

WAS DU TUN KANNST.

HILFE IST IN DEINER NÄHE.

Wenn etwas passiert, das nicht in Ordnung ist: Du darfst dir jederzeit Hilfe holen – auch wenn du denkst, dass es schon zu spät ist oder dir niemand glauben wird.



Sprich mit jemandem, dem du vertraust – Eltern, Freund*innen, Trainer*innen oder das Schutzteam im Verein.



Schreib dir auf, was passiert ist: Notizen oder Screenshots helfen, wenn du später darüber sprichst.



Hol dir Hilfe von außen: Es gibt Hotlines, Online-Beratung oder Chats – kostenlos und anonym.



Bleib nicht allein: Zu zweit oder im Team darüber zu sprechen, ist leichter.

Hilfe holen ist wichtig.
Niemand darf dich kleinmachen oder zum Schweigen bringen.

WER DIR HELFEN KANN.

DU BIST NICHT ALLEIN – HIER FINDEST DU UNTERSTÜTZUNG.

Wenn dich im Fußball etwas verunsichert oder belastet, kannst du dich an verschiedene Stellen wenden.

IM VEREIN:

Vertrauensperson, Jugendwart*in oder Schutzteam – sie hören dir zu und helfen dir weiter.

IM VERBAND:

Hier findest du die Anlaufstellen in deinem Landesverband und beim DFB. Du kannst dich auch anonym melden.



dfb.de/kinder-und-jugendschutz

AUSSERHALB DES FUSSBALLS:

Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch
www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-telefon

Safe Sport e.V.
www.ansprechstelle-safe-sport.de

Nummer gegen Kummer
116 111 (kostenlos & anonym)
www.nummergegenkummer.de

**Fußball ist dein Spiel
und es zählt deine Grenze!**



**„DEIN SPIEL.
DEINE GRENZE.“**

INFOS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE IM FUSSBALL.

Was du über deine Rechte, Stärken und Grenzen wissen solltest!

DEINE RECHTE IM SPORT.

DU HAST RECHTE – AUCH IM VEREIN.

Im Fußball gibst du alles: Ehrgeiz, Disziplin, Leidenschaft. Damit das dauerhaft gelingt, hast du Rechte, die dich schützen. Sie gelten immer – im Training, beim Spiel, in der Kabine und online.

RECHT AUF SICHERHEIT



Niemand darf dich absichtlich verletzen – weder körperlich noch mit Worten.

RECHT AUF NEIN



Wenn dir etwas unangenehm ist, darfst du „Stopp!“ sagen – und dein „Nein“ gilt.

RECHT AUF MITBESTIMMUNG



Du darfst sagen, was dir wichtig ist. Deine Meinung zählt.



RECHT AUF RESPEKT

Du wirst ernst genommen. Bloßstellungen oder Beleidigungen sind nie okay.



RECHT AUF HILFE

Du darfst dir Unterstützung holen – im Verein, bei der Familie oder anonym.

Diese Rechte gelten immer.
Du hast das Recht, dich sicher zu fühlen, mitzubestimmen und Hilfe zu bekommen.

WAS NICHT IN ORDNUNG IST.

MANCHES IST EINFACH NICHT OKAY – EGAL, WER ES TUT.

Sport darf fordern, aber nie verletzen. Es gibt klare Grenzen. Hier sind Situationen, bei denen du aufmerksam werden solltest:

Wenn du im Verein zum Duschen gezwungen wirst oder du dich unwohl fühlst und das niemand ernst nimmt.

Wenn dich jemand anfasst oder filmt, ohne dass du das willst.

Wenn du Nachrichten oder Bilder bekommst, die dir unangenehm sind – oder jemand Bilder von dir will.

Wenn du angeschrien, beleidigt oder ausgegrenzt wirst.

Wenn dir jemand mit Strafen oder Ausschluss droht.

Wenn körpernahe Behandlungen (Taping, Massage) von Personen durchgeführt werden, die das gar nicht dürfen oder du dich nicht dabei wohlfühlst.

Egal, ob es Mitspielende oder Erwachsene sind – so etwas ist nicht okay.

Dein Gefühl ist wichtig.
Wenn du denkst: „Das fühlt sich falsch an“ – dann ist es das auch.

AUCH DIGITAL GELTEN GRENZEN.

WAS IM NETZ PASSIERT, KANN GENAUSO NICHT OKAY SEIN WIE AUF DEM PLATZ.

- **Beleidigungen oder Gerüchte** in Chats und Gruppen
- **Peinliche Fotos oder Videos**, die ohne Zustimmung geteilt werden
- **Ständiges Schreiben von Erwachsenen**, das dir unangenehm ist
- **Drucknachrichten**, mit denen etwas von dir gefordert wird, was du eigentlich nicht möchtest
- **Ausschließen in Gruppen-Chats** oder absichtliches Ignorieren

DAS IST CYBERMOBBING – UND KEINE KLEINIGKEIT.

WENN SO ETWAS PASSIERT:



Mach einen Screenshot und sichere Beweise.



Blockiere und melde die Person.



Hol dir Hilfe.

Respekt hört online nicht auf.
Auch dort gilt: Du hast ein Recht auf Grenzen und Schutz.