



Wie Familien gut mit
**STRESS
DURCH
RASSISMUS**
umgehen können

„Du bist richtig!
Du bist wichtig!“

Eine Broschüre von und für Eltern

Impressum



**verband binationaler
familien und partnerschaften**

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung.

Haftungsausschluss

Die Hinweise in dieser Broschüre wurden nach bestem Wissen und Gewissen formuliert. Diese Handreichung ersetzt aber keine individuelle Beratung bzw. Behandlung. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Informationen übernehmen wir keine Gewähr.

Die Veröffentlichungen stellen keine Meinungsäußerung der Fördermittelgeber*innen dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autor*innen die Verantwortung.

Mit diesem QR-Code kann diese Broschüre auch kostenlos heruntergeladen werden.



Herausgeberin

Verband binationaler Familien und Partnerschaften, iaf e.V.
Geschäfts- und Beratungsstelle Leipzig

Arndtstr. 63 (04275 Leipzig) Tel. 0341 - 688 00 22
www.binational-leipzig.de
leipzig@verband-binationaler.de

Entstanden im Projekt
„Gemeinsam für ein gesundes Leben (GgLiQ):
Gesundheitsförderung mit und für Menschen mit
Migrationshintergrund im Quartier“

In Kooperation mit Projekt KuGeL (DRK Kreisverband Leipzig-Stadt e.V. und Gesundheitsamt Leipzig)

Redaktion

Manuela Hübner und Marie Hoffmann (Gesundheitsamt)
Patiani Batchati und Nuria Silvestre (Verband binationaler)

Layout

Ahmet Erdem Şentürk (Verband binationaler)
Stand: 1. Auflage (September 2024)

SACHSEN



Der Druck dieser Broschüre wird finanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushalts.



Stadt Leipzig

Gesundheitsamt



DRK Kreisverband
Leipzig-Stadt e.V.

Worum geht es? Was ist Rassismus?

● Diese Broschüre soll Familien unterstützen, die von Rassismus betroffen sind.

● Manche Menschen, die Rassismus erleben, beschreiben sich als **BIPoC**. Das steht für die englischen Begriffe **Black, Indigenous and People of Color**. Es gibt auch noch andere Selbstbezeichnungen für einzelne Personengruppen, wie z. B. Schwarz, Asiatisch-Deutsch oder Rom*nja und Sinti*zze.

● Menschen, die keinen Rassismus erleben, bezeichnet man als *weiß*. Es geht dabei nicht um Hautfarbe, sondern darum, dass diese Menschen eine bevorzugte Position in der Gesellschaft haben.

● Rassismus ist eine Form von Diskriminierung. Diskriminierung ist in Deutschland verboten.

● Durch Rassismus werden Menschen zum Beispiel wegen ihrer Herkunft, ihrer Hautfarbe oder ihrer Sprache ausgegrenzt und abgewertet.

● Rassismus kann unterschiedlich aussehen. Er kann sich in psychischer und körperlicher Gewalt und Angriffen, aber auch in täglichen sogenannten Mikroaggressionen (**Alltagsrassismus**) zeigen.

Zum Beispiel sind »Woher kommst du (wirklich)?« oder »Du sprichst aber gut Deutsch.« Fragen und Aussagen, die verletzen können. Verletzend sind die genannten Beispiele deshalb, weil sie nahe legen, dass man nicht gleichzeitig BIPoC und deutsch sein kann.



Rassismus ist ein System und durchzieht alle Strukturen unserer Gesellschaft (**struktureller Rassismus**).

Rassismus beeinflusst zum Beispiel die Handlungen von einzelnen Menschen, aber auch unsere Regeln und Gesetze und die Art, wie wir als Gesellschaft denken und was für uns „normal“ ist.

Zum Beispiel kann es sein, dass

- von Rassismus betroffene Menschen keine Wohnung finden, weil Vermieter*innen denken, dass *weiße* Mieter*innen „bessere“ Mieter*innen sind.
- geflüchtete Menschen keine Arbeit haben, weil sie per Gesetz nicht arbeiten dürfen oder ihre Abschlüsse nicht anerkannt werden.
- es in Schulen nur christliche Feiertage gibt und andere religiöse Feiertage nicht berücksichtigt werden.
- BIPOC sich in Büchern und Filmen nicht wiederfinden, da die Held*innen fast immer *weiß* sind.



Was ist Stress?



Stress ist eine natürliche Reaktion. Stress versetzt uns in Alarmbereitschaft und hilft uns, in schwierigen Situationen schnell zu reagieren. Das ist gut, wenn wir schnell handeln müssen, wie zum Beispiel bei Gefahr. Stress wird schlecht für die Gesundheit, wenn wir uns danach nicht erholen können. Oder wenn wir ständig Stress empfinden. Rassismus kann dauerhaften Stress verursachen. Dieser **rassismusbedingte Stress** kann krank machen.

Wie kann sich Stress durch Rassismus zeigen?

- Fühlst Du Dich oft allein und traurig?
- Bist Du ständig angespannt, unruhig oder gereizt?
- Schläfst Du schlecht?
- Hast Du Verspannungen im Körper?
- Verspürst Du Angst, Panik oder Wut?
- Fühlst Du Dich überfordert oder machtlos?
- Kannst Du anderen Menschen nicht mehr vertrauen?
- Bleibst Du lieber allein und vermeidest andere Menschen?
- Hast Du Schmerzen?
- Bist Du ständig krank?

Wir sind mit diesen Gefühlen und Auswirkungen nicht alleine.
Andere von Rassismus betroffene Eltern erzählen Ähnliches:

„Ich bin wütend, weil die Lehrerin meiner 11-jährigen Tochter mir wieder gesagt hat, ich solle mit ihr auf Deutsch sprechen.“

„Meine Reaktionen auf Alltagsrassismus sind sehr emotional und ich fühle mich dabei ohnmächtig und hoffnungslos.“

Und der Einfluss auf die Erziehung?

Stress durch Rassismus beeinflusst nicht nur, wie es uns als Eltern geht, sondern auch, wie wir unsere Kinder behandeln und erziehen.

Trifft etwas auf dich zu?

- Ich bin sehr wachsam und sehe viele Gefahren für meine Kinder und mich.
- Ich möchte meine Kinder immer und überall vor Rassismus beschützen.
- Ich lasse meine Kinder nicht allein draußen spielen oder bei Freund*innen übernachten.
- Ich rede nicht über rassistische Erfahrungen, weil sie schlecht sind und ich nicht an sie denken möchte.
- Ich vermeide Situationen, in denen meine Kinder oder ich Rassismus erleben könnten.
- Ich bin sehr streng und achte darauf, dass meine Kinder nicht negativ auffallen.
- Ich bin mir nicht sicher, ob ich gut für meine Kinder bin.



Hier sind einige Beispiele anderer von Rassismus betroffener Eltern:

Caroline



„Nach schrecklichen rassistischen Erfahrungen in Deutschland wurde bei mir eine posttraumatische Belastungsstörung diagnostiziert. Diese Störung macht mir das Leben ungemein schwer, und was mich am meisten betrübt, sind meine familiären Beziehungen. Meine Kinder haben das Gefühl, dass eine ‚Mauer‘ zwischen uns steht, weil ich sie überbehüten will.“



„Als Frau und Mutter von einem Mädchen fühle ich mich oft unsicher in dieser Gesellschaft. [...] Diese Unsicherheit ist sehr deutlich zu sehen, wenn wir, ich und meine Tochter, einkaufen gehen. Ich sage immer: ‚Bitte fasse nichts an, nur schauen‘, ‚Lass die Tasche zu‘ oder ‚Bleibe in der Nähe‘.“

Was kann helfen?

- Sport, Meditation, Tagebuchschreiben und Achtsamkeitsübungen
- in die Natur gehen: das Grün, die Ruhe und die frische Luft sind gut für Körper und Seele
- Bücher lesen und Podcasts hören, um mehr über Rassismus zu erfahren
- Aktivist*innen in den sozialen Netzwerken folgen
- mit anderen Eltern sprechen, die Ähnliches erleben
- eine Selbsthilfegruppe besuchen oder gründen
- an Empowerment-Workshops teilnehmen
- eine Beratung bei Fachleuten für Rassismus und Diskriminierung nutzen
- eine Psychotherapie machen, um rassismusbedingte Erfahrungen zu verarbeiten und Bewältigungsstrategien zu entwickeln



*Diskriminierung und Rassismus sind verboten.
Das steht im Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz.
Das Antidiskriminierungsbüro und Opferberatungsstellen
können dich dabei unterstützen, eine Anzeige zu erstatten.*

Wie kann ich meine Kinder unterstützen?

Es ist wichtig, dass Kinder wissen, dass sie genau richtig sind, so wie sie sind. Sprich offen und altersangemessen mit deinen Kindern über Rassismus. So können Kinder verstehen, dass Diskriminierung nichts mit ihnen persönlich zu tun hat. Zeige deinen Kindern, dass sie nicht alleine sind.

- Sprich offen über Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Menschen: Vielfalt ist positiv. Unterschiede sind wertvoll.
- Suche Bücher, Spielzeuge und Filme, die viele unterschiedliche Menschen und Lebensweisen zeigen.
- Sprecht über eure Emotionen, um eure Erfahrungen zu verarbeiten.
- Überlegt euch Strategien, um auf rassistische Handlungen zu reagieren: z. B. „Nein!“, „Das ist nicht okay!“
- Diskutiert aktuelle Fälle von Rassismus aus den Nachrichten oder sozialen Medien.





Kleine Übungen gegen Stress

- ① Setze oder stelle Dich still hin. Schließe die Augen, oder richte deinen Blick nach unten, wenn sich das besser anfühlt. Welche Geräusche hörst Du?

Öffne die Augen wieder, wenn Du fünf verschiedene Geräusche gehört hast.

Diese Übung hilft Dir, ruhig zu werden. Sie hilft Dir auch, Dich abzulenken, falls Du viele Gedanken auf einmal hast.

- ② Hüpfte mit deinem Kind locker auf der Stelle, schüttelt Schultern, Arme und Hände.

Danach rollt ihr ein paar Mal die Schultern, zuerst nach hinten, dann nach vorne.

Anschließend hüpfte und schüttelt ihr euch noch eine Minute.

Dann rollt ihr den Kopf langsam von links nach rechts und umgekehrt.

Zum Schluss hüpfte und schüttelt ihr euch noch einmal.

Unterstützung in Leipzig

Antidiskriminierungsbüro (ADB)

→ <https://www.adb-sachsen.de/de/standorte/leipzig>

Opferberatung RAA

→ <https://raa-leipzig.de/fachbereiche/opferberatung>

Opferhilfe Sachsen

→ <https://www.opferhilfe-sachsen.de>

Willkommenszentrum und Migrationsfachdienste

→ <https://www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/auslaender-und-migranten/migration-und-integration/willkommenszentrum/beratungsangebote-und-informationen>

Migrant*innenorganisationen

→ <https://www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/auslaender-und-migranten/migration-und-integration/interkultureller-und-interreligioeser-dialog/vereine-einrichtungen-und-initiativen/migrantenorganisationen>

Ressourcen

App für Online-Kontakt und Beratung nach rechter, rassistischer oder antisemitischer Gewalt oder Diskriminierung

→ <https://verband-brg.de/supportcompass-beratungsapp>

Digitale Bibliothek von POWER ME mit Vorträgen (Videos) und Podcasts (Interviews) von Expert*innen zu den Themen Rassismus, Empowerment und Kinder

→ <https://www.powermeberlin.de/bibliothek-1>

Kinderbücher

→ <https://i-paed-berlin.de/kinderbuecher>

praktische Informationen zur Unterstützung von BIPoC-Kindern

→ <https://www.embracerace.org>



Hier findest Du
alle Links



