



'Empowerment-Workshop' für Menschen mit eigenen Rassismuserfahrungen



Für viele Menschen mit Migrationshintergrund, die in Deutschland leben, sind Rassismus und rassistische Diskriminierung bedauerlicherweise alltägliche Realitäten. Menschen machen Rassismuserfahrungen aufgrund ihrer dunklen Hautfarbe, ihrer ethnischen, kulturellen oder religiösen Herkunft und Zugehörigkeit, ihres Namens oder ihrer Sprache. Diese Formen von Rassismus reichen von beleidigenden Bemerkungen, Witzen und Kommentaren bis hin zu persönlichen Angriffen und struktureller Benachteiligung. Diese Erfahrungen sind nicht nur schmerzhaft und ärgerlich, sondern für viele auch bedauerlicherweise zur "Normalität" geworden, die ihr Leben in vielerlei Hinsicht einschränken. Oft fühlen sich die Betroffenen mit ihren Erfahrungen machtlos und isoliert.

Das regionale Beratungsteam gegen Rechtsextremismus Lübeck möchte hier zusammen mit dem Jugendmigrationsdienst des Diakonischen Werkes Herzogtum Lauenburg und der Partnerschaft für Demokratie der Stadt

Ratzeburg und des Amtes Lauenburgische Seen Hilfestellung geben und Betroffene stärken, neudeutsch "empowern". Am 02.10.2023 von 16:00 - 20:00 Uhr wird ein "Empowerment -Workshop" im Ratzeburger Jugendzentrum GLEIS21 in der Saarlandstraße 2 mit Antidiskriminierungs- und Empowerment-Trainer Evans Gumbe angeboten.

Der Workshop bietet einen geschützten Raum, um verschiedene Formen der Diskriminierung, mit denen die Teilnehmerinnen im Alltag konfrontiert sind, zu reflektieren. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf Themen wie Alltagsrassismus und Mikroaggressionen. Das Hauptziel des Empowerment-Workshops besteht darin, Räume für Selbstreflexion zu schaffen und das Selbstwertgefühl sowie das Selbstbewusstsein der Teilnehmerinnen zu stärken. In gemeinsamen Empowerment-Übungen werden effektive Resilienz- und Handlungsstrategien entwickelt, die den Teilnehmer*innen helfen sollen, besser mit ihren Diskriminierungserfahrungen umzugehen, sowohl in ihrem persönlichen als auch beruflichen Leben.

Zusätzlich haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich in vertraulicher und persönlicher Atmosphäre mit anderen Workshop-Teilnehmerinnen über sensible Themen auszutauschen. Dieser zielgruppenspezifische Empowerment-Raum kann als Ort dienen,

um Gedanken und Gefühle zu teilen und individuelle Heilungsprozesse zu aktivieren, die die Betroffenen zu einer solidarischen Gemeinschaft führen.

Im Workshop sollen folgende Fragen behandelt werden:

- Was ist Rassismus und rassistische Diskriminierung?
- Welche Bedeutung hat Rassismus für mich in meiner (Familien-)Biografie?
- Wo und wie erlebe ich Rassismus?
- In welchem Bezug stehen meine Erfahrungen zur Kolonial-/Migrationsgeschichte Deutschlands?
- Wie gehe ich mit Rassismus um bzw. wie möchte ich mit Rassismus umgehen?
- Welche Strategien habe ich entwickelt bzw. kann ich entwickeln?
- Wie sieht meine Vorstellung von einem besseren Leben aus? Was brauche ich dafür?

Der Workshop richtet sich explizit und ausschließlich an Menschen mit eigenen Rassismuserfahrungen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich unter sauer@ratzeburg.de der evans.gumbe@uni-luebeck.de. Der Workshop wird über das Bundesprogramm "Demokratie leben!" gefördert und ist kostenlos.