

# Regeln für unsere Gemeinschaft

Du sollst dich in unserer Gemeinschaft wohlfühlen.  
Du hast Rechte, die die anderen einhalten müssen.



**Ich habe ein Recht darauf, gut behandelt zu werden.**

- Ich bin, wie ich bin und das ist gut so!

**Ich halte auch die Rechte der anderen ein und behandle die anderen gut.**

- Ich behandle andere gut
- Ich tue ihnen keine Gewalt an
- Ich akzeptiere es, wenn jemand sagt: „Ich mag das nicht!“



**Ich habe ein Recht darauf, dass die anderen höflich mit mir reden.**

- Niemand darf mich auslachen
- Niemand darf mich beleidigen.
- Niemand darf mir Angst machen.



**Niemand darf mir Gewalt antun.**

- Niemand darf mir wehtun.
- Niemand darf mich schlagen
- Niemand darf mich kneifen oder beißen.



**Niemand darf mich anfassen, wenn ich das nicht möchte!**

- Niemand darf mich da berühren, wo ich das nicht möchte.
- Niemand berührt mich an Scheide, Penis, Po oder Busen.
- Niemand darf sich nackt vor mir ausziehen.
- Niemand darf von mir Fotos machen, wenn ich nackt bin.



### Ich darf nein sagen!

- Niemand darf mich anfassen, wenn ich das nicht möchte.
- Mein Körper gehört mir.
- Ich darf mich wehren. Ich darf Nein sagen.



### Ich habe ein Recht darauf, selbst über meinen Körper zu bestimmen.

- Ich entscheide selbst, mit wem ich kuscheln möchte.
- Niemand darf mich küssen, wenn ich das nicht will.



### Niemand darf von mir Fotos machen, wenn ich das nicht will.



### Ich darf einem Erwachsenen erzählen, wenn mich jemand schlecht behandelt.

- Niemand darf mir verbieten, darüber zu reden, wenn etwas Unangenehmes passiert ist.
- Ich muss mich nicht dafür schämen.
- Ich habe das Recht darauf, dass mir jemand hilft.
- Es ist gut, wenn ich mit jemand darüber spreche!

### Hilfe! Mit wem kann ich sprechen?

- Du kannst natürlich immer mit Eltern oder Leiter/innen sprechen.
- Manchmal ist das aber unangenehm. Dann kannst du auch einem von unseren **Präventionsbeauftragten** wenden. Diese haben nichts mit der Gruppe oder dem Vorfall zu tun und sie erzählen auch sicher nichts weiter.

#### **Präventionsbeauftragte sind:**

- Frau Dr. Schwarz-Aldorf (in der Praxis erreichbar, Berchinger Str. 13, Freystadt, Tel. 09179/5281)
- Herr Martin Harrer (da kannst du im Rathaus vorbeikommen)  
→ Melde dich bei Ihnen!

Du kannst auch die Nummer **08421/50202 (Präventionshotline)** anrufen. Auch hier wird dir jemand helfen. Oder du wählst die Nummer gegen Kummer **116117** (ohne Vorwahl).

**Traue dich, etwas zu sagen!**