



**REGELN, DAMIT DU DICH
SICHER FÜHLST**

EIN INFORMATION SHEFT FÜR KINDER ZUM
SCHUTZ VOR SEXUALISIERTER GEWALT IM SPORT

REGELN, DAMIT DU DICH SICHER FÜHLST



Wir von der Hamburger Sportjugend möchten, dass du dich in deinem Verein wohlfühlst. Dafür arbeiten wir mit deinem Verein zusammen. Wir reden mit Trainern*innen 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 Kindern helfen, die sich nicht wohlfühlen, zum Beispiel, weil jemand sie gegen ihren Willen komisch angefasst hat. Wir haben dieses Heft 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, sie haben sogar eigene Kinderrechte. Diese Rechte gelten für über zwei Milliarden Kinder weltweit. Eins der wichtigsten Rechte ist, dass alle Kinder geschützt werden müssen. Kinder sollen glücklich aufwachsen und sich immer sicher fühlen können. Wenn dir jemand wehtut, ist das also falsch. Du darfst jederzeit NEIN sagen und dir Hilfe holen. Kinder haben das Recht, dass ihnen zugehört wird und sie ihre Meinung sagen dürfen – auch im Sportverein.

GEFÜHLE SIND KOMPLIZIERT

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 kniffligere Gefühle. Wenn du wütend oder enttäuscht bist, ist es oft schwieriger mit dem Gefühl umzugehen. Vielleicht weil du etwas nicht geschafft oder das Spiel verloren hast. Manchmal weißt du vielleicht auch gerade nicht so genau, was du fühlst. Das ist völlig okay. Nur du kannst sagen, wie sich etwas für dich anfühlt. Deine Gefühle zeigen dir, ob etwas gut für dich ist oder nicht. **Alle deine Gefühle sind also sinnvoll und wichtig. Deshalb darfst du über deine Gefühle reden – auch über die komplizierten.**

ANGENEHME UND UNANGENEHME BERÜHRUNGEN

Berührungen können schön sein – wenn dich zum Beispiel eine Person umarmt, 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 Hilfestellungen an Stellen berührt, die er oder sie nicht berühren soll. Gerade im Sport kann man sich manchmal körperlich sehr nahekommen 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 niemals okay, wenn dir jemand wehtut. Dein Körper gehört dir! Deshalb ist es wichtig, dass alle Kinder wissen, dass sie **NEIN** sagen dürfen. **Wenn dein NEIN nicht gehört wird, ist das niemals deine Schuld. Du darfst dir Hilfe holen!**



GUTE UND SCHLECHTE GEHEIMNISSE



Du kennst bestimmt das aufregende, kribbelnde Gefühl, wenn du ein gutes Geheimnis kennst. Das kann ein Geheimversteck unter dem Bett oder ein Geschenk für einen guten Freund sein. Diese Geheimnisse musst du nicht weitersagen. Es gibt aber auch Geheimnisse, die sich nicht gut anfühlen. Wenn ein Geheimnis dir zum Beispiel Kopfschmerzen oder ein Drücken im Bauch macht, ist das ein schlechtes Geheimnis. Diese Geheimnisse darfst du immer weitersagen. 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. Und das darfst du vor allem dann, wenn dir jemand gedroht hat!**

HILFE HOLEN



Von links nach rechts: Leila Josua, Jennifer Niss und Annika Weinkopf, Referentinnen für Prävention sexualisierter Gewalt bei der Hamburger Sportjugend

Wenn du ein blödes Gefühl hast oder dich schlecht fühlst, solltest du auf jeden Fall mit einem Menschen darüber reden, dem du vertraust. Helfen können dir beispielsweise deine Eltern, Großeltern, Lehrer*innen, Trainer*innen oder auch älteren Geschwister und Freund*innen. Du darfst dir **IMMER** Hilfe holen, ganz egal, was passiert ist. Du bist richtig – genau so, wie du bist! Wenn du dich nicht traust, mit jemandem zu sprechen, den du kennst, dann kannst du bei uns oder einer anderen Beratungsstelle anrufen. Die Nummern findest du auf der Rückseite. Hier musst du deinen Namen nicht verraten, wenn du nicht möchtest, sondern kannst einfach erstmal nur mit jemandem reden.



HIER HÖRT MAN DIR AUF JEDEN FALL ZU – und überlegt mit dir zusammen, wie man dir helfen kann. **Jede Beratung ist kostenlos und du musst deinen Namen nicht sagen, wenn du das nicht willst.**



Prävention sexualisierter Gewalt

T 040 - 419 08 264

E psg@hamburger-sportjugend.de

www.hamburger-sportjugend.de/praevention



Verein zur Prävention und Intervention zu
sexuellem Missbrauch an Kindern und Frauen

T 040 - 890 12 15

E info@zuendfunke-hh.de

www.zuendfunke-hh.de



Nummer gegen Kummer

Telefon 116 111

www.nummergegenkummer.de

Gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg