

# Jugendliche in Schwierigkeiten – was tun?



## Beschäftigt dich das Verhalten einer jugendlichen Person?

Jugendliche zeigen oft auf verschlüsselte Weise, dass es ihnen nicht gut geht. Vielleicht hast du als Leiter\*in ein un gutes Gefühl, ohne zu verstehen, was wirklich vor sich geht. Sei aufmerksam und teile deine Beunruhigung den anderen Trainer\*innen mit.

## Hinschauen, aber wie?

Wichtig ist, dass du ...

- aufmerksam beobachtest, welches Verhalten oder welche Veränderungen der jungen Person dich verunsichern;
- erkennst, wenn äussere Umstände eine\*n Jugendliche\*n in eine schwierige Lage bringen (z. B. keine Lehrstelle);
- genau hinschaust, ob in anderen Lebensbereichen der jungen Person auch Veränderungen festzustellen sind;
- die junge Person ansprichst, indem du ihr deine Beobachtung mitteilst, ohne zu belehren oder zu verurteilen.

## Die «cool and clean»-Commitments

Mit dem Commitment «Ich verhalte mich fair» stelle ich mich gegen Mobbing jeder Art.

1. Ich will meine Ziele erreichen!  
(Jugendsport)  
Ich will an die Spitze!  
(Nachwuchsleistungssport)
2. Ich verhalte mich fair!
3. Ich leiste ohne Doping!
4. Ich verzichte auf Tabak!
5. Ich verzichte auf Alkohol!
5. Wenn ich Alkohol trinke, dann ohne mir und anderen zu schaden!
6. Ich ...! Wir ...!  
(eigenes Commitment)

U16

16+

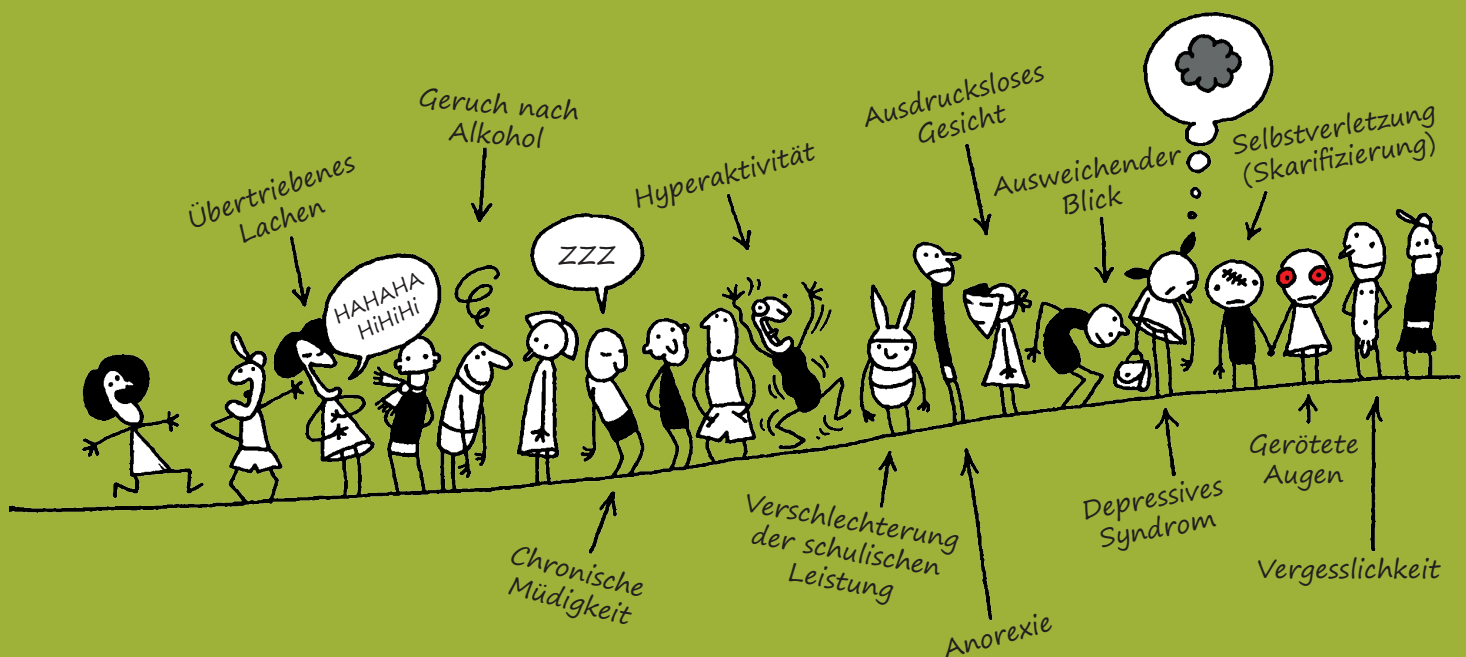
# Deine «Fotografie» der Lage

## Auffälliges Verhalten – normale Veränderung oder Gefährdung?

Du beobachtest ein spezielles Ereignis, eine unvorteilhafte Gewohnheit, wiederkehrende gefährdende Situationen oder erkennst stille Warnzeichen (siehe Zeichnungen). Das können altersgemässe Veränderungen von Jugendlichen sein, es können aber auch Zeichen einer Gefährdung sein.

Wenn du in Bezug auf eine jugendliche Person ein un gutes Gefühl hast, frage dich:

- Weshalb beschäftigt mich der oder die Jugendliche in Gedanken auch nach dem Training?
- Nervt mich das Verhalten der Person bloss, oder mache ich mir Sorgen?
- Was habe ich beobachtet oder gehört?
- Kann ich die wahrgenommenen Veränderungen der jugendlichen Person einordnen? Vermute ich etwas?
- Auf was für ein Umfeld und auf welche Ressourcen kann das Mädchen oder der Junge zählen?



## Hinweise in Verbindung mit ...

### ... dem Körper

- mangelnde Hygiene, Vernachlässigung
- Hyperaktivität oder Apathie
- auffälliges Essverhalten
- chronische Müdigkeit
- verschiedene körperliche Symptome oder Schmerzen
- Verletzungen, blaue Flecken, Narben

### ... dem Sozialverhalten

- rassistische, gewaltverherrlichende Äusserungen
- Provokationen und wiederholte Aggressivität
- verbale und/oder physische Gewalt
- soziale Isolierung, Rückzug
- dominant, aggressives Verhalten

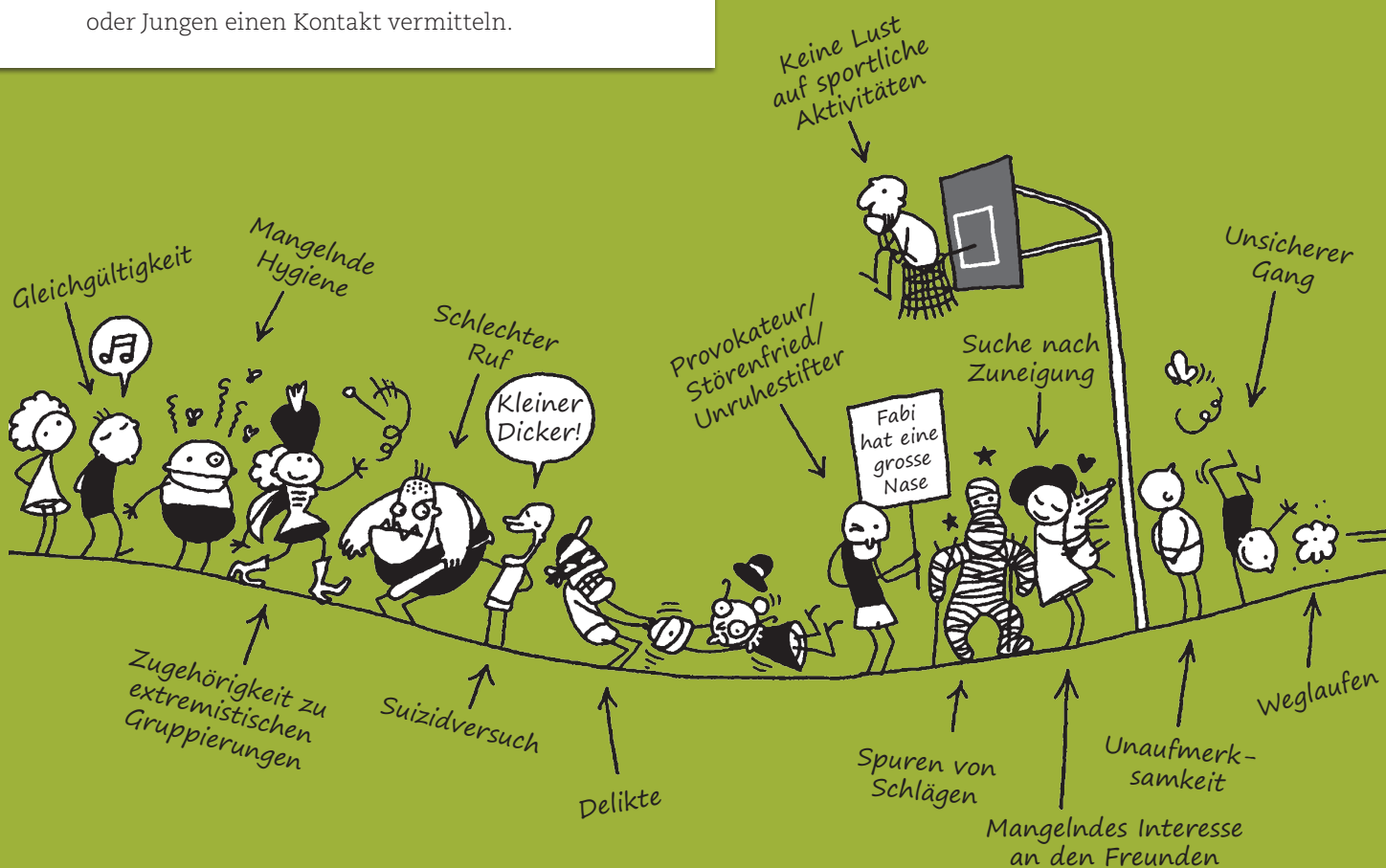
### ... dem Risikoverhalten

- problematischer Konsum von Alkohol, Cannabis und anderen Drogen
- Abhängigkeit (mit und/oder ohne Substanzen)
- Suizidversuche
- Umherstreunen, Delikte
- Besitz von Material, das zum Konsum von psychotropen Substanzen dient (Zigarettenpapier, Dosen, Haschischpfeife)

Sprich die junge Person auf die Veränderung an. Dadurch fühlt sie sich wahrgenommen und wertvoll. Damit hast du schon sehr viel getan. Deine Verantwortung bezieht sich auf den Sportbetrieb im Verein. Du bist keine Fachperson. Wenn du den Eindruck hast, die junge Person sei ernsthaft gefährdet, wende dich an eine Fachstelle in deinem Kanton. Du erhältst dort Rat oder kannst dem Mädchen oder Jungen einen Kontakt vermitteln.

## Goldene Regel

Wenn dir das Verhalten einer jugendlichen Person auffällt und du dich fragst, ob du es ansprechen sollst, dann sprich es an!



### ... dem Verhalten im Sportverein

- Nachlassen des sportlichen Engagements
- Nachlassen der sportlichen Leistung
- wiederholtes Vergessen von Aufträgen
- wiederholtes Zuspätkommen, häufige Absenzen
- plötzlicher und anhaltender Rückzug vom Verein

### ... der Psyche

- Konzentrationsschwierigkeiten
- konfuse Gedankengänge, Gedächtnislücken
- Minderwertigkeits-, Versager-, Schuldgefühle
- fehlende Motivation
- Sprachstörungen
- übertriebenes, euphorisches Lachen
- Unaufmerksamkeit
- Traurigkeit, Angstzustände
- Nervosität

Isolation



## Wenn es mehr braucht ...

- Beobachte das Verhalten der jugendlichen Person weiter: Notiere, was du wahrnimmst.
- Besprich deine Wahrnehmungen mit einer anderen Person (des Vereins), die die jugendliche Person auch kennt: Gibt es übereinstimmende Wahrnehmungen?
- Sprich mit dem Mädchen oder dem Jungen. Sag, was dir Sorgen macht und frage, wer sie oder ihn unterstützen könnte (Eltern, Angehörige, Lehrer\*innen, Schulsozialarbeiter\*innen, Jugendarbeiter\*innen, medizinische Fachpersonen).
- Sag dem Mädchen oder Jungen, dass du mit den Eltern oder anderen Bezugspersonen Kontakt aufnehmen möchtest. Achte darauf, wie er oder sie reagiert, und prüfe, ob du der jungen Person mit einer Kontaktaufnahme hilfst oder ob du sie gefährdest.
- Wende dich an eine Fachstelle und lass dich dort beraten.
- Hol dir Unterstützung im Verein, insbesondere dann, wenn eine jugendliche Person akut gefährdet ist (z. B. bei sexuellem Missbrauch usw.).
- Sei dir bewusst, dass du die jugendliche Person nur im Rahmen deiner Tätigkeit als Leiter\*in unterstützen kannst. Die Lösung grösserer Probleme gehört in die Hände von Fachpersonen.



### Wichtig

Dein Training ist ein wichtiger Schutzfaktor für eine gefährdete jugendliche Person, wenn ...

- du ihr oder ihm eine verlässliche Bezugsperson bist;
- du ihr oder ihm einen guten Rahmen bieten kannst;
- die jugendliche Person sich trotz Problemen bei dir im Training korrekt verhält und die anderen mit ihrem Verhalten nicht gefährdet.

Swiss Olympic  
«cool and clean»  
Haus des Sports  
Talgut-Zentrum 27  
3063 Ittigen b. Bern  
Telefon +41 31 359 72 27  
coolandclean@swissolympic.ch  
www.coolandclean.ch

Ein Engagement von



Teil des Kinder- und Jugendprogramms  
des Tabakpräventionsfonds

Free.  
Fair.  
Future.

In Zusammenarbeit mit

