

Beratung bei Diskriminierung



Werden Sie beruflich oder privat wegen Ihrer ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder Ihrer sexuellen Identität oder wegen rassistischer Vorurteile benachteiligt oder diskriminiert? Werden Sie belästigt? Hier erhalten Sie einen Überblick über die Beratungsstellen, die Ihnen Unterstützung, Beratung und Hilfe geben können

Basisinformationen

In Bremen ist eine Vielzahl von Beratungsstellen tätig, die zum Abbau von Benachteiligungen beitragen und Betroffene unterstützen. Diese Webseite möchte einen Überblick über die Beratungsstellen geben und Betroffene und Interessierte ermutigen, Kontakt mit ihnen aufzunehmen. Zusätzlich bietet die Antidiskriminierungsstelle des Bundes eine telefonische Beratung für alle Bürgerinnen und Bürger.

Benachteiligung und Diskriminierung kann es im Alltag, im Privaten, im Beruf und in der Familie geben. Diskriminierung kann versteckt sein, aber auch ganz offen und provokant gelebt werden. In der schlimmsten Form handelt es sich um Gewalttätigkeiten. Zum Teil wird Diskriminierung aber auch gar nicht wahrgenommen. Viele sind sich unsicher, wenn sie ungerecht behandelt werden: War das erlaubt, oder sollte man sich wehren? Häufig fehlt eine Ansprechpartnerin oder ein Ansprechpartner. Häufig stellt sich die Frage, was zu tun ist: Wie kann ich mich wehren, wo kann ich Hilfe suchen? Wer schützt mich vor weiterer Eskalation?

Gegen viele Benachteiligungen kann man sich rechtlich zur Wehr setzen. U.a. im Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG) ist geregelt, welche Rechte Betroffene haben. Nach dem Gesetz liegt eine Diskriminierung vor, wenn eine Person aus Gründen der Rasse oder der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder der Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität ungerechtfertigt benachteiligt wird.

Die Beratungsstellen können Betroffenen helfen und Beistand leisten. Sie nehmen das Anliegen auf und können entweder direkt helfen, oder sie wissen jedenfalls, wer

angesprochen werden kann. Außerdem kommt eine anonyme Beratung in Betracht – für alle Betroffenen, die ihre Identität nicht offen legen wollen.

Ablauf

Zumeist ist eine telefonische oder persönliche Kontaktaufnahme bei den Beratungsstellen sinnvoll. Einige Stellen bieten aber auch anonyme Beratungen oder Online-Beratungen an.

Zuständige Stellen

- [Der Landesbehindertenbeauftragte Arne Frankenstein](#)
 - + 49 421 361 18181
 - Am Markt 20, 28195 Bremen
 - [Website](#)
 - office@behindertenbeauftragter.bremen.de

- [Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau \(ZGF\)](#)
 - (0421) 361-14233
 - Faulenstraße 14-18, 28195 Bremen
 - [Website](#)
 - office@frauen.bremen.de

Weitere Dienstleister

Nachfolgend aufgeführte Stellen stehen außerhalb der bremischen Verwaltung, können Ihnen aber bei der Inanspruchnahme der Dienstleistung behilflich sein.

Die Angaben auf den verlinkten Darstellungen werden von den Dienstleistern selbst gepflegt und stehen nicht in der Verantwortung der bremischen Verwaltung.

- [Antidiskriminierungsstelle des Bundes](#)
- [Arbeiterkammer Bremen](#)
- [Frauen in Arbeit und Wirtschaft e.V.](#)
- [Arbeitsförderungs-Zentrum im Lande Bremen GmbH](#)
- [Selbstbestimmt leben e.V. Bremen](#)
- [Senioren-Vertretung in der Stadtgemeinde Bremen](#)
- [Rat und Tat Zentrum für Schwule und Lesben e.V.](#)
- [Projekt ADA - Antidiskriminierung in der Arbeitswelt](#)

Weitere Informationen

- [Flyer - Beratung bei Diskriminierung](#)

- [Liste der Beratungsstellen](#)

Aktualisiert am 26.02.2026