Ohne Drogen - mit Sport!

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992554

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Suchtprävention und Suchttherapie

Ohne Drogen – mit Sport!

«Ohne Drogen – mit Sport!» will einen neuen Weg in der Suchtprävention und Suchthilfe aufzeigen. Sport wird gezielt und wirksam für die Prävention, Gesundheitsförderung bei Süchtigen, Therapie und Nachsorge eingesetzt. Mit diesem ganzheitlichen Ansatz möchten das Bundesamt für Gesundheitswesen (BAG) und die ESSM gemeinsam mit Partnern aus dem Schweizer Sport und der Suchthilfe einen Beitrag zur Verminderung der Drogenprobleme in unserem Land leisten.

Schwierige Übungen – Stärken des Selbstwertgefühls.

Die positive Wirkung sportlicher Aktivität für die Gesundheit ist unbestritten und hat auch für Drogengefährdete und bereits Drogenabhängige ihre Gültigkeit. Unterschiedliche, aber von derselben Grundidee getragene Aktionen werden in allen Landesteilen lanciert. Dabei sollen die für Prävention und Therapie zentralen vier Werte des Sportes vermittelt werden:

- Eigenwert des Sportes: sinnstiftende, überdauernde und herausfordernde Tätigkeit
- Gesundheitswert: körperliches und seelisches Wohlbefinden
- Therapeutischer Wert: motorische, psychische und soziale Kompetenzen (Förderung von Selbstwertgefühl, Beziehungs- und Konfliktfähigkeit)
- Freizeitwert: soziale Integration, Geselligkeit und Spass.

Sport ist kein Wundermittel und soll nicht isoliert, sondern als integraler Teil einer gesunden Lebensführung mit den vier Grundelementen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Körperpflege verstanden werden.

Prävention

Gefährdete Kinder und Jugendliche werden durch ein regelmässiges sportliches Engagement vor dem Abgleiten in die Drogenabhängigkeit und anderem abweichendem Verhalten geschützt.

Dazu sollen einerseits in möglichst vielen Gemeinden offene, auch für Nichtmitglieder zugängliche, attraktive Sportangebote geschaffen werden. Diese Angebote werden in enger Zusammenarbeit zwischen Behörden, Jugend- und Suchthilfestellen sowie den Sportvereinen entwickelt. Die Leiter der Sportvereine werden dafür entschädigt. Andererseits sind die Jugendleiter in den Sportvereinen systematisch für den Umgang mit gefährdeten Jugendlichen auszubilden und längerfristig zu betreuen.

Gesundheitsförderung bei Süchtigen

Gesundheit, körperliche Fitness und Selbstwertgefühl von bereits Drogenabhängigen, insbesondere im Rahmen von Verschreibungsprogrammen (Methadon, Versuche mit kontrollierter Heroinabgabe unter anderem) werden durch regelmässige Teilnahme an sorgfältig zusammengestellten Sportprogrammen gefördert, und lokal in der Praxis erprobt.

Therapie

Drogenabhängige in Entzugsbehandlungen und stationärer Therapie (therapeutische Gemeinschaften, Kliniken) entwickeln durch eine regelmässige, aufbauende sportliche Tätigkeit körperliche Fitness, Selbstwertgefühl und Gruppengefühl.

Dazu werden in Entzugsprogrammen und stationären Therapiestellen systematische Sportangebote aufgebaut und professionell betreut.

Es sollen spezielle Programme für Frauen entwickelt werden.

Nachsorge/Selbsthilfe

Ehemalige Drogenabhängige fördern ihr Wohlbefinden durch regelmässige sportliche Aktivität im Rahmen eines Sportvereins oder in offenen Sportprogrammen.

Dazu werden Sportvereine zur Aufnahme von Ex-Abhängigen motiviert. Geeignete Ex-Abhängige können auch zu Trainern von Programmen für Abhängige, im Sinne der Selbsthilfe, ausgebildet werden.

Zusammenarbeit von Gesundheitswesen und Sport

Ein wichtiges Merkmal der Initiative «Ohne Drogen – mit Sport!» ist die enge Zusammenarbeit von Institutionen und Personen aus den zwei Bereichen Gesundheitswesen/Suchthilfe und Sport auf allen Stufen, von den nationalen Organen bis zu den Sportvereinen und Suchthilfestellen in den Gemeinden. «Ohne Drogen – mit Sport!» ist deshalb auch eine gemeinsame Initiative des BAG und der ESSM.

Evaluation

Die Auswirkungen der Initiative und einzelner Projekte werden durch Universitätsinstitute wissenschaftlich evaluiert. Die Ergebnisse werden publiziert und sind Grundlage für laufende Anpassungen der Projekte.

START – Ein Projekt mit vielen Gesichtern

Interview mit Anton Lehmann, ESSM Projektleiter START

Welches ist Ihr persönlicher Zugang zur Kombination Drogen und Sport

Ein langjähriger Freund, mit dem ich früher intensiv Sport trieb, machte 1980 bei der Drogenhilfe Aebihus eine Therapie. Wir trafen uns in der benachbarten Sportschule Magglingen und beschlossen sofort, einen gemeinsamen Tischtennis-Kurs im Aebihus zu organisieren. Dieser Freund starb später an AIDS; durch ihn bin ich sukzessive in diesen Arbeitsbereich gerutscht. Zur beruflichen Ebene: heute, als verantwortlicher «Magglinger» für Sport mit Sondergruppen kann ich meine Interessen und Qualifikationen gut verbinden. Sport und Randgruppen waren schon immer Lebenswelten, die mich faszinierten – praktisch und theoretisch. Schliesslich ist die Arbeit vergleichbar mit einer sportlich-spannenden Herausforderung: gelingt es wohl, mit konkreten Projekten und Daten zu zeigen, dass Sport, Spiel und Bewegung wirklich bedeutsam zur Reduktion des Drogenproblems beitragen können?!

Wo liegen die Schwerpunkte der Projektarbeit von START?

Zunächst wollen wir die vielen Sportfachleute zusammenbringen, die bisher irgendwo im Lande – oft auf sich alleine gestellt – Erfahrungen sammelten. Regionale Gruppen dieser Sportfachleute lancieren dann, zusammen mit Drogenfachleuten, konkrete Projekte in allen Bereichen der Drogenproblematik. Regelmässige Ausbildungs- und Weiterbildungskurse haben schliesslich zum Ziel, diese Erfahrungen weiterzugeben, was letztlich zu einem professionelleren Einsatz des Mediums Sport führen sollte.

Ist es überhaupt möglich, mit akutsüchtigen Menschen ein Fitnesstraining aufzubauen? Welche Ziele verfolgen Sie dabei?

Hier betreten wir tatsächlich Neuland! Den Drogenabhängigen wird nachgesagt, sie seien unzuverlässig und willensschwach; einzige Priorität in ihrem Leben sei die Befriedigung ihrer Sucht. Mittels attraktiver Sportangebote möchten wir diesen Menschen aus ihrer Isolation heraushelfen. Wir möchten Brücken bauen helfen, welche hinüberführen sollen zu mehr Vitalität und Lebensfreude. Das italienische Sprichwort «tra il dire ed il fare, c'è il mare», welches auf die oft grosse Distanz zwischen Wunsch und Realität, zwischen Wort und Tat aufmerksam macht, soll uns dabei nicht entmutigen. Wir sind im Gegenteil überzeugt, dass ein regelmässiges Training positive Impulse setzt, vielleicht sogar den entscheidenden Schritt ausmacht, um sich freiwillig aus der zerstörenden Abhängigkeit zu lösen...

Im Bereich der stationären Rehabilitation und Therapie sei Sport besonders geeignet, Fehlentwicklungen von Ex-Abhängigen zu korrigieren bzw. Defizite auszugleichen. Wie funktioniert das?

Natürlich geschieht das nicht ganz automatisch. Bekannt ist, dass viele Drogenabhängige früher selber mit Engagement Sport trieben. Der Wunsch, nach dem Drogenentzug diese Aktivität wieder aufzunehmen, ist dann jeweils besonders gross. Voraussetzung, um mit und durch Sport therapeutischen Erfolg zu erzielen, ist einerseits die fachliche und menschliche Kompetenz des Leiters, andererseits ist es unerlässlich, Sport im therapeutischen Konzept der jeweiligen Institution zu verankern. Nur dann können die im Verlauf einer Drogenkarriere oft verschütteten, jedoch vitalen (Sport-)Werte wie die Spielfähigkeit, das richtig dosierte Mass, Beharrungsvermögen, die realistische Selbsteinschätzung, konstruktiver Umgang mit Aggressionen und Frustrationen usw. behutsam wieder erarbeitet werden.

Machen prominente Sportler im Projekt «START» mit?

Nicht bloss plakatives Verkünden von Anti-Drogen-Parolen ist bei der Zusammenarbeit mit Spitzensportlern gefragt. Wir möchten vielmehr Kontakte schaffen, die über längere Zeit erhalten bleiben, Kontakte, welche ganz unterschiedliche Menschen einander näher bringen.

Acht Thesen zu Sport als möglicher Therapieansatz für Drogenabhängige

Heinz Keller, Direktor ESSM

Sport – richtig verstanden – ist immer eine Art von Abenteuer. Ob man will oder nicht, Sport spielt sich zwischen Gelingen und Misslingen ab.

1. Sport hat den Wert des Tuns (HERSCH, J.). Wer in Suchtabhängigkeit steht, benötigt eine interessante, anziehende, spannende Aufforderung zu anderem Tun. Die sichtbare Realität des Sporttreibens kann nicht zerredet, verschlafen oder verraucht werden. Sport muss man «tun».
2. Sport treibt man mit dem ganzen «Ich», mit seinem Körper, seinen Emotionen, seinem Willen – und seinem Unwillen. Die Beanspruchung des ganzen Menschen durch Sport ist eine grosse Chance für den therapeutischen Ansatz.
3. Sport benötigt Zeit. Abhängigkeit und Sucht können durch einen herausfordernden Zeitvertreib zeitlich vertrieben werden.
4. Sport erfordert Selbstorganisation. Die Vorbereitung und Durchführung einer Sportart benötigt materielles, zeitliches und lokales Disponieren. Die Selbst-Disziplin wächst mit zunehmender Verselbständigung.
5. Sportliches Geschehen kann Ort der «Katharsis» sein. Unzufriedenheit mit sich selbst, der Familie und der Mitwelt kann in Einzel- oder Mannschaftssportarten in geeigneten Formen abgetragen und ausgelebt werden.
6. Sport benötigt Übung. Der einmalige «Wurf» ist wenig versprechend. In der Regelmässigkeit und der richtigen Dosis der Wiederholung liegt der Schlüssel des Fortschritts.

Die Drogenhilfe Aebihus Leubringen, führt jedes Jahr eine «Olympiade» durch.

Das 3-Jahres-Programm (1992–1994) in der Übersicht

	Bereich Zielgruppen	Projekte	Ziele	Angebote
Prävention Früherfassung	● Nachwuchstrainer ● Jugendliche im Verein und ausserhalb	**Pilotprojekt «Mach Mit»** ● Health Econ/STB ● Testgemeinden: Bern, Biel, Thun Bei Erfolg Ausweitung auf weitere Gemeinden ● «MOVE»-Training im Sportverein für drogengefährdete Jugendliche	**für Leiter** ● mehr Kompetenz und Sicherheit mit schwierigen Jugendlichen **für Jugendliche** ● im Verein: weniger problembedingte Abgänge; weniger Suchtmittelkonsum; mehr Zufriedenheit ● ausserhalb Verein: Rekrutierung von gefährdeten Jugendlichen für regelmässige Sportaktivitäten	● Dokumentationen/Lehrunterlagen Publikation/PR/Videofilm ● Kurse (Aus- und Fortbildung der Leiter) ● neuartige Angebote ● Supervision/Erfa-Gruppe ● gemeinsame Ausbildungen von Suchthelfern und Sportleitern
Drogenszene Entzug	● Drogenberatungsstellen ● Entzugsstationen ● Drogenabhängige ● Verschreibungsprogramme	**Projekt «START»** ● ESSM ● ganze Schweiz ● regionale Arbeitsgruppen ● Sport in Methadonprogrammen ● Magglinger Fortbildungstage ● Aebihus-Olympiade	● Förderung von – Fitness – Körpergefühl – Selbstwert – Gemeinschaft ● Tagesstruktur	● attraktive Sportangebote, zusammen mit Beratungsstellen planen, durchführen und auswerten (insbesondere im Bereich der Erlebnis- und Abenteuerpädagogik und Lagersportarten) ● Tanz, Körperarbeit, Physio, Fitness
Therapie	● Therapeutische Institutionen ● Drogenabhängige in Langzeittherapie		● Therapie unterstützen durch Förderung von – Fitness – Körpergefühl – Selbstwert – Gemeinschaft ● Tagesstruktur	● Beratung von therapeutischen Institutionen bei der Schaffung von Sportkonzepten ● Kurse für therapeutisches Personal mit anschl. praxisnaher Betreuung ● Organisation von Sportanlässen Typ «Aebihus-Olympiade»
Re-Integration	● Nachsorgestellen ● Ex-Drogenabhängige		● Integration Ex-Abhängiger in geeignete Sportvereine ● Förderung von freien Sportaktivitäten in Gruppen und individuell	● Kontakte zu geeigneten Sportvereinen aufbauen ● Beratung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

7. Sport beinhaltet die Chance des sozialen Probierens. Das Miteinander und Gegeneinander ist eine herrliche Symbolik des menschlichen Alltags.
8. Sport kann ein Weg in und zur Natur sein.

Sport selbst kann – falsch verstanden – eine Art Sucht sein. Die Dopingproblematik – insbesondere im Breitensport – ist in diesem Sinne nichts anderes als eine spezielle Version des Drogenproblems. Das wichtigste am Sport für den Drogenabhängigen ist, dass er «unwichtig» bleibt – und das wiederum ermöglicht die Freude, den Plausch am gemeinsamen Tun.

«Mach Mit»: Drogenprävention im Vereinssport

Roland Maurer, Projektleiter

Der Geschäftssitz des Stadtturnvereins Bern an der Seilerstrasse 21 liegt in Sichtweite des Kocherparks. Angeregt durch das bis vor kurzer Zeit täglich sichtbare Elend abhängiger Jugendlicher haben wir darüber nachgedacht, in welcher Form Vereinssport seine Präventivwirkung gegenüber Sucht- und Drogengefahren verbessern könnte – so ist die Projektidee «Mach Mit» entstanden.

«Mach Mit» orientiert sich an Erkenntnissen aus dem Zürcher Drogensymposium 1990. Dort wurde von den Fachleuten unter anderem festgestellt, «dass es von grosser Wichtigkeit sei, dass Jugendliche Anschluss mit tragfähigen Beziehungen an einen gleichaltrigen und gleichgesinnten Freundeskreis mit positiven Zielsetzungen und motivierenden Aktivitäten besitzen».

Davon ausgehend, dass der Sport an der Basis, in Sportvereinen mit Breitensportangeboten, Nachwuchsförderung und sozialem Engagement, heute noch weitgehend intakt ist, das heisst auf ideell orientierten und von Ehrenamtlichkeit getragenen Aktivitäten beruht, sind wir überzeugt, dass die bestehende Struktur des Schweizer Vereinssports im Sinne der Präventionsoptimierung besser genutzt werden kann.

Im Prinzip versieht schon heute jede Jugendsportleiterin und jeder Nachwuchsleiter in einem Sportverein Elemente wichtiger Sozialarbeit. Leider findet diese Leistung der Sportleiter in der Öffentlichkeit noch zu wenig Beachtung. Die inneren Werte des vernünftig betriebenen und pädagogisch vertretbaren Zielsetzungen nacheifernden Sport nutzend, sollen im Projekt «Mach Mit» bestehende Angebote so optimiert werden, dass sie die Mitmachenden fesseln und an eine geleitete und regelmässige Freizeitaktivität binden. Ein besonderer Schwerpunkt soll dabei in der Jugendsportarbeit gelegt werden.

In einem ersten Leitergrundkurs wurden Ende Mai 26 Leiterinnen und Leiter aus 10 Sportvereinen in den Städten Bern, Biel und Thun im Sinne der Projektzielsetzungen ausgebildet. Parallel dazu laufen Intensivkurse, um in den mitmachenden Vereinen weitere Leiterinnen und Leiter in die Projektarbeit aufzunehmen. Im Auftrage des STB hat die Firma Health Econ Basel die Verantwortung für die Projektdurchführung übernommen. Von Leiterinnen und Leitern, die sich in Fragen der Sucht- und Drogenprävention weiterbilden liessen und ihre Betreuungskompetenz verbessert haben, werden zurzeit in den drei Städten rund 400 Jugendliche geleitet und betreut.

Die Verbesserung der bestehenden Angebote in sportlicher wie auch betreuerischer Sicht ist Inhalt der ersten Phase des dreijährigen Pilotprojekts. In einer zweiten Phase sollen über lokale, von den mitmachenden Vereinen gemeinsam organisierte Veranstaltungen, noch nicht vereinsgebundene Jugendliche zum Anschluss an geleitete Trainings gewonnen werden und in der letzten Phase ist die Ausweitung des Projekts auf weitere Testgemeinden vorgesehen.

Das Pilotprojekt «Mach Mit» verfolgt das Ziel, die Möglichkeiten und Grenzen der Sucht- und Drogenprävention im Vereinssport auszuloten und Konzepte zu erarbeiten, die eine Ausweitung praktikabler Vereinstätigkeiten und die Etablierung einer sinnvollen Leiterweiterbildung so möglich machen soll, dass die Präventivwirkung des Sports gegenüber Sucht- und Drogengefahren über Sportvereine des ganzen Landes optimiert werden kann.

Wir hoffen, dass dadurch mittelfristig ein wirksames «Präventionspotential des Schweizer Vereinssports» entsteht. ■