



ANHANG

Kinderrechte

(in Anlehnung an eine Veröffentlichung von Dr. Günther Deegener, 2010)

Das Recht auf körperliche und sexuelle Selbstbestimmung

„Dein Körper gehört ganz allein Dir!“

„Dein Körper ist liebenswert und einzigartig.“

„Du hast das Recht zu bestimmen, wer Dich wann, wie und wo anfasst!“

„Dein Körper ist wertvoll, Du hast das Recht ihn zu beschützen.“

Das Recht auf eigene Gefühle, auf eigene Intuition

„Vertraue deinen Gefühlen!“

„Du hast das Recht, etwas als unangenehm, beängstigend, komisch, seltsam usw. zu erleben, auch wenn ein Erwachsener sagt, das sei Unsinn!“

„Deine Gefühle sind uns Erwachsenen wichtig, erzähle uns, wenn Du unglücklich (traurig, ärgerlich, wütend, unsicher) oder glücklich (stolz, erfreut, selbstbewusst) bist oder Dich schämst und schuldig fühlst.“

Die Unterscheidung von „guten“ und „schlechten“ Berührungen

„Du hast das Recht selbst zu bestimmen, welche Berührungen für Dich angenehm oder unangenehm sind.“

„Keiner hat das Recht, dich gegen Deinen Willen zu berühren“

Das Recht auf Widerstand und Ungehorsam, auf „Nein“ sagen

„Du hast ein Recht auf Nein sagen“

„Du darfst auch bei Erwachsenen Nein sagen!“

„Erwachsene haben kein Recht auf Gewalt!“

„Erwachsene dürfen dich nicht stumm vor Angst machen!“

Die Unterscheidung von guten und schlechten Geheimnissen

„Gute Geheimnisse machen Spaß. Schlechte Geheimnisse sind mit schrecklichen, unheimlichen Gefühlen verbunden –über sie darf man sprechen.“

„Du hast ein Recht darauf, selbst zu entscheiden, welche Geheimnisse du mit wem und wie lange teilen möchtest.“

Das Recht auf Hilfe und Unterstützung

„Du darfst Dir Hilfe suchen, solange bis Du sie findest!“

„Wenn Du mich um Hilfe bittest, dann versuche ich, Dir Hilfe zu gewähren.“

Das Wissen, dass auch Erwachsene Fehler machen

„Auch Erwachsene machen Fehler!“

„Erwachsene entschuldigen sich dann bei Kindern und Jugendlichen!“

Die Broschüre Tipps 15: „Starke Spiele –Starke Kinder“ der Sportjugend Hessen enthält Übungen und Spiele die sich gut eignen, um mit Kindern zu verschiedenen Themenschwerpunkten (z.B. Grenzen setzen) ins Gespräch zu kommen.(Erhältlich als E-Book oder über die Sportjugend Hessen.)