

## Ausbildung zum Juniorbotschafter / -innen zum Thema Dopingprävention

Am Wochenende vom 02.03 bis 04.03 fuhren Dennis Sommerfeld und Naima Wiczorreck nach Heidelberg um an dem Seminar für Juniorbotschafter zum Thema Doping teilzunehmen. Als erstes besprachen wir die Dopingproblematik Mal anders mit verschiedenen Beispielen. Nach dem Abendessen diskutierten wir mit Brigitte Berendonk, Werner Heger und Eckart Berkes aus der „Bundesrepublik“, wie man damals mit dem Thema Doping umging.

Von Brigitte Berendonk erfuhren wir, dass man damals in unserem Alter nichts von dem Thema Doping wusste. Durch das Doping gab es immer mehr Sportverletzungen in der Leichtathletik. Vor allem durch Hormone versuchten die Athleten ihre Leistung zu steigern. Die Folge waren hormonelle Umstellungen des Körpers. In einigen Fällen entschieden sich weibliche Athleten sogar ihr Geschlecht zu ändern. **Im Hormonsystem fummelt man nicht ohne Grund rum!!!** Vor allem im Bereich der männlichen Athleten wurden zu dieser Zeit viele verschiedene Arten von Anabolika missbraucht. Die Männer dienten als Vorbild und die Frauen zogen nach. Die hormonellen Auswirkungen waren bei den Frauen etwas stärker ausgeprägt. Im Jahre 1976 bei den Olympischen Spielen sagte der Trainer vor den Kameras der Mädchen oft **„Die Mädels sind hier nicht zum Singen, sondern zum Schwimmen“**. Durch das Doping mit den männlichen Sexualhormonen veränderte sich die Stimme wodurch sie nach einiger Zeit nicht mehr vor der Presse reden durften. Von einigen Sportlern, die aus dem Osten kamen, hörte man immer wieder, dass sie da raus wollten, nur nicht wussten wie.



Der zweite Sportler Eckart Berkes erzählte uns, dass damals das Doping kein Sportarzt begleitete. Es wurde unter Sportlern Infos über Anabolika diskutiert. Sehr früh fingen Handballer, Fußballer, Ruderer und Radsportler an zu Dopen. Das Dopen kommt, so vermutete Eckart von Amerika rüber zu uns nach Europa. Die Sportverbände schienen das Doping nicht zu systematisieren. Im Jahre 1970 wurde Anabolika verboten. „Wer genug Geld hatte, konnte immer weiter dopen!!!“ so das Zitat von Eckart. Bei einer Dopingkontrolle gab eine Sportlerin an, dass sie in den letzten 72 Stunden 120 verschiedene legale Mittel eingenommen hatte. Die schlimmste Nebenwirkung, neben den Gesundheitsschäden, ist, mit der Gewissheit zu leben, dass man gelogen hat. Im Jahre 1950 wurde hauptsächlich mit Stimulanzien gedopt. 2003 wurde von einem Sportarzt behauptet, dass Anabolika ungefährlich ist.

Am Samstag besprachen wir das Problembewusstsein mit Rollenspielen. Die eine Gruppe war FÜR das Doping und die andere GEGEN das Doping. Es war gar nicht so leicht, den anderen zu überzeugen. Wir merkten das erste Mal, wie schwer es ist, jemanden der seine eigene Meinung hat, mit den richtigen Argumenten zu überzeugen. Wir lernten aber, dass man nur ein paar Regeln beachten muss. Das wichtigste Argument GEGEN das Doping, womit man den Partner gegenüber zum Nachdenken bewegt, ist der Verstand. Meistens wird bei dem Thema Doping immer nur über Wirkung gesprochen. Sehr selten aber über Nebenwirkung und spätere Folgen. Als nächstes lernten wir in dem Workshop „Kommunikation am Beispiel“, wie wir am besten Überzeugungsarbeit leisten können.

Wer sind die Juniorbotschafter eigentlich? Seit den deutsch-französischen Jugendlagern und dem europäischen Jugendcamp zur Dopingprävention spricht die deutsche Sportjugend junge Leistungssportler/-innen an, um sie als „Juniorbotschafter/-innen“ für Dopingprävention“ zu gewinnen. Die Grundlage des Juniorbotschafter/-innen- Konzepts ist der Peer-Group-Ansatz: Erfahrungen und wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Wortführer/-innen in einer Peer Group die Gruppenmitglieder in ihrer Einstellung und ihrem Verhalten stark beeinflussen können. Die Juniorbotschafter veranstalten Präventionsveranstaltungen in ihren Verbänden, Vereinen und Schulen, machen Vorschläge zur inhaltlichen und methodischen

Gestaltung. Bei so einer Veranstaltung bringen sie sich selbst in die Durchführung und Organisation mit ein. Natürlich setzten sie sich auch im sportlichen und schulischen Alltag im Kampf gegen den Medikamentenmissbrauch und das Dopingproblem ein. Durch eine eindeutige Positionierung haben sie eine Vorbildfunktion für andere Jugendliche.

Eins der großen Projekte der Juniorbotschafter ist das Projekt „Sport ohne Doping!“ Das Projekt „Sport ohne Doping“ ist ein Bestandteil des Nationalen Dopingpräventionsplans und bedient schwerpunktmäßig die Nachfrage nach Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen des organisierten Sports. Kernpunkte sind der Aufbau eines nationalen Kernpools von Referenten/-innen, die Durchführung geeigneter Schulungsmaßnahmen, die Veranstaltung von Regionalkonferenzen und die Weiterentwicklung des Konzepts „Juniorbotschafter/-innen Dopingprävention“.

Die Ziele des Projekts sind das Thema Dopingprävention als eigenständiges Aufgabengebiet im Rahmen der Anti-Dopingaktivitäten mit Hilfe der Mitgliedsorganisationen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und der Deutschen Sport Jugend (DSJ) zu platzieren. Fortführung der Qualifizierung der Akteure (über Ausbau und Weiterqualifizierung des Kernpools und die Pflege, Ausbau und Weiterentwicklung des Systems der Juniorbotschafter/-innen Dopingprävention). Erweiterung der Erfahrungsbasis der Referent/innen, Nachhaltige Implementierung in den Strukturen und Programmen des Aus- und Fortbildungssystems des organisierten Sports. Information und Sensibilisierung der Akteure (Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Funktionsträger/innen) im organisierten (Kinder- und Jugend-) Sport für die Notwendigkeit, Maßnahmen im Bereich Dopingprävention kontinuierlich und systematisch durchzuführen.

Der Workshop Nahrungsergänzungsmittel / Schmerzmittel war sehr interessant. Die Inhaltsstoffe dürfen nicht pharmatologisch wirken und dieses geschieht ab 30mg. Oft wird Anabolika mit Eiweiß zusammen eingenommen. Jeder Sportler der sagt, er kann seinen Tagesbedarf an Eiweiß nicht abdecken, weiß entweder nicht Bescheid oder nimmt Anabolika. Ein normaler Sportler (z.B. Gewichtheber) brauchen 1,5g pro kg Körpergewicht. Es stimmt also nicht, dass der Tagesbedarf nicht geschafft werden kann. Eiweißpräparate sind im Kinder und Jugendsport Schwachsinn.

Am Sonntag besprachen wir die Regeln, Gesetze und Fallen von Doping mit einer Referentin die von der Nationalen Anti Doping Agentur (kurz NADA) aus Bonn kam. Uns wurde gezeigt wo wir die Medikamente nachlesen können die verboten sind und wo wir uns Informationen bei der NADA holen können. Wir besprachen das Regelwerk, den bewussten und unbewussten Einsatz von Dopingmitteln, ein paar Mittel die auf der Liste stehen und nicht stehen. Außerdem guckten wir uns an wie eine Dopingkontrolle so abläuft, was unsere Rechte und Pflichten sind. Der letzte Workshop für dieses Seminar war das „Heidelberger Kompetenztraining“. Das Hauptthema für die Zeit war die Konzentration. Sich auf den Wettkampf, wichtige Ziele im Alltag, in der Schule oder auf der Arbeit zu konzentrieren ist meistens sehr schwer oder kaum möglich. Wenn man weiß, wie sich dieses Symptom mit seiner inneren Kraft verhält, ist es gar nicht mehr so schwer, sich ohne viel Kraft zu konzentrieren. Die Atmung ist auch sehr wichtig für die richtige Konzentration. Die Kraft, die man bei der richtigen Konzentration spart, kann man wiederum für andere Phasen nutzen.

Für mich war das Seminar sehr informativ und lehrreich. Besonders das Heidelberger Kompetenztraining fand ich sehr interessant. Es war sehr viel neuer Input für mich, mit dem ich nun die Sportler über das Thema Doping weiter aufklären möchte. Das nächste Seminar für uns „Juniorbotschafter/-innen“ zum Thema Dopingprävention findet im August statt.

Lieben Gruß

Naima

Quellen:

Deutsche Sportjugend Homepage: [www.dsj.de](http://www.dsj.de)

Zeitzeugen: Brigitte Berendonk, Werner Heger und Eckart Berkes

Montag, 12. März 2012