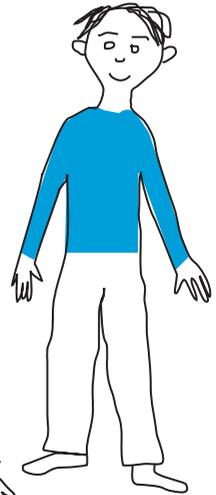
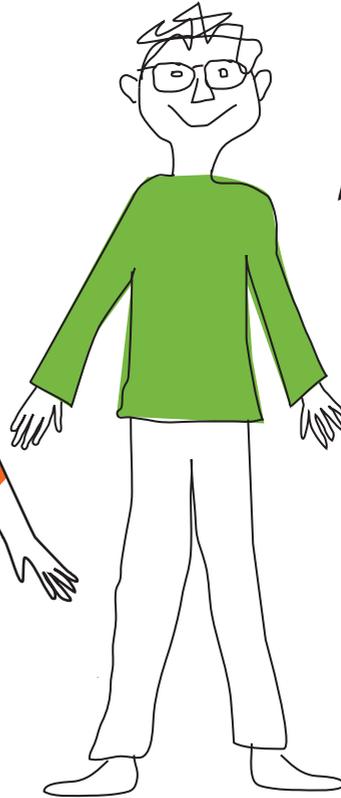
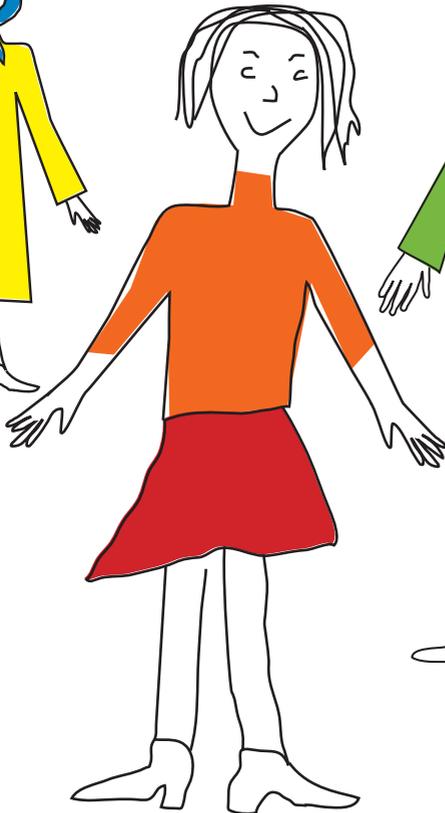
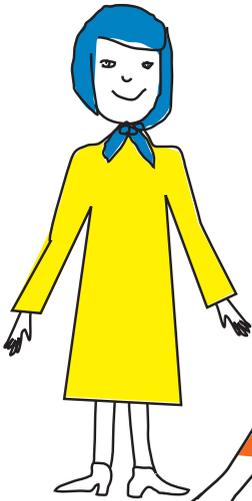




# Menschen-Rechte

## Die 30 Regeln

In Leichter Sprache



# Menschen-Rechte in Leichter Sprache

Die Menschen-Rechte wurden  
von Menschen aus der **ganzen Welt** gemacht.  
Die Menschen-Rechte sind 30 Regeln.

Die Regeln sind dazu da,  
dass wir alle **gut zusammen leben** können.  
Und **alle** Menschen sollen  
**gleich behandelt** werden.

Die Regeln sind **für alle Menschen**.  
**Und jeder soll sich daran halten!**

Die Regeln gibt es schon **in ganz vielen Ländern**.



Die einzelnen Regeln heißen auch: **Artikel**.  
Diese Artikel können Sie hier lesen.  
Zuerst gibt es immer den Text,  
wie er als Gesetz ist.

Bei der **Regel in schwerer Sprache**  
steht immer dieses Zeichen: §  
Und die Regel steht immer auf der linken Seite.  
Und sie sind in **blauen Kästen**.  
So wie das hier ist.

Auf der rechten Seite steht dann  
**die Erklärung in Leichter Sprache**.  
So können **alle Menschen**  
die schwierigen Regeln **verstehen**.  
**Aber: Die Regeln in Leichter Sprache**  
**können nicht vor Gericht benutzt werden**.  
Da gelten nur die Regeln in den blauen Kästen.





## Regel 1

**Jeder Mensch soll freundlich zu den Anderen sein.**

**Jeder Mensch ist frei und gleich geboren.**

- **Alle Menschen sind frei.**

Das bedeutet:

**Keiner** darf einen Menschen einfach so **einsperren**.

Er darf auch **niemand zwingen** etwas zu tun, was der Andere nicht will.

- Alle Menschen sind **gleich viel wert**.

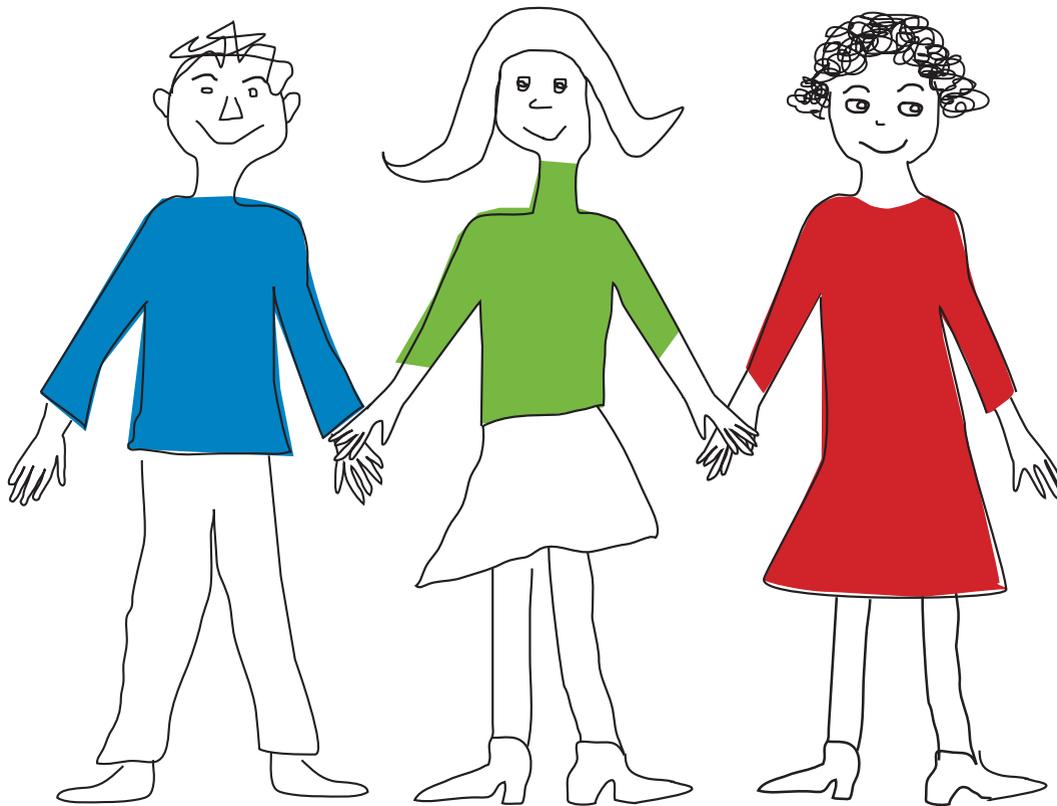
Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind gleich viel wert.

Auch: Männer, Frauen und alle, die nicht eindeutig Mann oder Frau sind. Kein Mensch ist besser als der Andere.

- Alle Menschen haben **die gleichen Rechte**.

Kein Mensch hat mehr Rechte als andere.

- Sie sollen **Verständnis** für einander **haben**.



### Artikel 1

### **Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit**



Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren. Sie sind mit Vernunft und Gewissen begabt und sollen einander im Geist der Brüderlichkeit begegnen.



## Regel 2

**Jeder Mensch hat die gleichen Rechte.  
Alle Menschen sind gleich viel wert.**

1. Sie haben die **gleichen Rechte** wie alle anderen.
  - Dabei ist **egal, woher** Sie kommen:  
zum Beispiel aus Afrika, Asien oder Europa.
  - Es ist **egal, welche Farbe Ihre Haut** hat.
  - Es ist **egal**, ob Sie ein **Mann** oder eine **Frau** sind.  
Oder ein Mädchen oder ein Junge.  
Oder ob Sie nicht eindeutig Frau oder Mann sind.
  - Es ist **egal, welche Sprache** Sie sprechen.
  - Es ist **egal, welche Religion** Sie haben:  
Ob Sie zum Beispiel Moslem, Jude, Christ sind  
oder ob Sie keine Religion haben.
  - Es ist **egal, welche Politik** Sie gut finden.  
Zum Beispiel welche Partei Sie gut finden.
  - Es ist **egal, ob Sie arm oder reich** sind.
  - Es ist **egal**,  
ob Sie **eine Behinderung haben** oder nicht.



### Artikel 2

#### **Verbot der Diskriminierung**



1. Jeder hat Anspruch auf die in dieser Erklärung verkündeten Rechte und Freiheiten ohne irgendeinen Unterschied, etwa nach Rasse, Hautfarbe, Geschlecht, Sprache, Religion, politischer oder sonstiger Überzeugung, nationaler oder sozialer Herkunft, Vermögen, Geburt oder sonstigem Stand.



## Artikel 2

### **Verbot der Diskriminierung**

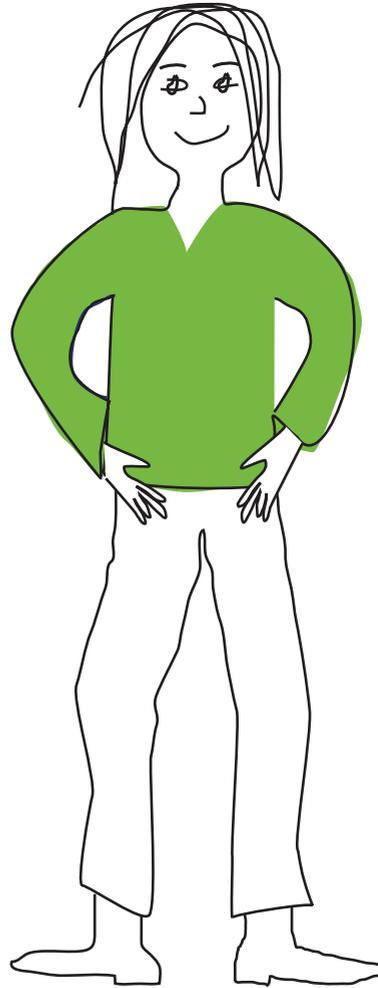
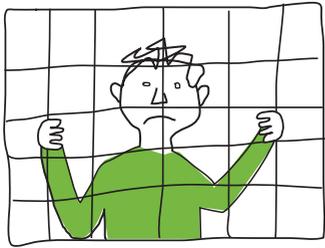
2. Des Weiteren darf kein Unterschied gemacht werden auf Grund der politischen, rechtlichen oder internationalen Stellung des Landes oder Gebiets, dem eine Person angehört, gleichgültig ob dieses unabhängig ist, unter Treuhandschaft steht, keine Selbstregierung besitzt oder sonst in seiner Souveränität eingeschränkt ist.



## **Regel 2, Teil 2**

### **Keiner darf andere Menschen schlecht machen. Oder die Menschen schlecht behandeln.**

2. Es ist nicht wichtig, was die Regierung macht.  
Zum Beispiel, ob Ihr Land Verträge mit anderen Ländern hat oder nicht.  
Oder ob es eine gewählte Regierung hat oder einen König.  
Alle haben  
**ein Recht auf die Menschen-Rechte.**



## Artikel 3

### Recht auf Leben und Freiheit

Jeder hat das Recht auf Leben, Freiheit und Sicherheit der Person.



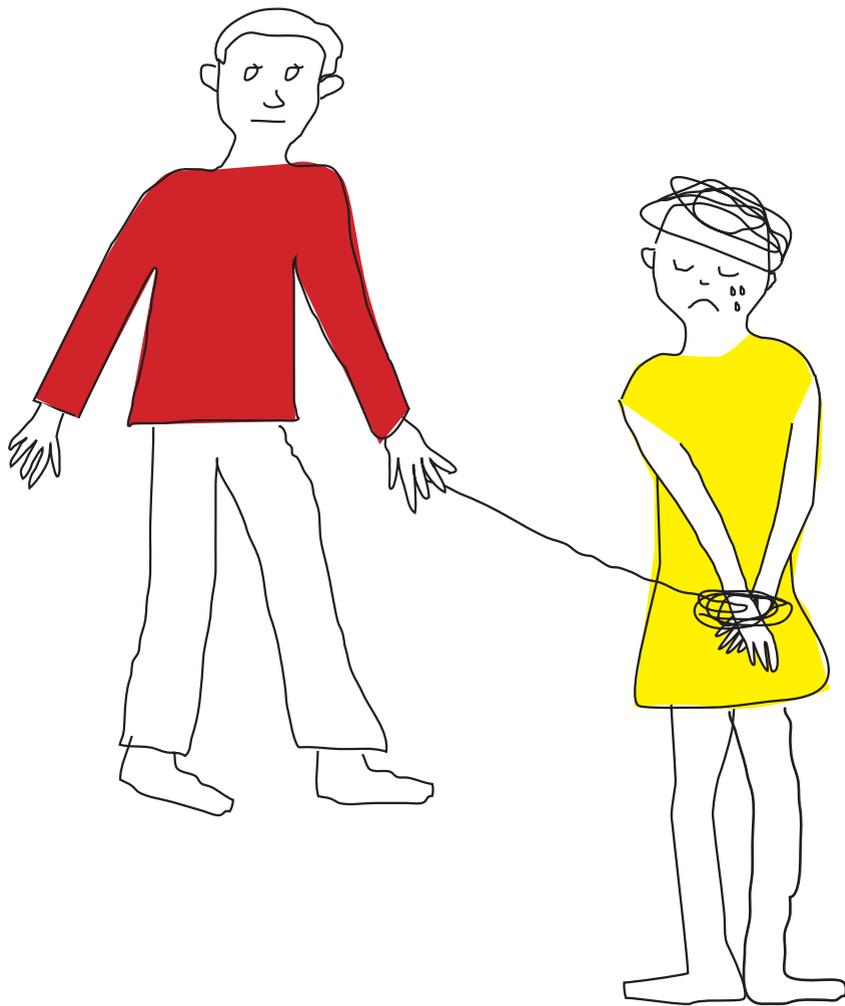
## Regel 3



**Jeder Mensch hat das Recht auf Leben und Freiheit.**

**Jeder Mensch soll sicher leben können.**

- Jeder Mensch hat **ein Recht zu leben**.  
Das bedeutet: Kein Mensch darf getötet werden.  
Es darf auch kein Mensch verletzt werden.
- Jeder Mensch hat auch ein Recht **in Freiheit zu leben**.  
Das bedeutet:  
Jeder Mensch kann **frei entscheiden**, was er machen will.  
Er darf selbst bestimmen, was er macht.  
Er muss sich aber an die Gesetze halten.
- Jeder Mensch hat das Recht **in Sicherheit zu leben**.  
Das bedeutet: Jeder Mensch soll **einen Schutz vor Gefahren** haben.  
Jeder soll sicher leben können.  
Jeder soll ohne Bedrohung leben.  
Und ohne Ängste.



## Artikel 4 Verbot der Sklaverei und des Sklavenhandels



Niemand darf in Sklaverei oder Leibeigenschaft gehalten werden; Sklaverei und Sklavenhandel sind in allen ihren Formen verboten.

## Regel 4



### Sklaverei ist verboten.

Sklaverei bedeutet:

Jemand bestimmt über einen Menschen.

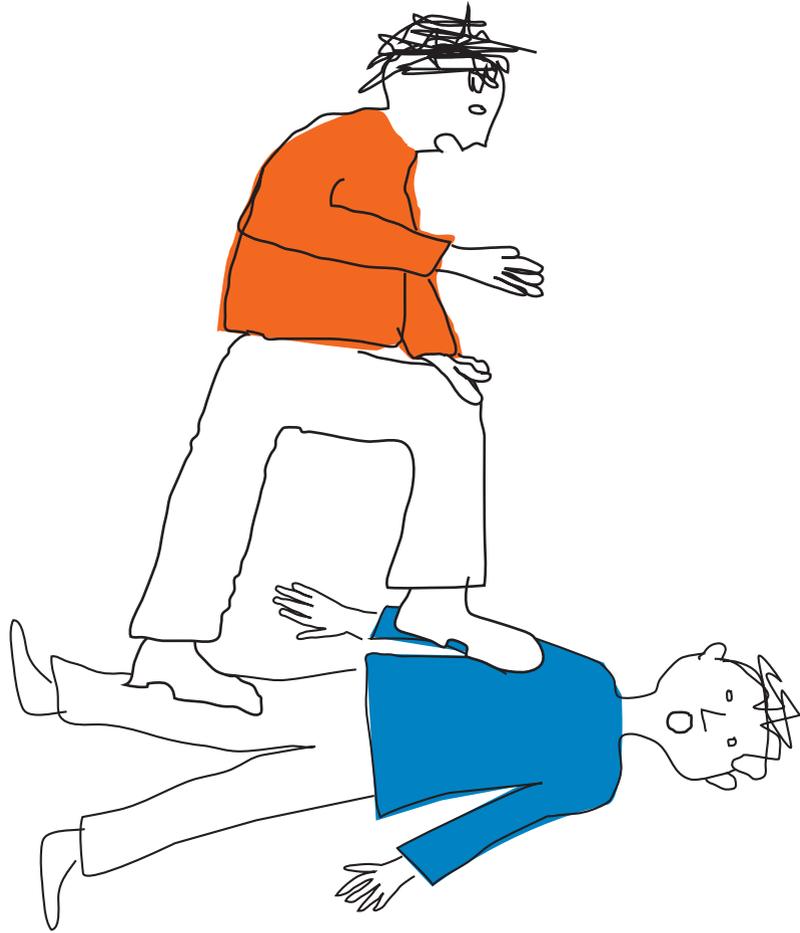
Er bestimmt zum Beispiel, was der Andere in seiner Freizeit machen darf. Das ist verboten.

Keiner darf über Sie, Ihren Körper und Ihre Seele bestimmen.

### Nur Sie alleine entscheiden über sich.

Das bedeutet zum Beispiel:

- **Keiner darf Sie festhalten.**
- **Keiner darf Sie zwingen**, etwas zu tun.
- **Keiner darf etwas mit Ihnen machen**, was Sie nicht wollen.
- Sie dürfen **Nein sagen**.
- **Keiner darf Sie zwingen** für jemanden **ohne Lohn zu arbeiten**.



## Artikel 5 Verbot der Folter



Niemand darf der Folter oder grausamer, unmenschlicher oder erniedrigender Behandlung oder Strafe unterworfen werden.

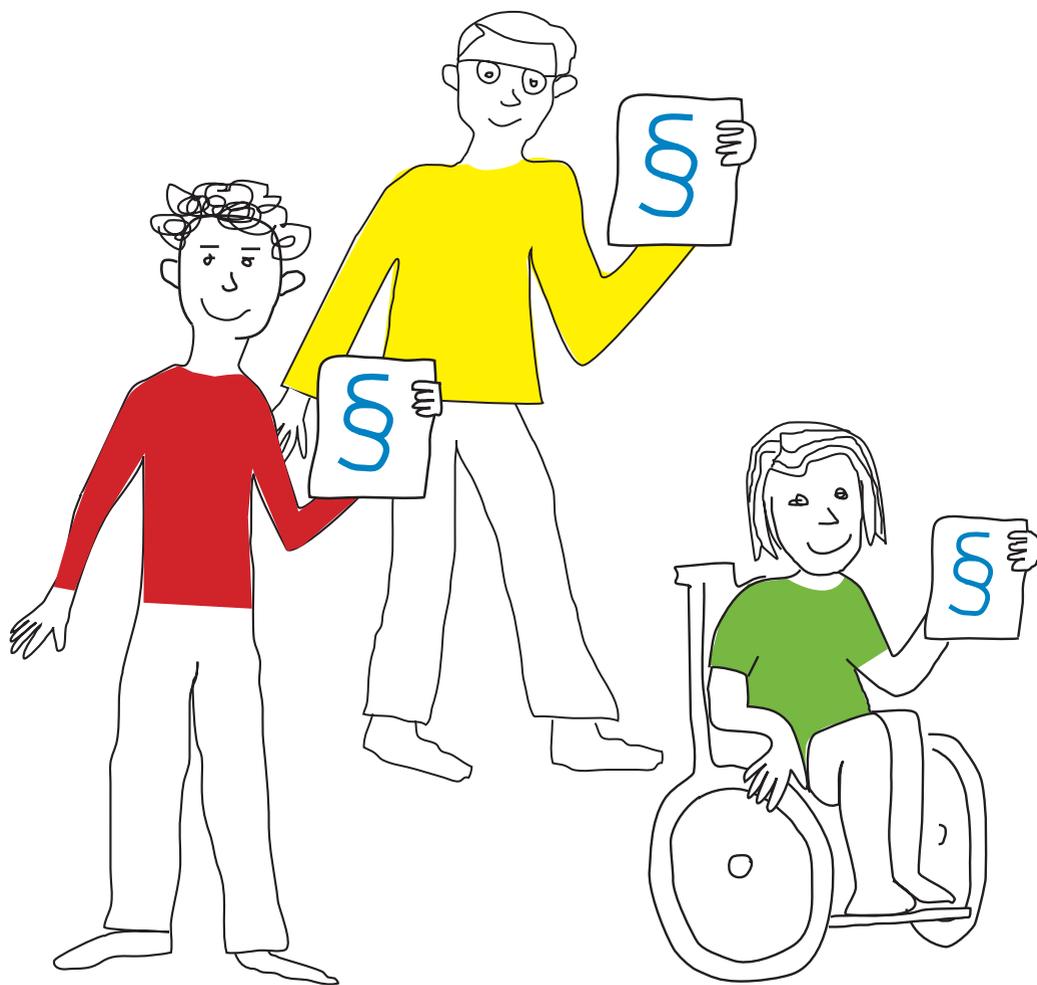
## Regel 5



### Folter ist verboten.

Das bedeutet:

- **Kein Mensch darf Ihnen weh tun.**  
Zum Beispiel: Keiner darf Sie schlagen.  
Und keiner darf Ihnen mit Worten weh tun.
- **Niemand darf Sie quälen.**  
Niemand darf Sie so behandeln,  
als wenn Sie Dreck wären.
- **Es darf Sie auch keiner erniedrigen.**  
Das bedeutet:  
Keiner darf Sie klein machen.  
Und keiner darf Sie  
schlechter als andere behandeln.
- **Niemand darf Sie ohne Grund einfach so bestrafen.**  
Zum Beispiel:  
Niemand darf Sie ohne Grund einsperren.



## Artikel 6

### Anerkennung als Rechtsperson

Jeder hat das Recht, überall als rechtsfähig anerkannt zu werden.



## Regel 6



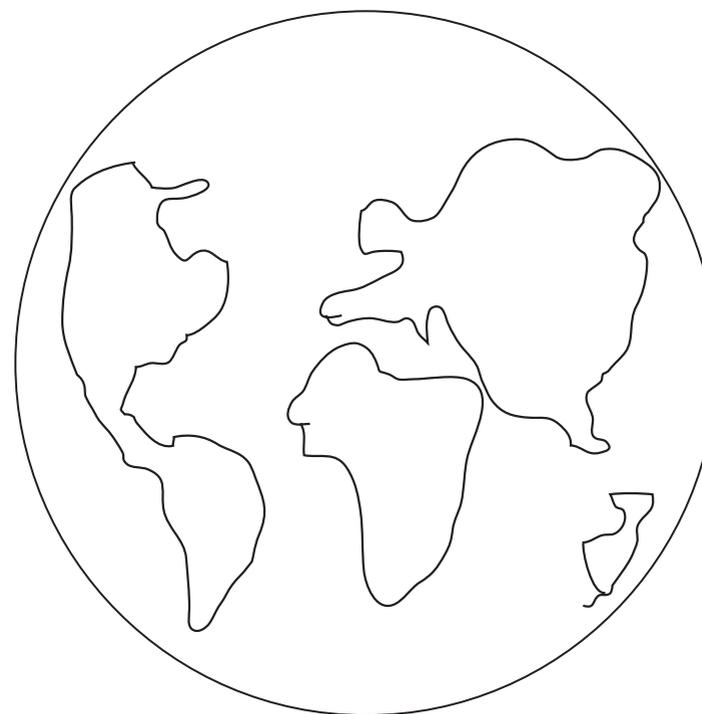
**Jeder einzelne Mensch hat die gleichen Rechte.**

Das muss **überall** sein.

Und jeder Mensch muss die Rechte auch bekommen.

Jeder Mensch muss überall Rechte haben.

Niemand darf einem anderen Menschen die Menschen-Rechte wegnehmen.

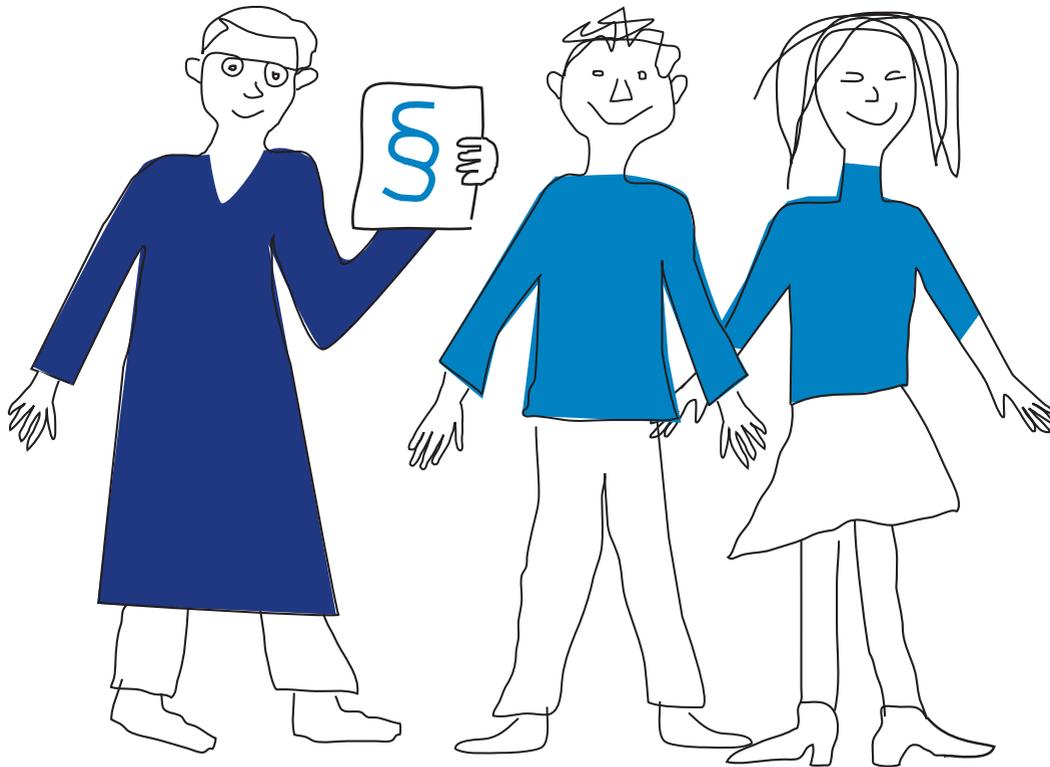




## Regel 7

### Die Gesetze sind für alle Menschen gleich.

- Gesetze sind Regeln.  
Die Regeln sind dazu da,  
dass die Menschen  
**gut mit einander leben** können.
- Diese **Regeln** sind **für alle Menschen gleich**.
- Diese Regeln **schützen jeden Menschen gleich**.
- Die Regeln **schützen Sie vor bösen Taten**.  
Zum Beispiel: Die Regeln sollen verhindern,  
dass Sie beleidigt oder verletzt werden.  
Oder dass man Ihnen etwas klaut.
- Alle Menschen sollen  
**gleich gut behandelt** werden.  
Zum Beispiel:  
Keiner darf schlecht behandelt werden,  
weil er eine Behinderung hat.  
Oder weil er aus einem anderen Land kommt.

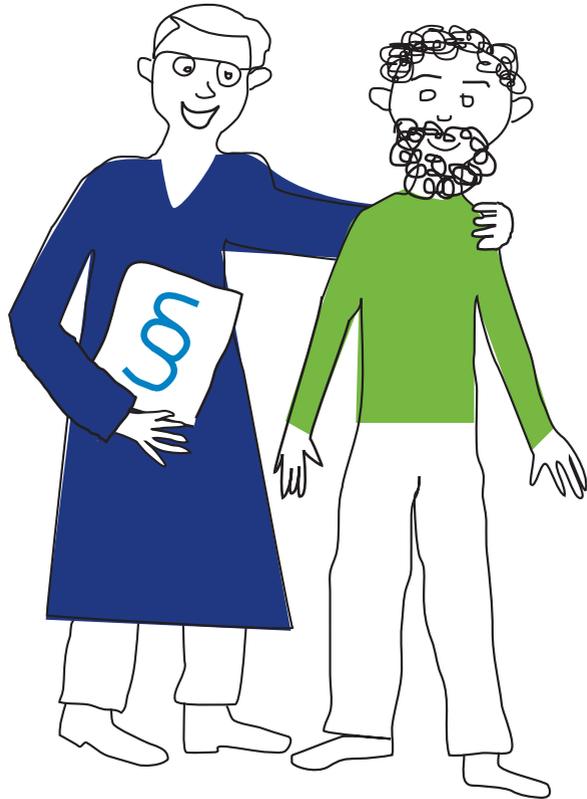


### Artikel 7

#### Gleichheit vor dem Gesetz



Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich und haben ohne Unterschied Anspruch auf gleichen Schutz durch das Gesetz. Alle haben Anspruch auf gleichen Schutz gegen jede Diskriminierung, die gegen diese Erklärung verstößt, und gegen jede Aufhetzung zu einer derartigen Diskriminierung.



## Artikel 8

### Anspruch auf Rechtsschutz

Jeder hat Anspruch auf einen wirksamen Rechtsbehelf bei den zuständigen innerstaatlichen Gerichten gegen Handlungen, durch die seine ihm nach der Verfassung oder nach dem Gesetz zustehenden Grundrechte verletzt werden.



## Regel 8



### Jeder Mensch darf Hilfe bei den Gesetzen und Rechten bekommen.

- Wenn Ihre Rechte verletzt werden:  
Dann können Sie **zu einem Richter oder Anwalt** gehen.  
Zum Beispiel: Jemand schlägt Sie.  
Dann bekommen Sie **Hilfe von einer Person**:  
Die Person kennt sich gut mit dem Gesetz aus:  
ein Rechts-**Anwalt**.  
Und Sie können vor Gericht gehen,  
damit der Täter eine Strafe bekommt.  
Beim Gericht hilft Ihnen auch ein Anwalt.
- **Jeder Mensch darf sich selbst einen Anwalt nehmen.**  
Zum Beispiel:  
Sie müssen in ein Gericht, weil jemand sagt:  
Sie haben etwas geklaut.  
Aber Sie haben gar nichts geklaut.  
Auch dann darf Ihnen ein Anwalt helfen.



## Regel 9

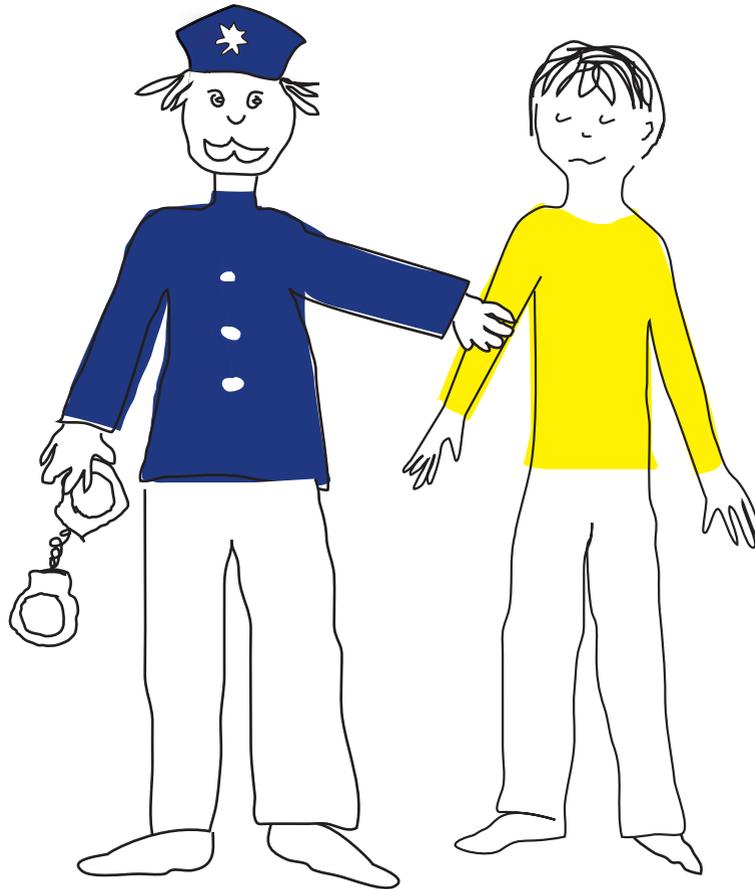
### Keiner darf einen Menschen einfach so fest-nehmen.

- Auch die Polizei darf Sie **nicht einfach so** fest-nehmen.  
Und auch nicht ohne Grund ins Gefängnis bringen:  
Die Polizei darf Sie nur fest-halten,  
wenn Sie **etwas Schlimmes** gemacht haben.

**Erst wenn** die Polizei **beweisen kann**,  
dass Sie etwas Böses gemacht haben:  
**Dann** darf die Polizei Sie ins **Gefängnis** bringen.

Zum Beispiel: Jemand klaut einen Pullover.  
Ein anderer sieht es und sagt es der Polizei.  
Dann darf die Polizei die Person fest-nehmen.

- **Keiner darf** einfach so **entscheiden**,  
dass Sie **in ein anderes Land ziehen** müssen.  
Nur wenn Sie selbst in ein anderes Land  
möchten, dann ist das in Ordnung.  
Aber wenn Sie wollen,  
dürfen Sie in dem Land bleiben.



### Artikel 9

### Schutz vor Verhaftung und Ausweisung

Niemand darf willkürlich festgenommen, in Haft gehalten oder des Landes verwiesen werden.



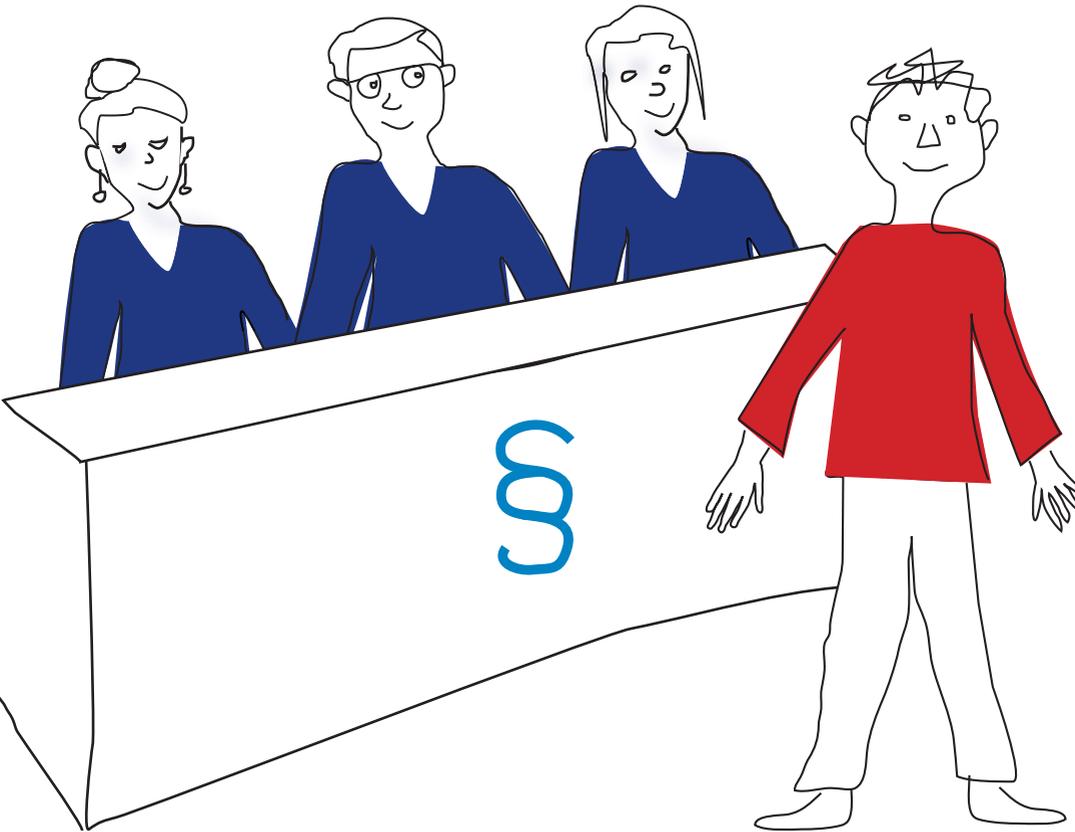


## Regel 10

**Jeder hat ein Recht darauf, dass der Richter ihn gerecht behandelt.**

Das bedeutet zum Beispiel:

- Sie haben gegen die Regeln verstoßen und müssen vor ein Gericht. Dann haben Sie das Recht, **dass andere** das Gerichts-Verfahren **mit anhören**. **Das Treffen vor dem Gericht darf nicht heimlich** sein. Das nennt man auch öffentlich.
- Wenn **ein Richter ein Urteil spricht**, muss er sich **an die Gesetze** halten. Er darf sich nicht von anderen Meinungen und Ideen beeinflussen lassen. Zum Beispiel darf kein Politiker ihm sagen, wie das Urteil sein soll.

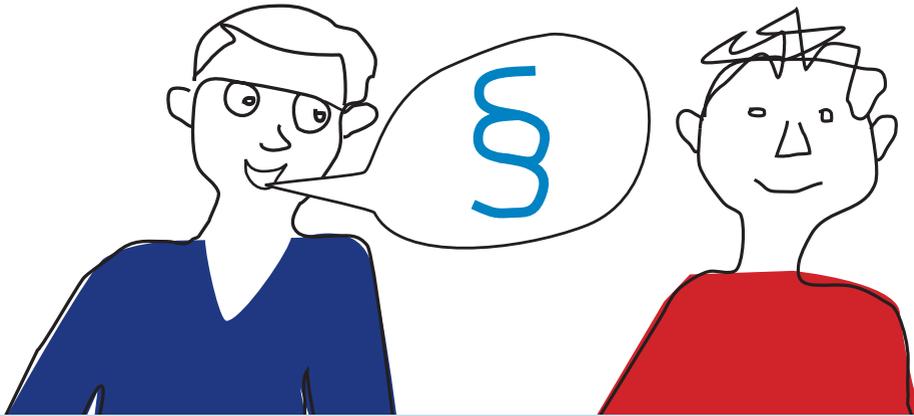


### Artikel 10

#### **Anspruch auf faires Gerichtsverfahren**



Jeder hat bei der Feststellung seiner Rechte und Pflichten sowie bei einer gegen ihn erhobenen strafrechtlichen Beschuldigung in voller Gleichheit Anspruch auf ein gerechtes und öffentliches Verfahren vor einem unabhängigen und unparteiischen Gericht.



## Artikel 11

### Unschuldsvermutung



1. Jeder, der wegen einer strafbaren Handlung beschuldigt wird, hat das Recht, als unschuldig zu gelten, solange seine Schuld nicht in einem öffentlichen Verfahren, in dem er alle für seine Verteidigung notwendigen Garantien gehabt hat, gemäß dem Gesetz nachgewiesen ist.
2. Niemand darf wegen einer Handlung oder Unterlassung verurteilt werden, die zur Zeit ihrer Begehung nach innerstaatlichem oder internationalem Recht nicht strafbar war. Ebenso darf keine schwerere Strafe als die zum Zeitpunkt der Begehung der strafbaren Handlung angedrohte Strafe verhängt werden.

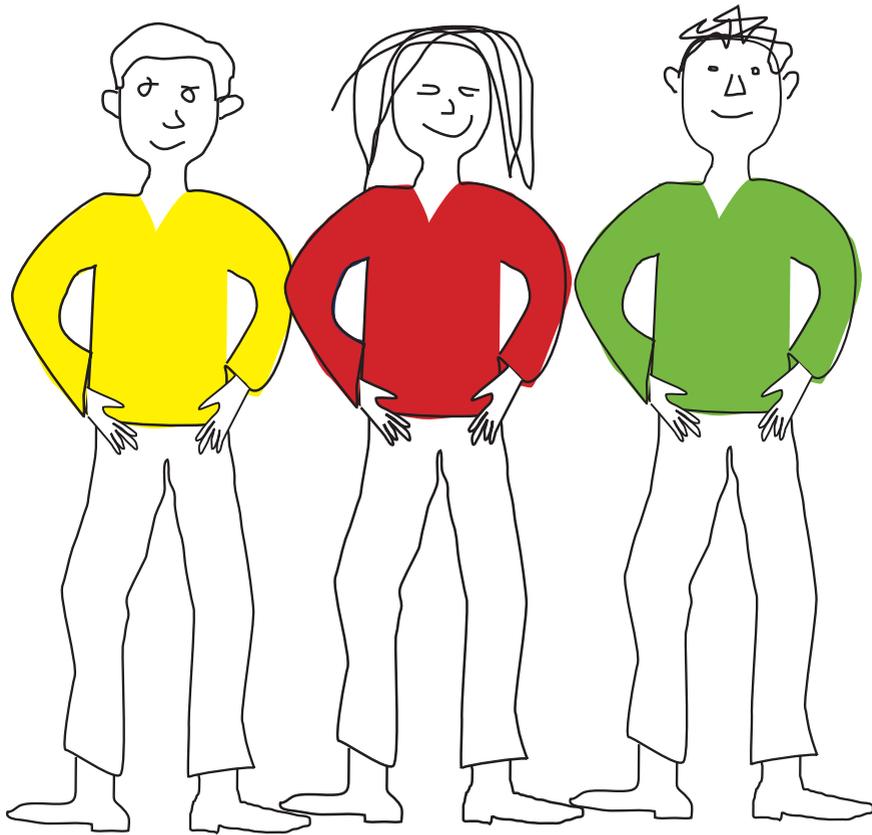
## Regel 11



**Der Richter entscheidet, ob jemand schuldig ist.**

**Bis dahin ist jeder Mensch unschuldig.**

1. Wenn Sie jemand beschuldigt:  
Sie sollen etwas Böses gemacht haben.  
**Dann darf man Sie erst bestrafen, wenn der Richter das sagt. Keiner darf Sie vorher bestrafen.**  
Vor dem Urteil von dem Richter, dürfen Sie sich verteidigen.  
Erst wenn der Richter das Urteil sagt, sind Sie schuldig.  
Niemand soll vorher sagen: Sie haben Schuld.
2. Sie dürfen nur **für etwas bestraft werden, was zu der Zeit verboten ist.**  
Wenn etwas erst **später verboten** wird, dürfen Sie dafür **keine Strafe bekommen.**  
  
Wichtig sind die Regeln zu der Zeit, als die Straf-Tat gemacht wurde.  
Sie können keine Strafe bekommen, wenn die Regeln heute anders sind.



## Artikel 12

### Freiheitssphäre des Einzelnen



1. Niemand darf willkürlichen Eingriffen in sein Privatleben, seine Familie, seine Wohnung und seinen Schriftverkehr oder Beeinträchtigungen seiner Ehre und seines Rufes ausgesetzt werden.
2. Jeder hat Anspruch auf rechtlichen Schutz gegen solche Eingriffe oder Beeinträchtigungen.

## Regel 12



### Jeder Mensch darf sein Leben frei bestimmen.

1. **Sie dürfen Ihr Leben so machen, wie es Ihnen gefällt.**

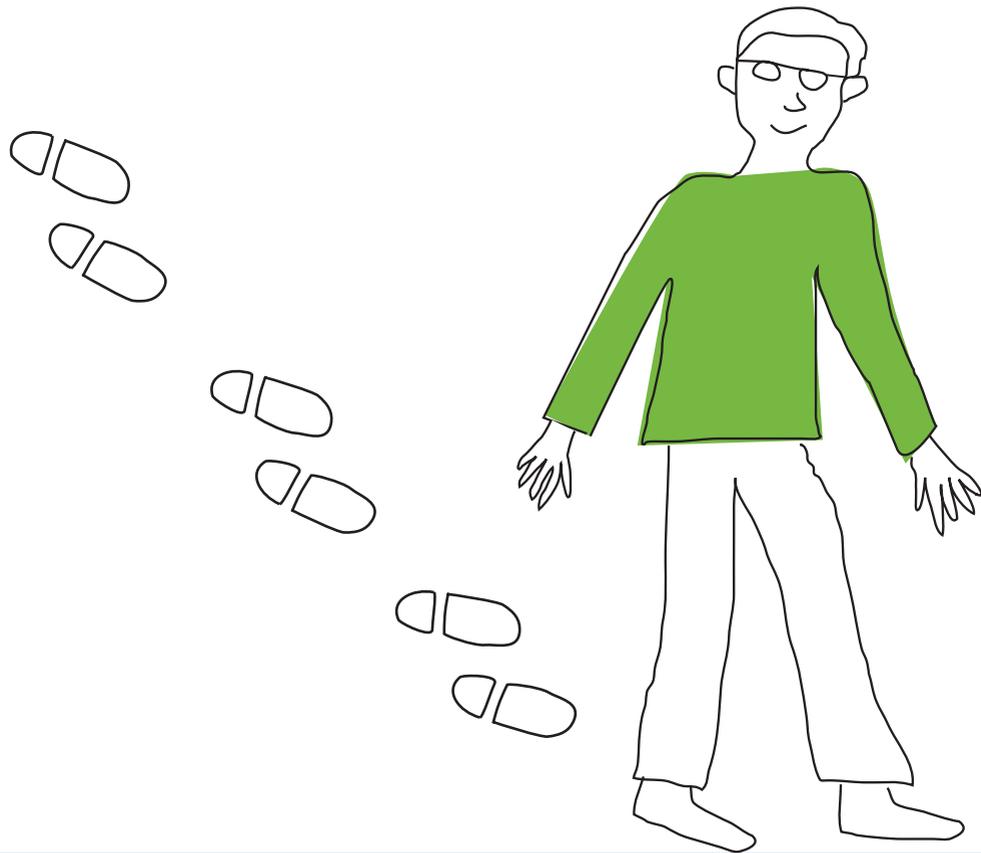
Sie bestimmen, **wie Sie wohnen möchten.**

Und mit wem: Ob alleine, mit Ihrem Partner oder mit jemand anderem zusammen.

Sie dürfen auch **Ihr Leben mit Freunden** so machen, wie Sie es möchten.

Das bedeutet:

- Sie können **selbst bestimmen**, wen Sie in Ihre Wohnung lassen. Und wer nicht in Ihre Wohnung darf.
  - Keiner darf Ihre Post lesen. Nur wenn Sie es erlauben.
  - Keiner darf Sie belästigen oder etwas Schlechtes über Sie sagen. Zum Beispiel: Falsche Geschichten erzählen.
2. Wenn **jemand Sie** doch **schlecht behandelt**, können Sie andere Menschen **um Hilfe bitten**. Es ist **Ihr Recht**, dass Sie **Hilfe bekommen**. Zum Beispiel: von der Polizei oder vom Anwalt.



## Artikel 13

### Freizügigkeit und Auswanderungsfreiheit



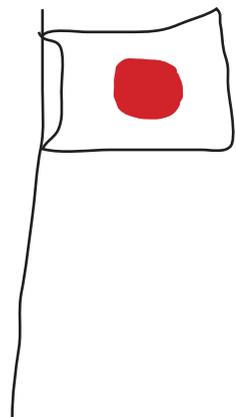
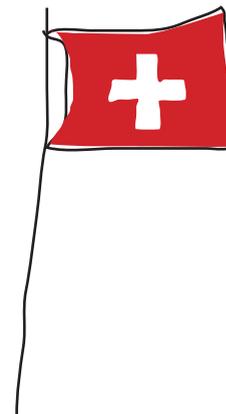
1. Jeder hat das Recht, sich innerhalb eines Staates frei zu bewegen und seinen Aufenthaltsort frei zu wählen.
2. Jeder hat das Recht, jedes Land, einschließlich seines eigenen, zu verlassen und in sein Land zurückzukehren.

## Regel 13



### Jeder Mensch darf sich überall frei bewegen.

1. Sie dürfen **überall in einem Land wohnen**, wo Sie wollen.  
Sie dürfen auch **überall hingehen**.  
Und Sie entscheiden, wann Sie dort wieder weg gehen.
2. **Sie dürfen das Land immer verlassen**.  
Sie dürfen aber auch in dem Land bleiben.  
Sie können in einem anderen Land wohnen.  
Und Sie können auch immer wieder in Ihr Land zurück gehen.





## Artikel 14 Asylrecht



1. Jeder hat das Recht, in anderen Ländern vor Verfolgung Asyl zu suchen und zu genießen.
2. Dieses Recht kann nicht in Anspruch genommen werden im Falle einer Strafverfolgung, die tatsächlich auf Grund von Verbrechen nichtpolitischer Art oder auf Grund von Handlungen erfolgt, die gegen die Ziele und Grundsätze der Vereinten Nationen verstoßen.

## Regel 14



### Jeder Mensch kann in einem anderen Land Schutz und Hilfe suchen.

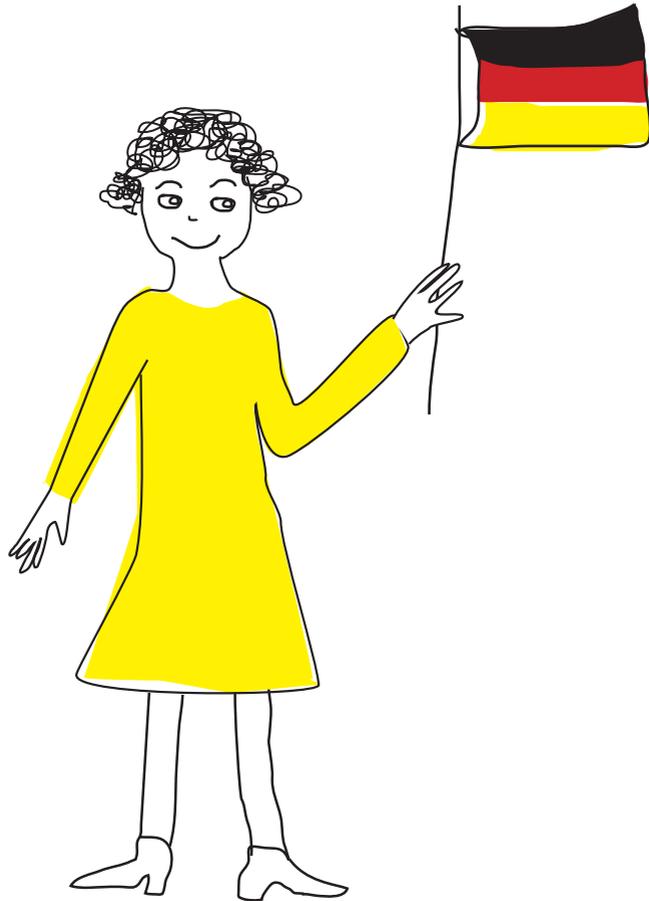
1. Sie können **in einem anderen Land Schutz** suchen, wenn Sie jemand in ihrem Land bedroht. Zum Beispiel: Jemand will Sie verletzen. Oder ohne Urteil in ein Gefängnis bringen.

Und die Polizei und Richter helfen Ihnen nicht. Darum haben Sie Angst um Ihr Leben. Dann können Sie in einem anderen Land um Hilfe und Schutz fragen.

Dieser Schutz und die Hilfe heißen: **Asyl.**

2. **Sie können aber keinen Schutz haben**, wenn Sie etwas sehr Schlimmes gemacht haben.

Zum Beispiel: Sie haben etwas gegen die Menschen-Rechte gemacht. Dann können Sie auch keinen Schutz und Hilfe von anderen Ländern bekommen.



## Artikel 15

### Recht auf Staatsangehörigkeit



1. Jeder hat das Recht auf eine Staatsangehörigkeit.
2. Niemandem darf seine Staatsangehörigkeit willkürlich entzogen noch das Recht versagt werden, seine Staatsangehörigkeit zu wechseln.

## Regel 15



### Jeder Mensch darf zu einem Land dazu gehören.

1. **Sie haben das Recht, dass Sie zu einem Land dazu gehören.**

Das nennt man **Staats-Angehörigkeit**.

Das bedeutet:

- Sie haben einen Ausweis von dem Land.
- Und Sie dürfen in dem Land wählen.
- Sie dürfen auch selbst zur Wahl stehen.

2. Sie dürfen **sich auch anders entscheiden, zu welchem Land Sie gehören.**

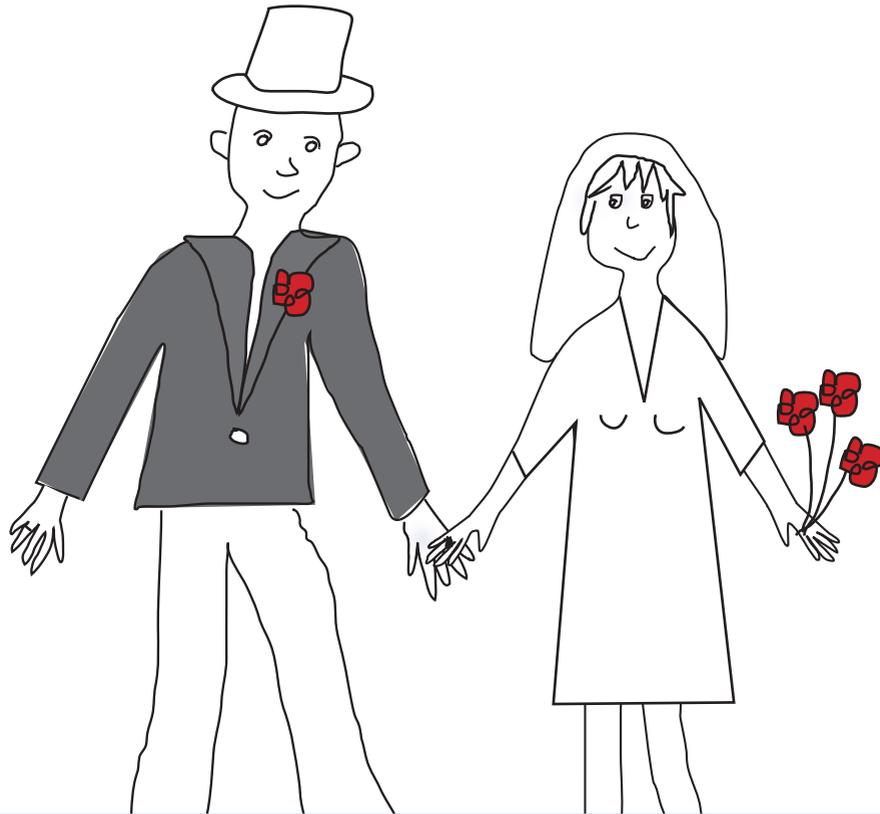
Das bedeutet:

- Sie bekommen einen neuen Ausweis.
- Und Sie dürfen in dem anderen Land wählen.  
In dem alten Land dürfen Sie nicht mehr wählen.

**Keiner darf ohne Grund bestimmen, dass Sie nicht mehr zu einem Land gehören.**

Zum Beispiel: Keiner darf bestimmen:

Jetzt sind Sie nicht mehr Deutscher, sondern Engländer.



## Artikel 16

### Eheschließung, Familie



1. Heiratsfähige Frauen und Männer haben ohne Beschränkung auf Grund der Rasse, der Staatsangehörigkeit oder der Religion das Recht zu heiraten und eine Familie zu gründen. Sie haben bei der Eheschließung, während der Ehe und bei deren Auflösung gleiche Rechte.

## Regel 16

### Jeder Mensch darf heiraten. Und eine Familie gründen.

#### 1. Sie dürfen heiraten, wen Sie wollen.

Aber Sie müssen **alt genug** sein.

Meistens muss man 18 Jahre oder älter sein.

Sie dürfen auch **selbst entscheiden**,  
**ob Sie Kinder** mit einander **haben**.

Dabei ist es egal,

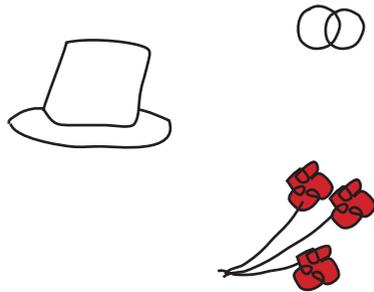
- aus welchem Land Sie kommen.
- Oder welche Religion Sie haben.  
Oder ob Sie an keinen Gott glauben.
- Oder ob Sie ein Mann oder eine Frau sind.  
Oder ob Sie nicht eindeutig  
Mann oder Frau sind.

Diese Rechte gelten auch  
nach einer Trennung oder Scheidung.

## Artikel 16

**Eheschließung, Familie**

2. Eine Ehe darf nur bei freier und uneingeschränkter Willenseinigung der künftigen Ehegatten geschlossen werden.
3. Die Familie ist die natürliche Grundeinheit der Gesellschaft und hat Anspruch auf Schutz durch Gesellschaft und Staat.

**Regel 16, Teil 2****Jeder Mensch darf heiraten.  
Und eine Familie gründen.**

2. Eine Heirat darf nur sein, wenn **beide** das wollen.  
Das bedeutet:
  - Sie können nur heiraten, wenn Ihr Partner das auch möchte. Oder Ihre Partnerin.
  - Niemand darf Sie zur Heirat zwingen.

3. Ihre Familie hat auch einen besonderen Schutz vom Land.

Das bedeutet:

Wenn Sie zu wenig Geld zum Leben haben, dann hilft Ihnen das Land.

Und das Land hilft bei der Erziehung der Kinder. Zum Beispiel durch Betreuung in Kinder-Gärten.



## Artikel 17

### Recht auf Eigentum



1. Jeder hat das Recht, sowohl allein als auch in Gemeinschaft mit anderen Eigentum innezuhaben.
2. Niemand darf willkürlich seines Eigentums beraubt werden.

## Regel 17

### Jeder Mensch darf etwas besitzen.

1. Sie dürfen etwas **ganz allein besitzen**.

#### **Es gehört dann nur Ihnen.**

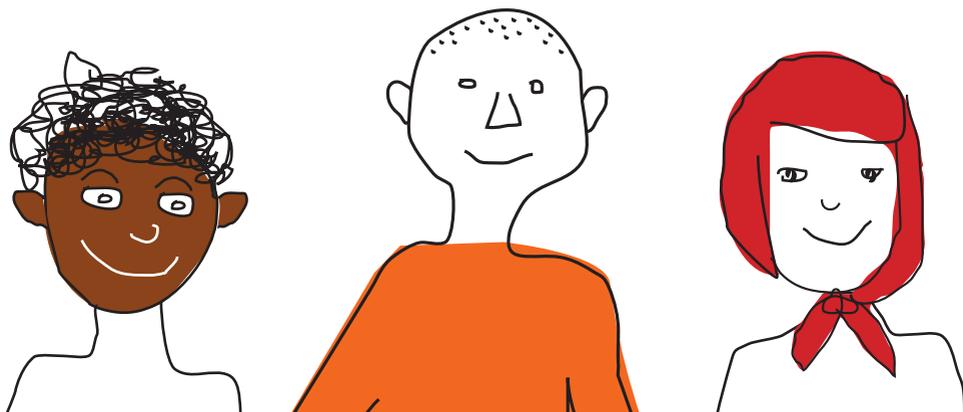
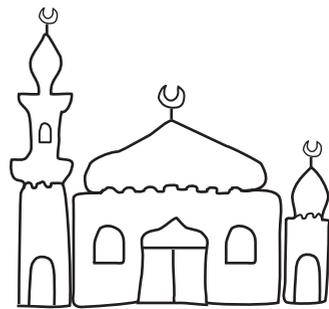
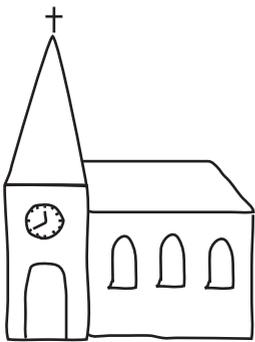
Sie dürfen auch etwas mit anderen zusammen besitzen.

2. **Keiner darf Ihnen** einfach so **ohne Grund etwas weg nehmen**, wenn es Ihnen gehört.

Zum Beispiel: Ihnen gehört ein Haus. Dann darf Ihnen niemand das Haus ohne wichtigen Grund weg nehmen.

Oder: Sie haben ein Handy.

Keiner darf Ihnen einfach so das Handy weg nehmen.



## Artikel 18

### **Gedanken-, Gewissens-, Religionsfreiheit**



Jeder hat das Recht auf Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit; dieses Recht schließt die Freiheit ein, seine Religion oder Überzeugung zu wechseln, sowie die Freiheit, seine Religion oder Weltanschauung allein oder in Gemeinschaft mit anderen, öffentlich oder privat durch Lehre, Ausübung, Gottesdienst und Kulthandlungen zu bekennen.

## Regel 18



**Jeder Mensch darf denken und glauben, was er will.**

Sie dürfen **selbst entscheiden, was Ihre Religion ist.**

Oder ob Sie keine Religion haben.

**Sie dürfen so leben, wie Sie es für richtig finden.**

Zum Beispiel: nach den Regeln Ihrer Religion.

Sie dürfen sich auch mit anderen zusammen tun, die das Gleiche glauben.

Jeder darf auch einen Gottes-Dienst oder so was Ähnliches machen.

Sie können auch **jederzeit** Ihre Meinung und Glauben **ändern.**



## Artikel 19

### Meinungsäußerungs-, Informationsfreiheit



Jeder hat das Recht auf Meinungsfreiheit und freie Meinungsäußerung; dieses Recht schließt die Freiheit ein, Meinungen ungehindert anzuhängen sowie über Medien jeder Art und ohne Rücksicht auf Grenzen Informationen und Gedankengut zu suchen, zu empfangen und zu verbreiten.

## Regel 19



### Jeder Mensch darf seine Meinung sagen.

Sie dürfen **Ihre Meinung offen sagen**.

Das bedeutet:

**Sie dürfen sagen und denken, was Sie wollen.**

Das ist auch so:

- im Fernsehen,
- im Radio,
- in der Zeitung
- oder im Internet.

Auch dort dürfen Sie fast alles sagen.

Wegen Ihrer Meinung dürfen Sie nicht ausgeschlossen werden.

Sie dürfen nicht ins Gefängnis kommen, nur weil Sie Ihre Meinung gesagt haben.

**Aber:** Sie müssen die Gesetze beachten.

Zum Beispiel:

Sie dürfen keine Werbung für Nazis machen.

Oder Sie dürfen nichts Falsches über andere Menschen erzählen.



## Regel 20

**Jeder Mensch darf sich mit anderen treffen und zusammen tun.**

1. Alle Menschen dürfen sich **mit Anderen treffen.**  
Zum Beispiel zu einer Demo.  
Aber Sie dürfen dann niemanden schlagen oder verletzen.  
Das bedeutet: das Treffen muss **friedlich** sein.

Und **Sie dürfen zusammen eine Gruppe machen.**

Zum Beispiel:

Sie dürfen einen neuen Verein machen.

2. **Aber niemand darf Sie dazu zwingen, dass Sie zu einer Gruppe gehören.**

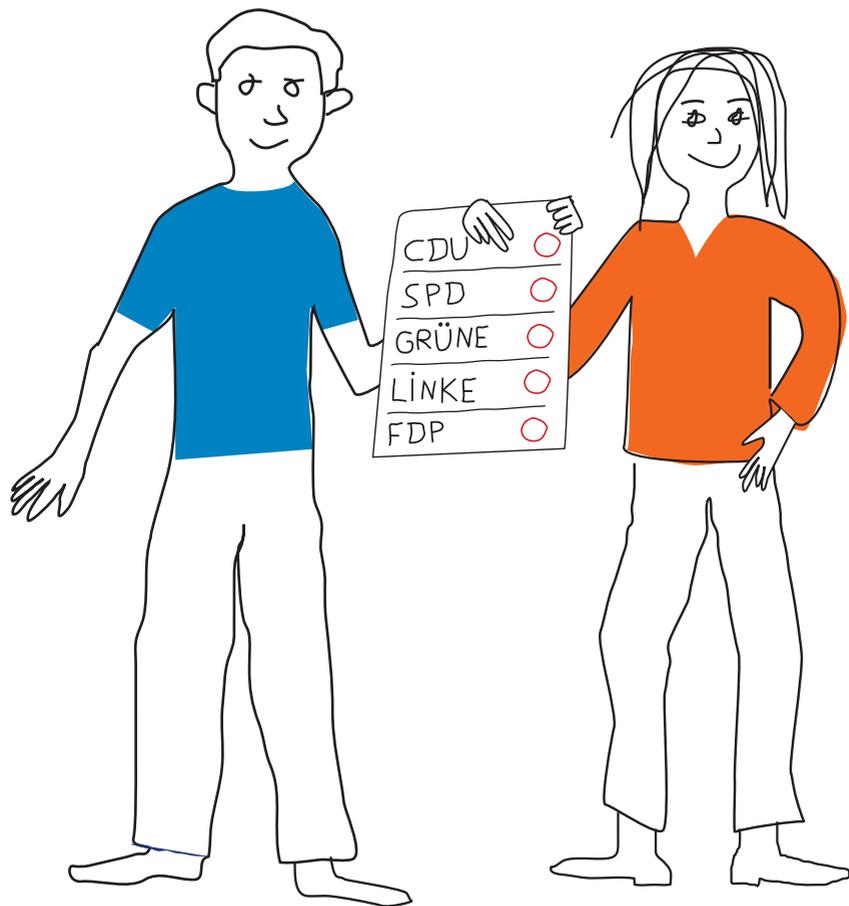


### Artikel 20

### Versammlungs- und Vereinigungsfreiheit



1. Alle Menschen haben das Recht, sich friedlich zu versammeln und zu Vereinigungen zusammenzuschließen.
2. Niemand darf gezwungen werden, einer Vereinigung anzugehören.



## Artikel 21

### Allgemeines und gleiches Wahlrecht



1. Jeder hat das Recht, an der Gestaltung der öffentlichen Angelegenheiten seines Landes unmittelbar oder durch frei gewählte Vertreter mitzuwirken.
2. Jeder hat das Recht auf gleichen Zugang zu öffentlichen Ämtern in seinem Lande.

## Regel 21



**Jeder Mensch darf wählen.  
Jeder Mensch hat die gleichen Rechte  
bei der Wahl.**

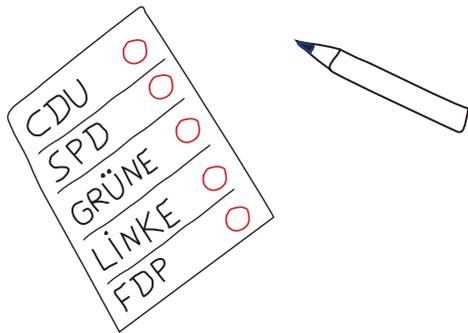
1. **Sie dürfen mit planen und mit machen** für die Umgebung und Ihr Land.  
Zum Beispiel was die Regierung macht.  
Sie können **selbst ein Amt** übernehmen.  
Zum Beispiel in der Regierung.  
Oder Sie können auch andere Menschen wählen,  
die auch Ihre Meinung haben.  
Sie können sich auch von anderen wählen lassen.
2. Jeder hat das Recht,  
**eine Aufgabe im Land zu machen.**  
Zum Beispiel:  
**Sie können** für eine Aufgabe **gewählt werden**,  
um etwas in Ihrer Umgebung zu ändern.



## Artikel 21

### Allgemeines und gleiches Wahlrecht

- Der Wille des Volkes bildet die Grundlage für die Autorität der öffentlichen Gewalt; dieser Wille muss durch regelmäßige, unverfälschte, allgemeine und gleiche Wahlen mit geheimer Stimmabgabe oder in einem gleichwertigen freien Wahlverfahren zum Ausdruck kommen.



## Regel 21, Teil 2



### Jeder Mensch darf wählen.

### Jeder Mensch hat die gleichen Rechte bei der Wahl.

- Die **Mehrheit** der Menschen in einem Land **entscheidet**, was gemacht werden soll.

Es muss eine **gerechte Wahl** geben.

Das bedeutet:

- Die Wahl muss **frei** sein.  
Sie wählen selbst einen Menschen, dem Sie Ihre Stimme geben.  
Niemand darf bestimmen, wen Sie wählen.  
Und: Niemand darf Sie zwingen, wenn Sie nicht wählen wollen.
- Die Wahl muss **geheim** sein.  
Sie müssen niemandem sagen, wen Sie gewählt haben.
- Die Wahl muss **gleich** sein.  
**Alle Menschen in dem Land** dürfen wählen.  
Und **jede Stimme** muss **gleich viel wert** sein:  
Egal, von wem die Stimme ist.



## Artikel 22

### Recht auf soziale Sicherheit



Jeder hat als Mitglied der Gesellschaft das Recht auf soziale Sicherheit und Anspruch darauf, durch innerstaatliche Maßnahmen und internationale Zusammenarbeit sowie unter Berücksichtigung der Organisation und der Mittel jedes Staates in den Genuss der wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Rechte zu gelangen, die für seine Würde und die freie Entwicklung seiner Persönlichkeit unentbehrlich sind.

## Regel 22



### Jeder Mensch hat das Recht auf Schutz vor einer persönlichen Not.

Das bedeutet:

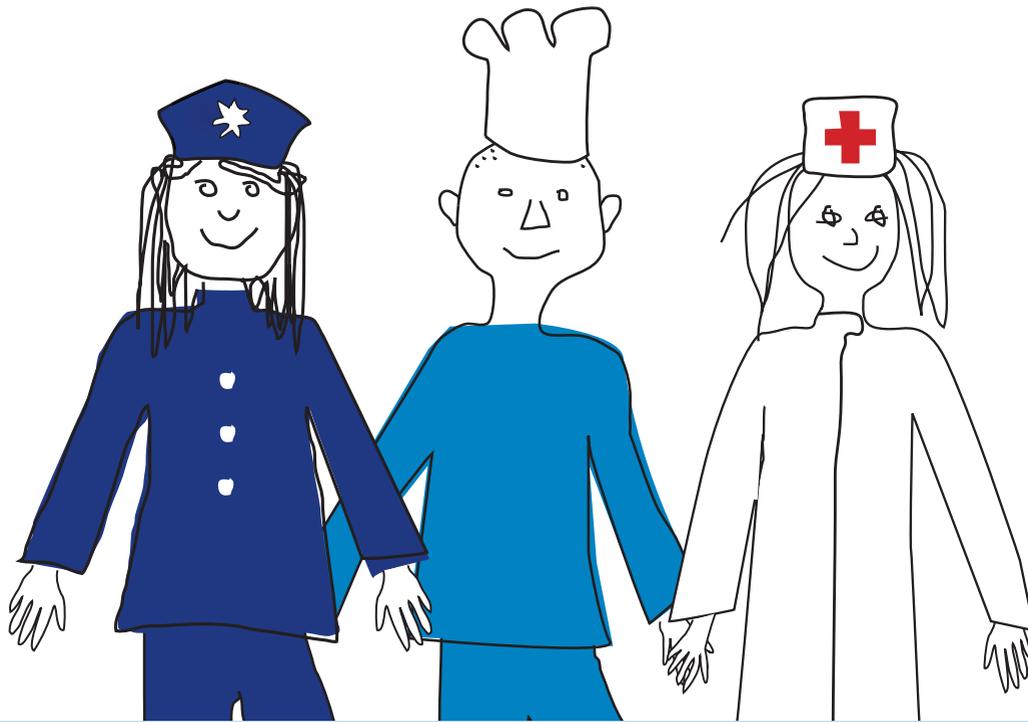
- Sie bekommen das, was Sie **unbedingt zum Leben** brauchen. Sie müssen **genug zu essen** haben, damit Sie nicht hungern. Und **genug Kleidung**, damit Sie nicht frieren. Und eine **Wohnung**. Darauf haben Sie ein Recht.
- Die Menschen eines Landes müssen dafür sorgen: Jede Person muss ohne große Probleme leben können. Dafür muss auch die Regierung sorgen.
- Sie können **an allem teilhaben**, was für die Menschen in dem Land da ist. Zum Beispiel Museen, Ämter, Freizeit-Heime.
- Die Menschen sollen Ihnen dabei helfen, dass Sie sich **frei entwickeln** können. So dass sie **selbst entscheiden** können.



## Regel 23

**Jeder Mensch darf arbeiten  
und soll genug Geld zum Leben haben.**

1. Jeder Mensch darf **arbeiten**.  
Er darf auch **bestimmen**,  
**was** er arbeitet **und** in **welchem Beruf**.  
Jeder Mensch soll einen Schutz haben:  
vor schlechten Bedingungen bei der Arbeit  
und davor, dass er keine Arbeit hat.
2. Jeder Mensch soll **für die gleiche Arbeit  
genauso viel Geld** wie andere bekommen.  
Zum Beispiel müssen Männer und Frauen  
für die gleiche Arbeit gleich viel Geld bekommen.



Artikel 23

### **Recht auf Arbeit, gleichen Lohn**



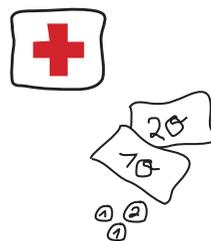
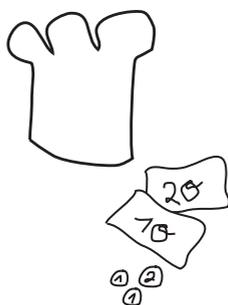
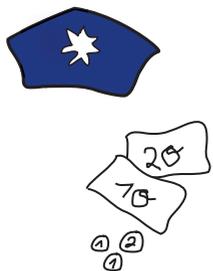
1. Jeder hat das Recht auf Arbeit, auf freie Berufswahl, auf gerechte und befriedigende Arbeitsbedingungen sowie auf Schutz vor Arbeitslosigkeit.
2. Jeder, ohne Unterschied, hat das Recht auf gleichen Lohn für gleiche Arbeit.



## Artikel 23

### Recht auf Arbeit, gleichen Lohn

3. Jeder, der arbeitet, hat das Recht auf gerechte und befriedigende Entlohnung, die ihm und seiner Familie eine der menschlichen Würde entsprechende Existenz sichert, gegebenenfalls ergänzt durch andere soziale Schutzmaßnahmen.
4. Jeder hat das Recht, zum Schutz seiner Interessen Gewerkschaften zu bilden und solchen beizutreten.



## Regel 23, Teil 2



### Jeder Mensch darf arbeiten und soll genug Geld zum Leben haben.

3. Jeder Mensch soll **genug Geld für seine Arbeit** bekommen.  
Genug Geld bedeutet:  
Der Mensch muss davon leben können.  
Sie sollen also genug Geld haben, dass Ihre Familie genug zu essen hat. Und Sie die Miete bezahlen können.  
Das Land soll Geld dazu geben, wenn das Geld nicht reicht.
4. Alle Menschen bei der Arbeit dürfen sich **mit anderen zusammen tun**.  
**Sie dürfen sich** für genügend Geld und gute Bedingungen bei der Arbeit **einsetzen**.



## Regel 24

**Jeder Mensch hat ein Recht auf Freizeit.  
Und jeder hat das Recht  
auf genügend Zeit zum Erholen.**

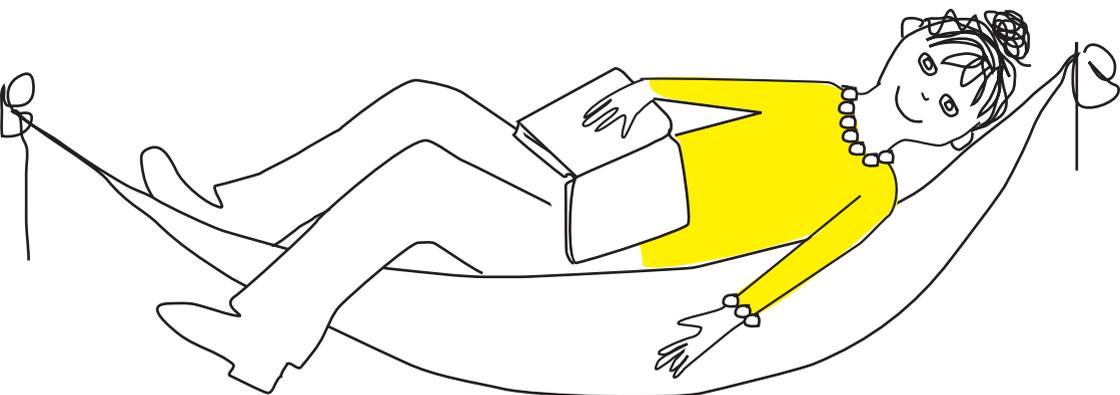
Jeder Mensch muss  
**genug freie Zeit zum Erholen** haben.

Ihre **Arbeits-Zeit** an einem Tag darf  
**nicht zu lang** sein.

Sie dürfen zum Beispiel nicht so lange arbeiten,  
dass Sie davon krank werden.

Sie haben auch ein **Recht auf Urlaub**.

Auch im Urlaub müssen Sie  
das Geld weiter bekommen.



Artikel 24

### **Recht auf Erholung und Freizeit**



Jeder hat das Recht auf Erholung und Freizeit und insbesondere auf eine vernünftige Begrenzung der Arbeitszeit und regelmäßigen bezahlten Urlaub.





## Artikel 25

### Recht auf Wohlfahrt



1. Jeder hat das Recht auf einen Lebensstandard, der seine und seiner Familie Gesundheit und Wohl gewährleistet, einschließlich Nahrung, Kleidung, Wohnung, ärztliche Versorgung und notwendige soziale Leistungen gewährleistet sowie das Recht auf Sicherheit im Falle von Arbeitslosigkeit, Krankheit, Invalidität oder Verwitmung, im Alter sowie bei anderweitigem Verlust seiner Unterhaltsmittel durch unverschuldete Umstände.
2. Mütter und Kinder haben Anspruch auf besondere Fürsorge und Unterstützung. Alle Kinder, eheliche wie außereheliche, genießen den gleichen sozialen Schutz.

## Regel 25



### Jeder Mensch hat das Recht auf Unterstützung in Not-Lagen.

Not-Lagen sind zum Beispiel:  
eine **schwere Krankheit**  
oder wenn Sie **länger keine Arbeit** haben.

1. Sie und Ihre Familie sollen **gesund und gut leben** können.  
Dafür ist zum Beispiel wichtig:  
Essen, Kleidung, Wohnung und Hilfe von Ärzten.  
Das müssen Sie bekommen.  
  
Wenn Sie **arbeitslos oder krank** sind  
oder eine Behinderung haben:  
Dann haben Sie ein **Recht auf Hilfe**.  
Sie bekommen auch Hilfe,  
wenn Ihr Partner stirbt  
oder wenn Sie im Alter ohne eigene Schuld arm sind.
2. **Mütter** haben einen **besonderen Schutz**.  
Und **Mütter** haben ein **Recht auf besondere Hilfe**.  
Auch **alle Kinder** haben besonderen **Schutz**.



## Regel 26

**Jeder Mensch hat das Recht etwas zu lernen.**

1. Sie haben ein Recht darauf, etwas zu lernen.

Jeder muss in einer **Grund-Schule lernen**.  
Diese Schule darf nichts kosten.

Alle haben das Recht etwas zu lernen:  
Zum Beispiel: Lesen, Schreiben und Rechnen.

Es muss möglich sein,  
dass Sie **einen Beruf lernen** können.  
Sie dürfen am Unterricht der Berufs-Schule  
mitmachen.

Jeder muss die Möglichkeit haben,  
**an einer Uni zu studieren**:  
Je nachdem, was er kann.

$$1 + 12 - 3 =$$



Artikel 26

### **Recht auf Bildung**



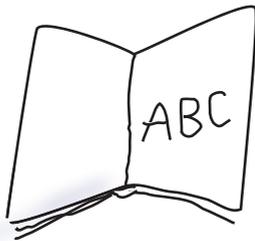
1. Jeder hat das Recht auf Bildung.

Die Bildung ist unentgeltlich, zum mindesten der Grundschulunterricht und die grundlegende Bildung. Der Grundschulunterricht ist obligatorisch. Fach- und Berufsschulunterricht müssen allgemein verfügbar gemacht werden, und der Hochschulunterricht muß allen gleichermaßen entsprechend ihren Fähigkeiten offenstehen.

## Artikel 26

**Recht auf Bildung**

2. Die Bildung muß auf die volle Entfaltung der menschlichen Persönlichkeit und auf die Stärkung der Achtung vor den Menschenrechten und Grundfreiheiten gerichtet sein. Sie muß zu Verständnis, Toleranz und Freundschaft zwischen allen Nationen und allen rassischen oder religiösen Gruppen beitragen und der Tätigkeit der Vereinten Nationen für die Wahrung des Friedens förderlich sein.
3. Die Eltern haben ein vorrangiges Recht, die Art der Bildung zu wählen, die ihren Kindern zuteil werden soll.

**Regel 26, Teil 2****Jeder Mensch hat das Recht etwas zu lernen.**

2. Die Schule muss Sie darin **stärken**, was Sie können.  
Dabei muss die Schule **auf die Menschen-Rechte achten**.  
Die Bildung muss helfen, dass alle mehr Verständnis, Achtung und Freundschaft lernen:  
Dabei ist es egal,  
ob jemand aus einem anderen Land kommt oder an was er glaubt.  
Die Schule soll helfen,  
den Frieden auf der Welt zu fördern.
3. Die **Eltern** können **entscheiden**, **welche Schule** gut für ihre Kinder ist.  
Dort dürfen die Eltern ihre Kinder anmelden.



## Artikel 27

### Freiheit des Kulturlebens



1. Jeder hat das Recht, am kulturellen Leben der Gemeinschaft frei teilzunehmen, sich an den Künsten zu erfreuen und am wissenschaftlichen Fortschritt und dessen Errungenschaften teilzuhaben.
2. Jeder hat das Recht auf Schutz der geistigen und materiellen Interessen, die ihm als Urheber von Werken der Wissenschaft, Literatur oder Kunst erwachsen.

## Regel 27



**Jeder Mensch hat das Recht, sich Kunst und Kultur anzusehen.  
Jeder Mensch darf auch selbst Kunst machen.**

1. Sie dürfen bei Veranstaltungen mitmachen. Sie können zum Beispiel **bei Kunst und Musik** dabei sein.  
Neue **Erfindungen** sollen **für alle Menschen** sein.  
Sie können diese so nutzen:  
wie alle anderen Menschen auch.
2. **Sie können** auch **selbst Künstler oder Forscher sein.**  
**Oder** Sie können **ein Buch schreiben.**  
Sie können dabei alleine arbeiten.  
Oder Sie arbeiten zusammen mit anderen.  
Wenn Sie sich **selbst Dinge** ausdenken und **machen**, gehören sie Ihnen allein.  
**Kein anderer darf sagen, dass er sie gemacht hat.**  
**Oder, dass es seine Idee war.**



## Regel 28

**Jeder Mensch hat das Recht auf die Menschen-Rechte in der ganzen Welt. Dann können alle Menschen überall gut miteinander leben.**

Sie haben das Recht auf eine Welt, in der alle Menschen die Menschen-Rechte und Freiheiten haben können.

Darum muss **jedes Land auf der Welt Gesetze** haben, damit **diese Rechte und Freiheiten einen Schutz haben.**



Artikel 28

### Sozial- und Internationalordnung



Jeder hat Anspruch auf eine soziale und internationale Ordnung, in der die in dieser Erklärung verkündeten Rechte und Freiheiten voll verwirklicht werden können.



## Artikel 29

### Grundpflichten



1. Jeder hat Pflichten gegenüber der Gemeinschaft, in der allein die freie und volle Entfaltung seiner Persönlichkeit möglich ist.
2. Jeder ist bei der Ausübung seiner Rechte und Freiheiten nur den Beschränkungen unterworfen, die das Gesetz ausschließlich zu dem Zweck vorsieht, die Anerkennung und Achtung der Rechte und Freiheiten anderer zu sichern und den gerechten Anforderungen der Moral, der öffentlichen Ordnung und des allgemeinen Wohles in einer demokratischen Gesellschaft zu genügen.

## Regel 29



### Alle Menschen haben auch Pflichten.

1. Jeder Mensch lebt **mit anderen Menschen zusammen**.

Für alle Menschen gibt es **Regeln** und Aufgaben: An diese Regeln müssen Sie sich halten.

Zum Beispiel:

Wenn jemand in der Bahn nicht gut stehen kann, dann geben Sie ihm Ihren Platz.

Das nennt man auch: **Rücksicht**.

Sie dürfen Menschen nicht beschimpfen oder ihnen etwas klauen.

#### **Sie haben auch Pflichten:**

Zum Beispiel:

Sie sollen der Polizei Bescheid sagen, wenn Sie einen Unfall sehen.

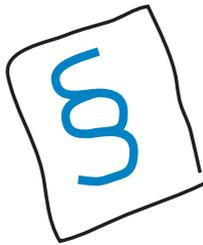
2. Sie können **fast alles machen**, was Sie wollen:
  - Sie dürfen nur **nichts gegen die Gesetze** tun
  - **Andere Menschen** sind genauso **frei wie Sie**. Die Anderen dürfen das gleiche tun wie Sie. Sie dürfen auch **die Rechte der Anderen nicht verletzen**.



Artikel 29

## Grundpflichten

3. Diese Rechte und Freiheiten dürfen in keinem Fall im Widerspruch zu den Zielen und Grundsätzen der Vereinten Nationen ausgeübt werden.



## Regel 29, Teil 2



### Alle Menschen haben auch Pflichten.

3. Sie dürfen Ihre Rechte **nicht ausnutzen**.  
Sie dürfen nichts tun,  
was anderen Menschen schadet oder sie verletzt.

Die Menschen-Rechte sind **für alle Menschen** gemacht.

Sie sind dazu da,  
dass wir **alle gut zusammen** leben können.

Die Regeln müssen für alle Menschen sein.  
Und Sie dürfen nicht missbraucht werden.  
Das bedeutet:

Sie müssen sich an die Regeln halten.  
Und Sie müssen sich daran halten,  
was die Menschen abgemacht haben.

Zum Beispiel:  
Sie dürfen laute Musik machen.  
Aber nur, wenn Sie andere Menschen  
damit nicht stören.



## Artikel 30 Auslegungsregel



Keine Bestimmung dieser Erklärung darf dahin ausgelegt werden, dass sie für einen Staat, eine Gruppe oder eine Person irgendein Recht begründet, eine Tätigkeit auszuüben oder eine Handlung zu begehen, welche die Beseitigung der in dieser Erklärung verkündeten Rechte und Freiheiten zum Ziel hat.

## Regel 30



**Niemand darf eine Regel nur nach seinen Interessen nutzen.**

**Er muss immer auch auf die anderen Menschen achten.**

**Niemand auf der Welt darf die Menschen-Rechte abschaffen.**

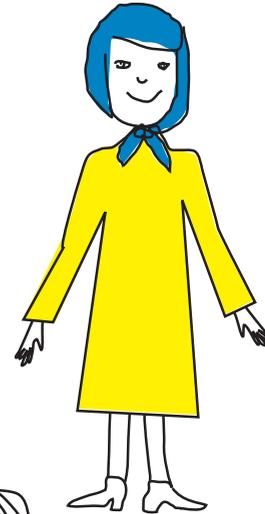
Das bedeutet: Niemand darf sagen:  
Die Menschen-Rechte gibt es nicht mehr.

**Das darf**

- kein Mensch
- keine Regierung
- und keine Gruppe

Das ist auch so für  
**jede einzelne Regel der Menschen-Rechte.**

**Alle Regeln sind wichtig!**

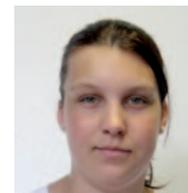


## Wir haben schwer gearbeitet an den Menschen-Rechten in Leichter Sprache

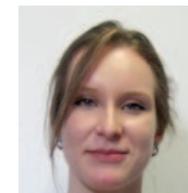
Übersetzerinnen und Übersetzer der Menschen-Rechte vom Gymnasium Horn und Test-Leser vom Förder-Zentrum Schule am Rhododendron-Park



Elisa Poll



Frauke Rosebrock



Fiona Sander



Alexander Meiler



Mesut Alpaslan



Murat Alpaslan



Malin Barner



Marie Bergmann



Xuan Nguyen



Teresa Schebitz



Bea Sophie Schmidt



Robert Schönholz



Larissa Clark



Lorena Colberg Castro



Luz Gomez Moreno



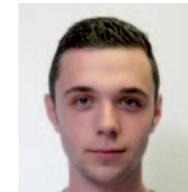
Josefin Gröne



Kristina Selinski



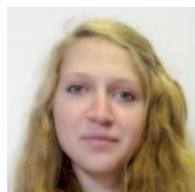
Camilla Strothmann



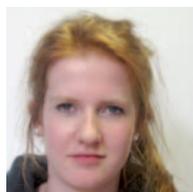
Jan Phillip Trobisch



Lena Walter



Sonja Höfter



Emma Hughes



Annika Koch



Yusuf Kale



Julia Witte

ohne Foto:

Amelie Otten

Jessica Schmitt

Kim Puntke

Farina Ulmer

## Wie ist es zu diesem Heft gekommen?

Es gibt ein **Projekt**.

Das Projekt heißt: **Garten der Menschen-Rechte**.

Es ist im Rhododendron-Park in Bremen.

Dort sind die Regeln zu lesen.

An den Wegen in schwerer Sprache.

**Viele Menschen** haben **Probleme beim Lesen**.

Besonders schwer sind Rechte und Regeln.

**Darum war die Idee:**

Die **Menschen-Rechte** soll es

in **Leichter Sprache** geben.

Die 30 Menschen-Rechte haben

Schülerinnen und Schüler im Deutschkurs übersetzt:

vom **Gymnasium Horn**.

Die Texte sind von Schülern des Förder-Zentrums

**Schule am Rhododendron-Park** geprüft.

Das soll ein Heft **für alle Menschen** sein.

Eine Grafikerin hat die Bilder gemalt.

Die Grafikerin ist Frau Küpke.

Das Büro für Leichte Sprache

der **Lebenshilfe Bremen** hat geholfen.

Testleser und Testleserinnen des Büros  
**prüften die Texte** und die Bilder.

Dazu gab es dann Änderungen.

Das **Bremer Informations-Zentrum**

**für Menschen-Rechte und Entwicklung**

hat auch geholfen das Heft zu machen.

# Impressum

Hier stehen wichtige Dinge für das Gesetz.  
Und wer alles noch bei dem Heft geholfen hat.  
Diese Seiten sind nicht in Leichter Sprache.

## Herausgeber

Bremer Informationszentrum für Menschenrechte und  
Entwicklung (biz) in Kooperation mit Büro für Leichte Sprache  
der Lebenshilfe Bremen, Gymnasium Horn, ehemaliges  
Förderzentrum Schule am Rhododendronpark

## Redaktion

Dieter Brand-Kruth (Gymnasium Horn), Gertraud Gauer-Süß (biz),  
Michael Haag (Förderzentrum Schule am Rhododendronpark),  
Randy Haubner (biz), Volker Uhle (Büro für Leichte Sprache).

## Illustration und Gestaltung

Nicole Küpke

## Fotos

Dieter Brand-Kruth, Michael Haag

## Druck

Neue Perspektiven Druck

## Papier

Recysatin

© biz 2014, 1. Auflage 2014

## Mit finanzieller Unterstützung von

Der Senator für Umwelt,  
Bau und Verkehr



Schülerzeitung

Rhododendron-Blatt.de

## Wir bedanken uns herzlich für die vielfältige Unterstützung bei

Nicole Papendorf und Oliver Pagel (Lebenshilfe Bremen)

Sabine Schütze

Witha Winter (Garten der Menschenrechte)

**Die Regeln in den blauen Kästen sind von:**

UN Department for General Assembly and Conference  
Management German Translation Service

(Stand: 30.10.2009)

[www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=ger](http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=ger)

**Kontakt:**

Bremer Informationszentrum  
für Menschenrechte und Entwicklung (biz)

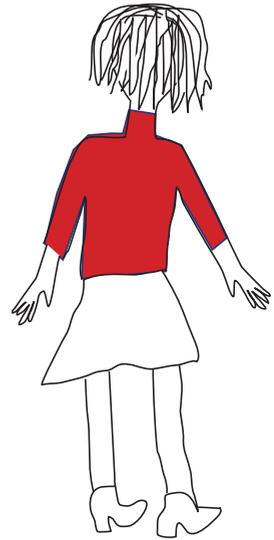
Bahnhofsplatz 13

28195 Bremen

Telefon 0421 – 171910

[info@bizme.de](mailto:info@bizme.de)

[www.bizme.de](http://www.bizme.de)



## **Regeln für Menschen-Rechte.**

Die Regeln sind dazu da,  
dass alle Menschen auf der Welt  
**gut zusammen leben** können.

Und **alle** Menschen sollen **gleich viel wert** sein.

Die Regeln sollen **für alle Menschen** sein.

Mehr Menschen sollen die Regeln kennen.

Und verstehen können.

Darum haben wir sie in Leichte Sprache übersetzt.



Schule am  
Rhododendronpark

