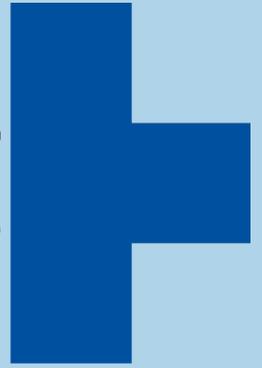


kinder  
not  
hilfe

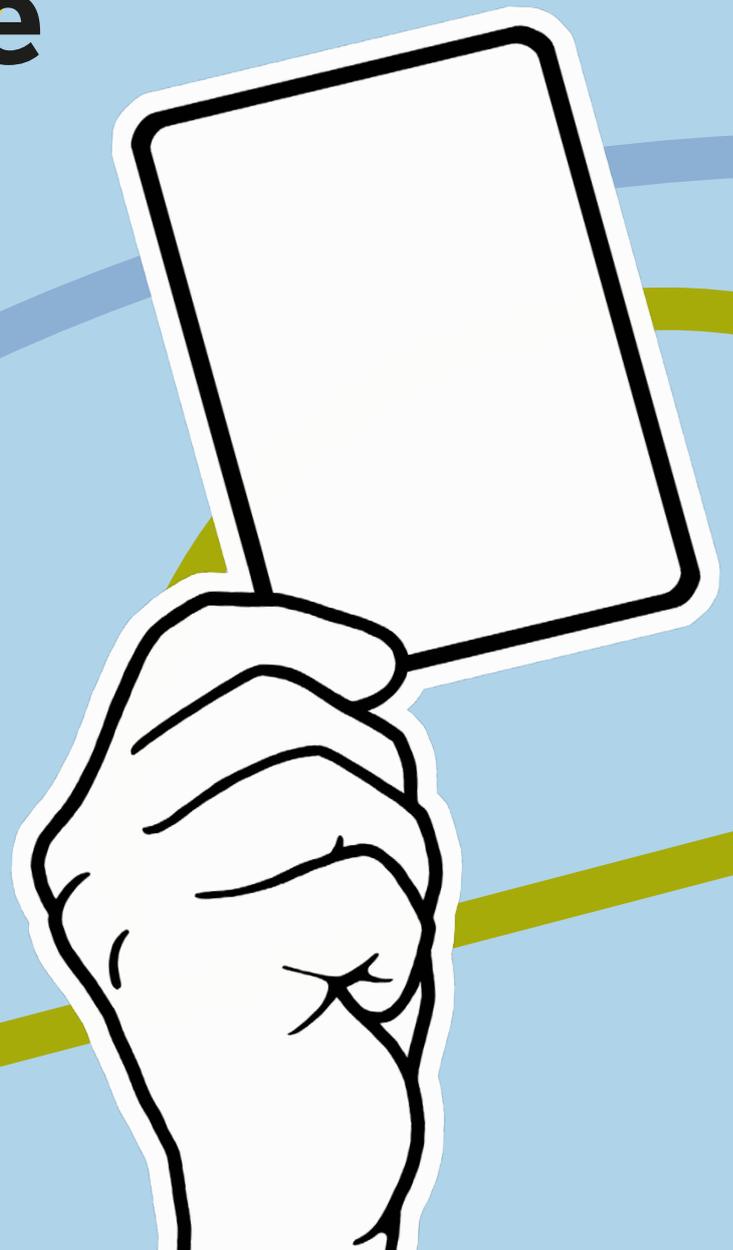


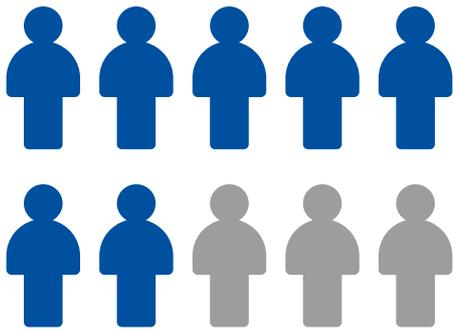
# Gewalt im Verein: **Luca zeigt die rote Karte**



Begleitmaterial  
zum Online Escape Game

Impulse und Übungen  
zur Gewaltprävention für die  
Arbeit mit Jugendlichen  
**ab 14 Jahren**





## **7 von 10 Personen haben im Vereinssport Gewalt erlebt**

Quelle: SicherImSport 2022

Du bist Trainer\*in, Jugendleiter\*in oder Jugendschutzbeauftragte\*r im Verein? Zeit, aktiv zu werden gegen Grenzverletzungen, sexualisierte Belästigung und Gewalt!

Erwachsene in Sportvereinen tragen Verantwortung für die Kinder und Jugendlichen, die dort trainieren.

Dieses Material bietet einen leichten Einstieg ins Thema und kann ein Baustein auf dem Weg zum Safe Sport sein – denn alle jungen Sportler\*innen haben das Recht, frei von Gewalt den Sport auszuüben, den sie lieben.

# Inhalt

Seite 4 · So nutzt ihr das Material

Seite 5 · **Übung 1: Ist das Gewalt?**

Situationen bewerten · Drei Formen der Gewalt

Seite 6 · **Übung 2: Bis hierhin und nicht weiter!**

Rollenspiel · Grenzen wahrnehmen, benennen und zeigen

Seite 7 · **Übung 3: Gewalt die rote Karte zeigen!**

Reflexion · Die Rolle des Umfelds · Handlungsmöglichkeiten

Seite 8 · **Übung 4: Einspruch!**

Rollenspiel · Gewalt erkennen · Die Rolle der Gruppe · Eigene Handlungsmöglichkeiten

Seite 9 · **Übung 5: Unser Kraftseil**

Empowerment · Eigene Bedürfnisse und Ressourcen · Hinschauen und Handeln · Hilfsangebote

Seite 10 · Sachinformationen

Kinder und Jugendliche vor Gewalt schützen

Seite 12 · Handlungsempfehlungen

Das kannst du als Verantwortliche\*r im Verein tun

Seite 13 · Links und Adressen

Unterstützende Angebote

Seite 14 · Literatur und Quellen

Seite 15 · Impressum

Seite 16 · Zusatzmaterial zum Ausdrucken

# So nutzt ihr das Material

Auf den folgenden Seiten findet ihr fünf einfache Übungen, mit denen ihr Jugendliche für das Thema Gewalt im Sport sensibilisieren könnt.

Ihr müsst nicht alle Übungen machen – schaut, was zu eurer Gruppe passt! Etwa 20 Minuten Zeit pro Übung solltet ihr einplanen. Die Übungen kommen fast ohne Hilfsmittel aus. Was ihr braucht, habt ihr zu Hause oder im Trainingsraum.

Für einige Übungen gibt es [Zusatzmaterial zum Ausdrucken](#). Dieses findet ihr am Ende des Dokuments.

Die Übungen könnt ihr zur Vor- und Nachbereitung des [Online Escape Games](#) „Gewalt im Verein – Luca zeigt die rote Karte“ nutzen.



Das Zusatzmaterial zum Ausdrucken findet ihr am Ende des Dokuments.



## Das Online Escape Game

Wir begleiten Luca durch verschiedene Situationen, in denen er psychischer Gewalt durch seinen Fußballtrainer ausgesetzt ist. Mit der Unterstützung seiner Teamkollegen und einer guten Freundin gelingt es ihm schließlich, sich zu wehren ...

**Spieldauer:** etwa 10–15 Minuten

**Geräte:** Smartphones oder Tablets. Das Spiel ist für die mobile Nutzung angelegt (Hochformat).

**Anzahl Spieler\*innen:** entweder jede\*r für sich am eigenen Smartphone oder mehrere an einem Gerät.



Online Escape Game

# Ist das Gewalt?



Geeignet zur Vorbereitung auf das [Online Escape Game](#)



## Das Ziel:

Bei dieser Übung lernen die Jugendlichen verschiedene Formen der Gewalt am Beispiel fiktiver Situationen kennen. Sie bewerten die Situationen und erkennen: Was zählt, ist immer die Wahrnehmung der oder des Betroffenen.



## Ihr braucht:

- Klebeband, Kreide oder Seil für die Linie (oder Linie auf Sportplatz/in der Halle)
- Ausgedruckte [Situationskarten](#) mit Hinweisen zur Moderation

Die Situationskarten findet ihr am Ende des Dokuments.



## Los geht's!

- Auf dem Boden eine Linie markieren.
- Die Linie ist eine symbolische Grenze. Vor der Linie bedeutet „keine Gewalt“, hinter der Linie bedeutet „Gewalt“.
- Eine Situationskarte vorlesen. Die Teilnehmenden schätzen ein: Ist das Gewalt? Sie positionieren sich entsprechend vor oder hinter der Linie.
- Die Situation kurz besprechen: Warum denkt ihr, dass es (nicht) Gewalt ist? Ist es psychische (seelische), körperliche oder sexualisierte Gewalt?
- Die Übung mit weiteren Situationskarten wiederholen.

Hinweise zur Moderation findet ihr auf den Situationskarten!

# Bis hierhin und nicht weiter!



Geeignet zur Vor- oder Nachbereitung des [Online-Escape-Games](#)



## Das Ziel:

Im Rollenspiel erproben Jugendliche, Grenzen wahrzunehmen und zum Ausdruck zu bringen. Sie verstehen: Wir alle haben unterschiedliche Grenzen. Wo deine Grenze ist, bestimmst du!



## Ihr braucht:

Gegenstand zur Kennzeichnung der Rolle (z. B. Ball, Mütze, Armband oder Schal)

**Person und Rolle trennen:** Die Rolle mit einem Gegenstand symbolisch annehmen und wieder abgeben.



## Los geht's!

- Zwei Freiwillige (A und B) stehen sich mit Abstand gegenüber, der Rest der Gruppe schaut zu. A kommt auf B zu. Sobald B den Abstand als unangenehm empfindet, sagt er oder sie „Stopp!“.
- Die Übung wird wiederholt. B kommuniziert jetzt ohne Worte, nur mit Körpersprache und Mimik.
- Es kann weitere Durchgänge geben, bei denen andere Worte und Gesten benutzt werden.
- Die Gruppe bespricht: Wie wurden Grenzen kommuniziert? Wurden sie respektiert? Wie hat sich Person A, wie Person B gefühlt? **Wichtig:** Grenzen müssen geachtet werden. Wenn jemand deine Grenzen überschreitet, liegt das nicht an dir!
- **Die Betreuungsperson sollte nicht am Rollenspiel teilnehmen und sich auf Beobachtung und Moderation beschränken.**

**Rollenspiele sind freiwillig!**  
Wer nicht aktiv mitmachen möchte, schaut zu.

# Gewalt die rote Karte zeigen!



Geeignet zur Nachbereitung des [Online Escape Games](#)



## Das Ziel:

In dieser Übung reflektieren die Jugendlichen die Spielinhalte: Sie beleuchten die Rolle der Gleichaltrigen und lernen Handlungsmöglichkeiten kennen.



## Ihr braucht:

Ausgedruckte [Fragekarten](#)

Die Fragekarten findet ihr am Ende des Dokuments.



## Los geht's!

- Die Jugendlichen bilden Zweier-Teams, jedes Team bekommt eine Fragekarte.
- Die Teams besprechen die Fragen und halten ihre Antworten fest. (ca. 3 Minuten)
- Die Fragen und Antworten werden der Gruppe vorgestellt. (ca. 1 Minute pro Team)
- Alternativ kann die Übung auch ohne Fragekarten als Gruppengespräch durchgeführt werden.

Hinweise zur Moderation findet ihr bei den Fragekarten!

# Einspruch!

# 4



Geeignet zur Nachbereitung des [Online Escape Games](#)



## Das Ziel:

Im Rollenspiel erkennen die Jugendlichen Grenzüberschreitungen. Sie erproben Handlungsmöglichkeiten und reflektieren ihre eigene Rolle in der Gruppe.



## Ihr braucht:

- Ausgedruckte [Zitatkarten](#)
- Gegenstand zur Kennzeichnung der Rolle „Trainer“ (z. B. Ball, Mütze, Armband, Schal)

Die Zitatkarten findet ihr am Ende des Dokuments.



## Los geht's!

- Die Gruppe steht im Kreis oder im Raum verteilt.
- Eine Person übernimmt die Rolle „Trainer“. Sie nimmt eine Zitatkarte und wiederholt die Aussage gegenüber einer beliebigen Person aus der Gruppe.
- Die angesprochene Person reagiert: mit Worten, Abwenden, Weggehen oder indem sie andere um Hilfe bittet. Die Gruppe darf sich einmischen.
- Der „Trainer“ wendet sich nun einer anderen Person zu. Dies kann mehrmals wiederholt werden.
- Am Ende suchen die Jugendlichen die Antworten und Reaktionen aus, die sie als wirkungsvoll empfanden.
- **Die Betreuungsperson sollte nicht am Rollenspiel teilnehmen und sich auf Beobachtung und Moderation beschränken.**

**Person und Rolle trennen:** Die Rolle mit einem Gegenstand symbolisch annehmen und wieder abgeben

**Rollenspiele sind freiwillig!**  
Wer nicht aktiv mitmachen möchte, schaut zu.

# Unser Kraftseil



Geeignet zur Nachbereitung des [Online Escape Games](#)



## Das Ziel:

Mit dieser Übung benennen die Jugendlichen eigene Bedürfnisse und Ressourcen. Sie lernen konkrete Hilfsangebote kennen und wissen, was sie tun können, wenn sie Gewalt erfahren oder beobachten.



## Ihr braucht:

- Ausgedruckte [Kraftkarten](#) in mehrfacher Ausfertigung
- Seil oder Schnur und Klammern (z. B. Wäscheklammern)

Die Kraftkarten findet ihr am Ende des Dokuments.



## Los geht's!

- Ein Seil spannen und Wäscheklammern anbringen.
- Die Gruppe sitzt im Kreis, in der Mitte werden die Kraftkarten auf den Boden gelegt.
- Alle überlegen für sich: Was gibt mir in einer schwierigen Situation Kraft? Was brauche ich, was wünsche ich mir? Die passende Karte wird aus der Mitte genommen und am Seil befestigt. Es können auch mehrere Karten sein.
- Am Ende gemeinsam die Karten „Hier bekommst du Hilfe“ und „Das kannst du tun“ besprechen, ausfüllen und aufhängen.
- Das Kraftseil anschließend gut sichtbar aufhängen: im Umkleide- oder Trainingsraum, im Eingangsbereich oder im Vereinsheim.



Geändert im Workshop – Luisa Pfingstler, 2014

**Jemanden, der zu mir hält**



Geändert im Workshop – Luisa Pfingstler, 2014

# Kinder und Jugendliche vor Gewalt schützen

## Gewalt im Vereinssport

Sportvereine sind ein bedeutender Bestandteil der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Jede\*r zweite Jugendliche hat eine Mitgliedschaft in einem Sportverein. (Statistisches Bundesamt 2024)

Beim Forschungsprojekt „SicherImSport“ wurden erstmals Vereinsmitglieder im Breitensport befragt. 70 % der Befragten gaben an, bereits in ihrer Jugend irgendeine Form von Gewalt, Grenzverletzung oder Belästigung im Vereinssport erlebt zu haben. Davon sind 63 % von psychischer Gewalt (Druck, Ausschluss, Demütigungen) betroffen. 37 % berichten von körperlicher Gewalt, beispielsweise im Zusammenhang mit Hilfestellungen oder Bestrafungen. 26 % haben sexualisierte Gewalt ohne Körperkontakt (z.B. sexualisierte Sprache) erfahren, 19 % sind von sexualisierter Gewalt mit Körperkontakt betroffen. 15 % berichten von Vernachlässigung (z.B. nicht auf die Toilette gehen dürfen, keine ausreichende medizinische Versorgung bei Verletzung). Die Mehrzahl hat nicht nur eine Form von Gewalt erlebt, sondern mehrere Formen zugleich.

(SicherImSport 2022)

Diese Ergebnisse zeigen, dass es dringenden Handlungsbedarf gibt. Sie geben außerdem Hinweise darauf, weshalb jun-

ge Sportler\*innen sich entschließen, ihren Verein zu verlassen. Die Hauptfaktoren für eine solche Entscheidung sind fehlender sozialer Anschluss, Streit mit Mannschaftskamerad\*innen (Mobbing) sowie eine schlechte Beziehung zu Trainer\*innen. (Sinus-Jugendstudie 2020/2024)

## Schutz vor Gewalt: ein Kinderrecht

Jedes Kind und jede\*r Jugendliche\*r hat ein Recht darauf, vor Gewalt geschützt zu werden, so steht es in Artikel 19 der UN-

Kinderrechtskonvention. Oft geht Gewalt aber gerade von den Personen aus, die für die Kinder und Jugendlichen verantwortlich sind.

Sportvereine stehen dabei vor besonderen Heraus-

forderungen. Hier gibt es Strukturen, die Gewalt begünstigen. Dazu gehören beispielsweise starke Hierarchien und Abhängigkeitsverhältnisse. So haben Trainer\*innen einen großen Einfluss auf die Laufbahn von jungen Sportler\*innen.

Auch die körperliche Nähe in vielen Sportarten sowie Dusch- und Umkleidesituationen bieten Gelegenheit für übergriffige Handlungen unter dem Deckmantel des Sports. Getarnt als Hilfestellung oder Disziplinarmaßnahmen werden so die Grenzen von Kindern und Jugendlichen überschritten und verschoben.

In Artikel 19 der UN-Kinderrechtskonvention ist der Schutz vor Gewalt festgeschrieben.

### **Die UN-Kinderrechtskonvention**

In insgesamt 54 Artikeln umfasst die UN-Kinderrechtskonvention die zentralen Rechte von Kindern und Jugendlichen auf Schutz, Beteiligung und Förderung. Diese Rechte gelten für alle Kinder und Jugendlichen weltweit bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres. In Artikel 19 ist das Recht auf Schutz vor allen Formen der Gewalt festgeschrieben. Die UN-Kinderrechtskonvention wurde 1989 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen verabschiedet und trat 1992 in Deutschland in Kraft. Heute zählt sie zu den weltweit meistunterzeichneten Menschenrechtsverträgen.

### **Beteiligung schützt vor Gewalt!**

Neben dem Recht auf Schutz ist auch das Recht auf Beteiligung eine von drei Säulen der UN-Kinderrechtskonvention. Das Recht, mitzureden und mitzubestimmen gilt in allen Lebensbereichen, also auch im gemeinnützigen, organisierten Sport.

Bei der Jugendbeteiligung stehen nicht die persönlichen Interessen Einzelner im Vordergrund, sondern das aktive Mitgestalten zum Wohl der Gemeinschaft. Die Jugendlichen lernen, sich mit einem Thema konstruktiv auseinanderzusetzen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln – aber auch, mit einer gemeinsam gefundenen Lösung klarzukommen. Dabei werden wichtige soziale Kompetenzen erlernt, die Jugendlichen erfahren Selbstwirksamkeit und gewinnen an Selbstbewusstsein. Darüber hinaus haben junge Menschen andere Blickwinkel als Erwachsene und bereichern somit auch die Perspektive von Erwachsenen.

Mitwirkung lässt Kinder und Jugendliche wissen: Meine Meinung ist wichtig, mein

Gefühl darf geäußert werden. Erwachsene interessieren sich für mich und meine Meinung, sie ist nicht weniger wert als die der Erwachsenen.

So wird das Machtgefälle zu Erwachsenen möglichst gering gehalten. Das trägt wiederum dazu bei, dass Jugendliche sich bei Problemen schneller einer erwachsenen Person anvertrauen. Wer es gewohnt ist,

in den Austausch zu gehen, hat eine geringere Hemmschwelle, auch Unangenehmes offen anzusprechen. Somit ist Kinder- und Jugendbeteiligung auch eine wirkungsvolle Maßnahme zur Gewaltprävention.

### **Gaming-Ansatz als Türöffner**

Mediennutzung und Internetkonsum zählen neben Sport und Freunde treffen zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten von Jugendlichen. Viele von ihnen nutzen digitale Medien oder Video-Games zum Stressabbau, aber auch, um sich mit aktuellen gesellschaftlichen Themen auseinanderzusetzen. (Sinus-Jugendstudie 2020/2024)

Online-Games schaffen einen Anreiz, sich spielerisch einem Thema zu nähern. Sie bieten einen niedrigschwelligen Zugang und können so Türöffner auch für schwierige Themen sein.

# Das kannst du als Verantwortliche\*r im Verein tun



## Aufmerksam zuhören

- Offenheit und Vertrauen vermitteln
- Anliegen des Kindes ernst nehmen, Verständnis zeigen
- Ruhe bewahren, wenn ein Kind von Gewalterfahrung berichtet



## Genau hinschauen

- Erlebe ich eine auffällige Veränderung?
- Kann ich mich mit Kolleg\*innen austauschen und ein gemeinsames Vorgehen vereinbaren?
- Wer könnte im Verein helfen, entweder aufgrund der Funktion (z. B. Jugendwart/-wartin, Vorstandsmitglied) oder des beruflichen Hintergrunds (z. B. Sozialpädagog\*in, Jurist\*in)?



## Kinder und Jugendliche stärken

- Grenzen von Kindern respektieren
- Mit ihnen gemeinsam Regeln festlegen
- Meinungen und Rückmeldungen ernst nehmen

## Wenn ein Kind sich mir gegenüber äußert ...

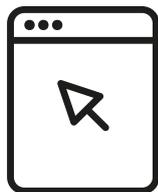
- Ruhe bewahren und Glauben schenken
- Nichts versprechen, was nicht eingehalten werden kann
- Das weitere Vorgehen mit dem Kind abstimmen
- Dem Kind anbieten, dass es jederzeit wieder zum Gespräch kommen darf
- Gesprächsverlauf konkret dokumentieren, eigene Interpretationen vermeiden
- Kontakt zu einer Vertrauensperson oder Fachberatungsstelle aufnehmen
- Auf keinen Fall die/den vermutete\*n Täter\*in informieren
- Eigene Grenzen erkennen und akzeptieren (Psychohygiene)

»Safe Sport«  
Handlungsleitfaden zum  
Schutz von Kindern und  
Jugendlichen vor Grenzver-  
letzungen, sexualisierter  
Belästigung und Gewalt  
im Sport

# Unterstützende Angebote

## Anlaufstellen

Die [Kindernothilfe](#) unterstützt Sportvereine dabei, ein ganzheitliches Kinderschutzkonzept zu erstellen.



[Safe Sport](#) ist eine unabhängige Ansprechstelle für Betroffene sexualisierter, psychischer und physischer Gewalt im Breiten-sport.

[Anlauf gegen Gewalt](#) ist eine unabhängige Ansprechstelle für Betroffene sexualisierter, psychischer und physischer Gewalt im Spitzensport.

Auf [safesport.dosb.de](#) gibt es eine interaktive Karte, die Informationen zu Ansprechpersonen in den Landessportbünden liefert.

Das [Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch](#) ist eine deutschlandweite Datenbank zur Recherche für Hilfe bei sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend.

### Beratung vor Ort

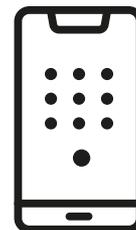
Der [Deutsche Kinderschutzbund](#) hilft dabei, Beratungsstellen vor Ort zu finden. Außerdem könnt ihr euch an lokale Familienberatungsstellen und Jugendämter oder die Polizei wenden.

[Schulungsangebote der Kindernothilfe für Fachkräfte und Interessierte](#)

[sport@kindernothilfe.de](mailto:sport@kindernothilfe.de)  
Hotline: 0203 7789 2806

## Telefonnummern

Elterntelefon unter der Nummer gegen Kummer **0800 111 0 550** (Mo–Fr 9:00–17:00 Uhr)



Kinder- und Jugendtelefon unter der Nummer gegen Kummer: **116 111** (Mo–Sa 14:00–20:00 Uhr)

N.I.N.A. Nationale Infoline zu sexueller Gewalt gegen Kinder: **01805 1234 665** oder per Mail an [mail@nina-info.de](mailto:mail@nina-info.de) (Auch Vermittlung an regionale Angebote)

Hilfetelefon sexueller Missbrauch: **0800 22 55 530**

Telefonische Anlaufstelle für Betroffene sexualisierter Gewalt „berta“: **0800 30 50 750**

Allgemeine Telefonseelsorge: **116 123**

## Filme

[DOSB: Videos zur Sensibilisierung und Schulung unterschiedlicher Akteur\\*innen im Sport](#)



[Sportschau.de: Sexueller Missbrauch im Sport – Das große Tabu](#)

Triggerwarnung: Es werden sexuelle Handlungen und deren Folgen für Betroffene geschildert. Die Schilderungen können belastend und retraumatisierend sein.

[YouTube, ARTEde: Kinder im Spitzensport – Siegen um jeden Preis](#)

# Literatur und Quellen

## [Safe Sport Ergebnisbericht](#)

Rulofs, B. (2016). Safe Sport. Schutz von Kindern und Jugendlichen im organisierten Sport in Deutschland. Erste Ergebnisse des Forschungsprojektes zur Analyse von Häufigkeiten, Formen, Präventions- und Interventionsmaßnahmen bei sexualisierter Gewalt. Köln: Deutsche Sporthochschule Köln & Institut für Soziologie und Genderforschung

## [Safe Sport Handlungsleitfaden](#)

Bartsch, F. & Rulofs B. (2020). Safe Sport. Ein Handlungsleitfaden zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Grenzverletzungen, sexualisierter Belästigung und Gewalt im Sport. Frankfurt am Main: Deutsche Sportjugend

## [Bericht zum Forschungsprojekt](#)

### [SicherImSport](#)

Rulofs, B., Gerlach, M., Kricsanowits, A., Mayer, S., Rau, T., Wahnschaffe-Waldhoff, K., Wulf, O. & Allroggen, M. (2022).

SicherImSport. Sexualisierte Grenzverletzungen, Belästigung und Gewalt im organisierten Sport – Häufigkeiten und Formen sowie der Status Quo der Prävention und Intervention. Köln & Ulm: Deutsche Sporthochschule Köln & Universitätsklinikum Ulm

## [Sinus Jugendstudie](#)

Calmbach, M., Flaig, B., Gaber, R., Gensheimer, T., Möller-Slawinski, H., Schleer, C. & Wisniewski, N. (2024) Wie ticken Jugendliche? 2024. Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland. Eine SINUS-Studie im Auftrag von: Arbeitsstelle für Jugendseelsorge der Deutschen Bischofskonferenz, Bund der Deutschen Katholischen Jugend, Bundeszentrale für politische Bildung, Deutsche Kinder- und Jugendstiftung, DFL Stiftung. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung

## [Statistisches Bundesamt](#)

Statistisches Bundesamt (2024). Olympiawachstum: 50 % der Kinder und Jugendlichen waren Anfang 2023 in Sportvereinen. Online: Statistisches Bundesamt

Die Kindernothilfe ist eine internationale Kinderrechtsorganisation mit christlichen Werten.

Seit 1959 setzen wir uns für benachteiligte junge Menschen und deren Rechte ein. Unsere 36 Projektländer liegen in Afrika, Asien, Lateinamerika und Europa.

Mit unseren Projekten erreichen wir mehr als 2,2 Millionen Mädchen und Jungen und helfen so, sie zu stärken, zu schützen und zu beteiligen.

[www.kindernothilfe.de](http://www.kindernothilfe.de)

kinder  
not  
hilfe

## Impressum

**Herausgeber:** Kindernothilfe e. V.

**Text:** ZCKR Netzwerk, Niklas Alof,  
Elisabeth Brauer

**Redaktion:** ZCKR Netzwerk, Elisabeth Brauer,  
Niklas Alof, Lorenz Töpferwien

**Pädagogische Beratung:** ZCKR Netzwerk

**Gestaltung:** ZCKR Netzwerk

**Redaktionsschluss:** November 2024

Die Vervielfältigung bzw. der Nachdruck des Materials (mit Quellenangaben) ist ausdrücklich gewünscht.

## Anschrift

Kindernothilfe  
Düsseldorfer Landstraße 180  
47249 Duisburg  
Telefon: +49 (0)203 77890  
Info-Service-Telefon: +49 (0)203 7789111  
Fax: +49(0)203 7789118  
[info@kindernothilfe.de](mailto:info@kindernothilfe.de)  
[www.kindernothilfe.de](http://www.kindernothilfe.de)

## Vereinsregister und -nummer

Amtsgericht Duisburg  
Registernummer: 1336  
Vereinsitz Duisburg  
USt-IdNr: DE 119554229

Vertretungsberechtigte Personen:  
Katrín Weidemann (CEO), Jürgen Borchardt  
(CFO) und Carsten Montag (CPO)

## Spendenkonto

Bank für Kirche und Diakonie eG – KD Bank  
IBAN: DE92 3506 0190 0000 4545 40  
BIC: DUISDE33



Geprüft + Empfohlen!

Für den verantwortungsvollen Umgang mit Spendengeldern trägt die Kindernothilfe das DZI-Spendensiegel als Zeichen sorgfältig geprüfter Seriosität und Spendenwürdigkeit.

# Zusatzmaterial zum Ausdrucken

Zu den Übungen 1, 3, 4 und 5



# **Situationskarten**

zu Übung 1: Ist das Gewalt?

**Trainerin zu Kim: Du hast einfach die schönsten Beine im Team!**

**→ Sexualisierte Gewalt**

**Bei einer Hilfestellung berührt der Übungsleiter immer wieder Robins Po. Bei den anderen wird am Oberschenkel oder am unteren Rücken unterstützt.**

**→ Sexualisierte Gewalt**

**Egal, wie sehr sich Jo bemüht, die Übungen gut auszuführen: Es wird einfach nie anerkannt oder gelobt.**

**→ Psychische (seelische) Gewalt**

**Trainerin zu Pinar: Vor dem Turnier musst du dringend ein paar Kilos loswerden, sonst wird das nichts!**

**→ Psychische (seelische) Gewalt, Bodyshaming**

**Trainer zu Mo: Mann, pass gefälligst besser auf und hör auf zu quatschen – wir sind hier nicht auf dem Basar!**

**→ Psychische (seelische) Gewalt, Diskriminierung**

**Auf dem Weg zur Umkleide wird Henni von den anderen aus dem Weg geschubst und herumgestoßen. Alle finden das lustig.**

→ **Peer-Gewalt, Mobbing**

**Beim Training spricht fast niemand mit Rana. Wenn es gemeinsame Übungen gibt, bleibt Rana immer übrig. Es gibt auch eine Chatgruppe ohne Rana.**

**→ Peer-Gewalt, Mobbing**

**Auf dem Weg zur Umkleide wird Flo  
angesprochen: Hey Süße, wo wohnst du?  
Wir bringen dich nach Hause.**

**→ Sexualisierte Gewalt, Catcalling**

**Noel führt eine Übung falsch aus.  
Als Strafe muss das gesamte Team  
Liegestütze machen.**

**→ Körperliche Gewalt, Bestrafung**

**Alex widerspricht der Trainerin.  
Als Strafe wird Alex vom Training  
ausgeschlossen.**

**→ Psychische (seelische) Gewalt, Bestrafung**

**Obwohl es beim Training extrem heiß ist,  
darf das Team keine Trinkpausen machen.**

**→ Vernachlässigung**

**Es ist verboten, während des Trainings auf die Toilette zu gehen.**

**→ Vernachlässigung**

## **Fragekarten**

zu Übung 3: Gewalt die rote Karte zeigen!

# Wie übt der Trainer Gewalt aus?

### → Hinweis für die Moderation

Frage:

Wie übt der Trainer Gewalt aus?

Antwort:

Er beleidigt Luca, stellt ihn vor dem Team bloß und droht ihm: „... du drehst mir in letzter Zeit zu viele Pirouetten, statt ordentlich Fußball zu spielen. Dein Platz ist heute auf der Bank.“, „Du spielst in letzter Zeit katastrophal, das sehe nicht nur ich so, oder, Jungs?“, „Noch ein Wort und du fliegst ganz raus ...“. Auch als Luca beim Training sehr gute Leistung zeigt, gibt es kein Lob. Der Trainer nutzt seine Machtposition aus, um Luca zu einem privaten Treffen zu bewegen: „Hey, bestimmt finden wir einen Weg, wie wir dich wieder in die Stammelf bekommen. Komm doch heute Abend vorbei.“ Das alles sind Beispiele für psychische (seelische) Gewalt.

# Wie wehrt sich Luca?

**→ Hinweis für die Moderation**

Frage:

Wie wehrt sich Luca?

Antwort:

Luca wehrt sich mit Worten: „Was soll das denn jetzt? Macht es dir Spaß, mich vor versammelter Mannschaft fertigzumachen? Ich hab keinen Bock mehr auf diese Scheiße ...“.

Er vertraut sich seiner Freundin Anna und seinem Freund Paul an. Am Ende spricht er mit Cem und dem Platzwart.

# **Warum fällt es Luca so schwer, sich zu wehren?**

**→ Hinweis für die Moderation**

Frage:

Warum fällt es Luca so schwer, sich zu wehren?

Antwort:

Luca ist abhängig von den Entscheidungen des Trainers. Der Trainer nutzt seine Machtposition aus. Aus gutem Grund hat Luca Angst, nicht für die Startelf nominiert zu werden oder sogar ganz aus dem Team geworfen zu werden („Noch ein Wort und du fliegst ganz raus ...“).

## **Von wem bekommt Luca Hilfe?**

## Fragekarte zu Übung 3

---

**→ Hinweis für die Moderation**

Frage:

Von wem bekommt Luca Hilfe?

Antwort:

Luca bekommt Hilfe und Unterstützung von seinem Mitspieler Paul, seiner Freundin Anna, von Kapitän Cem, dem Platzwart und am Ende vom gesamten Team.

# Wie hilft Cem seinem Teamkollegen Luca?

 **Hinweis für die Moderation**

Frage:

Wie hilft Cem seinem Teamkollegen Luca?

Antwort:

Cem warnt Luca davor, zum Treffen mit dem Trainer zu gehen: „Du musst da nicht hingehen. Eigentlich darf der sich gar nicht privat mit dir treffen.“ Er bestärkt ihn vor dem Treffen mit der Vereinsleitung: „Du bist nicht allein.“ Cem wird Luca zum Treffen mit der Vereinsleitung begleiten.

**Wie hilft Paul seinem Teamkollegen  
Luca? Wie hilft Anna ihrem Freund Luca?**

**→ Hinweis für die Moderation**

Frage:

Wie hilft Paul seinem Teamkollegen Luca? Wie hilft Anna ihrem Freund Luca?

Antwort:

Anna und Paul hören Luca zu und verstehen ihn. Anna ist nicht im Verein. Ihr Blick von außen hilft Luca, zu erkennen, dass das Verhalten des Trainers nicht in Ordnung ist. Sie hat die Idee, dass das gesamte Team zum Treffen mit dem Trainer geht.

**Obwohl sich die Einladung des Trainers komisch anfühlt, überlegt Luca, hinzugehen. Warum?**

**→ Hinweis für die Moderation**

Frage:

Obwohl sich die Einladung des Trainers komisch anfühlt, überlegt Luca, hinzugehen. Warum?

Antwort:

Der Trainer ist plötzlich nett zu Luca und stellt in Aussicht, dass Luca wieder in die Stammelf kommen kann.

**Was denkt ihr: Warum hat Annas Freundin mit niemandem darüber geredet, dass der Trainer sie gestalkt hat?**

### → Hinweis für die Moderation

Frage:

Was denkt ihr: Warum hat Annas Freundin mit niemandem darüber geredet, dass der Trainer sie gestalkt hat?

Antwort:

Jugendliche, die Gewalt erleben, schweigen oft. Sie haben Angst vor den Konsequenzen, sollten sie über das Erlebte sprechen, oder sie schämen sich. Sie fühlen sich ohnmächtig und denken, niemand würde ihnen glauben oder helfen. Oft zweifeln sie an ihrer eigenen Wahrnehmung und wissen nicht mehr, was normal ist und was nicht.

**Was haben Luca und das Team am Ende gemacht, um die Situation zu lösen?**

**→ Hinweis für die Moderation**

Frage:

Was haben Luca und das Team am Ende gemacht, um die Situation zu lösen?

Antwort:

Luca hat entschieden, nicht zum Treffen mit dem Trainer zu gehen. Er hat sich dem Platzwart anvertraut. Anna und Cem haben das Team mit ins Boot geholt. Am Ende sind alle gemeinsam zum Treffen gegangen.

**Was hätten Lucas Teamkollegen noch tun können, um Luca zu helfen?**

**→ Hinweis für die Moderation**

Frage:

Was hätten Lucas Teamkollegen noch tun können, um Luca zu helfen?

Antwort:

Auf Luca zugehen und ihn fragen, ob alles in Ordnung ist. Einschreiten, wenn der Trainer Luca beleidigt. Hilfe holen, indem sie sich an eine erwachsene Person aus dem Umfeld oder an eine Ansprechstelle (z. B. Safe Sport) wenden.

# Bei welchen Erwachsenen holt sich Luca Hilfe?

## Fragekarte zu Übung 3

---

**→ Hinweis für die Moderation**

Frage:

Bei welchen Erwachsenen holt sich Luca Hilfe?

Antwort:

Beim Platzwart. Er erwähnt auch, dass er jemanden aus dem Vorstand kennt.

**Am Ende schreibt Luca: „Das Meeting ist gut gelaufen. Wir haben gewonnen!“  
Was meint er damit?**

### → Hinweis für die Moderation

Frage:

Am Ende schreibt Luca: „Das Meeting ist gut gelaufen. Wir haben gewonnen!“

Was meint er damit?

Antwort:

Luca, sein Team und seine Freundin Anna haben zusammengehalten und ein Treffen mit der Vereinsleitung erwirkt. Was genau bei dem Treffen passiert ist, lässt die Spielhandlung offen. Aber es gibt Hinweise: Es ist von einem Ersatz-Coach die Rede, von einer Beschwerde beim Vorstand und auch davon, dass der Trainer seine Lizenz verlieren könnte. Es hat sich also gelohnt, dass das Team gemeinsam gehandelt hat!

# **Zitatkarten**

## zu Übung 4: Einspruch!

## **Trainer zu Luca:**

**„Gutes Aussehen bringt dir hier nichts.  
Geh lieber zum Ballett, die freuen sich  
über jedes Weichei!“**

**Trainer zu Luca:**

**„Noch ein Wort und du fliegst ganz raus.  
Ich treffe hier die Entscheidungen!“**

## **Trainer zu Luca:**

**„Du spielst in letzter Zeit katastrophal,  
das sehe nicht nur ich so, oder, Jungs?“**

## **Trainer legt Luca die Hand auf die Schulter:**

**„Hey, bestimmt finden wir einen Weg, wie wir dich wieder in die Stammelf bekommen.“**

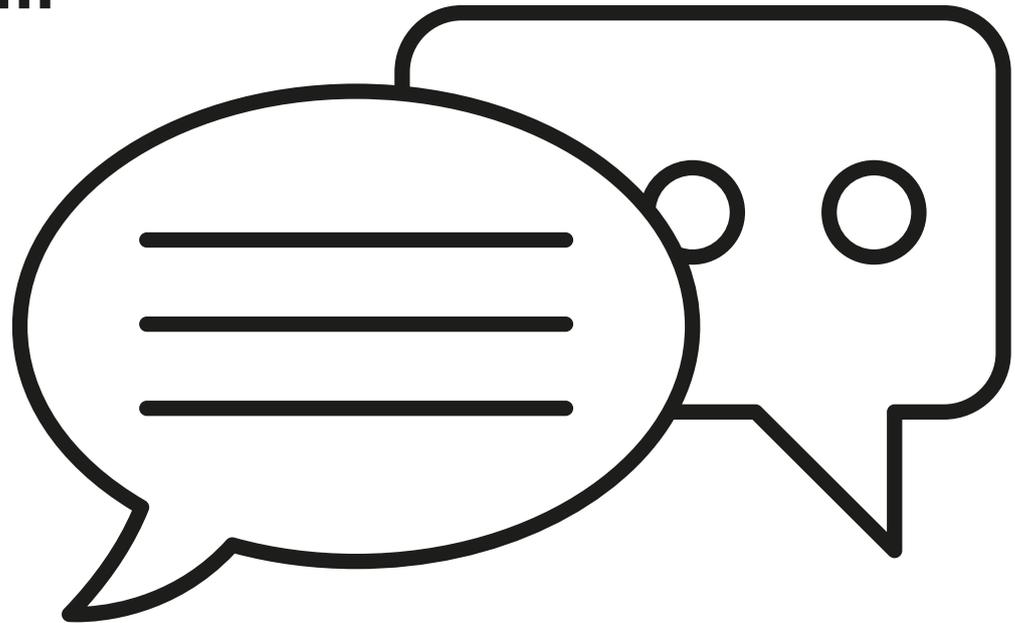
## **Trainer zu Luca:**

**„Komm doch heute Abend vorbei. Du weißt ja, ich wohne nicht weit von hier.“**

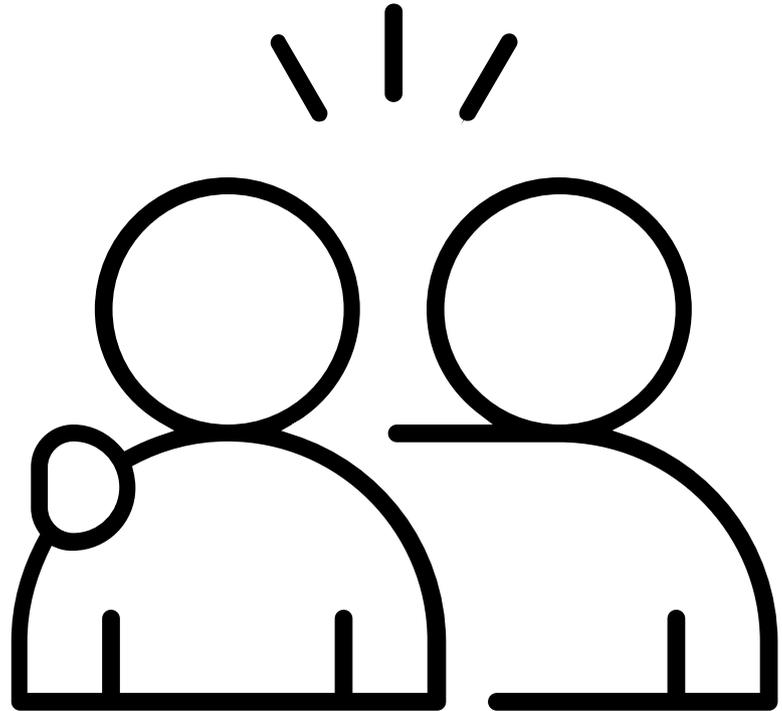
# **Kraftkarten**

## zu Übung 5: Unser Kraftseil

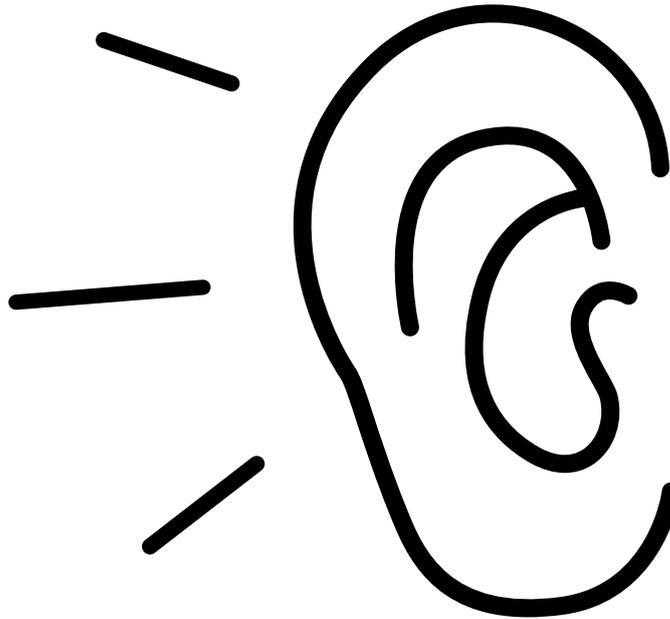
# Es jemandem erzählen



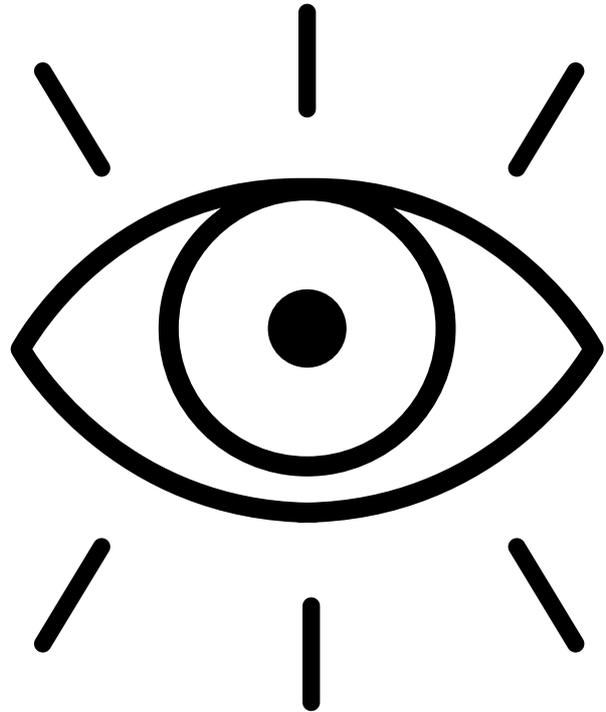
## Zu wissen: Ich bin nicht allein



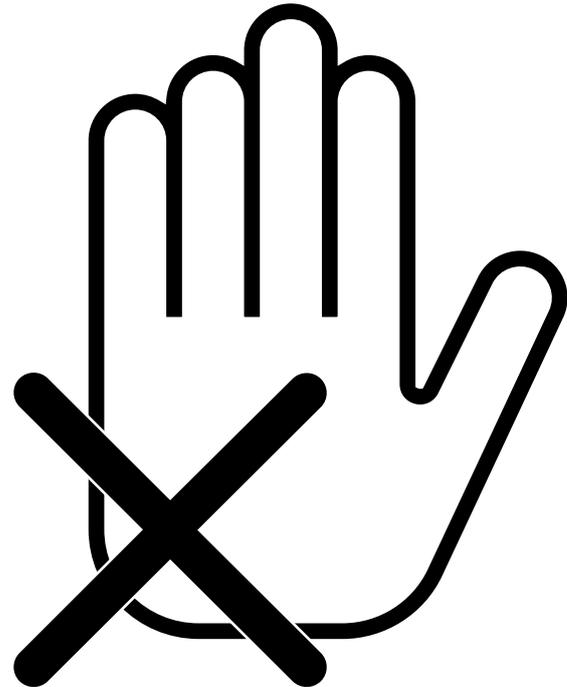
# Jemand, der zuhört



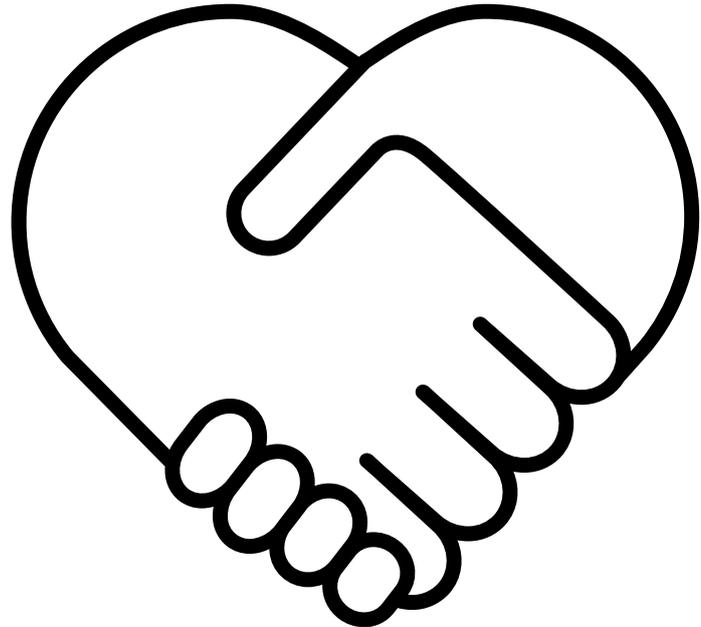
# Wenn andere nicht wegschauen



**Zu wissen:  
Ich bin nicht schuld**



# Jemand, der zu mir hält



---

# Was brauche ich?

---

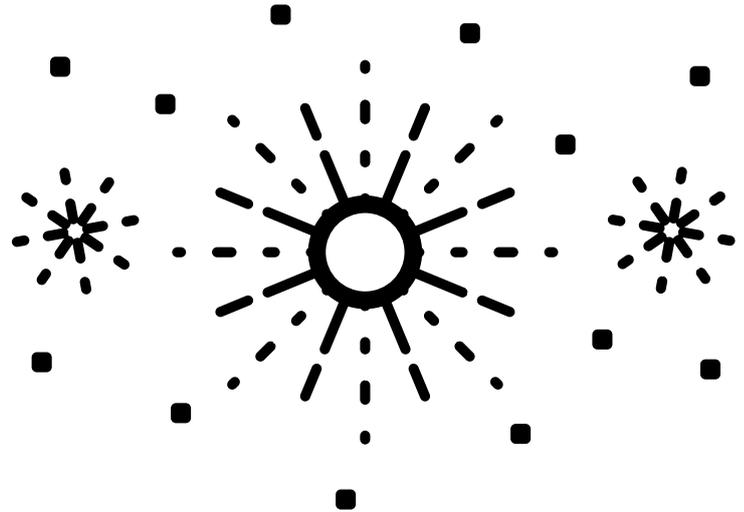
---

---

---

---

---



# Du hast Gewalt erlebt? Hier bekommst du Hilfe:

## Ansprechpersonen im Verein:

---

### **Safe Sport e. V.**

Unabhängige Ansprechstelle für Betroffene sexualisierter, psychischer und physischer Gewalt im Sport: **0800 11 222 00**

[ansprechstelle-safe-sport.de](https://www.ansprechstelle-safe-sport.de)

Instagram: safesport\_ev

### **Kinder- und Jugendtelefon**

Bundesweit, anonym und kostenfrei:

**116 111**

Online-Beratung: [nummergegenkummer.de](https://www.nummergegenkummer.de)

### **Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch:**

**0800 22 55 530**

[hilfe-portal-missbrauch.de](https://www.hilfe-portal-missbrauch.de)

# Du hast Gewalt beobachtet?

## Das kannst du tun:

Schau nicht weg!

Sprich den oder die Betroffene\*n an, zum

Beispiel mit: „Ist alles in Ordnung?“

Wenn die oder der Betroffene reden möchte,  
höre zu und biete Hilfe an.

Hol dir Hilfe: Wende dich an eine Person, der  
du vertraust, oder nimm Kontakt zu einer  
Ansprechstelle auf. Schildere, was du beobachtet  
hast. Gemeinsam könnt ihr nach einer  
Lösung suchen.

---

### **Safe Sport e.V.**

Unabhängige Ansprechstelle für Betroffene  
sexualisierter, psychischer und physischer  
Gewalt im Sport: **0800 11 222 00**

[ansprechstelle-safe-sport.de](https://www.ansprechstelle-safe-sport.de)

Instagram: safesport\_ev

### **Kinder- und Jugendtelefon**

Bundesweit, anonym und kostenfrei:

**116 111**

Online-Beratung: [nummergegenkummer.de](https://www.nummergegenkummer.de)

### **Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch:**

**0800 22 55 530**

[hilfe-portal-missbrauch.de](https://www.hilfe-portal-missbrauch.de)