

Wie verhalte ich mich, wenn ich diskriminiert werde?

- Ruhe bewahren und besonnen handeln.
- Lassen Sie sich nicht provozieren!
- Notieren Sie die Beteiligten und Personen, die die Vorfälle bezeugen können!
- Schreiben Sie genau auf, was passiert ist:
Ort, Datum, Zeit, Anwesende, Sachverhalt

Wenn Sie sich aus einem der genannten Gründe benachteiligt fühlen: **Holen Sie sich Unterstützung und lassen Sie sich beraten!**

Büro für Chancengleichheit der Stadt Regensburg
Gleichstellungsstelle und Antidiskriminierungsstelle



Von-der-Tann-Straße 1, 93047 Regensburg
Telefon: (0941) 507-1142, Telefax: (0941) 507-4149
antidiskriminierungsstelle@regensburg.de
oder gleichstellungsstelle@regensburg.de
www.regensburg.de/bfc



Weitere Hilfsangebote bei häuslicher
und/oder sexualisierter Gewalt:
www.regensburg.de/bfc-gewalt

Weitere regionale und überregionale Hilfs- angebote bei Gewalt und Diskriminierung

- **Frauen helfen Frauen e.V. Regensburg**
Beratungs- und Unterstützungsangebote für von Partnerschaftsgewalt betroffene Frauen und ihre Kinder | www.frauenhaus-regensburg.de
 - **Frauennotruf Regensburg e.V.**
Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen | frauennotruf-regensburg.de
 - **SOLWODI Bayern e.V. in Regensburg**
Beratungsstelle für Betroffene von Menschenhandel zum Zweck der sexuellen Ausbeutung, Gewalt im Namen der sogenannten Ehre, Heiratsmigration und Genitalverstümmelung
www.solwodi.de/seite/353255/regensburg.html
 - **Kontakt Regensburg e.V.**
Beratung bei Gewalt in der Partnerschaft, Beratung für (potentielle) Täter
www.kontakt-regensburg.de
 - **Phönix e. V. Regensburg**
Beratung und Hilfen für Menschen mit Behinderung
phoenix-regensburg.de
 - **B.U.D. Bayern**
Beratung bei rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt
bud-bayern.de
 - **Strong! LGBTIQ*** Fachstelle gegen Diskriminierung und Gewalt
strong-community.de
 - **Antidiskriminierungsstelle des Bundes**
Beratung bei Diskriminierung | www.ads.bund.de
- In Notfällen → Notruf der Polizei: 110**

Das Büro für Chancengleichheit ...

... **umfasst** Gleichstellungsstelle und Antidiskriminierungsstelle

... **berät** alle Menschen bei sexueller Belästigung und wenn Sie aus rassistischen Gründen, aufgrund ihrer ethnischen Herkunft, Religion oder Weltanschauung, sexuellen Identität, einer Behinderung, ihres Geschlechts oder Alters benachteiligt werden

... **fördert** Gender Mainstreaming, Diversity, Antidiskriminierung und intersektionale Ansätze im Verwaltungshandeln und der Kommunalpolitik

... **informiert** über frauen- und genderbezogene Themen sowie Chancengleichheit

... **setzt sich ein** für die Gleichbehandlung aller Familienformen und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie

... **unterstützt** Aktionen, die jungen Menschen helfen, gesellschaftliche Rollenbilder zu hinterfragen

... **entwickelt** Maßnahmen für Empowerment, gegen Diskriminierung und gegen Rassismus

... **vermittelt** alle Menschen unbürokratisch an geeignete Fachdienststellen

... **vernetzt** Angebote für Chancengleichheit, Antidiskriminierung und Gleichstellung



Diskriminierung

Was ist das überhaupt?

In Deutschland gilt das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz. Es soll verhindern, dass jemand schlechter als eine andere Person behandelt wird.

Dieses Gesetz verbietet Benachteiligungen aus sechs Gründen:

- **Rassismus oder ethnische Herkunft**
Niemand darf wegen der Hautfarbe, der Sprache oder der Herkunft diskriminiert werden.
- **Geschlecht**
Frauen und Männer, Inter- und Trans-Personen müssen gleichbehandelt werden.
- **Religion oder Weltanschauung**
Niemand darf wegen des Glaubens, der Zugehörigkeit oder Nicht-Zugehörigkeit zu einer religiösen Gemeinschaft, dem Einhalten religiöser Gepflogenheiten (Gebete, Kleidervorschriften, Fasten etc.) diskriminiert werden.
- **Behinderung**
Keine Person darf diskriminiert werden, weil sie zum Beispiel einen Rollstuhl benötigt, gehörlos ist oder eine chronische Krankheit hat.
- **Alter**
Keine Person darf benachteiligt werden, weil sie „zu jung“ oder „zu alt“ ist.
- **Sexuelle Identität**
Keine Person darf diskriminiert werden, weil sie schwul, lesbisch, bisexuell oder heterosexuell ist.



Wo bin ich im Alltag vor Diskriminierung geschützt?

Im Arbeitsleben (Beispiele):

bei der
Bewerbung

bei der
Bezahlung

bei der
Ausbildung

bei
**(sexueller)
Belästigung**

bei den
**Arbeitsbe-
dingungen**

Ausnahme: Eine wesentliche und entscheidende berufliche Anforderung begründet die ungleiche Behandlung (zum Beispiel u. U. die Ablehnung eines männlichen Bewerbers für eine Stelle in einem Mädcheninternat).

Bei sogenannten **Massengeschäften**, d. h. Geschäfte, die für viele Personen zu vergleichbaren Bedingungen zu Stande kommen (Beispiele):

- beim Besuch einer Diskothek
- bei der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel
- bei Einkäufen
- bei Dienstleistungen, wie z. B. im Friseursalon
- im Fitnessstudio
- bei Versicherungen

Ausnahme: Es gibt sachliche, d. h. nachvollziehbare Gründe für die Ungleichbehandlung. Beispiele:

- Preisnachlässe für Schulkinder oder Bedürftige im Kino
- Gesonderte Öffnungszeiten für Frauen im Schwimmbad

Für rassistische Diskriminierung und Diskriminierung wegen der ethnischen Herkunft gibt es keine Rechtfertigung!

Außerdem gilt das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz nur in diesem Bereich auch bei Geschäften, die keine Massengeschäfte sind (zum Beispiel beim Kauf eines Autos im Internet).

Herausgeberin: Stadt Regensburg | Büro für Chancengleichheit
Von-der-Tann-Straße 1, 93047 Regensburg
Gestaltung: Ibañez Design, Donaustauer Straße 2, 93059 Regensburg
Grafiken: aurielaki/123rf (Titel) | Ioulia Bolchakova/123rf.com
Druck: Stadt Regensburg, D.-Martin-Luther-Str. 1, 93047 Regensburg
Stand: November 2025