

Did I change my game?

Reflexion über die Gestaltung meines Trainingsklimas

2. Workshopkonzept für Trainer*innen

Inhaltsverzeichnis

Vorbereitungen für den Workshop.....	3
Stundenverlaufsplan des Workshops.....	5
Detaillierter Stundenverlaufsplan des Workshops (90 min)	6
1. <i>Begrüßung, Vorstellung, kurze Einführung ins Thema (10 min)</i>	<i>7</i>
2. <i>Rückblick auf vergangene Workshops (15 min).....</i>	<i>10</i>
3. <i>Erfahrungsaustausch und Reflexion zur Praxisphase: Umsetzung des Empowerment-Klimas (30min).....</i>	<i>14</i>
4. <i>Verankerung der Präventionskultur & des Empowerment-Klimas im Verein/Trainingsgruppe (20 min).....</i>	<i>17</i>
5. <i>Abschluss und Verabschiedung im Plenum (10 min).....</i>	<i>20</i>
Impressum.....	23

Vorbereitungen für den Workshop

Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Teilnahme am ersten Workshopteil („Gamechanger“) ist Voraussetzung für diesen Reflexionsworkshop ▪ Termin ca. 3 Monate nach dem vorhergehenden Workshop ▪ Gruppengröße in Abhängigkeit von räumlicher Kapazität bis ca. 25 Personen ▪ Alter: mind. 16 Jahre
Dauer	Workshop in Präsenz, 90 Minuten
Zielsetzungen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexion zur Umsetzung eines Empowerment-stärkenden Trainingsklimas 2. Vorteile des Empowerment-stärkenden Trainingsklimas in der Praxis 3. Verankerung einer Präventionskultur im Sportverein durch die Nutzung des Empowerment-stärkenden Trainingsklimas
Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Persönliche Vorbereitung mit Workshop-Inhalten und -Materialien ▪ Anpassung der PowerPoint-Folien auf den Sportverein/Sportart ▪ Abklärung der räumlichen Gegebenheiten bei Terminvereinbarung ▪ Organisation der benötigten Materialien (Liste siehe unten) ▪ Download der PowerPoint und der Videos auf lokalen Speicher
Raumvorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nutzung einer geeigneten Räumlichkeit des Sportvereins, wie bspw. Sporthalle des Sportvereins oder Seminarraum ▪ Sensible Themen werden angesprochen, daher 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"> ○ Laptop, Beamer und Leinwand aufstellen ○ Flipchart aufstellen ○ Namensschilder ggf. vorbereiten ○ Materialien zurechtlegen ○ Ton und Bild des Beamers/Laptops testen

Materialien	<p>Bitte prüfen Sie vor dem Workshop, ob alle Materialien in ausreichender Anzahl vorhanden sind:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Laptop mit Zubehör:<ul style="list-style-type: none">○ (Lade-)Kabel○ Adapter▪ Beamer (+ Leinwand)▪ PowerPoint Präsentation▪ Moderationskarten, Tafel oder Flipchart & Stifte▪ Vorbereitete Handouts zu den Empowerment-Bereichen (siehe Zusatzmaterial)▪ Tesa/Klebeband▪ Notizpapier und Stifte für Gruppenarbeiten▪ Optional: Namensschilder
-------------	---

Stundenverlaufsplan des Workshops

Zeitl. Umfang*	Thematischer Inhalt
10min (10min)	1. Begrüßung, Vorstellung, kurze Einführung ins Thema
15min (25min)	2. Rückblick auf vergangene Workshops
30min (55min)	3. Erfahrungsaustausch und Reflexion zur Praxisphase: Umsetzung des Empowerment-Klimas
20min (75min)	4. Verankerung der Präventionskultur & des Empowerment-Klimas im Verein/Trainingsgruppe
15min (90min)	5. Abschluss und Verabschiedung im Plenum

*Zeit in Klammern ist die aufsummierte Gesamtdauer des Workshops

Detallierter Stundenverlaufsplan des Workshops (90 min)

„Did I change my game? Reflexion über die Gestaltung meines Trainingsklimas“

Element	Zeitl. Umfang	Thematischer Inhalt	Methodische Umsetzung	Notwendiges Material
01	10/90	Begrüßung, Vorstellung, kurze Einführung ins Thema <ul style="list-style-type: none"> Ziel des Workshops: Reflexion und Verankerung des Empowerment-Klimas Hinweis auf sensible Inhalte und respektvolle Zusammenarbeit 	<ul style="list-style-type: none"> Vortrag 	<ul style="list-style-type: none"> Während des gesamten Workshops: Laptop und Beamer Optional: Namensschilder
02	15/90	Rückblick auf vergangene Workshops <ul style="list-style-type: none"> „Safe Space“: Kinderrechte, interpersonale Gewalt, Bystander-Verhalten, Fallbeispiele „Gamechanger“: Empowerment-Klima & Vorteile, Empowerment-Bereiche 	<ul style="list-style-type: none"> Brainstorming Bei Bedarf gestützt durch Folien 	<ul style="list-style-type: none"> Moderationskarten, Tafel oder Flipchart & Stifte
03	30/90	Erfahrungsaustausch und Reflexion zur Praxisphase: Umsetzung des Empowerment-Klimas <ul style="list-style-type: none"> Austausch darüber, wie die Trainer*innen die Empowerment-Bereiche umgesetzt haben Zusammenfassen zentraler Erkenntnisse 	<ul style="list-style-type: none"> Kleingruppenarbeit Ergebnissicherung in der Gesamtgruppe 	<ul style="list-style-type: none"> Merkblatt Empowerment-Bereiche Notizpapier und Stifte Moderationskarten, Tafel oder Flipchart & Stifte
04	20/90	Verankerung der Präventionskultur & des Empowerment-Klimas im Verein/Trainingsgruppe <ul style="list-style-type: none"> Sammeln von Ideen Formulieren von Handlungszielen und Lösungsansätzen 	<ul style="list-style-type: none"> Kleingruppenarbeit Ergebnissicherung in der Gesamtgruppe 	<ul style="list-style-type: none"> Moderationskarten, Tafel oder Flipchart & Stifte Notizpapier und Stifte
05	15/90	Abschluss und Verabschiedung im Plenum <ul style="list-style-type: none"> Formulierung Take-Home Messages Fortbildungs- und Unterstützungsangebote 	<ul style="list-style-type: none"> Einzelarbeit oder Diskussion 	

1. Begrüßung, Vorstellung, kurze Einführung ins Thema (10 min)

Vorbereitung

- Vorbereiten des Raums
- Testen der Technik (Beamer, Laptop, Ton)

Materialien

- Laptop und Beamer (während des gesamten Workshops)
- Optional: Moderationskarten, Tafel oder Flipchart & Stifte
- Optional: Namensschilder

Folien 1-4	Foliennotizen und Hinweise
 <p>SAFE CLUBS</p> <p>Did I change my game?</p> <p>Reflexion über das Empowerment-stärkende Trainingsklima</p> <p>2. Workshop für Trainer*innen</p> <p>Deutsche Sporthochschule Köln German Sport University Cologne</p> <p>Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie UNIVERSITÄTSKLINIKUM ULM</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Begrüßung der Teilnehmenden ▪ Inhalte/Ziele des Workshops beschreiben <ul style="list-style-type: none"> ○ Reflexion zur Umsetzung eines Empowerment-stärkenden Trainingsklimas ○ Vorteile des Empowerment-stärkenden Trainingsklimas in der Praxis ○ Verankerung einer Präventionskultur im Sportverein durch die Nutzung des Empowerment-stärkenden Trainingsklimas ▪ Optional: Namensschilder aufstellen lassen ▪ Optional: Erwartungen an den Workshop abfragen, z.B. mithilfe von Moderationskärtchen

<p>SC SAFE CLUBS</p> <p>((ggf. Löschen: Persönliche Vorstellung))</p> <ul style="list-style-type: none">§ Name§ Beruf§ (nach Wunsch weitere Background-Info einfügen..)§ Ggf. Kontaktmöglichkeit <p>2</p>	<p>Namentliche Vorstellung des/der Referent*in</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Sie können sich mithilfe der Powerpoint-Folie vorstellen oder es bei einer mündlichen Vorstellung (ohne Foliennotizen) belassen▪ Folie ggf. löschen
<p>Ablauf des Workshops</p> <p>Dauer 90min</p> <ul style="list-style-type: none">§ Rückblick auf vergangene Workshops§ Erfahrungsaustausch zur Umsetzung des Empowerment-Klimas§ Verankerung „Empowerment“ und Kinderschutz im Verein§ Abschlussrunde <p>SC SAFE CLUBS</p> <p>3</p>	<p>Ablauf des Workshops beschreiben</p>

Hinweise an Workshopteilnehmende

Sensibles Thema Gewalt:

- § Einhaltung allgemeiner Gesprächsregeln, z.B. respektvolle Atmosphäre, persönliche Erfahrungen anderer respektieren
- § Teilnehmende dürfen bei Bedarf den Raum verlassen
- § Gesprächsmöglichkeit nach dem Workshop

Hilfsangebote:

§ Sollten Teilnehmende nach dem Workshop Unterstützung benötigen, wenden Sie sich an die* den Vortragenden, die Ansprechperson Ihres Vereins oder an eine Fachberatungsstelle

Geeignete Beratungsangebote:

- Ansprechstelle SafeSport: <https://www.ansprechstelle-safe-sport.de>
- Nummer gegen Kummer: <https://www.nummergegenkummer.de>
- Hilfe-Portal sexueller Missbrauch: <https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/>

Hinweise an Teilnehmende:

- Die Inhalte des Workshops können potenziell belastend sein, da es im Workshop um sensible Themen wie sexualisierte Gewalt geht.
- Dieser Workshop soll einen geschützten Raum bieten: Erzählungen anderer sollen respektiert und nicht bewertet werden, sowie nicht nach außen getragen werden.
- Ermöglichen Sie den Teilnehmenden, den Raum zu verlassen oder eine Pause zu machen.
- Bieten Sie bitte eine Gesprächsmöglichkeit nach dem Workshop an.

Auf zur Verfügung stehende Hilfsangebote hinweisen:

- Wenn möglich, nennen Sie zusätzlich eine passende lokale Ansprechstelle/Ansprechperson.
- Bitte passen Sie die gelb markierten Felder individuell an

2. Rückblick auf vergangene Workshops (15 min)

Materialien

- Moderationskarten, Tafel oder Flipchart & Stifte

Folien 5-11	Foliennotizen und Hinweise
 <p>Rückblick auf vergangene Workshops</p> <p>Safe Space Sportverein & Gamechanger</p> <p>SC SAFE CLUBS</p> <p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beginnen Sie mit einem thematischen, interaktiven Rückblick auf die vergangenen beiden Workshops. Didaktisch können Sie frei wählen, welche Organisationsform/Methode Sie nutzen möchten. ▪ Als einfache Möglichkeit bietet sich z.B. ein Brainstorming mit der gesamten Gruppe an. ▪ Je nach Gruppe ist für den Rückblick mehr oder weniger Unterstützung notwendig (ggf. einige Anhaltspunkte geben) ▪ Während des Rückblicks sollten folgende Themen kurz ins Gedächtnis gerufen werden: ▪ Workshop „Safe Space“: <ul style="list-style-type: none"> ○ Kinderrechte ○ Kennzahlen, Definitionen, Auswirkungen interpersonaler Gewalt ○ Bystander-Verhalten ○ Fallbeispiele ▪ Workshop „Gamechanger“: <ul style="list-style-type: none"> ○ Bedeutung des Empowerment-stärkenden Trainingsklimas ○ Vorteile und Nutzen ○ Umsetzung anhand der sechs Empowerment-Bereiche <p>Optional</p> <p>Für jeden der genannten Punkte ist eine PowerPoint-Folie zusammengestellt, die bei Bedarf verwendet werden kann, um den Austausch der Teilnehmenden zu ergänzen</p>

Kinderrechte und rechtliche Grenzen

Trainer*innen, Betreuer*innen und Vorstände im Sport

- § Übernehmen **Verantwortung**
- § **Schützen, fördern und beteiligen**



Allgemein gilt:

- § Bei der Betreuung von Kindern und Jugendlichen ist man dem **Kindeswohl** verpflichtet
- § Führungszeugnis: Einschlägig Vorbestrafte werden von Tätigkeiten mit Kindern und Jugendlichen **ausgeschlossen**

Im Sportverein sollte bereits bei **ersten Hinweisen auf Grenzüberschreitungen** reagiert werden, um ein **sicheres und förderliches Umfeld** für Kinder und Jugendliche zu gewährleisten.

Strafrechtliche Grenzen betreffen schwerwiegende Formen der Gewalt.

- Nutzen Sie diese Folie, um den Rückblick auf die vergangenen Workshops bei Bedarf zu ergänzen.
- Detaillierte Informationen zu den Inhalten finden Sie im Workshop-Konzept „Safe Space Sportverein“.

Optional:

- Sie können an dieser Stelle den Ehrenkodex oder Verhaltensregeln des Vereins hinzunehmen oder in die Präsentation einfügen.

Definitionen und Kennzahlen interpersonaler Gewalt



Formen & Häufigkeit:

- § Psychische Gewalt – 63 % der Sportler*innen betroffen
- § Körperliche Gewalt – 37 %
- § Sexualisierte Gewalt ohne Körperkontakt: 26 %
- § Sexualisierte Gewalt mit Körperkontakt: 19 %
- § Vernachlässigung – 15 %

Besonderheiten:

- § Es gibt **wenig Unterschiede** zwischen dem Breiten- und Leistungssport
- § **Täter*innen sind ...** Gleichaltrige, Trainer*innen, Männer und Frauen
- § **Übergriffe beginnen** meist im Kindes- und/oder Jugendalter und betreffen beide Geschlechter

Folgen für Betroffene:

- § Sportbezogen: Weniger Freude am Sport, Aufhören
- § Negative Auswirkungen auf kindliche Entwicklung und psychische Gesundheit
- § Körperliche Auswirkungen: Sinkende Leistungsfähigkeit, Verletzungen

- Für diese und die folgenden Folien:
- Nutzen Sie diese Folie, um den Rückblick auf die vergangenen Workshops bei Bedarf zu ergänzen.
- Detaillierte Informationen zu den Inhalten finden Sie im Workshop-Konzept „Safe Space Sportverein“.

Richtig reagieren als Bystander

	Proaktiv Unabhängig von Vorfällen	Reaktiv Als Reaktion auf ein Vorkommnis
Positiv	<ul style="list-style-type: none"> § Fort- und Weiterbildung § Gutes Vorbild sein § Berücksichtigung der Kinderrechte im Sport, z.B. junge Sportler*innen mitbestimmen lassen 	<ul style="list-style-type: none"> § Einschreiten, um den Vorfall zu beenden § Der* dem Betroffenen beistehen § Eltern informieren § Eine Ansprechperson hinzuziehen
Negativ	<ul style="list-style-type: none"> § Bagatellisierung von Gewalt § Förderung von (Geschlechts-) Diskriminierung § Missachtung der Meinung und Rechte der Sportler*innen 	<ul style="list-style-type: none"> § Anstiften oder Gutheißen des Verhaltens § Selbst mitmachen § Keinen Glauben schenken § Herunterspielen des Geschehens

(McMahon & Banyard, 2012)

SC SAFE CLUBS 8

Empowerment-stärkendes Trainingsklima



3 psychologische Grundbedürfnisse



Zielorientierung

(Duda & Appleton, 2016; Duda, 2013)

SC SAFE CLUBS 9

- Für diese und die folgenden Folien:
- Nutzen Sie diese Folie, um den Rückblick auf die vergangenen Workshops bei Bedarf zu ergänzen.
- Detaillierte Informationen zu den Inhalten finden Sie im Workshop-Konzept „Gamechanger“.

Empowerment stärkendes Klima

- § Um alle Sportler*innen gleichmäßig kümmern, alle einen Beitrag leisten lassen
- § Sportler*innen in Entscheidungen einbinden
- § Leistungsvergleich mit der eigenen früheren Leistung
- § Verbesserung honorieren, Fehler gehören zum Lernen
- § Es zählt Anstrengung und Wille, nicht die objektive Leistung
- § Kommunikation mit Sportler*innen auf Augenhöhe
- § Gegenseitige Zusammenarbeit fördern

Führt zu

Folgen

- § Stärkerer Motivation und stärkerer Anstrengung
- § Spaß, Zufriedenheit und positiven Emotionen
- § Wahrgenommener (subjektiver) Kompetenz
- § Nützlichen Strategien im Umgang mit Stress
- § Positiven Beziehungen, Fairness und weniger Aggression unter den Sportler*innen
- § Besserer Leistung im Wettkampf (subjektiv und erste Hinweise auf objektive Leistung)

(Appleton & Duda, 2016)

Empowerment-Bereiche

Schritte zur Einführung des Empowerment-stärkenden Klimas:

- § Förderung der **intrinsischen Motivation** und damit der Leistung
- § **Handlungssicherheit** für Trainer*innen
- § Bietet gleichzeitig **Schutz vor Gewalt** und **falschen Verdächtigungen**

(Ohlert et al., 2022; Greither & Ohlert, 2023)



(Epstein, 1988, 1989)

3. Erfahrungsaustausch und Reflexion zur Praxisphase: Umsetzung des Empowerment-Klimas (30min)

Materialien

- Merkblatt Empowerment-Bereiche
- Notizpapier und Stifte
- Moderationskarten, Tafel oder Flipchart & Stifte

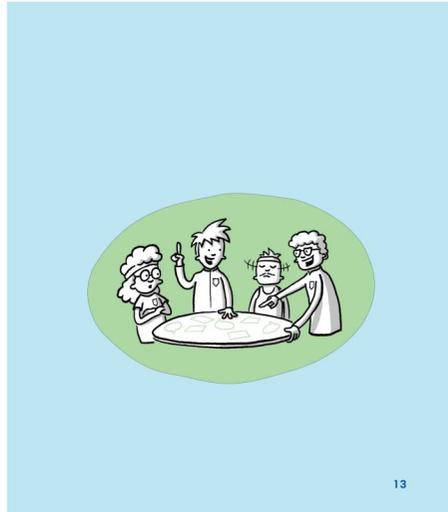
Folien 12-15	Foliennotizen und Hinweise
 <p>SC SAFE CLUBS</p> <p>Umsetzung des Empowerment-Klimas</p> <p>Erfahrungsaustausch und Reflexion zur Praxisphase</p> <p>12</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ In den Wochen & Monaten seit dem letzten Workshop hatten die Trainer*innen Gelegenheit, die Empowerment-Bereiche im Training zu berücksichtigen und somit mehr auf Empowerment-stärkendes Klima zu achten ▪ In Kleingruppen aufteilen, 3-5 Trainer*innen pro Gruppe ▪ Die Teilnehmer*innen sollen sich untereinander austauschen, inwiefern sie die Empowerment-Bereiche umgesetzt haben <p>Optional</p> <p>Sie können die Übung an die Gruppe anpassen und eine andere Gruppenarbeitsform nutzen, z.B. Arbeit mit der Gesamtgruppe, in Zweiergruppen, Mischform</p>

Fragen für die Gruppenarbeit 1

Diskutiert für jeden Empowerment-Bereich:

- § Was waren meine Zielsetzungen als Trainer*in nach dem ersten Workshop?
- § Welche Bereiche konnte ich gut umsetzen? Warum?
- § Welche Bereiche waren schwierig umzusetzen? Warum?

Bitte nutzt konkrete Beispiele aus dem Training und notiert eure Gedanken zu jeder Frage und zu jedem Empowerment-Bereich



- Die Teilnehmenden sollen in Kleingruppen jeden der Empowerment-Bereiche im Hinblick auf die vergangene Praxisphase diskutieren.
- Dazu können die Handouts zu den Empowerment-Bereichen erneut verwendet werden.
- Obige Leitfragen können zur Unterstützung der Diskussion/Reflexion eingeblendet bleiben während der Gruppenarbeit.
- Wählen Sie dazu einige passende Fragen aus; Alternativvorschläge:
 - Wie gut sind die Trainingseinheiten insgesamt gelungen?
 - Wie reagierte die Sportgruppe auf bestimmte Veränderungen?
 - Wie ging es mir selbst mit dem veränderten Trainingsklima? (Eigene Wahrnehmung, Emotionen, Schwierigkeiten)
 - Gab es Situationen, wo das Klima Empowerment-schwächend war? Warum?
- Sie können zusätzlich Moderationskarten mit den sechs Empowerment-Bereichen beschriften und aufhängen (zur Visualisierung).

Ergebnispräsentation Gruppenarbeit I



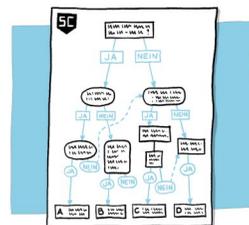
- § Konnten die im 1. Workshop gesetzten Ziele umgesetzt werden?
- § Welche Bereiche waren einfach umzusetzen?
- § Welche Bereiche waren schwierig umzusetzen?
- § Selbstwahrnehmung als Trainer*in:
 - Was hat sich verändert in der Herangehensweise an die Trainingsgestaltung?
 - Welche Gedanken/Emotionen sind aufgetaucht?
- § In welchen Situationen war das Klima eher Empowerment-schwächend & warum?

+ **allgemeines Fazit** jeder Kleingruppe zur Praxisphase

Optional

- Um die Ergebnispräsentation zu unterstützen, können Sie den Trainer*innen diesen Arbeitsauftrag gegen Ende der Gruppendiskussion anzeigen. Entfernen Sie ggf. einige der Punkte.
- Dies erleichtert den Teilnehmenden das Zusammenstellen zentraler Erkenntnisse.
- Alternativ können Sie für die Ergebnispräsentation auch die vorhergehende Folie (Fragen für die Gruppenarbeit) oder die folgende Folie (Fazit zur Gruppenarbeit) nutzen und die Trainer*innen etwas freier formulieren lassen.

Fazit zur Praxisphase



- An dieser Stelle erfolgen die Ergebnispräsentation und Ergebnissicherung.
- Notieren Sie zentrale Aspekte auf Flipchart/Tafel/Moderationskarten.
- Fassen Sie an dieser Stelle nochmals die gewonnenen Erkenntnisse der Teilnehmenden zusammen.

4. Verankerung der Präventionskultur & des Empowerment-Klimas im Verein/Trainingsgruppe (20 min)

Materialien

- Moderationskarten, Tafel oder Flipchart & Stifte
- Notizpapier und Stifte

Folien 16-18	Foliennotizen und Hinweise
 <p>Verankerung</p> <p>Wie können Trainer*innen die Themen...</p> <p>§ Prävention interpersonaler Gewalt § Empowerment-Klima</p> <p>...in ihrem Training und im Verein dauerhaft verankern?</p> <p>16</p>	<p>Als letzte Aufgabe sollen die Trainer*innen erarbeiten, wie das Gelernte dauerhaft im Verein umgesetzt werden könnte.</p> <p>Leiten Sie die Aufgabe mit ausgewählten Fragen ein:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Teilnehmenden sollen erarbeiten, wie die Themen Empowerment-Klima, Prävention interpersonaler Gewalt, Kinderschutz dauerhaft beibehalten und weiterentwickelt werden können ▪ Erarbeiten, welche Maßnahmen von den Trainer*innen selbst umgesetzt werden könnten ▪ Erarbeiten, inwiefern der Verein unterstützten könnte ▪ Herausarbeiten, was noch fehlt (Wissen, Methoden, Personaleinsatz) und dazu passende Lösungen erarbeiten ▪ Herausarbeiten, dass die Trainer*innen Eigenverantwortung für das Trainingsklima übernehmen können ▪ Am Ende sollen erneut Ziele formuliert werden, die in einem absehbaren Zeitraum umgesetzt werden können (z.B. innerhalb von 6 Monaten, ist jedoch frei wählbar.) <p>Auf den folgenden Folien werden die Arbeitsaufträge und Leitfragen formuliert.</p>

Verankerung – Gruppenarbeit 2

§ Welche **Ziele** setzen wir uns in Bezug auf ...

- Prävention interpersonaler Gewalt?
- Umsetzung des Empowerment-Klimas im Training?

§ Welche **Hindernisse** könnte es auf dem Weg zu diesen Zielen geben?

§ Welche **Verantwortung** tragen wir bei diesen Themen?

§ Wer kann uns **unterstützen**?

§ **Bis wann** können diese Ziele erreicht werden?



Bei der zweiten Gruppenübung geht es um die konkrete Handlungsplanung:

- Kleingruppen zu 3-5 Personen.
- Die Teilnehmenden sollen anhand der Fragen einige Ziele und Handlungspläne formulieren, die dazu beitragen, das Empowerment-Klima und die Prävention interpersonaler Gewalt nachhaltig im Verein zu etablieren.

Optional

Sie können auch eine andere Organisationsform für die 2. Gruppenarbeit wählen, z.B. Arbeit mit der Gesamtgruppe oder Zweiertteams.

Beispiele zur Erklärung der Aufgabe:

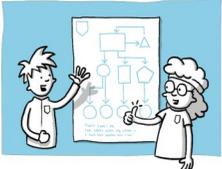
- **Ziele:**
 - Prävention interpersonaler Gewalt, z.B. regelmäßig in Besprechungen aufgreifen, Verhaltensregeln für Umgang in der Sportgruppe entwickeln
 - Umsetzung des Empowerment-Klimas, z.B. besserer Einbezug der Sportler*innen bei der Trainings- und Wettkampfplanung
- Welche Hindernisse könnte es auf dem Weg zu diesen Zielen geben?
 - Fehlende Unterstützung der Eltern der Sportler*innen
 - Fehlendes Wissen in Bezug auf Präventionsmaßnahmen
- Wie gehe ich mit diesen Hindernissen um?
 - Informationsmaterial, um Eltern zu überzeugen
 - Unterstützung durch Sportverbände (z.B. LSB oder Fachverband)
- Wer kann mich unterstützen?
 - Ansprechpersonen aus Vereinen oder Verbänden
 - Trainer*innen/Kolleg*innen aus dem Verein
- Bis wann kann ich diese Ziele erreichen?
 - Verhaltensregeln für Trainer*innen werden innerhalb von 4

	<p>Wochen entwickelt und dann mit Sportler*innen besprochen</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: right;">  <h3>Verankerung Empowerment</h3> <p>Zusammenfassung der Gruppenarbeit</p> <ul style="list-style-type: none"> § Ziele § Hindernisse § Unterstützungsbedarf § Zeitraum </div> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">18</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Am Ende der Gruppenarbeit sollen die Kleingruppen ihre Ergebnisse vorstellen ▪ Tragen Sie anschließend die zentralen Erkenntnisse/Ziele zusammen, bspw. auf einer Flipchart oder Kärtchen ▪ Ziel ist ein reger Austausch von Ideen und realistischen Umsetzungsmöglichkeiten ▪ Sollte ausreichend Zeit sein, so ermöglichen Sie den Teilnehmenden, konkrete Pläne und Zielsetzungen untereinander zu vereinbaren ▪ Unterstützen Sie die Teilnehmenden dabei, diese Ideen zu verstetigen; z.B. könnte einer der Teilnehmenden eine E-Mail/elektronische Notiz oder einen Reminder formulieren, wo diese Idee/Ziele nochmals mit allen geteilt werden.

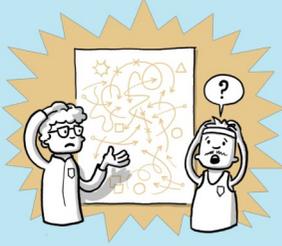
5. Abschluss und Verabschiedung im Plenum (10 min)

Materialien

- Erarbeitete Flipcharts/Moderationskärtchen

Folien 19-22	Foliennotizen und Hinweise
<p data-bbox="869 523 1079 577">SC SAFE CLUBS</p> <p data-bbox="584 683 909 721">Take Home Message</p>  <p data-bbox="1043 975 1061 991">19</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Rekapitulieren Sie den heutigen Workshop und die Reflexionsaufgaben mit den Teilnehmenden.▪ Anschließend können die Teilnehmenden eine individuelle Take Home Message formulieren, welche auf den Erkenntnissen der heutigen Reflexion basieren sollte.▪ Ob die individuellen Take Home Messages mit der Gruppe geteilt werden sollen oder nicht, können Sie in Abhängigkeit der Gruppendynamik frei entscheiden.

<p>Fortbildungsmöglichkeiten für Trainer*innen:</p> <ul style="list-style-type: none"> § Fortbildungen der Landessportbünde oder Fachverbände § E-Learning Plattform zu Schutzkonzepten: https://engagement-schutzkonzepte.elearning-kinderschutz.de/ § Schulungsvideos der Deutschen Sportjugend: https://safesport.dosb.de/schulungsvideos § Englischsprachig: „Safeguarding Course“ des IOC https://olympics.com/athlete365/courses/safeguarding/ § Vereinsinterne Fortbildungen durch externe Referent*innen, z.B. Sportpsycholog*innen <p>SC SAFE CLUBS 20</p>	<p>Bitte passen Sie die Fortbildungsmöglichkeiten regelmäßig an und prüfen Sie die Aktualität der Links.</p>
<p>Mögliche Hilfsangebote</p> <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.: 0800225530  <p>SC SAFE CLUBS 21</p>	<p>Zum Abschluss sollen die Teilnehmenden die Gelegenheit haben, sich über weiterführende Hilfsangebote zu informieren.</p> <p>Bitte passen Sie diese Folie an den jeweiligen Sportverein und die Region an.</p> <p>Beachten Sie, dass die Ansprechstellen und deren Erreichbarkeit sich zwischenzeitlich ändern können, prüfen Sie daher die angegebenen Links und Telefonnummern.</p>

<p><small>SC SAFE CLUBS</small></p> <p>VIELEN DANK FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT!</p> 	 <p>GIBT ES FRAGEN?</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Geben Sie den Teilnehmenden nochmals 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 Teilnehmenden noch Gelegenheit für individuelle Rückfragen haben
--	--	--

Ab Folie 23 finden Sie Quellenangaben und das Impressum.

Impressum

Herausgeber*innen

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-jugendpsychiatrie-
psychosomatik-und-psychotherapie.html](https://www.uniklinik-ulm.de/kinder-und-jugendpsychiatrie-
psychosomatik-und-psychotherapie.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

Teresa Greither^{1,2}, Helena Schmitz³, 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 Kiebusch, 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:

Greither, T., Schmitz H., Sulprizio, M., Allroggen, M., & Ohlert, J. (2025). *Did I change my game? Reflexion über die Gestaltung meines Trainingsklimas* [Workshop-Konzeption]. Deutsche Sporthochschule Köln und Universitätsklinikum Ulm.