DTU Deutsche Triathlon Union

Deutsche TRIATHLON Jugend

GEWUSST. BEWUSST. BEWUSST GEWUSST.

Gefördert vom:

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

DEUTSCHE SPORTJUGEND
im DOSB

https://www.triathlondeutschland.de/verband/praevention/praevention-sexualisierter-gewalt

Impressum

Deutsche Triathlonjugend in der Deutschen Triathlon Union e.V.
Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt
jugend@triathlondeutschland.de
1. Auflage 12/2023

Illustrationen: Christian Möbius

Druck: Harzdruckerei GmbH

Erarbeitet von: Mirco Beyer, Julia Heckmann, Christian Hoverath, Katrin Müller und Heike Rockahr

HALLO!

Triathlon im Verein macht richtig viel Spaß und du lernst dabei eine ganze Menge. In der Regel wollen alle in ihrer Freizeit Spaß am Sport haben und der Umgang miteinander ist respektvoll.

Es kann jedoch sein, dass du Situationen erlebst, die dir seltsam oder unangenehm vorkommen. Einige solcher Situationen haben wir hier dargestellt. Was du dann machen kannst, zeigen wir dir.

Schau also mal rein und fühle dich ermutigt Dinge anzusprechen.

Das Team der Deutschen Triathlonjugend

CREDITS AN:
Sportjugend im SSB Münster für die Ideenvorlage.

DUSCH- UND UMKLEIDESITUATIONEN

Niemand darf ohne dein Einverständnis beim Umziehen oder Duschen einfach so reinkommen.

Auf ein Anklopfen kannst du auch mit „Nein!“ reagieren.

FOTOS UND VIDEOS

Niemand darf ohne deine Erlaubnis Fotos oder Videos von dir machen.

Niemand darf sich über dich lustig machen.

Niemand darf ungefragt Fotos und Videos von dir ins Internet stellen.

BERÜHRUNGEN

Du entscheidest, wer dich wie und wo berühren darf.

Wenn dir Berührungen nicht angenehm sind, sprich es an. Du weißt am besten, wo deine Grenzen sind.

Niemand darf dich zwingen etwas zu tun, was du nicht möchtest.

ÄRGERN UND AUSGRENZEN

Andere zu ärgern und auszugrenzen ist gemein.

Jedes Kind darf mitmachen und Spaß haben.

Beleidigende oder blöde Sprüche haben beim Sport nichts zu suchen.

DROHUNGEN UND BELEIDIGUNGEN

Drohungen, Beleidigungen oder andere Dinge dürfen nicht sein!

Blöde Geheimnisse darfst du weitererzählen, auch wenn es dir jemand verboten hat und dir droht.

Sprich mit deinen Eltern oder jemand anderem, dem du vertraust.

DIGITALE MEDIEN

Niemand hat das Recht, dich bei WhatsApp oder im Netz zu beschimpfen oder lächerlich zu machen.

Private Nachrichten oder Anrufe von deiner Trainerin oder deinem Trainer musst du nicht annehmen.

Misstraue unbekannten Kontaktanfragen und zeige sie deinen Eltern!

FALSCHE MOTIVATION

Achte auf deinen Körper und dessen Signale.

Wenn es einfach nicht mehr geht, darfst du aufhören. Das ist keine Schande!

Unsinnige Sprüche schaden dir mehr als sie helfen.

1:1-SITUATIONEN

Du musst nicht mit Erwachsenen in einem Zimmer übernachten!

Es gibt keinen Grund, sich mit dir alleine zu treffen. Egal, welche erwachsene Person im Verein dies von dir verlangt.

Einzeltrainings finden nicht einfach so statt! Sie müssen mit Eltern und Verantwortlichen abgesprochen sein.

Wenn du solche oder ähnliche Situationen schon erlebt oder beobachtet hast, kannst du dir Rat und Unterstützung holen. Sprich mit jemanden darüber, dem du vertraust, oder nutze andere Angebote vor Ort/im Verein.

Du kannst dich aber auch ganz anonym beraten lassen und Hilfe bei Organisationen holen, die dich bestmöglich beraten können. Hier eine Auswahl:

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

0800 22 55 530

Nummer gegen Kummer - Kinder- und Jugendtelefon

116 111

Deutscher Kinderschutzbund

030-214809-0

Safe Sport e. V. - Unabhängige Ansprechstelle für Betroffene sexualisierter, psychischer und physischer Gewalt im Sport

0800 11 22 200

Anlauf gegen Gewalt - Unabhängige Anlaufstelle bei Gewalt und Missbrauch im Spitzensport

0800 90 90 444

Dieses Heft wurde übergeben von: