

Wir KÖNNEN AUCH ANDERS!



Tipps zum Weitergeben
und Aufbewahren
Nur für Mädchen!



„Kennst du das?“

Sport ist dir total wichtig. Mit den anderen Mädchen aus deinem Verein bist du gern 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 was 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 gern 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 aufgeregt 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.

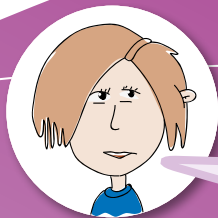
Du fühlst dich unwohl.

Am liebsten würdest du laut schreien:

**„Nein –
ich will das
nicht!“**

Doch du weißt nicht so recht weiter...

„Mein Trainer ist so komisch...“

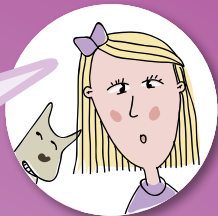


„Es war beim Aufwärmen, als unser Übungsleiter mich angeguckt und ganz laut gesagt hat: „Na, da wippt es ja auch schon ganz schön!“ Ich bin total rot geworden und wusste überhaupt nicht, was ich sagen sollte. Die anderen haben es alle gehört und ganz komisch geguckt und ein paar haben auch gekichert.“

Marie, 12 Jahre

„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.“

Lara, 10 Jahre





„Ich bekomme WhatsApp-Nachrichten vom Trainer und auf Instagram hat er mir auch schon geschrieben. Er stellt mir so komische Fragen...“

Anna, 13,5 Jahre

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

Lotta, 9 Jahre



„Mein Trainer ist so komisch...“



„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.“
Julia, 14 Jahre

„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?“
Maïke, 16 Jahre



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,

dass solche Anmache beim Sport immer wieder vorkommt.



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: der- oder diejenige, die blöd dasteht, ist deine Trainerin oder 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/die Trainerin 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 die handelnde Person. Wenn du das Gefühl hast, er oder sie 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 kriegst 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 Symptome, 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 flaue 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 was 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 was 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 eure Übungsleiterin komisch kommt.

Taucht euer Trainer häufig 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 Übungsleiterinnen oder 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/eure Trainerin keine von euch anmacht. Wenn er oder sie es doch tut, und du kriegst das mit, ist es für dich vielleicht leichter, ihm/ihr etwas zu sagen, als dem Mädchen, das betroffen ist.



„Bis hierhin und nicht weiter...“

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

...und das für dich anders oder irgendwie komisch ist. Sprich ihn oder sie, 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 oder ihr gehen. Oder eure Eltern hinzuziehen. Oder andere Trainer und Trainerinnen. 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 eine Kollegin oder einen Kollegen trifft und die ihm Fragen stellen.



„Sprich darüber!“

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 deiner Übungsleiterin 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, einer Lehrerin oder einem Lehrer, einer Übungsleiterin oder der oder dem Gleichstellungsbeauftragten von dem Vorfall erzählen. Auch deine Eltern kannst du ansprechen.

AM MONTAG NACH DER
TOLLEN PARTY...



AM DIENSTAG NACH DEM
TRAINING...



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.

AM DONNERSTAG...
„ICH MUSS MAL MIT IHNEN REDEN...“



„Die Nummer gegen Kummer!“

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

Nummer gegen Kummer:

116111

www.nummergegenkummer.de

Safe Sport e.V.

Telefonische und Online Beratung
www.ansprechstelle-safe-sport.de

Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch

anonym, kostenfrei, deutschlandweit

Rufe an: 0800 22 55 530

Finde Hilfe vor Ort

Schreibe eine Nachricht

www.hilfe-portal-missbrauch.de



Initiative Münchner Mädchenarbeit e.V.

089 2607531

www.imma.de

Wildwasser e.V.

www.wildwasser.de

Würzburg: 0931 13287

Augsburg: 0821 154444

München: 089 60039331

Nürnberg: 0911 331330

Avalon e.V.

Bayreuth: 0921 512525

www.avalon-bayreuth.de

Jugendämter

Dein Jugendamt findest Du unter:

www.blja.bayern.de/institutionen-anlaufstellen/adressen-bayerische-jugendaemter/

Nahezu jede Stadt verfügt über eine Beratungsstelle oder eine Anlaufstelle des Kinderschutzbundes, die du über das Gleichstellungsbüro deiner Stadt oder das Jugendamt erfragen kannst.

Bayerische Sportjugend

Prävention sexualisierter Gewalt:

089 15702-555

E-Mail: psg@blsv.de

www.bsj.org/psg



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.

Bayerische Sportjugend
Prävention sexualisierter Gewalt

Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

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 den Kupon hängen. Den Kupon kannst Du an die umseitige Adresse schicken.

PACKST **DU**

MICH AN,

PACK' **ICH**

AUS!



Impressum:

Herausgeber: Bayerische Sportjugend im BLSV

Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

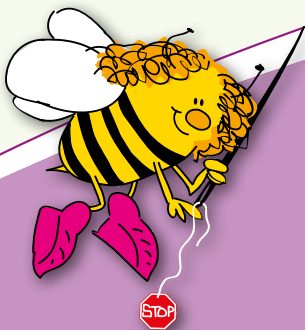
089 15702 431; www.bsj.org

Auflage: 5.000 Stück

München, Oktober 2025



Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der
Sportjugend NRW und der Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen



„Wir können auch anders“

ist eine gemeinsame Initiative zur Prävention
sexueller Gewalt.