

**SKRIV  
FÖR  
FRIHET** 2024

**AMNESTY  
INTERNATIONAL**



**ELEVENS MATERIAL**  
**VÅRA ORD KAN FÖRÄNDRA VÄRLDEN**



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

## DESSA PERSONER STÖTTAR VI..... 3

Neth Nahara, Angola .....	4
Kyung Seok Park, Sydkorea .....	5

## DE MÄNSKLIGA RÄTTIGHETERNA..... 6

Vad är mänskliga rättigheter? .....	7
Internationella människorättsavtal .....	8
FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna .....	8
Rätten till fredliga möten och sammanslutningar .....	8
Rätten till liv, personlig frihet och säkerhet .....	9
Rätten till likabehandling och frihet från diskriminering samt likhet inför lagen .....	9
Rätt till frihet från tortyr och annan misshandel .....	10
Yttrande- och åsiktsfrihet .....	10
Förbud mot godtyckligt gripande och fängslande .....	11
Sammanfattning av FN:s förklaring om de mänskliga rättigheterna .....	12

## SÅ HÄR SKRIVER VI BREV OCH SOLIDARITETSHÄLSNINGAR..... 13

Anvisningar för att skriva brev .....	14
Vanliga frågor .....	16
Detaljerat exempelbrev .....	17
Appellbrev för Neth Nahara .....	18
Appellbrev för Kyung Seok Park .....	19
Anvisningar för att skriva solidaritetshälsningar .....	20
Solidaritetshälsning till Neth Nahara .....	21
Solidaritetshälsning till Kyung Seok Park .....	22

## ORDLISTA

## SVENSKA – ENGELSKA..... 23

A close-up, low-angle shot of a person's hand holding a blue pen, writing on a document. The person is wearing a grey, textured sweater. The background is blurred, showing more of the document and some office equipment. The overall lighting is dim, with a blue tint. A semi-transparent orange rectangle is overlaid on the center of the image, containing white text.

**DESSA PERSONER  
STÖTTAR VI**

# NETH NAHARA

ANGOLA

(ANA DA SILVA MIGUEL)



## FÄNGSLAD FÖR ATT HA KRITISERAT PRESIDENTEN PÅ TIKTOK

**ANA DA SILVA MIGUEL**, en 32-årig sångerska och tvåbarnsmamma, var frustrerad över det svåra livet i Angola. Hur kan ett land med så många möjligheter låta en stor del av sitt folk leva i fattigdom?

Ana blev trött på avsaknaden av skolor, jobb och alternativ och började skapa innehåll för TikTok. Hon blev "**NETH NAHARA**", en influencer och kommentator på sociala medier. Neth Nahara delade sitt liv med sina följare, och berättade både om mörka dagar och ljusglimtar. Hon var en rolig och sprudlande karaktär som inte var rädd för att uttrycka sina åsikter.

Neth Nahara uppmuntrade kvinnor att utbilda sig och bli självständiga. Hon berättade också öppet om att hon är hiv-positiv och gav råd för hur man håller sig frisk.

Den 12 augusti 2023 uppträdde Neth live på sin TikTok-kanal och kritiserade öppet Angolas president João Lourenço. Genast följande dag greps Neth i sitt hem i

Luanda, Angolas huvudstad. I en snabb rättegång dömdes hon till två månaders fängelse. Den 27 september förlängdes hennes fängelse-döm till två år.

Angolas myndigheter använder sig av en kritiserad lag (strafflagens 333. paragraf) för att tysta ner kritiska röster som Neth. Lagen togs i bruk under coronapandemin, då människor i Angola drog ut på gatorna för att visa sitt missnöje mot presidenten. Enligt lagen är det ett brott att "kränka" presidenten.

Efter att Neth hade gripits fick hon under sina första åtta månader i fängelset inte den dagliga medicin som hon behöver för att vårda sin hiv. Först efter att hennes advokat upprepade gånger begärt om medicinen fick hon äntligen tillgång till läkemedel. Neth Nahara och andra människor som vågar tala ut blir godtyckligt gripna och dåligt behandlade.

**Kräv att myndigheterna i Angola frigör Neth Nahara omedelbart och utan villkor.**

# KYUNG SEOK PARK

📍 SYDKOREA



## ”JAG DRÖMMER OM EN VÄRLD DÄR INGEN LÄMNAS UTANFÖR”

Aktivisten **KYUNG SEOK PARK** kräver att Sydkorea garanterar fulla rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Han har deltagit i fredliga demonstrationer som efterlyser offentlig finansiering för att underlätta användningen av kollektivtrafik för personer med funktionsnedsättning, vilket i nuläget är ytterst svårt eller omöjligt för dem. De sydkoreanska myndigheterna har försökt kväsa demonstrationerna med överdrivet våld och åtal har väckts mot flera av aktivisterna. Trots trakasserier och våld fortsätter Kyung Seok sin aktivism.

Kyung Seok Park hade aldrig reflekterat kring hur det är att leva med en funktionsnedsättning innan han förlamades i en hängflygningsolycka. Då olyckan inträffade år 1983 var han 22 år gammal och fullt sysselsatt med att studera, spela gitarr och umgås med sina vänner.

I sin nya vardag med en funktionsnedsättning fick han snabbt upptäcka att livet i Sydkorea var outhärdligt svårt för personer som han – till och med farligt. Det var början på hans aktivism.

Kyung Seok är med i rörelsen Solidarity Against Disability Discrimination (SADD, I solidaritet mot diskriminering av personer med funktionsnedsättning). Hans aktivism fokuserar särskilt på kollektivtrafiken. Hinder i kollektivtrafiken stoppar personer med funktionsnedsättning från att delta

i livets alla områden – som att göra resor till jobbet eller skolan och leva självständigt. Många rullstolsburna personer har dött eller skadats när de använt sig av farliga rullstolshissar på tåg- och metrostationerna i Seoul.

Kyung Seok och de andra aktivisterna i SADD kräver att staten använder mer pengar på att förverkliga rättigheterna för personer med funktionsnedsättning. År 2021 inledde de fredliga protester som gick ut på att rullstolsburna personer steg av och på metron under värsta rusningstid. Polisen har stoppat demonstrationerna och släpat ut demonstranter från metrostationerna.

Politikerna har inlett svartmålningskampanjer där de stämplat funktionsrättsaktivister som huliganer. Souls stadsstyrelse har väckt flera åtal mot fredliga demonstranter och på detta sätt försökt sätta stopp för deras aktivism. Under en av de fredliga protesterna höll polisen och personalen vid Souls metrostation på att nästan kväva Kyung Seok Park, och flera åtal väcktes mot honom. Ändå fortsätter Kyung Seok Park sin kamp och förkunnar: ”Vi går inte längre med på att vänta. Vi kräver en värld där ingen lämnas utanför.”

**Vi kräver att Seouls borgmästare skyddar rättigheterna för personer med funktionsnedsättning och rätten till fredliga sammankomster.**



# DE MÄNSKLIGA RÄTTIGHETERNA

## VAD ÄR MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER?

*Alla människor är födda fria och lika i värde och rättigheter. De har utrustats med förnuft och samvete och bör handla gentemot varandra i en anda av gemenskap.*

– FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna, artikel 1

Med mänskliga rättigheter avses de rättigheter som är gemensamma och lika för alla människor. De ska trygga alla människor ett människovärdigt liv, grundläggande försörjning och möjligheter till samhälleligt deltagande. De mänskliga rättigheterna tillhör varje människa och gäller vid alla tidpunkter och överallt oberoende bakgrund, medborgarskap, övertygelse eller samhällslig ställning. Alla människor har förutom rättigheter också en skyldighet att respektera andras rättigheter. Ingen får till exempel diskrimineras, eftersom det kränker förbudet mot diskriminering i människorättskonventionen. De mänskliga rättigheterna tryggas i FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna och i flera internationella avtal.

### DE MÄNSKLIGA RÄTTIGHETERNA ÄR:

#### Universella

De tillhör alla världens människor, alltid och överallt.

#### Omistliga

En människa kan inte förlora sina rättigheter, inte heller kan man upphöra vara människa. En person kan inte avstå från sina rättigheter ens av egen fri vilja.

#### Oskiljaktiga

De är beroende av varandra – främjandet av en rättighet har en gynnsam inverkan på tillgodoseendet av andra rättigheter. På motsvarande sätt inverkar kränkningar av de mänskliga rättigheterna ofta negativt på tillgodoseendet av andra rättigheter.

#### Grundläggande

Endast de rättigheter som anses vara viktigast betecknas som mänskliga rättigheter



### INTERNATIONELLA MÄNSKORÄTTSAVTAL

De mänskliga rättigheterna är till för att skydda människor och medför därmed skyldigheter för statsledare, regeringar och tjänstemän. Människorättskonventioner är internationella avtal som staterna ingått. När en stat ratificerar, dvs. slutgiltigt godkänner, bekräftar och sätter i kraft en konvention, förbinder sig staten att ta på sig de skyldigheter som konventionen bestämmer om. Staterna bör respektera och skydda individens rättigheter samt främja tillgodoseendet av rättigheterna i praktiken. Merparten av världens stater har förbundit sig till internationella människorättskonventioner.



### FN:S ALLMÄNNA FÖRKLARING OM DE MÄNSKLIGA RÄTTIGHETERNA (ENG. UNIVERSAL DECLARATION OF HUMAN RIGHTS)

FN antog den allmänna förklaringen om de mänskliga rättigheterna efter andra världskriget år 1948. Förklaringen är den första övergripande listan på mänskliga rättigheter som utarbetats internationellt, och den innehåller 30 artiklar, alltså trettio olika punkter. Till dem hör till exempel rätten till liv, frihet och säkerhet, frihet från slaveri, förbud mot tortyr, rätten till asyl, rätten att ingå äktenskap och bilda familj, åsikts- och yttrandefrihet samt rätten till en rättvis rättegång.

Förklaringen om de mänskliga rättigheterna är bokstavligen en förklaring, och därför inte rättsligt bindande för staterna. Den har dock betydande politiskt och moraliskt inflytande. Allt sedan förklaringen antogs har den utgjort grunden för det internationella systemet för mänskliga rättigheter och för många bindande avtal, däribland FN:s konvention om medborgerliga och politiska rättigheter, konventionen om ekonomiska, sociala och kulturella rättigheter samt konventionen mot tortyr och annan grym, omänsklig eller förnedrande behandling eller bestraffning. De mänskliga rättigheterna har följaktligen blivit en del av internationell rätt.



### RÄTTEN TILL FREDLIGA MÖTEN OCH SAMMANSLUTNINGAR

1. *Var och en har rätt till frihet i fråga om fredliga möten och sammanslutningar.*
2. *Ingen får tvingas att tillhöra en sammanslutning.*

–FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna, artikel 20.

FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna garanterar oss rätten att samlas och bilda föreningar. Friheten att delta i fredliga sammankomster innebär rätt att sammanträda på offentliga platser för en gemensam sak. Det kan handla exempelvis om möten, strejker eller demonstrationer. Rätten innebär att en person ska kunna delta i fredliga sammankomster tillsammans med andra utan att behöva vara rädd för att bli anhållen eller trakasserad av polisen. Myndigheterna är skyldiga att underlätta ordnandet av fredliga sammankomster och polisen ska garantera såväl demonstranternas som åskådarnas säkerhet.

Frihet i fråga om fredliga möten och sammanslutningar garanteras också i följande avtal:

§ FN:s konvention om medborgerliga och politiska rättigheter, artikel 21





## RÄTTEN TILL LIV, PERSONLIG FRIHET OCH SÄKERHET

*Var och en har rätt till liv, frihet och personlig säkerhet.*

–FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna, artikel 3.

Vi har alla rätt att leva trygga och fria. Det här innebär att allas rätt till liv bör respekteras och ingen får dödas. Utan rätten till liv finns inga andra mänskliga rättigheter. En människas friheter får begränsas i strikt definierade situationer, till exempel som straff för vissa brott. Stater måste också se till att alla människor kan leva utan rädsla för exempelvis våld eller annan utsatthet.

Rätten till liv, personlig frihet och säkerhet garanteras också i följande avtal:

- § FN:s konvention om medborgerliga och politiska rättigheter, artikel 6
- § FN:s konvention om medborgerliga och politiska rättigheter, artikel 9



## RÄTTEN TILL LIKABEHANDLING OCH FRIHET FRÅN DISKRIMINERING SAMT LIKHET INFÖR LAGEN

*Var och en är berättigad till alla de rättigheter och friheter som uttalas i denna förklaring utan åtskillnad av något slag, såsom på grund av ras, hudfärg, kön, språk, religion, politisk eller annan uppfattning, nationellt eller socialt ursprung, egendom, börd eller ställning i övrigt.*

–FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna, artikel 2.

Vi har alla rätt till jämlikt bemötande. Det innebär att var och en av oss har rätt till alla mänskliga rättigheter, oavsett hur vi ser ut, varifrån vi kommer, vilket språk vi talar, vad vi gör, hur vi tänker eller vem vi älskar. Ingen får diskrimineras på grund av en personlig egenskap. Förbudet mot diskriminering innebär att staten måste se till att dess verksamhet inte direkt eller indirekt diskriminerar någon viss grupp av människor eller orsakar mer skada för vissa människor än för andra. Motsatsen till diskriminering är likabehandling.

För att allas rättigheter ska tillgodoses är det därför viktigt att beakta varje individs utgångspunkter och de möjligheter eller begränsningar dessa medför med avseende på utövandet av rättigheterna. Diskriminerade individer eller grupper kan därmed få hjälp genom särskilda åtgärder, så att de kan utöva sina rättigheter på samma villkor som andra.

Förbudet mot diskriminering garanteras också i följande avtal:

- § FN:s konvention om medborgerliga och politiska rättigheter, artikel 26
- § FN:s konvention om ekonomiska, sociala och kulturella rättigheter, artikel 2



## RÄTT TILL FRIHET FRÅN TORTYR OCH ANNAN MISSHANDEL

*Ingen får utsättas för tortyr eller grym, omänsklig eller förnedrande behandling eller bestraffning.*

–FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna, artikel 5.

Vi har alla rätt att leva fria från tortyr eller annan omänsklig behandling. Förbudet mot tortyr är absolut, och får inte frångås under några omständigheter. Tortyr är en allvarlig mänsklig rättsskränkning som orsakar offret kraftig psykisk och/eller fysisk skada, lidande och förödmjukelse. Som tortyr eller annan grym behandling räknas också exempelvis dåliga fängelseomständigheter, att nekas läkarbesök eller nödvändig medicin – eller att tvingas ta medicin.

Förbudet mot tortyr tas också upp i följande avtal:

- § FN:s konvention om medborgerliga och politiska rättigheter, artikel 7



## YTTRANDE- OCH ÅSIKTSFRIHET

*Var och en har rätt till åsiktsfrihet och yttrandefrihet. Denna rätt inrymmer frihet att utan ingripande hysa åsikter samt söka, ta emot och sprida information och idéer med hjälp av alla uttrycksmedel och oberoende av gränser.*

–FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna, artikel 19..

FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna skyddar rätten till yttrande- och åsiktsfrihet. Yttrande- och åsiktsfriheten garanterar oss alla rätten att ha åsikter och uttrycka dem fritt, utan statlig inblandning. Till denna frihet hör rätten att uttrycka åsikter genom demonstrationer eller med hjälp av skrivelser, medier, internet eller konst. Yttrande- och åsiktsfriheten är en viktig rättighet i alla samhällen.

Människorättsavtalen tillåter inskränkningar i yttrandefriheten endast i avgränsade fall. I många länder är till exempel rasistiskt eller annars diskriminerande tal förbjudet i lag. Yttrandefriheten får begränsas endast i sådana situationer där det är nödvändigt. Nödvändiga skäl är till exempel skyddandet av människor eller folkgrupper, nationell säkerhet, den allmänna ordningen, folkhälsan eller moralen.

Yttrande- och åsiktsfriheten garanteras också i följande avtal:

- § FN:s konvention om medborgerliga och politiska rättigheter, artikel 19



## FÖRBUD MOT GODTYCKLIGT GRIPANDE OCH FÄNGSLANDE

*Ingen får godtyckligt anhållas, hållas fängslad eller landsförvisas.*

–FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna, artikel 9.

Var och en av oss har rätt att behandlas enligt rättvisa lagar och vår frihet får inte begränsas utan rättsliga grunder. Godtyckliga gripanden eller fängslanden syftar till situationer där en person frihetsberövas eller fängslas utan laglig grund. Också situationer som är tillåtna enligt nationell lagstiftning men som strider mot internationella människorättsnormer anses utgöra godtyckliga gripanden och fängslanden. Det brukar innebära att lagen exempelvis är vag, alltför omfattande eller kränker andra mänskliga rättigheter, så som yttrandefrihet, mötesfrihet, religions- och samvetsfriheten eller principen om ickediskriminering. Ett gripande eller fängslande kan också vara godtyckligt ifall en persons rätt till en rättvis rättegång kränks.

Förbud mot godtyckligt gripande och fängslande garanteras också i följande avtal:

- § FN:s internationella konvention om medborgerliga och politiska rättigheter, artikel 9





## SAMMANFATTNING AV FN:S ALLMÄNNA FÖRKLARING OM DE MÄNSKLIGA RÄTTIGHETERNA



### MEDBORGERLIGA RÄTTIGHETER OCH FRIHETER

Rätt till liv, frihet från tortyr och slaveri, åsikts- och religionsfrihet, rätt till icke-diskriminering.

1. Alla människor är födda fria och lika i värde och rättigheter
2. Förbud mot diskriminering
3. Rätt till liv, frihet och personlig säkerhet
4. Förbud mot slaveri och tvångsarbete
5. Förbud mot tortyr
6. Rätt till nationalitet



### LAGLIGA RÄTTIGHETER

Oskyldig tills motsatsen bevisats, rätten till rättvis rättegång och förbud mot godtyckligt anhållande, häktning eller landsförvisning.

7. Rätt att erkännas som en person i lagens mening
8. Likhet inför lagen
9. Rätt till verksam hjälp mot rättighetskränkningar
10. Förbud mot att godtyckligt anhållas, hållas fängslad eller landsförvisas
11. Rätt till rättvis rättegång
12. Oskyldig till dess att skuld lagligen har fastställts vid en offentlig rättegång
13. Rätt till asyl



### SOCIALA RÄTTIGHETER

Rätt till utbildning, rätt att bilda familj, rätt till hälsovård och fritid.

14. Rätt till skydd för privat- och familjelivet
15. Rätt att fritt förflytta sig och välja bostadsort inom statens gränser
16. Rätt att ingå äktenskap och bilda familj
17. Rätt till vila och fritid
18. Rätt till utbildning



### EKONOMISKA RÄTTIGHETER

Rätt att äga egendom, rätt till arbete, bostad och tillräcklig levnadsstandard.

19. Rätt att äga egendom
20. Rätt till social trygghet
21. Rätt till arbete
22. Rätt till en tillräcklig levnadsstandard



### POLITISKA RÄTTIGHETER

Rätt att delta i politiskt beslutsfattande, rätt till frihet i fråga om fredliga möten och sammanslutningar.

23. Rätt till tankefrihet, samvetsfrihet och religionsfrihet
24. Rätt till åsiktsfrihet och yttrandefrihet
25. Rätt till frihet i fråga om fredliga möten och sammanslutningar
26. Rätt att delta i offentlig verksamhet och politiskt beslutsfattande



### KULTURELLA RÄTTIGHETER

Rätt att delta i samhällets kulturella liv.

27. Rätt att delta i samhällets kulturella liv
28. Rätt till ett internationellt system där dessa rättigheter och friheter till fullo kan förverkligas
29. Skyldighet att respektera andras rättigheter
30. Inga rättigheter som anges i förklaringen får omintetgöras



**SÅ HÄR SKRIVER VI BREV  
OCH SOLIDARITETSHÄLSNINGAR**



## ANVISNINGAR FÖR ATT SKRIVA BREV

Det är bra att reservera minst 25 minuter för brevskrivandet. Ofta har eleverna inte tidigare skrivit brev av den här typen. Vi har sammanställt följande anvisningar för att underlätta uppgiften. Man behöver ändå inte ta instruktionerna alltför bokstavigt. Viktigast är att eleverna skriver brevet på ett sätt som känns naturligt för dem. Personliga meddelanden har ofta den största inverkan.

**Observera att man i breven ska använda sig av ett sakligt och respektfullt språk.**

Så här skriver du ett effektivt appellbrev för mänskliga rättigheter:

1. För fram följande i ditt brev:

- För vem skriver du?
- Vad har hänt personen i fråga?
- Varför har det som hänt kränkt personens mänskliga rättigheter?
- Vad kräver du att ska göras för att situationen blir bättre?

2. Använd en **respektfull och lugn ton** i ditt brev. Kränkningar av de mänskliga rättigheterna känns ofta absurda, men vi vill tas på allvar. Respektera brevets mottagare.

3. Använd dig av Amnestys **anvisningar och information** om den hotade individen eller gruppen i brevet. Fakta hjälper läsaren att känna igen det fall du skriver om.

4. Använd **din egen röst**. Våra krav får större inverkan om många olika människor för fram dem ur sitt eget perspektiv. I ditt brev kan du hänvisa till något som hänt i ditt eget liv, så som ”Som mamma till två barn vet jag ...” eller ”Som studerande upplever jag att ...”. För fram Amnestys krav genom vad du själv känner och tycker.

5. Motivera dina krav med hänvisning till **internationell rätt**, inte till politiska åsikter. De mänskliga rättigheterna grundar sig på folkrätten och internationella avtal samt skyldigheterna som följer av dem. Det är inte effektivt att lägga fram politiska påståenden eller argument. Tvärtom kan de ibland vara till mer skada än till nytta.

6. Berätta hur människorättssituationen kunde **förbättras**. Du kan till exempel hänvisa till sådana traditioner i landet som kan främja tillgodoseendet av de mänskliga rättigheterna. Försök uppmuntra läsaren att stödja de mänskliga rättigheterna.

7. Visa **personligt intresse** för det land som du skriver till. Om du har besökt landet eller bekantat dig med dess kultur eller historia kan du berätta om det. Undvik att jämföra Finland med mottagarens land. Människorättskränkningar sker överallt i världen, och därmed är jämförelser inte konstruktiva.

8. Håll ditt brev **kort och koncist**. De flesta appellbrev ryms på en sida. Också ett brev på två eller tre meningar kan vara mycket effektivt.

9. **Underteckna** brevet med ditt eget namn. Du kan också skriva med bara förnamnet. Du kan även skriva ut namnet på din skola och dess kontaktuppgifter i brevet.

10. Det kan hända att **du får svar** på ditt brev. Vi önskar att du skickar en kopia av svaret till oss på Amnesty till adressen Sanduddsgatan 7 A, 00100 Helsingfors.



# VANLIGA FRÅGOR



## VANLIGA FRÅGOR

### Varför ska jag skriva till just de här personerna?

Den här gången ber vi dig skriva till Angolas president och Seouls borgmästare i Sydkorea. Enligt Amnestys utredningar har dessa personer en nyckelroll när det gäller att åstadkomma förändringar i sina länder.

### Hur mycket måste jag berätta om mig själv i brevet? Är det farligt att underteckna breven? Kan staten dit jag skickat mitt brev förhindra att jag reser till landet?

Du får själv avgöra vad du vill berätta om dig själv. Genom att ange ditt namn visar du att brevet är äkta och personligt. Om du vill kan du skriva med bara förnamnet.

Tusentals Amnesty-anhängare undertecknar brev utan problem. Om du som privatperson eller i ditt arbete har nära kontakter med mållandet kan du för säkerhets skull låta bli att skriva brev till landet i fråga.

### Ska jag nämna Amnesty International i mitt brev?

Du får själv bestämma om du vill skriva som privatperson eller som en del av Amnestys internationella kampanj.

### Borde jag skriva mitt brev för hand?

Både datorskriven och handskrivna text går bra. Det viktigaste är att du skriver brevet och skickar det, om du vill.

### Borde jag skriva på ett främmande språk?

Vi uppmuntrar dig att skriva på ett främmande språk. Om det känns svårt kan du också skriva på ditt modersmål. Exempelbrevet (s.34–35) och ordlistan (s.39) hjälper dig att skriva på ett främmande språk.

### Vad händer efter att brevet skickats i väg?

Ibland får breven ett svar, men det kan också hända att just ditt brev inte får svar. Ditt brev är ändå viktigt. Om du får svar ber vi dig skicka en kopia på svaret till Amnesty International.

### Hur kan jag i fortsättningen få information om de människor som vi skriver för?

Amnesty Internationals finländska sektion skickar ett tackbrev till skolorna under år 2025. Där berättar vi hur stort deltagandet i brevskrivar-maraton blev och vilken inverkan kampanjen haft.

### Vad kostar det att posta brevet?

Breven och korten skickas till Amnesty Internationals kontor i Finland som vidarebefordrar dem till ansvariga myndigheter och berörda parter. Du kan skicka breven och korten avgiftsfritt (alltså utan frimärke) till Amnesty genom att skriva följande adress på kuvertet: Skolornas brevmaraton, Amnesty International, Försändelsekod 5007696, 00003 Svarsförsändelse.

Du kan också ladda upp era meddelanden elektroniskt ifall er skola använder en molnbaserad tjänst. Skicka länken till tjänsten per e-post till [emma.aman@amnesty.fi](mailto:emma.aman@amnesty.fi).





## DETALJERAT EXEMPELBREV

Det här exemplet kan användas som modell för appellbrevet.

1. Mottagarens officiella titel och adress
2. Brevets datum
3. Formell hälsning
4. Inledning som anger brevets syfte
5. Åtgärder och följder som skribeten önskar sig se
6. Nogrann beskrivning av åtgärder för att uppnå målen
7. Respektfull avslutningsfras
8. Din underskrift – den kan ha större betydelse än du tror!

- 1 H.E. Hun Sen Prime Minister Kingdom of Cambodia 2 9 May 2012  
41 Russian Federation Blv  
Phnom Penh  
Cambodia
- 3 Dear Prime Minister,
- 4 I am writing to express my grave concern regarding the arbitrary arrest and mistreatment of 13 women human rights defenders in Phnom Penh on May 22, 2012.
- 5 I respectfully urge the Cambodian government to vacate these convictions and release these 13 women, who have been imprisoned solely for expressing their views and engaging in peaceful assembly.
- 6 I call on the Cambodian government to unconditionally release these women immediately. Finally, I ask the Cambodian government to take the necessary steps to protect the fundamental rights to freedom of expression and peaceful assembly in Cambodia.
- Thank you for your attention to these urgent matters.
- 7 Sincerely,
- 8 Alex Citizen

**EXEMPELMENINGAR:**

*I am concerned...*

–Jag är oroad över...

*As a young person myself...*

–Som en ung person...

**EXEMPELMENINGAR:**

*I feel that the human rights of Ana da Silva Miguel are not respected because...*

–Jag anser att Ana da Silva Miguels rättigheter inte respekteras eftersom...

**NOTERA!**

I brevet till Angolas president används det officiella namnet på Neth Nahara, alltså **Ana da Silva Miguel.**

**APPELLBREV FÖR NETH NAHARA**

President of Angola  
Palácio Presidencial  
Cidade Alta  
Rua 17 de Setembro  
Luanda  
Angola

Ditt namn

(Här kan du skriva adressen till din skola eller namnet på din grupp)

Ers excellens / Your Excellency,

1. Skriv något som gör brevet personligt. Du kan berätta varför du är oroad för Ana da Silva Miguel, som också är känd som Neth Nahara. Du kan också berätta något om dig själv.
2. Berätta om Neth Naharas dåliga bemötande. Du kan också berätta varför du tycker att hennes rättigheter inte respekteras.
3. Berätta att du vill att myndigheterna i Angola ... frigör Ana da Silva Miguel omedelbart och utan villkor, eftersom hennes dom och godtyckliga gripande endast beror på att hon fredligt utövat sina mänskliga rättigheter, inklusive yttrandefrihet.

Högaktningsfullt/  
Yours Sincerely,

**Ditt namn**

**KRAVEN PÅ ENGELSKA**

Ana da Silva Miguel is immediately and unconditionally released, since her conviction and ongoing arbitrary detention stem solely from the peaceful exercise of her human rights, including the right to freedom of expression.

**APPELLBREV FÖR KYUNG SEOK PARK**

Mayor of Seoul  
 6F, Seoul Metropolitan Government  
 110 Sejong-daero  
 Jung-gu  
 Seoul 04524  
 Republic of Korea

Ditt namn  
 (Här kan du skriva adressen  
 till din skola eller namnet på  
 din grupp)

**EXEMPELMENINGAR:*****I am concerned...****-Jag är oroad över...****As a young person myself...****-Som en ung person...***EXEMPELMENINGAR:*****I feel that the human rights of  
 Kyung Seok Park are not  
 respected because...****-Jag anser att Kyung Seok Parks  
 rättigheter inte respekteras  
 eftersom...*

Ärade borgmästare i Seoul, / Dear Mayor of Seoul,

1. Skriv något som gör brevet personligt. Du kan berätta varför du är oroad över det sätt som Kyung Seok Park och personer med funktionsnedsättning bemöts. Du kan också berätta något om dig själv.
2. Berätta i ditt meddelande om Kyung Seok Parks arbete och varför du tycker det är viktigt. Du kan också berätta varför du tycker att Kyung Seoks rättigheter inte respekteras.
3. Berätta att du vill att borgmästaren i Seoul... garanterar medborgarnas rätt till fredliga sammankomster genom att stoppa olaglig våldsanvändning och rättsliga straff mot Kyung Seok Park och aktivisterna i organisationen SADD. De måste få föra kampanj för en värld där personer med funktionsnedsättning kan delta fullt ut i samhället.

**KRAVEN PÅ ENGELSKA**

ensure the right to freedom of peaceful assembly by stopping the use of unlawful force against Kyung Seok Park and SADD activists, dropping all litigation against them, and ending the media smear campaign so activists may continue campaigning for a world where people with disabilities can fully participate in all aspects of life.

Högaktningsfullt/  
 Yours Sincerely,

**Ditt namn**



## ANVISNINGAR FÖR SOLIDARITETSHÄLSNINGAR

Solidaritetshälsningarna skickas direkt till personer som upplevt kränkningar av sina mänskliga rättigheter. Avsikten är stötta dem och berätta att vi tänker på dem. Många av personerna som tidigare fått hälsningar har berättat att meddelandena gett dem mod och hopp i svåra situationer.

Eftersom hälsningarna är avsedda att stötta och uppmuntra mottagarna är det önskvärt att skriva på något av de språk som nämns i anvisningarna. Språkrekommendationen är ändå inte absolut – uppmuntrande hälsningar kan också skrivas på svenska eller något annat språk; huvudsak är att de skrivs.

Ifall solidaritetshälsningarna känns svåra att skriva kan ni tillsammans i klassen fundera på vad ni vill säga. Du kan ställa eleverna följande frågor och skriva upp svaren på tavlan:

- Vad kunde få mottagaren att känna sig starkare?
- Hur kunde ni genom er hälsning visa att ni stöder mottagaren?
- Hur kunde ni i er hälsning berätta att ni tycker att det är viktigt att respektera de mänskliga rättigheterna?
- Hur kunde ni visa ert stöd och ge hopp med hjälp av ord, bilder eller fotografier?

I hälsningen kan man också berätta om sitt eget liv och varför man tycker att det är viktigt att stötta personen. Under kampanjens gång får målpersonerna tiotusentals hälsningar och många försöker läsa dem alla. Vill du skilja dig ur mängden lönar det sig att skriva på ett modigt och personligt sätt.

När ni skriver solidaritetshälsningar kan ni antingen använda färdiga mallar som ni fått av Amnesty eller pyssla ihop egna kort. Utöver text får ni gärna använda bilder, färger, klistermärken – bara fantasin sätter gränser.





## SOLIDARITETSHÄLSNING TILL NETH NAHARA

### ENGELSKA

Lots of strength, Neth. I hope you get out of prison soon. You are strong for exercising your right to freedom of expression and I hope you can continue expressing yourself without fear.

I'm rooting for your freedom. You could have remained silent, but you preferred to speak out and exercise your right to freedom of expression. May you leave prison with your head held high and with the same courage.

### PORTUGISISKA

Muita força Neth. Desejo que você saia da prisão o mais rápido possível. Você foi forte por exercer seu direito de liberdade de expressão e desejo que você continue se expressando sem medo.

Estou a torcer pela sua liberdade. Você poderia ter calado, mas você preferiu falar e exercer seu direito de liberdade de expressão. Que você saia da prisão de cabeça erguida e com a mesma coragem.

### SVENSKA

Jag skickar dig mycket styrka, Neth. Jag hoppas att du kommer ut ur fängelset snart. Du är stark som använder dig av din yttrandefrihet. Ja hoppas du kan fortsätta uttrycka dig utan att vara rädd.

Jag håller tummarna för att du friges. Du kunde ha hållit tyst men du talade hellre rakt ut och använde din rätt till yttrandefrihet. Jag hoppas att du får lämna fängelset med högt huvud och samma mod.

### ATT NOTERA

Visa Neth att hon inte är ensam. Skriv en solidaritetshälsning för att stötta henne.

Neth talar **engelska** och **portugisiska**, hon gillar att dansa och sjunga. Du kan till exempel rita en mikrofon eller Neth med hennes två barn (en femårig pojke och tvåårig flicka). Var kreativ!

Använd också Neths officiella namn, **Ana da Silva Miguel**, för att meddelandet ska hitta fram till rätt person i fängelset.



## SOLIDARITETSHÄLSNING TILL KYUNG SEOK PARK



### ENGELSKA

### KOREANSKA

### SVENSKA

Hello Park Kyung Seok

박경석님 안녕하세요

Hej Park Kyung Seok

Greetings from Finland!

핀란드에서 인사드립니다!

Hälsningar från Finland! (den här hälsningen kan bara användas i början av ett meddelande)

We support you!

당신을 응원합니다!

Vi står vid din sida!

Thank you for your work.

수고해주셔서 감사합니다.

Tack för ditt arbete.

Don't lose your hope, continue your work.

용기를 잃지 말고 앞으로도 힘내세요.

Förlora inte ditt mod och fortsätt agera också i framtiden.

We are thinking of you!

당신을 생각하고 있습니다!

Vi tänker på dig!

We deeply appreciate your courage and dedication.

당신의 용기와 헌신에 깊이 감사드립니다.

Vi har stor uppskattning för ditt mod och ditt engagemang.

Your efforts are changing the world

당신의 노력이 세상을 바꾸고 있습니다.

Ditt arbete förändrar världen.

Park Kyung Seok, you are the best!

박경석 대표님 정말 멋지십니다!

Park Kyung Seok, du är bäst!

Always stay strong!

항상 힘내세요!

Var alltid stark!

### ATT NOTERA

Skriv, teckna eller pyssla ihop ett hoppningivande och uppmuntrande meddelande till Kyung Seok Park och de andra SADD-aktivisterna där du visar respekt och uppskattning för dem.

I Sydkorea tilltalas personer med släktnamnet först. Skriv alltså Park Kyung Seok eller 박 경석 i dina meddelanden. Skriv inte namnet i rött eller en liknande färg – i koreansk kultur betyder det att man önskar personen död.



## ORDLISTA SVENSKA – ENGELSKA

**Appell** *Petition*

**Berättigande, grund** *Justification*

**Borgmästare** *Mayor*

**Definiera** *Define*

**Delta** *Participate*

**Fattigdom** *Poverty*

**FN (Förenta nationerna)** *UN (United Nations)*

**FN:s funktionshinderkonvention**

*United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD)*

**FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna**

*United Nations Universal Declaration of Human Rights (UDHR)*

**FN:s konvention om medborgerliga och politiska rättigheter**

*The International Covenant on Civil and Political Rights (ICCPR)*

**Frihet från diskriminering** *Freedom from discrimination*

**Förbud mot tortyr** *Prohibition of torture*

**Godtyckligt gripande/fångslande** *Arbitrary arrest/detention*

**Gripa** *Arrest*

**Internationell rätt, folkrätten** *International law*

**Jämlikhet** *Equity*

**Jämställdhet** *Equality*

**Konventionen om ekonomiska, sociala och kulturella rättigheter**

*The International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights (ICESCR)*

**Kritisera** *Criticize*

**Kränkande behandling** *Mistreatment*

**Kräva, vädja** *Call on*

**Kväsa** *Repress*

**Missnöje** *Discontent*

**Mänskliga rättigheter** *Human rights*

**Människorättskränkning** *Human rights violation*

**Människorättsförsvarare** *Human rights defender*

**Människorättskonvention** *Human rights treaty*

**Mötesfrihet** *Freedom of assembly*

**Omedelbart** *Immediately*

**Plikt** *Responsibility, obligation*

**Regering** *Government*

**Rätt, rättvisa** *Justice*

**Rätten till hälsa** *Right to health*

**Rätten till likhet inför lagen** *Right to equal protection of the law*

**Rätten till liv** *Right to life*

**Rätten till personlig frihet och säkerhet** *Right to personal liberty and security*

**Rättvis rättegång** *Fair trial*

**Skydda** *Protect*

**Solidaritet** *Solidarity*

**Straffa** *Convict*

**Svartmålningskampanj** *Smear campaign*

**Uppmana** *Urge*

**Uttrycka** *Express*

**Verkställa, genomföra** *Enforce*

**Vädja** *Appeal*

**Yttrande- och åsiktsfrihet** *Freedom of expression*

VÅRA ORD KAN  
FÖRÄNDRA VÄRLDEN.

AMNESTY  
INTERNATIONAL

