

## Beratung und Hilfe

Sie können sich gegen Benachteiligung wehren.

Dafür gibt es **Beratungs-Stellen**.

Das ist ein Büro.

Da können Sie sich Hilfe holen.



Zum Beispiel:

Wenn Sie bei der Arbeit schlechter behandelt werden als andere.

Oder bei der Wohnungs-Suche.

Die Leute von der Beratungs-Stelle helfen Ihnen.



In den Beratungs-Stellen müssen Sie nicht Ihren Namen sagen.

Sie bekommen trotzdem Hilfe.

In Bremen gibt es viele Beratungs-Stellen.

In dem Falt-Blatt sind alle Adressen von den Beratungs-Stellen.

Es gibt auch woanders Hilfe.

Die Adressen stehen im Internet.

Die Internet-Seite mit den Adressen heißt:



[www.antidiskriminierung.bremen.de](http://www.antidiskriminierung.bremen.de).

### Das Falt-Blatt ist von:

Senatorin für Soziales, Kinder,  
Jugend und Frauen  
Freie Hanse-Stadt Bremen

Senats-Kanzlei  
Freie Hanse-Stadt Bremen

© Die Bilder sind von der  
Lebenshilfe für Menschen  
mit geistiger Behinderung Bremen e. V.,  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel,  
2013

## Werden Sie benachteiligt?



**Werden Sie schlechter behandelt als andere Menschen?**

Im Internet gibt es eine Seite zu dem Thema.

Das ist die Adresse:

[www.antidiskriminierung.bremen.de](http://www.antidiskriminierung.bremen.de)

## Werden Sie benachteiligt?

Manche Leute behandeln andere Menschen schlecht.

Obwohl sie nichts Schlimmes getan haben.

Sie sehen nur anders aus.

Sie glauben etwas anderes.

Oder Sie haben eine Behinderung.

Wenn Menschen deshalb schlechter behandelt werden,

dann nennt man das Benachteiligung.

Das schwere Wort dafür ist

Diskriminierung.



## Werden Sie

bei der Arbeit schlechter behandelt als Ihre Kollegen und Kolleginnen?

## Werden Sie

von anderen Menschen belästigt oder sogar bedroht?



## Haben Sie Nachteile:

- weil Sie aus einem anderen Land kommen?
- weil Sie eine Frau sind?
- weil Sie ein Mann sind?
- weil Sie einen anderen Glauben haben?
- weil Sie behindert sind?
- weil Sie alt sind?
- weil Sie ein Mann sind und Männer lieben?
- weil Sie eine Frau sind und Frauen lieben?
- weil Sie eine andere Haut-Farbe haben?

Viele Menschen wissen nicht:

## Wie dürfen andere Menschen mit mir umgehen?

Was ist richtig?

Was ist falsch?



## Was mache ich, wenn mich jemand beleidigt?

oder

## Wie bekomme ich die gleichen Rechte wie alle anderen Menschen?



Zum Beispiel bei der Arbeit.

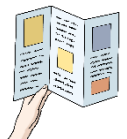
Oder wenn ich eine Wohnung suche.

## Gegen viele Bedrohungen oder Nachteile können Sie sich wehren.

In dem Falt-Blatt können Sie lesen:

Das kann ich tun.

Da finde ich Hilfe.



## **Hier bekommen Sie immer Hilfe**

### **Egal wo und wie Sie benachteiligt werden:**

- ADA – Anti-Diskriminierung in der Arbeits-Welt
- ADE – Arbeits-Stelle gegen Diskriminierung und Gewalt – Expertise und Konflikt-Beratung Beratung gegen Benachteiligung am Arbeits-Platz
- Arbeit-Nehmer-Kammer Bremen Rechts-Beratung
- Anti-Diskriminierungs-Stelle des Bundes

## **Hier bekommen Sie Hilfe**

### **Wenn Sie wegen Ihrer Herkunft oder Ihrer Haut-Farbe benachteiligt werden:**

Im Internet gibt es die Adressen von Beratungs-Stellen zu diesem Thema  
Das ist die Adresse:

[www.antidiskriminierung.bremen.de](http://www.antidiskriminierung.bremen.de)

Sie können auch beim Bürger-  
Telefon von Bremen anrufen.

Das ist die Nummer:

04 2 1 – 36 10

Hier finden Sie auch Hilfe:  
Die Integrations-Beauftragte  
des Landes Bremen

## **Hier bekommen Sie Hilfe**

### **Wenn Sie benachteiligt werden.**

### **Weil Sie ein Mann sind.**

### **Oder weil Sie eine Frau sind:**

- Bremische Zentral-Stelle für die Verwirklichung der Gleich-Berechtigung der Frau (ZGF)
- Frauen in Arbeit und Wirtschaft e.V.
- ZiB – Zukunft im Beruf
- Bremer Jungen Büro e.V.
- Sie brauchen Hilfe bei Gewalt gegen Frauen und Mädchen?  
Im Internet gibt es eine Seite zu diesem Thema.

Das ist die Adresse:

[www.gewaltgegenfrauen.bremen.de](http://www.gewaltgegenfrauen.bremen.de)

## **Hier bekommen Sie Hilfe**

### **Wenn Sie benachteiligt werden.**

### **Weil Sie behindert sind:**

- Der Landes-Behinderten-  
Beauftragte vom Land Bremen

### **Wenn Sie wegen Ihrem Alter benachteiligt werden**

- Senioren-Vertretung von der  
Stadt-Gemeinde Bremen

### **Wenn Sie benachteiligt werden.**

### **Weil Sie eine Frau sind und Frauen lieben.**

### **Weil Sie ein Mann sind und Männer lieben:**

- Rat und Tat Zentrum für  
Schwule und Lesben e.V.

Das sind **alle** Beratungs-Stellen.

Da können Sie anrufen.

Oder Sie schreiben eine E-Mail.

**ADA – Anti-Diskriminierung in der Arbeits-Welt**

04 21 – 69 62 86 40

[info@ada-bremen.de](mailto:info@ada-bremen.de)

[www.ada-bremen.de](http://www.ada-bremen.de)

**ADE – Arbeits-Stelle gegen Diskriminierung und Gewalt**

04 21 – 21 86 01 70

[ade@uni-bremen.de](mailto:ade@uni-bremen.de)

[www.ade.uni-bremen.de](http://www.ade.uni-bremen.de)

**Anti-Diskriminierungs-Stelle des Bundes (Berlin)**

0 30 – 18 555 18 65

[beratung@ads.bund.de](mailto:beratung@ads.bund.de)

[www.antidiskriminierungsstelle.de](http://www.antidiskriminierungsstelle.de)

**Arbeit-Nehmer-Kammer Bremen**

04 21 – 363 01 19

Bremen-Nord:

04 21 – 669 50 0

Bremerhaven:

02 71 – 922 35 0

[info@arbeitnehmerkammer.de](mailto:info@arbeitnehmerkammer.de)

[www.arbeitnehmerkammer.de](http://www.arbeitnehmerkammer.de)

**Bremer Jungen e.V.**

04 21 – 59 86 51 60

[info@bremer-jungenbuero.de](mailto:info@bremer-jungenbuero.de)

[www.bremer-jungenbuero.de](http://www.bremer-jungenbuero.de)

**Bremische Zentral-Stelle für die Verwirklichung der Gleich-Berechtigung der Frau, ZGF**

04 21 – 361 31 33

[office@frauen.bremen.de](mailto:office@frauen.bremen.de)

Bremerhaven:

04 71 – 59 61 38 23

[office-brhv@frauen.bremen.de](mailto:office-brhv@frauen.bremen.de)

[www.zgf.bremen.de](http://www.zgf.bremen.de)

**Der Landes-Behinderten-Beauftragte des Landes Bremen**

04 21 – 361 18 181

[office@lbb.bremen.de](mailto:office@lbb.bremen.de)

[www.lbb.bremen.de](http://www.lbb.bremen.de)

**Die Integrations-Beauftragte des Landes Bremen**

04 21 – 361 68 41

[integration@sk.bremen.de](mailto:integration@sk.bremen.de)

[www.integration.bremen.de](http://www.integration.bremen.de)

**Frauen in Arbeit und Wirtschaft e.V.**

04 21 – 16 93 70

[kontakt@faw-bremen.de](mailto:kontakt@faw-bremen.de)

[www.faw-bremen.de](http://www.faw-bremen.de)

**Rat und Tat Zentrum für Schwule und Lesben e.V.**

04 21 – 70 41 70

[zentrum@ratundtat-bremen.de](mailto:zentrum@ratundtat-bremen.de)

[www.ratundtat-bremen.de](http://www.ratundtat-bremen.de)

**Senioren-Vertretung in der Stadt-Gemeinde Bremen**

04 21 -. 361 67 69

[seniorenvertretung@soziales.bremen.de](mailto:seniorenvertretung@soziales.bremen.de)

[www.seniorenlotse.bremen.de/senioren-vertretung](http://www.seniorenlotse.bremen.de/senioren-vertretung)

**ZiB – Zukunft im Beruf**

04 71 – 983 99 16

[monica-kotte@afznet.de](mailto:monica-kotte@afznet.de)

Sie können auch beim

**Bürger-Telefon** anrufen:

04 21 – 36 10