

Du kannst dir Unterstützung holen.

Kostenlos, vertraulich, ohne Druck.

Die Betroffenenberatung Niedersachsen unterstützt Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die rechte, rassistische oder antisemitische Gewalt erlebt oder beobachtet haben.

Die Beratung kann online stattfinden oder die Berater*innen kommen zu dir, wenn du das möchtest. Du kannst auch anonym bleiben, wenn dir das lieber ist. Bei dem Gespräch können deine Freund*innen, Eltern oder andere Bezugspersonen dabei sein.

Du musst nichts beweisen und auch nichts sofort entscheiden. Wir hören dir zu und schauen gemeinsam, was dir hilft. Dabei bestimmst du selbst, was du möchtest und was für dich gerade passt.

Unsere Beratung ist immer kostenlos und richtet sich nach dem, was du möchtest.

BETROFFENEN BERATUNG Niedersachsen

Du kannst mit uns sprechen.
Kostenlos. Anonym. Ohne Druck.

www.betroffenenberatung.de/jugend

Kontakt

Layout: GELBE GARAGE Werbeagentur
Illustrationen: istock.com@DrAfter123

Landespräventionsrat Niedersachsen

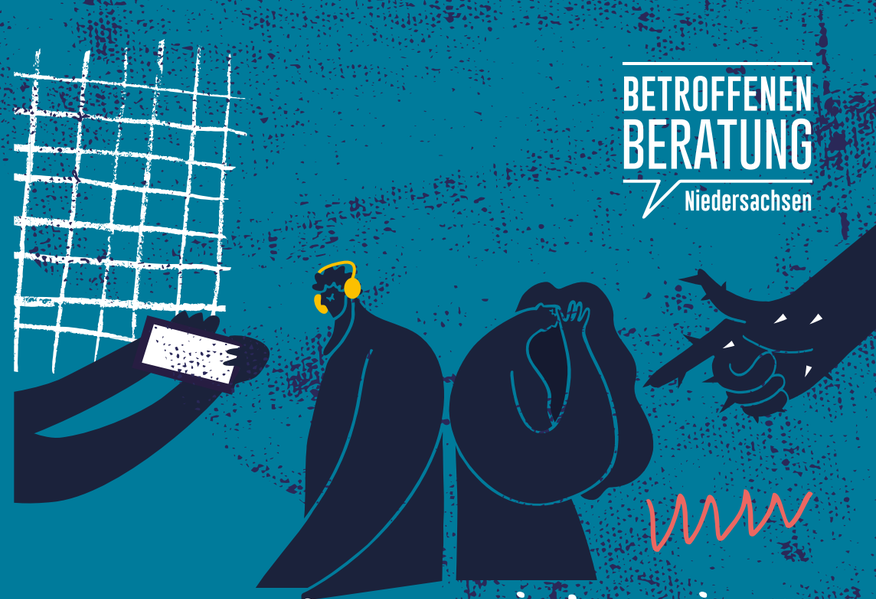
LDZ landes-demokratiezentrum niedersachsen

Gefördert vom

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie leben!



BETROFFENEN BERATUNG Niedersachsen

Das lasse ich mir nicht gefallen!

Infos und Hilfe nach rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt

Du wurdest bedroht, verfolgt oder körperlich angegriffen, weil du für andere nicht in ihr Weltbild passt? Weil du eine andere Hautfarbe oder Religion hast als sie oder weil du wegen deiner Herkunft oder einer Behinderung „einfach nicht dazugehörst“? Wenn dich das belastet, ist das nicht übertrieben. Es ist wichtig und darf ernst genommen werden.



Was ist rechte, rassistische oder antisemitische Gewalt?

Rechte, rassistische oder antisemitische Gewalt richtet sich gegen Menschen aufgrund bestimmter Merkmale: Weil sie zum Beispiel eine bestimmte Herkunft oder Religion haben, nicht rechts eingestellt oder Frauen sind, eine Behinderung haben, wohnungslos oder queer sind oder sich nicht mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugeordnet wurde.

Rechte, rassistische oder antisemitische Gewalt muss nicht immer ein körperlicher Angriff sein – **sie kann viele Formen haben.**

Vielleicht hast du sowas schon erlebt: Im Klassenchat wirst du immer wieder beschimpft oder bedroht, weil anderen deine Herkunft nicht passt. Vielleicht macht dir jemand im Sportverein so viel Angst, dass du dort nicht mehr hingehen möchtest. Oder dir wird auf dem Heimweg aufgelauert und gedroht, sodass du künftig lieber einen anderen Weg nimmst.

Hinter solchen Angriffen steckt oft die Vorstellung, dass bestimmte Menschen weniger wert sind oder nicht dazugehören. Doch egal, welche Form Gewalt annimmt und aus welchem Grund sie dir angetan wird:

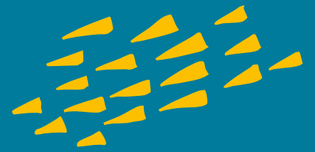
Das ist nicht okay. und du bist nicht schuld daran.





Die Verantwortung liegt immer bei den Menschen, die dich angreifen oder bedrohen.

Du hast das Recht, dich dagegen zu wehren und dir Unterstützung zu holen.





Was tun nach einem Angriff?

Es gibt mehrere Dinge, die du nach einem Angriff tun kannst:

- Dich in Sicherheit bringen
- Mit einer Person sprechen, der du vertraust
- Screenshots und Nachrichten speichern
- Alles, woran du dich erinnerst, aufschreiben, z. B. in einem Tagebuch. Das kann später noch hilfreich sein.
- Abstand nehmen und dir Zeit geben, den Schock zu verarbeiten
- Unterstützung bei einer erwachsenen Vertrauensperson oder einer Beratungsstelle holen
- Die Polizei rufen, wenn du gerade in einer gefährlichen Situation bist

Wenn Angst, Wut oder Ohnmacht zu stark werden, kann es helfen, etwas zu tun, das dir guttut. Du kannst zum Beispiel rausgehen und dich bewegen, dich beim Sport auspowern oder ganz laut Musik hören. Du kannst dich aber auch mit Freund*innen treffen und dir Rat und Unterstützung holen.

Du entscheidest selbst, was du tun möchtest und wann. Menschen, denen du vertraust, können dir dabei helfen, nicht alleine zu bleiben. Wenn du nicht weißt, wem du davon erzählen möchtest, suche dir eine Person, bei der du dich am sichersten fühlst.

