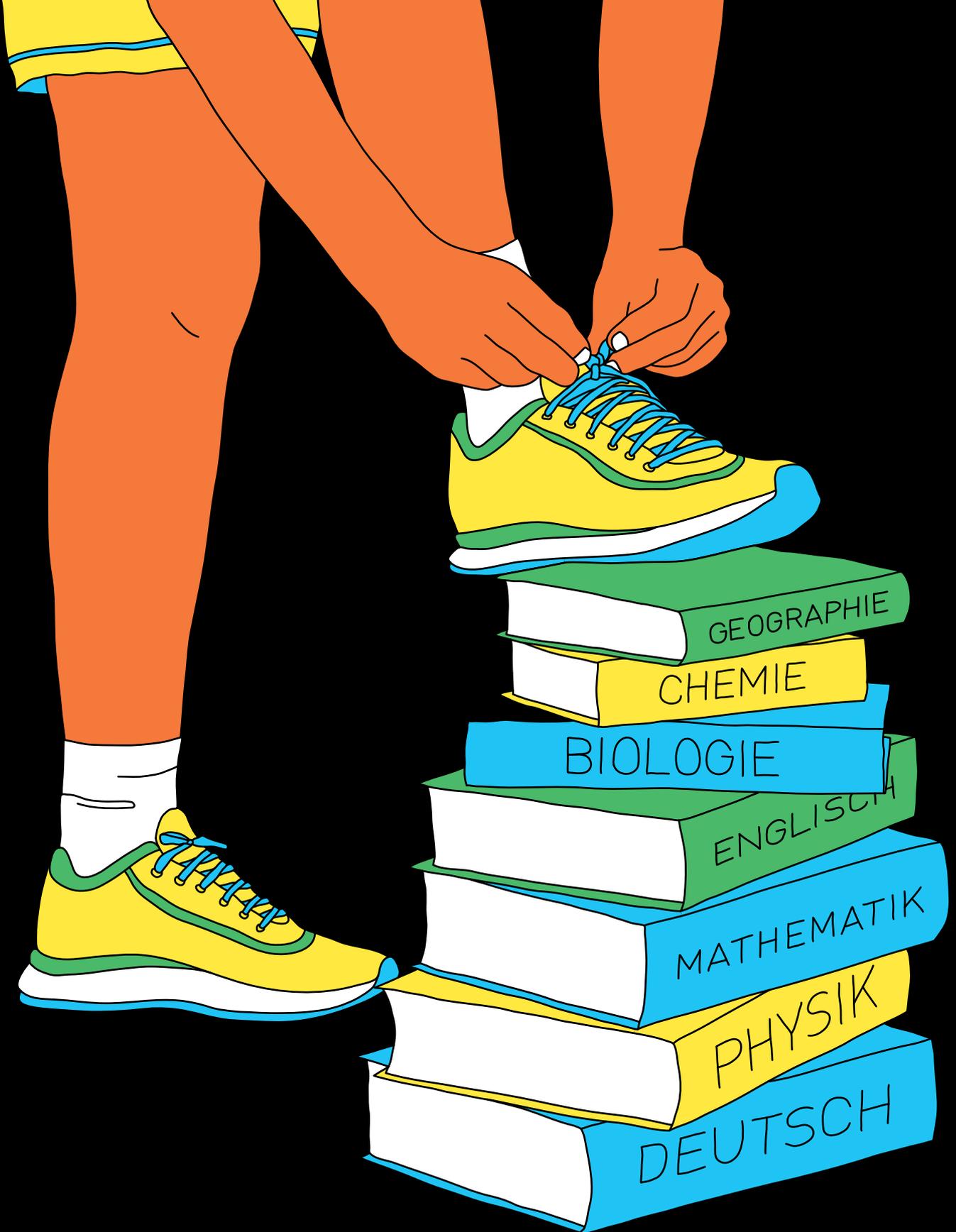


# TEA CHER & SCHOOL

---

**Hefte raus, Dopingprävention!**



**D**ie hohen Anforderungen an Schülerinnen und Schüler – mittlerweile ein geflügeltes Wort. Doch was ist mit Ihnen, den Lehrkräften, Pädagoginnen und Pädagogen? Erwartungen an Sie: Expertentum in Ihrer Fachrichtung und Pädagogik, Sorgen-Anlaufstelle und nicht zuletzt Vorbild auf dem Weg junger Menschen in das Erwachsenenleben. Auch ganz schön viel. Das „Gesamtpaket“ können wir Ihnen nicht abnehmen. Um Sie aber zumindest in Ihrer Vorbildfunktion in Sachen Fairness zu unterstützen, gibt es diese Anti-Doping-Broschüre. Denn im Sport wird man als Heranwachsender für grundlegende Werte bereits sehr früh sensibilisiert. Theoretisch kann also nicht früh genug mit Präventionsarbeit begonnen werden – praktisch versucht die NADA genau das durch den Einbezug des Verbundsystems Schule-Leistungssport.

**Wir möchten Sie für die Bedeutung des Themas abholen sowie ermutigen, den direkten Kontakt mit dem Ressort Prävention der NADA zu suchen und passende Inhalte nach Möglichkeit in den Unterricht einzubauen. Welche Angebote und Inhalte Sie verwenden möchten, bleibt selbstverständlich Ihnen überlassen. Kein Druck unsererseits! Denn klar ist – und so schließt sich der Kreis zum Anfang: Doping... ist sehr oft eine Folge von Leistungsdruck.**

# **Sauber, fair und ohne Zweifel – Sport, wie er sein sollte.**

**Dies zu gewährleisten, ist in Deutschland die Aufgabe der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA). Neben der Planung von Dopingkontrollen besteht ein wesentlicher Teil der Arbeit der NADA in der Prävention von Doping durch nachhaltige Aufklärung sowie Informations- und Wertevermittlung. Genau dafür wurde GEMEINSAM GEGEN DOPING ins Leben gerufen: Das Präventionsprogramm und Netzwerk für sauberen Sport, das Athletinnen und Athleten sowie deren Umfeld mit Beratung und konkreten Hilfsangeboten unterstützt.**

**GEMEINSAM GEGEN DOPING lebt dabei vom Engagement und Einsatz aller Akteure und Personen im Sport – den Verbänden, Sportbünden, Vereinen, Schulen und natürlich den Athletinnen und Athleten selbst. Das Ressort Prävention der NADA ist hierbei die Anlaufstelle in der Mitte der Sportlandschaft.**

# STUNDENPLAN

## ERSTE STUNDE

# 6

### Stellen wir uns mal vor

Beim Finden der eigenen Rolle muss auch die Vorstellungskraft angestrengt werden.



## ZWEITE STUNDE

# 8

### Gehen wir mal in die Schule

Über ein Umfeld, in dem Doping zum Thema werden kann.

## DRITTE STUNDE

# 12

### Machen wir uns mal schlau

Es hilft, mögliche Hintergründe von Doping zu kennen.

## VIERTE STUNDE

# 14

### Werfen wir mal einen Blick nach vorn

Wie man mit einer Dualen Karriere die Zeit nach dem Sport sauber meistert.

## FÜNFTE STUNDE

# 16

### Spielen wir das mal durch

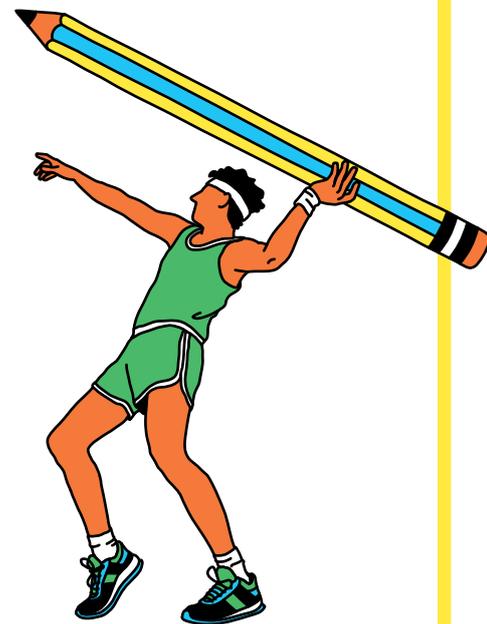
Gute Dopingprävention: Lieber helfende Hand als erhobener Zeigefinger.

## SPIELSTUNDE

# 18

### FAIR WERFEN

Wer gewinnt ohne Tricks?



## SECHSTE STUNDE

# 20

### Sagen wir einfach mal Danke

An alle engagierten Lehrkräfte im Einsatz für Fairness und Sportsgeist.

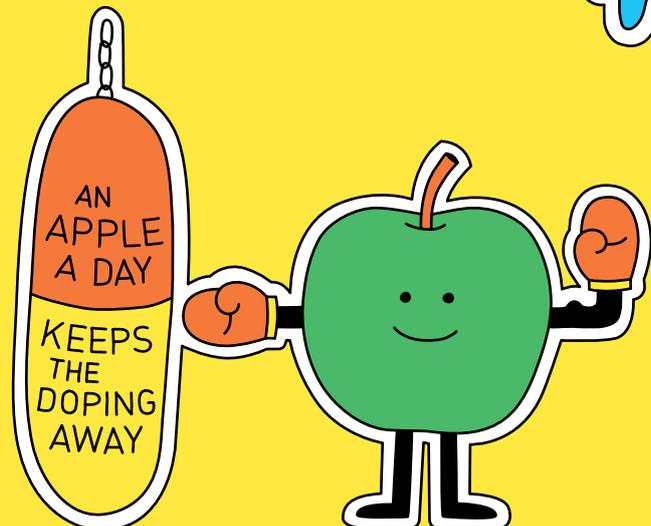
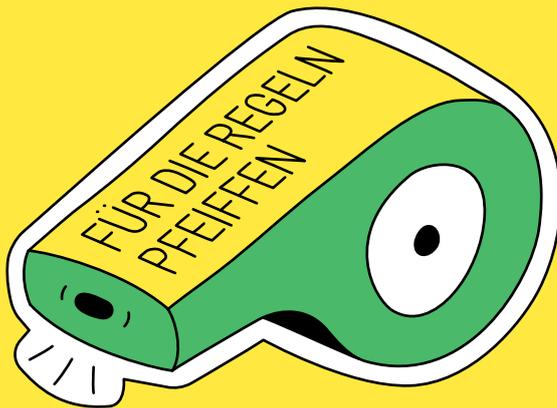
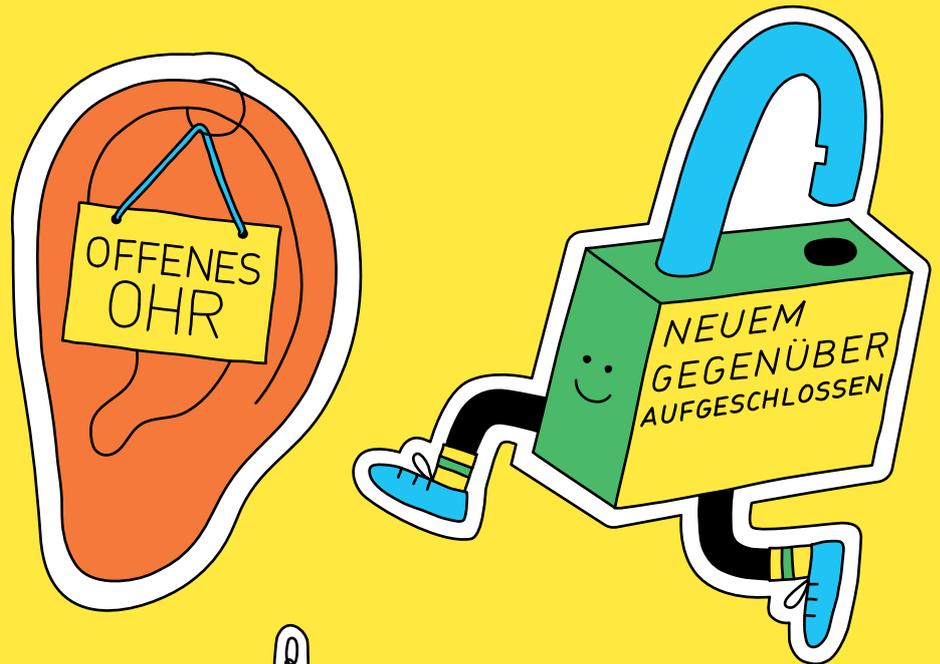
# STELLEN WIR

Beim Finden der eigenen Rolle muss auch die Vorstellungskraft angestrengt werden.

**Wie Sie Ihre Rolle als Lehrkraft definieren, ist eine Frage der Einstellung.**

Doch lässt sich dieses Innere auch nach außen kehren? Mit Aufhängern und Buttons, die jegliche Haltung schon von weitem kommunizieren, ginge das vielleicht. Zugegebenermaßen sähe sowas im Lehrberuf allerdings schnell seltsam aus.

Für ein Gedankenexperiment reicht es aber allemal: Was würden Sie sich ganz oben auf die Fahne schreiben, welche Eigenschaften an sich betonen? Oder anders gefragt: Welchen Button heften Sie sich ans T-Shirt? ■



# UNS MAL VOR



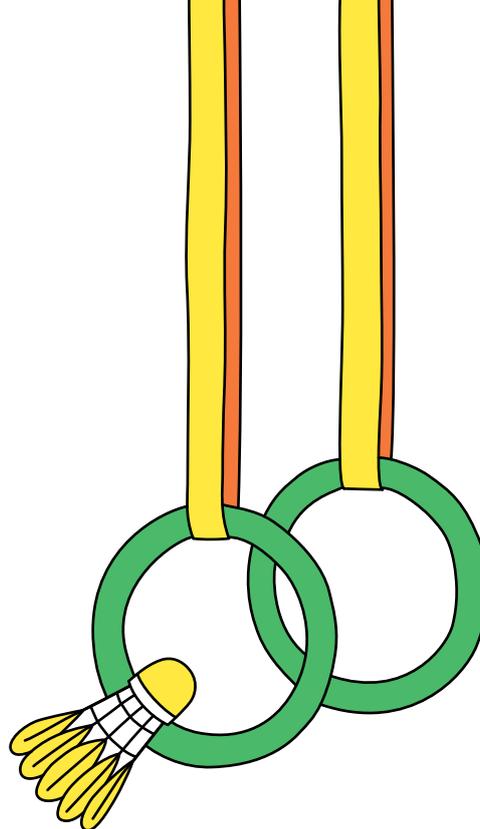
# GEHEN WIR MAL IN DIE SCHULE

Über ein Umfeld,  
in dem Doping  
zum Thema  
werden kann.



**Der Weg in den Leistungssport** beginnt für viele junge Sportlerinnen und Sportler schon während der Schulzeit. Fünf Tage Schule, mehrmals pro Woche und sogar teilweise zweimal pro Tag in der Halle, auf dem Sportplatz oder im Becken – das erfordert viel Hingabe, Disziplin und vor allem gute Strukturen. Das Verbundsystem Schule-Leistungssport trägt dazu bei, die Schülerinnen und Schüler auf diesem Weg zu begleiten.

Gemeinsam mit Ihnen als Lehrkraft verfolgen wir das Ziel, Schülerinnen und Schüler auf ihrem sportlichen Weg bestmöglich zu unterstützen. Da junge Athletinnen und Athleten neben dem Training die meiste Zeit des Tages in der Schule verbringen, begegnen sich dort automatisch zwei wichtige Bereiche und zugleich die Möglichkeit, Dopingprävention anzusetzen. Sie als Lehrkraft können somit eine essenzielle Rolle einnehmen – als Organisatorin, Wissensvermittler oder Ansprechperson. Gerade der letzten Rolle kommt beim Thema Doping-



prävention gesteigerte Bedeutung zu. Ein klärendes Gespräch hinterlässt immer mehr Eindruck als jede allgemein formulierte Ansage. Bedenkt man zusätzlich die ohnehin limitierte Anzahl an Erwachsenen, denen sich junge Menschen für Rat und Tat anvertrauen mögen, ist ein offenes Ohr viel wert.

In allen Jahrgängen, aber vor allem in jungen Altersklassen, spielen die Bedeutung von Fairness und Fairplay sowie erste Informationen zu sauberem Sport eine oftmals entscheidende Rolle. Erstkontakt prägt, und die anschließende Aufklärung über Doping und damit einhergehende Risiken für die spätere Karriere sind wichtige Bausteine auf dem Weg in den Leistungssport. Durch die Integration von Präventionsangeboten in der Schule können wir gemeinsam einen Grundstein legen – für sensibilisierte und in ihren Werten und Fähigkeiten gestärkte Schülerinnen und Schüler, die den möglichen Übergang in Landes- und Bundeskaderstrukturen vor sich haben oder gerade bereits erleben. ■

# DOPING-KONTROLLEN IN DER SCHULE

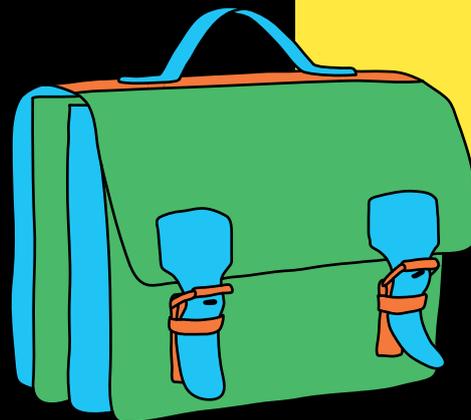
**Dopingkontrollen sind ein wichtiger Bestandteil der Anti-Doping-Arbeit, um saubere Athletinnen und Athleten zu schützen.**

Bei Sportlerinnen und Sportlern, die ihrem Sport bereits in jungen Jahren auf sehr hohem Niveau nachgehen, kann es während der Schulzeit zu unangekündigten Dopingkontrollen kommen. Damit räumen wir auch gleich ein Missverständnis aus dem Weg: Es gibt kein Mindestalter bei Dopingkontrollen. Zum Schutze Minderjähriger gibt es allerdings besondere Regeln bei den Kontrollen. Damit alle wissen, was zu tun ist, haben wir das Schaubild auf der rechten Seite erstellt. Weitere Informationen sind hier zu finden: [www.gemeinsam-gegen-doping.de/was-ist-doping/kontrollverlauf](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de/was-ist-doping/kontrollverlauf)

Grundsätzlich gilt, dass die Schule das Hausrecht innehat und somit entscheiden kann, ob die Dopingkontrolle den Unterricht in erheblichem Maße beeinträchtigt.

Es liegt dann im Ermessen des Kontrollpersonals, ob das Unterrichtsende abgewartet oder der Kontrollversuch abgebrochen wird. Letzteres hat dabei keine negativen Konsequenzen für die Athletinnen und Athleten. Diese können und sollten im Rahmen ihrer Meldepflichten mögliche Klausur- und Prüfungstermine eintragen, so dass dies bei der Kontrollplanung berücksichtigt werden kann.

Alles zum Thema Dopingkontrollen:



# ABLAUF EINER DOPINGKONTROLLE IN DER SCHULE

Ankunft des Kontrollpersonals in der Schule



Das Kontrollpersonal informiert das Sekretariat über die geplante Dopingkontrolle von Athletin Mia.



Das Sekretariat schaut nach, wo sich Mia aufhält (Unterricht, ggf. Klausur) und informiert die Schulleitung.

Das Kontrollpersonal wird zum Klassenraum begleitet.



Mia und die Lehrkraft vor Ort werden über die Dopingkontrolle informiert.

Eine geeignete Räumlichkeit für die Dopingkontrolle wird aufgesucht.

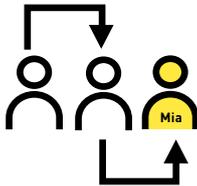


Zum Schutz der Privatsphäre von Mia sind bei der Kontrolle nur berechnigte Personen dabei: Mia selbst, ggf. ihre Vertrauensperson sowie das Kontrollpersonal.



Alle Sportlerinnen und Sportler haben das Recht auf eine Vertrauensperson, die während des gesamten Kontrollablaufs dabei ist. Vor allem bei Minderjährigen möchte die NADA zur Mitnahme einer Vertrauensperson (z.B. Vertrauenslehrerin oder Vertrauenslehrer, Lehrkraft vor Ort, älteres Klassenmitglied) ermutigen. Sollte die gewünschte Person nicht vor Ort sein, kann diese benachrichtigt werden, sofern der Anfahrtsweg vertretbar ist. Andernfalls begleitet die zweite Person aus dem Kontrollteam die Dopingkontrolle. Bei Minderjährigen besteht das Kontrollteam grundsätzlich aus zwei Personen.

Bei Urinkontrollen findet immer eine Sichtkontrolle statt. In Deutschland erfolgt dies durch eine Person des gleichen Geschlechts. In unserem Fall hat also Mias Vertrauensperson oder die zweite Person aus dem Kontrollteam die Kontrolleurin im Blick, während sie die Sichtkontrolle bei Mia durchführt.



Mia wird nach erfolgter Kontrolle wieder zurück zum Klassenraum begleitet.

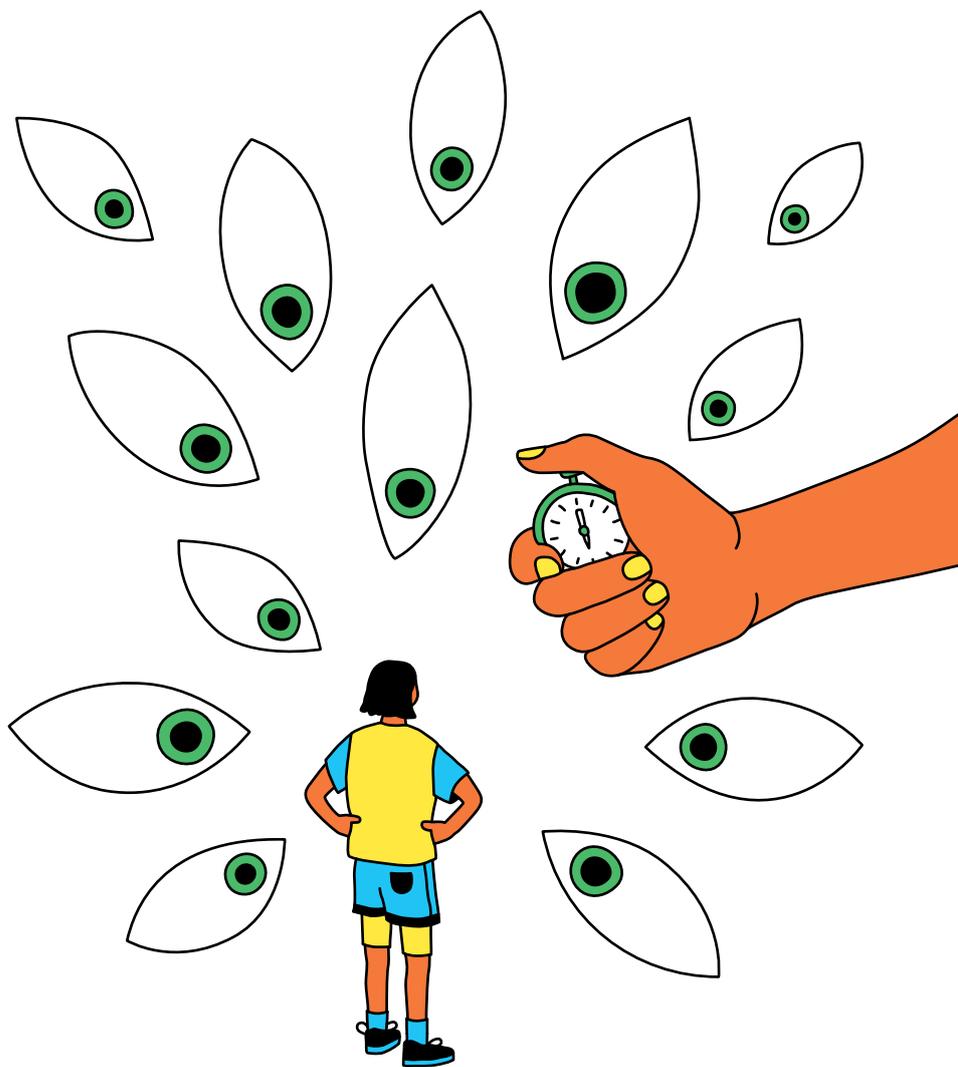
# MACHEN WIR UNS MAL SCHLAU

**Es hilft, mögliche Hintergründe  
von Doping zu kennen.**

## **Ist das schon Doping?**

Die Bereitschaft, befindlichkeits- und leistungssteigernde Mittel einzunehmen, entwickeln manche Kinder und Jugendliche bereits sehr früh. Von klein auf lernen sie von ihren Eltern, anderen Erwachsenen ihres Umfelds oder Ärztinnen und Ärzten, dass gegen fast jedes Unwohlsein ein Mittel zur Verfügung steht. Gegen Kopfschmerzen helfen Tabletten, gegen Nervosität oder Unruhe lässt sich auch etwas einnehmen. So lernen sie auch, dass sie durch „kleine Helfer“ aktiv etwas bewirken können – und das nicht nur bei Krankheit oder Unwohlsein.

Wenn etwa Eltern ihrem Kind Vitaminpräparate geben mit der Begründung, dass es sich dadurch in der Schule besser konzentrieren kann, dann handelt es sich zwar um vermeintlich harmlose Mittel – entscheidend aber ist die Argumentation, die sich die Kinder aneignen: „Ich nehme etwas, damit ich bessere Leistungen erbringen kann oder mehr Energie habe“.



### **Von Krisen und Drucksituationen**

Doping ist immer mit erheblichen Risiken verbunden – nicht nur für die eigene Gesundheit, sondern auch die persönliche Karriere- und Lebensplanung. Dennoch wird immer wieder versucht, die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers mit Hilfe von Dopingsubstanzen zu steigern, um körperliche Grenzen zu überschreiten.

Der bewusste Griff zu verbotenen Substanzen oder Methoden kommt in der Regel nicht aus heiterem Himmel. Die Ursachen und Hintergründe für eine solche Entscheidung sind vielfältig. Vier Hauptursachen lassen sich ausmachen:

#### **Gesellschaftlicher Leistungsdruck**

und das Streben nach Perfektion sind Begleiter unserer Zeit. Kinder und Jugendliche bekommen das schon sehr früh im Kindergarten und in der Schule zu spüren. Den Erwartungen, die in der Schule oder auch im Elternhaus gestellt werden, fühlen sich manche Kinder und Jugendliche aus eigener Kraft nicht gewachsen. In der Hoffnung, die Konzentration zu steigern, Belastungen und Druck zu dämpfen, Energie zu tanken oder die Leistungsgrenzen zu erweitern, kann der Griff zu Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln oder anderen „kleinen Helfern“ verlockend erscheinen.

#### **Sportliche Krisen**

entstehen, wenn Athletinnen und Athleten trotz großer Anstrengung keine Fortschritte und Erfolge bei sich verzeichnen oder z.B. durch Verletzungen in Trainingsrückstand geraten. Daraus können sich Ängste entwickeln – den Anschluss zu verlieren, die Sportkarriere aufgeben zu müssen, die eigenen und die Erwartungen Dritter nicht erfüllen zu können. Mit dem Ende der sportlichen Karriere geht möglicherweise auch der Verlust finanzieller Zuwendungen und der Wegfall des sozialen Umfeldes aus dem Verein oder Verband einher. Alles in allem also ein wesentlicher Einschnitt im Leben der Athletinnen und Athleten.

### **Private Krisen**

mögen zunächst als vom Sport trennbar wahrgenommen werden (Stichwort: Sport als Gelegenheit, sich abzureagieren und den Kopf freizubekommen), 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 oder Stress mit Lehrkräften sein, häusliche Schwierigkeiten wie Auseinandersetzungen mit den Eltern und unmittelbare Probleme wie Liebeskummer oder Streit im Freundeskreis. Der Reiz, in Momenten der Verletzlichkeit mittels Dopings wenigstens im Sport Stärke demonstrieren zu können, kann daher besonders groß sein.

#### **Psychische Herausforderungen**

und Erkrankungen wie Angst- und Essstörungen oder Depressionen sind zuallererst ein Grund, sich professionelle, ärztliche Hilfe zu suchen, stellen aber auch im Dopingkontext ein mögliches Problemfeld dar. Auch Drogenmissbrauch fällt in diese Kategorie und ist dem Thema Doping ohnehin nicht wesensfremd. ■



### **Generell gilt:**

**So verschieden die Anlässe in ihrer Wirkung auf die jeweilige Person auch sein mögen – sie können die Basis für eine Mentalität im Sport sein, die Doping verharmlost und den Griff zu verbotenen Substanzen als „Problemlösung“ betrachtet. Sie als Lehrkraft sollen hierbei nicht das „allsehende Auge“ spielen, aber da Sie durch Ihre Tätigkeit quasi in erster Reihe stehen, kann ein allgemeines Bewusstsein für die Ursachen von Doping die Sinne diesbezüglich nur schärfen. Der Idealzustand wäre natürlich eine Welt, in der diese Broschüre nicht nötig ist. Bis dahin bleiben wir dankbar für jedes aufmerksame Auge.**

# WERFEN WIR MAL EINEN BLICK NACH VORN

**Wie man mit einer Dualen  
Karriere die Zeit nach dem  
Sport sauber meistert.**

## **Duale Karriere**

Kommen wir nun zum Teil, der auf den ersten Blick am wenigsten mit Ihnen zu tun hat, aber doch untrennbar mit Überlegungen verknüpft ist, die im Hier und Jetzt unternommen werden: Die Zeit nach der Schule. Nach dem Abschluss muss ein Großteil der Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler eine Entscheidung zum weiteren beruflichen Weg treffen. Doch gerade, wenn sich die Perspektive einer Sportkarriere eröffnet, möchte man nicht an die Zeit danach denken. Für alle, die sich im Leistungssportsystem weiter behaupten können und wollen, ist die Vereinbarung von Sport und akademischer oder beruflicher Ausbildung dennoch eine wichtige Voraussetzung. Und genau das ist ebenso Teil der eigenen Dopingprävention.



### Die Karriere nach der Karriere

Eine Karriere im Hochleistungssport hat zur Folge, dass der Sport einen Großteil des Lebens bestimmt. Ab einem bestimmten Leistungsniveau verbringen Athletinnen und Athleten viel Zeit in Sporthallen und auf Sportplätzen. Zu dieser Zeit werden andere Interessen und Hobbies zur Nebensache und die sozialen Kontakte kommen oftmals allesamt aus dem sportlichen Umfeld. Dabei rückt der Gedanke an eine berufliche Alternative zur Sportlaufbahn schnell in die Ferne. Spätestens am Ende der Sportkarriere steht dann aber die Frage im Raum: Was nun?

Je stärker sich die Biografie auf die sportliche Karriere fixiert, desto höher ist das Risiko, irgendwann in eine Situation zu kommen, in der Doping als eine vermeintliche Hilfe wahrgenommen wird. Denn wenn es außer dem Sport nichts gibt, das emotionalen Halt, eine sinnvolle Aufgabe und eine finanzielle Absicherung bietet, steht schnell einmal alles auf dem Spiel, wenn keine Erfolge mehr erzielt werden oder der Sprung in den Hochleistungssport doch nicht gelingt. Neben dem Schulabschluss sollten Sportlerinnen und Sportler sich rechtzeitig Gedanken über ein mögliches zweites Standbein wie z.B. einer Ausbildung oder Studium machen. Der Deutsche Olympische Sportbund, die Eliteschulen des Sports, die Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte und die Stiftung Deutsche Sporthilfe unterstützen dabei mit vielfältigen Angeboten. ■



Weiterführende Informationen unter:

[www.duale-karriere.de](http://www.duale-karriere.de)

[www.sporthilfe.de](http://www.sporthilfe.de)



# SPIELEN WIR DAS MAL DURCH

**Gute Dopingprävention:  
Lieber helfende Hand als  
erhobener Zeigefinger.**

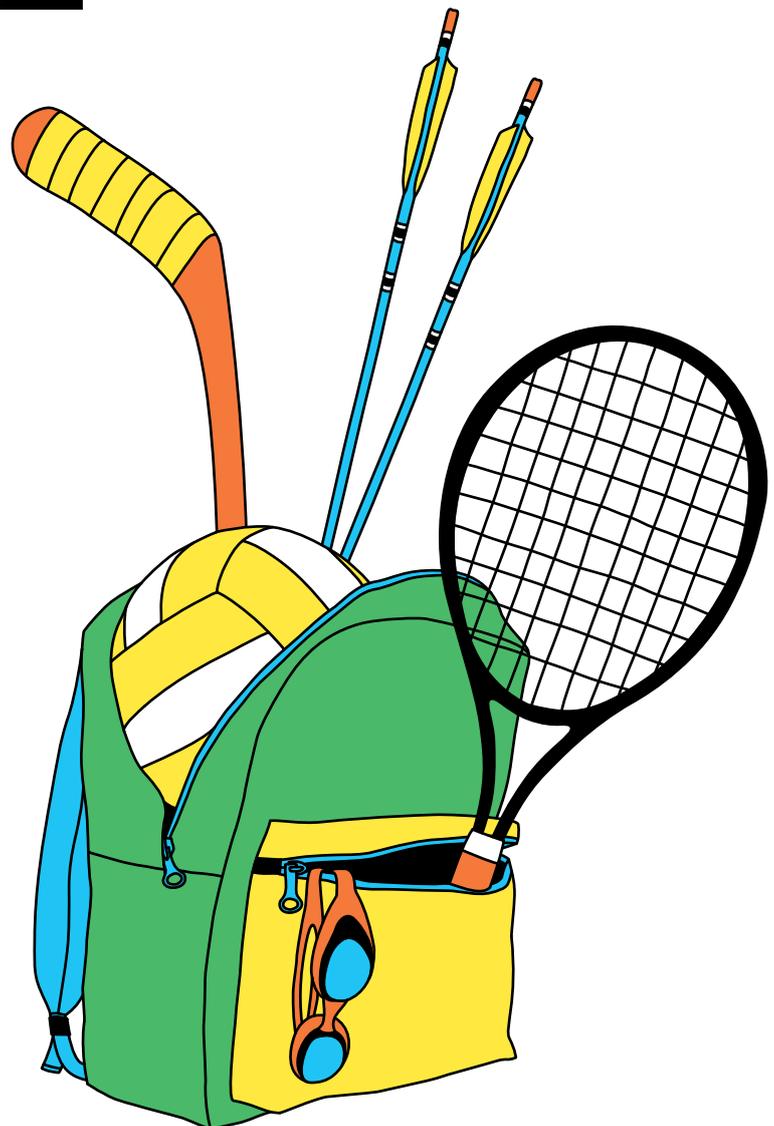
## **Dopingprävention in der Schule**

Das Thema Dopingprävention und sauberer Sport gehört zum Einmaleins des Nachwuchs- und Leistungssports. Besser, man hat in diesem Bereich seine Hausaufgaben gemacht. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie man das Ganze in den Schulalltag integriert bekommt. Zum Beispiel über einzelne Unterrichtseinheiten, Workshops, Projektstage oder sportlich-spielerische Aktivitäten – mit Unterstützung der NADA oder in Eigenregie. Getreu dem Motto: „Alles kann, nichts muss“ finden Sie auf den nachfolgenden Seiten unsere Angebote zur Dopingprävention in der Schule.



Die Präventionsangebote der NADA sind allesamt kostenlos und stehen auf [www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de) zur Verfügung.

Bei Rückfragen und Ideen sind wir unter [praevention@nada.de](mailto:praevention@nada.de) erreichbar.



# Hefte raus, Dopingprävention

ANGEBOTE FÜR DEN UNTERRICHT

## 01

### UNTERRICHTSMATERIALIEN

Die Unterrichtsmaterialien der NADA sollen Jugendliche in den Sekundarstufen I und II dazu anregen, sich mit ihren eigenen Werten auseinanderzusetzen. Sie erhalten dazu wichtige Informationen zur Dopingprävention - es werden u.a. Themen wie das Leistungsprinzip, die Geschichte des Dopings, Dopingfallen und Gründe für Doping angesprochen. Die Materialien sind als thematische Stundenentwürfe konzipiert und können in einzelnen oder mehreren Unterrichtseinheiten durchgeführt werden.

## 02

### HAUSAUFGABEN

Ein Vorschlag unsererseits für die älteren Jahrgangsstufen, auch wenn wir dafür keinen Beliebtheitspreis bei den Schülerinnen und Schülern gewinnen: Sie können unser e-Learning als Hausaufgabe nutzen. Die Kurse behandeln je nach Alter und Zielgruppe verschiedene Themen und können orts- und zeitunabhängig absolviert werden. Wird ein Kurs erfolgreich abgeschlossen, erhalten die Schülerinnen und Schüler ein Zertifikat und somit den Nachweis: Hausaufgaben erledigt.

## 03

### WORKSHOPS

Sie haben die Möglichkeit, bei der NADA einen Workshop zu beantragen. Diese werden in Ihrer Schule zu verschiedenen Themenschwerpunkten von Mitarbeitenden der NADA gehalten. Die Workshops können einzeln in einem Zeitraum von 2-3 Schulstunden oder z.B. in Kombination mit dem Präventionsspiel FAIR WERFEN durchgeführt werden.

## 04

### BROSCHÜREN

Die ANTI DOPING BASICS Broschüre dient als Übersicht und Nachschlagewerk für alle wichtigen Themen aus der Anti-Doping-Welt: von der Verbotsliste über Dopingkontrollen und Nahrungsergänzungsmittel hin zu den Folgen von Doping. Spezifische Einblicke in für junge Athletinnen und Athleten relevante Themen inkl. eines Quiz zu fairem Sport ist in der YOUNG ATHLETES Broschüre zu finden. Die Sichtweise von Eltern inkl. ihrer Rolle im Leistungssport wird in der FAMILY & FRIENDS Broschüre thematisiert. Alle Broschüren sind sowohl digital als auch in print verfügbar. ■



## Ideen für einen Anti-Doping Tag

### FAIR WERFEN MIT ANSCHL. WORKSHOPS

**Zielgruppe:** Sekundarstufe I oder II

**Zeitaufwand:** 3-4 Schulstunden

**Organisation:** Anfrage des Spiels inklusive Workshop auf der GEMEINSAM GEGEN DOPING Homepage.



[www.gemeinsam-gegen-doping.de/angebote/fair-werfen](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de/angebote/fair-werfen)

### OLYMPISCHER & PARALYMPISCHER PROJEKTTAG ANTI-DOPING

**Zielgruppe:** Sekundarstufe II

**Zeitaufwand:** Flexible Gestaltung durch einzelne Unterrichtseinheiten für einen ganzen Schultag bzw. mehrere aufeinanderfolgende Tage (z.B. in einer Projektwoche)

**Organisation:** Download der Materialien „Olympia ruft: Mach mit!“ der Deutschen Olympischen Akademie und NADA.



[www.olympia-ruft.de/dopingpraevention-fair-und-sauber-gemeinsam-fuer-den-sport-von-morgen](http://www.olympia-ruft.de/dopingpraevention-fair-und-sauber-gemeinsam-fuer-den-sport-von-morgen)

# FAIR WERFEN

## Wer gewinnt ohne Tricks?

FAIR WERFEN ist ein Spiel zur Dopingprävention und Sensibilisierung speziell im Jugend- und Nachwuchsbereich. Es ermöglicht einen ungezwungenen ersten Kontakt mit der Anti-Doping Thematik.

Das Spiel stellt dabei nicht moralische Urteile in den Vordergrund, sondern die Erlebnisse der Spielerinnen und Spieler. Alle Spielenden werden an unterschiedlichen Stellen mit der Frage konfrontiert, ob sie dopen würden, wenn sie die Gelegenheit dazu hätten. Ebenso werden die Auswir-

kungen dieser Entscheidung direkt im Spiel erlebt. Das Spiel bietet also einen geschützten Rahmen, in dem ausprobiert werden kann, was Doping bedeuten würde, und welche Konsequenzen dies nach sich zieht. Auf der anderen Seite erleben alle, die sich für einen sauberen Wettkampf entscheiden, wie es sich anfühlt, in einem Umfeld Sport zu treiben, bei dem mit gedopter Konkurrenz gerechnet werden muss.

All diese Entscheidungen und Erlebnisse sind eingebettet in ein einfaches Spiel, bei dem Bälle von Station zu Station gespielt werden. Über mehrere Runden hinweg bilden sich immer wieder neue Teams, die gegeneinander antreten. Jede Spielerin und jeder Spieler wird jede Runde mit der Entscheidung für oder gegen Doping konfrontiert. Die Kriterien, wer nach der Runde zur „Dopingkontrolle“ ausgewählt wird, sind nicht bekannt und ändern sich im Laufe des Wettkampfes. Wer beim Doping erwischt wird, erhält für den Wettkampf keine Punkte und auch das Team der Dopingsünderin oder des Dopingsünders wird bestraft.

**In der abschließenden Diskussion wird gemeinsam reflektiert:**

- **War Doping überhaupt eine Option?**
- **Wie fühlt es sich an, erwischt zu werden?**
- **Wie fühlt es sich an, mit Doping zu gewinnen?**
- **Wie fühlt es sich an, nicht zu dopen?**
- **Waren die Strafen für Doping hart genug?**
- **Wie kann man das Beispiel auf die „echte“ Sportwelt übertragen?**





FAIR WERFEN bietet sich vor allem für Trainingslager, Kadermaßnahmen oder den Sportunterricht an. Es sollte insgesamt eine Zeit von 90-120 Minuten eingeplant werden.

[www.gemeinsam-gegen-doping.de/angebote/fair-werfen](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de/angebote/fair-werfen)



ES IST FÜR UNS ALLE DIE SECHSTE STUNDE

# SAGEN WIR EINFACH MAL



An alle engagierten Personen im Einsatz  
für Fairness und Sportsgeist.



**Diese Veröffentlichung ist Teil einer Sammlung von Infomaterial rund um das Thema Anti-Doping, die Arbeit der NADA und das Netzwerk GEMEINSAM GEGEN DOPING.**

**Für spezifische Einblicke in die Thematik aus Sicht von Athletinnen und Athleten, deren Verwandten und sportlichem Umfeld sind zielgerichtet gestaltete Broschüren erhältlich.**



**Sämtliche Broschüren können jederzeit unter [www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de) digital heruntergeladen oder in print 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](mailto:info@nada.de)

**Gestaltung**

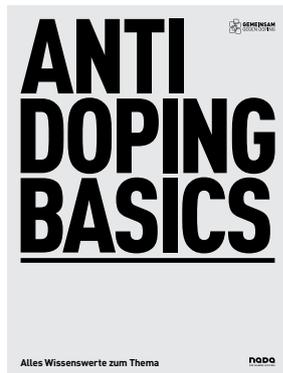
Rocket & Wink

**Druck**

MKL Druck GmbH & Co. KG  
NADA-Materialnr. 106  
1. Auflage, Oktober 2024  
Auflagenhöhe 3000

---

# UNSERE BROSCHÜREN



## Anti Doping Basics

Der grundlegende Informationsleitfaden für alle am Sport Beteiligten



## Trainerinnen und Trainer

über die Herausforderung, Werte an verschiedenste Altersklassen zu vermitteln



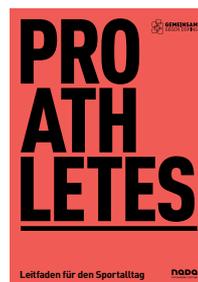
## Kinder 5–10 Jahre

Ein Faltposter geeignet für den „Erstkontakt“



## Athletinnen und Athleten 11–17 Jahre

mit dem Fokus „Heranwachsende und ihr Umfeld“



## Athletinnen und Athleten 18+

für alle, die Leistungssport ausüben und eine Vorbildfunktion haben



## Family & Friends

mit Erfahrungsberichten und Tipps aus der Praxis



## Betreuerinnen und Betreuer

für alle weiteren helfenden Hände rund um den Leistungssport

Ihre Meinung zu dieser Broschüre?  
Hier geht's zum Feedbackbogen:



Gemeinsam mit unseren Partnern für sauberen und fairen Sport

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern  
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



SPORT  
MINISTER  
KONFERENZ  
*Immer in Bewegung.*



Sporthilfe

**STADT.  
CITY.  
VILLE.  
BONN.**

[www.nada.de](http://www.nada.de)