

# HIER FINDEST DU HILFE!

Du möchtest nicht mit einer bekannten Person in deinem Verein oder deinem Umfeld sprechen? Oder du hast bereits ein Gespräch geführt, fühlst dich aber unverstanden und kommst nicht richtig weiter? Dann kannst du dich kostenfrei und anonym an eine der hier aufgeführten externen Beratungsstellen wenden.

## DSV-INTERNE BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

**Mona Küppers:** [schutzvorgewalt@dsv.org](mailto:schutzvorgewalt@dsv.org)

**Felicitas Benkmann (Referentin PSG):** [psg@dsv.org](mailto:psg@dsv.org) und 040 632009-60

## EXTERNE BERATUNGSSTELLEN

Nummer gegen Kummer: 116111

**Safe Sport e. V. – Unabhängige Ansprechstelle für Betroffene sexualisierter, psychischer und physischer Gewalt im Sport:** 0800 1122200 oder per Online-Chat unter [www.ansprechstelle-safe-sport.de/kontakt](http://www.ansprechstelle-safe-sport.de/kontakt)



**Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch:** 0800 2255530 oder per Online-Chat unter [www.hilfe-telefon-missbrauch.online](http://www.hilfe-telefon-missbrauch.online)



**Hilfeportal sexueller Missbrauch – unterstützt bei der Suche nach Hilfsangeboten in deiner Nähe:** 0800 2255530 oder [www.hilfe-portal-missbrauch.de/startseite](http://www.hilfe-portal-missbrauch.de/startseite)



# GEWALT IM SEGELSPORT – WEHR DICH UND SPRICH DRÜBER!



**Deutscher Segler-Verband e. V.**  
Gründungsstr. 18  
22309 Hamburg  
Tel. 040 632009-0  
[info@dsv.org](mailto:info@dsv.org)  
[www.dsv.org](http://www.dsv.org)



Gefördert vom:







Dieser Flyer hilft dir, dich über Gewalt im Segelsport zu informieren. Du erfährst auch, was du tun kannst, wenn du selbst von Gewalt betroffen bist oder ein Mädchen oder Junge aus deinem Segelteam. Denk immer daran: Die Verantwortung für die Tat liegt ausschließlich beim Täter oder bei der Täterin. Du trägst niemals die Schuld für das, was passiert. Wehr dich und sprich drüber!

## GEWALT – WAS IST DAS?

Gewalt hat viele Gesichter und sie kann dir überall begegnen: zu Hause, in der Schule, im Freundeskreis, im Internet und auch im Segelverein. Gewalt bedeutet immer: Es geschieht etwas gegen deinen Willen und zu deinem Schaden.

- » Niemand darf dich schlagen, treten und schubsen. **Das ist körperliche Gewalt.**
- » Niemand darf dich gegen deinen Willen anfassen und küssen. Niemand darf dich zum Sex zwingen. Niemand darf dich unter

Druck setzen, Dinge zu tun, die du nicht möchtest. **Das ist sexualisierte Gewalt.**

- » Niemand darf dich bedrängen oder anmachen, anzügliche Kommentare über dich machen oder dich antatschen. **Das ist sexuelle Belästigung.**
- » Niemand darf dich beleidigen, beschimpfen oder lächerlich machen. Niemand hat das Recht, dich zu mobben, fertigzumachen oder zu bedrohen. **Das ist psychische Gewalt.**

## WIE GEHEN TÄTER UND TÄTERINNEN VOR?

- » **Gewalt findet nicht aus Versehen statt.** Täter und Täterinnen gehen meist planvoll vor und wählen Kinder und Jugendliche aus, zu denen sie einen besonders guten Draht haben – zum Beispiel durch Komplimente oder eine intensive Zuwendung. So manipulieren sie dich, deine Freundin oder deinen Freund.
- » **Täter und Täterinnen nutzen euer Vertrauen aus** und verhindern gleichzeitig, dass ihr euch jemandem anvertraut. Auch andere Vereinsmitglieder oder Eltern werden beeinflusst. So können Taten ohne einen Verdacht stattfinden. Betroffene haben deshalb oft das Gefühl, alleine dazustehen.
- » **Es gibt auch Gewalt von Team-Mitgliedern untereinander.** Dabei versucht ein Mensch, seine Position in der Gruppe durch sexualisierte, physische und psychische Gewalt zu stärken oder durchzusetzen.



## WAS KANNST DU TUN?

- » **Beobachte dich selbst** und versuche herauszufinden, was du nicht magst. Dir ist es vielleicht unangenehm, wenn dich ständig jemand umarmt? Du magst es nicht, wenn jemand mit dir oft über Dritte reden will? Dann liegen dort deine körperlichen und emotionalen Grenzen. Auch wenn es Mut erfordert: Du darfst und musst das deinen Trainerinnen und Trainern gegenüber aussprechen!
- » **Hör auf dein Bauchgefühl.** Wenn dir eine Situation komisch vorkommt, geh' schnell weg oder sprich andere Personen an, damit sie dir helfen können.
- » **Sei achtsam** im Umgang mit deinen Mitmenschen. Zieht sich ein Teammitglied oft zurück oder wirkt immer niedergeschlagen? Dann sprich diesen Menschen an und frag nach. Notfalls auch mehrfach!
- » **Hol dir Hilfe** und sprich mit jemandem, solltest du betroffen sein, von einem Übergriff erfahren oder ihn beobachtet haben. Gib Scham und Schuldgefühlen keine Chance. Schweigen schützt die Falschen!

