

# Caritas

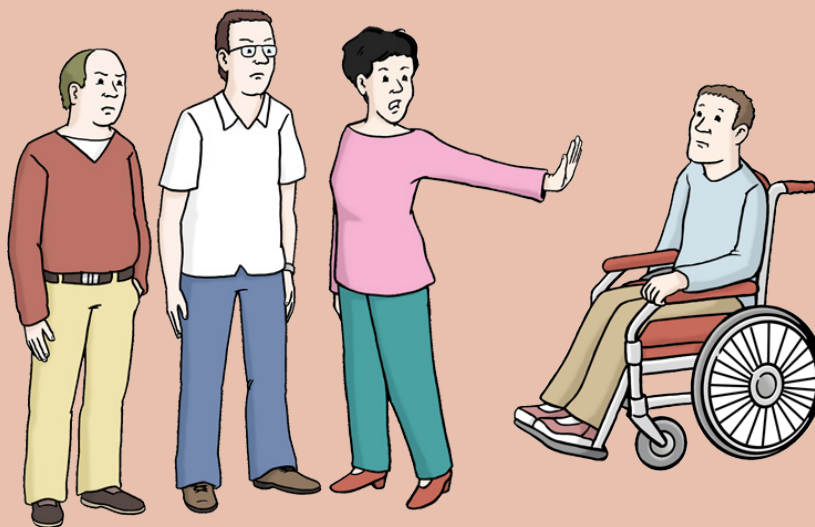
Für Menschen mit Behinderungen

## Diskriminiert werden? Gemobbt werden?

Was ist das?

Wie gehe ich damit um?

Was stärkt mich?



Erstellt von der Interessen-Gruppe  
Selbst-Vertretung der Caritas Diözese St. Pölten

**Leicht Lesen**

**Frau K. erzählt:**

Ich bin am Bahnhof als blöd und behindert beschimpft worden.

Ich habe nicht gewusst, was ich dagegen tun kann.

**Ich fühle mich diskriminiert.**

**Ich bin wegen meiner Beeinträchtigung schlecht behandelt worden!**



## **Was heißt Diskriminierung?**

**Wenn Menschen denken, dass andere Menschen weniger wert sind.**

Zum Beispiel wegen: Herkunft, Religion, Geschlecht, Alter, Behinderung

**Menschen werden gegenüber anderen Menschen benachteiligt.**

**Menschen werden ausgegrenzt.**



## **Alle Menschen können diskriminiert werden!**

Zum Beispiel: Männer, Frauen, junge Menschen,  
Kinder, alte Menschen

**Diskriminierung kann krank machen!  
Den Körper und die Seele.**



## **Gibt es Rechte und Gesetze, die uns vor Diskriminierung schützen?**

**Ja!**

- Die Allgemeine Menschen-Rechts-Erklärung
- Die UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen
- Das österreichische Gleich-Behandlungs-Gesetz
- Das Behinderten-Gleichstellungs-Gesetz

**Selbst-Vertreterinnen und  
Selbst-Vertreter erzählen:**

In unserer Schulzeit sind wir oft ausgespottet  
und beschimpft worden.

Von anderen Schülerinnen und Schülern.

Wir haben uns sehr vor ihnen gefürchtet

**Wir sagen heute:  
Das ist Mobbing gewesen!**



## Was heißt Mobbing?

Mobbing leitet sich aus dem Englischen „to mob“ ab.

Das bedeutet:

Bedrängen, anpöbeln, attackieren, angreifen

Es wird jemand über einen längeren Zeitraum  
absichtlich angegriffen.

Zum Beispiel durch:

Gemeine Wörter, die verletzen, körperliche Gewalt



## **Alle Menschen können gemobbt werden!**

Zum Beispiel: Männer, Frauen, junge Menschen, Kinder, alte Menschen

**Mobbing kann Angst machen!**

**Mobbing kann krank machen!**

**Den Körper und die Seele.**

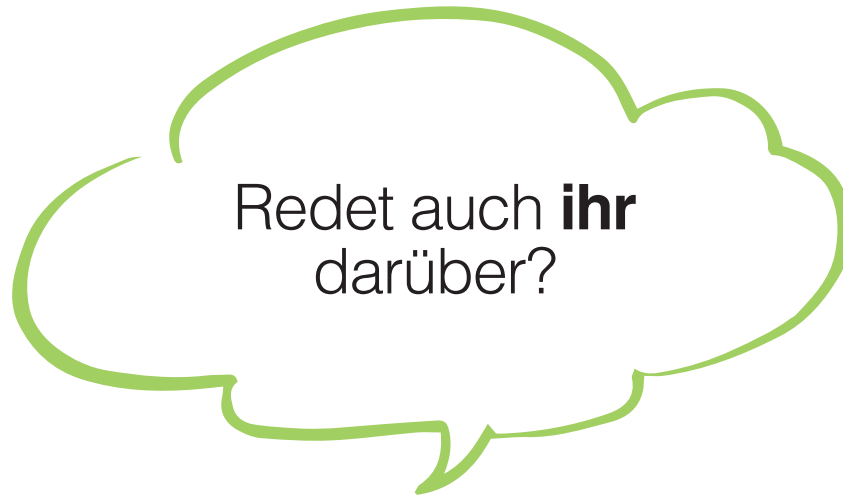


## **Gibt es Rechte und Gesetze, die uns vor Mobbing schützen?**

Ein Anti-Mobbing Gesetz gibt es nicht.

Es gibt verschiedene Gesetze gegen Gewalt.

**Wir reden darüber, wenn wir uns von anderen Menschen schlecht behandelt fühlen.**



**Wann fühle ich mich von anderen Menschen schlecht behandelt?**

- Wenn jemand etwas Schlechtes hinter meinem Rücken sagt.
- Wenn ich beschimpft werde.
- Wenn über mich und andere Lügen verbreitet werden.
- Wenn ich gemobbt werde.
- Wenn ich benachteiligt werde, weil ich anders bin.

## Wann fühlen sich andere Menschen von mir schlecht behandelt?

- Wenn ich Vorurteile gegen sie habe.
- Wenn ich Menschen wegen meiner Vorurteile ungerecht behandle.  
Zum Beispiel Menschen mit:  
Anderer Herkunft, Hautfarbe, Religion



Habe **ich** Vorurteile gegenüber anderen Menschen?

## Wie gehe ich damit um, wenn mich jemand schlecht behandelt?

### **Das sage ich:**

- Sei froh, dass du keine Beeinträchtigung hast!
- Es ist nicht in Ordnung, wie du mit mir umgehst!
- Ich mag das nicht, was du mit mir machst!
- Wie würde es dir gehen, wenn man dich so behandelt?
- Bitte, hör jetzt auf! Es ist genug!

### **Das tue ich:**

- Die Person ignorieren und weg gehen
- Wenn Personen aggressiv sind,  
gehe ich ihnen aus dem Weg.  
Oder ich hole Hilfe.
- Mit vertrauten Personen sprechen
- Mit der Leitung, Stell-Vertretung,  
den Betreuungs-Personen sprechen



## Was stärkt mich? Was kann ich selbst tun?

- Aufrechte Körperhaltung  
Ich trete der Person selbstbewusst gegenüber
- Das Bewusstsein haben, dass ich gleich viel Wert bin wie andere Menschen
- Mir selbst Mut zusprechen
- Den Ärger nicht in mich hinein fressen
- Einen Selbst-Verteidigungs-Kurs machen
- Positiv denken
- Eine positive Lebens-Einstellung haben

**Ganz wichtig sind:  
Selbst-Vertrauen, Selbst-Sicherheit,  
Selbst-Wert, Respekt vor mir selbst!**



# An diese Stellen kann man sich wenden, dort bekommt man Informationen oder Beratung:

## **Familienberatung & Psychotherapie in verschiedenen Regionen in Niederösterreich**

Schulgasse 10, 3100 St. Pölten



Telefon-Nummer: 0 27 42 – 35 35 10



E-Mail Adresse: ruh.stpoelten@caritas-stpoelten.at



Internet-Adresse: www.ratundhilfe.net

---

## **Hotline gegen Diskriminierung und Intoleranz**

Erreichbar an Werktagen: Montag bis Freitag: 8.00 Uhr bis 16 Uhr



Telefon-Nummer: 0800 - 22 26 66

Der Anruf bei dieser Nummer kostet nichts.



E-Mail Adresse: antidiskriminierung@bka.gv.at

---

## **Behinderten-Anwaltschaft**

Babenbergerstraße 5/4, 1010 Wien



Telefon-Nummer: 0800 - 80 80 16



E-Mail Adresse: office@behindertenanwalt.gv.at

## **Gleich-Behandlungs-Anwaltschaft**

Die Zentrale für ganz Österreich ist in Wien.  
Taubstummengasse 11, 1040 Wien



Telefon-Nummer Wien: 01 53 20 244

Telefon-Nummer österreichweit: 0800 - 20 61 19



E-Mail: [gaw@bka.gv.at](mailto:gaw@bka.gv.at)



Internet-Adresse: [www.gleichbehandlungsanwaltschaft.at](http://www.gleichbehandlungsanwaltschaft.at)

---

## **Ratgeber der Arbeiterkammer Wien über Gleich-Behandlung**



Internet-Adresse: [wien.arbeiterkammer.at](http://wien.arbeiterkammer.at)

---

## **NÖ Anti-Diskriminierungs-Stelle Gleich-Behandlungs-Beauftragte**

Rennbahnstraße 29 Tor zum Landhaus Stiege B, 3109 St. Pölten



Telefon-Nummer: 0 27 42 – 9005 - 16 212



E-Mail Adresse: [post.gbb@noel.gv.at](mailto:post.gbb@noel.gv.at)

---

**In ganz dringenden Fällen kann man  
auch den Notruf anrufen:**



Rettung: 144



Polizei: 133

# Caritas

**Für Menschen mit Behinderungen**

**Caritas der Diözese St. Pölten**

Hasnerstraße 4

3100 St. Pölten

T 02742 844 402

**[www.caritas-stpoelten.at](http://www.caritas-stpoelten.at)**

**Ausgabe Mai 2021**