Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

NETZWERK ZUR UMSETZUNG DER
UN-KINDERRECHTSKONVENTION
NATIONAL COALITION DEUTSCHLAND

# MIRA MAUS ENTDECKT DIE KINDERRECHTE

**Liebe Vorlesende**,

Kinderrechte sind für junge Kinder oft noch schwer zu fassen.

Vielleicht erwarten Sie nun ein Buch, in dem sie einfach und kindgerecht erklärt werden.

Aber solange Kinder ihre Rechte nicht mit ihrem eigenen Erleben verbinden, bleiben wir hinter unserem Ziel zurück: Kinder haben ein Recht darauf, ihre Kinderrechte nicht nur zu kennen, sondern sie auch zu verstehen.

Deshalb erzählen die Tierfiguren in diesem Buch kleine Geschichten aus ihrem Alltag – Geschichten, in denen Kinderrechte ganz selbstverständlich vorkommen.

Sie greifen Themen auf, die junge Kinder beschäftigen, und machen dabei ihre Rechte ganz konkret und erfahrbar. So können junge Kinder gemeinsam mit der Maus Mira entdecken, dass Kinderrechte sie jeden Tag begleiten.

Zu jeder Geschichte finden Sie passende Kinderrechte und Impulse, die zum gemeinsamen Gespräch einladen und Kinder anregen, über das Gehörte nachzudenken, zu sprechen, eigene Erfahrungen, Gedanken und Gefühle zu benennen und auszutauschen.

Sie können einzelne Fragen aufgreifen, eigene Fragen stellen oder auf Fragen der Kinder eingehen – so, wie es zu Ihrer Gruppe oder zu Ihrem Kind und zum Moment passt.

Das Schöne daran ist, dass es nicht darum geht, richtige Antworten zu finden oder Erklärungen zu geben, sondern gemeinsam mit den Kindern zu entdecken, was sie bewegt. Sie spüren dadurch, dass ihre Gedanken, Gefühle und Stimmen wichtig sind.

So erfahren Kinder, dass ihre Meinung zählt und dass ihre Kinderrechte von Anfang an zu ihnen gehören.

***P.S.:*** *Wussten Sie, dass Albatrosse im Flug schlafen können?*
*Dabei ruht nur eine Gehirnhälfte, während die andere den Flug weiter steuert.*
*Vertrauen Sie uns: Diese Info wird in diesem Buch noch nützlich sein.*



## Mira Maus entdeckt die Kinderrechte


**Mira entdeckt, was Rechte bedeuten** ..... S. 4
**Gemeinsam spielen** ..... S. 8
**Mittagessen in der Kita** ..... S. 12
**Zeit zum Ausruhen** ..... S. 16
**Grenzen setzen und achten** ..... S. 20
**Mitbestimmen und gehört werden** ..... S. 24
**Mira kennt ihre Rechte** ..... S. 28


„Hallo, ich bin Mira –
eine kleine, flinke Maus.
Manchmal fühle ich mich klein
neben den anderen Tieren in
der Kita. Aber ich bin schnell,
neugierig, klug und habe
gute Ideen!"

## Mira entdeckt, was Rechte bedeuten

Heute habe ich etwas Spannendes entdeckt.

Wenn wir Fangen spielen, klappt es nur, wenn wir uns vorher einigen.

Zum Beispiel:
Wo darf man laufen?
Wie viel Vorsprung haben die, die weglaufen?
Und wann ist jemand wirklich gefangen?
Was machen die, die gefangen wurden: Müssen sie jetzt stehen bleiben, oder werden sie auch zu Fängern?

Ohne Regeln gäbe es ein großes Durcheinander – und am Ende wäre bestimmt jemand wütend oder enttäuscht.

Welche Regeln habt ihr beim Fangen-Spielen?

Wie fühlt es sich eigentlich an, wütend oder enttäuscht zu sein?

Was könntest du mit Worten sagen, wenn du verärgert bist?

Aus diesem Grund vereinbaren Kinder und Erwachsene Regeln.

Denn für das Leben miteinander brauchen Menschen Regeln, damit es allen gut geht.

Deshalb haben Menschen Rechte.

Sie sagen, was Menschen dürfen und was wichtig ist, damit niemand schlecht behandelt wird und damit es gerecht zugeht.

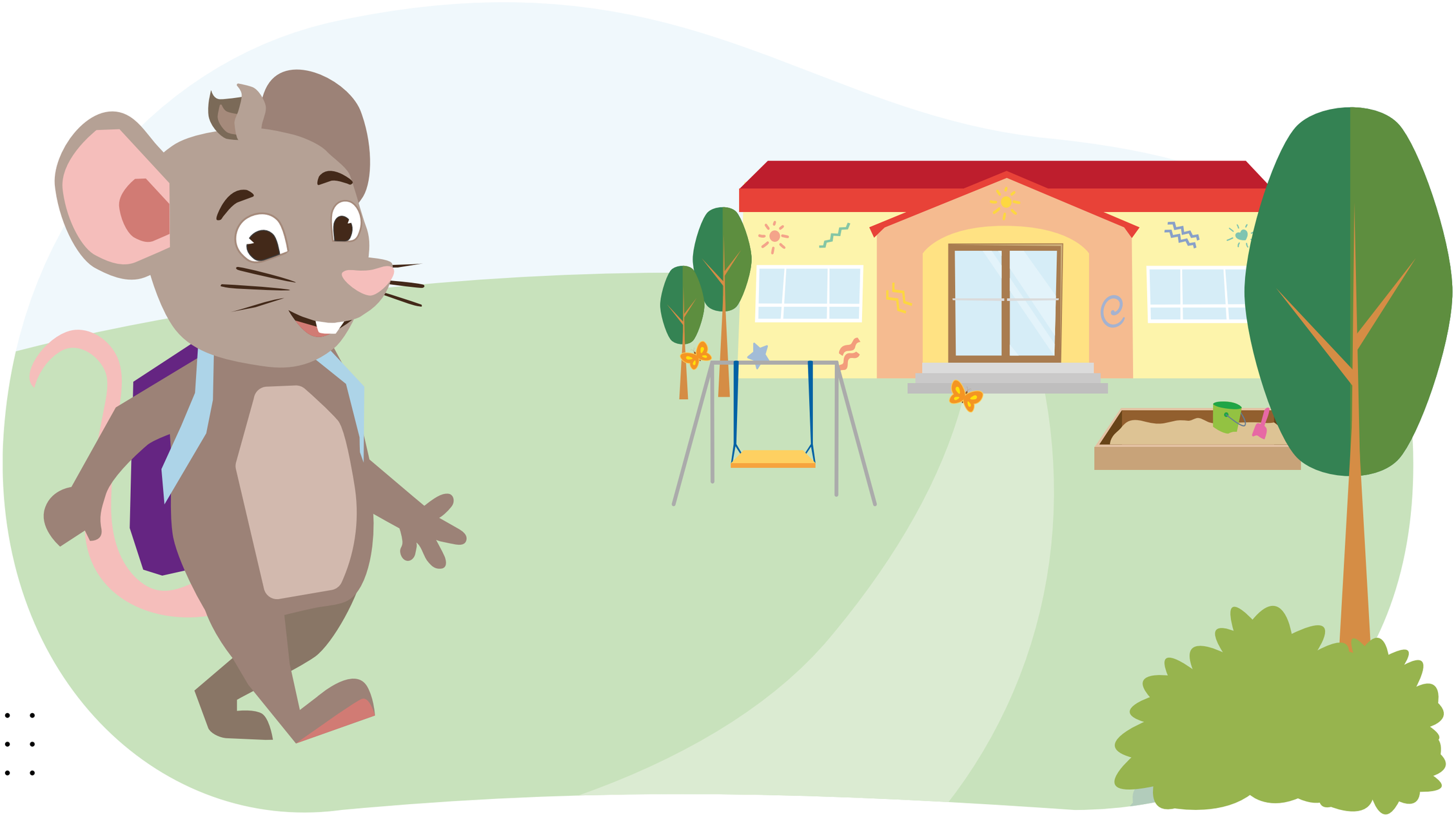
So dürfen alle Menschen sagen, was sie denken – aber nur, wenn das andere Menschen nicht verletzt. Alle sollen genug zu essen haben und ein Zuhause, in dem sie sich wohl und sicher fühlen.

Es gibt noch viele weitere Rechte, die uns helfen, gut miteinander zu leben.

Alle Menschen haben Rechte.
Kinder haben zusätzlich besondere Rechte, die **Kinderrechte**.
Sie gelten für alle Kinder, ganz egal, wie jung sie sind, wo sie wohnen, wie sie aussehen, wofür sie sich interessieren oder was sie gut können.

Heute nehme ich dich mit in meine Kita.
Komm mit: Ich zeige dir, wie mein Tag aussieht!
Wir spielen, essen, ruhen uns aus, gehen ins Bad und werden abgeholt.
Dabei entdecken wir gemeinsam, dass Kinderrechte überall dabei sind.

Bist du bereit? Dann los!



## Gemeinsam spielen

Am Morgen, nachdem ich in der Kita angekommen bin, ziehe ich meine Jacke aus, schnappe mir meine Hausschuhe und laufe direkt zur Bauecke.

Heute will mein Freund, das Zebra, mit mir bauen. Wir suchen zusammen die größten Steine heraus. Da taucht das Erdmännchen aus der Kiste mit den Steinen auf, spitzt die Ohren und ruft: „Ich spiele hier schon! Mira darf mitspielen, aber das Zebra nicht!“

Was glaubst du, was das Zebra denkt?

Einerseits ist es schön, dass ich mitspielen darf. Andererseits: Ohne das Zebra fühlt es sich falsch an. Mein Herz wird schwer. Das Zebra guckt so enttäuscht.

Das Zebra hat doch immer die besten Ideen beim Bauen! Was kann ich nur tun?

Fällt dir eine Lösung ein, was die Tierkinder tun könnten?

Das Zebra holt tief Luft: „Ich will aber auch hier bauen!“

Mein Herz klopft, als ich sage: „Ich möchte auch, dass das Zebra hier bleibt. Ohne meinen Freund spiele ich nicht mit.“

Das Zebra strahlt plötzlich: „Ich habe eine Idee: Wollen wir einen richtig hohen Turm bauen?“

Da guckt auch das Erdmännchen interessiert.

Ich bin begeistert: „Oh, ja! Bis ganz zur Decke!“ – „Okay!“, sagt das Erdmännchen.

Das Zebra fragt: „Ich komme nicht an die Steine ganz unten in der Kiste dran, kann mir jemand helfen?“ – „Ich bin Meister im Wühlen ganz unten in Kisten“, antwortet das Erdmännchen und grinst: „Ich gebe dir die Steine hoch und dann können wir zusammen bauen.“

Was spielst du am liebsten – und warum magst du das eigentlich am meisten?

Was wäre, wenn es in der Kita gar keine Spielsachen geben würde?

# Deine Rechte im Überblick

## Recht auf Spiel

Spielen gehört zu deinem Tag dazu. Dabei kannst du Spaß haben, Neues entdecken und ausprobieren. Beim Spielen lernst du, teilst, lachst und findest neue Ideen.

## Recht auf Meinung und Beteiligung

Du kannst sagen, was du spielen möchtest und mit wem. Deine Ideen sind wichtig – auch wenn andere etwas anderes wollen. Wenn alle einander zuhören, könnt ihr gemeinsam entscheiden, was für alle passt.

## Schutz vor Benachteiligung

Alle Kinder sind gleich wichtig. Niemand darf ausgeschlossen werden, weil er oder sie anders aussieht, eine andere Sprache spricht, etwas anderes kann oder Dinge auf seine eigene Art macht. Gemeinsam spielen macht stark.

## Recht auf Förderung für Kinder mit einer Behinderung

In der Kita soll alles so gemacht sein, dass alle Kinder gut spielen können – wie das Zebra, das in der Bauecke mit seinem Rollstuhl genug Platz findet. Jedes Kind soll die Hilfe bekommen, die es braucht. So kann jedes Kind zeigen, was es gut kann.

Hier kannst du malen, was du in der Kita gerne machst.

## Mittagessen in der Kita

Nach dem Spielen und Händewaschen gehen wir alle zusammen in den Essensraum.

Ich starre in die Schüssel auf dem Tisch. Da rutscht es mir raus: „Brokkol-iiiiiih!“

Schnell schiebe ich die Schüssel weiter weg.

Die Erzieherin schaut mich an: „Mira, Brokkoli ist lecker und gesund. Du kannst wenigstens mal probieren.“

Plötzlich taucht ein langer Hals neben mir auf.
Da habe ich eine Idee: Die Giraffe! Sie liebt Brokkoli!

„Magst du meine Portion auch noch essen?“, frage ich sie aufgeregt.

Die Giraffe schüttelt den Kopf: „Ich habe so viel gegessen, ich platze schon fast.“

„Ich mag keinen Brokkoli essen“, sage ich mit hängendem Kopf.

„Musst du auch gar nicht“, sagt die Giraffe. „Keiner darf dich zwingen. Und weißt du, was ich von hier oben sehen kann? Da hinten auf dem Tisch steht ein riesiger Berg Karotten. Möchtest du den?“

Da muss ich lachen: „Lieber nur drei, nicht den ganzen Berg, sonst platze ich auch noch!“

Was kannst du sagen, wenn du etwas nicht essen möchtest, weil du satt bist oder etwas nicht magst, ohne die Köchin oder den Koch zu kränken?

Woran merkt man eigentlich, dass man satt ist? Oder dass man Hunger hat?

Was wäre, wenn es jeden Tag nur Grießbrei und zum Nachtisch immer nur Gummibärchen geben würde?

Stell dir vor, deine Zähne könnten sprechen: Was würden sie dazu sagen?

# Deine Rechte im Überblick

## Recht auf Meinung und Beteiligung

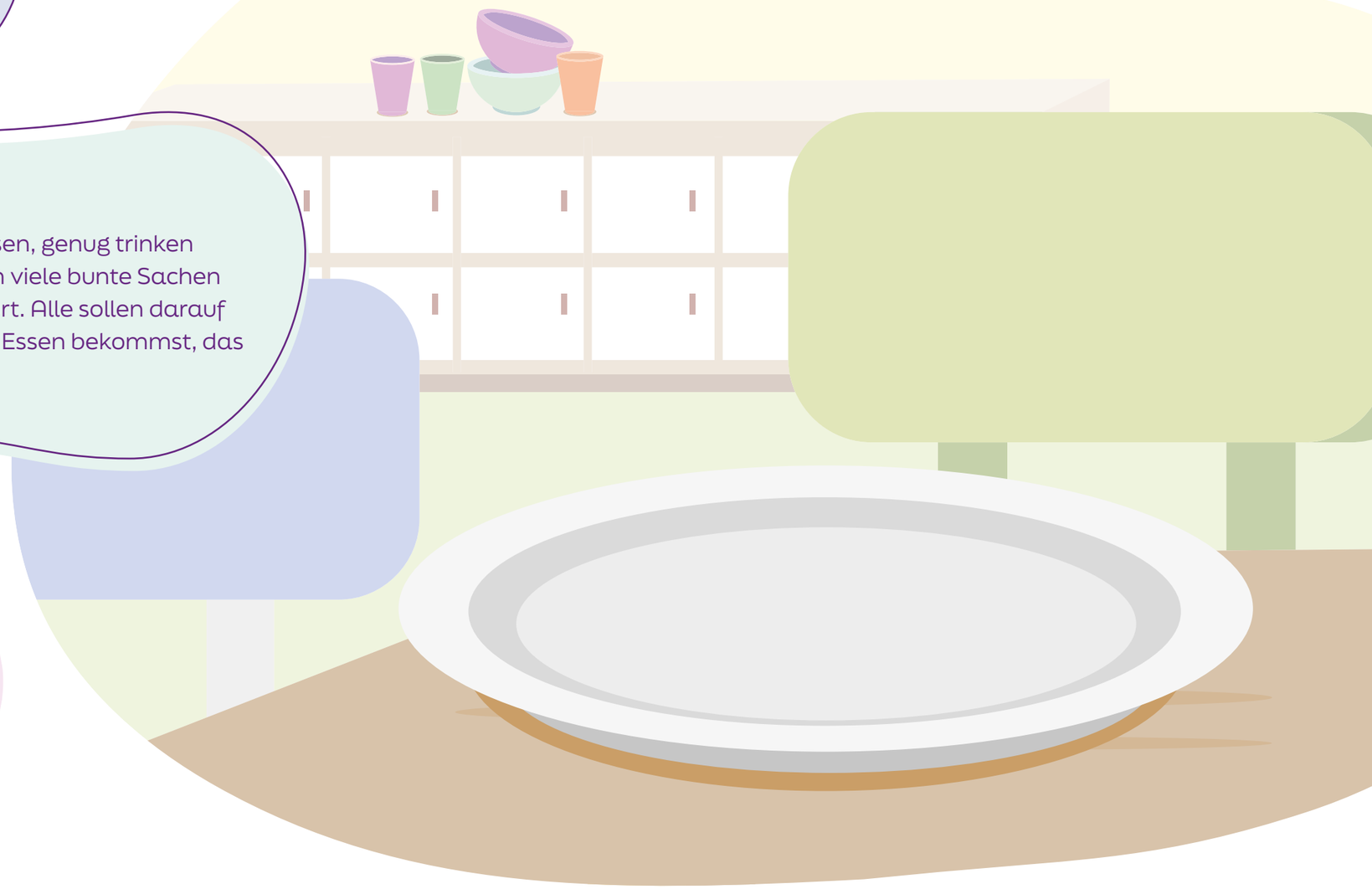
Du hast das Recht zu sagen, wenn du satt bist oder etwas nicht magst. Erwachsene sollen dir zuhören und gemeinsam mit dir überlegen, wie es für dich passt. Niemand darf dich zwingen, alles zu probieren und aufzuessen.

## Recht auf Gesundheit

Gesund bleiben heißt auch: Gut essen, genug trinken und sich wohlfühlen. Dazu gehören viele bunte Sachen wie Obst, Gemüse, Brot und Joghurt. Alle sollen darauf achten, dass du genug gesundes Essen bekommst, das dir Kraft gibt und dir gut tut.

## Recht auf eine gesunde Umwelt

Wenn du dir nur so viel nimmst, wie du schaffst, und lieber noch einmal nachnimmst, dann wird weniger Essen weggeworfen. Das ist gut für die Umwelt. Auch kleine Taten helfen, dass unsere Erde gesund bleibt.



Hier kannst du dein Lieblingsessen malen!

## Zeit zum Ausruhen

Nach dem Mittagessen sind wir alle ein bisschen erschöpft und wollen uns ausruhen. Aber zuerst kommt eine schwierige Entscheidung: Schlafraum oder Ruheraum? Ich möchte heute lieber schlafen und flitze schnell unter meine Decke. Doch ich kann einfach nicht einschlafen. Mir ist langweilig, meine Beine kribbeln, und ich muss die ganze Zeit an unseren Turm von vorhin denken.

Die Erzieherin schaut zu mir und flüstert: „Wenn du nicht schlafen kannst, bleib einfach ruhig liegen."

Ich versuche es ja, aber es klappt nicht. Ich seufze.

Da sagt sie leise: „Du kannst rüber in den Ruheraum gehen, wenn du willst."

Ich nicke und schleiche hinaus.

Der Igel liegt eingerollt in einem Körbchen und blättert in einem Buch.
Ich klettere zu ihm. „Hast du unseren riesengroßen Turm gesehen?"

„Psst", murmelt er. Ich schaue ihn erstaunt an. „Aber du liest doch?"

Der Igel flüstert: „Ich lese am liebsten, wenn die anderen ruhig sind."

„Und was liest du da?" Ich beuge mich ein Stück näher. „Aua! Die Stacheln pieksen mich."

Der Igel grinst: „Ups, das piekst nur, wenn ich meine Ruhe will und mir jemand zu nahe kommt." Ich tippe mir auf die Nase: „Dann denke ich mir meine eigenen Geschichten aus."

Ich lehne mich zurück und träume ein bisschen.

In meinen Gedanken baue ich eine kleine Höhle – mit Decken, Kissen und meinen Kuscheltieren.
Da drin ist es ganz warm und weich.
Ich stelle mir vor, wie gemütlich das wäre …
und dann, ganz von selbst, fallen mir die Augen zu.

Woran merkst du, dass du müde bist?

Wie schlafen eigentlich Tiere, zum Beispiel Pferde, Wale oder Albatrosse, und wie sehen sie dabei aus?

Was fällt dir ein, wo du dich gut entspannen und zur Ruhe kommen kannst?

Wo ist der Mond eigentlich, wenn wir uns in der Kita tagsüber ausruhen?

## Deine Rechte im Überblick

### Recht auf Ruhe

Kinder haben ein Recht auf Ruhe und Erholung. Pausen und Entspannung sind wichtig, um Kraft zu tanken. Manche Kinder schlafen, andere spielen ein ruhiges Spiel, legen ein Puzzle, hören Musik oder ein Hörspiel, oder sie schauen ein Bilderbuch an. Es gibt viele Möglichkeiten, sich auszuruhen – jede ist richtig, solange du dabei andere Kinder auch ausruhen lässt.

### Recht auf das beste Interesse und Wohl des Kindes

Immer, wenn Erwachsene sich etwas für ein Kind überlegen oder etwas für ein Kind entscheiden, müssen sie sich fragen, was jetzt gerade das Beste für das Kind ist. Dazu sollen sie das Kind auch fragen und seine Meinung ernst nehmen. Jedes Kind soll sich sicher und verstanden fühlen.

## Augen zu – Augen auf!

Manchmal spüren wir, ob sich etwas gut anfühlt oder nicht.
Das kannst du zeigen!

So geht's:
Schließe deine Augen. Wenn du hörst, dass etwas in Ordnung ist, kannst du die Augen zu lassen. Wenn du hörst, dass etwas nicht gut ist, öffnest du die Augen – so zeigst du: Da muss ich hinsehen, das ist nicht okay!

- Eine Erzieherin sagt: „Du kannst dich ausruhen, wo und wie es dir guttut."
- Ein Erwachsener sagt: „Du musst liegen bleiben!"
- Jemand gibt dir einen Spitznamen, ohne dich zu fragen, ob du ihn magst.
- Eine Erwachsene sagt: „Du kannst mir sagen, wenn dir etwas nicht gefällt."
- Jemand hebt dich hoch, ohne dich zu fragen.
- Jemand sagt: „Du darfst hier nicht mitspielen. Du bist noch zu klein."
- Ein Erwachsener sagt: „Das hast du ganz alleine geschafft!"
- Jemand nimmt dir ein Spielzeug weg, ohne zu fragen.
- Ein Kind ruft: „Komm, hier ist noch Platz für dich."
- Jemand sagt: „Das ist doch kein Grund zu weinen!"
- Ein Erzieher sagt: „Ich höre dir zu."
- Ein Erwachsener sagt: „Du bist zu klein, um das zu verstehen."
- Eine Erwachsene sagt: „Danke, dass du mir Bescheid gesagt hast."

## Grenzen setzen und achten

„Nein! Ich will nicht!“, sage ich laut, als meine Erzieherin mich festhält, um mein Gesicht mit Sonnenmilch einzucremen.

Die Erzieherin lässt mich los und sagt: „Aber wir wollen jetzt raus in die Sonne. Alle Kinder brauchen Sonnenschutz.“ Ich weiß ja, dass sie recht hat – Mama sagt das ja auch immer. Die Erzieherin sagt: „Du magst es nicht, wenn jemand dich einfach anfasst, stimmt’s? Das kenne ich auch.“

Ich überlege: „Ja, genau! Wenn ich gefragt werde, ob das okay ist, fühlt sich das besser an. Und ich kann sagen, wenn ich was nicht will. Ich kann mich schon alleine eincremen.“

Die Erzieherin sagt: „Gut, dann cremst du dich selbst ein und ich helfe dir. Ich gebe dir ein bisschen Sonnenmilch in die Hände und du verreibst sie vorsichtig. Dann schauen wir zusammen im Spiegel, ob du alle Stellen eingecremt hast.“

Nach dem Eincremen wasche ich mir die Hände, damit es nicht brennt, wenn ich mir aus Versehen ins Auge fasse.

Im Spiegel entdecke ich meine Freundin, die Schildkröte, die mit eingezogenem Kopf halb versteckt hinter der Toilettentür steht.

„Warum versteckst du dich?“, frage ich.

„Weißt du“, flüstert die Schildkröte, „Ich habe mir vorhin in die Hose gemacht. Die Erzieherin hat ganz laut gesagt: ‚Nicht schon wieder!‘ Dann hat sie mich ins Bad geschickt.“

Ich nicke. „Das kann doch jedem mal passieren.“

„Aber die anderen haben gelacht, ich habe mich so geschämt“, sagt die Schildkröte leise. Ich schaue sie an: „Deshalb bist du in deinen Panzer gekrochen?“

Die Schildkröte nickt: „Ja. Da fühle ich mich sicher. Und ich kann kurz allein sein.“

Wie soll ein Erwachsener dir beim Waschen, Zähneputzen oder auf der Toilette helfen, wenn du nicht allein zurechtkommst, und zwar so, dass du dich sicher und wohl fühlst?

In manchen Situationen müssen Erwachsene ganz schnell reagieren, damit dir nichts passiert. Sie halten dich vielleicht fest, weil du auf die Straße läufst und ein Auto um die Ecke biegt. Was hilft dir dann, damit du dich wieder ruhig und sicher fühlst?

Warum ist das eigentlich so unangenehm, wenn andere über dich lachen?

„Hier!“ Ich reiche ihr Feuchttücher und Wechselsachen. „Danke!“, murmelt sie. „Wartest du kurz draußen? Ich mag das nicht, wenn jemand zuguckt.“

„Klar, das kann ich auch nicht leiden.“

## Deine Rechte im Überblick

### Recht auf Gesundheit

Beim Waschen, An- oder Ausziehen, Po-Abwischen oder Eincremen darfst du sagen, was dir hilft und was okay ist. Erwachsene sollen dir helfen, wenn du etwas nicht allein kannst, freundlich erklären, was sie tun, und immer vorsichtig mit dir umgehen.

### Recht auf Schutz vor Gewalt

Du darfst selbst über deinen Körper bestimmen. Niemand darf dich einfach so anfassen oder etwas tun, das dir unangenehm ist. Genauso darf niemand dich anschreien, dich schlecht oder vor anderen lächerlich machen. Wenn sich etwas nicht richtig anfühlt, kannst du „Nein!“ oder „Stopp!“ sagen, dich beschweren und dir Hilfe holen.

Manchmal müssen Erwachsene dir helfen, auch wenn du das gar nicht magst – vielleicht, weil du dich beim Spielen verletzt hast und deine Wunde versorgt werden muss. Wie kann dir ein Erwachsener so helfen, dass eine Situation für dich in Ordnung ist, auch wenn du vielleicht Angst hast oder dir etwas weh tut?

### Recht auf Privatsphäre

Manches gehört nur dir. Du darfst sagen, wenn du allein sein möchtest oder nicht willst, dass jemand schaut.

Wann möchtest du lieber für dich allein sein – und wie kannst du das zeigen?



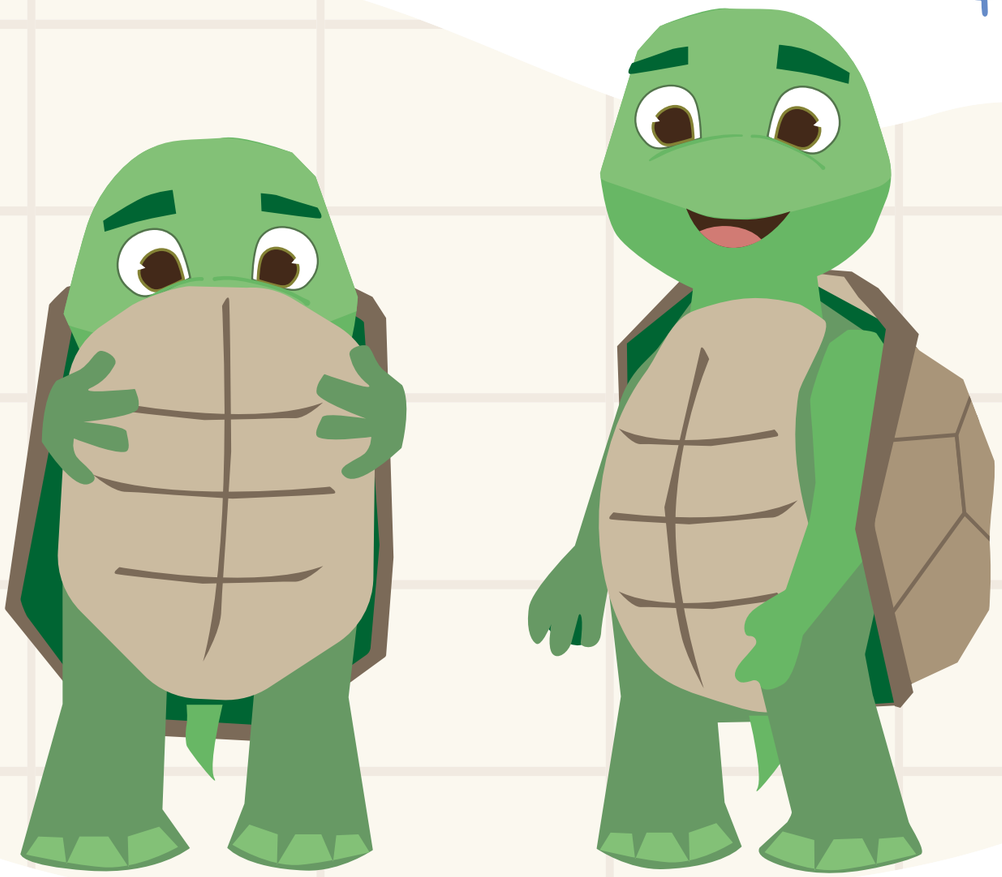
## Im Panzer oder draußen? Was ist nur meins?

Die Schildkröte zeigt uns ihren Panzer. Drinnen fühlt sie sich sicher. Wenn ihr etwas zu viel wird, zieht sie sich hinein. Und wenn sie sich wohlfühlt, kommt sie heraus.

Zeige auf die linke Schildkröte, die sich in ihrem Panzer versteckt, wenn du denkst: Das ist nur für mich. Zeige auf die rechte Schildkröte, die sich nicht versteckt, wenn du denkst: Das ist in Ordnung, das darf jemand.

- Jemand klopft an, bevor er auf die Toilette kommt.
- Jemand schaut dir zu, wenn du dich umziehst.
- Jemand erzählt dein Geheimnis weiter.
- Jemand fragt dich, ob er dich umarmen darf.
- Jemand öffnet deine Schublade oder Tasche, ohne zu fragen.
- Jemand hilft dir, wenn du Unterstützung brauchst.

Keiner kann für dich entscheiden, was dir angenehm, unangenehm oder peinlich ist. Du kannst spüren und sagen, was für dich richtig ist.



## Mitbestimmen und gehört werden

Der Tag in der Kita ist fast vorbei. Papa steht schon am Gartentor und winkt. „Hallo, Mira! Wie schön, dich zu sehen. Holst du schnell deinen Rucksack? Ich hab's heute ein bisschen eilig."

„Gleich, Papa, nur noch ganz kurz!", rufe ich.

„Och, Mira", seufzt er. „Wir müssen noch einkaufen!"

„Aber Papa!", rufe ich. „Der Panda und ich müssen noch die Möhren retten!"

Wofür brauchst du manchmal mehr Zeit?

Was meinst du: Vergeht die Zeit für alle Menschen und Tiere gleich schnell, zum Beispiel ein Winter für einen Eisbären und einen Braunbären?

„Die Möhren?", blinzelt Papa.

Ich zeige zum Beet. „Die Erde ist ganz trocken! Wenn wir sie nicht gießen, verdursten sie. Und dann gibt's bald nur noch Brokkoli zum Mittagessen."

Papa lacht leise. „Na gut, das klingt wichtig. Also dann – Wasser marsch! Und danach ab nach Hause."

Der Panda und ich gießen das Wasser über die Möhren und schauen gebannt zu, wie es langsam versickert und die Tropfen in der Sonne glitzern.

Da höre ich, wie Papa zu der Erzieherin sagt: „Immer das Gleiche ... ich sage, wir müssen uns beeilen, und Mira trödelt."

Mir wird warm im Gesicht. Ich schaue auf meine Füße. Das fühlt sich gar nicht gut an.

Ich atme tief ein und sage: „Papa, ich mag das nicht, wenn du so über mich redest."

Beide schauen mich überrascht an. Dann sagt Papa: „Oh, Mira ... da hast du recht. Das hat sich für dich bestimmt richtig blöd angefühlt. Das war nicht in Ordnung von mir. Entschuldigung!"

Draußen halte ich seine Hand. Die Sonne scheint uns ins Gesicht.

Ich denke: Es tut gut, dass Papa sich entschuldigt hat.

Wie ist es für dich, wenn andere über dich sprechen, obwohl du dabei bist?

Was ist für dich wichtig, wenn sich jemand bei dir entschuldigt? Was denkst du, wie ist es für andere?

# Deine Rechte im Überblick

## Recht auf eine gesunde Umwelt

Wenn du Bäume gießt, Müll aufhebst, das Licht ausmachst oder mit dem Rad oder zu Fuß unterwegs bist, tust du schon etwas Gutes für unsere Erde. Manchmal hilft auch etwas ganz Einfaches. Auch wenn du Obst und Gemüse isst, das dort geerntet wird, wo du wohnst – wie Äpfel im Herbst oder Erdbeeren im Sommer. So bleibt unsere Welt gesund, und alle können sich in ihr wohlfühlen. Auch kleine Hände können viel bewirken.

## Recht auf Meinung und Beteiligung

Du darfst sagen, was dir wichtig ist – zum Beispiel, wenn du etwas fertig machen möchtest oder mehr Zeit brauchst. Wenn du erklärst, warum, können Erwachsene besser verstehen, was du brauchst.

## Recht auf Schutz vor Gewalt

Auch Worte können weh tun. Niemand darf über dich sprechen, als wärst du nicht da. Erwachsene sollen am besten freundlich über Kinder reden – mit Respekt.

## Recht auf Gleichbehandlung

Alle Kinder sind gleich wichtig. Kein Kind ist „zu langsam“, „zu schnell“ oder „zu träumerisch“. Jedes Kind darf in seinem Tempo wachsen und Dinge zu Ende bringen.



# Miras Mut-Geschichten

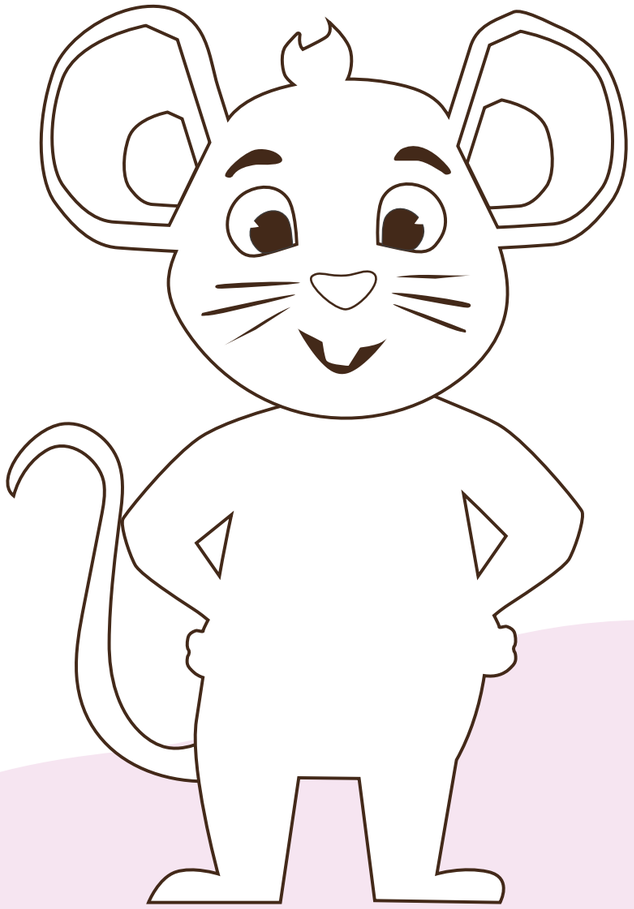
Mira hat heute schon viele Abenteuer erlebt und war ganz schön mutig.

Vielleicht erinnerst du dich an einen Moment, in dem du mutig warst. Möchtest du Mira zeigen, wie dein Mut aussieht?

Wenn du magst, kannst du rund um Mira Dinge malen, die zu deinem Mut passen. Vielleicht einen Ball, wenn du beim Spielen mutig warst, einen Mund, wenn du etwas gesagt hast, das dir wichtig war, oder ein Herz, wenn du jemandem geholfen hast.

Vielleicht fällt dir auch etwas ganz anderes ein – Mut kann ganz unterschiedlich aussehen.

Wie fühlt es sich eigentlich an, wenn man mutig ist?



## Mira kennt ihre Rechte

Was für ein Tag!

Heute habe ich viel gelernt – über mich, über andere und über unsere Kinderrechte.

Ich weiß jetzt:
Ich kann sagen, was mir wichtig ist.
Ich kann Nein sagen, wenn sich etwas nicht richtig anfühlt.
Ich kann Hilfe holen, wenn mir etwas nicht guttut.
Ich kann sagen, wenn ich mehr Zeit brauche.
Und ich kann mitentscheiden, wenn es um mich geht.

Aber Kinderrechte heißen nicht nur „Ich kann Nein sagen".
Sie heißen auch:
Ich achte auf mich – und auf andere.
Denn stark sein heißt nicht, immer das zu bekommen, was man will, sondern gemeinsam gute Lösungen zu finden.

Ich kann zuhören, erklären und helfen.

So wird es für alle gerechter –
Schritt für Schritt.

Kinderrechte helfen mir dabei, mutig und gerecht zu sein.

Und sie erinnern auch die Erwachsenen daran, gut auf Kinder zu achten.

Manchmal werde ich wegen meiner Größe unterschätzt.
Dann sagen andere: „Ach, die kleine Maus!" Das mag ich gar nicht. Ich bin nicht „die kleine Maus", sondern Mira. Aber weißt du was? Auch wenn ich klein bin, kann ich viel bewirken – besonders, wenn ich weiß, was mir wichtig ist und was sich richtig anfühlt.

Ich bin Mira – und ich kenne meine Rechte!

Wenn du Sorgen hast oder dich etwas bedrückt, kannst du bei der Nummer gegen Kummer anrufen oder ihnen online schreiben.
Hier hört man dir zu und hilft dir weiter:
www.nummergegenkummer.de eingeben oder **116 111** anrufen.

Du bist mit deinen Sorgen oder Ängsten nicht allein!
Helpando hört dir zu und ist für dich da, wenn deine Kinderrechte verletzt werden: www.helpando.org eingeben oder **0800 9998710** anrufen



## Impressum

**Herausgeber:**
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Referat Öffentlichkeitsarbeit
11018 Berlin
www.bmbfsfj.bund.de

National Coalition Deutschland –
Netzwerk zur Umsetzung der UN-Kinderrechtskonvention e. V.
Steinstraße 13
10119 Berlin
www.netzwerk-kinderrechte.de

**Bezugsstelle:**
Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 50 10 54, 18155 Rostock
Tel.: 030 18 272 2721, Fax: 030 18 10 272 2721
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
www.bmbfsfj.bund.de

Artikelnummer: 5BR640
Dezember 2025, 1. Auflage

| | |
|---|---|
| **Konzept und Text:** | Anna-Lena Weber, KRF (www.kinderrechteforum.org) |
| **Fachliche Begleitung:** | Alexia Knappmann und Bianka Pergande, Netzwerk Kinderrechte (www.netzwerk-kinderrechte.de) |
| **Gestaltung:** | Gerhard Heusel, digtive (www.digtive.de) |
| **Illustration:** | Kathrin Auger, digtive (www.digtive.de) |
| **Druckerei:** | MKL Druck GmbH & Co. KG |

**Der Nachdruck von Fotos, Illustrationen und Texten, auch auszugsweise, bedarf der ausdrücklichen Zustimmung des Herausgebers.**
**Diese Broschüre ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung; sie wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.**

## Weitere Informationen

Auf der Website www.kinder-ministerium.de kannst du noch mehr zu den Kinderrechten entdecken.

Hier können Sie die Broschüre nachbestellen und finden weitere Downloads, wie zum Beispiel eine barrierefreie Version der Broschüre als PDF:

## Weitere Kinderrechte-Broschüren

Kennen Sie schon unsere Kinderrechte-Broschüren für ältere Kinder und Jugendliche? Scannen Sie einen der QR-Codes, um mehr zu erfahren:

„Eure Kinderrechte“

„Deine Kinderrechte – Löwenstark erklärt“ **(6-10 Jahre)**

## Kinderrechte-Portal

Sie möchten mit Kindern oder Jugendlichen zu Kinderrechten arbeiten oder bestimmte Rechte vertiefen? Im Kinderrechte-Portal www.kinderrechte-portal.de finden Sie altersgerechte Materialien und umfassende Informationen zu allen Kinderrechten – gezielt sortierbar nach Themen. Scannen Sie den QR-Code, um mehr zu erfahren: