

# Du willst etwas gegen Rassismus und Diskriminierungen tun? Du brauchst Hilfe und Unterstützung? Hier findest du Tipps und Informationen.

- Informationen findest du auf Websites wie [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch), [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch), [www.humanrights.ch](http://www.humanrights.ch), [www.amnesty.ch](http://www.amnesty.ch)
- Begegnen dir rassistische Inhalte im Netz, kannst du dies einfach und unkompliziert auf der Plattform für rassistische Online-Hassrede melden: [www.reportonlineracism.ch](http://www.reportonlineracism.ch)
- Wende dich an die Beratungsstelle deiner Schule. Die Berater:innen beantworten Fragen und unterstützen dich bei Bedarf.
- Im Rahmen der Woche gegen Rassismus, die jedes Jahr rund um den 21. März stattfindet, organisieren manche Schulen Aktionen von und mit Schülerinnen und Schülern. Wende dich an deine Lehrpersonen, wenn du möchtest, dass deine Schule teilnimmt.
- Vielleicht organisiert auch das Jugendzentrum deiner Gemeinde oder deines Quartiers Aktionen gegen Rassismus. Erkundige dich bei den Jugendarbeiterinnen und Jugendarbeitern.
- Die kantonale Beratungsstelle gegen Rassismus berät und unterstützt Opfer und Zeug:innen von rassistischer Diskriminierung.  
Grabenstrasse 1, 7001 Chur  
Tel.: 081 257 63 44 (erreichbar zu Büroöffnungszeiten)  
WhatsApp: 079 376 30 02  
[E-Mail: rassismusberatung@gr.ch](mailto:rassismusberatung@gr.ch)  
[www.rassismusberatung.gr.ch](http://www.rassismusberatung.gr.ch)
- Wie du jetzt weisst, hat die Schweiz Gesetze verabschiedet, mit denen Opfer von Diskriminierung geschützt werden können. Das bedeutet, dass Menschen wegen rassistischer Äusserungen und Handlungen vor Gericht gebracht werden können.

**Und: Schau nicht weg, wenn du Rassismus siehst. Solidarisiere dich mit den Betroffenen. Arbeite an deiner Fähigkeit, Rassismus zu erkennen, zu benennen und gegen ihn vorzugehen.**