



---

Hessen



**Regeln, die uns  
stark machen**

**Dein kleiner Begleiter für  
Schutz und Selbstbestimmung**

Alle Kinder haben das  
Recht, vor jeder Form  
von Gewalt geschützt  
zu werden.



**Diese Regeln sind für dich da, damit du dich in der DLRG-Jugend sicher fühlst.**

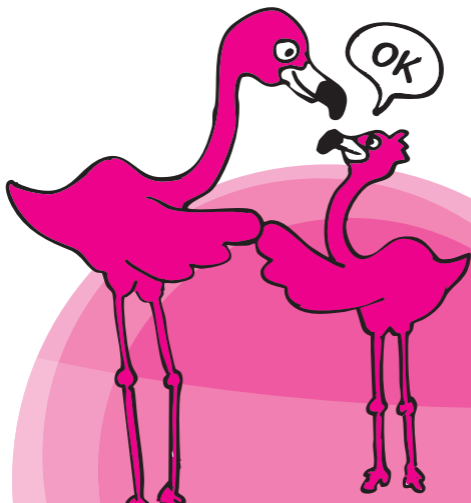
Sie zeigen, **was Erwachsene im Umgang mit dir dürfen – und was nicht.**

Solltest du dennoch Gewalt erfahren, gibt es bei uns ausgebildete Erwachsene, die dafür sorgen, dass du **geschützt wirst** und es **nicht wieder passiert.**

## Regel 1

# Ich bestimme mit.

Wenn mich jemand **berührt**,  
zum Beispiel beim Helfen oder  
Trösten, dann **nur, wenn ich  
das auch will**.



## Regel 2

# Ich weiß, was passiert.

Erwachsene **sagen mir  
vorher, was sie tun.**

**Und warum.**

Wenn ich etwas  
nicht verstehe,  
darf ich immer  
**nachfragen.**



### Regel 3

Ich bin nie allein mit einzelnen Erwachsenen, die ich nicht gut kenne.

Beim Duschen, Umziehen oder Übernachten ist **immer noch jemand dabei**.

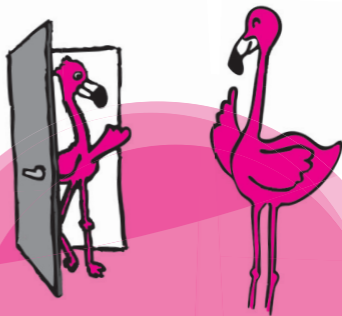


## Regel 4

Ich gehe nicht mit Erwachsenen, die ich nicht gut kenne, nach Hause.

Ich werde von Erwachsenen, die ich nicht gut kenne, **nicht allein** nach Hause, ins Auto oder Boot **mitgenommen**.

Wenn ein Erwachsener mich darum bittet, darf ich **Nein** sagen.



## Regel 5

**Erwachsene dürfen mir nichts schenken, was andere Kinder nicht auch bekommen.**

Ich bekomme **keine Geschenke oder Vorteile, die andere nicht auch bekommen.** Wenn ein Erwachsener mir besondere Geschenke macht, **sage ich** einem anderen Erwachsenen **Bescheid.**



## Regel 6

Ich habe keine Geheimnisse mit Erwachsenen.

Erwachsene erzählen mir **keine Geheimnisse**. Auch nicht am Handy oder im Chat.



## Regel 7

**Ich bestimme über  
meine Bilder.**

**Fotos oder Videos** von mir  
dürfen **nur** gemacht oder  
gezeigt werden, **wenn ich**  
das erlaubt habe.



## Regel 8

# Ich sage Stopp.

Wenn etwas für mich nicht okay ist, **spreche ich es an** oder **hole mir Hilfe**.



# Du bist nicht allein.

Bei uns gibt es ausgebildete Erwachsene, die dir **zuhören** und **helfen**.

Unten kannst du eine **Ansprechperson** aus deiner Gliederung eintragen.

Wenn etwas passiert, das sich für dich nicht gut anfühlt, **sag' auf jeden Fall** deiner Ansprechperson oder einem anderen Erwachsenen **Bescheid!**  
**Du machst nichts falsch.**

.....  
**Ansprechperson**

HESSEN



Hessisches Ministerium für  
Arbeit, Integration, Jugend  
und Soziales