



*Schweizerischer Orientierungslauf-Verband  
Fédération suisse de course d'orientation  
Federazione svizzera di corsa d'orientamento  
Swiss orienteering federation*

# **KEINE SEXUELLEN ÜBERGRIFFE IM OL-SPORT**

**Merkblatt  
„Kinder und Jugendliche oder AthletInnen“**



**Deine Gefühle sind wichtig!**

**Du hast ein Recht auf Hilfe!**

**Du hast das Recht,  
„nein“ zu sagen!**  
Dein „Nein“ soll von anderen akzeptiert werden.

**Dein Körper gehört dir!**

**Geheimnisse**

Niemand hat das Recht, dir Geheimnisse aufzuzwingen. Du darfst und sollst über Sachen reden, die dich beschäftigen oder bedrücken.

Es gibt **angenehme und unangenehme Berührungen**. Du hast das Recht, selber zu entscheiden, ob du die Berührungen willst.

**Du bist nicht schuld!**

Wenn der Täter dir die Schuld gibt, hat er unrecht.



## **Hast du selber einen sexuellen Übergriff erlebt?**

**Viele Betroffene fühlen sich mitschuldig. Doch: Du bist nicht schuld! Trag keine bedrückenden Geheimnisse mit dir, sondern hol dir Hilfe! Du hast das Recht dazu!**

Auch wenn es dir schwer fällt: Rede über das, was du erlebt hast! So kann dir geholfen werden.

### **Hol dir Hilfe! Wende dich an eine Vertrauensperson oder Beratungsstelle!**

Dort arbeiten Leute, die wissen, was sexuelle Übergriffe für Jugendliche bedeuten. Sie glauben dir und überlegen mit dir zusammen, was du tun kannst. Sie sagen nichts weiter und unternehmen nur das, was mit dir abgesprochen ist.

Es kann sein, dass vertraute Menschen wie deine Eltern, Verwandte oder Freunde ungläubig oder ablehnend reagieren. Lass dich nicht entmutigen. Sprich in diesem Fall mit Fachleuten.

## **Ist einer Freundin oder einem Freund etwas passiert?**

**Wenn dir eine Kollegin oder ein Freund von sexueller Belästigung erzählt, hör zu und nimm sie oder ihn ernst. Überlegt gemeinsam, was zu tun ist.**

- **Wende dich an eine Beratungsstelle oder motiviere deine Freundin bzw. deinen Freund, sich bei einer solchen Stelle zu melden!**  
Ruf doch einfach mal an, fasse Vertrauen und frage, was du wissen willst.
- **Sprich nicht mit der Täterin oder dem Täter darüber!**  
Solche Gespräche sind heikel und sollten von Fachleuten durchgeführt werden. Unsachgemäss geführte Gespräche führen oft zur Verschlechterung der Situation.
- **Unternimm nichts ohne Einverständnis deiner Freundin bzw. deines Freundes!**  
Du darfst aber auf jeden Fall eine Beratungsstelle kontaktieren und dich informieren. Das kannst du auch tun, ohne den Namen deiner Freundin bzw. deines Freundes zu nennen.



## **Hast du selber Grenzen verletzt?**

**Wenn du absichtlich oder gleichgültig die Grenzen von Menschen verletzest, machst du sexuelle Übergriffe. Du schadest der anderen Person. In manchen Fällen machst du dich sogar strafbar.**

Unbeabsichtigte Grenzverletzungen sind keine sexuellen Übergriffe. Wenn du aus Versehen ein Mädchen am Busen oder einen Jungen am Glied berührt hast, entschuldige dich und bemühe dich, so etwas zu vermeiden.

**Tue alles, damit du keine weiteren sexuellen Übergriffe mehr vornimmst! Hol dir Hilfe! Wende dich an eine Beratungsstelle!**

Hier suchen Fachleute mit dir gemeinsam Wege aus deiner Situation. Sie verurteilen dich nicht als Person, auch wenn sie alle sexuellen Übergriffe verurteilen. Sie unterstützen dich dabei, die Grenzen anderer Menschen besser zu erkennen und zu respektieren. Das ist für dich wichtig und für die Menschen, mit denen du zu tun hast.



## Antworten auf deine Fragen und Hilfe, wenn's brennt

Möchtest du Fragen stellen, mit jemandem reden? Hier findest du Menschen, die dir Antworten geben und dir helfen per **SMS oder E-Mail, am Telefon oder im direkten Gespräch.**

Sie sagen nichts weiter und unternehmen nur das, was mit dir abgesprochen ist. Deinen Namen musst du nicht sagen

- Unter der **Nummer 079 7 333 111 SMS Seelsorge** erhältst du per SMS Antworten auf alle deine Fragen. Das kann ein paar Stunden dauern.
- Bei **[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)** kannst du deine Fragen per E-Mail stellen. Die Antwort des Beratungsteams erhältst du spätestens innerhalb von 3 Tagen. Auf dieser Website findest du zudem viele Informationen über Sexualität und andere Alltagsfragen.
- Wenn's wirklich brennt, kannst du unter der **Telefonnummer 147** mit erfahrenen Leuten reden. Sie begleiten und unterstützen dich zu jeder Tages- und Nachtzeit.
- Unter **[www.fairplay](http://www.fairplay)** findest du verschiedene Beratungsstellen, wo du dich telefonisch beraten lassen kannst oder einen Termin für ein Gespräch abmachen kannst. Diese Stellen sind meist nur zu Bürozeiten geöffnet.

### Kontaktpersonen im Verein

#### OLG Beispiel

Vertrauenspersonen

Tel.

Tel.

Email:

email: