

4. Ich verzichte auf Tabak und Cannabis und trinke Alkohol, wenn überhaupt, verantwortungsbewusst!

Fragen

Tabak (rauchen, schnupfen)

- Schrecken dich die gefährlichen gesundheitlichen Folgen des Tabakkonsums ab? Warum? / Warum nicht?
- Man weiß, dass Rauchen schadet, trotzdem raucht noch immer jeder sechste 12- bis 17-Jährige. Warum, denkst du, greifen trotzdem so viele Jugendliche zur Zigarette?
- Nenne 3 Gründe, weshalb du keinen Tabak konsumierst!

Alkohol

- Warum gilt Saufen bei einigen Jugendlichen als cool?
- Wann wird für dich ein Genussmittel zu einem Suchtmittel?
- Was denkst du über Siegerehrungen mit viel Alkoholkonsum? Gibt es Alternativen?

Cannabis

- Ist das Konsumieren von Cannabis legal?
- Ein einziger Joint belastet deine Lungen mehr, als 4 Zigaretten zusammen. Kennst du gesundheitsschädigende Folgen des Rauchens?
- Warum hilft es dir nicht weiter, Cannabis zu konsumieren, um Sorgen oder Ärger zu vergessen?

Hauptaussagen

- Ich erlebe mein Bedürfnis nach Grenzerfahrungen, Glück und Erfolg, Gemeinschaft und Entspannung hauptsächlich im Sport.
- Ich kann Erfolge ohne exzessiven Alkoholkonsum feiern und genießen.
- Ich konsumiere Alkohol nur verantwortungsbewusst und maßvoll.
- Konsum von Tabak mindert meine sportliche Leistungsfähigkeit.
- Besitz, Konsum und Handel von Cannabis ist illegal.

Praktische Ideen

- Rauchende Jugendliche halten sich an folgende Regel: Eine Stunde vor und nach dem Training/Wettkampf wird nicht geraucht.
- Siegesfeiern werden ohne Zigarre und Alkoholkonsum gestaltet.
- Nach der sportlichen Anstrengung (Training und Wettkampf) wird der Durst mit alkoholfreien Getränken gelöscht (Die ersten zwei Getränke sind alkoholfrei!).
- Das Clublokal ist ein tabakfreier Raum.
- Auf dem Sportgelände wird grundsätzlich kein Alkohol konsumiert.
- Bei Konsum von Alkohol gilt der Grundsatz verantwortungsvoller, maßvoller Konsum. Der Alkohol-Jugendschutz ist strikt einzuhalten.

5. Ich...! / Wir...! Wie lautet deine oder eure Vereinbarung?

Fragen

- Welche eigene Vereinbarung würde die sportliche Leistung unseres Teams am meisten stärken?
- Welches Verhalten im Team ärgert dich manchmal?
- Welches Verhalten ärgert dich manchmal bei dir selber?
- Welche Ziele möchten wir als Team erreichen?

Hauptaussagen

- Mit der 5. Vereinbarung sollten alle einverstanden sein.
- Die 5. Vereinbarung soll zu unserer Sportart passen, auf unser Team zugeschnitten sein und einem echten Handlungsbedarf entsprechen.
- Als Leiter erklärst du die 5. Vereinbarungen für verbindlich.