

Frauen- und Mädchenberatung:

Anlauf- und Beratungsstelle „Wendepunkt“
bei sexualisierter Gewalt gegen
Kinder und Jugendliche
Münsterstraße 17, 33330 Gütersloh
Tel. 05241 82-2199
wendepunkt@gt-net.de
www.kreis-guetersloh.de > Eingabe ins Suchfeld:
Beratungsstelle Wendepunkt

Frauenberatungsstelle Gütersloh
Münsterstraße 17, 33330 Gütersloh
Tel. 05241 25021
frauenberatung-gt@frauen4frauen.de
www.frauen4frauen.de

pro familia Gütersloh
(z.B. Schwangerschaftskonfliktberatung,
Partnerschafts- und Sexualberatung)
Roonstraße 2, 33330 Gütersloh
Tel. 05241 20450
guetersloh@profamilia.de
www.profamilia.de > Unsere Beratungsstellen >
Gütersloh

Gleichstellungs- und Integrationsbeauftragte:
Stadt Gütersloh /
Gleichstellungsstelle für Frau und Mann
Rathaus I
Berliner Straße 70, 33330 Gütersloh
Tel. 05241 82-2080, -2126 oder -3531
gleichstellung@guetersloh.de
www.guetersloh.de > Eingabe ins Suchfeld:
Gleichstellungsstelle

Stadt Gütersloh /
Integrationsbeauftragter
Berliner Straße 70, 33330 Gütersloh
Tel. 05241 82-2442
integrationsbeauftragter@guetersloh.de
www.guetersloh.de > Leben in Gütersloh >
Zuwanderung und Integration

Queer Treff:

Queer Treff
Frei:Raum17
Schulstraße 17, 33330 Gütersloh
Tel. 05241 3054333
Freiraum17@web.de

Sexual- und Aidsberatung:

AWO-Kreisverband Gütersloh e.V. /
Sexualpädagogik und Aidsprävention
Böhmerstraße 13, 33330 Gütersloh
Tel. 05241 903515
sexpaed@awo-guetersloh.de
www.awo-guetersloh.de

Kreis Herford

Drogen- und Suchtberatung:
Diakonisches Werk Herford
im Ev. Kirchenkreis Herford e.V.
Drogenberatung
Auf der Freiheit 25, 32052 Herford
Tel. 05221 5998-81
drobs@dw-herford.de
www.drogenberatung-herford.de

Frauen- und Mädchenberatung:
Nadeschda
Frauenberatungsstelle für Opfer von Menschenhandel
Bielefelder Straße 25, 32051 Herford
Tel. 05221 840200
info@nadeschda-owl.de
www.nadeschda-owl.de

Theodora
Prostituierten- und Ausstiegsberatung
für Mädchen und junge Frauen
Bielefelder Straße 25, 32051 Herford
Tel. 05221 3427111
info@theodora-owl.de
www.theodora-owl.de

Frauenhaus Herford e.V.
Postfach 1606, 32006 Herford
Tel. 05221 23883
info@frauenhaus-herford.de
www.frauenhaus-herford.de

Kreis Höxter

Frauen- und Mädchenberatung:
AWO-Kreisverband Höxter e.V. /
Frauenberatung
Caspar-Heinrich-Straße 15, 33014 Bad Driburg
Tel. 05253 9350210
frauenberatungsstelle@awo-hoexter.de
www.awo-hx.de > Einrichtungen > Beratungsstellen >
Frauenberatung

Kreis Lippe

Frauen- und Mädchenberatung:
AWO Kreisverband Lippe e.V. /
Frauenhaus Lippe
Zufluchtsort für Frauen und deren Kinder,
die von körperlicher, seelischer und/oder
sexualisierter Gewalt betroffen sind
Postfach 1180, 32770 Lage
Tel. 05232 8508500
frauenhaus@awo-lippe.de
www.awo-lippe.de > Beratung >
Frauenhaus Lippe

Frauenberatungsstelle Alraune e.V.
Wall 5, 32756 Detmold
Tel. 05231 20177
info@alraune-frauenberatung.de
www.alraune-frauenberatung.de

Kreis Minden-Lübbecke

Drogen- und Suchtberatung:
Drogenberatungsstelle Lübbecke
Rote Mühle 2, 32312 Lübbecke
Tel. 05741 3453-16
drobs-minden@minden-luebbecke.de
www.minden-luebbecke.de > Service >
Drogenberatung

Drogenberatungsstelle Minden
Rosentalstraße 5, 32423 Minden
Tel. 05741 82854-0
drobs-minden@minden-luebbecke.de
www.minden-luebbecke.de > Service >
Drogenberatung

Frauen- und Mädchenberatung:
Frauenschutzzentrum Minden
32423 Minden/Westfalen
Tel. 0571 23203
frauenschutzzentrum@awo-minden.de
www.awo-minden.de > Dienste & Einrichtungen >
Frauen

Queer Treff:

LGBT Minden – LGBT Refugees
Roland Henß
Tel. 0178 8136685
info-minden@gmx.de
www.lgbt-fluechtlinge.com

Sexual- und Aidsberatung:

AWO-Bezirksverband Ostwestfalen-Lippe /
Kreis Minden-Lübbecke /
Aidsprävention und Sexualpädagogik
Am Markt 16, 32312 Lübbecke
Tel. 05741 296815
aids-praevention@awo-owl.de
www.awo-minden.de > Dienste & Einrichtungen >
Kinder, Jugend & Familie > Aids-Prävention

Kreis Paderborn

Drogen- und Suchtberatung:
Der Paritätische Landesverband NRW e.V. /
Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn
Bleichstraße 39a, 33102 Paderborn
Tel. 05251 8782960
selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-paderborn.de

Frauen- und Mädchenberatung:
Frauenberatungsstelle Lilith e.V.
Beratungsstelle bei häuslicher und/oder
sexualisierter (digitaler) Gewalt, Stalking,
Zwangsheirat, sexuellem Missbrauch,
K.O.-Tropfen
Elsener Straße 88, 33102 Paderborn
Tel. 05251 21311
frauenberatung@lilith-paderborn.de
www.lilith-paderborn.de

SkF Ortsverein Paderborn /
Belladonna
Fachberatungsstelle gegen sexuelle und
häusliche Gewalt
Westernstraße 28, 33098 Paderborn
Tel. 05251 12196-19
belladonna@skf-paderborn.de
www.skf-paderborn.de > Beratungsdienste >
Belladonna

Wie Sie sich in Diskriminierungssituationen verhalten können

Diskriminierung

erkennen und handeln.



1. Wie können Sie auf Diskriminierungen reagieren?

In unserer Gesellschaft werden jeden Tag Menschen diskriminiert. Solche Ungleichbehandlungen äußern sich auch in Form von Beleidigungen, üblen Nachreden, Mobbing und körperlicher Gewalt.

Wenn Sie so eine Erfahrung machen, brauchen Sie viel Mut und Gelassenheit, um damit umzugehen. Am besten Sie überlegen sich jetzt schon, wie Sie sich vor Diskriminierungen schützen und darauf reagieren können.

Denn jede Diskriminierungssituation ist anders. Es spielt zum Beispiel eine Rolle, wo und wann das Ereignis stattfindet: Ist es ein öffentlicher Ort, an dem viele Menschen sind? Sind Sie allein auf der Straße? Können Sie um Hilfe bitten? Ist es dunkel draußen? Werden Sie gesehen?

Außerdem kommt es darauf an, welche Personen daran beteiligt sind: Ist es eine einzelne Person oder eine Gruppe? Verhalten sie sich aggressiv? Sind andere Personen anwesend, die Ihnen helfen können?

2. Wenn Sie Gewalt erfahren, können Sie so handeln:

Bringen Sie sich immer zuerst in Sicherheit! Laufen Sie dorthin, wo Menschen sind, und bitten Sie sie um Hilfe.

- Falls Sie sich in einem öffentlichen Verkehrsmittel, einem Restaurant oder an einem Ort befinden, an dem es Verantwortliche gibt, fordern Sie das Personal auf (z. B. Fahrer*in, Schaffner*in, Kellner*in), die Polizei zu rufen. Wenn Sie die Möglichkeit haben, rufen Sie selbst die Polizei an.

- Wenn es keine Verantwortlichen gibt oder niemand von ihnen zu sehen ist, sprechen Sie Mitmenschen an. Sagen Sie laut: „Rufen Sie bitte die

Polizei.“ Oder bitten Sie eine bestimmte Person gezielt um Hilfe. Sprechen Sie die Menschen direkt an: „Sie, in der gelben Jacke, bitte helfen Sie mir!“

- Versuchen Sie, so viele Menschen wie möglich auf sich aufmerksam zu machen. Je mehr Menschen Ihnen helfen, desto mehr beeindruckt das den/die Täter*in oder schüchtert ihn/sie ein.

- Wenn Sie nicht weglaufen und nicht die Polizei rufen können, versuchen Sie mit dem/der Täter*in zu reden. Sprechen Sie dabei ruhig, laut und deutlich. Erklären Sie, was Sie von der Situation halten.

- Bleiben Sie ruhig, auch wenn es Ihnen schwerfällt. Das kann den/die Täter*in beruhigen, und Sie können besser Entscheidungen treffen.

- Versuchen Sie den/die Täter*in nicht zu beleidigen. Kritisieren Sie nicht die Person selbst, sondern ihr Verhalten. Sagen Sie nicht „Sie sind schlecht“, sondern „Ihr Verhalten ist schlecht“.

- Sagen Sie nicht „Du“ zu dem/der Täter*in, sondern siezen Sie die Person. Das schafft Distanz.

- In manchen Situationen kann es helfen, etwas Unerwartetes zu tun, zum Beispiel laut schreien, ein komisches Geräusch machen oder pfeifen. Nutzen Sie den Überraschungseffekt, um sich in Sicherheit zu bringen.

- Falls der/die Täter*in wegläuft, versuchen Sie, sich zu merken, wie die Person aussah: Größe? Alter? Haarfarbe? Kleidung? Gab es besondere Merkmale (z. B. Bart, Brille, Zahnlücke, Sommersprossen, Muttermal, Narbe, Tätowierung, Piercing)? Das kann der Polizei helfen, die Person zu finden.

Bei Gewaltanwendung gilt grundsätzlich: Versuchen Sie, die Polizei zu alarmieren und sich selbst in Sicherheit zu bringen. Überlegen Sie im Vorfeld, wie Sie sich körperlich und mental am besten vor gewalttätigen Angriffen schützen können.

3. Wenn Sie beleidigt werden, können Sie Folgendes tun:

Versuchen Sie einzuschätzen, ob der/die Täter*in aggressiv werden könnte. Sollte Ihnen körperliche Gewalt drohen, ist es besser, sich aus der Situation zu entfernen. Aber merken Sie sich, wie der/die Täter*in aussah. Das hilft, falls Sie den Übergriff bei der Polizei melden möchten.

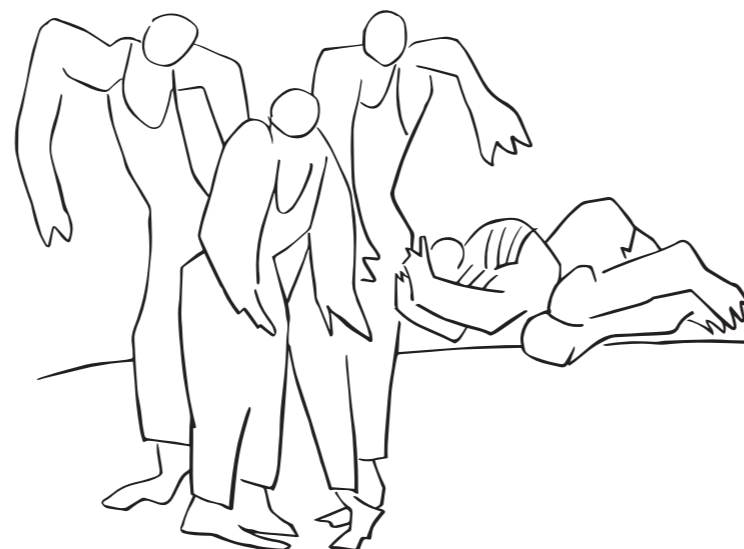
- Wirkt der/die Täter*in nicht aggressiv, versuchen Sie, mit ihm/ihr zu reden. Es hilft, wenn Sie andere Menschen bitten, Ihnen bei dem Gespräch beizustehen. Zusammen haben Sie mehr Sicherheit.

- Wenn der/die Täter*in nicht mit sich reden lässt und Sie weiter beleidigt, versuchen Sie an dem Ort, an dem Sie sind, eine verantwortliche Person zu finden (z. B. in der Bahn, im Restaurant, in der Disco). Bitten Sie darum, dass der*die Täter*in das Haus, die Bahn oder den Ort verlässt.

- Rufen Sie bei schwerwiegenden Beleidigungen die Polizei.

- Versuchen Sie andere Menschen als Zeug*innen für die Tat zu gewinnen.

Grundsätzlich entscheiden Sie selbst, wie Sie mit diskriminierenden Beleidigungen umgehen möchten. Verlassen Sie notfalls die Situation, wenn Sie nicht einschätzen können, wie aggressiv der/die Täter*in ist. Fühlen Sie sich bedroht, rufen Sie sofort die Polizei und bitten andere Menschen um Hilfe.



4. Nach der Diskriminierung können Sie sich Hilfe suchen:

Wenn Sie diskriminiert, beleidigt oder sogar körperlich angegriffen worden sind, können Sie um Unterstützung bitten. Die Polizei ist immer ansprechbar, und auch Beratungsstellen können Ihnen bei weiteren Schritten helfen. Falls Sie gegen den/die Täter*in vorgehen möchten, versuchen Sie sich genau zu erinnern, was passiert ist. Schreiben Sie am besten ein Protokoll über die Situation:

- Was ist passiert?
- Wie ist es passiert?
- Wer war beteiligt?
- Wann ist es passiert?
- Wo ist es passiert?
- Gab es „Zeug*innen“?
- Wie sah der/die Täter*in aus?
- Gibt es eine Vorgeschichte?
- Kennen Sie den/die Täter*in oder ist es eine Ihnen fremde Person?
- Hat der/die Täter*in Sie oder andere Menschen schon mal beleidigt oder attackiert?

Diese Informationen können Sie nutzen, wenn Sie zur Polizei gehen oder eine Beratungsstelle aufsuchen möchten.

Sie haben das Recht darauf, frei von Diskriminierung und körperlicher Gewalt zu leben. Wenden Sie sich nach solch einer belastenden Erfahrung am besten immer an eine Beratungsstelle. Dort werden Sie nach einer Diskriminierung von qualifizierten Fachkräften unterstützt und bei weiteren Schritten begleitet.

* Das Sternchen wird benutzt, um nicht nur die männliche Form des Wortes zu nutzen. Durch das Sternchen werden andere Geschlechter einbezogen.

Überregional tätig in Ostwestfalen-Lippe

AWO Bezirksverband Ostwestfalen-Lippe e.V. / Servicestelle Antidiskriminierungsarbeit
 Fachdienste für Migration und Integration
 Sophie Brzezinski
 Königstraße 52, 33330 Gütersloh
 Tel. 05241 40338-18
 sophie.brzezinski@awo-owl.de
 www.awo-fachdienste-migration.de

Caritasverband Paderborn e.V. / ADA – Servicestelle Antidiskriminierungsarbeit
 Riemekestraße 86, 33102 Paderborn
 Tel. 0151 73068190
 ada@caritas-pb.de
 www.caritas-pb.de > Eingabe ins Suchfeld: ADA

Überregional tätig im Regierungsbezirk Detmold

Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus im Regierungsbezirk Detmold
 Arbeit und Leben DGB/VHS im Kreis Herford
 Kreishausstraße 6a, 32051 Herford
 Tel. 05221 17457-25 oder 17457-26
 info@mobile-beratung-owl.de
 www.mobile-beratung-owl.de

Stadt Bielefeld

Antidiskriminierungsstellen:
Entschieden gegen Rassismus e.V. in Bielefeld
 info@entschiedengegenrassismus.de
 www.entschiedengegenrassismus.de

Kommunales Integrationszentrum / Antidiskriminierungsstelle
 Neues Rathaus
 Niederwall 23, 33602 Bielefeld
 Emir Ali Sag
 Tel. 0521 51-6805
 emirali.sag@bielefeld.de
 www.ki-bielefeld.de > Antidiskriminierungsstelle

Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen:

Stadt Bielefeld / Beirat für Behindertenfragen
 Niederwall 23, 33602 Bielefeld
 Tel. 0521 51-2033
 behindertenbeirat@bielefeld.de

Drogen- und Suchtberatung:
Drogenberatung e.V. Bielefeld / Beratungsstelle Bielefeld mit Café Schroeder
 August-Schröder-Straße 3a, 33602 Bielefeld
 Tel. 0521 96780-0
 rezeption@drops-bielefeld.de
 www.drogenberatung-bielefeld.de

Frauen- und Mädchenberatung:
Frauen helfen Frauen – Frauenhaus e.V.
 Zufluchtsort für Frauen und deren Kinder, die von körperlicher, seelischer und/oder sexualisierter Gewalt betroffen sind
 Tel. 0521 177 376
 mail@autonomes-frauenhaus-bielefeld.de
 www.frauenhaus-bielefeld.de

Frauennotruf Bielefeld e.V.
 Beratungsstelle bei sexualisierter Gewalt
 Jöllenbeckerstraße 57, 33613 Bielefeld
 Tel. 0521 124248
 info@frauennotruf-bielefeld.de
 www.frauennotruf-bielefeld.de

Mädchenhaus Bielefeld e.V.
 Unterstützung für Mädchen und junge Frauen, die sexualisierte, körperliche und seelische Gewalt erlebt haben
 Renteistraße 14, 33602 Bielefeld
 Tel. 0521 173016
 info@maedchenhaus-bielefeld.de
 www.maedchenhaus-bielefeld.de

Psychologische Frauenberatung e.V.
 Ernst-Rein-Straße 33, 33613 Bielefeld
 Tel.: 0521 121597
 info@frauenberatung-bielefeld.de
 www.frauenberatung-bielefeld.de

Kreis Gütersloh

Drogen- und Suchtberatung:
Sozialpsychiatrischer Dienst, Suchtberatung
 Kreishaus Gütersloh – Bauteil 5
 Herzebrocker Straße 140, 33334 Gütersloh
 Tel. 05241 85-1718
 www.kreis-guetersloh.de > Eingabe ins Suchfeld: Suchtberatung