

STARK

FÜR VIelfALT UND
GEGEN AUSGRENZUNG!



LVR 
Qualität für Menschen

Illustration: Stefanie Levers

**Workshopreihe: „Stark für Vielfalt und gegen
Ausgrenzung“**

Inhalt

Inhalt	2
1 Module: Über welche Themen haben wir gesprochen?	3
1.1 Meine Stärken.....	3
1.2 Meine Rechte	7
1.3 Vielfalt – Wir sind genauso wie wir sind.....	10
1.4 Ausgrenzung trifft uns alle – Wir zeigen Haltung	12
2 Anleitungen: Welche Übungen haben wir gemacht?	15
2.1 Übungen zum Kennenlernen	18
2.2 Übungen zum Modul: Meine Stärken	20
2.3 Übungen zum Modul: Meine Rechte	28
2.4 Übungen zum Modul: Vielfalt	33
2.5 Übungen zum Modul: Ausgrenzung.....	38
3 Möglichkeiten, sich nach der Teilnahme am Workshop für Vielfalt und gegen Ausgrenzung einzusetzen:.....	44
4 Welche Beratungsstellen gibt es?.....	45
4.1 Welche Beratungsstellen gibt es in Köln?	45
4.2 Welche Beratungsstellen gibt es in Düsseldorf?	54
4.3 Welche Beratungsstellen gibt es in der Städtereion Aachen?	62
4.4 Welche Beratungsstellen gibt es in Duisburg?	69
4.5 Welche Beratungsstellen gibt es in Solingen?	76
5 Wichtige Begriffe für den Umgang mit Vielfalt und Ausgrenzung	79
6 Anhang	92
7 Literaturverzeichnis	114

1 Module: Über welche Themen haben wir gesprochen?



Illustration: Stefanie Levers

1.1 Meine Stärken

In dem Modul „Meine Stärken“ hast du erstmal unterschiedliche Stärken kennengelernt. Stärken sind **Dinge, die man besonders gut kann oder gerne mag**. Deine Stärken sind auch **Merkmale** von dir. Du hast dich mit deinen eigenen Stärken auseinandergesetzt. Du hast überlegt, in welchen Bereichen du gut bist.

Wichtige Fragen sind hier:

1. Was kann ich besonders gut?
2. Was mag ich besonders gerne?
3. Was macht mir besonders Spaß?
4. Was sagen meine Freunde oder Familie, was ich gut kann?

Es ist wichtig, die eigenen Stärken zu kennen. Wenn man weiß, wo man seine Stärken hat, kann man diese nutzen. Man kann sich z.B. Hobbies oder Berufe suchen, die zu den eigenen Stärken passen.



Illustration: Stefanie Levers

Mutmachersätze können dazu führen, dass es einem bessergeht. Wenn man einen Mutmachersatz hat, kann man sich diesen in schweren Situationen aufsagen. Das kann einem Kraft geben.

Beispiele für Mutmachersätze sind:

- Nach jedem Sturm folgt Sonnenschein.
- Ich bin stark!
- Du kannst! Ende der Geschichte.
- Was ich sage, ist wichtig!
- Ich bin mutig!
- Am Ende wird alles gut werden, und wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.
- Ich bin gut so, wie ich bin!

In diesem Modul hast du erfahren, dass du gut bist, so wie du bist. Du hast dich mit deinen Stärken und auch mit Wegen, deine Stärken zu nutzen und dir Mut zu machen, beschäftigt.

Hier hast du die Möglichkeit, deine eigenen Stärken aufzuschreiben:

Außerdem haben wir zwischendurch zur Entspannung Achtsamkeitsübungen gemacht.

„Achtsamkeit ist, wenn wir unseren Körper und Geist verlangsamen, um zu sehen und zu hören, was in unserem Körper, unserem Geist und um uns herum passiert.“

Achtsamkeit dient dazu, die Konzentration zu verbessern und Stress abzubauen. Achtsamkeitsübungen sind gut für das Modul „Meine Stärken“. Aber auch in allen anderen Modulen kann man diese Übungen zwischendurch gut einsetzen. Wie alle anderen Übungen sind auch diese freiwillig. Vielen hilft es zu entspannen, aber nicht jede*r Schüler*in mag es gerne. Wenn sich jemand dabei nicht gut fühlt, soll sie*er aufhören.

1.2 Meine Rechte



ILLUSTRATION: STEFANIE LEVERS

Du hast gelernt, welche Rechte du hast. Du hast erfahren, dass jeder Mensch vor dem Gesetz gleich ist. Es ist verboten, Menschen zu benachteiligen und zu diskriminieren. Das steht in den Grundrechten, die für alle gelten.

Es wird zwischen **Menschenrechten** und **Bürgerrechten** unterschieden. Menschenrechte gelten für alle Menschen. Bürgerrechte gelten immer für das Land in dem jemand wohnt. Im deutschen Grundgesetz steht für Bürgerrechte dann ein Einleitungssatz mit „Alle Deutschen...“.

Wichtige **Grundrechte** sind:

- Artikel 1 - Schutz der **Menschenwürde**:
Alle müssen so respektiert werden, wie sie sind. Niemand darf wegen den eigenen Merkmalen diskriminiert werden.
- Artikel 2 - **Freiheit der Person**:
Alle haben das Recht selbst zu bestimmen, wie sie ihr Leben gestalten.
Alle haben das Recht sich frei zu bewegen.
- Artikel 3 - **Gleichheitsrecht**:
Alle sind vor dem Gesetz gleich. Niemand darf aufgrund von Merkmalen anders behandelt werden.
- Artikel 4 - **Glaubens- und Gewissensfreiheit**:
Alle haben das Recht den Glauben frei zu wählen.

- Artikel 5 - **Meinungsfreiheit:**

Alle haben das Recht sich zu informieren und alles zu sagen, solange niemand dadurch diskriminiert wird.

Wichtig ist auch die **UN-Kinderrechtskonvention**.

Da steht drin, dass Kinder und Jugendliche die gleichen Rechte wie die Erwachsenen haben. Die Länder, die die UN-Kinderrechtskonvention unterschrieben haben, müssen dafür sorgen, dass alle Kinder gefördert und geschützt werden. Außerdem haben Kinder das Recht bei Entscheidungen, die sie betreffen, mitzureden.

Außerdem haben wir über die **UN-Behindertenrechtskonvention** gesprochen. Da steht drin, dass alle Länder, die sie unterschrieben haben, dafür sorgen müssen, dass alle Menschen mit Behinderungen genauso behandelt werden wie Menschen ohne Behinderung. Sie müssen die Möglichkeit haben, am Leben in der Gesellschaft teilnehmen zu können. Dafür müssen z.B. Barrieren abgebaut werden oder es muss dafür gesorgt werden, dass Menschen ohne Behinderung mehr über die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung erfahren. Dadurch sollen Menschen mit Behinderung die Möglichkeit bekommen genauso behandelt zu werden wie Menschen ohne Behinderung.

Rechte wirken sich also auf das Leben aus. Man hat z.B. auch als Kind oder Jugendlicher ein Recht auf Mitbestimmung.

Hier kannst du alles aufschreiben, was dir wichtig zu dem Thema „Meine Rechte“ ist:

1.3 Vielfalt – Wir sind genauso wie wir sind

In diesem Modul hast du dich mit deiner eigenen **Identität** befasst. Deine Identität setzt sich aus deinen unterschiedlichen **Merkmalen** zusammen. Das kann z.B. die Herkunft sein, die Hautfarbe und es gibt Menschen mit und ohne Behinderungen. Auch Hobbies können zu deiner Identität gehören. Es gibt Merkmale, die du dir ausgesucht hast, wie z.B. Hobbies und welche, die du dir nicht ausgesucht hast, wie z.B. deine Hautfarbe. Alle Merkmale machen dich zu einer einzigartigen Person.

Du hast ein Recht darauf, deine Identität auszuleben. Deine Identität und deine Merkmale können sich aber auch verändern. Es kann sein, dass du in ein paar Jahren zum Beispiel andere Hobbies hast als jetzt.

Du hast dich mit deinen Mitschüler*innen/ Peers über deine und deren unterschiedlichen Merkmale ausgetauscht.

Es wurde deutlich, dass Menschen gleichzeitig unterschiedliche und gemeinsame Merkmale haben. Wichtig ist, dass alle Menschen **gleichbehandelt** werden sollten, auch wenn man sich voneinander unterscheidet. So entsteht Vielfalt.

Du konntest erfahren, wie man sich fühlt, wenn man zu bestimmten Gruppen dazu gehört. Aber auch, wie es ist, wenn man nicht zu einer Gruppe dazugehört.



Illustration: Stefanie Levers

1.4 Ausgrenzung trifft uns alle – Wir zeigen Haltung

Wir haben darüber gesprochen, was **Ausgrenzung** ist. Eine Form davon ist **Diskriminierung**. Diskriminierung ist eine ungerechtfertigte Ungleichbehandlung eines Menschen. Eine ungerechtfertigte Ungleichbehandlung wegen eines Merkmals, weil jemand z.B. in einem anderen Land geboren ist, lesbisch ist oder einen Rollstuhl nutzt.

Diskriminierende Handlungen können sein: ignorieren, körperliche Gewalt und auch, dass jemand es schwerer hat, eine Wohnung oder eine Arbeit zu bekommen, weil jemand einen nicht-deutsch klingenden Namen hat.

Diskriminierung entsteht wegen **Stereotypen** und **Vorurteilen**, die wir über andere Menschen haben.

Stereotyp heißt: Wegen eines bestimmten Merkmals (z.B. „Mädchen“) wird gesagt, dass ein Mensch bestimmte Merkmale und Fähigkeiten hat. Merkmale zeigen, wie ein Mensch ist. Fähigkeiten sind die Dinge, die ein Mensch gut kann. Ein Beispiel für ein Stereotyp ist „Mädchen können kein Mathe“ – Das ist natürlich Unsinn! Man kann anhand des Geschlechtes nicht sagen, ob die Person Mathe kann oder nicht. Es gibt Mädchen, die gut Mathe können und auch Jungs.



ILLUSTRATION: STEFANIE LEVERS

Vorurteil heißt: Wenn man die Stereotype glaubt und so fühlt. Zum Beispiel: „Ich finde Mädchen doof, weil Mädchen kein Mathe können.“

Barrieren sind auch eine Form von Diskriminierung. Barrieren sind Hindernisse, die bestimmte Personen aufgrund von Merkmalen, wie z.B. einer Behinderung, von bestimmten Bereichen des Lebens ausschließen. Deshalb ist es wichtig, Barrierefreiheit herzustellen. Wenn überall Barrierefreiheit ist, gibt es keine Barrieren und alle können ohne Probleme überall mitmachen.



ILLUSTRATION: STEFANIE LEVERS

Barrieren betreffen nicht nur Menschen mit Behinderungen, sondern können alle betreffen. Z.B. Eltern, die mit dem Kinderwagen keinen Zugang zu einem Geschäft haben, weil davor Stufen sind. Auch Formulare, die nur in einer Sprache vorhanden sind, können eine Barriere für Menschen sein, die diese Sprache nicht so gut sprechen.

Diskriminierung ist verboten! Auch wenn sie immer wieder stattfindet und in der Gesellschaft verwurzelt ist, können wir gemeinsam etwas dagegen tun!

Eine andere Form von Ausgrenzung ist **Mobbing**. Mobbing heißt, dass ein Mensch von einer Gruppe ausgeschlossen und oft auch beleidigt oder sogar körperlich angegangen wird. Mobbing dauert über einen längeren Zeitraum. Es sind in der Regel mehrere Menschen beteiligt. Alle sind in unterschiedlichen Rollen beteiligt. Es gibt z.B. die Person, die gemobbt wird, und die Person, die mobbt. Auch Menschen, die selbst nicht mobben, sind beteiligt, wenn sie es zulassen, dass andere gemobbt werden.

Hier ist Platz für deine Gedanken zum Thema Ausgrenzung und Diskriminierung:

2 Anleitungen: Welche Übungen haben wir gemacht?

Was muss ich beachten, wenn ich eine Übung anleite?

Als Workshopleitung bist du für die **Organisation der Übung** verantwortlich. Das heißt, dass du mit den Teilnehmenden immer im Austausch sein musst. Das kannst du, indem du Fragen stellst. Offene Fragen wie „Was habt ihr besprochen?“ oder „Was sagt ihr zu dem Thema?“ eignen sich gut für den Anfang einer Unterhaltung. Versuche sicherzugehen, dass du alles richtig verstehst. Wenn du nicht ganz sicher bist, frage ruhig nach („Habe ich das richtig verstanden, dass...?“). Erkläre die Übung möglichst einfach. So können sie alle verstehen. Als Workshopleitung ist es wichtig, dass du einen **Überblick** hast, z.B. wer an der Reihe ist oder wer sich meldet. Außerdem ist es deine Aufgabe, auf die Zeit zu achten. **Sei offen** gegenüber den Teilnehmenden und ihren Meinungen. Versuche, möglichst alle zu einer Teilnahme zu **motivieren**. Das kannst du machen, indem du z.B. eine Frage stellst wie „Hat noch jemand eine Meinung zu dem Thema?“. Allerdings sind alle Übungen freiwillig. Wenn jemand nicht an einer Übung teilnehmen möchte, muss er*sie es nicht.

Nach der Übung ist es wichtig, die Ergebnisse der Übungen noch einmal **zusammenzufassen**.

Zum Abschluss: **Lobe** die Teilnehmenden und **bedanke** dich für das Mitmachen.

Sei **flexibel**, wenn etwas nicht unbedingt so läuft, wie es von dir geplant war.

Was für Methoden haben wir angewendet?

Arbeit im Plenum:

Das sind Übungen, die mit allen gemeinsam durchgeführt werden. Diese Methode eignet sich gut für Übungen, in denen Ideen gesammelt werden oder diskutiert werden sollen.

Arbeit in der Kleingruppe:

Das sind Übungen, die in Gruppen durchgeführt werden. Die Gruppen sollten nicht zu groß sein. Am besten höchstens 4-5 Teilnehmer*innen. Diese Methode eignet sich, wenn es konkrete Arbeitsaufträge gibt, die erst einmal diskutiert werden sollen. Die Ergebnisse kann man dann noch in der gesamten Klasse besprechen.

Einzelarbeit:

Das sind Übungen, bei denen die Teilnehmer*innen alleine Aufgaben bearbeiten. Die Ergebnisse können dann noch mit allen besprochen werden.

Spiegelbogen:

Einen Spiegelbogen kann man benutzen, um Lösungen für bestimmte Übungen aufzuschreiben oder um zu bestimmten Themen seine eigenen Gedanken zu notieren. In Anhang 16 ist ein Muster für Spiegelbögen. Wenn ihr das Muster nutzen wollt, braucht ihr nur noch eure Fragen oder Aufgaben darauf zu schreiben.



ILLUSTRATION: STEFANIE LEVERS

Was kann ich machen, wenn es zu Störungen kommt?

Manchmal kann es sein, dass es etwas **unruhig** ist und der Workshop **gestört** wird. Wichtig ist dann als Workshopleitung die **Ruhe zu behalten**. Es kann viele Gründe geben, warum es unruhig wird. Vielleicht ist den Teilnehmer*innen langweilig. Es kann aber auch sein, dass sie eine Aufgabe nicht verstanden haben. Deswegen ist es immer wichtig, dass du **nachfragst**, ob alle die Aufgabe verstanden haben. Du kannst gerne einzelne Teilnehmer*innen ansprechen und fragen, ob die Übung verstanden wurde.

Zu Beginn des Workshops sollten **Regeln** aufgestellt werden. Das können einerseits wertschätzende Regeln „Du bist in Ordnung, wie du bist“ oder konkrete Regeln wie „Wenn ich etwas sagen möchte, melde ich mich“ sein.

Um zu vermeiden, dass sich die Teilnehmer*innen langweilen, kannst du versuchen, **unterschiedliche Methoden** einzusetzen.

2.1 Übungen zum Kennenlernen

Woher kommt mein Name?

Dauer: je nach Teilnehmendenzahl, ca. 10 Minuten

Was wird benötigt: -

Ziel der Übung: Die Schüler*innen lernen sich besser kennen und erkennen die Vielfalt von Namen und ihrer Herkunft.

Anleitung: Die Schüler*innen werden gebeten, etwas zu ihrem Namen zu erzählen. Das kann z.B. heißen, dass sie erzählen, welche Bedeutung der Name hat oder von wem und warum sie ihn bekommen haben.

(Schellenberg, 2020)



ILLUSTRATION: STEFANIE LEVERS

Dies oder das?

Dauer: 10 Minuten

Was wird benötigt: Arbeitsblatt: Dies oder das? (Anhang 1)

Ziel der Übung: Die Schüler*innen sehen, dass sie einige Sachen gemeinsam haben und sich in anderen Ansichten unterscheiden. Das ist Vielfalt.

Anleitung: Die Workshopleitung liest den Schüler*innen Beispiele vor, bei denen sie sich jeweils zwischen zwei Sachen (z.B. Esst ihr lieber Spaghetti oder Spinat) entscheiden müssen. Die Schüler*innen werden gebeten, bei der Sache, die sie lieber mögen/besser finden, aufzustehen.

(meinunterricht.de, o. J.)

Ich finde gut..., ich finde nicht gut..., ich würde gerne...

Dauer: ca. 15 Minuten

Was wird benötigt: -

Ziel der Übung: Die Schüler*innen lernen sich besser kennen und merken, wie unterschiedlich Vorlieben und Wünsche sein können. Das ist Vielfalt.

Anleitung: Alle Schüler*innen werden gebeten etwas zu nennen, was sie gerne mögen (z.B. Hobby), was sie gar nicht mögen (z.B. bestimmte Merkmale) und etwas was sie gerne einmal machen/erleben (z.B. Reise) würden.

Anmerkungen/Hinweise:

- Diese Übung dient zum besseren Kennenlernen der Gruppe, aber zeigt auch schon die Vielfalt. Daher kann diese Übung auch im Modul Vielfalt zum Einstieg in das Thema genutzt werden
- Hierbei sollte darauf geachtet werden, dass Äußerungen nicht negativ von anderen kommentiert werden.

(jugendleiter-blog.de)

2.2 Übungen zum Modul: Meine Stärken

Stärken-Activity

Dauer: 10 Minuten

Was wird benötigt: Uhr, Glocke oder Tröte, ggf. Stärken-Karten (Anhang 2)



ILLUSTRATION: STEFANIE LEVERS

Ziel der Übung: Die Übung dient dazu, unterschiedliche Stärken kennenzulernen und sich seine eigenen Stärken bewusst zu machen.

Anleitung: Alle Teilnehmenden suchen sich eine Stärke aus. Das kann eine Stärke sein, die man selbst hat oder eine andere, die einem einfällt. Eine Person beginnt. Diese erklärt die ausgewählte Stärke mit Worten, malt sie oder stellt sie mit Körperbewegungen und Gesichtsausdrücken dar. Die anderen versuchen zu raten, welche Stärke es ist. Man hat dafür eine Minute Zeit. Eine Person wird benannt, die die Zeit stoppt.

Wer die Stärke errät, ist als nächstes an der Reihe. Wenn die Stärke nicht erraten wird, wird nach Ablauf der Zeit, die nächste Person bestimmt.

Alternative Anleitung: Statt sich selber Stärken auszudenken, können auch Karten mit Stärken entwickelt werden. Dann wird von dem*derjenigen, der*die an der Reihe ist, eine Karte gezogen und der Begriff von der Karte erklärt, gemalt oder dargestellt.

Anmerkungen/Hinweise:

- Die Schüler*innen dürfen selber entscheiden, ob sie erklären, zeichnen oder Pantomime machen möchten.
- Es muss nicht vorgetragen werden

- Bei der Regel „Wer errät ist als nächstes dran oder sucht jemanden aus“ kann die Hemmschwelle größer sein, dass man die Antwort nicht sagt. Deshalb kann man diese Regeln auch weglassen.
- Die Stärkenkarten können auch z.B. über den Onlineshop der Jugendstiftung auf www.jugendstiftung.de bestellt werden

(Jugendstiftung Baden-Württemberg, 2017)

Meine Mutmachersätze und Mutmacherbilder

Dauer: 10 Minuten

Was wird benötigt: Beispiele mit Mutmachersätzen/-bildern (Anhang 3 und 4)

Ziel der Übung: Ein Mutmachersatz kann dazu dienen, sich in schwierigen Situationen besser und stärker zu fühlen.



ILLUSTRATION: STEFANIE LEVERS

Anleitung: Den Teilnehmenden werden Beispiele für Mutmachersätze und -bilder gezeigt. Die Teilnehmer*innen können sich einen Satz oder ein Bild aussuchen, der oder das ihnen Mut macht und zu ihnen passt. Die Teilnehmenden dürfen sich auch selbst einen Mutmachersatz ausdenken. Die Teilnehmenden können sich ihren Mutmachersatz auch aufschreiben. Sie dürfen ihren Mitschüler*innen auch erzählen, was ihr Mutmachersatz ist. Sie müssen es aber nicht sagen.

Anmerkungen/Hinweise:

Wenn den Teilnehmenden nicht ganz klar ist was mit Mutmachersätzen gemeint ist, dann stell doch Folgende Fragen zum Einstieg:

- Wenn ihr z.B. traurig seid, gibt es da etwas, was ihr euch sagt, damit ihr euch besser fühlt?
- Was sagen andere, um euch aufzumuntern?
- Was sagt ihr, um jemanden aufzumuntern?

Hier kannst du deinen Mutmachersatz aufschreiben und ausschneiden:

Beispiele für Mutmachersätze könnt ihr ihr in Anhang 3 und z.B. bei deavita.com, weltenbunt.de oder zeitblueten.com finden
Beispiele für Mutmacherbilder könnt ihr in Anhang 4 finden.

Warme Dusche

Dauer: 20 Minuten

Was wird benötigt: Papier + Stifte,
Visualisierung der Satzanfänge

Arbeitsblatt: Warme Dusche (Anhang 5)



ILLUSTRATION: STEFANIE LEVERS

Ziel der Übung: Mit dieser Übung soll der Blick auf das Positive gerichtet werden. Die Jugendlichen merken, dass sie gut sind, so wie sie sind. Die Schüler*innen lernen, positive Rückmeldungen zu geben und zu erhalten.

Anleitung: Es werden Zweier-Gruppen gebildet. Die Schüler*innen nehmen sich fünf Minuten Zeit, um sich Gedanken über die Vervollständigung der Satzanfänge zu machen. Diese werden dann notiert und eventuell der Klasse vorgestellt.

Im Anschluss kann über folgende Fragen gesprochen werden:

- Wie war das für dich eine positive Rückmeldung der anderen zu erhalten?

- Wurden Stärken genannt, die du dir vorher nicht zugeschrieben hättest? Warum nicht?
- Wie war es für dich, etwas Positives über andere Personen zu schreiben und es gegenüber der Person laut auszusprechen?
- Was könnten Schwierigkeiten sein?

(lernvisionen.ch, o.J.)

Stärken filtern/ Stärken heraushören

Dauer: ca. 15 Minuten (je nach Input der Schüler*innen)

Was wird benötigt: -

Ziel der Übung: Mit dieser Übung sollen die Schüler*innen durch Zuhören Stärken bei ihren Mitschüler*innen erkennen und heraushören. Das aktive Zuhören kann hiermit geübt werden.

Anleitung: Die Schüler*innen überlegen sich ein positives Ereignis aus ihrem Leben. Es wird direkt gemeinsam in der Gruppe über das Erlebnis gesprochen und sowohl die Leitung als auch die anderen Schüler*innen versuchen Stärken herauszufiltern.

Beispiel Erlebnis: Ich war in den letzten Ferien mit meiner Familie auf einem Bauernhof. Da konnte ich das erste Mal auf einem Pferd reiten und das hat mir richtig viel Spaß gemacht. Ich hatte auch ein Lieblingsspferd und mit dem bin ich ganz oft geritten. Ich war richtig gut. Ich durfte aber auch die Schweine und Kühe füttern. Das war auch toll.

Beispiel Stärken filtern:

- Das erste Mal reiten = du bist Mutig; du probierst gern neue Sachen aus
- Tiere füttern = du hast Tiere sehr gerne und lernst gerne etwas über sie

- Ich war richtig gut = Ich bin stolz auf mich und weiß was ich kann

Anmerkungen/Hinweise:

- Am besten ein positives Erlebnis bei dem man ausführlich und lange (maximal 5min) erzählen kann
- Zuvor sollten allgemein Stärken gesammelt werden, beispielsweise durch das Stärken-Activity
- Das ist eine fortschreitende Übung und ist etwas herausfordernder als andere – Als Leitung kann man das vielleicht vorher mal mit Freunden oder der Familie üben



Illustration: Stefanie Levers

Bauchatmung (Achtsamkeit)

Dauer: 5-10 Minuten

Was wird benötigt: -

Ziel der Übung: Konzentration verbessern und Stress abbauen

Anleitung: Die Workshopleitung liest den folgenden Text sehr langsam, ruhig und sanft vor. Es wird nach jedem Satz eine Pause gemacht:

Wir werden mit Bauchatmung beginnen. Legt eine Hand auf euren Bauch, wenn es für euch angenehm ist.

Atmet durch die Nase ein und zählt langsam bis vier. Fühlt, wie sich euer Bauch hebt, während eure Atmung euren Körper entspannt. Haltet eure gesamte Atmung für zwei Sekunden an. Atmet durch den Mund aus und zählt langsam bis vier. Fühlt, wie sich euer Bauch senkt. Haltet den leeren Bauch für zwei Sekunden. Atmet ein, als würdet ihr an einer Blume riechen – 2 – 3 – 4. Haltet den Geruch fest – 2. Atmet aus, als würdet ihr eine Kerze ausblasen – 2 – 3 – 4. Halten – 2.

Lass die Schüler*innen die Bauchatmung noch mehrmals wiederholen.

Im Anschluss kann über folgende Fragen gesprochen werden:

- Wie hat euch die Übung gefallen?
- Konntet ihr euch entspannen?

(International Rescue Committee, 2018)



ILLUSTRATION STEFANIE LEVERS

Ballon mit Armen und Beinen (Achtsamkeit)

Dauer: 5-10 Minuten

Was wird benötigt: -

Ziel der Übung: Konzentration verbessern und Stress abbauen

Anleitung: Die Workshopleitung fragt: „Hast Du schon mal einen großen Ballon gesehen mit Armen und Beinen?... Es ist sicher nicht leicht, diese großen Ballons aufzublasen, die Luft in alle Teile zu blasen... Stell dir vor, dass du so ein großer Ballon bist. Hol tief Luft und stell dir vor, dass du langsam deinen Atem in eins deiner Beine bläst. Gut so... Nun hol wieder tief Luft und blase sie in das andere Bein...“.

Das wird so weitergemacht, dass am Ende alle Körperteile aufgeblasen sind.

Jetzt sagt die Workshopleitung: „Nun stell dir vor, dass du ganz mit deinem Atem gefüllt bist. Stell dir vor, wie prall und leicht du sein würdest...“

Jetzt kannst du einen kleinen Flug machen, oben in der Luft herumschweben. Stell dir vor, wie das ist, als ein so riesengroßer Ballon da oben zu schweben. Du kannst dich losschweben lassen... lass los... Flieg, wie du möchtest...“ (1 Minute)

„Nun schwebst du wieder zurück auf den Boden. Gleich kannst du alle Luft aus dir hinauslassen... Hol tief Luft, und beim Ausatmen machst du dann so einen Ton: Ssssss... Und stell dir dabei vor, wie Kopf und Brust, Beine und Arme, wie alle Teile deines Körpers allmählich leer und locker werden. Und du sinkst wieder auf den Boden, ein leerer Ballon mit Armen und Beinen, erfrischt und ruhig nach all dem, was du erlebt hast...“

Im Anschluss kann über folgende Fragen gesprochen werden:

- Wie hat euch die Übung gefallen?
- Wohin seid ihr geflogen?

(Vopel, 1991)

2.3 Übungen zum Modul: Meine Rechte

Rechte-ABC

Dauer: ca. 10-20 Minuten

Was wird benötigt: Flipchart; Stift

Ziel der Übung: Dadurch wird bewusst, welche Rechte es gibt und welche Rechte die Teilnehmenden haben.

Anleitung: Auf einer Flipchart werden die Buchstaben des Alphabets untereinander aufgeschrieben. Die Schüler*innen werden gebeten, zu jedem Buchstaben ein Recht, das den entsprechenden Anfangsbuchstaben hat, zu nennen. Die genannten Rechte werden aufgeschrieben.

Einige Lösungsvorschläge befinden sich in Anhang 6.



Anmerkungen/Hinweise:

ILLUSTRATION: STEFANIE LEVERS

- Es können die offiziellen Bezeichnungen der Rechte genannt werden (z.B. N= Recht auf Nahrung) oder es können auch Begriffe genannt werden, die sich auf das Recht beziehen (z.B. T=Recht auf Trinken; E=Recht auf Essen)
- Wenn sich nicht zu allen Buchstaben etwas finden lässt, ist das nicht schlimm. Führe die Übung so lange fort, bis keine Ideen mehr kommen

(www.smv.bw.schule.de, o.J.)

Ist das ein Recht?

Dauer: ca. 20 Minuten

Was wird benötigt: Arbeitsblatt „Ist das ein Recht?“ (Anhang 7); Stifte

Ziel der Übung: Intensivere Auseinandersetzung mit dem Begriff Recht

Anleitung: Es werden Beispiele von echten und erfundenen Rechten aus dem Arbeitsblatt „Ist das ein Recht?“ vorgelesen. Die Schüler*innen müssen sich entscheiden, ob es sich um ein erfundenes oder ein echtes Recht handelt. Diejenigen, die denken, dass es sich um ein echtes Recht handelt, stehen auf/melden sich. Die Ergebnisse werden in der Klasse besprochen.

Anmerkungen/Hinweise:

- Lösungsansätze findet ihr in Anhang 8

(Neumann, 2016)

Darf man das?

Dauer: ca. 20 Minuten

Was wird benötigt: -Arbeitsblatt „Darf man das?“ (Anhang 9); Stifte

Ziel der Übung: Mithilfe dieser Übung sollen die Schüler*innen lernen, andere Perspektiven einzunehmen und ihre eigene Sichtweise zu erweitern. Die Schüler*innen bekommen ein Gefühl dafür, ob bestimmte Aussagen/Handlungen eventuell diskriminierend sind.

Anleitung: Es werden Fälle vom Arbeitsblatt „Darf man das?“ vorgelesen. Die Schüler*innen sollen sich entscheiden, ob die Handlungen in den Fällen erlaubt sind. Wer der Meinung ist, dass die jeweilige Handlung erlaubt ist, meldet sich/steht auf.

Die Schüler*innen sollen sich auch Gedanken machen, warum sie zu ihrer Einschätzung kommen. Über die Ergebnisse wird kurz in der Klasse gesprochen.

Anmerkungen/Hinweise:

- Lösungsansätze findet ihr im Anhang 10

Meine Visitenkarte

Dauer: ca. 30 Minuten

Was wird benötigt: Arbeitsblatt „Meine Visitenkarte“ (s. Anhang 11), Stifte

Ziel der Übung: Die Schüler*innen setzen sich mit dem Begriff „Recht“ auseinander und haben im Anschluss an die Übung ein Verständnis für den Begriff. Zudem wird ihnen bewusst, was es für sie selbst heißt Rechte zu haben.

Anleitung: Die Schüler*innen erhalten das Arbeitsblatt „Meine Visitenkarte“. Auf dem Arbeitsblatt stehen Satzanfänge oder Fragen, die von den Schüler*innen vervollständigt oder beantwortet werden. Nachdem die Schüler*innen ihre Visitenkarte ausgefüllt haben (Bearbeitungszeit: ca. 10

Minuten) suchen sie sich eine Partnerin oder einen Partner und tauschen sich kurz über ihre Ergebnisse aus. Der Vorgang wird einmal wiederholt (Schüler*innen suchen sich eine*n neue Partner*in). Die Seminarleitung nimmt bei ungerader Teilnehmenden-Zahl ggf. an der Übung teil oder es gibt eine 3er-Gruppe.

Im Anschluss kann über folgende Fragen gesprochen werden:

- Wie war das Ausfüllen der Visitenkarte? Leicht oder schwer?
- Wurden beim Austausch in der Partner*innenarbeit andere Dinge genannt?
- Hat sich eure Meinung dann vielleicht nochmal geändert?

(Scholz, 2010)

Meine TOP-3-Rechte

Dauer: 20 Minuten

Was wird benötigt: Wahlurne, Stimmzettel, Stifte, Plakate/Flipcharts mit den aufgeführten Rechten + Flipchart für Aufstellung des Rankings

Ziel der Übung: Die Schüler*innen überlegen nochmal, welche Rechte sie kennengelernt haben und können nun ihre wichtigsten Rechte benennen (dafür einstehen/kämpfen).

Anleitung: Die Schüler*innen bekommen Zeit, um die für sie wichtigsten 3 Rechte zu notieren. Anschließend wird dies ausgewertet, indem gezählt wird, welche Rechte wie oft genannt werden. Es wird eine mögliche Rangfolge festgelegt.

Im Anschluss kann über folgende Fragen gesprochen werden:

- Gibt es ein klares Ergebnis?
- Dachtet ihr, dass das Ergebnis so ausfällt?
- Verwundert euch etwas?

(Deutsches Kinderhilfswerk, 2008)

2.4 Übungen zum Modul: Vielfalt



ILLUSTRATION: STEFANIE LEVERS

Identitätsmolekül

Dauer: 20 Minuten

Was wird benötigt: Arbeitsblatt „Mein Identitätsmolekül“ (Anhang 12), Stifte

Ziel der Übung: Die Übung dient dazu, sich bewusst zu machen, wie viele unterschiedliche Merkmale man selbst hat. Außerdem sollen Gemeinsamkeiten und Unterschiede innerhalb der Gruppe verdeutlicht werden.

Anleitung: Auf dem Arbeitsblatt „Mein Identitätsmolekül“ schreiben die Schüler*innen in den Kreis ihren Namen. In Einzelarbeit schreiben die Schüler*innen eigene Merkmale und Eigenschaften in weiteren Kreisen um ihren Namen herum. Das können sowohl Merkmale aufgrund von Dimensionen der Vielfalt, wie z.B. Herkunft, Religion, Behinderung usw. als auch z.B. Hobbies, Vorlieben usw. sein. Alle persönlichen Merkmale, die ihnen wichtig sind, können aufgeschrieben werden. Diese Merkmale machen ihre Identität aus.

Im Anschluss stellen sich die Schüler*innen in Zweiergruppen ihr Identitätsmolekül vor. Sie erzählen sich, welche Merkmale für sie im Moment wichtig sind und welche guten und schlechten Erfahrungen sie mit den Merkmalen gemacht haben.

Danach wird mit allen Schüler*innen anhand von Fragen über die Identitätsmoleküle gesprochen.

Im Anschluss kann über folgende Fragen gesprochen werden:

- Wie war die Übung?
- War es schwierig/ einfach sich für Gruppen/Zugehörigkeiten zu entscheiden?
- Wie war es sich darüber auszutauschen?

Ich-Ich nicht

Dauer: 20 Minuten

Was wird benötigt: ausgefüllte Arbeitsblätter der Übung Identitätsmolekül

Ziel der Übung: Die Schüler*innen erkennen, alle sind vielseitig verschieden und gleichzeitig gibt es viele Gemeinsamkeiten

Anleitung: Die Schüler*innen lesen nacheinander ein Merkmal, dass sie in ihrem Identitätsmolekül aufgeschrieben haben, vor. Alle, die dieses Merkmal auch in ihrem Identitätsmolekül haben, stehen oder zeigen auf. Die anderen bleiben sitzen oder lassen ihre Hände unten.

Im Anschluss kann über folgende Fragen gesprochen werden:

- Wie war es, gemeinsam mit vielen anderen aufzustehen?
- Wie war es, mit wenigen oder alleine aufzustehen?
- Gab es Gemeinsamkeiten, mit denen du nicht gerechnet hast?
- Wie hast du dich gefühlt?
- Hat es einen Unterschied gemacht, ob es sich um Merkmale handelt, denen du dich freiwillig zuordnest (z.B. Mitglied im Sportverein) oder um Merkmale, die du nicht verändern kannst (z. B. Muttersprache)?



(Büro divers, 2014)

Eisberg

Dauer: ca. 20 Minuten

Was wird benötigt: Arbeitsblatt „Eisberg“ (Anhang 13)

Ziel der Übung: Die Schüler*innen lernen, dass ein Mensch als Ganzes erst verstanden werden kann, wenn man alle seine Merkmale kennt. Dazu gehören sowohl die sicht- und hörbaren, als auch die nicht-sicht- und hörbaren Merkmale. Man kann erkennen, dass man eventuell viele Gemeinsamkeiten mit anderen Menschen hat. Andererseits werden auch Unterschiede deutlich. Diese sollen aber nicht zu Ausgrenzung führen.



Anleitung: Das Arbeitsblatt „Mein Eisberg“ wird verteilt. Die Schüler*innen sollen nun Merkmale, die sicht- oder hörbar sind oberhalb der Wasseroberfläche aufschreiben. Ebenso sollen sie Merkmale die nicht sicht- oder hörbar sind, unterhalb der Wasseroberfläche aufschreiben.

Merkmale, die zu Konflikten, Schwierigkeiten oder Missverständnissen führen können, werden farbig markiert.

Alternative Anleitung: Die Workshopleitung malt einen Eisberg auf ein Flipchartpapier. Die Schüler*innen werden gebeten, Merkmale für ober- und unterhalb der Wasseroberfläche zu nennen.

Anmerkungen/Hinweise:

- Wir sehen einen Menschen und bilden uns oft ohne es zu wollen eine Meinung bevor wir den Menschen richtig kennenlernen. Das Eisbergmodell soll verdeutlichen, dass jeder Mensch Merkmale hat die sicht- oder hörbar sind, also über der Wasseroberfläche liegen. Ein überwiegender Anteil an Merkmalen sind nicht sicht- oder hörbar. Sie liegen unterhalb der Wasseroberfläche.

(Erhard/Lindele, 2018)

So sind wir alle

Dauer: ca. 20 Minuten

Was wird benötigt: Arbeitsblatt: „So sind wir alle“ (Anhang 14)

Ziel der Übung: Die Schüler*innen erkennen, dass sie einige Gemeinsamkeiten haben, aber grundsätzlich ganz unterschiedlich sind.

Anleitung:

1. Die Workshopleitung fragt einzelne Schüler*innen, ob er*sie glaubt, dass alle Schüler*innen bestimmte Merkmale gemeinsam haben. Z.B. „Mögen alle Teilnehmer*innen Spaghetti?“. Nachdem der*die befragten Schüler*innen ihre Einschätzung gegeben hat, werden diejenigen, die die Frage mit „ja“ beantworten, gebeten, aufzustehen oder aufzuzeigen.
2. Mit den Schüler*innen werden folgende Fragen besprochen:
 - Gab es Unterschiede in den Einschätzungen oder nicht?
 - Gab es Gemeinsamkeiten, die ihr nicht vermutet habt?
 - Warum fällt es uns manchmal schwer, uns vorzustellen, wie andere Menschen fühlen und denken?
3. Es werden 3er-Gruppen gebildet. Die Schüler*innen bearbeiten das Arbeitsblatt „So sind wir alle“
4. Anschließend kann über folgende Fragen gesprochen werden:

- Wie war die Übung für euch?
- War es schwer über eure Fähigkeiten und Merkmale zu sprechen?
- War es schwer Gemeinsamkeiten zu finden?
- War es schwer dann noch Unterschiede zu finden?

(Bundeszentrale für politische Bildung, 2013)

Was ist Vielfalt?

Dauer: ca. 10 Minuten

Was wird benötigt: Flipchart

Ziel der Übung: Die Schüler*innen lernen was mit dem Begriff Vielfalt gemeint ist.

Anleitung: Die Workshopleitung fragt die Teilnehmer*innen, was sie unter Vielfalt verstehen. Sie notiert die genannten Begriffe auf einer Flipchart. Im Anschluss können die genannten Begriffe gemeinsam nach Themengebieten geordnet werden. Zum Ende schreibt die Workshopleitung Kategorien der Diskriminierung über die einzelnen Themengebiete (Rassismus, Gender, ...).

Anmerkung/Hinweise:

- Diese Übung eignet sich gut, um zum Thema Diskriminierung überzuleiten.

(Bildungsteam Berlin-Brandenburg e.V., o.J.)

2.5 Übungen zum Modul: Ausgrenzung

Gedankenexperiment!

Dauer: 5 – 10 Minuten

Was wird benötigt: -

Ziel der Übung: Den Schüler*innen soll deutlich gemacht werden, welche Auswirkungen eine ungerechte Ungleichbehandlung auf sie hat.

Anleitung: Die Workshopleitung liest folgenden Text vor:



Illustration: Stefanie Levers

Stell dir mal vor: Menschen mit dem Merkmal Augenfarbe Blau oder Grün haben heute 5 Minuten weniger Pause.

Menschen mit der Augenfarbe Braun haben heute 5 Minuten länger Pause.

Im Anschluss kann über folgende Fragen gesprochen werden:

- Was würde das für Menschen mit blauen oder grünen Augen bedeuten?
- Was würde das für Menschen mit braunen Augen bedeuten?
- Wäre eine solche Regelung gut?

Schubladen-Denken

Dauer: 20 Minuten

Was wird benötigt: eventuell Moderationskarten (Anhang 12)

Ziel der Übung: Zusammentragen von , ähnlichen und unterschiedlichen „Schubladen“, in die man gesteckt wurde und Gefühle die dadurch ausgelöst wurden. Die Schüler*innen erfahren, dass auch andere in Schubladen gesteckt werden. Die Schüler*innen beschäftigen sich mit Möglichkeiten, wie man mit der Situation umgehen kann.

Anleitung: Die Teilnehmenden werden gebeten, folgende Fragen für sich oder stellvertretend für einen Menschen, den sie kennen oder von der*dem sie gehört haben, zu beantworten:

1. In welche Schublade bist du mal gesteckt worden/ weshalb bist du mal diskriminiert worden?
2. Wie hast du dich in der Situation gefühlt?
3. Wer oder was hat geholfen? Oder wer oder was hätte geholfen?

Die Übung beginnt in Einzelarbeit. Die Schüler*innen überlegen sich die Antworten und schreiben sie eventuell auch auf Moderationskarten.

Anschließend kommen die Teilnehmenden in Kleingruppen zusammen. Sie stellen sich gegenseitig ihre Antworten vor.

Im dritten Schritt werden die Antworten an einer Flipchart gesammelt.

Alternative Anleitung: Alle Antworten werden auf Karten gesammelt und ausgelegt. Die Teilnehmenden lesen sich die Karten durch. Es können Fragen gestellt werden, falls die Bedeutung der Karten-Aufschriften nicht verständlich ist. Wer die jeweilige Karte geschrieben hat, kann antworten, muss es aber nicht tun. Die Workshopleitung bittet die Teilnehmenden,

nacheinander die Schubladen-, die Gefühle- und die Hilfe-Karten zu betrachten. Zusammen wird über die Fragen (s.o.) gesprochen.

Im Anschluss kann über folgende Fragen gesprochen werden:

- Was fällt auf?
- Was überrascht, weil es anders ist, als man dachte?
- Was fiel euch bei der Übung leicht?
- Habt ihr etwas Neues erfahren zu den Schubladen, Gefühlen und Hilfen?

(Wagner, 2017)

Der Fall Caroline

Dauer: 15-20 Minuten

Was wird benötigt: Arbeitsblatt „Caroline“ (s. Anhang 13)

Ziel der Übung: Die Schüler*innen sollen sich in die Perspektive von Caroline hineinversetzen und Ideen entwickeln, wie man sich in einer solchen Situation hilft.

Anleitung: Es wird das Arbeitsblatt „Caroline“ ausgeteilt. Die Teilnehmenden lesen sich das Beispiel durch und schauen sich die Fotos an. Anschließend beantworten sie in Kleingruppen die Fragen. Die Ideen zu den Fragen werden zum Schluss mit allen besprochen.

Im Anschluss kann über folgende Fragen gesprochen werden:

- Kennt ihr solche oder ähnliche Situationen auf dem Schulhof? Wenn ja, habt ihr mal was getan oder hat jemand anderes was getan?
- Kennt ihr solche Situationen vielleicht von Freunden oder Familienmitgliedern? Wie haben die das gelöst?
- Kennt ihr Serien oder Filme in denen das Thema Mobbing aufkommt? Wie wurde das da gelöst?

Anmerkungen/Hinweise:

- Wichtig ist den Schüler*innen bewusst zu machen, dass es immer hilft sich jemandem anzuvertrauen und über seine Probleme zu sprechen
- Mögliche Ansprechpersonen können sein: Lehrkräfte, Sozialarbeiter*innen, Eltern, Geschwister, Verwandte, Trainer*innen vom Freizeitsport, Beratungsstellen (auch Anonym möglich, wie die Nummer gegen Kummer)

(Bundeszentrale für politische Bildung, 2016)



ILLUSTRATION: STEFANIE LEVERS

Außenseiter*in

Dauer: 15 Minuten

Was wird benötigt: -

Ziel der Übung: Es sollen verschiedene Perspektiven auf Ausgrenzung eingenommen werden, um zu verstehen wie es sich in den verschiedenen Rollen anfühlt.

Anleitung: Es wird ein*e Freiwillige*r benötigt. Die Gruppe steht im Kreis eng zusammen und jede*r legt seine Arme über die Schultern seine*r Nachbarn. Die Person, die sich freiwillig gemeldet hat, stellt sich in die Mitte des Kreises und muss versuchen, aus dem Kreis auszubrechen. Die Gruppe versucht, das zu verhindern.

Das kann mit anderen Personen in der Mitte wiederholt werden.

Alternative Anleitung: Es kann auch versucht werden in den Kreis einzubrechen

Im Anschluss kann über folgende Fragen gesprochen werden:

- Wie hast du dich als einzelne Person gefühlt? Was wäre dein Wunsch gewesen?
- Wie hat es sich in der Gruppe angefühlt?
- Wie könnte man das auf das Thema Mobbing/Ausgrenzung übertragen?
- Wie hat es sich gefühlt, als man nicht mehr alleine war? Wie war das Durchbrechen des Kreises?

Anmerkungen/Hinweise:

- Die Person, die versucht in den Kreis zu gelangen, ist die ausgegrenzte Person. Eine Person mit weniger „Macht“ in der Situation. Sie muss alleine gegen viele ankommen.
- Die Personen, die den Kreis bilden stellen die Personen dar die mobben bzw. auch die die davon wissen und nichts unternehmen. Sie sind viele und haben die „Macht“.
- Niemand sollte gezwungen werden die Rolle als Außenseiter*in zu übernehmen
- Es soll nicht mit Gewalt in den Kreis/Außerhalb des Kreises gekommen werden

„Ist es Diskriminierung, wenn...“

Dauer: 15 Minuten

Was wird benötigt: Anhang 14

Ziel der Übung: Anhand von alltagsnahen Beispielen soll verstanden werden, was Diskriminierung ist.

Anleitung: Die Workshopleitung stellt verschiedene Fälle vor. Die Schüler*innen diskutieren zusammendarüber, ob Diskriminierung dargestellt wird oder nicht. Hier ist die Diskussion zu den Fragen wichtig.

Im Anschluss kann über folgende Fragen gesprochen werden:

- Warum denkt ihr, dass es sich um Diskriminierung handelt? Warum ist es eurer Meinung nach keine Diskriminierung?
- Welches Merkmal ist diskriminierend?
- Wie waren die Fragen? Leicht oder schwer?
- Waren manche Fragen einfacher als andere zu beantworten? Wenn ja, warum?

Anmerkungen/Hinweise:

- Lösungsansätze findet ihr in Anhang 14.
- Wenn möglich, die Jugendlichen erklären lassen, warum es sich ihrer Einschätzung nach um Diskriminierung handelt oder warum nicht. Gegebenenfalls können sie ihre Einschätzung auch aufschreiben.

(PerspektivWechsel, 2010)

3 Möglichkeiten, sich nach der Teilnahme am Workshop für Vielfalt und gegen Ausgrenzung einzusetzen:

- Stärken- und Mutmacherkarten erstellen
- Einen Erklärfilm erstellen, z.B. zu einzelnen Themen der Workshopreihe
- Interviews oder Umfragen führen, z.B. zum Thema Vielfalt an eurer Schule
- Mit der Bezirksschüler*innenvertretung in Kontakt treten und zusammenarbeiten
- Einen Raum gegen Ausgrenzung einrichten
- Etwas gegen Mobbing machen, z.B. andere darüber informieren
- Eine Übung des Workshops mit Unterstützung der Workshopleiter*innen anleiten, z.B. Identitätsmolekül oder Mutmachersätze.
- Einen Vortrag zu einem Thema der Workshopreihe bei den Peers (in der Klasse) halten
- Gespräche führen: mit Mitarbeiter*innen anderer Peer-Projekte oder mit den eigenen Peers
- Gegen Diskriminierung und für Vielfalt argumentieren
- Peers/Mitschüler*innen über Beratungsstellen informieren



ILLUSTRATION: STEFANIE LEVERS

4 Welche Beratungsstellen gibt es?

4.1 Welche Beratungsstellen gibt es in Köln?

Nummer gegen Kummer:

Telefonische Beratung; Peer-Angebote

Tel.: 116111 (Jugendtelefon)

Website: <https://www.nummergegenkummer.de/>

Themen: Beratung zu Themen aller Art, in denen man Unterstützung braucht

Caritas Deutschland:

Online-Beratung zu verschiedenen Themen

Website:

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung>

Themen: Allgemeine Sozialberatung, Behinderung und psychische Beeinträchtigung, Eltern und Familie, HIV und Aids, Jungen- und Männerberatung, Kinder und Jugendliche, Krisenberatung für junge Erwachsene, Migration, Schulden, Schwangerschaft, Straffälligkeit, Sucht, Trauerberatung, U25 Suizidprävention, Übergang von Schule zu Beruf

Caritas Köln:

verschiedene Beratungen je nach Schwerpunkt

Adresse: Bartholomäus-Schink-Str. 6; 50825 Köln

Tel.: 0221 - 95570-0

Email: cvk@caritas-koeln.de

Website: <https://www.caritas-koeln.de/>

Themen: Menschen mit Behinderung und psychischer Erkrankung, Flüchtlinge, Migration, Kinder, Jugendliche und Familie, Ausbildung und Beruf

Juuuport:

Peer-Beratung

Website: <https://www.juuuport.de/beratung>

Themen: Cybermobbing, Stress in sozialen Medien, Datenklau, Cybergrooming, Sexting, Gaming, Online-Sucht, Technik

Schulpsychologischer Dienst Stadt Köln:

Persönliche Beratung und Videoberatung

Adresse: Jakordenstr 18-20; 50668 Köln

Tel.: 0221-221 29001 und 0221-221 29002

Website: <https://www.stadt-koeln.de/service/adressen/schulpsychologischer-dienst?schriftgroesse=normal>

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag: 08:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Freitag: 08:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Themen: Alle psychologischen Fragen und Schwierigkeiten in Zusammenhang mit Schule

Hennamond e.V.:

Beratungsstelle

Adresse: Wilhelm-Sollmannstr. 103, 50737 Köln

Tel.: 0221-16993101

Email: info@hennamond-verein.de

Website: <https://hennamond.de/>

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag: 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr,
Mittwoch und Freitag: 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Themen: Familiäre Gewalt, Zwangsheirat, Genitalverstümmelung,
Diskriminierung aufgrund sexueller Orientierung, Sexualisierte Gewalt,
Frauenhandel und Prostitution, Rituelle Gewalt, Gewalt im Namen der Ehre

Mittendrin e.V.:

Eltern-Verein, Beratungsstelle für Inklusion

Adresse: Luxemburger Str. 189; 50939 Köln

Tel.: 0221 - 3377630

Email: info@mittendrin-koeln.de

Website: <https://www.mittendrin-koeln.de/>

Themen: Fragen der Teilhabe in Schule, Beruf, Wohnen oder Freizeit

Kompetenzzentren Selbstbestimmt Leben (KSL):

Beratungsstelle von Behinderten für Behinderte

Adresse: Pohlmanstr. 13; 50735 Köln

Tel.: 0221 277 17 03

Email: info@ksl-koeln.de

Website: www.ksl-koeln.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 07:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Samstag, Sonntag: 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Themen: Unterstützung auf dem Weg zu einem selbstbestimmten Leben.

Beratung zu allen Fragen und Themen rund um das Thema Behinderung.

Plattform für alle Institutionen und Verbände, die sich mit Konzepten wie

Inklusion und Selbstbestimmung auseinandersetzen, um praktische

Veränderungen herbeizuführen. Bündelung der Erfahrungen behinderter

Menschen. Erstellung von Informationsmaterial zur gezielten

Bewusstseinsbildung und Überwindung von bisher vorherrschenden

Denkmustern.

Zentrum für selbstbestimmtes Leben (ZsL):

Beratungsstelle von Behinderten für Behinderte

Adresse: An der Bottmühle 2; 50678 Köln

Tel.: 0221 322290

Email: info@zsl-koeln.de

Website: <http://www.zsl-koeln.de/>

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag und Donnerstag: 9:30 bis 12:00 Uhr und 13:30 bis 16:00 Uhr, Freitag: 10 bis 13:00 Uhr

Themen: Auseinandersetzung mit der eigenen Behinderung, Individuelle

Lebensgestaltung: wie, wo und mit wem will ich leben? Wunsch nach

Partnerschaft oder eigener Familie, Pflege und Persönliche Assistenz

Beantragung von Leistungen (Hilfsmittel, personelle Hilfen, Pflegegeld,

Sozialhilfe). Persönliches Budget, Auszug aus Heim oder Elternhaus

Schule, Ausbildung und Beruf, Mobilität, Konflikte im persönlichen Umfeld,

Wunsch nach Kontakten

RAR - Richtig Am Rand:

Offener Kreis/ Netzwerk: LSBTIQ Menschen mit Behinderung

Adresse: Rubensstr. 8-10; 50676 Köln

Website: <https://www.richtigamrand.de/>

Themen: Abbau von Barrieren auf den Straßen, wie in den Köpfen

Vernetzung von „Gleichgesinnten“ in NRW und drüber hinaus

Frauenberatungszentrum Köln e.V.:

Online-Beratung; Einzelberatung; telefonische Beratung

Adresse: Friesenplatz 9; 50672 Köln

Tel.: 0221 4201620

Email: info@frauenberatungszentrum-koeln.de

Website: <https://frauenberatungszentrum-koeln.de/kontakt/>

Öffnungszeiten: Montag und Mittwoch: 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Dienstag, Donnerstag, Freitag: 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Themen: Konflikte in Familie und Partnerschaft; Orientierung im Umbruch; Isolation und Kontaktschwierigkeiten; psychische, körperliche, sexualisierte Gewalt; Mobbing; sexualisierte Belästigung; Burnout

Lobby für Mädchen e.V.:

Mädchentreff; Mädchenberatung; Freizeitangebote; Bildungsangebote

Adresse: Fridolinstr 14; 50823 Köln

Tel.: 0221 45355650

Email: info@lobby-fuer-maedchen.de

Website: <https://lobby-fuer-maedchen.de/>

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag: 09:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Freitag: 09:00 Uhr bis 14:00

Themen: Beratung für Mädchen ab 12 Jahren

Pro Familia:

BeratungszentrumAdresse: Hansaring 84-86; 50670 Köln

Tel.: 0221 122087

Website: <https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen/koeln-zentrum>

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag: 08:30 Uhr bis 13:00 Uhr und 14:00 Uhr bis 18:30 Uhr, Freitag: 08:30 Uhr bis 13:00 Uhr

Themen: Beratung für Schwangere, werdende Eltern und Eltern mit Kind bis zum 3. Lebensjahr, Schwangerschaftskonfliktberatung, Verhütung und die Pille danach, Schwanger und Gewalt, Medizinische Beratung, Sexualpädagogik/Youthwork, Sexualität und Behinderung, Sexualberatung, Beratung für Männer

Anyway Köln:

Café zum Netzwerken/chillen; LSBTIQ*-Jugendberatung (Online und Offline)

Adresse: Kamekestr. 14; 50672 Köln

Tel.: 0221 577776 0

Email: info@anyway-koeln.de

Website: <https://www.anyway-koeln.de/>

Öffnungszeiten: Dienstag, Mittwoch: 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr; Donnerstag: 17:00 bis 22:00 Uhr

Themen: geschlechtliche Identität, sexuelle Orientierung, Coming Out, Transition

Rubicon:

Einzel-, Paar- und Familienberatung: lesbisch, schwul, queer

Adresse: Rubensstr. 8-10; 50676 Köln

Tel.: 0221 27669990

Email: info@rubicon-koeln.de

Website: <https://rubicon-koeln.de/>

Öffnungszeiten: Terminvereinbarung für persönliche Gespräche_Mo, Mi, Do
10:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 18:00 Uhr

Telefonische Beratung von Mo, Mi, Do 10:00 bis 12:00 Uhr

Onlineberatung Montag bis Donnerstag 10:00 bis 18:00 Uhr

Themen: Migration, Alter, Antigewalt, Trans*, Familie

Zartbitter e.V.:

Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen

Adresse: Sachsenring 2-4; 50677 Köln

Tel.: 0221 312055

Email: info@zartbitter.de

Website: <https://www.zartbitter.de>

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 09:00 bis 17:00

Themen: Beratung betroffener Mädchen und Jungen sowie ihrer Kontakt- und Vertrauenspersonen; sexuelle Übergriffe unter Kindern; Schutz vor Missbrauch in Institutionen; Cyber-Mobbing und sexualisierte Gewalt in den neuen Medien; Präventionsmaterialien (Broschüren, Faltblätter, CD's, ...); Informationsmaterialien für alle, die mit Kindern leben und arbeiten (Informationsbroschüren, Handbücher); Workshops gegen (Cyber-)Mobbing unter Kindern und Jugendlichen und sexualisierte Gewalt in neuen Medien

Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus:

Info- und Bildungsstelle gegen Rechtsextremismus

Adresse: Appellhofplatz 23-25; 50667 Köln

Tel.: 0221 22127162

Email: ibs@stadt-koeln.de

Website: <https://www.mbr-koeln.de/>

Themen: rassistische Schmierereien und Parolen; Treffen und Versammlungen von Rechtsextremen; Kampagnen gegen Flüchtlinge und deren Unterkünfte; Partys oder Konzerten von rechten Akteur*innen; Hetze gegen Muslime; rassistischen oder antisemitische Äußerungen in der Schule oder im Betrieb; der Anmietung oder dem Erwerb von Immobilien zur Durchführung rechten Veranstaltungen

AntiDiskriminierungsbüro (ADB) / Öffentlichkeit gegen Gewalt e.V.:

Anlauf-, Beschwerde- und Beratungsstelle für von rassistischer Diskriminierung Betroffener Menschen

Adresse: Berliner Straße 97-99; 51063 Köln

Tel.: 0221 964-76300

Email: info@oegg.de

Website: www.oegg.de

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag: 10:00 Uhr bis 14:00

Themen: Möglichkeiten der Intervention bei diskriminierenden Vorfällen und Übergriffen. Unterstützung und Begleitung durch den Prozess von Fallklärungen zu den Themen Rassismus.

4.2 Welche Beratungsstellen gibt es in Düsseldorf?

Anders & Gleich:

Informations- und Antidiskriminierungsarbeit

Adresse: Sonnenstr. 14; 40227 Düsseldorf

Tel.: 0211 6910532

Email: info@aug.nrw

Website: <https://www.aug.nrw/>

Öffnungszeiten: Dienstags, mittwochs und donnerstags: 10:00- 16:30 Uhr

Themen: sexuelle und geschlechtliche Vielfalt / LGBTQI+;

Aufklärungsmaterialien (Broschüren, Poster, Postkarten, Aufkleber);

(Medien-)Kooperationen für Veranstaltungen und Veröffentlichungen;

Unterstützung der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für die LSBTIQ*-Communitys

PULS:

Queeres Jugendzentrum (Beratung möglich)

Adresse: Corneliusstr. 28; 40215 Düsseldorf

Tel.: 0211 21094852

Email: info@puls-duesseldorf.de

Website: <https://sljd.de>

Öffnungszeiten: Dienstags, mittwochs und donnerstags von 10:00- 16:30 Uhr

Themen: Vielfalt /LGBTQI+

Kompetenzzentrum Selbstbestimmtes Leben

Juristische, psychologische und Sozialberatung sowie Menschen mit Behinderung beraten Menschen mit Behinderung

Adresse: Grafenberger Allee 368; 40235 Düsseldorf

Tel.: 0211 69871320

Email: info@ksl-duesseldorf.de

Website: <https://www.ksl-duesseldorf.de>

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 10:00 Uhr – 15:00 Uhr

Themen: InklusionsKompass Düsseldorf, Politische Partizipation, Juristische Beratung, Persönliches Budget, Gesundheit / Psychologische Beratung, Ehrenamt und Lots*innen, Kulturprojekt

Informations- und Dokumentationszentrum für Antirassismusbearbeitung in Nordrhein-Westfalen

Adresse: Volmerswerther Str. 20; 40221 Düsseldorf

Tel.: 0211 1592555

Email: info@IDA-NRW.de

Website: <https://www.IDA-NRW.de>

Themen: Rassismuskritik, Rechtsextremismusprävention, Antisemitismuskritik, Migrationspädagogik, Diversität und Empowerment, Migration und Flucht. Projekte und präventive Maßnahmen gegen Rassismus und Rechtsextremismus in der Kinder- und Jugend- (sozial- und -bildungs-) arbeit.

NRWeltoffen

Beratung für das Thema Antirassismus

Adresse: Völklinger Str. 4; 40219 Düsseldorf

Tel.: 0211 8964844

Email: lks@politische-bildung.nrw.de

Website: www.nrweltoffen.de/beratung/index.php

Themen: mobile Beratung, Opferberatung, Aussteigerberatung, Elternberatung, Antidiskriminierung

Mobile Beratung

Beratung und Begleitung bei Fragen von Rechtsextremismus

Adresse: Bendahler Str. 29; 42285 Wuppertal

Tel.: 0202 2543006

Email: info@mbr-duesseldorf.de

Website: www.mbr-duesseldorf.de/ueber-die-mbr/unser-angebot

Themen: Rechtsextremismus, Anlassbezogene Beratung, Qualifizierung und Begleitung, Recherche und Analyse, Vernetzung und Kooperationen

Opferberatung Rheinland

Beratung von Opfern von Rechtsextremismus

Adresse: Volmerswerther Str. 20; 40221 Düsseldorf

Tel.: 0211 157605266

Email: info@opferberatung-rheinland.de

Website: www.opferberatung-rheinland.de/beratung

Themen: Beratung für Opfer von Rechtsextremismus

SABRA

Beratung von Opfern von Rechtsextremismus

Adresse: Paul-Spiegel-Platz 1; 40476 Düsseldorf

Tel.: 0211 94195988

Email: sabra@jgdus.de

Website: <https://www.sabra-jgd.de>

Themen: Erstberatung für Alle, Beratung nach dem AGG, schnelle Hilfe bei akuter Diskriminierung, Begleitung durch den Lösungsprozess, Intervention in Fällen von Diskriminierung, Empowerment. Bei Bedarf qualifizierte Vermittlung an andere zuständige Einrichtungen, Dienste und Ämter.

Deutsches Rotes Kreuz

Antidiskriminierungsarbeit

Adresse: Kölner Landstr. 169; 40591 Düsseldorf

Tel.: 0211 22992000

Website: <https://www.drk-duesseldorf.de/angebote/migration-und-integration/integrationsagentur.html>

Themen: Feststellen von Schwierigkeiten und Problemen; Erkennen von Integrationschancen; Vorschläge für Problemlösungen; Vermittlung von Hilfs- und Beratungsstellen; bedarfsgerechte Angebote für Migranten anregen und ermöglichen

Pro Familia

Beratung zum Thema Sexualität

Adresse: Himmelgeister Str. 107a; 40225 Düsseldorf

Tel.: 0211 315051

Email: duesseldorf@profamilia.de

Website: www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen/duesseldorf

Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag: 09.00 - 17.00 Uhr, Freitag: 09.00 - 14.00 Uhr

Themen: Pubertät (körperliche und seelische Entwicklung), Liebe und Partnerschaft, Möglichkeiten von Sexualität

Verhütung von ungewollter Schwangerschaft und sexuell übertragbarer Infektionen, Lebensplanung und Schwangerschaft

Frauenberatungsstelle Düsseldorf e.V.

Adresse: Talstr. 22-24; 40217 Düsseldorf-Friedrichstadt

Tel.: 0211 686854

Email: info@frauenberatungsstelle.de

Website: www.frauenberatungsstelle.de

Themen: Allgemeine Beratungsstelle für Frauen, Clearingstelle

Arbeitsbereiche Frauen in Gewaltbeziehung; vergewaltigte Frauen; Frauen, die in ihrer Kindheit sexualisierte Gewalt erlebt haben; Migrantinnen, insbesondere Opfer von Frauenhandel; Lesben

Caritas

Individuelle Beratung zu unterschiedlichen Themen

Adresse: Hubertusstr. 5; 40219 Düsseldorf

Tel.: 0211 16020

Email: info@caritas-duesseldorf.de

Website: www.caritas-duesseldorf.de

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag von 7.30 bis 17.00 Uhr

Freitag von 7.30 bis 13.00 Uhr

Themen: Beratung und Unterstützung in unterschiedlichen Bereichen, z.B.:

Sucht, Hörschädigung und Gehörlosigkeit, Integration und Migration,
Sexualisierte Gewalt

Gleichstellungsbüro: Düsseldorf

Individuelle Unterstützung bei Fragen zur Gleichstellung

Adresse: Ratinger Str. 25; 40213 Düsseldorf

Tel.: 0211 8993603

Email: gleichstellungsbuero@duesseldorf.de

Website: www.duesseldorf.de/frontend/gleichstellungsbuero/

Themen: die gleichberechtigte Chancengleichheit von Frauen und Männern am Arbeitsplatz; ein geschlechtergerechtes Miteinander im gesellschaftlichen Leben, im Beruf, in Partnerschaft und in der Familie; ein freies und selbstbestimmtes Leben von Mädchen und Frauen

KoKoBe Düsseldorf

Individuelle Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung

Website: <https://www.kokobe-duesseldorf.de/>

Themen: Verschiedene Angebote für Menschen mit Behinderung, z.B.:
Koordination; Vernetzung und Weiterentwicklung der bestehenden Angebote; Unterstützung von Angehörigen und Selbsthilfegruppen; Kontakt; Informationen über Kultur-, Freizeit- und Sportangebote in der Region; Veranstaltungen und Treffs; Beratung zu persönlichen Zukunftsperspektiven, Individuelle Hilfeplanung; Fragen rund ums Wohnen; Hauswirtschaftliche Fragen und andere Probleme im Alltag; Behördenangelegenheiten; Arbeitsmöglichkeiten oder andere tagesstrukturierende Maßnahmen

Zentrum für Schulpsychologie

Adresse: Willi-Becker-Allee 10; 40227 Düsseldorf

Tel.: 0211 8995340

Email: schulpsychologie@duesseldorf.de

Website: www.duesseldorf.de/schulpsychologie.html

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag: 8-16 Uhr, Freitag: 8-14 Uhr

Themen: Schulpsychologische Beratung, Inklusion

ProMädchen Mädchenhaus Düsseldorf e.V.

Beratung für Mädchen/Frauen zwischen 11 und 27 Jahren

Adresse: Corneliusstr. 68-70; 40215 Düsseldorf

Tel.: 0211 487675

Email: info@promaedchen.de

Website: www.promaedchen.de

Themen: Sexualität, Behinderung, Mobbing, Kulturelle Identität

Stadtverband der Gehörlosen Düsseldorf e.V.

Individuelle Beratung für Menschen mit Gehörlosigkeit

Adresse: Himmelgeister Str. 107; 40225 Düsseldorf

Email: info@gl-duesseldorf.de

Website: <http://www.gl-duesseldorf.de/index.php/aufgaben>

Öffnungszeiten: mittwochs (Terminvereinbarung per Email)

Themen: Unterstützung von Menschen mit Hörbeeinträchtigungen

4.3 Welche Beratungsstellen gibt es in der Städtereion Aachen?

Gleichbehandlungsbüro Aachen

Adresse: Mariahilf Str. 16; 52062 Aachen

Tel: 0241 406500

Email: gbb@paez-aachen.de

Website: www.gleichbehandlungsbuero.de/index.html

Themen: Diskriminierung, Rassismus

Kommunales Integrationszentrum

Adresse: Reichsweg 30 (Nadelfabrik); 52068 Aachen

Email: integration@mail.aachen.de

Website: www.aachen.de/integration

Themen: Qualifizierungen und Informationsveranstaltungen im Themenfeld „Integration“. Einzelgespräche und Gruppenberatungen. Vernetzung und Koordinierung sowie finanzielle Unterstützung von Integrationsangeboten. Konzepte zum Umgang mit Vielfalt. Mediathek für den schulischen Bereich (Sekundarstufe I/II).

Pädagogisches Zentrum Aachen

Migrations- und Integrationsarbeit

Adresse: Mariahilf Str. 16; 52062 Aachen

Tel.: 0241 49000

Email: paez@paez-aachen.de

Website: www.aachen.de/integration

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 09:00 - 13:00 Uhr

Themen: Migrationsarbeit, Chancengleichheit im Bildungs- und Freizeitwesen

Pro Familia

Beratung zum Thema Sexualität

Adresse: Monheimsallee 11; 52062 Aachen

Tel.: 0241 36357

Email: aachen@profamilia.de

Website: www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen/beratungsstelle-aachen

Themen: Sexualität, Verhütung, Partnerschaft

Caritasverband Aachen

Adresse: Hermannstr. 14; 52062 Aachen

Tel.: 0241 477830

Email: info@caritas-aachen.de

Website: www.caritas-aachen.de

Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag: 8.00 Uhr – 16.00 Uhr, Freitag: 8.00 Uhr – 14.00 Uhr

Themen: Ehrenamt-Familie-Migration; Pflege-Behinderung; Eingliederung; Sucht

Diakonie

Kinder-, Jugend-, Behindertenhilfe, Unterstützung von Menschen mit Migrationshintergrund

Adresse: Reichsweg 30; 52068 Aachen

Tel.: 0241 56528290

Email: info@diakonie-aachen.de

Website: www.diakonie-aachen.de

Themen: Kinder-, Jugend-, Alten-, Behinderten- und Familienberatung und -hilfe; Sozial- und Seniorenberatung; Arbeit mit Migrantinnen und Migranten; ambulante und teilstationäre Einrichtungen zur Betreuung alter und kranker Menschen; umfangreiche Hilfen für suchtgefährdete und suchtkranke Menschen.

Amt für Gleichstellung

Information und Unterstützung für Mädchen und Frauen

Adresse: Zollernstr. 10; 52070 Aachen

Tel.: 0241 51982460

Email: gleichstellung@staedteregion-aachen.de

Website: <https://serviceportal.aachen.de/suche/-/vr-bis-detail/einrichtung/45587/show>

Themen: Gleichstellung für Mädchen und Frauen

Amt für Kinder, Jugend und Familie

Adresse: Zollernstr. 10; 52070 Aachen

Tel.: 0241 51982478

Email: jugendamt@staedteregion-aachen.de

Website: www.staedteregionaachen.de/de/navigation/aemter/amt-fuer-kinder-jugend-und-familie-a-51/beratung-und-hilfe

Themen: Beratung unter anderem bei sexueller Gewalt; Eingliederungshilfe; Jugendhilfe; Schulpsychologischer Beratung

RückHalt e.V.

Beratung bei sexualisierter Gewalt

Adresse: Franzstr. 107; 52064 Aachen

Tel.: 0241 542220

Email: info@rueckhalt-beratung.de

Website: <https://www.rueckhalt-beratung.de/rueckhalt/>

Themen: sexualisierte Gewalt/Vergewaltigung, sexuelle Belästigung, sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz, sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend, Traumabewältigung

Gleichstellungsstelle Stolberg

Adresse: Rathausstr. 44; 52222 Stolberg

Tel.: 02402 7668314

Email: gleichstellung@stolberg.de

Website: [www.stolberg.de/Stadt/Verwaltung/Aemter-und-Abteilungen.htm/I-GB-](http://www.stolberg.de/Stadt/Verwaltung/Aemter-und-Abteilungen.htm/I-GB-Gleichstellungsstelle.html?waid=697&modul_id=13&keyword=4334)

[Gleichstellungsstelle.html?waid=697&modul_id=13&keyword=4334](http://www.stolberg.de/Stadt/Verwaltung/Aemter-und-Abteilungen.htm/I-GB-Gleichstellungsstelle.html?waid=697&modul_id=13&keyword=4334)

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 08:30 – 16:00 Uhr sowie nach Vereinbarung

Themen: Diskriminierung, häusliche Gewalt, sexualisierte Belästigung wegen des Geschlechts

Fachstelle Inklusion und Sozialplanung

Adresse: Rathausstr. 1 B; 52222 Stolberg

Tel.: 02402 13521 / 02404 13317

Website: https://www.stolberg.de/Stadt/Verwaltung/Aemter-und-Abteilungen.htm/Fachstelle-Inklusion-und-Sozialplanung.html?waid=697&modul_id=13&keyword=4334

Themen: Bildung und Erziehung; Freizeit, Kultur und Sport; Tourismus; Mobilität, Verkehr und Infrastruktur; Bauen und Wohnen; Arbeit, Ausbildung und Personalentwicklung; Gesundheit und ärztliche Versorgung; Bürgerbeteiligung und politische Teilhabe; Bewusstseinsbildung;

Servicestelle "Migrantenorganisationen"

Unterstützung für Menschen mit Migrationshintergrund

Adresse: Steinstr. 87; 52249 Eschweiler

Tel.: 0241 51984615

Email: santana.nawrath@staedteregion-aachen.de

Website: <https://www.staedteregion-aachen.de/de/navigation/aemter/kommunales-integrationszentrum-a-46/handlungsfelder/migrantenorganisationen>

Themen: individuellen Fragestellungen; Schulungsangebote zur Professionalisierung von Migrantenorganisationen; Vernetzung von Migrantenorganisationen untereinander sowie mit Einrichtungen des Regelsystems

Kommunales Integrationszentrum

Beratung und Hilfe für Einrichtungen, Schulen, Kommunen und Zivilgesellschaft

Adresse: Steinstr. 87; 52249 Eschweiler

Email: integrationszentrum@staedteregion-aachen.de

Website: <https://www.staedteregion-aachen.de/de/navigation/aemter/kommunales-integrationszentrum-a-46>

Themen: Beratung und Hilfestellung zur Auseinandersetzung mit Rassismus, Menschenfeindlichkeit, Extremismus

Stadt Jülich

Adresse: Große Rurstr. 17; 52428 Jülich

Tel.: 02461 630

Email: info@juelich.de

Website: www.juelich.de/bildungsgesellschaftundsoziales

Themen: Bildung; Schule; Gleichstellungsstelle; Jugend; Menschen mit Behinderung

Türöffner e.V.

Unterstützung für Kinder, Jugendliche, Frauen, Familien zum Thema Integration

Adresse: Bahnhofstr. 165; 52146 Würselen

Tel.: 02405 1408688

Email: info@tueroeffner-aachen.de

Website: <https://tueroeffner-aachen.de/>

Themen: Beratung, Begegnung und Begleitung unterschiedlicher Menschen

DRK Integrationsagenturen

Adresse: Emil-Mayrisch-Straße 20; 52499 Baesweiler

Tel.: 02401 6037238

Website: www.drk.ac/angebote/existenzsichernde-hilfe/integrationsagenturen.html

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9:00 - 17:00 Uhr

Themen: Bürgerschaftliches Engagement von und für:

Menschen mit Zuwanderungsgeschichte; interkulturelle Öffnung von Diensten und Einrichtungen; sozialraumorientierte Arbeit; Antidiskriminierungsarbeit

4.4 Welche Beratungsstellen gibt es in Duisburg?

Nummer gegen Kummer

Tel.: 116 111 und 0800 111 0 333

Website: <https://www.online-beratungsstellen.de/nummergegenkummer.html>

Öffnungszeiten: montags bis samstags von 14 Uhr bis 20 Uhr

Themen: Beratung zu allen Themen

Youth-Life-Line

Website: <https://www.youth-life-line.de/beratung/>

Themen: Online-Beratung für Jugendliche in Lebenskrisen

Caritas

Website: <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/>

Themen: Online-Beratung zu unterschiedlichen Themen, wie z.B.:
Behinderung, Migration, Übergang Schule Beruf

Jugendnotmail

Website: <https://jugendnotmail.de/?wpmeteordisable=1>

Öffnungszeiten: 24 Stunden täglich

Themen: kostenfreie und anonyme Beratung zu verschiedenen Problemen, wie z.B. Schule oder Mobbing

Portal Schulpsychologie

Website: <https://www.schulpsychologie.de>

Themen: Online-Beratung zu Themen, die die Schule betreffen, wie z.B.: Probleme mit dem Lernen; Mobbing; Konflikte mit Lehrkräften; Angst vor Klassenarbeiten, Fächern oder allgemein vor der Schule

Profamilia

Website: <https://profamilia.sextra.de/>

Themen: Online-Beratung zu Sexualität und Partnerschaft

Juuuport

Website: <https://www.juuuport.de/beratung>

Themen: Online-Beratung zu Cybermobbing, Sexting, Cybergrooming, Hass im Netz, Mediensucht, Fake News, Datenschutz und Datenklau, Social Media

Amalie Sieveking Gesellschaft Duisburg gGmbH

Adresse: Flottenstr. 55; 47139 Duisburg

Tel.: 0203 453311

Email: info@asg-du.de

Website: <https://www.asg-du.de/ueber-uns/?nowprocket=1>

Themen: Fragen zum Thema Behinderung, wie z.B.: Assistenzdienste, Beratung, Schulassistenz, Betreutes Wohnen

KoKoBe Duisburg

Adresse: Heinrich-Lersch-Straße 15; 47057 Duisburg

Tel.: 0203 735225

Email: dausien@kokobe-duisburg-mitte-sued.de

Website: <https://www.kokobe-duisburg.de/kokobe-mitte-sued/>

Öffnungszeiten: mittwochs und donnerstags 14.00 – 17.00 Uhr, individuelle Terminabsprachen möglich

Themen: Fragen zum Thema Behinderung, wie z.B.: Wohnen, Arbeit, Freizeit

AWO Duisburg

Adresse: Kuhlenwall 8; 47051 Duisburg

Tel.: 0203 3095531

Email: info@awo-duisburg.de

Website: <https://www.awo-duisburg.de/beratung-und-service/beratung/begegnungs-und-beratungszentren>

Themen: Ehrenamt, Familie und Jugend, Migration und Integration

Diakoniewerk Duisburg GmbH

Adresse: Paul-Rücker-Str. 7; 47059 Duisburg

Tel.: 0049 0203 931390

Email: zentrale@diakoniewerk-duisburg.de

Website: <https://www.diakoniewerk-duisburg.de/>

Themen: Arbeit & Ausbildung; Kinder, Jugend und Familie; Soziales; Wohnen & Gesundheit

Schulpsychologischer Dienst Duisburg

Adresse: Wrangelstr. 17; 47059 Duisburg

Tel.: 0203 88792

Email: schulpsychologie@stadt-duisburg.de

Website: https://www.duisburg.de/vv/oe/dezernat-iii/40/3/stern/schulpsychologische_beratungsstelle.php

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag: 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Freitag: 08:00 Uhr bis 13:00 Uhr und nach Vereinbarung

Themen: schulbezogene Fragestellungen

ARIC-NRW e.V. Duisburg

Adresse: Friedenstr. 11, 47053 Duisburg

Tel.: 0203 284873

Email: info@aric-nrw.de

Website:

<https://www.antidiskriminierung.org/mitgliedsorganisationen/2016/11/7/aric-nrw-ev-duisburg>

Themen: Antidiskriminierungsarbeit, Antirassismusbearbeitung

Frauenberatungsstelle

Adresse: Heuserstr. 12, 47051 Duisburg

Tel.: 0203 3461640

Email: info@frauenberatungsstelle-duisburg.de

Website: <https://www.frauenberatungsstellen-nrw.de/beratungsstellen/duisburg>

Themen: Allgemeine Lebensberatung, Beratungen zum Gewaltschutzgesetz, Beratung und Hilfe bei sexualisierter Gewalt, Krisenintervention

Trans-Ident e.V.

Tel.: 0170 7405249 oder 09875 1288

Website: <https://www.trans-ident.de/trans-ident-beratungsstelle>

Themen: Transsexualität und Transidentität; LGBTQI+

mina e.V.

Adresse: Grunewaldstr. 79; 47053 Duisburg

Tel.: 0203 60699645

Email: info@mina-duisburg.de

Website: <http://mina-duisburg.de/>

Themen: antimuslimischer Rassismus

Wildwasser Duisburg e.V.

Adresse: Lutherstr. 36, 47058 Duisburg

Tel.: 0203 343016

Email: info@wildwasser-duisburg.de

Website: <https://www.wildwasser-duisburg.de/beratung/fuer-kinder-und-jugendliche>

Öffnungszeiten: telefonisch: Montag 10:00 - 11:00 Uhr, Dienstag -
Donnerstag 10:00 - 11:00 Uhr

Themen: sexualisierte Gewalt

Integrationsfachdienst Duisburg

Adresse: Duissernplatz 15, 47051 Duisburg

Tel.: 0203 3178980

Email: info@ifd-duisburg.de

Website: <https://www.ifd-duisburg.de/>

Themen: Inklusion

Referat für Gleichberechtigung und Chancengleichheit

Adresse: Rathaus, Burgplatz 19, 47051 Duisburg

Tel.: 0203 2833316

Email: frauenbuero@stadt-duisburg.de

Website:

https://www.duisburg.de/vv/oe/dezernat-ob/ob-4/referat_fuer_gleichberechtigung_und_chancengleichheit.php

Öffnungszeiten: montags bis freitags: 8:00 bis 16:00 Uhr

Themen: Gleichstellung, Frauenbelange, Gender, Inklusion

4.5 Welche Beratungsstellen gibt es in Solingen?

Pro Familia Beratungsstelle

Adresse: Wilhelmstraße 29, 42697 Solingen

Tel.: 0212 76101

Email: solingen@profamilia.de

Website: <https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen/beratungsstelle-solingen>

telefonische Anmeldezeiten:

Mo bis Do: 8:00 bis 12:00 Uhr und Di 14:00 -18:00 Uhr

Telefonsprechstunde für soziale Fragen in Schwangerschaft und Elternzeit:

Mi.: 15:00 - 16:00 Uhr

Themen: Sexual-, Schwangerschafts- und Partnerschaftsberatung

Frauenberatungsstelle

Adresse: Brühler Straße 59, 42657 Solingen

Tel.: 0212 55470

Email: info@frauenberatung-sg.de

Website: <http://www.fhf-solingen.de/>

Offene Sprechstunde: Montags 16:00 - 17:30 Uhr

Telefonische Sprechstunden: Montag bis Freitag 10:00 - 12:00 Uhr

Themen: psychologische Beratung von Frauen, vor allem bei sexualisierter Gewalt

Caritasverband Wuppertal / Solingen e.V.

Adresse: Kolpingstraße 13, 42103 Wuppertal

Tel.: 0202 389030

Email: info@caritas-wsg.de

Website: <https://www.caritas-wsg.de/>

Themen: U.a. allgemeine Sozialberatung, Suchthilfe, Gefährdetenhilfe, Jugendschutzstelle, Migrationsberatung, Flüchtlingsberatung, Schwangerschaftsberatung

KoKoBe Solingen

Adresse: Freiheitstraße 2, 42719 Solingen

Tel.: 0212 / 6426574

Email: info@kokobe-solingen.de

Website: <http://www.kokobe-solingen.de/index.html#content1-n>

Öffnungszeiten:

Montag und Donnerstag von 16:00 Uhr - 19:00 Uhr

Mittwoch 9:00 Uhr- 13:00 Uhr

Sowie nach Vereinbarung

Themen: Wohnen, Arbeit, Freizeit

Psychosozialer Trägerverein Solingen e.V.

Adresse: Eichenstraße: 105-109, 42659 Solingen

Tel.: 0212 – 248 210

Email: info@ptv-solingen.de

Website: <https://ptv-solingen.de/>

Öffnungszeiten: rund um die Uhr

Themen: akute psychosoziale Probleme

Savetheday Beratung

Tel.: 0176 56999734

Email: info@saveday-beratung.de

Öffnungszeiten: täglich: 6-22 Uhr

Themen: Peer-to-Peer-Beratung

Lebezeit

Adresse: Merscheider Str. 94, 42699 Solingen

Tel.: 0212 73873100

Website: <https://www.lebezeit.de/>

Themen, u.a.: Schulbegleitung, Kindergartenbegleitung, Unterstützung bei der Antragstellung, Aktive Freizeitgestaltung

Servicestelle Antidiskriminierung

Adresse: Konrad-Adenauer-Straße 3, 42651 Solingen

Tel.: 0212 23134166

Öffnungszeiten: Dienstag – Freitag: 11:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Samstag 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Themen: Antidiskriminierungsarbeit, vor allem in Bezug auf Migration

Nummer gegen Kummer:

Telefonische Beratung; Peer-Angebote

Tel.: 116111 (Jugendtelefon)

Website: <https://www.nummergegenkummer.de/>

Themen: Beratung zu Themen aller Art, in denen man Unterstützung braucht

5 Wichtige Begriffe für den Umgang mit Vielfalt und Ausgrenzung

Ableismus

Ableismus ist das Fachwort für die ungerechtfertigte Ungleichbehandlung (Diskriminierung) wegen einer körperlichen oder psychischen Beeinträchtigung oder aufgrund von Lernschwierigkeiten. Es ist also Ableismus, wenn ein Mensch wegen einer bestimmten, oft körperlich wahrnehmbaren Eigenschaft oder Fähigkeit – seinem/ihrer „Behindertsein“ – bewertet wird und alles in Bezug auf die Behinderung gesehen wird.

Beispiel: Ein Mensch mit einer Behinderung bekommt immer wieder zu hören, wie toll es doch ist, dass er/sie alleine einkaufen geht – dadurch wird vermittelt, dass Menschen mit einer Behinderung das eigentlich nicht können und das ist nicht richtig.

(teilhabeberatung.de, o.J.)

Ageismus (deutsch: Altersdiskriminierung)

Ageismus ist das Fachwort für die ungerechtfertigte Ungleichbehandlung (Diskriminierung) wegen des Alters. Es ist also Ageismus, wenn einem Menschen aufgrund des Alters bestimmte Fähigkeiten zugesprochen und andererseits bestimmte Fähigkeiten abgesprochen werden.

Beispiel: Beförderungen in einer Firma werden nur an Personen vergeben, die mindestens 40 Jahre alt sind – dadurch werden alle Jüngeren Personen wegen ihres Alters diskriminiert.

(Antidiskriminierungsstelle.de, o.J.)

Antisemitismus (deutsch: Judenfeindlichkeit)

Antisemitismus ist das Fachwort für ungerechtfertigte Ungleichbehandlung wegen des jüdischen Glaubens. Es ist also Antisemitismus, wenn einem Menschen aufgrund des jüdischen Glaubens bestimmte Eigenschaften zugesprochen werden.

(Hamburg, o.J.)

Ausgrenzung

Im Begriff Ausgrenzung steckt das Wort Grenze. Wer ausgrenzt, errichtet eine Grenze zwischen sich und anderen. Die Anderen sollen nicht zur eigenen Gruppe dazugehören. Ausgrenzung bedeutet also, dass man ausgeschlossen wird. Ausgrenzung kann auch Diskriminierung sein.

Beispiel: Da spielen ein paar Schüler*innen Tischfußball und lassen eine*n andere*n Mitschüler*in nicht mitspielen. Auf den ersten Blick geschieht das aus einem verständlichen Grund: Beim Tischfußball können eben nur vier Spieler*innen gleichzeitig die Kicker betätigen. Aber natürlich kann man am Ende des Spiels neue Teams bilden. Wenn dann immer die gleiche Person nicht mitspielen darf, wird sie ausgegrenzt.

(Bundeszentrale für politische Bildung, (o.J.)

Barrieren/Barrierefreiheit

Barrieren sind Hindernisse, die Menschen mit bestimmten Merkmalen von Bereichen des Lebens ausschließen.

Barrierefreiheit sorgt dafür, dass alle Lebensbereiche für alle ohne fremde Hilfe erreichbar und nutzbar sind. Barrierefreiheit soll in Bezug auf Hören, Sehen, Gebäuden und Einrichtungen, Verständlichkeit, Digitale Angebote, Einstellungen mitgedacht werden – denn: Barrierefreiheit kann für alle wichtig sein!

Barrierefreiheit bedeutet Gleichberechtigung.

Beispiel: Wenn ein Gebäude einen Aufzug hat, ist das für Menschen mit Behinderung hilfreich, aber auch für Personen mit einem Kinderwagen. Diese Barrierefreiheit hilft also vielen Menschen.

(WDR, o.J.)

Behinderung

Von einer Behinderung spricht man, wenn bei einem Menschen bestimmte körperliche oder geistige Funktionen über längere Zeit oder dauerhaft nicht so funktionieren, wie bei den meisten anderen.

Behinderung bedeutet trotzdem nicht, dass der Mensch krank ist. Durch bestimmte Hilfsmittel oder Förderung können Menschen mit Behinderung genauso am Leben teilnehmen, wie Menschen ohne Behinderung. Wichtig ist dabei die Barrierefreiheit. Wenn es keine barrierefreien Zugänge gibt, wird eine Behinderung ziemlich schwer. Behinderung wird also auch durch die bestehenden Umstände/durch die Umwelt gestärkt oder geschwächt.

(WDR, o.J.)

Diskriminierung

Diskriminierung bedeutet eine ungerechtfertigte Ungleichbehandlung. Diskriminierung ist also die Benachteiligung von Menschen aufgrund von Merkmalen, wie ihrer Religion, Hautfarbe, Behinderung, etc. Es gibt Gesetze zum Schutz gegen Diskriminierung.

Beispiel: Ein*e Schüler*in wird aufgrund der Behinderung von der Klassenfahrt ausgeschlossen. Das ist Diskriminierung.

(Jugendnetzwerk Lambda Berlin-Brandenburg e.V., 2019)

Gleichberechtigung

Wenn Menschen die gleichen Rechte haben, dann sind sie gleichberechtigt. Gleichberechtigung bezieht sich auf viele Merkmale, wie das Geschlecht, die Hautfarbe oder Religion.

Beispiel: Alle Menschen dürfen an politischen Wahlen teilnehmen, arbeiten oder zur Schule gehen. Egal welches Geschlecht oder welche Religion sie haben. Dann sind sie gleichberechtigt.

(WDR, o.J.)

Homofeindlichkeit

Homofeindlichkeit ist das Fachwort für die Diskriminierung aufgrund der sexuellen Orientierung. Es ist also Homofeindlichkeit, wenn eine Person, aufgrund der sexuellen Orientierung, Eigenschaften oder Fähigkeiten abgesprochen oder zugesprochen bekommt.

Beispiel: Eine lesbische Schülerin darf sich nicht gemeinsam mit den anderen Mädchen in der Umkleidekabine umziehen. Das ist Diskriminierung.

(Queer Lexikon, 2021)

Inklusion

Inklusion bedeutet Einschließung und heißt, dass alle Menschen so akzeptiert werden sollten, wie sie sind. Dazu zählt auch die Akzeptanz, dass Menschen das Recht auf Unterstützung haben, die sie brauchen, um ein gleichberechtigter Teil der Gesellschaft zu sein.

Beispiel: Ein Mensch mit einer Sehbeeinträchtigung erhält in der Schule Unterstützung durch Materialien in Blindenschrift, um die gleichen Chancen in der Schule zu haben wie die anderen.

(Krol, 2017)

Klassismus

Klassismus ist das Fachwort für die Diskriminierung aufgrund der sozialen Herkunft. Klassismus ist also die Diskriminierung aufgrund der Klasse, in die man von anderen eingeteilt wird.

Beispiel: Eine Person mit weniger Geld wird einer niedrigeren Klasse zugeordnet, als eine Person mit viel Geld.

(Diversity-arts-culture, o.J.)

Konvention

Eine Konvention ist eine Übereinkunft von mehreren Beteiligten, die das gleiche Ziel verfolgen wollen.

UN-Kinderrechtskonvention: Die Konvention trat 1990 in Kraft. Die UN-Kinderrechtskonvention gilt für alle, die jünger als 18 Jahre sind. Die Kinderrechtskonvention ist jedoch kein richtiges Gesetz und deshalb kann auch niemand bestraft werden, der die Kinderrechte nicht einhält. Trotzdem ist die Konvention nicht nutzlos. Sie hält den Ländern, die sie unterschrieben haben, immer wieder das Ziel vor Augen, dass die Rechte der Kinder eingehalten werden müssen.

UN-Behindertenrechtskonvention: Die Konvention trat 2008 in Kraft. Sie setzt sich dafür ein, dass die Benachteiligung von Menschen mit Behinderung aufhört und dass diese als vollwertige Bürger*innen der Gesellschaft anerkannt werden.

(politik-lexikon, o.J.), (Kindersache, o.J.)

LGBTQIA+ / LSBTQIA+

- L= Lesbisch
- G/S= Gay/Schwul
- B= Bisexuell
- T= Transsexuell
- Q= Queer
- I= Intersexuell
- A= Asexuell

Das sind alles Beschreibungen für sexuelle Orientierungen und Formen von Identitäten. Viele Menschen, die sich selbst mit einer oder mehrerer Kategorien von LGBTQIA+ identifizieren, und auch Unterstützende, organisieren sich in der LGBTQIA+ - Community (deutsch: Gemeinschaft). Sie setzen sich dafür ein, dass alle Menschen gleichbehandelt werden. Sie kämpfen für Toleranz und gleiche Rechte. Denn in vielen Ländern – auch in Deutschland – werden Menschen, die LGBTQIA+ sind, immer noch diskriminiert und müssen schlimme Erfahrungen machen.

- **Bisexualität** ist eine sexuelle Orientierung. Wenn eine Person bisexuell ist, findet sie verschiedene Geschlechter attraktiv. Das kann z.B. bedeuten, dass sie sich zu Menschen hingezogen fühlt, deren biologisches Geschlecht weiblich oder männlich ist.
- **Heterosexualität** ist eine sexuelle Orientierung. Heterosexuelle Menschen fühlen sich von einer Person des anderen Geschlechts angezogen: Männer finden Frauen attraktiv und Frauen finden Männer anziehend.
- **Homosexualität** ist eine sexuelle Orientierung. Homosexuelle Menschen verlieben sich in dasselbe Geschlecht. Männer werden als schwul bezeichnet, wenn sie sich zu einem anderen Mann hingezogen fühlen. Liebt eine Frau eine andere Frau, wird sie als lesbisch bezeichnet.

- **Intersexuell/Intergeschlechtlich:** Es gibt Menschen, die seit ihrer Geburt keine eindeutigen Geschlechtsmerkmale haben. Sie haben biologische Merkmale von der Frau als auch vom Mann. Das kann sich auf die Sexualorgane beziehen, aber auch auf die Chromosomen oder die Hormone. Seit Dezember 2018 gibt es ein neues Gesetz, das für intergeschlechtliche Menschen offiziell ein neues Geschlecht einführt: divers. Intersexualität sagt aber erstmal nichts über die sexuelle Orientierung oder die Geschlechtsidentität aus.
- **Transsexualität** ist eine geschlechtliche Identität. Trans bedeutet, dass sich Menschen mit ihrem biologischen und sozialen Geschlecht nicht identifizieren können. Der Begriff sagt noch nichts über die sexuelle Orientierung des Menschen aus.
- **Queer:** Die Begriffe hetero-, homo- und bisexuell sind stark auf die zwei Geschlechter ausgelegt. Eine Person kann sich als queer bezeichnen, wenn sie sich nicht ausschließlich männlich oder weiblich fühlt oder wenn sich die Person mit keinem der Begriffe (siehe oben) identifizieren kann oder möchte.

(Kindersache, o.J.), (Queer Lexikon, o.J.)

Mobbing

Bedeutung von Mobbing: Bedrängen, Anpöbeln, Attackieren

Mobbing dauert über einen längeren Zeitraum und ist ein Gruppengeschehen, z.B. in einer Klasse. Dabei können Diskriminierungsmerkmale eine Rolle spielen, müssen aber nicht. Mobbing kann alle treffen.

Beispiel: Wird eine Schülerin gemobbt, weil sie ein Mädchen ist, dann ist es Diskriminierung aufgrund des Geschlechts (Sexismus). Wird ein Mädchen wegen der Zahnsperre gemobbt, ist es keine Diskriminierung. Das zweite Beispiel ist deswegen aber nicht weniger schlimm.

(Juraforum, 2021)

Partizipation

Bedeutung: Mitbestimmung; Beteiligung; Teilhabe

Partizipation meint die (politische) Teilhabe. Die Teilnahme am politischen Prozess heißt, dass man bei Entscheidungsprozessen mitmacht, von denen man in irgendeiner Weise betroffen ist – sei es in der Schule, in Jugendzentren, in der Gemeinde, in der Region oder bei konkreten sozialen oder gesellschaftspolitischen Anliegen.

Beispiel: Wenn Schüler*innen in der Schule mitbestimmen dürfen, was es in der Mittagspause zu Essen gibt, dann ist das Partizipation.

(politik-lexikon, o.J.)

Peer-Education Ansatz

- Peer: Eine Personengruppe, die sich gegenseitig beeinflusst und deren Mitglieder annähernd den gleichen Status und das gleiche Alter haben.
Beispiel: Freundschaftsgruppen; Schulklasse; etc.
- Education: Bildung; Erziehung
- Peer-Education: Bildungsarbeit unter Gleichaltrigen

Peer-Education Ansatz: Das bedeutet, dass Jugendliche mit ihren eigenen Erfahrungen, Interessen und Sprachen zu Expert*innen werden. Sie geben innerhalb ihrer Peergroup eigene Kenntnisse und Erfahrungen weiter.

Kenntnisse und Erfahrungen bezogen auf Bildungs- und Erziehungsprozesse. Peer-Education wirkt sich immer nach zwei Seiten aus - Sie fördern diejenigen, die unterstützt werden, und jene, die unterstützen.

Das Ziel ist die Förderung der eigenen Persönlichkeit, die Entwicklung von Bewältigungsmethoden, die Stärkung sozialer Kompetenzen, die Verhaltens- und Einstellungsänderung, und auch die Partizipation.

(Reddy, 2019)

Rassismus

Rassismus ist das Fachwort für die ungerechtfertigte Ungleichbehandlung (Diskriminierung) aufgrund der Herkunft. Menschen mit „anderen“ Merkmalen werden Eigenschaften und Fähigkeiten zugesprochen oder abgesprochen.

Beispiel: Zwei Freunde mit unterschiedlicher Hautfarbe möchten zusammen in einen Club. Der Mann mit einer nicht weißen Hautfarbe (People of Color – kurz: POC) wird vom Türsteher wegen seiner Hautfarbe nicht reingelassen, sein Freund schon. Das nennt man dann Rassismus.

(WDR, o.J.)

Rechte

- **Recht:** Beim Recht geht es darum, was richtig und erlaubt ist. Menschen haben miteinander abgesprochen, was Recht ist. Was Recht ist, steht meist in Gesetzen. Das sind Vorschriften, die für alle Menschen in einem Land gelten.
- **Bürger*innenrechte:** Diese Rechte geben Bürger*innen zum Beispiel die Erlaubnis, an Wahlen teilzunehmen und so mitzubestimmen, wer den Staat regiert. Außerdem haben Bürger*innen das Recht, sich einen Beruf auszusuchen oder sich mit anderen Menschen zu versammeln und zu demonstrieren – zum Beispiel gegen die Politik. Bürger*innenrechte gelten nur für Menschen mit der Staatsbürgerschaft des jeweiligen Staates.
- **Menschenrechte:** Das sind Rechte für die Menschen auf der ganzen Welt. Die 30 festgelegten Rechte wurden in der 'Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte' festgehalten. Dazu zählen zum Beispiel, dass kein Mensch wegen seiner Hautfarbe, seiner Herkunft oder seines Geschlechts benachteiligt werden darf. Und dass jede*r das Recht hat, seine*ihre Meinung frei zu äußern, seine*ihre Religion frei zu wählen und sich innerhalb seines*ihres Staates frei zu bewegen. Außerdem darf niemand gequält oder unmenschlich behandelt werden. - Doch

leider werden sie nicht überall auf der Welt eingehalten, zum Beispiel in Ländern, in denen Krieg herrscht oder die einen Diktator als Chef haben.

- **Kinderrechte:** Auch Kinder haben eigene Rechte, wie zum Beispiel das Recht auf sauberes Wasser und genug zu essen; zur Schule und zum Arzt gehen zu dürfen. Kinder haben das Recht auf Information und Freizeit. Es gibt 54 Rechte, die in der Kinderrechtskonvention festgehalten wurden. Leider können nicht alle Länder die Rechte einhalten, da sie zum Beispiel nicht über sauberes Wasser verfügen.

(klexikon, o.J. , WDR, o.J.)

Sexismus

Sexismus ist das Fachwort für ungerechte Ungleichbehandlung (Diskriminierung) aufgrund des Geschlechts. Sexismus ist eine Diskriminierung, weil man Menschen mit dem jeweiligen Geschlecht bestimmte Fähigkeiten zuspricht oder abspricht.

Beispiel: Alle Männer sind stark und alle Frauen sind schwach. Das ist Diskriminierung und nicht richtig.

(Bundeszentrale für politische Bildung, o.J.)

Sozialraum

Sozialräume sind Orte, an denen Menschen auf die eine oder andere Weise zusammenleben. Sozialräume sind Orte mit einer Bedeutung. Daher gehören alle Orte zum eigenen Sozialraum, wenn diese für das eigene Leben mit anderen wichtig sind.

Beispiel: Zuhause (Leben mit Familie); Sportverein (Leben mit Freund*innen); Schule (Leben mit Freund*innen/Klassenkamerad*innen); etc.

(Uni Weimar, o.J.)

Stereotyp

Ein Stereotyp ist ein festes, häufig vorkommendes und gleichbleibendes Muster. Stereotypen sind demnach starre Denkmuster, die wir mit Personengruppen und deren Merkmale verknüpfen. Wenn wir in Stereotypen denken, dann stecken wir Menschen in "Schubladen".

Beispiel: Alle Mädchen spielen nicht gern Fußball; Alle Jungs sind gut in Mathematik.

(Lindauer, 2015)

Trans*feindlichkeit

Trans*feindlichkeit ist das Fachwort für die Diskriminierung aufgrund der geschlechtlichen Identität. Es ist also Trans*feindlichkeit, wenn eine Person, wegen der geschlechtlichen Identität, Eigenschaften oder Fähigkeiten abgesprochen oder zugesprochen bekommt.

Beispiel: Ein Transmann darf nicht auf die Toilette für Männer. Das ist Diskriminierung, da sich die Person als Mann fühlt und auch so behandelt werden will und muss.

(Queer Fashion, 2022)

Vielfalt

Vielfalt bedeutet, dass Menschen in sich ganz verschieden sind - und untereinander auch. Jeder Mensch hat mit jedem anderen Menschen viele verschiedene aber auch viele gemeinsame Merkmale. Diese Gemeinsamkeiten und Unterschiede zeigen die Vielfalt der Menschen.

Beispiel: Person A ist männlich, hetero und muslimisch. Person B ist weiblich, hetero und muslimisch. Somit haben Person A und B die sexuelle Orientierung und die Religion gemeinsam, und das Geschlecht verschieden.

(Eine Welt der Vielfalt, o.J.)

Vorurteil

Vorurteile sind negative Meinungen über Personen oder Gruppen. Diese negativen Meinungen basieren auf Stereotypen. Vorurteile sind vorschnelle Urteile über Personen, die man gar nicht kennt.

Beispiel: Zu glauben, dass alle Männer immer stark sein müssen und nicht weinen dürfen.

(Warbletoncouncil, o.J.)

6 Anhang

- Anhang 1: Arbeitsblatt: Dies oder das?
 - Anhang 2: Stärkekarten
 - Anhang 3: Mutmachersätze
 - Anhang 4: Mutmacherbilder
 - Anhang 5 Arbeitsblatt: Warme Dusche
 - Anhang 6: Arbeitsblatt: Rechte-ABC
 - Anhang 7: Arbeitsblatt: „Ist das ein Recht?“
 - Anhang 8 Lösungsansätze zum Arbeitsblatt „Ist das ein Recht?“
 - Anhang 9: Arbeitsblatt: „Darf man das?“
 - Anhang 10 Lösungsansätze zum Arbeitsblatt „Darf man das?“
 - Anhang 11: Arbeitsblatt: Meine Visitenkarte
 - Anhang 12: Arbeitsblatt: Mein Identitätsmolekül
 - Anhang 13: Arbeitsblatt: Mein Eisberg
 - Anhang 14: Arbeitsblatt: So sind wir alle (2 Seiten)
 - Anhang 15: Arbeitsblatt: Schubladendenken
 - Anhang 16: Arbeitsblatt: Der Fall Carolin
 - Anhang 17: Arbeitsblatt: Ist es Diskriminierung, wenn...?
 - Anhang 18: Lösungen: Ist es Diskriminierung, wenn...?
 - Anhang 19: Spiegelbogen
-
- **Bitte nehmt die benötigten Anhänge immer heraus, kopiert sie und legt das Original zurück in den Ordner**

Anhang 1: Arbeitsblatt: Dies oder das

Die Workshopleitung nennt Beispiele mit jeweils zwei Auswahlmöglichkeiten. Bitte entscheidet euch für diejenige, die euch besser gefällt.

- Hund oder Katze
- Fleisch oder Gemüse
- Sport oder auf der Couch liegen
- Meer oder Gebirge
- Großstadt oder Dorf
- Sommer oder Winter
- Eis oder Schokolade
- Frühaufsteher*in oder Langschläfer*in
- Musik: live auf einem Konzert oder aus dem Internet
- Homeschooling oder Präsenzunterricht
- Jeans oder Jogginghose

Anhang 2: Stärkekarten

Hier findet ihr Vorschläge für das Stärken-Activity. Ihr könnt die Stärken entweder erklären, malen oder mit Körperbewegungen und Gesichtsausdrücken darstellen. Ihr habt dafür eine Minute Zeit. Die anderen müssen versuchen, die Stärke zu raten.

Ihr könnt euch auch weitere Stärken überlegen und unten eintragen.

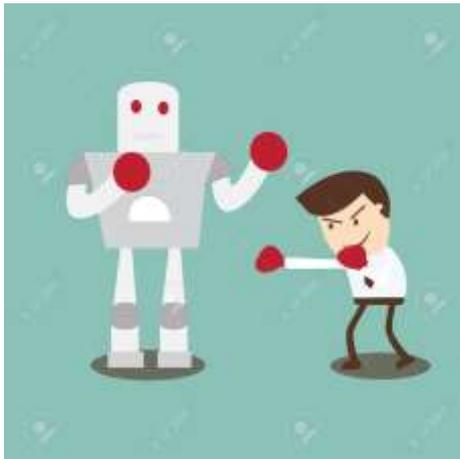
pünktlich sein	Humor haben	offen gegenüber anderen sein	mit anderen zusammenarbeiten können
belastbar sein	mit Kritik umgehen können	kreativ sein	gut organisieren können
geduldig sein	- gut reden können	Gut zuhören können	sich durchsetzen können

Anhang 3: Mutmachersätze

Hier findest du Beispiele für Mutmachersätze. Du kannst dir einen Mutmachersatz aussuchen und aufschreiben. Du kannst dir auch einen eigenen Mutmachersatz überlegen. Mutmachersätze können dir in schwierigen Situationen helfen.

- Ich bin stark.
- Ich bin mutig.
- Ich bin gut so wie ich bin.
- Ich bin ein Wunder.
- Was ich sage, ist wichtig
- Ich schaffe das
- Am Ende wird alles gut. Und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es noch nicht das Ende
- Ich bin wertvoll.
- Ich kann alles schaffen.
- Ich bin einzigartig.
- Ich bin glücklich

Anhang 4: Mutmacherbilder



Anhang 5: Arbeitsblatt: Warme Dusche

Bildet Zweier-Gruppen. Nehmt euch fünf Minuten Zeit. Überlegt, wie Ihr die folgenden Satzanfänge in Bezug auf den*die andere*n vervollständigen würdet.

- **Ich finde toll, dass du...**

- **Du kannst stolz auf dich sein, weil...**

- **Ich mag an dir, dass du ...**

- **Schön, dass du in meiner Klasse bist, weil ...**

Anhang 6: Lösungsvorschlag: Rechte-ABC

Hier findest du Lösungsvorschläge für das Rechte-ABC. Es können aber auch ganz andere Antworten gegeben werden.

A: (Recht auf) Arbeit

B: (Recht auf) Bildung

C: Charta der Vielfalt

D: Diskriminierungsschutz

E: (Recht auf) Erholung und Freizeit

F: (Recht auf) Freiheit

G: (Recht auf) Gesundheit

H: (Recht auf) Hilfe in Katastrophen und Notlagen

I: (Recht auf) Inklusion

J: Justiz

K: Kinderschutz

L: (Recht auf) Leben

M: (Recht auf) Meinungsfreiheit:

O:

P: (Recht auf) Privatsphäre

Q:

R: (Recht auf) Religionsfreiheit

S: (Recht auf) Schutz

T: (Recht auf) Teilhabe

U:

V: (Recht auf) Verteidigung

W: (Recht auf) Wohnen

X:

Y:

Z:

Anhang 7: Arbeitsblatt „Ist das ein Recht?“

Überlegt, ob es sich bei den folgenden Rechten um echte Rechte handelt oder ob sie erfunden sind. Versucht, eure Entscheidung zu begründen.

1. Recht auf Meinungsfreiheit
2. Recht auf Bildung
3. Recht auf Geschwister
4. Recht auf Privatsphäre
5. Recht, die Religion auszusuchen
6. Recht auf Spiel und Freizeit
7. Recht auf Videospiele
8. Recht auf Taschengeld
9. Recht auf Freiheit
10. Recht auf Zugang zu Medien

Ihr könnt euch auch noch weitere echte und unechte Rechte einfallen lassen.

Anhang 8: Lösungsansätze zum Arbeitsblatt „Ist das ein Recht“

1. Recht auf Meinungsfreiheit

Alle haben das Recht, seine Meinung zu äußern, solange man niemanden z.B. beleidigt

2. Recht auf Bildung

Alle haben das Recht darauf, eine gute Bildung und Ausbildung zu bekommen.

3. Recht auf Geschwister

Das Recht ist erfunden.

4. Recht auf Privatsphäre

Es gibt ein Recht auf Privatsphäre, z.B. darf niemand die Post von fremden Personen lesen.

5. Recht die Religion auszusuchen

Alle dürfen entscheiden ob sie eine Religion ausüben wollen und welche Religion sie ausüben wollen.

6. Recht auf Spiel und Freizeit

Kinder und Jugendliche haben ein Recht auf Spiel und Freizeit.

7. Recht auf Videospiele

Auch wenn es ein Recht auf Spiel und Freizeit gibt, gibt es dieses Recht nicht.

8. Recht auf Taschengeld

Es gibt kein Recht auf Taschengeld. Eltern entscheiden, ob und wieviel Taschengeld Kinder bekommen. Taschengeld soll dabei helfen, den Umgang mit Geld zu lernen.

9. Recht auf Freiheit

Das Recht gibt es. Man hat das Recht sich frei zu bewegen und das eigene Leben so zu gestalten, wie man es möchte.

10. Recht auf Zugang zu Medien

Das Recht gibt es. Um sein Recht auf Meinungsäußerung wahrnehmen zu können, muss man sich informieren können. Deshalb gibt es dieses Recht.

Anhang 9: Arbeitsblatt „Darf man das“

Überlegt, ob die Handlungen folgender Fragen erlaubt sind oder nicht. Begründet eure Entscheidung und diskutiert miteinander.

Darf man als Erwachsener Kindern und Jugendlichen verbeiten ihre Meinung zu sagen?

Darf eine Lehrkraft sagen, dass man wegen einer Behinderung nicht auf die Regelschule gehört?

Darf eine Lehrkraft sich weigern, einen Schüler/eine Schülerin wegen einer Behinderung mit auf Klassenfahrt zu nehmen?

Darf einem Schüler/einer Schülerin der Gang zur Toilette verwehrt werden?

Darf man Kindern/Jugendlichen Hausarrest geben?

Dürfen Lehrer*innen Schüler*innen nachsitzen lassen?

Dürfen Eltern ihrem 14-jährigen Kind verbieten sich eine Religion auszusuchen?

Dürfen Lehrer*innen den Schüler*innen das Handy wegnehmen?

Anhang 10: Lösungsansätze zum Arbeitsblatt „Darf man das?“

Darf man als Erwachsener Kindern und Jugendlichen verbieten, ihre Meinung zu sagen?

Niemanden, auch nicht Kindern darf verboten werden, die eigene Meinung zu sagen. Gerade wenn es um Sachen, die Kinder betreffen geht, sollen sie angehört werden. Es gibt das Recht auf Meinungsfreiheit. Allerdings darf man niemanden beleidigen.

Darf eine Lehrkraft sagen, dass man wegen einer Behinderung nicht auf die Regelschule gehört?

In der Regel gibt es zumindest in Deutschland ein Wahlrecht auf welche Schulen Kinder gehen. Lehrkräfte dürfen Empfehlungen abgeben, aber das nicht bestimmen.

Darf eine Lehrkraft sich weigern, einen Schüler/eine Schülerin wegen einer Behinderung mit auf Klassenfahrt zu nehmen?

Nein, das wäre diskriminierend. Genauso wie man Schüler*innen nicht wegen der Herkunft, Religion, des Geschlechts oder anderem ausschließen darf.

Darf einem Schüler/einer Schülerin der Gang zur Toilette verwehrt werden?

Nein, aber es können Regelungen getroffen werden. Der Unterricht sollte z.B. nicht durch ständige Toilettenbesuche gestört werden.

Darf man Kindern/Jugendlichen Hausarrest geben?

Ja, aber es muss angemessen sein. Eltern dürfen ihre Kinder z.B. nicht dauerhaft einsperren. Oftmals sind andere Erziehungsmethoden angemessener.

Dürfen Lehrer*innen Schüler*innen nachsitzen lassen?

Das kann sehr unterschiedlich in den Bundesländern sein. Wenn es erlaubt ist, müssen Bedingungen erfüllt sein. Es darf nicht zu lange sein und eine Lehrkraft muss anwesend sein.

Dürfen Eltern ihrem 14-jährigen Kind verbieten sich eine Religion auszusuchen?

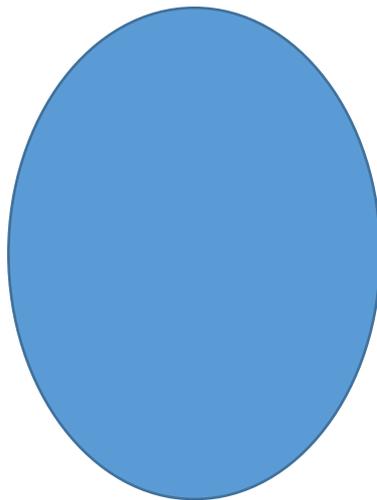
Nein. Ab 14 darf jeder Jugendliche selbst entscheiden.

Dürfen Lehrer*innen den Schüler*innen das Handy wegnehmen?

Nur für eine bestimmte Zeit, z.B. eine Unterrichtsstunde.

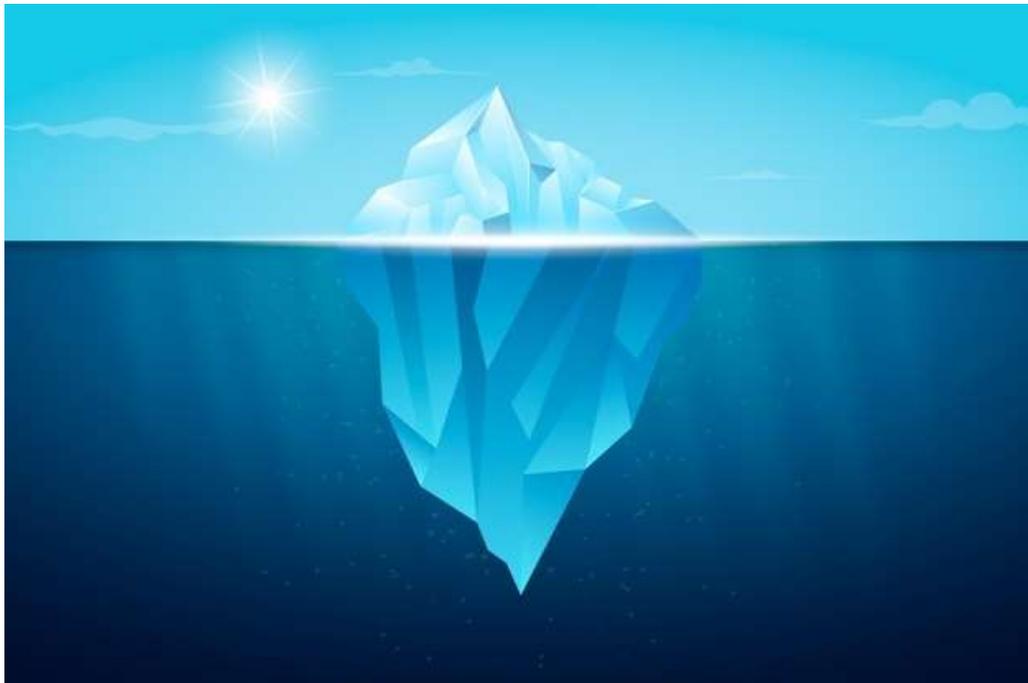
Anhang 12: Mein Identitätsmolekül

Schreibe in die Mitte des Kreises deinen Namen. Um den Kreis herum, kannst Merkmale von dir schreiben, die dir wichtig sind, z.B. deine Herkunft, Geschlecht, Hobbies...



Anhang 13: Arbeitsblatt: Eisberg

Schreibe auf dem oberen Teil der Seite (des Eisbergs) Merkmale von Menschen, die man sehen oder hören kann (z.B. Hautfarbe). Schreibe auf den unteren Teil Merkmale, die man nicht sehen oder hören kann (z.B. sexuelle Orientierung)



Anhang 14: Arbeitsblatt: So sind wir alle (2 Seiten)

Überlegt in Dreier-Gruppen folgende Fragen:

Das sind Fähigkeiten, die wir alle haben:

1.

2.

3.

Das sind Merkmale, die wir alle haben:

1.

2.

3.

Das sind Merkmale, die wir alle nicht mögen:

1.

2.

3.

So sind wir unterschiedlich:

Name:

Wie ich anders bin:

Name:

Wie ich anders bin:

Name:

Wie ich anders bin:

Anhang 16: Was kann man gegen Mobbing tun?

Caroline

Caroline ist seit einem halben Jahr in der Klasse. Ihre Familie ist damals in die Gegend gezogen. Caroline hat durch einen Unfall einen Hörschaden. Sie erlebt immer wieder Situationen wie auf den Bildern.



Besprecht die Fragen in einer Kleingruppe:

- a) Was meinst du, wie sich Caroline fühlt?
- b) Was wünscht sich Caroline?
- c) Was sollte Caroline tun?

- d) Was würde ihr deiner Meinung nach helfen?
- e) Wo kann sie Hilfe bekommen?
- f) Bewerte die Vorschläge, die JuCat und Albatros (im Kasten unten) machen.

1 Der Chat-Teilnehmer „JuCat“ meint im Internet: „Am besten ist es, zu deinem Klassenlehrer zu gehen und den Mobber (meistens gibt es ja nur ein Oberschaf und die anderen machen mit) zu „verpetzen“. Aber sag deinem Lehrer, dass er oder sie mit dem Mobber unter vier Augen sprechen soll, denn wenn der Lehrer mit der ganzen Klasse redet, dann kann’s passieren, dass du später nur noch von den anderen gemieden wirst!

Wenn alles nichts hilft, dann wechsele am besten die Klasse.“

2 „Albatros“ glaubt: „Wenn du zu einem Lehrer gehst, kann es sein, dass alles noch schlimmer wird!! Nimm immer mindestens eine Freundin mit, wenn du irgendwohin gehst.“

(Bundeszentrale für politische Bildung, 2016)

Anhang 17: Arbeitsblatt „Ist es Diskriminierung, wenn...?“

... ein Junge wegen seiner Hautfarbe gehänselt wird?

... ein gleichgeschlechtliches unverheiratetes Paar keine Kinder adoptieren darf?

... jemand, der älter als 50 ist, schwieriger einen Job bekommt?

... einer Schülerin aufgrund ihrer körperlichen Behinderung ohne ihr Einverständnis geholfen wird?

... Jugendliche mit Migrationshintergrund für ihre Sprachkenntnisse besonders häufig gelobt werden?

Anhang 18: Lösung für „Ist es Diskriminierung, wenn...?“



Vorweg: Alles ist Diskriminierung!

- Wenn ein Junge wegen seiner Hautfarbe gehänselt wird: Er wird schlecht behandelt wegen des Merkmals „Hautfarbe“, definitiv Diskriminierung!
- Wenn ein gleichgeschlechtliches unverheiratetes Paar keine Kinder adoptieren darf: Wegen des Merkmals „sexuelle Orientierung“ ist dem Paar etwas verboten, das ist Diskriminierung!
- Wenn jemand, der älter als 50 ist, schwieriger einen Job bekommt: Ja, wenn Arbeitgeber*innen diesen Mensch eher nicht einstellen möchten wegen des Merkmals „Alter“, ist es Diskriminierung!
- Wenn einer Schülerin aufgrund ihrer körperlichen Behinderung ohne ihr Einverständnis geholfen wird: Ja, auch wenn das ja vielleicht nett gemeint ist, aber du würdest ja auch nicht einem Menschen ohne Behinderung einfach so helfen (z.B. herumschieben). Das ist Diskriminierung, weil wegen des Merkmals „Behinderung“ jemand ungleich behandelt wird! **Tipp:** Frage zuerst, ob du helfen kannst.
- Wenn Jugendliche mit Migrationshintergrund für ihre Sprachkenntnisse besonders häufig gelobt werden: Kann auch Diskriminierung sein, auch wenn es vielleicht auch nett gemeint war. Stell dir mal vor, du hast Eltern aus einem anderen Land und dass man dir das äußerlich ansieht irgendwie. Du bist aber in Deutschland aufgewachsen und deutsch ist deine erste Sprache, du bekommst aber immer zu hören: „du sprichst aber gut deutsch“ – Du denkst dir dann: „ja, na klar?“ – fühlt sich nicht so gut an, oder was denkst du? Das wäre dann Diskriminierung wegen dem Merkmal „Hautfarbe“ z.B.

Merke: Auch wenn etwas nett oder gut gemeint ist...

wenn jemand aufgrund ihrer/seiner Merkmale ungerechtfertigt ungleich behandelt wird, ist es Diskriminierung!

Anhang 19: Spiegelbogen



Der Spiegelbogen dient dazu eigene Gedanken zu Themen aufzuschreiben oder Fragen von anderen Übungen zu beantworten.

7 Literaturverzeichnis

- Antidiskriminierungsstelle. (o.J.). *Diskriminierungsmerkmale*. Von Alter: <https://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/ueber-diskriminierung/diskriminierungsmerkmale/alter/alter-node.html>
- Berger, R. (2017). *deavita*. Von 30 Mutmachsprüche und Zitate, die Kraft und Hoffnung geben: <https://deavita.com/sprueche-zitate/mut-mach-sprueche-zitate-kraft-geben.html>
- Bildungsteam Berlin Brandenburg e.V. (O.J.). *Der Vielfalt gerecht werden – Methodensammlung*.
- Bundeszentrale für politische Bildung. (2013). *Bundeszentrale für politische Bildung*. Von Übung: "So sind wir alle": <https://www.bpb.de/lernen/projekte/vorbild/153038/so-sind-wir-alle>
- Bundeszentrale für politische Bildung. (o.J.a). *Das junge politik Lexikon*. Von <https://www.bpb.de/nachschlagen/lexika/das-junge-politik-lexikon/319880/ausgrenzung>
- Bundeszentrale für politische Bildung. (o.J.b). *Lexikon in einfacher Sprache*. Von <https://www.bpb.de/nachschlagen/lexika/lexikon-in-einfacher-sprache/331402/sexismus>
- Deutsches Kinderhilfswerk. (2008). Kinderrechte Kinderleicht.
- Diversity-arts-culture. (o.J.). *Wörterbuch: Klassismus*. Von <https://diversity-arts-culture.berlin/woerterbuch/klassismus>
- Eine Welt der Vielfalt. (o.J.). *Diversity: Was ist das?* Von <https://www.ewdv-diversity.de/diversity/diversity-was-ist-das/>
- Göthe, P. (2014). *epiz-berlin*. Von Büro divers: <http://www.epiz-berlin.de/wp-content/uploads/2014-Buero-divers.pdf>
- Hamburg. (o.J.). *Definitionen: Antisemitismus - Was ist das?* Von <https://www.hamburg.de/antisemitismus/erkennen/13050524/antisemitismus-was-ist-das/>
- Heidenberger, B. (o.J.). *zeitblüten*. Von 50 Zitate & Sprüche, die Mut machen und guttun: <https://www.zeitblueten.com/news/sprueche-mut-machen/>
- Ingmann, J. (2019). *weltenbunt*. Von Mutmachersätze für deine Kinder - und für dich: <http://www.weltenbunt.de/2019/03/14/mutmachersaetze-fuer-deine-kinder-und-fuer-dich/>
- International Rescue Committee. (2018). *Healing Classrooms. Die Schule als stabilisierendes Umfeld für geflüchtete Kinder und Jugendliche. Praxishandbuch für pädagogische Fachkräfte*. Berlin: International Rescue Committee IRC Deutschland gGmbH.
- Jugendnetzwerk Lambda Berlin-Brandenburg e.V. (2019). *Solidarität macht Stark*. Von <https://gladt.de/wp-content/uploads/2019/10/2019-Solidarita%cc%88t-macht-Stark.pdf>
- Jugendstiftung Baden-Württemberg. (o. J.a). *Hier bin ich stark*. Von http://durchblick-training.de/wp-content/uploads/2017/06/Hier_bin_ich_stark.pdf
- Jugendstiftung Baden-Württemberg. (o.J.b). *Stärkenheft*. Von <https://www.jugendstiftung.de/wp-content/uploads/2019/03/Staerkenheft.pdf>
https://www.vielfalt-mann.de/fileadmin/user_upload/mik_hamburg/galerie/Publikationen/BO-Ordner/Meine_Staerken_und_Faehigkeiten.pdf
- Juraforum. (2021). *Wiki: Was ist Mobbing?* Von <https://www.juraforum.de/lexikon/mobbing>

- Kemnitz, J. (2019). *politische-jugendbildung*. Von [Material] Solidarität macht Stark - ein Wegweiser für Jugendliche im Umgang mit Diskriminierung: <https://www.politische-jugendbildung.blog/schwerpunkt-2019/2020-fur-soziale-gerechtigkeit-gegen-ausgrenzung-und-rassismus/material-solidaritaet-macht-stark-ein-wegweiser-fuer-jugendliche-im-umgang-mit-diskriminierung>
- Kindersache. (o.J.). *Kinderrechte*. Von <https://www.kindersache.de/bereiche/kinderrechte/kinderrechte>
- Klexikon. (o.J.). *Klexikon*. Von Recht: <https://klexikon.zum.de/wiki/Recht>
- Kreisjugendring Esslingen. (o.J.). *Stärkeset*. Von <https://paedagogik.de/kreisjugendring-esslingen/product/st%C3%A4rkenkarten-2117/>
- Krol, B. (2017). *planet wissen*. Von Inklusion: <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/behinderungen/inklusion/index.html>
- Lindauer, T. (2015). *helles Köpchen.de*. Von Lexikon: Stereotyp: <https://www.helles-koepfchen.de/wissen/lexikon/stereotyp/>
- Mai, J. (08. 06 2021). Von <https://karrierebibel.de/staerken/#Staerken-Test-Kennen-Sie-Ihre-Talente>
- Martin Erhard, M. L. (2018). *pilot-4-school*. Von Vielfalt erleben: <https://pilot-4-school.de/wp-content/uploads/2018/01/pilot4school-Vielfalt-AT.pdf>
- meine-Kinderrechte*. (o.J.). Von https://meine-kinderrechte.de/_dl/methodenmaterial.pdf, <https://www.bpb.de/shop/lernen/was-geht/242700/eine-handreichung-fuer-paedagogen-zum-thema-grundrechte>
- meinUnterricht. (o.J.). *Kennenlernspiele für die Schule*. Von <https://www.meinunterricht.de/blog/kennenlernspiele-schule-ersten-stunden-ferien-neue-klasse/>
- Neuman, H.-M. (2016). Programmbereich Gesellschaftswissenschaften. Stuttgart: Ernst Klett Verlag GmbH
- politik-lexikon. (o.J.a). *Konvention*. Von <https://www.politik-lexikon.at/konvention/>
- politik-lexikon. (o.J.b). *politik-lexikon*. Von Konvention: <https://www.politik-lexikon.at/konvention/>
- Queer Fashion. (2022). *Transfrau & Transmann - Definition: Was ist was?* Von <https://queer-fashion.de/transfrau-transmann-definition/>
- Queer Lexikon. (2021). *Glossar: Homofeindlichkeit*. Von <https://queer-lexikon.net/2017/06/15/homofeindlichkeit/>
- Reddy, P. (2019). *"Hier bist du richtig, wie du bist!"*. Düsseldorf: Informations- und Dokumentationszentrum für Antirassismusbearbeitung e. V. (IDA).
- Schellenberg. (2020). *Training Antidiskriminierung*.
- Scholz, L. (2010). *Bundeszentrale für politische Bildung*. Von Methoden-Kiste: https://www.bildung-isa.de/files/219b51620fe38c50f166629b8bc0aeaa/methodenkiste_bpb.pdf
- Teilhaberberatung. (o.J.). *Wörterbuch der Teilhaber*. Von Ableismus: <https://www.teilhaberberatung.de/woerterbuch/ableismus>
- Uni Weimar*. (o.J.). Von Was ist Sozialraum?: <https://www.uni-weimar.de/de/architektur-und-urbanistik/professuren/stadtforschung/projekte/abgeschlossene-projekte/sozialraumanalyse/sozialraum/>
- Vopel, K. (1991). *Kinder ohne Stress 3 - Reise mit dem Atem*.
- Wagner, P. (03 2017). Von Schubladen und Zuschreibungen – Übungen zur Selbstreflexion . *Welt des Kindes (spezial)*. Von https://situationsansatz.de/wp-content/uploads/2019/08/Wagner2017_Schubladen_wdk-spezial.pdf

Warbletoncouncil. (o.J.). *Wissenschaft*. Von 30 Beispiele für Vorurteile:
<https://de1.warbletoncouncil.org/ejemplos-de-prejuicios-14965#menu-23>

WDR. (kein Datum). *kinder.wdr*. Von neuneinhalb: Lexikon:
<https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/neuneinhalb-lexikon/lexikon/b/index.html>

Weber, H. (2012). *lernvisionen*. Von Schülerinnen- und Schülerfeedback
"Instrumentenkoffer": <https://www.lernvisionen.ch/kursunterlagen/downloads/sus-feedback-instrumentenkoffer.pdf>

Wenger, A.; Wilms (o.J.). Aktivierungsspiele (Energizer), Von:
<http://www.smv.bw.schule.de/smv-spiele/spiele.pdf>