



Du hast ein Recht auf Nein!

Brauchst du Hilfe oder möchtest du mit jemandem reden?

Beim TSV: Unsere Vertrauenspersonen hören dir zu.

Schreib an vertrauenskontakt@tsv-vaterstetten.de

Nummer gegen Kummer: kostenlos und anonym

Ruf an: 116 111

Du kannst auch jederzeit mit deinen Eltern, deiner Trainerin oder deinem Trainer sprechen.

Wir sind nicht immer sofort erreichbar. Wenn es dringend ist oder du in Gefahr bist: Notruf 110 oder 112 (immer erreichbar).

Das gilt beim TSV für dich:

- **Du darfst Nein sagen.** Wenn dir etwas nicht gefällt, wird das respektiert.
- **Dein Körper gehört dir.** Niemand darf dich anfassen, wenn du das nicht willst.
- **Fotos nur mit Erlaubnis.** Ohne deine Erlaubnis und die deiner Eltern darf niemand Fotos oder Videos von dir veröffentlichen.
- **In Umkleiden und Duschen hast du deine Ruhe.**
- **Wir lachen nicht über dich.** Beleidigen und Ausgrenzen gibt es bei uns nicht.

Etwas ist komisch oder tut dir nicht gut?

Du musst das nicht allein aushalten. Und du bist nicht schuld. Sag es jemandem, dem du vertraust. Wir nehmen dich ernst.