

# 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.

# HALT STOPP!

**Nicht mit mir!**

Eine Aktion des Zanshin-Siegerland e.V. und des Kreissportbundes Siegen-Wittgenstein e.V.

# Drohungen und Angst machen

**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 Schwimmbad!

Du traust dich nie zu springen!

Angsthasen!

Was soll ich tun?

# Umkleide & Dusche

**HALT STOPP! Nicht mit mir!**

- \* Klopf 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?

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.

Dieses Plakat 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 das Plakat also gerne an! Wenn du Fragen oder Probleme hast, sind wir immer für dich da!

Dein/e Ansprechpartner/-in im Verein:

# Berührungen

**HALT STOPP! Nicht mit mir!**

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

Aaaah! Warum packt er mich so komisch an?

Mal sehen, ob sie sich das gefallen lässt!

# Fotos & 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.

Nein! Die haben das bei Insta gepostet!

Die soll nicht zuschauen!

# 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.

Gut, dass du uns das erzählt hast!

# Blöde Geheimnisse

**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.

Warum will sich mein Trainer alleine mit mir treffen? Warum soll ich das keinem erzählen?

# Mobbing

**HALT STOPP! Nicht mit mir!**

- \* Andere zu ärgern und ausgrenzen ist gemein.
- \* Jedes Kind hat das Recht mitzumachen und Spaß zu haben.
- \* Du bist einzigartig und gut, so wie du bist!

Kommen dir diese Situationen bekannt vor? Hast du so etwas sogar schon selbst 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](http://www.maedchen-in-not.de), [info@maedchen-in-not.de](mailto:info@maedchen-in-not.de)
- \* Kinder und Jugendtelefon NUMMER GEGEN KUMMER - Telefon 116111
- \* Hilfetelefon Sexueller Missbrauch - 0800 255 530

Impressum:  
Zanshin-Siegerland e.V., in der Delle 28, 57271 Hilschenbach  
[mail@shotokan-karate-hilschenbach.de](mailto:mail@shotokan-karate-hilschenbach.de), Telefon: 0160-90665461

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

Idee: Oliver Lütz  
Grafik: Lisa Landwehr © 2021, <https://en.illokunst.com>, [illokunst95@gmail.com](mailto:illokunst95@gmail.com)

# Beleidigungen

**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.

Du Versager! Du Vollidiot!

Geh nach Hause du Pfeife!