

# Präventives Handeln: Nähe und Distanz – Engagiert gegen sexuelle Übergriffe



**Eine neue, junge Leiterperson in deinem Verein ist verunsichert, was den Körperkontakt mit Kindern und Jugendlichen angeht. Die Mutter einer Sportlerin hat sich darüber beschwert, dass die Leiterperson ihre Tochter beim Erlernen von neuen Übungen am Körper anfasse. Die Leiterperson will in ihrem Verhalten mehr Sicherheit erlangen, um ihre Rolle möglichst professionell wahrnehmen zu können. Deshalb informiert sie sich über Körperkontakt im Sport und notwendige Grenzbeziehungen.**

- Welche Berührungen von Kindern und Jugendlichen sind im Sport notwendig bzw. erlaubt?
- Wo fangen Grenzverletzungen und «sexuelle Übergriffe» an?
- Wie kannst du Kinder und Jugendliche vor Grenzverletzungen und «sexuellen Übergriffen» schützen?
- Wie kannst du das Thema «Nähe und Distanz» in deinem Verein aufgreifen?
- Wie handelst du in unklaren Situationen und Verdachtsfällen?
- Welche Hilfsmittel stehen zur Verfügung?
- An wen kannst du dich wenden?
- Wie kannst du dich gegen Verleumdung oder Anschuldigungen schützen?
- Welche präventiven Massnahmen kannst du treffen?
- Was kannst du tun, wenn du dich von einer Sportlerin sexuell angezogen fühlst?

## Hintergrundinformationen

### Welche Berührungen sind erlaubt?

Im Sport steht der Körper im Zentrum, und ein erfolgreiches Training setzt eine starke und verlässliche Beziehung zwischen den Leiterpersonen und den Sportlerinnen und Sportlern voraus. Dabei kommt es zu verschiedenen Formen von Körperkontakten. Je nach Sportart sind deren Bedeutung und Funktion unterschiedlich. Hilfestellungen zur Entschärfung von gefährlichen Situationen und respektvolle, beidseitig akzeptierte Körperkontakte und Berührungen gehören zum Sport. Sie sind wichtig und stärken Kinder und Jugendliche. Körperkontakte dienen im Sport auch dazu, gemeinsam Emotionen auszudrücken, z. B. zum Spenden von Trost bei Misserfolgen oder einer Verletzung, als Ausdruck von Freude und Stolz über den gemeinsamen sportlichen Erfolg oder um die Zusammengehörigkeit durch Rituale wie Umarmungen und Schulterklopfen zu dokumentieren. Das Bedürfnis nach Menge und Intensität von Berührungen und Körperkontakten ist jedoch individuell verschieden und steht in Abhängigkeit zum Gegenüber. Deshalb finden Körperkontakte in einer Grauzone zwischen Hilfestellung, Trost, Ermutigung und «Zunahekommen» statt. Hierbei gilt stets das Prinzip der Achtsamkeit gegenüber individuellen Grenzen und Grenzüberschreitungen. Grenzverletzungen passieren oftmals aufgrund von Unachtsamkeiten und können unbeabsichtigt sein.

### Was sind «sexuelle Übergriffe»?

«Sexuelle Übergriffe» wird als Oberbegriff für verschiedene Formen der Machtausübung mit sexueller Absicht verwendet (durch Erwachsene an Kindern und Jugendlichen oder unter

gleichaltrigen Kindern und Jugendlichen). Die Vorkommnisse reichen von subtilen Formen bis hin zu strafrechtlich relevanten Tatbeständen. Dies können Übergriffe mit oder ohne Körperkontakt sein, Bilder (z. B. Vorzeigen von pornografischem Material), Worte (z. B. anzügliche Bemerkungen über das Äussere), Handlungen (z. B. hinterherpfeifen, unerwünschte Berührungen, Belästigung) oder Blicke und Gesten.

«Sexuelle Übergriffe» beginnen dort, wo individuelle Grenzen des Gegenübers gezielt missachtet und Abwehrsignale nicht ernst genommen werden. Entscheidend sind deshalb nicht Hilfestellungen nahe der Geschlechtsregion oder nackte Körper, sondern die dahinter stehenden Absichten. Wenn nicht das Wohl des Gegenübers, sondern die Befriedigung eigener Bedürfnisse auf Kosten anderer im Mittelpunkt steht, ist es problematisch. Oft sind dabei Geheimhaltung, Manipulation, Macht, Versprechungen, Anerkennung, Drohungen und Ausnützung von Schamgefühlen mit im Spiel.

### Was sagt das Gesetz?

Das Strafgesetzbuch hält in den Artikeln 187 bis 200 die strafbaren Handlungen gegen die sexuelle Integrität fest. Strafbar sind zum Beispiel sexuelle Handlungen mit Kindern, sexuelle Handlungen mit Abhängigen, sexuelle Nötigung, Vergewaltigung, Exhibitionismus, Pornografie sowie sexuelle Belästigung. Im Strafgesetzbuch sind auch die verbotenen sexuellen Beziehungen geregelt. Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre sind noch nicht einwilligungsfähig bezüglich sexuellen Handlungen. Aus

diesem Grund macht sich grundsätzlich strafbar, wer mit einem Kind unter 16 Jahren sexuelle Handlungen vornimmt. Gesetzlich festgehaltene Ausnahmen zu dieser Regel sind vorbehalten.

## Was kannst du als J+S-Leiterperson, -Trainerin, -Coach, -Experte tun?

- **Kommuniziere die Grundhaltung**, dass im Kinder- und Jugendsport keine sexuellen Übergriffe geduldet werden und sowohl die Kinder, Jugendlichen wie auch die Erwachsenen in ihrer körperlichen, sexuellen und psychischen Integrität respektiert und geschützt werden.
- **Besprich die Selbstverpflichtung** gegen sexuelle Übergriffe (z. B. Ethikcharta oder Leiter-Commitment) und die Lagerregeln mit deinem Team.
- **Achte auf gesunde, positive und respektvolle Berührungen** und ein für deinen Sport sinnvolles Mass an Nähe und Distanz.
- **Künde notwendige Körperkontakte** (z.B. Hilfestellungen) an und biete den Kindern und Jugendlichen **«Ausstiegsmöglichkeiten» an**. Das bedeutet, dass sie selber entscheiden, ob sie die Übung mit einer Hilfestellung versuchen möchten oder lieber auf die Übung verzichten.
- **Gehe bewusst mit «heiklen Situationen» um** (z. B. Hilfestellungen, Sanität, Privatkontakte, Mitfahrgelegenheit, Einzeltrainings, Übernachtungen im Mehrbettzimmer oder Sportmassage), indem du diese im Team (und mit den Eltern) besprichst und sie transparent gestaltest.
- **Ziehe klare Grenzen** und weise sexuelle Angebote von Kindern und Jugendlichen zurück.
- **Dulde keine Grenzverletzungen, Belästigungen oder sexuellen Übergriffe**, seien sie verbal, online oder körperlich.
- **Reagiere**, wenn es bei «heiklen Situationen» zu (unabsichtlichen) Grenzverletzungen kommt, indem du die Situation erklärst und eine Entschuldigung aussprichst bzw. forderst.
- Stelle sicher, dass es in deinem Verein/Verband eine **Kontaktperson als Ansprechstelle** zu diesem Thema gibt.
- **Informiere** die Kontaktperson und die Vereinsleitung **vertraulich**, wenn du Gerüchte über oder Anschuldigungen betreffend sexueller Übergriffe hörst.
- **Nimm Vorwürfe oder Berichte ernst**, wenn du erfährst, dass es z. B. in deinem Training oder Trainingslager Grenzverletzungen oder sexuelle Übergriffe gab.
- **Kontaktiere eine Fachstelle**, wenn es Vorfälle und Anschuldigungen gibt, und lass dich über die weiteren Schritte beraten.
- **Gehe** mit diesen Vorwürfen oder Berichten sehr **vertraulich und diskret um**.
- **Versprich nichts**, wenn von dir verlangt wird, niemandem davon zu erzählen.
- **Befolge die Empfehlungen** der Kontaktperson oder der Fachstelle zum weiteren Vorgehen.

- **Erweitere dein Wissen** zum Thema «sexuelle Übergriffe», z. B. durch den Besuch des sportartenübergreifenden Moduls (vgl. weitere Informationen).

## Wo findest du weitere Informationen und Unterstützung?

- [jugendleiter.projuventute.ch](http://jugendleiter.projuventute.ch)  
Pro Juventute Jugendleiter-Beratung, 058 618 80 80
- [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch)  
→ Dachverband → Athleten & Trainer → Prävention & Gesundheit → keine sexuellen Übergriffe: diverse Downloads zum Thema (u. a. Broschüre «Nähe – Distanz – Grenzen, Keine sexuellen Übergriffe im Sport»)
- [www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch)  
Kinderschutz Schweiz
- [www.limita.ch](http://www.limita.ch)  
Fachstelle «Limita» zur Prävention sexueller Ausbeutung

### Sportartenübergreifendes Modul zum Thema

Nutze die Gelegenheit und vertiefe dein Wissen über den Umgang mit Nähe und Distanz in deiner Rolle als J+S-Kader mit dem Besuch des sportartenübergreifenden Moduls.  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) → Sportart → Sportartenübergreifende Module → Module präventives Handeln

### Kontakt Jugend+Sport

[info-js@baspo.admin.ch](mailto:info-js@baspo.admin.ch)  
Bundesamt für Sport BASPO  
Jugend- und Erwachsenensport JES  
2532 Magglingen  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) → Themen → Prävention → Sexuelle Übergriffe