

Dine grundlæggende personlige rettigheder er blandt andre:

Du har ret til at:

- opleve og føle det du oplever og føler. Det vil sige at du kan have nogle oplevelser, følelser eller tanker som måske kun du har i bestemte situationer, men det gør dem hverken mindre værd eller mindre sandfærdige. Alle mennesker oplever verden ud fra deres eget perspektiv. Der findes ikke en' objektiv sandhed.

- være dig. Det vil sige at følge dit hjerte, og udtrykke dine tanker, følelser eller behov på lige fod med alle andre. Du er lige så interessant og betydningsfuld og værdifuld som et hvert andet menneske. Det er din ret at udtrykke din egen mening også selvom andre ikke er enige eller troede du mente noget andet. Det er også din ret at føle det du føler. Følelser er følelser. De skal grundlæggende ikke diskuteres, men respekteres. Dermed er det dog ikke sagt at dine følelser må dominere andre.

- sige nej. Det vil sige du har ret til ikke at leve op til andre menneskers forventninger eller behov. Du har ansvaret for at være omsorgsfuld og ansvarlig overfor dig, og du er ikke ansvarlig overfor andre menneskers følelser, medmindre selvfølgelig hvis du krænker dem eller optræder respektløst i forhold til aftaler som enten ikke overholdes eller aflyses i sidste øjeblik. Det er også din ret at bede andre stoppe en krænkende adfærd.

- du har lov til at ændre mening og begå fejl, uden at føle voldsom skyld/skam eller dårlig samvittighed. Mange voksne børn kræver af sig selv at være og optræde perfekt, og kan være meget kritiske og fortrydende hvis de bare begår en lille fejltagelse. Det er normalt at begå fejl. Når det ikke har været din hensigt så er det eneste du kan/skal gøre, at forsøge at reparere det i situationen fx ved at indrømme fejlen og sige undskyld hvis den går ud over andre. Det er ikke muligt at være perfekt og fejlfri, men det er muligt at være ansvarlig og reparere og reparere og reparere når noget ikke går efter hensigten.

- at bede om hjælp, omsorg, forståelse fra dine nærmeste omgivelser. Mange voksne børn kræver grundlæggende at de selv skal opfylde deres egne behov, men først når alle andres behov er blevet opfyldt. Du har ønsker, drømme, behov og har brug for råd, hjælp og omsorg. Det er din ret at give udtryk for disse.

- mene det du mener. Vær blot opmærksom på ikke at krænke andres rettigheder. Du har ret til at blive hørt og respekteret på lige fod med andre.
- bestemme over dit eget liv. At tage ansvar for og handle efter det som giver dig mening og glæde.
- passe på din krop. Det er dit ansvar og din ret at sige til og fra mht. spise, drikke eller gøremål. Måske du skal tage nogle særlige hensyn. Det er også din ret at sige til og fra seksuelt, så du ikke lader dig krænke eller misbruges på nogen måder. Du bestemmer over din egen krop.
- at bestemme hvem du vil tale med, eller være sammen med. Du planlægger din tid og din omgangskreds efter dine egne sociale behov, og samværet skal tage udgangspunkt i dine præmisser, så længe det naturligvis ikke skader eller krænker andres rettigheder.