



## Was kann ich tun? Wer kann mir helfen?

Bist du in eine Situation geraten, die dich verunsichert, dich beunruhigt, dir Angst macht?  
(Egal ob mit Mitsportlern, Trainern oder im privaten Umfeld)

Bist du kurz davor, nicht mehr ins Training gehen zu wollen?

Bist du der Meinung, du kannst die Sache nicht alleine klären?

Möchtest du dich jemandem anvertrauen?

### An wen kannst du dich wenden?

- Trainer, Übungsleiter, Helfer
- Vertrauenspersonen des TSV
- externe Beratungsstellen

### Was macht der Trainer, Übungsleiter oder Helfer?

- Er nimmt dich ernst und hört dir zu!
- Er kümmert sich einfühlsam und vertrauensvoll um dich!
- Er bespricht mit dir, wie dir geholfen werden kann und was weiterhin zu tun ist!
- Manchmal ist es notwendig die Vertrauensperson des TSV einzuschalten, damit gemeinsam eine gute Lösung für dein Anliegen gefunden werden kann.

Vertraue dich uns an! Halte deine Ängste und Sorgen nicht geheim! Fühle dich nicht schuldig, egal was passiert ist oder du tust!

Auch wenn du von anderen Jungen oder Mädchen was mitbekommst oder Situationen beobachtest, dann suche dir jemanden, mit dem du reden kannst. Nicht wegschauen, sondern hinschauen und ansprechen! Das macht ein gutes Gefühl, weil du dann nicht mehr mit den unangenehmen Gedanken alleine bist.

**Sprich uns gerne an, wir haben ein offenes Ohr für Dich!**

**Vertrauenspersonen des TSV Weißenhorn e.V. sind:**

**Sibylle Holbein**

[sibylle.holbein@tsv-weissenhorn.de](mailto:sibylle.holbein@tsv-weissenhorn.de), Tel: 0172/ 7175138

**Christine Gallasch**

[christine.gallasch@tsv-weissenhorn.de](mailto:christine.gallasch@tsv-weissenhorn.de), Tel: 07309/ 426349-1, 0172/8426079

**Jürgen Bischof**

[vorsitz@tsv-weissenhorn.de](mailto:vorsitz@tsv-weissenhorn.de), Tel: 07309/ 3206