

„Familien stärken International“
Hilfsmittel auf dem
Weg der Migration



ein Projekt des
Mosaik Leipzig e.V.
Peterssteinweg 3
04107 Leipzig

Diese Broschüre ist aus den Erfahrungen von Müttern und Vätern mit Migrationserfahrung entstanden, die in den Elterngruppen des Projekts „**Familien stärken International**“ des Mosaik Leipzig e.V. 2025 teilgenommen haben.

Während der Treffen teilten die Teilnehmenden ihre Schmerzen und ihre Stärken, ihr Denken und ihr Fühlen, ihre Erfahrungen und ihre Hoffnungen mit uns.

Diese Broschüre bewahrt ihre Spuren und lädt uns ein, weiterzugehen.

Es ist als Begleiter im Alltag zu verstehen und als eine Ansammlung von Themen, die wir gemeinsam in unseren Treffen geteilt haben.



Inhaltsverzeichnis

Einleitung

- Modul 1 Uns als Mütter & Väter stärken
 - Modul 2 Mit Körper, Herz und Seele migrieren
 - Modul 3 Familienstress und emotionale Bedürfnisse der Kinder
 - Modul 4 Familien in Veränderung
 - Modul 5 Bildungssystem in Sachsen
 - Modul 6 Migrationsbedingter Stress
 - Modul 7 Wenn es unseren Kindern nicht gut geht
 - Modul 8 Selbstfürsorge innerhalb der Familie
- Abschlussgedanken
- Tipps für Familien

Beim Gehen entsteht der Weg

*Schritt für Schritt auf dem Weg, als Elternteil
oder Betreuungsperson an einem neuen Ort*

**... Migrieren heißt,
Spuren zu hinterlassen
und neue Wege zu gehen.**



Manchmal müssen wir den Kurs ändern,
anhalten,
tief atmen
und weitergehen.

Mit Mut.
Mit Hoffnung.

Mit Menschen an unserer Seite.

Dieses Notizheft ist für Dich, die/der weitergeht;
liebt, erzieht und kämpft;
die/der immer in Bewegung ist.

Uns als Mütter oder Väter mit Migrationserfahrung stärken

Ich habe immer die Möglichkeit, achtzugeben auf:
meine Familie,
mich selbst
und meine Geschichte.

Ich trage meine Erfahrungen, meine Schmerzen, meine Stärken, meine Gedanken, meine Gefühle und meine Hoffnungen in mir.

Und ich entscheide, wann und mit wem ich darüber spreche.

Ich entscheide auch, wann ich schweige.

Das ist Selbstfürsorge und Fürsorge für meine Familie.

Das ist seelische Gesundheit.

Das ist Respekt: Für mich und auch für die anderen.

Respekt beginnt dort, wo ich meine Grenzen kenne und die der anderen achte.



Manchmal vergessen wir,
wie viel Gutes wir als Eltern schon tun.

Dieser Platz ist da,
um uns daran zu erinnern,
ohne zu urteilen,
sondern uns mit Zuneigung zu begegnen.

Reflexion

Ich bin stolz auf mein Kind, weil



Ich bewundere mein Kind für ...



Ich habe mich als gutes Elternteil gefühlt, als ich ...



*Es geht nicht darum, perfekt zu sein.
Es geht darum, mit Liebe präsent zu sein, selbst bei „Fehlern“.*

Mit Körper, Herz und Seele migrieren

Was fühlen wir, wenn wir migrieren?

Migration bedeutet nicht nur, das Land zu wechseln. Es verändert Routinen, Sprache, Beziehungen und Erwartungen und auch die Art und Weise, wie wir die Welt verstehen.

All das weckt Gefühle.

Und jedes Gefühl will uns etwas sagen:

- **Traurigkeit** erinnert uns an das, was uns wichtig war.
- **Angst** schützt uns, wenn alles neu ist.
- **Wut** zeigt uns, was uns nicht gut tut.
- **Erschöpfung** sagt: Du brauchst Ruhe und Fürsorge.
- **Hoffnung** gibt uns Kraft, weiterzugehen.

Emotionen können unangenehm sein, sie können gleichzeitig ein Zeichen sein.

Wichtig ist es, sie zu benennen, sie teilen zu können und einen Weg zu finden, für uns selbst zu sorgen.



*Wenn Dein Herz ruhig ist, wird auch der Sturm draußen still.
(persisches Sprichwort)*

Reflexion

Welche Gefühle begleiten Dich heute, wenn Du an Migration denkst?



Welche Emotionen sind in letzter Zeit in Deiner Familie präsent?



Was tust Du, wenn eine Emotion Dich überwältigt?



Alles ist sehr viel. Und es ist erwartbar, sich manchmal müde, traurig und verwirrt zu fühlen.

Atmen – Fühlen – Beruhigen

Wie können wir unsere Emotionen regulieren?

Wenn wir Angst haben, Stress oder Sorgen,
atmen wir oft schnell oder vergessen,
richtig zu atmen.

Emotionen müssen nicht kontrolliert werden.

Wir können sie **begleiten**:

Zuerst fühlen wir,
dann erkennen wir, was wir fühlen,
Und lernen am Ende, uns zu beruhigen.

Vor **Stress**situationen:
Schlägt das Herz schnell,
Ist der Kopf voll,
wir fühlen uns nicht sicher,
atmen flach und schnell –
und manchmal merken wir es gar nicht.



Atemübungen helfen,
wieder **ruhig** zu werden:
im Körper und im Kopf.

Unser Körper und unsere Emotionen sprechen,
wenn etwas schwierig ist
und auch wenn uns etwas guttut.



*Die Regulierung der Emotionen ist eine persönliche Reise:
Finde Deinen eigenen Weg.*

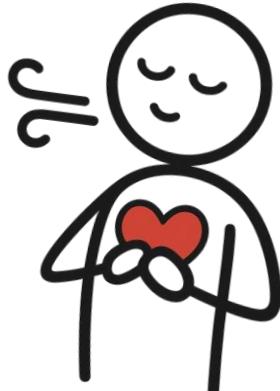
Hier sind drei einfache Schritte,
die Dich und Dein Kind unterstützen können:

1. Atmen

Atme 3 Sekunden ein und 5 Sekunden aus.

Mach es dreimal, ohne Eile.

Dein Körper wird es fühlen.



2. Benennen, was wir fühlen

Sage laut:

„Ich bin wütend.“

„Ich bin traurig.“

„Ich bin nervös.“

Wenn wir benennen, was wir fühlen,
beruhigt das oft.

Was benannt wird, kann gehalten werden.

3. Verbindung mit dem Körper

Mach eine Pause.

Spüre Deine Füße auf dem Boden.

Lege Deine Hand auf Deine Brust oder Deinen
Bauch.

Geh spazieren oder schüttle Hände, Arme und
Beine aus.

Auch der Körper weiß, wie man sich beruhigen
kann.



*Atmen ist universal,
aber die Art und Weise wie wir atmen, ist einzigartig.*

Reflexion



Welche Atem- oder Emotionstechnik gefällt Dir am meisten?



Welche dieser Techniken kannst Du mit Deinem Kind teilen?



Was tust Du schon, um Dich besser zu fühlen?



Jede Person hat ihren Rhythmus, jede Seele ihre Art zu atmen.

Familienstress und emotionale Bedürfnisse der Kinder

Was brauchen Kinder, wenn Zuhause zu viel Stress ist?

Alle Familien erleben **Momente von Stress**:
Müdigkeit, Streit, finanzielle Sorgen,
Migrationsprobleme, Behördengänge, Formulare,
Dokumente, Briefe ...

Wenn es Stress gibt, **reagieren Erwachsene schneller** und Kinder **spüren das alles**.

3
—
u
d
o
M

Wie kann ich es bei meinem Kind erkennen?

Wenn mein Kind:

- starke Gefühlsschwankungen zeigt
- nicht spielen möchte
- schlecht schläft oder sich isoliert
- oft weint
- heftige Wutanfälle hat

Was brauchen Kinder in solchen Momenten?

Kinder brauchen **KEINE perfekten Erwachsenen**.

Sie brauchen Liebe, Aufmerksamkeit, das Gefühl, dass sie wichtig sind und Raum, um einfach nur Kind zu sein.



*Geduld ist der Schlüssel der Erleichterung.
(Arabisches Sprichwort)*

Emotionale Grundbedürfnisse der Kinder

Art des Bedürfnisses:	Was das Kind braucht:
1. Sichere Bindung	Zu wissen, dass jemand da ist
2. Anerkennung	Sich gesehen, gehört und geschätzt fühlen
3. Gefühle zeigen	Ohne Angst zeigen zu dürfen, was man fühlt
4. Struktur	Routinen und Grenzen mit Liebe erfahren
5. Entdeckungsfreiheit	Fehler machen dürfen, ohne Strafe oder Scham
6. Zugehörigkeit	Das Gefühle haben, Teil zu sein und dazugehören
7. Schutz	Vertrauen, dass die Umgebung sicher ist

Reflexion



Welche Stresssituationen hast Du in letzter Zeit zu Hause erlebt?



Was hilft Dir, diese Momente zu beruhigen?



Eine ruhige Stimme, eine sanfte Geste und ein verständnisvoller Blick können mehr bewirken als viele Erklärungen.

M o d u l 3

Familien in Veränderung

Migration bringt viele Veränderungen:

- Familien werden kleiner (von Großfamilie zu Kernfamilie)
- Kinder übersetzen Sprache und Regeln für die Familie
- Neue Rechte und Pflichten verändern die Rollen von Frauen, Männern und auch Kindern
- Regeln sind von Land zu Land unterschiedlich



Reflexion

Welche Veränderungen gibt es in Deiner Familie?



Welche Rechte betreffen Dich besonders?



Welche Regeln unterstützen Dich im Alltag?



Veränderungen können Familien stärken

Jede Familie erlebt wichtige Momente:
Schwangerschaft, Kindergarten, Schule, Pubertät,
Partnerschaft, Arbeit, aber auch
Herausforderungen wie Krankheit, Verlust oder Tod
und vieles mehr.

Reflexion

Was erlebst Du gerade in Deiner Familie?



Jede Familie hat ihre eigene Geschichte.
Manche Geschichten sind voll Freude.
Andere voller Schmerz.
Viele haben beides: Freude und Schmerz.

Reflexion

Welche schönen Erlebnisse trägst Du in Deinem Herzen?



Welche schwierigen Erlebnisse begleiten Dich?



*Jede Familie hat Höhen und Tiefen.
Diese Erfahrungen geben uns neue Perspektiven.
Sie können uns bereichern und stärken.*



Manche Familien haben auch sehr schwere Situationen erlebt:
Gewalt, Krieg, Diktatur, Verfolgung, Flucht,

Solche Erfahrungen können Angst auslösen und eine große Belastung für die ganze Familie sein.

Sie können auch Spuren in der Seele hinterlassen, selbst dann, wenn alles schon lange vorbei ist.

Reflexion

Haben diese Erfahrungen Spuren in Deiner Familie hinterlassen?



Hat sich seitdem etwas in Deiner Familie verändert?



Was hilft Dir und Deinem Kind, Ruhe zu finden?



Auch aus Schmerzen können neue Kräfte entstehen.

Angst verschwindet nicht von allein.
Aber sie kann kleiner werden.
Für uns und auch für unsere Kinder.

Wir können mit unseren Kindern darüber sprechen
und für sie da sein.

Trotz der Schwierigkeiten zeigen Familien viel Kraft:
für ihre Kinder
für Sicherheit
für ein gutes Leben

Reflexion

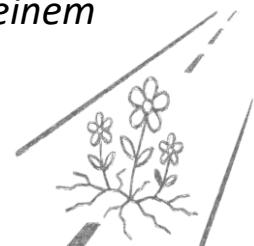
Welche Stärken kannst Du in Deiner Familie sehen?



Welche Stärken kannst Du in Deinem Kind sehen?



Welche kleinen Schritte zeigen Dir: *Meinem Kind geht es besser?*



*Unsere Stärke kann wie eine Blume sein:
Sie findet ihren Weg, auch im harten Boden.*

Elternsein aus der Ferne

M o d u l 4

Manchmal sind Familien aus verschiedenen Gründen getrennt.

Manchmal müssen Kinder in einem anderen Land leben.

Oder Eltern müssen zurückbleiben.

Dann sind wir Familien aus der Ferne.

Aber im Herzen sind wir uns nah.

Diese Distanz bringt Sorgen, Zweifel und auch Schuldgefühle.

Viele Fragen entstehen und oft finden wir keine Antwort.

Trotzdem können wir da sein.

Wir können Kontakt halten:

Über Telefon, Video oder Nachrichten.

Wir können mit Worten, Bildern und kleinen Ritualen zeigen: Unsere Kinder sind wichtig.

Unsere Familie ist wichtig.

Reflexion



Was hilft Dir, mit Deiner Familie in Kontakt zu bleiben?



*Ein Mutterherz hat keine Grenzen
(kurdischer Spruch).*

Elternsein – auch allein

alleinerziehend für Kinder da sein

Alleinerziehende Mütter und Väter können in Deutschland unterschiedliche Arten von Unterstützung bekommen.

Es gibt Beratungsstellen, Jugendamt, finanzielle Hilfen und Gruppen, wo man sich informieren oder darüber sprechen kann.

Aber: es ist nicht immer leicht.

Alleinerziehende Eltern haben viel Verantwortung.

Oft sind wir müde.

Oft fühlen wir uns allein mit Entscheidungen.

Manchmal fehlt Zeit für uns selber.

Alleine Kinder großzuziehen kann auch Stärke sein, mit viel Geduld, Liebe und Mut.

Man trägt zwei Rollen in einer Person:

Zärtlichkeit und Schutz,
Strenge und Wärme



Alleinerziehend bedeutet, zwei Stimmen in sich tragen und beiden zuzuhören.

Das Bildungssystem in Sachsen

Viele Eltern wünschen sich nach der Migration, dass ihre Kinder „weiter kommen“, dass sie studieren, stark sind und alles schaffen, was „wir“ nicht konnten.

Das ist Liebe.

Aber manchmal kann diese Liebe auch Druck sein.

Das Schulsystem ist neu und manchmal schwer zu verstehen.

Und der Weg ist nicht für alle Kinder gleich.

M
o
d
u
—
5

Das Wichtigste sollte sein:

Mein Kind soll sich wohl, sicher und unterstützt fühlen.

Es soll seinen Weg finden, in seinem Tempo, mit seiner Kraft.

Reflexion

Was haben meine Eltern von mir erwartet?



Was erwarte ich heute von meinem Kind?



Was ist wirklich wichtig für mein Kind, damit es sich gut fühlt?



*Dein Kind muss nicht „jemand“ werden,
...es ist schon jemand.*

Wie funktioniert das Schulsystem in Sachsen?

In Deutschland gibt es eine **Schulpflicht** ab 6 Jahren – der Besuch staatlicher Schulen ist kostenlos.

Der Schulweg besteht aus **verschiedenen Etappen**:

1. Grundschule:

- Klasse 1 bis 4
- Alle Kinder lernen gemeinsam

2. nach der Grundschule:

Nach Empfehlung der Lehrkräfte (in der 4. Klasse) und der Entscheidung der Eltern gibt es folgende Möglichkeiten:

- **Oberschule:** Klasse 5 bis 9 oder 10
- **Gymnasium:** Klasse 5 bis 12

Ab Klasse 5 gehen die Wege auseinander, aber **man kann später noch wechseln**.

Viele Kinder bekommen Unterstützung im Fach **DAZ** („Deutsch als Zweitsprache“).

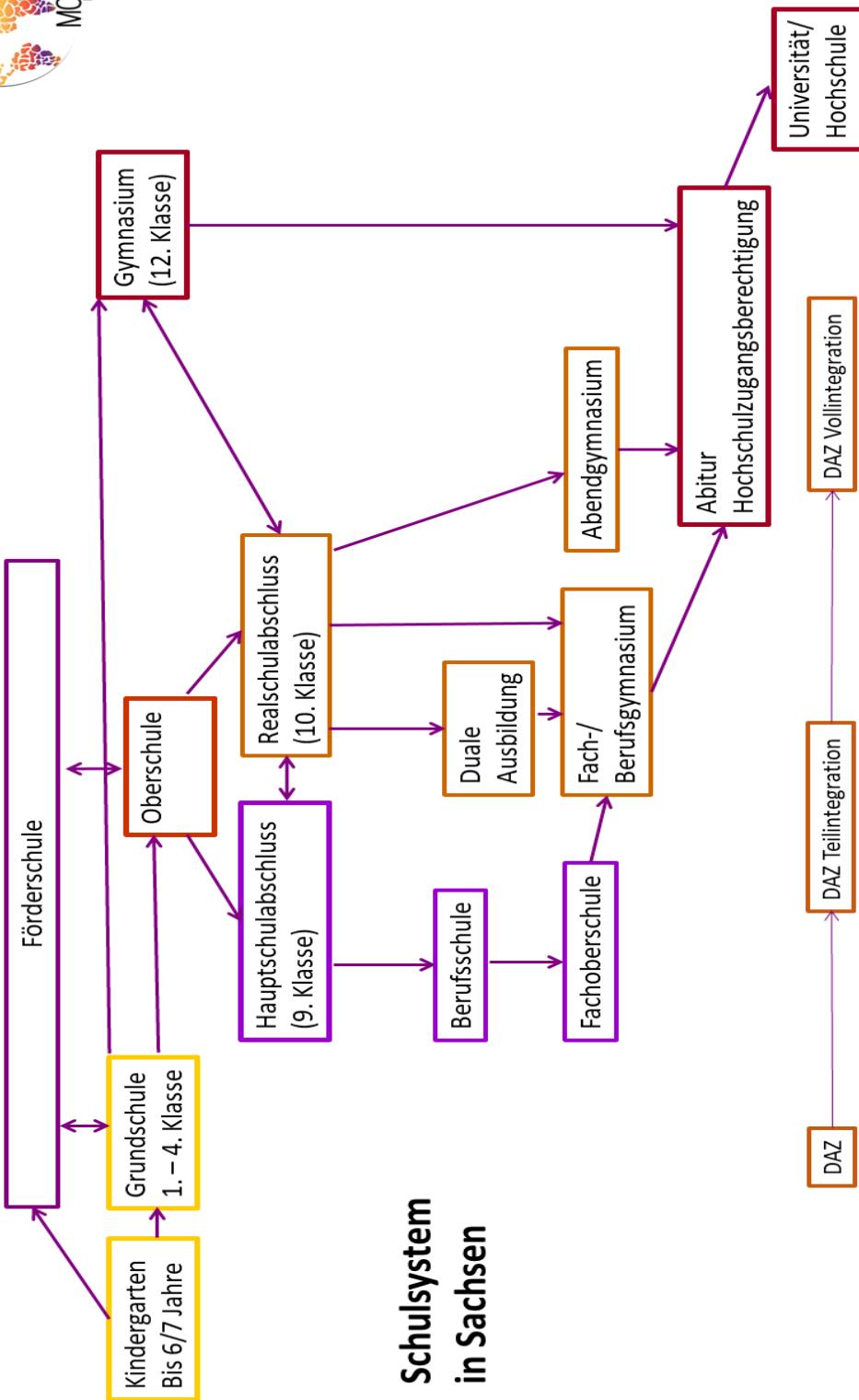
Manchmal ist der Schulweg nicht einfach, für Kinder und auch für Eltern. Doch jeder Schritt zählt und jeder Tag bringt neue Chancen.



Nicht jeder Weg ist gerade, aber jeder Schritt ist wichtig.

M
—
n
d
o
M

M o d u l 5



Wie können wir unsere Kinder in der Schule gut begleiten?

Man muss das Schulsystem nicht komplett verstehen, um gut begleiten zu können.

Was wirklich zählt ist: da zu sein, Interesse zu zeigen und Fragen zu stellen.

Einfache Ideen, die helfen können:

- Fragen: „*Wie hast Du Dich heute gefühlt?*“
- Schulbriefe lesen und aufbewahren
- Elternabende besuchen – bei Bedarf um Notizen oder Übersetzung bitten
- Mit Lehrer:innen sprechen, wenn Dich etwas besorgt
- Andere Eltern kennenlernen
- Deinem Kind sagen: „*Du musst nicht perfekt sein. Gib einfach dein Bestes.*“
- 
- 

M o d u l 5



*Ein Kind ist wie ein Spiegel: Es zeigt, was es sieht.
(türkisches Sprichwort)*

Migrationsbedingter Stress und Diskriminierung

Uns selbst stärken – um gut begleiten zu können

Migration endet nicht an der Grenze.

Jeder Tag bringt neue Herausforderungen, die müde machen, verunsichern oder wehtun können.

Manchmal ist es ein Wort, ein Schweigen, ein Blick.

Oder es ist die Angst, etwas falsch zu machen; etwas falsch zu verstehen; das Gefühl, übersehen zu werden oder verletzende Kommentare über Sprache, Aussehen oder Herkunft zu erleben.

Das kann belastende Gefühle auslösen, aber Gefühle zu haben heißt nicht, zu scheitern.
Es ist Teil des Menschseins und unseres Weges als Familie in einer neuen Welt.

Und das Erkennen solcher Erfahrungen kann uns stärker machen.



*Was draußen passiert,
können wir oft nicht ändern,
aber wie wir uns innen schützen, liegt an uns.*

Reflexion



Welche schwierigen Situationen hast Du oder Deine Familie erlebt?



Wie hast Du Dich dabei gefühlt? Was hätte Dir in dem Moment geholfen?



Was kannst du Deinem Kind sagen, wenn es etwas Ähnliches erlebt?



Jede Person verdient Respekt, immer; auch wenn andere es nicht zeigen.

M o d u l 6

Vorurteile, Diskriminierung und Rassismus

Vorurteile sind Gedanken, Meinungen oder Verallgemeinerungen über Menschen, Gruppen oder Situationen, bevor wir sie wirklich kennen. Sie entstehen durch das, was wir gelernt und erlebt haben. Manchmal helfen Vorurteile, uns schnell zu orientieren. Aber oft sind sie negativ, können unseren Blick einschränken und andere Personen verletzen.

Diskriminierung passiert, wenn jemand wegen eines Vorurteils schlechter behandelt oder ausgegrenzt wird, zum Beispiel wegen Sprache, Religion, Geschlecht, Alter, Herkunft oder Aussehen.

Rassismus ist, wenn Menschen zum Beispiel wegen ihrer Hautfarbe oder Herkunft in Gruppen unterteilt und abwertend behandelt werden.

Das verletzt die Würde des Menschen.

Alle Menschen haben Vorurteile.

Wichtig ist: Wir können sie erkennen, hinterfragen und ändern.

So entsteht Respekt und echtes Miteinander.

Mehr Infos: www.adb-sachsen.de/de/glossar



***Diskriminierung zu erleben ist nicht Deine Schuld.
Ihr mit Würde zu begegnen – ist Deine Stärke.***

Was tun, wenn mein Kind oder ich Diskriminierung erleben?

*Du hast das Recht auf Respekt, immer!
Und Dein Kind auch.*

Einige Ideen, die Dir helfen können:

- **Ruhig zuhören.** Lass Dein Kind wissen, dass Du ihm glaubst und es nicht allein ist.
- **Benenne klar das Geschehene.** „*Das, was Du erlebst hast, ist Diskriminierung. Das ist nicht fair*“.
- **Hol dir Unterstützung** in der Schule oder im Kindergarten. Sprich mit den Lehrkräften oder der Leitung.
- **Schreib auf, was passiert ist:** Datum, Ort, was gesagt oder getan wurde. Nenne Zeugen.
- **Such externe Hilfe.** Es gibt Beratungsstellen, Telefonstellen und Unterstützungsgruppen.
- 
- 

M
o
d
—
u
6



Was weh tut, zu benennen, ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist der erste Schritt zur Veränderung.

Wo Unterstützung suchen?

Art der Unterstützung	Organisation	Kontakt
Bei Diskriminierung	Antidiskriminie- rungsbüro Leipzig	www.adb- sachsen.de / 0341 30651880
Beratung für Betroffene rechtsmotivierter, rassistischer Gewalt	RAA Sachsen / Opferberatung	www.raa- sachsen.de / info@raa- sachsen.de
Elterngespräch	Schulsozialarbeit / Klassenleitung	Direkt in der Schule
Migrationsbera- tung für Erwachsene / Jugendliche	MBE / JMD	www.mbeon.de
Anonyme, mehrsprachige Unterstützung	Hilfetelefon Beratung & Gewalt	08000 116 016 (kostenlos und anonym)



Hilfesuchen kann auch ein Zeichen von Stärke sein.

Nach ungerechten Situationen, die unsere Kinder erleben können, fühlen wir uns oft hilflos und finden keine Worte. Hier sind ein paar Worte, die Dir helfen können:

- „*Was Dir passiert ist, ist nicht richtig. Es ist nicht Deine Schuld.*“
- „*Ich bin hier, um Dich zu unterstützen.*“
- „*Es war richtig, dass Du es erzählt hast.*“
- „*Lass uns sehen, was wir gemeinsam tun können.*“

Reflexion

Was kannst Du Deinem Kind sagen, wenn es diskriminiert wird?



An wen kannst Du Dich als Elternteil wenden?



„*Wir geben unseren Kindern ein Beispiel, wie respektvolles Zusammenleben möglich ist.*“

Wenn es unseren Kindern nicht gut geht

Was kann ich tun, wenn mein Kind traurig ist oder sich zurückzieht?

Manchmal können Kinder ihre Gefühle nicht in Worte fassen,

aber **sie zeigen es mit ihrem Körper, durch ihre Stimmung oder ihr Verhalten.**

Einige Warnsignale:

- Sie sind ungewohnt still oder schnell wütend
- Schlafstörungen oder übermäßig viel Schlaf
- Kein Appetit oder ständiges Essen
- Rückzug, kein Spielen oder kein Kontakt
- Sätze wie: „*Ich will nicht mehr da sein.*“, „*Ich bin nur eine Last.*“

Wichtig ist nicht alles zu wissen, sondern:

- Zuhören, ohne Bewertung
- Da zu sein, ruhig zu bleiben
- Hilfe holen, wenn es länger andauert (mehrere Wochen), das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Fürsorge



Der Körper spricht auch ohne Worte.

Reflexion



Sind Dir in letzter Zeit Veränderungen im Verhalten Deines Kindes aufgefallen?



Was könntest Du sagen oder tun, damit Dein Kind sich besser fühlt?



An wen kannst Du Dich wenden, wenn Du Unterstützung brauchst?



*Der Schmerz nimmt Dir nicht die Stärke.
Er zeigt Dir, wie wichtig Dir etwas ist.*

Wenn die Hilfe zu lange auf sich warten lässt...

Was man in der Zwischenzeit tun kann:

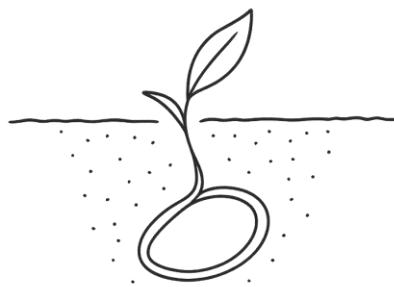
„Wir warten auf einen Termin... und was tun wir in der Zwischenzeit?“

Hilfe für Dein Kind zu suchen, ist ein Akt der Liebe.

Aber manchmal dauert es, bis man Unterstützung erhält; manchmal **Monate**, bis man einen Therapie-, Behandlungs- oder Beratungsplatz bekommt.

Das heißt nicht, dass du hilflos bist.

Es gibt **vieles**, was Du jetzt schon tun kannst.



Auch in der Ohnmacht kann eine neue Kraft wachsen.

Dinge, die Du jetzt tun kannst:

- **Da sein – ohne zu fordern.** Manchmal reicht stille Nähe
- **Eine sanfte Alltagsstruktur schaffen:** das gibt dem Kind Halt
- **Kleine gemeinsame Momente schaffen:** spazieren gehen, malen, backen, in den Himmel schauen, Eis essen, Wolken zählen, Sterne gucken,
- **Begleitende Sätze sagen.** „*Ich bin da. Du bist nicht allein. Ich mag Dich.*“
- **Die Schule informieren:** Vielleicht gibt es Übergangslösungen (zum Bsp. Bildungsvereinbarungen)
- **Auch für Dich, als Elternteil kleine Ruhemomente schaffen,** um wieder Kraft und Energie zu schöpfen
- 
- 

M
o
d
u
—
L



Einfache Dinge können bedeutende Schritte auf dem Weg sein.

Selbstfürsorge innerhalb der Familie

Einige Übungen die Du selber oder mit Deiner Familie machen kannst:

- **Klopftechnik:** leicht auf Brust oder Hand klopfen.
- **Hand drücken:** einatmen, Faust bilden und drücken, loslassen und tief ausatmen.
- **Zählen:** still bis 10 zählen, in Deiner Muttersprache, auf Deutsch oder gemischt.
- **Boden spüren:** Füße bewusst auf den Boden stellen und spüren.
- **Atmen:** langsam durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen (mit oder ohne Armbewegung)

Gemeinsam mit Kindern kann man auch folgende Übungen machen, erst eine Person, dann die andere:

- **Pizza-Massage:** auf dem Rücken eine Pizza „machen“; erst den Rücken „kneten“, dann die Zutaten dazu malen
- **Schnecken-Massage:** auf dem Rücken eine Schnecke, langsam malen, erst klein, dann immer größer



*Wo es Liebe gibt, gibt es Kraft.
(Lateinamerikanisches Sprichwort)*

Um mich selbst kümmern können: Selbstfürsorge ist auch Liebe

Und ich? Wo bleibe ich bei all dem...?

Sich kümmern, migrieren, alles organisieren, für die Kinder da sein...

Oft vergessen wir **uns selbst** dabei.

Doch wer sich selbst gut behandelt,
zeigt den Kindern:
Auch mein Wohl ist wichtig.

Es geht nicht um große Dinge, sondern um **kleine
Momente der Fürsorge.**



*Kleine Momente können
Atempausen und Neubeginn sein.*

Kleine Ideen mit großer Wirkung

- Sich 10 Minuten Ruhe nehmen
- Mit einem Freund oder einer Freundin Tee trinken
- Musik hören
- Tief atmen, bevor Du antwortest
- Hilfe annehmen – auch bei Kleinigkeiten
- Sagen: „*Heute kann ich nicht*“, ohne Schuldgefühle
- Einen schönen Satz aufschreiben
- Eine Pause mit lachen, tanzen, weinen verbringen – alles darf sein
- 
- 
- 

M o d u
—
∞



*Eine Pause machen bedeutet nicht stehen zu bleiben,
sondern sich selbst zuzuhören.*

Reflexion



Welches kleine Ritual kannst Du für Dich selbst durchführen?



Welchen schönen Moment könnt ihr als Familie gemeinsam erleben – ohne Bildschirm?



Welche Worte brauchst Du heute für Dich selbst?



Kleine Pausen helfen, wahre Ruhe zu finden.

M
o
d
u
—
8

Abschlussgedanken über die Migration

Manche Spuren verlieren sich ...
andere werden zu Wegen.

Migration bedeutet: Spuren hinterlassen -
in dem, was wir waren, was wir sind und was wir
werden.

Doch einige Spuren bleiben:
Die, die wir hinterlassen, wenn wir begleiten,
wenn wir zuhören und füreinander da sind.

**Ein Zuhause ist kein Ort.
Ein Zuhause entsteht durch Personen.
Ein Raum voller Liebe, Nähe und geteiltem
Schweigen.**

Ein Zuhause, das die Welt in sich trägt.
Wo Deine und Meine Geschichten sich berühren.

Wo Kinder fühlen dürfen:
**„Hier gehöre ich hin.
Hier bin ich gut so, wie ich bin.“**



*Nach dem Winter kommt der Frühling,
auch im Herzen. (Russisches Sprichwort)*

Zum Schreiben oder Zeichnen



*Eine Möglichkeit zu heilen ist:
zu zeichnen oder zu schreiben
über das, was Du erlebst, was Du fühlst,
was Dir Kraft gibt und wofür Du dankbar bist.*

A b s c h l u s s g e d a n k e n

Wo kann ich Informationen finden?		
	Welche Information?	Wo kann ich sie finden?
Bundesweit	Migrationsberatung für erwachsene Zugewanderte (MBE) – Informationen und Beratungsstellen	www.migrationsberatung.org/de/
	Jugendmigrationsdienste (JMD) – Beratung für Jugendliche mit Zuwanderungshintergrund (12-27 Jahre)	www.jugendmigrationsdienste.de/
	Bundesfamilienportal – Informationen zu Familienleistungen, Beratung	www.familienportal.de/
	Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit – Eltern- und Fachkräfteportal „Kindergesundheit-Info“	www.kindergesundheit-info.de
Sachsen	Sächsischer Ausländerbeauftragter – Beratung und Kontakte zu Migrations- und Integrationsstellen in Sachsen	https://sab.landtag.sachsen.de/beratung-und-kontakte-19086.cshtml
	Erziehungs- und Familienberatungsstellen in Sachsen	https://www.familie.sachsen.de/ehe-familien-lebensberatung.html
	Veranstaltungskalender und Freizeittipps für Sachsen	https://sachsen-net.com/veranstaltungen/
Leipzig	Willkommenszentrum der Stadt Leipzig	https://www.leipzig.de/leben-in-leipzig/soziales/migration-und-integration/willkommenszentrum/beratungsangebote-und-informationen
	Angebote und Veranstaltungen in Leipzig	https://afeefa.de/leipzig?l=de

Ein Zuhause ist nicht nur ein
physischer Raum:
Es ist das Netz von Bindungen,
das Sinn, Schutz und Würde
schafft.

Es ist die Welt, die wir tragen,
und die Welt,
die wir gemeinsam aufbauen.





„Familien stärken International“

ein Projekt des
Mosaik Leipzig e.V.
Peterssteinweg 3
04107 Leipzig

familien-international@mosaik-leipzig.de
<https://mosaik-leipzig.de/>

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

Freistaat
SACHSEN