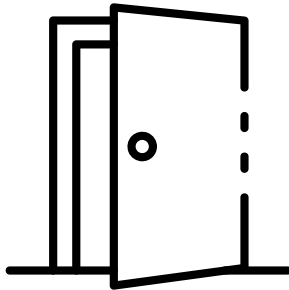


# Was tun gegen DISKRIMINIERUNG?

Wir beraten Sie.



Antidiskriminierungsbüro  
Rheinland-Pfalz

# DISKRIMINIERUNG ist ... alltäglich

Diskriminierung ist für viele Menschen eine alltägliche Erfahrung.

Sie zeigt sich als Benachteiligung, Belästigung oder Beleidigung in **unterschiedlichen Lebensbereichen** wie zum Beispiel

- auf der Arbeit,
- bei der Job- oder Wohnungssuche,
- beim Einkaufen, Restaurantbesuch,
- im Umgang mit Behörden oder
- in vielen anderen Situationen.

**Aber:** auch wenn Diskriminierung »alltäglich« ist, müssen Sie diese **nicht akzeptieren!**

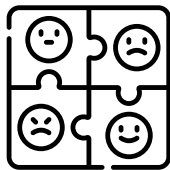


Dabei möchten wir Sie **beraten und unterstützen.**

## DISKRIMINIERUNG hat ... viele Gesichter

Diskriminierung kann **vielfältige Ursachen** haben: die Herkunft oder rassistische Zuschreibungen, das Geschlecht, die sexuellen und/oder geschlechtlichen Identitäten, die Religion oder Weltanschauung, das Lebensalter oder eine Behinderung. **Meist ist es eine Mischung aus verschiedenen Aspekten und Merkmalen.**

Diskriminierung hat **verschiedene Formen**: bewusst oder unbeabsichtigt, offen und direkt oder versteckt und schwer erkennbar, strukturell oder individuell.



**Aber:** es bleibt eine **ungerechtfertigte Ungleichbehandlung**. Niemand muss Diskriminierung hinnehmen oder sich daran gewöhnen.

Sie können sich **dagegen wehren!**

# Gegen DISKRIMINIERUNG ... haben Sie Rechte!



Diskriminierung **verletzt Menschenrechte** und **verstößt gegen das Gesetz!** Es gibt rechtliche Grundlagen, sich dagegen zur Wehr zu setzen.

Ziel ist, dass diskriminierende Situationen und Handlungen

- sich **nicht wiederholen**,
- durch außergerichtliche Regelungen **beseitigt oder behoben** oder
- **juristisch verfolgt** werden.

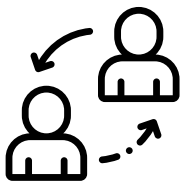
Die passende Vorgehensweise finden wir zusammen.

Wir möchten Sie dabei **stärken**, Ihr **Recht auf Gleichbehandlung** geltend zu machen.

# Gegen DISKRIMINIERUNG ... stehen Sie nicht allein!

Unsere Beratung erfolgt **vertraulich, unabhängig, kostenlos** und auf Wunsch **anonym**.

Wir hören Ihnen zu, nehmen Sie ernst und zweifeln Ihre Diskriminierungserfahrung nicht an.



Wir **unterstützen** Sie bei der Einordnung der Geschehnisse und entwickeln **Handlungsoptionen** gemeinsam. Wir unternehmen nichts, was Sie nicht möchten.

**Sie entscheiden.**

Dabei beraten wir nach dem Prinzip der Parteilichkeit. Das heißt: **wir stehen an Ihrer Seite.**

**Unsere Tür steht Ihnen offen.**

## Unser Beratungsteam

**Hans-Peter Wilka** (er/ihm)

**Britta Graupner** (sie/ihr)

## Kontakt



Netzwerk diskriminierungsfreies RLP (NdRLP) e.V.  
Antidiskriminierungsbüro RLP  
Umbach 4, 55116 Mainz  
[www.adb-rlp.de](http://www.adb-rlp.de)



[beratung@adb-rlp.de](mailto:beratung@adb-rlp.de)

### Online-Kontaktformular



<https://antidiskriminierungsnetzwerk-rlp.de/beratungsanfrage/>

Mit Unterstützung von

**respekt\*land**  
Antidiskriminierungsberatung  
für ganz Deutschland



Antidiskriminierungsstelle  
des Bundes

Ein Förderprogramm der Antidiskriminierungsstelle des Bundes

Dieses Projekt wird gefördert von:



**Rheinland-Pfalz**

MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION