

# Workshops für Politische Bildung



## myPart – Participatory Approaches in the Civic Education with and for People with Intellectual Disabilities (Partizipative Ansätze in der Politischen Bildung mit und für Menschen mit intellektueller Behinderung)

### IMPRINT:

Content: Lebenshilfen Soziale Dienste GmbH  
Conrad-von-Hötzendorfstr. 37a  
8010 Graz  
Österreich

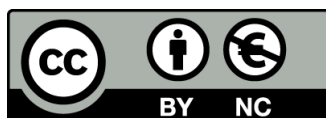
Project Partners: Zavod RISA, Podgorje pri Slovenj Gradcu, Slowenien  
FENACERCI, Lissabon, Portugal  
Laterna Magica, Budapest, Ungarn

Fotos: Harry Schiffer



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.



Dieses Werk ist lizenziert unter einer [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

## Inhalt

---

<b>Vorwort</b> .....	<b>4</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>6</b>
<b>Modul 1: Menschen- und Bürgerrechte (Meine Rechte)</b> .....	<b>10</b>
<b>Modul 2: Was ist Demokratie?</b> .....	<b>33</b>
<b>Modul 3: Europäische Werte</b> .....	<b>48</b>
<b>Modul 4: Wahlmöglichkeiten und Entscheidungsfindungsprozesse</b> .....	<b>64</b>
<b>Modul 5: Politische Partizipation – Eine Stimme haben</b> .....	<b>80</b>

## Vorwort

---

Die Workshops zur Politischen Bildung wurden im Rahmen des Projekt myPart – Partizipative Ansätze zur Politischen Bildung mit und für Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung entwickelt. Das Projekt wurde von der Europäischen Kommission im Rahmen des ERASMUS+ Netzwerkes von November 2019 bis April 2022 gefördert und von vier Organisationen aus europäischen Ländern durchgeführt:

**LEBENSHILFEN SOZIALE DIENSTE GMBH**, Österreich, ist eine gemeinnützige Organisation, die Menschen mit intellektueller Behinderung nach dem Prinzip «Leben wie andere auch» begleitet und unterstützt. Ihr Ziel ist es, Möglichkeiten für Menschen mit intellektueller Behinderung zu schaffen, um ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben in der Gesellschaft zu führen. Die Wurzeln der Lebenshilfe liegen in den 1960er Jahren und im Bereich der Behindertenhilfe. In den letzten beiden Jahrzehnten wurde das Angebot um Dienstleistungen für junge Menschen (z.B. Nichterwerbstätige Jugendliche, Schulabbrecher\*innen) erweitert und konzentriert sich heute allgemein auf Menschen, die von sozialer Ausgrenzung bedroht oder die bereits sozial ausgegrenzt sind.

**ZAVODA RISA, DAS ZENTRUM FÜR ALLGEMEINE, FUNKTIONALE UND KULTURELLE KOMPETENZ**, Slowenien, ist eine gemeinnützige Organisation, die mit dem Zweck unabhängiger und benutzerorientierter Aktivitäten im Bereich der Forschung, Beratung, Kommunikation, Kultur und Bildung für Menschen mit intellektueller Behinderung gegründet wurde. Die Organisation arbeitet im Bereich der Menschenrechte. Sie geben benachteiligten Menschen eine Stimme, die meist still sind und überhört werden. Es handelt sich um die erste Organisation in Slowenien, die systematisch das Konzept des Leichter-Lesens auf Slowenisch entwickelte.

**FENACERCI**, Portugal, steht repräsentativ für mehr als 50 über das Land verteilte CERCI-Organisationen und wurde mit dem Ziel gegründet, die Partner zu vertreten, nämlich in der Kommunikation mit institutionellen Gesprächspartnern und der Gemeinschaft im Allgemeinen. Der Verband bietet seinen Mitgliedern rechtliche Unterstützung und technische Beratung, stellt ein breites Spektrum an Informationen, sowie technischen und pädagogischen Unterlagen zur Verfügung und führt zahlreiche Schulungs- und Fortbildungsaktivitäten durch. Um den Bedürfnissen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit intellektuellen Beeinträchtigungen gerecht zu werden, hat FENACERCI versucht, die Voraussetzungen für die Umsetzung diversifizierter Maßnahmen zu schaffen, die auf die schulische, soziale und berufliche Integration abzielen, sowie gleichzeitig die uneingeschränkte Teilnahme in der Ausübung der bürgerlichen Rechte ermöglicht.

**LATERNA MAGICA**, wurde 1998 gegründet, um anspruchsvolle und einzigartige Kultur- und Bildungsprojekte in Ungarn und im Ausland durchzuführen. Neben der Verwaltung einer Sammlung (Ungarische Diafilm-Sammlung), unterstützt die Organisation Kultur- und Bildungseinrichtungen, um ihre Ziele effektiver und effizienter zu erreichen. Bei der Umsetzung der Projekte legt Laterna Magica besonderen Wert auf internationale Zusammenarbeit und grenzüberschreitende Kooperationen.

Das Ziel des Projektes myPart war es, die politische Teilhabe von Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung zu verbessern.

Der Artikel 29 der UN-Behindertenrechtskonvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung besagt, dass Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung das Recht haben, uneingeschränkt am politischen und öffentlichen Leben teilzunehmen. Aber immer noch sind Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung bei der Ausübung ihrer politischen Rechte aufgrund diverser Umstände stark eingeschränkt. Einer der Gründe dafür ist, dass es an adäquaten und zugänglichen Materialien und Informationen mangelt. Eine der wichtigsten Voraussetzungen für politische Teilhabe ist es, sich als Bürger\*in wahrzunehmen, um aktiv am sozialen/öffentlichen und politischen Leben teilzuhaben. Die Leitprinzipien im Projekt waren Partizipation und Inklusion. Daher waren Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung während der gesamten Laufzeit des Projektes in der Entwicklung aller Produkte und Ergebnisse involviert. Jede Partnerorganisation gründete eine sogenannte Kooperationsgruppe. In diesen Gruppen arbeiteten Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung gemeinsam mit den Projektpartnern daran, vier Produkte zu entwickeln:

- myPart Workshops für Politische Bildung: Das Curriculum bereitet in fünf Modulen die Themen Bürgerrechte, Grundlagen der Demokratie, Europäische Werte, Wahl- und Entscheidungsprozesse und Politische Partizipation: „Eine Stimme haben“ vor.
- myPart Handbuch (Leichter Lesen-Version): Das Handbuch ist das praktische Tool für die Workshops und für Zwecke des Selbststudiums. Es ist in einer leicht verständlichen Sprache verfügbar.
- myPart Videoclips: Fünf Videos greifen die Themen der Workshops auf und präsentieren sie für Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung, aber auch für die breite Öffentlichkeit.
- myPart Empfehlungen für Entscheidungsverantwortliche in Politik und Gesellschaft: Dieses Produkt sammelt Informationen und Empfehlungen über die Bürger\*innen-Beteiligung von Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung auf regionaler, nationaler und europäischer Ebene.

## Einleitung

---

Die **myPart Workshops für Politische Bildung** umfassen ein Curriculum für eine Reihe von Workshops im Bereich der politischen Bildung. Sie richten sich an Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung, die ihre staatsbürgerlichen Kompetenzen erweitern, und/oder neu erlernen möchten. So können Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung...

- ... ihre staatsbürgerlichen Kompetenzen verbessern;
- ... kritisches Denken erlernen;
- ... Problemlösungsfähigkeiten, sowie Fähigkeiten zur Entwicklung von Argumenten und zur Entscheidungsfindung erwerben.

Die myPart Workshops für Politische Bildung sind maßgeschneidert für die Bedürfnisse von Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung und enthalten Aspekte des experimentellen Lernens, des kooperativen Lernens und des Co-Workings. Basierend auf den Prinzipien der Partizipation und Inklusion wurden Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung in die Entwicklung der myPart Workshops für Politische Bildung miteinbezogen. Die Workshops umfassen fünf Module, die als gesamte Workshop-Reihe, oder als einzelne Workshops durchgeführt werden können.

Folgende Module sind in diesem Curriculum enthalten:

1. Menschen- und Bürgerrechte (Meine Rechte)
2. Was ist Demokratie?
3. Europäische Werte
4. Wahlmöglichkeiten und Entscheidungsfindungsprozesse
5. Politische Partizipation – eine Stimme haben.

Empfohlen wird, die myPart Workshops für Politische Bildung zusammen mit dem myPart Handbuch (Leichter Lesen-Version) zu verwenden, das zusammen mit den Workshops entwickelt wurde und dessen Inhalt auf die einzelnen Module abgestimmt wurde. Das myPart Handbuch eignet sich für Selbststudienzwecke und kann auch ergänzend in Gruppenarbeiten eingesetzt werden.

Zusätzlich wird empfohlen, die fünf myPart Videoclips als mögliche Vertiefung der Inhalte zu nutzen. Die Videoclips mit Diskussionsfragen werden in jedem einzelnen Modul als Ergänzung oder Option zur Anwendung/Umsetzung angeboten.

Einige Arten des experimentellen Lernens (Rollenspiele, Improvisationstheater und Co-Working-Teile) können nur in Situationen eingesetzt werden, in denen sich die Teilnehmer\*innen physisch gegenüberstehen und sich sehen. Andere Teile des Curriculums können auch online durchgeführt werden, z.B. Präsentationen der Inhalte, Diskussionen über die myPart Videoclips, die Arbeit mit dem myPart Handbuch und einige andere Übungen. Das myPart Projekt wurde größtenteils in den unterschiedlichen Phasen der Covid-Pandemie entwickelt und enthält daher Kurselemente, die bereits online mit den Teilnehmer\*innen getestet wurden.

## LEITFADEN FÜR TRAINER\*INNEN

Der Lernprozess in den Workshops basiert auf den Grundsätzen der Erwachsenenbildung. Ziel ist es, den Teilnehmer\*innen Wissen, Fähigkeiten, Werte und Einstellungen zu vermitteln, die sie ermächtigen, aktive Bürger\*innen zu werden.

Jede Thematik wird in einem spezifischen Modul behandelt, jedes Thema wird nach einem vierstufigen Ansatz erforscht, der auf einen Prozess reagiert, der verschiedene Modalitäten, Aktivitäten und Methoden kombiniert.

## DIE VIER SCHRITTE DER MYPART WORKSHOPS FÜR POLITISCHE BILDUNG

**Schritt 1. Eisbrecher:** Dieser Schritt beinhaltet teambildende Aktivitäten, um die Mitglieder einer Gruppe dabei zu unterstützen, sich gegenseitig kennen zu lernen und den Prozess des gemeinsamen Lernens zu initiieren.

**Schritt 2. Reflektiertes Lernen:** In diesem Schritt präsentieren die Trainer\*innen Inhalte, unterstützt durch eine Präsentation oder eine Übung. Darüber hinaus beginnen die Teilnehmer\*innen, das Gelernte in einem Reflexionsprozess auf ihr eigenes Leben und ihre Erfahrungen zu beziehen.

**Schritt 3. Fortgeschrittenes Lernen:** In persönlichen Erfahrungen in der Gruppe, zum Beispiel bei der gemeinsamen Erarbeitung einer Fallstudie oder in Rollenspielen, setzen die Teilnehmer\*innen das Gelernte um und wenden die erworbenen Fähigkeiten an.

**Schritt 4. Abschließendes Lernen:** Im letzten Teil der Module wird das Wissen gefestigt und der gelernte Inhalt wird vertieft. Mit der Hilfe experimenteller Lernmethoden, wie beispielsweise dem Improvisationstheater oder der aktiven Entwicklung einer Kampagne, können die Teilnehmer\*innen erfahren, welche Möglichkeiten der aktiven Teilnahme am öffentlichen oder politischen Leben bestehen.

## DER INHALT DER WORKSHOP-REIHE MYPART FÜR POLITISCHE BILDUNG

Jedes Modul enthält eine Beschreibung des Inhaltes. Diese Beschreibung ist im Modul entweder als Kapitel „Inhalt“ oder in Form einer myPart-PowerPoint zu finden. Der Inhalt der Module ist im Curriculum und in den PowerPoints umfassend beschrieben. Es wird empfohlen, den Inhalt der Präsentationen bei Bedarf zu kürzen und an die Kenntnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer\*innen anzupassen, um deren Potenzial als Lernende zu erreichen.

## PLANUNG DER MYPART WORKSHOPS FÜR POLITISCHE BILDUNG

Die Workshops haben eine Dauer von sechs Stunden pro Modul, also insgesamt etwa 30 Stunden. Die Workshop-Reihe kann als Ganzes durchgeführt werden, es ist aber auch möglich, nur einzelne Module anzubieten. Wird die gesamte Workshop-Reihe absolviert, empfiehlt es sich, zu Beginn jedes Moduls die Lerninhalte des vorangegangenen Moduls zu wiederholen. Eine Wiederholung erleichtert es den Teilnehmer\*innen, Verbindungen zwischen den Modulen herzustellen. Was die Teilnehmer\*innen-Zahl betrifft, wird ein Maximum von zehn Personen empfohlen. Jedes Modul startet mit einem Übersichtsplan, der eine Zusammenfassung enthält; die Ziele, der Ablauf der Einheit, die geschätzte Dauer und die empfohlenen Ressourcen.

Vor dem Start des Trainings sollte sich die Trainerin/der Trainer mit dem Ablauf der Einheit auseinandersetzen, um sowohl mit den Inhalten als auch den Übungen vertraut zu sein und um die Materialien vorzubereiten, die von jedem/r Teilnehmer\*in benötigt wird. Es wird dringend empfohlen, innerhalb der Module genügend Pausen für die Teilnehmer\*innen einzuplanen. Diese sind im Curriculum nicht vorgesehen, sondern sollten von der Trainerin/dem Trainer entsprechend den Bedürfnissen der Teilnehmer\*innen festgelegt werden. Einige der Materialien und Übungen können von den Trainer\*innen flexibel eingesetzt und auch während des Workshops wiederholt werden. Einige Arten des experimentellen Lernens (Rollenspiele, Improvisationstheater und Co-Working-Teile) können nur Situation des persönlichen Kontaktes effizient genutzt werden. Teile des Curriculums können auch im Online-Setting gemacht werden, diese Teile sind die Präsentation der Inhalte, Diskussionen über die myPart Videoclips, Arbeiten mit dem myPart Handbuch und einige andere Übungen.

Am Ende jedes Moduls haben die Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, einen Evaluierungsbogen auszufüllen.

## DIE TRAINER\*INNEN

Das Curriculum sollte von Fachleuten durchgeführt werden, die über Kenntnisse in den Bereichen Menschenrechte, demokratische Prozesse und Politik verfügen. Um einen integrierten Ansatz zu ermöglichen, wäre es ratsam, Inhalte über die folgenden myPart-Tools zu erwerben: das myPart Handbuch in leicht verständlicher Sprache, die myPart Videoclips und auch die myPart Empfehlungen für Entscheidungsverantwortliche in Politik und Gesellschaft. Die Empfehlungen sind nicht direkt mit dem entwickelten Lern- und Lehrmaterial verknüpft, geben den Trainer\*innen jedoch einen Einblick in die politische Situation in Europa.

Die Trainer\*innen sollten unter Berücksichtigung ihrer pädagogischen Fähigkeiten ausgewählt werden:

- Wissen über die Vermittlung der Trainingsinhalte an Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung;
- Gute Kommunikationsfähigkeiten;
- Fähigkeit, bei Bedarf adäquate Lösungen zu finden und Inhalte anzupassen;
- Respekt gegenüber der individuellen Lernzeit eines jeden Einzelnen.

### DIE TEILNEHMER\*INNEN

Die Workshops richten sich an erwachsene Personen mit intellektueller Beeinträchtigung, die ihre politischen/staatsbürgerlichen Kompetenzen erweitern und/oder neue erlernen möchten.

Die Teilnehmer\*innen sollten an folgenden Themen interessiert sein...

- ... dem Verständnis und der Wahrnehmung der eigenen Rechte;
- ... für sich selbst zu sprechen;
- ... an der Teilnahme bei öffentlichen Veranstaltungen;
- ... an der Entwicklung eines kritischen Verständnisses für Politik;
- ... an der Entwicklung von Werten wie Fairness und soziale Gerechtigkeit.

## Modul 1:

# Menschen- und Bürgerrechte

(Meine Rechte)

## Index

---

Zusammenfassung .....	11
Ziele.....	11
Ablauf der Einheit .....	11
Trainingsinhalte .....	12
Empfohlene Ressourcen/Materialien .....	12
Schritt 1. Eisbrecher.....	13
Schritt 2. Reflektiertes Lernen .....	15
Schritt 3. Fortgeschrittenes Lernen.....	17
Schritt 4. Abschließendes Lernen .....	19
Inhalt .....	22
Evaluation.....	30
Quellen .....	31

## Zusammenfassung

---

Im Modul 1 wird grundlegendes Wissen zu den Menschenrechten vermittelt. In Rollenspielen erweitern die Teilnehmer\*innen ihre Fähigkeiten, Situationen, in denen Menschenrechte gefährdet sind, einzuschätzen und in diesen Situationen zu reagieren.

## Ziele

---

- Teamaktivitäten (Spiele, Übungen), damit sich die Menschen kennenlernen;
- Input über Menschen- und Bürgerrechte zu bekommen;
- Den Zusammenhang zwischen dem eigenen Leben und Menschenrechten erkennen;
- Den Fokus daraufzulegen, was unternommen werden kann, um Rechte zu erhalten;
- Aufgeschlossenheit und Sinn für Gerechtigkeit und das Aufbauen von Wissen über die Geschichte der Menschenrechte;
- Verstärkung der Partizipation von Menschen mit intellektueller Behinderung im bürgerlichen und politischen Alltag.

## Ablauf der Einheit

---

Die empfohlene Dauer (einschließlich Pausen und der Evaluierungsphase) beträgt 6 Stunden, kann aber je nach Teilnehmer\*innenzahl angepasst werden.

<b>Begrüßung:</b> Kurze Übersicht über die Trainings-Einheit	10min
<b>Eisbrecher (2 Optionen):</b> Option 1: Vier Ecken Option 2: Wahr oder Falsch?	30min
<b>Reflektiertes Lernen</b> Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte Übung: Ein gutes Leben mit Menschenrechten	60 min
<b>Fortgeschrittenes Lernen:</b> Wie kann ich zu meinen Rechten kommen? Videoclip "The Carpentry Workshop"	60 min
<b>Abschließendes Lernen</b> Teil 1: Rollenspiel Menschenrechte Teil 2: Menschenrechtsaktivist*innen	120 min

## Trainingsinhalte

---

- Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte
- Bürgerliche und politische Rechte
- Menschenrechtsaktivist\*innen

## Empfohlene Ressourcen/Materialien

---

- Flipchart/Moderationstafel, Stifte/Marker, Moderationskarten;
- Bilder der Szenarien für die Eisbrecher- Übung „Vier Ecken“;
- Rollenspielkarten;
- Kopie der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte in leicht verständlicher Sprache;
- Kopie der Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen der Vereinten Nationen in leicht verständlicher Sprache (Bilder und Poster des Übereinkommens);
- myPart Handbuch;
- Weltkarte;
- Laptop/Tablet, Beamer.



## Schritt 1. Eisbrecher

---

Zwei Möglichkeiten für Eisbrecher-Übungen werden im ersten Modul vorgeschlagen, es ist vorgesehen, nur eine davon auszuwählen. Die erste ist geeignet für Teilnehmer\*innen, die einander nicht kennen. In dieser Übung bewegen sich die Teilnehmer\*innen im Raum. Die zweite ist für Teilnehmer\*innen vorgesehen, die einander schon kennen. Sie wird ohne Bewegung durchgeführt.

### EISBRECHER 1: VIER ECKEN

#### DAUER:

30 Minuten

#### MATERIALIEN:

Raum mit Ecken, Bilder/Fotos der Szenarien und Statements zu den Themen.

- Jene, die im Frühling; Sommer; Herbst; Winter geboren sind (Ein Bild für Frühling, ein Bild für Sommer...)
- Jene, die blaue Augen haben: blau, braun, grün, ...
- Jene, deren Lieblingsessen Pizza, Pasta, Fisch, Apfelkuchen, ist.
- Jene, deren Liebingswetter Regen, Sonne, Wind, Schnee, ist.

#### ZIELE:

Die Teilnehmer\*innen sollen sich kennenlernen, sich bewegen und miteinander vertraut werden.

#### GRUNDIDEE:

Die Trainer\*innen erklären, dass die Teilnehmer\*innen jeweils zu dem betreffenden Bild mit Antworten hingehen sollen, wenn die passende Erklärung vorgelesen wird. An diesem Punkt ist das einzige Ziel, die Teilnehmer\*innen zu involvieren und sie miteinander vertraut zu machen.

#### ABLAUF:

- Du hast Bilder mit vier Möglichkeiten zu jedem Thema mit Statements. Die Bilder oder Antworten werden in den Ecken des Raumes mit einem Klebeband angebracht.
- Dann liest du jede Frage einzeln vor und bittest die Teilnehmer\*innen sich in die jeweils richtige Ecke zu begeben.
- Zum Beispiel, in der ersten Frage: Eine Ecke ist Frühling, die zweite ist Sommer, die dritte ist Herbst und die vierte ist Winter. Die Teilnehmer\*innen, die im Frühling geboren sind, gehen in die erste Ecke, die im Sommer geborenen in die zweite und so weiter.
- Wenn die Teilnehmer\*innen in der richtigen Ecke sind, haben sie ein paar Minuten, um über ihre Wahl zu plaudern.
- Dann kannst du die zweite Frage vorlesen und die Teilnehmer\*innen überlegen sich die richtige Antwort und Ecke.

## EISBRECHER 2: WAHR ODER FALSCH?

### DAUER:

30 Minuten

### MATERIALIEN:

Raum mit Stühlen und Papier.

### ZIELE:

Die Teilnehmer\*innen sollen sich kennenlernen und miteinander vertraut werden.

### GRUNDIDEE:

Diese Aktivität ist geeignet für Gruppen, in denen sich einige Teilnehmer\*innen kennen, weil es dann noch unterhaltsamer ist, falsche Aussagen herauszufinden. Die Trainer\*innen können diese Übung so moderieren, dass sie die Teilnehmer\*innen dabei unterstützen, falsche, ablenkende Aussagen zu finden.

### ABLAUF:

- Du bittest die Teilnehmer\*innen, sich vorzustellen und drei Dinge über sich zu erzählen oder diese auf ein Blatt Papier zu schreiben. Zwei Aussagen müssen richtig und eine muss eine falsche Aussage sein.
- Der Rest der Gruppe muss abstimmen, welche der drei Aussagen falsch ist (die Aussagen können notiert werden oder die Teilnehmer\*innen teilen ihre Aussagen einfach laut mit der Gruppe).



## Schritt 2. Reflektiertes Lernen

---

### EIN GUTES LEBEN MIT MENSCHENRECHTEN

#### DAUER:

60 Minuten

- Teil 1: Sammlung von Erwartungen und Ideen, die den Workshop betreffen
- Teil 2: Allgemeine Erklärung der Menschenrechte
- Übung: Ein gutes Leben mit Menschenrechten

#### MATERIALIEN:

Moderationstafel oder Flipchart, Moderations-Karten; Kopie der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte in leicht verständlicher Sprache, als Beispiel: <https://www.amnestyusa.org/wp-content/uploads/2017/11/Simplified-UDHR.pdf>; Karten mit den Artikeln der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte in leicht verständlicher Sprache oder Poster mit Bildern der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte, die an der Wand hängen. Modul-Inhalte, mit Power-Points oder jedem anderen Ansatz, den die Trainer\*innen als geeignet betrachtet.

#### ZIELE:

Eine Idee von den Erwartungen der Teilnehmer\*innen zu bekommen und ihnen einen Input über die Menschenrechte zu geben.

#### GRUNDIDEE:

Es ist notwendig, ein Basiswissen über Menschenrechte zu haben. Obwohl Menschenrechte in allen Modulen vorkommen werden, ist es wichtig, im ersten Modul grundlegende Inhalte über die Menschenrechte zu vermitteln.

#### ABLAUF:

- Bitte die Teilnehmer\*innen, ihre Erwartungen bezüglich des Trainings und Modul 1 zu nennen und mache Notizen auf dem Flipchart.
- Eine Erklärung der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte in leicht verständlicher Sprache sollte zur Verfügung gestellt werden, zum Beispiel: <https://www.amnestyusa.org/wp-content/uploads/2017/11/Simplified-UDHR.pdf> oder Karten mit Artikeln der Allgemeinen Erklärung für Menschenrechte in leicht verständlicher Sprache oder Poster mit Bildern der Allgemeinen Erklärung für Menschenrechte, die an der Wand hängen.
- Der Inhalt über die Menschenrechte soll vermittelt werden, indem du ein Flipchart oder eine Power-Point verwendest. Grundlegende Inhalte, wie auch detailliertere Inhalte sind im Kapitel INHALT am Ende des Moduls zu finden.

## ABLAUF DER ÜBUNG:

### Ein gutes Leben mit Menschenrechten

- Ein gutes Leben und die Allgemeine Erklärung für Menschenrechte.
- Finde zusammen mit den Teilnehmer\*innen heraus, was wichtig ist, um ein gesundes und glückliches Leben zu führen.
- Bitte sie Fragen zu vollenden:
  - „um glücklich zu sein, muss jede/jeder“ ...
- Einige der Antworten können sein:
  - „zur Arbeit gehen zu können“,
  - „genug zu essen haben“,
  - „einen Platz zum Wohnen haben“,
  - „Freunde und Familie haben“;
  - „meine Meinung sagen“;
  - „normale Plätze zu besuchen“.
- Schreibe die Antworten auf Moderationskarten und fixiere sie auf der Moderationstafel oder Flipchart.
- Gib den Teilnehmer\*innen eine Kopie der Allgemeinen Erklärung für Menschenrechte und mache die Karten oder Poster an der Moderationstafel oder Flipchart sichtbar.
- Lies die Allgemeine Erklärung für Menschenrechte laut vor. Wenn du die Artikel liest, bitte die Teilnehmer\*innen die Rechte in der Allgemeinen Erklärung für Menschenrechte mit der Liste über die Dinge, die Menschen zu einem glücklichen Leben brauchen, zu verbinden.
- Mache diese Verbindungen auf der Moderationstafel sichtbar.



## Schritt 3. Fortgeschrittenes Lernen

---

### WIE KANN ICH ZU MEINEN RECHTEN KOMMEN?

#### DAUER:

45 Minuten

#### MATERIALIEN:

UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung in leicht verständlicher Sprache.

#### ZIELE:

Die Teilnehmer\*innen verstehen, dass die politischen und bürgerlichen Rechte die wichtigsten Garanten für ihre Menschenrechte und Teilhabe-Möglichkeiten in der Gesellschaft sind.

#### GRUNDIDEE:

Auswahl eines bestimmten Rechts und Reflexion über die Möglichkeiten, wie diese verstärkt werden können. In dieser Reflexion sollten die Trainer\*innen einen Denkprozess über die Möglichkeiten bürgerlicher und politischer Rechte, um Menschen mit Behinderung zu unterstützen, anregen.

*Zum Art Zum Beispiel: Artikel 27 der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung: Menschen mit Behinderung haben das Recht auf Arbeit, gleich wie andere auch. Länder sollen mehr unternehmen, damit Menschen mit Behinderung Arbeit haben und tragen dazu bei, indem sie Gesetze machen, die garantieren, dass Menschen mit Behinderung gleich und fair in der Arbeit behandelt werden.*

#### ABLAUF

- Zeige den Teilnehmer\*innen die UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung in leicht verständlicher Sprache.
- Nutze dazu Moderations-Karten und gruppier sie auf der der Moderationstafel oder Flipchart.
- Die Teilnehmer\*innen wählen für sich das Recht, welches für sie oder ihn in diesem Moment am wichtigsten ist.
- Sammle die ausgewählten Rechte ein und schreibe sie auf das Flipchart.
- Bitte die Teilnehmer\*innen über ihre Erfahrungen nachzudenken, was sie als Bürger\*innen unternehmen können, um diese Rechte zu erreichen.
- Schreibe die Ideen auf das Flipchart.
- Weise daraufhin, dass die Regierung oder die öffentlichen Behörden dafür verantwortlich sind, dass die Menschenrechte wahrgenommen werden.
- Teile den Teilnehmer\*innen die bürgerlichen und politischen Rechte mit und nutze dazu das Material des Modul 1 in leicht verständlicher Sprache „Meine Rechte“ aus dem Handbuch.

- Diskutiere folgende Fragen mit den Teilnehmer\*innen:
  - Haben wir diese Rechte bekommen oder haben wir dafür gekämpft?
  - Können wir als Bürger\*innen etwas dafür machen?
  - Gibt es einen Ombudsmann oder eine Rechtsberatung, wo man Ratschläge bekommen kann?
  - Möchte jemand Erfahrungen austauschen, wie man sich in einer Versammlung laut für Rechte einsetzt?

### VIDEOCLIP "CARPENTRY WORKSHOP"

Auf der Homepage des myPart Projektes findest du den Videoclip "The carpentry Workshop". Wir benötigen diesen Videoclip für diese Übung.

#### ABLAUF:

- Zeige den Teilnehmer\*innen den Videoclip auf der Homepage.
- Stelle den Teilnehmer\*innen folgende Fragen zum Videoclip:
  - Habe ich sofort erkannt worum es im Video geht?
  - Was ist passiert?
  - Meine ersten Gedanken zu diesem Video!
  - Warum nimmt Boris, Peters Kollege, ihm das Werkzeug weg?
  - Warum ist es für Peter wichtig, Brandon zu erklären, dass er arbeiten will und ein Recht auf Arbeit hat?
  - Wie hast du die Situationen im Video empfunden?  
Wie hast du dich gefühlt?
- Beginne mit den Teilnehmer\*innen eine Diskussion.

## Schritt 4. Abschließendes Lernen

---

### TEIL 1: ROLLENSPIEL: MENSCHENRECHTE

#### DAUER:

60 Minuten, ein Rollenspiel dauert ungefähr 25 Minuten.

#### MATERIALIEN:

Rollenspiel-Karten, UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen in leicht verständlicher Sprache.

#### ZIELE:

Die Teilnehmer\*innen entwickeln, reflektieren oder ändern ihre Einstellungen zu Menschenrechten in unterschiedlichen Rollen.

#### GRUNDIDEE:

Das Rollenspiel soll eine realistische Situation darstellen und den Teilnehmer\*innen eine Möglichkeit geben, über Menschenrechte nachzudenken. Die Teilnehmer\*innen lernen, wie sie sich durchsetzen können und, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, für ihre Rechte einzusetzen.

#### ABLAUF:

- Erklärung an die Teilnehmer\*innen: Wenn eine Person schlecht oder unfair behandelt wird, müssen wir feststellen, ob ein Menschenrecht verletzt worden ist.
- Erkläre, was ein Rollenspiel ist und, dass die Teilnehmer\*innen eine einfache Geschichte nachspielen werden.
- Suche zusammen mit den Teilnehmer\*innen eine Idee für eine Geschichte aus. Die Idee kann aus den Rollenspiel-Karten, aber auch von Vorschlägen der Teilnehmer\*innen stammen, solange sie mit Menschenrechten zu tun haben.
- Frage nach Freiwilligen, das Stück vor der Gruppe aufzuführen. Gib den Freiwilligen genügend Zeit, ihre Rollen vorzubereiten und unterstütze sie dabei, was sie sagen könnten. Sie entscheiden, ob das Stück mit einer Lösung endet oder nicht.
- Die vorgeschlagene Lösung wird in der Gruppe diskutiert und alternative Lösungsvorschläge können von der Gruppe hinzugefügt werden.
- Frage alle Teilnehmer\*innen, ob im Rollenspiel ein Menschenrecht verletzt worden ist.
- Versuche gemeinsam mit den Teilnehmer\*innen herauszufinden, welche Menschenrechte in den Fällen verletzt wurde.

## ROLLENSPIEL-KARTEN:

### **Gesundheitsversorgung erhalten**

Schauspieler\*in1: eine Frau, in einem Rollstuhl, die medizinische Versorgung benötigt

Schauspieler\*in2: der Freund der Person, die sie unterstützt

Schauspieler\*in3: ein Arzt

Schauplatz: örtliches Krankenhaus

Die Frau benötigt eine Behandlung für eine kleine Verletzung an ihrem Arm. Sie hat eine Schnittwunde, die schwer verheilt. Der Arzt sieht nur den Freund der Person an. Der Doktor fragt den Freund über das Problem. Der Arzt fragt nicht die Person, die das Problem hat. Die Person versucht trotzdem zu sprechen, aber der Arzt redet weiter mit dem Freund.

### **Gerechtigkeit bekommen**

Schauspieler\*in1: ein junger Mann (18 Jahre), der eine Kappe trägt und auf den Armen Tattoos hat.

Schauspieler\*in2: Der Polizeibeamte

Schauspieler\*in3: Die ältere Schwester (24 und Studentin) des jungen Mannes

Schauplatz: Polizeiwache

Der junge Mann möchte der Polizei melden, dass er heftig von einem Mann geschlagen wurde, als er sich weigerte, mit dem Skateboarden im Park aufzuhören. Der Polizei möchte die Beschwerde offensichtlich nicht wahrnehmen und überzeugt den jungen Mann, dass niemand ihm diese Geschichte glauben würde. Die ältere Schwester unterstützt ihren Bruder dabei, dass er zu seinem Recht kommt.

### **Heiraten**

Schauspieler\*in1+2: eine Frau und ein Mann mit Behinderungen, die heiraten möchten.

Schauspieler\*in3: Standesbeamter

Schauplatz: Standesamt

Das Paar lebt seit einem Jahr zusammen und ist seit einem halben Jahr verlobt. Jetzt sind die Frau und der Mann am Standesamt für das erste Gespräch. Der Standesbeamte stellt die Beweggründe für eine Eheschließung normalerweise nicht in Frage. In diesem Fall möchte er dem Paar aber die Heirat aufgrund ihrer Behinderungen ausreden.

## TEIL 2: MENSCHENRECHTSAKTIVIST\*INNEN

### DAUER:

60 Minuten

### MATERIALIEN:

Geschichten, Bilder und Videos von Menschenrechtskämpfer\*innen; eine große Weltkarte.

### ZIELE:

Die Aufgeschlossenheit und der Gerechtigkeitssinn werden gefördert, überdies dient der Schritt 4 dem Aufbau von historischem Wissen. Diese Aktivität soll einen speziellen Fokus darauflegen, wie wichtig Menschenrechte sind.

### GRUNDIDEE:

Die heutige Akzeptanz von Menschenrechten wäre undenkbar ohne Aktivist\*innen, die für Menschenrechte gekämpft haben. Aus diesem Grund sollten den Teilnehmer\*innen Geschichten über Held\*innen erzählt werden. Die Geschichten können zeigen, dass im Laufe der Geschichte immer wieder Menschen für die Rechte eingetreten sind. Im Curriculum sind fünf Menschenrechtsaktivist\*innen beschrieben, ob es darüber hinaus mehr Informationen gibt, bleibt den Trainer\*innen vorbehalten.

### ABLAUF:

- Basierend auf der vorigen Übung erfahren die Teilnehmer\*innen mehr über die Bedeutung von Menschenrechten.
- Erzähle den Teilnehmer\*innen einige Geschichten über Aktivist\*innen, die für Menschenrechte gekämpft haben.
- Frage die Teilnehmer\*innen, ob sie etwas beitragen möchten, das sie selbst über Menschenrechtsaktivist\*innen wissen.
- Ergänze die Geschichten mit Bildern und Biographien von berühmten Menschenrechtsaktivist\*innen.
- Zeige auf der großen Karte, in welchen Ländern die Aktivist\*innen leben oder lebten.
- Diskutiere folgende Fragen mit den Teilnehmer\*innen:
  - Welche Art von Lehren können wir für unsere Gesellschaft mitnehmen?
  - Was hast du über Menschenrechtsaktivist\*innen gelernt?
  - In welchen Ländern und Kontinenten haben die Personen gelebt?
  - Was haben sie gemacht? Demonstrieren, Sprechen, Reden halten ...
  - Gibt es etwas, was wir von Aktivist\*innen für unser Leben lernen können?

Die Informationen findest du im Kapitel Inhalt: Menschenrechtsaktivist\*innen.

## Inhalt

---

### DIE ALLGEMEINE ERKLÄRUNG DER MENSCHENRECHTE

#### WICHTIGE DOKUMENTE FÜR MENSCHENRECHTE

- Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte (1948)
- Internationaler Pakt über bürgerliche und politische Rechte (1966)
- Internationaler Pakt über wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte (1966)
- Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung (2006)
- Europäische Menschenrechtskonvention (1950)

#### GRUNDSÄTZE DER MENSCHENRECHTE

Art 1 Allgemeine Erklärung der Menschenrechte: **Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren.**

Menschenrechte sind die grundlegenden Rechte und Freiheiten, **die jedem Menschen auf der Welt zustehen.** Sie decken die fundamentalsten Bedürfnisse des Menschen ab, damit er ein sicheres und gutes Leben führen und voll an der Gesellschaft teilhaben kann.

Menschenrechte sind die Rechte, die jedem Menschen zustehen, unabhängig wer sie oder er ist, wo sie oder er geboren ist und lebt, das heißt sie sind von **universeller Natur.**

Menschenrechte können nicht weggenommen werden, das heißt sie sind **unveräußerlich.** Alle Menschenrechte sind gleich wichtig, es gibt keine Hierarchie, das heißt sie sind unteilbar.

Sie haben eine lange Geschichte (beginnend mit den alten Griechen), aber nach dem Zweiten Weltkrieg wurde der Schutz der Menschenrechte zu einer internationalen Priorität.

#### WIESO SIND MENSCHENRECHTE SO WICHTIG FÜR UNS?

Sie geben uns Schutz und geben Normen für das Verhalten in der Gesellschaft.

#### WER IST VERANTWORTLICH FÜR MENSCHENRECHTE?

- Regierungen, Ministerien und Gerichte  
Alle Regierungen und öffentlichen Autoritäten eines Staates sind verpflichtet, diese per Gesetz zu beschützen.
- Europäisches Menschenrechtssystem
  - Der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte in Straßburg
  - Der Europäische Ausschuss für Soziale Rechte
  - Der Menschenrechtskommissar /die Menschenrechts-kommissarin des Europarates

- Vereinte Nationen:
  - Büro des Hohen Kommissars für Menschenrechte
  - Menschenrechtsrat: bestehend aus 47 Mitgliedsstaaten
  - Organe der Menschenrechtsverträge

## DEKLARATION DER MENSCHENRECHTE UND PAKTE

### WICHTIGE DOKUMENTE

**Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte**, von der UNO initiiert, wurde 1948 von 50 Mitgliedsstaaten anerkannt.

**Internationaler Pakt über Bürgerrechte und politische Rechte:** Wurde 1966 angenommen. Der Pakt verpflichtet die Partnerländer, die zivilen und politischen Rechte von Einzelpersonen zu respektieren, einschließlich dem Recht auf Leben, der Freiheit der Religion, der Meinungsfreiheit, der Versammlungsfreiheit, Wahlrecht und dem Recht auf ein ordnungsgemäßes Verfahren und einen fairen Prozess.

**Internationaler Pakt über wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte:** Wurde 1966 angenommen und verpflichtet die Partner, sich für die Gewährung wirtschaftlicher, sozialer und kultureller Rechte einzusetzen, darunter Arbeitsrechte und das Recht auf Gesundheit, das Recht auf Bildung und das Recht auf einen angemessenen Lebensstandard.

**Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte und die zwei Pakte sind gemeinsam bekannt als die Internationale Charta der Menschenrechte.**

**Europäische Konvention der Menschenrechte (ECHR):** In Europa gibt es auch die Europäische Konvention der Menschenrechte, die 1950 angenommen wurde. Mit dieser Konvention wurden in Europa die ersten Schritte unternommen, allen Menschen fundamentale zivile und politische Rechte innerhalb ihrer Gerichtsbarkeit zu garantieren.

### WIESO SIND MENSCHENRECHTE SO WICHTIG FÜR UNS?

Sie geben Schutz und Normen für das Verhalten in der Gesellschaft.

### WER KÜMMERT SICH UM DIE IMPLEMENTIERUNG DER MENSCHENRECHTE?

- **Alle Regierungen und öffentlichen Behörden der Mitgliedsstaaten** sind verpflichtet, diese per Gesetz zu beschützen. In den meisten Ländern sind die Menschenrechte in der Verfassung verankert.
- Der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte  
Wenn Menschenrechte in einem Mitgliedsstaat verletzt wurden, dann besteht der erste Schritt darin, sich an alle nationalen Behörden zu wenden. Danach ist der nächste Schritt, sich direkt an den Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte in Straßburg zu wenden.

- Die Vereinten Nationen
  - **Menschenrechtsrat der Vereinten Nationen:** Der Menschenrechtsrat ist das wichtigste Gremium der Vereinten Nationen, um Menschenrechte auf der ganzen Welt zu fördern und zu beschützen. Es handelt sich um ein zwischen-staatliches Gremium, bestehend aus 47 Mitgliedsstaaten, deren Hauptziel es ist, sich mit Menschenrechtsverletzungen zu beschäftigen und Empfehlungen abzugeben. Alle vier Jahre werden die internationalen Menschenrechtsverpflichtungen aller UN-Mitgliedsstaaten überprüft.
  - Hohe\*r Kommissar\*in für Menschenrechte (derzeit: Michelle Bachelet Jeria). Das Büro des Hohen Kommissariats für Menschenrechte (UNO-Menschenrechtskommission) ist die führende UNO-Einheit für Menschenrechte.
  - **UN Sicherheitsrat:** Verantwortlich dafür, dass überall auf der Welt Frieden herrscht. Der Sicherheitsrat entscheidet über den Einsatz von Friedenstruppen (Blauhelmsoldaten) oder Strafmaßnahmen gegenüber Ländern, in denen der Frieden gefährdet ist.

### COVID 19: WAS IST MIT DEN MENSCHENRECHTEN WÄHREND DER CORONA-KRIESE PASSIERT?

Im letzten Jahr hat die COVID-19 Pandemie eine globale Gesundheitskrise und eine Zeit des Notstandes in vielen europäischen Ländern ausgelöst. In Zeiten des Ausnahmezustandes, die das Überleben der Nation bedrohen, können Staaten Maßnahmen ergreifen, die gewisse Menschenrechte einschränken.

Regierungen mussten außergewöhnliche Maßnahmen ergreifen und schränkten einige der Menschenrechte ein, um Menschen vor COVID-19 zu beschützen. Diese Maßnahmen waren notwendig, um Menschenleben zu schützen, aber die Hohe Kommissarin für Menschenrechte (Michelle Bachelet Jeria) hat in diesem Zusammenhang Regeln verkündet, die wichtig sind, um Menschenrechte zu schützen:

- Die Beschränkungen müssen notwendig, dem Bedarf angemessen, und zeitlich begrenzt sein. Die Beschränkungen dürfen nichtdiskriminierend sein.
- Gewisse Rechte – einschließlich dem Recht auf Leben, dem Verbot von Folter und schlechter Behandlung, dem Schutz vor Sklaverei, das Recht, vor dem Gesetz anerkannt zu werden, das Recht auf Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit und das Recht, nicht willkürlich inhaftiert zu werden - dürfen niemals eingeschränkt werden.

<https://www.unmultimedia.org/tv/unifeed/asset/2543/2543770/>

Abgesehen von der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte gibt es auch noch andere internationale Deklarationen:

### UN-KONVENTION ÜBER DIE RECHTE VON MENSCHEN MIT BEHINDERUNG:

Die Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung wurde am 13. Dezember 2006 angenommen. Es ist die erste Menschenrechtskonvention, die für Organisationen zur regionalen Integration zur Unterzeichnung aufliegt. Die Konvention trat am 3. März 2008 in Kraft.

Das Ziel der Konvention ist es, Einstellungen und den Umgang mit Menschen mit intellektueller Behinderung zu verändern. Menschen mit Behinderungen werden nicht mehr als "Objekte" der Nächstenliebe/Charity betrachtet, sondern Menschen mit Behinderungen werden als „Subjekte“ mit Rechten wahrgenommen, die in der Lage sind, diese Rechte einzufordern und Entscheidungen für ihr Leben auf der Grundlage ihrer freien und informierten Zustimmung zu treffen und aktive Mitglieder der Gesellschaft zu sein.

### KONVENTION DER VEREINTEN NATIONEN ÜBER DIE RECHTE VON KINDERN:

Die Konvention über die Rechte von Kindern wurde 1989 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen angenommen und fand breite Anerkennung. Sie erkennt die Menschenrechte von Kindern an, definiert als solche Personen bis zum Alter von 18 Jahren. Teilnehmende Länder garantieren, dass alle Kinder – ohne jegliche Diskriminierung – einen speziellen Schutz genießen und Unterstützung bekommen; dass sie Zugang zu Leistungen wie Bildung und Gesundheitsversorgung haben; dass sie ihre Persönlichkeiten, Stärken und Talente entwickeln können; dass sie in einer sicheren, glücklichen, liebenden und verständnisvollen Umgebung aufwachsen. Die Konvention erkennt die Rolle von Kindern als soziale, wirtschaftliche, politische, gesellschaftliche und kulturelle Akteur\*innen an.

### DIE FLÜCHTLINGSKONVENTION VON 1951 UND DAS PROTOKOLL VON 1967:

Die Konvention definiert den Begriff „Flüchtling“ und unterstreicht sowohl die Rechte der Vertriebenen als auch die rechtlichen Verpflichtungen der Staaten, um diese zu schützen. Das Kernprinzip ist das Non-Refoulement-Prinzip (Prinzip der Nicht-Zurückweisung), das besagt, dass ein Flüchtling nicht in ein Land zurückgeschickt werden sollte, in dem sein Leben oder seine Freiheit ernsthaft bedroht sind.

### WIENER ERKLÄRUNG UND AKTIONSPROGRAMM:

Resultat der Weltkonferenz über Menschenrechte. Die Wiener Deklaration wurde am 25. Juni 1993 von 171 Staaten angenommen. Sie stärkt die Menschenrechte auf der ganzen Welt.

## BÜRGERLICHE UND POLITISCHE RECHTE

Bürgerliche und politische Rechte garantieren die Freiheit von Privatpersonen vor Verletzungen durch Regierungen, gesellschaftliche Organisationen und Privatpersonen.

Sie gewährleisten die Fähigkeit, ohne Diskriminierung oder Repression am zivilen und politischen Leben der Gesellschaft teilzunehmen.

Bürgerliche Rechte sind Bürgerrechte. Sie handeln von individuellen Rechten und bürgerlichen Freiheiten.

Die bürgerlichen und politischen Rechte:

- Schutz der körperlichen Unversehrtheit (Recht auf Leben, Folterverbot, Verbot von Verschwindenlassen);
- Schutz der persönlichen Freiheit (Verbot der Sklaverei und des Sklavenhandels, Verbot willkürlicher Inhaftierung);
- Freiheitsrechte (Meinungsäußerungsfreiheit, Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit, Vereinigungs- und Versammlungsfreiheit);
- Rechte in Gerichtsverfahren;
- Partizipationsrechte;
- Diskriminierungsverbot und Minderheitenrechte.

Politische Rechte stellen sicher, dass jede Bürgerin, jeder Bürger an der Gesellschaft teilnehmen kann und zu den politischen Rechten gehört die natürliche Gerechtigkeit (Verfahrensgerechtigkeit) im Recht.

- Recht zu wählen
- Recht auf ein faires Verfahren
- Recht auf einen Verteidiger im Strafverfahren
- Recht auf Versammlung (mit anderen zusammen)
- Petitionsrecht
- Recht auf ein ordnungsgemäßes Verfahren.

## MENSCHENRECHTSAKTIVIST\*INNEN

### MARTIN LUTHER KING, JR.:

Dr. Martin Luther King, Jr. war ein Priester und wurde 1929 in Atlanta, im Bundesstaat Georgia (USA), geboren. Als er jung war, war die Teilung der Rassen, die sogenannte Segregation an öffentlichen Orten, wie Schulen, Restaurants und Bussen im Gesetz verankert.

Martin Luther King's Ziel war es, Gerechtigkeit und Gleichheit von Amerikaner\*innen unabhängig ihrer Hautfarbe zu erreichen. Er glaubte daran, der beste Weg um diesen sozialen Wandel zu erlangen, seien gewaltlose Proteste. Gemeinsam mit seiner Frau Coretta Scott King führte er große Demonstrationen an und hielt Reden vor der Öffentlichkeit.

Im August 1963 beim „Marsch auf Washington“, an dem mehr als 250.000 Menschen, darunter auch Menschen mit weißer Hautfarbe teilnahmen, hielt Martin Luther King seine bedeutende Rede: „I have a dream/Ich habe einen Traum“. Diese Rede war bedeutend für die Entstehung der Bürgerrechtsbewegung und trug zur Verwirklichung der Bürgerrechte auf der ganzen Welt bei. Martin Luther King wurde in seinem Leben mehrfach festgenommen. Schließlich schaffte er es, Politiker\*innen von seiner Vision zu überzeugen, im speziellen den Präsidenten John F. Kennedy und die Rassentrennung wurde als illegal eingestuft. Daraufhin wurde am 2. Juli 1964 der „Civil Rights Act“ – das Bürgergesetz angenommen. Im gleichen Jahr erhielt Martin Luther King den Friedensnobelpreis und wurde als „Mann des Jahres“ vom amerikanischen Magazin „The Times“ ausgezeichnet. Martin Luther King wurde am 4. April 1968 in Memphis ermordet.

### ROSA PARKS:

Rosa Parks wurde am 4. Februar 1913 in Alabama (USA) geboren. Sie arbeitete aktiv in der Bürgerrechtsbewegung, die sich unter anderem für die Gleichbehandlung von Menschen mit dunkler Hautfarbe einsetzte. Sie wurde berühmt, als sie sich 1955 weigerte, ihren Sitz einem „weißen“ Mann in einem Bus in Montgomery, Alabama, zu überlassen. Zu dieser Zeit herrschte die Rassentrennung in öffentlichen Bussen. Die vier vorderen Reihen waren exklusiv für „weiße“ Menschen. „Farbigen“ Menschen war es erlaubt, die mittleren Reihen zu verwenden. Wenn sich jedoch ein „weißer“ Fahrgast dort hinsetzen wollte, mussten die „farbigen“ Menschen in den hinteren Teil des Busses ausweichen, der nur für sie bestimmt war. Rosa Parks saß in einer der mittleren Reihen des Busses, als ein „weißer“ Fahrgast sich genau dort hinsetzen wollte. Rosa sollte aufstehen und in den hinteren Teil des Busses gehen, aber sie weigerte sich. Daraufhin wurde sie verhaftet und wegen „Störung des öffentlichen Friedens“ angeklagt. Ihre Verhaftung führte zum sogenannten „Montgomery Bus Boykott“, der von Martin Luther King unterstützt wurde.

Es folgte eine Initiative, dass farbige Menschen nicht mehr den Bus nahmen, sondern gingen zu Fuß oder organisierten Fahrgemeinschaften. "Farbige" Taxifahrer\*innen reduzierten ihre Preise, um die Aktion zu unterstützen. Die "farbigen" Menschen in den USA wollten zeigen, dass sie mit der Rassentrennung nicht einverstanden waren. Es wurden Organisationen gegründet und der Fall von Rosa Parks ging vor das Bundesgericht. Am 13. November 1956 urteilte das Bundesgericht, dass die Rassentrennung in den Bussen Alabamas verboten wurde. Dies war ein wichtiger Meilenstein für die schwarze Bürgerrechtsbewegung und der Auslöser für viele Proteste.

Im Jahr 1965 begann Rosa Parks als ein Mitglied des amerikanischen Parlaments zu arbeiten. Später trat sie Vereinigungen bei, die sich für Menschenrechte und eine bessere Schulbildung einsetzten. Sie wollte andere ermutigen, für Gerechtigkeit zu kämpfen. Rosa Parks starb am 24. Oktober 2005 im Alter von 92 Jahren. Ihre Geschichte ist lange nicht vergessen. Es gibt sogar ein berühmtes Musical, genannt „Rosa“, das auf ihrem Leben basiert

#### ELEANOR ROOSEVELT:

Anna Eleanor Roosevelt wurde 1884 in New York City geboren, sie heiratete im Jahr 1905 Franklin Delano Roosevelt. Als Franklin Delano Roosevelt 1933 Präsident wurde und in das Weiße Haus kam, kämpfte sie als First Lady aktiv für Menschenrechte und Themen der sozialen Gerechtigkeit.

Sie setzte sich für die Gleichberechtigung von Frauen am Arbeitsplatz, die Bürgerrechte von Afroamerikaner\*innen und Asiat\*innen sowie die Rechte von Flüchtlingen aus dem Zweiten Weltkrieg ein. Auch nach dem Tod ihres Ehemannes 1945 blieb Eleanor Roosevelt aktiv. 1946 wurde Eleanor Roosevelt von Präsident Harry Truman als Delegierte für die Vereinten Nationen nominiert. Als Leiterin der Menschenrechtskommission war sie federführend für die Formulierung der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte, welche sie der Generalversammlung der Vereinten Nationen mit folgenden Worten übermittelte: "Wir stehen heute an der Schwelle zu einem großen Ereignis sowohl im Leben der Vereinten Nationen als auch im Leben der Menschheit. Diese Erklärung könnte durchaus zur internationalen Magna Carta für alle Menschen überall auf der Welt werden".

#### NELSON MANDELA:

Nelson Mandela war ein südafrikanischer Anti-Apartheid Revolutionär, politischer Aktivist und war der erste schwarze Präsident Südafrikas, der als erster, in einer vollständig repräsentativen demokratischen Wahl gewählt wurde.

Nelson Mandela wurde 1918 in Transkei, Südafrika, als Sohn eines Stammeshäuptlings geboren, später bildete er sich mit einem Universitäts- und Jurastudium weiter. 1944 trat er dem Afrikanischen National Kongress (ANC) bei und arbeitete aktiv daran, die Apartheid-Richtlinien der regierenden Nationalpartei abzuschaffen. Die südafrikanische Anti-Apartheid Bewegung verfolgte das Ziel,

Gleichberechtigung, Gerechtigkeit, Rechte und Privilegien für alle zu erreichen und brachte die rassistisch-dominierte Regierung zu Fall.

Mehrere Jahre seines Lebens verbrachte er aufgrund seiner politischen Aktivitäten in Haft. Obwohl er im Gefängnis war, wurde Nelson Mandela zu einem wichtigen Symbol für den Widerstand für die aufstrebende Anti-Apartheid Bewegung. Er wurde letztlich im Februar 1990 aus der Haft entlassen. Im Mai 1994 wurde Mandela zum ersten schwarzen Präsidenten Südafrikas gewählt. Er waltete das Amt des Präsidenten bis 1999. Seine Regierung fokussierte sich auf die Abschaffung des Erbes der Arbeit indem Rassismus, Armut, Ungleichheit herrschten. 1996 verabschiedete er die neue Verfassung in Südafrika, die jegliche Art der Diskriminierung, aufgrund von Sprache, Religion, Behinderung, sexueller Orientierung und der Rasse, verbietet. Mandela starb am 5. Dezember 2013 in Houghton Estate, Südafrika.

### EUNICE MARY KENNEDY SHRIVER



















Eunice Mary Kennedy Shriver wurde 1921 in Massachusetts (USA) geboren und war ein Mitglied der Kennedy Familie. Sie besuchte Schulen in England und absolvierte 1943 ein Soziologiestudium an einer berühmten Universität.

Eunice Kennedy Shriver hatte eine Schwester, Rosemary, die eine intellektuelle Behinderung hatte. Rosemary und sie wuchsen zusammen auf. Die Schwerstern schwammen, segelten und fuhren Ski und spielten gemeinsam Fußball. Zu dieser Zeit waren die Möglichkeiten für jemanden wie Rosemary begrenzt. Eunice war damals davon überzeugt, wenn Menschen mit intellektueller Behinderung die gleichen Möglichkeiten und Erfahrungen machen könnten, wie Menschen ohne Behinderungen, dass sie in ihren Leben sehr viel mehr erreichen könnten.

Diese Überzeugung hat sie veranlasst, junge Menschen mit intellektueller Behinderung in ein Sommerlager einzuladen, welches in ihrem Garten stattfand. Sie nannte es „Camp Shriver“. Ihr Ziel war es, Kindern eine große Fülle von Sportarten und physischen Aktivitäten zu vermitteln.

Einige Jahre später im Jahr 1968 wurden die Special Olympics in Chicago, die weltgrößte Veranstaltung für Menschen mit intellektueller Behinderung, gegründet. Eunice Kennedy Shriver bekam in ihrer Heimat und auch in Europa zahlreiche Auszeichnungen für ihr Engagement für Menschen mit intellektueller Behinderung.

## Evaluation

Ich habe gerne am Workshop teilgenommen.			
Ich habe wichtige Dinge über Menschenrechte gelernt.			
Jetzt verstehe ich, dass Menschen- und Bürgerrechte für mein Leben wichtig sind.			
Jetzt weiß ich, was ich unternehmen muss um meine Rechte zu erreichen.			
Die Übungen die wir gemacht haben, sind nützlich.			
Nach dem Workshop weiß ich viel über Menschenrechtsaktivist*innen und Geschichte.			
Kommentare:			

## Quellen

---

Amnesty International (2018): Write for Rights 2018 – A Human Rights Education Toolkit for Educators. London: Amnesty International, International Secretariat.

Amnesty international: 16 Martin Luther King quotes to remember, <https://www.amnesty.org/en/latest/campaigns/2016/01/16-martin-luther-king-quotes-to-remember/> [02.12.2020].

Amnesty international: What are Human Rights? [www.amnesty.org.uk/what-are-human-rights](http://www.amnesty.org.uk/what-are-human-rights) [02.12.2020].

Child rights convention: [www.unicef.org/child-rights-convention/history-child-rights](http://www.unicef.org/child-rights-convention/history-child-rights) [26.11.2020].

Citizenship education resources: <http://civix.ca/resources/multi-media-tools/> [26.11.2020].

Flowers, Nancy (2009<sup>2</sup>): Composito. Manual on Human Rights education for children. Budapest: Directorate of Youth and Sport of the Council of Europe.

Hesla, Bret, Kennedy, Mary Kay (2008): We Have Human Rights – A Human Rights myPart Handbook for people with developmental disabilities. Harvard: Harvard Project on Disability.

Meyer, Dorothee, Dreyer, Sahrah, Holetzek Lisa (2017): Einmischen. Mitentscheiden. Über das Mitmachen in der Demokratie. Heft in einfacher Sprache. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.

National geographic: Hero for All: Martin Luther King, Jr., <https://kids.nationalgeographic.com/explore/history/martin-luther-king-jr/> [26.11.2020].

Nelson Mandela Foundation: Biography, <https://www.nelsonmandela.org/content/page/biography> [26.11.2020].

Organization for Security and Co-operation in Europe (OSCE), Office for Democratic Institutions and Human Rights (ODIHR): Guidelines on Promoting the Political Participation of Persons with Disabilities. OSCE Office for Democratic Institutions and Human Rights (ODIHR), Warsaw 2019.

Rosa Parks institute for self development: About us, <http://www.rosaparks.org/about-us/> [02.12.2020].

Stanford University: <https://kinginstitute.stanford.edu/liberation-curriculum/lesson-plans/lesson-plan-building-king-s-world-house-diversity-and-inclusion> [26.11.2020].

The British Institute of Human Rights: Your Human Rights. A guide for disabled people. British Institute of Human Rights, London 2006  
The King Center: <https://thekingcenter.org/about-dr-king/> [26.11.2020].

The Simplified C European Convention on Human Rights in all languages  
<https://www.echr.coe.int/Pages/home.aspx?p=court/simplifiedconvention&c=>  
[02.12.2020].

Unifeed: OHCHR/COVID-19 Emergency Measures,  
<https://www.unmultimedia.org/tv/unifeed/asset/2543/2543770/> [02.12.2020].

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization: Global Citizenship Education, TOPICS AND LEARNING OBJECTIVES, Paris 2015.

United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2013 Teacher toolkit. Human Rights, conflict resolution, and tolerance education. Aman 2013.

United Nations: <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html> [01.12.2020].

## Modul 2:

# Was ist Demokratie?

## Index

---

Zusammenfassung .....	34
Ziele.....	34
Ablauf der Einheit .....	34
Trainingsinhalte .....	35
Empfohlene Ressourcen/Materialien .....	35
Schritt 1. Eisbrecher.....	36
Schritt 2. Reflektiertes Lernen .....	38
Schritt 3. Fortgeschrittenes Lernen.....	39
Schritt 4. Abschließendes Lernen .....	43
Evaluation.....	45
Quellen .....	46

## Zusammenfassung

---

Basiswissen über die Geschichte von Demokratie und demokratischen Grundprinzipien werden vermittelt. Prozesse zur Entscheidungsfindung werden vorgestellt und ausprobiert. Die Teilnehmer\*innen bekommen Einsicht in praktische demokratische Prozesse und den Zusammenhang zwischen Macht, Recht und Pflichten.

## Ziele

---

- Eine Idee über die Geschichte von Demokratie zu bekommen;
- Die Grundprinzipien einer Demokratie zu kennen;
- Zu verstehen, wie eine Demokratie funktioniert;
- Einen speziellen Fokus auf die repräsentative Demokratie legen;
- Einen Blick auf die Demokratie in der Praxis zu bekommen;
- Einen speziellen Fokus auf die Bürgerrechte legen;
- Verständnis für die Bedeutung von Regeln und Gesetzen zu entwickeln;
- Bürgerrechte mit Verantwortung zu verbinden;
- Gemeinsam und kritisch an Entscheidungsprozessen zu arbeiten.

## Ablauf der Einheit

---

Die empfohlene Dauer (einschließlich Pausen und der Evaluierungsphase) beträgt 6 Stunden, kann aber je nach Teilnehmerzahl angepasst werden.

<b>Begrüßung:</b> Kurze Übersicht über die Trainings-Einheit	10min
<b>Eisbrecher:</b> Option 1: Große Geschichten Option 2: Gute Fragen	30min
<b>Reflektiertes Lernen:</b> Was ist Demokratie?	60 min
<b>Fortgeschrittenes Lernen:</b> Teil 1: Meine Rechte, meine Verantwortung Teil 2: Entscheidungen	80 min
<b>Abschließendes Lernen:</b> Option 1: Insel der Überlebenden Option 2: Video clip "Dance Club"	90 min

## Trainingsinhalte

---

- Geschichte von Demokratie
- Verständnis, wie Demokratie funktioniert
- Prinzipien der Demokratie
- Partizipative Demokratie
- Indirekte und direkte Demokratie
- Rahmen der Demokratie
- Verteilung der Macht
- Entscheidungsfindungsprozesse
- Bürgerrechte und Bürgerpflichten

## Empfohlene Ressourcen/Materialien

---

- PowerPoint-Präsentation myPart Demokratie;
- myPart Handbuch;
- Moderationskarten mit Fragen;
- Flipchart/Moderationstafel, Marker und Papier
- Laptop/Tablet, Beamer.



## Schritt 1. Eisbrecher

---

### EISBRECHER 1: GROßE GESCHICHTE

#### DAUER:

30 Minuten (abhängig von der Größe der Gruppe).

#### MATERIALIEN:

Ohne Materialien.

#### ZIELE:

Gemeinsam eine gute Geschichte erfinden.

#### GRUNDIDEE:

Gemeinsam wird eine Geschichte entwickelt, um ein Gruppenbewusstsein zu bilden und einander aktiv zu zuhören.

#### ABLAUF:

- Die Trainerin/Der Trainer fängt an, den Beginn einer kurzen Geschichte vorzulesen. Die folgende Geschichte ist ein Beispiel, das verwendet werden kann. "Es war eine kalte Winternacht. Das Telefon hatte gerade geläutet und ich rannte so schnell ich konnte...."
- Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer fügt einen Satz zur Geschichte hinzu.
- Die Geschichte geht solange weiter, bis jeder etwas beigetragen hat.

## EISBRECHER 2: GUTE FRAGEN

### DAUER:

30 Minuten

### MATERIALIEN:

Karten mit ausgedruckten Fragen.

### ZIELE:

Diese Übung soll die Vorstellungskraft und Phantasie fördern.

### GRUNDIDEE:

Einander kennenlernen; spezifische Informationen erfahren.

### ABLAUF:

Die Trainerin/Der Trainer unterstützt die Teilnehmer\*innen, sich den anderen gegenüber zu öffnen. Es werden einige lustige Fragen gestellt, die es ihnen erlauben, etwas über ihre Persönlichkeit oder interessante Dinge über sie auszudrücken. Diese Fragen können als Kopie an eine Gruppe von 2-3 Leuten verteilt werden, oder können vor der Gruppe vorgelesen werden. Dann können die Teilnehmer\*innen ihre Lieblingsantworten von einer Person zur nächsten diskutieren oder einfach eine Frage vor der Gruppe besprechen.

- Als du ein Kind warst, wer war dein Lieblings-Superheld und warum?
- Was ist deine Lieblings-Sommeraktivität?
- Wenn jemand einen Film über dein Leben machen würde, worüber würde er handeln und welcher Schauspieler soll deine Rolle spielen?
- Wenn du irgendeinen Ort auf der Welt besuchen könntest, wohin würdest du gehen und warum?
- Wenn du dich mit drei Wörtern beschreiben müsstest, dann wären das...



## Schritt 2. Reflektiertes Lernen

---

### WAS IST DEMOKRATIE?

#### DAUER:

60 Minuten

#### MATERIAL:

PowerPoint-Präsentation **myPart Demokratie** und myPart Handbuch

#### ZIELE:

Eine Idee über die Geschichte und die Grundprinzipien von Demokratie zu bekommen.

#### GRUNDIDEE:

Ein Basiswissen über Demokratie sollte vermittelt werden. Die Präsentation ist der Standpunkt für Diskussionen über Demokratie.

#### ABLAUF:

Präsentiere die PowerPoint Folien 1-7. Nach der Folie „Repräsentative Demokratie“ erklärst du das System deines Landes.

Politische Diskussionen über politische Parteien in deinem Land könnten durch die Erläuterung allgemeiner Ideologien beantwortet werden:

- **Liberalismus:** Klassischer Liberalismus ist dem Individuum, der Freiheit und gleichen Rechten verpflichtet. Liberalismus präferiert eine freie Wirtschaft mit minimaler Interferenz seitens des Staates.
- **Konservatismus:** Steht für Traditionen und gegen radikale Änderungen. Man ist bestrebt, gesellschaftliche Institutionen wie Religion, parlamentarische Regierung und Eigentumsrechte zu bewahren.
- **Sozialismus:** Fördert ein politisches und wirtschaftliches System, in dem die Wege der Produktion, Verteilung und des Austausches teilweise kontrolliert werden vom öffentlichen Sektor oder der Regierung. Einige Formen von wirtschaftlich wertvollem Eigentum oder Ressourcen sind im Besitz des öffentlichen Sektors oder des Staates.
- **Grüne Politik oder Ökopolitik:** Stärken einer ökologisch nachhaltigen Gesellschaft, orientiert an Umweltbewusstsein, Gewaltfreiheit, sozialer Gerechtigkeit und Basisdemokratie.

Präsentiere PowerPoint Folien 8-15.



## Schritt 3. Fortgeschrittenes Lernen

---

### TEIL 1: MEINE RECHTE, MEINE VERANTWORTUNG

#### DAUER:

60 Minuten

#### MATERIALIEN:

Artikel 29 der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung in leicht verständlicher Sprache; Flipcharts mit Fragen Marker/Stifte.

#### ZIELE:

Indem diese Aufgabe gemacht wird, erhalten und geben die Teilnehmer\*innen Informationen und haben zahlreiche unterschiedliche Möglichkeiten zu lernen. Die Teilnehmer\*innen reflektieren über ihre Bürgerrechte und -pflichten.

#### GRUNDIDEE:

Die Teilnehmer\*innen verstehen, dass sie Informationen benötigen, um ihre Bürgerrechte wahrnehmen zu können und dass Bürgerrechte auch Pflichten umfassen.

#### ABLAUF:

- Arbeite mit der gesamten Gruppe. Erinnere die Teilnehmer\*innen an ihre Bürgerrechte, indem du die UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung in leicht verständlicher Sprache verwendest. Lege das Hauptaugenmerk auf den Artikel 29.
- Mache den Artikel 29 der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung in leicht verständlicher Sprache für alle Teilnehmer\*innen sichtbar. Verwende dafür ein Poster oder ausgedruckte Karten.
- Platziere große Blätter/Flipchart in vier Ecken eines Raums, mit den folgenden Fragen:

**Flipchart 1:** Welche Information ist notwendig, um zu wählen? Wo kann ich Informationen finden?

**Flipchart 2:** Wie kann ich selber in einer Organisation, Bürgerinitiative oder in einer politischen Partei aktiv werden? Ist das möglich in meiner Stadt? Wo kann ich Informationen über Parteien oder Organisationen bekommen?

**Flipchart 3:** Gibt es Bürgerinitiativen oder öffentliche Treffen in meiner Stadt? Wo kann ich Informationen dazu finden?

**Flipchart 4:** Wenn ich mich durch ein Gesetz ungerecht behandelt fühle, wen kann ich in meiner Organisation kontaktieren? Wie kann ich meine Meinung öffentlich machen?

- Teile die Teilnehmer\*innen in vier Gruppen auf und bitte sie, Informationen zu den Fragen zu sammeln.
- Die Gruppen haben 5 bis 10 Minuten Zeit, um die Informationen/Antworten zu sammeln. Falls notwendig, machen die Teilnehmer\*innen Notizen auf dem Flipchart.
- Sobald die Zeit abläuft, bitte die Teilnehmer\*innen die Ecke zu wechseln, so dass die nächste Reihe von Fragen bearbeitet werden.
- Nach den nächsten 5 bis 10 Minuten sollte noch einmal gewechselt werden, so dass jede Gruppe Zeit hat, an allen drei Themen zu arbeiten.
- Bitte die Gruppen der Reihe nach, ihre Arbeit zu präsentieren.
- Erarbeite die Ergebnisse/Antworten und diskutiere mit den Teilnehmer\*innen.
- Stelle zusätzliche Fragen zur Diskussion.

#### INHALT:

Was sagt die UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung über das politische Leben?

#### ART 29: Involviert sein in Politik

- Wir haben das Recht an Politik teilzunehmen, wie jede/jeder andere auch.
- Wir haben das Recht zu wählen. Falls notwendig, haben wir das Recht, dass uns dabei jemand hilft. Der Wahlvorgang sollte einfach zu erledigen, nachvollziehbar und verständlich sein.
- Wir haben das Recht auf eine geheime Stimme.
- Wenn wir wollen, können wir in Organisationen oder politischen Parteien aktiv sein.
- Wenn es öffentliche Treffen gibt, sollten wir darüber Informationen bekommen.
- Wir können Organisationen für Menschen mit Behinderung beitreten.
- Wir sollten das Recht haben mitzubestimmen, bei Richtlinien und Gesetzen, die unser Leben betreffen.
- Wir haben das Recht, uns für Wahlen aufstellen zu lassen.

## TEIL 2: ENTSCHEIDUNGEN IN DER GRUPPE

### DAUER:

30 Minuten

### MATERIALIEN:

Karten mit Erklärungen über unterschiedliche Arten des Entscheidens; Flipchart.

### ZIELE:

Entscheidungsprozesse erleben; Rechte und Pflichten des täglichen Lebens miteinander verknüpfen.

### GRUNDIDEE:

Kategorisierung und Reihung möglicher Arten der Entscheidungsfindung.

### ABLAUF:

- Zu Beginn, der Gruppe drei Wege der Entscheidungsfindung in einer Gruppe erklären:
- AUTOKRATISCH: Eine Person entscheidet für die Gruppe.
- DEMOKRATISCH: Jede/Jeder kann etwas sagen oder abstimmen, aber die endgültige Entscheidung ist abhängig von der Meinung der Mehrheit.
- KONSENS: Gruppenmitglieder diskutieren Optionen und alle müssen eine Einigung erzielen, um eine Entscheidung im besten Interesse der gesamten Gruppe zu unterstützen.
- Im nächsten Schritt präsentiere die folgenden Situationen der Gruppe und frage sie, welche Art der Entscheidungsfindung angemessen wäre für die jeweilige Situation.
- Lass die Teilnehmer\*innen zwei Situationen auswählen und spiele diese als ein Rollenspiel. Am Ende des Rollenspiels muss eine Entscheidung getroffen werden.
- Arbeite mit den Teilnehmer\*innen die Vorteile und Nachteile der verschiedenen Entscheidungsfindungsprozesse aus. Mache anhand der folgenden Tabelle einige Notizen auf dem Flipchart.
- Reflektiere die Aktivität gemeinsam mit den Teilnehmer\*innen:
  - Welche Entscheidungsform ist die leichteste?
  - Welche Arten der Regeln und Entscheidungen werden gebraucht für Menschen, die in einer Gemeinschaft leben (z.B. Erziehung/Schule, Straßen und Verkehrsgesetze, Gesundheitsversorgung/Krankenhäuser)?
  - Wer ist für Entscheidungen in der Gemeinschaft verantwortlich?
  - ...

**INHALT:**

*Mögliche Situationen (für 2 und 3):*

- Diesen Abend entscheiden sich deine Freunde und du, ob ihr Karten spielt oder ihr rausgeht, um einen Spaziergang zu machen.
- Du bist gemeinsam mit zwei anderen Kolleginnen, Kollegen ausgewählt worden in einem Workshop für Selbstvertretung teilzunehmen. Ihr solltet gemeinsam eine Rede vorbereiten. Der Workshop beginnt morgen, du hast nur noch einen Nachmittag, um dich für die Rede vorzubereiten.
- Es ist Filmabend mit deiner Familie/deinen Freunden. Ihr müsst herausfinden, welchen Film ihr wählt. Zum Glück gibt es viele gute Wahlmöglichkeiten. Ihr habt nur 10 Minuten, um euch für einen Film zu entscheiden.
- Du planst eine Gruppenaktivität mit einigen Kolleginnen und Kollegen. Es ist nur ein Auto verfügbar. Einige möchte einen Spaziergang machen und dann zu einem Restaurant am Land fahren. Die anderen möchten in ein Thermal-Hallenbad und SPA gehen.
- Du kaufst Plakatkarton für eine Gruppenarbeit im Workshop. Der Laden hat zwei Farben zur Auswahl und eine Entscheidung muss schnell gemacht, weil der Laden im Begriff ist zu schließen.

*Vorlage für die Diskussion über Vor- und Nachteile für 4:*

	<b>AUTOKRATISCH</b>	<b>DEMOKRATISCH</b>	<b>KONSENS</b>
<b>Vorteile</b>			
<b>Nachteile</b>			

## Schritt 4. Abschließendes Lernen

---

### OPTION 1: INSEL DER ÜBERLEBENDEN

#### DAUER:

90 MINUTEN

#### MATERIALIEN:

Ein größerer, oder zwei kleinere Räume, zwei Flipcharts.

#### ZIELE:

- Demokratische Prozesse erfahren;
- Rechte und Verpflichtungen des täglichen Lebens miteinander verknüpfen;
- Die Beteiligung an der Entstehung und dem Schutz der Einhaltung von Rechten zu betonen;
- Erstellung von gemeinsam festgelegten Regeln und Verantwortungen für die Gruppe.

#### GRUNDIDEE:

Kategorisierung und Reihung möglicher Führungslösungen. Dieses Rollenspiel kann in mehreren Schwierigkeitsstufen gespielt werden. Es wird empfohlen, die Fragen a, b, d und f zu diskutieren. Um tiefer in die Entscheidungsfindungsprozesse zu gehen, können auch die Fragen c und e diskutiert werden.

#### ABLAUF:

- Erkläre der Gruppe zu Beginn, dass sie in eine neu erfundene Situation treten, in der sie Entscheidungen treffen müssen.
- Erzähle der Gruppe die folgende Geschichte.

#### ***Insel der Überlebenden***

*Deine Gruppe ist auf einer Ferienreise per Schiff zu einer wundervollen großen Insel. Dein Schiff gerät in einen schlimmen Sturm und strandet auf einer einsamen Insel. Es wird mehrere Wochen dauern, bis ihr gerettet werdet. Die Crew des Schiffes und ein paar Assistent\*innen haben entschieden, zur nächsten Insel zu reisen, um Hilfe zu erhalten. Als Gruppe müsst ihr herausfinden, wie jede/jeder versucht, zusammenzuleben und zu überleben.*

- Versuche gemeinsam mit der Gruppe herauszufinden, wie die folgenden Fragen beantwortet werden können:
  - Um Essen und Schutz vor der Nacht zu finden (Zeltaufbau, zum Beispiel), wird die Gruppe als Team oder in kleinen Gruppen zusammenarbeiten? Erkläre die Gründe für deine Wahl.
  - Braucht ihr eine Teamleiterin/einen Teamleiter? Wenn ja, wie werden sie ausgesucht?

- Was passiert, wenn die Gruppe nicht mit der Teamleiterin, dem Teamleiter einverstanden ist? Wer hat das letzte Wort? (Optional)
- Sind Regeln notwendig? Wenn ja, welche Regeln werden benötigt?
- Wie werden die Regeln festgelegt? Wer ist an den Entscheidungen beteiligt? (Optional)
- Wird es Konsequenzen geben für jene geben, die die Regeln brechen?

### *Reflexion der Aktivität:*

Bitte die Teilnehmer\*innen über ihre Erfahrung in dieser Aktivität zu diskutieren.

- War es leicht für eure kleine Gruppe Regeln festzulegen und Verantwortung zu übernehmen? War es notwendig, eine Führung zu haben?
- War es leicht, in einer Gruppe zu arbeiten? Was sind die Vorteile und die Nachteile des Arbeitens in einer Gruppe?
- Gab es Ideen für Rechte oder Pflichten, auf die sich die gesamte Gruppe nicht geeinigt hatte? Warum?
- Was habt ihr mit diesen Ideen gemacht? Hat jemand versucht, den Rest zu überzeugen, um zu einer Einigung zu kommen?
- Was hast du über dich selbst in dieser Aktivität gelernt? Was hast du über Regeln und Verantwortung gelernt?
- Was haben die Dinge, die wir gelernt haben, mit Demokratie zu tun?

















## **OPTION 2: VIDEOCLIP "DANCE CLUB"**

Auf der Homepage des myPart Projektes findest du den Videoclip "Dance Club". Wir benötigen diesen Videoclip für diese Übung.

### **ABLAUF:**

- Zeige den Teilnehmer\*innen den Videoclip auf der Homepage.
- Stelle den Teilnehmer\*innen folgende Fragen zum Videoclip:
  - Habe ich sofort erkannt worum es im Video geht?
  - Was ist passiert?
  - Meine ersten Gedanken zu diesem Video!
  - Warum verweigert das Sicherheitspersonal Adam den Zutritt zum Tanzclub?
  - Wie kann sich Adam gegen diese Ungleichbehandlung wehren?
  - Wie hast du die Situationen im Video empfunden?  
Wie hast du dich gefühlt?
- Beginne eine Diskussion mit den Teilnehmer\*innen.

## Evaluation

Ich habe gerne am Workshop teilgenommen.			
Ich habe etwas über die Hauptprinzipien der Demokratie gelernt.			
Jetzt verstehe ich die Wichtigkeit von Regeln und Rechten.			
Jetzt weiß ich, dass ich in einer Demokratie auch Verantwortung habe.			
Die Übungen haben mir geholfen, Inhalte besser zu verstehen.			
Im Workshop hatten wir die Gelegenheit, verschiedene Arten der Entscheidungsfindung auszuprobieren.			
Kommentare:			

## Quellen

---

Amnesty International: What are human rights? [www.amnesty.org.uk/what-are-human-rights](http://www.amnesty.org.uk/what-are-human-rights) [02.03.2022].

Amnesty International: Write for Rights 2018– A Human Rights Education Toolkit. Amnesty International International Secretariat, London 2018.

Civix: Citizenship education resources, <https://civix.ca/resources> [02.03.2022].

European Court of Human Rights: The Simplified C European Convention on Human Rights in all languages <https://www.echr.coe.int/Pages/home.aspx?p=court/simplifiedconvention&c=> [02.03.2022].

Flowers, Nancy: Compasito. Manual on Human Rights education for children. Directorate of Youth and Sport of the Council of Europe, 2nd edition. Hungary, 2009.

Gollob, Rolf/ Krapf, Peter/ Weidinger, Wiltrud: Educating for democracy, Background materials on democratic citizenship and human rights education for teachers. Council of Europe, Belgium, 2010.

Hesla, Bret/ Kennedy, Mary Kay: We have Human Rights - A human rights handbook for people with developmental disabilities. Harvard Project on Disability, 2008.

Meyer, Dorothee/ Dreyer, Sahrah/ Holetzke, Lisa: Einmischen. Mitentscheiden. Über das Mitmachen in der Demokratie. Heft in einfacher Sprache. Bundeszentrale für politische Bildung, Bonn 2017.

Organization for Security and Co-operation in Europe (OSCE), Office for Democratic Institutions and Human Rights (ODIHR): Guidelines on Promoting the Political Participation of Persons with Disabilities. OSCE Office for Democratic Institutions and Human Rights (ODIHR), Warsaw 2019.

Pädagogische Hochschule Zürich: Living & Learning Democracy, <https://www.living-democracy.com/> [02.03.2022].

The British Institute of Human Rights: Your Human Rights. A guide for disabled people. British Institute of Human rights, London 2006.

Unicef: History of child rights, [www.unicef.org/child-rights-convention/history-child-rights](http://www.unicef.org/child-rights-convention/history-child-rights) [02.03.2022].

Unifeed: OHCHR/COVID-19 Emergency Measures,  
<https://www.unmultimedia.org/tv/unifeed/asset/2543/2543770/> [02.03.2022].

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization: Global Citizenship Education, TOPICS AND LEARNING OBJECTIVES. Paris, 2015.  
United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East, 2013 teacher toolkit. Human Rights, conflict resolution, and tolerance education. Aman, 2013.

United Nations: Department of Economic and Social Affairs Disability: Convention on the rights of person with disabilities (CRPD),  
<https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html> [02.03.2022].

## Modul 3:

# Europäische Werte

## Index

---

Zusammenfassung .....	49
Ziele.....	49
Ablauf der Einheit .....	49
Trainingsinhalte .....	50
Empfohlene Ressourcen/Materialien.....	50
Schritt 1. Eisbrecher .....	51
Schritt 2. Reflektiertes Lernen .....	53
Schritt 3. Fortgeschrittenes Lernen.....	54
Schritt 4. Abschließendes Lernen .....	57
Evaluation.....	62
Quellen .....	63

## Zusammenfassung

---

In Modul 3 wird Basiswissen über die Europäischen Werte vermittelt. Die Teilnehmer\*innen entwickeln Fähigkeiten, um mit Situationen umgehen zu können, in denen diese Werte negiert werden und lernen, wie sie in solchen Situationen reagieren können.

## Ziele

---

- Einsatz von Teamaktivitäten, damit sich die Menschen kennenlernen;
- Informationen über die Europäische Union und die Europäischen Werte;
- Zusammenhang zwischen dem eigenen Leben und Werten erkennen;
- Besonderes Augenmerk auf die Europäischen Werte wie Menschenwürde und der Gleichberechtigung/Gleichbehandlung/Anti-Diskriminierung
- Einstellung zum Begriff Menschenwürde entwickeln, oder diese Einstellung zu reflektieren, beziehungsweise abzuändern;
- Diskriminierendes Verhalten erkennen und über die Gründe von Diskriminierung zu lernen und angemessen darauf reagieren zu können;
- Bewusstseinsbildung für die Bedeutung von Gleichberechtigung.

## Ablauf der Einheit

---

Die empfohlene Dauer (einschließlich Pausen und der Evaluierungsphase) beträgt 6 Stunden, kann aber je nach Teilnehmerzahl angepasst werden.

<b>Begrüßung</b>	10min
Kurze Übersicht über die Trainings-Einheit	
<b>Eisbrecher:</b>	30min
Option 1: Namensbedeutung	
Option 2: Ich packe meinen Koffer	
<b>Reflektiertes Lernen:</b>	60 min
Die Europäischen Werte und der Vertrag von Lissabon	
<b>Fortgeschrittenes Lernen:</b>	60 min
Inhärente Würde.	
Philosophie und Fall-Studie.	
<b>Abschließendes Lernen:</b>	90 min
Option 1: Improvisationstheater	
Option 2: Rollenspiel "Taxifahrer*in"	
Option 3: Videoclip "Job Interview"	

## Trainingsinhalte

---

- Die fundamentalen Europäischen Werte
  - Respekt vor der Menschenwürde und den Menschenrechten
  - Freiheit
  - Demokratie
  - Gleichberechtigung und
  - Rechtsstaat.
- Persönliche und individuelle Werte;
- Vertrag von Lissabon;
- EU-Grundrechtscharta.

## Empfohlene Ressourcen/Materialien

---

- PowerPoint-Präsentation myPart Europäische Werte;
- myPart Handbuch;
- UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities in leicht verständlicher Sprache;
- Flipchart, Marker/Stifte, Moderationskarten;
- Fotos/Bilder mit Beispielen;
- Laptop/Smartphone/Tablet, Beamer.



## Schritt 1. Eisbrecher

---

### EISBRECHER 1: NAMENSBEDEUTUNG

#### DAUER:

40 Minuten

#### MATERIALIEN:

Laptop/Smartphone/Tablet; Flipcharts.

#### ZIELE:

Die Teilnehmer\*innen lernen sich kennen und erfahren etwas über den Ursprung/Bedeutung ihrer Namen.

#### GRUNDIDEE:

Dieser Teil der Übung bezieht sich auf das Thema Gleichberechtigung und Anti-Diskriminierung. Die Teilnehmer\*innen hören sich gegenseitig zu und erhalten Informationen über ihre Namen. Die Teilnehmer\*innen erarbeiten sich die Bedeutung ihrer Namen und deren Herkunft. Diese Übung soll den Teilnehmer\*innen die Möglichkeit geben, sich gegenseitig kennenzulernen.

#### ABLAUF:

- Diese Übung inkludiert den Ursprung und die Bedeutung des eigenen Namens. Erkläre, dass es unterschiedliche Dimensionen/Arten der Diskriminierung gibt, z.B. die kulturelle Herkunft
- Stelle den Teilnehmer\*innen folgende Fragen:
  - Was ist dein Name/Wie heißt du?
  - Hast du einen Spitz-Namen?
  - Was weißt du über deinen Namen?
  - Wer hat dir den Namen gegeben?
  - Woher kommt der Name?
  - Weißt du etwas über die Bedeutung des Namens?
- Bitte die Teilnehmer\*innen um Folgendes:  
Bitte beantworte die Fragen. Wenn ihr Hilfe braucht, die Fragen zu beantworten, könnt ihr euer Smartphone, Tablet oder euren Laptop zur Recherche einsetzen. Die Kursleiter\*in wird euch bei Bedarf unterstützen. Sagt dem Kursleiter, der Kursleiterin eure Antworten, sie wird sie für euch aufschreiben. Bitte erzählt uns, was ihr über eure Namen wisst und was ihr über eure Namen herausgefunden habt.
- Jeder erzählt die Geschichte der Herkunft seines Namens.

## EISBRECHER 2: ICH PACKE MEINEN KOFFER

### DAUER:

30 Minuten

### MATERIALIEN:

Es wird kein Material benötigt.

### ZIELE:

Die Teilnehmer\*innen lernen sich kennen und werden miteinander vertraut.

### GRUNDIDEE:

Die Teilnehmer\*innen hören einander zu. Der Eisbrecher wird eine angenehme und familiäre Atmosphäre unter den Teilnehmer\*innen schaffen. Die Menschen erhalten Informationen über die anderen Teilnehmer\*innen.

### ABLAUF:

Erkläre den Teilnehmer\*innen:

Stellt euch vor, ihr geht auf Reisen. Ihr könnt drei Dinge mitnehmen.

Wenn du jetzt verreisen würdest:

1. Wohin möchtest du reisen?
2. Was sind deine drei Lieblingsdinge, die du mitnehmen würdest und warum?

Es liegt an dir, das Spiel zu eröffnen, indem du sagst „Ich fahre nach... und ich packe in meinen Koffer“. Jede\*r Teilnehmer\*in erzählt eine kurze Geschichte, wohin er oder sie verreist und welche drei Dinge sie mitnehmen würde und warum sie diese mitnimmt.



## Schritt 2. Reflektiertes Lernen

---

### DIE EUROPÄISCHEN WERTE UND DER VERTRAG VON LISSABON

#### DAUER:

60 Minuten

#### MATERIALIEN:

PowerPoint-Präsentation **myPart Europäische Werte**  
myPart Handbuch

#### ZIELE:

Eine Vorstellung über die Europäischen Werte zu bekommen und die wichtigsten europäischen Institutionen kennenzulernen.

#### GRUNDIDEE:

Basiswissen über die EU-Charta der Grundrechte und die Europäischen Werte sollen vermittelt werden. Übungen und Rollenspiel zum Thema Freiheit und Demokratie sind in den Modulen 1 und 2 enthalten.

#### ABLAUF:

- Präsentiere die Power-Point-Folien 1 bis 10.
- Erkläre den Teilnehmer\*innen, dass sie in diesem Workshop ihre Erfahrungen mit den folgenden europäischen Werten vertiefen werden:  
Menschenwürde und Gleichberechtigung/Anti-Diskriminierung

Um die Bedeutung der Werte vertiefend zu vermitteln, benutze das myPart Handbuch.



## Schritt 3. Fortgeschrittenes Lernen

---

### FALLSTUDIE MENSCHENWÜRDE

#### DAUER:

60 Minuten – 10 Minuten, um den Fall zu beschreiben, 40 Minuten zur Diskussion in Form von Fragen, 10 Minuten, um zusammenzufassen.

#### MATERIALIEN:

Die Geschichte, UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung in leicht verständlicher Sprache.

#### ZIELE:

Die Teilnehmer\*innen entwickeln, reflektieren oder ändern ihre Einstellung zur Menschenwürde.

#### GRUNDIDEE:

Das Fallbeispiel eröffnet die Möglichkeit, gemeinsam mit den Teilnehmer\*innen eine herausfordernde Situation zu erkunden, indem Hintergrundinformationen bereitgestellt werden. Durch die erhaltenen Informationen und gezielten Fragen werden die Teilnehmer\*innen eine eigene Meinung bilden und Lösungsmöglichkeiten für den Fall entwickeln.

#### ABLAUF:

Erkläre den Teilnehmer\*innen das Konzept der Menschenwürde:

Die Menschenwürde ist unantastbar. Sie muss respektiert und geschützt werden (Art. 1 der EU-Charta der Grundrechte). Menschenwürde ist die Grundlage für Menschenrechte.

Das Konzept der Menschenwürde ist der Glaube, dass alle Menschen von speziellem Wert sind, der ausschließlich mit ihrer Menschlichkeit zusammenhängt. Die Menschenwürde hat nichts mit sozialer Herkunft, Rasse, Geschlecht, Religion, Fähigkeiten oder anderen Faktoren zu tun außer, dass sie Menschen sind.

- Erzähl die Geschichte „Ich musste meinen Vater ins Krankenhaus bringen“
- Gib so viel Hintergrundinformation wie von den Teilnehmer\*innen benötigt wird, so dass sie die Geschichte verstehen.
- Sage den Teilnehmer\*innen beim Erzählen der Geschichte nicht, was sie über die Geschichte denken sollen. Sie werden ihre eigene Meinung bilden.
- Beantworte alle Frage über den Inhalt der Geschichte, da es grundlegend ist, zu verstehen, was genau passiert ist.
- Starte den Reflexionsteil mit den folgenden Fragen:
  - Was ist passiert?
  - Was denkst du über das, was passiert ist?

- Um die Diskussion zu vertiefen, frage die Teilnehmer\*innen die folgenden Fragen:
  - Handelten die Polizist\*innen gemäß mit dem Gesetz?
  - Was ist das Problem in dieser Situation für Emily und Tim?
  - Hätten die Polizist\*innen anders reagieren können?
  - Was hätte er/sie anstatt dessen machen können?
  - Wenn du den Fall beurteilen müsstest, was würdest du entscheiden?
- Erkläre den Teilnehmer\*innen, dass:

Sogar wenn die Polizei in einer Situation wie dieser berechtigt war, einzugreifen, ist es von großer Bedeutung respektvoll und sorgsam zu sein, wenn sie dies tun. Die Lockdown-Situation machte Situationen, die sonst zum Alltagsleben gehören, illegal. Staatliche Organe müssen für bestimmte Situationen vorbereitet sein und ein sorgsames Auge entwickeln, um Situationen wie diese korrekt einschätzen zu können. Die Menschenwürde ist unantastbar, was für alle offiziellen/staatlichen Einflussnahmen wichtig ist.

## INHALT:

### Fallbeispiel:

Emily, eine junge Frau mit einer Lernbehinderung, lebt mit ihrem Vater in einer Wohnung in der Stadt. Sie hat einen Freund, Tim, der auch eine Lernbehinderung hat. Sehr oft übernachtet der Freund bei ihnen und verbringt gemeinsame Tage mit Emily. Sie sind verliebt ineinander. Es ist März 2020 und in jenem Monat wird aufgrund des Coronavirus ein Lockdown in der Stadt verkündet.

Aufgrund von COVID-19 sind nun einige Regeln zu befolgen:

- Menschen ist es nicht erlaubt, ihr Haus ohne wichtigen Grund zu verlassen.
- Aktivitäten draußen sind nur alleine oder mit Menschen, die im selben Haushalt leben, erlaubt.
- Ein Sicherheitsabstand von zwei Metern muss eingehalten werden, wenn man Menschen aus anderen Haushalten trifft.

Emilys Vater ist 70 Jahre alt und leidet an einer Herzerkrankung. Eines Nachts geschieht es, dass er eine Herzattacke erleidet, als Emily und Tim Zuhause sind. Eine Herzattacke bedeutet, dass nicht ausreichend Blut ins Herz gepumpt wird. Dies kann den Herzmuskel ernsthaft beschädigen und kann lebensbedrohlich sein.

Emily und Tim sind schockiert über die Situation, der Vater ist kurzatmig und fühlt sich schwach. Sie machen das Beste, was man in so einer Situation machen kann und rufen die Rettung.

Die Rettung leistet Ersthilfe und bringt den Vater in das nächstgelegene Krankenhaus. Emily ist berechtigt, ihren Vater in der Rettungsambulanz zu begleiten, und Tim entscheidet sich mit dem Taxi zum Krankenhaus zu fahren, weil er bei seiner Freundin sein möchte. Emily und Tim müssen stundenlang warten, bis sie gute Nachrichten bekommen. Emilys Vater ist auf dem Weg der Besserung, aber er muss für ein paar Tage im Krankenhaus bleiben.

In den Morgenstunden wollen Emily und Tim in die Wohnung nach Hause fahren und sie entscheiden sich, den Bus zu nehmen. Sie setzen sich bei der Bushaltestelle hin, als Emily in dem Moment beginnt zu weinen, da der Druck sich löst und sie sehr müde und erschöpft ist. Tim nimmt sie in die Arme und versucht sie zu trösten.

Ein Polizeiauto nähert sich und zwei Polizeibeamte steigen aus. Sie sagen nicht hallo, sondern sprechen sehr laut und unhöflich: „Es ist Lockdown. Es ist nicht erlaubt, zu dieser Zeit das Haus zu verlassen“. Tim versucht die Situation zu erklären, also dass Emilys Vater sich im Krankenhaus befindet, aber einer der Polizeibeamten unterbricht ihn, indem er sagt: „Erzähl mir keine Geschichten. Seid ihr verheiratet? Lebt ihr gemeinsam? Emily antwortet, dass Tim ihr Freund ist und er sie in dieser schwierigen Nacht unterstützte. Die Polizeibeamten kümmern sich nicht um Emily, die noch immer aufgebracht ist. Einer der Beamten fragt nach einem Meldezettel, der beweisen soll, dass Emily und Tim legal gemeinsam in einer Wohnung leben.

Da Emily und Tim einen solchen Meldezettel nicht vorweisen können, weist sie der Polizeibeamte darauf hin, dass sie eine Verwaltungsstrafe bekommen, weil sie die Abstandsregeln nicht eingehalten haben. Die Polizeibeamten stellen eine Strafe in Höhe von 300 € aus. Ohne weitere Fragen oder Diskussion fordert sie der Polizist auf, nach Hause zu gehen und den Sicherheitsabstand einzuhalten.

Emily und Tim sind aufgebracht, weil sie nicht verstehen, was in dieser Nacht geschah. Sie haben über Strafen im Lockdown gehört, aber jetzt verstehen sie nicht, warum sie bestraft wurden. Weil sie in einer Notsituation waren. Und daher verstehen sie nicht, was sie falsch gemacht haben sollen.

## Schritt 4. Abschließendes Lernen

---

### DISKRIMINIERUNG

Alle Individuen sind gleichwertig und sollten über die gleichen Chancen verfügen. Sie dürfen nicht aufgrund ihres Geschlechts, sexueller Orientierung, ethnischer Herkunft, Religion, Behinderung, Nationalität, Staatsbürgerschaft oder sonstigem Status diskriminiert/benachteiligt werden.

Diskriminierung bedeutet, wenn eine Person wegen ihres Geschlechts, ihres Alters, ihrer ethnischen Herkunft, ihrer Kultur, Religion, Behinderung, sexueller Orientierung, sozialer Klasse oder eines anderen Merkmals nicht die gleichen Chancen erhält oder schlechter/ungerecht behandelt wird.

Menschen mit Behinderung sind im Alltagsleben oder in der Arbeit häufig Diskriminierung(en) ausgesetzt.

### DAUER:

40 Minuten

### MATERIALIEN:

- Bilder und Fotos zum Auswählen: mit Beispielen
- Videoclips
- Flipcharts

### ZIELE:

Das Ziel dieser Übung ist es, die Vielfalt der Möglichkeiten aufzuzeigen, um diskriminierendes Verhalten zu erkennen und etwas gegen Diskriminierung unternehmen zu können. Die Diskussion mit den Teilnehmer\*innen wird zeigen, dass sie ähnliche Erfahrungen in ihrem Leben gemacht oder dass sie ähnliche Situationen miterlebt haben. Die Übung wird unterschiedliche Fälle von Diskriminierung zeigen und folglich werden die Teilnehmer\*innen über die Gründe für Diskriminierung und Möglichkeiten, wie sie in solchen Situationen reagieren können, kennenlernen.

### GRUNDIDEE:

Das Rollenspiel soll realistische Situationen zeigen und den Teilnehmer\*innen die Chance geben, über diskriminierendes Verhalten und Gleichbehandlung nachzudenken. Die Teilnehmer\*innen werden lernen, wie man diskriminierende Verhaltensweisen erkennt und dass es unterschiedliche Wege gibt, sich gegen diskriminierendes Verhalten zu wehren und auf ungerechte Behandlung, Exklusion und Ungleichheit hinzuweisen. Aus dieser Übung soll ein Bewusstsein für Gleichbehandlung entstehen.

## ABLAUF:

- Die Trainerin/Der Trainer legt das Szenario fest. Er oder sie erklärt den Teilnehmer\*innen, dass es sich um Diskriminierung handelt, wenn eine Person aus unterschiedlichen Gründen nicht richtig oder schlecht behandelt wird.
- Erkläre die Gründe für Diskriminierung (Vertrag von Lissabon 2009)
  - Alter
  - Behinderung
  - Ethnische Herkunft
  - Geschlecht
  - Religiöse Orientierung
  - Sexuelle Orientierung
  - Oder ein anderer Status/Grund.
- Frage die Teilnehmer\*innen:
  - Was sind Indikatoren für falsches Verhalten? Wie können wir ungerechtes Verhalten erkennen?
  - Erkläre auch sichtbare und nichtsichtbare Merkmale/Charakteristika (wie zum Beispiel die Hautfarbe, Behinderung, Geschlecht, Alter oder Intelligenz, sexuelle oder kulturelle Orientierung)
- Erkläre den Teilnehmer\*innen, woher Diskriminierung kommt, und erkläre Vorurteile und Stereotypen.
- Woher kommt Diskriminierung?  
 Ursprung und Bedeutung des Wortes Diskriminierung: Das Wort Diskriminierung stammt vom lateinischen Wort „discriminare“ ab und bedeutet „unterscheiden“. Diskriminierung ist die Praxis, Menschen aufgrund bestimmter Merkmale, wie z.B. Hautfarbe, unterschiedlich zu behandeln.
- Was sind Vorurteile und Stereotypen?
  - Ein Vorurteil ist eine Wertung/Einstellung gegenüber Menschen oder Dingen, ohne Hintergrundwissen. Menschen ordnen negative Eigenschaften zu, z.B. aufgrund von äußeren Merkmalen. Vorurteile sind gesellschaftlich erworben und führen zu Diskriminierung und sind häufig mit Angst verbunden. Diskriminierung im Alltag ist mit Vorurteilen und steht eng im Zusammenhang mit Ignoranz/Unwissenheit.
  - Das Wort „Stereotyp“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „fester/starrer Typ/Muster“. Ein Stereotyp ist eine falsche Vorstellung oder Überzeugung, die Menschen über Dinge oder Gruppen haben. Diese Idee basiert darauf, wie eine Gruppe von außen wirkt, was unwahr oder nur teilweise wahr sein kann.
- Frage die Teilnehmer\*innen, ob sie jemals eine Situation erlebt haben, in der jemand aufgrund eines Unterschiedes ungerecht oder schlecht behandelt wurde.
- Bitte die Teilnehmer\*innen, die Situation kurz zu beschreiben.

## OPTION 1: IMPROVISATIONSTHEATER

- Erkläre die Grundlagen des Improvisationstheaters. Ein Improvisationstheater ist eine Form des Theaters, ohne Inszenierung oder Produktion. Im Improvisationstheater erschaffen die Teilnehmer\*innen spontan ihre schauspielerischen Charaktere und Szenen, indem sie zusammenarbeiten.
- In unserem Fall sind dies die Themenbereiche Punkt: Gründe und Dimensionen von Diskriminierung.  
Hinweis: Die Trainerin/Der Trainer entscheidet, ob diese Option für die Teilnehmer\*innen möglich ist und unterstützt diese in ihrer Entscheidung.
- Es folgt ein Brainstorming: Sammle die Ideen gemeinsam mit den Teilnehmer\*innen. Schreibe die Ideen auf. Wir wählen die Charaktere und die Situation gemeinsam aus.
- Frage nach Freiwilligen, die vor der Gruppe spielen wollen.
- Die Teilnehmer\*innen spielen eine einfache Geschichte vor.
  
- Nach der Aufführung starten der Reflexionsprozess und eine Gruppendiskussion.
- Um den Reflexionsprozess zu starten, stelle folgende Fragen:
  - Stelle die Nachbesprechungsfragen an die Akteure
    - Was ist passiert?
    - Wie habt ihr euch gefühlt? Ist diese Situation angenehm oder unangenehm für euch gewesen?
    - Wie habt ihr andere behandelt? Gerecht oder ungerecht?
  - Stelle die Reflexionsfragen an die gesamte Gruppe.
    - Was habt ihr von dieser Situation gehalten?
    - Handelt es sich um Diskriminierung?
    - Um was für eine Form der Diskriminierung handelt es sich?
    - Was können die Gründe für Diskriminierung sein und wieso werden Menschen anders behandelt?
  - Wenn jemand auf diskriminierende Weise behandelt wird, was können wir tun?
  - Zusammen versuchen wir einen Ansatz zu finden, wie wir gegen Diskriminierung vorgehen können und welche Möglichkeit/Option die Richtige ist.
  
- Im Reflexionsprozess sammeln wir Ideen zum gespielten Stück. Und danach versuchen wir es zu lösen.
  - Was können wir gemeinsam gegen Diskriminierung machen?
  - Was sind unsere Ressourcen? Zum Beispiel: Wir arbeiten mit unseren Ressourcen wie beispielsweise Zivilcourage, Kommunikationsfähigkeiten, Erfahrung, Wissen, Selbstvertrauen, Verantwortung, Unterstützung.

- Was kann gesagt oder gemacht werden in einer ähnlichen Situation? Zum Beispiel: Wir überlegen uns Vorschläge und Argumente im Falle einer Diskriminierung. Wir machen die Menschen auf falsches Verhalten aufmerksam, z.B. Ihr Verhalten ist unangebracht/falsch.
- Sammle die Ideen auf einem Flipchart:  
Sammle die Ideen zusammen mit den Teilnehmer\*innen in einem Brainstorming und schreibe die Ideen auf einem Flipchart auf.
- Die Ideen werden gemeinsam geclustert und es entsteht ein Plakat mit Lösungen.

## OPTION 2: ROLLENSPIEL: TAXI FAHRER\*IN

Wieso gibt es eine Option 2? Ein Rollenspiel ist einfacher als ein Improvisationstheater, weil es dort ein Drehbuch für das Rollenspiel gibt.

- Erzähle die folgende Geschichte:  
*Eine ältere Dame ruft ein Taxi. Das erste Taxi trifft ein und die Dame weigert sich, in das Taxi einzusteigen, weil der Taxifahrer „dunkelhäutig“ ist. Verärgert ruft sie ein anderes Taxi. Nach langer Zeit erscheint ein neues Taxi. Am Steuer sitzt eine „hellhäutige“ Frau. Zufrieden steigt die Dame ins Taxi ein. Sie beginnt sich über den vorigen Taxifahrer zu beschweren. Anschließend beginnt die Taxifahrerin zu sprechen und offenbart einen Akzent..*
- Frage nach Freiwilligen, die das Stück vor der Gruppe aufführen. Die Teilnehmer\*innen spielen die Geschichte vor.
- Nach dem Theaterstück beginnt der Reflexionsprozess und die Gruppendiskussion wird eröffnet.  
Um den Reflexionsprozess zu starten, stelle die folgenden Fragen:
  - Stelle die Nachbesprechungsfragen an die Schauspieler\*innen.
    - Was ist passiert?
    - Wie hast du dich gefühlt? War diese Situation angenehm oder unangenehm für dich?
    - Wie hast du andere behandelt? Gerecht oder ungerecht?
  - Stelle die Reflexionsfragen an die gesamte Gruppe.
    - Was hast du von dieser Situation gehalten?
    - Handelt es sich um Diskriminierung?
    - Um was für eine Form der Diskriminierung handelt es sich?

- Was können die Gründe für Diskriminierung sein und wieso werden Menschen anders behandelt?<sup>1</sup>
  - Wenn jemand auf diskriminierende Weise behandelt wird, was können wir tun?  
Zusammen versuchen wir einen Ansatz zu finden, wie gegen Diskriminierung vorgegangen werden kann und welche Möglichkeit/Option die Richtige ist.
- Im Reflexionsprozess sammeln wir Ideen zum gespielten Stück. Und danach versuchen wir es zu lösen.
  - Was können wir gemeinsam gegen Diskriminierung machen?
  - Was sind unsere Ressourcen?  
Zum Beispiel: Wir arbeiten mit unseren Ressourcen wie beispielsweise Zivilcourage, Kommunikationsfähigkeiten, Erfahrung, Wissen, Selbstvertrauen, Verantwortung, Unterstützung.
  - Was kann gesagt oder gemacht werden in einer ähnlichen Situation? Zum Beispiel: Wir überlegen uns Vorschläge und Argumente im Falle einer Diskriminierung. Wir machen die Menschen auf falsches Verhalten aufmerksam, z.B. Ihr Verhalten ist unangebracht/falsch.
- Sammle die Ideen auf einem Flipchart: Sammle die Ideen zusammen mit den Teilnehmer\*innen in einem Brainstorming und schreibe die Ideen auf einem Flipchart auf.
- Die Ideen werden gemeinsam geclustert und es entsteht ein Plakat mit Lösungen.

### OPTION 3: VIDEOCLIP "JOB INTERVIEW"






















Auf der Homepage des myPart Projektes findest du den Videoclip "Job Interview". Wir benötigen diesen Videoclip für diese Übung.

- Zeige den Teilnehmer\*innen den Videoclip auf der Homepage.
- Stelle den Teilnehmer\*innen folgende Fragen zum Videoclip:
  - Habe ich sofort erkannt worum es im Video geht?
  - Was ist passiert?
  - Meine ersten Gedanken zu diesem Video!
  - Hast du Formen der Diskriminierung erkannt?
  - Wie hast du die Situationen im Video empfunden?  
Wie hast du dich gefühlt?
- Beginne eine Diskussion mit den Teilnehmer\*innen.

---

<sup>1</sup> Menschen werden diskriminiert aufgrund persönlicher/individueller Charakteristika (z.B. Hautfarbe, kulturelle Charakteristika wie beispielsweise der Name oder die Sprache).

## Evaluation

Ich habe gerne am Workshop teilgenommen.			
Ich habe etwas über die Europäische Union und Europäische Werte gelernt.			
Jetzt verstehe ich, dass es notwendig ist, die Werte zu schützen.			
Jetzt weiß ich mehr über Menschenwürde und diskriminierendes Verhalten.			
Ich habe etwas über die Gründe für Diskriminierung gelernt.			
Die Übungen, die wir gemacht haben, waren nützlich.			
Im Workshop hatten wir die Möglichkeit, Reaktionen auf diskriminierendes Verhalten auszuprobieren.			
Kommentare:			

## Quellen

---

Charter of fundamental rights of the European union: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:12016P/TXT&from=EN> [03.03.2022].

Europa Component Library: The EU values, <https://ec.europa.eu/component-library/eu/about/eu-values/> [03.03.2021].

European Parliament: Images, [https://www.europarl.europa.eu/resources/library/images/20180409PHT01207/20180409PHT01207\\_original.jpg](https://www.europarl.europa.eu/resources/library/images/20180409PHT01207/20180409PHT01207_original.jpg) [03.03.2021].

European Union: Easy-to-read version, [https://europa.eu/european-union/about-eu/easy-to-read\\_en](https://europa.eu/european-union/about-eu/easy-to-read_en) [03.03.2021].

European Unions: Aims and values, [https://europa.eu/european-union/about-eu/eu-in-brief\\_en#from-economic-to-political-union](https://europa.eu/european-union/about-eu/eu-in-brief_en#from-economic-to-political-union) [03.03.2021].

Hicks Donna: Dignity Model, <https://organizingengagement.org/models/dignity-model/> [03.03.2021].

Soken-Huberty, Emmaline: What is Human Dignity? Common Definitions, <https://www.humanrightscareers.com/issues/definitions-what-is-human-dignity/> [03.03.2021].

## Modul 4:

# Wahlmöglichkeiten und Entscheidungsfindungsprozesse

## Index

---

Zusammenfassung .....	65
Ziele.....	65
Ablauf der Einheit .....	65
Trainingsinhalte .....	66
Empfohlene Ressourcen/Materialien .....	66
Schritt 1. Eisbrecher .....	67
Schritt 2. Reflektiertes Lernen .....	68
Schritt 3. Fortgeschrittenes Lernen.....	71
Schritt 4. Abschließendes Lernen .....	76
Evaluation.....	78
Quellen.....	79

## Zusammenfassung

---

In Modul 4 wird Basiswissen über Wahlmöglichkeiten und Entscheidungsfindungsprozesse vermittelt. Die Teilnehmer\*innen werden erkennen, dass das Treffen von Entscheidungen und Wahlmöglichkeiten für ihr Leben von großer Bedeutung ist.

## Ziele

---

- Einsatz von Teamaktivitäten, um die Teilnehmer\*innen kennenlernen;
- Informationen über Wahlmöglichkeiten und Entscheidungsfindungsprozesse bekommen;
- Verstehen, wie wichtig es ist, eigene Entscheidungen zu treffen und über die Konsequenzen/Ergebnisse nachdenken;
- Besonderen Fokus auf Wege und Strukturen der Entscheidungsfindung zu legen und persönliche Kompetenzen zur Entscheidungsfindung erkennen;
- Nachdenken über das Recht zu wählen;
- Einblick in die Arbeit einer Wahlkampagne bekommen;
- Über aktive Teilhabe in der Gesellschaft als politische\*r Kandidat\*in nachdenken;
- Anderen Menschen eine wichtige Botschaft vermitteln;
- Bewusstsein schaffen, dass Wandel und Verbesserung durch die Erarbeitung eigener Visionen erreicht werden kann.

## Ablauf der Einheit

---

Die empfohlene Dauer (einschließlich Pausen und der Evaluierungsphase) beträgt 6 Stunden, kann aber je nach Teilnehmerzahl angepasst werden.

<b>Begrüßung:</b> Kurze Übersicht über die Trainings-Einheit	15min
<b>Eisbrecher:</b> „Lustige“ Informationen über mich ...	30min
<b>Reflektiertes Lernen:</b> Die Qual der Wahl - Entscheidungsfindungsprozesses	60 min
<b>Fortgeschrittenes Lernen:</b> Würdest du lieber...? Videoclip "Coffee House"	60 min
<b>Abschließendes Lernen:</b> Wir organisieren/machen eine Wahl.	120 min

## Trainingsinhalte

---

- Wahlmöglichkeiten und Entscheidungsfindungsprozesse
- Kampagnenarbeit
- Vision und Botschaft

## Empfohlene Ressourcen/Materialien

---

- Überraschungsei für jede\*n Teilnehmer\*in
- PowerPoint-Präsentation Wahlmöglichkeiten und Entscheidungsfindungsprozesse;
- myPart Handbuch;
- Flipchart, Marker/Stifte, Moderationskarten;
- Ausdruck: Arbeitsblatt Seite 74
- Bilder/Fotos mit Beispielen;
- Laptop/Tablet; Beamer.



## Schritt 1. Eisbrecher

---

### EISBRECHER 1: "LUSTIGE" INFORMATIONEN ÜBER MICH...

#### DAUER:

30 Minuten

#### MATERIALIEN:

Überraschungsei für jede\*n Teilnehmer\*in

#### ZIELE:

Die Teilnehmer\*innen lernen sich kennen und erfahren etwas über ihre Persönlichkeiten.

#### GRUNDIDEE:

In dieser Übung geht es darum, etwas über die eigene Persönlichkeit zu teilen – was dich ausmacht und was du erzählen kannst, wenn du diese Figur ansiehst. Die Teilnehmer\*innen denken über sich selbst nach und erzählen etwas über sich in einer kurzen Wortmeldung. Die Teilnehmer\*innen hören einander zu und erhalten Informationen über die anderen. Das Ziel dieser Übung ist es, dass die Teilnehmer\*innen sich miteinander vertraut machen.

#### ABLAUF:

- Erkläre den Teilnehmer\*innen, wie sie diese Übung durchführen sollen.
- Jede\*r bekommt ein Überraschungsei von den Trainer\*innen.
- Frage sie, wer mit der Übung beginnen möchte.
- Sollte es keine\*n Freiwillige\*n geben, dann startet die Trainerin/der Trainer die Übung:
- ... „Was ist das Erste, das du denkst, wenn du diese Figur siehst? Gibt es irgendeine Verbindung zu mir oder meinem Leben? Was macht mich aus?“
- Alle Teilnehmer\*innen kommen an die Reihe und sprechen mit Hilfe der Figur aus dem Überraschungsei über sich.



## Schritt 2. Reflektiertes Lernen

---

### DIE QUAL DER WAHL - ENTSCHEIDUNGSFINDUNGSPROZESSE

#### DAUER

60 Minuten

#### MATERIALIEN:

myPart PowerPoint-Präsentation **Wahlmöglichkeiten und Entscheidungsfindungsprozesse**. Flipchart, Bilder.

#### ZIELE:

Entscheidungen treffen ist nicht immer einfach, daher benötigen wir eine Struktur und/oder Schritte, die zur Entscheidungsfindung beitragen. Die Teilnehmer\*innen sollten in ihrem Entscheidungsfindungsprozess begleitet/unterstützt werden.

#### GRUNDIDEE:

Die Entscheidungsfindung ist ein kognitiver Prozess. Es gibt üblicherweise zwei Faktoren, die zu einer Entscheidung beitragen:

- 1) Der Wunsch, von einer neuen Möglichkeit Gebrauch zu machen.
- 2) Um ein Problem zu lösen.

Diese Übung zeigt, dass es wichtig ist, darüber nachzudenken, was jemand will und warum er/sie das will und dass es unterstützende Wege gibt (z.B. Einzelschritte), um eine Entscheidung zu erleichtern. Zu Beginn jedes Entscheidungsfindungsprozesses steht die Notwendigkeit, herauszufinden, was ich will, so dass ich mich am Ende entscheiden kann.

#### *Theoretischer Beitrag und Basiswissen, um deine eigenen Entscheidungen zu treffen:*

Es geht darum, ein Ziel zu erreichen oder ein Problem zu lösen. Ich muss erkennen, dass ich mich entscheiden muss. Um dies zu schaffen, muss man nach relevanten Informationen zu einem Problem suchen, welche persönliche Bedenken oder andere Informationen beinhalten. Es umfasst auch, sich zu überlegen, warum ich dieses Problem lösen möchte und warum es wichtig für mich ist, dieses Ziel zu erreichen. Es gibt unterschiedliche Techniken und Hilfsmittel, die in der Entscheidungsfindung eingesetzt werden können.

#### ABLAUF:

##### *Beschreibung: Ich muss mich entscheiden.*

Diese Methoden ermöglichen es dir, genau über die Vorteile und Nachteile der unterschiedlichen Möglichkeiten nachzudenken und die Vorteile der jeweiligen Möglichkeit zu erkennen.

- Um zu entscheiden, musst du zuerst die Situation analysieren.

- Analyse der Situation (Die Trainerin/Der Trainer fragt die Teilnehmer\*innen):
  - Was möchtest du?
  - Was erwartest du dir davon?
  - Was kannst du davon umsetzen?
  
- Erkläre den Teilnehmer\*innen, dass sie in diesem Workshop leichter eigene Entscheidungen treffen können, wenn sie die folgenden Schritte befolgen:
- Erkläre die folgenden Methoden:
  - CAF – Consider All Facts. Das ist Englisch für "Alle Fakten berücksichtigen". Wir beziehen uns hier auf die Methode von Edward de Bono, um eine Entscheidung zu treffen. Es ist eine vorbereitende Methode, eine Art Checkliste, bei der alle (beeinflussenden) Faktoren für eine Entscheidung (wie zum Beispiel das Problem, Fragen und Situationen) gesammelt werden.
  - PMI – Plus Minus Interesting. Das ist Englisch für „Mehr Weniger Interessant“. Das Ziel ist es, positive und negative Aspekte zu erkennen und zu sammeln, um sie anschließend gegeneinander aufzuwiegen. Das ist auch eine Methode von Edward de Bono.
  - Mache zuerst die CAF-Methode und dann die PMI-Methode mit der Checkliste und du wirst zu einer Entscheidung kommen. Du findest nützliche Definitionen und Beschreibungen in der myPart PowerPoint-Präsentation Wahlmöglichkeiten und Entscheidungsfindungsprozesse.

**BEISPIELE:**

Situation: Ich würde mich gerne politisch engagieren.

Ich würde aktiv an der Politik teilnehmen.

Frage: Möchte ich Politiker\*in werden? Was muss ich dafür machen?

CAF: Sammeln der Fakten:

- ✓ Zeitliche Verpflichtung (Ich muss jede Woche dort sein);
- ✓ Ziel (Mit welchen politischen Zielen kann ich mich identifizieren?)
- ✓ Partei (Welcher politischen Partei möchte ich angehören?)

PMI:

<b>PLUS +++</b>	<b>MINUS ---</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilhabe</li> <li>• Interessante Themen</li> <li>• Soziale Interaktion und Netzwerken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Engagement</li> <li>• Großer Zeitaufwand (wöchentlich, Veranstaltungen)</li> </ul>

*Weitere Schritte/Hilfen/Tipps:*

- ✓ Pro- und Kontraliste (Argumente für jede Option; Zahl der Argumente)
- ✓ Zufällige Entscheidungen (Münze werfen)
- ✓ Positives Gefühl/Intuition
- ✓ Punktevergabe (Kriterien)

Diese weiteren Schritte sind gut geeignet in bestimmten Situationen. Und zwar für Entscheidungen, bei denen du dir noch nicht sicher bist und du Unterstützung benötigst. Zum Beispiel in Form des Münzen-Werfens.



## Schritt 3. Fortgeschrittenes Lernen

---

### WÜRDEST DU LIEBER...?

#### DAUER:

60 Minuten

#### MATERIALIEN:

Flipchart, Ausdruck des Arbeitsblattes Seite 78 für alle Teilnehmer\*innen.

#### ZIELE:

Die Teilnehmer\*innen entwickeln Bewusstsein für Alltagsentscheidungen und wichtige Entscheidungen für ihr Leben. Sie verstehen, dass für größere Entscheidungen manchmal Unterstützung erforderlich ist, aber diese Unterstützung soll sie nicht davon abhalten, ihre Entscheidungen selbst zu treffen.

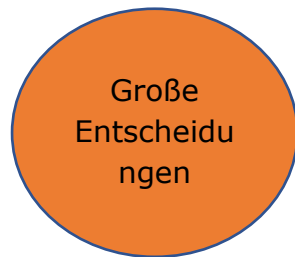
#### GRUNDIDEE:

Die Teilnehmer\*innen reflektieren über das Recht zu wählen und erkennen persönliche Kompetenzen, um eigene Entscheidungen zu treffen und sind in der Lage, möglichen Unterstützungsbedarf für eine Entscheidung konkret beschreiben zu können.

#### ABLAUF:

- Schreibe eine Liste mit Fragen über Wahlmöglichkeiten auf ein Flipchart und auf Post-its.
- Beispiele:
  - Möchtest du am Land oder in der Stadt leben?
  - Bevorzugst du es weit weg, oder in der Nähe deiner Familie zu leben?
  - Würdest du lieber alleine in einer Wohnung oder mit deinen Freunden gemeinsam leben?
  - Würdest du lieber in deinem nächsten Urlaub eine Reise machen oder es dir zuhause gemütlich machen?
  - Nimmst du lieber den öffentlichen Bus oder ein Taxi?
  - Würdest du lieber Spazieren oder Schwimmen gehen?
  - Würdest du am Abend lieber ins Theater oder ins Kino gehen?
  - Würdest du gerne neue Fähigkeiten für einen neuen Job lernen oder direkt in den Beruf einsteigen?
  - Würdest du lieber ein Musikinstrument erlernen oder eine Malstunde nehmen?
  - Würdest du heute lieber Fleisch oder Gemüse essen?
  - Würdest du deine Freunde gerne zu dir einladen oder dich mit ihnen in der Stadt treffen?

- Würdest du lieber Schokolade oder Kekse essen?
- Würdest du lieber Bier oder Wasser trinken?
- Zeige die Liste allen Teilnehmer\*innen und motiviere sie, diese Liste zu erweitern.
- Erkläre den Teilnehmer\*innen den Unterschied zwischen kleinen und großen Entscheidungen.
- Hänge ein Poster mit zwei großen Kreisen an die Wand.



Große Entscheidungen sind Entscheidungen über die man mehr nachdenken muss, wie z.B.:

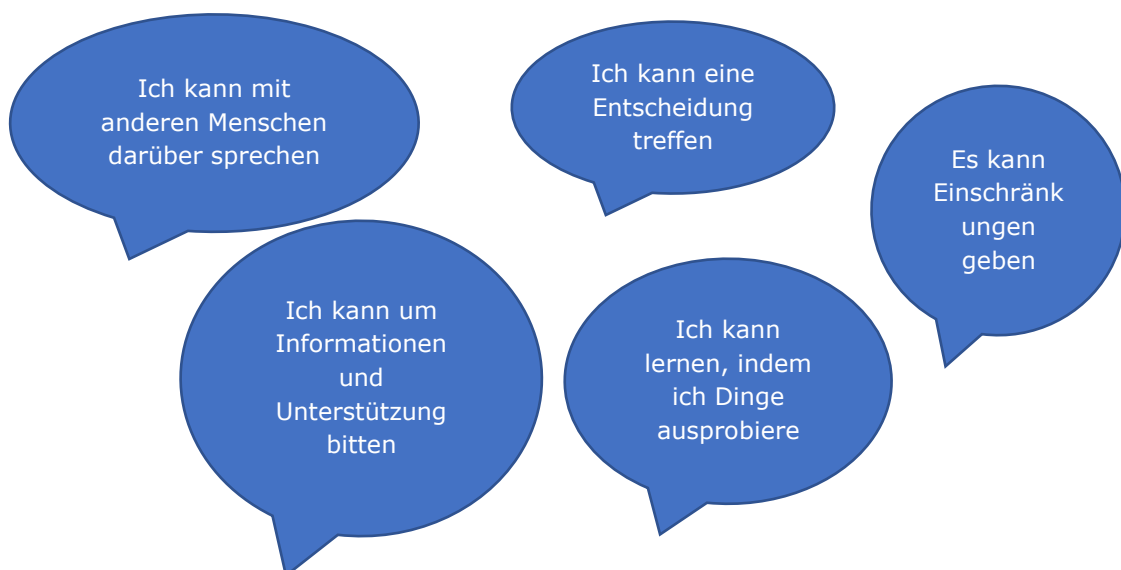
“Werde ich weiter zur Schule gehen?”

Kleine Entscheidungen sind alltägliche Entscheidungen, wie z.B.:

“Was möchte ich zum Frühstück essen?”

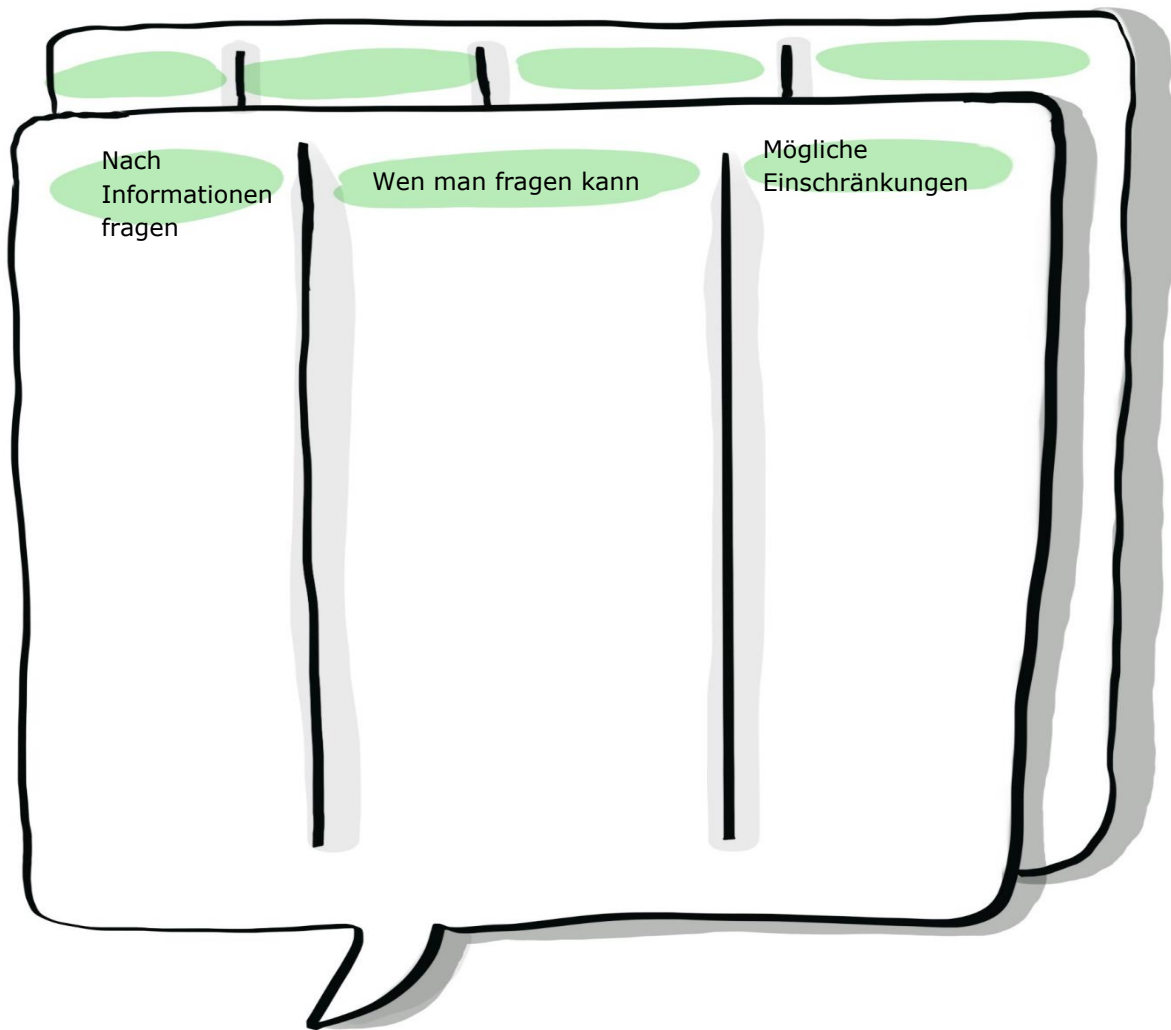
“Was möchte ich heute anziehen?”

- Bitte die Teilnehmer\*innen, die Post-its im richtigen Kreis zu platzieren.
- Beginne eine Diskussion mit den Teilnehmer\*innen und hebe folgende wichtige Themen hervor:



Option:

- Stelle die Übung vor, in der darüber nachgedacht wird, wie wir Entscheidungen treffen.
- Teile die Übung allen Teilnehmer\*innen aus.
- Die Hauptidee besteht darin, es allen Teilnehmer\*innen zu ermöglichen, nachzudenken wie sie kleine und große Entscheidungen treffen können und was für diesen Prozess von Bedeutung ist.
- Um diese Übung zu machen, sollen die Teilnehmer\*innen über Entscheidungen nachdenken, die sie aus ihrem täglichen Leben kennen.
- Jede\*r Teilnehmer\*in soll eine solche Situation präsentieren, in der sie oder er eine Entscheidung getroffen hat.
- Fasse folgenden Aspekte der Entscheidungen der Teilnehmer\*innen zusammen:
  - Ich denke über Wissen und Erfahrungen nach, die ich bereits habe.
  - Welche Informationen brauche ich?
  - Wen kann ich nach Informationen in so einer Situation fragen?
  - Wo kann ich die beste Unterstützung für diese Entscheidung bekommen?
  - Gibt es Einschränkungen für meine Entscheidungen und sind diese Grenzen akzeptabel für mich?
  - Gibt es ähnliche Einschränkungen für alle?
- Stelle die folgende Tabelle auf dem Flip-Chart oder auf Papier vor.
- Ermuntere die Teilnehmer\*innen die untenstehende Tabelle zu verwenden und ihre Ideen zu sammeln.



Nach Informationen fragen	Wen man fragen kann	Mögliche Einschränkungen

## VIDEOCLIP "COFFEE HOUSE"

Auf der Homepage des myPart Projektes findest du den Videoclip "Coffee House". Wir benötigen diesen Videoclip für diese Übung.

### ABLAUF:

- Zeige den Teilnehmer\*innen den Videoclip auf der Homepage.
- Stelle den Teilnehmer\*innen folgende Fragen zum Videoclip:
  - Habe ich sofort erkannt worum es im Video geht?
  - Was ist passiert?
  - Meine ersten Gedanken zu diesem Video!
  - Warum soll jemand anders für mich entscheiden?
  - In welchen Situationen entscheidet jemand anderes für mich?
  - Wie kann ich meine eigene Entscheidung treffen?
  - Wie hast du dich gefühlt, als du das Video gesehen hast?  
Wie hast du dich in der Situation gefühlt?
- Beginne eine Diskussion mit den Teilnehmer\*innen.

## Schritt 4. Abschließendes Lernen

---

### WIR MACHEN EINEN WAHLKAMPF

Ein Wahlkampf ist wichtig und ein untrennbarer Teil unserer Demokratie. Um eine Stimme in unserer Gesellschaft zu haben, ist Wählen von großer Bedeutung. In dieser Übung werden wir darüber reflektieren, wie ein erfolgreicher Wahlkampf geführt wird.

#### DAUER:

60 Minuten

#### MATERIALIEN:

- Laptop/Beamer; Fotos/Bilder; Flipchart und Marker;

#### ZIELE:

Das Ziel dieser Übung ist es zu zeigen, wie wichtig eine Vision und eine Botschaft für einen Wahlkampf sind. Diese Aktivität wird den Teilnehmer\*innen zeigen, wie sie sich persönlich verbessern und ändern können, indem sie aktiv an der Gesellschaft teilnehmen. Die Teilnehmer\*innen denken darüber nach, wie sie sich selber präsentieren können und wieso sie die richtigen Personen dafür sind.

#### GRUNDIDEE:

Die Erstellung einer Wahlkampagne soll eine realistische Situation darstellen und den Teilnehmer\*innen die Möglichkeit geben, sich über ihre eigenen Visionen und künftigen Ziele Gedanken zu machen und darüber, wie sie von anderen Wähler\*innen wahrgenommen werden möchten. Die Teilnehmer\*innen sollten lernen, wie sie anderen Menschen eine wichtige Botschaft vermitteln können. Sie werden außerdem darauf aufmerksam gemacht, dass sie durch ihre eigenen Visionen Veränderungen und Verbesserungen erwirken können.

#### ABLAUF:

Wenn du gewählt werden willst, brauchst du überzeugende Argumente – und gutes Werbematerial!

- Die Trainerin/Der Trainer fragt die Teilnehmer\*innen:
  - Was brauchen wir, um eine erfolgreiche Wahlkampagne zu führen?
  - Wie erfahren Menschen von deinen Ideen?
- Erkläre den Teilnehmer\*innen: Jede Wahlkampagne braucht eine Botschaft und eine Vision.
  - Erkläre die Begriffe Vision und Botschaft, nutze dazu die myPart PowerPoint für die Erklärung in einer einfachen Sprache);






















- Es ist wichtig, eine bedeutungsvolle Botschaft in jeder Wahlkampagne zu definieren. Die Botschaft ist, zum Beispiel, eine Aussage, die die Kandidatin/der Kandidat wählt, um auf sich aufmerksam zu machen und zu erklären, warum sie/er die richtige Person ist. Die Botschaft wird zu Beginn der Wahlkampagne festgelegt. Um diese Botschaft zu finden und zu formulieren, muss man eine Vision haben (eine Vision ist eine Idee) und Informationen über die Person sammeln.
  - Was ist eine gute Botschaft?
  - Was möchte ich vermitteln?
- Erkläre die Schritte für eine Wahlkampagne
- Wir finden gemeinsam eine Botschaft/Vision, indem wir uns folgende Fragen stellen:
- Frage die Teilnehmer\*innen:
  - Wieso lasse ich mich für eine Wahl aufstellen?
  - Was hätte ich gerne geändert oder verbessert in der Stadt?<sup>2</sup>
  - Was ist dein Thema?
  - Wieso bist du die richtige Person?
- Danach folgt eine Brainstorming-Einheit: Wir überlegen uns gemeinsam Argumente. Sammle die Ideen aller Teilnehmer\*innen. Die Trainerin/der Trainer unterstützt die Teilnehmer\*innen bei ihrer Wahl, bei der Auswahl der Argumente. Schreibe die Ideen auf.
- Wie/wo verbreite ich meine Botschaft? Wie möchten wir die Botschaft verbreiten? <sup>3</sup>
  - Vorschlag 1: Wir machen ein kurzes Video mit dem Smartphone.
    - Gemeinsam machen wir ein Video von einer Person (Kandidat\*in) – in dem Video präsentiert sie/er sich mit einer Erklärung. (Dauer des Videos höchstens 1-2 Minuten)
  - Vorschlag 2: Wir machen ein Poster/ein Plakat
    - Gemeinsam mit den Teilnehmer\*innen gestalten wir ein Poster (Wahlplakat).
  - Andere (ergänzende) Optionen: Print-Medien, Soziale Medien, Veranstaltungen; (z.B. etwas verschenken)
- Wir präsentieren die Resultate/das Ergebnis.

---

<sup>2</sup> Hängt von der Gruppe ab.

<sup>3</sup> Die Trainerin/Der Trainer entscheidet (gemeinsam mit der Gruppe), welche Option sie für die Gestaltung der Botschaft auswählt.

## Evaluation

Ich habe gerne am Workshop teilgenommen.			
Ich habe etwas über Wahlmöglichkeiten und Entscheidungsfindungsprozesse gelernt.			
Ich verstehe jetzt, wie wichtig es ist, eigene Entscheidungen zu treffen und an die Ergebnisse zu denken.			
Ich kenne jetzt mehr Möglichkeiten und Wege um Entscheidungen zu treffen.			
Ich habe Einblick in die Arbeit für eine Wahlkampagne bekommen.			
Die Übungen die wir gemacht haben, sind nützlich.			
Im Workshop habe ich die Möglichkeit gehabt, als politische*r Kandidat*in aufzutreten.			
Kommentare:			

## Quellen

---

Akademie.de 2021: Was ist eine Vision,  
<https://www.akademie.de/de/wissen/unternehmensvision-entwickeln/was-ist-eine-vision-0> [23.09.21].

De Bono, Edward (1993): Thinking Course. BBC Book Publishing, London England.

Duffield, L., Koritsas, S., Watson, J., & Hagiliassis, N. (2016). Decision-making support for people with cognitive disability: A guide for disability workers. Melbourne: Scope (Australia).

Köpke, Sandro: Wie Sie in 7 Schritten ein inspirierendes Vision Statement entwerfen. Babble für Unternehmen,  
<https://www.babbelfuerunternehmen.de/blogs/de/wie-sie-in-7-schritten-ein-inspirierendes-vision-statement-entwerfen> [23.09.21].

MINCE – Model for Inclusive Community Education. Curriculum for disability care workers. 2017. 2015-1-AT01-KA204-005098. Duration: November 2015 – October 2017.<http://www.mince-project.eu>.

Schwerdtfeger, Christoph (2011): Der Wahlkampfmanager Version 02.  
[http://www.wahlkampfmanager.org/wordpress/wp-content/uploads/2011/07/Wahlkampfmanager\\_v02.pdf](http://www.wahlkampfmanager.org/wordpress/wp-content/uploads/2011/07/Wahlkampfmanager_v02.pdf) [28.02.2022].

TNP – Agentur für Kommunikation. Von der Vision zur Mission 2021,  
<https://www.wir-machen-kommunikation.de/blog/vom-vision-zum-mission-statement> [23.09.21].

Top Team: Politikmarketing 2021,  
<https://www.politikmarketing.de/politikmarketing/strategischer-wahlkampf/#:~:text=Jede%20Wahlkampagne%20braucht%20eine%20Botschaft%20oder%20ein%20Motto.,Willi%20w%C3%A4hlen%2C%20Die%20Zwei%2C%20Der%20Profi%2C%20Der%20Macher> [28.02.2022].

## Modul 5:

# Politische Partizipation – Eine Stimme haben

## Index

---

Zusammenfassung .....	81
Ziele.....	81
Ablauf der Einheit .....	81
Trainingsinhalte .....	82
Empfohlene Ressourcen/Materialien.....	82
Schritt 1. Eisbrecher .....	83
Schritt 2. Reflektiertes Lernen .....	84
Schritt 3. Fortgeschrittenes Lernen.....	87
Schritt 4. Abschließendes Lernen .....	90
Evaluation.....	95
Quellen .....	96

## Zusammenfassung

---

Das folgende Modul beschäftigt sich mit politischer Partizipation und einer eigenen Stimme haben. Es gibt einen Blick in Selbstvertretung und ist personenzentriert aufgebaut. Die Teilnehmer\*innen werden erkennen, wie wichtig es ist, eine eigene Stimme zu haben. Es wird der Frage nachgegangen: Woher weiß ich das und wie kann ich meine Interessen durchsetzen?

## Ziele

---

- Einsatz von Teamaktivitäten, um die Teilnehmer\*innen kennenlernen;
- Überblick und Informationen über das Thema Selbstvertretung erhalten;
- Das Verhältnis zwischen Selbstvertretung und den eigenen Interessen verstehen zu lernen;
- Einen besonderen Schwerpunkt auf personenzentrierte Methoden zu legen;
- Den Fokus auf aktiver Netzwerkarbeit und der Frage, wo man Unterstützung findet;
- Erkennen, wie wichtig es ist, für sich selbst einzustehen und/oder zu sprechen;
- Ein Gefühl der Selbstbestimmung zu entwickeln;
- Sensibilisierung für die eigenen Bedürfnisse.

## Ablauf der Einheit

---

Die empfohlene Dauer (einschließlich Pausen und der Evaluierungsphase) beträgt 6 Stunden, kann aber je nach Teilnehmerzahl angepasst werden.

<b>Begrüßung:</b> Kurze Übersicht über die Trainings-Einheit	10min
<b>Eisbrecher</b> Übung „Meine Gefühle“	30min
<b>Reflektiertes Lernen:</b> Meditation	60 min
<b>Fortgeschrittenes Lernen</b> Selbstvertretung und Selbstwahrnehmung	80 min
<b>Abschließendes Lernen</b> Unterstützer*innenkreis Videoclip "On the Exhibition"	90 min

## Trainingsinhalte

---

- Politische Partizipation;
- Selbstbestimmung, Selbstwahrnehmung;
- Eine eigene Stimme haben;
- Mediation – Selbsterkenntnis;
- Personenzentrierte Planung.

## Empfohlene Ressourcen/Materialien

---

- Karten mit Fragen;
- myPart Handbuch;
- Ausdruck Arbeitsblatt S. 93 Unterstützer\*innenkreis;
- Flipchart, Marker/Stifte;
- Korb/Box;
- Fotos/Bilder;
- Laptop/Tablet, Beamer.



## Schritt 1. Eisbrecher

---

### EISBRECHER 1: ÜBUNG "MEINE GEFÜHLE"

#### DAUER:

30 Minuten

#### MATERIALIEN:

Fotos, Korb/Box.

#### ZIELE:

Das Ziel dieser Übung ist es, dass sich die Teilnehmer\*innen gegenseitig kennen lernen und sich auf eine Diskussion der Themen vorbereiten.

#### GRUNDIDEE:

Politische Partizipation, Selbstvertretung und eine Stimme zu haben sind zentrale Begriffe dieses Moduls, denn um für sich und andere eintreten zu können, ist es wichtig, sich selbst zu kennen. Wir möchten unsere Stärken und Eigenschaften herausfinden und unsere Persönlichkeit beschreiben und dafür sind unsere eigenen Gefühle von zentraler Bedeutung.

#### ABLAUF:

- Bitte die Teilnehmer\*innen, stehend oder sitzend einen Kreis zu bilden.
- Reiche einen Korb oder eine Box mit Briefumschlägen im Kreis herum. Jede\*r Teilnehmer\*in nimmt sich zwei heraus.
- In jedem Umschlag ist ein Foto/ein Bild. Die Teilnehmer\*innen sollen sich die beiden Bilder in Ruhe ansehen.
- Frage die Teilnehmer\*innen, mit welchem der beiden Bilder sie sich wohler fühlen.
- Bitte die Teilnehmer\*innen zu erklären, wieso sie sich für eines dieser Bilder entschieden haben und weshalb sie sich mit diesem wohler fühlen. Mit Hilfe des Fotos können sie ihre aktuellen Gefühlszustände ausdrücken, es kommt zu einem persönlichen Austausch und jede\*r Teilnehmer\*in wird etwas über sich selbst erzählen.



## Schritt 2. Reflektiertes Lernen

---

### MEDITATIONS-ÜBUNG

Der Einsatz einer Meditation als interaktiver Teil des Moduls eignet sich hier gut als praktisches Beispiel.

#### DAUER:

80 Minuten

#### MATERIALIEN:

Wiedergabegerät, Laptop, Tablet, Beamer, Klangschalen etc.

#### ZIELE:

Mit dieser Übung wollen wir uns selbst mit einer alternativen Variante besser kennen lernen. Meditation ist bekannt dafür, einen positiven Effekt auf die Persönlichkeitsentwicklung, die Selbstwahrnehmung und -akzeptanz zu haben.

#### GRUNDIDEE:

Studien zeigen, dass Meditation die Lern- und Gedächtnisleistung steigert, die Selbstwahrnehmung verbessert, die Gehirnaktivität erhöhen lässt, die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit verbessert und uns hilft, die mentale Gesundheit zu erhalten. Meditation ist eine Technik, um mentales und physisches Wohlbefinden zu steigern. In unserem Fall möchten wir auf die Tatsache verweisen, dass uns Meditation hilft, uns selbst besser kennen zu lernen. Wir konzentrieren uns auf die Selbstwahrnehmung und das Selbstbild.

#### ABLAUF:

##### *Ablauf für die Trainerin/den Trainer*

- Erkläre, den Begriff Meditation:  
Meditation ist der Überbegriff für Trainings- und Achtsamkeitsübungen. In der Vergangenheit wurde Meditation der Esoterik zugeordnet und mit Religion und Spiritualität in Verbindung gebracht. Zahlreiche Studien der Neurowissenschaften zeigen, dass regelmäßige Meditation einen positiven Effekt auf kognitive Prozesse hat und die Achtsamkeitsfähigkeiten verbessert werden.
- Erkläre den Teilnehmer\*innen, dass Meditation eine geeignete Methode ist, um die eigene Persönlichkeit und sich selbst besser kennen zu lernen. Es ist erwähnenswert, dass der Vorteil von Meditation darin besteht, dass man sie jederzeit und überall anwenden kann.
- Erkläre, dass es zwei Grundtypen von Meditation gibt:
  - Meditation der fokussierten Aufmerksamkeit:  
Die Aufmerksamkeit wird auf ein einzelnes Objekt, einen Gedanken, ein Geräusch oder eine Visualisierung gelenkt. Bei dieser Art der

Meditationsübung übt man sich darin, sich zu fokussieren und zu konzentrieren. Bei dieser Übung konzentriert man sich zum Beispiel nur auf den Atem, ein Mantra oder einen beruhigenden Klang.

○ Offen-beobachtende Meditation:

Fördert ein erweitertes Bewusstsein für alle Aspekte der Umwelt, eine Schulung des Denkens und Selbstwahrnehmung. In dieser Sitzung geht es darum, sich der Gedanken, Gefühle oder Impulse bewusst zu werden.

- Nachdem der Begriff Meditation erklärt ist, weist die Moderatorin/der Moderator daraufhin, dass es sich bei unseren Meditationen um Meditationsübungen handelt.
- Zu Beginn der Übung wird die passende Form der Meditationsübung gesucht, sie muss zu den persönlichen Zielen passen.
- Die Moderatorin/Der Moderator wählt die geeignete Art der Meditationsübung je nach Teilnehmer\*innen. Hier ist nochmals wichtig zu erwähnen, dass unsere Meditationen Übungen sind, eine professionelle Meditation wird von einer Expertin/einem Experten angeleitet.
- Alle Teilnehmer\*innen machen dieselbe Übung. Die Auswahl wird von der Moderatorin/dem Moderator getroffen.

### Meditation

Im folgenden Abschnitt werden drei Meditationsmöglichkeiten vorgestellt. Die Trainerin/Der Trainer wählt eine aus. Leite die Teilnehmer\*innen entweder in Form von einer Audiodatei und/oder lese den nachfolgenden Text vor. Die Übungen werden Schritt für Schritt angeleitet. Die Trainerin/Der Trainer demonstriert die Übung und nimmt somit aktiv dran teil.

#### Option 1: Atem-Übung

Dies ist eine fokussierende Atem-Übung. Durch kontrollierte Atmung können wir unseren Körper besser wahrnehmen. Wir wollen Entspannung finden.

- Nimm eine bequeme Haltung ein, in der du frei atmen kannst.
- Schließe deine Augen.
- Der Atem ist unser Anker und wir richten unsere ganze Aufmerksamkeit auf den Atem.
- Atme tief ein und aus, sei dir der Atmung bewusst, spüre sie, und versuche wahrzunehmen, wie sich dein Bauch mit dem Atemzug verändert.
- Versuche, dich zu lösen und die Ereignisse des Tages loszulassen.
- Atme tief ein und lasse den Atem durch deinen Körper gleiten.
- Wenn du ausatmest, dann kannst du deinen Atem deutlich spüren.
- Wiederhole das Ein- und Ausatmen.
- Öffne die Augen und kehre in die Gegenwart zurück. Du fühlst dich willkommen und entspannt.

### Option 2: Achtsamkeits-Übung

Diese Übung ist eine Achtsamkeits-Übung. Wir möchten unser Bewusstsein schärfen und unsere Aufmerksamkeit verbessern.

- Nimm eine bequeme Haltung ein.
- Schließe deine Augen für eine Minute.
- Atme tief ein und aus.
- Versuche, loszulassen und alle vorherigen Tagesereignisse auszublenden.
- Stell dir vor, du gehst durch eine beruhigende Umgebung. Du fühlst dich dabei wohl und bist Teil der Umgebung.
- Öffne deine Augen nach ein paar Minuten und kehre in die Gegenwart zurück.

### Option 2: Achtsamkeits-Übung mit geführten Bildern.

Diese Übung benötigt mehr Zeit und Aufmerksamkeit. Gemeinsam gehen wir auf eine geführte Reise. Wir möchten unsere Sinne und unsere Wahrnehmung schärfen. Spüre neue Eindrücke und lasse Gefühle zu.

Die Übung, die wir hier ausgewählt haben, ist eine geführte Achtsamkeits-Übung mit den Sinnen.

- Nimm eine bequeme Körperhaltung ein. Schließe deine Augen. Die Atmung ist dein Anker und ist das, worauf du deine volle Aufmerksamkeit lenkst.
- Versuche loszulassen und lege alle bisherigen Tagesereignisse bei Seite. Komme mit deinen Gedanken im Raum an.
- Nimm dir eine Minute Zeit, um loszulassen.
- Wir machen jetzt gemeinsam einen Kurzurlaub an einem glücklichen Ort.
  
- Wir sind angekommen:
- Stell dir vor, du sitzt an einem Strand und hörst den Wellen und dem Rauschen des Meeres zu. Kannst du es hören?
- Kannst du das Meer riechen? Riecht es hier nicht wunderbar?
- Kannst du den salzigen Geschmack in deinem Mund spüren?
- Lasse deine Hand durch den feinen Sand gleiten. Kannst du den Sand unter deinen Fingernägeln spüren? Fühlst du wie fein der Sand ist?
- Genieße die Ruhe und lasse dich mit den Wellen treiben.
- Konzentriere dich jetzt auf das Sehen, lasse deinen Blick durch die Umgebung gleiten. Sieh dich gut um. Was siehst du? Wo ist dein Blick stehen geblieben? Siehst du einen strahlend blauen Himmel? Oder ein rotes Segelboot...?
- Kehre jetzt zum Anfangspunkt der Übung zurück. Atme tief ein und aus. Das Atmen ist unser Anker.
- Bist du beruhigt oder ein bisschen aufgeregt?
- Akzeptiere deine derzeitige Gemütslage und öffne langsam die Augen.



## Schritt 3. Fortgeschrittenes Lernen

---

### SELBSTVERTRETUNG UND SELBSTWAHRNEHMUNG

#### DAUER:

100 Minuten

#### MATERIALIEN:

Laptop, Karten mit Fragen.

#### ZIELE:

Das erste Ziel besteht darin, dass die Teilnehmer\*innen ihre persönlichen Stärken und Interessen erkennen. Das zweite Ziel ist es herauszufinden, was sie benötigen, um in einer selbstbestimmenden Art agieren zu können. Der Schwerpunkt liegt auf Gemeinsamkeiten, gemeinsamer Unterstützung, Interessen, Vertretung der eigenen Interessen, Toleranz und Eintreten für andere. Die Übung zeigt, wie man seine eigenen Stärken und Interessen herausfinden kann. Der Schritt 2 ist in zwei Teile gegliedert. In der ersten Übung wird erklärt, dass Selbstvertretung durch Selbsterkenntnis erreicht werden kann und in der zweiten Übung wird ein Fragebogen verwendet, um an den eigenen Stärken und der Selbsterkenntnis zu arbeiten.

#### GRUNDIDEE:

Die Übung zeigt die Wichtigkeit von Selbstwahrnehmung. In dem man Fragen stellt, finden die Teilnehmer\*innen ihre Stärken und Interessen heraus. Das zentrale Element dieses Moduls ist es diese Stärken und Interessen mit gemeinsamen Interessen zu verbinden. Auf diese Weise finden die Teilnehmer\*innen heraus, inwieweit sie für ihre eigenen und die Interessen anderer eintreten können.

In den myPart-Modulen 1 bis 4 werden fundamentale Grundlagen und Inputs zu allen relevanten Themen, wie Menschenrechte, Demokratie, Entscheidungsfindung und Wahlen, vermittelt. Modul 5 erweitert dieses Wissen mit selbst-reflektiven und stärkenden Methoden im Sinne des personenzentrierten Ansatzes.

#### ABLAUF

##### *TEIL 1: Selbst-Vertretung*

- Erkläre, was Selbst-Vertretung ist und was man dafür braucht. Bei der Selbstvertretung geht es um unabhängige Gruppen von Menschen mit Behinderungen. Wir müssen uns dabei auf die individuelle Selbstvertretung konzentrieren, denn politische Teilhabe ist ein individueller Akt und wir arbeiten gemeinsam für Gerechtigkeit, indem wir helfen. Man zeigt ihnen, wie sie Entscheidungen treffen können, die ihr Leben betreffen, damit sie unabhängiger werden können.

Die Menschen werden über ihre Rechte aufgeklärt und lernen auch, was ihre Pflichten sind. Sie lernen, für sich selbst einzustehen, indem sie sich gegenseitig unterstützen und das Selbstvertrauen haben, für ihre Überzeugungen einzutreten (vgl. Theunissen 2001, 1n. Dybwad 1996, 2). Selbst-Vertretung und Entscheidungsfindung gehören zusammen. Menschen mit Lernschwierigkeiten müssen die Gewissheit haben, dass ihre Stimme zählt und gehört wird.

“**Inklusive Gemeinschaften** sind die Grundlage für eine inklusive politische Teilhabe. Solange die Ursachen der Marginalisierung nicht angegangen werden, wird die politische Teilhabe von Menschen mit Lernschwächen weiterhin gering bleiben“ (Inclusion International 2015, 26).

**Leben und Teilhaben an der Gemeinschaft:** Es besteht die Notwendigkeit, Gemeinschaften so umzugestalten, dass sie inklusiv sind. Menschen mit Lernschwierigkeiten und ihre Familien erzählten uns, dass es beim Leben und Teilhaben an der Gemeinschaft um Folgendes geht: Wahlmöglichkeiten, Unterstützung und die Einbeziehung in die Gemeinschaft. Wahlmöglichkeiten im Sinne wo und mit wem sie leben möchten; Unterstützung für Einzelpersonen und Familien; und dass Gemeinschaften inklusiv organisiert sind (Bildungssystem, Gesundheitssystem, Freizeitgestaltung, Verkehr, usw.) (vgl. Inclusion International 2015, 27)

- Frage die Teilnehmer\*innen, was mit Selbstvertretung erreicht werden kann.  
Die Ideen werden auf einem Flipchart gesammelt.
  - Gemeinsam wollen wir: politisch aktiv sein, für uns selbst sprechen, Interessen durchsetzen, Interessen selbst organisieren (das sind Beispiele).
- Frage die Teilnehmer\*innen, welche Fähigkeiten für Selbst-Vertretung benötigt werden. Die Ideen werden auf einem Flipchart gesammelt.
  - Empowerment (Selbststärkung), Anerkennung, gegenseitige Unterstützung, Bildung, Selbstständigkeit, Reisen, politisches Handeln, Information (diese Beispiele können vom Moderator/von der Moderatorin gegeben werden).

## Teil 2: Selbstwahrnehmung

Selbstwahrnehmung ist ein zentraler Bestandteil des sozial-emotionalen Lernens. Selbstwahrnehmung bedeutet zu lernen, wie wir uns selbst kennen lernen, samt unserer Interessen, Stärken, Ärger, Emotionen, Verhaltensweisen, Identität, Vorlieben, Gefühle und Möglichkeiten.

- Frage die Teilnehmer\*innen zu Beginn, was sie über Selbstwahrnehmung denken und was ihrer Meinung nach dazu erforderlich ist. Sammle die Ideen auf einem Flip-Chart.
  - Mut, Anerkennung, Entschlossenheit, Bildung, Selbstbewusstsein, gegenseitige Unterstützung, Stolz und gute Informationen (das sind Beispiele).
  
- Erkläre, dass diese Übung einen Fragebogen beinhaltet. Wenn du deine Stärken herausfinden willst, dann tu das, indem du nach deiner Persönlichkeit fragst. Dieser Fragebogen sammelt Basisinformationen über dich und du wirst Neues über dich selbst erfahren.
  
- Starte mit den Fragen über deine Gefühle.
  - Wie fühlst du dich?
  - Was denkst du gerade?
  - Was brauchst du?
  
- Erkläre, dass sich jede\*r diese Fragen stellen sollte. Die folgenden Fragen sammeln wichtige Informationen über deine Persönlichkeit.
  - Was ist dir wichtig?
  - Was macht dich einzigartig?
  - Welche Dinge magst du?
  - Wieso magst du sie?
  - Beschreibe deine Fähigkeiten!
  - Beschreibe deine Stärken!
  - Du bist mutig/tapfer, weil?
  - Hast du ein Ziel für die Zukunft?
    - Beschreibe die Zukunftsschritte (in 3 Schritten)!
    - Beschreibe, wo du in der Zukunft leben wirst.
  
- Erkläre, wenn du die Basisinformationen über dich selbst herausfindest, du sehen wirst, wie einfach es ist, Gemeinsamkeiten, Interessen und Perspektiven zu finden. Die dir dabei helfen, dich für andere einzusetzen.
  - Frage: Wie fühlst du dich jetzt? Frage nach Freiwilligen, die gerne ihre Rückmeldung geben möchten.

## Schritt 4. Abschließendes Lernen

---

### UNTERSTÜTZER\*INNEN-KREIS

#### DAUER:

100 Minuten

#### MATERIALIEN:

Handouts für den Unterstützer\*innen-Kreis.

#### ZIELE:

Die Teilnehmer\*innen lernen die Grundlagen der personenzentrierten Planung kennen und erfahren, wie diese Grundlagen den Selbstvertretungsprozess unterstützen können.

#### GRUNDIDEE:

Jede Person hat Wünsche und Träume für die Zukunft. Manchmal möchten Menschen eine Änderung erwirken, wissen aber nicht, wo sie beginnen sollen. In dieser Übung können die Teilnehmer\*innen entscheiden, ob sie an einem eigenen Traum arbeiten möchten, oder ob sie eine\*n Kolleg\*in unterstützen möchten, damit diese der Realisierung ihres Traumes für die Zukunft näherkommt.

#### ABLAUF:

- Frage die Teilnehmer\*innen über ihre Wünsche oder Träume, beziehungsweise über Änderungen, die sie für ihr Leben planen. Diese Übung ist freiwillig. Wenn ein\*e Teilnehmer\*in keinen Wunsch oder Traum beitragen möchte, muss dies akzeptiert werden.
- Sammle die Wünsche und Träume auf Kärtchen und platziere diese auf einem Flipchart.
- Frag die Teilnehmer\*innen, ob ein\*e Teilnehmer\*in gerne an ihrem Wunsch oder Traum weiterarbeiten möchte.
- Erkläre in diesem Fall, dass sie mit der Gruppe darüber sprechen werden und sich so einen Plan oder einen Entwurf zurechtlegen werden, der sie dabei unterstützt.
- Erkläre den Teilnehmer\*innen, dass für diese Übung auch einige Fürsprecher gebraucht werden, die den Prozess unterstützen, indem sie zuhören, mitdenken und andere bei der Verwirklichung ihrer Wünsche unterstützen.
- Wenn du einen oder zwei Fälle von den Teilnehmer\*innen bekommen hast, frage nach den Befürwortern, die den Fall unterstützen werden.
- Stelle der Gruppe den Unterstützer\*innen-Kreis vor, der den Wunsch und den Plan unterstützen wird.
- Erkläre, dass die Teilnehmer\*innen versuchen sollen, Gründe zu finden, warum Personen einen Wunsch unterstützen könnten.

- Der/Die Falleinbringer\*in arbeitet mit seinen/ihren Befürwortern im Unterstützer\*innen-Kreis zusammen.
- Sie finden heraus, wer ihre Freunde sind und aus welchen Gründen diese die Wünsche einer Person unterstützen.

*Option 1:* Die Kleingruppe versucht herauszufinden, ob der Fall mit einem der Menschenrechte in Verbindung steht.

*Option 2:* Wenn niemand in der Gruppe über seine/ihre Wünsche oder Träume sprechen möchte, kann der folgende Fall vorgestellt werden.

*Mark ist ein Mann mit Lernschwierigkeiten, der ein Tageszentrum besucht. Sein Wunsch ist es, Koch zu werden. Mark hat gehört, dass er in einem Restaurant in der Nähe ein 4-Wöchiges Praktikum machen könnte und dass dies auch in eine Lehrstelle münden könnte, wenn er sich in diesem Praktikum bewährt. Sein Traum wäre es, eine richtige Lehrstelle und dann einen richtigen Job zu bekommen*

#### *Unterstützer\*innen-Kreis*

*Der Unterstützer\*innen-Kreis gibt ein Bild darüber, wer einer bestimmten Person nahesteht. Im ersten Kreis, nahe der Person findet man die Menschen, die eine enge Beziehung zu ihr haben oder Personen, die sie regelmäßig in der Freizeit trifft. Im zweiten Kreis sind die Menschen, die in einer Arbeitsbeziehung zur Person stehen. Im dritten Kreis können Personen sein, die die Person von früher kennen oder die sie sporadisch trifft.*

*Mutter: Wir kochen sehr oft zusammen, sie weiß, dass ich kochen kann und hat neue Ideen.*

*Paul: Er kann gut Bewerbungsschreiben verfassen.*

*Jan, Assistent: Er hat Erfahrung, Dinge für mich zu organisieren und er ist jemand, der mich sehr gut kennt.*

*Tante Mary: Sie hat in einem Restaurant gearbeitet, bevor sie in den Ruhestand ging.*

*Besitzer des Lieblingsgasthauses: Er ist ein Vorbild für mich.*

*Fußball-Trainer: Er glaubt immer an meine Stärken und er motiviert mich, stark, entschlossen und selbstbewusst zu sein.*

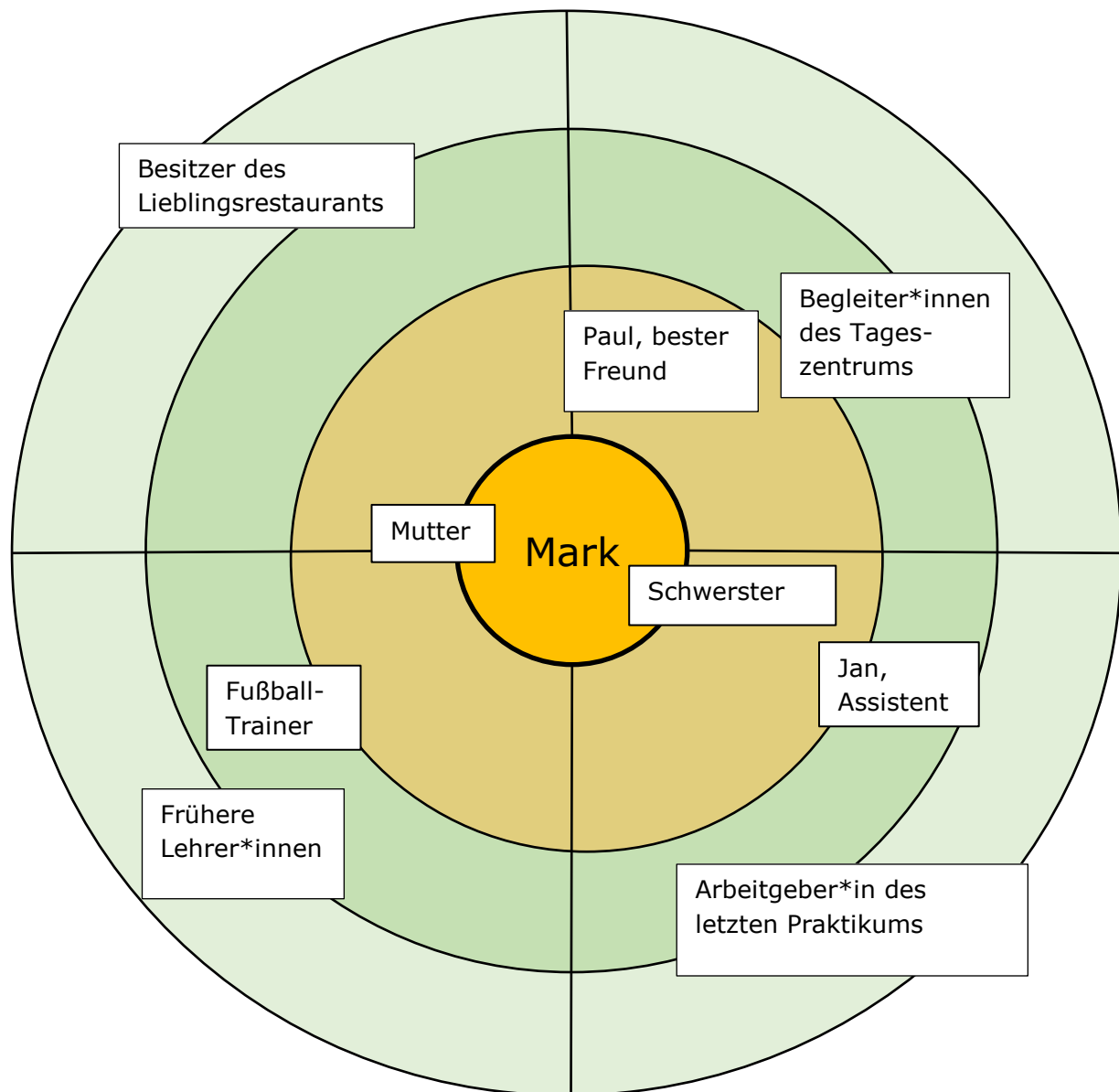
- Arbeite mit der Gruppe an Möglichkeiten, mit denen Freunde den Plan unterstützen können.
- Lege den Fokus darauf, wie die Freunde der Person dabei helfen können, etwas auszusprechen und für die Sache einzustehen.
- Lasse die Kleingruppe ihre Ergebnisse präsentieren.

#### *Abschließende Reflektion der Übung:*

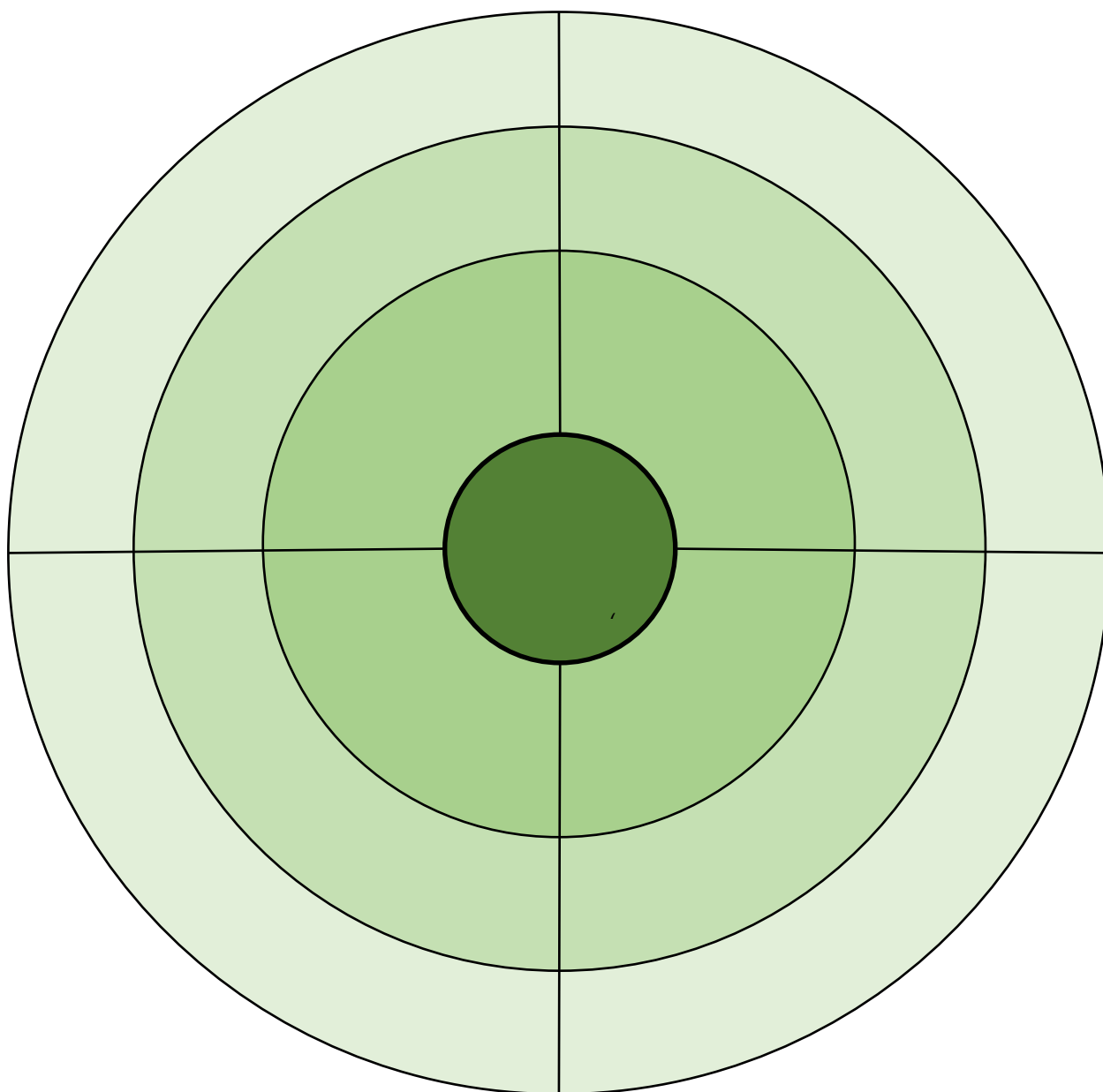
Diskutiere im Plenum, wie nützlich es ist, als Selbstvertreter\*innen Unterstützer\*innen gute Argumente zu finden.

Frage die Teilnehmer\*innen über ihre Eindrücke/Erfahrungen.

## Marks Unterstützer\*innen-Kreis



*Unterstützer\*innen-Kreis*





















## VIDEOCLIP "ON THE EXHIBITION"

Auf der Homepage des myPart Projektes findest du den Videoclip "On the Exhibition". Wir benötigen diesen Videoclip für diese Übung.

### ABLAUF:

- Zeige den Teilnehmer\*innen den Videoclip auf der Homepage.
- Stelle den Teilnehmer\*innen folgende Fragen zum Videoclip:
  - Habe ich sofort erkannt worum es im Video geht?
  - Was ist passiert?
  - Meine ersten Gedanken zu diesem Video!
  - Warum ist der Sicherheitsbeamte schockiert?
  - Warum ist es wichtig, eine eigene Stimme zu haben und muss man sich immer durch Reden ausdrücken? Welche Möglichkeiten haben wir noch?
  - Wie hast du dich gefühlt, als du das Video gesehen hast? Wie hast du dich in dieser Situation gefühlt?
- Beginne mit den Teilnehmer\*innen eine Diskussion.

## Evaluation

Ich habe gerne am Workshop teilgenommen.			
Ich habe wichtige Dinge über Selbstvertretung und Selbstwahrnehmung gelernt.			
Jetzt verstehe ich, dass politische Beteiligung für mein Leben wichtig ist.			
Jetzt weiß ich, was ich tun muss, wenn ich mit aktiv beteiligen will.			
Die Übungen die wir gemacht haben, sind nützlich.			
Nach dem Workshop weiß ich, wie wichtig die Beziehung zwischen Selbstvertretung und meinen eigenen Interessen ist.			
Kommentare:			

## Quellen

---

Brainperform: Meditation - 12 wissenschaftliche bewiesene Vorteile und positive Effekte, <https://www.brainperform.de/meditation-vorteile/> [21.10.2021].

Compasscare: Advocacy history: <http://www.compasscares.com/wp-content/uploads/2017/09/Advocacy-Handout.pdf> [28.02.2022].

Dybwad, G, Bersani, H. (1996): New Voices. Self-Advocacy by People with Disabilities. Cambridge (Brookline).

Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, Lazar SW (2011), Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density, Psychiatry Res.,191(1):36 – 43.

Inclusion International (2006): Accessing the ballot box: Inclusive Civic Engagement for People with intellectual disabilities. An Information Toolkit for Governments.

Inklumat: Self-Advocacy Movement, <https://www.inklumat.de/glossar/self-advocacy-movement> [15.10.2021].

Lunt, Julie; Bassett Jonathon: The Best of both voices, Person Centred Thinking and Advocacy. Stockport]: The Learning Community for Person Centred Practices: Helen Sanderson Associates, 2007.

Lutz A, Dunne JD, Davidson RJ, Meditation and the Neuroscience of Consciousness, Cambridge MyPart Handbook of Consciousness edited by Zelazo P, Moscovitch M and Thompson E, Cambridge University Press, ISBN 978-0-521-67412-6 2007.

ME (2015): Lessons for Teaching Self-Awareness and Self-Advocacy. Boards of Regents of The University of Oklahoma: <https://www.ou.edu/education/centers-and-partnerships/zarrow/transition-education-materials/me-lessons-for-teaching-self-awareness-and-self-advocacy> [22.12.2021].

Theunissen, G. (2001): Die Self-Advocacy Bewegung. Empowerment-Bewegungen machen mobil (II). IN: Behinderte in Familie, Schule und Gesellschaft. Nr. 3/4/2001; Reha Druck Graz, S.21-28.

Verywell mind: Effective Stress Relievers for your life: <https://www.verywellmind.com/tips-to-reduce-stress-3145195> [22.12.2021].

## Partnerschaft

---

**Lebenshilfen Soziale Dienste GmbH**  
[www.lebenshilfen-sd.at](http://www.lebenshilfen-sd.at)

**lebenshilfe**  
*Wege für Menschen*

**Zavod RISA**  
[www.risa.si](http://www.risa.si)



**FENACERCI**  
[www.fenacerci.pt](http://www.fenacerci.pt)



**Laterna Magica**  
[www.laterna.hu](http://www.laterna.hu)



Laterna  
Magica



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.