



MENNESKE- RETTIGHETENE

RETT I LOMMA

AMNESTY
INTERNATIONAL



”Hvor, når alt kommer til alt,
begynner menneskerettighetene?
På små steder, nær hjemmet
– så nært og så lite, at de ikke
sees på noen verdenskart.
Men de er den enkelte persons
verden, nabolaget han bor i,
skolen eller høgskolen han
går på, fabrikken, gården eller
kontoret der han jobber.”

Et oversatt og forkortet sitat av Eleanor Roosevelt,
drivkraften bak menneskerettighetserklæringen av 1948.
27 mars 1958. United Nations, New York.

AMNESTYAKADEMIET

VERDENS- ERKLÆRINGEN OM MENNESKE- RETTIGHETENE



ART.01

ALLE MENNESKER ER FØDT FRIE OG LIKE I VERDIGHET OG RETTIGHETER

Alle har de samme menneskerettighetene, fra fødselen til døden, uansett hvem de er og hvor de bor.



ART.02

MENNESKERETTIGHETENE GJELDER FOR ALLE

Ingen må bli diskriminert på grunn av sin alder, religion, kjønn, etnisitet, livssituasjon eller andre forhold.



ART.03

ENHVER HAR RETT TIL LIV, FRIHET OG PERSONLIG SIKKERHET

Ingen må bli fratatt livet sitt, med mindre det skjer i selvforsvar eller nødverge. Dødsstraff er den mest ekstreme brudd på retten til liv og burde aldri bli brukt.



ART.04

SLAVERI OG SLAVEHANDEL ER I ALLE FORMER FORBUDT

Ingen kan eie et annet menneske, og ingen må bli utsatt for tvangsarbeid.



ART.05

INGEN MÅ UTSETTES FOR TORTUR ELLER GRUSOM, UMENNESKELIG ELLER NEDVERDIGENDE BEHANDLING ELLER STRAFF

Politiet har ikke lov å påføre noen smerte eller true å skade dem eller andre for å oppnå det de vil, for eksempel for å få en tilståelse. Det er heller ikke lov å straffe noen på en grusom måte, for eksempel gjennom umenneskelige fengselsforhold eller pisking.



ART.06

ETHVERT MENNESKE HAR KRAV PÅ Å BLI ANERKJENT SOM EN PERSON AV LOVEN

Uansett hvem du er, uavhengig av din bakgrunn, fortid eller andre forhold; ingen kan bli behandlet utenfor loven.



ART.07

ALLE ER LIKE FOR LOVEN OG HAR RETT TIL SAMME BESKYTTELSE AV LOVEN

Vi er alle ulike, men lovene må være like for alle.
Loven må beskytte alle mot diskriminering.



ART.08

ALLE MÅ KUNNE FÅ BESKYTTELSE AV EN DOMSTOL NÅR DERES RETTIGHETER BLIR KRENKET.

Loven må sikre at alle kan forsvare seg mot urett,
enten selv eller med hjelp av en advokat.



ART.09

INGEN SKAL UTSETTES FOR VILKÅRLIG ARREST, FENGSLING ELLER LANDSFORVISNING

Ingen må sperres inn (eller «berøves sin frihet») uten at det er grunnlag for det i loven. Frihetsberøvelse som er lengre enn noen få dager kan bare vedtas av en domstol.



ART.10

HVIS DU ER ANKLAGET FOR EN FORBRYTELSE MÅ SAKEN MOT DEG BEHANDLES AV EN OFFENTLIG DOMSTOL OG PÅ EN RETTFERDIG MÅTE

Retten må være upartisk i sin behandling av din sak og ikke bli utsatt for press fra myndighetene. Offentligheten må kunne følge med på rettsaker for å sikre at de går rettferdig for seg.



ART.11

ALLE HAR RETT TIL Å BLI ANSETT USKYLDIG INNTIL DET MOTSATTE ER BEVIST

Hvis du er anklaget for en straffbar handling, skal du bare bli dømt når din skyld er bevist. Det er ikke du som må bevise at du er uskyldig.



ART.12

ENHVER HAR RETT TIL PRIVATLIV OG BESKYTTELSE AV SITT GODE NAVN OG RYKTE

Dine eposter, foto, tekstmeldinger, apper, brev og planer angår bare deg selv og de du velger å dele dem med. Ingen skal ha adgang til disse mot din vilje, heller ikke myndighetene, med mindre loven tillater det og det er godkjent av en domstol

A → B

ART.13

ENHVER HAR RETT TIL Å BEVEGE SEG FRITT OG FRIHET TIL Å VELGE OPPHOLDSSTED INNENFOR LANDET SITT

Staten må ikke blande seg inn i hvor du velger å oppholde deg i ditt eget land. Myndighetene i ditt land har heller ikke lov til å hindre deg i å forlate landet ditt, med mindre det er nødvendig for å ivareta andre rettigheter.



ART.14

ENHVER HAR RETT TIL Å SØKE OG FÅ ASYL I ET ANNET LAND NÅR DE ER FORFULGT

Hvis dine menneskerettigheter blir brutt eller i fare for å bli brutt, har du rett til å søke beskyttelse i et annet land. Ingen stat må bli utsatt for sanksjoner fordi de gir asyl til noen.



ART.15

**ENHVER HAR RETT TIL ET
STATSBORGERSKAP. INGEN MÅ HINDRES
I Å SKIFTE STATSBORGERSKAP HVIS DE
SELV ØNSKER DET.**

Du kan bare fratas ditt statsborgerskap hvis det er grunnlag for det i loven, og du må aldri fratas ditt statsborgerskap hvis du ikke har et annet.



ART.16

**ALLE VOKSNE HAR RETT TIL Å GIFTE
SEG MED HVEM DE VIL OG STIFTE
FAMILIE UTEN NOEN BEGRENSNINGER**

Du, og bare du, kan bestemme
hvem du vil gifte deg med.



ART.17

ALLE HAR RETT TIL Å EIE EIENDOM SOM INGEN KAN TA FRA DEM UTEN GRUNN

Staten kan ikke bare ta fra deg noe du eier uten grunnlag i lov, og uten at det er helt nødvendig for å sikre andre rettigheter. I tillegg må staten beskytte deg mot at andre tar fra deg eiendommen din.



ART.18

ENHVER HAR RETT TIL TANKE-, SAMVITTIGHETS- OG RELIGIONSFRIHET

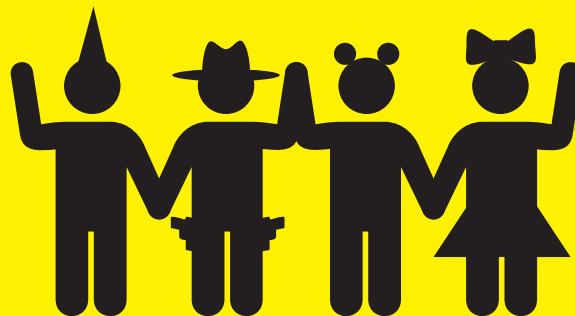
Alle er frie til å velge og utøve sin religion, eller til ikke å ha noen religion i det hele tatt, og til å skifte religion hvis de ønsker det.



ART.19

ENHVER HAR RETT TIL MENINGS- OG YTRINGSFRIHET

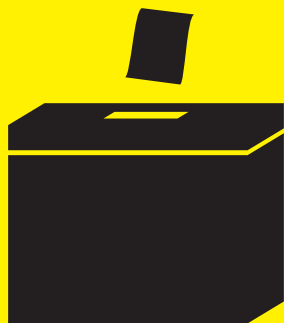
Alle har rett til å ha sin egen mening, si hva de tenker og til å utveksle informasjon og idéer med andre. Du kan si hva som helst, så lenge du ikke gjør det på en måte som krenker andres menneskerettigheter.



ART.20

ENHVER HAR RETT TIL FRITT Å DELTA I FREDELIGE MØTER OG ORGANISASJONER

Du må ikke hindres i å delta i en demonstrasjon så lenge det ikke setter folks sikkerhet i fare. Staten skal heller ikke blande seg inn i hvilke organisasjoner eller foreninger du tilhører, så lenge de er lovlige.



ART.21

**ALLE HAR RETT TIL Å DELTA I STYRINGEN AV
LANDET OG LOKALSAMFUNNET SITT. ALLE MÅ HA
LIK MULIGHET TIL Å FÅ ET OFFENTLIG VERV**

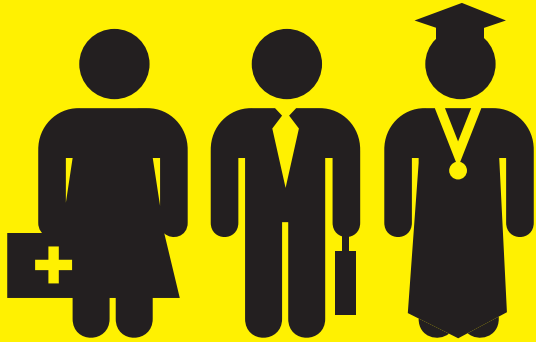
Din mening må bli hørt når det bestemmes over hvordan landet eller lokalsamfunnet ditt skal funke. Alle skal også ha mulighet til å stille til valg eller søke jobb i staten eller kommunen. Hvis du er mindreårig, skal foreldrene dine ivareta denne rettigheten for deg.



ART.22

**ALLE HAR RETT TIL AT DERES
GRUNNLEGGENDE BEHOV ER IVARETATT
SLIK AT DE KAN LEVE ET VERDIG LIV.**

Hvis man ikke kan ta vare på seg selv, skal myndighetene legge til rette for et verdig liv.



ART.23

ENHVER HAR RETT TIL ARBEID, TIL Å VELGE SITT EGET YRKE, OG TIL RETTFERDIG LØNN.

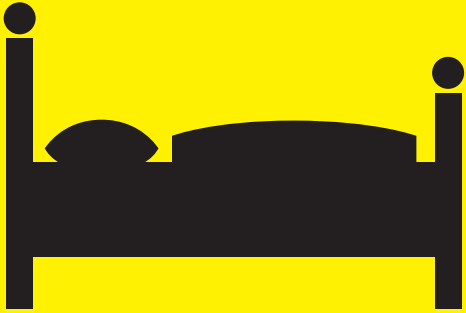
Staten må gjøre alt som er mulig for at alle kan tjene til livets opphold. Alle skal kunne velge selv hvilket yrke de vil utøve. Alle som arbeider må få en rettferdig lønn som er nok for å kunne leve av det.



ART.24

ALLE HAR RETT TIL HVILE OG FRITID

Arbeidstiden på jobb eller skole må være begrenset slik at alle har tilstrekkelig mulighet til å hvile seg og gjøre noe annet enn å jobbe. Alle som jobber, har krav på regelmessig betalt ferie.



ART.25

ALLE HAR RETT TIL EN LEVESTANDARD SOM SIKRER DERES HELSE OG ANDRE GRUNNLEGGENDE BEHOV

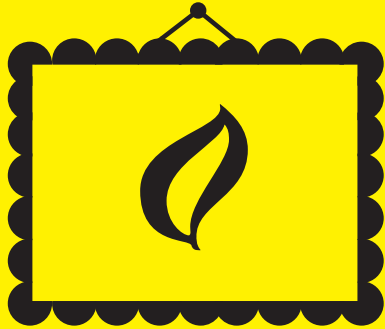
Alle skal ha adgang til mat, klær og et trygt sted å bo, og alle må kunne få hjelp av en lege når det er nødvendig. Ingen skal lide sykdom eller ekstrem nød bare fordi de har dårlig råd.



ART.26

ENHVER HAR RETT TIL UTDANNING

En god utdanning øker dine muligheter til å ta vare på deg selv og delta i samfunnet.



ART.27

ALLE HAR RETT TIL Å DELTA I KULTURLIVET

Staten må sørge for at du kan få med deg kultur eller idrettsarrangementer. De som skaper kunst, litteratur eller film, eller driver med forskning, må bli beskyttet mot at andre bare bruker deres verk mot deres vilje.



ART.28

ALLE LAND MÅ BIDRA TIL Å GJØRE VERDEN TIL ET STED DER ALLE DISSE RETTIGHETENE KAN BLI VIRKELIGGJORT

Staten skal respektere, beskytte og oppfylle borgernes rettigheter. Alle land må også ta medansvar for hvordan mennesker i andre land har det.



ART.29

INGEN SKAL FÅ LOV TIL Å KRENKE ANDRES RETTIGHETER

Staten kan bare begrense hvordan vi bruker våre menneskerettigheter når det er nødvendig for å beskytte andres rettigheter, eller samfunnets sikkerhet.



ART.30

INGENTING SOM STÅR I DENNE ERKLÆRINGEN SKAL BRUKES SOM ARGUMENT FOR Å AVSKAFFE ELLER ØDELEGGE ENKELTE MENNESKERETTIGHETER

**DETTE ER EN FORKORTET
VERSJON AV RETTIGHETENE I
VERDENSERKLÆRINGEN OM
MENNESKERETTIGHETENE.**

**SKANN QR-KODEN FOR Å LESE
DEN FULLSTENDIGE VERSJONEN**



**DU SKAL IKKE TÅLE
SÅ INDERLIG VEL
DEN URETT SOM IKKE
RAMMER DEG SELV.**

- Arnulf Øverland



AMNESTY INTERNATIONAL NORGE

Grensen 3, 0159 Oslo

☎ 22402200

✉ info@amnesty.no

🌐 amnesty.no

f facebook.com/AmnestyNorge/

📷 @Amnesty_norge