

## **Verhaltensregeln im Nachwuchsleistungssport Volleyball Dresden**

**„Für ein respektvolles und aufmerksames Miteinander“**

für alle ehrenamtlich tätigen und hauptberuflich beschäftigten Mitarbeiter\*innen und Trainer\*innen sowie Athletinnen im Nachwuchs- sowie Nachwuchsleistungssport Volleyball Dresden.

Diese Verhaltensregeln dienen sowohl dem Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Kindeswohlgefährdung aller Art als auch zum Schutz von Trainer\*innen/Mitarbeiter\*innen vor einem falschen Verdacht. Sie regeln den Umgang mit Nähe, Körperlichkeit und Vertrauen insbesondere in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und stärken damit Kinder und Jugendliche.

### **1. Grundsätze der gemeinsamen Arbeit**

Die Basis für ein gutes Miteinander ist die ehrliche und offene Kommunikation.

Die Goldene Regel: „Was du nicht willst, dass man dir tut, das füg auch keinem anderen zu!“

Wir schätzen die Trainingsbedingungen, den Wertekanon, das Umfeld und die Arbeit des Vereins.

Wir vertrauen auf unseren gemeinsamen Wertekanon. Vertrauenswürdigkeit, Respekt, Verantwortungsbewusstsein, Leistungsbereitschaft, Wertschätzung, Loyalität und Transparenz bilden die Grundpfeiler unserer Arbeit.

### **2. Kommunikation**

Wir kommunizieren mit allen respektvoll, offen und ehrlich auf einer vertrauensvollen Ebene.

Jeder wird in seiner Persönlichkeit akzeptiert wie er ist. Gespräche werden immer auf Augenhöhe geführt. Sachlichkeit, Lösungsorientierung und Wertefreiheit sind Grundsätze der Kommunikation. Dabei darf jeder ausreden ohne unterbrochen zu werden.

Die ständige Kommunikation unter Trainer\*innen und unter Athletinnen sowie zwischen Trainer\*innen, Athletinnen und medizinischer Abteilung ist ein essenzieller Baustein unserer gemeinsamen Arbeit und ist jederzeit transparent.

Wir fördern und erhalten eine mannschaftsübergreifende Kommunikation *durch gemeinsame Aktivitäten, der Nutzung eines Paten- bzw. Vertrauenspersonensystems und durch unsere gemeinsamen Werte.*

*Der mannschaftsübergreifende Umgang ist offen und respektvoll innerhalb sowie außerhalb der Sportstätten. Begrüßung, Danke und Bitte sowie die Wertschätzung gegenüber älteren und/oder erfahreneren Personen sind grundlegende Bestandteile des respektvollen Umgangs.*

*Ältere und/oder erfahrenere Athletinnen sowie die Trainer\*innen tragen die Verantwortung für eine gesunde Willkommenskultur in den Mannschaften. Sie unterstützen die jüngeren Athletinnen in ihrer Integration.*

*Mannschaftsübergreifende Übergänge werden klar kommuniziert und strukturiert.*

Themen, die eine Athletin und/oder Trainer\*in betreffen, sollen zuerst mit der jeweiligen Person besprochen werden und nicht mit Dritten. Wir sprechen miteinander, nicht übereinander.

*Eine Vertrauensperson wird bei Unsicherheiten zur Einholung einer Zweitmeinung hinzugezogen. Probleme werden direkt bei den jeweilig betreffenden Personen angesprochen. Die Vertrauensperson bzw. die dritte Person verweist auf das direkte Gespräch mit den jeweilig betreffenden Personen und ermutigt zur Kommunikation auch bei schwierigen Themen. Die Kommunikation ist wertschätzend – nicht urteilend.*

*Mut zur Kommunikation ist mit zunehmendem Alter erlernbar und ein Eckpfeiler unserer persönlichen sowie sportlichen Entwicklung.*

Unsachliche Kommentare und Anmerkungen über persönliche und intime Sachverhalte, wie Sexualleben, Körperstatur, Gewicht sowie Geschlecht sind zu unterlassen! Dazu gehören auch nonverbale Signale.

Lautes Ansagen vom eigenen Körpergewicht beim Wiegen sowie Kommentare zu Körpergewicht und Körperstatur sind zu unterlassen.

Zuerst wird das direkte Gespräch mit dem Teammitglied gesucht, bevor beobachtete Probleme den verantwortlichen Trainer\*in angetragen werden.

Achtung! – Wenn du bei Geheimnissen ein schlechtes Gefühl hast, rede mit jemand Vertrauensvollem darüber.

Respektiere, wenn jemand nicht reden möchte. Frage später nochmal nach.

Nachrichten, Informationen und Fragen, die eine zeitnahe Reaktion erfordern, werden schnellstmöglich beantwortet bzw. ein kurzes Feedback gegeben (z.B. Emojis). Zwischen Teammitgliedern und Trainer\*innen werden Zeiten abgesprochen, in der Nichterreichbarkeit möglich ist.

*Wir fördern eine aktive Eltern-Trainer\*innen-Kommunikation. Elternabende sind Bestandteil der transparenten Kommunikation mit den Erziehungsberechtigten. Die Broschüre „Hilfe mein Kind ist im Leistungssport!“ unterstützt die Erziehungsberechtigten im Umgang mit der eigenen Verantwortung sowie den eigenen Grenzen im Nachwuchsleistungssport.*

### **3. Leistungssportliche Einstellung**

Wir wünschen uns von jedem eine leistungssportliche Einstellung.

Was gehört dazu?

*Leistungssportliche Einstellung zeigt sich im Verhalten für die Mannschaft neben und auf dem Feld sowie vor, während und nach dem Training. Ziel ist die bestmögliche Entwicklung der Athletinnen, aber auch der Trainer\*innen. Gemeinsame realistische Ziele werden formuliert und eigenständig sowie selbstverantwortlich verfolgt.*

Jeder gibt sein Bestes. Wir sind bereit, unsere Komfortzone zu verlassen.

*Jeder ist sich der eigenen sportlichen, schulischen sowie persönlichen Grenzen bewusst. Jeder ist bereit an den eigenen Grenzen zu arbeiten und diese zu verschieben.*

*Jeder ist bereit ein leistungssportliches Mind-Set zu erarbeiten.*

Jeder arbeitet mit jedem vorbehaltlos innerhalb des Teams und teamübergreifend. *Wir fördern ein hohes Maß an Kommunikation und Vertrauen.*

Jeder bringt Motivation ins Training und Spiel ein. Spaß und Freude am Spiel sind Eckpfeiler in unserer Arbeit. *Eigene Wünsche und Ideen sind offen einzubringen.*

Jeder übernimmt Verantwortung, so gut er kann, und lernt diese zu übernehmen. Jeder ist sich seiner Vorbildwirkung bewusst und handelt dementsprechend.

Die eigene Leistung wird am Lernprozess beurteilt. Die Akzeptanz von Fehlern ist wichtig, um sich zu entwickeln. *Die Akzeptanz von Lernprozessen ist für die Athletin, für die Athletinnen untereinander sowie zwischen Athletinnen und Trainer\*innen wichtig. Der Lernprozess wird durch regelmäßige Feedbackgespräche begleitet und transparent gemacht.*

Wir sind bereit, uns außerhalb des täglichen Trainingsprozesses mit leistungssportlichen Themen weiterzubilden und uns Fachwissen anzueignen.

Das Fairplay ist in jeder Situation Bestandteil der leistungssportlichen Einstellung.

Wir lernen auf unseren Körper zu hören, Grenzen zu berücksichtigen und sorgsam mit dem eigenen Körper umzugehen. Wir nutzen die Angebote der Physiotherapie und anderer Unterstützungsangebote. Wir achten auf eine gesunde Lebensweise, insbesondere in Ernährung, Schlaf und Regeneration.

Verletzungen und mentale Probleme werden von Athletinnen und Trainer\*innen ernst genommen. Hilfe wird aktiv gesucht. *Verletzungs- bzw. Rehabilitationsprozesse werden durch das medizinische Team des BSP betreut.*

Die Trainer\*innen halten sich an die Vorgaben von Ärzten und Physiotherapeuten bzgl. der Trainingsbelastung. Spielerinnen benutzen ihre Verletzung oder Erkrankung nicht als Ausrede.

Die Athletinnen tragen regelmäßig IDA ein. Die Trainer\*innen tragen das Training vor und beachten die Einträge der Athletinnen bzw. reagieren darauf.

Prioritäten werden von uns für den Leistungssport und Schule gesetzt. Dazu gehört die Bereitschaft, seinen Alltag entsprechend zu strukturieren und Kompromisse einzugehen. Dabei ist eine gewisse Flexibilität unabdingbar.

Jede Athletin und jede/r Trainer\*in bekommt ihre/seine individuelle Regenerationszeit.

#### **4. Grenzbestimmung**

Das individuelle Abstandsempfinden ist zu respektieren.

Körperlicher Kontakt bedarf vorheriger Erlaubnis. Ja heißt ja. Nein heißt nein. Physiotherapeuten erklären vor der Behandlung, was gemacht wird, an welcher Körperstelle behandelt wird sowie das Wie und Warum.

Hilfe- und Sicherungsstellungen im Rahmen der methodischen Notwendigkeiten der sportmethodischen Ausbildung sind notwendig, werden erklärt und akzeptiert.

Gemäß des „Sechs-Augen-Prinzips“ sind Staffmitglieder möglichst nie allein mit einer Athletin in einem „geschlossenen“ Raum. Die Einzelgespräche werden in einem öffentlich einsehbaren Raum bzw. Bereich geführt. Die Kabine wird vom Staff nur bei Teambesprechungen betreten.

Video- und Fotoaufnahmen werden nach datenschutzrechtlichen Vorgaben gemacht, das heißt, es wird erklärt, was gemacht wird, wozu und was mit den Aufnahmen in Bezug auf Verwahrung geschieht. Bei Aufnahmen während des Trainings wird noch einmal kurz das Einverständnis der Athletinnen eingeholt.

Das Fotografieren/Videoaufnahmen von ausschließlich intimen Bereichen sind nicht erlaubt.

Der Staff verbringt keine privaten Zeiten mit Athletinnen.

Die Athletinnen sind sich bewusst, dass die Trainer\*innen und Staff in ihrer Arbeit vollen Einsatz geben und nicht für „alles“ verantwortlich sind.

## 5. Umsetzung

Nenne deine Bedürfnisse, aber auch deine Grenzen.

Fühl dich frei, deine Meinung zu sagen oder Vorschläge zu machen. Gehe verantwortungsbewusst mit deinem Mitspracherecht um.

Wir verhalten uns respektvoll gegenüber unseren Menschen.

Wir stellen uns Herausforderungen und Aufgaben offen und mutig.

Wenn wir Verstöße gegen diesen Ehren/Verhaltenskodex bemerken, sprechen wir es an und/oder wenden uns an unsere Ansprechpartner.

## 6. Ansprechpartner

Belastet dich etwas über einen längeren Zeitraum oder sehr stark, suche aktiv Unterstützung bei Eltern, Großeltern, Geschwister, Familie und Freunden. Auch dein Team oder die Trainer\*innen sind bereit, dir zuzuhören.

### **Weitere Hilfen:**

#### *Im Verein:*

Christiane Fürst – Stützpunktleiterin, Ansprechperson Kinderschutz. Tel.: 0174 – 168 72 39

Grit Reimann – Sportpsychologin. Tel.: 0176 – 305 301 24

#### *In der Schule:*

Vertrauenslehrer

Schulsozialpädagogen

*Unabhängig von Verein und Schule:*

Sportjugend Dresden im SSBD e.V. – Kinderschutz und Sportliche Jugendarbeit - Christin Rödel. Tel.: 0351/471 9027 Email: [kinderschutz@sportjugend-dresden.de](mailto:kinderschutz@sportjugend-dresden.de)

Katja Fritsch – Kinder- und Jugendschutzbeauftragte Dresdner SC, Email: [katja.fritsch@dsc1898.de](mailto:katja.fritsch@dsc1898.de)

Carolin Aepfler – Kinderschutz im Sport / Prävention sexualisierter Gewalt im Sport am OSP Sachsen. Tel.: 0351 – 494 01 15. Email: [carolin.aepfler@osp-sachsen.de](mailto:carolin.aepfler@osp-sachsen.de)

Die unabhängige Anlaufstelle „Anlauf gegen Gewalt“ ist von den „Athleten Deutschlands“ initiiert und für alle Bundeskaderathleten erreichbar. Tel.: 0800 – 90 90 444 (Sprechzeiten Montag 11 bis 14 Uhr und Donnerstag 16 bis 19 Uhr).

Email: [kontakt@anlauf-gegen-gewalt.org](mailto:kontakt@anlauf-gegen-gewalt.org)

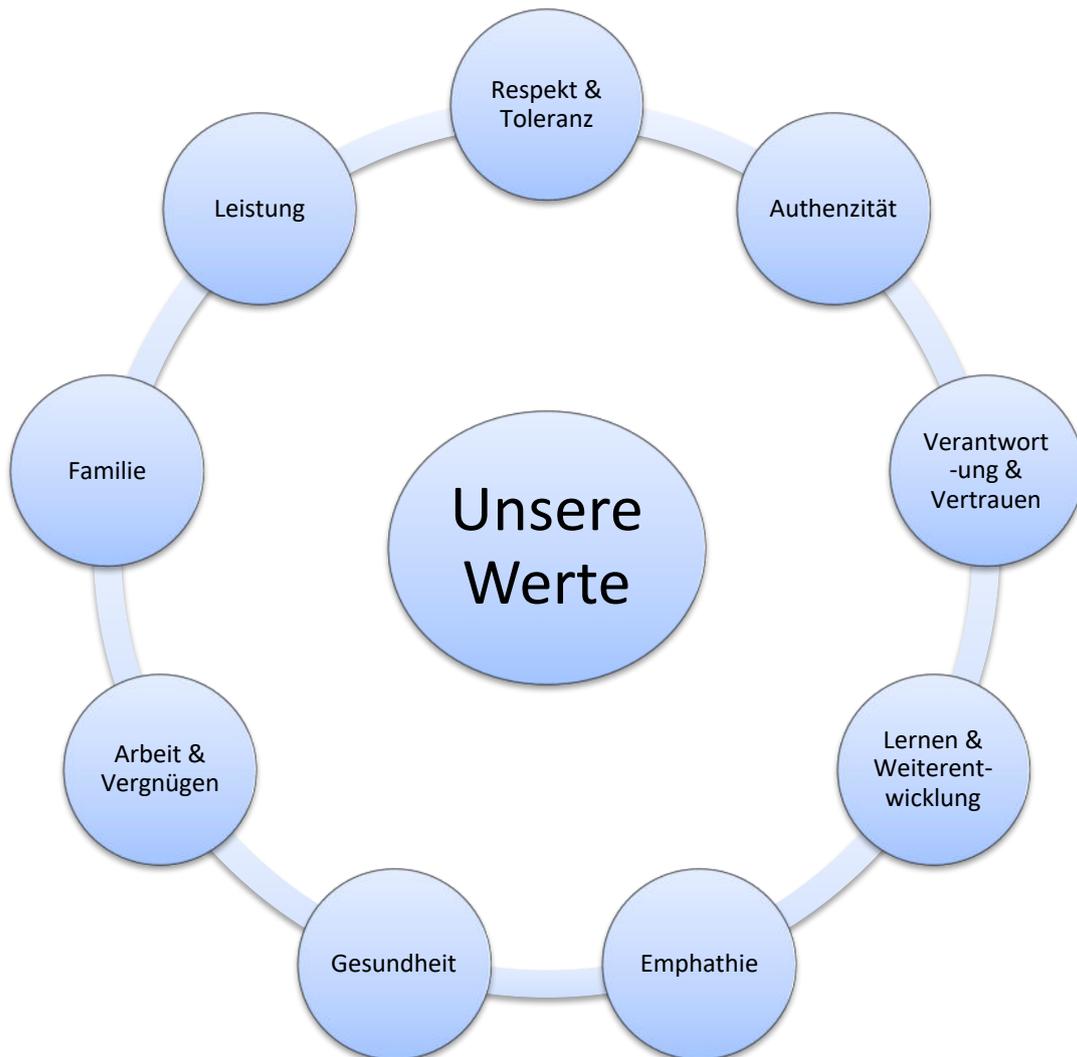
Die „Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche ist kostenfrei montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr. Tel.: 116 111.

Kinder- und Jugendpsychotherapeuten:

<https://asu.kvs-sachsen.de/arzt suche/pages/search.jsf>

Religionsansprechpartner

VC Olympia Dresden – Unser Wertekanon



## Respekt & Toleranz

- unser Miteinander ist von Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit geprägt
- wir gehen aufmerksam, fair und auf Augenhöhe miteinander um
- wir respektieren andere Meinungen
- wir kommunizieren offen, ehrlich und wertschätzend
- Begrüßung, Danke und Bitte sind Grundlagen respektvollen Verhaltens

## Authenzität

- sei ehrlich gegenüber dir selbst und anderen
- lerne deine eigenen Stärken, Schwächen, Motive und Werte kennen
- Individualität wird von der Gruppe akzeptiert und stärkt die Authentizität der Gruppe
- eigene Ehrlichkeit stützt die Glaubwürdigkeit und damit das gegenseitige Vertrauensverhältnis

## Leistung

- Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit definieren uns im Sport wie auch im Alltag
- wachsende sportliche und persönliche Leistung befähigt uns erfolgreich zu sein
- Leistung dient als objektive Grundlage zur Bewertung der Entwicklung
- Leistung ist der Output aller Bemühungen im Ganzen

## Verantwortung & Vertrauen

- wir übernehmen Verantwortung und schaffen Vertrauen für unser Handeln, unsere Leistungen und allen Konsequenzen, die daraus für uns oder andere entstehen
- offene und ehrliche Kommunikation bedingt das Vertrauen untereinander
- wir übernehmen Verantwortung auch außerhalb unserer direkten Belange im Verein

## Lernen & Weiterentwicklung

- wir sind uns bewusst, dass wir stets kontinuierlich lernen und weiterentwickeln müssen: persönlich und sportlich
- wir verlassen dabei immer wieder unsere Komfortzone

## Empathie

- Einfühlungsvermögen, Hilfsbereitschaft und Verlässigkeit

## Gesundheit

- wir achten auf einen gesunden Körper und mentale Fitness

## Arbeit & Vergnügen

- Begeisterung für den Sport, ein konstruktives Miteinander und gegenseitige Achtung fördern die Freude unserer gemeinsamen Arbeit
- jeder leistet seinen Beitrag für eine positive Stimmung und persönliche Zufriedenheit

## Familie

- zusammen arbeiten, zusammen lernen, zusammen Spaß haben, zusammen Ziele erreichen
- Zusammen eine Familie sein!