

## WAT HEB JE NODIG OM OP TE GROEIEN...

### Vink aan:



- Ouders of verzorgers  liefde  en zorg
- Een opvoeding met normen en waarden  en het goede voorbeeld krijgen
- Ontwikkeling verantwoordelijkheidsgevoel  leren voor jezelf te zorgen  en voor anderen  en leren met geld om te gaan
- Elke schooldag naar school gaan
- Goed onderwijs krijgen  beschermd worden tegen te hoge verwachtingen  leren omgaan met (gezonde) stress
- Geaccepteerd worden  niet bang zijn
- Ruimte en tijd voor jezelf  om te spelen
- Toegang tot natuur  kennis over milieu
- Gezond eten  genoeg beweging  genoeg slaap  lichamelijke verzorging
- Hulp bij het bereiken (of behouden) van een gezond gewicht  en gezond gebit
- Een gezonde omgeving  een rookvrije omgeving  een veilige omgeving
- Bescherming tegen gehoorbeschadiging

- Toegang tot veilig internet
- Beperkte tijd achter beeldschermen
- Bescherming tegen schadelijke informatie  met name via internet  en op tv
- Voorlichting over seksualiteit
- Voorlichting over alcohol en drugs  gokken  internet en social media  verslaving
- Extra hulp krijgen als je het nodig vindt
- Bescherming tegen  en hulp krijgen bij ongezonde stress of nare gebeurtenissen
- Het verschil leren tussen grappen maken en pesten  en niet steeds gepest worden
- Niet geslagen worden  niet uitgescholden worden  niet vernederd worden
- Ouders die niet altijd erge ruzie maken
- Niet mishandeld worden  niet verwaarloosd worden  niet uitgebuit worden  geen ongewenst lichamenlijk contact
- Jouw inbreng kunnen geven over wat jij nodig hebt  thuis  op school  en in de buurt
- Tijd krijgen om over jouw inbreng na te denken
- Mensen die met geduld naar jou luisteren  zonder oordeel vooraf  en jou helpen

Als jij denkt dat er iets niet goed gaat met jou of met je vriendje of vriendinnetje, of bij een klasgenoot of iemand uit je buurt, dan is er voor jou de **KINDERMELDCODE**

Is jouw omgeving *Kinderrechtenproof* of moet er iets verbeterd worden?

Informatie kun je vinden op:  
[www.kinderrechtenproof.nl](http://www.kinderrechtenproof.nl)  
Vraag advies aan je **BURGEMEESTER**  
[burgemeester@.....nl](mailto:burgemeester@.....nl)  
of bel naar **DE KINDEROMBUDSMAN**  
0800-8765432

Je kunt ook **DE KINDERTELEFOON**  
bellen: **0800-0432**



Zoek een volwassene die je vertrouwt, die naar je luistert en die je helpt. Zoek net zo lang tot je iemand gevonden hebt.

### JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR!

Heel veel mensen kunnen luisteren en helpen!  
*Je moeder, je vader, de juf, de meester, familie, buren, vrienden, de dokter, de politie, de burgemeester of...*  
je weet vast nog wel iemand die je kunt vertrouwen.

