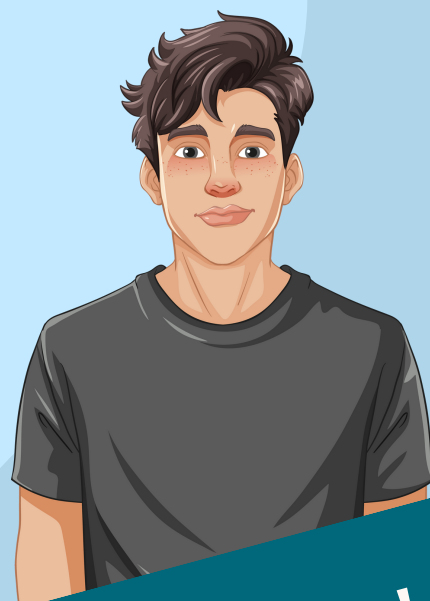




Was du da machst, ist übergriffig – check das!



Für Jungs!





Kontakt & Beratung

Deine Ansprechperson beim Kreissportbund Wittenberg e.V.

Helene Milling

Koordinatorin für Kinder- und Jugendsport & Kinderschutz
(Sportjugendpfleger)

Kreissportbund Wittenberg e.V.

Markt 20, 06886 Lutherstadt Wittenberg

E-Mail: milling@ksb-wittenberg.de

Telefon: 03491 4594189

Web: www.ksb-wittenberg.de

Vertraulichkeit & Unterstützung

Dein Anliegen wird vertraulich behandelt – das heißt: Niemand wird etwas erfahren, wenn du das nicht willst. Du musst keine Beweise haben oder genau erklären können, was passiert ist. Schon wenn du unsicher bist, darfst du dich melden und Hilfe holen.

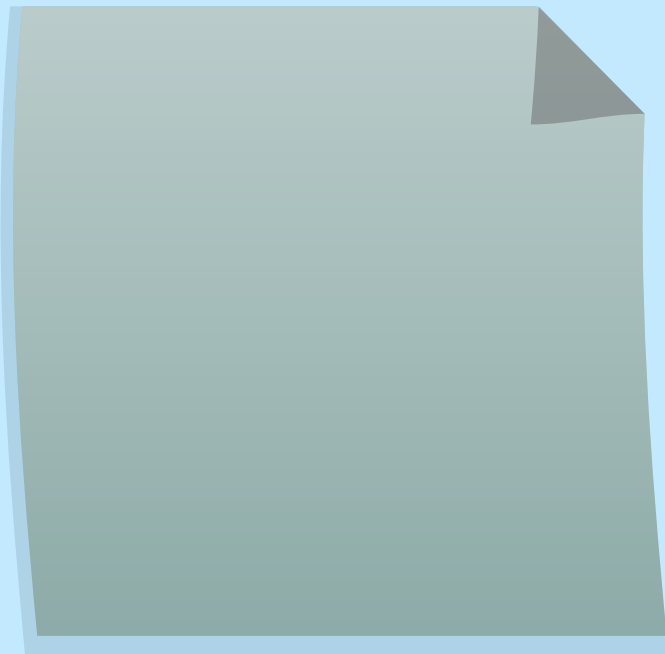
Egal ob es um dich geht oder um jemand anderen:

Wir nehmen dich ernst.

Im Sport sollst du dich sicher fühlen, Spaß haben und du selbst sein dürfen. Deshalb ist es wichtig, dass wir alle – Trainer*innen, Eltern, Betreuer*innen und auch du – aufeinander achten und offen reden, wenn etwas nicht passt.

Kopf frei .

Notizen rein!



Hey, was geht?



Wir vom Kreissportbund Wittenberg e.V. wünschen uns, dass du dich in deinem Verein wohlfühlst. Dafür arbeiten wir mit deinem Verein zusammen.

Wir wissen wie's ist – wir waren auch mal in deinem Alter.

Wir haben auch gern Sport gemacht, waren unterwegs mit Freunden, hatten gute Tage – und manchmal eben auch nicht.

Was wir damals gern gehabt hätten: mehr Infos über Gefühle.

Über das, was okay ist – und was definitiv nicht. Mehr darüber, wie man mit Unsicherheit, Angst oder unangenehmen Situationen umgeht.

Nur hat damals kaum jemand drüber gesprochen.

Dieses Heft ist für dich.

-  Du kannst es einfach für dich behalten oder jemanden zeigen, wenn du willst.
-  Ob du alles auf einmal liest oder nur das, was dich gerade interessiert – ist komplett dir überlassen.
-  Du kannst von vorne anfangen – das geht's um Situationen, die nicht okay sind und warum.
-  Oder du blätterst von hinten rein – da geht's um dich als Junge. Um Gefühle, Grenzen und was alles dazugehört.

Mach's so, wie es für dich passt.



Was bedeutet überhaupt sexualisierte Gewalt?

Manche Situationen sind einfach nicht okay.

Sie verunsichern dich, machen dich wütend, verwirren oder machen dir sogar Angst.



Jemand macht einen dummen Spruch über deinen Körper.

Es trifft dich – und du willst am liebsten einfach nur weg.



Jemand starrt dich an – auf eine unangenehme Art.



Jemand kommt dir zu nah oder fasst dich an – und du denkst:

“Stopp! Ich will das nicht.“, aber traust dich nicht etwas zu sagen.



Oder jemand will, dass du etwas machst, was sich falsch anfühlt.

Du bist unsicher, verwirrt oder fühlst dich unter Druck gesetzt.

So oder so ähnlich kann es im echten Leben passieren.

Manchmal sind es Erwachsene, manchmal ältere Jungs oder Mädchen, manchmal Gleichaltrige – manchmal auch Mädchen oder Frauen.

So etwas passiert eher wenig in der Öffentlichkeit, sondern vor allem in einer vertrauten Umgebung, wo du die Leute kennst und ihnen vertraust.

Vielleicht hast du sowas schon mal erlebt oder mitbekommen. Vielleicht auch nicht. Es kann passieren – und du kannst etwas tun.

WICHTIG: *Du trägst niemals Schuld!*

Kommt dir das bekannt vor? Oder so ähnlich?



"Wie dünn bist du eigentlich?
Iss mal was!"

"Mit dem Bauch würd' ich
kein enges Shirt tragen!"

"Was hast du denn für ne
komische Stimme?"

"Was ist das da an deinem
Rücken – Fell oder was?"

"Junge bist du breit geworden!
Pumpst du oder hast du
einfach nur reingehauen?"

"Mach keinen Stress, sonst
wissen wir wo du wohnst."

Was du tun kannst, wenn's unangenehm wird!



Plan vorher – wenn's dir komisch vorkommt:

Wenn du ein ungutes Gefühl hast, zum Beispiel beim Umziehen oder auf der Toilette, dann such dir lieber einen Ort, wo du abschließen kannst und dich sicher fühlst.



Such dir Rückendeckung:

Wenn andere über dich ablästern, blöde Sprüche machen oder Witze reißen, die unter die Gürtellinie gehen – dann steh nicht allein da. Such dir Leute die dich supporten – gemeinsam könnt ihr sagen:
“Stopp! Das geht zu weit.”



Wenn du dich traust, kontere frech zurück:

Manchmal hilft ein frecher Spruch, um deine Grenze klarzumachen. Das zeigt: Du lässt dich nicht kleinmachen.



Wenn du nichts sagen kannst – rede trotzdem:

Nicht jede Situation ist safe, um direkt was zu sagen.

Aber: Sprich später mit jemandem darüber, dem du vertraust. Du musst sowas nicht mit dir allein ausmachen.



Oder kennst du sowas?

Ein älterer Spieler oder Trainer zeigt dir eine Technik, kommt dabei aber viel zu nah, fasst dich an Stellen an, die nichts mit der Übung zu tun haben.

z.B. am Bauch, am Po oder zwischen den Beinen.

Du merkst: Das fühlt sich nicht mehr an wie Sport.

Dein Trainer sagt: "Willst du spielen oder nicht? Dann reiß dich zusammen und zieh dich endlich um!"

Dabei ignoriert er/sie, dass du dich unwohl fühlst, dich umzuziehen oder nackt zu zeigen.

Deine Grenze wird übergangen.



Was du tun kannst, wenn's unangenehm wird!



Wenn was nicht okay ist – sag was!

Wenn dir jemand zu nah kommt oder dich auf eine Art berührt, die sich nicht gut anfühlt, dann versuch aus der Situation rauszugehen.

Mach klar: *“Stopp, das geht mir zu weit.”*



Sprich danach mit jemandem, dem du wirklich vertraust –

vielleicht mit deinem Papa, deiner Mama, einem Kumpel, Trainer/in oder ein anderer Erwachsener, bei dem du dich sicher fühlst.



Auch wenn du mitbekommst, dass bei anderen was komisches passiert –

zum Beispiel, wenn ein Junge bedrängt oder bloßgestellt wird – schau nicht weg.

Frag ihn: *“Ey alles okay bei dir?”*

Und hol dir ebenfalls Hilfe oder Unterstützung.



**Das fühlt sich oft direkt besser an –
weil du nicht mehr allein mit dem
komischen Gefühl bist.**



Wenn's dir zu viel wird

Manchmal kommt dir jemand zu nah – körperlich oder einfach vom Gefühl her.

Du spürst: „Das will ich nicht.“

Und genau dann ist es wichtig, dass du NEIN sagst.



Mach dich bemerkbar

Wenn dir etwas unangenehm ist, dann sprich es aus – laut und deutlich. Zum Beispiel:

„Ich mag das nicht.“

„Das ist mir zu eng.“

„Nimm bitte deine Hand weg.“

Hol dir Unterstützung: Sprich direkt jemanden an oder such dir eine Vertrauensperson in der Nähe.



So kommst du da raus

Wenn dir etwas zu viel ist, dann:

Dreh dich weg oder steh auf.

Sprich jemand anderen in der Nähe an.

Oder sag einfach: *„Ich geh mal kurz frische Luft schnappen.“* oder

„Ich setz mich woanders hin.“

*Du musst nichts aushalten, was sich nicht richtig anfühlt.
Vertrau dir selbst – und wenn du dir unsicher bist, hol dir
Hilfe oder sprich mit jemandem, dem du vertraust.*



Rede mit jemandem –

du musst das nicht alleine tragen!

Wenn dir etwas komisch, unangenehm oder einfach falsch vorkommt – egal ob es ein Spruch, eine Berührung oder eine Situation war, dann: **Sprich mit jemandem, dem du vertraust.**

Das kann ein guter Freund oder eine gute Freundin, deine Mama, dein Papa, jemand aus dem Verein oder der Schule sein.
Behalte es nicht für dich!

Denn oft sagen Leute, die Grenzen überschreiten sowas wie:
“Wenn du was sagst, passiert was richtig Schlimmes.”
“Dir hat’s doch gefallen, also stell dich nicht so an.”

Das ist pure Angstmache – damit du still bist und sie einfach weitermachen können.

MERKE: Es gibt Geheimnisse, die sich nicht gut anfühlen – die darfst du immer erzählen. Das ist kein Petzen – das ist Selbstschutz.

Und ganz wichtig:

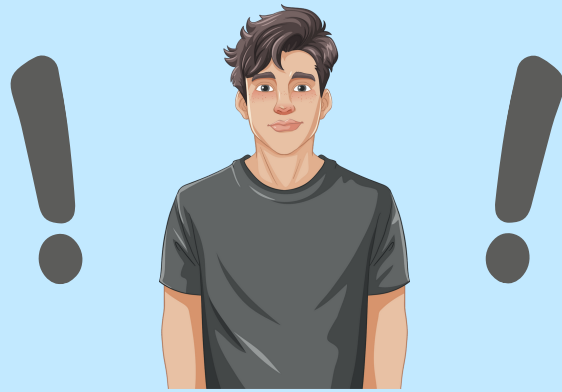
Du hast keine Schuld.

Auch nicht, wenn du mitgegangen bist.

Auch nicht, wenn du nichts gesagt hast.

Schuld haben nur die, die deine Grenzen missachtet haben.





Klare Ansagen machen – wenn dir was nicht passt

Du darfst immer “Stopp” oder “Nein” sagen, wenn dir jemand zu nah kommt, wenn du dich unwohl fühlst oder wenn jemand etwas von dir will, was du nicht möchtest.

Auf dein Bauchgefühl hören

Manchmal sagt dein Körper schon vorher: “Hier stimmt was nicht.”

Dann nimm das ernst! Wenn du so ein komisches Gefühl hast – geh weg oder steig aus der Situation aus.

Wenn du gerade nicht rauskommst:

Rede mit jemandem – einem Freund, einer Freundin oder einer erwachsenen Person, der du vertraust.

Stopp sagen – auch mit Körpersprache

Wenn es nötig ist, sag nicht nur “Stopp!”, sondern zeig es auch – z.B. indem du dich wendest, die Hand wegschiebst oder aufstehst.

Du hast das Recht dich zu schützen.

Für andere da sein

Wenn du siehst, dass jemand anderes in einer blöden Situation steckt, dann schau nicht weg. Sag was. Hilf.

Denn: Zusammen ist man stärker.

Wenn aus Spiel, Ernst wird...

Manchmal startet etwas als Spaß – aber wird plötzlich zu viel. Du darfst auch dann sagen: “Okay jetzt reicht’s.”

Auch wenn du am Anfang mitgemacht hast – es ist völlig okay, auszusteigen, wenn’s nicht mehr passt.

Dürfen Jungs Angst haben?

Klar dürfen sie das!

Angst ist ein wichtiges Gefühl. Sie zeigt dir, dass etwas nicht stimmt – dass du vielleicht in einer Situation bist, die dir nicht guttut. Dein Körper warnt dich:

“Hier fühl ich mich nicht wohl.” oder “Ich will hier weg.”

Wenn du das spürst, darfst du darauf hören. Und wenn du mit jemandem darüber redest, ist das ein Zeichen von Stärke – nicht von Schwäche.

Dürfen Jungs Hilfe holen?

Ja, das dürfen sie. Und das sollen sie auch.

Hilfe zu holen bedeutet nicht, dass du schwach bist – im Gegenteil. Es zeigt, dass du für dich sorgst. Wenn du mit jemandem redest, bist du nicht mehr allein. Und manchmal reicht schon ein Gespräch, damit sich etwas leichter anfühlt.

Bin ich schwach, wenn ich lieber gehe?

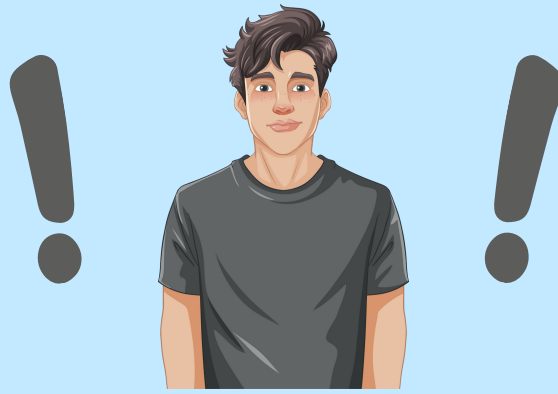
Absolut nicht.

Du musst nicht bleiben, wenn du dich unwohl fühlst. Du musst niemandem etwas beweisen. Es ist mutig, für dich selbst zu sorgen – auch wenn das heißt, aufzustehen und zu gehen. Manchmal ist genau das der richtige Schritt.

Ist es okay, als Junge einen besten Freund zu haben?

Ja. Und wie.

Einen Menschen zu haben, dem man vertrauen kann, ist etwas ganz Besonderes. Einen Freund, dem man alles sagen kann – auch wenn es mal schwer ist. Echt Freundschaft ist stark. Und Jungs dürfen reden, fühlen, zuhören – genauso wie alle anderen auch.



Du darfst NEIN sagen – immer.

Du darfst dich
zeigen, wie du
bist.

Du darfst sagen,
wenn dir etwas
wehtut.

Du darfst
traurig sein.

Du darfst Angst
haben.

Du darfst unsicher sein
und dir Hilfe holen –
egal, was andere
sagen.

Und du darfst das auch alles zeigen.

LAUT.

leise.

Oder einfach so, wie es für dich passt. Denn echte Stärke heißt nicht, alles zu akzeptieren. Echte Stärke heißt, ehrlich zu sein – mit dir selbst und mit anderen.



Warum das wichtig ist?

Manchmal passieren Dinge, die dich verunsichern. Vielleicht kennst du Situationen, wie in den vorherigen Seiten – und dann kann es sein, dass:

du nicht weißt, was
du tun sollst

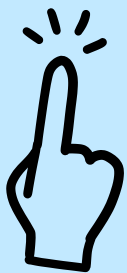
du dich fragst, ob du
falsch reagiert hast

du denkst, du hättest
dich mehr wehren
müssen

du glaubst, dass Jungs
keine Hilfe brauchen – weil
“ein richtiger Junge” ja alles
alleine schafft

du dich schämst und
lieber nichts sagst

du Angst bekommst – z.B.
davor schwach zu wirken
oder nicht “männlich
genug” zu sein



Aber: All das sind Gedanken, die Viele kennen.

Und genau deshalb ist es so wichtig darüber zu sprechen.

Denn niemand muss alles allein hinkriegen. Und es gibt kein “richtig” oder “falsch”, wie ein Junge zu sein und zu denken hat.

Wie soll ein Junge eigentlich sein –



und wer entscheidet das?

Vielleicht hast du so etwas auch schon gehört – von Erwachsenen oder anderen Jugendlichen:

“Stell dich nicht so an!”

“Ein Indianer kennt kein Schmerz!”

“Ein Junge muss alleine klarkommen!”

“Warum hast du dich nicht gewehrt?”

“Heul doch nicht, du Weichei!”

Solche Sätze tun weh.

Sie sagen: Ein Junge darf keine Angst haben. Ein Junge soll nicht weinen.

Ein Junge muss stark sein, immer.

**Stay
Confident**

Aber was, wenn du dich gerade schwach fühlst? Was, wenn du traurig bist, verletzt oder einfach nicht weiter weißt?

Dabei ist das nicht wahr. Gefühle zu zeigen, macht dich nicht schwach – es macht dich ehrlich. Menschlich. Mutig.

Muss ein Junge wirklich so sein, wie andere es erwarten?

Oder darf er einfach er selbst sein?

ABSOLUTELY!



Jungs sind nicht alle gleich.

Manche sind laut, andere eher ruhig.

Manche machen gerne Witze, andere halten sich lieber zurück.

Manche wirken selbstbewusst – und sind trotzdem manchmal unsicher.

Mal ist man gut drauf, mal hat man keinen Plan.

Manchmal läuft alles rund – und manchmal
weiß man nicht weiter.



Das ist normal. So bist du.

So sind viele. Du musst
kein perfekter Typ sein.

Du darfst unsicher sein.

Du darfst zweifeln.

Du darfst gut drauf sein –
und auch mal nicht.



Du bist nicht allein.
Reden hilft. Fragen ist
stark. Du musst nicht
alles mit dir selbst
ausmachen.



Was ist okay, was nicht?

Dein Gefühl zählt!

Lies dir die Situationen durch und kreuze an, wie du sie findest:

Situation	In Ordnung	Komisch	Gar nicht okay
Ein Trainer sagt, ich habe super gespielt.	☐	☐	☐
Eine Betreuerin umarmt mich, ohne vorher zu fragen.	☐	☐	☐
Jemand schaut mir beim Umziehen zu.	☐	☐	☐
Ein Erwachsener fragt mich, ob ich ihn anfassen will.	☐	☐	☐
Ich werde im Training angeschrien und beleidigt.	☐	☐	☐
Eine Trainerin fragt: "Darf ich dich umarmen?" und wartet auf meine Antwort.	☐	☐	☐
Ein Erwachsener schickt mir Nachrichten mit Herzchen oder Kuss-Emojis.	☐	☐	☐
Ich werde heimlich fotografiert oder gefilmt.	☐	☐	☐



Dein Ergebnis – Was sagt dein Gefühl?

Schau dir deine Kreuze an:

- Hast du mehrere bei "komisch" oder "gar nicht okay" gemacht?
- Oder warst du dir bei manchen unsicher?



Dann ist das absolut in Ordnung

Wichtig ist nur: Wenn sich etwas **nicht gut anfühlt**, dann darfst du darüber sprechen. Du darfst dir Hilfe holen. Niemand darf dich anfassen oder etwas mit dir machen, was du **nicht willst – auch nicht im Sport!**

Das passiert doch nur Mädchen ... oder?

Der Mythen-Check

“Jungs erleben keine sexualisierte Gewalt.”

✗ Falsch! Auch Jungs sind betroffen – aber viele trauen sich nicht, etwas zu sagen.

“Wenn mir etwas passiert, ist das meine Schuld.”

✗ Falsch! Du bist nie schuld, wenn jemand deine Grenzen überschreitet.

“Ich darf Nein sagen – auch im Training.”

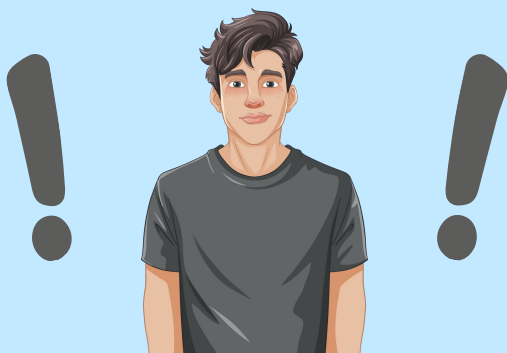
✓ Richtig! Dein Körper gehört dir – egal ob auf dem Spielfeld, im Umkleideraum oder woanders.

“Wenn ich Hilfe brauche, bin ich schwach.”

✗ Falsch! Es ist mutig, sich Hilfe zu holen – und ein Zeichen von echter Stärke.

“Jungs müssen immer stark, cool und hart sein.”

✗ Falsch! Auch als Junge darfst du Angst haben, weinen, reden. Du musst kein Held sein. Nur du selbst.



“Das passiert doch nur Mädchen ...?”

Nein. Auch Jungs erleben Dinge, die nicht in Ordnung sind. Und das ist nie deine Schuld.

“Du darfst sagen: **“Stopp – das fühlt sich nicht gut an.”**”

Du darfst mit jemandem reden.

Du musst damit nicht allein sein.

Bei wem kann ich mich melden?

Du hast in deinem Sportverein etwas erlebt, was sich nicht okay angefühlt hat – sei es Gewalt, Mobbing, ein übergriffiger Spruch oder übergriffiges Verhalten? Dann meld dich.

Du musst es nicht allein einordnen können. Wenn es sich falsch anfühlt – dann ist es wichtig.

➡ Auf unserer Website findest du einen Meldebutton. Dort kannst du anonym oder mit Namen schreiben, was passiert ist. Wir hören zu und unterstützen dich.

Deine Meldung geht vertraulich an eine geschulte Ansprechperson. Du entscheidest, ob und wie es weitergeht.



Mit dem QR-Code kommst du direkt zu unserem vertraulichen Meldeformular.

