

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 – Mitspieler*innen, Eltern, Trainer*innen oder Freizeitleiter*innen.



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.



Blieb 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.

WÄHREND DER FUSSBALL-FERIEN-FREIZEIT:
Sprich mit deinen Begleitpersonen (Trainer*in bzw. Betreuer*in) oder wende dich an die Leitung der Fußball-Ferien-Freizeit:

(Vor- und Zuname & Telefonnummer)

AUSSERHALB DES FUSSBALLS:

Nummer gegen Kummer

116 111 (kostenlos & anonym)

Mo–Sa von 14–20 Uhr

Kindernotruftelefon (Deutscher Kinderschutzbund)

0800 111 0 333

Mo–Fr von 15–19 Uhr

IM VERBAND:

Du oder deine Eltern wollen während oder nach der Fußball-Ferien-Freizeit einen Vorfall melden? Dies ist jederzeit – auch anonym – beim DFB möglich:



dfb.de/kinder-und-jugendschutz



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

**„MEIN SPIEL.
MEINE GRENZE.“**
FUSSBALL-FERIEN-FREIZEITEN

Bei unseren Fußball-Ferien-Freizeiten geht es um Tore, Abenteuer und richtig viel Teamgeist. Nicht alles läuft immer rund und du darfst das sagen. Wenn dir etwas komisch vorkommt oder du dich unwohl fühlst, kannst du dich jederzeit an unsere Vertrauensperson wenden. Wir sind dafür da, dass es dir hier gut geht und du eine richtig gute Zeit hast.



DEINE RECHTE IM SPORT.

DU HAST RECHTE – IMMER UND ÜBERALL.

Im Fußball gibst du alles: Ehrgeiz, Disziplin, Leidenschaft. Damit es dir trotz aller Anstrengung gut geht, hast du Rechte, die dich schützen. Sie gelten immer – im Training, beim Spiel, in der Kabine, online und auch hier in der Fußball-Ferien-Freizeit.

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.

Wenn jemand ohne Anklopfen und Ankündigung in euer Zimmer kommt.

Wenn ein Erwachsener in eurem Zimmer übernachtet.

Wenn du zum Duschen gezwungen wirst.

Wenn sich Betreuungspersonen gemeinsam mit euch umziehen oder zusammen mit euch Duschräume nutzen.

Wenn du dich unwohl fühlst und niemand dich 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 jemand sagt, du sollst dich nicht so anstellen, obwohl es dir wirklich schlecht geht.

Wenn jemand sagt, du sollst etwas geheim halten, was du nicht geheim halten willst.

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 ODER NEBEN DEM PLATZ.

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

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.