

# Zielgruppenspezifischer Input Swiss Olympic Label-Schulen

---

Marina Wälti, Fachspezialistin Bildung und Leistungssport, Swiss Olympic

**Inputs**

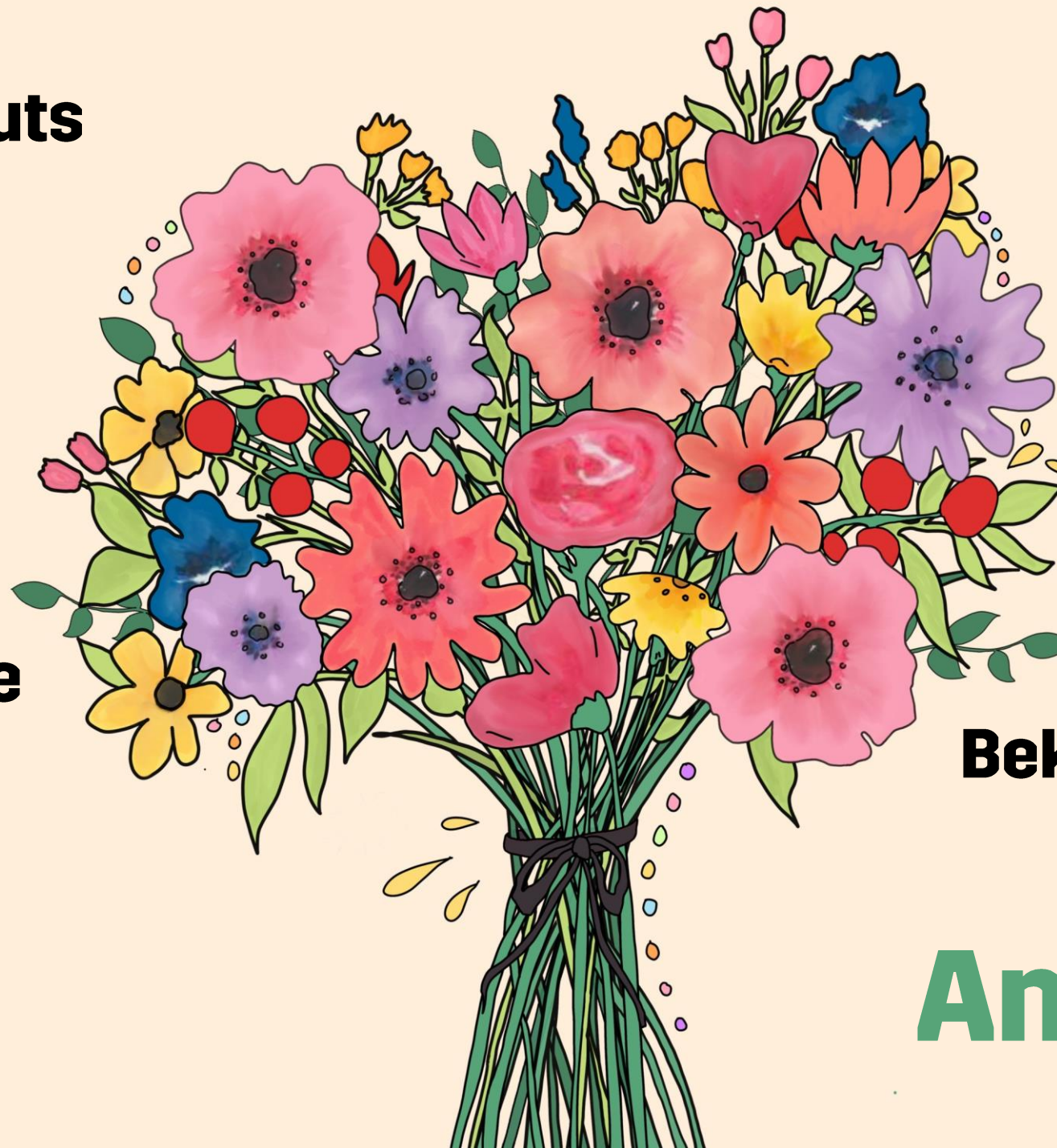
**Anregungen**

**Aha-Momente**

**Ideen**

**Neue  
Bekanntschaften**

**Angebote**





# Angebote für Swiss Olympic Label-Schulen

## Workshop-Übersicht unter [Swiss Olympic – Labelschulen](#)

- Grundlagen Athleten\*innenweg (Bausteine für sportliche Erfolge; Übergänge in Sport und Ausbildung)
- Spitzensport und Studium
- Frau und Spitzensport
- Dopingpräventionskurs: Sport ohne Doping (SSI)
- Are you ok?! Workshop
- «cool & clean» Workshop



**Weitere Angebote:** Spirit of Sport

**Angebote im Aufbau:** MY Dual Career – Augmented Reality, Elterndialoge Ethik

# MY Dual Career – Augmented Reality



# MY Dual Career - Augmented Reality



# MY Dual Career - Augmented Reality



- Duale Wege + Schlüsselmomente aufzeigen
- Erfahrungen teilen
- Athlet\*innen anregen, ihre duale Karriere zu gestalten
- Testlauf 3T Tenero ✓
- Weitere Einsatzmöglichkeiten? Events an deiner Schule?

Kontakt:  
[marina.waelti@swissolympic.ch](mailto:marina.waelti@swissolympic.ch)  
oder  
[simon.niepmann@swissolympic.ch](mailto:simon.niepmann@swissolympic.ch)

# Angebote von Swiss Sport Integrity

**swiss**  
**sport**  
***integrity***



# Swiss Sport Integrity

Forum NWF & Ausbildung 2023

30. November 2023

Daniela Brönnimann, Verantwortliche Ausbildung, Swiss Sport Integrity

# Vision, Hauptziele



## **Vision**

Athlet:in kann in einem dopingfreien Umfeld Sport treiben.

## **Hauptziel**

Keine unbeabsichtigten Verstöße.

# Zielgruppen





# Dopingpräventionsschulungen im Wandel



fortschrittlich

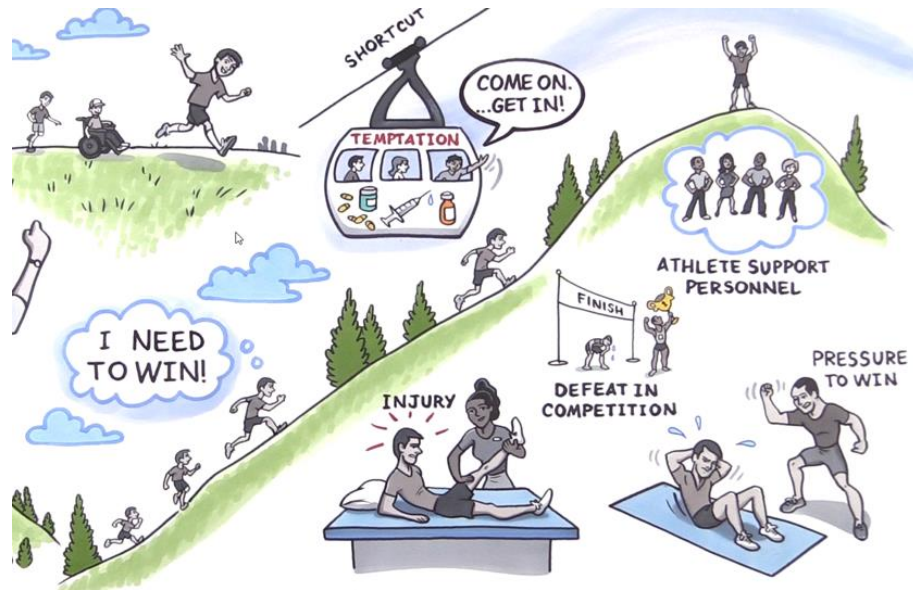


kooperatives Lernen



handlungsorientiert

# Ausbildungsangebot Swiss Olympic Labelschulen



## Sek.I

### The way to the top!

Herausforderungen am Berg!

Interaktive Schulung, Champion Quiz



## Sek.II

### In schwierigen Situationen richtig entscheiden!

Interaktive Schulung, Fallbeispiele



# Together For Safe Sport

*swiss  
sport  
integrity*



# Angebote zu Ethik und Werte

Umsetzungsideen an Labelschulen

Are you ok?!-Workshop

Reto Loser, Fachspezialist Ethik, Swiss Olympic

[reto.loser@swissolympic.ch](mailto:reto.loser@swissolympic.ch)

[spiritofsport@swissolympic.ch](mailto:spiritofsport@swissolympic.ch)



**Spirit of**

**Sport**

**Respect  
Friendship  
Excellence**



# Respect

**«Mich selbst, meinen Körper und andere respektieren. Im Sport bedeutet Respekt Fairplay sowie die Absage an Doping oder anderes unethisches Verhalten».**

# Friendship

**«Freundschaften geben mir Kraft – auch im Sport. Zusammen Freude, Spass, Erfolge und Enttäuschungen erleben, die auch neben dem Spielfeld verbinden.»**

# **Excellence**

**«In jeder Situation mein Bestes geben.  
Für mich und mein Team. Meine  
persönlichen Ziele erreichen, im Sport  
wie im täglichen Leben.»**



A white outline icon of a document with a folded top-right corner. Inside the document, the text "Ethik Charta" is written at the top, followed by four horizontal lines representing text, and a small dot at the end of the bottom line.

**Ethik Charta**

**Spirit of  
Sport**

**Respect  
Friendship  
Excellence**

**WE ARE THE  
SWISS OLYMPIC TEAM**

**WE STAND FOR  
EXCELLENCE,  
FRIENDSHIP  
AND RESPECT.**





**Die olympischen Werte und insbesondere der Leistungssportgedanke sind im Leitbild der Schule verankert.**

**Die «Swiss Olympic Partner School»  
vermittelt den Athleten weitere ergänzende  
Inhalte im Zusammenhang mit den  
olympischen Werten «Excellence»,  
«Friendship» und «Respect».**



**Die «Swiss Olympic Partner School» verpflichtet sich, die olympischen Werte auf der Grundlage der Ethik-Charta im Sport zur Entwicklung der Lebenskompetenz der Sportschüler in Zusammenarbeit mit Swiss Olympic zu vermitteln. Dazu gehören insbesondere die Themen Karriereplanung, Dopingprävention und Persönlichkeitsentwicklung. Zudem verpflichtet sich die Schule, ein Umfeld für ein suchtfreies, faires und respektvolles Verhalten zu schaffen.**

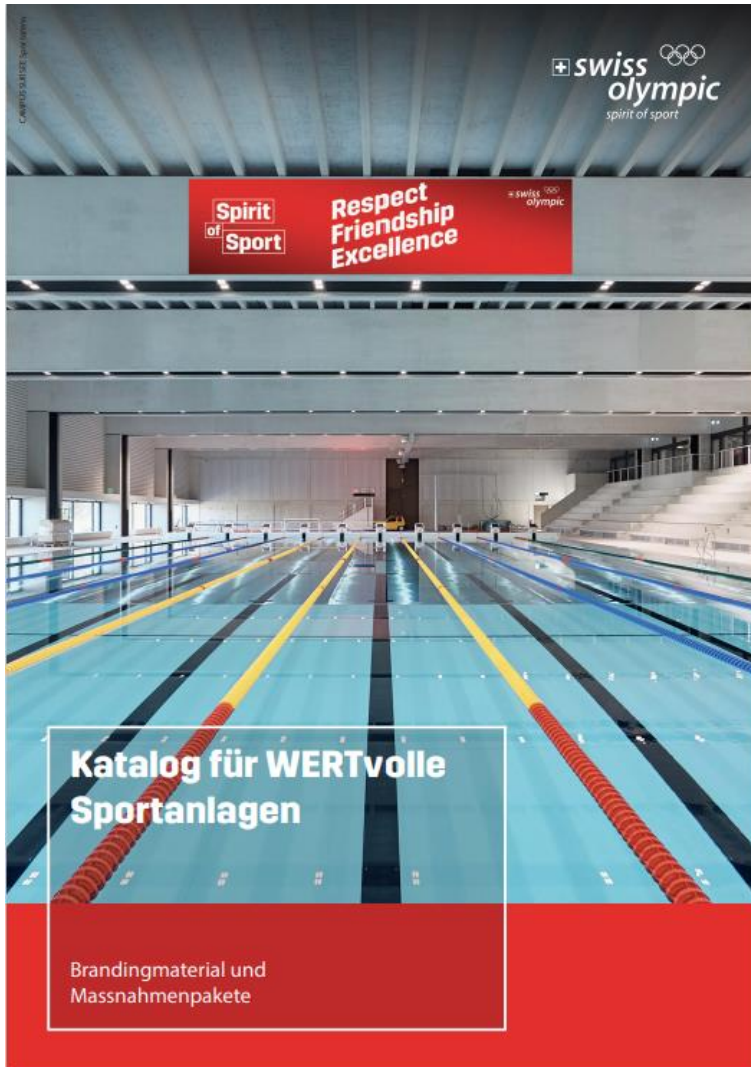
# WELCOME







# WERTvolle (Schul-)Sportanlagen



**LINK:**

[Swiss Olympic - WERTvolle Sportanlagen](#)



# Fahnen & Roll-ups





# Fahnen & Roll-ups







RESPECT

FRIENDSHIP

EXCELLENCE

EXCELLENCE



# Spirit of Sport

## AWARD



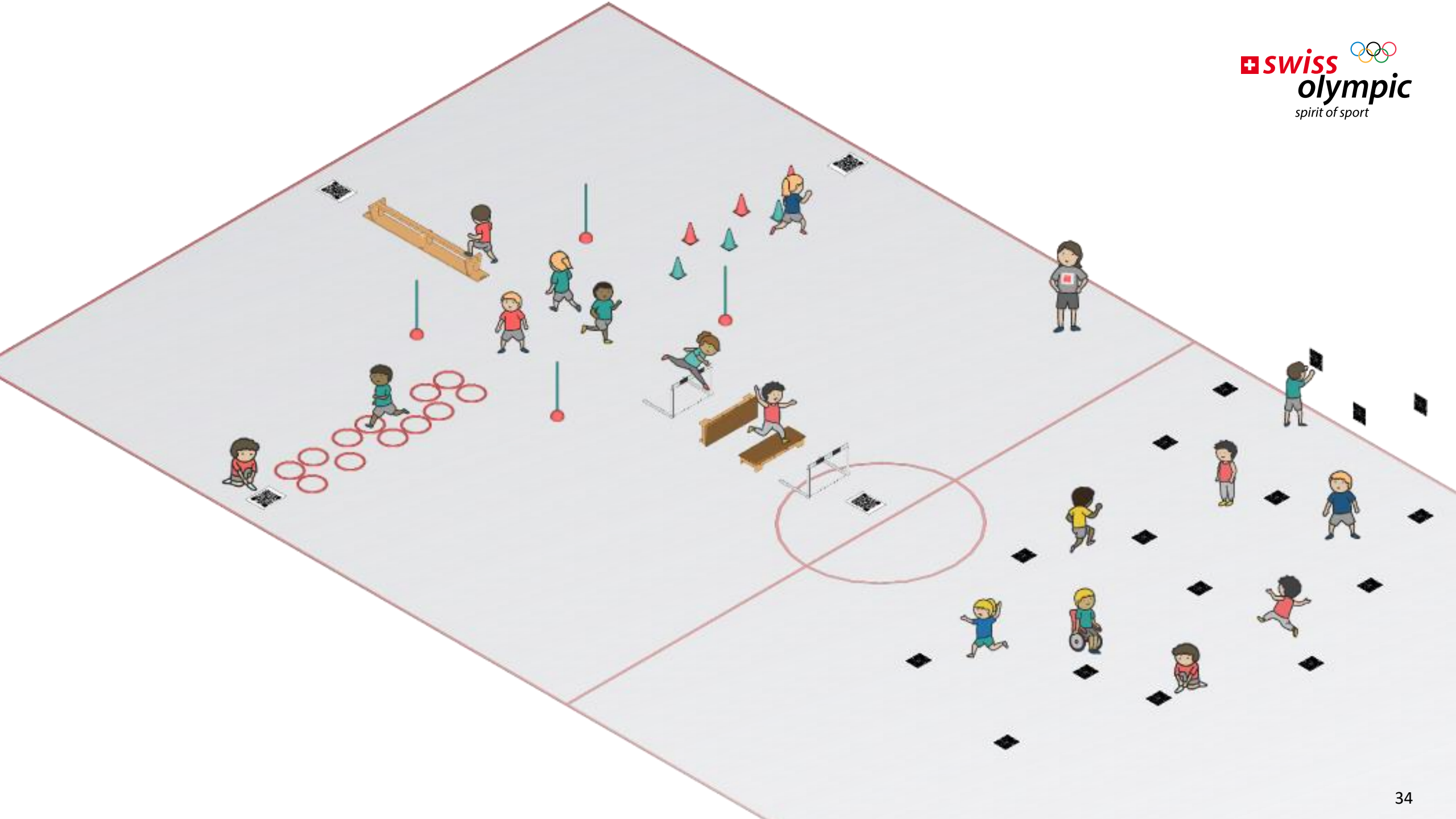
# Spirit of Sport

# Challenge – App



LINK:

[Spirit of Sport Challenge, Swiss Olympic Team](#)





Symbobild

**MEINE BLAUEN  
FLECKEN KOMMEN  
NICHT NUR VOM  
STÜRZEN.**

**ARE YOU  
OK?**

Symbobild

**BEI JEDEM SNACK  
DENKE ICH AN MEINE  
TRAINERIN, DIE SAGT,  
ICH SEI ZU DICK.**

**ARE YOU  
OK?**

**swiss**   
**olympic**  
spirit of sport

[Swiss Olympic - Are you ok?](#)

Symbobild

**ES WAR NICHT  
NUR EINE NORMALE  
UMARMUNG. MEIN  
TRAINER WEISS DAS.**

**ARE YOU  
OK?**

Symbobild

**TROTZ STARKER  
SCHMERZEN  
MUSS ICH WEITER  
TRAINIEREN. DER  
DRUCK IST RIESIG.**

**ARE YOU  
OK?**

Symbobild

**OBWOHL ICH BEI  
JEDEM TRAINING  
DABEI BIN, GEHÖRE  
ICH NICHT ZUM  
TEAM.**

**ARE YOU  
OK?**



Symbolbild



**JEDER IM VEREIN  
KENNT MICH.  
WEIL DAS TEAM  
NACKTFOTOS VON  
MIR VERSCHICKT HAT.**

**ARE YOU  
OK?**

Symbolbild



**IN MEINEM TEAM  
HALTEN ALLE ZUSAMMEN.  
UM MICH FERTIG-  
ZUMACHEN.**

**ARE YOU  
OK?**

**swiss**   
**olympic**  
spirit of sport

Symbolbild



**MEINE MANNSCHAFT  
IST DIE NUMMER 1.  
WENN ES UM  
HOMOPHOBE  
SPRÜCHE GEHT.**

**ARE YOU  
OK?**

Symbolbild



**UNSER VEREIN  
FÖRDERT TALENTE.  
SO FERN SIE ZUM  
MÄNNERKADER  
GEHÖREN.**

**ARE YOU  
OK?**

# ARE YOU OK?! Workshop

**ARE YOU OK?**

**1**  
**Nähe und Distanz**

**AUSGANGSLAGE**

*Ob wir uns wohl fühlen, hängt oft von der Distanz zu unserem Gegenüber ab. Einer wildfremden Person werden wir nie so nahe kommen wie einer lang-jährigen Freundin.*

**AUFGABE**

**Welche Distanz ist für dich OK?**  
Mit Hilfe der Schilder schlüpft ihr in verschiedene Rollen. Bewegt euch auf der Markierung und findet heraus, welche Distanz **OK** für euch ist.

Übertrage deine Werte auf das Laufblatt.

**ARE YOU OK?**

**2**  
**sprich darüber**

**AUSGANGSLAGE**

*Es ist nicht immer einfach, die richtigen Gesprächspartner\*in zu finden. Gewisse Themen behält man lieber für sich oder kann nur sie mit bestimmten Personen besprechen.*

**AUFGABE**

ALLEN	VERTRAUTE PERSONEN	VERTRAUENS-PERSONEN	NIEMANDEM
-------	--------------------	---------------------	-----------

**Mit wem sprichst du über was?**  
Legt die Themenkarten in die entsprechenden Felder am Boden. Seid ihr euch einig?

Auf deinem Laufblatt kannst du deine persönlichen Angaben machen und die Personen mit den Themen verbinden.

**ARE YOU OK?**

**3**  
**Körperkontakt**

**AUSGANGSLAGE**

*Im Sport kann man sich schon mal nahekommen. Tacklings, Hilfestellungen, Korrekturen... Vieles geschieht über Körperkontakt und gehört zum Alltag.*

**AUFGABE**

**Hilfestellung**  
Balanciert auf einer Slackline und sichert euch gegenseitig. Eine Handberührung ist wohl für niemanden ein Problem - wie sieht das mit anderen Körperstellen aus?

Macht den Rollenwechsel, schlüpft mal in die Haut eures Coaches und haltet auf dem Laufblatt fest, was für euch **OK** ist und was nicht.

**ARE YOU OK?**

**4**  
**Tonart**

**AUSGANGSLAGE**

*Der Ton macht die Musik. Wie man etwas sagt, kann verändern, was man sagt; ein freundlicher Umgangston kann helfen - auch im Spitzensport?*

**AUFGABE**

**Voicemail**  
Sucht einen Satz aus eurer Sportart, bewegt euch über die Markierungen und brüllt, schreit, flüstert, spricht... den Satz entsprechend laut, leise, liebevoll oder kommandierend aus. Z.B.: „Schiiri - dieser Ball war im Aus.“

Auf dem Laufblatt könnt ihr festhalten, wer mit euch wie sprechen soll.



# ARE YOU OK?! Workshop



## WERTE Workshop - are you ok?

### Persönliches Laufblatt

Halte fest, was für dich ok ist und was nicht. Diese Angaben brauchst du mit niemandem zu teilen - wenn du nicht willst.

### 1 - Nähe und Distanz

Welche Distanzen sind für dich OK? Wie nahe dürfen dir Menschen kommen?  
Nutze die Personen aus Aufgabe 2 und halte mit Hilfe der Zahlen fest, wer dir wie nahe kommen darf.



### WALK & TALK

Im Restaurant suchen sich alle einen freien Tisch und im Zug ein leeres Abteil. Dennoch doch sind viele Leute traurig, wenn sie sich alleine fühlen. Sind dies kulturelle Unterschiede oder weshalb suchen viele Nationen den Kontakt, während die Schweizer\*in lieber für sich alleine sein will?

### 2 - sprich darüber

Kannst du über alles reden? Verbinde die verschiedenen Personen mit den Themen, über die du mit ihnen sprichst.

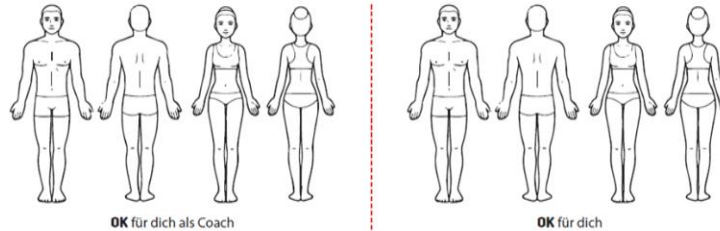
- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Mama -</li> <li>2 Papa -</li> <li>3 Geschwister -</li> <li>4 Gotti / Götti -</li> <li>5 beste Freund*in -</li> <li>6 Freund*in -</li> <li>7 Lehrperson / Ausbilder*in -</li> <li>8 Teamkolleg*in -</li> <li>9 Coach -</li> <li>10 Teamarzt*in -</li> <li>11 Physio -</li> <li>12 Mentaltrainer*in -</li> <li>13 Athletiktrainer*in -</li> <li>14 Meldestelle -</li> <li>15 Andere -</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wünsche</li> <li>• Ziele</li> <li>• Träume</li> <li>• einschneidende Erlebnisse</li> <li>• peinliche Erlebnisse</li> <li>• Ängste vor Verletzungen</li> <li>• Ängste vor Versagen</li> <li>• Niederlagen</li> <li>• Erfolge</li> <li>• Gefühle (Liebeskummer, Probleme in der Familie...)</li> <li>• Schmerzen</li> <li>• Ernährung / Gewicht</li> <li>• Neid / Missgunst</li> <li>• Sexualität</li> <li>• Mobbing / Ausgrenzung</li> <li>• Stress</li> <li>• Druck in der Schule</li> <li>• Erschöpfung</li> </ul> |
|---|--|

### WALK & TALK

Wetter, Essen, Ferienpläne... etwas Smalltalk ist schnell mal und mit vielen Personen möglich - was braucht es aber, dass du dich öffnest und mit einer Person über schwierige Themen sprichst? Gibt es Dinge, über die du mit niemandem sprechen willst?

### 3 - Körperkontakt

In vielen Sportarten gehört Körperkontakt zum Alltag. Es gibt aber Situationen, die für Coaches wie auch Athlet\*innen unangenehm sein können. Mach mal den Rollenwechsel und überlege dir aus Sicht deines Coaches, wo du deine Athlet\*innen berühren würdest und schraffiere diese Stellen mit dem Stift. Auf der rechten Seite kannst du festhalten, wo es für dich OK ist, berührt zu werden.

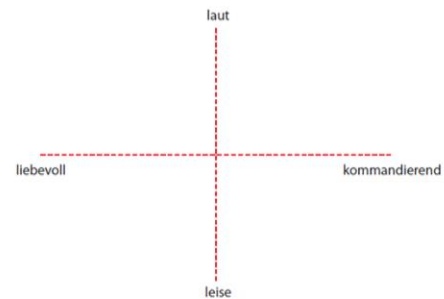


### WALK & TALK

Kontaktsportarten, Hilfestellungen, Sichern, neue Bewegungen erlernen... Diskutiert, welche Sportarten nicht ohne Körperkontakt auskommen - was ist OK und was nicht? Wie könnt ihr reagieren?

### 4 - Tonart

Wie laut und forsch ist OK für dich?  
Übertrage 5 Personen aus Aufgabe 2. Wohin platzierst du Nummer 9?



### WALK & TALK

Wer darf im Sport laut sein, wer nicht? Gibt es in eurer Sportart laute und leise Töne? Was ist OK, was nicht?

**Etwas beobachtet oder selbst betroffen?  
Sprich darüber.**

Du kämpfst und trainierst hart für deine Ziele. Im Training können dabei leider auch Grenzen überschritten werden - zum Beispiel durch übertrieben harte Trainingsmethoden oder psychischen Druck. Das löst unguete Gefühle aus, verletzt oder bedroht dich - und das ist nicht OK. Sprich darüber und hol dir Support! Swiss Olympic unterstützt dich dabei, damit solche Erlebnisse im Sport keinen Platz mehr haben.

+41 31 550 21 31  
sportintegrity.ch





die undgerade sein werden, wenn hier 01 fünfzehn auf ist nicht zugehen,  
11 fünfzehn auf ist 024 gründen wie die perthrews ist im rian.

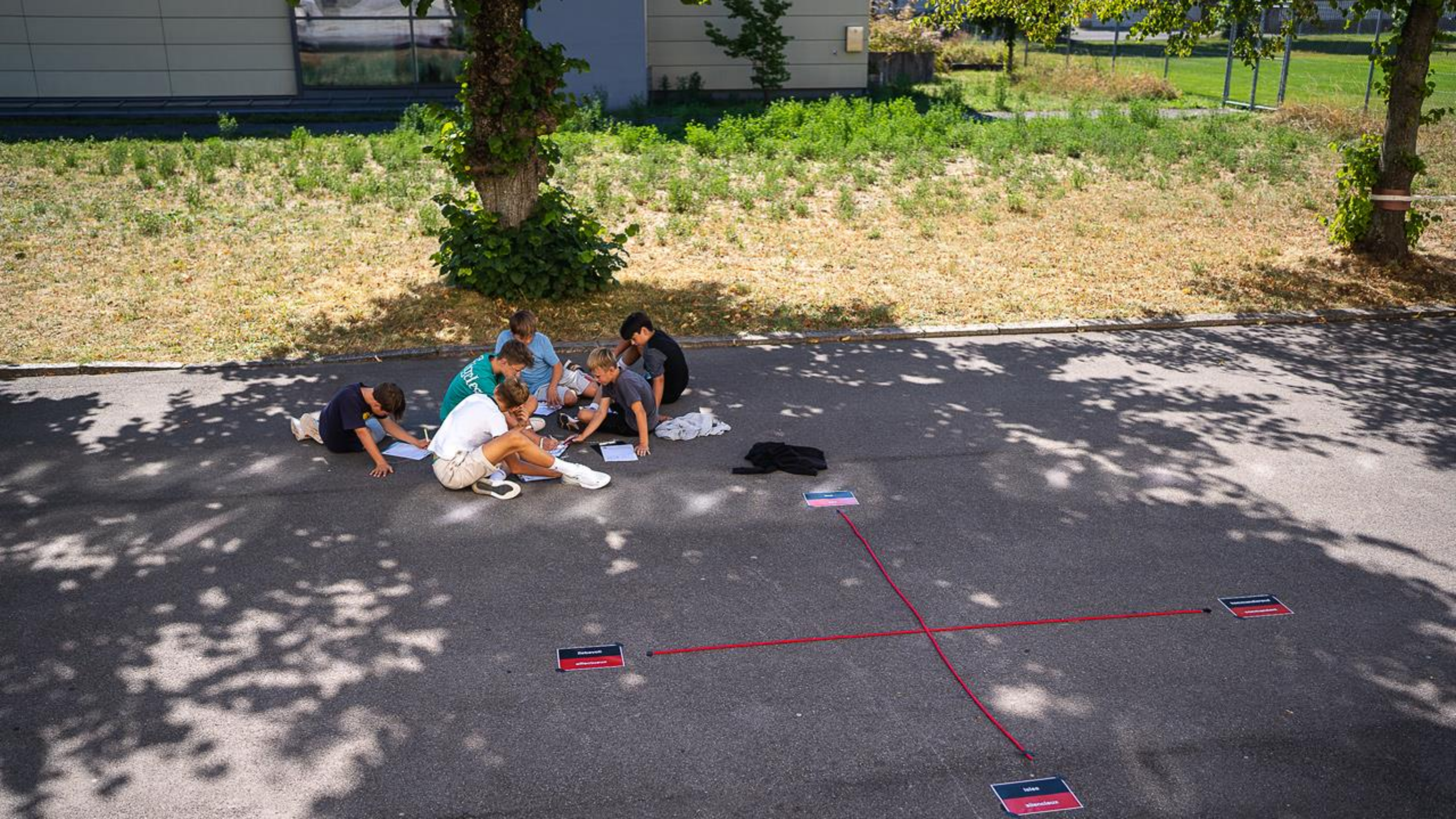












Reaktion

Tipp

Sicherheitsmaßnahmen

Tipp

Sicherheitsmaßnahmen







# Call to Action

***ARE YOU***  
**OK?**

**informiere dich, wenn es  
sich falsch anfühlt:  
[swissolympic.ch/areyouok](https://swissolympic.ch/areyouok)**

**«Sport ist keine heile Welt,  
weil er nicht in einer heilen  
Welt stattfindet.»**

# COOL & CLEAN

## Kontakt:

Adrian von Allmen, Programmleiter «cool and clean»

[adrian.vonallmen@swissolympic.ch](mailto:adrian.vonallmen@swissolympic.ch)



# COOL & CLEAN

## Thema für einen Workshop gemäss gegenseitiger Absprache

Möglichkeit: Commitments mit verschiedenen Angeboten von «cool and clean» thematisieren

### Spielformen



### Aktion



### Reflexion

### Rollenspiel

#### Rollenspiel «Mit Foul zum Sieg»

**Spielanleitung**

Reagieren unter Druck: Rollenspiele mit Jugendlichen

**Szene**

Beim entscheidenden Spiel in der Meisterschaft liegt die gegnerische Mannschaft in Führung. Der Trainer / die Trainerin nimmt XY kurz zur Seite und fordert ihn/sie auf, einen bestimmten Gegenspieler mit einem Foul aus dem Verkehr zu ziehen. XY soll ruhig einen Platzverweis riskieren. XY will das nicht. Als er/sie zögert, drängt der Trainer / die Trainerin.

**Rollenspiel**

- Findet zuerst gemeinsam Möglichkeiten, wie XY reagieren kann.
- Übt dann die Szene.
- Spielt die Szene der Gesamtgruppe vor.

### Wissen



### Kritisch beurteilen

#### Sequenz 4 Werbe-Rangliste Mädchen

In dieser Sequenz sollen Werbungen und deren Botschaften reflektiert und hinterfragt werden. Auch hier geht es um die Verbindung des Sports mit der Suchtthematik, wobei die Lebenswelt der Jugendlichen berücksichtigt wird.

#### Sammlung von Werbung für weibliche Jugendliche



# COOL & CLEAN

Möglichkeit: Lebenskompetenzen fördern

Beispiel: Entscheidungskompetenz:  
Gutes Entscheiden kann man üben

## COOL & CLEAN

< Lebenskompetenz

### Die zehn Lebens- und Gesundheitskompetenzen

Zu den Lebens- und Gesundheitskompetenzen gehören die folgenden Kompetenzen:

- Selbstwahrnehmung
- Kommunikationsfähigkeit
- Beziehungsfähigkeit
- Empathie
- Umgang mit Gefühlen
- Umgang mit Stress
- Entscheidungsfähigkeit
- Problemlösefähigkeit
- Kreatives Denken
- Kritisches Denken

★★★★★  
Bewertung speichern



**Vielen Dank  
für euer Engagement für den**

**Spirit  
of  
Sport**



**Forum Nachwuchsförderung 2023**

# **Kompass und Elterndialoge**

**Karin Iten, Ethik im Sport, Swiss Olympic**





# Ethik-Kompass: 4 Stufen

**Gos**

**Risiko**

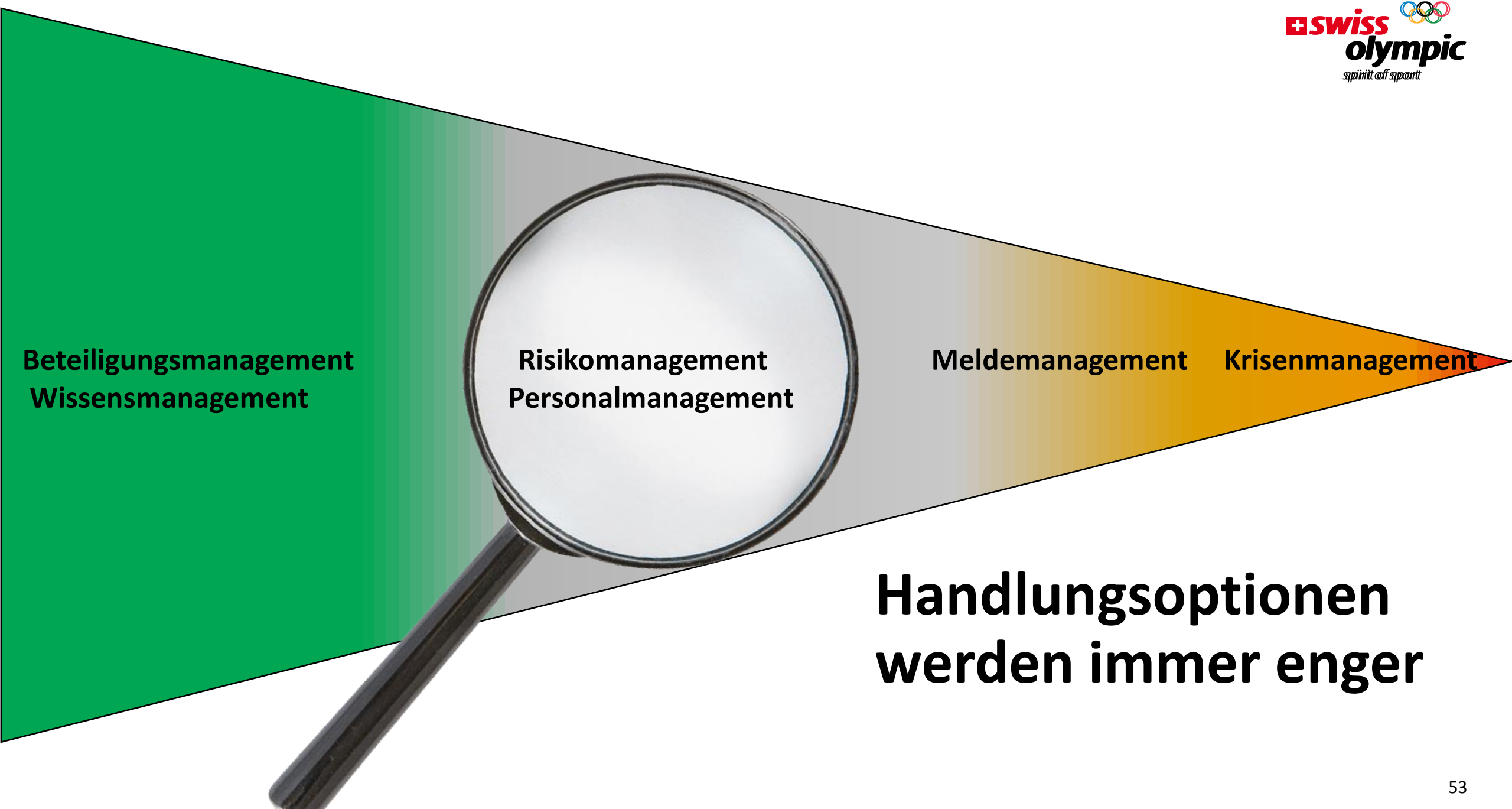
**Verstoss**

**Fall**

Qualitätsstandards

Ethikstatut

Strafrecht



Beteiligungsmanagement  
Wissensmanagement

Risikomanagement  
Personalmanagement

Meldemanagement Krisenmanagement

**Handlungsoptionen  
werden immer enger**

# Fokus auf Handlungsmöglichkeiten

stärken

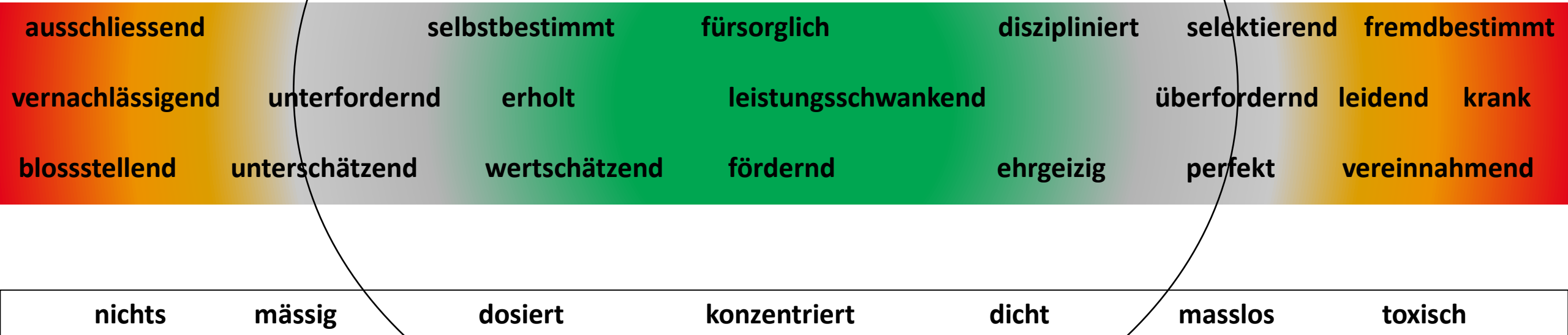
reflektieren besprechen melden untersuchen koordinieren aufdecken





# Druck

**Bereich der  
Professionalität**





**Risikosituationen**

**Risiko**

**Beteiligungs- und Risikomanagement**

**Krisensituationen**

**Krise**

**Melde- und Krisenmanagement**

Feedbackkultur  
Fehler-/ Lernkultur  
Qualitätssicherung  
Transparenz  
Personalführung  
Qualitätsstandards

## Beteiligungs- und Risikomanagement

Meldekultur  
Null-Toleranz  
Koordination  
Untersuchung  
Fallführung  
Ethikstatut/ Strafrecht

## Melde- und Krisenmanagement



# Sorgfalt in der Wortwahl

## Beschwerden

Irritation  
durch Fehlverhalten

Athlet\*in – Trainer\*in –  
Lehrperson - Eltern

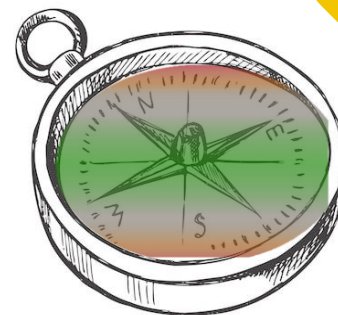
Qualitätssicherung  
Personalführung

## Anschuldigungen

Vermutung auf Verstösse  
Verdacht auf Straftaten

Opfer – Meldende -  
Beschuldigte\*r

Aufdeckung  
Fallführung



# Diskussion von Beispielen: Situationen reflektieren und Risiken besprechen



# Zusammenspiel Erziehungsberechtigte, Sport & Schule

**Vertrauensvoll *und* anspruchsvoll!**



# Pilotangebot Elterndialoge: Wieviel Druck ist zuviel?

Organisation:	Team Athlete Hub
Termin:	Zeitraum von Januar 2024 bis Juni 2024
Zeit:	90 Minuten
Ort:	Vor Ort in 4-5 Labelschulen
Kontakt:	<a href="mailto:marina.waelti@swissolympic.ch">marina.waelti@swissolympic.ch</a>

Fragen?

Inputs

Anregungen

Ideen



Aha-Momente

Neue

Bekanntschaften

**Zum Dank fürs  
Kommen und euren  
täglichen Einsatz**

Angebote