

Dein gutes Recht!

Deine Meinung zählt!

Du hast das Recht, deine Meinung und deine Ideen einzubringen.

Dein Gefühl zählt!

Du merkst selbst am besten, wenn sich etwas komisch oder unangenehm anfühlt. Das können Worte oder Berührungen sein. Du darfst sagen, wie du dich fühlst.

Dein „Nein“ zählt!

Manchmal darfst und musst du „Nein!“ sagen:

- Wenn jemand deine Gefühle oder die von anderen verletzt.
- Wenn dir ein Spiel Angst macht.
- Wenn du etwas eklig findest oder du dich dabei nicht wohlfühlst.

Du darfst selbst bestimmen

- ob du bei etwas mitmachst
- von wem du dich berühren lässt und wie
- ob du fotografiert oder gefilmt werden möchtest.

Du darfst dir Hilfe holen

- wenn du dich unwohl fühlst oder jemand deine persönlichen Grenzen oder Gefühle verletzt, hast du immer das Recht auf Hilfe durch deine Eltern, andere Kinder, Jugendliche oder Erwachsene.

Hilfe holen ist mutig und wichtig!

Geheimnisse, die dir Angst machen, darfst du weitererzählen.

Hilfe holen ist kein Petzen!

Uns kannst du ansprechen, wenn du Hilfe brauchst: