

## Wat is er nodig om op te groeien...

Vink aan

- Ouders  of verzorgers  liefde  zorg
- Het goede voorbeeld krijgen
- Verantwoordelijkheidsgevoel verder ontwikkelen
- Kunnen zorgen voor jezelf en  voor anderen
- Geaccepteerd worden
- Gezond eten  genoeg beweging  genoeg slaap
- Bescherming krijgen tegen te dik worden
- Een opvoeding met normen en waarden
- Elke schooldag naar school gaan
- Goed onderwijs krijgen
- Geen verwachtingen die je niet kunt waarmaken
- Ruimte en tijd voor jezelf
- Ruimte en tijd om te spelen
- Een veilige omgeving  een gezonde omgeving
- lichamelijke verzorging

- Het verschil leren tussen grappen en pesten
- niet steeds gepest worden
- Mee kunnen doen  ruimte voor meepraten en
- meebeslissen  thuis  op school  in de buurt
- Bescherming tegen schadelijke informatie met name
- op  internet en  tv
- Extra hulp krijgen als je het nodig vindt
- Leren met geld om te gaan
- Niet geslagen worden  niet uitgescholden worden
- niet vernederd worden  geen vechtscheiding
- Niet mishandeld worden  niet verwaarloosd worden
- Niet uitgebuit worden  geen seks
- Voorlichting over seksualiteit, drugs en alcohol
- Naar jouw mening wordt geluisterd en  gevraagd
- jouw mening krijgt aandacht

## Is jouw omgeving 'Kinderrechtenproof' of moet er iets verbeterd worden?

### IK GA AAN DE SLAG!

Hoe kan IK mezelf helpen?

Moet IK het alleen doen?

Je staat er niet alleen voor!

Heel veel mensen kunnen luisteren en helpen!

**Zoek een volwassene die je vertrouwt, die naar je luistert en die je helpt.**

Je vader, je moeder, de juf, de meester, je schoolmaatschappelijk werker, familie, burens, vrienden, de dokter, de politie, jeugdambassadeurs en je weet vast nog wel iemand.

**IK moet zelf hulp kunnen vragen.**

**Ik moet ook voor een ander hulp kunnen vragen.**

**Dat moet IK doen.**

**IK GA AAN DE SLAG!**

**Voorbeeld van Jos:**

"Ik heb me een hele tijd alleen gevoeld in de klas. Door er met mijn vader en op school over te praten voelde ik me al gauw een stuk beter. Ik heb van mijn klasgenoten tips gekregen waardoor ik me niet meer alleen voelde. Ik ben dan ook heel blij dat ik erover gesproken heb."

Heb je advies nodig? Voor jezelf of om iemand te helpen?

Mail naar [kinderrechtencoach@gemeente... .nl](mailto:kinderrechtencoach@gemeente... .nl)