

# SICHER NACH VORN, NIEMALS ALLEIN!

EIN INFORMATION SHEFT FÜR KINDER ZUM  
SCHUTZ VOR SEXUALISIERTER GEWALT IM SPORT





## ***REGELN, DAMIT DU DICH SICHER FÜHLST***

Wir vom FC St. Pauli Rugby möchten, dass du dich bei uns im Verein wohlfühlst. Dafür arbeiten wir alle zusammen und haben als Rugbyabteilung Regeln formuliert, damit sich alle sicher fühlen können.

Diese Regeln gelten für Kinder, Jugendliche und auch für Erwachsene, wie zum Beispiel deine Trainer\*innen. Dazu gehört zum Beispiel auch, wer die Umkleide betreten darf. Wir sprechen auch über angenehme und unangenehme Berührungen. Die Erwachsenen können Kindern helfen, die sich nicht wohlfühlen, zum Beispiel, weil jemand sie gegen ihren Willen unangenehm angefasst hat. Wir haben mit Hilfe der Hamburger Sportjugend dieses Heft geschrieben, um dir in so einer Situation zu helfen. Hier kannst du lesen, was du dann tun kannst und wer für dich da ist.



## ***DEINE RECHTE ALS KIND***

Kinder stehen unter einem besonderen Schutz und haben sogar eigene Kinderrechte. Eins der wichtigsten Rechte ist, dass alle Kinder geschützt werden müssen. Kinder sollen glücklich aufwachsen und sich immer sicher fühlen können. Wenn dir jemand wehtut, ist das also falsch. Du darfst jederzeit NEIN sagen und dir Hilfe holen. Kinder haben das Recht, dass ihnen zugehört wird und sie ihre Meinung sagen dürfen – gerade hier bei uns beim FC St. Pauli Rugby.



## **GEFÜHLE SIND KOMPLIZIERT**

Es gibt viele verschiedene Gefühle. Manchmal fühlst du dich super, weil du zum Beispiel einen Versuch gelegt oder ein gutes Tackling gemacht hast. Aber es gibt auch kniffligere Gefühle. Wenn du wütend oder enttäuscht bist, ist es oft schwieriger mit dem Gefühl umzugehen. Vielleicht weil du etwas nicht geschafft hast oder ihr als Team ein Spiel verloren habt. Manchmal weißt du vielleicht auch gerade nicht so genau, was du fühlst. Das ist völlig okay! Nur du kannst sagen, wie sich etwas für dich anfühlt. Deine Gefühle zeigen dir, ob etwas gut für dich ist oder nicht. **Alle deine Gefühle sind also sinnvoll und wichtig. Deshalb darfst du über alle deine Gefühle reden – auch über die komplizierten.**

# ANGENEHME UND UNANGENEHME BERÜHRUNGEN

Berührungen können schön sein – wenn dich zum Beispiel eine Person umarmt, die du gern hast. Es gibt aber auch Berührungen, die du unangenehm findest oder die sich unangenehm anfühlen. Zum Beispiel, wenn dir beim Spiel oder im Training jemand einen „Klaps“ auf den Po gibt, weil du etwas gut gemacht hast oder dich bei Hilfestellungen an Stellen berührt, an denen du nicht berührt werden möchtest. Auch beim Rugby kommt man sich häufig körperlich sehr nahe. Das gehört zu dem Sport dazu. Doch auch hier gibt es natürlich Regeln. Niemand darf dir näher kommen, als du magst! Es ist niemals okay, wenn dir jemand wehtut. Dein Körper gehört dir! Deshalb ist es wichtig, dass alle Kinder wissen, dass sie NEIN sagen dürfen. **Wenn dein NEIN nicht gehört wird, ist das niemals deine Schuld. Du darfst dir Hilfe holen!**



# GUTE UND SCHLECHTE GEHEIMNISSE

Du kennst bestimmt das aufregende, kribbelnde Gefühl, wenn du ein gutes Geheimnis kennst. Das kann zum Beispiel ein Geburtstagsgeschenk für einen guten Freund oder eine gute Freundin sein oder eine Überraschung, die du für jemanden vorbereitet hast. Diese Geheimnisse musst du nicht weitersagen. Es gibt aber auch Geheimnisse, die sich nicht gut anfühlen. Wenn ein Geheimnis dir zum Beispiel Kopfschmerzen oder ein Drücken im Bauch macht, ist das ein schlechtes Geheimnis. Diese Geheimnisse darfst du immer weitersagen. Auch wenn du vielleicht versprochen hast, das nicht zu tun. **Selbst wenn dir jemand Geschenke oder Geld gegeben hat und sich immer um dich kümmert, darfst du das Geheimnis verraten. Und das darfst du vor allem dann, wenn dir jemand gedroht hat oder du das Gefühl hast jemandem damit zu helfen!**





**UNSERE VERTRAUENSPERSON  
JÖRG PERETZKI, DIPL. PSYCHOLOGE**

## **HILFE HOLEN**

**Wenn du ein blödes Gefühl hast oder es dir schlecht geht, solltest du auf jeden Fall mit einem Menschen darüber reden, dem du vertraust.** Helfen können dir beispielsweise deine Familie, Freund\*innen, deine Trainer\*innen hier bei uns beim FC St. Pauli Rugby und deine Lehrer\*innen in deiner Schule.

Wir haben im Verein auch eine Vertrauensperson, bei der du dich melden kannst. Diese Person heißt Jörg und hat immer ein offenes Ohr für dich. Du darfst dir **IMMER** Hilfe holen, ganz egal, was passiert ist. Wenn du dich nicht traust, mit jemandem zu sprechen, den du kennst oder einer Person aus dem Verein, kannst du auch bei der Hamburger Sportjugend oder einer anderen Beratungsstelle anrufen. Die Telefonnummern und E-Mail-Adressen findest du auf der Rückseite. Hier musst du deinen Namen nicht verraten, wenn du nicht möchtest, sondern kannst kostenlos einfach nur mit jemandem reden.

# ***HIER HÖRT MAN DIR ZU!***



**VERTRAUENSPERSON FC ST. PAULI RUGBY**

**JÖRG PERETZKI  
VERTRAUEN@FCSTPAULIRUGBY.DE**

---



**VERTRAUENSPERSON HAMBURGER RUGBY-VERBAND E.V.**

**JOHANNA PREISS  
E-MAIL: PSG@HAMBURG-RUGBY.DE**

---



**HAMBURGER SPORTJUGEND  
PRÄVENTION SEXUALISIERTER GEWALT**

**TEL: 040 – 419 08 264  
E-MAIL: PSG@HAMBURGER-SPORTJUGEND.DE**

---



**DUNKELZIFFER E.V.  
TEL: 040 – 42 10 700 10**

**KONTAKT ANONYM PER E-MAIL:  
WWW.DUNKELZIFFER-ONLINEBERATUNG.ASSISTO.ONLINE**