



WAS TUN, WENN ICH DISKRIMINIERT WURDE?

WAS TUN, WENN ICH DISKRIMINIERT WURDE?



Zeug*innen ansprechen

Wenn es Zeug*innen für die Diskriminierung gab, sprechen Sie diese an und notieren Sie sich Namen, Adresse und Telefonnummer.



Gesundheitliche Folgen

Wenn die Diskriminierung körperliche oder psychische Folgen für Sie hatte, suchen Sie so bald wie möglich eine*in Ärzt*in oder Therapeut*in auf. Lassen Sie sich zusätzlich zur Behandlung auch ein ärztliches Attest ausstellen, in dem Ihre Symptome möglichst genau dokumentiert sind.



Gedächtnisprotokoll anfertigen

Schreiben Sie so schnell wie möglich ein Gedächtnisprotokoll des Geschehenen. Hierbei sollten Sie alle Einzelheiten genau festhalten und Ort, Datum, Uhrzeit und Anzahl der Beteiligten nicht vergessen. Bewahren Sie alle Beweise, wie zum Beispiel E-Mails oder Briefe, auf und dokumentieren Sie Sachschäden, die bei der Diskriminierung entstanden sind.



Wann ziehe ich die Polizei hinzu?

In Fällen eindeutiger Diskriminierung und Beleidigung kann die Polizei hinzugezogen werden. Wenn Sie die Polizei einschalten, sollten Sie alle Schäden angeben, die im Kontext der Diskriminierung entstanden sind. Falls Sie Anzeige erstatten, lassen Sie sich eine Kopie der Anzeige sowie die dazugehörige Tagebuchnummer geben.



KONTAKT MIT BERATUNGSSTELLE AUFNEHMEN

Wenden Sie sich möglichst bald an eine Antidiskriminierungs-Beratungsstelle. Je früher Sie sich melden desto besser, auch damit die Fristen für rechtliche Schritte nicht verstreichen. Eine Übersicht über Anlaufstellen finden Sie etwa unter www.antidiskriminierungsstelle.de. Mit den Berater*innen können Sie anschließend gemeinsam alle weiteren Schritte besprechen.



gefördert von der Landeshauptstadt München

im Rahmen des kommunalen Netzwerks
gegen Rechtsextremismus, Rassismus
und Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit

Telefon: +49 89 / 462 24 67-0
Mail: kontakt@before-muenchen.de
www.before-muenchen.de