

# FREE AND EQUAL IN DIGNITY AND RIGHTS

HUMAN RIGHTS

REAL MEN ARE FEMINISTS

MY MIND MY BODY MY FREEDOM

WOMEN.

GIRL POWER

ARTWORK: TÜRKAN MUZZEZ ERMAN | GYMNASIUM AM AUGARTEN



unesco

Associated Schools Network



unesco

Österreichische Nationalkommission

# Was sind Menschenrechte?



**Menschenrechte schützen unsere Grundbedürfnisse.** Grundbedürfnisse haben alle Menschen. Sie sind das, was wir alle brauchen, damit es uns gut geht.

Die Menschenrechte wurden das erste Mal nach dem Zweiten Weltkrieg festgeschrieben, im Jahr **1948 in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte.**



Seitdem werden die Menschenrechte **ständig weiterentwickelt.**



2021 wurde zum Beispiel das **Recht auf eine gesunde Umwelt** als universelles Menschenrecht anerkannt.



Menschen haben **Bedürfnisse und Interessen, die in Konflikt geraten können.** Menschenrechte können dann eingeschränkt werden. Zum Beispiel die Meinungsfreiheit.

## Können Menschenrechte beschränkt werden?

**Alle Menschen haben Menschenrechte.** Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren gibt es noch einmal besondere Rechte: **die Kinderrechte.** Sie stehen in der **Kinderrechtskonvention** der Vereinten Nationen.



**Meinungsfreiheit heißt nicht,** dass du zu Gewalt gegenüber anderen Menschen aufrufen darfst.

**Manche Rechte gelten aber immer und „absolut“.** Zum Beispiel das Verbot der Folter oder das Verbot der Sklaverei.



## 1. Das Recht auf Bildung



Weißt du, was das Recht auf Bildung laut Kinderrechtskonvention bedeutet? Das Recht auf Bildung umfasst zwei Teile:

► **Den Zugang zu Bildung**  
Artikel 28, Kinderrechtskonvention

Du hast das Recht auf eine **gute Schulbildung.** Die Grundschulbildung soll **kostenlos** sein. Du sollst dabei unterstützt werden, den besten Schulabschluss und Ausbildungsabschluss zu machen, den du schaffen kannst. **Schulen sollen gewaltfrei sein** und Kinderrechte respektieren.

! **Diskutiert** mit eurer Lehrperson, wie das Recht auf Bildung in eurer Schule umgesetzt wird. Hast du zum Beispiel das Gefühl, deine Talente werden gefördert? Wenn ihr wollt, könnt ihr eure **Ergebnisse hier eintragen.**



**2. Das Recht auf Erholung und Freizeit**  
Warum ist das Recht auf Erholung und Freizeit wichtig? Wie erholst du dich am besten?



**3. Das Recht auf Nahrung**  
Video ► ab 10



**4. Recht auf Meinungsfreiheit**  
Video ► ab 12



**5. Das Recht auf Wohnen**  
Quizz ► ab 12



**6. Das Wahlrecht**  
Diskussion ► ab 15



**7. Das Recht auf Arbeit**  
Diskussion ► ab 15



**8. Das Recht auf Privatsphäre**  
Leitfaden ► ab 10



**9. Das Recht auf kulturelle Teilhabe**  
Video ► ab 12



**10. Das Recht auf eine gesunde Umwelt**  
Video ► ab 12

? **Welche dieser Menschenrechte hast du heute schon in Anspruch genommen?**



**Kennst du noch weitere?**

## Human Rights Space

Seit November 2021 gibt es eine interaktive Ausstellung und einen Begegnungsort zu Menschenrechten und Kinderrechten. **Der Ort nennt sich Human Rights Space. In die Entwicklung waren über 200 Kinder und Jugendliche eingebunden.** Sie haben die Schwerpunktthemen festgelegt, die es in der Ausstellung gibt:

1. Ein Einführungsmodul zu **Menschenrechten** und im Speziellen zu **Kinderrechten**
2. Das Recht auf **Bildung**
3. Das Recht auf Schutz vor **Gewalt**
4. Das Recht auf die **psychische Gesundheit**
5. Das Recht auf Schutz vor **Diskriminierung**

Zwei dieser Themen wollen wir euch hier kurz vorstellen: **Das Recht auf Schutz vor Diskriminierung** und **das Recht auf psychische Gesundheit.**

Ihr könnt **die Ausstellung mit eurer Klasse oder auch mit Freund\*innen oder eurer Familie besuchen,** um euch weiter in die Themen zu vertiefen.

Alle Infos zu den Öffnungszeiten findet ihr auf der Website.

Schreibt gerne auch an [office@humanrightsspace.at](mailto:office@humanrightsspace.at) oder über Instagram [@humanrightsspace](https://www.instagram.com/humanrightsspace)

## Recht auf Schutz vor Diskriminierung

Was bedeutet **Diskriminierung**?

Einzelne Menschen oder Gruppen werden im Zusammenhang mit bestimmten Merkmalen benachteiligt. **Diese Merkmale heißen Diskriminierungsgründe.** Dadurch werden Menschen daran gehindert, ihre Menschenrechte voll und ganz zu genießen.

Ich finde Gemeinschaft und Gesellschaft allgemein ist sehr bunt. **Jede\*r ist unterschiedlich.** Man soll nicht auf den ersten Eindruck gehen, sondern man muss die Person zuerst kennenlernen, um sich ein Bild zu machen. Und **ich finde es ganz, ganz wichtig, eine gute Gemeinschaft zu haben.** Sei es in der Schule oder daheim.

Das ist ein Zitat von **Laura.**

? **Stimmst du dem zu, was Laura sagt?** Was ist deine Meinung? Diskutiere mit deinen Mitschüler\*innen.

Sie hat an der Ausstellung mitgewirkt und ist im Jugendbeirat für den Tiroler Monitoring-Ausschuss für die Überwachung der Rechte von Menschen mit Behinderung.

Was bedeutet das Recht auf Gesundheit?

Habe ich ein Recht, immer gesund zu sein?



**Nein, das geht nicht.** Der Staat kann nicht dafür sorgen, dass du immer gesund bist.

**Aber: Du hast das Recht auf die bestmögliche Gesundheit.** Der Staat muss alles tun, damit es dir so gut wie möglich geht. Dazu gehören körperliche und psychische Gesundheit. Du musst Kontrolle über deine Gesundheit haben können. Etwa **Zugang zu Beratung und Therapie,** wenn du dich nicht gut fühlst.

**Du hast auch das Recht, darüber zu lernen, wie du gesund lebst.** Also zum Beispiel, was dir guttut und was dir nicht guttut. Oder an wen du dich wenden kannst, wenn es dir nicht gut geht.

## Recht auf Psychische Gesundheit

**Psychische oder geistige Gesundheit kann nicht von körperlicher Gesundheit getrennt werden. Denn unsere Gesundheit ist unteilbar.** Sie hängt vom Zusammenwirken von Körper, Geist und sozialem Umfeld ab. Psychische Gesundheit ist ein Teil des Rechts auf Gesundheit.

? **Wie kannst du Wohlbefinden trainieren?**

Durch regelmäßiges Training können wir unser Wohlbefinden verbessern. Hier bekommst du ein paar Ideen und Anregungen, wie solche **Übungen** aussehen können. Sie ersetzen natürlich nicht die professionelle Unterstützung.

1. **Finde deine Power-Pose**

Unsere Körperhaltung beeinflusst, wie es uns geht. Bestimmte Power-Posen können helfen, Stress zu mindern. Versuche es zum Beispiel so: **Schwinde deine Arme in die Höhe für mehr Lebensmut.**



Schließe die Augen: **Für wen oder was in deinem Leben bist du dankbar?**

Ein wichtiger Bestandteil von psychischer Gesundheit ist die Fähigkeit, liebevolle Beziehungen zu führen, positive soziale Kontakte zu haben und sich verbunden zu fühlen.

Gruppenübung:

? **Was tut dir gut?** Nimm dir ein Post-it und schreibe oder male es auf.

Klebt eure Post-its neben dem Plakat auf

3. **Schutzfaktoren für unsere Gesundheit**

Stress, zu wenig Schlaf oder schlechte Ernährung sind Risikofaktoren für unsere Gesundheit. Sie tun uns nicht gut.

**Schutzfaktoren** sind Dinge, die unsere Gesundheit stärken. Zum Beispiel ausreichend Schlaf oder Zeit mit lieben Menschen verbringen.

Überlegt gemeinsam mit euren Lehrpersonen: **Wie könnt ihr in der Schule regelmäßig euer Wohlbefinden trainieren?**

## Menschenrechts-Brille

1. **Schneide die Brille aus** und klebe sie zusammen.

2. **Suche dir eine der folgenden Fragen aus:**



- ? **Wie viele Sprachen** spricht ihr in der Klasse?
- ? **Wo und wann** werden **Menschenrechte in der Schule** angesprochen?
- ? Welche **Barrieren** findest du in deiner Schule?
- ? Wie wird der **Müll** bei euch getrennt?
- ? Gibt es in eurer Schule **angstfreie Räume**?

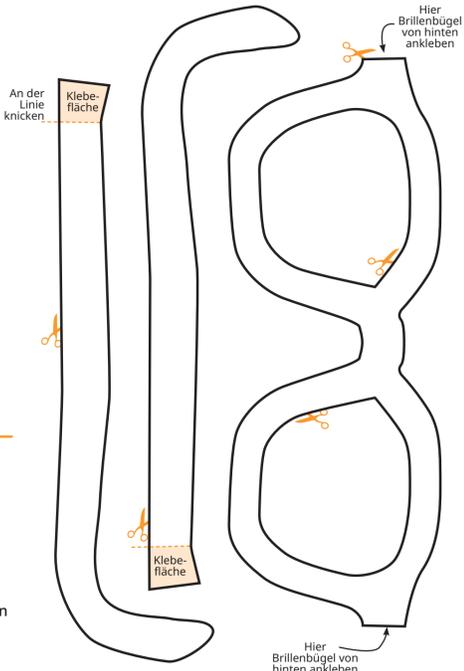
3. **Schreibe die Frage auf deine Brille.**

4. **Gehe nun mit der fertigen Menschenrechts-Brille durch die Schule** und versuche die Frage zu beantworten.

5. **Zusatzfragen zur vertiefenden Diskussion**

- ? **Zu welchen Menschenrechten** passen die Fragen?
- ? **Wie werden diese Rechte sonst in eurem Alltag** umgesetzt? Zum Beispiel in eurer Freizeit?
- ? **Wie könnt ihr euch als Einzelpersonen oder auch als Gruppe für eine bessere Umsetzung der Menschenrechte einsetzen?**

Wie können Lehrpersonen Schüler\*innen bei der **Umsetzung der Menschenrechte** in der Schule unterstützen?



## An wen kann ich mich wenden?



**Kinder- und Jugendanwaltschaften**

In Österreich setzen sich die Kinder- und Jugendanwaltschaften für die Interessen von Kindern und Jugendlichen ein. Die Kinderrechtskonvention ist die Grundlage für ihre Arbeit.



**Österreichische Kinderschutzzentren**

Kinderschutzzentren helfen Kindern, Jugendlichen und ihren Bezugspersonen bei allen Formen von Gewalt. Zum Beispiel kannst du dort mit den Mitarbeiter\*innen überlegen, was man tun kann, damit die Gewalt aufhört. Neben der kostenlosen Beratung werden auch Psychotherapie und Prozessbegleitung bei Gewalterfahrungen angeboten. Es gibt in jedem Bundesland Kinderschutzzentren.



**Gleichbehandlungsanwaltschaft**

In der App der Gleichbehandlungsanwaltschaft kannst du Vorfälle direkt dokumentieren, melden und dich beraten lassen.



**Rat auf Draht: 147**

Bei Rat auf Draht kannst du dich beraten lassen. Österreichweit, kostenlos und anonym, also geheim.



**Behindertenanwaltschaft**

Berät dich bei Diskriminierung aufgrund von einer Behinderung.

**Polizei oder Rettung**

Bei akuten Krisen kann es auch notwendig sein, die **Polizei (133)** oder die **Rettung (122)** zu rufen.



**Medieninhaberin**  
Österreichische UNESCO-Kommission  
**Idee | Konzeption**  
Katharina Schuller Human Rights Space & Stephanie Godec  
Österreichische UNESCO-Kommission  
**Grafik | Illustration**  
Julia Stern design@schresterpapier.at  
**Druck**  
Atlas Druckges.m.b.H.  
2203 Großbeersdorf

Die durch die ÖUK erstellten Inhalte auf diesem Plakat unterliegen dem österreichischen Urheber\*innenrecht. Diese Publikation ist in Open Access und steht unter der Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC-BY-SA 4.0 DEED) [creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed). Alle verlinkten Medienangebote wurden sorgfältig ausgewählt und mit Einverständnis der Betreiber\*innen bereitgestellt, die auch für die Inhalte der Links verantwortlich sind: FIAN Österreich, Prime Productions | Bundeszentrale für politische Bildung – lpb.de, Amnesty International Österreich, Haus der Geschichte Österreich, Zentrum polis – Politik Lernen in der Schule, Saferinternet.at, Fridays For Future Austria, UNICEF Österreich.

Jänner 2024

Mit finanzieller Unterstützung des

**Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung**