

# 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.



# 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.

### ► Die Bildungsziele

*Artikel 29, Kinderrechtskonvention*

**Bildung soll dir helfen**, die Menschen- und Kinderrechte zu kennen. **Bildung soll dich unterstützen**, deine Persönlichkeit, Talente und Fähigkeiten vollständig zu entwickeln. **Bildung soll dich darauf vorbereiten**, in Frieden zu leben, die Umwelt zu schützen und andere Menschen und ihre Rechte zu 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



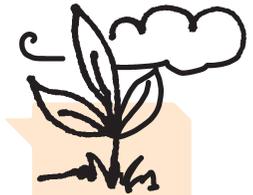
## 9. Das Recht auf kulturelle Teilhabe

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?**

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 Bei-  
spiel, 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 Wohlbe-  
finden 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:  
*Schwinge 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 Gesund-  
heit ist die Fähigkeit,  
liebvolle 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 Risi-  
kofaktoren für unsere Gesund-  
heit. Sie tun uns nicht gut.

**Schutzfaktoren** sind Dinge,  
die unsere Gesundheit stär-  
ken. 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**?

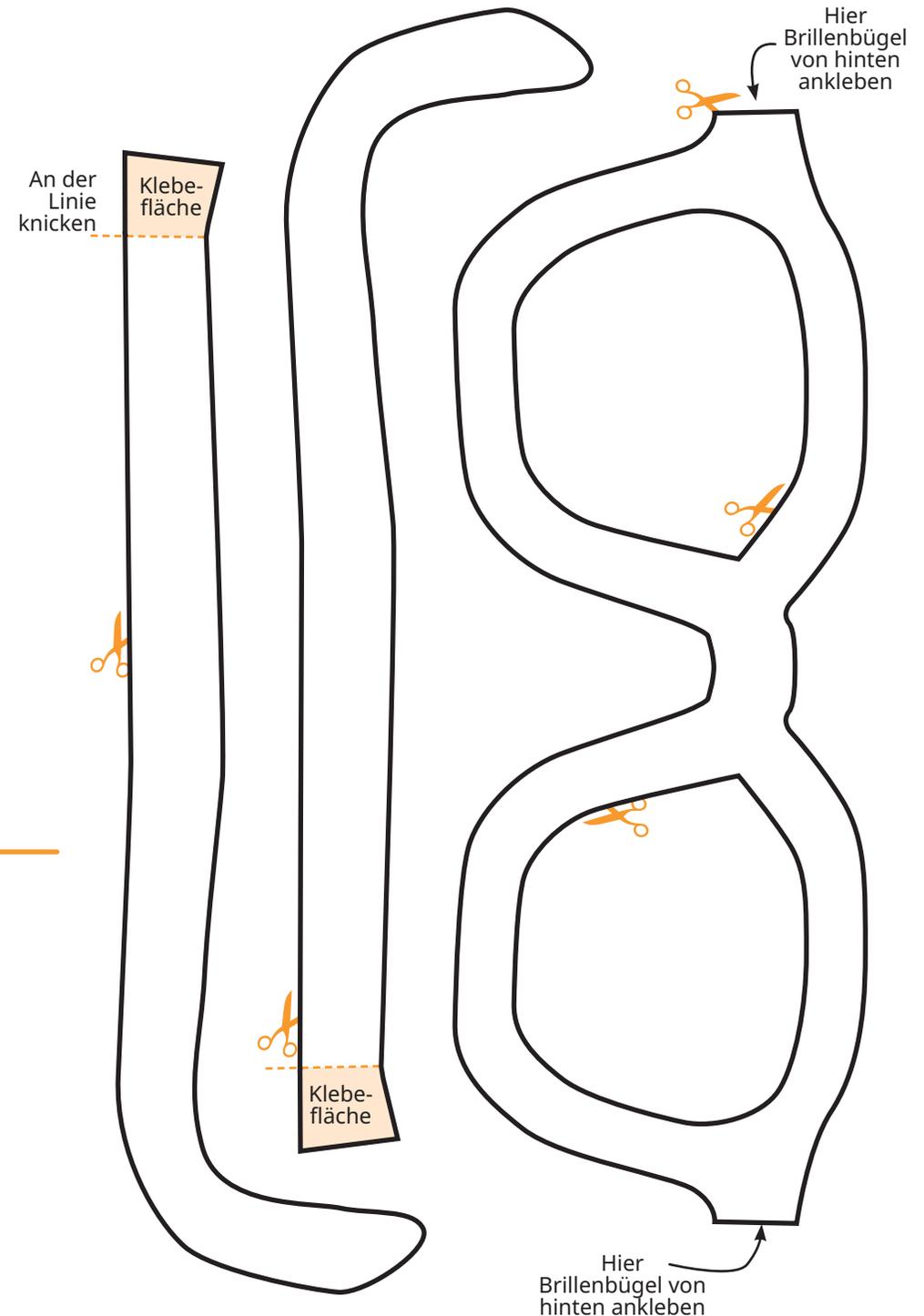
**3. Schreibe die Frage auf deine Brille.**

**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@schere sternpapier.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 – bpb.de, Amnesty International Österreich, Haus der Geschichte Österreich, Zentrum polis – Politik Lernen in der Schule, Saferinternet.at, Fridays For Future Austria, UNICEF Österreich.

März 2024

Mit finanzieller Unterstützung des

 **Bundesministerium**  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung