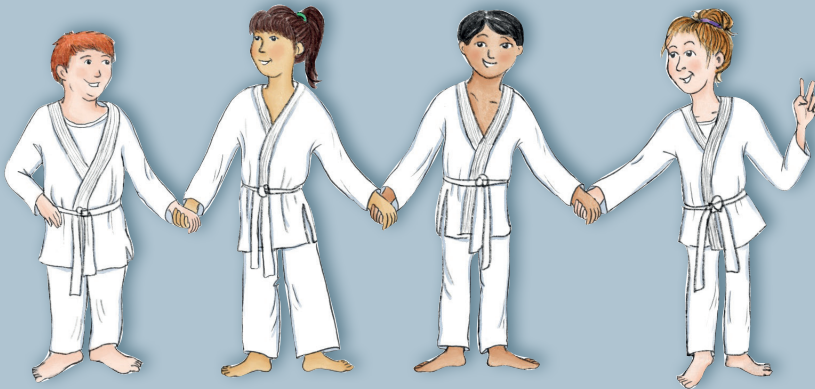




Hajime ICH BIN STARK



Weil Du Dich im Judosport wohlfühlen sollst!




Liebe Kinder und Jugendliche,

im Alltag und beim Training erlebt Ihr viele großartige Momente – aber manchmal gibt es auch Situationen, die Euch ein un gutes Gefühl geben. Wir möchten Euch ermutigen, offen zu sagen, wenn Euch etwas stört oder ihr Euch unsicher fühlt. Eure Sicherheit und Euer Wohlbefinden stehen an erster Stelle, und es ist völlig in Ordnung, Hilfe zu suchen, wenn Ihr sie braucht.

In dieser Broschüre findet Ihr anschauliche Beispiele aus Eurem Trainings- und Alltagsleben. Ihr lernt, wie Ihr in schwierigen Momenten klar „STOP!“ sagen könnt – sei es bei unangemessenen Begrüßungen, dem Umgang mit Handys, beim Fotografieren oder anderen Situationen, die Euch unwohl erscheinen.

Diese Tipps sollen Euch helfen, Eure Grenzen zu schützen und immer sicher zu bleiben. Denkt daran, dass Ihr immer das Recht habt, Euch respektiert und geschützt zu fühlen. Sprecht mit einer Vertrauensperson, wenn Euch etwas belastet – gemeinsam könnt Ihr stark sein und jede Situation meistern.



Hey, komm doch noch kurz mit rein.

STOP!

Niemand darf Dich bedrängen oder Dich zu etwas drängen, was Du nicht möchtest. Situationen, in denen Du plötzlich auf Dich allein gestellt bist, sind nicht immer einfach und können auch belastend werden. Es gibt beispielsweise keinen unabdingbaren Grund dafür, warum Du am Abend noch allein mit auf das Zimmer Deines Betreuers oder Trainers kommen solltest. Wenn Du das nicht willst, dann sag das klar und deutlich.

In gefährlichen Momenten: Mach Dich bemerkbar! Sei laut, laufe weg, rufe um Hilfe.

Deine persönlichen Grenzen sind wichtig. Niemand darf sie ohne deine Zustimmung überschreiten.



STOP!

Eine Umarmung ist nicht die richtige Begrüßung!

Dein Trainer sollte Dein Vorbild sein und als Dein Schutz-befehlener ein gewisses Nähe-Distanz-Verhalten wahren. Er ist nicht Dein Freund oder Deine Familie, wenn man es genau nimmt.

Zur Begrüßung solltet ihr Euch abklatschen mit einem „High Five“ oder einfach nur Hallo sagen.



STOP!

Du entscheidest über Deinen Körper. Keiner verdient es vor anderen Kindern bloßgestellt zu werden.

Lass Dich nicht äußerlich mit anderen Kindern vergleichen.

Hol Dir Hilfe bei einer Vertrauensperson, wenn Du Dich gemobbt fühlst und rede darüber, wie Du Dich fühlst. Vertrauenspersonen helfen Dir und unterstützen Dich.



STOP!

Die Rückfahrt vom Training, Wettkampf oder anderen sportlichen Vereinsveranstaltungen muss mit Deinen Eltern abgesprochen werden. Setze Dich nie ungefragt in ein Auto. Auch wenn es nett gemeint ist vom Trainer oder anderen betreuenden Personen, wären Deine Eltern sehr traurig, wenn Dir was passiert.



STOP!

Achte genau darauf, wen Du mit fotografierst und was Du von Dir preisgibst. Tauchen Fotos von Dir oder anderen einmal Im Internet auf, wird es nicht leicht sein, diese wieder zu löschen. Auch andere (fremde) Personen könnten diese Bilder zweckentfremden und in sozialen Netzwerken verteilen. Bedenke daher immer, was Du wirklich teilen willst.

Jeder entscheidet selber, was er über sich preisgibt.

Frage dein Umfeld, was Du mitfotografierst, ob es für alle okay ist.

Sei stets kritisch, welche Fotos Du postest und ob dies wirklich notwendig ist.

Mach Dir die Gefahren bewusst, die Social Media Netzwerke so mit sich bringen.



STOP!

Du musst Dich umziehen können, ohne komische Gefühle zu haben. Es ist niemals notwendig, dass sich Dein Trainer mit euch umzieht. Dein Trainer kann sich auch getrennt von den Kindern umziehen. Es ist wichtig, dass Du Dich gut fühlst, deshalb:

Sprich das Thema bei Deinem Trainer an! Ein guter Trainer hat Verständnis dafür!

Hol Dir jemanden dazu, wenn Du Dich alleine nicht traust!



STOP!

Es ist nicht nötig, privaten Handykontakt mit dem Trainer zu haben, auch wenn er sehr nett und cool ist. Das kann schnell Grenzen überschreiten, die sowohl für Dich als auch für den Trainer fatal enden könnten.

Überlass den Trainerkontakt per Handy deinen Eltern! Du kannst auch direkt mit Deinem Trainer reden.

Achte immer genau darauf, wem du Deine Handykontakte gibst!

Nimm auch keine Handykontakte unbedacht von Erwachsenen entgegen.

Sprich mit jemand Vertrautem, wenn Du bemerkst, dass einer Deiner Freunde mit Trainern oder anderen Erwachsenen zunehmend über privates chattet.

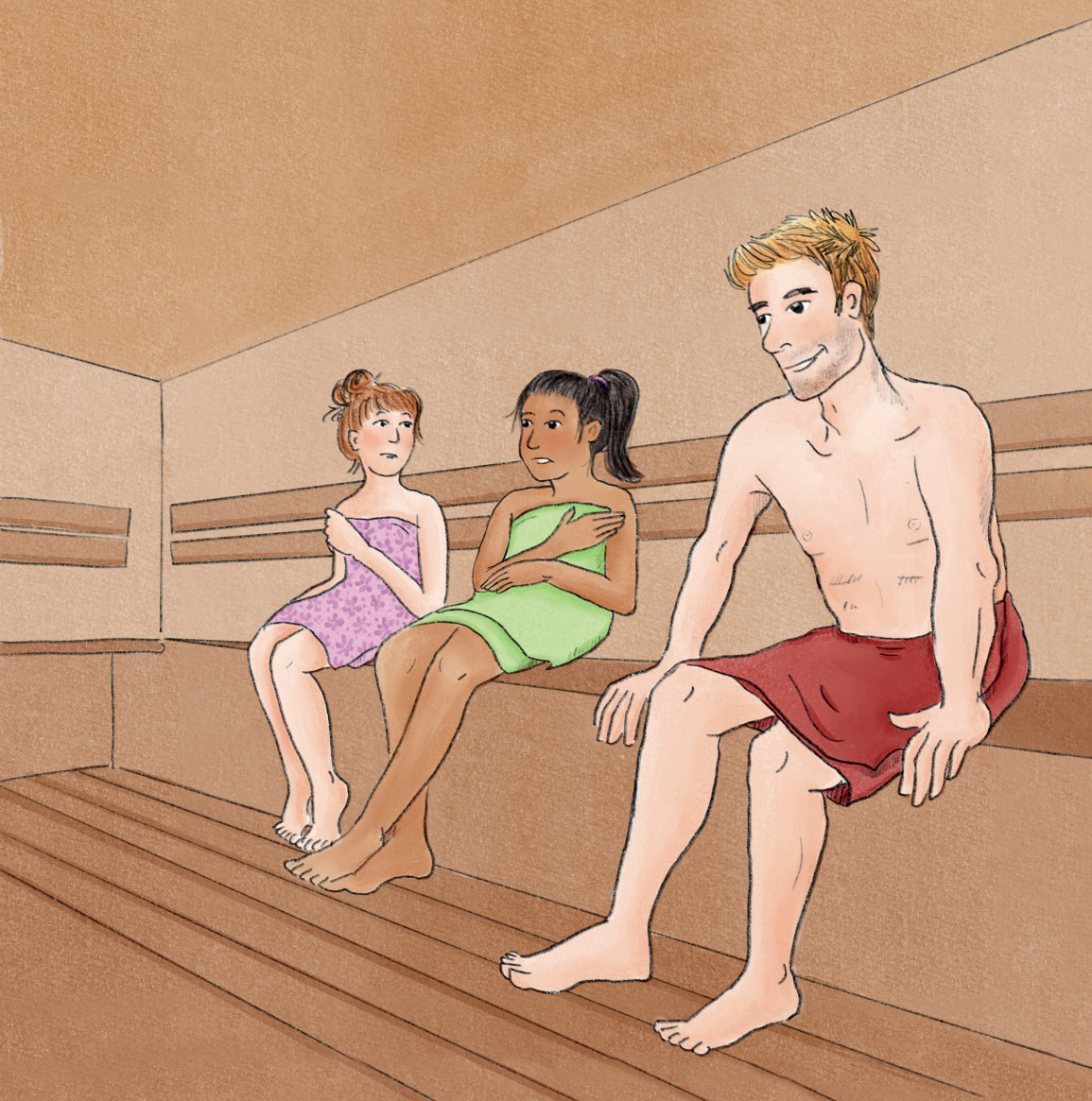


STOP!

Niemand hat das Recht, andere zu ärgern! Niemand hat das Recht, Dich dazu zu drängen, mitzuärgern.

Lass Dich nicht mitreißen – Gruppenzwang ist KEINE Freundschaft.

Wende Dich mit dem Problem an eine vertraute Person, damit das Ärgern ein Ende findet. Das ist nämlich nicht in Ordnung!



STOP!

Es ist nicht angemessen, dass Trainer und Kinder gemeinsam in die Sauna gehen. Intimität ist etwas sehr privates, die in dieser Situation zum Tragen kommt. Jeder sollte sich in solchen Situationen wohl und sicher fühlen. Wenn Du Dich in einer solchen Situation unwohl fühlst, sprich mit deinen Eltern oder einer Vertrauensperson. Dein Wohlbefinden und Deine Sicherheit sind das Wichtigste. Aufsichtspersonen, Trainerinnen und Trainer müssen nicht zwingend mit Dir in der Sauna sitzen.



STOP!

Alkohol gehört weder ins Training, noch in die Freizeitaktivitäten mit dem Trainer. Wenn Du in eine solche Situation gerätst oder sie beobachtest, sprich bitte mit deinen Eltern oder einer Vertrauensperson. Dein Wohlbefinden, Deine Gesundheit und Deine Sicherheit sind das Wichtigste. Insbesondere für Personen unter 16 Jahren ist der Konsum von Alkohol gemäß Jugendschutzgesetz strengstens untersagt.



STOP!

Beim Wiegen musst Du dich nicht mehr bis auf die Unterhose ausziehen, sondern kannst Dich einfach in Judohose und weißem T-Shirt auf die Waage stellen.

Das Gewicht von der Hose und dem T-Shirt ziehen wir beim Wiegen gleich ab. Also keine Sorge – an Deiner Gewichtsklasse ändert sich dadurch nichts.

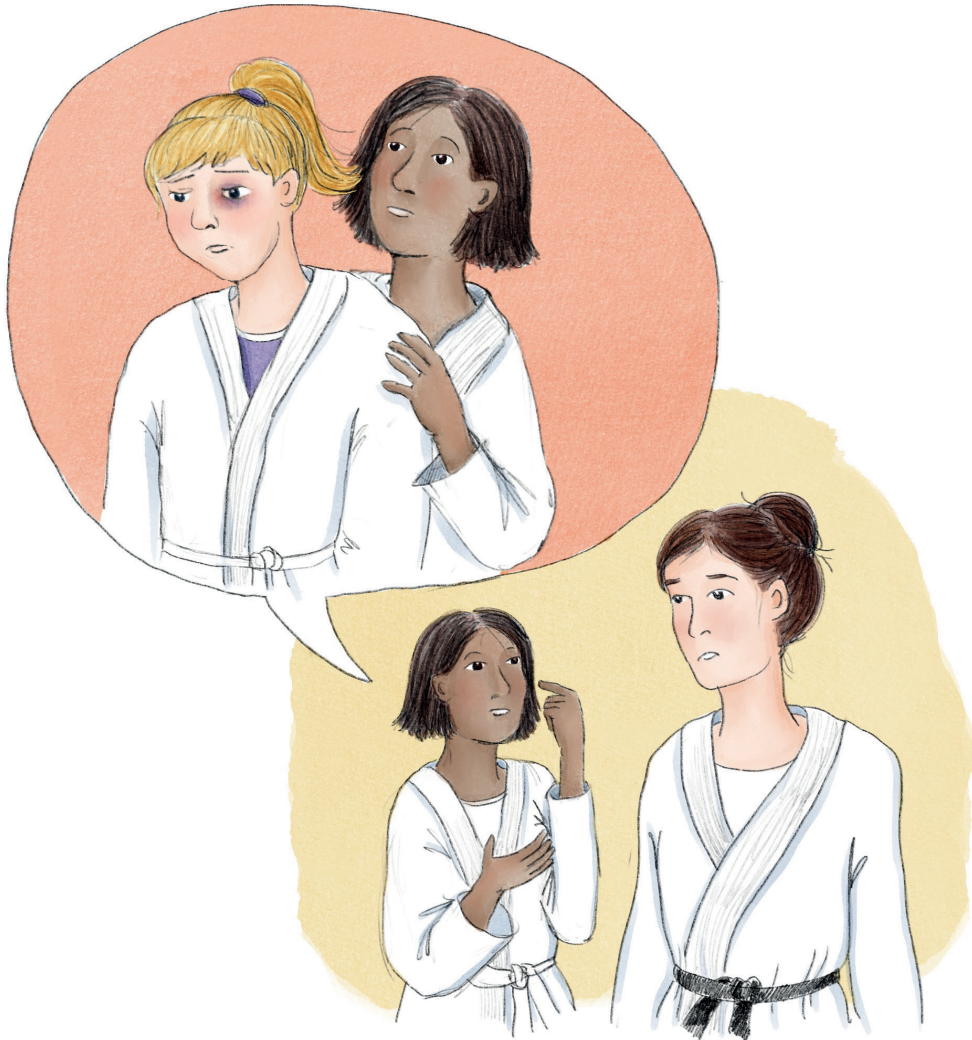
Niemand darf von Dir verlangen, dass Du Dich weiter ausziehst. Es ist Dein Körper und Dein Recht, Hose und T-Shirt anzubehalten!



STOP!

Wenn Du siehst, dass mit einem Deiner Trainingspartner etwas nicht stimmt, gib Deinem Trainer kurz Bescheid und quatsch nicht mit den Anderen in großer Runde darüber, um Dich vielleicht darüber lustig zu machen. Bedenke immer, es könnte Dir genauso ergehen.

Ob Nasenbluten, gerissene Hose oder ein verrutschtes T-Shirt ist dabei völlig egal. Jedem von uns passiert das mal.



STOP!

Wenn Dir auffällt, dass einer Deiner Trainingspartner oft blaue Flecken oder andere Verletzungen hat, sprich das bitte bei Gelegenheit bei Deinen Trainern an.

Damit kannst Du verhindern, dass Deinem Trainingspartner von irgendwem, ob zuhause, in der Schule oder in der Freizeit, Gewalt angetan wird.

Lieber einmal mehr Bescheid sagen, als einmal zu wenig.

Liebe Eltern, Pädagogen und Erwachsene,

in dieser Broschüre finden Ihr Beispiele und Tipps, wie Kinder und Jugendliche in verschiedenen Alltagssituationen – sei es beim Training, in der Freizeit oder bei Begegnungen mit Erwachsenen – selbstbestimmt „STOP!“ sagen können. Die Sicherheit und das Wohlbefinden der Kinder stehen an erster Stelle, und sie haben das volle Recht, jederzeit für sich selbst einzustehen.

Die Rechte der Kinder:

Recht auf körperliche Unversehrtheit: Niemand darf den Körper eines Kindes ohne dessen Zustimmung berühren.

Recht auf ein sicheres Umfeld: Ob beim Sport, in der Schule oder in der Freizeit – Kinder haben das Recht, in einer Umgebung zu sein, in der sie sich geschützt fühlen.

Recht auf Mitbestimmung: Kinder dürfen ihre Meinung sagen und selbst entscheiden, was für sie in Ordnung ist.

Recht auf Unterstützung: Wenn sich Kinder unwohl oder bedroht fühlen, ist es wichtig, dass sie mit Vertrauenspersonen – Eltern, Lehrern oder Trainern – sprechen.

Denken Sie immer daran: Die Stimme der Kinder hat Gewicht!

Es ist völlig in Ordnung, Hilfe zu suchen und Grenzen klar zu machen. Wenn Kinder „STOP!“ sagen, zeigen sie, dass sie für ihre Rechte einstehen und dass niemand das Recht hat, ihnen etwas aufzuzwingen, womit sie sich nicht wohlfühlen.

Wir hoffen, dass diese Broschüre dabei unterstützt, dass Kinder selbstbewusst und sicher durch ihren Alltag gehen. Lassen Sie sich nicht verunsichern – das Bauchgefühl und der innere Kompass der Kinder sind immer richtige Wegweiser. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass die Kinderrechte überall respektiert und geschützt werden.

Bleiben Sie stark, hören Sie auf die Kinder, und setzen Sie deren Grenzen klar und deutlich. Helfen Sie aktiv mit, solche Situationen und aufgezeigte Verhaltensweisen mit ihren Kindern zu besprechen. So stärken Sie Ihre Kinder zusätzlich. Die Sicherheit und das Wohlergehen der Kinder sind das Wichtigste!

Ihre Kinder- und Jugendschutzkommission des JVS

Hilfeseite – Wichtige Kontaktinformationen

Egal, ob ihr Unterstützung braucht, euch unsicher fühlt oder einfach jemanden zum Reden sucht – ihr seid nicht allein! Unten findet ihr wichtige Kontakte und Anlaufstellen, an die ihr euch jederzeit wenden könnt. Eure Sicherheit und euer Wohlbefinden haben oberste Priorität.

Im Notfall

Notruf: 112 In akuten Gefahrensituationen oder wenn Hilfe schnell benötigt wird, wählt diese Nummer sofort.

Beratungsstellen & Hotlines

Safe Sport - dein HALT bei Gewalt: <https://ansprechstelle-safe-sport.de>
Unabhängige Beratungsstelle gegen Gewalt im Sport.

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 Kostenlos und rund um die Uhr erreichbar – hier könnt ihr jederzeit anonym und vertraulich sprechen.

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111 Kostenfrei, 24 Stunden erreichbar. Dieser Service bietet Unterstützung in Krisensituationen speziell für Kinder und Jugendliche.

Hilfe bei Gewalt und Missbrauch: 0800 111 0 550 Falls ihr euch in einer bedrohlichen oder gewaltvollen Situation befindet, könnt ihr diese Hotline anrufen.

Spezifische Ansprechpartner

Kinderschutzkommission des Judo-Verbandes Sachsen: Diese Kommission setzt sich speziell im Judo-Sport für euren Schutz und eure Rechte ein.

Webseite:

<https://judoverbandsachsen.de/referate/kinder-und-jugendschutz/>



Weitere Unterstützung

Lokale Beratungsstellen und Jugendämter: Informiert euch in eurer Gemeinde, welche Einrichtungen vor Ort Unterstützung bieten. Eure Schule oder euer Jugendamt können euch auch weiterhelfen.

Vertrauenspersonen in eurem Umfeld: Sprecht mit Lehrern, Vertrauenslehrern, Vereinsmitgliedern oder Familienangehörigen. Oft gibt es in Sportvereinen und Schulen spezielle Ansprechpersonen, die euch unterstützen.

Gesprächsstellen in eurer Gemeinde: Viele Gemeinden bieten kostenlose und vertrauliche Beratungsgespräche an – nutzt diese Angebote, wenn ihr das Gefühl habt, jemanden zum Reden zu brauchen.

Wichtiger Hinweis

Diese Broschüre und diese Hilfeseite werden von der Kinderschutzkommission des Judo-Verbandes Sachsen herausgegeben. Wir setzen uns dafür ein, dass alle Kinder und Jugendlichen in unserem Sport und Alltag den Schutz und die Unterstützung erhalten, die sie verdienen.

Wenn du dich jemals unsicher fühlst oder Hilfe benötigst, zögere nicht, einen der obigen Kontakte zu nutzen. Denke immer daran: Du hast das Recht auf Sicherheit, Respekt und Unterstützung!

Bleib stark,
hör auf dein
Bauchgefühl
und sprich immer
mit jemandem,
dem DU vertraust.

WIR SIND FÜR
DICH DA!



Impressum

Herausgeber und Verantwortlich für diese Broschüre:
Kinderschutzkommission des Judo-Verbandes Sachsen e.V.
Karl-Heine-Straße 93, 04229 Leipzig, Deutschland
Webseite: www.judoverbandsachsen.de
Illustration & Layout: www.franka-strangfeld.de



Urheberrecht: Alle in dieser Broschüre enthaltenen Texte, Bilder und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Jede Art der Vervielfältigung oder Verwendung bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Zustimmung der Herausgeber.
Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.



Judo-Verband Sachsen