

Wir
können
auch
anders!

Tipps zum Weitergeben
und Aufbewahren
Nur für Mädchen!

WWW.BSJ-FREIBURG.DE

 **bsj** Badische
Sportjugend
Freiburg



Hallo
Du!



„Kennst du das?“

Sport ist dir total wichtig. Mit den anderen Mädchen aus deinem Verein bist du gerne zusammen, es gibt immer viel zu erzählen und zu lachen. Das Training macht dir Spaß und es ist ein super Gefühl, zu erleben, wie es dich deinen Zielen näher bringt.

Doch plötzlich hat sich etwas verändert. Du bist gar nicht mehr so sauer, wenn der Sport ausfallen muss, weil du für die nächste Mathearbeit lernen oder auf deine jüngeren Geschwister aufpassen musst.

Kurzum:

Du gehst nicht mehr gerne zum Training.

Wenn du nur schon daran denkst, spürst du dieses merkwürdige, unangenehme Gefühl, das sich nicht so einfach beschreiben lässt. Eigentlich komisch, denn wenn du aufgereggt bist, dich freust oder so richtig sauer bist, kannst du doch auch sagen, was in dir vorgeht. Jetzt ist es anders. Ist vielleicht mulmig der richtige Ausdruck? Nichts ist mehr wie früher.

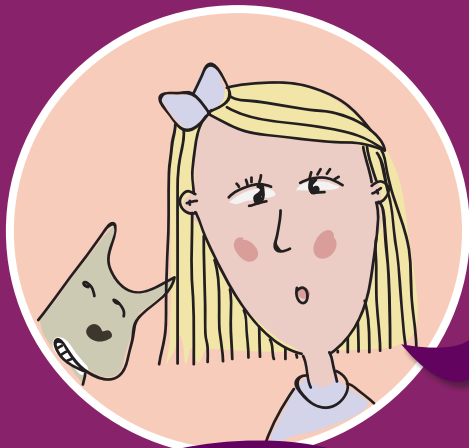
Du fühlst dich unwohl.

Am liebsten würdest du laut schreien:

*„Nein!
Ich will das nicht!“*

Doch du weißt nicht so recht weiter ...

„Mein
Trainer
ist so
komisch...“



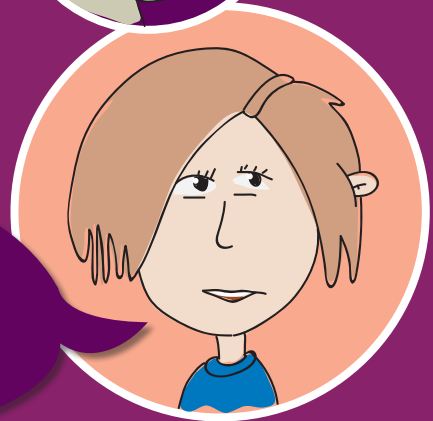
„Als wir in
der letzten Stunde im Kreis
gesehen haben, um über die
Teameinteilung zu sprechen, habe ich
einen richtigen Schreck bekommen.
Der Trainer saß nämlich mit gekreuzten
Beinen da und man konnte alles sehen.
Hat der wirklich nur vergessen, eine
Unterhose anzuziehen?“

„Meine Eltern haben mich mit `nem supercoolen Trikot überrascht. Natürlich habe ich es zum nächsten Training sofort angezogen. Aber unser Übungsleiter hat immer auf meinen Busen gestarrt und da hab ich mich gar nicht mehr richtig wohl gefühlt.“



„Mir ist fast die Luft weggeblieben, als ich beim Sprung über den Kasten die Hand von unserem Trainer auf meinem Po gespürt habe. Wollte der mir wirklich so Hilfestellung geben?“

„Es war beim Aufwärmen, als unser Übungsleiter mich angeguckt und ganz laut gesagt hat: „Na, da wippt es ja auch schon ganz schön!“ Ich bin total rot geworden und wusste überhaupt nicht, was ich sagen sollte. Die anderen haben es alle gehört und ganz komisch geguckt und ein paar haben auch gekichert.“



„Mein
Trainer
ist so
komisch...“



„Letztens
kam unser Trainer
nach dem Training in unsere
Umkleide, um über das Turnier
am Sonntag zu sprechen. Ein
paar von uns waren schon
ausgezogen, um zu duschen.
Das war total peinlich. Aber
wer sagt schon dem Trainer,
er soll weggehen?“

„Einfach
ekelig, wenn unser
Trainer sich immer
zwischen den Beinen kratzt,
wenn er uns irgendwas
erklärt. Ich weiß gar nicht,
wo ich dann hinschauen
soll.“



Bei solchen oder
ähnlichen Erlebnissen ist
es wirklich kein Wunder,
wenn du keinen Spaß
mehr am Sport hast. Du
bist nicht die Einzige, die
so etwas erlebt und keine
Lust mehr hat, zum Training
zu gehen. Auch anderen
Mädchen geht es so.

Blöd ist es,

wenn solche Situationen
beim Sport immer wieder
vorkommen.



Gut ist es,

dass immer mehr Mädchen den Mut
finden, darüber zu sprechen und etwas
dagegen zu tun. Denn
nur wenn solche Vorfälle kein
Geheimnis bleiben, kann etwas
unternommen werden.

*Sprich über das, was du
erlebt hast. Du kannst dir
sicher sein: derjenige, der blöd
dasteht, ist dein Trainer,
nicht du.*

Klar,
das ist nicht so ganz
einfach. Du musst dann schon
allen Mut zusammennehmen und dir
vielleicht auch Unterstützung holen:
bei deinen Freundinnen, Eltern oder
anderen Erwachsenen.

*„Mir war das
so peinlich ...“*

Natürlich bist du im ersten Moment wie erstarrt vor Schreck, wenn dein Trainer etwas Unangenehmes zu dir sagt, sich entblößt oder dich irgendwie komisch anfasst. Wahrscheinlich merkst du das sogar körperlich: dir wird plötzlich ganz flau, deine Knie werden weich und dir wird kalt oder heiß, deine Stimme gehorcht dir nicht. Die Situation ist dir sterbenspeinlich und du wirst rot, obwohl ja nicht du dich daneben benommen hast. Oder du hast einfach nur Angst und das Gefühl, nicht mehr klar denken zu können. Das ist ganz normal. Und vor allem:

Vertraue deinem Gefühl!

Nicht du bist dafür verantwortlich oder daran schuld, sondern ganz allein dein Übungsleiter. Wenn du das Gefühl hast, er macht irgendetwas, was dir ein komisches Gefühl macht, dann hast du damit recht.

Und du kannst etwas dagegen unternehmen.

Auf den nächsten Seiten findest du ein paar Tipps.

*„Hey, du bekommst
ja schon richtig Busen!“*

Bei einer abfälligen Bemerkung über deine Figur, die zwar leise, aber vor der Gruppe gemacht wird, zeigen sich bei dir wahrscheinlich die Anzeichen, die wir gerade beschrieben haben. Um dich erst einmal körperlich besser zu fühlen, kannst du folgendes tun:



Atme erst einmal tief aus, dann atmest du automatisch auch wieder tief und regelmäßig ein. Das flauere Gefühl verschwindet, du kannst wieder besser denken. Das hilft übrigens in jeder Situation, in der dir mulmig wird!



Oft ist es so, dass man in solchen Momenten einfach sprachlos ist. Das ist schon in Ordnung. Denke an etwas Schönes. Sorge für dich! Schließlich brauchst du Zeit, um zu begreifen, was gerade passiert ist. Doch wenn es dir wieder besser geht, versuche, den anderen Mädchen von deinem Erlebnis zu erzählen.



Vielleicht macht dich aber sein Verhalten auch so wütend, dass dir direkt eine passende Bemerkung einfällt. Dann sage sie!

*„Zusammen seid
ihr unschlagbar!“*

Wahrscheinlich kennst du das: es ist viel leichter, mit anderen Mädchen zusammen etwas zu machen als allein: ob ihr jemandem einen Streich spielen wollt oder euch gegen Jungs wehrt, die euch blöd anmachen. So ist das auch, wenn euch euer Trainer oder Übungsleiter komisch kommt.

*Taucht euer Trainer schon mal plötzlich in
eurer Umkleidekabine auf und ihr seid
noch gar nicht fertig angezogen?*

Malt einfach ein Schild „Übungsleiter müssen draußen bleiben!“ Das könnt ihr zu jeder Trainingsstunde an die Tür hängen. Ihm wird es super peinlich sein und auch die anderen Übungsleiter werden stutzig werden und ihn vielleicht darauf ansprechen.

Ihr könnt aber auch einfach zu anderen Übungsleitern gehen und sie fragen, was sie von der Angewohnheit eures Trainers halten.



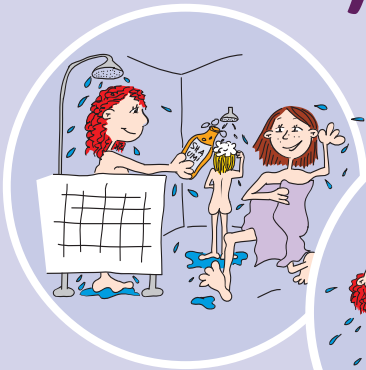
Eines ist sicher...

Situationen, die bei dir ein mulmiges oder unangenehmes Gefühl hervorrufen, sollten kein Geheimnis bleiben!

Generell ist es gut, mit anderen Mädchen über die Erfahrungen, die du machst, zu reden. Ihr könnt dann auch gegenseitig aufpassen, dass euer Trainer keine von euch anmacht. Wenn er es doch tut, und du bekommst das mit, ist es für dich vielleicht leichter, ihm etwas zu sagen, als dem Mädchen, das betroffen ist.



„Bis hierhin und nicht weiter ...“



Wenn dein Übungsleiter dir Hilfestellung am Busen oder Po gibt...

...ist das mit Sicherheit nicht nötig. Sprich ihn, wenn du dich traust, direkt darauf an. Du kannst z.B. sagen: „Können Sie bei der Hilfestellung bitte aufpassen, dass Sie mir nicht an den Po oder Busen fassen, das ist mir unangenehm!“ Wenn du dich allein nicht traust, sprich mit den anderen Mädchen, ob sie das gleiche erlebt haben. Wenn ja, könnt ihr alle zusammen zu ihm gehen. Oder eure Eltern oder andere Trainer hinzuziehen. Wen immer ihr wollt. Denn ihr seid im Recht!

Wenn euer Übungsleiter einfach in euren Duschraum kommt...

...vertreibt ihn mit einem lauten „Raus hier!“ und spritzt ihn gleichzeitig nass. Das ist ihm mit Sicherheit sehr unangenehm, vor allem, wenn er auf dem Flur dann pudelnass andere Kollegen trifft und die ihm Fragen stellen.

„Sprich darüber!“

Am Montag nach der tollen Party...



Am Dienstag nach dem Training...



Am Donnerstag...

„Ich muss mal mit Ihnen reden...“



Sicher hast du auch schon bei anderen unangenehmen Erlebnissen, z.B. wenn du mit deinen Eltern Krach hast, die Erfahrung gemacht, dass es dir besser geht, wenn du mit deiner Freundin darüber redest.

Auch wenn dir mit deinem Trainer oder Übungsleiter etwas Unangenehmes passiert, solltest du mit deiner Freundin darüber reden. Ihr könnt dann zusammen überlegen, was ihr tun könnt und es auch zusammen machen. Zum Beispiel, Lehrern oder Übungsleitern oder einer Frauenbeauftragten von dem Vorfall erzählen. Auch deine Eltern kannst du ansprechen.

ÜBUNGS-
LEITERIN

Was aber, wenn deine Freundin gerade nicht da ist und du nicht mit deinen Eltern sprechen möchtest? Dann kannst du dich an andere Stellen wenden, die dir zuhören und dir helfen können.

„Die Nummer gegen Kummer!“

Wir hören zu – solange ihr wollt,
und alles bleibt unter uns.

Wildwasser e.V.

Basler Straße 8
79100 Freiburg im Breisgau
Tel. 0761 33645
Info@wildwasser-freiburg.de

Wendepunkt e.V. – Fachstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen

Kronenstraße 14
79100 Freiburg im Breisgau
Tel. 0761 7071191
Info@wendepunkt-freiburg.de

Aufschrei! Ortenauer Verein gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Erwachsenen e.V.

Hindenburgstraße 28
77654 Offenburg
Tel. 0781 31000
Offenburg@aufschrei-ortenau.de

Frauenhorizonte – gegen sexuelle Gewalt e.V.

Basler Straße 8
79100 Freiburg im Breisgau
Tel. 0761 2858585
Info@frauenhorizonte.de

Weisser Ring e.V. – Außenstelle Freiburg

Kußmaulstraße 58
79114 Freiburg im Breisgau
Tel. 0761 131066
Weisserring-fr@gmx.de

Feuervogel e.V.

Engelstraße 37
76473 Rastatt
Tel. 07222 788838
Info@feuervogel-rastatt.de

Grauzone e.V. – Hilfe bei sexueller Gewalt

Mühlenstraße 42
78166 Donaueschingen
Tel. 0771 4111
Info@grauzone-ev.de

Wenn es aber gar nicht geht, dass du mit jemandem über dein Erlebnis redest, kannst du die nebenstehende Antwortkarte ausfüllen. Wenn dir der Platz nicht ausreicht, nimm einfach noch ein paar Blätter dazu. Wenn du nicht möchtest, musst du deinen Namen nicht nennen.



**Badische Sportjugend
im Badischen Sportbund
Freiburg e.V.**

**Wirthstraße 7
79110 Freiburg**



Name (muss nicht eingetragen werden):

Alter:

Sportverein:

Welche Sportart machst du:

Hast du dieses Erlebnis selbst gehabt?

ja nein

Hat eine Freundin von dir dieses Erlebnis gehabt?

ja nein

Hast du ähnliche Vorfälle schon einmal
in deinem Verein beobachtet?

ja nein

Oder haben dir andere Mädchen
von einer ähnlichen Situation erzählt?

ja nein

Verhält sich nur ein
Übungsleiter in deinem Verein so?

ja nein

Oder sind es mehrere?

ja nein

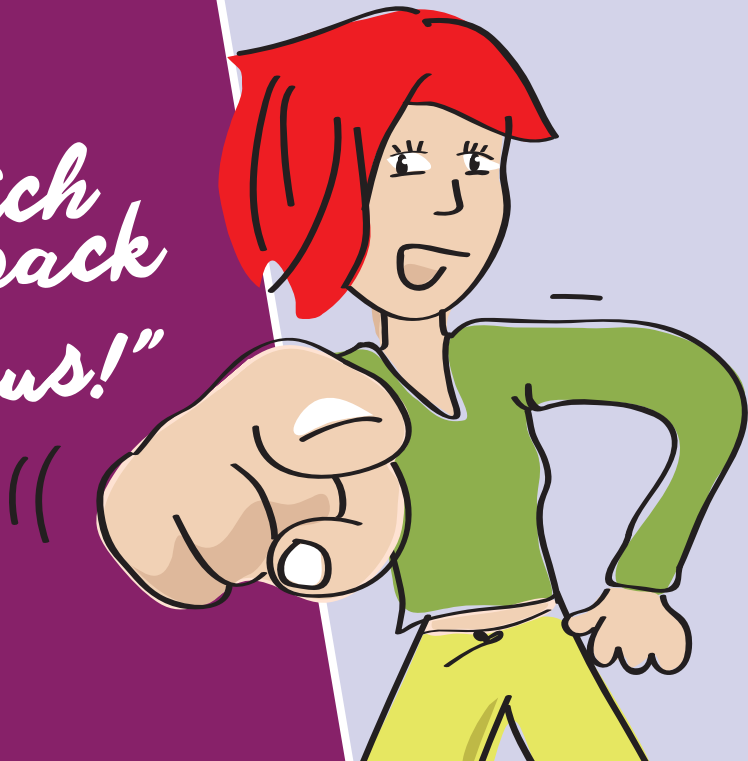
Hast du schon einmal versucht,
mit deiner Freundin oder einem
Erwachsenen darüber zu reden?

ja nein

*Vielleicht magst du kurz aufschreiben, was passiert ist.
Wenn ja, kannst Du einfach noch einen Zettel an die Karte hängen.
Die Karte kannst Du an die umseitige Adresse schicken.*



*„Packst
DU mich
an, pack
ICH aus!“*



Impressum

Herausgeber: Badische Sportjugend im Badischen Sportbund Freiburg e.V.

Postfach 2 15, 79002 Freiburg,
Tel. 0761 15246-0, Fax -31

www.bsb-freiburg.de, www.bsj-freiburg.de

Gestaltung: Bastian Storch (Baxter Studios)
Freiburg, August 2015



Nachdruck mit
freundlicher
Genehmigung der
Sportjugend NRW
und des Ministeriums
für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur
und Sport des
Landes NRW

Hinweis: Aufgrund der besseren
Lesbarkeit wird auf die gleich-
zeitige Verwendung männlichen
und weiblichen Sprachformen
verzichtet. Sämtliche Personen-
bezeichnungen gelten gleichwohl
für allerlei Geschlecht.



„Wir
können
auch
anders!“

*ist eine gemeinsame
Initiative zur Prävention
sexueller Gewalt.*