



Informationsblatt für Kinder und Jugendliche „Meine Grenzen bestimme ich!“

Als Mitglied unseres Vereins bist du Teil einer Gemeinschaft. In dieser Gemeinschaft ist es uns wichtig, dass sich jeder und jede wohlfühlen kann. Das bedeutet, dass wir respektvoll, aufmerksam und kameradschaftlich miteinander umgehen und die Grenzen einer jeden Person akzeptieren. Jeder und jede hat eigene persönliche Grenzen, die er oder sie sich selbst setzen darf. Um deine Grenzen einhalten zu können, ist es wichtig, dass Du sie deinem Gegenüber deutlich machst, bevor diese überschritten werden. Du solltest aber auch darauf achten, dass du die Grenzen anderer Kinder, Jugendlicher und auch die der Erwachsenen nicht überschreitest.

Damit jede*r sich wohlfühlen kann, ergreifen wir bestimmte Maßnahmen, die verhindern sollen, dass es zu körperlichen oder auch seelischen Übergriffen und Grenzüberschreitungen kommt. Du kannst diese jederzeit in unseren Schutzvereinbarungen nachlesen.

Wenn eine Person von diesen Schutzvereinbarungen abweicht bzw. sich so verhält, dass Du dich bei uns nicht mehr wohlfühlen kannst, bitten wir dich, uns darüber zu informieren. Nutze hierfür die Anlaufstellen, die unten aufgezählt sind. Dort wirst du ernst genommen und mit deinem Anliegen nicht allein gelassen.

Hier zählen wir wichtige Punkte auf (Weitere Informationen findest du in den Schutzvereinbarungen auf unserer Website):

- Wir gehen rücksichtsvoll und respektvoll miteinander um.
- Mein Körper gehört mir. Ich und niemand sonst setze meine persönlichen Grenzen für Berührungen. Diese können für unterschiedliche Personen und Situationen unterschiedlich sein. Ich muss mich hierfür nicht rechtfertigen.
- Meine Grenzen betreffen nicht nur Berührungen, auch Worte, Blicke oder Bilder können Grenzen überschreiten. Auch das ist nicht in Ordnung. Niemand darf mich in eine Situation bringen, in der ich mich unwohl fühle.
- Ich darf „Nein“ sagen und respektiere gleichzeitig ein „Nein“ von anderen. Das gilt auch für Personen, die deutlich älter oder erwachsen sind.
- Ich achte die Grenzen anderer, auch dann, wenn ich meine persönlichen Grenzen anders setzen würde.
- Es gibt gute und schlechte Geheimnisse. Es ist in Ordnung sich bei „schlechten“ Geheimnissen jemandem anzuvertrauen. Ich bin nicht allein.
- Ich darf mir Hilfe holen. An den unten genannten Anlaufstellen werde ich ernst genommen, sie kosten nichts und sind dafür da mir zu helfen.
- Ich habe keine Schuld. Täter*innen versuchen zu vermitteln, dass man selbst eine Mitschuld hat. Das ist falsch. Schuld an Übergriffen oder anderen Formen der Grenzüberschreitung hat allein der Täter oder die Täterin.

Ansprechpersonen innerhalb der DLRG Biberach

Wann immer du Hilfe benötigst oder Fragen hast, kannst Du dich an eine oder mehrere der folgenden Personen wenden. Du kannst diese Personen ansprechen, sie über sonstige dir bekannte Kommunikationswege kontaktieren (z.B. nach dem Training zu deinem*r Trainer*in gehen) oder die unten aufgeführten E-Mail-Adressen verwenden. Auf dem Unterstützungsnetzwerk-Flyer findest du alle Personen nochmal übersichtlich aufgelistet.

Du kannst dich bei Fragen, Verdacht, dass andere betroffen sind oder wenn Du dich selbst betroffen fühlst an folgende Personen wenden:

- An deine Trainer*innen
- An den oder die Beauftragte*n für die Prävention der sexualisierten Gewalt: praevention@biberach-baden.dlrg.de
- An unsere*n Vorstand: vorsitz@biberach-baden.dlrg.de

Ansprechpersonen außerhalb der Ortsgruppe

- Präventionsstelle des Landesverbands Baden: praevention@baden.dlrg.de
- Präventionsstelle der DLRG-Jugend: praeventionsgewalt@dlrg-jugend.de
- S.t.a.r.k! e.V., 77784 Oberhamersbach, <http://stark-ev.info/>
E-Mail: post@stark-ev.info
- Hilfetelefon sexualisierte Gewalt DLRG Jugend, Tel: 05723 955333
E-Mail: hilfetelefon@dlrg-jugend.de
- Hilfetelefon sexueller Missbrauch, Tel: 0800 22 55 530

