

Alkoholfrei im Kinder- und Jugendsport

Ein **Leitfaden** für die
Umsetzung im Sportverein



1. Auflage 2026

Herausgegeben von

Kreissportbund
OSNABRÜCK-



Warum ist das Thema wichtig?

Alkohol wirkt sich schädlich auf die Entwicklung junger Menschen aus. Mithilfe des Sports wollen wir die Entwicklung junger Menschen fördern. *Wie passt das zusammen?*

Trotz der gesundheitlichen Risiken ist Alkohol im Vereinssport stark verankert. Die Folgen reichen von Krebserkrankungen über psychische Leiden bis hin zur Abhängigkeit. Kinder und Jugendliche reagieren empfindlicher auf Alkohol, da ihre Organe noch in der Entwicklung sind. Alkohol ist für sie deshalb besonders schädlich.

Der Weg in eine Suchterkrankung erfolgt oft schleichend und entwickelt sich über einen längeren Zeitraum. Vor allem ein früher Alkoholkonsum erhöht dabei die Gefahr einer Abhängigkeit. Der Grundstein für eine Alkoholabhängigkeit kann folglich bereits in der Kindheit oder frühen Jugend gelegt werden.

Die Sensibilisierung für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und die Aufklärung über Risiken ist somit von essenzieller Bedeutung. Bezugspersonen wie Eltern oder Übungsleitende sind wichtige Vorbilder für Kinder und Jugendliche. Gehen Erwachsene im Verein im Beisein von Kindern und Jugendlichen maßvoll und verantwortungsbewusst mit Alkohol um, kann sich dies also positiv auf die jungen Vereinsmitglieder auswirken.

Gar nicht.

Maßnahmen im Verein

Alkohol für Kinder und Jugendliche auf dem gesamten Vereinsgelände unzugänglich aufbewahren

Alkoholfreie Alternativen fördern (alkoholfreie Getränke günstiger anbieten; attraktive Alternativen)

Infomaterial zu den Risiken von Alkohol gut sichtbar aushängen, z. B. Plakat ALKOHOL & SPORT

Aktionstag durchführen, z. B. mit der Aktionsbox "Alkoholfrei Sport genießen"

Keinen Alkoholkonsum und -ausschank bei Kinder- und Jugendspielen als feste Regel implementieren

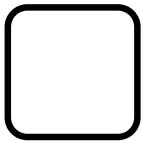
Workshops und Schulungsangebote für Trainer:innen, Eltern, etc.

Kein Alkoholkonsum auf den vereinseigenen Social Media Kanälen darstellen

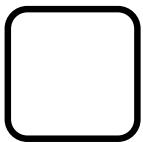
Checkliste Aktionstag



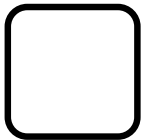
Geeignetes Event aussuchen (Spiel/Turnier mit hoher Zuschauendenquote, Vereinsfest,...)



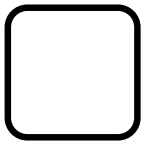
Banner "Alkoholfrei Sport genießen" aufhängen (in der Aktionsbox enthalten)



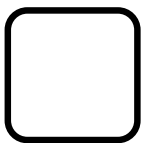
Verpflegung



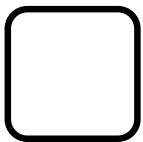
Infostand (z.B. örtliche Suchtberatungsstellen einbeziehen)



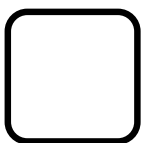
Spiele (z.B. Rauschbrille)

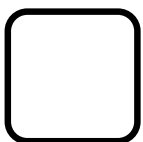


Mögliche Förderprogramme suchen (Kreissportbund hilft bei Suche und Antrag)



Öffentlichkeitsarbeit (Homepage, Social Media, Presse)





Input für Trainer:innen & Co

Um Kinder und Jugendliche zu erreichen und für das Thema Alkohol (im Sport) zu sensibilisieren, spielen deren Vorbilder wie Trainer:innen, Übungsleitende und Eltern eine zentrale Rolle.

Es empfiehlt sich, die Sichtbarkeit der Thematik im Vereinsumfeld zu erhöhen, indem bei Trainersitzungen, Elternabenden, etc. ein kurzer Input rund um “Alkoholfrei im Kinder- und Jugendsport” gegeben wird.



Facts

- Es gibt keinen unbedenklichen Konsum, Alkohol schadet ab dem ersten Glas
- Alkohol ist ein Zellgift
- Insbesondere bei Kindern und Jugendlichen unter 21 Jahren sind die Gesundheitsrisiken erheblich, denn bei ihnen ist vor allem die Gehirnentwicklung noch nicht abgeschlossen. Schon sehr geringe Mengen Alkohol können Schäden in der Entwicklung anrichten
- Alkohol kann den Trainingseffekt reduzieren und zu einer Leistungsminderung beitragen
- Der vorgelebte Alkoholkonsum und die Haltung zum Konsum übertragen sich häufig auf die Kinder
- Kinder haben durch UN-Kinderrechtskonvention ein besonderes Recht auf Schutz vor jeglichen Folgen von Alkohol

An wen können wir uns wenden?

HaLT-Projekt des Caritasverbandes für die Stadt und den Landkreis Osnabrück

z.B. für Informationsmaterial, Beratung, Workshops und Schulungen

Aktionsbündnis **Alkoholfrei** Sport genießen

kostenfreie Materialbox bestellbar,
Ideen für Aktionstage

Alkohol? Kenn dein Limit.

Unabhängiges Informationsportal
des Bundesinstituts für öffentliche
Gesundheit

Deutsche Hauptstellen für Suchtfragen e.V.

z.B. für Informationsmaterial

Kreissportbund Osnabrück-Land

 0541 600 179 60

 info@ksb-osnabrueck.de

 www.ksb-osnabrueck.de

Weitere Partner können zum Beispiel sein

- Suchtberatungsstelle vor Ort
- Krankenkassen
- Jugend- und Gesundheitsämter
- Kirchlich-soziale Einrichtungen
- Freie Wohlfahrtspflege