

REAL MEN
ARE
FEMINISTS



unesco

Associated Schools
Network

FREE AND EQUAL IN DIGNITY AND RIGHTS

HUMAN RIGHTS

MY MIND
MY BODY
MY
FREEDOM

WOMEN.

GIRL
POWER

ARTWORK: TÜRKAN MUZZEZ ERMAN | GYMNASIUM AM AUGARTEN



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.



Können Menschenrechte beschränkt werden?



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



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.



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.



Hier findest du 10 Beispiele von Menschenrechten

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
Quiz ► 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 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.**

? Stimmt 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?

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.**



2. 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** sprecht 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**?

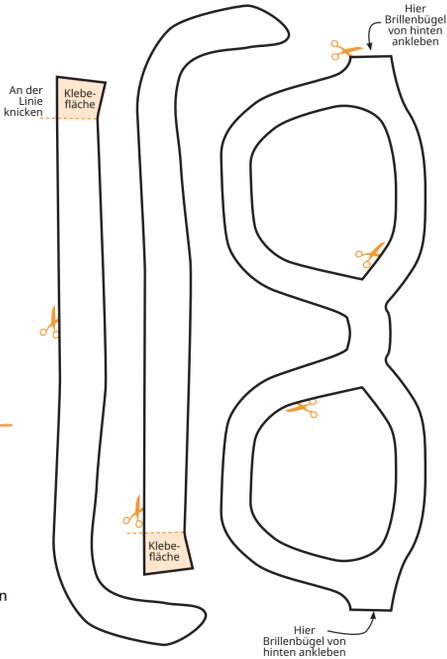
3. Schreibe die Frage auf deine Brille.

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 Einzelperson 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.



Gleichbehandlungs-anwaltschaft

In der App der Gleichbehandlungs-anwaltschaft 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.



Behinderten-anwaltschaft

Berat 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.



Medienhaberin
Österreichische UNESCO-Kommission
Idee | Konzeption
Katharina Schuller Human Rights Space & Stephanie Godec
Österreichische UNESCO-Kommission
Grafik | Illustration
Julia Stern design@chersternpapier.at
Druck
Atlas Druckges.m.B.H.
2203 Großebersdorf

Die durch die ÖUK erstellten Inhalte auf diesem Plakat unterliegen dem österreichischen Urheber*innenrecht. Diese Publikation ist im 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). 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 - bpb.de, Amnesty International Österreich, Haus der Geschichte Österreich, Zentrum polis - Politik Lernen in der Schule, Saferinternet.at, Fridays For Future Austria, UNICEF Österreich.

Mit finanzieller Unterstützung des
Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung

Januar 2024