

Ein starkes WIR durch individuelle Grenzen

2. Workshop für Sportler*innen im Sportverein

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	2
Vorbereitungen für den Workshop	3
Stundenverlaufsplan des Workshops	5
Detaillierter Stundenverlaufsplan des Workshops (60 min).....	6
1. <i>Begrüßung, Vorstellung, kurze Einführung ins Thema (5 min).....</i>	<i>7</i>
2. <i>Reflexion des vorherigen Workshops (20 min).....</i>	<i>9</i>
3. <i>Bystander-Verhaltensweisen: Eintreten für die Grenzen anderer (25 min).....</i>	<i>11</i>
4. <i>Abschluss und Verabschiedung im Plenum (10 min).....</i>	<i>14</i>
Impressum.....	17

Allgemeine Hinweise

*Voraussetzungen für Referent*innen*

Um den zweiten Workshop „Ein starkes WIR durch individuelle Grenzen“ für Sportler*innen fachgerecht umsetzen zu können, sollten Sie einige Voraussetzungen erfüllen:

- **Sehr gute, aktuelle Kenntnisse** im Bereich Prävention interpersonaler Gewalt (mit Nachweis von Fort- oder Weiterbildungen)
- **Handlungssicherheit** in einem möglichen Erstgespräch mit potenziell betroffenen Sportler*innen (siehe bereitgestelltes Zusatzmaterial)
- **Workshop-Erfahrung** als Referent*in für Kinder und Jugendliche sowie im Umgang mit sensiblen Themen
- **Intensive Vorbereitung** anhand der Workshop-Materialien, insbesondere der Multiplikator*innen-Schulung
- **Belastbares Netzwerk** zu Fachkräften und/oder regionalen Fachberatungsstellen

Wenn Sie diese Voraussetzungen nicht erfüllen, so empfehlen wir dringend, eine*n Fachexpert*in mit der Durchführung des Workshops zu beauftragen. Eine Anlaufstelle sind regionale (Fach-)Beratungsstellen, Sportverbände, oder die sportpsychologischen Expert*innen der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp-sportpsychologie.de/expertinnendatenbank-leistungssport/asp-expertinnenliste).

Aufbau des Skripts

In diesem Skript finden Sie alle Informationen, die Sie zur Durchführung des Workshops benötigen:

- Stundenverlaufspläne, einmal in knapper und einmal in ausführlicher Form
- Materialliste
- Hinweise zur Vorbereitung
- Detailliertes Workshopskript:
 - Aufbau/Inhalt des Workshops mit Notizen zu Aufgaben, Anpassungsmöglichkeiten und Reflexionsanregungen
 - Bilder von Beispiel-Flipcharts (die sie entweder ausdrucken oder als Basis für die Erstellung eigener Flipcharts nutzen können)
 - Hintergrundinformationen
 - Ideen zu Überleitung zum nächsten Abschnitt
- Es ist möglich, bestimmte Inhalte verkürzt oder intensiviert vorzutragen: Passen Sie gerne den Vortrag an Ihren Sportverein an
- Bitte beachten Sie: **GELB** markierte Passagen auf den Beispiel-Flipcharts sollten Sie vor Ihrem Workshop prüfen und abändern!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Durchführung des Workshops!

Vorbereitungen für den Workshop

Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sportler*innen einer Trainingsgruppe eines Vereins ▪ Teilnahme am ersten Workshopteil (Meine Grenzen = Meine Stärken) ist Voraussetzung ▪ Ca. 1-2 Monate zwischen dem ersten und dem zweiten Workshopteil ▪ Gruppengröße: 6-25 Sportler*innen ▪ Alter: 12 – 17 Jahre
Dauer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Workshop in Präsenz: 60 Minuten ▪ Workshop kann vor, nach oder anstelle einer Trainingseinheit durchgeführt werden
Zielsetzungen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexion der Thematik & Festigen der Inhalte aus dem vorherigen Workshop <ul style="list-style-type: none"> ▪ Psychoedukation: Sensibilisierung zu angemessenem und unangemessenem Verhalten ▪ Prävention: Eigene Grenzen kennen und stärken ▪ Intervention: Hilfesysteme kennen 2. Bystander-Verhaltensweisen in der Trainingsgruppe <ul style="list-style-type: none"> ▪ Verantwortungsbewusstsein für das Schaffen eines sicheren Umfelds entwickeln
Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Persönliche Vorbereitung mit Workshop-Inhalten und -Materialien <ul style="list-style-type: none"> ○ Sie sind in der Gestaltung der ersten Hälfte des Workshops sehr frei, daher unbedingt gewissenhafte Vorbereitung notwendig! ▪ Anpassung der Beispiel-Flipcharts auf den Sportverein/Sportart ▪ Abklärung der räumlichen Gegebenheiten bei Terminvereinbarung mit dem Verein ▪ Organisation der benötigten Materialien (siehe Liste unten)
Raumvorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nutzung einer geeigneten Räumlichkeit des Sportvereins, wie bspw. Sporthalle oder Seminarraum ▪ Sensible Themen werden angesprochen: Mindestmaß an Privatsphäre und ruhige Arbeitsatmosphäre nötig ▪ Bereiten Sie den Raum rechtzeitig für Ihren Workshop vor (mind. 15 min): <ul style="list-style-type: none"> ○ Flipchart aufstellen ○ Namensschilder ggf. vorbereiten ○ Materialien zurechtlegen (siehe nächste Seite)

Materialien	<p>Bitte prüfen Sie vor dem Workshop, ob alle Materialien in ausreichender Anzahl vorhanden sind:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Flipcharts<ul style="list-style-type: none">○ Flipchart mit Workshop-Titel○ Weitere vorbereitete Flipcharts (siehe Zusatzmaterial)○ Flipcharts aus vorherigem Workshop○ Leere Flipcharts○ Hinweis: Sie können die Flipcharts auch als Plakate oder mit einer Tafel gestalten. Falls Sie einen Beamer zur Verfügung haben, können Sie die Inhalte auch damit darstellen.▪ Eddings/Stifte▪ Moderationskärtchen▪ Tesa/Klebeband▪ Wenn in Trainingsgruppe vorhanden: Gruppeneigene Verhaltensregeln mitbringen▪ Optional: Namensschilder
-------------	---

Stundenverlaufsplan des Workshops

„Ein starkes WIR durch individuelle Grenzen“

Zeitl. Umfang*	Thematischer Inhalt
5min (5 min)	1. Begrüßung, Vorstellung, kurze Einführung ins Thema
20 min (25 min)	2. Reflexion des vorherigen Workshops
25 min (50 min)	3. Bystander-Verhaltensweisen: Eintreten für die Grenzen anderer
10 min (60 min)	4. Abschluss und Verabschiedung im Plenum

*Zeit in Klammern ist die aufsummierte Gesamtdauer des Workshops

Detallierter Stundenverlaufsplan des Workshops (60 min)

„Ein starkes WIR durch individuelle Grenzen“

Element	Zeitl. Umfang	Thematischer Inhalt	Methodische Umsetzung	Notwendiges Material
01	5/60	Begrüßung, Vorstellung, kurze Einführung ins Thema <ul style="list-style-type: none"> Vorstellung des Workshopthemas und der -ziele Hinweis auf vertrauliche Arbeitsatmosphäre 	<ul style="list-style-type: none"> Vortrag 	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart mit Workshop-Titel Optional: Namensschilder, Stifte Wenn in Trainingsgruppe vorhanden: Gruppeneigene Verhaltensregeln mitbringen
02	20/60	Reflexion des vorherigen Workshops <ul style="list-style-type: none"> Interaktiver Rückblick auf bereits Gelerntes Freie Wahl bei der methodischen Gestaltung 	<ul style="list-style-type: none"> Gruppenübung Diskussion Vortrag 	<ul style="list-style-type: none"> Moderationskärtchen/Flipchart Stifte/Edding Tesa/Klebeband Gefüllte Flipcharts aus dem vorherigen Workshop
03	25/60	Bystander-Verhaltensweisen: Eintreten für die Grenzen anderer <ul style="list-style-type: none"> Definition eines „Bystanders“ und Handlungsmöglichkeiten Situationsspiel 	<ul style="list-style-type: none"> Gruppenarbeit Vortrag 	<ul style="list-style-type: none"> Vorbereitete Flipchart zum Thema Bystander Verhalten Vorbereitete Flipchart/Kärtchen/Zettel mit für die Partnerübung Optional: Flipchart/Stifte
04	10/60	Abschluss und Verabschiedung im Plenum <ul style="list-style-type: none"> Formulierung persönlicher Take-Home Message Verabschiedung mit Hinweis auf weiterführende Unterstützungsangebote Zeit für Fragen 	<ul style="list-style-type: none"> Vortrag Blitzlicht-Runde 	<ul style="list-style-type: none"> Gefüllte Flipcharts Flipchart mit Hilfesystemen Optional: Moderationskarten oder Flipchart

1. Begrüßung, Vorstellung, kurze Einführung ins Thema (5 min)

Materialien

- Flipchart mit Workshop-Titel
- Optional: Namensschilder, Stifte
- Wenn in Trainingsgruppe vorhanden: Gruppeneigene Verhaltensregeln mitbringen

Flipchart 1	Inhalt
<p>Herzlich Willkommen zum heutigen Workshop!</p>  <p>Ein starkes WIR durch individuelle Grenzen</p> 	<p>Vorbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vorbereitung des Raums (Stuhlordnung anpassen, Material bereitlegen) ▪ Aufstellen der Flipchart mit dem Workshoptitel <p>Aufgabe</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Begrüßung der Sportler*innen und Vorstellung der Referent*in ▪ Vorstellungsrunde der Sportler*innen und/oder nach Wunsch Namensschilder erstellen lassen ▪ Wählen Sie einen passenden (interaktiven) Einstieg in das Workshopthema und die Workshopziele. Hier einige Beispiele: <ul style="list-style-type: none"> ○ Eine Trainingsgruppe ist geprägt von unterschiedlichen Persönlichkeiten, verschiedenen Charakteren und verschiedenen Personen ○ Jede Person hat unterschiedliche Grenzen und genau das macht ein Team/eine Gruppe aus ○ Respektvoller Umgang mit jeder persönlichen Grenze und das gleichzeitige Stärken einer jeden Grenze ist eine klare Verhaltensregel <ul style="list-style-type: none"> - Im Sport in der Leistungssteigerung werden dauerhaft die sportlichen Grenzen respektiert -> es gibt Hilfestellungen, wenn eine Person eine Leistungsgrenze hat und Unterstützung benötigt

- Diesen Ansatz möchten wir heute zu weiteren Grenzen im Sport übertragen

Hintergrundinformation

Vertrauliche Arbeitsatmosphäre und respektvollen Umgang vorwegnehmen

- Im Workshop wird es teils um sensible Themen gehen, daher ist ein respektvoller Umgang miteinander und eine gegenseitige Wertschätzung sehr wichtig während des Workshops
- Dieser Workshop soll einen geschützten Raum bieten. Erzählungen anderer sollen nicht nach außen getragen werden
- Optional: Falls es bereits Gruppenregeln/Verhaltensregeln oder andere passende Präventionsmaßnahmen gibt, gerne kurz auf diese eingehen

Überleitung

Wir haben im vorherigen Workshop schon einiges rund um das Thema lernen dürfen. Da der Workshop schon ein wenig in der Vergangenheit liegt, möchten wir uns die Inhalte zu Beginn einmal kurz in den Kopf rufen. Diese Kenntnisse werden dann im zweiten Teil des Workshops erweitert.

2. Reflexion des vorherigen Workshops (20 min)

Materialien

- Moderationskärtchen/Flipchart
- Stifte/Edding
- Tesa/Klebeband
- Gefüllte Flipcharts aus dem vorherigen Workshop

Keine geplanten Flipcharts	Inhalt
Nutzung der Flipcharts aus vorherigem Workshop	<p>Aufgabe</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Beginnen Sie mit einem thematischen, interaktiven Rückblick auf dem vergangenen Workshop. Hier einige Beispiele zur Auswahl: ▪ (Klein-)Gruppendiskussionen oder Diskussion im Plenum mit folgenden Anregungen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Was ist euch aus dem letzten Workshop in Erinnerung geblieben? ○ Gab es eine Situation, in der ihr an den Workshop zurückgedacht habt? ○ Welche Übungen wurden umgesetzt und was waren die Übungsinhalte/-ziele? ▪ Gruppen-/Rollenspiel und anschließende kurze Reflexion: <ul style="list-style-type: none"> ○ 3 Thementische zu Grenzen/Gewalt im Sport, „Nein“-Sagen, Unterstützungsangebote ○ Wiederholung von Übungen aus dem ersten Workshop ○ Rollenspiele mit beispielhaften Situationen aus dem Sportalltag ▪ Je nach Gruppe ist für den Rückblick mehr oder weniger Unterstützung notwendig, ggf. sollten einige Anhaltspunkte gegeben werden ▪ Während des Rückblicks sollten alle Workshopinhalte kurz ins Gedächtnis gerufen werden: <ul style="list-style-type: none"> ○ Eigene Grenzen kennen ○ Grenzen können in einer Trainingsgruppe sehr unterschiedlich sein, Gewalt ist jedoch klar definiert

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">○ „Nein“ darf in jeder Situation gesagt werden○ Unterstützungsmöglichkeiten abspeichern, kennen und nutzen |
|--|---|

Überleitung

Im letzten Teil des vorherigen Workshops ging es um die Unterstützungsmöglichkeiten, Hilfesysteme und Anlaufstellen, die jede einzelne Person nutzen kann, wenn eine Grenze nicht beachtet wurde. Denn niemals seid ihr allein in einer solchen Situation. Es gibt immer und überall Personen, Anlaufstellen oder Hilfesysteme, an die ihr euch wenden könnt und durch die ihr jederzeit unterstützt werdet.

Dennoch ist die Hürde, sich bei einer anderen Person zu melden, manchmal einfach sehr groß und Betroffene wünschen sich, dass jemand anderes auf sie zugeht und sie unterstützt. Denn häufig ist es so, dass Grenzüberschreitungen im Beisein von weiteren Sportler*innen oder weiteren Personen passieren, diese Personen dann aber aus verschiedensten Gründen keine weitere Maßnahme einleiten, um den betroffenen Sportler*innen zu helfen. Manchmal kann das passieren, weil die passiven Beobachtenden:

- Die Situation aus Unwissen zu Gewalt und Grenzüberschreitungen falsch einschätzen.
- Die Situation zwar richtig einordnen, aber sich in dieser Situation unwohl fühlen.
- Die Situation zwar richtig einordnen, aber keine Unterstützungsmöglichkeiten kennen und nicht wissen, was sie tun sollen.

Daher ist unser Ziel, euch Handlungsmöglichkeiten näherzubringen, was ihr machen könnt, wenn ihr eine mögliche Situation von einer Grenzüberschreitung beobachtet. Mit dem Ziel, dass ihr euch gegenseitig unterstützt und für euch da seid.

3. Bystander-Verhaltensweisen: Eintreten für die Grenzen anderer (25 min)

Materialien

- Vorbereitete Flipchart zum Thema Bystander-Verhalten (Flipchart 2)
- Für die Aufgabe in Zweier-Gruppen: Je nach Umsetzung Flipchart/Moderationskarten/Zettel mit Situationen und Fragen
- Optional: bei Diskussion am Ende auf Flipchart/Moderationskarten mitschreiben (dann auch Tesa/Klebeband notwendig)

Flipchart 2	Inhalt
Während dieses Teils keine Flipchart	<p>Einführung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 95% aller Befragten einer Studie geben an, schon einmal beobachtet zu haben, dass die Grenzen einer anderen Person überschritten wurde ▪ Wenig wird jedoch bisher an Ansprechperson oder erwachsene Personen gemeldet, stattdessen wenden sich viele Betroffene an Freund*innen oder Teamkolleg*innen, denen sie vertrauen ▪ Wenn sich ein*e Teamkolleg*in an euch wendet: Wie könnt ihr in diesem Moment reagieren und was könnt ihr in einer solchen Situation tun? <ul style="list-style-type: none"> ○ Die Sportler*innen überlegen kurz mit dem*der Nachbar*in ○ Zusammentragen der Überlegungen im Plenum

Hingucken, Handeln, Helfen

Während der Situation

Anwesend bleiben

- Im Raum bleiben
- Im Anschluss Unterstützung anbieten

Ablenken

- Kreativ werden und die Aufmerksamkeit auf etwas anderes lenken
- z.B. indem man den Betroffenen etwas fragt

Während oder nach der Situation

Ansprechen der*des Betroffenen

- Nach dem beobachteten Ereignis fragen
- Unterstützung anbieten

Erwachsene/Ansprechpersonen einbeziehen

- Erwachsene Person im Verein
- Ansprechperson des Vereins, Verbands
- Weitere Meldstellen/Hilfesysteme



- Anschließend anhand der Flipchart erklären, wie unbeteiligte Sportler*innen Verantwortung übernehmen und als „Bystander“ ihren Teamkolleg*innen helfen können
- Den Sportler*innen die Möglichkeit geben, Fragen zu stellen

Aufgabe

- Die Übung „Hingucken – Handeln – Helfen“ wird umgesetzt, durch die die Sportler*innen das Bystander-Verhalten anhand von Beispielsituationen einüben
- Es werden neue Paare gebildet
- Zu zweit werden verschiedene Situationen diskutiert, die man als Sportler*in während des Trainings beobachtet
- Ziel der Übung ist es, herauszufinden, wie die Sportler*innen Situationen von außen einschätzen würden und ob sie einer Ansprechperson oder erwachsenen Person davon berichten würden
- Folgende Situationen jeweils einzeln vorlesen (Alternativ können die Situationen auf einer Flipchart/Moderationskarte notiert werden, oder auch Zettel ausgeteilt werden)
 - Du siehst, wie sich ein*e andere*r Sportler*in über jemanden wegen seines Gewichts lustig macht.
 - Du siehst, wie der Trainer einer anderen Sportlerin einen Klaps auf den Hintern gibt.
 - Du siehst, wie jemand in der Umkleidekabine Fotos macht, während sich andere Sportler*innen noch umziehen.
 - Du siehst, wie sich ein Sportler und eine Sportlerin gegenseitig Hilfestellung geben und dabei berühren sie sich hinten am Oberschenkel
 - Du siehst, wie ein*e andere*r Sportler*in jemanden schubst und andere darüber lachen.
 - Du siehst, wie mehrere Sportler*innen jemanden beschimpfen.
 - Mögliche Aufgaben und Fragen für die Sportler*innen: Wählen Sie 2-3 passende Fragen und notieren Sie diese auf der Flipchart, auf Kärtchen, oder teilen Sie Zettel aus, sodass die Fragen während der Arbeitsphase präsent sind
 - Wie bewertet ihr die Situation?
 - Wie könntet ihr reagieren, wenn das Teamkolleg*innen passiert?

- Wie könnt ihr in dieser Situation am besten unterstützen?
- An welche erwachsenen Personen könntet ihr euch vertrauensvoll wenden?
- Ermutigen Sie die Sportler*innen, möglichst genau festzuhalten, wie sie reagieren würden (z.B. einzelne Schritte beschreiben)
- Die Ergebnisse jeder einzelnen Situation sollen anschließend der Gesamtgruppe vorgestellt werden

Reflexion

- Führen Sie mit der Gruppe eine Reflexion und Ergebnissicherung durch
- Leitfragen könnten sein:
 - Gab es große Unterschiede bei der Bewertung der Situationen?
 - Haltet ihr es für einfach oder schwierig, in solchen Situationen zu handeln?
 - Wenn ihr selbst von einer Situation betroffen wärt, was würdet ihr euch wünschen?
 - Gab es oder gibt es Situationen (z.B. im Verein, auf einem Wettkampf oder auch außerhalb des Sports) in denen dieses Wissen für euch nützlich sein wird?
- Zur Ergebnissicherung könnten Sie neben den Gedanken der Sportler*innen noch festhalten:
 - Jede Person hat individuelle Grenzen, deshalb kann es manchmal schwierig sein, richtig zu handeln
 - Sportler*innen sollen ermutigt werden, erwachsene Personen wie Eltern oder Ansprechpersonen einzubeziehen, wenn sie Grenzüberschreitungen bemerkt haben, selbst wenn sie unsicher sind
 - Zugleich können Sportler*innen sich gegenseitig unterstützen: Aufmerksam sein, nachfragen, ermutigen und unterstützen beim Suchen nach Hilfe (= positives Bystander Verhalten)

Die Sportler*innen müssen aber nicht aktiv eingreifen und auch keine Verantwortung für die Aufklärung von Vorfällen übernehmen; das ist die Aufgabe der Erwachsenen in Verein und Umfeld!

4. Abschluss und Verabschiedung im Plenum (10 min)

Materialien

- Gefüllte Flipcharts
- Flipchart mit Hilfesystemen (Flipchart 3)
- Optional: Moderationskarten oder Flipchart

Flipchart 3	Inhalt
<div data-bbox="190 566 795 1359">  <h3 data-bbox="280 614 739 646">An wen kann ich mich wenden?</h3>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Ansprechpersonen im Verein 2. Lokale Ansprechstellen/Kooperationspartner nennen 3. Anlaufstellen des Verbands/Landessportbunds o.Ä. nennen 4. Ansprechstelle SafeSport: <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://www.ansprechstelle-safe-sport.de ▪ Tel.: 0800 11 222 00 5. Nummer gegen Kummer: <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://www.nummergegenkummer.de ▪ Tel.: 116 111 6. Hilfe-Portal sexueller Missbrauch: <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/ ▪ Tel.: 08002255530  </div>	<div data-bbox="795 566 2049 1359"> <h3 data-bbox="806 598 1444 630"><i>Take-Home Message aus den beiden Workshops</i></h3> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflektieren Sie mit den Sportler*innen anhand einiger Fragen (1-3 Fragen, je nach Zeit), z.B. im Rahmen einer kurzen Blitzlicht Runde, bei der jede*r Sportler*in einen Aspekt nennen soll: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wie haben euch die Workshops gefallen? ○ Was werdet ihr von den Workshops in Erinnerung behalten? ○ Was ist das Wichtigste, was ihr aus den Workshops mitnehmt? ▪ Dies sollte als Ergebnissicherung zusammengefasst werden: <ul style="list-style-type: none"> ○ Eigene Grenzen kennen ○ Grenzen können in einer Trainingsgruppe sehr unterschiedlich sein, Gewalt ist jedoch klar definiert ○ „Nein“ darf in jeder Situation gesagt werden ○ Unterstützungsmöglichkeiten abspeichern, kennen und nutzen ○ Hilfsmöglichkeiten als passive Bystander <h3 data-bbox="806 1220 1344 1252"><i>Erklärung Unterstützungsmöglichkeiten</i></h3> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nochmal auf Hilfesysteme (Flipchart 3) verweisen ▪ Aufforderung, auch schon bei „Kleinigkeiten“ Bescheid zu sagen </div>

- Ansprechpersonen oder erwachsene Personen mit einbeziehen: Eltern, Trainer*innen, Helfer*innen, andere Mitarbeitende im Verein
 - Ansprechperson des Vereins hier nochmals namentlich nennen
 - Jede erwachsene Person, der die Sportler*innen vertrauen, kann eingebunden werden
- Bitte verdeutlichen Sie: Die Sportler*innen haben jederzeit das Recht, ihre eigenen Grenzen zu wahren und NEIN zu sagen, selbst wenn andere Erwachsene oder andere Sportler*innen sie zu etwas drängen oder überreden wollen

Abschluss

- Geben Sie den Teilnehmenden die Möglichkeit, Fragen zu stellen
- Anschließend können Sie den Workshop beenden, indem Sie sich für die Teilnahme bedanken und sich verabschieden
- Bitte bleiben Sie nach Abschluss des Workshops einige Zeit im Raum, sodass die Sportler*innen die Gelegenheit haben, mit persönlichen Fragen oder Anmerkungen zu Ihnen zu kommen

Weitere Absprachen

- Wenn der Workshop für Führungspersönlichkeiten in der Trainingsgruppe „Verantwortung übernehmen & Vorbild sein - Meine Rolle als Führungssportler*in“ umgesetzt wird, dann muss nach diesem ersten Workshop überlegt werden, welche Sportler*innen für den Zusatz-Workshop infrage kommen könnten:
 - Sportler*innen werden einfach offen gefragt und/oder Trainer*innen können nach ihrer Einschätzung befragt werden:
 - Interesse am Thema und an Mitwirkung in den Workshops
 - Verantwortungsbewusste oder besonders engagierte Sportler*innen
 - Teamplayer*innen, welche sich besonders um den Zusammenhalt im Team bemühen
 - Sportler*innen in Führungsfunktionen (z.B. Kapitän*in, Team-Sprecher*innen)

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">▪ Je nach Größe der Trainingsgruppe empfiehlt es sich, 3-7 Sportler*innen in diesen Workshop einzubinden▪ Beziehen Sie bei der Auswahl die Sportler*innen und Trainer*innen mit ein und achten Sie darauf, dass alle interessierten und engagierten Sportler*innen teilnehmen können▪ Erklären Sie zudem bereits im Vorhinein Inhalt und Ziele des Workshops |
|--|--|

Impressum

Herausgeber*innen

Deutsche Sporthochschule Köln
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln
www.dshs-koeln.de/psychologisches-institut/

Universitätsklinikum Ulm
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und
Psychotherapie
Arbeitsgruppe Gewalt, Entwicklungspsychopathologie und Forensik
Steinhövelstraße 5
89075 Ulm
<https://www.uniklinik-ulm.de/kinder-und-jugendpsychiatriepsychotherapie.html>

Bezug über

Projekt »SafeClubs« - Transferkonzepte zur Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt in Sportvereinen
Verbundleitung: Dr. Jeannine Ohlert (Deutsche Sporthochschule Köln)
Teilprojektleitungen: Dr. Jeannine Ohlert, Univ. Prof. Dr. Bettina Rulofs (beide Deutsche Sporthochschule Köln), Prof. Dr. med. Marc Allroggen,
Dr. Alina Schäfer-Pels (beide Universitätsklinikum Ulm)
Verbundkoordination: Marion Sulprizio (Deutsche Sporthochschule Köln)
Mitarbeit: Helena Schmitz, Annika Söllinger, Janna Kerkow, Sina Kiekbusch, Paula Edler (alle Deutsche Sporthochschule Köln), Teresa Greither
(Universitätsklinikum Ulm)
<https://safe-clubs.de>

Autor*innen

Helena Schmitz³, Teresa Greither^{1,2}, Marion Sulprizio³, Marc Allroggen^{1,2} & Jeannine Ohlert^{3,4}
¹ Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Universitätsklinikum Ulm
² Deutsches Zentrum für psychische Gesundheit (DZPG), Standort Ulm
³ Psychologisches Institut, Deutsche Sporthochschule Köln
⁴ momentum - Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln

Unter Mitarbeit von Janna Kerkow, Sina Kiekbusch, Vivian Gast (alle Deutsche Sporthochschule Köln)

Bildnachweis Marcel Jansen, Instagram: @mrcl_cartoons

Förderhinweis Das diesem Bericht zugrunde liegende Vorhaben wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen 01SR2106A gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autor*innen.

Erscheinung Januar 2025 – digitale Fassung

Copyright © Deutsche Sporthochschule Köln und Universitätsklinikum Ulm, 2025

Alle Rechte vorbehalten: Ohne ausdrückliche Genehmigung des Universitätsklinikums Ulm und der Deutschen Sporthochschule Köln ist es nicht gestattet, den Inhalt dieser Broschüre oder Teile daraus auf foto-, drucktechnischem oder digitalem Weg für gewerbliche Zwecke zu vervielfältigen.

Gerne können Texte, Tabellen und Grafiken für den Einsatz im Ehrenamt u. a. in den Sportverbänden und -vereinen genutzt werden.

Zitierhinweis Wenn Sie diese Workshop-Konzeption zitieren möchten, verwenden Sie bitte folgendes Format:

Schmitz, H., Greither, T., Sulprizio, M., Allroggen, M., & Ohlert, J. (2025). *Ein starkes WIR durch individuelle Grenzen* [Workshop-Konzeption]. Deutsche Sporthochschule Köln und Universitätsklinikum Ulm.