



## Umgang mit Vorurteilen

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Zero-Discrimination-Day

Am 1. März ist „Zero-Discrimination-Day“: ein Aktionstag, der jedes Jahr von den Vereinten Nationen und anderen internationalen Organisationen gefeiert wird. Er weist auf das Recht jedes einzelnen Menschen hin, das Leben in voller Würde zu leben, unabhängig von Faktoren wie beispielsweise Geschlecht, Herkunft, Religion, sexueller Orientierung oder Krankheit. Traurigerweise müssen sich viele Menschen mit Vorurteilen, ungerechten Behandlungen oder Beleidigungen auseinandersetzen. Diskriminierung kann in vielen Lebensbereichen auftreten, zum Beispiel im sozialen Umfeld, der Arbeitswelt oder auch in der Öffentlichkeit. Einzelne Gruppen oder Individuen werden hierbei ohne einen sachlich gerechtfertigten Grund ungleich, ausgrenzend und benachteiligend behandelt.

2020 sind laut dem Jahresbericht der Antidiskriminierungsstelle des Bundes bei der zuständigen Beratung insgesamt 6.383 Anfragen eingegangen, die mindestens ein geschütztes Diskriminierungsmerkmal des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes aufführten. Darunter waren 41 Prozent der gemeldeten Fälle wegen einer Behinderung, 33 Prozent wegen der ethnischen Herkunft und 17 Prozent wegen des Geschlechts.

Auch wenn Ungleichheiten in unserer Gesellschaft häufig auftreten, ist es wichtig, nie den eigenen Wert zu vergessen

und das Selbstbewusstsein zu verlieren. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie mit Vorurteilen als Betroffene Person oder als Zeuge umgehen können.

### 1. Wehren Sie sich

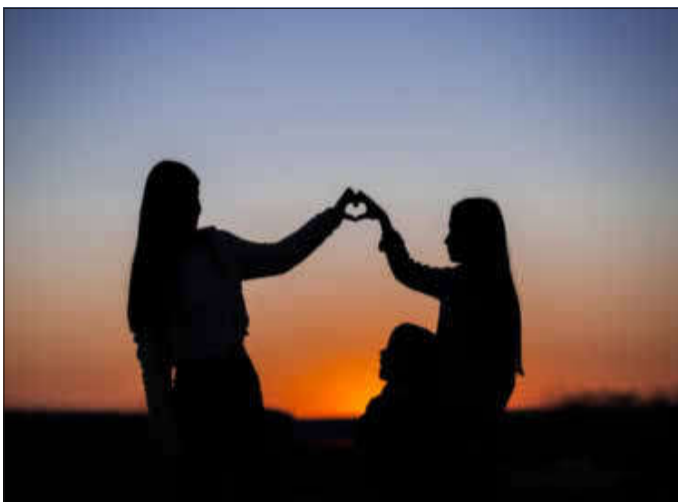
Sollten Sie sich ungerecht behandelt fühlen, ist es wichtig, den Mut zu haben, den Täter zu konfrontieren und für sich selbst einzustehen. Viele Menschen reagieren unbewusst diskriminierend und sollten auf ihre fehlerhafte Handlung oder Äußerung aufmerksam gemacht werden. Im besten Fall wird so der Person bewusst, welche Auswirkungen diese Taten mit sich bringen. Weiterhin kann es Ihnen persönlich dabei helfen, das Gesagte nicht einfach hinzunehmen, sondern zu lernen, sich zu verteidigen.

### 2. Suchen Sie sich Unterstützung

Im Falle einer Diskriminierung sollten Sie keine Scheu davor haben, Menschen in Ihrem Umfeld auf Ihre Situation aufmerksam zu machen und um Hilfe zu bitten. Auch wenn es dazu kommen kann, dass Menschen aus Angst vor dem Konflikt nicht helfen werden, werden manche Personen vielleicht erst durch eine konkrete Aufforderung einschreiten und Sie unterstützen.

### 3. Tauschen Sie sich über das Erlebte aus

Um sich mit dem Erlebten auseinanderzusetzen und dieses zu verarbeiten, kann es hilfreich sein, mit vertrauten Personen, beispielsweise der Familie oder mit Freunden zu sprechen. So sind Sie nicht alleine und können das Durchlebte gemeinsam aufarbeiten. Vielleicht haben diese Personen sogar ähnliches erlebt und können Ihnen mitteilen, wie Sie mit dieser Art der Diskriminierung umgehen können.





#### 4. Suchen Sie sich professionelle Hilfe

Falls Sie das Gefühl haben, dass solche Situationen wiederholt auftreten und Sie daran hindern, Ihren Alltag zu bewältigen, sollten Sie sich professionelle Hilfe suchen. Die Antidiskriminierungsstelle des Bundes ist eine nationale Gleichbehandlungsstelle zum Schutz vor Benachteiligung durch beispielsweise Geschlecht, Alter, Religion, Behinderung oder sexuelle Identität. Dies wäre eine geeignete Anlaufstelle, an die Sie sich wenden und bei der Sie sich beraten lassen können. Auch im Saarland gibt es ein Beratungsnetzwerk gegen Diskriminierung namens Antidiskriminierungsforum Saar, welches sich für einen diskriminierungsfreien Umgang mit Vielfalt einsetzt.

#### 5. Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein

Machen Sie sich deutlich, dass nicht Sie das Problem darstellen, sondern die Menschen, die sich diskriminierend verhalten. Wichtig ist, dass Sie sich durch solche Personen nicht entmutigen lassen und vor allem, dass Sie nicht aufgeben. Geben Sie niemandem das Recht, Sie ohne sachlich gerechtfertigten Grund zu verurteilen oder unfair zu behandeln.

#### 6. Sehen Sie genau hin

Sollten Sie Zeuge eines diskriminierenden Sachverhalts werden, zögern Sie nicht zu handeln und dem Opfer zur Seite zu stehen. Schauen Sie genau hin, denn auch wenn eine Situation auf den ersten Blick harmlos scheint, können schon kleine Bemerkungen oder Taten für die betroffene Person sehr verletzend sein.

Schlussendlich sind Sie - weder als Opfer noch als Zeuge - nicht alleine und haben immer die Möglichkeit sowie das Recht, sich gegen Vorurteile zu wehren. Auch wenn eine ungerechte Behandlung zu erfahren beschämend, verletzend und überfordernd sein kann, so ist es enorm wichtig zu handeln. Denn auch wenn es schwer scheint zu widersprechen, so kann es im Vergleich oftmals schwerwiegendere Folgen haben, Diskriminierungen stillschweigend hinzu-

nehmen und über sich ergehen zu lassen. Sollte sich die Situation als gefährlich für das Opfer oder für Helfer entwickeln, rufen Sie umgehend die Polizei. Diskriminierung ist gesetzlich verboten, da sie gegen das grundlegende Recht auf Gleichbehandlung verstößt.

#### Literatur:

Saake, I. (2016): Bundezentrale für politische Bildung. Von Zum Umgang mit Unterschieden und Asymmetrien - Essay: <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/221590/zum-umgang-mit-unterschieden-und-asymmetrien-essay/abgerufen>

Stern, A. (2019): Selbstbewusstsein kann man lernen!. ISBN 978-3-86427-068-0

o.A. (2019): Die Bundesregierung. Von Ziele für nachhaltige Entwicklung - Weniger Ungleichheiten: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/nachhaltigkeitspolitik/weniger-ungleichheiten-1592836> abgerufen

o.A. (2021): Antidiskriminierungsstelle des Bundes. Von Jahresbericht 2020: [https://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/downloads/DE/publikationen/Jahresberichte/2020.pdf;jsessionid=C7AFC9089AE9B42267636142DB12FDFD.intranet222?\\_\\_blob=publicationFile&v=4](https://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/downloads/DE/publikationen/Jahresberichte/2020.pdf;jsessionid=C7AFC9089AE9B42267636142DB12FDFD.intranet222?__blob=publicationFile&v=4) abgerufen

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



#### Weitere Infos:

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/Das-SaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/Das-SaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

**„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.**

**Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum**

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.