



Safe Sport

Ein Leitfaden für Athlet:innen, Trainer:innen und ihr Umfeld

SASP, 2025

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	3
2. Safe Sport?	4
3. Für die Athlet:innen	6
4. Für die Trainer:innen	10
5. Für die Eltern	14
6. Ein Wort an die Vereine	17
7. Die Fachleute rund um die Athlet:innen	18
8. Ressourcen und nützliche Adressen	20

Impressum

Konzept: Swiss Association of Sport Psychology SASP

Redaktion: Laurence Chappuis, Psychotherapeutin und Sportpsychologin FSP
Viviane Scherler, Sportpsychologin FSP

Mélanie Hindi, Sportpsychologin FSP

Korrespondenzadresse: projects@sportpsychologie.ch

Lektorat und Korrektorat: Geschäftsstelle der FSP

Grafisches Konzept und Infografiken: 2. stock süd netthoevel & gaberthüel, Biel

Abbildungen: vijem, Lausanne

Schriftart: Helvetica Now, Woodland

Copyright: SASP 2025

Zusätzliche Informationen: www.sasp.psychologie.ch

1. Einführung

Sport lässt uns träumen, Sport motiviert, Sport ist lebenswichtig. Sport begeistert. Sport definiert Grenzen neu. Sport gewinnt.

Aber manchmal geht er zu weit. Manchmal geht er in die falsche Richtung. Bis zum Zusammenbruch. Manche Profisportler:innen haben darüber gesprochen, in manchen Fällen erst zu spät. Bevor sie den Mut finden, ihr Schweigen zu brechen, sind manche Athlet:innen bereits weit über ihre Grenzen hinausgegangen.

Sport wird dann missbräuchlich, verletzend, schädlich. Die Grenze zwischen Leistungsförderung und missbräuchlichen Methoden ist oft schwer zu erkennen, zumal alle Athlet:innen unterschiedliche Bedürfnisse haben.

Zwischenmenschliche Gewalt kann überall auftreten, überall dort, wo Menschen miteinander interagieren. Missbrauch geht nicht nur von Trainer:innen aus. Er kann auch unter Athlet:innen auftreten und auch Eltern oder das Publikum können missbräuchlich handeln. Denn Machtgefälle und Unterschiede sind der perfekte Nährboden für Missbrauch.

Dieser Leitfaden richtet sich an Athlet:innen, Trainer:innen und alle Personen im Umfeld von Athlet:innen. Ziel ist es, sie für das Thema zu sensibilisieren – um ihnen zu helfen, gesunden und sicheren Sport in einem positiven Umfeld möglich zu machen. Um ihnen zu helfen, bei Gefahr zu handeln. Um sie zu ermutigen, sich professionelle Hilfe zu suchen, wenn sie Unterstützung brauchen.

Am Ende der Broschüre finden Fachleute eine kompakte Zusammenfassung, die ihnen hilft, Missbrauch zu erkennen und entschieden zu handeln. Für Sportpsycholog:innen und Mentaltrainer:innen der SASP ist auf Anfrage eine umfassende Broschüre erhältlich.

Für einen erfüllenden und sicheren Sport und für die Wahrung und Unterstützung der psychischen Gesundheit der Athlet:innen.

Viviane Scherler und Laurence Chappuis, Co-Präsidentinnen der SASP

2. Safe Sport?

Unter dem Begriff «Safe Sport» ist ein gesundes Umfeld zu verstehen, in dem Athlet:innen ihren Sport sicher ausüben können. Dies bedingt ein respektvolles und faires Umfeld, das frei von jeglicher Form zwischenmenschlicher Gewalt ist.

Was ist zwischenmenschliche Gewalt?

Gestützt auf die IOC-Konsenserklärung von 2024 wird zwischenmenschliche Gewalt als die absichtliche Anwendung von – tatsächlicher oder angedrohter – körperlicher Gewalt oder Macht mit möglichen Folgen wie Tod, Verletzungen, psychischen Traumata oder Entwicklungsstörungen definiert. Sie kann sich gegen die eigene Person, gegen eine andere Person oder eine Gruppe von Personen richten. Sie kann verschiedene Formen annehmen wie körperliche, psychische oder sexuelle Gewalt, aber auch Vernachlässigung oder Entzug. Betroffen sind Menschen jeden Alters und auf allen sportlichen Leistungsniveaus.

Zu zwischenmenschlicher Gewalt zählen unter anderem Mobbing oder emotionaler Missbrauch (etwa verbale Aggressionen, Beleidigungen, Erniedrigungen, Drohungen, Kritik, Machtmissbrauch, Cybermobbing oder Einschüchterung).

Nein! Beleidigungen oder Drohungen sind nicht «o.k.»!

Aber auch Vernachlässigung oder Entzug, wenn etwa die Grundbedürfnisse der Athlet:innen (Nahrungsbedarf, emotionale Bedürfnisse) nicht erfüllt werden, ihre Sicherheit nicht gewährleistet wird, Athlet:innen nicht berücksichtigt oder ausgegrenzt werden oder ihnen Erholung, Essen und Trinken oder Regeneration vorenthalten wird. Auch zu intensive Trainings, mangelnde Regenerationszeit oder der Zwang, das Training trotz einer Verletzung fortzusetzen, zählen dazu.

Nein! Seinen Sport auszuüben, wenn man verletzt oder krank ist, ist nicht «o.k.»!

Es kann sich auch um körperlichen Missbrauch handeln wie Schläge (mit einem Springseil, einem Brett oder anderen Gegenständen), Verbrennungen, Schikanen, unangemessene oder nicht trainingsbezogene Berührungen oder sonstige körperliche Verletzungen.

Unter dem Vorwand, dass das Training schlecht gelaufen ist, geschlagen zu werden, ist nicht «o.k.»!

Auch sexueller Missbrauch zählt zu zwischenmenschlicher Gewalt.

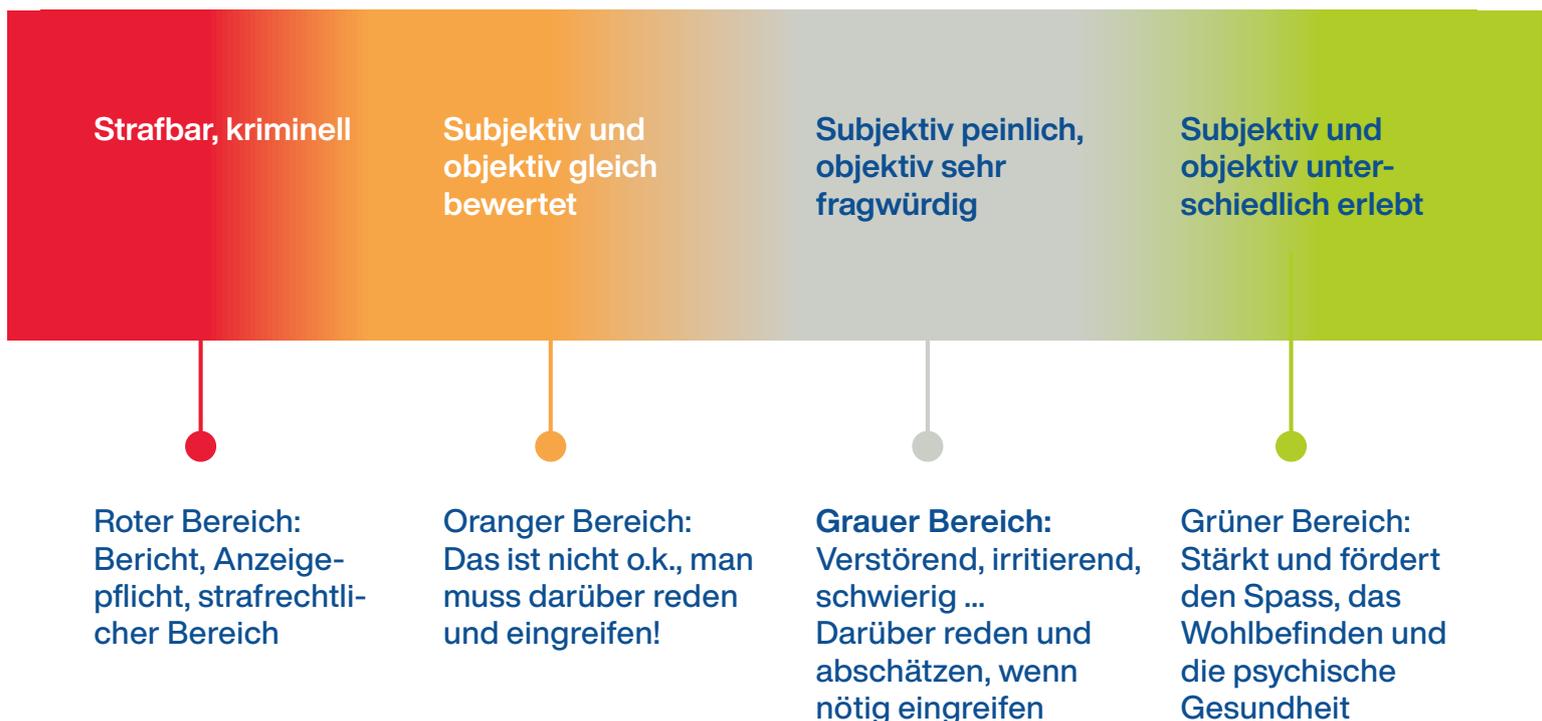
Verharmlosung von Gewalt?

Oft nehmen Athlet:innen, Trainer:innen und sogar das Umfeld Fehlverhalten gar nicht mehr als unangemessen wahr. Die Leidenschaft für den Sport, die damit verbundenen Erwartungen und Träume überdecken das Unzulässige, sodass völlig inakzeptable Situationen plötzlich als «o.k.» angesehen werden.

Und du? Ist dein sportliches Umfeld wirklich o.k.? Anders gesagt: Ist es wirklich o.k. oder ist es grenzwertig oder missbräuchlich? Diese Fragen sollten sich alle regelmässig stellen.

- Grün: Alles ist o.k., du kannst weitermachen.
- Grau – Orange: Es gibt bedenkliche Anzeichen, sprich mit einer Vertrauensperson oder einer Fachperson darüber.
- Orange – Rot: Du musst sofort handeln. Hol dir professionelle Hilfe oder melde die Situation, wenn sie ernst ist.

Die folgende Übersicht hilft dir bei der Orientierung:





3. Für die Athlet:innen

Super, dass du Sport treibst! Aber weißt du, ob dein Umfeld auch gesund und sicher ist? Übst du deine sportliche Aktivität wirklich in einem «Safe Sport»-Umfeld aus?

Du bist einzigartig und deine Bedürfnisse werden berücksichtigt.

Die Personen, die dich betreuen und begleiten, sehen dich als individuelle Persönlichkeit. Ihnen ist nicht nur das Ergebnis wichtig, sondern auch die Art und Weise, wie das Training abläuft, und wie du dich entwickelst. Deine persönlichen Fortschritte haben Priorität, nicht der Vergleich mit anderen. Als Athlet:in zählt deine Meinung und wird berücksichtigt. Alle Athlet:innen haben die gleichen Chancen – unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder sexueller Orientierung. Das Umfeld ist inklusiv.

Deine Trainer:innen kommunizieren gut und haben ein offenes Ohr für dich.

Die Kommunikation mit deinen Trainer:innen ist offen, empathisch, respektvoll und vertrauensbasiert. Deine Trainer:innen kommunizieren Ziele klar und transparent. Du kennst die Ziele und sie sind auf deine Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Du kennst deine Rolle und verstehst die Strategie der Trainer:innen. Du weißt zum Beispiel, warum und nach welchen Kriterien du dich für eine Meisterschaft qualifizierst

oder nicht. Du weisst, warum du auf der Bank sitzt oder spielst und was von dir erwartet wird.

Deine Trainer:innen nehmen sich regelmässig Zeit für dich, hören dir zu und nehmen Rücksicht auf deine Bedürfnisse. Kritik ist konstruktiv, sie fokussiert auf deinen Fortschritt und dein Potenzial. Du bekommst auch positives Feedback.

Deine Gesundheit geht vor.

Deine körperliche und mentale Gesundheit hat immer Vorrang. Niemand setzt dich unter Druck in Bezug auf dein Gewicht, dein Körperbild oder deinen Muskelaufbau. Wenn sensible Themen angesprochen werden müssen, geschieht das in einem vertraulichen Rahmen mit einer Fachperson. Wenn du verletzt oder krank bist, ist es selbstverständlich, dass du nicht am Wettkampf teilnimmst, und du wirst richtig versorgt, um gut zu genesen. Du wirst nicht unter Druck gesetzt. Du hast das Recht und musst dir die Zeit nehmen, dich zu erholen. Wenn du Zweifel hast oder psychisch belastet bist, wird dies gebührend berücksichtigt und auf deine Emotionen und Gefühle Rücksicht genommen.

Die richtigen Menschen an deiner Seite.

Neben deinen Trainer:innen kannst du auf Ansprechpersonen zählen, die dich unterstützen, dir zuhören und dich respektieren: deine Eltern, andere Athlet:innen, deine Freund:innen oder Fachleute wie Sportpsycholog:innen. So fühlst du dich wahrgenommen und gehört, sicher und gut integriert. Wenn du körperliche oder psychische Hilfe oder Betreuung benötigst, weisst du, an wen du dich wenden kannst (Fachleute aus den Bereichen Sportmedizin, Sportphysiotherapie, Sporternährung, Sportpsychologie usw.).

Und du? Was ist deine Rolle?

Weisst du, was du brauchst, um dich in deinem Sport gut und sicher zu fühlen? Bist du dir deiner Ressourcen und Stärken bewusst? Traust du dich, zu kommunizieren und deine Bedürfnisse zu äussern? Kennst du deine Grenzen und kannst du «Stopp» sagen? Hast du Ansprechpersonen, denen du dich anvertrauen kannst?

Deine Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, dazu zu stehen, zu experimentieren, um dich selbst besser kennenzulernen, und deine Bedürfnisse zu äussern, sind wichtige Kompetenzen, die du entwickeln kannst – wenn nötig mit professioneller Hilfe.

Hast du im Fall von zwischenmenschlicher Gewalt die Möglichkeit, gemeinsam mit einer Vertrauensperson zu überlegen, welche Schritte angemessen sind?

Nützliche Fragen zur Selbsteinschätzung deiner sportlichen Aktivität

- Fühle ich mich wohl in meinem Team oder in meinem sportlichen Umfeld?
- Fühle ich mich gehört und respektiert? Zählt meine Meinung?
- Vertraue ich meinen Trainer:innen? Haben sie ein offenes Ohr für mich und nehmen sie Rücksicht auf meine Bedürfnisse? Erklären die Trainer:innen ihre Strategie und verstehe ich sie?
- Sind die gesetzten Ziele erreichbar und realistisch?
- Unterstützt mich mein Umfeld, ohne mich unter Druck zu setzen?
- Kann ich mit meinen Trainer:innen oder meinem Umfeld sprechen und ihnen meine Bedürfnisse mitteilen?
- Kann ich «Stopp» sagen?
- Bin ich motiviert?
- Fehle ich regelmässig beim Training?
- Traue ich mich, das Training auszulassen, wenn ich zu müde, krank oder verletzt bin?
- Spüre ich mich stark unter Druck gesetzt? Verspüre ich Angst?
- Macht es mir Spass, meinen Sport auszuüben? Oder macht er mich traurig und angespannt?
- Respektieren mich meine Teamkolleg:innen und respektiere ich sie?

Und? Übst du deinen Sport in einem «Safe Sport»-Umfeld aus?

Dein Umfeld entspricht in jeder Hinsicht dem, was oben beschrieben ist. Das ist **super**! Mach weiter so und zögere nicht, bei Bedarf zusätzliche Ressourcen zu nutzen.

Dein Umfeld ist eher **grau-orange**, einige Anzeichen verunsichern dich oder bereiten dir Sorgen? Du solltest dir Rat und Hilfe bei Vertrauenspersonen oder Fachleuten wie Sportpsycholog:innen, Sportmediziner:innen, Physiotherapeut:innen oder Ernährungsberater:innen holen. Sie sind dafür ausgebildet und können dich beraten, ohne deine sportliche Karriere zu gefährden.

Dein Umfeld befindet sich im **roten** Bereich – das ist eine ernst zu nehmende Situation! Du musst sofort handeln und dich in Sicherheit

bringen. Deine Gesundheit, deine Sicherheit und deine Zukunft stehen auf dem Spiel. Wende dich an eine Fachperson, die dir zeigt, was jetzt zu tun ist.

Wenn du möchtest, kannst du das Problem auch anonym bei Swiss Sport Integrity melden. Sprich mit einer Vertrauensperson darüber, um zu klären, ob vor der Meldung andere Schritte möglich sind.



4. Für die Trainer:innen

Du bist Trainer:in und betreust dein Team und deine Athlet:innen mit Leidenschaft. Dein Engagement ist wertvoll! Bist du dir sicher, dass du immer den passendsten Umgang mit deinen Athlet:innen pflegst? Bist du dir dem Risiko von Fehlverhalten bewusst? Kennst du die Grundsätze von «Safe Sport»?

Die Athlet:innen in ihrer Gesamtheit stehen im Mittelpunkt.

Deine Trainingsphilosophie beruht auf einer ganzheitlichen Betreuung der Athlet:innen und dem Respekt ihrer Individualität. Du kennst den Grundsatz der Selbstbestimmung und förderst ihn in deinem Training. Dein Fokus liegt auf dem Prozess, dem Fortschritt und dem Potenzial der Athlet:innen und nicht nur auf den Ergebnissen. Du betrachtest alle Athlet:innen einzeln und passt dein Training an ihre Bedürfnisse, ihr Potenzial und ihre aktuelle Verfassung an. Du schätzt persönliche Fortschritte, Engagement, Anstrengungen sowie das Lernen und kommunizierst dies auch. Du motivierst die Athlet:innen auf positive Weise, ohne übermäßigen Druck auszuüben. Du sprichst regelmässig mit den Athlet:innen, holst ihre Rückmeldungen ein und beziehst sie in Entscheidungen ein. Du förderst ihr Engagement und ihre Eigenverantwortung.

Selbstbestimmung – heute unverzichtbar

Zahlreiche Forschungsarbeiten der Professoren Edward Deci und Richard Ryan haben gezeigt, wie wichtig Selbstbestimmung zur Förderung von Engagement und Motivation ist, egal ob im Sport oder in anderen Lebensbereichen. Dieses Konzept spielt somit eine wichtige Rolle bei der Ausübung eines gesunden und sicheren Sports und der Entwicklung einer optimalen Leistung. Sie beruht auf drei grundlegenden Bedürfnissen des Menschen, nämlich:

- dem Gefühl, frei entscheiden zu können;
- sich kompetent zu fühlen, in dem, was man tut;
- ein Gefühl der Zugehörigkeit zu haben.

Kurz gesagt: **Kompetenz, Autonomie und Zugehörigkeit.**

In einem «Safe Sport»-Umfeld werden Athlet:innen einbezogen, angehört, berücksichtigt und ermutigt – und können sich so in einem Umfeld positiver und respektvoller Beziehungen entwickeln.

Transparente Kommunikation und aktives Zuhören.

Du führst regelmässige Gespräche mit deinen Athlet:innen und nimmst dir Zeit, ihnen zuzuhören. Du kommunizierst deine Trainingsphilosophie und Trainingsziele klar und transparent. Deine Athlet:innen verstehen deine Strategie und wissen, warum bestimmte Entscheidungen getroffen werden. Du nimmst dir Zeit, deine Trainingsprinzipien zu erklären, und stellst sicher, dass deine Athlet:innen sie verstehen. Du beziehst sie so weit wie möglich in Entscheidungen mit ein und gehst mit Konflikten konstruktiv und respektvoll um.

Die Gesundheit geht vor.

Die körperliche und mentale Gesundheit deiner Athlet:innen ist für dich stets von grösster Bedeutung. Du schaffst geeignete Rahmenbedingungen, die eine optimale Regeneration ermöglichen und die Grundbedürfnisse wie Nahrungs- und Flüssigkeitsbedarf erfüllen. Bei Verletzungen erhalten deine Athlet:innen die notwendige Versorgung und ausreichend Zeit zur Genesung. Deine Athlet:innen nehmen nur an Wettkämpfen teil, wenn sie ganz gesund sind. Für Fragen zur Ernährung oder zum Muskelaufbau wendest du dich an Fachleute.

Du bildest dich regelmässig weiter und tauscht dich mit Fachleuten aus, um deine Trainingspraktiken zu verbessern.

Was für ein Trainer oder eine Trainerin bist du?

Trainer:in zu sein, erfordert heute Kompetenz, Engagement und die Bereitschaft zur kontinuierlichen Reflexion. Die Betreuung von Athlet:innen, insbesondere von jungen Athlet:innen, ist eine grosse Verantwortung. Es ist unerlässlich, sich mit Kolleg:innen und Fachleuten auszutauschen, Rat einzuholen und sich weiterzubilden. Hast du eine gesunde und sichere Trainingsphilosophie festgelegt? Hast du die Unterstützung deines Vereins oder Verbands? Auch du solltest dich in einem gesunden und sicheren Umfeld bewegen, zusammen mit den Menschen, die mit dir arbeiten. Kennst du die «Safe Sport»-Instrumente, die dir zur Verfügung stehen, wie den Ethik-Kompass von Swiss Olympic (www.swissolympic.ch)?

Deine Fähigkeit zu kommunizieren, die Athlet:innen und ihre Bedürfnisse zu verstehen, sie in Entscheidungen einzubeziehen und sie zu respektieren, ist entscheidend, damit sie sich entfalten und ihr volles Potenzial ausschöpfen können. Weiterbildungen und der Austausch mit Kolleg:innen und anderen Fachleuten sollten Teil deines Alltags als Trainer:in sein.

Vergiss auch deine eigenen Bedürfnisse nicht!

Auch du kannst Misshandlungssituationen erleben, sei es durch die Gruppe, das Publikum oder Eltern. Wenn dir etwas nicht richtig erscheint, zögere nicht, es anzusprechen. Ein Gespräch mit Vertrauenspersonen oder Fachleuten kann oft neue Perspektiven eröffnen und die Situation verbessern.

Nützliche Fragen zur Selbstreflexion

- Kenne ich die Bedürfnisse meiner Athlet:innen und beziehe ich sie regelmässig in meine Entscheidungen ein?
- Fördere ich die Selbstbestimmung meiner Athlet:innen?
- Wie nehme ich Rücksicht auf die Bedürfnisse meiner Athlet:innen?
- Habe ich eine Trainingsphilosophie festgelegt und sie meinen Athlet:innen mitgeteilt?
- Sind meine Entscheidungen für meine Athlet:innen nachvollziehbar? Hole ich von meinen Athlet:innen regelmässig Feedback dazu ein?
- Ist meine Kommunikation in jeder Situation klar und angemessen?

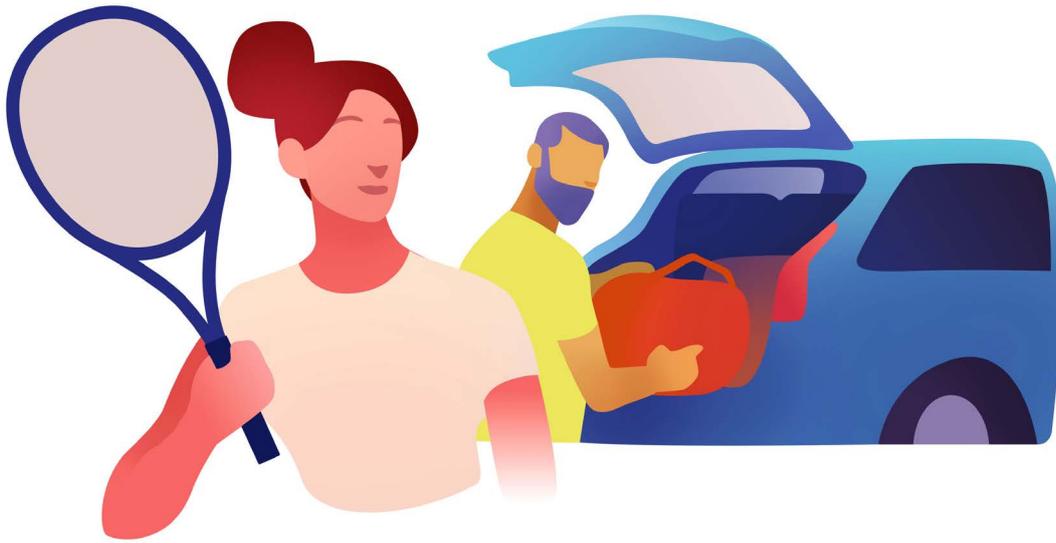
- Kann ich konstruktiv mit Konflikten umgehen?
- Gelingt es mir als Trainer:in, mit Wettkampfdruck gut umzugehen?
- Übe ich positiven Druck auf meine Athlet:innen aus? Weiss ich, wie der von mir ausgeübte Druck von meinen Athlet:innen wahrgenommen wird?
- Bekomme ich Unterstützung in meiner Trainingstätigkeit? Habe ich Ansprechpersonen, mit denen ich mich über mein Training austauschen kann? Kann ich mich weiterbilden?
- Bin ich mit den Instrumenten zur Förderung ethischen Verhaltens vertraut (z. B. Charta, Ethik-Kompass, Warnzeichen)?
- Kann auch ich als Trainer:in professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, wenn ich mich in einer schwierigen Situation wiederfinde?

Und? Bist du ein:e «Safe Sport»-Trainer:in?

Wenn deine Praxis mit den oben beschriebenen Prinzipien übereinstimmt, ist das **super**! Mach weiter so und bleibe offen für neue Ressourcen.

Wenn du Zweifel oder Schwierigkeiten hast, fühlst du dich dem **grauen** oder **orangen** Bereich zugehörig. Du würdest dich über Unterstützung oder die Möglichkeit zum Austausch über gewisse Praktiken freuen. Sprich ruhig darüber! Tausche dich mit Kolleg:innen oder Fachleuten wie Sportpsycholog:innen aus.

Wenn du merkst, dass du an deine Grenzen kommst, dann unter-
nimm etwas! Du befindest dich im **roten** Bereich und musst sofort handeln! Hole dir Unterstützung bei deinem Verein, deinen Kolleg:innen oder bei Fachleuten wie Sportpsycholog:innen, die dich beraten und unterstützen können.



5. Für die Eltern

Dein Kind ist sportbegeistert und du freust dich über seine Entwicklung und Fortschritte? Wie schön! Aber weißt du, ob sein Trainingsumfeld auch gesund und sicher ist? Und du? Bist du ein «Safe Sport»-Vater oder eine «Safe Sport»-Mutter?

Die Bedürfnisse meines Kindes stehen an erster Stelle.

Als Vater oder Mutter stehst du deinem Kind bei der Ausübung seines Sports zur Seite. Deine Rolle ist klar: Du bist da, um es – unabhängig von seinen Leistungen – zu ermutigen, ihm zuzuhören, seine Bedürfnisse zu erfüllen und es zu begleiten. Du achtest auf Warnsignale wie eine sinkende Motivation, Rückzug, Verhaltensänderungen, starke Müdigkeit, Schlafprobleme, wiederholte Verletzungen, Gewichtszunahme oder -abnahme oder sichtbarer Stress vor und nach dem Training.

Positive Kommunikation.

Du sprichst regelmässig mit deinem Kind und fragst, wie es sich bei der Ausübung seines Sports fühlt. Du ermutigst es und hörst ihm zu. Wenn dein Kind minderjährig ist, sorgst du für einen guten Kontakt zu den Trainer:innen, um informiert zu sein und sicherzustellen, dass dein Kind sich in einem gesunden und respektvollen Umfeld bewegt. An Wettkämpfen ermutigst du dein Kind und zeigst ihm deine Unterstützung, unabhängig von den erzielten Ergebnissen. Du respektierst auch die Trainer:innen und die anderen Athlet:innen.

Die Gesundheit geht vor.

Als Vater oder Mutter stellst du sicher, dass die körperliche und mentale Gesundheit deines Kindes ganzheitlich geschützt wird. Du unterstützt dein Kind bei Verletzungen und hilfst ihm, die nötigen Schritte für eine vollständige Genesung zu unternehmen. Du suchst qualifizierte Fachleute auf, wenn dein Kind sie braucht oder wenn Zweifel an seinem körperlichen oder mentalen Gesundheitszustand bestehen (Ressource am Ende des Leitfadens).

Was für ein Vater oder eine Mutter bist du?

Die wichtigste Unterstützung erhalten Kinder von ihren Eltern. Eltern investieren viel Zeit und Geld, um ihre jungen Athlet:innen zu begleiten. Sie teilen sowohl Erfolge als auch schwierige Momente mit ihnen. Aber bist du stets einfühlsam und ermutigst dein Kind? Kennst du deine Rolle als Vater oder Mutter und unterscheidest du zwischen deiner Rolle und jener der Trainer:innen? Oder diskutierst du nach dem Wettkampf noch jedes Detail durch? Setzt du dein Kind manchmal, auch unbeabsichtigt, unter Druck? Hast du dein Kind schon einmal gefragt, wie es deine Rolle wahrnimmt? Schlüpfst du neben deiner Rolle als Vater oder Mutter auch gerne in die Rolle der Trainer:innen und bist du dir bewusst, wie sich das für dein Kind anfühlt?

Deine Fähigkeit, dein Kind zu unterstützen, ihm zuzuhören und seine Bedürfnisse zu respektieren, ist entscheidend für seine Entfaltung.

Nützliche Fragen zur Selbstreflexion

- Kann mein Kind offen mit mir über seine Erfahrungen bei der Ausübung seiner sportlichen Tätigkeit sprechen?
- Kommentiere ich Spiele oder Wettkämpfe manchmal so, als wäre ich selbst Trainer:in oder Expert:in der betreffenden Sportart?
- Wie unterstütze ich mein Kind nach einem Wettkampf, unabhängig vom Ergebnis?
- Habe ich schon einmal mit meinem Kind darüber gesprochen, was es von mir als Vater oder Mutter erwartet? Habe ich mein Kind schon einmal gefragt, ob es sich an bestimmten meiner Verhaltensweisen stört?
- Bin ich mit seinen Trainer:innen in Kontakt, um das sportliche Umfeld zu verstehen? Halte ich dieses Umfeld für gesund und sicher?
- Sorgt die sportliche Aktivität meines Kindes für Stress, bei ihm selbst oder in unserer Familie?

- Setze ich mein Kind aufgrund meines persönlichen Einsatzes (Zeit, Geld, Organisation) womöglich unter Druck?
- Respektiere ich die anderen Athlet:innen, die mit meinem Kind trainieren, und seine Trainer:innen?
- Engagiere ich mich im richtigen Ausmass im Sport meines Kindes?

Und? Bist du ein «Safe Sport»-Vater oder eine «Safe Sport»-Mutter?

Dein Ansatz entspricht den oben beschriebenen Prinzipien.

Das ist **super**! Mach weiter so und achte weiterhin auf dein Kind.

Falls du Zweifel oder Schwierigkeiten hast und gewisse Situationen dich verunsichern, ist es wichtig, darüber zu sprechen und den Austausch mit anderen Eltern oder Fachleuten zu suchen, um deine Rolle und die Auswirkungen deiner Unterstützung besser zu verstehen. Du bist vielleicht im **grauen** oder **orangen** Bereich und brauchst Hilfe, um die Situation mit deinem Kind zu verbessern.

Wenn du das Gefühl hast, dass du feststeckst oder dass dein Kind unter der Situation leidet, dann bist du im **roten** Bereich. Es ist Zeit, zu handeln! Hole dir Unterstützung bei qualifizierten Fachleuten. Darüber zu sprechen, ist bereits ein wichtiger Anfang.



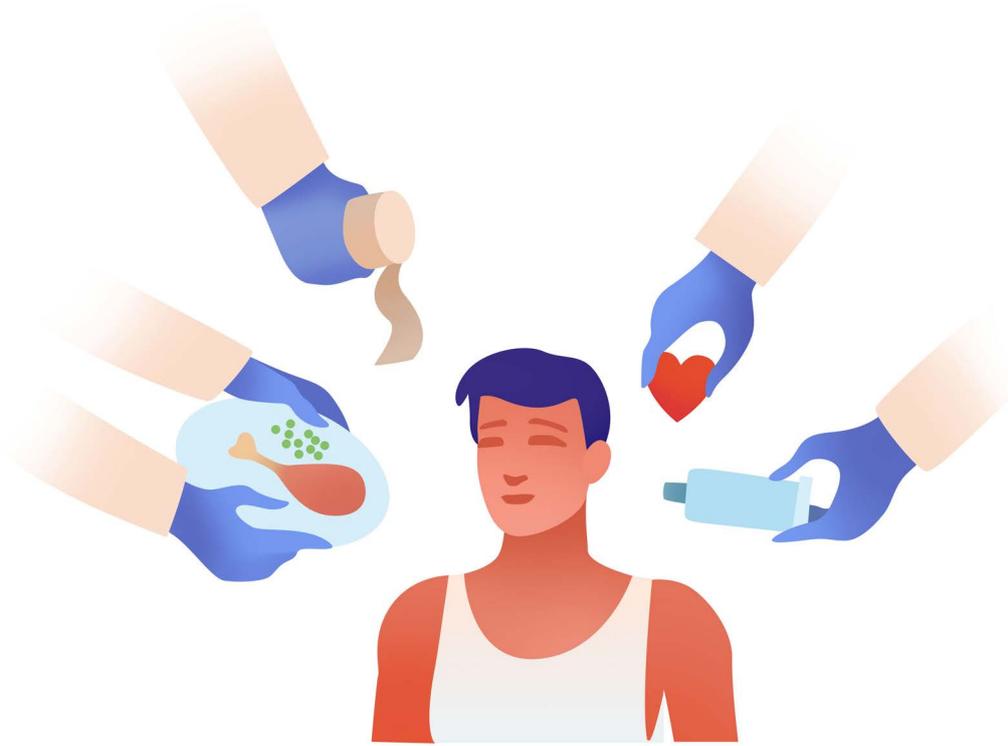
6. Ein Wort an die Vereine

Sportvereine spielen eine Schlüsselrolle bei der Schaffung eines sicheren und gesunden Umfelds innerhalb ihres Vereins. Idealerweise verfügt der Verein über eine Ethik-Charta und legt eine gemeinsame Trainingsphilosophie fest, die für alle Trainer:innen und Athlet:innen gilt. Er organisiert Weiterbildungen und Seminare, um die Trainer:innen zu schulen und die Athlet:innen sowie Eltern für das Thema zu sensibilisieren. Es findet ein regelmässiger Austausch zwischen allen Beteiligten statt – Trainer:innen, Athlet:innen, Eltern und anderen. Der Verein interessiert sich für die Entwicklungen in seinem Umfeld und arbeitet bei Bedarf mit Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Ernährung und Physio zusammen, um das Wohl seiner Athlet:innen sicherzustellen. Wenn möglich, richtet der Verein ein Ethik-Angebot ein, das Athlet:innen, Trainer:innen oder Eltern die Möglichkeit bietet, sich an eine vereinsexterne Vertrauensperson zu wenden. Diese Person kann vertraulich kontaktiert werden, um denjenigen, die Hilfe benötigen, Gehör zu schenken, sie zu beraten und zu begleiten.

Und? Seid ihr ein «Safe Sport»-Verein?

Nützliche Fragen zur Selbstreflexion

- Wie werden die Trainer:innen ausgebildet?
- Hat der Verein einen klar definierten ethischen Rahmen geschaffen?
- Gibt es eine Vertrauensperson, an die man sich bei Problemen wenden kann?
- Besteht die Möglichkeit, vereinsexterne Fachpersonen, die im Umgang mit Gewalt geschult sind, zurate zu ziehen oder sich Hilfe bei ihnen zu holen?
- Haben Athlet:innen, Eltern und Trainer:innen einfachen Zugang zu den benötigten Ressourcen?



7. Die Fachleute rund um die Athlet:innen

Fachpersonen des Gesundheitswesens spielen eine wichtige Rolle beim Erkennen von Misshandlungen und bei der Begleitung von Athlet:innen. Dazu gehören beispielsweise Fachleute aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Ernährungswissenschaft oder Physiotherapie.

Sie müssen auf mögliche Warnsignale achten und den Athlet:innen altersgerechte Fragen stellen, um allfällige Probleme zu erkennen.

Die Fragen sollten insbesondere Folgendes abdecken:

- die Trainingsbedingungen und das allgemeine Klima;
- die Möglichkeit für die Athlet:innen, zu trinken, zu essen und sich zu erholen;
- das Einhalten der Grenzen der Athlet:innen und den Umgang mit Verletzungen;
- den Zugang zu medizinischer Versorgung und psychologischer Unterstützung;
- allfällige körperliche und mentale Gesundheitsprobleme (Müdigkeit, Gewichtszunahme oder -abnahme, Depression, Angst, wiederholte Verletzungen, Reizbarkeit, Motivationsverlust usw.) und deren Ursachen;

- den Grad an Motivation und Autonomie;
- die Beziehungen zu Trainer:innen, Teamkolleg:innen und Eltern;
- mögliche Probleme mit dem Verband oder dem Verein;
- Anzeichen für Gewalt durch das Umfeld oder das Publikum.

Seien Sie aufmerksam und proaktiv. Athlet:innen verharmlosen Gewalt manchmal oder nehmen sie nicht mehr als problematisch wahr. Dem müssen wir ein Ende setzen. Stellen Sie offene und angemessene Fragen, um die Athlet:innen zum Reden zu ermutigen. Ziel ist es, dass alle Athlet:innen in einem sowohl körperlich als auch psychisch gesunden und sicheren Umfeld trainieren können.

8. Ressourcen und nützliche Adressen

Sportpsycholog:innen oder Mentaltrainer:innen finden

Auf der Website der Swiss Association of Sport Psychology
<https://sasp.psychologie.ch>

Sportmediziner:innen finden

Auf der Website der SEMS: Sport and Exercise Medicine Switzerland
<https://sems.ch/services/sportarzt-aerztin-suchen>

Ernährungswissenschaftler:innen finden

Auf der Website der SSNS: Swiss Sports Nutrition Society
<https://www.ssns.ch/support/fachpersonen-suche/>

Meldung oder Einreichung einer Beschwerde auf nationaler Ebene

Swiss Sport Integrity: anonyme oder nicht anonyme Meldung per Telefon oder direkt über die Plattform
<https://www.sportintegrity.ch/de>

Informationen

- **Swiss Olympic:** zahlreiche Informationen zum Projekt Ethik im Sport von Swiss Olympic
<https://www.swissolympic.ch/fr/federations/valeurs-ethique/projekt-ethik-im-sport>
- **Cool and Clean:** zahlreiche Informationen zum Programm «Für erfolgreichen, fairen und sauberen Sport» in verschiedenen Bereichen, für Trainer:innen, Athlet:innen und Eltern
<https://coolandclean.ch/de/>
- **IOC:** Informationen, Ressourcen und Hotline des Internationalen Olympischen Komitees
<https://www.olympics.com/ioc/safe-sport>
- **Für die Fachleute der SASP:** «Leitfaden Safe Sport. Ein Informationsleitfaden der SASP für Sportpsycholog:innen und Mentaltrainer:innen» SASP, Mai 2024
<https://www.sasp.psychologie.ch>