

FAM ILY & FRIE NDS

Zusammen für Fairness



Nicht leicht zu beantworten, wer nervöser ist: Ihr Kind, das sich im sportlichen Wettkampf misst, oder Sie, die von den Zuschauerplätzen aus das Geschehen verfolgen. Aber gehen wir aufgrund der mangelnden Eingriffsmöglichkeiten mal von Ihnen aus.

Das ist völlig in Ordnung. Wichtig ist, dass zur Nervosität keine Sorgen hinzukommen. Vor allem keine, die um Doping kreisen. Diese Broschüre möchte Ihnen dabei helfen, den Kopf diesbezüglich ein wenig klarer zu bekommen. Indem konkrete Antworten auf Fragen rund um Doping gegeben werden. Denn das Thema ist weitaus komplexer, als viele Menschen annehmen.

Aber keine Sorge: Wir klären das.

In dieser Broschüre kommt das Gendersternchen zum Einsatz. Im Sinne der Lesbarkeit ändern sich dabei gelegentlich die Geschlechterreihenfolgen. Wir hoffen auf Ihr grammatikalisches Fairplay.

Eat. Sleep.

Be proud

of your kid.

REPEAT.

INHALT

6

Die Rolle der Eltern

Machen Sie es wie Ihr Kind: Nehmen Sie's sportlich. Rolle vorwärts? Rückwärts? Hauptsache, sportlich.

8

Rollenspiel

Nichts mit Elfen und Zwergen, eher mit Einfühlen und Zuhören.

12

Wie alles beginnt

Doping kommt nicht von ungefähr. Und schon gar nicht plötzlich.

14

Umgang mit Leistungsdruck

Gewinnen ist natürlich nicht alles. Wer das weiß, kann's auch seinem Kind vermitteln.

16

Stressregulation

Er macht uns im Alltag zu schaffen. Und Ihrem Kind im Sport auch.

18

Das TUE-Verfahren

Trockene, unendliche Erklärungen? Nun, es ist ein wichtiges Thema.

21

Folgen von Doping

Es macht mehr kaputt, als man vielleicht denkt.

24

Von Eltern für Eltern

Tipps und Ratschläge von denen, die's am besten wissen.

DIE ROLLE DER ELTERN

Eine kurze Aufwärmübung zum Lockermachen.

Als Eltern möchten Sie Ihre Kinder während des Aufbaus der sportlichen Karriere natürlich bestmöglich darin unterstützen, ihre Potenziale zu entfalten, gute Leistungen zu bringen und ihren Weg erfolgreich zu gehen. Für die jungen Athlet*innen ist es gleichzeitig sehr wichtig, in Ihnen, aber auch in der Verwandtschaft oder im Freundeskreis Partner*innen zu finden, die die eigenen Bemühungen und Leistungen anerkennen und immer wieder Zuspruch geben. Doch so manches Mal kann die positive Absicht, den Nachwuchs anzuspornen und zu fördern, genau ins Gegenteil umschlagen und als zusätzlicher Erwartungs- und Erfolgsdruck empfunden werden. Kurz gesagt: Manche Eltern legen schlicht zu hohe Maßstäbe an die Leistungen des Kindes. Wenn ein Sporttalent über längere Zeit mit dem Gefühl lebt, die Erwartungen der Eltern und des privaten Umfelds (noch) nicht erfüllen zu können, kann das zum Verlust von Mut und Selbstvertrauen führen. Zusammen mit dem ohnehin schon hohen Leistungsdruck, der z. B. vom Verein, Verband oder Trainer*in ausgeübt wird, entsteht daraus schnell eine sportliche Krise.

Doch nicht nur überhöhter Erwartungsdruck macht krisenanfällig, auch beim genauen Gegenteil kann dies der Fall sein. Wenn Sie nämlich zu wenig bis gar kein Interesse am eingeschlagenen sportlichen Weg zeigen oder ihn sogar ablehnen, weil er nicht den eigenen Vorstellungen entspricht, kann das eine große Belastung für die Kinder bedeuten. Denn Anerkennung und Wertschätzung vonseiten der Eltern sind der feste Boden, auf dem jedes Kind seinen weiteren Lebensweg aufbaut – ob innerhalb oder außerhalb des Sports.



ROLLENSPIEL

Sich in das eigene Kind hineinversetzen zu können, ist immer begrüßenswert. Im Sport ist es essenziell. Wir nähern uns dem Thema spielerisch.

Stand heute: Welche Rolle könnten Sie beim Thema Dopingprävention einnehmen? Sind Sie das Zentrum des Wissens sowie Dreh- und Angelpunkt bei Fragen zum Thema Doping? Fühlen Sie sich mit dieser ganzen Thematik überfordert oder resignieren Sie vielleicht sogar schon? Oder haben Sie bereits Ideen, wie mit diesem sensiblen Thema umzugehen ist? KEINE AHNUNG?

Finden Sie es mit Hilfe von ein paar kurzen Fragen und Aussagen heraus. Wir helfen Ihnen dabei, Ihre Rolle in der Dopingprävention zu definieren.

FRAGE 1

Ihr Kind klagt einen Tag vor einem Wettkampf über Halsschmerzen – wie reagieren Sie?

- A** Genau für solche Momente gibt es die Beispielliste der NADA. Dort besorge ich ein empfohlenes Medikament.
- B** Abwarten – das legt sich schon wieder.
- C** Die*der betreuende Ärztin*Arzt weiß, was zu tun ist.

FRAGE 2

Nach einer Niederlage ist Ihr Kind niedergeschmettert – was machen Sie?

- A** Wir arbeiten gemeinsam die Niederlage auf und begeben uns auf Ursachenforschung.
- B** Ich lasse mein Kind in Ruhe und beobachte sein Verhalten in den kommenden Tagen.
- C** Reaktionen und Taktiken zur Verarbeitung von Sieg oder Niederlage obliegen Trainer*innen und Betreuer*innen.

FRAGE 3

Nahrungsergänzungsmittel sind ein viel besprochenes Thema – wie gehen Sie damit um, wenn Ihr Kind mit Fragen auf Sie zukommt?

- A** Zunächst nehme ich Kontakt zu einem*einer Ernährungsberater*in auf, die*der einen tatsächlichen Bedarf oder Mangel an Mineralien, Vitaminen etc. diagnostizieren kann.
- B** Die Kölner Liste® bietet ausreichend getestete NEM an. Ich informiere mich und entscheide dann, ob die Einnahme sinnvoll ist oder nicht.
- C** Für diese Fragen gibt es Anlaufstellen im Verein und Verband – Ratschläge zu NEM zu erteilen, liegt nicht in meiner Verantwortung.

FRAGE 4

Ein*e Trainer*in bittet Sie, in Sachen Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, ihr*ihm die Entscheidung zu überlassen – wie reagieren Sie?

- A** Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel sind ein sensibles Thema und ich entscheide mithilfe der NADAMED oder der Kölner Liste®, was mein Kind bei Krankheit oder Mangelerscheinungen zu sich nehmen sollte.
- B** Der*die Trainer*in hat bestimmt gute Gründe und ich einige mich mit ihr*ihm darauf, ihren*seinen Ratschlag in Betracht zu ziehen.
- C** Hier fehlen mir Fachwissen und Hintergrundinformationen. Da sind Trainer*innen und Betreuer*innen die besseren Ansprechpartner.

FRAGE 5

Andere Eltern in Ihrem Umfeld sind unzufrieden mit der Leistung ihres eigenen Kindes – welchen Ratschlag geben Sie?

- A** „Wichtig ist, nun keinen Druck auf das Kind auszuüben. Eine sinkende Leistungskurve kann ganz unterschiedliche Ursachen haben.“
- B** „Das ist nur eine Phase – gerade in Wachstumsphasen schwanken ab und an die Leistungen der Kinder.“
- C** „Vielleicht ist der Sport auch nichts für das Kind.“

FRAGE 6

Bei einem Wettkampf beobachten Sie, wie eine Medikamentenpackung in der Tasche eines Teammitglieds Ihres Kindes verschwindet – wie reagieren Sie?

- A** Zunächst frage ich bei den jeweiligen Eltern nach und konfrontiere ggf. direkt das Teammitglied.
- B** Ich weise die*den Trainer*in auf meine Beobachtung hin – vielleicht weiß sie*er mehr.
- C** Jede*r ist mal krank. Ich entscheide mich, das zu ignorieren.

Sind Sie überfordert oder resignieren sie vielleicht sogar schon? Oder haben Sie bereits Ideen, wie mit dem sensiblen Thema Dopingprävention umzugehen ist?

FRAGE 7

Ihr Kind interessiert sich auf einmal verstärkt für andere Sportarten – welcher Gedanke überkommt Sie?

- A** Eine neue Sportart hilft nicht nur, Interessen zu fördern, sondern auch weitere Bewegungen zu erlernen.
- B** Ich vereinbare einen Schnupperkurs und dann sehen wir weiter.
- C** Alle anderen Sportarten außer der Sportart meines Kindes interessieren mich nicht – das Kind soll sich ausschließlich darauf konzentrieren.

FRAGE 8

Ihr Kind lehnt ausgewogene Ernährung ab. Salat und Fisch schmecken einfach nicht. Ihre Haltung?

- A** Ich informiere mich an geeigneter Stelle wie z. B. bei Ernährungsberater*innen, welche Lebensmittel für den Sport meines Kindes wichtig sind, damit ich Alternativen aufzeigen kann.
- B** Neben Salat und Fisch gibt es noch genügend andere Lebensmittel, die es bestimmt mag.
- C** Kein Problem, dann gibt es eben nur das, was ihm schmeckt und zur Not gibt es NEM.



Auswertung

Und so errechnen Sie Ihre Punktzahl: Jede Antwort, die Sie mit **A** beantwortet haben, gibt fünf Punkte, jede Antwort mit **B** drei Punkte, und jede Antwort mit **C** einen Punkt.

Einfach addieren und beim entsprechenden Profil nachschauen, auf welcher Position Sie spielen.

PROFIL A – LIBERA*LIBERO (30 bis 40 Punkte)

Sie sind nicht nur gut informiert, sondern mindestens genauso gut sensibilisiert für die speziellen Anforderungen in der leistungssportlichen Lebenswirklichkeit Ihres Kindes. Die grundlegenden Informationen für Sie als Eltern haben Sie sich bereits angeeignet, sodass Sie als Libera*Libero in allergrößter Not fungieren und mit Ihrem Wissen Ihr Kind bei tiefgreifenden Fragen vor einem Gegentreffer bewahren können. Sollten Sie weiteres Interesse an der Vermeidung von Gegentreffern haben, eignen Sie sich Hintergründe und Information zum Thema Dopingprävention an. Dafür empfehlen wir Ihnen unsere ANTI DOPING BASIC Broschüre. Dort haben wir alle Hintergrundinformationen zusammengetragen und bieten bequem alles auf einen Blick an.

PROFIL B – VORSTOPPER*IN (16 bis 30 Punkte)

Als Vorstopper*in können Sie Gefahren und Spielzüge bereits vor ihrer Entstehung antizipieren, jedoch nicht immer verhindern. Sie haben bereits ein grundlegendes Verständnis für die Belange und Hintergründe im Bereich der Dopingprävention. Jetzt gilt es, am Ball zu bleiben und die Libera*den Libero auf ihrer*seiner Position zu unterstützen! Halten Sie sich mit unseren Broschüren und unseren weiteren Angeboten auf dem Laufenden und informieren Sie sich über aktuelle Entwicklungen und Änderungen z. B. auf unserer Website: www.gemeinsam-gegen-doping.de.

PROFIL C – STÜRMER*IN (8 bis 15 Punkte)

Die Vermeidung von Gegentreffern liegt außerhalb Ihres Interessen- und Kompetenzbereichs? Nope! Als Stürmer*in tragen Sie maßgeblich zum Erfolg Ihres Teams bei. Je mehr Treffer Sie erzielen, desto eher können Krisen überwunden oder gar vermieden werden. Mit der vorliegenden Broschüre bereiten Sie sich auf den idealen Einstieg vor. Lesen Sie hier nicht nur über die Entstehung und Hintergründe von Doping, sondern erfahren Sie auch, wie Sie mit praktischen Ratschlägen und Tipps Ihrem Kind bei diesem wichtigen Thema gewinnbringend unter die Arme greifen können.

Positionswechsel gefällig? Alles, was Liberos und Vorstopperinnen wissen müssen, finden Sie in unserer ANTI DOPING BASIC Broschüre und unter: www.gemeinsam-gegen-doping.de. ■

WIE ALLES BEGINNT

Bei manchen Athlet*innen liegt der Griff zu Dopingsubstanzen im Sport selbst begründet. Bei anderen sind die Auslöser privater Natur. Ein Überblick.

Sportliche Krisen

entstehen, wenn Athlet*innen trotz großer Anstrengung keine Fortschritte oder Erfolge bei sich verzeichnen und daraus Ängste entwickeln. Zum einen die Angst, den Anschluss zu verlieren und die Sportkarriere aufgeben zu müssen, zum anderen die Angst, die eigenen und die Erwartungen Dritter nicht mehr erfüllen zu können. Da neben Familie und

Freunden vor allem Trainer*in, Verein und Verband einen Großteil des Lebensumfelds bilden, ist die Furcht vor einem umfänglichen Wegbrechen desselben natürlich nachvollziehbar. Hinzu kommt, dass das Ausscheiden aus Trainingskademern auch häufig den



Verlust finanzieller und persönlicher Zuwendungen bedeutet und somit einen direkten Einschnitt im Leben der Athlet*innen darstellt.

Doch auch wenn es sportlich gut läuft, kann es zu obigen Situationen kommen. Größere Verletzungen und damit erzwungene Trainingspausen lassen schnell Ängste aufkommen, den Anschluss zu verlieren und können somit eine „entspanntere“ Einstellung gegenüber leistungssteigernden Mitteln begünstigen. Auch der Kontakt mit dopenden Athlet*innen, sei es auf nationaler oder internationaler Ebene, kann in entscheidenden Momenten der eigenen Karriere zum ausschlaggebenden Faktor werden. Zu guter Letzt ist auch der eigene Freundeskreis wichtig; wer Doping, nicht nur, aber vor allem in sportlichen Krisenzeiten verharmlost, kann letztlich nie das Wohl seiner Freunde im Sinn haben.

Private Krisen

mögen zunächst als vom Sport trennbar wahrgenommen werden (Stichworte: sich abreagieren, den Kopf freikriegen), greifen aber, vor allem im zeitintensiven Leistungsbereich, immer auf die eine oder andere Weise in den Sport über. Das können schwächelnde Leistungen in der Schule und Stress mit Lehrkräften sein, häusliche Schwierigkeiten wie Auseinandersetzungen mit den Eltern, oder schlimmer, Krankheit/Verlust eines Elternteils und unmittelbare Probleme wie Liebeskummer oder Trennungen. Der Reiz, mittels Dopings wenigstens im Sport Stärke demonstrieren zu können, ist dementsprechend in solchen Momenten besonders groß.

Psychische Probleme

und Erkrankungen wie Angst- und Essstörungen oder Depressionen stellen ein weiteres Feld dar. Auch Drogenmissbrauch fällt in diese Kategorie (und ist dem Doping ohnehin anverwandt). So verschieden die Anlässe in ihrer Ausprägung und Wirkung auf die jeweilige Person aber auch sind: Ihnen ist gemein, dass sie die Basis für eine mögliche Mentalität im Sport geben können, die Doping verharmlost und die man zuvor für unmöglich hielt. Deshalb ist es wichtig, dass Sie als Eltern etwaige „Gefahrenherde“ frühzeitig ausmachen. Und den Nachwuchs im wahrsten Sinne des Wortes bestärken. ■

UMGANG MIT LEISTUNGSDRUCK

Wir alle lieben es, wenn Rekorde gebrochen und Grenzen überwunden werden. Wir alle ignorieren am liebsten, welche Folgen das haben kann.



Praktische Tipps

zum Umgang mit Anforderungen und Erwartungen:

- Fördern Sie auch Erfolge Ihres Kindes in anderen Lebensbereichen.
- Bremsen Sie es auch einmal, wenn der Ehrgeiz zu groß wird und nur noch die Leistung zählt.
- Betonen Sie das bisher Erreichte und erkennen Sie auch Teilerfolge an.
- Spornen Sie durch Lob und Zuspruch an.
- Richten Sie die Erwartungen an den tatsächlichen Möglichkeiten Ihres Kindes aus.
- Achten Sie darauf, dass die schulischen Leistungen nicht durch Training und Wettkampf leiden.
- Respektieren Sie, wenn ganz offensichtlich Leistungsgrenzen erreicht werden – und entwickeln Sie dann gemeinsam geeignete Lösungen oder Alternativen.

Faszination Erfolg

Der Hochleistungssport hat mit seiner Leistungs- und Erfolgsorientierung für die gesamte Gesellschaft einen hohen symbolischen Wert. Die Athlet*innen zeigen stellvertretend, wie Hürden genommen, Belastungen ausgehalten und durch kontinuierliches Training vermeintliche Grenzen verschoben werden. Genau das hat viele Nachwuchssportler*innen an ihren Idolen fasziniert und war die Inspiration für den Einstieg in den Hochleistungssport. Und sicher sind auch Sie stolz, wenn Ihr Kind als Hochleistungssportler*in Erfolge erzielt. Doch die Fixierung auf Erfolg hat auch eine Kehrseite.

Damit Herausforderungen nicht zur Überforderung werden

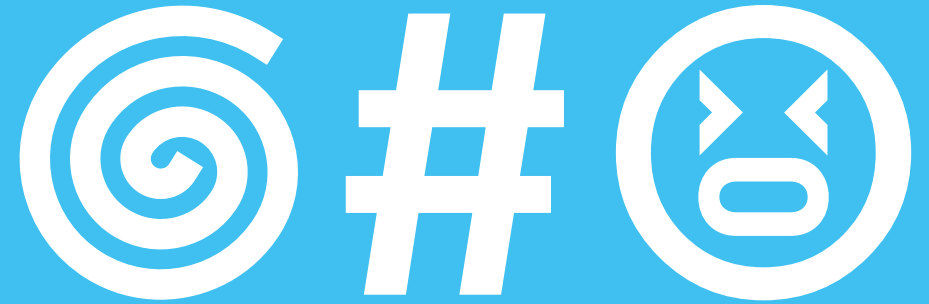
Während manche Athlet*innen zu viel von sich verlangen und übersteigerten Ehrgeiz entwickeln,

fühlen sich andere dem hohen Anforderungsdruck von außen auf Dauer nicht gewachsen. Sie bekommen Angst vor dem Scheitern. Selbstzweifel und Blockaden sind die Folge. Wenn dann nach Misserfolgen nur Kritik vonseiten der Trainer*innen oder der Eltern zu hören ist, kann der Glaube an die eigene Leistungsfähigkeit verloren gehen. Junge Athlet*innen sollten deshalb schon früh lernen, sich realistische Ziele zu setzen und mit den erzielten Erfolgen zufrieden zu sein. Sie können Ihr Kind dabei unterstützen, indem Sie Anerkennung für das jeweils Geleistete vermitteln – auch wenn es nicht bis ganz an die Spitze gereicht hat.

Wenn die Leistungsgrenze erreicht ist

Sollte Ihr Kind dauerhaft in seinen Leistungen stagnieren oder zurückfallen, kann es auch daran liegen, dass es an seiner individuellen Leistungsgrenze angelangt ist. Wenn keine privaten oder sportlichen Krisen als Ursache infrage kommen, sollten Sie mit Ihrem Kind darüber sprechen und gemeinsam mit dem*der Trainer*in Lösungsstrategien entwickeln. Das kann z. B. sein, das Training umzustellen oder eine andere Sportart auszuprobieren – auch wenn dies bedeutet, dass sich sportliche Perspektiven ändern. ■

STRESS-REGULATION



Sport ist schon anstrengend genug. Deshalb ist es gut, wenn man alle ihn umgebenden Faktoren im Griff hat, damit Ihr Kind sich auf den Sport konzentrieren kann.

Steigerung des Wohlbefindens: Die einfachste Form des Stressabbaus

Stress entsteht unter Wettkampfbedingungen ganz von allein. Tritt er allerdings auch schon als Erscheinung im Alltag gehäuft auf, hat das erheblichen Einfluss auf die Leistungen und letztlich auch die Psyche des Kindes.

Die Kultur menschlichen Umgangs im Sportverein und das direkte Umfeld, in dem sich Ihr Kind die meiste Zeit während seiner leistungssportlichen Karriere aufhält, haben großen Einfluss auf persönliche Normen und Werte.

Der Eltern-Check: Das Umfeld meines Kindes

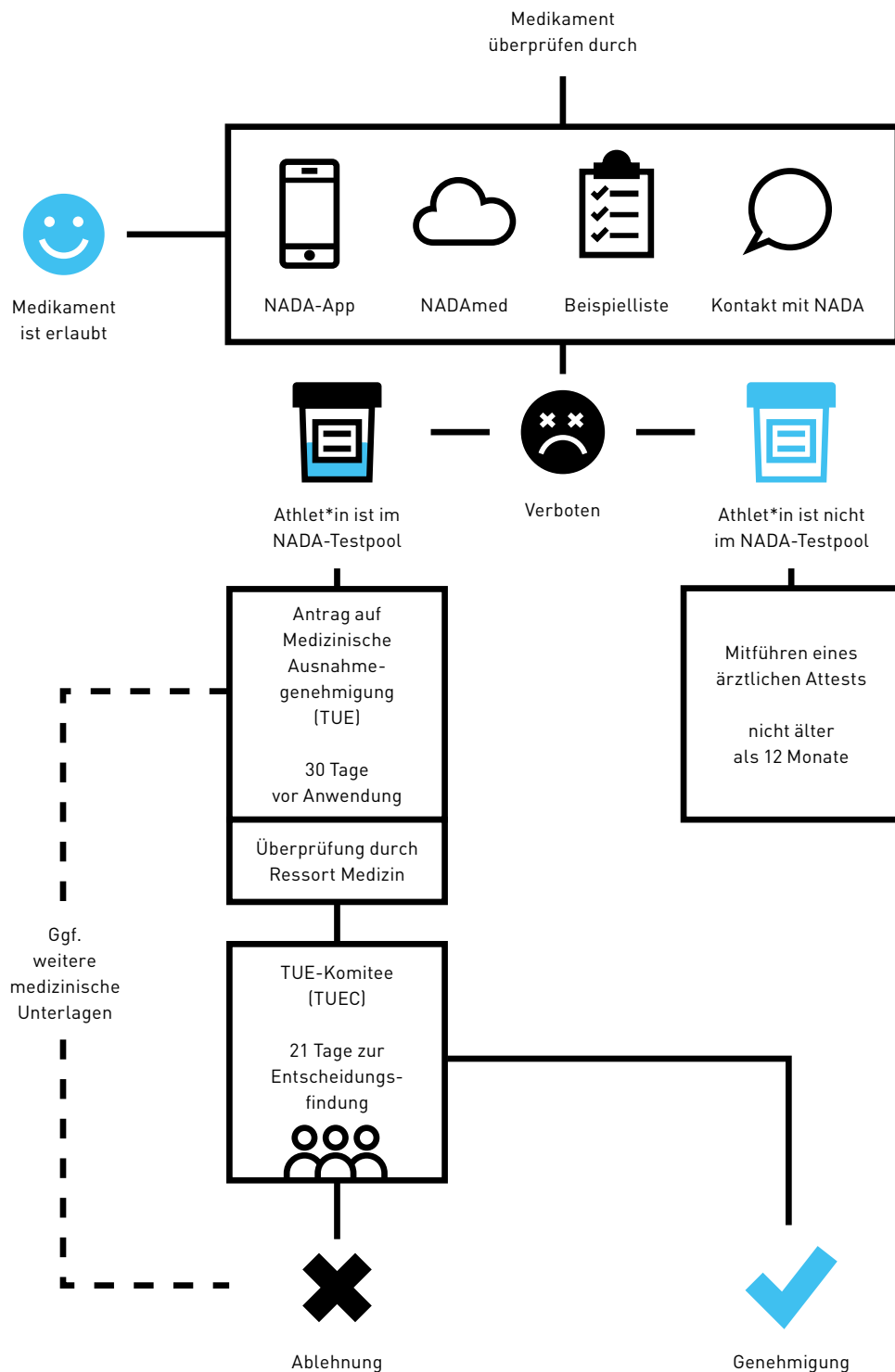
- Prüfen Sie, ob dieses Umfeld Respekt, Gerechtigkeit und die persönliche Entwicklung Ihres Kindes fördert.
- Achten Sie auf die Rolle und das Verhalten der Trainer*innen. Sind diese daran interessiert, Ihr Kind sportlich und charakterlich weiterzuentwickeln?
- Ist das Umfeld tolerant gegenüber Fehlern und sieht diese als Chancen und nicht als Niederlagen an?
- Beurteilen Sie selbst, ob das Umfeld Ihr Kind dazu anregt, selbstständig und motiviert nach Verbesserung zu streben.
- Achten Sie auf das Stresslevel Ihres Kindes. Priorisieren Sie Termine und fordern und fördern sie aktive Erholungs- und Ruhepausen.

Die Balance finden

Um die richtige Balance zwischen Trainingszeiten, Hausaufgaben sowie Freundeskreis und Familie zu finden, benötigen vor allem Nachwuchssportler*innen Unterstützung.

- Sie können aktiv Hilfe leisten, indem Sie bei der Organisation von Stundenplänen, Kalendern und der Erstellung von To-do-Listen unterstützen.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, nach Hilfe zu suchen und nach Unterstützung zu fragen, wenn es sich überfordert fühlt.
- Sorgen Sie für die richtige Priorisierung bei Fragen der Gesundheit sowie beim Thema Ernährung und bei der Einteilung von Ruhe- und Schlafzeiten. ■

Sie als Eltern können am besten beurteilen, ob das Umfeld gewinnbringenden Einfluss auf die Entwicklung Ihres Kindes hat.



DAS TUE-VERFAHREN

Manchmal muss ein Kind Medikamente nehmen, deren Verwendung mit Dopingrichtlinien kollidiert. Dann kommt die Therapeutic Use Exemption (TUE) zum Einsatz.

Was tun bei Krankheit?

Viele Medikamente sind für Sportler*innen verboten. Aber natürlich können auch sie krank werden und müssen dann Medikamente nehmen. Was ist im Krankheitsfall und beim Arztbesuch zu beachten? Wie sind Fehler zu vermeiden? Welche Arzneimittel sind unbedenklich? Und was ist bei der Beantragung einer Ausnahmegenehmigung zu beachten? Die NADA bietet für alle Fälle verlässliche Informationen. Mithilfe der Medikamentendatenbank NADAMED kann sich jeder direkt und selbstständig über die Dopingrelevanz von Medikamenten und Wirkstoffen informieren – am Computer oder mobil per Smartphone.

NADAMED hilft, schnelle und geprüfte Aufklärung zu erhalten, ob ein Medikament oder Wirkstoff im Training und/oder Wettkampf verboten oder erlaubt ist – und das 24 Stunden, von jedem Ort aus. Zur Datenbank geht's mit diesem Link: www.nadamed.de

Das TUE-Verfahren

Wenn Athlet*innen krank sind, muss zwischen chronischen und akuten Krankheiten unterschieden werden. Bei akuten Erkrankungen, wie Husten, Schnupfen, Durchfall oder Übelkeit, gibt es eine Vielzahl von Präparaten, die erlaubt sind. Informieren Sie sich in der Medikamentendatenbank NADAMED, ob das von der Ärztin*dem Arzt verordnete Präparat auf der Verbotsliste steht. Wenn ja, dann besprechen Sie mit der Ärztin*dem Arzt, ob es ein alternatives Präparat gibt, das nicht auf der Verbotsliste steht. Zudem bietet Ihnen die „Beispielliste zulässiger Medikamente“ eine Übersicht gängiger Medikamente, die erlaubt sind: Sie kann als Printversion bei der NADA bestellt werden oder lässt sich abrufen unter: www.gemeinsam-gegen-doping.de.

Daneben gibt es chronische Erkrankungen, wie Diabetes, Asthma, Morbus Crohn oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die dauerhaft behandelt werden und bei denen Medikamente über einen längeren Zeitraum genommen werden müssen – möglicherweise auch solche mit eigentlich verbotenen Substanzen. In diesen Fällen ist es wichtig, sich dem Dopingreglement entsprechend zu verhalten. Athlet*innen, die dem Doping-Kontroll-System der NADA unterliegen, müssen eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE – Therapeutic Use Exemption) beantragen.

Der Antrag auf eine Medizinische Ausnahmegenehmigung muss vor der Einnahme der Medikamente oder der Substanzen bei der NADA vorliegen – generell 30 Tage vor Anwendung. In Notfällen oder bei entsprechender medizinischer Begründung kann er auch kurzfristig oder nachträglich in einem Zeitraum von sieben Tagen eingereicht werden. Der vollständig eingereichte Antrag wird dann durch das Komitee für Medizinische Ausnahmegenehmigungen (Therapeutic Use Exemption Committee – TUEC), das aus von der NADA berufenen externen Fachärzt*innen besteht, innerhalb von 21 Tagen begutachtet.

Je nach Krankheitsbild erhalten die Athlet*innen bei einer positiven Begutachtung durch das TUEC Ausnahmegenehmigungen von einigen Wochen bis Monaten bis hin zu Genehmigungen über acht Jahre für Insulin bei Typ-1-Diabetiker*innen. Nach Ablauf des Genehmigungszeitraums muss der*die Athlet*in frühzeitig einen Neuantrag stellen.

Die NADA bearbeitet TUE-Anträge nur von Athlet*innen, die auf nationaler Ebene starten bzw. Mitglied eines Testpools sind. Für Athlet*innen, die auf internationaler Ebene starten oder einem internationalen Testpool angehören, ist der internationale Sportfachverband zuständig. In Ausnahmefällen kann die NADA mit dem vorherigen Einverständnis des internationalen Fachverbands Ausnahmegenehmigungen auch für die internationalen Sportler*innen erteilen. Athlet*innen, die keinem Testpool angehören, benötigen in Deutschland für eine Wettkampfteilnahme

ein Attest der*des behandelnden Fachärztin*Facharztes über das angewandte Medikament mit entsprechender Dosierung, Anwendungsart und Angaben, seit wann das Medikament angewendet wird. Dieses Attest wird nicht bei der NADA eingereicht, sondern muss als Kopie auf Athlet*innenseite bei Wettkämpfen für eine mögliche Dopingkontrolle mitgeführt werden.

Um weitere Informationen und Rat rund um Medikamente, Substanzen, Methoden und Ausnahmegenehmigungen zu erhalten sowie bei anderen dopingrelevanten medizinischen Fragen steht das Ressort Medizin der NADA gern zur Verfügung. Weitere Informationen und Unterlagen wie das Formular zur Beantragung einer Medizinischen Ausnahmegenehmigung (TUE) oder eine Beispielliste zulässiger Medikamente finden Sie unter: www.nada.de. ■

Ein Antrag auf Medizinische Ausnahmegenehmigung wird nie für erlaubte Substanzen und Medikamente gestellt, sondern nur für verbotene.



FOLGEN VON DOPING

Um es ganz klar zu sagen: Eine positive Dopingprobe, darüber müssen sich Athlet*innen und Eltern vollkommen im Klaren sein, stellt das ganze Leben auf den Kopf.

Die hoffnungsvolle Karriere findet ein abruptes Ende, finanzielle Einnahmequellen versiegen und das Ansehen ist ruiniert. Ganz abgesehen davon, dass die Einnahme von Dopingsubstanzen erhebliche gesundheitliche Schäden verursachen kann. In der Geschichte des Sports können

einige Todesfälle auf den Missbrauch verbotener Substanzen zurückgeführt werden. Häufig waren Herzstillstand und Herzinfarkt die Ursache, ausgelöst durch Dopingsubstanzen wie Anabolika oder das Hormon EPO. Betroffen waren Athlet*innen unterschiedlichster Sportarten. Im Folgenden illustrieren wir die Folgen, die Doping auf verschiedene Lebensbereiche hat – und damit in ihrer Gesamtheit auf das Leben an sich. ■



Gesundheitliche Folgen

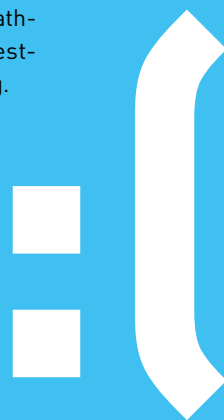
Gesundheitsgefährdende Auswirkungen auf Körper und Psyche.

Die meisten Dopingmittel sind Medikamente, die bei bestimmten Erkrankungen gezielt ärztlich verordnet werden. Wenn man als gesunder Mensch ein solches Mittel zum Zweck der Leistungssteigerung einnimmt, kann das gravierende gesundheitliche Auswirkungen haben. Allzu oft werden die Folgen von Doping auf Körper und Gesundheit unterschätzt. Doch sie können drastisch sein und sogar zum frühzeitigen Tod führen. Auch die kurzfristigen Folgen sind erheblich; und dies nicht nur bei Anabolika, sondern auch bei der Einnahme aller anderen Substanzen, wenn sie missbräuchlich zu Dopingzwecken genommen werden.

Soziale Folgen

Verlust von Ansehen und Respekt bei Freunden sowie der Familie, Schaden für die gesamte Sportart.

Wer dopt, muss damit rechnen, dass das eigene Image, aber auch das Image der Sportart, Schaden nimmt. Achtung und Respekt vor den Leistungen und vor der Person selbst gehen verloren. Denn die Siege, die mitunter Millionen von Menschen mitreißen und in Begeisterung versetzen, gehen letztlich auf das Konto verbotener Mittel und nicht ausschließlich sportlicher Leistung. Darunter leidet auch der Glaube an den Sport und sein Wertesystem, das für Fans und Publikum einen hohen Stellenwert hat. Doping bedeutet oft das Ende der Karriere und macht die gesamte Lebensplanung hinfällig. Wer für mehrere Jahre gesperrt wird, verliert schnell den Anschluss an die Elite. Errungene Siege bei Wettkämpfen werden auch rückwirkend aberkannt. Gerade für Nachwuchsathlet*innen ist ein positives Testergebnis ein schwerer Schlag.



Rechtliche Folgen

Sanktionierung und Sperre.

Doping wird von den jeweils zuständigen Disziplinarorganen der Sportverbände oder einem unabhängigen Sportschiedsgericht sanktioniert. Mit welchen Sanktionen ein*e Athlet*in zu rechnen hat, hängt von der Art des Dopingverstoßes ab. Entscheidend dabei ist, welche Substanz oder Methode nachgewiesen wurde, ob die Substanz wissentlich oder unwissentlich in den Körper gelangt ist und ob sie genommen wurde, um die Leistungsfähigkeit zu steigern. Je nach Beantwortung dieser drei Fragen kann eine Sanktionierung von einer Verwarnung bis hin zu einer lebenslangen Sperre bei wiederholtem Doping reichen. Auch ein Geständnis wird bei der Rechtsprechung berücksichtigt. Zudem gilt auch die Verweigerung einer Dopingkontrolle als Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen.

Finanzielle Folgen

Kündigung von Sponsoringverträgen, Rückzahlung von Preis- und Fördergeldern.

Ein positives Analyseergebnis kann zu hohen finanziellen Einbußen führen. Nicht nur Preisgelder, auch die finanziellen Förderungen etwa durch die Deutsche Sporthilfe oder die Verbände, müssen zurückgezahlt werden. Zudem können Sponsoringverträge aufgelöst werden. Es bleiben also nicht nur alle laufenden Einnahmen aus dem sportlichen Bereich aus, im schlimmsten Fall türmen sich sogar Schulden auf. ■



VON ELTERN FÜR ELTERN

In dieser Liste haben wir wertvolle Ratschläge gebündelt, die sich aus Gesprächen mit Eltern von Leistungssportler*innen ergeben haben.

Man steht nicht im Mittelpunkt

Ein Kind, das Leistungssport betreibt, stellt immer den Mittelpunkt der Familie dar. Alle Zeiten richten sich nach ihm, was es unter Umständen schwierig macht, den Geschwisterkindern gerecht zu werden. Man sollte sich immer bewusst machen, dass mit der Entscheidung für den Sport einiges auf die Familie zukommt.

Man wächst mit seinen Aufgaben

Der Name sagt es: Die Zeit des Aufwachsens ist eine Zeit der Wachstumsschübe. Für andere Kinder kein größeres Problem, bedeutet es im Sport ständigen Anpassungsdruck. Wer sich frühzeitig darauf einstellt, dass damit schwierige Phasen einhergehen können, kann seinem Kind eine gute Stütze sein.

Man darf Angst haben

Ein englisches Sprichwort besagt zwar, dass Angst ein schlechter Ratgeber ist. Angst vor den Folgen und Nebenwirkungen von Doping ist jedoch kein schlechter Antrieb, um immer wieder entschieden „Nein“ zu sagen. Denn die Angst ist absolut berechtigt.

Man bewegt einiges

Man sollte nie unterschätzen, wie wertvoll der gute alte Fahrdienst ist: Das Kind, wenn möglich, zum Training oder zu Wettkämpfen zu fahren und wieder abzuholen, ist immer eine große Hilfe. Auch wenn man wenig Zeit mit dem Kind hat, kann man hier die Fahrtzeit ungemein gut nutzen, um auch mal

über andere Dinge zu sprechen (Freunde, Schule, der nächste Urlaub, Essenswünsche für das Abendbrot etc.).

Man macht sich die Hände schmutzig

Die Pflege und Instandhaltung von Sportausrüstung und -kleidung ist eine zeitintensive Tätigkeit. Jedes Kind freut sich, damit nicht alleingelassen zu werden. Hierbei variiert der Aufwand natürlich von Sportart zu Sportart.

Man ist, was man isst

Eine gute Ernährung ist selbstredend Teil des Trainingsplans. Gerade hier bietet sich Ihnen die Gelegenheit, aktiv eine der Grundlagen erfolgreichen Sports mitzugestalten.

Man schaut auch auf sich

Der Wettkampfgedanke wird auch außerhalb des Sports gelebt, nicht zuletzt durch Sie, die Eltern. Dass auf den Zuschauertribünen manchmal Spannungen unter Ihnen zu spüren sind, ist normal: Alle haben dieselben Hoffnungen und Ängste.



Hier hilft es, sich immer zu vergegenwärtigen, dass es das Kind ist, das die Leistungen erbringt. Man sollte sich nie mit dessen Erfolg brüsten, sondern sich stattdessen darauf beschränken, sich zu freuen und stolz zu sein. Das mag selbstverständlich klingen, ist aber „im Eifer des Gefechts“ oft schwerer als gedacht.

Man kennt seine Grenzen

Grenzen kennen heißt, die Kompetenzen von Trainer*innen, Vereinen und Verbänden anzuerkennen. Dazu gehört insbesondere die mentale Einstellung des Kindes auf Wettkämpfe, aber auch die Entscheidungen des Trainer*innenstabs. Hier ist Zurücknahme Ihrerseits durchaus angebracht.

Man baut keinen Druck auf

Verletzungen und Krankheit passieren jedem. Wenn das Kind in

solchen Momenten das Gefühl vermittelt bekommt, dass daraus kein Druck entsteht, ist das sehr wertvoll. Auf keinen Fall sollte der Anschein erweckt werden, dass ein selbstgestecktes Ziel nun in weite Ferne gerückt ist oder die Verletzung möglichst schnell wieder verheilt sein muss, weil man sonst zu sehr zurückfällt. Im Idealfall und ganz allgemein gesprochen ist man stets der Überzeugung, dass man seinen geliebten Sport bis ins hohe Alter ausüben wird, sich also keinen unnötigen (Zeit-) Druck macht.

Man hat Spaß

Kein Kind nimmt an einem Wettkampf teil, um schlecht abzuschneiden. Entscheidend ist der Umgang mit Sieg und Niederlage. Der sportliche Erfolg kann nur glücklich machen, wenn er aus freien Stücken kommt, weil Sport genau das ist, was das Kind ausfüllt. Dann kann auch mit Rückschlägen umgegangen werden, ohne gleich alles infrage zu stellen. Unzählige Niederlagen gehören zu jeder erfolgreichen Karriere dazu. Für diese positive Haltung wird die ganze harte Arbeit im Training in Kauf genommen, und genau das ist auch die Einstellung, die letztlich erfolgreich verhindert, dass zu leistungssteigernden Mitteln gegriffen wird.

Man ist einfach da

Unterstützung seitens der Eltern ist immer willkommen, aber natürlich am wichtigsten, wenn es mal nicht läuft. Weder Ihr Kind noch Sie sollten sich ausschließlich über den Sport definieren. Ausgefeiltes Krisenmanagement ist in solchen Momenten nicht gefragt. Letztlich läuft es auf die schlichte Wahrheit hinaus: Der beste Halt für ein Kind sind ein offenes Ohr und eine Schulter zum Anlehnen. Weil Sie ihr Kind unabhängig von seinen sportlichen Errungenschaften lieben. ■

Die größte Leistung ist manchmal, einfach gar nichts zu tun. Zumindest für Sie als Eltern.

Diese Veröffentlichung stellt eine Sammlung von allgemeingültigem Infomaterial rund um Anti-Doping, die Arbeit der NADA und das Programm GEMEINSAM GEGEN DOPING dar.

Für spezifische Einblicke in die Thematik aus der Sicht von Athlet*innen, deren Verwandten, Trainer*innen und Betreuer*innen sind zielgerichtet gestaltete Broschüren erhältlich.

Sämtliche Broschüren können jederzeit unter www.gemeinsam-gegen-doping.de/mediacenter/bestellformular bestellt werden.

Herausgeberin
Stiftung Nationale Anti Doping
Agentur Deutschland (NADA)
Heussallee 38
53113 Bonn
T. 0228 81292-0
F. 0228 81292-219
info@nada.de

Gestaltung
Rocket & Wink

Druck
Buch- und Offsetdruckerei Häuser KG
NADA-Materialnr. 83
6. Auflage, Juni 2020
Auflagenhöhe 3000

UNSERE BROSCHÜREN



Kinder 5–10 Jahre
geeignet für den „Erstkontakt“
mit dem Thema



Athlet*innen 11–17 Jahre
mit dem Fokus „Heran-
wachsende und ihr Umfeld“



Athlet*innen 18+
für Athleten, die Leistungssport
ausüben und eine Vorbildfunktion
haben



Trainer*in
über die Herausforderung,
Werte an verschiedenste
Altersklassen zu vermitteln



Betreuer*in
für alle Helfer*innen rund um
den Sport wie Pädagog*innen,
Ärztinnen*Ärzte etc.



Anti Doping Basics
Der grundlegende Informationsleitfaden
für alle am Sport Beteiligten

Gemeinsam mit unseren Partnern für sauberen und fairen Sport



www.nada.de