

Kommen dir diese Situationen bekannt vor?  
Hast du so etwas sogar schon selber erlebt?  
Hast du so etwas beobachtet?  
Möchtest aber nicht mit deinen Eltern darüber reden?

Kostenlose, anonyme und vertrauliche Hilfe findest du auch hier:

\* Beratungsstelle MÄDCHEN IN NOT - 02732 4133  
www.maedchen-in-not.de, info@maedchen-in-not.de

\* Kinder und Jugendtelefon  
NUMMER GEGEN KUMMER - Telefon 116111

\* Hilfefon Sexueller Missbrauch - 0800 255 530



Impressum:  
Zanshin-Siegerland e.V., In der Delle 28, 57271 Hilchenbach  
mail@shotokan-karate-hilchenbach.de, Telefon: 0160-90665461

Kreissportbund Siegen-Wittgenstein e.V., Bismarckstraße 45,  
57076 Siegen | Tel. 0271/41115 | E-Mail: info@ksb-siwi.de

Idee und Gestaltung: Oliver Lütz  
Grafik: Lisa Landwehr © 2021, <https://en.lilakunst.com>, [lilakunst95@gmail.com](mailto:lilakunst95@gmail.com)



## Hilfe holen



**RICHTIG!** Hilfe holen ist kein Petzen!  
\*Du darfst dir immer Hilfe holen, denn du hast Rechte.  
\*Blöde Geheimnisse darfst du weitersagen, auch wenn es dir jemand verboten hat und dir droht.  
\*Sprich mit deinen Eltern darüber oder mit einem anderen Erwachsenen, dem du vertraust.  
\*Jeder Mensch hat ein Recht auf Hilfe.

## Blöde Geheimnisse Beleidigungen



**HALT STOPP!** Nicht mit mir!  
\*Vom Trainer solltest du keine privaten Anrufe oder Nachrichten erhalten.  
\*Es gibt keinen Grund, warum dein Trainer sich mit dir allein trifft.  
\*Einzelstunden sind nur mit der Zustimmung deiner Eltern erlaubt.



**HALT STOPP!** Nicht mit mir!  
\*Beleidigungen und blöde Sprüche haben auf dem Spielfeld und am Spielfeldrand nichts zu suchen.  
\*Beschimpfungen und Spott sind unfair und unsportlich.  
\*Kränkende Handlungen und Gesten musst du nicht hinnehmen.

## Mobbing



## HALT STOPP!



Liebe sportbegeisterte Kinder und Jugendliche,

wir möchten, dass du dich in deinem Sportverein wohlfühlst. Vielleicht erlebst du manchmal Situationen, die dir seltsam vorkommen. Das du dich unwohl fühlst, wenn du im Verein mit anderen zusammen bist. Vielleicht macht es dir sogar Bauchschmerzen, wenn du zum Training gehst.

Diese kleine Broschüre soll dir helfen, Situationen zu erkennen, bei denen du nicht sicher bist, ob das so richtig ist was da gerade passiert. Schließlich soll es dir gut gehen und du sollst Spaß haben, wenn du in deinem Verein Freunde triffst und mit ihnen Sport machst.

Schau dir die Broschüre also gerne an! Wenn du Fragen oder Probleme hast, sind wir gerne für dich da!

Dein/e Ansprechpartner/-in im Verein:

-----



## Gefühle

**HALT STOPP!** Nicht mit mir!

- \* Deine Gefühle gehören dir.
- \* Trau dich deine Gefühle zu zeigen.
- \* Lass dir deine Gefühle von niemanden ausreden.
- \* Sag Nein, wenn du etwas nicht möchtest.

## Drohungen

**HALT STOPP!** Nicht mit mir!

- \*Niemand hat das Recht, dir Angst zu machen oder dir zu drohen.
- \*Du musst nichts tun, was dir Angst macht oder was sich für dich komisch anfühlt.

Wenn du nicht springst, fliegst du aus dem Schwimmkurs!

Angsthase!

Du traust dich nie zu springen!

Was soll ich tun?

## Fotos und Videos

**HALT STOPP!** Nicht mit mir!

- \*Niemand darf ohne deine Erlaubnis Fotos oder Videos von dir machen.
- \*Niemand darf Fotos und Videos von dir ungefragt in Social Medias posten oder teilen.

Halt STOPP!

Nein! Die haben das bei Insta gepostet!

## Umkleide und Dusche

**HALT STOPP!** Nicht mit mir!

- \* Klopft jemand an, darfst du auch „NEIN“ sagen!
- \* Du hast ein Recht auf Privat- und Intimsphäre.
- \* Ohne dein Einverständnis darf niemand beim Duschen oder Umziehen reinkommen.

Die soll nicht zuschauen!

Kann der sich nicht woanders umziehen?

## Berührungen

**HALT STOPP!** Nicht mit mir!

- \*Du entscheidest wer, dich wie und wo berühren darf.
- \*Niemand hat das Recht, dich zu begripschen oder ungefragt zu berühren.
- \*Wenn du Berührungen nicht möchtest, sprich es laut aus, mach dich bemerkbar.

Aaaah! Warum packt er mich so komisch an?

Mal sehen, ob sie sich das gefallen lässt!