

# RÄTTIGHETER & ANSVAR

## mina rättigheter att... känna **TRYGGHET**

innebär att jag

- inte blir fysiskt eller psykiskt skadad eller diskriminerad.
- blir behandlad med respekt.
- åtminstone har 5 vuxna som älskar mig.

## **BLI HÖRD**

innebär att jag

- själv kan påverka i beslut som berör mig.
- får säga mitt och blir tagen på allvar.
- får hjälp när jag ber om det.
- tar reda på mina rättigheter.

## vara **SUND**

innebär att jag

- leker och är aktiv.
- lär mig och tar reda på saker.
- är ute i naturen.
- är med familj och vänner som får mig att må bra.
- får den bästa vården vid behov, och specialhjälp om det behövs.

## få vara **MIG SJÄLV**

innebär att jag

- har mina egna tankar, känslor och rimlig självkänsla.
- får uttrycka mina idéer med respekt.
- lär mig om min och andras kultur, historia och religion.
- får göra mina misstag.
- får vara den jag är!

Vad kan jag göra för att hjälpa mig själv och andra? På vilket sätt kan jag ta ansvar över mina rättigheter?



**O.LIKA**  
Styrka i mångfald