Text in Leichter Sprache

Die Menschen-Rechte für ältere Frauen durchsetzen

Ein Bericht von Claudia Mahler, unabhängige Expertin bei den Vereinten Nationen



Einige Infos am Anfang

Leicht lesen



Dieser Text soll leicht zu lesen sein.
Deshalb schreiben wir immer nur
ein Wort für eine Gruppe Menschen.
Ein Beispiel:
Im Text steht nur das Wort Schüler.
Wir meinen damit alle Kinder
und Jugendlichen an einer Schule,
nicht nur Jungen.

Besondere Wörter



Manche Wörter im Text sind unterstrichen.
Diese Wörter werden ab Seite 18 in der Wörter-Liste erklärt.

Inhalt

Worum geht es in diesem Text? 4

Claudia Mahler stellt sich vor 5

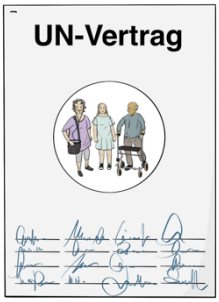
Welche Nachteile haben ältere Frauen? 7

Rechte älterer Frauen schützen und fördern 16

Wörter-Liste 18

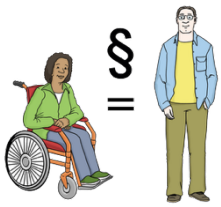
Über diesen Text 20

Worum geht es in diesem Text?



Es gibt besonders wichtige Rechte.
Diese Rechte nennt man Menschen-Rechte.
Alle Menschen haben diese Rechte.

Die Vereinten Nationen haben Verträge
über die Menschen-Rechte gemacht.
Viele Länder haben die Verträge unterschrieben.
Auch Deutschland.
Deshalb muss sich Deutschland an die Verträge
und an die Menschen-Rechte halten.



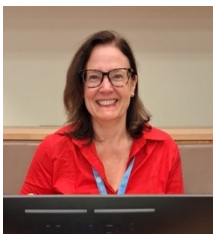
Wie gut klappt es mit den Menschen-Rechten
für bestimmte Gruppen von Menschen?
Zum Beispiel für Kinder
oder für Menschen mit Behinderung?
Darauf achten Menschen,
die bei den Vereinten Nationen arbeiten.
Oder beim Deutschen Institut für Menschen-Rechte.

Claudia Mahler arbeitet bei den Vereinten Nationen.
Sie achtet auf die Rechte von älteren Menschen.



Claudia Mahler hat einen Bericht geschrieben.
In dem Bericht geht es darum,
wie gut die Rechte für ältere Frauen sind.
Und wie Staaten die Rechte für ältere Frauen
besser fördern und schützen können.

Claudia Mahler stellt sich vor



Ich heiße Claudia Mahler.

Ich arbeite für die Vereinten Nationen.
Das ist ein Zusammenschluss von vielen Ländern.
Man nennt die Vereinten Nationen auch kurz: UN.

Die UN



Das Ziel von den UN ist:
Alle Menschen auf der Erde
sollen ein gutes Leben haben.
Dafür haben die UN
die Menschen-Rechte aufgeschrieben.

Menschen-Rechte gelten für alle Menschen.
Zu den Menschen-Rechten gehören zum Beispiel:

- das Recht auf Bildung
- das Recht auf Gesundheit
- das Recht, nicht schlechter behandelt zu werden als andere
- das Recht, seine Meinung zu sagen

Meine Arbeit bei den UN



Das ist meine Aufgabe bei den UN:

Ich achte darauf, ob die Menschen-Rechte
für ältere Menschen eingehalten werden.

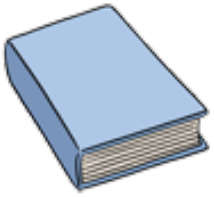
Ich mache Vorschläge,
wie man die Menschen-Rechte
für ältere Menschen stärken kann.
Und zwar auf der ganzen Welt.



Ich arbeite unabhängig.
Das heißt:
Niemand sagt mir, wie ich arbeiten soll
oder was ich sagen darf oder **nicht** sagen darf.

Das nennt man:
Unabhängige Expertin.

Mein Bericht



Ich habe einen Bericht geschrieben.
In dem Bericht geht es um die Menschen-Rechte
für ältere Frauen.
Und es geht darum, wie man die Rechte
von älteren Frauen stärken und durchsetzen kann.

Ältere Frauen können ihre Rechte
oft **nicht** durchsetzen.
Es geht älteren Frauen oft schlechter
als anderen Menschen.

In meinem Bericht zeige ich,
wie das besser gehen kann.

Welche Nachteile haben ältere Frauen?



Auf der Welt gibt es mehr ältere Frauen
als ältere Männer.
Das ist so, weil Frauen oft länger leben als Männer.
Deshalb gibt es vor allem viel mehr sehr alte Frauen
als sehr alte Männer.

Aber Frauen geht es im Alter
oft schlechter als Männern.



Sie leben oft allein.
Und sie sind oft arm.
Wenn sie noch älter werden, sind sie öfter
krank oder haben eine Behinderung.
Oft brauchen sie dann Pflege.



Frauen haben ihr ganzes Leben lang
oft schlechtere Möglichkeiten als Männer.
Sie haben oft **nicht** so gut bezahlte Arbeit.
Oder sie können weniger Geld sparen.
Oder andere Menschen halten sie
für weniger klug als Männer.

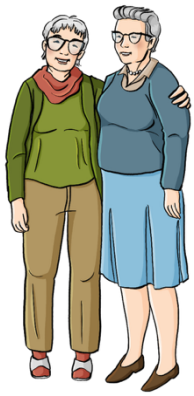


Deshalb werden Frauen in der Politik
und bei anderen wichtigen Entscheidungen
oft **nicht** gefragt.

Wenn die Frauen dann älter sind,
werden die Nachteile noch größer.
Denn andere Menschen beachten sie immer weniger.
Das ist **nicht** nur so, weil sie Frauen sind.

Das ist auch so, weil sie alt sind.
Das alles nennt man Benachteiligung.

Das muss sich dringend ändern.
Ältere Frauen dürfen **nicht** benachteiligt werden,
weil sie Frauen und weil sie älter sind.



In diesem Bericht geht es
um ältere Frauen auf der ganzen Welt.
In manchen Ländern geht es den Frauen
besser als in anderen Ländern.
Aber meistens haben ältere Frauen
auf der ganzen Welt die gleichen Probleme.
Und sie erleben die gleiche Benachteiligung.

Auf den nächsten Seiten geht es
um einzelne wichtige Bereiche,
in denen ältere Frauen benachteiligt werden.

Am Ende von diesem Bericht stehen Vorschläge,
was die Länder für die Menschen-Rechte
von älteren Frauen tun sollen.

Lernen und wissen



Für ein gutes Leben ist es wichtig,
viel zu lernen und zu wissen.

Wer viel gelernt hat, kennt auch seine Rechte gut.
Wer viel gelernt hat, bekommt meistens
eine bessere Arbeit.
Und wer viel gelernt hat, bleibt im Alter eher gesund.

Man bekommt zum Beispiel **nicht** so leicht Demenz.
Das ist eine Krankheit, bei der man viel vergisst.
Wer viel über Gesundheit weiß,
kümmert sich auch besser um seine Gesundheit.



Aber:
Viele ältere Frauen auf der Welt
können **nicht** gut lesen und schreiben.
Sie sind oft **nicht** oder nur kurz
in die Schule gegangen.



Diese Frauen kennen sich meist auch wenig
mit Computern und mit dem Internet aus.
Aber das ist für viele Dinge wichtig.



Viele ältere Frauen kennen sich auch wenig
mit Geld-Angelegenheiten aus.
Auch deshalb sind sie öfter arm
als andere Menschen.

Im Alter ist es für viele Frauen schwer,
noch etwas zu lernen.

Sie haben keine Zeit oder
kein Geld für Kurse oder Ähnliches.



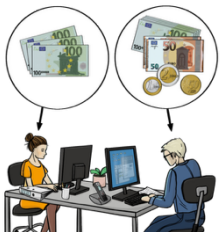
Sie müssen sich um viele andere Dinge kümmern.
Zum Beispiel pflegen ältere Frauen oft
ihren Ehemann oder andere Verwandte.

Arbeit und Rente

Bei der Arbeit gibt es immer noch
viele Nachteile für Frauen.

Zum Beispiel:

- Viel weniger Frauen als Männer haben
  überhaupt Arbeit.
- Frauen arbeiten öfter in Teilzeit als Männer.
  Das heißt: Sie arbeiten weniger Stunden.
  Und bekommen dafür auch weniger Geld.



- Frauen verdienen weniger Geld als Männer.
  Das ist oft sogar dann so,
  wenn sie die gleiche Arbeit machen.



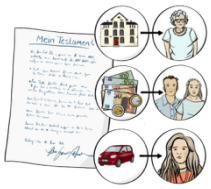
- Frauen leisten sehr viel Arbeit,
  die **nicht** bezahlt wird.
  Zum Beispiel zu Hause putzen und kochen
  oder die Kinder betreuen
  oder jemanden pflegen.



Diese Nachteile führen dazu,
dass Frauen im Alter nur wenig Rente bekommen.
Sie bekommen sehr viel weniger Rente als Männer.

Erben

Wenn jemand stirbt, bekommt meist die Familie
das Eigentum von dem Toten.
Das nennt man erben.



Man kann vorher aufschreiben, wer etwas erben soll.
Das nennt man Testament.

Über das Erben gibt es auch Gesetze.
Diese Gesetze sind in manchen Ländern
für Frauen schlechter als für Männer.



Wenn der Ehemann stirbt, verlieren Frauen
in diesen Ländern das Eigentum oder die Wohnung.
Andersherum gilt das **nicht**.
Männer verlieren das Eigentum **nicht**,
wenn die Ehefrau stirbt.

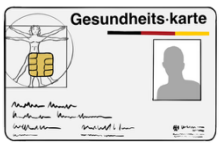
Auch das ist ein Grund,
warum ältere Frauen oft arm sind.

Gesundheit



Ältere Frauen brauchen öfter Pflege.
Sie werden öfter krank.
Und ältere Frauen fühlen sich oft **nicht** gesund.
Zum Beispiel, weil sie Schmerzen haben.

Ältere Frauen brauchen
eine gute Gesundheits-Versorgung.
Aber die bekommen sie oft **nicht**.



Frauen haben manchmal
keine Kranken-Versicherung.
Die Kranken-Versicherung bezahlt alles,
was man bei einer Krankheit braucht.
Zum Beispiel Arztbesuche und Medikamente.

Ohne diese Versicherung gehen Frauen
nicht zum Arzt, wenn sie krank sind.



Sie gehen auch **nicht** zur Vorsorge-Untersuchung.
Vorsorge-Untersuchungen sind wichtig,
um gesund zu bleiben.

Beim Arzt oder im Krankenhaus werden ältere Frauen
manchmal schlechter behandelt als Männer.
Das kommt, weil Ärzte **nicht** genug
über die Gesundheit von Frauen wissen.
Wenn über Gesundheit geforscht wird,
geht es oft nur um Männer.

Selbst bestimmen



Jeder Mensch hat das Recht,
selbst zu bestimmen, wie er leben möchte.
Das ist ein Menschen-Recht.

Aber für manche älteren Frauen
gilt dieses Recht **nicht**.

In vielen Ländern entscheiden Frauen **nicht** selbst.
Denn in der Familie ist der Mann
wichtiger als die Frau.
Das nennt man auch Rollenbild.



Bei älteren Menschen ist dieses Rollenbild
stärker verbreitet als bei jüngeren Menschen.
Deshalb entscheidet bei älteren Menschen
oft der Mann auch über die Frau.
Oft entscheidet der Mann auch allein über das Geld.



In manchen Ländern regeln sogar Gesetze,
dass der Mann mehr entscheiden darf als die Frau.
Das gilt dann für ältere und für junge Frauen.

Pflege und Unterstützung

Ältere Frauen brauchen oft Pflege oder Unterstützung.
Aber sie bekommen diese Hilfen **nicht** immer.



Viele ältere Frauen werden dann
von jemandem aus der Familie gepflegt.
Sie dürfen oft **nicht** selbst entscheiden:
Soll jemand aus der Familie mich pflegen?
Oder möchte ich lieber in ein Pflegeheim?

Oder soll jemand mit dem Beruf Pflegekraft
mich pflegen?
Es ist **nicht** gut für die Frauen,
wenn sie **nicht** selbst entscheiden können.

Gewalt

Ältere Menschen sind häufig Opfer von Gewalt.
Frauen sind öfter Opfer von Gewalt als Männer.
Ältere Frauen sind auch öfter Opfer von Gewalt
als ältere Männer.



Das betrifft Gewalt in Partnerschaften.
Zum Beispiel, wenn ein Mann seine Ehefrau schlägt.

Das betrifft auch sexuelle Gewalt.
Sexuelle Gewalt gibt es auch oft in Partnerschaften.
Zum Beispiel, wenn der Mann
die Frau zum Sex zwingt.



Sexuelle Gewalt gibt es auch in der Pflege.
Aber darüber wird nur wenig gesprochen.
Deshalb weiß man nur wenig darüber,
wie viel Gewalt gegen ältere Frauen
es tatsächlich gibt.

Krieg und Notlagen

In einem Krieg kämpfen Soldaten gegeneinander.
Manchmal üben Soldaten auch Gewalt
gegen Menschen aus, die **keine** Soldaten sind.
Diese Gewalt betrifft besonders oft Frauen.



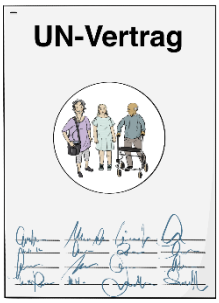


Auch in anderen Notlagen sind Frauen
oft benachteiligt.
Zum Beispiel auf der Flucht
oder in einer Hunger-Krise.

Frauen können sich in Notlagen
oft **nicht** gut selbst helfen.
Zum Beispiel, weil sie **kein** Auto haben.
So kommen sie **nicht** an den Ort,
wo es Hilfe gibt.

Rechte älterer Frauen schützen und fördern

Ältere Frauen brauchen
besseren Schutz vor Benachteiligung.
Sie dürfen **nicht** schlecht behandelt werden,
weil sie Frauen sind und weil sie älter sind.



Die Menschen-Rechte gelten auch für ältere Frauen.
Aber:

- Ältere Frauen werden in den Verträgen
  über die Menschen-Rechte **nicht** extra genannt.
- Es gibt keinen extra Vertrag für die Rechte
  von älteren Menschen oder älteren Frauen.

Deshalb muss es Verbesserungen geben:

- Bei Verträgen über Menschen-Rechte muss
  immer auch an ältere Frauen gedacht werden.



- Es muss einen extra Vertrag über die Rechte
  von älteren Menschen geben.
  In diesem Vertrag müssen die Rechte
  von älteren Frauen extra beschrieben werden.



- Die Gleichstellung
  von Frauen muss gefördert werden.
  Gleichstellung heißt:
  Man tut etwas dafür, dass Frauen genauso gut
  leben können wie Männer.



- Für Frauen soll es leichter sein,
  in der Politik mitzumachen.
- Die Länder sorgen dafür,
  dass es älteren Frauen **nicht**
  schlechter geht als anderen Menschen.
  Zum Beispiel mit neuen Gesetzen.



- Länder sammeln viel Wissen
  über die Menschen, die dort leben.
  Zum Beispiel um herauszufinden,
  was die Menschen brauchen.
  Die Länder sollen dabei unterscheiden:
  Was gilt für Frauen und was gilt für Männer?
  Was gilt für ältere Menschen?



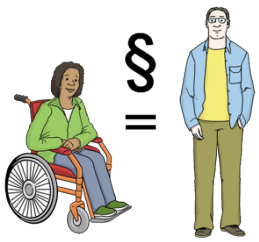
- Frauen brauchen gute Möglichkeiten,
  etwas zu lernen.
  Als Kind und auch als Erwachsene.
- Frauen brauchen gute Gesundheits-Versorgung.
- Frauen sollen leicht Arbeit finden.
  Und Frauen sollen gleich viel Geld
  für die Arbeit bekommen wie Männer.
- Wenn Frauen jemanden pflegen,
  bekommen sie oft **kein** Geld dafür.
  Zum Beispiel, weil sie jemanden
  aus der Familie pflegen.
  Frauen sollen für diese Pflege aber
  eine bessere Rente bekommen.



- Ältere Frauen brauchen
  besonderen Schutz vor Gewalt.

Wörter-Liste

Deutsches Institut für Menschenrechte



Das Deutsche Institut für Menschen-Rechte
heißt kurz: DIMR.

Das DIMR achtet in Deutschland auf
wichtige Rechte von allen Menschen.
Diese Rechte nennt man Menschen-Rechte.

Das DIMR arbeitet mit vielen Organisationen
auf der ganzen Welt zusammen.
Das DIMR prüft auch, ob Deutschland sich
an wichtige Rechte hält.
Zum Beispiel an die
UN-Behinderten-Rechts-Konvention.

Menschen-Rechte



Menschen-Rechte sind Rechte,
die für alle Menschen gelten.

Diese Rechte sagen zum Beispiel:

- Jeder Mensch ist frei.
- Jeder Mensch ist gleich wichtig.
- Jeder Mensch darf seine Meinung sagen.



UN

UN ist die Abkürzung für United Nations.
Das ist die englische Bezeichnung
für Vereinte Nationen.



Vereinte Nationen

Die Vereinten Nationen sind
eine Gruppe von 193 Ländern.
Diese Länder machen zusammen Politik.

Die Vereinten Nationen helfen auch Ländern in Not.
Zum Beispiel bei Erdbeben oder Hunger.

Das Ziel von den Vereinten Nationen ist:
Alle Menschen-Rechte sollen eingehalten werden.
Allen Menschen auf der Welt soll es gut gehen.

Über diesen Text

Wer hat diesen Text gemacht?

Claudia Mahler hat den Text
in schwerer Sprache geschrieben.
Sie arbeitet bei den Vereinten Nationen.

Das Deutsche Institut für Menschen-Rechte
hat den Text übersetzen lassen.

Das ist die Adresse vom Institut:

Zimmerstraße 26/27
10969 Berlin
Telefon: 030 25 93 59 0

E-Mail: info@institut-fuer-menschenrechte.de

www.institut-fuer-menschenrechte.de/leichte-sprache

Die Agentur klar & deutlich hat den Text
in Leichte Sprache übersetzt.
Menschen mit Lern-Schwierigkeiten bei der Agentur
klar & deutlich haben den Text geprüft.

Wer hat die Bilder gemacht?

Das Foto von Claudia Mahler auf Seite 5
hat Peter Litschke aufgenommen.

Diese Bilder sind von: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.
Stefan Albers hat die Bilder gemacht.

Seite 2, Seite 4 Mitte und unten, Seite 5 Mitte, Seite 6, Seite 7 drittes Bild, Seite 9 unten, Seite 10 oben und unten, Seite 12 oben, Seite 13 unten, Seite 18, Seite 19.

Diese Bilder sind von: © Inga Kramer
Das ist ihre Internet-Seite: www.ingakramer.de

Titelseite, Seite 4 oben, Seite 5 unten, Seite 7, Seite 8, Seite 9, Seite 10 Mitte, Seite 11, Seite 12 Mitte und unten, Seite 13, Seite 14, Seite 15, Seite 16, Seite 17.

Mehr Infos

Der Text ist vom Dezember 2025.

Den Text gibt es auch in schwerer Sprache.
Er heißt:
Die Menschenrechte älterer Frauen: Intersektionalität von Altern und Geschlecht

Infos zu Rechten am Text stehen hier:
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de
Diese Rechte nennt man auch: Lizenz.