

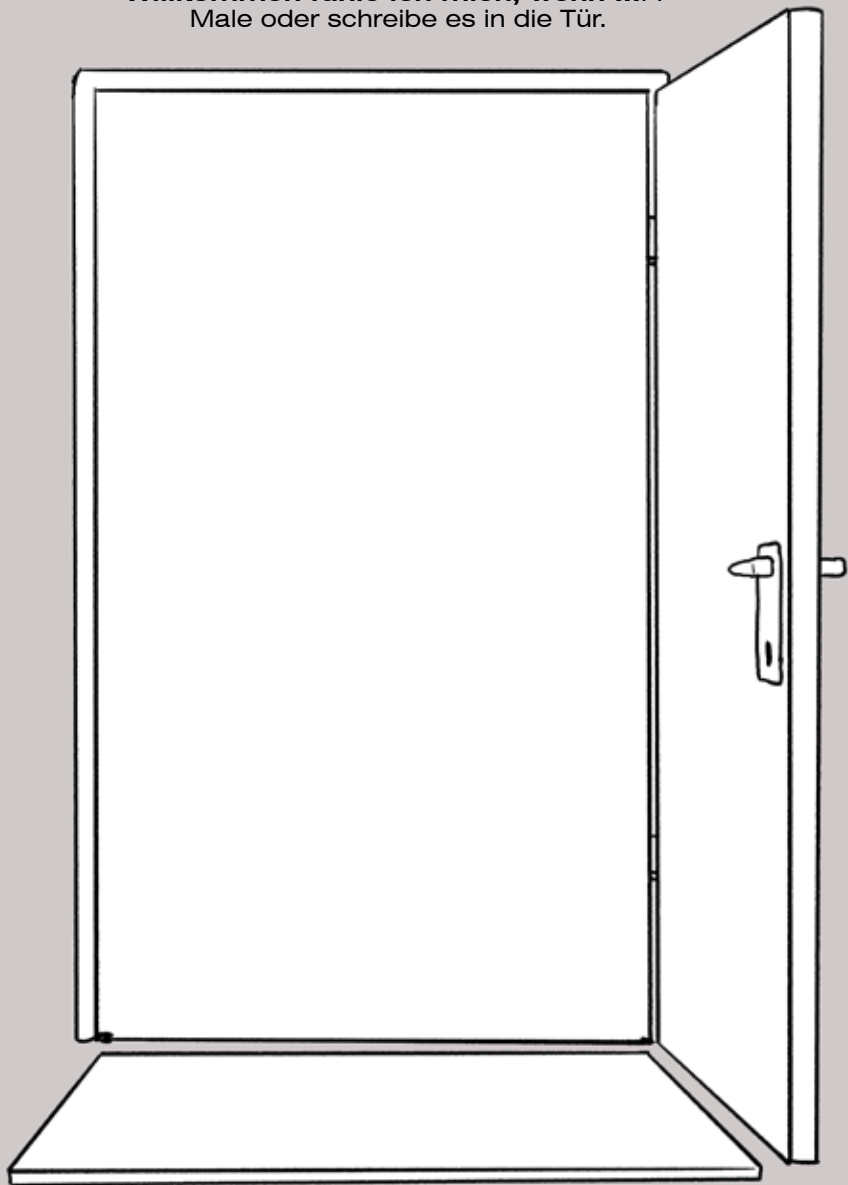


ANDERS MACHEN

Dein
Lerntagebuch
gegen
Diskriminierung

HERZLICH
WILL
KOM
MEN

Willkommen fühle ich mich, wenn
Male oder schreibe es in die Tür.



INHALT.

| | |
|-------|----------------------|
| S.6 | INTRO |
| S.20 | IDENTITÄT |
| S.38 | WOHNEN |
| S.52 | AUSBILDUNG UND BERUF |
| S.72 | GESUNDHEIT |
| S.86 | FREIZEIT UND HOBBYS |
| S.98 | REALITÄTEN |
| S.108 | UND JETZT? |
| S.118 | GLOSSAR |
| S.124 | QUELLEN |
| S.126 | LÖSUNGEN |



Dieses Symbol taucht im Buch oft zusammen mit einem QR-Code auf. Wenn du den scannst, wird auf Youtube eine Audioaufnahme abgespielt. In den Audiodateien geht es um Erfahrungsberichte von Menschen, die Diskriminierung erlebt haben.



Wir haben alle Quellen zu den Fakten und Infos am Ende des Buchs zusammengefasst. Auf Seite 124 findest du dann die genauen Links und ausführliche Informationen.



In diesem Buch geht es um das Thema Diskriminierung. Das kann dazu führen, dass sich manche Stellen unangenehm und belastend anfühlen. Wenn es dir damit nicht gut geht, dann darfst du natürlich einfach Seiten überspringen. Das Gleiche gilt für die Audiodateien, worin Menschen ebenfalls von erlebter Diskriminierung erzählen.



Einige der verwendeten Grafiken in diesem Buch wurden mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz erstellt.

Das hier ist *dein Buch*.

Es soll Spaß machen und dich ermutigen.

Aber es soll dich auch zum Denken anregen, wie unsere Gesellschaft so aussieht.

Du kannst darüber nachdenken, was dir wichtig ist und wie du leben möchtest.

Zeichne einen Kopf um dieses Gehirn!



Zeichne die
Katze fertig!



Klicke diese Ecke!

**Du kannst das Buch bearbeiten,
anmalen und beschriften.**

**Du kannst es aufschlagen, wo du
möchtest.**

**Du kannst selber entscheiden, was
du anderen zeigen möchtest und
was du nur für dich behältst.**

**Du musst es nicht von Anfang bis
Ende durchgehen. Im letzten Kapi-
tel werden nochmal Wörter erklärt
und es gibt viele Tipps. Deshalb
solltest du da auf jeden Fall mal
reinschauen.**

Findest du das Leben fair?

Leben wir in einer
gerechten Gesellschaft?

Vieles in unserer Gesellschaft ist ungerecht. Bestimmt auch in deinem Leben. In diesem Buch geht es um uns alle: Was ist uns wichtig? Wie wollen wir leben? Und was muss passieren, damit es gerechter zugeht? Dafür schauen wir uns verschiedene Lebensbereiche an: Wohnen, Arbeiten, Gesundheit und Freizeit.

Denn in all den Bereichen gibt es Ungerechtigkeiten. Wer bekommt leicht eine Wohnung? Wer erhält die besseren Noten? Wer bekommt schneller eine medizinische Behandlung? Und wer hat welche Freizeitmöglichkeiten? Dabei möchten wir ja alle in einer gerechten Gesellschaft leben. Mit diesem Buch wollen wir zusammen überlegen, wie wir unsere Welt ein kleines Stück gerechter machen können. Bist du dabei?

Was könnte auf den Schildern stehen?
Schreibe deine eigenen Forderungen drauf!



DAS GEHT GAR NICHT.

Was findest du richtig ungerecht?



Was ist dir auch schon passiert?
Und bewerte auf einer Skala von 1 bis 10,
was dich wie sehr aufregt.
1 stört dich nicht. 10 regt dich voll auf!
Kreuze die Zahlen an.



Du wirst im Betrieb unterschätzt.

stört
mich
nicht






regt
voll
auf!

Du wirst von Lehrkräften ungerecht benotet.



Du wirst in deinem Job schlecht bezahlt, obwohl er
total wichtig und anstrengend ist.





Dir wird bei manchen Themen nicht zugehört,
obwohl du was dazu zu sagen hast.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Du wirst zum Vorstellungsgespräch nicht einmal eingeladen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Du wirst wegen deines Aussehens direkt in eine Schublade gesteckt.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Du wirst im Bus komisch angeschaut.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Du wirst zu Unrecht beschuldigt, etwas geklaut zu haben.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Solche Ungerechtigkeiten können einen richtig wütend machen, oder!?



Was ist Diskriminierung?

Diskriminierung bedeutet, dass Menschen aufgrund bestimmter Merkmale einer Gruppe zugeordnet und benachteiligt oder abgewertet werden. Diese Merkmale können Herkunft, Hautfarbe, Aussehen, Geschlecht, Religion, sexuelle Orientierung oder Behinderung und viele weitere sein.

Diskriminierung kann sich sehr unterschiedlich zeigen, beispielsweise durch Sprache, Gewalt, in Institutionen, Medien oder Schulbüchern.

Wir haben alle — bewusst oder unbewusst — schon mal diskriminiert, sind aber unterschiedlich oft und stark davon betroffen. Aber: Diskriminierung verletzt Menschenrechte. Egal von wem oder durch was sie verursacht wird.





Was könnte sich die Person im Rollstuhl denken?
Schreib es in die Gedankenblase!

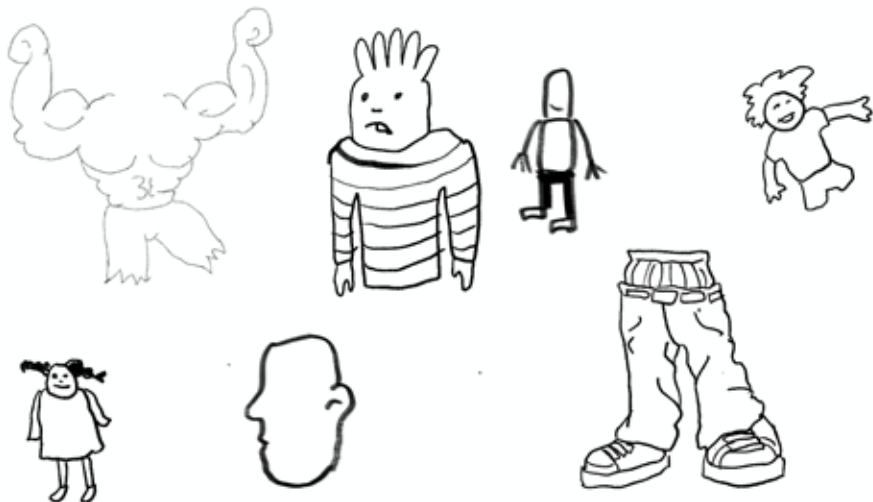
Zeichne die Figuren und Gesichter fertig und ergänze eigene!



Absicht?

Jeder Mensch hat sich schon einmal diskriminierend verhalten, oft auch ohne es zu merken. Dabei zählt nicht die Absicht, sondern die Wirkung bei der betroffenen Person. Es gibt bewusste und unbewusste Diskriminierung. Du kannst dich also diskriminierend verhalten, auch wenn du es gut gemeint hast.





Wirkung!

Wichtig ist, dass wir erkennen, welche Auswirkungen die Diskriminierung hat. Wir alle sollten versuchen, besser zuzuhören, wenn eine Person von einer Diskriminierungserfahrung erzählt und diese ernst nehmen. Da sein, ernst nehmen, dazulernen – das hilft am meisten.



Scannen &
reinhören:
Betroffene
erzählen



link.lpb-bw.de/audio1

Diskriminierungen können richtig verletzend sein. Hast du schon mal Diskriminierung erlebt oder mitbekommen?

JA, und zwar

- Rassismus**
- Sexismus**
- Queerfeindlichkeit**
- Klassismus**
- Antisemitismus**
- Ableismus**
- Lookismus**
-

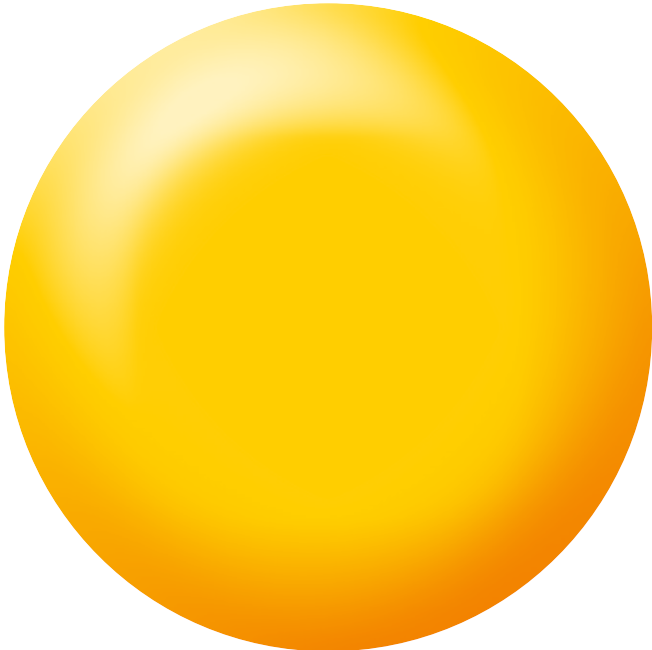
Im Glossar ab Seite 118 findest du genaue Erklärungen und weitere Diskriminierungsformen.

NEIN

Wie hast du dich dabei gefühlt?

- ätzend
- traurig
- genervt
- sprachlos
- normal
- sauer
- zum Heulen
- klein
- wütend
- verletzt
- verwirrt
- gleichgültig
- _ _ _ _ _

Zeichne ein passendes Emoji:



Wer hat oft das Sagen ?

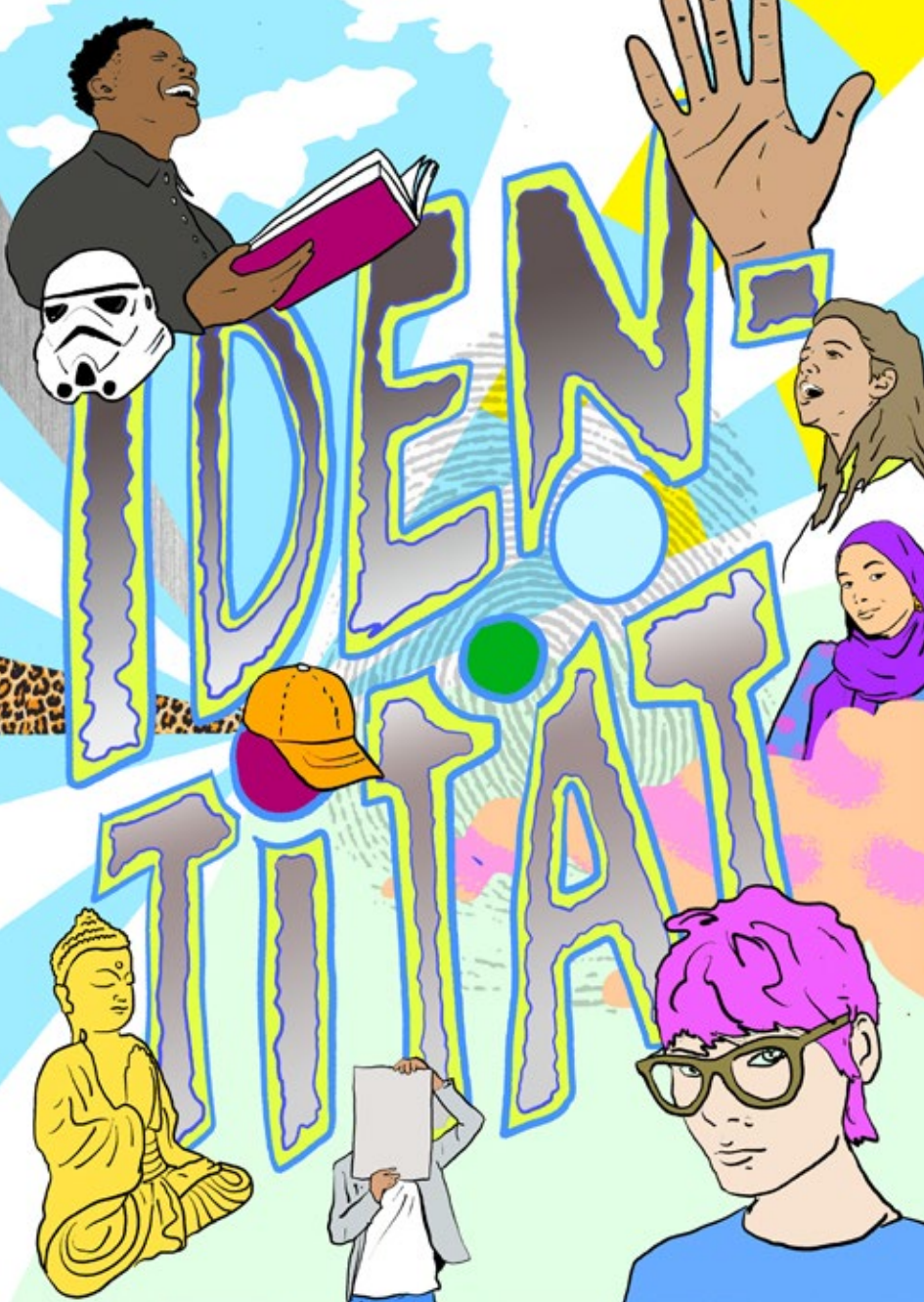
Welche Menschen sehen wir oft in wichtigen Positionen – in Politik, Medien, Unternehmen oder Schulen? Und, welche Gruppen kommen selten vor oder werden kaum gehört?



Diskriminierung hängt mit Macht zusammen. Sie entsteht dort, wo es ein Ungleichgewicht gibt, zwischen Menschen, die mehr Macht, mehr Zugänge oder höhere Positionen haben, und denen, die weniger haben. Vorurteile sind besonders verletzend oder gefährlich, wenn jemand die Macht hat, sie zu verbreiten, und dadurch andere Menschen und die Gesellschaft zu beeinflussen.

Das Symbol für diese Ungleichheit ist eine schiefe Waage. Denn: In einer gerechten Gesellschaft sollte das Gleichgewicht stimmen. Finde unter den vielen Waagen die ausgeglichene Waage und kreise sie ein. Lösung S. 132





71 % der Jugendlichen in Deutschland vertrauen darauf, dass wir uns eine lebenswerte Zukunft schaffen können.

Für 90 % der Jugendlichen ist das wichtigste Lebensziel, gute Freund:innen zu haben, die einen anerkennen und akzeptieren.

83 % der Jugendlichen stehen für Toleranz ein und finden es sehr wichtig, die Vielfalt der Menschen zu respektieren.

Schreibe den
Anfangsbuchstaben
deines (Spitz-)Namens
auf diese
Baseball-Cap



HELLO
MY NAME IS:



Schreibe deinen Namen auf den Sticker!



Wer hat dir diesen Namen gegeben?



Welche Bedeutung hat der Name für dich persönlich?



Hast du einen Spitznamen?

Gefällt dir dein Name?



Welche Erfahrungen machst du mit deinem Namen?



Wie möchtest du genannt werden?

So alt bin ich:

Ich bin in _____ geboren. Das ist eine
 Großstadt Mittelstadt Kleinstadt ein Dorf
in _____

- Pizza** Igitt overrated joa lecker! am liebsten jeden Tag
Döner Igitt overrated joa lecker! am liebsten jeden Tag
Falafel Igitt overrated joa lecker! am liebsten jeden Tag
Energydrink Igitt overrated joa lecker! am liebsten jeden Tag
Eistee Igitt overrated joa lecker! am liebsten jeden Tag

Ich bin Teil der _____ Community.

Ich habe schon mal ein Kompliment
dafür bekommen, _____ zu sein.

Ich gehöre einer Religion an:

- ja, nämlich _____
 nein
 geht euch nichts an

Über Geld muss ich mir

- immer ständig oft selten keine
Sorgen machen.





Ich spreche __ Sprachen, nämlich:

Kreuze an, was dir wichtig ist:

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="radio"/> Familie | <input type="radio"/> Konzerte |
| <input type="radio"/> Freund:innen | <input type="radio"/> Sport |
| <input type="radio"/> Verein | <input type="radio"/> Religion |
| <input type="radio"/> Arbeit | <input type="radio"/> Zocken |
| <input type="radio"/> Essen | <input type="radio"/> Chillen |
| <input type="radio"/> Schlaf | <input type="radio"/> Rauchen |
| <input type="radio"/> Abschluss | <input type="radio"/> Gesundheit |
| <input type="radio"/> Menschenrechte | <input type="radio"/> Beziehung |
| <input type="radio"/> Handy | <input type="radio"/> Klima |
| <input type="radio"/> Shoppen | <input type="radio"/> Urlaub |
| <input type="radio"/> ----- | |



Diesen Song habe ich als letztes in Dauerschleife gehört:

Wenn ich drei Wünsche ohne Einschränkungen frei hätte, würde ich mir das hier wünschen:

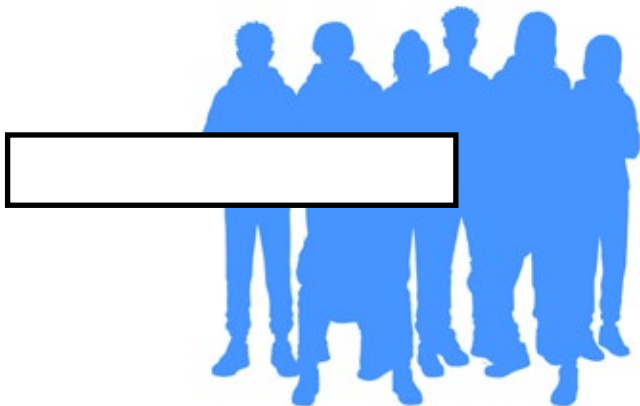
- 1.
- 2.
- 3.

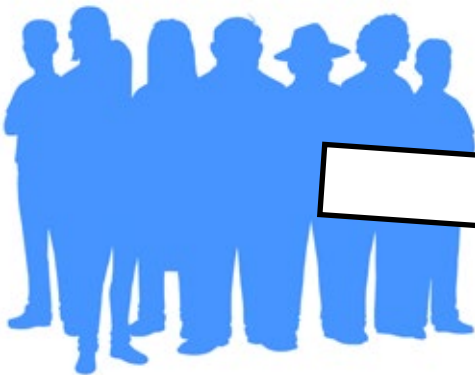
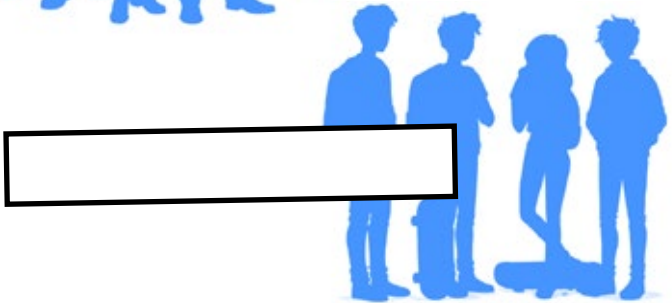
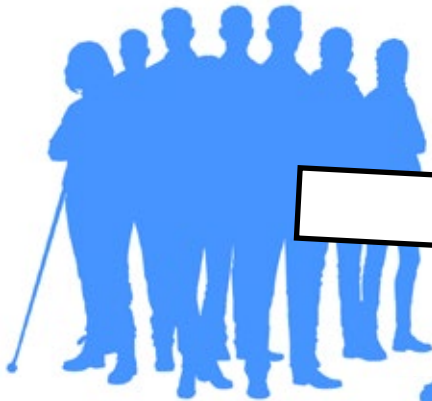


Deine Gruppen

Wir alle gehören zu verschiedenen Gruppen.
Manche Gruppen haben wir uns ausgesucht. Andere nicht.

Zu welchen Gruppen oder Teams gehörst du?





Es kann toll sein, zu einer Gruppe zu gehören. Manchmal werden Menschen aber auch aus Gruppen ausgegrenzt. Oder andere denken, dass wir zu einer Gruppe gehören, obwohl das gar nicht stimmt. Wir werden einfach in eine Schublade gesteckt. Aber denk dran: Du entscheidest, wer du bist. Nicht die anderen!

SCHUBLADEN

DENKEN

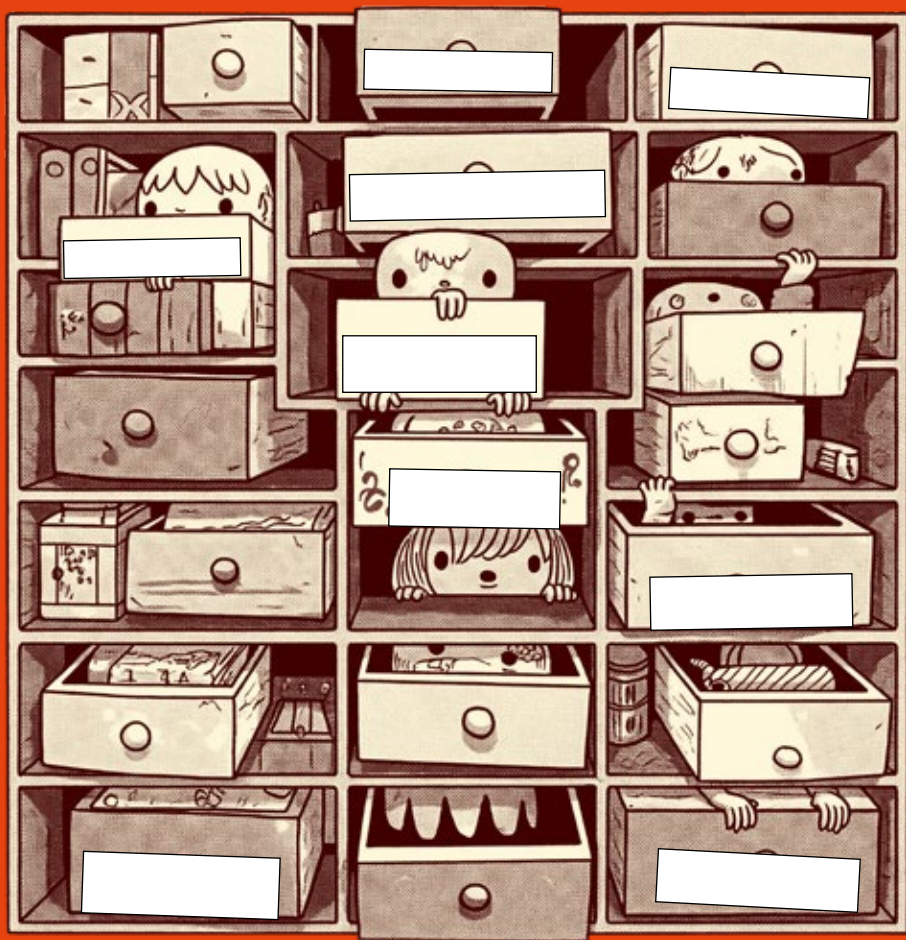
Schubladendenken heißt: Menschen werden nicht mehr als einzelne Person gesehen, sondern nur als Teil von einer Gruppe. Sie werden zum Beispiel nach Aussehen, Herkunft oder Geschlecht eingeteilt.

Diesen Gruppen werden dann bestimmte Eigenschaften zugeschrieben. So entstehen Stereotype und Vorurteile. Das ist die Grundlage für Diskriminierung.



IN WELCHE SCHUBLADEN WURDEST DU SCHON GESTECKT?

Schreibe es auf die Etiketten und streiche es durch, wenn du nicht in der Schublade stecken willst!



UND HAST DU AUCH SCHON MAL MENSCHEN IN EINE SCHUBLADE GESTECKT UND ES ERST SPÄTER BEMERKT?

Gender Unicorn

Jeder Mensch ist einzigartig — auch beim Thema Geschlecht und Sexualität. Das ist ein wichtiger Teil unserer Identität. Wenn du möchtest, dann kannst du ankreuzen, wo du dich einordnest.



Scannen &
reinhören:
Betroffene
erzählen



link.lpb-bw.de/audio2



Geschlechts-identität
(Wie fühle ich mich?)

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|------------------|
| STIMMT GARNICHT | 1 | weiblich/Frau/Mädchen | | | | | | | | STIMMT TOTAL! |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| STIMMT GARNICHT | 1 | männlich/Mann/Junge | | | | | | | | STIMMT TOTAL! |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| STIMMT GARNICHT | 1 | andere Geschlechtsidentität | | | | | | | | STIMMT TOTAL! |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |



**Geschlechts-
ausdruck**
(Wie zeige ich mich?)

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|------------------|
| STIMMT GARNICHT | 1 | feminin / weiblich | | | | | | | | STIMMT TOTAL! |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| STIMMT GARNICHT | 1 | maskulin / männlich | | | | | | | | STIMMT TOTAL! |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| STIMMT GARNICHT | 1 | andere / unterschiedlich | | | | | | | | STIMMT TOTAL! |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |



Bei der Geburt zugewiesenes Geschlecht?

weiblich männlich inter möchte ich nicht sagen



**Sexuelle
Anziehung**
(Zu wem
fühle ich mich
körperlich
hingezogen?)

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|------------------|
| STIMMT GARNICHT | 1 | Frauen | | | | | | | | STIMMT TOTAL! |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| STIMMT GARNICHT | 1 | Männern | | | | | | | | STIMMT TOTAL! |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| STIMMT GARNICHT | 1 | anderen Geschlechtern | | | | | | | | STIMMT TOTAL! |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |



**Romantische
Anziehung**
(Zu wem
fühle ich mich
emotional
hingezogen?)

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|------------------|
| STIMMT GARNICHT | 1 | Frauen | | | | | | | | STIMMT TOTAL! |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| STIMMT GARNICHT | 1 | Männern | | | | | | | | STIMMT TOTAL! |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| STIMMT GARNICHT | 1 | anderen Geschlechtern | | | | | | | | STIMMT TOTAL! |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |

Was macht dich aus?

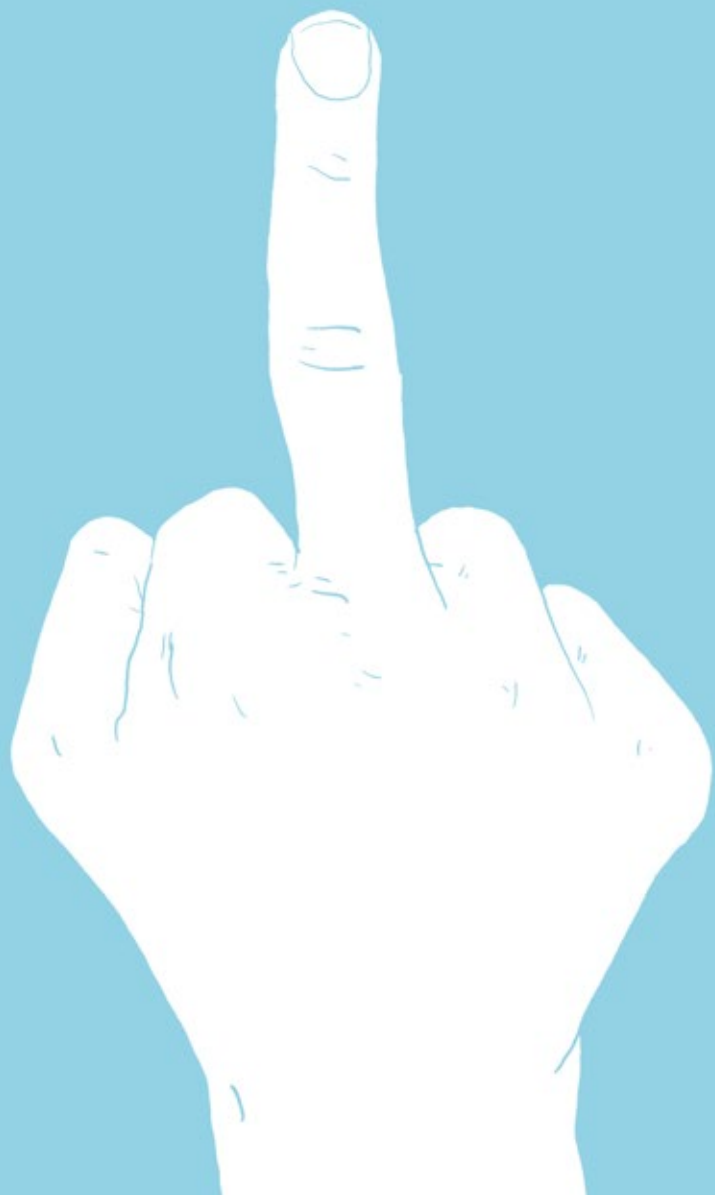
Schreibe auf jeden Finger eine Sache, die zu dir gehört, die dich beschreibt, die dich ausmacht, die du richtig gut kannst oder gerne machst...



**Und nun stell dir vor:
Andere sehen immer nur einen
Finger von dir.**

**Alles andere, was dich
ausmacht, sehen sie nicht.**

**Ziemlich
ätzend,
oder?**



POWER TEAM

„Wer supportet dich? Wer hilft dir? Wer tut dir gut?“

Überleg mal: Wer sind die wichtigsten Menschen in deinem Leben?
Das können Familienmitglieder, Freund:innen, Haustiere, Idole, etc. sein.

best friend

würde mir immer helfen

kann ich nachts anrufen

steht immer zu mir

macht gute Laune

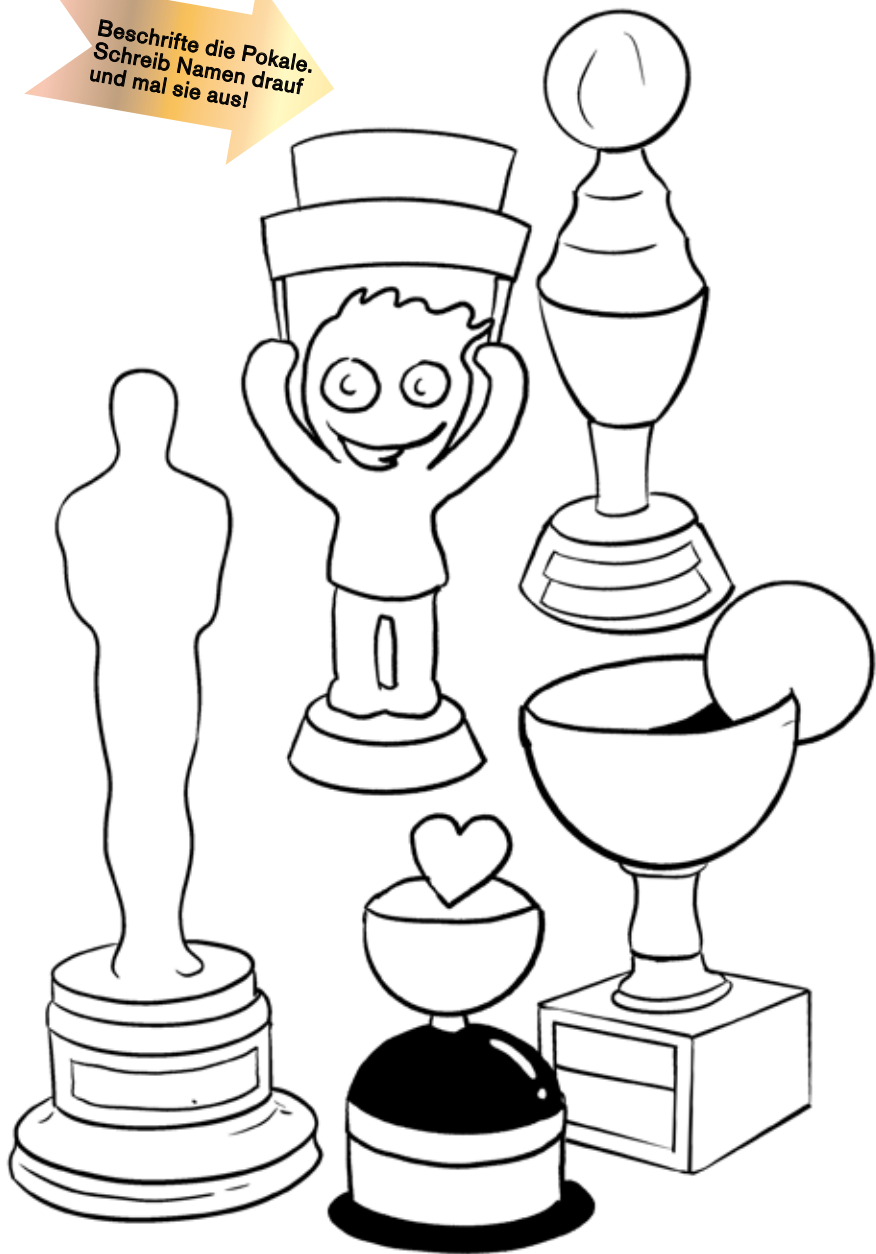
beruhigt mich wie sonst niemand

bringt mich zum Lachen

Was fällt dir
noch ein?



Beschrifte die Pokale.
Schreib Namen drauf
und mal sie aus!





**83 % der Menschen sagen,
rassistische Diskriminierung
bei der Wohnungssuche
kommt eher häufig vor.**

**Jede dritte Person mit
Migrationshintergrund wur-
de schon bei der Wohnungs-
suche diskriminiert.**

**Über 50 % der Menschen
möchten nicht so gerne mit
einer Person in eine WG zie-
hen, die nach Deutschland
eingewandert ist.**


Quellen: S. 124/125

Wo bist du zu Hause?

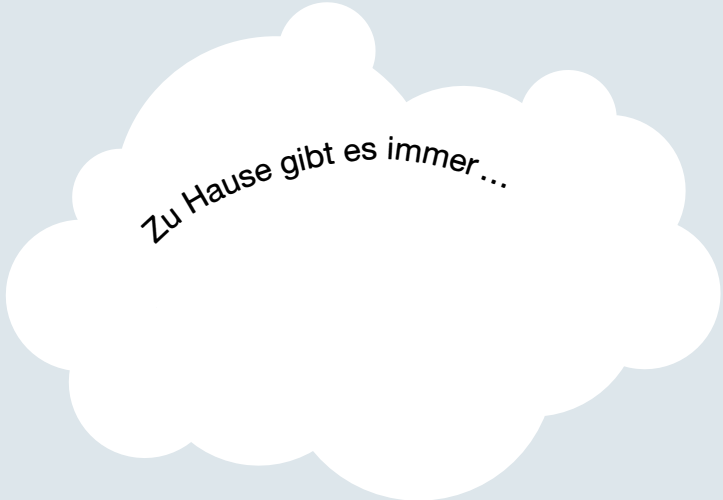


Zu Hause bin ich...

Mein perfektes Zuhause hat...



Zu Hause ist dort, wo...



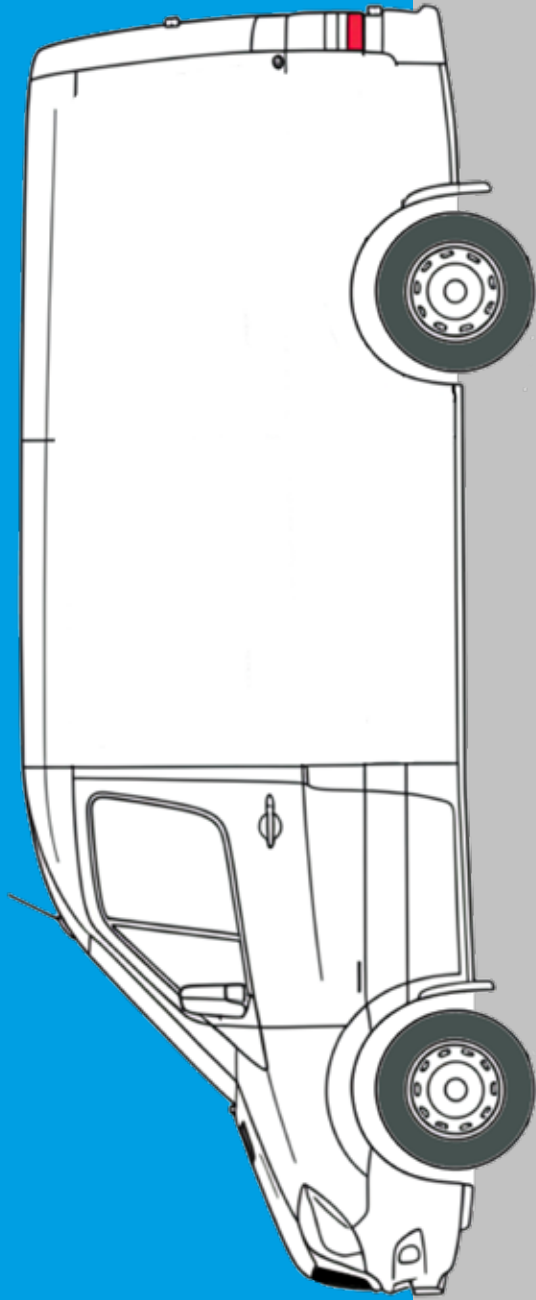
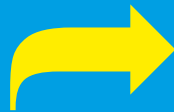
Zu Hause gibt es immer...

Wie oft bist du schon umgezogen?

- 1 mal
- 2 mal
- 3 mal
-

An welchen Orten hast du schon gewohnt?

Zeichne in den Transporter, was du bei einem Umzug mitnehmen würdest.



Wer kriegt die Wohnung?

ab sofort zu vermieten:

3-Zimmer-Wohnung

80m², Balkon, Neubau, Innenstadtnah,
Monatsmiete 900€ Tel.: [REDACTED]

Es gibt zwei freie Wohnungen. Diese Menschen haben sich beworben. Was denkst du: Wer bekommt eine Zusage? Wer darf in welche Wohnung ziehen?

2-Zimmer Wohnung

60m², Altbau, Ruhige Lage,
Monatsmiete 650€
Tel.: [REDACTED]

Manche Menschen finden sehr schnell eine Wohnung. Andere Menschen müssen sehr lange suchen und finden am Ende keine Wohnung oder eine, die nicht so gut ist. Findest du das auch unfair?

Bei der Wohnungssuche erleben viele Menschen Diskriminierung. Sie werden wegen bestimmter Merkmale benachteiligt. Oft sind das Menschen, die von Rassismus betroffen sind oder wenig Geld verdienen.

Das nennt man auch strukturelle Diskriminierung. Hinter struktureller Diskriminierung stecken Mechanismen, die die ganze Gesellschaft prägen. Das heißt, es passiert nicht nur in einer Situation, sondern kommt immer wieder und bei verschiedenen Menschen vor.

**Erklärungen zu struktureller
Diskriminierung findest du im
Glossar auf S. 125.**

**Deniz &
Thomas Yilmaz**



verheiratet, Krankenpfleger & Koch,
Einkommen 3.000€

Verbinde die
Parteien, die die
größten Erfolgs-
aussichten haben,
mit der entspre-
chenden Wohnung!

**Kim Buchard
& Lisa Schneider**



befreundet, Mechatronik- &
Einzelhandel-Ausbildung,
Einkommen 2.200€



alleinerziehend, Kinder **Yaro** (3) und
Alina (7), Teilzeit Sozialarbeiterin,
Einkommen 2.000€

**Chiamaka
Adeyemi
& Kinder**

**Anna &
Tobias Schmitt**



verheiratet, Lehrerin & IT-Experte,
Einkommen 5.500€

Wie zufrieden bist du mit deiner Wohnsituation?

Das lieb ich:



Das nervt:

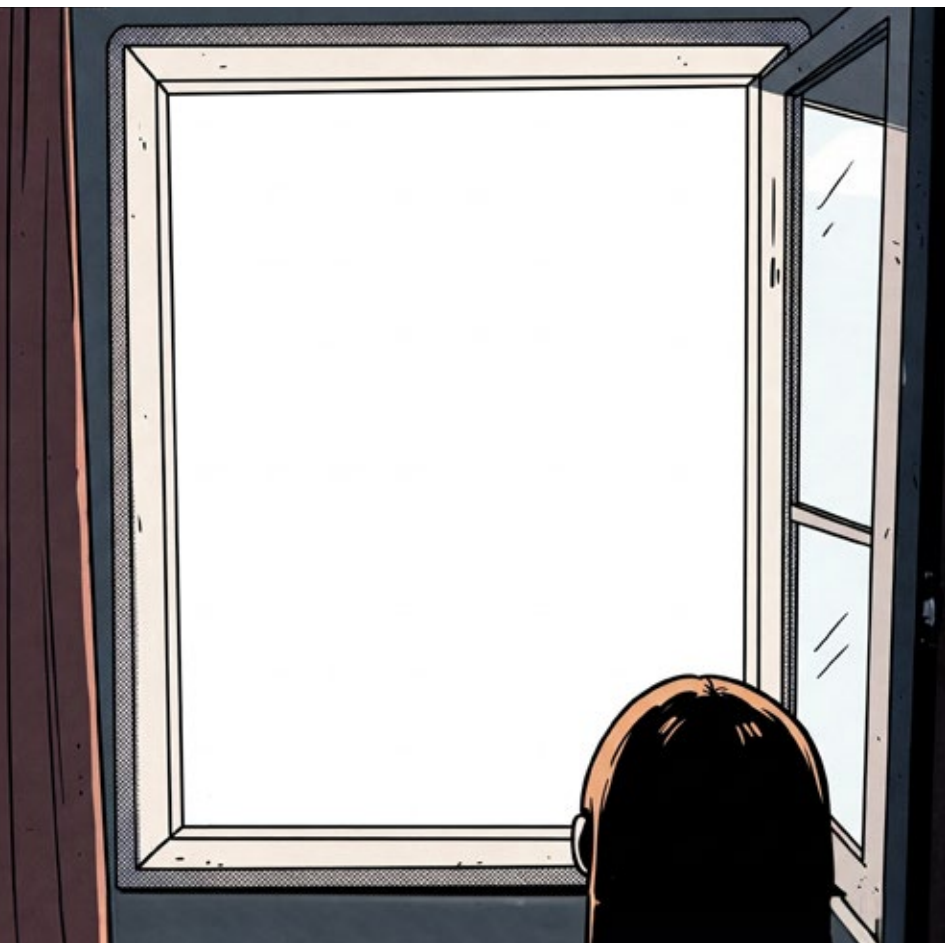


Scannen &
reinhören:
Betroffene
erzählen



link.lpb-bw.de/audio3

Der perfekte Ausblick!



Zeichne in das Fenster, was du am liebsten jeden Tag sehen würdest.

Dein Traum vom Wohnen

Zeichne hier hinein, wie du dir das perfekte Haus vorstellst!

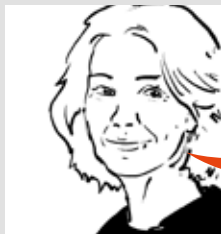




Wohnungslosigkeit

2024 gab es **531.600** wohnungslose Menschen in Deutschland.

71 % von ihnen haben bereits Diskriminierung erfahren.



„Ich bräuchte einen Arbeitsplatz. Aber ohne festen Wohnsitz findet man keine Arbeit.“

„Insgesamt habe ich mich auf 257 Wohnungen beworben und bin nur bei acht zur Besichtigung eingeladen worden. Insgesamt suche ich seit fast zwei Jahren.“



„Es gibt viel zu wenige Notschlafstellen und die, die es gibt, sind oft sehr unsicher für Frauen, zudem sind sie überfüllt und man muss teilweise schon um 18 Uhr Schlange stehen. Da ist man als junge Frau besser bedient, im Winter in Hauseingängen oder auf Bänken zu schlafen oder nachts bei McDonalds zu verweilen.“



Zitatquelle: S. 124/125



Scannen &
reinhören:
Betroffene
erzählen



link.lpb-bw.de/audio4

Finde heraus, welche Linie
zur Wohnung führt!

AUSBILDUNG UND

A vibrant illustration featuring the word 'AUSBILDUNG' in large, bold, red 3D letters with a yellow and orange gradient. The word 'UND' is written in yellow, jagged, starburst-style letters. The background is a bright blue with white geometric shapes. Several people are depicted: a woman with red hair and glasses in a blue shirt pointing at a whiteboard; two men in white shirts looking at a laptop; a man in a blue t-shirt touching the letter 'A'; a man in a grey shirt looking down; a man in a white shirt and safety glasses pointing upwards; and a woman in a yellow hard hat and safety vest holding a clipboard.

BERUFE

A vibrant illustration featuring the word 'BERUFE' in large, bold, light blue 3D letters. The background is a bright blue with white geometric shapes. Several people are depicted: a man in a grey shirt looking down; a man in a white shirt and safety glasses pointing upwards; and a woman in a yellow hard hat and safety vest holding a clipboard.

Schüler:innen mit Migrationshintergrund bekommen in Deutsch und Mathe bei gleicher Leistung durchschnittlich schlechtere Noten als Kinder ohne Migrationshintergrund.

Kinder von Eltern ohne Uniabschluss studieren viel seltener als andere. Nur 20 % von ihnen schließen ein Studium ab. Bei Kindern von Eltern mit Uniabschluss sind es 64 %.

Quellen: S. 124/125

STANDORTBESTIMMUNG

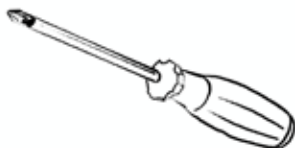
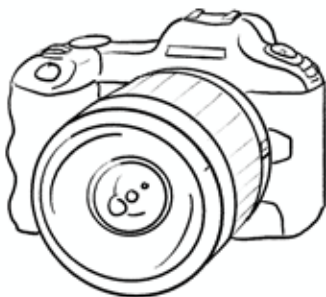
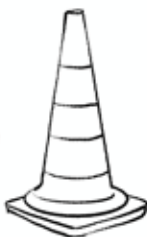
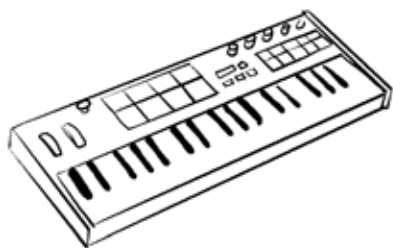
Denke an deine berufliche Zukunft.
Wo stehst du gerade?

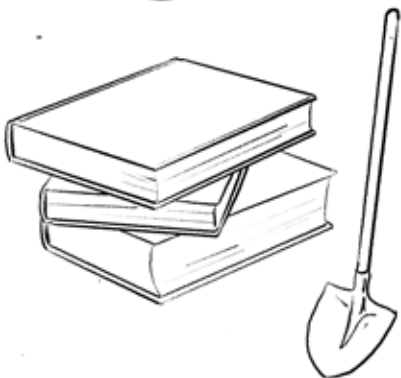
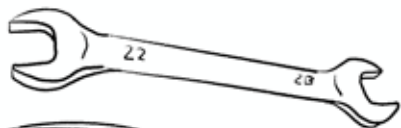




TRAUMJOB

Male die Symbole aus,
die etwas mit deinem
Traumjob zu tun haben.
Oder male deine eigenen
Symbole dazu.





Mein Traumjob ist:

Das brauche ich, um ihn zu erreichen:

Können alle ihren Traumjob erreichen?

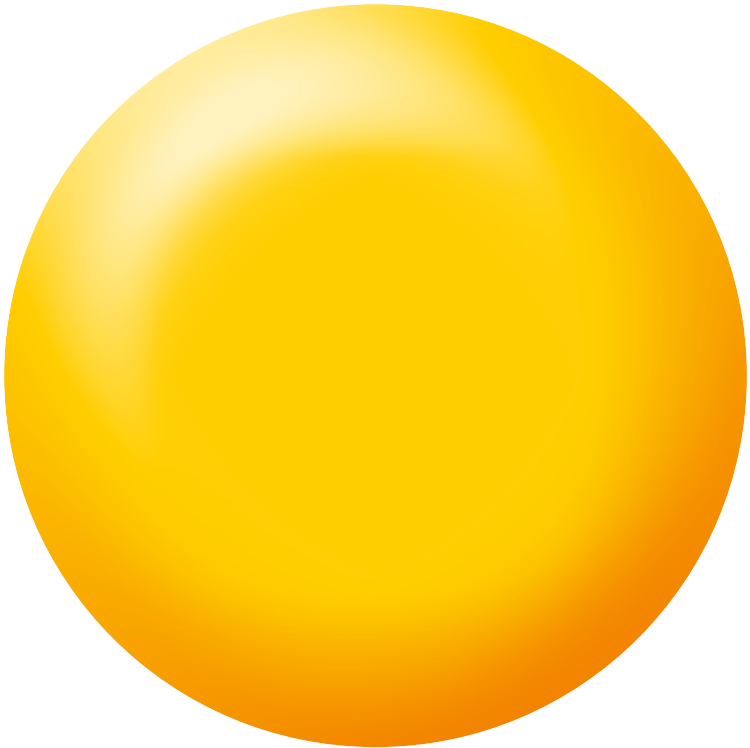
- Nee**
- Leider nein**
- Weiß nicht**

Wieso können nicht alle ihren Traumjob erreichen?

Könnte das auch was mit Diskriminierung zu tun haben?

- Ja**
- Wahrscheinlich**
- Nein**

**Wie fühlt es sich an, deinen
Traumjob zu bekommen?
Zeichne ein Emoji dafür:**



GLEICHE BILDUNGS-

Eltern sind mit Schuldirektor befreundet

wird viel gelobt

beste Nachhilfelehrerin wird organisiert

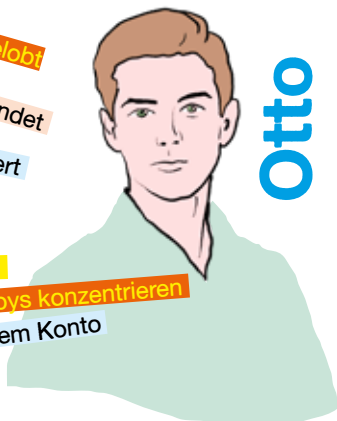
Tante hilft bei den Hausaufgaben

erhält eine Gymnasialempfehlung

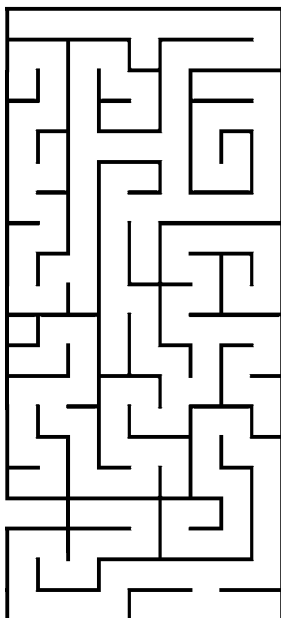
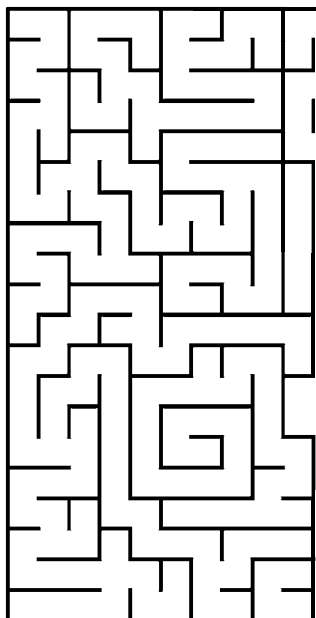
bekommt iPad zum 8. Geburtstag

kann sich aufs Lernen und seine Hobbys konzentrieren

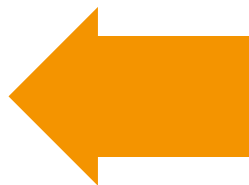
Geld für Studium liegt schon auf dem Konto



Einschulung



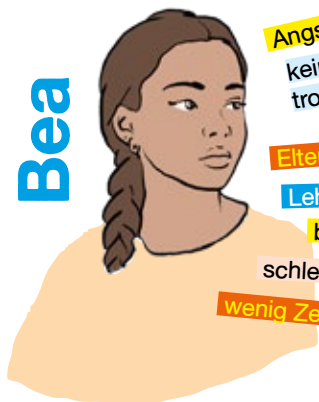
KANNST DU
BEA UND
OTTO HELFEN,
VON DER
EINSCHULUNG
ZUM ABSCHLUSS
ZU KOMMEN?



Abschluss

- CHANCEN FÜR ALLE?

Bea



Angst vor Versagen

keine Empfehlung für das Gymnasium,
trotz guter Noten

kein Geld für Nachhilfe

Eltern können Stoff der 7. Klasse nicht

Lehrkräfte sagen diskriminierende Sachen

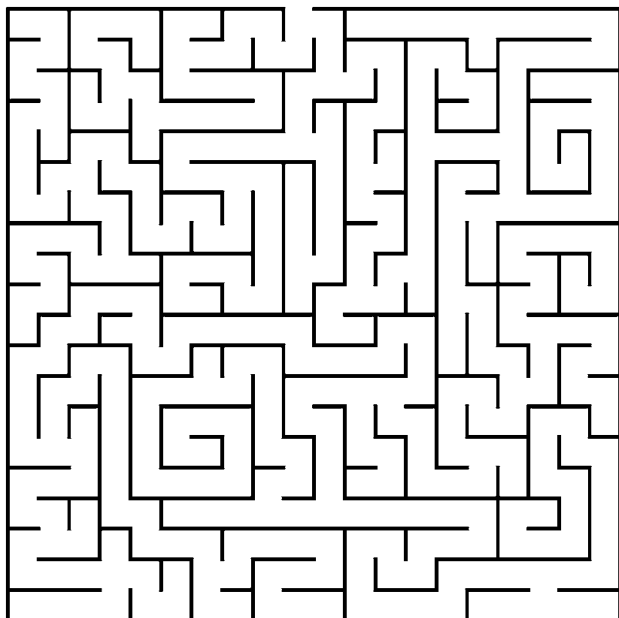
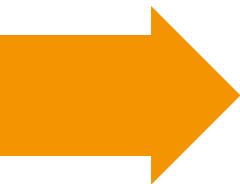
bekommt sexistische Sprüche zu hören

schlechtere Noten als Otto für gleiche Leistung

wenig Zeit für Hausaufgaben neben dem Minijob

Einschulung

FINDE
JEWEILS
DEN WEG
DURCHS
LABYRINTH!



Abschluss

ARBEITSMARKT- QUIZ

1. Wer wird zum Vorstellungsgespräch eingeladen?

Die Universität Linz hat eine Studie durchgeführt: Sie hat 1500 ausgedachte Bewerbungen an Unternehmen in Deutschland verschickt. Alle Bewerbungen waren gleich, nur das Bild und der Name der Bewerberin wurden verändert.



Sandra Bauer



Meryem Öztürk



Meryem Öztürk



Was denkst du: Wer wurde am häufigsten zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen? Und wer am seltensten? Vergib Plätze von 1 (am häufigsten) bis 3 (am seltensten). Die Lösungen findest du auf Seite 126.

Scannen &
reinhören:
Betroffene
erzählen



link.lpb-bw.de/audio5



2. Gender Pay Gap

Wie viel verdienen Frauen im Schnitt weniger als Männer in Deutschland?

- 5% -8% -16%
-

3. Berufstätige Frauen

Wie viele Frauen im Alter von 20 bis 64 Jahren sind in Deutschland berufstätig?

- ca. 25% ca. 50% ca. 75%
-

4. Bruttolohn

Wie viel Geld bekommen Menschen in Deutschland monatlich für Ihre Arbeit (brutto und bei Vollzeitarbeit)?

- 3.981 Euro
 4.634 Euro
 5.112 Euro
-

Quelle: S. 124/125

Du kannst dich gegen Diskriminierung bei der Arbeit oder der Arbeitssuche wehren! Das sogenannte Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) schützt dich. Beratungsstellen helfen dir dabei. Weitere Infos dazu auf Seite 113.

Was ist alles Arbeit?

Die Arbeit hört nie auf. Denn: **Care-Arbeit**, also sich um andere zu kümmern (z.B. Kinder, Verwandte oder Freund:innen), oder Haus-haltsarbeit gibt es auch nach Feierabend und am Wochenende. Dafür gibt es zwar kein Geld, aber Arbeit macht es trotzdem.

Und dann engagieren sich manche sogar noch ehrenamtlich.

Und wer macht die meiste unbezahlte Arbeit?
Richtig: Frauen.

Das muss sich ändern. Denn entscheidend ist: Nur wenn Care-Arbeit gerecht aufgeteilt wird, kann es eine Gleichstellung zwischen den Geschlechtern geben.

Welche unbezahlte Arbeit machst du? Kreise es ein und schreibe in die freien Felder, was du noch machst.

Grosseltern
helfen

Putzen

Geflüchtete
unterstützen

Wäsche
waschen

Aufräumen

Kochen

Sachen
reparieren

Saugen

Bei der Freiwilligen
Feuerwehr sein.

Einkaufen

Termine für
die Familie
planen

Auf kleine
Geschwister
aufpassen

An Geburtstage
denken und Ge-
schenke kaufen

Abwaschen

Schulbrote
für andere
machen

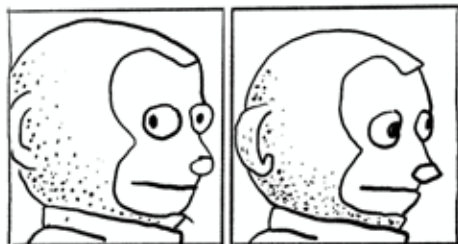
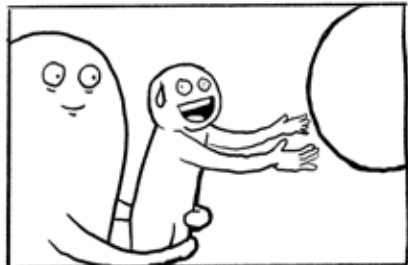
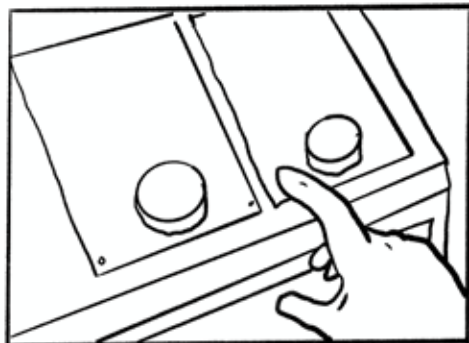
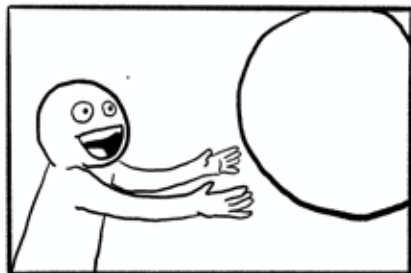
Verwandte oder
Freund:innen
pflegen

Retro Meme Generator

Auf den letzten Seiten gab es
viele Fakten und Zahlen ...
Jetzt bist du dran.

Erstelle mithilfe der Infos von
den letzten Seiten Memes zum
Thema "Arbeit".





Stärken Check

Jeder Mensch hat andere Stärken. Auch du kannst manche Dinge besonders gut. Diese Stärken können dir im Leben helfen, zum Beispiel bei der Jobsuche oder auf der Arbeit. Und auch sonst ist es doch immer gut zu wissen, worin du richtig gut bist, oder!?



Kreuze an: Worin bist du richtig gut? Was trifft voll auf dich zu?



Sport

Technik

Kochen & Backen

Lesen & schreiben

Logisches denken

Musik

Umweltbewusstsein

Zeichnen

Rechnen

Zielstrebig sein

Handwerkliches

Umgang mit Medien

Organisation

Präsentation

Probleme lösen

Reaktion

Recherche

Ruhe bewahren

Positiv sein

Ordentlich sein

Pünktlich sein

Selbstständig sein

Verantwortung übernehmen

Zuverlässig

Motiviert

Ausdauernd

Ehrlich

Flexibel

Geduldig

Witzig

Kreativ

Konzentriert

Neugierig

Lernbereitschaft

Hilfsbereitschaft

Alle einschließend

Freundlich

Respektvoll

Teamfähig

Tolerant

Vertrauenswürdig



Stärken Check Teil 2

Jetzt wird's
spannend!



Lass eine:n **Freund:in** ankreuzen: **Worin**
bist du richtig gut? Was trifft voll auf dich zu?



Sport

Technik

Kochen & Backen

Lesen & schreiben

Logisches denken

Musik

Umweltbewusstsein

Zeichnen

Rechnen

Zielstrebig sein

Handwerkliches

Umgang mit Medien

Organisation

Präsentation

Probleme lösen

Reaktion

Recherche

Ruhe bewahren

Positiv sein

Ordentlich sein

Pünktlich sein

Selbstständig sein

Verantwortung übernehmen

Zuverlässig

Motiviert

Ausdauernd

Ehrlich

Flexibel

Geduldig

Witzig

Kreativ

Konzentriert

Neugierig

Lernbereitschaft

Hilfsbereitschaft

Alle einschließend

Freundlich

Respektvoll

Teamfähig

Tolerant

Vertrauenswürdig





Personen mit deutsch klingendem Namen bekommen leichter einen Untersuchungstermin als Personen mit ausländisch klingendem Namen.

Körperliche Beschwerden von Menschen, die Rassismus erfahren, und von Frauen werden häufig nicht ernst genommen.

Frauen sind bei Unfällen schlechter geschützt, weil die Sicherheit der Autos meistens mit männlichen Testpuppen getestet wird.

Gesundheit
ist für
mich:



TUT

MIR

GUT!

~~~~~

# GESUNDHEITS- QUIZ

Es ist oft schwer zu verstehen, was bei Untersuchungen oder im Krankenhaus passiert. Vor allem, wenn man nicht so viele Fachwörter zum Thema Gesundheit kennt oder Deutsch nicht als erste Sprache gelernt hat.

Was bedeuten diese Fachwörter? Hast du eine Idee?  
Male einen Pfeil vom Wort zur Bedeutung.

Anamnese

Hypertonie

EKG

Infusion

Benigne

Ambulant

Symptom

Diagnose

Chronisch

Akut

Nicht gefährlich, kein Krebs

Zeichen für eine Krankheit

Was bisher mit deiner Gesundheit war

Plötzlich und stark

Ergebnis einer medizinischen Untersuchung

Bluthochdruck

Ohne Übernachtung im Krankenhaus

Eine Krankheit, die lange bleibt

Flüssigkeit in die Vene

Untersuchung vom Herz



Die Lösungen findest du auf Seite 126

# Und hier noch ein paar ganz schwierige ...



## 1. Was schmerzt bei einer Cephalgie?

- A. Der Kopf
- B. Die Zehen
- C. Die Muskeln



## 2. Was könnte man als Hämatom oder Hypobare Sugillation bezeichnen?

- A. Einen Knutschfleck
- B. Einen Schienbein-Bruch
- C. Schmerzendes Zahnfleisch

## 3. Was macht ein:e Ornitholog:in?

- A. Zahnprothesen herstellen
- B. Hörgeräte verleihen
- C. Vögel beobachten

## 4. Was ist ein:e Onkolog:in?

- A. Ein:e Verwandtschaftsforscher:in
- B. Ein:e Spezialist:in für Ernährung.
- C. Ein:e Ärzt:in mit Spezialgebiet Krebs

## 5. Was sind Tonsillen?

- A. Bonbons
- B. Die Mandeln
- C. Bakterien im Magen

## 6. Was ist eine Kavität?

- A. Eine Erkältung
- B. Ein Schürfwunde
- C. Ein Loch im Zahn



# Was heißt menstruieren?



- Unterleibsschmerzen haben
- Kopfschmerzen haben
- Depressive Stimmung haben
- Schwindel haben
- Sorge haben, dass die Blutung plötzlich beginnt
- Sich Gedanken machen, ob andere die Blutung sehen können
- Angst vor blöden und sexistischen Kommentaren haben
- Druck spüren, trotzdem arbeiten zu müssen
- \_\_\_\_\_

## Was könnte helfen?

- Kostenlose Menstruationsprodukte
- Einen Tag frei im Monat für Menstruationsurlaub
- Mehr Infos über Menstruation  
Vor allem für Menschen, die nicht menstruieren
- Gynäkolog:innen, die sich mehr Zeit nehmen
- Schneller Termine bei Gynäkolog:innen bekommen
- \_\_\_\_\_

Gut zu wissen: verschiedene Menstruationsprodukte.  
Kennst Du alle?



Periodenunterwäsche



Tampon

Menstruations-  
scheibe



Soft-Tampon



Menstruations-  
schwamm



Menstruations-  
tasse



Binde

# „Hä, Diskriminierung und Mental Health, was hat das denn miteinander zu tun?“

Mehr als viele denken, denn: Es ist ein Teufelskreis ...

Wer diskriminiert, ausgeschlossen oder ständig hinterfragt wird, entwickelt häufiger psychische Belastungen – wie Angst, Erschöpfung oder Depressionen.



Wer psychisch erkrankt ist, erlebt selbst wieder Diskriminierung. Betroffene werden oft nicht ernst genommen, gelten als „schwach“ oder „nicht belastbar“.



**Was hilft? Mehr Aufmerksamkeit und Unterstützung für Menschen mit psychischen Krankheiten!**

Scannen & reinhören:  
Betroffene erzählen



[link.lpb-bw.de/audio6](http://link.lpb-bw.de/audio6)

**Hier findest du Hilfe:**  
Unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)  
oder **0800 1110111 / 0800 1110222**  
**wird dir jederzeit geholfen.**

# BULLSHIT-BINGO



## Depression

Die dümmdsten Sprüche, wenn jemand Depressionen hat.

**Lach doch mal.**

**Anderen geht es viel schlechter.**

**Du brauchst einfach Urlaub.**

**Steigere dich nicht so rein.**

**Jede:r hat mal schlechte Laune.**

**Hast du es mal mit Sport versucht?**

**Du bist selber schuld daran.**

**Das sieht man dir ja gar nicht an.**

**Stell dich nicht so an.**

Depression ist eine Krankheit. Menschen mit Depressionen sind lange sehr traurig. Sie haben oft wenig Kraft und Freude. Das hat nichts mit „faul sein“ zu tun. Es ist eine richtige Krankheit und kann behandelt werden.

# Mikro- aggression – Was ist das?

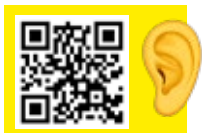
Mikroaggressionen sind unscheinbare, oft unbeabsichtigte Diskriminierungen. Zum Beispiel, wenn der Name einer Person oft falsch ausgesprochen wird. Oder gefragt wird, „woher man eigentlich wirklich kommt“. Oder man mit falschen Pronomen angesprochen wird. Oder gesagt wird, wie toll man etwas „trotz Behinderung“ macht.

Mikroaggressionen sind wie Mückenstiche. Einer allein nervt, aber man kann ihn aushalten. Wenn es aber immer mehr werden, juckt der ganze Körper und es wird unerträglich. Mikroaggressionen können Menschen das Gefühl geben, nicht dazu zu gehören.

Mikroaggressionen belasten psychisch und machen krank.



Scannen &  
reinhören:  
Betroffene  
erzählen



[link.lpb-bw.de/audio7](http://link.lpb-bw.de/audio7)

Zeichne so viele Mücken, wie du kannst, auf die Seite!

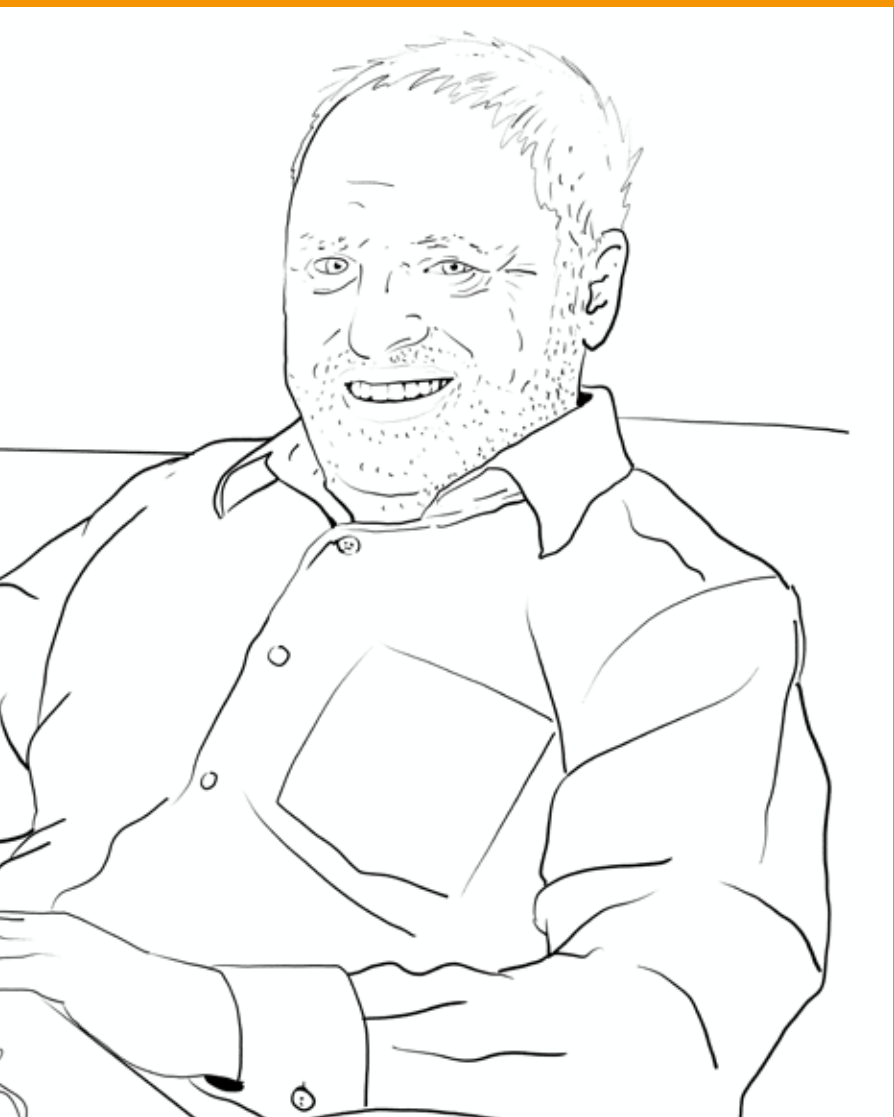


# Humor hat eine positive

MAL DEN MEME-ONKEL  
IN BUNTEN FARBEN AUS!  
ODER ZEICHNE LUSTIGE  
DINGE DAZU!



**Wirkung auf deine Gesundheit!**





# FREIZEIT



# UND

# Hobby



**Jugendliche verbringen  
pro Tag mehr als zwei  
Stunden ihrer Freizeit an  
Bildschirmen.**

**Die liebste Freizeitbeschäftigung  
von Jugendlichen ist  
Freund:innen treffen.**

**Über 40 % der Menschen  
haben innerhalb der letzten  
zwei Jahre in ihrer Freizeit  
Diskriminierung erfahren.**

Quellen: S. 124/125

# Freizeit Style

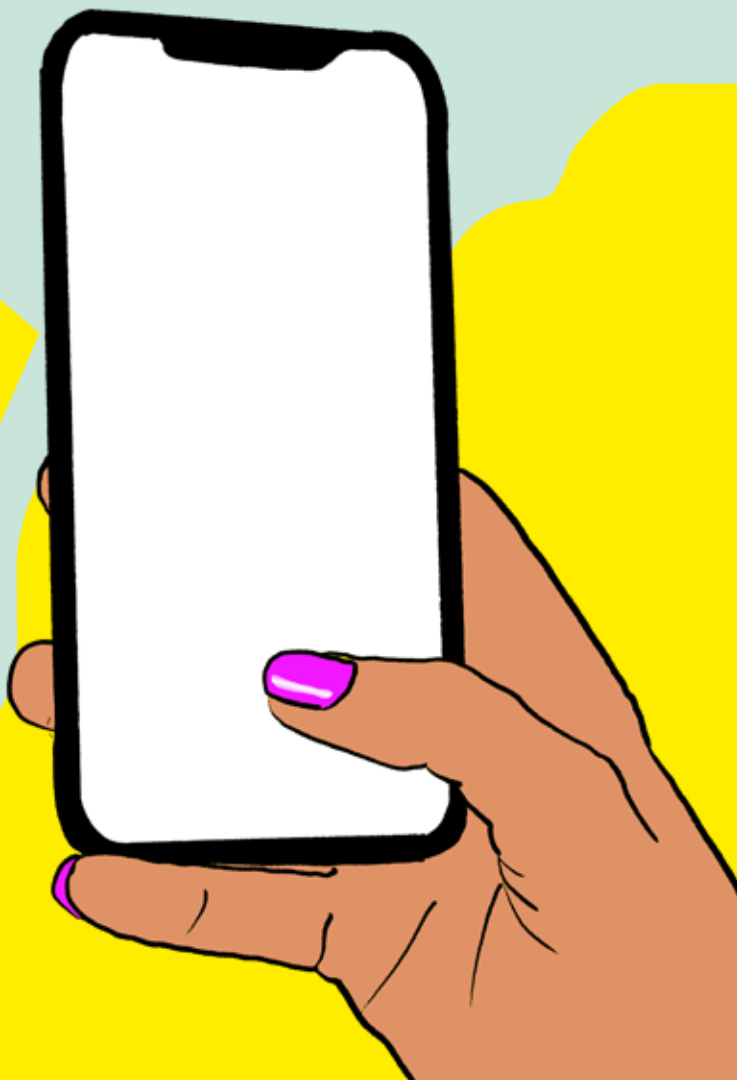
Zeichne dich  
in deinem  
Freizeitoutfit!

**Oder mal die  
Figuren aus,  
wie es dir  
Spaß macht!**



# SCREEN TIME

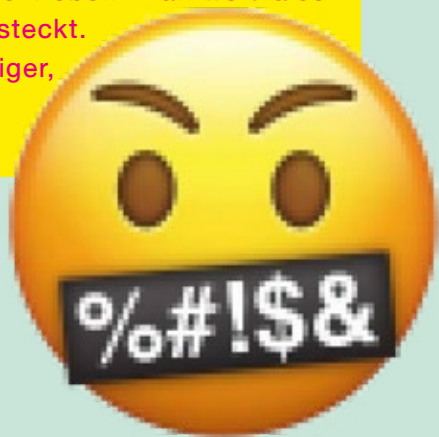
ZEICHNE DEINEN  
HANDYBILDSCHIRM.  
WELCHE APPS  
DÜRFEN DA NICHT  
FEHLEN?



Bestimmt ist die nächste Info keine Überraschung für dich: Diskriminierung gibt es auch im digitalen Raum. Sie betrifft meistens Menschen, die auch offline Diskriminierung erfahren.

Aber online kommt noch ein Problem dazu: Abwertende Sprüche und Drohungen werden oft anonym geschrieben. Man weiß also nicht, wer dahinter steckt.

Dann ist es schwieriger, etwas dagegen zu tun.



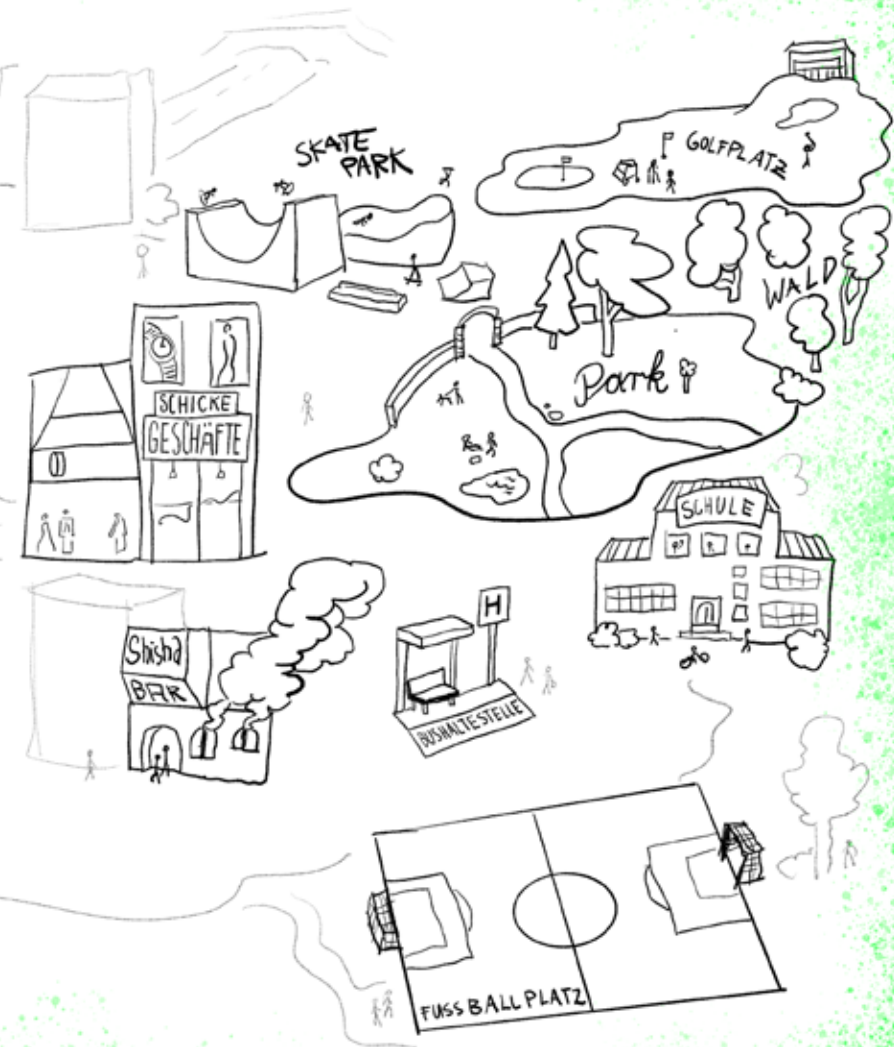
### **Kreuze an, wo du schon diskriminierende Sachen gesehen hast:**

- Instagram |  Tiktok |  Youtube
- Twitch |  Spotify |  Snapchat |  X
- BeReal |  News-Seiten |  Whatsapp
- Telegram-Gruppen |  \_ \_ \_ \_ \_

# Freizeit Map



Zeichne in das Bild: Wo bist du oft in deiner Freizeit? Wo bist du nicht gerne? Wo fühlst du dich unerwünscht? Natürlich darfst du auch Orte dazu zeichnen!



# Hobby-Check



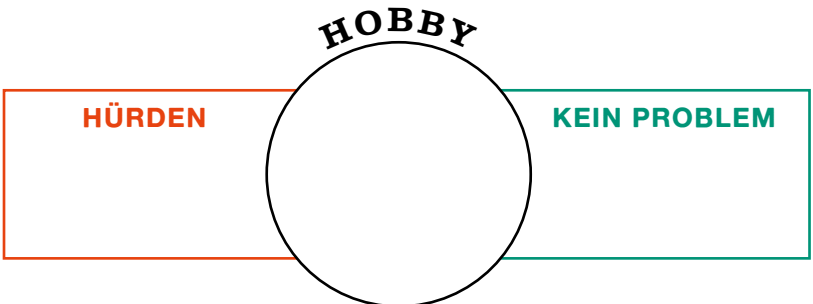
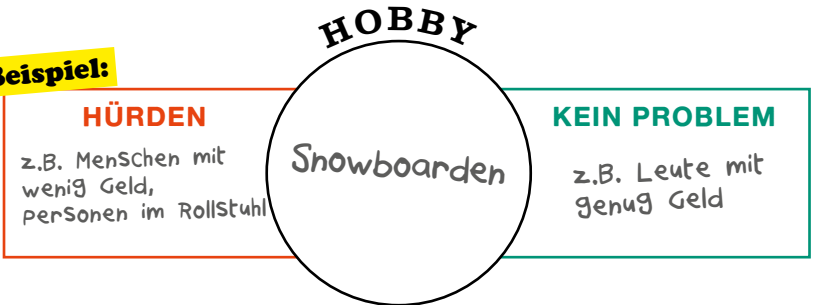
Auch in der Freizeit gibt es Diskriminierung. Nicht alle Menschen können bei allen Hobbys mitmachen. Nicht alle sind überall willkommen.

Schreib deine Hobbys in die Kreise.

Links: Für wen ist es nicht einfach mitzumachen, z.B. wegen Geld, Barrieren oder Erreichbarkeit?

Rechts: Wer kann das Hobby problemlos ausüben und selbstverständlich dabei sein?

## Beispiel:



**HOBBY**

**HÜRDEN**

**KEIN PROBLEM**

**HOBBY**

**HÜRDEN**

**KEIN PROBLEM**

**HOBBY**

**HÜRDEN**

**KEIN PROBLEM**

Kleine Erinnerung: Diskriminierung bedeutet, dass Menschen aufgrund bestimmter Merkmale benachteiligt werden. Diese Merkmale können Herkunft, Hautfarbe, Aussehen, Geschlecht, Religion, sexuelle Orientierung oder Behinderung und viele weitere sein.

# WIE SIEHT DEIN PERFEKTER TAG AUS?

Trag ein, was du an deinem perfekten  
freien Tag machen würdest.

06.00 Uhr \_\_\_\_\_

08.00 Uhr \_\_\_\_\_

10.00 Uhr \_\_\_\_\_

12.00 Uhr \_\_\_\_\_

14.00 Uhr \_\_\_\_\_

16.00 Uhr \_\_\_\_\_

18.00 Uhr \_\_\_\_\_

20.00 Uhr \_\_\_\_\_

22.00 Uhr \_\_\_\_\_

24.00 Uhr \_\_\_\_\_



**ZEICHNE DICH  
SELBST AN EINEM  
PERFEKTEM TAG**



**43 % der jüdischen Menschen in Deutschland haben Anfeindungen erlebt.**

**Queere Personen vermeiden häufig oder immer bestimmte Orte, weil sie befürchten, angegriffen, bedroht oder belästigt zu werden.**

**Aus Angst vor negativen Konsequenzen erstatten Muslim:innen bei antimuslimischen Vorfällen oft keine Anzeige.**

Quellen: S. 124/125

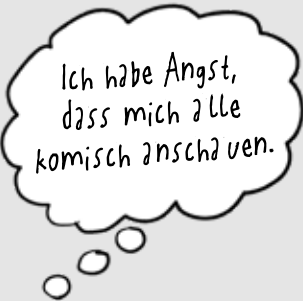
# Ängste sind real.



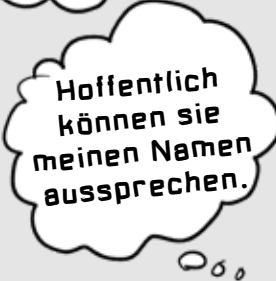
Jeder Mensch hat manchmal Angst. Angst vor einer Prüfung kennst wahrscheinlich auch du, oder!? Manche Ängste haben mit Diskriminierung zu tun. Zum Beispiel entwickeln besonders Menschen mit Diskriminierungserfahrungen Angst vor bestimmten Situationen oder Orten.



Bin ich willkommen?



Ich habe Angst, dass mich alle komisch anschauen.



Hoffentlich können sie meinen Namen aussprechen.



Niemand hier versteht mich.



**Achtung: Hier geht es um die Folgen von Diskriminierung und Gewalt. Vielleicht fühlst du dich damit nicht gut. Dann schau dir dieses Kapitel lieber nicht an.**

## Wer könnte davor Angst haben?

Schreibe auf, für welche Gruppen es besonders schwierig oder sogar gefährlich sein könnte!

| <b>Situation</b>                                        | <b>Wer könnte betroffen sein?</b> |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Absage nach einer Wohnungsbesichtigung bekommen.        |                                   |
| Im Club nicht reingelassen werden.                      |                                   |
| Von der Polizei kontrolliert werden.                    |                                   |
| Kommentare wegen deines Körpers oder Outfits bekommen.  |                                   |
| Auf der Privatschule nicht aufgenommen werden.          |                                   |
| Bei der Ärzt:in nicht die richtige Behandlung bekommen. |                                   |
| Nicht akzeptiert werden, wenn man sich outet.           |                                   |

# WOVOR HAST DU ANGST?

**Zeichne in die Balken ein, wie sehr du vor was Angst hast.**

**1 = Keine Angst / 10 = Große Angst**



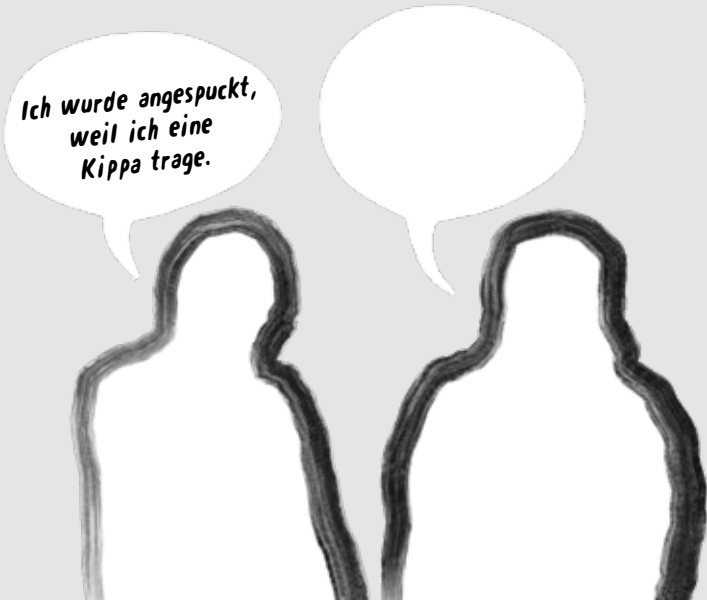
**70%** der Frauen  
haben Angst vor  
Männern.

**89%** haben  
schon schlechte  
Erfahrungen  
mit Männern  
gemacht.

# Jüdische Realitäten

Viele jüdische Menschen haben Angst angegriffen oder beschimpft zu werden. Viele Jüd:innen tragen deshalb keine sichtbaren religiösen Symbole wie zum Beispiel einen Davidstern oder eine Kippa. Sie haben Angst um ihre Sicherheit.

Wie fühlt sich das wohl an, wenn man aus Angst seine Identität verstecken muss?

An illustration of two stylized human figures, represented by thick black outlines. The figure on the left has a speech bubble above it containing text. The figure on the right has an empty speech bubble above it.

*Ich wurde angespuckt,  
weil ich eine  
Kippa trage.*



# Racial Profiling

Racial Profiling ist eine Diskriminierung im öffentlichen Raum, zum Beispiel an Bahnhöfen, in Parks oder auf der Straße.

Racial Profiling bedeutet:

Menschen werden aus rassistischen Gründen von der Polizei oder anderen Sicherheitsleuten kontrolliert.

Nicht, weil die Menschen etwas falsch gemacht haben, sondern wegen ihrer Hautfarbe, Kleidung oder religiösen Symbolen.

Racial Profiling verletzt die Menschenwürde und ist in Deutschland verboten. Passiert aber leider trotzdem oft.

Two stylized human figures, one on the left and one on the right, drawn with thick, dark, irregular outlines. The figure on the left has a speech bubble above it containing text. The figure on the right has an empty speech bubble above it.

*Ich habe nichts gemacht,  
und wurde als Einzige  
kontrolliert - nur weil  
ich schwarz bin.*

## Weißt du, was am 19. Februar 2020 in Hanau passiert ist?

Ein Rassist ermordete innerhalb weniger Minuten neun junge Menschen.

Hanau ist kein Einzelfall. Immer wieder gibt es Anschläge, bei denen aus rassistischen Gründen unschuldige Menschen getötet werden.

Darum erinnern die Menschen jedes Jahr an die Opfer von Hanau und sagen ihre Namen. Die Taten zeigen: Rassismus ist sehr gefährlich und kann tten.



Vili Viorel  
Păun



Sedat  
Gürbüz



Fatih  
Saraçoğlu



Ferhat  
Unvar



Gökhan  
Gültekin



Mercedes  
Kierpacz



Kaloyan  
Velkov



Hamza  
Kurtović



Said Nesar  
Hashemi

# UND JETZT?

## Was können wir gegen Diskriminierung tun?

Leider können wir Diskriminierung nicht einfach abschaffen. Gegen die strukturelle Diskriminierung kommen wir oft gar nicht an.

Was wir aber tun können: Es selber besser machen. Wir können alle versuchen, selber nicht mehr zu diskriminieren und sensibel zu sein.

# Was heißt das konkret?

## 1. Sprache:

Achte darauf, mit deiner Sprache niemanden zu verletzen oder auszuschließen. Wörter können weh tun, auch wenn sie „nicht so gemeint“ sind.



## 2. Kritik:

Wenn jemand dir sagt, dass du etwas Diskriminierendes gesagt oder gemacht hast, dann nimm die Kritik ernst und wehr es nicht gleich ab.



## 3. Zuhören:

Höre Betroffenen von Diskriminierung zu, ohne zu bewerten und zu relativieren.



# WAS KANN

Du hast Diskriminierung beobachtet und fragst dich, was du tun kannst? Es gibt leider nicht immer eine einfache Lösung dafür. Aber es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, aktiv zu werden – je nach Situation, Ort und eigener Sicherheit.

## IN DER SITUATION

### **Betroffene ansprechen**

Zeig ihnen: Du bist nicht allein. Frag, ob du sie unterstützen oder einfach da sein kannst.

### **Etwas dagegen sagen**

Sprich darüber, warum das Gesagte oder die Handlung diskriminierend war. Erklär, warum du das nicht okay findest.

### **Grenze setzen**

Sag, was du denkst. Sag klar, dass das eine Diskriminierung war und nicht okay ist.

### **Achte auf dich**

Achte immer auch darauf, dass du dich selbst nicht in Gefahr bringst oder körperlich bedroht wirst.

### **Frag nach**

Du musst nicht alles wissen. Hol dir Rat, z. B. bei Beratungsstellen (siehe Seite 113).

# ICH TUN?

## IM ALLTAG

### **Rede darüber**

Rede über Diskriminierung. Erzähle anderen davon: Zu Hause, in der Schule oder im Sportverein.

### **Setz dich ein**

Werde aktiv gegen Diskriminierung, zum Beispiel in AGs oder Projekten, die sich für Gerechtigkeit einsetzen.

### **Stell Fragen**

Was tut dein Verein, deine Schule oder dein Jugendzentrum gegen Diskriminierung? Frag nach und bring dich ein.

### **Denk an dich**

Sich einzusetzen, ist wichtig. Aber wie es dir damit geht auch. Deshalb achte auf dich und deine Grenzen. Mach das, was dir guttut. Hol dir selbst Unterstützung, wenn du sie brauchst.

# WENN DU SELBST DISKRIMINIERT WIRST:

## 1. Achte auf dich!

Überleg, was dir guttut und versuch, es zu tun.

## 2. Wenn etwas passiert:

Such dir Schutz. Sprich Personen an, die es mitbekommen haben. Schreib auf, was passiert ist. Bewahre Nachrichten auf, mach Screenshots. Hol dir Unterstützung.

3. Such dir Verbündete, also Personen, die dich unterstützen. Das können Freund:innen, Lehrkräfte oder Kolleg:innen sein.

4. Tausch dich mit Freund:innen aus. Sprich mit Personen, die auch Diskriminierung erleben.

5. Wenn es dir nicht gut geht, hol dir Hilfe von eine:r Psycholog:in. Du musst das nicht alleine durchstehen.

6. Wende dich an Beratungsstellen.

# BERATUNGS- STELLEN

Es gibt verschiedene Beratungsstellen, die dich ernst nehmen, dir zuhören und dich unterstützen. Egal, ob du selber von Diskriminierung betroffen bist, sie mitbekommen oder Fragen zu dem Thema hast. Unter dem Link findest du unterschiedliche Beratungs- und Meldestellen. Scanne den Code und speichere die Seite in deinem Browser.

Übrigens: Das AGG ist das deutsche Antidiskriminierungsgesetz. Es schützt Menschen vor Diskriminierung und gilt bei der Arbeit, bei Alltagsgeschäften und bei der Wohnungssuche. Einen Link mit weiteren Infos findest du, wenn du den QR-Code scannst.



[link.lpb-bw.de/beratungsstellen](http://link.lpb-bw.de/beratungsstellen)



# SOLIDARITÄT

**Solidarität bedeutet Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung. Du bist solidarisch, wenn du dich an die Seite von einer diskriminierten Person oder Gruppe stellst und sie unterstützt.**

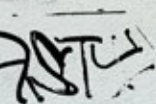
**Wer Diskriminierung erlebt, braucht Solidarität. Deshalb schließ dich mit anderen zusammen, vernetz dich mit Gruppen und unterstützt euch gegenseitig.**

**Lass uns gemeinsam eine solidarische Gesellschaft gestalten. Denn:**

**Du bist nicht allein,  
und zusammen sind  
wir stark!**



**Was nimmst du mit aus diesem Buch?  
Schreibe oder zeichne es als Graffiti auf  
die Wand!**





# Glossar

## **Ableismus**

Ableismus bedeutet: Ein Mensch wird benachteiligt oder abgewertet, weil er eine Behinderung hat. Die Behinderung kann eine körperliche, geistige oder psychische Behinderung sein. Der Begriff „Ableismus“ kommt vom englischen Begriff „to be able“ (fähig sein). Ableismus bedeutet also: Jemand denkt, dass Menschen mit einer Behinderung weniger Fähigkeiten haben und weniger wert sind als andere Menschen. Oft werden sie auch auf ihre Behinderung reduziert.

Für Menschen mit Behinderung gibt es viele Barrieren, die sie daran hindern, an allen Bereichen des Lebens teilzunehmen. Für Menschen mit Rollstuhl kann eine Barriere eine Treppe sein, für gehörlose Menschen ein Film ohne Untertitel und für Personen im Autismus-Spektrum laute Musik oder viele Menschen beim Einkaufen.

## **Adultismus**

Adultismus bedeutet: Kinder und Jugendliche werden abgewertet und benachteiligt, weil sie noch nicht erwachsen sind. Das Wort kommt aus dem Englischen. „Adult“ heißt Erwachsene:r. Adultismus ist die einzige Diskriminierungsform, die wir alle schon erfahren haben. Sie zeigt sich ganz alltäglich, zum Beispiel werden Kinder und Jugendliche häufig weniger ernst genommen.

## **Antisemitismus**

Antisemitismus ist der Hass auf Jüd:innen und auf alles, was für „jüdisch“ gehalten wird. Hass auf

Jüd:innen gibt es schon seit über 2.000 Jahren. Häufig werden beim Antisemitismus Jüd:innen für alle Probleme in der Welt verantwortlich gemacht.

Antisemitismus kann viele Formen haben. Zum Beispiel:

- Gewalt und Anfeindungen gegen Jüd:innen oder gegen jüdische Einrichtungen,
- Begeisterung für den Nationalsozialismus,
- Verschwörungstheorien oder
- Weigerungen, sich mit dem Nationalsozialismus zu beschäftigen.

### **Antiziganismus**

Antiziganismus ist Rassismus gegen Sinti und Roma. Manche Leute sehen alle Sinti und Roma als eine Gruppe, obwohl die Menschen sehr unterschiedlich sind. Antiziganismus zeigt sich zum Beispiel durch Gewalt, durch schlechte Behandlung oder durch Benachteiligung bei der Arbeitssuche, bei der Wohnungssuche oder bei Amtsgängen.

### **BIPoC – Black, Indigenous & other People of Color**

BIPoC steht für Menschen, die Rassismus erleben.

BIPoC ist aus drei englischen Wörtern zusammengesetzt:

- B steht für Black people. Das sind Schwarze Menschen.
- I steht für Indigenous. Das sind Indigene Menschen. Indigene Menschen sind Gruppen, die ihre Heimat schon seit vielen Jahrhunderten in einer bestimmten Region haben. Oft wurden sie durch den Kolonialismus unterdrückt oder vertrieben.

• PoC steht für People of Color. Das sind Menschen, die in vielen Ländern wegen ihrer Herkunft oder ihrem Aussehen Diskriminierung erfahren, zum Beispiel in Deutschland.

Menschen mit Rassismuserfahrungen haben sich den Begriff BIPoC selbst ausgesucht. Deshalb wird er nicht übersetzt.

### **Diskriminierung**

Diskriminierung bedeutet, dass Menschen aufgrund bestimmter Merkmale einer Gruppe zugeordnet und benachteiligt werden. Diese Merkmale können zum Beispiel Herkunft, Hautfarbe, Aussehen, Geschlecht, Religion, sexuelle Orientierung oder Behinderung und viele weitere sein.

Diskriminierungen können sich sehr unterschiedlich zeigen, beispielsweise durch Sprache, Gewalt, in Institutionen, Medien oder in Schulbüchern.

Diskriminierung verletzt Menschenrechte. Egal von wem oder durch was sie verursacht wird.

Jeder Mensch hat schon einmal etwas gemacht, was jemanden diskriminiert. Das passiert manchmal, ohne dass man es merkt. Wichtig ist, welche Wirkung es bei der diskriminierten Person hat und nicht die Absicht. Du kannst dich also diskriminierend verhalten, auch wenn du es nicht so gemeint hast.

### **Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit (GMF)**

GMF ist ein Überbegriff für verschiedene Formen von Abwertung. Das heißt, der Begriff GMF fasst verschiedene Diskriminierungen zusam-

men, zum Beispiel Rassismus, Antiziganismus und Queerfeindlichkeit. GMF beruht auf der sogenannten Ideologie der Ungleichwertigkeit.

Das bedeutet: Menschen werden schlecht behandelt, weil sie zu einer bestimmten Gruppe gehören. Und weil gesagt wird, dass diese Gruppe weniger wert ist als andere. Die einzelne Person wird nicht als Mensch gesehen, sondern nur als Teil dieser Gruppe. GMF heißt auch: Manche Menschen denken, dass es wertvolle und weniger wertvolle Gruppen von Menschen gibt.

### **Individuelle Diskriminierung**

Individuelle Diskriminierung bedeutet: Ein einzelner Mensch diskriminiert eine andere Person. Das passiert in Gesprächen oder in bestimmten Situationen.

Zum Beispiel:

- Jemand spricht den Namen falsch aus, weil er nicht deutsch klingt.
- Jemand macht sich über eine Person lustig, zum Beispiel wegen deren Geschlecht, Hautfarbe oder Behinderung.
- Oder jemand benutzt ein schlimmes Schimpfwort wie das N-Wort.

### **Intersektionalität**

Intersektionalität bedeutet: Eine Person erlebt mehrere Arten von Diskriminierung gleichzeitig. Das Wort kommt aus dem Englischen. „Intersection“ heißt auf Deutsch: Straßenkreuzung. So treffen sich auch viele Arten von Benachteiligung. Zum Beispiel: Eine muslimische Frau wird benachteiligt. Das passiert, weil sie eine Frau ist. Und das passiert auch, weil

sie muslimisch ist. Intersektionalität zeigt die Unterschiede zwischen den Formen von Benachteiligung, und sie zeigt auch die Gemeinsamkeiten. So kann man besser verstehen, wie Diskriminierung funktioniert.

### **Klassismus**

Klassismus bedeutet: Ein Mensch wird benachteiligt, weil er eine bestimmte soziale Herkunft hat, oder weil andere das von ihm vermuten. Das heißt, es geht darum, wie viel Geld und welchen Status jemand hat und in welcher sozialen Situation eine Person aufgewachsen ist. Beispiele für Klassismus sind:

- Menschen machen sich über arme Personen lustig.
- Menschen beschwerten sich, dass Arbeitslose zu viel Geld bekommen würden.
- Arme Menschen erhalten eine schlechtere medizinische Versorgung. Menschen, die von Klassismus betroffen sind, haben weniger Macht, und sie bekommen weniger Anerkennung.

### **Lookismus**

Lookismus bedeutet: Menschen werden benachteiligt wegen ihres Aussehens. Das Wort kommt aus dem Englischen: „Look“ heißt Aussehen. In einer Gesellschaft gilt oft ein bestimmtes Aussehen als schön oder normal. Aber dieses Schönheitsbild ist erlernt. Es kann sich je nach Kultur und mit der Zeit verändern. Es sagt nichts darüber aus, ob jemand wirklich schön ist oder nicht. Beispiele für Lookismus sind, wenn Menschen wegen ihres Körpergewichts oder ih-

rer Körpergröße abgewertet werden.

### **Migrationshintergrund**

Migrationshintergrund bedeutet: Eine Person oder ein Elternteil wurde ohne deutsche Staatsbürgerschaft geboren. Der Begriff ist eigentlich nur für Statistiken von Behörden gedacht. Aber: Er ist ungenau und wird oft falsch verwendet. Auch Menschen, die in Deutschland geboren und aufgewachsen sind, werden oft als „anders“ oder „nicht zugehörig“ gesehen.

Im Alltag fragen Leute manchmal nach der Herkunft, weil jemand eine andere Hautfarbe hat oder weil sie eine bestimmte Religion vermuten. Das ist mit Vorurteilen verbunden und diskriminierend.

### **Privilegien**

Privilegien sind Vorteile, für die man nichts getan hat. Manche Menschen haben diese Vorteile, andere Menschen haben sie nicht. Privilegien entstehen durch die Stellung in der Gesellschaft. Einige Privilegien in Deutschland sind leicht zu erkennen. Zum Beispiel: wählen dürfen oder genug Geld haben. Es gibt auch versteckte Privilegien. Zum Beispiel: Einen Namen haben, der deutsch klingt.

Oder zu der Religion gehören, die die meisten Menschen im Land haben.

### **Queer**

Queer ist ein Sammelwort. Es beschreibt viele verschiedene Menschen. Zum Beispiel:

- Lesben
- Schwule

- bisexuelle Menschen
- transgeschlechtliche Menschen
- intergeschlechtliche Menschen
- nichtbinäre Menschen
- asexuelle Menschen

Ein ähnliches Wort ist: LSBTQIA+. Jeder Buchstabe steht für eine Gruppe von Menschen. Das Plus steht für alle anderen Geschlechts-Identitäten und sexuellen Orientierungen.

Queer und LSBTQIA+ sind Wörter für Menschen die nicht heterosexuell sind oder die sich nicht dem Geschlecht zugehörig fühlen, das ihnen bei der Geburt gegeben wurde.

### **Queerfeindlichkeit**

Queerfeindlichkeit bedeutet: Queere Menschen werden benachteiligt oder abgewertet. Queerfeindlichkeit kann viele Formen haben. Zum Beispiel:

- Das Wort „schwul“ wird als Schimpfwort benutzt.
- Eine trans\* Person wird mit dem alten Namen angesprochen.
- Queere Menschen werden mit Gewalt angegriffen.

### **Rassismus**

Rassismus ist eine Form von Diskriminierung. Menschen werden benachteiligt oder abgewertet. Das passiert wegen:

- ihrer Hautfarbe,
- ihres Aussehens,
- ihres Namens,
- ihrer Sprache,
- ihrer vermeintlichen Kultur.

Rassismus begann in der Zeit der Kolonien in Afrika und Südamerika. Dabei wird behauptet, dass einige Menschengruppen von Natur aus besser sind als andere. Die Wissen-

schaft sagt: Das ist falsch, und es gibt keine biologischen Rassen. Aber Rassismus gibt es trotzdem. Er zeigt sich zum Beispiel:

- durch Beleidigungen,
- durch Gewalt,
- durch Benachteiligung im Alltag.

Besondere Formen von Rassismus sind zum Beispiel Anti-Schwarzer Rassismus oder antimuslimischer Rassismus. Das bedeutet: Schwarze Menschen, Muslim:innen oder Menschen, die als Muslim:innen gesehen werden, erleben Diskriminierung.

Das kann zum Beispiel in der Schule, bei der Arbeit, bei der Wohnungssuche, in den Medien geschehen. Oft werden sie ausgegrenzt oder zu Sündenböcken gemacht.

## **Schwarz**

Schwarz ist eine Selbstbezeichnung. Das heißt: Schwarze Menschen haben dieses Wort für sich selbst gewählt. Das Wort meint nicht die Farbe Schwarz. Darum schreibt man „Schwarz“ mit großem S. Schwarze Menschen teilen eine Erfahrung: Sie erleben Rassismus wegen ihrer Hautfarbe. Manche Schwarze in Deutschland benutzen auch das Wort Afrodeutsch.

Wörter wie „farbig“ oder „dunkelhäutig“ wurden von weißen Menschen erfunden. Sie sollten nicht mehr benutzt werden.

## **Sexismus**

Sexismus bedeutet: Menschen werden wegen ihres Geschlechts benachteiligt. Und es wird behauptet, dass es nur zwei Geschlechter gibt: Männer und Frauen. Bestimmte Ei-

genschaften werden Männern oder Frauen zugeteilt. Männer gelten dabei als wertvoller. Sexismus zeigt sich auf zwei Arten:

- im Verhalten einzelner Menschen (individuell),
- in Regeln und Abläufen in der Gesellschaft (strukturell).

Die ganze Gesellschaft ist sexistisch geprägt.

Beispiele:

- Schimpfwörter für den weiblichen Körper,
- frauenfeindliche Sprüche,
- Frauen verdienen weniger Geld als Männer,
- Frauen erledigen mehr Arbeit im Haushalt, in der Kinder-Erziehung und der Pflege von Menschen.

Sexistische Diskriminierungen können neben Frauen auch queere Menschen treffen.

## **Sinti und Roma**

Sinti und Roma sind Gruppen von Menschen, die seit mehr als 600 Jahren auch in Deutschland leben. Die Gruppen der Sinti und Roma sind eine Minderheit. Die Gruppen sind ganz unterschiedlich. Sie sprechen verschiedene Sprachen, haben unterschiedliche Kulturen und verschiedene Religionen.

## **Stereotype**

Stereotype sind feste Bilder im Kopf. Menschen werden sozusagen in Schubladen gesteckt. Wir ordnen sie Gruppen zu und verbinden diese Gruppen mit Eigenschaften.

Beispiele dafür sind die Sätze: „Alte Menschen sind immer ...“ oder „Alle Kinder machen ...“

## Strukturelle Diskriminierung

Strukturelle Diskriminierung sind Regeln und Abläufe, die oft unsichtbar sind. Sie betreffen die ganze Gesellschaft. Sie entstehen aus Stereotypen, Traditionen und Gewohnheiten. Dadurch haben manche Gruppen Vorteile, andere Gruppen haben Nachteile. Oft merkt man das nicht sofort. Zum Beispiel:

- In Deutschland haben alle Schüler:innen auf dem Papier gleiche Chancen. In Wirklichkeit hängt der Schulerfolg stark von der sozialen Herkunft ab.
- Der Beruf Erzieherin gilt als Frauenberuf. Berufe, die vor allem von Frauen ausgeübt werden, sind schlechter bezahlt.
- Ein Kind im Rollstuhl will auf die gleiche Schule gehen wie die anderen Kinder in seiner Straße. Die Schule ist aber nicht barrierefrei. Deshalb kann das Kind nicht auf diese Schule.

Neben struktureller Diskriminierung sprechen manche auch von institutioneller Diskriminierung. Damit meinen sie: Regeln und Abläufe in Organisationen benachteiligen Menschen. Zum Beispiel, wenn es Formulare in einer Behörde nur in schwer verständlicher Sprache gibt. Manche Menschen sprechen auch von gesellschaftlicher Diskriminierung. Damit meinen sie: Bestimmte Gruppen geben vor, was die wichtigen Themen sind und das, was als „normal“ angesehen wird. Zum Beispiel: Nur weiße Männer reden in einer Talkshow über Rassismus und Sexismus.

## Trans\*

Trans\* Menschen identifizieren sich nicht mit dem Geschlecht, das bei ihrer Geburt eingetragen wurde. Zum Beispiel:

- Ein trans\* Mann ist ein Mann. Bei seiner Geburt stand in den Papieren, dass er „weiblich“ ist.
- Manche trans\* Menschen fühlen sich keinem Geschlecht zugehörig und bezeichnen sich als nicht- oder nonbinär.

Das Sternchen \* zeigt: Es gibt viele verschiedene Geschlechtsidentitäten. Das Gegenteil von trans\* heißt cis. Cis bedeutet: Diese Menschen identifizieren sich mit dem Geschlecht, das bei ihrer Geburt eingetragen wurde. Transfeindlichkeit ist die Diskriminierung von trans\* Menschen.

## Vorurteile

Vorurteile sind negative, verallgemeinerte Gedanken über bestimmte Gruppen. Sie sind so ähnlich wie Stereotype: Vorurteile entstehen aus Stereotypen. Wir alle kennen Vorurteile, egal ob wir sie richtig oder falsch finden. Vorurteile sind eng mit Diskriminierung verbunden.

## Weiß

Weiße ist ein Wort für Menschen, die keinen Rassismus erleben. Diese Menschen haben dadurch Vorteile. Der Begriff ist keine Selbstbezeichnung, also anders als der Begriff Schwarz. Darum schreibt man „weiß“ klein. Die Schreibweise in Kursiv zeigt: Es geht nicht um die Farbe Weiß. So wie bei „Schwarz“ geht es auch hier um Rassismus-Erfahrungen.

# Quellen

## 21 Identität

Shell: Jugendstudie 2024 –  
[link.lpb-bw.de/shell-jugendstudie](http://link.lpb-bw.de/shell-jugendstudie)

## 30/31 Gender Unicorn

Trans Student Educational Resources:  
The Gender Unicorn –  
[Link.lpb-bw.de/gender-unicorn](http://Link.lpb-bw.de/gender-unicorn)

## 30/31 Gender Unicorn (Audio)

Liebscher, Fritzsche, Pates, Schmidt,  
Karawanskij (Hrsg.): Antidiskriminierungs-  
pädagogik. Konzepte und Methoden für die  
Bildungsarbeit mit Jugendlichen (2010).

## 39 Wohnen

Antidiskriminierungsstelle des Bundes: Ras-  
sistische Diskriminierung auf dem Wohnungs-  
markt –  
[link.lpb-bw.de/diskriminierung-wohnungs-  
markt](http://link.lpb-bw.de/diskriminierung-wohnungs-<br/>markt)

## 46 Wie zufrieden bist du mit deiner Wohn- situation? (Audio)

Unabhängigen Kommission Antiziganismus:  
Studie zu Rassismuserfahrungen von Sinti:zze  
und Rom:nja in Deutschland –  
[link.lpb-bw.de/diskriminierung-  
wohnungsmarkt-audio](http://link.lpb-bw.de/diskriminierung-<br/>wohnungsmarkt-audio)

## 50 Wohnungslosigkeit

Bundesministerium für Wohnen, Stadtent-  
wicklung und Bauwesen: Wohnungslosenber-  
icht der Bundesregierung –  
[link.lpb-bw.de/wohnungslosenbericht](http://link.lpb-bw.de/wohnungslosenbericht)  
Forschungsstelle für sozialräumliche Praxisfor-  
schung und Entwicklung: Zugang verwehrt –  
[link.lpb-bw.de/zugangverwehrt](http://link.lpb-bw.de/zugangverwehrt)

## 50 Wohnungslosigkeit (Audio)

Forum Prävention: Diskriminierung von  
Obdachlosen –  
[link.lpb-bw.de/wohnungslosigkeit-audio](http://link.lpb-bw.de/wohnungslosigkeit-audio)

## 53 Ausbildung & Beruf

Deutsches Zentrum für Integrations- und Mig-  
rationsforschung: Nationaler Diskriminierungs-  
und Rassismusmonitor-Kurzstudie: Rassismus  
in der Schule –  
[link.lpb-bw.de/rassismus-schule](http://link.lpb-bw.de/rassismus-schule)

## Stifterverband: Vom Arbeiterkind zum Doktor –

[link.lpb-bw.de/bildungsungleichheit](http://link.lpb-bw.de/bildungsungleichheit)

## 62/63 Arbeitsmarktquiz

1. Doris Weichselbaumer: Discrimination against Female Migrants Wearing Headscarves – [link.lpb-bw.de/studie-bewerbung](https://link.lpb-bw.de/studie-bewerbung)
2. Statistisches Bundesamt: Pressemitteilung Nr. 056 vom 13. Februar 2025 – [link.lpb-bw.de/genderpaygap](https://link.lpb-bw.de/genderpaygap)
3. Statistisches Bundesamt: Erwerbstätigenquoten 1991 bis 2024 – [link.lpb-bw.de/erwerbstaetigenquoten](https://link.lpb-bw.de/erwerbstaetigenquoten)
4. Statistisches Bundesamt: Verdienste nach Branchen und Berufen – [link.lpb-bw.de/verdienste](https://link.lpb-bw.de/verdienste)

## 62 Arbeitsmarktquiz (Audio)

Andererseits: Geld spielt eine Rolle – [link.lpb-bw.de/arbeitsmarkt-audio](https://link.lpb-bw.de/arbeitsmarkt-audio)

## 65 Was ist alles Arbeit?

Bundesstiftung Gleichstellung: Care-Arbeit, Gleichstellung und der Blick auf Männer – [link.lpb-bw.de/gendercaregap](https://link.lpb-bw.de/gendercaregap)

## 73 Gesundheit

Deutsches Zentrum für Integrations- und Migrationsforschung: Bericht des Nationalen Diskriminierungs- und Rassismusmonitors – [link.lpb-bw.de/dezim-nadira](https://link.lpb-bw.de/dezim-nadira)  
Deutschlandfunk Nova: Gender Gap: Erster echter weiblicher Crashtest-Dummy – [link.lpb-bw.de/dummy](https://link.lpb-bw.de/dummy)

## 80 Diskriminierung und Mental Health

Universität Mannheim: Diskriminierung verschlechtert direkt und unmittelbar die psychische Gesundheit – [link.lpb-bw.de/diskriminierung-folgen](https://link.lpb-bw.de/diskriminierung-folgen)

## 82 Mikroaggressionen – Was ist das!?

Spektrum: Wie tausend kleine Mückenstiche – [link.lpb-bw.de/mikroaggressionen](https://link.lpb-bw.de/mikroaggressionen)

## 84/85 Humor

Hogrefe: Humor – eine Ressource für Gesundheit – [link.lpb-bw.de/humor](https://link.lpb-bw.de/humor)

## 87 Freizeit & Hobbys

Organisation for Economic Co-operation and Development: How's Life for Children in the Digital Age? – [link.lpb-bw.de/oecd-digitales-zeitalter](https://link.lpb-bw.de/oecd-digitales-zeitalter)  
Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest & Landesanstalt für Kommunikation: JIM-Studie 2024 –

[link.lpb-bw.de/jim-studie](https://link.lpb-bw.de/jim-studie)

Antidiskriminierungsstelle des Bundes: Öffentlichkeit, Freizeit, Medien, Internet – [link.lpb-bw.de/diskriminierung-freizeit](https://link.lpb-bw.de/diskriminierung-freizeit)

## 99 Realitäten

European Union Agency for Fundamental Rights: Jewish People's Experiences and Perceptions of Antisemitism – [link.lpb-bw.de/antisemitismus](https://link.lpb-bw.de/antisemitismus)  
European Union Agency for Fundamental Rights: LGBTIQ equality at a crossroads – [link.lpb-bw.de/queerfeindlichkeit](https://link.lpb-bw.de/queerfeindlichkeit)  
Claim Allianz: Zivilgesellschaftliches Lagebild antimuslimischer Rassismus – [link.lpb-bw.de/antimuslimischer-rassismus](https://link.lpb-bw.de/antimuslimischer-rassismus)

## 103 Wovor hast du Angst?

Institut für Generationenforschung: Jugendtrendstudie 2025 – [link.lpb-bw.de/jugendtrendstudie](https://link.lpb-bw.de/jugendtrendstudie)

## 105 Racial Profiling

Antidiskriminierungsstelle des Bundes: Polizei und Diskriminierung – [link.lpb-bw.de/racial-profiling](https://link.lpb-bw.de/racial-profiling)

## 105 Racial Profiling (Audio)

Frankfurter Rundschau: Racial Profiling in Frankfurt: Ein Betroffener erzählt - „Du entwickelst Überlebensstrategien“ – [link.lpb-bw.de/racial-profiling-audio](https://link.lpb-bw.de/racial-profiling-audio)

## 107 Hanau

Initiative 19. Februar Hanau: Material – [link.lpb-bw.de/initiative19februar](https://link.lpb-bw.de/initiative19februar)

Alle Quellen und Audioaufnahmen findest du auch nochmal hier:



[link.lpb-bw.de/quellen-audios](https://link.lpb-bw.de/quellen-audios)

# Lösungen

## S. 19 Waagen:

Die zweite Waage in der dritten Zeile ist gerade.

## S. 51 Wohnungslosigkeit:

Weg Nummer 5 führt zur Wohnung.

## S. 62 Arbeitsmarktquiz:

1: 1. Sandra Bauer, 2. Meryem Öztürk, 3. Meryem Öztürk mit Kopftuch

## S. 63 Arbeitsmarktquiz:

2. 16%
3. 75%
4. 4634 Euro

## S. 76 Gesundheitsquiz:

**Anamnese:** Was bisher mit deiner Gesundheit war

**Hypertonie:** Bluthochdruck

**EKG:** Untersuchung vom Herz

**Infusion:** Flüssigkeit in die Vene

**Benigne:** nicht gefährlich, kein Krebs

**Ambulant:** ohne Übernachtung im Krankenhaus

**Symptom:** Zeichen für eine Krankheit

**Diagnose:** Ergebnis einer medizinischen Untersuchung

**Chronisch:** eine Krankheit, die lange bleibt

**Akut:** plötzlich und stark

## S. 77 Gesundheitsquiz:

1. A
2. A
3. C
4. C
5. B
6. C

# Impressum

**1. Auflage 2025**

**Herausgeberin:** Baden-Württemberg Stiftung & Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg  
**Redaktionelle Leitung:** Daniel Can & Johannes Ulbrich  
Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg

**Redaktionelle Mitarbeit:** Verena Cömert,  
Kleon Medugorac, Robin Rohde, Nilima Zaman

**Gestaltung:** Kleon Medugorac / [www.pank.ch](http://www.pank.ch)

**Druck:** Kern GmbH / [www.kerndruck.de](http://www.kerndruck.de)

**Urheberrecht:** Das Werk und alle seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Das Werk kann in Schulen zu Unterrichtszwecken vergütungsfrei vervielfältigt werden.

**ISBN (Print):** 978-3-911141-07-9

**ISBN (online):** 978-3-911141-08-6



