



Kærester slår da ikke?

JEG HAR RET TIL

- at blive behandlet med respekt
- at være i et godt forhold
- at bestemme over min krop, tid, følelser, meninger og ejendele
- at være fri for fysisk, seksuel og psykisk vold
- at have venner og aktiviteter, uden at min kæreste deltager
- at sætte grænser og sige nej
- at sige, hvad jeg kan lide, og hvad jeg gerne vil have
- at føle mig tryk i forholdet
- at blive behandlet ligeværdigt
- at være mig selv
- at begå fejl
- at forlade eller afslutte forholdet
- at bede om hjælp fra venner, familie og andre, jeg har tillid til

JEG HAR ANSVAR FOR

- at bestemme, hvor mine grænser går og at give udtryk for dem
- at respektere min kærestes grænser, meninger og følelser, også selvom jeg ikke er enig
- at vise hensyn
- at kommunikere klart og tydeligt
- at give min kæreste plads til at være sig selv
- ikke at bruge magt og kontrol
- ikke at bruge fysisk, psykisk eller seksuel vold
- at gå på kompromis en gang imellem
- at indrømme, når jeg begår fejl
- at bede om hjælp fra venner, familie og andre voksne, jeg har tillid til