

# ICH BIN NICHT ALLEIN!

## WAS KANN ICH TUN, WENN ICH RASSISTISCH ODER SEXISTISCH DISKRIMINIERT WERDE?

INTERNATIONALE WOCHEN  
GEGEN RASSISMUS 2022 IN  
SPANDAU & 4. SPANDAUER  
MÄDCHEN\* & FRAUEN\* MÄRZ



### IMPRESSUM:

LEN SAENGER  
JULIANE FISCHER-ROSENDAHL

Eulalia Eigensinn e.V.

BERLIN



Bezirksamt  
Spandau



- **Achte auf Dich.**

Das Wichtigste ist Deine Sicherheit!

احرصي علي سلامتك

سلامتك الشخصية هي اهم شيء

Dikkatli ol! En önemli şey güvenliğiniz!

- **Versuche, Ruhe zu bewahren.**

Mache Deine Position klar - Du hast Rechte!

حاول أن تحافظ علي هدوئك.

اجعل موقفك واضحاً - لديك حقوق!!

Sakin kalmaya çalışın.

Konumunuzu netleştirin - haklarınız var!

- **Suche Unterstützer\*innen.**

Das können Passant:innen, Verkäufer:innen oder Vorgesetzte sein.

ابحثي عن مؤيدين لموقفك

هؤلاء المؤيدين يمكن ان يكونوا ماريين بمحض الصدفة او  
بأعين او رئيس في العمل

Destekçiler ara. Bunlar yoldan geçenler, satış görevlileri veya denetçiler olabilir.

- **Sichere Beweise.**

Das können Fotos, schriftliche Belege, ärztliche Atteste (bei körperlich-psychischen Verletzungen), Namen von Zeug:innen etc. sein.

أدله واضحه

هذه الأدلة يمكن أن تكون صوراً أو دليل مكتوب أو تقرير طبي في حاله الاعتداء النفسي أو الجسدي أو أسماء الشاهدات أو الشهود

Kanıt topla. Bunlar fotoğraflar, yazılı kanıtlar, sağlık raporları (fiziksel ve zihinsel yaralanma durumunda), tanık isimleri. olabilir.

- **Begib Dich an einen sicheren Ort und sprich über das Erlebte.**

Das kann mit Vertrauten Menschen aus Deinem Umfeld, der Polizei oder professionellen Beratungsstellen sein.

اذهبي إلى مكان آمن وتحدث عما عاشيتيه..

يمكن مع أشخاص علي درجه من الثقة من خلال محيطك الاجتماعي او من جهاز الشرطة او احد المراكز المحترفة و المتخصصة في تقديم المشورة

Güvenli bir yere gidin ve yaşadiginizi anlatin.

Bu, güvendiğiniz kişilerle, polisle veya profesyonel danışma merkezlerinde olabilir.



# ANLAUFSTELLEN ANTI-DISKRIMINIERUNG

**INTERNATIONALE WOCHEN  
GEGEN RASSISMUS 2022 IN  
SPANDAU & 4. SPANDAUER  
MÄDCHEN\* & FRAUEN\* MÄRZ**



## IN SPANDAU



Vorfälle im Bezirk Spandau mit rassistischem, rechtem, antisemitischem und/oder LGBTIQ\*-feindlichem Motiv bitte dem Register Spandau melden.

**HINBÜN** - Internationales Bildungs- Beratungszentrum für Frauen und ihre Familien  
Sprachen: kurdisch, arabisch, englisch, französisch, tamilisch  
Tel: 030-336 66 62

**Eulalia Eigensinn e.V.** - Beratung für Frauen\* und Opfer häuslicher Gewalt  
Sprachen: english, español, Telugu, فارسی, Sorani, عربي  
Tel.: 030-335 11 91

## IN BERLIN

**Antidiskriminierungsnetzwerk Berlin (ADNB) des Türkischen Bund Berlin Brandenburg (TBB)**  
Sprachen: türkçe, english, français, español, Tiếng Việt  
Tel: 030-613 04 310

**Amaro Foro e.V.** - Zentrale Erstanlaufstelle für Betroffene von antiziganistischen Vorfällen/ für Rom\*nja und Sinti\*zze  
Sprachen: english, română, български  
Tel: 030-610 81 10 20

**ARIBA e.V.** - Psychologische Beratung für Opfer rechtsextremer, rassistischer & antisemitischer Gewalt  
Sprachen: english, türkçe  
Tel: 030-695 68 339

**BIG Hotline - Berliner Initiative gegen Gewalt an Frauen\*** - Beratung für von Gewalt betroffene Frauen\*  
Sprachen: über 30 mit Sprachmittlung  
Tel: 030-611 03 00

**Each One Teach One (EOTO) e.V.** - Antidiskriminierungsberatung für Schwarze, Afrikanische & Afrodiasporische Menschen  
Sprachen: english, tamil, français, español, عربي, portuguese  
Tel: 030-983 24 177

**GLADT e.V.** - Antidiskriminierungsberatung für BI\_PoC & LGBTQ\*Personen  
Sprachen: english, عربي, اردو, türkçe, ਪੰਜਾਬੀ, français, हिन्दी  
Tel: 030-587 68 49 300

**Inssan e.V. - Netzwerk gegen Diskriminierung und Islamfeindlichkeit** - Erstberatung bei Diskriminierung aufgrund der muslimischen (zugeschriebenen) Identität  
Tel: 030-206 19 639

**Lara** - Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen\*  
Sprachen: türkçe, polski, français, español, Россию, Български, العربية, فارسی  
Tel: 030-216 88 88

**AnDi-App - App der Landesstelle für Gleichbehandlung und gegen Diskriminierung** zur Meldung von diskriminierenden Vorfällen und Suche passender Beratungs- und Hilfsangebote  
- [Download für iOS-App](#)  
- [Download der Android-App](#)