern und Jugendlichen in der Nachwuchsarbeit, in der Gestaltung der Rahmenbedingungen des jeweiligen Vereinsumfeldes und in jenen Bereichen, in denen Vereine nach außen in die Kommune oder die Gesellschaft wirken, umgesetzt werden:



## **Suchtvorbeugung: Jede/r kann einen Beitrag leisten!**

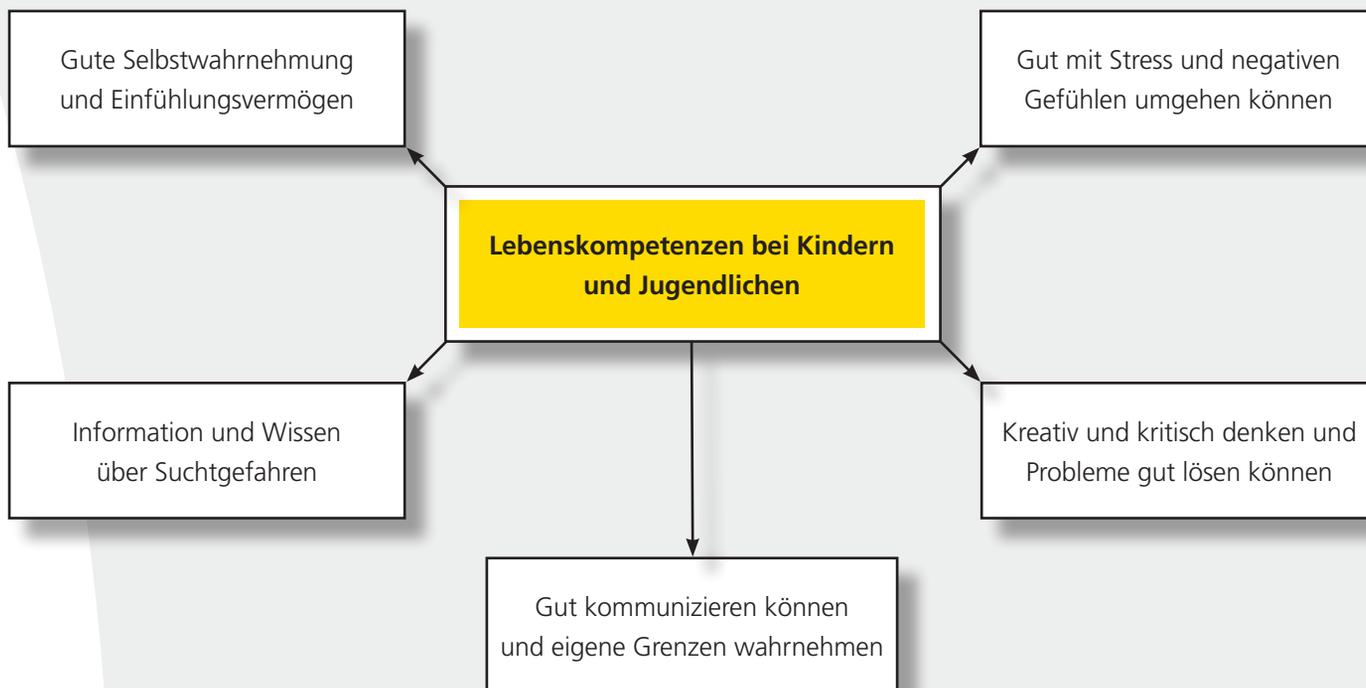
Wer denkt, dass Suchtvorbeugung nur eine Sache für ExpertInnen ist, der liegt falsch. Vor allem wenn es um die Förderung von persönlichen und sozialen Fähigkeiten geht, kann jeder Erwachsene, der Kontakt zu Kindern und Jugendlichen hat, einen Beitrag leisten. Sie alle können mithelfen, dass diese gut begleitet zu selbstbewussten und kompetenten Menschen heranwachsen, im späteren Leben einen guten Umgang mit Alkohol, Rauchen oder Rauschmittel finden und die Fähigkeit besitzen auch „Nein“ sagen zu können.

## **Suchtvorbeugung findet im Alltag statt - auch in Vereinen!**

Neben der Familie und der Schule sind Vereine wichtige Lebensräume, in denen sich Kinder und Jugendliche aufhalten und in denen sie auch gut erreichbar sind. In diesen Vereinen erlernen sie spezielle Fertigkeiten (Sport, Bewegung,...), sammeln soziale Erfahrungen und werden als Persönlichkeit gefördert. TrainerInnen sind wichtige Bezugspersonen und Vorbilder außerhalb des Familiensystems. Sie vermitteln neben Normen und Werten auch Einstellungen und Verhaltensweisen, zum Beispiel in punkto Alkoholkonsum und Rauchen. Denn gerade in der Kindheits- und Jugendphase werden Trink- und Raucheinstellungen geprägt.

## Die Stärkung der Persönlichkeit wirkt suchtpreventiv!

Kinder und Jugendliche sind weniger suchtfährdet, wenn sie vielfältige Lebenskompetenzen erwerben. In Anlehnung an die von der Weltgesundheitsorganisation formulierten Lebenskompetenzen bei Kindern und Jugendlichen sind das:





## Wie Sie als Trainerinnen und Trainer Kinder und Jugendliche stärken:

- Fördern Sie die persönlichen Stärken jeder/s Einzelnen (Lob, Wertschätzung, Ermutigung).
- Lösen Sie Konflikte konstruktiv miteinander.
- Feiern Sie Siege gemeinsam und verarbeiten Sie Niederlagen miteinander positiv.
- Haben Sie stets ein offenes Ohr für Ihre Schützlinge.
- Seien Sie ein verlässliches Gegenüber, dem Ihre Schützlinge vertrauen können.
- Begleiten Sie die Verarbeitung von Stress und negativen Gefühlen positiv.
- Seien Sie ein nachahmenswertes Vorbild.
- Binden Sie Ihre Schützlinge ein und geben Sie ihnen ein Gefühl von Zugehörigkeit.
- Bieten Sie auch Schwächeren und Ungeschickteren die Möglichkeit zur Teilnahme.
- Leisten Sie Ihren Beitrag für ein gesundheitsförderliches Vereinsumfeld.

*„Bei qualifizierten Trainern ist der persönliche Zugang zu den Kids sehr wichtig. Wenn in einem harmonischen Vereinsumfeld dann auch noch Impulse beim Thema Suchtprävention gesetzt werden, ist das für uns Eltern eine enorm wichtige Unterstützung.“*

*Isabella Rübl, HAKA Traun, Mutter eines Nachwuchsspielers*



## **Die Zugehörigkeit zu einem Sportverein wirkt generell suchtpreventiv!**

Untersuchungen zeigen, dass Kinder und Jugendliche, die in Vereinen Sport betreiben, positiv in ihren psychosozialen Fähigkeiten beeinflusst werden. Werden sie persönlich und sozial durch die sportliche Aktivität gestärkt, gelingt es ihnen besser Belastungen und Spannungen abzubauen, Schulstress auszuhalten und sich leichter in die Gemeinschaft von Gleichaltrigen einzufügen.

## **Führt die Zugehörigkeit zu einem Sportverein auch zu weniger Alkohol- und Tabakkonsum?**

Beim Rauchen lässt sich sagen: Jugendliche, die in Sportvereinen engagiert sind, rauchen weniger als Gleichaltrige, die nicht in Sportvereinen sind. Offensichtlich verträgt sich eine körper- und leistungsorientierte Freizeitgestaltung weniger mit dem Rauchen als andere Freizeitaktivitäten.

Für den Alkoholkonsum von Jugendlichen lässt sich die suchtpreventive Wirkung von Sportausübung in Vereinen nicht generell positiv beantworten. Der Umgang mit Alkohol im Sportverein wird immer auch von der jeweiligen Vereinskultur beeinflusst!

## Alkohol- und Tabakkonsum: es kommt auf die Werte, Einstellungen und Regeln an!

Wesentlichen Einfluss auf den Alkohol- und Tabakkonsum von im Verein engagierten Kindern und Jugendlichen haben:

- Die Art wie Siege oder Niederlagen gefeiert werden
- Die Art wie Pausen und Feste gestaltet werden
- Die Regelungen zum Rauchen und zum Alkoholkonsum im Verein
- Die Regeln zum Jugendschutz am Vereinsgelände und in der Kantine
- Das Vorbildverhalten von TrainerInnen, Eltern und FunktionärInnen

*„Wir stellen uns den Anspruch, Fußball mit Anstand und Niveau betreiben zu wollen, im Erwachsenensport genauso wie im Nachwuchs. Dazu gehört ein intaktes Vereinsleben samt eindeutiger Regelungen hinsichtlich des Umganges miteinander – besonders aber mit den Kids. Diesen Weg verfolgen natürlich unzählige Sportvereine, die damit generell dazu beitragen, Jugendliche vom Rausch- und Suchtmittelkonsum abzuhalten.“*

*Wolfram Nigl, SK Admira Linz, Nachwuchsleiter*





## Trainerinnen und Trainer sind wichtige Bezugspersonen und Vorbilder

Jugendliche suchen vor allem in der Pubertät zunehmend Vorbilder außerhalb der Familie. Engagierte TrainerInnen bieten sich für diese Vorbildrolle an und gerade von den „Beliebten“ übernehmen Jugendliche gerne deren Verhaltensweisen. Einem Großteil der Kinder und Jugendlichen sind persönliche Gespräche und Kontakte mit ihrem/er TrainerInnen wichtig. Das macht sie zu außerfamiliären Bezugspersonen, die Jugendlichen in schwierigen Situationen Halt geben können.

Studien zeigen deutlich, dass eine klar ablehnende Haltung zum Rauchen und zum Alkoholkonsum vor, während oder nach den Trainingszeiten bzw. am Vereinsgelände bei den Jugendlichen eher zu einer Einstellung führt, dass sich Alkohol und Tabak mit Sport nicht oder nur schwer vereinbaren lassen.

*„Suchtprävention ist sicherlich gerade bei Nachwuchsspielern ein wichtiges Thema. Daher weisen wir die Trainer, Funktionäre und Kampfmannschaftsspieler auf ihre Vorbildfunktion hin, was den Umgang mit Alkohol und Nikotin betrifft.“*

*Tomislav Proleta, Union St. Florian, 1b-Trainer*



# 10 Tipps für den konstruktiven Umgang mit Alkohol im Verein

## 1. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran

Denken Sie daran, dass Sie ein Vorbild für die Kinder und Jugendlichen sind! Verzichten Sie bei Mannschaftssitzungen und während der Betreuung beim Sport auf Alkohol. Trinken Sie bei geselligen Veranstaltungen – vor allem bei Feiern mit Jugendlichen – nur mäßig.

## 2. Jugendschutzbestimmungen beachten

Bitte beachten Sie bei allen Vereinsveranstaltungen und internen Aktivitäten das Jugendschutzgesetz, das u. a. den Ausschank von Alkohol an Jugendliche unter 16 Jahren verbietet. Nehmen Sie bereits bei der Ankündigung von Vereinsfesten (Plakate, Einladungen etc.) einen kurzen Hinweis auf die Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes auf.

## 3. Angebot und Preisgestaltung beeinflussen

Bieten Sie attraktive alkoholfreie Getränke an, werben Sie dafür und setzen Sie sich dafür ein, dass auch im Vereinsheim mindestens ein alkoholfreies Getränk billiger ist als Bier oder Wein. Nehmen Sie auch alkoholfreie Biere und Leichtbiere in das Angebotssortiment auf.

## 4. Auf Mixgetränke verzichten

Mixgetränke bzw. „Alkopops“ (Limonadengetränke mit zum Teil hochprozentigem Alkohol) sind bei Jugendlichen beliebt. Doch weil der süße Geschmack den Alkohol überdeckt, sind sie für Jugendliche schwer einzuschätzen und haben deshalb im Sportverein nichts zu suchen.

## 5. Kein Gruppenzwang

Animieren Sie nicht zum Trinken (z.B. keine Spiele mit Alkohol als Preis) und überlegen Sie Alternativen zu Alkohol als Belohnung oder als Trost bei Niederlagen (z.B. ein gemeinsames Essen statt Bier!).

## **6. Akzeptieren Sie ein „Nein“**

Möchte jemand in Ihrem Umfeld derzeit oder generell auf Alkohol verzichten, akzeptieren Sie diese Einstellung. Bestärken Sie vor allem Jugendliche, die keinen Alkohol trinken wollen, in ihrem Verhalten.

## **7. Festkultur bei internen Vereinsveranstaltungen**

Verzichten Sie auf eine „Happy Hour“ mit billigem Alkohol und animieren Sie nicht zum „Kampfrinken“ (keine Trinkspiele, keine permanenten Trinkansagen,...). Entwickeln Sie eine Festkultur, die einen genussvollen Umgang mit Alkohol fördert und Rauschexzesse vermeidet. Das kommt auch dem Vereinsimage zugute.

## **8. Haben Sie ein offenes Ohr für Ihre Schützlinge**

Ein Großteil von befragten Jugendlichen gab an, sich bei Problemen an ihre TrainerInnen zu wenden. Bieten Sie sich aktiv als Ansprechperson an und gehen Sie aktiv auf Kinder und Jugendliche zu, wenn Sie sich Sorgen machen.

## **9. Für FahrerInnen gilt: Null Promille!**

Eltern oder andere Erwachsene stellen sich erfreulicherweise oft als FahrzeuglenkerInnen für junge Sportler zur Verfügung. Für sie gilt unbedingt: Hände weg vom Alkohol!

## **10. Eltern und BetreuerInnen sind Vorbilder**

Bedenken Sie als Erwachsener, wenn Sie als ZuschauerIn oder Elternteil am Spielfeldrand Alkohol trinken, dass Sie – bewusst oder unbewusst – Vorbilder für Kinder und Jugendliche sind. Leben Sie auch selbst vor, was Sie von anderen verlangen!

**Übrigens:** Wenn Sie diese Tipps oder weitere Regeln gemeinsam mit Eltern und TrainerInnen sowie Jugendlichen erarbeiten, steigen die Chancen, dass sie auch eingehalten werden!



*„Ein gewissenhafter Umgang mit Alkohol oder Nikotin ist jedem zu empfehlen, als Sportler ist das ohnehin Voraussetzung. Das gilt umso mehr, wenn man den Sprung in den Profibereich anstrebt. Die Sensibilisierung für Gesundheitsbewusstsein kann nicht früh genug beginnen.“*

*Oliver Glasner, LASK Linz, Sportdirektor & Trainer*

## 5 Tipps zu einem konstruktiven Umgang mit dem Rauchen im Verein

### 1. Eine rauchfreie Kantine

Damit bringen Sie die Haltung zum Ausdruck, dass sich Sport und Gesundheitsbewusstsein mit dem Rauchen nur schwer verbinden lassen. So setzen Sie einen klaren Beitrag zum Nichtraucherschutz und einen Orientierungspunkt zum Rauchen für die NachwuchsspielerInnen.

### 2. TrainerInnen, die Vorbilder sind

Die TrainerInnen sollten während der Trainings- und Spielzeiten nicht rauchen und auch in ihrer Freizeit am Vereinsgelände so wenig als möglich direkt vor den Kindern und Jugendlichen rauchen.

### 3. Klare Regeln zum Rauchen auf dem Sportgelände

Den SpielerInnen sollte es nicht erlaubt sein im Vereinsdress oder während der Trainingszeiten zu rauchen. Vereinsbesprechungen sollten möglichst rauchfrei abgehalten werden und während der Fahrten zum Training oder zu den Spielen sollte in den Autos das Rauchen nicht gestattet sein.

### 4. Eine klare Haltung zum Rauchen

Die TrainerInnen sollten eine klar ablehnende Haltung zum Rauchen vermitteln und zeigen, dass für sie Rauchen und Sport nicht zusammenpassen.

### 5. Einhaltung der Jugendschutzbestimmungen

Jugendlichen unter 16 Jahren soll es am gesamten Sport- und Trainingsgelände nicht gestattet sein zu rauchen.

# Wissensbox

## Alkohol und Sportbetätigung:

### Alkohol vor oder während der Sportausübung:

- Alkohol, selbst in geringen Mengen konsumiert, erweitert die Blutgefäße. Das Herz braucht mehr Kraft, um Blut durch den Körper zu pumpen. Muskeln, die beim Sport benötigt werden, werden dadurch unterversorgt. Die Sprintgeschwindigkeit verringert sich bei zwei kleinen Gläsern Alkohol um ein Zehntel. Daneben erhöht Alkohol den Pulsschlag und die Atemfrequenz und verschlechtert dadurch die Kondition.
- Alkohol hat eine betäubende Wirkung auf das Gehirn. Das führt zu längeren Reaktionszeiten, verminderter Sehkraft und schlechterer Bewegungskoordination. Durch Alkohol vermindert sich zudem das Schmerzempfinden, man überschreitet schneller seine eigene Schmerzgrenze und geht höhere Risiken ein. Gemeinsam führt dies zu einem erhöhten Verletzungsrisiko unter Alkoholeinfluss.
- Der Körper benötigt zum Alkoholabbau Zucker als Brennstoff. Dieser ist daher während des Sports weniger für die Muskeln verfügbar, die Abnahme der Muskelkraft ist die Folge. Da Alkohol eine flüssigkeitsabführende Wirkung hat, verhindert er bei intensiver sportlicher Betätigung und starkem Schwitzen das Regenerieren des Wasserhaushalts und die körperliche Erholung.

### Nach dem Sport:

- Alkoholkonsum erweitert die Blutgefäße. Nach intensivem Sport kühlt daher der Körper schneller aus, obwohl er sich warm anfühlt.
- Der rasche Alkoholkonsum nach dem Training unterdrückt die Testosteronproduktion und behindert dadurch den Muskelaufbau.
- Alkohol enthält sehr viele Kalorien und ist appetitanregend!

## **Wissensbox**

### **Rauchen und Sportbetätigung:**

- Rauchen führt bereits bei Jugendlichen zu einer Abnahme der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit um 8 Prozent.
- Bei einer maximalen Ausdauerbelastung erreichen nur 70% der RaucherInnen mindestens 85% der Leistungsnormwerte.
- Zigarettenrauchen führt zu einer Abnahme der Kraftausdauer, nicht jedoch zur Verringerung der Maximal- bzw. Schnellkraft.
- Schon nach 7 Tagen Nichtrauchen kommt es zu einer nachweisbaren Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit.

# Hilfe und Unterstützung:

Wenn konkrete Anlassfälle in Ihrem Vereinsumfeld Anlass zu Sorge bieten, dann lassen Sie sich fachlich beraten oder holen Sie sich professionelle Hilfe. Auf der Webseite des Institut Suchtprävention unter [www.praevention.at](http://www.praevention.at) finden Sie unter der Rubrik Infobox eine Übersicht zu Beratungs- und Hilfseinrichtungen in Ihrer Region.

Diese Broschüre ist Teil des Projektes Vereinscoaching des OÖ FUSSBALLVERBANDES und wurde in Kooperation mit der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse und dem Institut Suchtprävention erstellt.

## Im Rahmen dieser Kooperation sind auch folgende Broschüren erschienen:

- „Über Alkohol reden“ – Broschüre für Eltern
- „Über Cannabis reden“ – Broschüre für Eltern
- „Übers Rauchen reden“ – Broschüre für Eltern
- „Gemeinsam spielen – feiern – Vorbild sein! Feste und Alkohol“ – Tipps für Veranstalter

Die Broschüren können Sie auf [www.vereinscoaching.org](http://www.vereinscoaching.org) downloaden oder beim OÖ FUSSBALLVERBAND ([office@oefv.at](mailto:office@oefv.at) od. 0732/658042) bestellen.

Medieninhaber, Herausgeber: OÖ FUSSBALLVERBAND  
Daimlerstraße 37, 4030 Linz, [office@oefv.at](mailto:office@oefv.at)  
Text: DSA Herbert Baumgartner, MA ; Mag.(FH) Andreas Reiter, MA  
Grafik: Christian Wagner / Druck: Datapress / Auflage: 3.000 Stück / Erscheinungsjahr: 2016  
Verlags- und Herstellungsort: Linz

Fotos: Luj, Bernd Speta, Fotolia, OÖFV

## Die Inhalte folgender Publikationen sind in diese Broschüre eingeflossen:

- Dr. Thomas Fritz, Dissertation „Sportengagement und Alkoholkonsum im Jugendalter. Eine Untersuchung jugendlicher Vereinsfußballer“, Uni Bielefeld, Abt. Sportwissenschaften
- 10 Tipps für den Umgang mit Alkohol der „Sportjugend Hessen“ (Sabine Bertram, Sportjugend Hessen 2012, [www.sportjugend-hessen.de](http://www.sportjugend-hessen.de))
- BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Broschüre „Nimm’s lieber sportlich – ohne Alkohol“ aus der Kampagne [www.bist-du-staerker-als-Alkohol.de](http://www.bist-du-staerker-als-Alkohol.de)
- Weineck, Jürgen; 2009 (Auflage 10); „Sportbiologie“, Verlag: Spitta
- Institut Suchtprävention, 2016, Broschüre „Gemeinsam spielen-feiern-Vorbild sein. Feste und Alkohol – Tipps für Veranstalter“



OÖ FUSSBALLVERBAND  
Daimlerstraße 37  
4030 Linz

Tel.: +43 (0)732/658042-0  
Fax: +43 (0)732/658042-77  
E-Mail: [office@oefv.at](mailto:office@oefv.at)  
[www.ofv.at](http://www.ofv.at)