Fonds Soziales Wien | Für die Stadt Wien

inklusives Wien 2030

Inklusives Wien 2030 –

Eine Stadt für alle

Workshop

Fit für Demokratie

15. September 2026

Workshop-Team

Programm

09:30 Begrüßung durch Moderator:innen

09:35 Vortrag zum Thema Demokratie

10:30 15 Minuten Pause

10:45 Demokratie-Fitness Training:
Wir trainieren den Mut - Muskel

Demokratie-Fitness Training:
Wir trainieren den Mobilisierungs - Muskel

11:15 Abschlussrunde

11:30 Ende der Veranstaltung

© www.flaticon.com

Gute Zusammenarbeit in den Workshops

In den Workshops sollen alle gut zusammenarbeiten.

Dafür ist es wichtig:

Alle Teilnehmer:innen sind freundlich zueinander.

Alle Teilnehmer:innen gehen respektvoll miteinander um.

Wir haben dafür **Regeln** geschrieben.

Regel 1: Wir haben Respekt

Wir behandeln alle Menschen mit Respekt.

Dann fühlen sich alle wohl und sicher.

Respekt bedeutet:

- Wir hören zu.
- Wir lassen andere ausreden.
- Wir sprechen freundlich miteinander.
- Jeder darf eine eigene Meinung haben.

Regel 2: Wir haben Geduld

Alle bekommen so viel Zeit, wie sie brauchen.

Zum Beispiel:

- Wenn jemand etwas erklären möchte.
- Wenn jemand etwas verstehen möchte.

Regel 3: Wir sprechen klar und einfach

Wir sprechen langsam und deutlich.

Wir benutzen einfache Wörter.

Wir erklären schwierige Wörter.

Alle sollen gut verstehen können.

Regel 4: Wir helfen einander

Wenn jemand sagt, was er braucht,

hören wir gut zu.

Wir helfen, wenn wir können.

Wenn wir sehen, dass jemand Hilfe braucht,

bieten wir Hilfe an.

Wir fragen zuerst:

„Möchtest du Hilfe?“

Wir verwenden Ampelkarten:

Ich habe eine Frage.

Stopp, es geht mir zu schnell.
Ich habe etwas nicht verstanden

Demokratie-Fitness Training

Leben in einer Demokratie ist nicht immer einfach.
Damit alle gut zusammenleben können,
braucht man bestimmte Fähigkeiten.

Diese Fähigkeiten nennt man Demokratie-Muskeln.
Es gibt verschiedene Muskeln, zum Beispiel
den Zuhören-Muskel, mit dem man gut zuhören kann,
oder den Verständnis-Muskel, mit dem man andere besser versteht.

Demokratie-Fitness Training

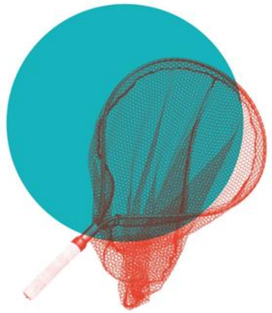
Heute gibt es zwei Möglichkeiten:

Ihr könnt entweder den

Aktiv Zuhören – Muskel

oder den

Mobilisierungs – Muskel



trainieren.

Die Bilder sind von Flaticon.com.

Vortrag zum Thema Demokratie

Ariane Lang
Karlo Palavra

Was ist eine Demokratie?

Demokratie bedeutet: **Die Menschen haben die Macht.**

Österreich ist eine Demokratie.

In einer Demokratie dürfen

alle Menschen mitbestimmen.

Die Menschen **wählen die Regierung**.

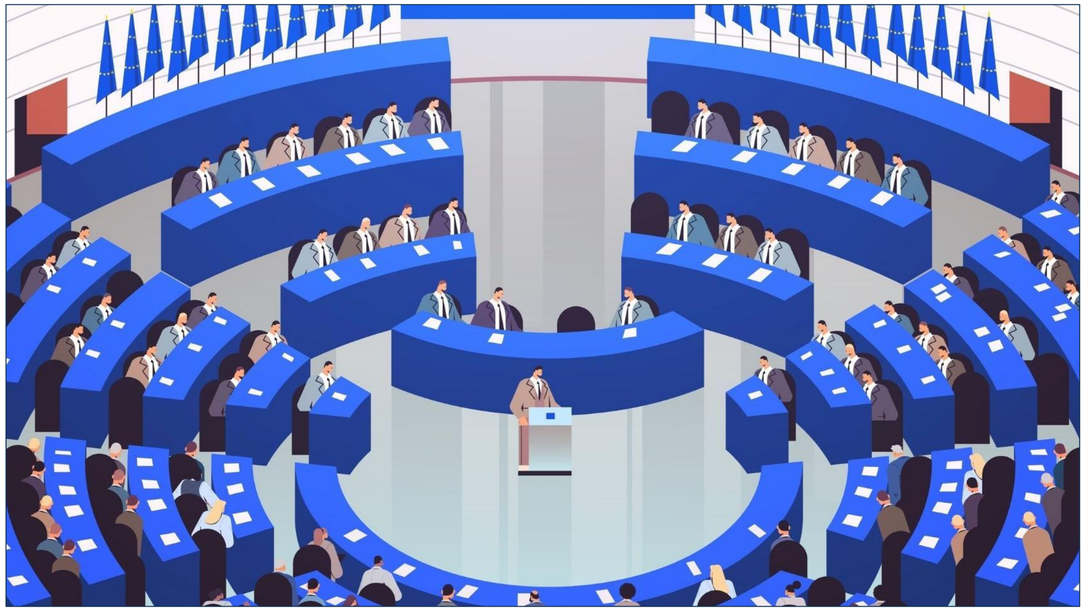
Icons: chat gpd

Was ist eine Demokratie?

Die **Regierung** sind die Menschen,
die für Österreich **wichtige Entscheidungen treffen.**

Diese Menschen nennt **Politikerinnen und Politiker**.

Sie bestimmen,
was in der Politik in Österreich passiert.



©2025 Sozialdemokratische Fraktion

Wie kann ein Land regiert werden?

Eine Monarchie hat einen König
oder eine Königin, die im Land entscheiden

Kaiser Franz Joseph I. und Kaiserin Elisabeth

Eine Person nimmt sich die Macht selbst und
entscheidet alles im Land.

Alle Menschen mitentscheiden.
Die Menschen wählen die Regierung.

Icons: chat gpt

Wie wurde Österreich zur Demokratie?

bis 1918	ab 1918	1938 – 1945	ab 1945
Monarchie	1. Republik	Diktatur	2. Republik

Icons: chat gpt

Was gehört zu einer Demokratie?

Es gibt **klare Regeln**.

Diese Regeln schützen die **Rechte aller Menschen**.

Alle müssen sich an diese Regeln halten.

Alle Menschen haben die **gleichen Rechte**

und die **gleichen Pflichten**.

Diese Rechte heißen **Grundrechte**.

© Peter Korrak / Parlamentsdirektion

Die Grundrechte gelten für **alle Menschen in Österreich**.

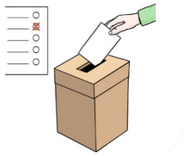
Was gehört zu einer Demokratie?

Menschenrechte

Recht auf **Gleichheit**

Recht auf **Meinungsfreiheit**

Recht auf **Pressefreiheit**



Recht zu **wählen**

Aufteilung der Macht

© https://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de

Was sind Menschenrechte?

© https://www.flaticon.com/

Menschenrechte sind Rechte,

die **jeder Mensch** hat.

Menschenrechte gelten **für alle Menschen auf der Welt**.

Jeder Mensch hat das Recht,

frei und **sicher** zu leben.

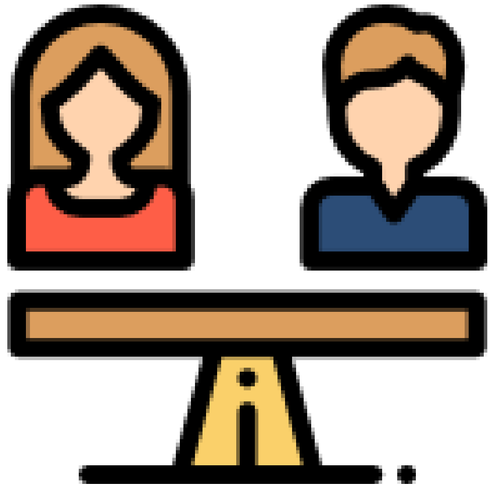
Die **Gesetze** in einem Land gelten **für alle Menschen**, die dort leben.

Jeder Mensch darf **seine Meinung sagen**.

Was gehört zum Recht auf Gleichheit?

In Österreich gilt das **Recht auf Gleichheit**.

Das bedeutet:



© https://www.flaticon.com/

- Alle Menschen werden gleich behandelt.
- Alle Menschen sind gleich viel wert.
- Alle Menschen sind wichtig.
- Frauen und Männer haben die gleichen Rechte.
- Niemand darf diskriminiert werden.
- Menschen mit Behinderungen dürfen nicht benachteiligt werden.

Was gehört zum Recht auf Meinungsfreiheit?

© https://www.flaticon.com/

In Österreich gibt es die **Meinungsfreiheit**.

Das bedeutet:

Jeder Mensch darf eine **eigene Meinung** haben.

Jeder Mensch darf die eigene **Meinung sagen**.

Das ist wichtig für die Demokratie.

Man kann seine Meinung auch **malen** oder **aufschreiben**.

Was gehört zum Recht auf Pressefreiheit?

In Österreich gibt es **Pressefreiheit**.

Das bedeutet:

- Medien dürfen **sagen**, was sie denken.
- Medien dürfen **schreiben**, was sie wichtig finden.

Medien sind zum Beispiel:

- Zeitungen oder Zeitschriften
- Internet-Seiten
- Fernsehen oder Radio

© https://medienkompetenzrahmen.nrw/leichte-sprache

Warum ist das Wahlrecht wichtig?

Das **Recht zu wählen** ist sehr **wichtig für Demokratie**

In einer Demokratie dürfen **alle Bürgerinnen und Bürger** wählen.

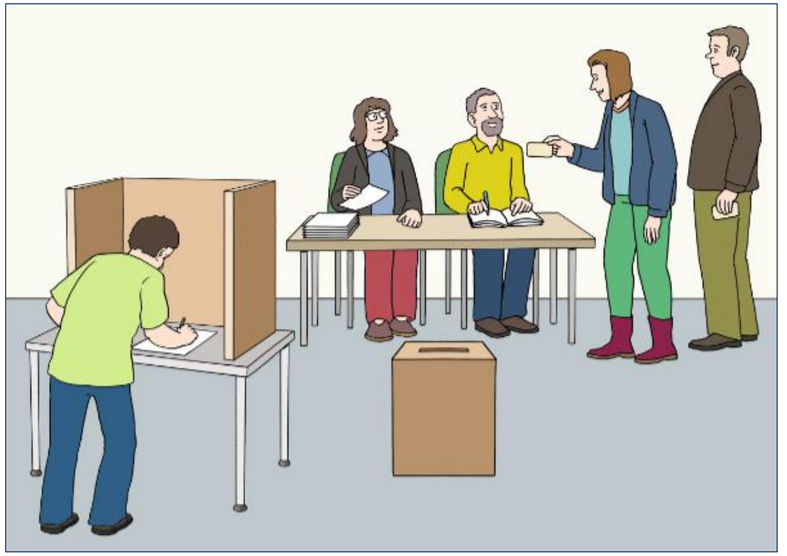
Durch Wahlen können Menschen

in der Politik mitbestimmen.

Bei einer Wahl wählt man

Politikerinnen und Politiker

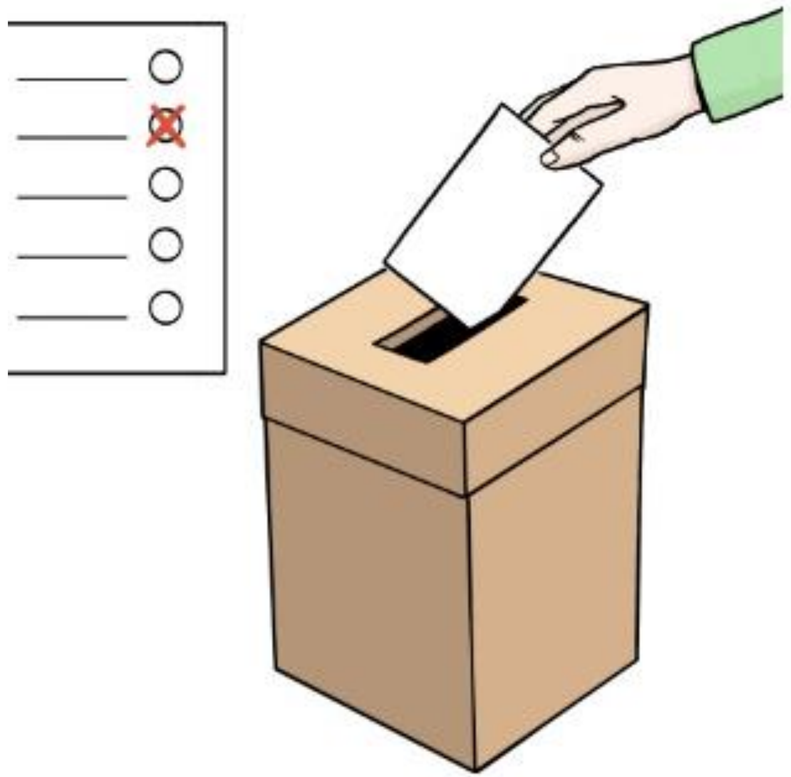
oder **eine Partei**.



© https://www.lpb-bw.de/merkmale-demokratie-leichte-sprache

Wer darf wählen?

- **Alle Bürgerinnen und Bürger dürfen wählen.**
- Man muss **16 Jahre** alt sein.
- Man muss die **österreichische Staatsbürgerschaft** haben.



© https://www.lpb-bw.de/merkmale-demokratie-leichte-sprache

Wo kann man mitbestimmen?

Icons: chat gpd

- **Unterschriften-Sammlungen**
- **Demonstration**:

  Auf der Straße die Meinung zeigen
- **Wahl zum FSW-Kund:innen-Rat**
- **Wahl von Selbstvertreter:innen** in der Einrichtung

Wie ist die Macht aufgeteilt in einer Demokratie?

Es gibt **3 Bereiche:**

1.Gesetze

© https://www.flaticon.com/

Es gibt Regeln.
Alle müssen sich an diese Regeln halten.

2.Polizei und Beamt:innen

© https://www.lpb-bw.de/merkmale-demokratie-leichte-sprache

Sie passen auf, dass die **Regeln eingehalten** werden.

3. Richter:innen

© https://www.flaticon.com/

Sie prüfen:
Hat jemand gegen ein Gesetz verstoßen?

Gesetze und Kompetenzverteilung

In Österreich gibt es verschiedene Ebenen, die Aufgaben haben. Das nennt man auch **Kompetenzverteilung.**

1.

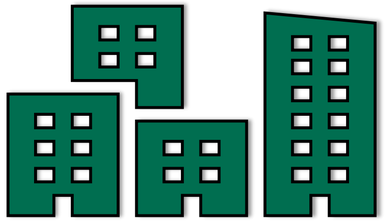
Der Bund

Bund heißt: **ganz Österreich**.

2.

Die Bundesländer

Die Bundesländer sind:
Wien, Burgenland
Niederösterreich, Oberösterreich, Steiermark,
Kärnten, Salzburg, Tirol, Vorarlberg

3. 

Die Gemeinden

Die Gemeinden sind die einzelnen Orte, zum Beispiel:
Hollabrunn oder Eisenstadt
Wien ist ein Bundesland und eine Gemeinde

Wer ist beim Thema Behinderung für was zuständig?

Bund

Bei Behinderung ist der Bund zum Beispiel zuständig für:

- Regeln zum Schutz vor
- Diskriminierung
- Thema Arbeit
- Pensionen

Bundesländer

Bundesländer entscheiden bei **vielen Leistungen für sich:**

- Persönliche Assistenz
- Tagesstruktur
- Betreutes Wohnen
- Geld für Hilfsmittel

Gemeinden

Die Gemeinden kümmern sich um Dinge, die **direkt vor Ort** passieren

- Barrierefreie Wege und Plätze
- Öffentlicher Verkehr

Wie sind eure Erfahrungen?

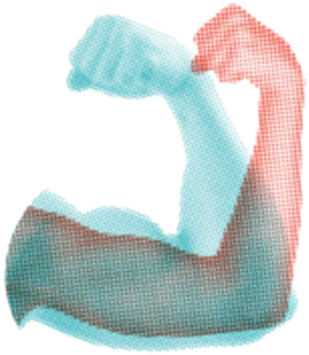
- **Warst du schon einmal wählen?**
  Wie war das für dich?

- **Warum ist dir Wählen wichtig?**
  Wie informierst du dich über Politik?
  Mit wem sprichst du über Politik? oder machst du bei etwas mit?

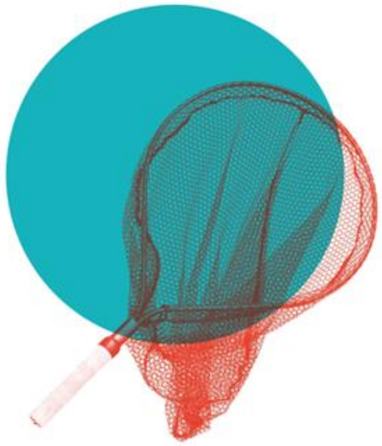
- **Was wünschst du dir, damit Menschen mit Behinderungen in Österreich mehr mitbestimmen können?**

Pause 10:30 bis 10:45 Uhr

Demokratie-Fitness-Training



Aktiv Zuhören – Muskel
Jutta und Sofia



Mobilisierungs – Muskel
Gerald und Wolfgang

Abschlussrunde

Danke an alle Beteiligten!

Fonds Soziales Wien

Für die Stadt Wien

inklusives Wien 2030

Fördert. Stärkt. Wirkt.

01 24 5 24 | www.fsw.at |