

Das war kein Flirt. Das war übergriffig – check das!







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 dir 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.



Uns vom Kreissportbund Wittenberg e.V. liegt es am Herzen, dass du dich in deinem Verein gut aufgehoben fühlst. Deshalb arbeiten wir eng mit deinem Verein zusammen.

Wir wissen, wie's läuft - wir waren auch mal in deinem Alter.

Sport, Freunde, coole Tage – kennen wir alles. Und ja, manchmal lief's eben auch nicht so rund. Was uns damals echt gefehlt hat? Mehr Klartext über Gefühle. Was ist okay – und was geht zu weit?

Wie geht man mit Unsicherheit, Angst oder unangenehmen Situationen um? Darüber hat früher kaum jemand geredet. Leider.

Dein ganz eigenes Heft.

- Dieses Heft gehört ganz dir, du kannst es aber auch mit Freunden teilen. Deine Entscheidung.
- Wann oder wo du das Heft liest, ist ganz dir überlassen Nimm dir die Zeit, die du brauchst und lies das, worauf du gerade Lust hast.
- Du kannst vorne reinblättern Da kannst du etwas über unangenehme Situationen lesen und erfahren, was du dagegen tun kannst.
- Oder du fängst einfach hinten an da geht's um dich. Um Gefühle, Grenzen und was alles dazugehört.

Alles richtet sich hier nach deinem Tempo!



Sport ist eigentlich voll dein Ding. Du magst die Mädels oder auch Jungs aus deinem Team, ihr habt immer was zum quatschen, zu lachen - und das Training pusht dich. Es fühlt sich gut an, zu merken, wie du besser wirst und deinen Zielen näherkommst.

Aber irgendwie hat sich was verändert. Wenn das Training ausfällt, bist du gar nicht mehr so enttäuscht. Stattdessen ist es schon fast okay. Früher war Training ein Highlight. Jetzt fühlst du dich oft müde, gestresst oder einfach leer. Dann bleibst du lieber zu Hause, machst Hausaufgaben, chillst auf der Couch oder scrollst durch Social Media – auch wenn du gar nicht weißt, warum.

Vielleicht steckt mehr dahinter?

Es kann sein, dass dich etwas belastet - auch wenn du es (noch) nicht genau benennen kannst.

Das ist okay. Denn manchmal verändert sich etwas - in dir oder um dich herum. Und das darf sein.



Oder gibt es Situationen, die dich extrem belasten, weil du dich unwohl fühlst oder sogar Angst hast - zum Beispiel durch Übergriffe, Mobbing oder respektloses Verhalten in deinem Verein?



Was verstehen wir überhaupt unter sexualisierter Gewalt?

Und plötzlich fühlt sich etwas einfach nicht richtig an.

Du bist da, wo du dich eigentlich sicher fühlst – beim Training, im Verein, in der Schule. Und dann passiert etwas, das dich komplett aus dem Gleichgewicht bringt: Ein Blick, der zu lange dauert. Eine Berührung, die zu nah geht. Ein Spruch, der sich tief einbrennt.

- 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.
 Hör auf dein Bauchgefühl. Du darfst was sagen und Hilfe holen.
- 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.

Es sind nicht immer Fremde. Oft sind es Menschen, die du kennst. Menschen, denen du vertraust. Manchmal sind es Erwachsene, manchmal Gleichaltrige. Manchmal Jungs. Manchmal Mädchen.

Und genau deshalb ist es so schwer, das einzuordnen. Du fragst dich vielleicht: "War das schon zu viel?" Die Antwort ist einfach: Wenn es sich für dich nicht gut anfühlt, war es zu viel.



und ich wusste nicht, ob das

okay ist.

"Beim Aufwärmen legt der Trainer jedes Mal seine Hand auf meinen Rücken oder an die Hüfte – auch wenn ich schon klar gesagt habe, dass ich das nicht will."

> "Ich fühle mich unwohl, aber wenn ich wieder was sage, denken die anderen vielleicht, ich übertreibe."

"Ich kann mich an einen anderen Trainer oder eine Vertrauensperson im Verein wenden. Mein Gefühl zählt - Berührungen müssen okay für mich sein."



"Ein älterer Spieler hat gesagt: "Wenn du so weitermachst, wirst du bald zur Heißesten im Team."

"Alle haben gelacht aber ich fand's einfach nur eklig. Ich wusste nicht, was ich sagen soll."

Ich darf sagen: "Das war übergriffig, hör auf damit. Und wenn ich das nicht allein will, hol ich mir Unterstützung – zum Beispiel von der Trainerin."



und ich wusste nicht, ob das

okay ist.

"Die Trainerin sagt oft Dinge wie: ´Du bist zu schwer für diese Übung.´"

> "Ich fühl mich jedes Mal kleiner gemacht. Das verletzt - auch wenn sie es 'nur sportlich meint."

Ich kann sagen: "Solche Kommentare verletzen mich. Und ich darf mich an jemanden außerhalb des Trainings wenden - das ist keine gute Trainerhaltung."



"Ich wollte beim Turnier nicht mitfahren, weil ich mich überfordert fühle. Der Trainer hat gesagt: Wenn du absagst, fliegst du aus dem Kader."

"Ich hatte Angst - aber auch das Gefühl, dass das unfair ist."

"Niemand darf mich unter Druck setzen. Ich darf nein sagen - und ich hab das Recht, über meine Belastung zu sprechen. Ich kann mich beim Verein oder einer Beratungsstelle melden."



und ich wusste nicht, ob das

okay ist.

"Der Trainer hat ohne zu klopfen die Tür zur Mädchen-Umkleide geöffnet."

> "Ich hab mich bloßgestellt gefühlt aber ich war wie erstarrt."

Ich kann klar machen: "Das geht nicht! Ich hab das Recht auf Privatsphäre. Es hilft mit anderen Mädchen drüber zu reden und gemeinsam an den Verein heranzutreten."



"Im Einzeltraining hat er mich 'korrigiert' und dabei seine Hand an meinen Oberschenkel gelegt - viel zu hoch."

"Ich war wie gelähmt. Ich wusste nicht, ob das normal ist."

Das ist nicht normal. Ich muss das nicht hinnehmen – ich kann mich vertrauensvoll an jemanden wenden, auch anonym.



"Wenn dir beim Sport etwas passiert ist, das sich falsch angefühlt hat - du bist nicht allein. Kein Wunder, wenn du danach keine Lust mehr auf's Training hattest. Vielen Mädchen geht es genauso. Aber wichtig ist: Nicht du bist das Problem."

"Du hast ein Recht auf Sport, der sich gut anfühlt – ohne blöde Sprüche, Blicke oder Übergriffe. Du darfst dir Hilfe holen. Du darfst laut werden. *Und du darfst für dich entscheiden, was dir gut tut.*"

"Trau dich, laut zu werden! Du bist nicht schuld - und du bist stark genug, dir Hilfe zu holen. Lass dich nicht einschüchtern!"

> "Du musst dich nicht schämen – blöd dastehen werden die, die sich falsch verhalten haben."

"Nervig und leider Realität: Solche Anmachen passieren im Sport viel zu oft."







Natürlich bist du im ersten Moment total geschockt, wenn dein Trainer oder deine Trainerin etwas Unangenehmes sagt, sich seltsam verhält oder dich komisch anfasst.

Vielleicht spürst du das sogar körperlich: Dir wird flau im Magen, die Knie werden weich, dir wird heiß oder kalt und deine Stimme versagt. Die Situation ist dir mega unangenehm und du wirst rot – obwohl du nichts falsch gemacht hast.

Oder du hast einfach nur Angst und fühlst dich wie gelähmt, kannst nicht mehr klar denken. Das ist total normal!



Das Wichtigste: Vertraue deinem Gefühl!

Du bist nicht schuld. Schuld hat allein die Person, die sich falsch verhält. Wenn dir etwas komisch vorkommt, hast du Recht damit - und du darfst etwas dagegen tun.

Auf den nächsten Seiten zeigen wir dir, wie.



Wenn dich jemand vor der Gruppe bloßstellt – zum Beispiel mit einem Spruch über deinen Körper

So eine Situation kann sich total unangenehm anfühlen – du bekommst vielleicht weiche Knie, dir wird heiß oder kalt und du weißt gar nicht wie du reagieren sollst. Erst mal: **Das ist ganz normal**. Dein Körper reagiert auf Stress und das passiert vielen in so einem Moment.

Was du tun kannst, wenn's unangenehm wird!



Atme tief aus. Klingt simpel – hilft aber. Wenn du ausatmest, holt dein Körper automatisch wieder ruhig Luft. Das bringt dich wieder mehr zu dir selbst.



Du musst nicht sofort reagieren. Viele sind in solchen Momenten wie gelähmt oder komplett sprachlos – das ist okay. Nimm dir die Zeit, um überhaupt zu begreifen, was gerade passiert ist.



Sorge gut für dich. Geh kurz raus, sprich mit einer Freundin, denk an etwas, das dir Kraft gibt. Du darfst dich abgrenzen - innerlich und äußerlich.



Sprich später mit jemandem darüber. Vielleicht mit anderen Mädchen, denen sowas auch schon passiert ist. Oder mit einer erwachsenen Vertrauensperson. Du musst das nicht allein mit dir rumschleppen.



Und wenn dir eine passende Antwort einfällt - sag sie! Du darfst deine Grenze ganz klar zeigen. Du hast das Recht, dich zu wehren. Der blöde Spruch war nicht okay!





Zusammen seid ihr stärker – auch im Sport

Du kennst das bestimmt: In der Gruppe fühlt sich vieles leichter an. Ob ihr gemeinsam Spaß habt oder euch gegen blöde Sprüche oder übergriffiges Verhalten wehrt – **zusammen geht mehr.**

Wenn euer Trainer zum Beispiel immer wieder unangemeldet in die Umkleide kommt, obwohl ihr noch nicht fertig seid – das geht gar nicht.

Hängt ein klares Schild an dir Tür: "Stopp! Kein Zutritt für Übungsleiter während des Umziehens."

So setzt ihr gemeinsam ein Zeichen. Es zeigt ihm, dass ihr das nicht einfach hinnehmt - und auch andere Trainer*innen werden aufmerksam.

Oder: Sprecht andere Übungsleiter*innen und Trainer*innen an und fragt sie offen, was sie von diesem Verhalten halten. Ihr müsst das nicht alleine klären – aber ihr könnt etwas bewegen.



Laut sein, ist kein Drama - es ist Selbstschutz!

Was sich falsch anfühlt, soll kein Geheimnis bleiben.

Wenn dir bei einer Situation mulmig oder unwohl wird – nimm das ernst. Solche Gefühle kommen nicht ohne Grund und du solltest damit nicht alleine bleiben.

Rede mit anderen Mädchen darüber, was du erlebt hast.

Gemeinsam könnt ihr besser aufeinander achten - und euch unterstützen, wenn jemand übergriffig wird oder unangenehm auffällt.

Sag was.

Manchmal fällt es leichter für jemand anderen einzustehen, als für sich selbst - und das ist auch total okay. Es zeigt: Du bist nicht nur stark für dich, sondern auch für andere.

Schweigen schützt nie dich - sondern immer die, die sich falsch verhalten.



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





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 Mädchen zu sein und zu denken hat.



Du bist einzigartig - mit allem, was du fühlst, denkst und bist.

Ob du laut oder leise, wütend oder ruhig, stark oder gerade ziemlich durcheinander bist - alles an dir darf da sein.

Dein Körper gehört dir.

Deine Gefühle sind echt.

Dein Tempo ist richtig.

Und du hast das Recht, gehört, gesehen und respektiert zu werden - jederzeit.

Manchmal ist es nicht leicht, sich selbst treu zu bleiben. Aber genau das macht stark: wenn du fühlst, was du fühlst. Wenn du sagst, was du denkst. Und wenn du dir Hilfe holst, wenn du sie brauchst.



Du musst nicht perfekt sein - du musst nur du selbst sein. Und genau das reicht.





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!**

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.





