

Ausschuss der Vereinten Nationen
für die Rechte des Kindes

Allgemeine Bemerkung Nr. 12:

**Du hast das
Recht gehört
zu werden!**

**Oder „Was die
Vereinten Nationen
über Deine
Mitbestimmungs-
Rechte sagen –
und warum das für
dich wichtig ist“**

Version für Kinder
und Jugendliche



NETZWERK ZUR UMSETZUNG DER
UN-KINDERRECHTSKONVENTION
NATIONAL COALITION DEUTSCHLAND

Impressum

Herausgeberin: National Coalition Deutschland –
Netzwerk zur Umsetzung der UN-Kinderrechtskonvention e. V.

Steinstr. 13
10119 Berlin
info@netzwerk-kinderrechte.de
+ 49 1794038873
www.netzwerk-kinderrechte.de

Diese Broschüre und vielfältiges Materialien zu Kinderrechten
ist unter www.kinderrechte-portal.de abrufbar.



Berlin 2025

Text und Redaktion: Kirsten Schweder, Michelle Fleischer,
Alexia Knappmann

Korrekturlesen der Einfachen Sprache: Kinder aus Tübingen,
zusammen mit Krishna-Sara Helmle

Lektorat: Krishna-Sara Helmle, Textöffner® -
Büro für Leichte Sprache / www.leicht-verstehen.de

Layout und Grafik: Alex Schulz / www.vyvor.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Inhalt

Einleitung: Rechte für Kinder und Jugendliche	4
Ausschuss für die Rechte des Kindes	4
Das Kinderrecht Nr. 12: Du darfst deine Meinung sagen und mitbestimmen	4
Alle Kinder dürfen ihre Meinung sagen	5
Kinder mit Behinderungen	5
Kinder, die in ein anderes Land ziehen oder Schutz brauchen	6
Kinder mit besonderen Herausforderungen	6
Mitbestimmen im Alltag	7
In der Kita	7
In der Schule	8
In der Freizeit	9
In der Familie	9
Bei für dich wichtigen Themen	10
Bei offiziellen Verfahren vor Gericht und im Jugendamt	10
Deine Rechte auf einen Blick	11
Das macht Mitbestimmen manchmal schwierig	11
Du darfst dich beschweren	12
10 Regeln für echte Beteiligung	12
Tipps für Erwachsene	14
Weißt du Bescheid? Dann mach das Quiz!	15

Einleitung: Rechte für Kinder und Jugendliche

In diesem Heft geht es um Rechte für Kinder und Jugendliche. Ganz besonders geht es um ihre Mitbestimmungs-Rechte. Sie stehen in der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen. Eine Konvention ist ein Vertrag zwischen mehreren Ländern. Die Vereinten Nationen, auf Englisch „United Nations“ (UN), sind eine internationale Organisation. Fast alle Länder der Welt arbeiten dort zusammen. Es gehören 193 Länder dazu. Die Vereinten Nationen arbeiten zusammen. Sie unterstützen sich gegenseitig und setzen sich für Frieden und Sicherheit auf der Welt ein.

Fast alle Länder der Welt haben zugestimmt, dass Kinder eigene Rechte haben und haben versprochen, diese Rechte zu schützen. Die Kinderrechtskonvention besteht aus 54 Artikeln. Ein Artikel ist ein Teil eines Gesetzes oder eines Vertrags. Die Artikel der Kinderrechtskonvention erklären, wer mit dem Begriff „Kind“ gemeint ist und welche Rechte jedes Kind hat. Außerdem erklären sie, was Regierungen tun müssen, damit die Kinder geschützt, gefördert, beteiligt und ihre Rechte umgesetzt werden.

Ausschuss für die Rechte des Kindes

Es gibt eine Gruppe von 18 Menschen aus verschiedenen Ländern, die sich sehr gut mit Kinderrechten auskennen. Diese Gruppe heißt Ausschuss für die Rechte des Kindes. Oft wird sie auch UN-Kinderrechtsausschuss genannt. Der Ausschuss trifft sich 3-mal im Jahr in Genf, einer Stadt in der Schweiz. Bei diesen Treffen prüft die Gruppe: Wie gut halten sich die Länder an die Kinderrechte? Der Ausschuss spricht Empfehlungen an die einzelnen Länder aus, wie sie die Kinderrechte besser umsetzen können.

Außerdem schreibt der Ausschuss Allgemeine Bemerkungen (auf Englisch: General Comments). Darin erklärt der Ausschuss allen Ländern, wie sie die Kinderrechte im Alltag umsetzen sollen. Der Ausschuss hat schon 26 Allgemeine Bemerkungen zu verschiedenen Kinderrechten geschrieben.

In diesem Heft erfährst du mehr zu der Allgemeinen Bemerkung Nr. 12. Darin geht es um das Recht gehört zu werden. Dieses Dokument ist eine kürzere Version davon, und wurde vom Netzwerk Kinderrechte für Kinder und Jugendliche geschrieben.

Das Kinderrecht Nr. 12: Du darfst deine Meinung sagen und mitbestimmen

Artikel 12 in der Kinderrechtskonvention legt fest: Kinder haben das Recht, ihre Meinung zu sagen und mitzubestimmen. Beteiligen ist ein anderes Wort für mitbestimmen. Manchmal entscheiden Erwachsene Dinge, die Kinder betreffen. Dann müssen sie Kinder vor der Entscheidung nach ihrer Meinung fragen und gut zuhören, was Kinder denken und fühlen. Erwachsene sollen die Meinung von Kindern ernst nehmen. Jedes Kind, ganz egal, wie alt es ist, darf mitbestimmen und sich beteiligen, und zwar so, wie es für dieses Kind gut passt. Kinder und Jugendliche dürfen sich ihre eigene Meinung bilden – ganz frei und ohne Druck von anderen.

Artikel 12 ist ein ganz besonderes Kinderrecht: Er gehört zu den vier Grundprinzipien der Kinderrechtskonvention. Das bedeutet: Kinder sollen immer gefragt und ernst genommen werden. Das gilt für alle anderen Kinderrechte mit.

Alle Kinderrechte gelten vollständig und ohne Einschränkung. Das bedeutet, jedes Kind hat alle Rechte und niemand darf einem Kind diese Rechte wegnehmen oder einschränken. Wenn Kinder merken, dass ihre Rechte nicht beachtet werden, dann dürfen sie sich beschweren.

Alle Kinder dürfen ihre Meinung sagen

Der Ausschuss sagt: Alle Kinder dürfen ihre Meinung sagen und mitbestimmen. Das gilt für jedes einzelne Kind. Kinder und Jugendliche dürfen ihre Meinung sagen, wenn sie wollen. Sie müssen es aber nicht. Das entscheiden sie selbst.

Kinder mit Behinderungen

Wenn du mit einer Behinderung lebst, hast du genauso das Recht, deine Meinung zu sagen und dich zu beteiligen.

Der Ausschuss sagt:

- ◆ Erwachsene müssen dir zuhören und dich ernst nehmen. Egal, wie du deine Meinung ausdrückst. Vielleicht nutzt du Gebärdensprache. Vielleicht nutzt du Symbole (Bilder) oder andere Hilfsmittel.
- ◆ Du darfst selbst entscheiden, wer dich dabei unterstützt.
- ◆ Du sollst Unterstützung bekommen, wenn du deine Meinung sagen möchtest. Du sollst die Hilfsmittel und Ausstattung bekommen, die du dafür brauchst. Du sollst so unterstützt werden, dass du diese Hilfsmittel auch wirklich nutzen kannst, um deine Meinung auszudrücken.





Kinder, die in ein anderes Land ziehen oder Schutz brauchen

Vielleicht kommst du aus einem anderen Land. Vielleicht ist Deutsch nicht deine Erstsprache und noch neu für dich. Alle Kinderrechte gelten auch für dich. Du darfst genauso deine Meinung sagen und mitbestimmen.

Der Ausschuss sagt:

- ◆ Du musst alle Infos bekommen, die du brauchst. Dazu gehören Infos darüber, was gerade passiert und wie es weitergeht.
- ◆ Du hast ein Recht darauf, dass du diese Infos verstehen kannst. Dafür sollen sie dir in deiner Erstsprache gegeben werden. Außerdem müssen dir deine Fragen beantwortet werden, bis du alles verstehst.
- ◆ Du darfst sagen, was dir wichtig ist. Aber keiner darf dich zwingen etwas zu erzählen, das du nicht erzählen möchtest.
- ◆ Du sollst Unterstützung bekommen, wenn du Hilfe brauchst. Zum Beispiel um zu sagen, was du denkst und fühlst. Oder um zu erklären, was dir wichtig ist.
- ◆ Wenn du eine andere Sprache sprichst, muss es jemanden geben, der für dich übersetzt.

Kinder mit besonderen Herausforderungen

Vielleicht hast du in deinem Leben Gewalt erlebt? Oder deine Familie hat wenig Geld? Oder du kannst nicht bei deiner Familie leben? Dann lebst du vielleicht in einer Wohngruppe, zusammen mit anderen Kindern.

Der Ausschuss sagt:

- ◆ Gerade, wenn du besondere Herausforderungen im Leben hast, musst du deine Meinung sagen können.
- ◆ Du sollst immer wissen, was gerade passiert. Außerdem sollst du Infos dazu bekommen, was als Nächstes passieren kann. Du darfst deine Meinung dazu sagen, was du möchtest, fühlst oder brauchst.
- ◆ Erwachsene müssen sich Zeit nehmen, dir zuhören und deine Meinung ernst nehmen.
- ◆ Du weißt am besten, was dir hilft.



Mitbestimmen im Alltag

Du darfst im Alltag deine Meinung sagen und dich beteiligen. Das gilt besonders für Dinge, die dich selbst betreffen.

In der Kita

Schon junge Kinder zeigen deutlich, was sie denken und fühlen – und was sie möchten oder nicht wollen. In der Kita sollen Erwachsene gut hinschauen und zuhören, wie sie sich ausdrücken – mit Worten, mit Gesten oder mit Blicken.

Der Ausschuss sagt:

- ◆ Kinder sollen in einer Kita spielen und lernen, in der ihre Meinung zählt und ernst genommen wird.

- ◆ Erwachsene müssen dafür sorgen, dass sie die jungen Kinder verstehen, und darauf achten, was diese brauchen.
- ◆ Die Kinder sollen bei Dingen mitentscheiden können, die sie betreffen – so wie es für sie gut ist.

Zum Beispiel:

- ◆ Sie dürfen aussuchen, womit sie spielen möchten.
- ◆ Wenn das junge Kind schon selbst essen kann, soll niemand es einfach füttern.
- ◆ Niemand darf ein Kind zwingen etwas zu essen, das es nicht mag.
- ◆ Jedes Kind darf sich so ausruhen, wie es möchte.
- ◆ Wenn ein Kind etwas nicht möchte, darf es das sagen oder zeigen.

In der Schule

In der Schule verbringst du sehr viel Zeit. Es ist wichtig, dass du dich dort sicher fühlst, deine Meinung frei äußern kannst und mitentscheiden darfst. Erwachsene müssen darüber nachdenken, wie sie deine Meinung berücksichtigen können.

Zum Beispiel, wenn besprochen wird:

- ◆ Welche Regeln in der Klasse wichtig sind.
- ◆ Welche Themen im Klassenrat besprochen werden.
- ◆ Welche Ideen die Klasse für Ausflüge oder Projekte hat.
- ◆ Was dir hilft, wenn du etwas nicht verstehst.
- ◆ Was du brauchst, damit du gut lernen kannst.
- ◆ Du kannst die Klassensprecher*innen wählen. Oder dich selbst zur Wahl stellen.



Vielleicht hast du das Gefühl, in deiner Schule dürfen die Schüler*innen nicht wirklich mitreden. Dann sprich mit den Klassensprecher*innen. Oder erzähle einer Person davon, der du vertraust.

In der Freizeit

Kinder und Jugendliche haben das Recht, zu spielen, sich auszuruhen und freie Zeit zu haben.

Der Ausschuss sagt, dass Erwachsene darauf achten sollen, was Kinder in ihrer Freizeit brauchen und möchten.

Du darfst sagen, wie du spielen und deine Freizeit verbringen willst. Erwachsene sollen dich fragen und deine Meinung berücksichtigen.

Zum Beispiel:

- ◆ Welche Spiele dir Spaß machen und mit wem du deine Freizeit verbringen möchtest.
- ◆ Ob du ein Hobby haben möchtest – und wenn ja, welches.
- ◆ Ob Spielplätze, Freizeitorte und Angebote für dich gut erreichbar und geeignet sind.

Auch sehr junge Kinder und Kinder mit Behinderung sollen Unterstützung bekommen. So können sie zeigen, was ihnen wichtig ist. Dadurch können sie besser mitmachen.



In der Familie

Auch zu Hause hast du das Recht mitzureden. Deine Eltern oder andere Sorgeberechtigten sollen dir erklären, was wichtig ist. Sie sollen dir helfen, deine eigene Meinung zu finden.

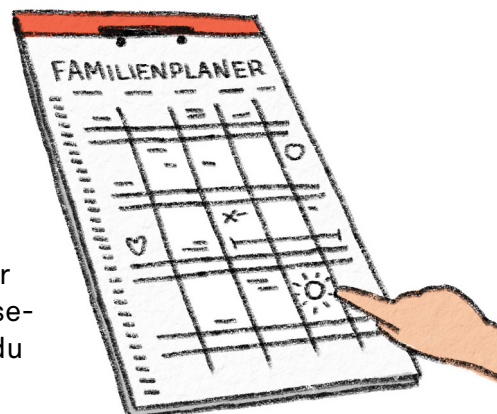
Du kannst zum Beispiel sagen:

- ◆ Wie du dich fühlst und was dir wichtig ist.
- ◆ Welche Idee du für den Tag oder das Wochenende hast.
- ◆ Was du brauchst, wenn du traurig, müde oder wütend bist.
- ◆ Wenn dir etwas Sorgen macht.
- ◆ Wenn du eine andere Idee für einen Ausflug hast als deine Eltern.
- ◆ Was du dir zum Essen wünschst.

Deine Eltern sollen dich dabei unterstützen, deine Gedanken auszusprechen, dir zuhören und mit dir gemeinsam überlegen, was das Beste für dich ist.

Manchmal entscheiden Eltern trotzdem, zum Beispiel wenn es um Sicherheit geht.

Aber sie sollen dir zuhören und dich ernst nehmen. Vielleicht hast du in einer Situation Angst, etwas zu sagen. Dann brauchst du Schutz. Dann ist es wichtig, dass jemand für dich da ist. Jemand, die oder der dir hilft, deine Meinung zu sagen. Das können zum Beispiel ein*e Lehrer*in, ein*e Schulsozialarbeiter*in, ein*e Freund*in oder eine andere erwachsene Person sein, der du vertraust.





Bei für dich wichtigen Themen

Du darfst bei Themen mitreden, die für dich wichtig sind. Manche betreffen nicht nur deinen eigenen Alltag, sondern die ganze Gesellschaft. Du hast das Recht, bei solchen Themen beteiligt zu werden.

Zum Beispiel:

- ◆ Klimaschutz und Umweltschutz
- ◆ Gleichbehandlung und Respekt
- ◆ Gestaltung und Chancen in der Digitalen Welt

Der Ausschuss sagt:

- ◆ Du darfst an einer Demonstration teilnehmen oder eine organisieren.
- ◆ Du darfst dich mit anderen zusammentun, eine Gruppe gründen für ein Thema.
- ◆ Du darfst Erwachsenen öffentlich Fragen zu deinen Themen stellen.

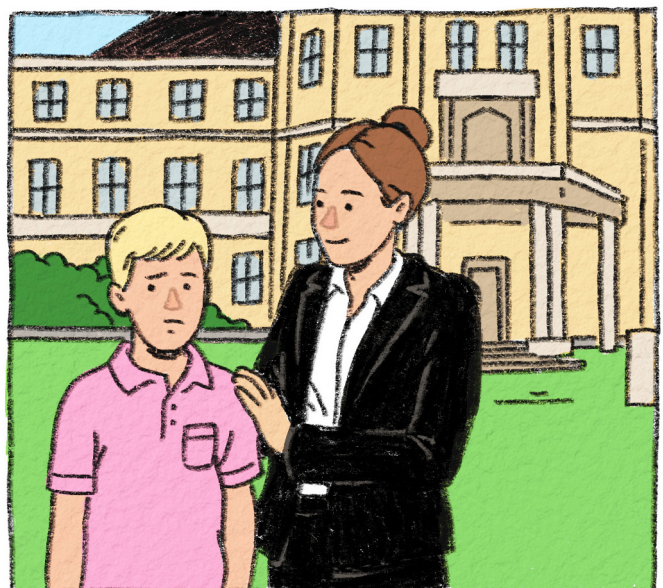
Auch hier ist wichtig: Die Erwachsenen müssen dir zuhören und dich ernst nehmen.

Bei offiziellen Verfahren vor Gericht und im Jugendamt

Das Gericht und das Jugendamt müssen deine Meinung anhören. Zum Beispiel, wenn es darum geht, wo du leben sollst. Oder darum, wie Erwachsene dich unterstützen sollen. Du darfst sagen, was du willst und was dir wichtig ist.

Das ganze Verfahren muss kindgerecht und sicher sein. Niemand darf dich einschüchtern, dir Angst machen oder dich überreden, etwas zu sagen. Du entscheidest selbst, ob du deine Meinung teilen möchtest.

Brauchst du Hilfe, um deine Meinung zu sagen? Dann muss dich jemand unterstützen, das ist dein Recht. Das kann zum Beispiel



eine erwachsene Person sein aus deiner Familie oder die Eltern von Freund*innen. Es kann auch ein*e Anwält*in für Kinder- und Jugendrecht sein. Oder eine Ombudsperson. Das ist jemand, die oder der dir hilft, wenn du ein Problem hast. Zum Beispiel, wenn du dich unfair behandelt fühlst. Oder wenn Erwachsene nicht gut zuhören. Die Ombudsperson ist für Kinder und Jugendliche da und setzt sich für ihre Rechte ein. Die Ombudsperson hört dir zu und versucht,

dir zu helfen. Sie ist unabhängig. Das bedeutet, sie arbeitet nicht für die Stelle oder Personen, über die du dich beschweren möchtest.

Alles, was besprochen wird, muss so erklärt werden, dass du es gut verstehen kannst. Wenn du eine andere Sprache sprichst oder zusätzliche Hilfe brauchst, musst du passende Unterstützung bekommen. So verstehst du, was passiert und kannst sagen, was für dich wichtig ist.

Deine Rechte auf einen Blick

Du darfst mitreden und mitentscheiden. Dabei hast du diese Rechte:

- ◆ Du darfst deine Meinung sagen.
- ◆ Du darfst bei allen Themen mitreden, die dich betreffen.
- ◆ Erwachsene müssen dir zuhören und dich ernst nehmen.
- ◆ Du sollst alle Infos bekommen, damit du mitreden kannst.
- ◆ Deine Meinung soll Entscheidungen mit beeinflussen.
- ◆ Du darfst dich beschweren, wenn du nicht gehört wirst.
- ◆ Du darfst in Kita, Schule, Freizeit oder Politik mitreden.
- ◆ Bei der Jugendhilfe oder bei Gericht muss deine Meinung angehört werden.
- ◆ Du darfst dich beteiligen. Es ist egal wie alt du bist, woher du kommst oder ob du eine Behinderung hast.

Das macht Mitbestimmen manchmal schwierig

Viele Kinder erleben, dass sie nicht wirklich mitbestimmen können. Der Ausschuss nennt das Barrieren – also Hindernisse. Diese machen das Mitbestimmen manchmal schwierig oder sogar unmöglich.

Hier sind ein paar Beispiele:

- ◆ Erwachsene hören nicht zu oder unterbrechen Kinder.
- ◆ Kinder werden nicht gefragt.
- ◆ Kinder bekommen keine Infos.
- ◆ Es gibt keine Zeit für Gespräche. Kinder trauen sich nicht, etwas zu sagen.
- ◆ Kinder wissen nicht, wohin sie sich wenden können.

Du darfst dich beschweren

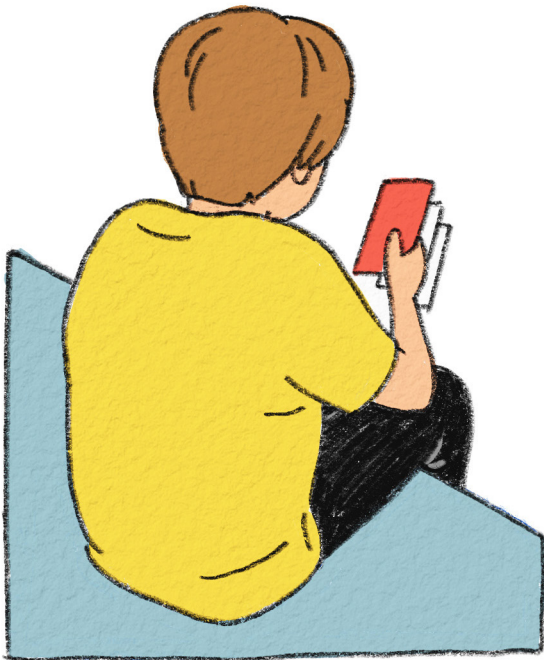
Wenn Erwachsene dir nicht zuhören, darfst du dich beschweren. Auch wenn deine Meinung nicht beachtet wird, darfst du dich beschweren. Das ist kein Petzen und auch nicht frech, sondern dein Recht!

So kannst du dich beschweren:

- ◆ Sag einer Person Bescheid, der du vertraust.
- ◆ Nutze eine Beschwerdestelle, z. B. beim Jugendamt oder in der Schule.
- ◆ Ruf bei einer Kinder-Notrufnummer an.

Tipp:

Der **Beschwerde-Guide** des Netzwerks Kinderrechte erklärt dir Schritt für Schritt, wie du dich beschweren kannst – einfach und klar.



10 Regeln für echte Beteiligung

Weiter vorn in diesem Heft hast du gelesen, dass „Beteiligung“ ein anderes Wort für „Mitbestimmen“ ist.

Diese Regeln gelten, wenn es um Beteiligung geht:



1.

Es muss um Themen gehen, die euch Kinder betreffen.



2.

Ihr müsst alle Infos bekommen. Und zwar bevor die Beteiligung beginnt.



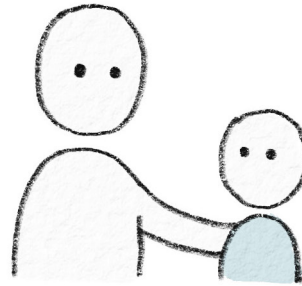
3.

Ihr müsst die Infos verstehen können.



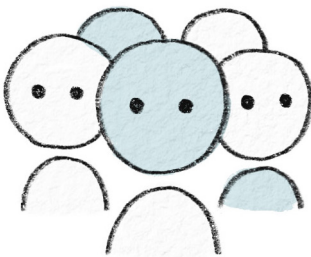
4.

Die Beteiligung muss an einem Ort stattfinden, an dem ihr euch wohlfühlt.



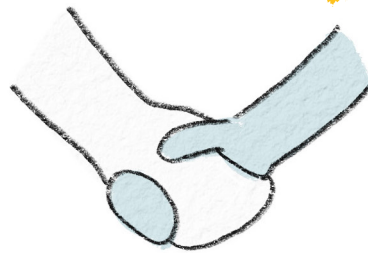
7.

Erwachsene hören euch zu. Sie sagen nichts Schlechtes über eure Meinungen.



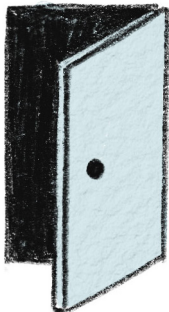
5.

Alle Kinder sollen mitmachen können und zwar wirklich alle.



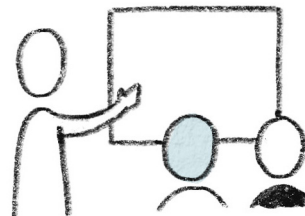
8.

Vielleicht braucht ihr Unterstützung für die Beteiligung. Dann müsst ihr diese bekommen.



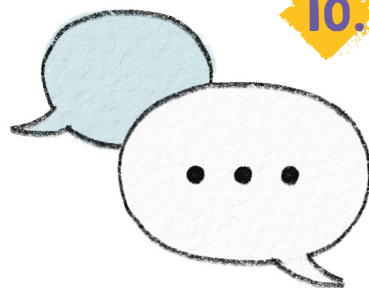
6.

Ihr dürft mitmachen und mitbestimmen. Aber niemand kann euch sagen: Ihr müsst mitmachen.



9.

Erwachsene sollen lernen: So können sie euch gut helfen. Dazu brauchen die Erwachsenen Fortbildungen.



10.

Ihr dürft fragen: Was passiert nach der Beteiligung mit euren Ideen und Vorschlägen?

Tipps für Erwachsene

Gute Beteiligung funktioniert nur, wenn Erwachsene Kinder ernst nehmen.
Der UN-Kinderrechtsausschuss gibt dafür diese Tipps:

Zeit

Kinder brauchen Zeit, sich zu äußern. Sie als Erwachsene müssen sich Zeit nehmen, um zuzuhören.

Raum

Kinder brauchen Räume, in denen sie sich sicher fühlen. Aus dieser Sicherheit entsteht Vertrauen.

Infos

Kinder brauchen verständliche Infos, bevor sie sich eine Meinung bilden können. Sorgen Sie dafür, dass Kinder rechtzeitig alle wichtigen Infos bekommen. Und zwar in einer Sprache und Form, die für die Kinder verständlich sind.

Respekt

Sie dürfen Meinungen von Kindern nicht abwerten oder lächerlich machen. Behandeln und begleiten Sie Kinder mit Respekt, wenn sie ihre Meinung sagen.

Orientierung

Kinder brauchen klare und verständliche Regeln für die Beteiligung:

- ◆ Wie kannst du deine Meinung sagen?
- ◆ Wer hört zu?
- ◆ Was passiert danach?



Weißt du Bescheid? Dann mach das Quiz!

1.

Kinder dürfen erst ab 14 Jahren mitentscheiden.



Richtig



Falsch

2.

Erwachsene müssen erklären, wie sie deine Meinung in Entscheidungen einbezogen haben.



Richtig



Falsch

3.

Beteiligung ist ein Geschenk.



Richtig



Falsch

4.

Du darfst dich beschweren, wenn du nicht gehört wirst.



Richtig



Falsch

5.

Du brauchst keine Infos, um mitzureden.



Richtig



Falsch

6.

Im UN-Kinderrechtsausschuss müssen sie sich sehr gut mit den Rechten von Kindern auskennen. Sie prüfen, wie gut die Rechte von Kindern umgesetzt werden.



Richtig



Falsch

7.

Jedes Kind hat ein Recht auf ein eigenes Zimmer.



Ja, das ist ein echtes Kinderrecht.



Nein, das steht nicht in der UN-Kinderrechtskonvention.

Lösung:

1. Falsch, 2. Richtig, 3. Falsch, 4. Richtig, 5. Falsch, 6. Richtig, 7. Nein, das steht in der UN-Kinderrechtskonvention

National Coalition Deutschland –
Netzwerk zur Umsetzung der
UN-Kinderrechtskonvention e. V.

Steinstr. 13
10119 Berlin

info@netzwerk-kinderrechte.de
+ 49 1794038873

www.netzwerk-kinderrechte.de

