



MANUAL OM KAMPEN MOT DISKRIMINERING



Innhold:

Forside, collage av delegasjonene 2011-09-08	side 01
Innholdsfortegnelse	side 02
Lovprisning og forbannelse	side 03
Introduksjon – Driver du med diskriminering?	side 04
Øyet er kroppens lampe	side 05
Menneskerettigheter i Norge og Bangladesh	side 07
Artikkel 2	side 08
Gi aldri slipp på godhet og troskap	side 09
Diskriminering på grunnlag av stereotyper	side 10
Diskriminering på grunnlag av kjønn	side 11
Diskriminering på grunnlag av hudfarge	side 12
Diskriminering på grunnlag av overtro	side 13
Avsluttende tekst	side 14
Hva kan du gjøre?	side 15
Lek : Gjett stereotypen	side 16
Lek : Heltinner og helter	side 17
Lek : Veien til likestillingsland	side 18
Du skal elske...	side 19
????????????????????	side 20

**MEN TUNGEN
MAKTER IKKE NOE MENNESKE Å TEMME,
SKIFTENDE OG OND SOM DEN ER,
FULL AV DØDBRINGENDE GIFT.
MED DEN LOVPRISER VI
VÅR HERRE OG FAR, OG MED DEN
FORBANNER VI MENNESKENE
SOM ER SKAPT I GUDS BILDE.
FRA SAMME MUNN
KOMMER DET BÅDE
LOVPRISNING
OG
FORBANNELSE.
SLIK MÅ DET IKKE VÆRE,
MINE SØSKEN!**
Jakob 3:8-10

Introduksjon

Driver du med diskriminering?

Tenk deg nøye om før du svarer på dette spørsmålet, for svaret kan ofte være skremmende. Vi liker ofte å tenke på oss selv som gode og moralske mennesker, men ofte kan fordommene komme ubevisst. Tenk deg at du ser noen på gata, i løpet av brøkdelen av et sekund har du formet deg et bilde av denne personen, basert på kroppsholdning, klestil og utseende. Hva tenkte du? Vi mennesker har alltid hatt til vane og plassere mennesker i grupperinger rett og slett for å holde styr på dem. Fordommer er noe som går stygt utover mange: Mobbeofre, utlendinger, outsiders, snålinger, pene jenter, PC-nerder og så videre. Er ikke et menneske mer enn rammen det plasseres i?

Gjennom denne kampanjen ønsker vi å sette fokus på diskriminering og fordommer, særlig når det gjelder stereotyper. Det er ikke feil å være annerledes, og som det heter i ordtaket "Man skal ikke skue hunden på hårene". Føler du at folk kan se hva slags person *du* virkelig er, bare med ett øyekast? Dette er et av mange spørsmål vi håper at du skal begynne å tenke på etter denne kampanjen. Diskrimineringen skjer på grunn av vanlige menneskers holdninger – men vanlige mennesker kan også endre dette mønsteret.

God lesning,

Hilsen Bangladelegasjonen 2011 fra Buskerud og årets Bangla-gjester:

Sigrun Sekkelsten Daljord, Hokksund TS
John Morgan Haugen, Ringerike TS
Randi Haugen, Ringerike TS
Cecilie Trogstad Johnsen, Drammen TS
Kristine Trogstad Johnsen, Drammen TS
Amalie J E Kjøllesdal, Heggen Gospel
Ingrid Utseth, Kongsberg TS, Singlt
Kristian Witsø, Røyken TS

Richa S. Biswas, Khulna YWCA
Shinee R. Biswas, Chittagong TS
Turi L. Biswas, Dhaka TS
Ivy Sangma, Birisiri YWCA
Jacklin Gomes, Chittagong TS
Nita Laura, Chittagong TS

ØYET
ER KROPPENS
LAMPE. DERSOM ØYET DITT
ER FRISKT, FÅR HELE KROPPEN
LYS. MEN DERSOM ØYET ER SYKT,
BLIR DET MØRKT I HELE KROPPEN.
OM NÅ LYSET I DEG ER MØRKE, HVOR DYPT
BLIR IKKE DA DET MØRKET! *Matteus*
6:22

Menneskerettigheter i Norge og Bangladesh

Menneskerettighetene er de grunnleggende rettighetene et hvert menneske har, uansett religion, rase og kjønn. Grunntanken bak er at alle skal ha de samme rettighetene, uten å bli diskriminert. Eksempler på menneskerettigheter er stemmerett, ytringsfrihet, retten til liv og religionsfrihet.

I Norge står menneskerettighetene sterkt. Alle skal ha tilgang på de samme rettighetene uansett hvem de er, eller hva de har gjort. Et eksempel er at kongen har de samme rettighetene som oss. Norge er ikke det landet hvor det blir begått mest brudd på menneskerettighetene. Vi har en grunnlov som beskytter menneskerettighetene på flere punkter, eksempel er at det er forbudt med tortur i avhør.

I Bangladesh er det noe helt annet. I følgeorganisasjonen Transparency International er Bangladesh det mest korruperte landet i hele verden. Korrupsjon vil blant annet si at man misbruker offentlig makt til egen fordel. Eksempel på det er bestikkelser, som er at man gir penger for å få fram sine ønsker, eller at penger som egentlig skulle blitt brukt på det offentlige kan bli brukt til å lage en statue av en politiker. Et annet stort problem er at politiet og domstolen tar i mot bestikkelser som gjør at man flere forbrytelser ikke blir etterforsket. Derfor er det en del konemishandling og barneprositusjon i landet.

Korrupsjon gjør at landet ikke klarer å vokse økonomisk. Det gjør at staten ikke får inn nok skattepenger, og at andre land ikke vil investere i landet. Landet kutter derfor budsjett som skulle ha gått til helse og utdanning. Korrupsjon går mest utover de fattige, penger gitt fra andre land som egentlig skulle ha blitt brukt på å hjelpe de fattige, tar politikerne og putter i sin egen lomme.

**VÆR MEG NADIG,
GUD, I DIN
TROFASTHED,
SLETT UT
MINE
OVERTREDELSER
I DIN STORE
BARMHJERTIGHED.**

Salme 51:3

Artikkel 2

Det finnes 30 menneskerettigheter: Rettigheter et hvert menneske har, rett og slett fordi det er menneske. Dette heftet handler om artikkel to, hvor det står som følger:

“Enhver har krav på alle de rettighetene og frihetene som er nevnt i denne erklæringen, uten forskjell av noen art, f. eks. på grunn av rase, farge, kjønn, språk, religion, politisk eller annen oppfatning, nasjonal eller sosial opprinnelse, eiendom, fødsel eller annet forhold. Det skal heller ikke gjøres noen forskjell på grunn av den politiske, rettslige eller internasjonale stillingen som innehas av det land eller det område en person hører til, enten landet er uavhengig, står under tilsyn, er ikke-selvstyrende, eller på annen måte har begrenset suverenitet.”

Kort sagt sier artikkel to at vi ikke skal diskriminere. Det er lettere sagt enn gjort, men på ingen måte umulig.

**GI ALDRI
SLIPP**

**PÅ GODHET OG
TROSKAP,
MEN BIND DEM OM
DIN HALS, OG SKRIV**

**DEM PÅ DITT
HJERTES
TAVLE!**

Ordspråkene 3:3

Diskriminering på grunnlag av stereotyper

En stereotype er en idé eller overbevisning (ofte uriktig) om hvordan en annen person er, basert på hvilken gruppe personen tilhører. Stereotyper er en type fordommer og kan bli brukt som grunn til å diskriminere en person. Diskriminering er et problem i mange land og hvert land har forskjellige stereotyper.

I mange tilfeller kan en persons klesstil lett få folk til å plassere denne personen i en spesiell "gruppe." Bruker man mye svarte klær kan folk lett gå ut i fra at man er depriment, såkalt "emo." Gode karakterer kan ofte føre til merkelappen "nerd" og mobbing og utestengning fra resten av klassen. Mange nordmenn er heller skeptiske til utlendinger, siden media ofte forteller om romanske tiggerturister eller andre utenlandske kriminelle. Dette er kanskje grunnen til at utlendinger generelt har dårligere betalte jobber enn etniske nordmenn. De aller fleste etniske nordmenn er kristne eller ateister, og ser også på andre religioner som fremmede. Muslimer er muligens den religiøse gruppen som er mest utsatt for stereotyping; altfor mange forbinder Islam med terrorister.

I Bangladesh kan klesstil, i likhet med i Norge, føre til stereotyping. Vestlige klær, selv om det stadig blir vanligere, skal helst ikke brukes utenfor huset; altså ikke noe man ville dratt på skolen eller til arbeidsplassen med. Spesielle religiøse og etniske grupper blir også utsatt for stereotyping. Såkalte *Madrassa*-er, menn med langt skjegg som studerer Koranen, får ikke visa, eller *Bihari*-ene, som snakker sitt eget språk, lever i egne kolonier og holder seg stort sett for seg selv.

Lek:

"Gjett stereotypen" (Se bakerst i heftet).

Diskriminering på grunnlag av kjønn

Kjønnsdiskriminering er kort sagt forskjellsbehandling på grunn av kjønn. Her i Norge har likestillingsdebatten holdt på i mange år, og kjønnsroller som tidligere var svært strenge har blitt mer åpne. Det er ikke lenger noen selvfølge at mor skal være hjemmeværende husmor og far skal være travel businessmann i dress. Norske jenter kan i dag spille ishockey eller bli soldat, og norske gutter kan bli dansere eller sykepleiere – valget er fritt. Men det er fremdeles mennene som får høyest betalt.

I løpet av de siste årene har antall voldtekter mot kvinner økt voldsomt, og et overveldende antall ikke-vestlige innvandrere har blitt anmeldt, menn som sies å komme fra land med “et annet kvinnesyn” enn det norske, hvor man siden velferdsstaten ble et faktum har trodd at man er beskyttet mot enhver fare, noe som ikke er realiteten. En annen side av diskrimineringen av kvinner, finner man i de uskrevne reglene for hva som er akseptabelt og ikke av oppførsel hos kvinner og menn. Kvinner må i større grad ta hensyn til utseendet sitt og hvordan hun kler seg, dersom hun ønsker å bli tatt seriøst.

På den annen side har vi i Norge et åpent samfunn med tanke på homofile og lesbiske, som i dag både kan gifte seg og få barn sammen. Fokuset på enkeltpersoners menneskeverd er i ferd med å bli viktigere enn stereotypen han eller hun sees på som.

I Bangladesh er situasjonen annerledes. Det har skjedd en stor forbedring der, siden det at flere og flere lærer å lese og begynner å gjøre det, og dermed forstår at diskriminering er galt og at menn og kvinner er like gode. YWCA i Bangladesh setter fokus på at kvinnen må se på seg selv som “menneske” ikke bare “en kvinne”. Kjønnsdiskriminering er imidlertid fremdeles et stort problem på bygda, hvor jentene ikke får gå på skolen, siden foreldrene mener det er bortkastede penger å gi henne en utdanning når hun uansett bare skal giftes bort til en annen familie. Det er også et problem jevnt over at kvinners meninger og følelser blir mindre vektlagt når avgjørelser skal tas, enn mennenes meninger og følelser. Og det å være åpent homofil, det kan få deg i fengsel.

Lek:

“Heltinner og helter” (Se bakerst i heftet).

Diskriminering på grunnlag av hudfarge

En av de mest utbredte måtene å være diskriminerende på, er ved å dømme folk ut i fra hvilken hudfarge de har. Riktignok har Norge de siste årene fått et større og større antall statsborgere med utenlandsk bakgrunn og fremmed utseende. Problemet er at fleste innvandrerne og innflytterne bor i de store norske byene, og ikke på landsbygda og i de små lokalsamfunnene. Når det eneste inntrykket man har av innvandrerne, er det inntrykket media gir når de skriver om kriminalitet og svart arbeid, og man aldri har truffet innvandrere i en hyggelig sammenheng hvor man møtes som likemenn, så får fordommene grobunn.

Selv moderne nordmenn som vet godt at alle mennesker i teorien er like mye verdt, har i blant en tendens til å regne seg selv som bedre enn andre. Det kan være et tankekors at en gutt fra Oslo Vest, som har tatt sol så mye at han har blitt mørkebrun i huden, oppfører seg rasistisk mot en gutt som er naturlig mørk.

Det norske skjønnhetsidealet om å være solbrun, står i sterk kontrast til Bangladesh, hvor skjønnhetsidealet derimot er å være så blekhudet som mulig, og mange kvinner smører seg inn med blekende kremer på samme måte som norske kvinner smører seg med selvbruning. Hva betyr egentlig hudfargen din?

Lek:

“Veien til likestillingsland” (Se bakerst i heftet).

Diskriminering på grunnlag av Overtro

Overtro er en populær overbevisning som mangler en rasjonell logisk eller vitenskapelig begrunnelse. Tidligere trodde nordmenn på nisser, troll, vakre huldre med kuhale og ikke minst de underjordiske, som man alltid måtte være på vakt for. På spesielle netter burde man ikke gå ut av huset, men sette en sopelime utenfor døra for at heksene skulle ha noe å ri på. Gjorde man ikke det kunne hekse ta et husdyr i stedet, eller i verste fall et menneske. Barn som ikke oppførte seg eller så ut som andre barn, barn med funksjonshemninger, ble kalt byttinger. De underjordiske måtte ha stjålet spedbarnet fra vuggen og byttet det med en av sine egne. En god mor ville behandle barnet så dårlig som mulig, for det ble sagt at om ungen gråt høyt nok, ville de underjordiske angre seg og ta byttingen tilbake.

I dagens Norge er folk svært lite overtroiske. Likevel er det folk som er overbevist om at stjernene kan fortelle dem noe om fremtiden, mens andre sverger til alternative behandlingsformer fremfor moderne medisin. Prinsesse Märtha Louise har startet en engleskole hvor hun tilbyr opplæring for å komme i kontakt med lysvesener og Joralf Gjerstad, bedre kjent som Snåsamannen, er norgeskjent som synsk og healer med varme hender.

I Bangladesh har de annen, men lignende overtro. Noe av overtroen, som fortsatt praktiseres av mange, kan minne om overtroen i Norge for lang tid tilbake. Blant annet skal barn med psykiske sykdommer være besatt av onde ånder. Gravide kvinner risikerer å bli utstøtt fra samfunnet de lever i om de mister barnet. Om et ektepar ikke klarer å få barn får kvinner skylda. For å beskytte barnet kan man knyte en hellig sløyfe rundt magen til en gravid kvinne, men om kvinnen likevel mister barnet er det hennes feil. Folk tror også på beskyttende halskjeder og velsignet vann som kan gjøre deg frisk.

Spørsmål til diskusjon:

Nevn eksempler på overtro i ditt nærmiljø som lever i beste velgående (som "bank i bordet", ikke å drepe edderkopper, osv.) På hvilke måter kan overtro føre til brudd på menneskerettighetene? Burde folk få lov til å holde på overtroen sin fordi den er en del av deres religion selv om overtroen kan være skadelig for folk? Er overtro generelt en dårlig ting?

Avsluttende tekst

Mange steder i Bibelen står det at vi må være ensporet fokusert på Gud. Å være ensporet er å interessere seg for én ting, å fokusere 100 % på dette ene – i vårt tilfelle, det å være Guds barn.

Vi som er kristne, tror at Gud sendte sin eneste sønn for å dø en grusom død på korset, sånn at vi kunne få syndene våre tilgitt. Han gjorde det fordi han elsker oss – hver og ÉN av oss. Han gjorde det fordi vi alle er verdifulle og unike. Hvis vi tror dét, hvorfor behandler vi ikke da hverandre som om det er sant?

Jakob skriver i sitt brev at vi mennesker rett og slett ikke har kontroll over det vi sier (Jakob 3:8-10). En kristen person kan samme dag høre eller selv holde en fin andakt og være helt enig i den, og bare en time senere, baksnakke en klassekamerat som har gjort noe dumt. “Slik må det ikke være!” skriver Jakob. Vi er nødt til å forstå at vi må være ensporede, og alltid ha øynene rettet mot Jesus. Når vi har øynene rettet mot ham, skinner “lyset” fra ham, inn i våre liv (Matteus 6:22), sånn at vi reflekterer ham, akkurat som en refleks.

Et friskt øye fungerer, ser klart og har det som er foran seg helt i fokus. Det ser sannheten, og sannheten er Jesus. Men et sykt øye ser ikke sannheten. En som har et sykt øye, vil ikke forstå hva som er den riktige måten å leve på, og han ser ikke forskjell på rett og galt.

Det sier seg selv at Gud, som elsker alle, vil at vi skal behandle hverandre med kjærlighet (Ordspråkene 3:3). Han vil at vi skal være lojale venner som ikke dømmer og alltid ønsker å bygge andre opp, ikke rive dem ned.

Ingen er perfekte. Ingen klarer å leve et syndfritt liv, uten å begå en eneste feil. Vi klarer det rett og slett ikke. Men dette vet Gud – det var derfor han sendte Jesus! Jesus tok på seg straffen for våre synder, sånn at vi når vi tror på ham, *ikke* skal behøve å tåle straffen for alt det gale vi gjør (Salme 51:3). Når Gud elsket oss så høyt at han gjorde dette for oss, er det ikke da ganske respektløs av oss å angripe og hakke på andre mennesker – mennesker om Jesus døde for, og som er skapt av Gud?

Alene kan du aldri klare å være god mot alle. Men du er ikke alene. Gud ønsker å være med deg alle dine dager, og ingenting er umulig for ham.

Hva kan DU gjøre?

Det er flere ting du kan gjøre for å hjelpe og bekjempe brudd på menneskerettighetene, for eksempel...

- Hjelpe til i prosjekter hvor du vet pengene kommer trygt frem, f. eks. OD som samler inn penger til prosjekter i u-land.
- Ikke døm andre etter hvordan de ser ut, hvilken tro de har, hvordan de snakker, hvilke interesser de har, eller andre karaktertrekk.
- Kjenn menneskerettighetene og vit hva som er galt, og si, skriv eller gjør noe aktivt for at diskriminering skal bli bekjempet.
- Støtt en organisasjon du har tillit til som jobber for å forbedre menneskerettighetene, som f.eks. KFUK-KFUM Global: 3000 17 16766 og Bangladesh KFUK via Buskerud KFUK-KFUM: 3000 19 87433.

Diskuter hva mer dere kan gjøre – og snakk om dere er villige til å gjøre det...

Leker:

Gjett stereotypen.

Gruppestørrelse: Ideelt sett mellom ti og 50 deltakere.

Tid: Tjue minutter eller mer, det kommer an på gruppens størrelse.

Materialer: Lapper med stereotyper på, én til hver deltaker, og teip til å feste den med.

Instruksjoner:

Skriv ned nok stereotyper til alle deltagerne på forskjellige lapper og la alle deltagerne trekke en stereotype hver. De skal ikke lese lappen, men klistre den eller holde den slik at alle andre unntatt de selv lett kan se den (for eksempel i pannen). Deretter skal alle gå rundt og bli behandlet slik en ville ha behandlet stereotypen de har trukket. Det er om å gjøre og gjette hvilken stereotype man har trukket.

Etter at leken er avsluttet, kan dere snakke om hvilke av disse stereotypene som finnes i deres nærmiljø (på skolen, i nabolaget...). Diskrimineres disse på noen måte? Har dere noen gang diskriminert noen pga at en person er stereotyp på noen måte? Er bevissthet om saken nok til å forhindre at dere vil gjøre det i fremtiden?

*

Heltinner og Helter (lek hentet fra Compass)

Gruppestørrelse: Hvor stor eller liten som helst.

Tid: 1 time.

Materialer: Papir, penner (én rød og en blå pr deltager), flip-board og markeringstusjer.

Instruksjoner:

1. Gi deltakerne 5 minutter til å tenke på hvilke nasjonale heltinner og helter (historiske eller nålevende) som de beundrer spesielt.

2. Del ut papir og penner og be hver deltager tegne to kolonner. I den første kolonnen skal de (med den røde pennen), skrive navnet på tre eller fire heltinner, pluss en kort beskrivelse av hvem de er og hva de gjorde for landet sitt. På bunnen av arket skal deltakerne skrive nøkkelord som beskriver heltinnenenes personlige karaktertrekk.

3. Gjenta prosessen (med blå penn) for tre eller fire helter, og skrive denne informasjonen i den andre kolonnen.

4. Be nå deltakerne om å fordele seg i små grupper på mellom fem og sju stykker. De skal nå fortelle hverandre om sine valg av heltinner og helter. Be gruppene bli enige om hvilke fire som er de mest verdige heltinnene og heltene.

5. I plenum skal nå hver gruppes heltinner og helter skrives i to kolonner på flip-boardet, sammen med nøkkelordene som beskriver dere personlige karaktertrekk.

6. Diskuter listen over karaktertrekk og snakk om hvordan heltinnene og heltene ikke bare er rollemodeller, men kanskje også kjønns-stereotyper. Ta til sist en kort evaluering av leken og hva deltakerne har lært.

*

Veien til likestillingsland (lek hentet fra Compass)

Gruppestørrelse: 4 eller flere

Tid: 90 minutter

Materiale: Til hver lille gruppe: Ett A4-ark, ett A3-ark og én blyant, pluss tilstrekkelig med markingstusjer i mange farger. Et turkart som viser fjell, daler, elver, skoger, landsbyer, o.l. (Gjør deg på forhånd kjent med kartet og symbolene dets).

Instruksjoner:

1. Forklar deltakerne at de i denne leken skal tegne et fantasikart over hvordan man reiser til likestillingsland, et land hvor det finnes sann kjønnslikestilling. Dette landet skal eksistere i fremtiden, men i nåtiden finnes det bare i folks fantasi.

2. Spør deltakerne om de vet om noen eventyr eller andre historier som bruker metaforen at noen skal du på reise, for å presentere moralske ideer. Snakk om veien gjennom en mørk skog, f.eks., kan brukes som metafor for ondskap, mens et rødt, deilig epple kan representere fristelse. Den reisende må vise moralsk styrke ved å svømme gjennom en stri elv, eller ydmykhet ved å hjelpe et dyr i nød.

3. Gå gjennom hvordan kartet ser ut, og forklar konturer, symboler, osv, sånn at alle kan lese kartet.

4. Be deltakerne om å dele seg i grupper på 3-5. Del ut A4-arkene og pennene og gi gruppene et kvarter til å lage tre små tankekart om: 1) hvordan de tror likestillingslandet ser ut. 2) Hva slags hindringer man må overvinne på veien dit. 3) hvordan man kan overvinne disse hindringene.

5. Del nå ut de store a3-arkene og be hver gruppe tegne et fantasikart over nåtiden og fremtiden og veien mellom de to. Deltakerne må finne opp sine egne symboler for geografiske steder og for hindrene og tingene på veien.

6. Gi gruppa 40 min til å tegne kartet sitt. Minn dem på at de må tegne en oversikt over symbolene de bruker og hva de betyr, ved siden av.

7. Forklar kartene i plenen.

Deretter skal alle deltakerne diskutere leken og hva de lærte av den, særlig ved å se på forskjellene mellom gruppenes kart.

**DU SKAL HERREN
ELSKE DIN GUD
AV HELE DITT
HJERTE OG AV
HELE
DIN SJEL OG AV ALL DIN
FORSTAND. DETTE ER
DET STØRSTE OG
FØRSTE BUD. MEN
DET ANDRE
ER LIKE STORT:
DU SKAL
ELSKE
DIN
NESTE
SOM
DEG
SELV.**

*Matteus
22:37-39*

Verdenserklæring om menneskerettighetene

Som et felles mål for alle folk og alle nasjoner, for at hvert individ og hver samfunnsmyndighet, med denne erklæring stadig i tankene, skal søke gjennom undervisning og oppdragelse å fremme respekt for disse rettigheter og friheter, og ved nasjonale og internasjonale tiltak å sikre at de blir allment og effektivt anerkjent og overholdt både blant folkene i medlemsstatene selv og blant folkene i de områder som står under deres overhøyhet.

Artikkel 1.

Alle mennesker er født frie og med samme menneskeverd og menneskerettigheter. De er utstyrt med fornuft og samvittighet og bør handle mot hverandre i brorskapets ånd.

Artikkel 2.

Enhver har krav på alle de rettigheter som er nevnt i denne erklæring, uten forskjell av noen art, f. eks. på grunn av rase, farge, kjønn, språk, religion, politisk eller annen oppfatning, nasjonal eller sosial opprinnelse, eiendom, fødsel eller annet forhold. Det skal heller ikke gjøres noen forskjell på grunn av den politiske, rettslige eller internasjonale stilling som innehas av det land eller det område en person hører til, enten landet er uavhengig, står under tilsyn, er ikke-selvstyrende eller på annen måte har begrenset suverenitet.

Artikkel 3.

Enhver har rett til liv, frihet og personlig sikkerhet.

Artikkel 4.

Ingen må holdes i slaveri eller trelldom. Slaveri og slavehandel i alle former er forbudt.

Artikkel 5.

Ingen må utsettes for tortur eller grusom, umenneskelig eller nedverdiggende behandling eller straff.

Artikkel 6.

Ethvert menneske har krav på overalt å bli anerkjent som retts- subjekt.

Artikkel 7.

Alle er like for loven og har uten diskriminering rett til samme beskyttelse av loven. Alle har krav på samme beskyttelse mot diskriminering i strid med denne erklæring og mot enhver oppfordring til slik diskriminering.

Artikkel 8.

Enhver har rett til effektiv hjelp av de kompetente nasjonale domstoler mot handlinger som krenker de grunnleggende rettigheter han er gitt i forfatning eller lov.

Artikkel 9.

Ingen må utsettes for vilkårlig arrest, fengsling eller landsforvisning.

Artikkel 10.

Enhver har krav på under full likestilling å få sin sak rettferdig og offentlig behandlet av en uavhengig og upartisk domstol når hans rettigheter og plikter skal fastsettes, og når en straffeanklage mot ham skal avgjøres.

Artikkel 11.

1. Enhver som er anklaget for en straffbar handling har rett til å bli ansett som uskyldig til det er bevist ved offentlig domstolbehandling, hvor han har hatt alle de garantier som er nødvendig for hans forsvar, at han er skyldig etter loven.

2. Ingen må dømmes for en handling eller uttalelse som i henhold til nasjonal lov eller folkeretten ikke var straffbar på den tid da den ble begått. Heller ikke skal det kunne idømmes strengere straff enn den som det var hjemmel for på den tid da den straffbare handling ble begått.

Artikkel 12.

Ingen må utsettes for vilkårlig innblanding i privatliv, familie, hjem og korrespondanse, eller for angrep på ære og anseelse. Enhver har rett til lovens beskyttelse mot slik innblanding eller slike angrep.

Artikkel 13.

1. Enhver har rett til å bevege seg fritt og til fritt å velge oppholdssted innenfor en stats grenser.

2. Enhver har rett til å forlate et hvilket som helst land innbefattet sitt eget og til å vende tilbake til sitt land.

Artikkel 14.

1. Enhver har rett til i andre land å søke og ta imot asyl mot forfølgelse.

2. Denne rett kan ikke påberopes ved rettsforfølgelse som har reelt grunnlag i upolitiske forbrytelser eller handlinger som strider mot De Forente Nasjoners formål og prinsipper.

Artikkel 15.

1. Enhver har rett til et statsborgerskap.

2. Ingen skal vilkårlig berøves sitt statsborgerskap eller nektes retten til å forandre det.

Artikkel 16.

1. Voksne menn og kvinner har rett til å gifte seg og stifte familie uten noen begrensning som skyldes rase, nasjonalitet eller religion. De har krav på like rettigheter ved inngåelse av ekteskapet, under ekteskapet og ved dets oppløsning.

2. Ekteskap må bare inngås etter fritt og fullt samtykke av de vordende ektefeller.

3. Familien er den naturlige og grunnleggende enhet i samfunnet og har krav på samfunnets og statens beskyttelse.

Artikkel 17.

1. Enhver har rett til å eie eiendom, alene eller sammen med andre.

2. Ingen må vilkårlig fratras sin eiendom.

Artikkel 18.

Enhver har rett til tanke-, samvittighets- og religionsfrihet. Denne rett omfatter frihet til å skifte religion eller tro, og frihet til enten alene eller sammen med andre, og offentlig eller privat, å gi uttrykk for sin religion eller tro gjennom undervisning, utøvelse, tilbedelse og ritualer.

Artikkel 19.

Enhver har rett til menings- og ytringsfrihet. Denne rett omfatter frihet til å hevde meninger uten innblanding og til å søke, motta og meddele opplysninger og ideer gjennom ethvert meddelelsesmiddel og uten hensyn til landegrensler.

Artikkel 20.

1. Enhver har rett til fritt å delta i fredelige møter og organisasjoner.
2. Ingen må tvinges til å tilhøre en organisasjon.

Artikkel 21.

1. Enhver har rett til å ta del i sitt lands styre, direkte eller gjennom fritt valgte representanter.
2. Enhver har rett til lik adgang til offentlig tjeneste i sitt land.
3. Folkets vilje skal være grunnlaget for offentlig myndighet. Denne vilje skal komme til uttrykk gjennom periodiske og reelle valg med allmenn og lik stemmerett og med hemmelig avstemning eller likeverdig fri stemmemåte.

Artikkel 22.

Enhver har som medlem av samfunnet rett til sosial trygghet og har krav på at de økonomiske, sosiale og kulturelle goder som er uunnværlige for hans verdighet og den frie utvikling av hans personlighet, blir skaffet til veie gjennom nasjonale tiltak og internasjonalt samarbeid i samsvar med hver enkelt stats organisasjon og ressurser.

Artikkel 23.

1. Enhver har rett til arbeid, til fritt valg av yrke, til rettferdige og gode arbeidsforhold og til beskyttelse mot arbeidsløshet.
2. Enhver har uten diskriminering rett til lik betaling for likt arbeid.
3. Enhver som arbeider har rett til en rettferdig og god betaling som sikrer hans familie og ham selv en menneskeverdig tilværelse, og som om nødvendig blir utfylt ved annen sosial beskyttelse.
4. Enhver har rett til å danne og gå inn i fagforeninger for å beskytte sine interesser.

Artikkel 24.

Enhver har rett til hvile og fritid, herunder rimelig begrensnig av arbeidstiden og regelmessige ferier med lønn.

Artikkel 25.

1. Enhver har rett til en levestandard som er tilstrekkelig for hans og hans families helse og velvære, og som omfatter mat, klær, bolig og helseomsorg og nødvendige sosiale ytelser, og rett til trygghet i tilfelle av arbeidsløshet, sykdom, arbeidsuførhet, enkestand, alderdom eller annen mangel på eksistensmuligheter som skyldes forhold han ikke er herre over.

2. Mødre og barn har rett til spesiell omsorg og hjelp. Alle barn skal ha samme sosiale beskyttelse enten de er født i eller utenfor ekteskap.

Artikkel 26.

1. Enhver har rett til undervisning. Undervisningen skal være gratis, i det minste på de elementære og grunnleggende trinn. Elementær-undervisning skal være obligatorisk. Alle skal ha adgang til yrkesopplæring, og det skal være lik adgang for alle til høyere undervisning på grunnlag av kvalifikasjoner.

2. Undervisningen skal ta sikte på å utvikle den menneskelige personlighet og styrke respekten for menneske-rettighetene og de grunnleggende friheter. Den skal fremme forståelse, toleranse og vennskap mellom alle nasjoner og rasegrupper el religiøse grupper og skal støtte De Forente Nasjoners arbeid for å opprettholde fred

3. Foreldre har fortrinnsrett til å bestemme hva slags undervisning deres barn skal få.

Artikkel 27.

1. Enhver har rett til fritt å delta i samfunnets kulturelle liv, til å nyte kunst og til å få del i den vitenskaplige fremgang og dens goder.

2. Enhver har rett til beskyttelse av de åndelige og materielle interesser som er et resultat av ethvert vitenskapelig, litterært eller kunstnerisk verk som han har skapt.

Artikkel 28.

Enhver har krav på en sosial og internasjonal orden som fullt ut kan virkeliggjøre de rettigheter og friheter som er nevnt i denne erklæring.

Artikkel 29.

1. Enhver har plikter overfor samfunnet som alene gjør den frie og fulle utvikling av hans personlighet mulig.

2. Under utøvelsen av sine rettigheter og friheter skal enhver bare være undergitt slike begrensninger som er fastsatt i lov utelukkende i formål å sikre den nødvendige anerkjennelse av og respekt for andres rettigheter og friheter, og de krav som moralen, den offentlige orden og den alminnelige velferd i et demokratisk samfunn med rette stiller.

3. Disse rettigheter og friheter må ikke i noe tilfelle utøves i strid med De Forente Nasjoners formål og prinsipper.

Artikkel 30.

Intet i denne erklæring skal tolkes slik at det gir noen stat, gruppe eller person rett til å ta del i noen virksomhet eller foreta noen handling som tar sikte på å ødelegge noen av de rettigheter og friheter som er nevnt i Erklæringen.