



verband binationaler
familien und partnerschaften



Austausch und Vernetzungstreffen für Eltern 2026 *Rassismuserfahrungen und der Umgang damit als Erziehungsaufgabe*

Mittwoch, 15. April und Mittwoch, 23. September 2026 | 17.30 – 19.00 Uhr - Online-Veranstaltung

Eltern, deren Kinder von Rassismuserfahrungen betroffen sind, stehen vor einer herausfordernden Erziehungsaufgabe

- Wie reagiere ich als Elternteil, wenn mein Kind Fragen stellt in Bezug auf Hautfarbe oder Haarstruktur?
- Wie umgehen mit offen oder subtil vorhandenem Rassismus im eigenen Familienkreis und anderen Kontakten?
- Wie trage ich als Eltern dazu bei, dass meine Kinder ein positives Selbstwertgefühl entwickeln und welche Handlungen sind dazu in Bezug auf Bücher, Spielmaterial, Umgang mit Medien oder auch im Kontakt mit deren Freundeskreis, Kita, Schule usw. nötig und sinnvoll?
- Welche Art von Selbstreflektion ist für mich als Elternteil nötig, damit ich meine Kinder stärken kann?

Nach einem kurzen Input der Referentin zu einem relevanten Thema, sind die teilnehmenden Eltern dazu eingeladen, weitere Beispiele aus dem Familienalltag zum Thema Rassismuserfahrungen zu teilen und den Umgang damit zu besprechen.

Zielgruppe: Eltern

Referentin: Rosina Zekarias, B.Sc. Psychologie, Dipl. Theologin, Fachberaterin für Psychotraumatologie

Kostenfrei

Die Termine können unabhängig voneinander wahrgenommen werden.

Anmeldung: per Mail an muenchen@verband-binationaler.de

Verband binationaler Familien und Partnerschaften, iaf e.V.

Geschäfts- und Beratungsstelle München

Goethestraße 53 | 80336 München | Tel. 089 24 88 137 770 | Fax 089 24 88 137 71

binational-muenchen.de | facebook.com/verbandbinationalermuenchen

Input Thema am 15. April: Internalisierter Rassismus

In diesem Online-Austausch für Eltern Schwarzer Kinder soll es um das Thema internalisierter Rassismus gehen, was ein oft unsichtbares Phänomen darstellt, das Schwarze Kinder betrifft. Internalisierter Rassismus entsteht, wenn gesellschaftliche Abwertungen, fehlende Repräsentanz, Stereotype und rassistische Bilder unbewusst übernommen und gegen sich selbst oder die eigene Community gerichtet werden.

Im Rahmen des Online-Austauschs werden wir beleuchten, wie sich dies im Alltag von Kindern zeigen kann, etwa durch den Wunsch, „anders“ auszusehen, die eigene Herkunft abzuwerten oder sich von anderen Schwarzen Kindern abzugrenzen. Der Online-Austausch bietet Hintergrundwissen und Austausch zum Thema, Raum für persönliche Erfahrungen und Strategien zur Stärkung von Selbstwert und Identität.

Input Thema am 23. September: Rassismusinduzierter Stress - Kinder stärken und schützen

Rassismusinduzierter Stress beschreibt die seelischen und körperlichen Belastungen, die durch wiederholte rassistische Erfahrungen entstehen können, sei es durch offene Diskriminierung, subtile Äußerungen oder alltägliche Mikroaggressionen.

Schwarze Kinder sind diesen Belastungen häufig schon früh ausgesetzt. Die Folgen können sich in Rückzug, Wut, Unsicherheit, Leistungsdruck oder körperlichen Beschwerden zeigen.

In diesem Online-Austausch für Eltern Schwarzer Kinder sprechen wir darüber, wie rassismusinduzierter Stress entsteht, wie er sich im Verhalten und Wohlbefinden von Kindern äußern kann, welche Rolle Eltern bei der emotionalen Stabilisierung spielen und wie Eltern selbst als sichere Bezugsperson wirken können.

Gefördert von:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Verband binationaler Familien und Partnerschaften, iaf e.V.

Geschäfts- und Beratungsstelle München

Goethestraße 53 | 80336 München | Tel. 089 24 88 137 770 | Fax 089 24 88 137 71

binational-muenchen.de | facebook.com/verbandbinationalermuenchen