



## Du hast ein Recht auf GESUNDHEIT...

... und ein **Recht auf Informationen zur sexuellen Selbstbestimmung**. Das heißt, dass Du immer darüber entscheidest, was mit Deinem Körper geschieht und niemand anderes dies für Dich tun darf. Du hast also das Recht, über Deine Sexualität und Deinen Körper frei zu bestimmen und auch alle für Dich interessanten Informationen zum Thema Sexualität zu erhalten.

... und darauf, Dir ab einer bestimmten individuellen Reife, die **Pille** und auch die „**Pille danach**“ ohne Einwilligung Deiner Eltern verschreiben zu lassen. Hier ist es wichtig, dass Du Dich von Deiner\*Deinem Ärzt\*in im Vorfeld gut beraten und informieren lässt.

... und **Aufklärung** in allen Dich betreffenden medizinischen Angelegenheiten. Das heißt, Du sollst altersgerecht darüber informiert werden, was in bzw. mit Deinem Körper geschieht und die notwendige Versorgung, auch z.B. mit Verhütungsmitteln (Kondomen, Pille, Diaphragma etc.), erhalten.

... egal, ob Du einfach eine Erkrankung, wie z.B. eine Erkältung, eine Beeinträchtigung oder eine psychische Erkrankung hast, Du hast das **Recht medizinisch und/oder psychologisch/therapeutisch versorgt zu werden**.

... und auf **Vorsorgeuntersuchungen**, um mögliche Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und diese somit gut behandeln zu können.

... und auf eine **wertschätzende Umgangsweise mit Dir**, wenn Du einmal erkrankt sein solltest. Denn auch die Art und Weise, wie medizinisches Fachpersonal mit Dir umgeht, trägt zu Deinem allgemeinen Wohlbefinden und somit zu Deiner Gesundheit bei.

... und somit auf **Schutz vor Unterversorgung**. Das heißt, Du hast ein Recht auf gesunde und abwechslungsreiche Ernährung sowie auf angemessene Hygiene.

Das heißt, Du darfst zu Ärzt\*innen und/oder Therapeut\*innen gehen und Dir dort Hilfe holen, wenn es Dir nicht gut geht und Du z.B. Bauchschmerzen hast oder wenn Dich längere Zeit unguete Gefühle beschäftigen. Solltest Du einmal das Gefühl haben, Dich bei einer\*einem Ärzt\*in nicht wohl zu fühlen, darfst Du Dir jemanden anderen suchen, der\*dem Du Dich anvertrauen magst.





## Hilfe und Unterstützung

### Anlaufstellen

#### Wenn junge Menschen in Pflegefamilien Hilfe brauchen:

„Nummer gegen Kummer“ - Kinder- und Jugendtelefon.....	116 111
„Nummer gegen Kummer“ - Elterntelefon .....	0800 1110 550
Hilfetelefon sexueller Missbrauch .....	0800 22 55 530
Deine*r Sachbearbeiter*in im Pflegekinderdienst .....	Tanja Teschow 02224 184269

[www.ombudschaft-jugendhilfe.de](http://www.ombudschaft-jugendhilfe.de)  
[www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)  
[www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)  
[www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

### Zusatzinfos

#### Wo sich junge Menschen noch über ihre Rechte informieren können:

[www.fuer-kinderrechte.de](http://www.fuer-kinderrechte.de)  
[www.jugend-hat-rechte.org](http://www.jugend-hat-rechte.org)  
[www.kindersache.de/bereiche/kinderrechte/kinderrechte](http://www.kindersache.de/bereiche/kinderrechte/kinderrechte)  
[www.pib4u.de](http://www.pib4u.de)  
[www.careleaver.de](http://www.careleaver.de)  
[www.jugendaemter.com/jugendaemter-in-deutschland](http://www.jugendaemter.com/jugendaemter-in-deutschland)

### FosterCare-App

Die App kann im Apple App Store sowie im Google Play Store heruntergeladen werden. Hier befinden sich ebenfalls die Kinder- und Jugendrechte.



#### Verantwortlich für den Text der Broschüre:

Cäcilia Hasenöhr, Meike Kampert, Kirsten Röseler, Mechthild Wolff  
„FosterCare“-Projektteam Hochschule Landshut · [www.fostercare.de](http://www.fostercare.de)  
Landshut, 2020