INFORMATIONEN FÜR
FREUND*INNEN & ANGEHÖRIGE

HALTUNG ZÄHLT

DU KANNST HELFEN.

Gemeinsam stärken.

DEINE UNTERSTÜTZUNG ZÄHLT.

Eine Person in Deinem Umfeld hat Diskriminierung, Belästigung oder Grenzverletzung erlebt? Als nahstehende Person, Freund*in oder Bezugsperson kannst Du eine wichtige Unterstützung sein.

Dabei kann die Situation auch Dich verunsichern, beschäftigen oder belasten.

Damit Du gut unterstützen kannst und selbst Halt findest, geben wir Dir Orientierung und begleiten auch Dich im Umgang mit der Situation.

Jemand hat Diskriminierung oder Belästigung erlebt? Deine Unterstützung kann einen großen Unterschied machen.

WAS HILFT?

- ✓ Zuhören und ernst nehmen
- ✓ Erfahrungen nicht relativieren
- ✓ Betroffene in ihren Entscheidungen stärken
- ✓ Gemeinsam nach Unterstützung suchen
- ✓ Geduldig bleiben

WAS EHER NICHT HILFT?

- ✕ "War bestimmt nicht so gemeint."
- ✕ "Ignorier das einfach."
- ✕ Schuldzuweisungen
- ✕ Entscheidungen für Betroffene treffen

WIR SIND AUCH FÜR DICH DA.

- ♥ Informationen zu Hilfsangeboten
- ♥ Hilfe im Umgang mit der Situation
- ♥ Unterstützung beim weiteren Vorgehen

SO ERREICHST DU UNS.

Website: release-netz.de/haltung-zaehlt
E-Mail: haltungzaehlt@release-netz.de
Instagram: haltungzaehlt

Respekt beginnt dort, wo Menschen füreinander einstehen. Gemeinsam können wir Ausgrenzung, Diskriminierung und Gewalt entgegenwirken.

Deine Haltung zählt.

Ein gemeinsames Projekt von:

release e. V.
release
Netzwerk psychosozialer Hilfen

Gleichstellungsbüro der Gemeinde Weyhe
GEMEINDE WEYHE

Gleichstellungsbüro der Gemeinde Stuhr
Stuhr