Regeln, damit du dich sicher fühlst

Schutz vor sexualisierter Gewalt an Mädchen und Jungen – eine Informationsbroschüre, die (mehr) Sicherheit gibt.

Hamburger Sportjugend

ZÜNDFUNKE e.V.

Regeln, damit du dich sicher fühlst

Wir, von der Hamburger Sportjugend, wünschen uns, dass du dich in deinem Verein wohlfühlst. Dafür arbeiten wir mit deinem Verein zusammen. Gemeinsam wollen wir dafür sorgen, dass es dir gut geht. Wir reden mit Trainern und Trainerinnen darüber, welche Regeln es im Verein gibt – auch für Erwachsene. Zum Beispiel wer die Umkleide oder die Dusche betreten darf. Wir reden mit den Erwachsenen auch über angenehme und unangenehme Berührungen. Sie können dann Kinder unterstützen, die sich gerade nicht wohl fühlen, zum Beispiel weil jemand komische Sachen zu ihnen gesagt hat oder sie gegen ihren Willen anfasst.

Wir haben dieses Heftchen geschrieben, um dir in so einer Situation zu helfen. Hier kannst du lesen, was du dann tun kannst und wer für dich da ist.

Deine Rechte als Kind

Kinder stehen unter einem besonderen Schutz! Die Organisation **Vereinte Nationen** ist in fast allen Ländern der Erde vertreten. Sie arbeitet für Frieden auf der Welt und kämpft gegen Armut. Sie kümmert sich außerdem darum, dass es Gesetze gibt, die alle Kinder schützen. Diese Gesetze heißen Kinderrechte. Sie gelten für fast 2 Milliarden Kinder, die auf dieser Welt leben. Eines der wichtigsten Rechte ist, dass alle Kinder geschützt werden müssen. Kinder sollen glücklich aufwachsen und keiner darf sie beispielsweise schlagen oder ihnen anders wehtun.

Kinder haben auch das Recht, ihre Meinung zu sagen und dass ihnen zugehört wird – auch im Sportverein. Wenn dir also jemand wehtut ist das falsch. Du darfst NEIN sagen und dir Hilfe holen.

Deine Gefühle

Es gibt viele verschiedene Gefühle. Manchmal fühlst du dich super, weil du zum Beispiel ein Tor geschossen oder einen schnellen Sprint gemacht hast. Aber es gibt auch kompliziertere Gefühle. Wenn du wütend oder enttäuscht bist, weil du vielleicht etwas nicht geschafft hast oder das Spiel verloren hast, ist es schwieriger mit dem Gefühl umzugehen. Manchmal weißt du vielleicht auch gerade nicht so genau, was du fühlst. Das ist völlig ok. Nur du kannst entscheiden, wie sich etwas für dich anfühlt. Deine Gefühle sagen dir, ob etwas gut für dich ist oder nicht. Alle deine Gefühle sind also sinnvoll. Deshalb darfst du über deine Gefühle reden – auch über die komplizierten.

Angenehme und unangenehme Berührungen

Immer wenn dich jemand anfasst, nennt man das Berührung. Ein Beispiel für eine schöne Berührung ist eine Umarmung von einer Person, die du gern hast. Es gibt aber auch Berührungen, die du unangenehm findest oder die sich komisch anfühlen. Zum Beispiel wenn dir beim Sport jemand einen „Klaps“ auf den Po gibt, weil du etwas gut gemacht hast oder dich bei einer Hilfestellung an Stellen berührt, die er oder sie nicht berühren darf und du das nicht willst. Gerade im Sport kann man sich manchmal körperlich sehr nah kommen und es kann passieren, dass du dich dabei unwohl fühlst, vielleicht tut dir sogar etwas weh. Das ist nicht richtig, denn keiner darf dir näher kommen, als du magst! Es ist überhaupt nicht okay, wenn jemand dir wehtut. Dein Körper gehört dir! Deshalb ist es wichtig, dass alle Kinder wissen, dass sie NEIN sagen dürfen und dass es Kinderrechte gibt.

Wenn dein NEIN nicht gehört wird, ist das nicht deine Schuld. Du darfst dir Hilfe holen!

Gute und schlechte Geheimnisse

Du kennst bestimmt das aufregende, kribbelnde Gefühl, wenn du ein gutes Geheimnis hast. Das kann ein Geheimversteck im Geräteraum oder ein Geschenk für einen guten Freund sein. Diese Geheimnisse musst du nicht weiter sagen. Es gibt aber auch Geheimnisse, die sich nicht so gut anfühlen. Wenn ein Geheimnis dir zum Beispiel Kopfschmerzen oder ein Drücken im Bauch macht, ist es ein schlechtes Geheimnis. Diese Geheimnisse darfst du immer weiter sagen. Auch wenn du vielleicht versprochen hast das nicht zu tun. Selbst wenn dir jemand Geschenke oder Geld gegeben hat und sich immer um dich kümmert, darfst du das Geheimnis verraten – man kann auch sagen, du darfst dir Hilfe holen!

Hilfe holen

Wenn du ein blödes Gefühl hast oder dich schlecht fühlst, solltest du auf jeden Fall mit einem Menschen, dem du vertraust, darüber reden. Helfen können dir beispielsweise Mama, Papa, Oma, Opa, Lehrer*innen, Trainer*innen oder auch ältere Geschwister und Freund*innen.

Du darfst dir IMMER Hilfe holen,
ganz egal was passiert ist.
Du bist richtig so wie du bist!
Wenn du dich nicht traust mit jemandem, den du kennst, darüber zu sprechen, dann kannst du bei der Nummer gegen Kummer oder bei einer Beratungsstelle anrufen.

Hamburger Sportjugend

Hier hört man dir auf jeden Fall zu – und überlegt mit dir zusammen, wie man dir helfen kann.

ZÜNDFUNKE E.V.

Beratungsstelle Zündfunke: **040 - 890 12 15**

Nummer gegen Kummer: 116 111

anonym und kostenlos, www.nummergegenkummer.de

Hamburger Sportjugend

Conny Sonsmann: **040 - 419 08 264**
c.sonsmann@hamburger-sportjugend.de
Jana Jaeger: **040 - 419 08 255**

Hamburger Sportjugend im Hamburger Sportbund e.V.
Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg
www.hamburger-sportjugend.de

Gefördert durch die
Freie und Hansestadt Hamburg