Textvorschlag: Artikel für regionale Medien, kurz

**Titel:**

Verein X: Positives Umfeld für Kinder und Jugendliche

**Text:**

Der (Name Verein) in (Name Ort)legt Wert darauf, ein positives Umfeld für Kinder und Jugendliche zu schaffen. Anhand von Empfehlungen des Präventionsprogramms «cool and clean» von Swiss Olympic hat der Vereinsvorstand daher Massnahmen beschlossen, um das Vereinsumfeld für Kinder und Jugendliche gesundheitsfördernd zu gestalten. Unter anderem werden die Leitenden des Vereins X mit Weiterbildungen auf ihre Vorbildrolle sensibilisiert, Sportanlagen rauchfrei gestaltet und Anlässe von einem Jugendschutz-Konzept begleitet. Ausserdem will der Verein den Nachwuchs vermehrt persönlich stärken: Jugendliche sollen je nach Fähigkeiten und Möglichkeiten in die Organisation und Entscheidungsfindung des Vereins miteinbezogen werden.

Textvorschlag: Artikel für regionale Medien, lange Variante I

**Titel:**

Ungewöhnliche Übungen fürs Leben

**Lead:**

*Kinder und Jugendliche bei/in (Name Verein) in (Name Ort) trainieren nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern gezielt auch ihre mentale Stärke. Sie werden so weniger suchtanfällig.*

**Text:**

Drei Minuten Zeit haben die vier Jugendlichen, um eine Menschenpyramide zu bilden. «Ihr dürft insgesamt nur drei Hände, vier Füsse, zwei Knie und einen Ellenbogen benutzen», ruft die/der Leitende XY. Die Mädchen und Jungen im Alter von x bis y Jahren kichern, sie versuchen es ein erstes Mal, fallen hin, beraten sich und probieren es nochmals. Schliesslich schaffen es die Vier knapp in der vorgegebenen Zeit. Eine ungewöhnliche Übung für ein Fussballtraining? Nicht unbedingt!

**«Der Sport ist die perfekte Spielwiese für Jugendliche,**

**um Kompetenzen fürs Leben aufzubauen.»**

Die Übung stammt aus der App des Präventionsprogramms «cool and clean» von Swiss Olympic. Die Jugendlichen trainieren mit dieser Übung, Probleme unter Stress zu lösen. Somit werden sie mental stärker und schützen damit sogar die eigene Gesundheit. Adrian von Allmen, Leiter des Programms «cool and clean», erklärt: «Der Sport ist die perfekte Spielwiese für Jugendliche, um Kompetenzen fürs Leben aufzubauen. Im Umgang mit Sieg und Niederlage oder mit den eigenen, hoch gesteckten Zielen entstehen oft Frustration und Stress. Wenn Jugendliche spielerisch lernen, selbst mit diesen Gefühlen fertig zu werden, greifen sie später weniger zu Suchtmitteln wie Alkohol und Tabak.»

**Gute Vereinskultur, weniger Suchtrisiko**

Der Sportverein hat grossen Einfluss darauf, ob Jugendliche gefördert und gestärkt werden oder ob sie sich ungesunde Verhaltensweisen für ihr späteres Leben angewöhnen. Der Verein X weiss das und hat sich deshalb vom kantonalen «cool and clean»-Botschafter beraten lassen. Unter anderem legen die Vereinsverantwortlichen nun noch mehr Wert darauf, Leitende auf ihre Rolle als Vorbild zu sensibilisieren. Der Verein gestaltet die Wettkampf- und Trainingsanlagen suchtmittelfrei. Und immer mal wieder wird im Training eine ungewöhnliche Übung wie die Menschenpyramide durchgeführt – das fördert nicht nur die mentale Stärke, sondern sorgt auch für unterhaltsame Abwechslung.

Textvorschlag: Artikel für regionale Medien, lange Variante II

**Titel:**

Im Verein fürs Leben lernen

**Lead:**

*Kinder und Jugendliche bei/in (Name Verein) in (Name Ort) trainieren nicht nur ihre sportlichen Fähigkeiten, sondern werden auch gezielt in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit gefördert. Sie sind dadurch später weniger gefährdet, Suchtmittel zu konsumieren.*

**Text:**

Das Jugendteam des Vereins XY hat sich hohe Ziele gesteckt. Die Mädchen und Jungen im Alter von x bis y Jahren wollen diese Saison alles geben, der Pokal vom nächsten Wettkampf soll schon bald ihnen gehören. Schaffen sie es, gibt es bestimmt Jubel und strahlende Gesichter. Und wenn nicht?

**«Kinder und Jugendliche trainieren im Sport auch gleichzeitig fürs Leben»**

Im Sport liegen Erfolg und Niederlage nahe beieinander. Umso wichtiger ist es für Kinder und Jugendliche zu lernen, mit dem Frust einer Niederlage umzugehen. «Kinder und Jugendliche trainieren im Sport auch gleichzeitig fürs Leben», erklärt Adrian von Allmen, Leiter des Präventionsprogramms «cool and clean» von Swiss Olympic. «Wenn Jugendliche lernen, selbst mit Niederlagen und Enttäuschungen umgehen zu können, greifen sie später auch weniger zu Suchtmitteln wie Zigaretten und Alkohol.» Diese mentale Stärke, die sogenannten Lebenskompetenzen, kann man trainieren. Das Präventionsprogramm «cool and clean» von Swiss Olympic liefert auf seiner App deshalb wertvolle Tipps und Tricks, wie Leiterinnen und Leiter die Jugendlichen fördern und sie fürs Leben stärken können.

**Die Gesundheit fördern – mit der Vereinskultur**

Der Verein X hat sich mindestens ebenso hohe Ziele gesetzt wie die Jungen und Mädchen des Jugendteams. In den kommenden drei Jahren will der Vereinsvorstand die Kultur im Verein in acht verschiedenen Punkten so gestalten, dass die Persönlichkeit und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen gezielt gefördert wird. So werden beispielsweise gemeinsame Werte und Regeln festgehalten, Leitende in ihrer Vorbildrolle geschult, Sportanlagen mit Rauchfrei-Bannern ausgestattet und die Kinder und Jugendlichen bei der Organisation und bei wichtigen Entscheiden miteinbezogen. Der Verein X lässt sich in diesem Prozess von der kantonalen «cool and clean»-Botschafterin beraten. Schritt für Schritt wird so die Vereinskultur weiterentwickelt, um die Gesundheit aller, vor allem der Kinder und Jugendlichen, zu fördern.