

Gamechanger

Wie Trainer*innen ein Trainingsklima schaffen, das Sportler*innen
motiviert und stärkt

Workshopkonzept für Trainer*innen

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise.....	3
Vorbereitungen für den Workshop.....	4
Stundenverlaufsplan des Workshops.....	6
Detaillierter Stundenverlaufsplan des Workshops (120 min)	7
1. <i>Begrüßung, Vorstellung, kurze Einführung ins Thema (15 min)</i>	9
2. <i>Herausforderungen und Handlungsoptionen von Trainer*innen im Sport (15 min)</i>	12
3. <i>Empowerment-stärkendes Trainingsklima (15 min)</i>	17
4. <i>Praktische Umsetzung des Empowerment-stärkenden Trainingsklimas (60 min)</i>	22
5. <i>Abschluss und Verabschiedung im Plenum (15 min)</i>	32
Impressum.....	34

Allgemeine Hinweise

*Voraussetzungen für Referent*innen*

Um den Workshop „Gamechanger“ fachgerecht umsetzen zu können, sollten Sie einige Voraussetzungen erfüllen:

- **Sehr gute, aktuelle Kenntnisse** im Bereich Prävention interpersonaler Gewalt (mit Nachweis von Fort- oder Weiterbildungen)
- **Fundierte Kenntnisse in der (Sport-)Psychologie bzw. Pädagogik** (Einschlägiges Studium, Fortbildungen)
- **Workshop-Erfahrung** als Referent*in 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 beispielsweise die sportpsychologischen Expert*innen der [Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie](#).

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:
 - Bild von jeder PowerPoint-Folie (siehe auch PowerPoint-Präsentation „Gamechanger“)
 - Zugehörige Foliennotizen, inklusive Inhalten, Aufgaben, Anpassungsmöglichkeiten und Reflexionsanregungen
 - Hintergrundinformationen
 - Ideen zu Überleitung zum nächsten Abschnitt
- Die Foliennotizen dienen der Ergänzung und Erläuterung – Sie müssen nicht alle Informationen daraus nutzen.
- Es ist möglich, bestimmte Inhalte verkürzt oder intensiviert vorzutragen: Passen Sie den Vortrag gerne an Ihren Sportverein an.
- Bitte beachten Sie: **GELB** markierte Passagen sollten Sie vor Ihrem Workshop in der PowerPoint-Präsentation prüfen und abändern!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Durchführung des Workshops!

Vorbereitungen für den Workshop

Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trainer*innen mit Grundkenntnissen zu interpersonaler Gewalt im Sport (z.B. Teilnahme am Workshop „Safe Space Sportverein“ oder durch die Trainer*innenausbildung) ▪ Gruppengröße in Abhängigkeit von räumlicher Kapazität bis ca. 25 Personen ▪ Alter mind. 16 Jahre
Dauer	Workshop in Präsenz, 120 Minuten
Zielsetzungen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ermittlung der Herausforderungen und Handlungsmöglichkeiten von Trainer*innen im Themenfeld interpersonale Gewalt 2. Kenntnis von Verhaltensweisen, die ein Trainingsklima etablieren, welches das Empowerment von Sportler*innen stärken 3. Kenntnis von Handlungswissen, wie ein Empowerment-stärkendes Trainingsklima umgesetzt werden kann
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 ▪ Externe Lautsprecher für Videos ▪ Beamer (+ Leinwand) ▪ PowerPoint Präsentation ▪ Video lokal auf Laptop gespeichert ▪ Moderationskarten, Tafel oder Flipchart & Stifte ▪ Vorbereitete Handouts zu den sechs Empowerment-Bereichen (siehe Zusatzmaterial) ▪ Tesa/Klebeband ▪ Notizpapier und Stifte für Gruppenarbeiten ▪ Optional: Namensschilder ▪ Optional: Zusatzmaterial „Empowerment_Bereiche_Karten“ zum Ausdrucken

Stundenverlaufsplan des Workshops

„Gamechanger - Wie Trainer*innen ein Trainingsklima schaffen, das Sportler*innen motiviert und stärkt“

Zeitl. Umfang*	Thematischer Inhalt
15min (15min)	1. Begrüßung, Vorstellung, kurze Einführung ins Thema
15min (30min)	2. Herausforderungen und Handlungsoptionen von Trainer*innen im Sport
15min (45min)	3. Empowerment-stärkendes Trainingsklima
60min (105min)	4. Praktische Umsetzung des Empowerment-Klimas im Training
15min (120min)	5. Abschluss und Verabschiedung im Plenum

*Zeit in Klammern ist die aufsummierte Gesamtdauer des Workshops

Detaillierter Stundenverlaufsplan des Workshops (120 min)

„Gamechanger - Wie Trainer*innen ein Trainingsklima schaffen, das Sportler*innen motiviert und stärkt“

Element	Zeitl. Umfang	Thematischer Inhalt	Methodische Umsetzung	Notwendiges Material
01	15/120	Begrüßung, Vorstellung, kurze Einführung ins Thema <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vorstellung der Workshopinhalte ▪ Hinweis auf sensible Inhalte 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vortrag ▪ Optional: Vorstellungsrunde ▪ Optional: Brainstorming zu Erwartungen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Laptop, Beamer und PowerPoint-Präsentation (während des gesamten Workshops) ▪ Optional: Moderationskarten, Tafel oder Flipchart & Stifte ▪ Optional: Namensschilder
03	15/120	Herausforderungen und Handlungsoptionen von Trainer*innen im Sport <ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexion: Grundwissen zum Thema Schutz vor Gewalt ▪ Besonderheiten des Sportkontexts ▪ Herausforderungen & Handlungsoptionen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexion ▪ Diskussion ▪ Vortrag 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Optional: Moderationskarten, Tafel oder Flipchart & Stifte
04	15/120	Empowerment-stärkendes Trainingsklima <ul style="list-style-type: none"> ▪ Begriffsklärung Empowerment ▪ Sozialpsychologische Grundlagen: Selbstbestimmungstheorie und Achievement-Goal-Theory ▪ Empowerment-stärkende und -schwächende Aspekte 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vortrag ▪ Video ▪ Optional: Reflexion 	

05	60/120	Praktische Umsetzung des Empowerment-Klimas im Training <ul style="list-style-type: none"> ▪ Erklärung zu den einzelnen Kategorien ▪ Sammlung von konkreten Maßnahmen/Übungen/Umsetzungen in Kleingruppen ▪ Selbstreflexion: Identifizierung von Schwächen und Handlungsplanung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vortrag ▪ Themen-Tische zu den Bausteinen ▪ Reflexion in Kleingruppen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Notizpapier je Gruppe ▪ Moderationskarten, Tafel o. Flipchart & Stifte ▪ Handout „Empowerment-Kategorien“ (s. Zusatzmaterial)
06	15/120	Abschluss und Verabschiedung im Plenum <ul style="list-style-type: none"> ▪ Blitzlichtrunde zur individuellen Take-Home Messages ▪ Verabschiedung mit Hinweis auf Hilfsangebote 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Blitzlichtrunde ▪ Vortrag 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erarbeitete Flipcharts/Beschriebene Moderationskarten

1. Begrüßung, Vorstellung, kurze Einführung ins Thema (15 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
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Begrüßung der Teilnehmenden ▪ Zielgruppe: Trainer*innen mit Grundkenntnissen zu interpersonaler Gewalt im Sport (z.B. Teilnahme am Workshop „Safe Space“ für Erwachsene, oder durch die Trainer*innenausbildung) ▪ Inhalte/Ziele des Workshops beschreiben <ul style="list-style-type: none"> ○ Schutz vor interpersonaler Gewalt im Sportverein verbessern ○ Handlungsmöglichkeiten für Trainer*innen hin zu einer Kultur des Hinsehens ○ Etablieren eines positiven und förderlichen Trainingsumfelds ○ Konkrete Umsetzungsmöglichkeiten im Trainingsalltag ▪ Optional: Vorstellungsrunde, Namensschilder aufstellen lassen ▪ Optional: Erwartungen an den Workshop abfragen, z.B. mithilfe von Moderationskärtchen

 <p style="text-align: right;">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 style="text-align: right;">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 120min</p> <ul style="list-style-type: none">§ Perspektiven von Trainer*innen auf das Thema Schutz vor Gewalt§ Grundlagen des Empowerment-stärkenden Trainingsklimas§ Umsetzung in die Trainingspraxis anhand der Empowerment-Bereiche§ Take-Home-Message <p style="text-align: right;">SC SAFE CLUBS</p> <p style="text-align: right;">3</p>	<p>Ablauf des Workshops beschreiben</p>

<p>Hinweise an Workshopteilnehmende</p> <p>Sensibles Thema Gewalt:</p> <ul style="list-style-type: none">§ Einhaltung allgemeiner Gesprächsregeln, z.B. respektvolle Atmosphäre, persönliche Erfahrungen anderer respektieren§ Teilnehmende dürfen bei Bedarf den Raum verlassen§ Gesprächsmöglichkeit nach dem Workshop <p>Hilfsangebote:</p> <ul style="list-style-type: none">§ Sollten Teilnehmende nach dem Workshop Unterstützung benötigen, wenden Sie sich an die* den Vortragenden, die Ansprechperson Ihres Vereins oder an eine Fachberatungsstelle§ Geeignete Beratungsangebote:<ul style="list-style-type: none">○ 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/ <p> SAFE CLUBS</p> <p style="text-align: right;">4</p>	<p>Hinweise an Teilnehmende:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 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. <p>Auf zur Verfügung stehende Hilfsangebote hinweisen:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Wenn möglich, nennen Sie zusätzlich eine passende lokale Ansprechstelle/Ansprechperson.▪ Bitte passen Sie die gelb markierten Felder individuell an!
--	--

Überleitung

Der Workshop beginnt mit einer Diskussion, in der sich die Trainer*innen über ihre Perspektive auf das Thema Prävention interpersonaler Gewalt austauschen können. Dabei kann sowohl auf bestehende Unsicherheiten als auch auf persönliche Erfahrungen, sowie die Inhalte vorhergehender Schulungen eingegangen werden.

2. Herausforderungen und Handlungsoptionen von Trainer*innen im Sport (15 min)

Materialien

- Optional: Moderationskarten, Tafel oder Flipchart & Stifte

Folien 5-9	Foliennotizen und Hinweise
 <p>SC SAFE CLUBS</p> <h3>Perspektiven von Trainer*innen</h3> <p>Herausforderungen und Möglichkeiten im Bereich Schutz vor Gewalt</p> <p>5</p>	<p>Zu Beginn soll eine Reflexion zum Thema Schutz vor Gewalt aus Perspektive von Trainer*innen geführt werden mittels einer (Klein-) Gruppendiskussion, bspw. mit den Sitznachbar*innen.</p> <p>Mögliche Reflexionsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Welche Aspekte aus dem Bereich Prävention von Gewalt beschäftigen euch als Trainer*innen besonders? ▪ Welche Herausforderungen gibt es für Trainer*innen in Bezug auf den Schutz vor Gewalt? ▪ Welche Möglichkeiten seht ihr, euer Training zu verändern, um den Schutz vor Gewalt zu verbessern? ▪ Wie seht ihr eure eigene Rolle als Trainer*in (in Bezug auf den Schutz vor Gewalt)? <p>Hintergrundinformation</p> <p>Wichtige Inhalte des Auftaktworkshops waren:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kinderrechte, strafrechtliche Grenzen ▪ Formen und Häufigkeit interpersonaler Gewalt ▪ Folgen interpersonaler Gewalt ▪ Handlungsmöglichkeiten für Erwachsene (Bystander) <p>Sollten die Teilnehmenden keine Vorkenntnisse aus dem Themengebiet haben, empfiehlt es sich, mithilfe einiger Folien aus dem Workshop „Safe Space“ grundlegende Aspekte vorzustellen.</p>

Besonderheiten im Sport

Enge Beziehungen, oft familiäre Strukturen

Abhängigkeitsverhältnisse und Hierarchien

Geschlechterverhältnisse

Körperzentriertheit

(Rulofs et al., 2022a)

6

SC SAFE CLUBS

Trainer*innen kommt eine besondere Verantwortung für den Schutz vor Gewalt zu. Sie bewegen sich dabei in einem besonderen Umfeld, denn oft gibt es in Sportvereinen...

Enge Beziehungen, oft familiäre Strukturen:

- Sportvereine sind Freizeitorte
- Freundschaften entstehen
- Hohes ehrenamtliches Engagement
- Vertrauen zwischen Trainer*innen, Eltern und Sportler*innen
- Teilweise verfestigte Strukturen und Traditionen

Abhängigkeitsverhältnisse und Hierarchien

- Zwischen Trainer*innen und Vereinsführung:
 - Anforderungen an das Training oder das Leistungsniveau
 - Förderung/Beschränkung des (ehrenamtlichen) Engagements
- Zwischen Trainer*innen und Sportler*innen:
 - Sportler*innen sind auf Wissen der Trainer*innen angewiesen
 - Entscheidungsgewalt über Aufnahme in Trainingsgruppen, Aufstellung bei Spiel/Wettkampf
 - Allg. große Alters- und Wissensunterschiede
- Zwischen Sportler*innen
 - Leistungsunterschiede
 - Soziale Hierarchien, z.B. Alters- oder Entwicklungsunterschiede, Status innerhalb der Gruppe
 - Negative Gruppendynamiken

Geschlechterverhältnisse

- Unterteilung Männer/Frauensport
- Frauen selten als Trainerinnen von rein männlichen Sportgruppen tätig; andersherum ist dies häufiger
- Geschlechtsspezifische Erwartungen wie z.B. Entwicklung bestimmter körperlicher Merkmale (Stärke, Flexibilität, usw.)

	<p>Körperzentriertheit</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Entwicklung körperlicher Fähigkeiten steht im Vordergrund ▪ Teilweise strenge Kleidervorschriften ▪ Körperkontakt bei Hilfestellung oder Partnerübungen <p>Die Entstehung von Grenzüberschreitungen und interpersonaler Gewalt kann durch mangelnde Berücksichtigung dieser Besonderheiten begünstigt werden.</p>
<p>Herausforderungen für Trainer*innen</p> <p>§ Gewalt (psychisch, physisch, sexualisiert) im Sport findet statt</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ In der eigenen Sportgruppe (Sportler*innen untereinander) ○ Beobachtung von Gewalt durch andere Personen/Gruppen ○ Als Vertrauensperson für Kinder/Jugendliche (Gewalterfahrungen zu Hause) <p>§ Zusätzlich Gefahr falscher Verdächtigungen</p>  <p><small>(Rulofs et al., 2022b) 7</small></p>	<p>Hier können Sie auf genannte Aspekte aus der Reflexion zu Beginn eingehen und weitere Herausforderungen nennen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gewalt im Sport findet statt, auch im Freizeit- und Breitensport ▪ In den wenigsten Fällen wird ein Vorfall bislang offiziell gemeldet ▪ Viele Personen haben Grenzüberschreitungen im Sportkontext aber bereits einmal irgendwo beobachtet <p>Die Vorfälle finden in verschiedenen Kontexten statt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ In der eigenen Gruppe, z.B. auch bei den Sportler*innen untereinander ▪ Man beobachtet als Trainer*in einen Vorfall, z.B. in einem anderen Team oder bei einem Wettkampf ▪ Kinder oder Jugendliche berichten von Gewalterfahrungen, die sie in einem anderen Kontext gemacht haben: Trainer*in als Vertrauensperson <p>Gefahr falscher Verdächtigungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diese können entstehen, wenn man als Trainer*in nicht ausreichend Handlungssicherheit hat ▪ Zu oft keine klaren Regelungen innerhalb des Vereins oder innerhalb der Trainingsgruppe

Handlungsoptionen als Trainer*in

Prävention

Für die eigene Trainingsgruppe:

- ü **Umgangsregeln** gemeinsam mit den Sportler*innen aushandeln und konsequent nachgehen (individuelle persönliche Grenzen respektieren)
- ü Auch **Regeln für einen selbst kommunizieren** und sich daran halten – schützt vor falschen Verdächtigungen
- ü „**Beschwerdemanagement**“ etablieren
- ü **Empowerment-stärkendes Klima** in eigener Sportgruppe einführen

Intervention

Bei Beobachtungen:

- ü Kontakt aufnehmen zu **Ansprechperson für Kinderschutz** im Verein/Verband/LSB

Wenn Sportler*innen sich anvertrauen:

- ü Glauben schenken, Unterstützung suchen bei **Ansprechpersonen/Beratungsstellen**

Um den Schutz vor Gewalt zu gewährleisten und um sich selbst vor falschen Verdächtigungen zu schützen, sollten mehrere Maßnahmen umgesetzt werden.

- Vorbildfunktion von Trainer*innen betonen, z.B. Verhaltensstandards für Trainer*innen: Transparente Entscheidungen treffen, Fehlerkultur etablieren
- Um Gewalt/Mobbing zwischen den Sportler*innen zu vermeiden: Klare Erwartungen, Regeln und Konsequenzen.
- Beschwerdemanagement: Leitlinien für Eltern und Sportler*innen schaffen, evtl. anonyme Feedbackmöglichkeit nutzen, Umsetzung dokumentieren
- Nutzen möglichst vieler positiver Trainingsstrategien:
 - Vermeidung potenziell grenzverletzender Strategien
 - Berücksichtigung von Kinderrechten
 - Orientierung am Empowerment-stärkenden Trainingsklima
- Sie können zudem auf das proaktive Bystander-Verhalten verweisen (siehe Workshop “Safe Space Sportverein”, sowie folgende Folie)
- Kontakt zu Ansprechpersonen nutzen: Diese unterstützen, wenn es Unsicherheiten gibt, und können bei Verdachtsäußerungen kompetent weiterhelfen

Trainer*innen sind nicht für die Aufklärung von Verdachtsfällen verantwortlich: Hierzu benötigt es Fachpersonal. An dieser Stelle können Sie weiterführende Informationen zu Schutzkonzept, Ehrenkodex oder Verhaltensleitlinien des jeweiligen Vereins aufgreifen.

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 § Den 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)



Optional:
Wiederholung (bzw. Vorstellung) des „Bystander-Verhaltens“

- Unterscheidung zwischen positiv (obere Zeile) und negativ (untere Zeile)
- Sowie zwischen reaktiv (zeitnah zum Ereignis) und proaktiv (nicht im Zusammenhang mit einem Ereignis).

Überleitung:

Anhand der soeben besprochenen Handlungsoptionen im Bereich der Prävention können Sie zum Titel und Hauptinhalt der Präsentation übergehen: „Gamechanger - Wie Trainer*innen ein Trainingsklima schaffen, das Sportler*innen motiviert und stärkt“.

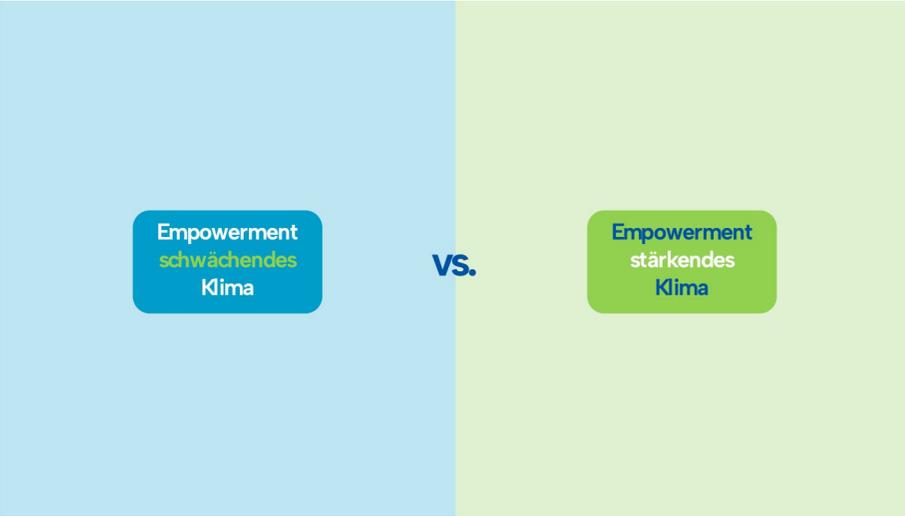
3. Empowerment-stärkendes Trainingsklima (15 min)

Materialien

- Lautsprecher für das Video

Folien 10-17	Foliennotizen und Hinweise
 <p>SC SAFE CLUBS</p> <h2>Empowerment-stärkendes Trainingsklima</h2> <p>Wie Trainer*innen ein Trainingsklima schaffen, in dem Sportler*innen nachhaltig gestärkt werden</p>  <p>10</p>	<p>Zentrale Voraussetzung für die Prävention interpersonaler Gewalt sind entsprechende Werte und Haltungen. Ein respektvoller & wertschätzender Umgang dient als Basis. Dies wird im täglichen Umgang miteinander z.B. im Trainingsklima sichtbar:</p> <p>Empowerment-stärkendes Trainingsklima</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Theoretisch-fundiertes und evidenzbasiertes Rahmenkonzept zur Trainer*innen-Weiterbildung ▪ Ziel ist die Förderung eines gesunden sozialpsychologischen Umfelds in Sportgruppen ▪ Intrinsische Motivation, Freude und Einsatzbereitschaft wird betont <p>Verhaltensweisen der Trainer*innen stehen im Fokus, denn...</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sie beeinflussen den Umgang in der Trainingsgruppe direkt ▪ Sie verbringen die meiste Zeit mit den Sportler*innen <p>Ziel: Erlernen evidenzbasierter und effektiver Strategien für gelungenes Empowerment-stärkendes Training.</p>

<p>Definition Empowerment </p> <p>„Andere Menschen in Entscheidungen, Grenzen, ihrer eigenen Persönlichkeit, ihren Stärken und Rechten bestärken“</p> <p>SC SAFE CLUBS 11</p>	<p>Bezug zu Kinderrechten möglich (siehe Workshop „Safe Space Sportverein“):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Empowerment ist im Einklang mit dem Kindeswohl ▪ Kinder und Jugendliche haben bspw. das Recht auf individuelle Entwicklung, dürfen mitentscheiden, sollen beim Aufwachsen positiv unterstützt werden <p>Hier kann (falls Zeit ist) eine kurze gemeinsame Reflexion erfolgen, z.B. ob die Trainer*innen eine Vorstellung dazu haben, wie sie diese Dinge in ihrem Training bereits berücksichtigen.</p>
<p>Empowerment-stärkendes Trainingsklima</p>  <p><small>(Duda & Appleton, 2016; Duda, 2013)</small></p> <p>SC SAFE CLUBS 12</p>	<p>Bitte gehen Sie an dieser Stelle kurz auf den theoretischen Hintergrund des Empowerment-stärkenden Trainingsklimas ein. Achten Sie dabei auf eine einfache Sprache mit wenigen Fachwörtern. Ggf. können Sie die Bestandteile mithilfe sportspezifischer Beispiele erläutern.</p> <p>Das Empowerment-stärkende Trainingsklima vereint zwei sozialpsychologische Theorien miteinander:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Selbstbestimmungstheorie ▪ Achievement-Goal-Theorie <p>Es gibt vier Komponenten, die das Empowerment-stärkende-Trainingsklima ausmachen. Aus der Selbstbestimmungstheorie stammen dabei die drei psychologischen Grundbedürfnisse:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Autonomie und deren Förderung: Das eigene Handeln selbst steuern und bestimmen können (innerhalb eines passenden Rahmens); Frei von Einschränkung, Bevormundung und Übergriffen sein. ▪ Soziale Unterstützung: In einer Gruppe Anerkennung, Zugehörigkeit

	<p>und Verbundenheit erfahren</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gefühl der Kompetenz: Sich selbst als kompetent wahrnehmen wollen; beschreibt den Wunsch von Menschen, Fortschritte zu erzielen und das eigene Können zu erweitern. <p>Die Komponente Aufgabenorientierung entstammt der „Achievement-Goal Theory“ (Zielorientierung):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufgabenorientiert Ziele fokussieren auf die individuelle Verbesserung und Entwicklung von Fähigkeiten und Können. ▪ (Im Gegensatz dazu steht die Leistungsorientierung: Der Vergleich zwischen Sportler*innen dient als Lernmaßstab, anstelle individueller Verbesserung.) <p>Wenn alle vier Komponenten erfüllt/beachtet werden, nehmen die Sportler*innen das Training als Empowerment-stärkend wahr.</p>
	<p>Es gibt auch eine „Kehrseite“ des Empowerment-Klimas. Bestimmte Handlungen und Strategien bestärken die Sportler*innen nicht, sondern bewirken eher das Gegenteil davon: Sie schwächen die Erfüllung der drei Grundbedürfnisse (Kompetenz, soziale Unterstützung und Autonomie) und nutzen vorrangig eine Leistungsorientierung (den Vergleich/Wettkampf zwischen Sportler*innen), um Erfolg zu bewerten.</p> <p>Wichtig: Dieses sogenannte „Empowerment-schwächende Klima“ ist nicht nur das Gegenteil des stärkenden Klimas. Es kann auch gleichzeitig mit Empowerment-stärkenden Verhaltensweisen auftreten. Beispielsweise kann man sowohl leistungs- als auch aufgabenorientierte Ziele setzen.</p> <p>In der Forschung zeigt sich, dass Handlungen, die das Empowerment schwächen, mit eher negativen Konsequenzen verbunden sind, wie z.B.</p>

weniger Motivation für den Sport. Daher ist es wichtig, möglichst Empowerment-stärkende Strategien zu nutzen, um die Sportler*innen optimal zu fördern.

Optional:

- Brainstorming, was Beispiele für Empowerment-schwächende Strategien wären, und an welchen Stellen man diese durch bestärkende Strategien ersetzen könnte.
- Gruppendiskussion: Funktioniert ein Training überhaupt, wenn nur mit nur Empowerment-stärkenden Methoden gearbeitet wird?
- Ziel dabei ist zu erkennen, dass in vielen Fällen stärkende und schwächende Aspekte zugleich vorliegen.

Empowerment *schwächendes* Klima

- § Übermäßige Kontrolle
- § Andere Meinungen nicht gelten lassen
- § Bestrafung bei Fehlern, Androhung von Strafen
- § Ignorieren oder Anschreien nach schlechten Leistungen
- § Sportler*innen ungleich behandeln (Bevorzugung der Besten)
- § Ständige Vergleiche miteinander, Fördern von Konkurrenz
- § Einmischen in das Leben außerhalb des Sports



Folgen

- § Reduzierter Motivation
- § Größerer Angst
- § Mehr Gedanken über eigene Leistung
- § Glaube, dass vor allem Fähigkeit (unveränderbar) über Leistung entscheidet
- § Vermehrten Konflikten unter den Sportler*innen
- § Vermehrtes Suchen von Ausreden für schlechte Leistung
- § Ausstieg aus dem Sport

(Appleton & Duda, 2016)

- Im Empowerment-schwächenden Trainingsklima zeigt sich recht deutlich, dass es hier in die Richtung von Grenzüberschreitungen und psychischer Gewalt gehen kann.
- Bei einem Empowerment-schwächenden Trainingsklima steht der Schutz vor Gewalt und die Förderung des Kindeswohls nicht an oberster Stelle.
- Empowerment-schwächendes Klima geht mit negativen Folgen für die Athlet*innen einher.
- Dies betrifft indirekt auch die sportliche Leistung (wie z.B. weniger Motivation, Ängste, Ausstieg aus dem Sport).

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



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-stärkende Strategien dagegen dienen eindeutig der Förderung des Kindeswohls
- Wie an den Folgen gut erkennbar, gehen damit viele positive Zusammenhänge einher
- Mit der Umsetzung eines Empowerment-stärkenden Trainingsklimas stellt man als Trainer*in sicher, dass die gesamte Gruppe von den positiven Wirkungen des Sports profitieren kann.



Video zum Empowerment- Trainingsklima: Trainer*innen-Verhaltensweisen wie z.B.

- Alles allein entscheiden
- Andere Meinungen nicht zulassen
- Fehler bestrafen

... beschreiben ein kontrollierendes, „Ich-bezogenes“ Klima. Das führt zur Schwächung des Empowerments der Sportler*innen.

Als **Alternative** können Trainer*innen Empowerment-stärkende Verhaltensweisen nutzen:

- Diese werden praxisnah eingeteilt anhand von sechs Kategorien (Erläuterung kommende Folien).
- Anhand dieser Bereiche kann ein Empowerment-stärkendes Klima gestaltet werden.
- Die Erfüllung psychologischer Grundbedürfnisse wird dadurch gefördert. Spaß und Motivation der Sportler*innen steigen.

4. Praktische Umsetzung des Empowerment-stärkenden Trainingsklimas (60 min)

Materialien

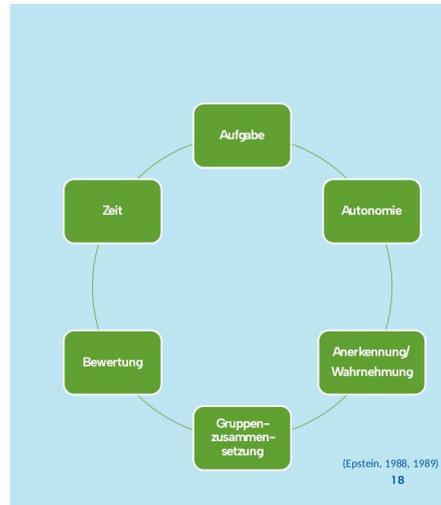
- Beschriftete Moderationskarten mit den 6 Empowerment-Bereichen (siehe Zusatzmaterial)
- Notizpapier und Stifte je Gruppe
- Handout „Empowerment-Bereiche“ aus dem Zusatzmaterial
- Moderationskarten, Tafel o. Flipchart & Stifte

Folien 17-29	Foliennotizen und Hinweise
 <p style="text-align: right;">SC SAFE CLUBS</p> <h2 style="text-align: center;">Empowerment-Bereiche</h2> <p style="text-align: center;">Praktische Umsetzung eines Empowerment-stärkenden Klimas im Training</p> <p style="text-align: right;">17</p>	<p>Überleitung zu den sechs Bereichen des Empowerments („Target“ Modell) aus dem Video:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sechs Kategorien, wie Empowerment-stärkende Trainingsinhalte umgesetzt werden können ▪ Kann als eine „Checkliste“ von Trainer*innen genutzt werden ▪ Ziel: Training bewusst Empowerment-stärkend anpassen und regulieren

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)

Es gibt verschiedene Bereiche, die ein*e Trainer*in während des Trainings beachten sollte, um das „Empowerment“ ihrer Schützlinge zu fördern:

- **Aufgabe**
- **Autonomie**
- **Anerkennung/Wahrnehmung**
- **Gruppenzusammensetzung**
- **Bewertung**
- **Zeit**

Anhand dieser sechs Bereiche, kann man das Empowerment-stärkende-Klima Schritt für Schritt im Training umsetzen.

Ein Trainingsklima, das sich an den sechs Empowerment-Bereichen orientiert, fördert die intrinsische Motivation und die Sportler*innen haben Freude an ihrer Leistung.

Zugleich bietet es Schutz vor Gewalt und falschen Verdächtigungen:

- Grenzverletzendes Verhalten kann besser vermieden werden
- Trainer*innen kommen ihrer Vorbildfunktion nach
- Kinderrechte werden berücksichtigt.

  <h2 style="text-align: center;">Gruppenarbeit</h2> <p style="text-align: center;">Welche Verhaltensweisen sind Empowerment-schwächend und welche sind Empowerment-stärkend innerhalb der verschiedenen Empowerment-Bereiche?</p> <p style="text-align: right;">19</p>	<p>Stellen Sie die Aufgabe zunächst kurz vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die einzelnen Empowerment-Bereiche sollen in Kleingruppen diskutiert werden im Rahmen eines Brainstormings. ▪ Welche Verhaltensweisen sind Empowerment-schwächend und welche sind Empowerment-stärkend in den jeweiligen Bereichen? ▪ Nutzen Sie zunächst einmal die folgende Folie, um das Beispiel Zeit gemeinsam zu bearbeiten und dabei die Instruktion zu erläutern.
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="background-color: #ADD8E6; padding: 10px; border: 1px solid black;"> <p style="text-align: center; background-color: white; color: black; padding: 2px;">Empowerment-schwächend</p> <ul style="list-style-type: none"> § Übungszeit insgesamt eingeschränkt § Übungszeit für alle identisch § Zeitverteilung für die einzelnen Sportler*innen sehr unterschiedlich </div> <div style="text-align: center; flex-grow: 1;"> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; letter-spacing: 0.5em;">Z E I T</p> </div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 10px; border: 1px solid black;"> <p style="text-align: center; background-color: white; color: black; padding: 2px;">Empowerment-stärkend</p> <ul style="list-style-type: none"> § Individuelle Zeit zum Üben § Gleich viel Zeit mit allen Sportler*innen verbringen </div> </div>	<p>Finden Sie gerne sportspezifische, passende Beispiele für die einzelnen Punkte.</p> <p>Schwächend:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungszeit insgesamt eingeschränkt: Der*die Trainer*in redet sehr viel, oder man verbringt (zu) viel Zeit mit Aufbauen ▪ Übungszeit für alle identisch: Es gibt keine Möglichkeit, einmal selbstständig etwas länger an einer bestimmten Übung/Sequenz zu feilen. ▪ Zeitverteilung für die einzelnen Sportler*innen sehr unterschiedlich: Manche dürfen immer das gesamte Trainingsspiel durch mitspielen, andere dürfen nur einmal am Ende kurz mitspielen. <p>Stärkend:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Individuelle Zeit zum Üben: Die Sportler*innen können auch einmal etwas länger an einer bestimmten Station üben. ▪ Gleich viel Zeit mit allen Sportler*innen verbringen: Der*die

Trainer*in achtet darauf, dass alle Sportler*innen möglichst gleich häufig Feedback erhalten.

Anhand der Beispiele kann bereits verdeutlicht werden, dass **der Kontext** wichtig ist für die Einordnung in Empowerment-stärkend/schwächend. Fördern Sie an dieser Stelle konstruktiven Austausch. Wie zuvor beschrieben (Folienotizen zu Folie 13) können schwächende und stärkende Aspekte **zugleich** auftreten.

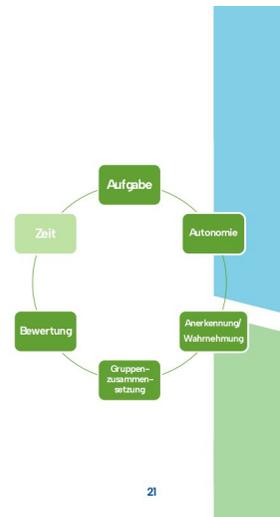
Gruppenarbeit

Erarbeitet **Empowerment-stärkende** und **Empowerment-schwächende** Strategien für **Euren Empowerment-Bereich**:

- § Wie kann das Training in Hinblick auf diesen Bereich angepasst werden, sodass es Empowerment-stärkend ist?
- § Wodurch wird das Empowerment geschwächt?
- § Was wären praktische Beispiele?

Aufgabe für die Kleingruppen:

- § Allgemeine Diskussion der jeweiligen Dimension
- § Formulierung einer „Checkliste“ für Trainingseinheiten, um möglichst Empowerment-stärkend zu agieren



Die Teilnehmenden sollen hier zu der ihnen zugeordneten Dimension Beispiele finden. Teilen Sie Kleingruppen ein:

- Eine Gruppe sollte erfahrungsgemäß ca. 3-4 Personen umfassen.
- Sollten 15 oder mehr Personen anwesend sein, so bieten sich 5 Gruppen an, wobei jede Gruppe einen Bereich bearbeitet.
- Bei weniger Personen können die Gruppen zwei (oder mehr) Dimensionen bearbeiten.
- Alternativ kann die Gruppenarbeit an verschiedenen „Thementischen“ organisiert werden und etwas freier gestaltet werden

Notieren Sie auf Moderationskarten die fünf zu bearbeitenden Dimensionen (siehe auch Zusatzmaterial „Empowerment_Bereiche_Karten“) und verteilen Sie diese.

Jeweils eine Gruppe:

- Aufgabe
- Autonomie
- Anerkennung/Wahrnehmung
- Gruppenzusammensetzung
- Bewertung

Im Anschluss an die Gruppenarbeitsphase erfolgt das Zusammentragen

	<p>und Sichern der Ergebnisse:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Teilen Sie nun die Handouts zu den „Empowerment-Bereichen“ aus ▪ Lassen Sie die einzelnen Gruppen die Ergebnisse nacheinander vorstellen ▪ Gleichen Sie anhand der Folien 22-26 und des Handouts die Ergebnisse ab ▪ Zusätzliche Ideen/Anmerkungen können auf den Handouts notiert werden ▪ Ggf. zusätzliche Ideen auf Moderationskarten/Flipchart/Tafel mitnotieren
 <p>Empowerment-schwächend ←..... ANERKENNUNG / WAHRNEHMUNG→ Empowerment-stärkend</p> <ul style="list-style-type: none"> § Vergleich zwischen verschiedenen Sportler*innen (individuelle Fähigkeiten und Fertigkeiten), individuell oder öffentlich § Vergleich zwischen verschiedenen Gruppen (kollektive Fähigkeit), individuell oder öffentlich § Ungleiche Wahrnehmung/ Berücksichtigung einzelner Sportler*innen § Ungleiche Bedingungen für Belohnungen <ul style="list-style-type: none"> § Individueller Einsatz und Fähigkeitsentwicklung werden durch persönliche oder öffentliche Rückmeldungen gewürdigt § Anstrengungsbereitschaft wird gewürdigt § Gleichmäßige Wahrnehmung/Berücksichtigung aller Sportler*innen § Gleiche Belohnungsbedingungen für alle 	<p>Nutzen Sie diese (und die folgenden) Folien zur Ergebnissicherung der Gruppenarbeitsphasen.</p>

<p style="text-align: center;">Empowerment- schwächend ←..... A U F G A B E→ Empowerment- stärkend</p> <ul style="list-style-type: none"> § Gemeinsame/Gleiche Aufgaben § Ziele in Wettkampfform § Identische Ziele für alle 	
<p style="text-align: center;">Empowerment- schwächend ←..... A U T O N O M I E→ Empowerment- stärkend</p> <ul style="list-style-type: none"> § Trainer*in trifft alle Entscheidungen selbst § Verantwortung liegt allein bei Trainer*in 	<ul style="list-style-type: none"> § Differenzierte Aufgaben (passend zur individuellen Fähigkeit), Kooperation § Individuelle Ziele, eigene Zielsetzung ermutigen § Prozess des Lernens als sinnvoll darstellen



<p style="text-align: center;">Empowerment- schwächend</p> <p style="text-align: center;">←.....</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">ZEIT</p> <p style="text-align: center;">.....→</p> <p style="text-align: center;">Empowerment- stärkend</p> <p>§ Übungszeit insgesamt eingeschränkt § Übungszeit für alle identisch § Zeitverteilung für die einzelnen Sportler*innen sehr unterschiedlich</p>	<p style="text-align: center;">Empowerment- stärkend</p> <p>§ Individuelle Zeit zum Üben § Gleich viel Zeit mit allen Sportler*innen verbringen</p>	<p>Hinweis: Zeit wurde bereits zu Beginn vorgestellt, zur Wiederholung können Sie diese Folie aber auch ein zweites Mal aufgreifen.</p>
---	--	---

	<p style="text-align: center;">SC SAFE CLUBS</p> <p>Reflexion</p> <p>Diskutiert euer eigenes Verhalten im Training anhand folgender Fragen:</p> <p>§ Was setze ich so schon um? § Bei welchen Punkten sehe ich Potential, mich weiterzuentwickeln? § Was ist meine Zielsetzung für die kommenden Wochen/Monate?</p>	<p>In der letzten Übung sollen die Trainer*innen über ihr eigenes Verhalten reflektieren und einen Handlungsplan für die kommenden Trainingseinheiten entwerfen.</p> <p>Bilden Sie Kleingruppen (2-3 Personen) und wählen Sie 2-3 Fragen aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Was setze ich so schon um? ▪ Bei welchen Punkten sehe ich Potential, mich weiterzuentwickeln? ▪ Wieso setze ich verschiedene Punkte noch nicht um? Wo setze ich meine Bedürfnisse über die meiner Sportler*innen? ▪ Warum ein Empowerment-stärkendes Trainingsklima? Was bringt es mir als Mensch, mir als Trainer*in und meinen Sportler*innen? ▪ Wie kann ich die kommenden Wochen/Monate nutzen? ▪ Was nehme ich mir vor? ▪ Was ist meine Zielsetzung? ▪ Welche Hindernisse könnten der Erfüllung dieses Ziels im Wege stehen? Wie kann ich mit einem solchen Hindernis dann umgehen?
--	--	---

 Empowerment-Übungssammlung (HIER LINK oder QR Code EINBETTEN) Mithilfe der „Empowerment-Übungssammlung“ können Trainer*innen das Empowerment-stärkende Trainingsklima selbstständig umsetzen. <small>29</small>	<ul style="list-style-type: none">▪ Erwähnen Sie an dieser Stelle, dass es eine Empowerment-Übungssammlung für Trainer*innen gibt, die ebenso aus dem Projekt SafeClubs entstanden ist.▪ Mit dem QR-Code gelangen die Trainer*innen direkt auf die Website.▪ Sie kann dabei unterstützen, ein Empowerment-stärkendes Trainingsklima in der Trainingsgruppe selbstständig umzusetzen.
--	--

Hintergrundinformation: Umgang mit Widerständen

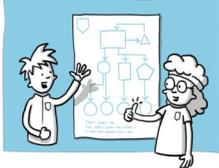
Es ist sinnvoll, den Teilnehmenden zu vermitteln, dass im besten Fall vorwiegend Empowerment-stärkende Methoden verwendet werden, um das Trainingsklima zu gestalten. Auf Basis der vorangegangenen Diskussionen wird aber vermutlich der Gedanke aufkommen, dass ein rein Empowerment-stärkendes Trainingsklima je nach Aufgabe, Sportart/-struktur, Gruppenzusammensetzung oder Leistungsniveau nicht in jeder Trainingssituation umsetzbar ist.

Ein guter Ansatz ist, zunächst einmal positiv anzumerken, dass die problematische Situation (Empowerment-schwächendes Trainer*innenverhalten) erkannt und benannt wurde. Dies ist ein Hinweis darauf, dass bereits eine Selbstreflexion des eigenen Verhaltens angestoßen wurde. Durch dieses kritische Nachdenken werden sich die Trainer*innen der besonderen Verantwortung in der Situation bewusst. Anschließend kann eine gemeinsame Suche nach Lösungen erfolgen: Es könnten Ideen generiert werden, sodass mit Empowerment-stärkenden Methoden entgegengewirkt wird in

darauffolgenden Trainingssituationen. Es kann darüber diskutiert werden, welche Veränderungen in der Gruppe der Sportler*innen nötig wären, um mit Empowerment-stärkenden Methoden zu agieren, wie beispielsweise ein besseres Vertrauensverhältnis zu den Trainer*innen, eine andere Gruppengröße, usw.

Häufig ist hier etwas Kreativität gefragt: In vielen Fällen geht es in den Diskussionen um das Thema Mitbestimmung und Autonomie. Es kann hilfreich sein, an dieser Stelle darauf hinzuweisen, dass die Mitbestimmung in einigen Punkten vielleicht nicht so gut möglich ist, z.B. wenn es sicherheitsrelevante Aspekte betrifft. Stattdessen wäre es aber in derselben Situation sehr wohl möglich, positiv auf die Bereiche „Aufgabe“ (z.B. individuelle Schwierigkeitsstufen ermöglichen) oder Gruppenzusammenstellung (z.B. Schwächere erhalten Hilfe von Stärkeren) einzuwirken, und damit die Empowerment-schwächenden Anteile zu entschärfen. Ein weiter Blickwinkel über alle sechs Dimensionen des Target-Modells hinweg kann gerade in ambivalenten Diskussionen hilfreich sein, um darzustellen, was für vielfältige positive Handlungsmöglichkeiten und Ideen ein Empowerment-stärkendes Klima bereithält.

5. Abschluss und Verabschiedung im Plenum (15 min)

Folien 30-32	Foliennotizen und Hinweise
<div style="text-align: right;">  </div> <p style="text-align: center;">Take Home Message</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">30</p>	<p>Reflektieren Sie in der Gruppe (am besten eine Frage wählen), z.B. mit einer schnellen Blitzlichtrunde:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wie hat Ihnen der Workshop gefallen? ▪ Was werden Sie von dem Workshop in Erinnerung behalten? ▪ Was ist das Wichtigste, was Sie aus dem heutigen Workshop mitnehmen? <p>Dies könnte als Ergebnissicherung zusammengefasst werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Über Besonderheiten im Sport und Handlungsoptionen ausgetauscht ▪ Liste für Empowerment-stärkendes Klima in Trainingseinheiten erarbeitet ▪ Handlungsplanung für die kommenden Trainingseinheiten

Mögliche Hilfsangebote

1. **Ansprechpersonen im Verein**
2. **Lokale Ansprechstellen/Kooperationspartner nennen**
3. **Anlaufstellen des Verbands/Landessportbunds o.Ä. nennen**
4. Ansprechstelle SafeSport:
 § <https://www.ansprechstelle-safe-sport.de>
 § Tel.: 0800 11 222 00
5. Nummer gegen Kummer:
 § <https://www.nummergegenkummer.de>
 § Tel.: 116 111
6. Hilfe-Portal sexueller Missbrauch:
 § <https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/>
 § Tel.: 08002255530

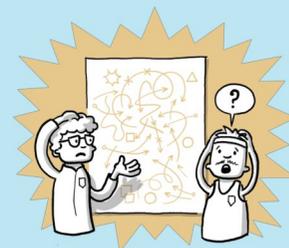


Zum Abschluss sollen die Teilnehmenden die Gelegenheit haben, sich über weiterführende Hilfsangebote zu informieren.

Bitte passen Sie diese Folie an den jeweiligen Sportverein und die Region an.

Beachten Sie, dass die Ansprechstellen und deren Erreichbarkeit sich zwischenzeitlich ändern können, prüfen Sie daher die angegebenen Links und Telefonnummern.

**VIELEN DANK
FÜR EURE
AUFMERKSAMKEIT!**



**GIBT ES
FRAGEN?**

Geben Sie nochmals Gelegenheit, Fragen zu stellen. Verabschieden Sie die Teilnehmenden anschließend.

Bleiben Sie nach dem Ende noch für einige Zeit im Raum, falls es persönliche Fragen und Rückmeldungen gibt.

Ab Folie 33 sind die Quellen, Zitierhinweise und das Impressum aufgelistet.

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-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 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:

Greither, T., Schmitz, H., Sulprizio, M., Allroggen, M., & Ohlert, J. (2025). *Gamechanger - Wie Trainer*innen ein Trainingsklima schaffen, das Sportler*innen motiviert und stärkt* [Workshop-Konzeption]. Deutsche Sporthochschule Köln und Universitätsklinikum Ulm.