

# Handreichung zum Projekt „Familien stärken International“

Projektlaufzeit: 01.01.2025-31.12.2025

Projektträger: Mosaik Leipzig – Kompetenzzentrum für transkulturelle Dialoge e.V.



Mitglied im Paritätischen Landesverband Sachsen e.V.

Mitglied im Dachverband der Psychosozialen Zentren in Deutschland

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

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES  
UND GESELLSCHAFTLICHEN  
ZUSAMMENHALT



## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	2
2. Eigene Haltung.....	3
3. Elternbroschüre .....	4
4. Module und Praxisanwendung.....	5
Einleitung: „Beim Gehen entsteht der Weg“ .....	5
Modul 1: „Uns als Mütter und Väter stärken“ .....	6
Modul 2: „Mit Körper, Herz und Seele migrieren“ .....	6
Modul 3: „Stressbelastung und emotionale Bedürfnisse der Kinder“ .....	8
Modul 4: „Familien in Veränderung“ .....	9
Modul 5: „Wie funktioniert das Schulsystem in Sachsen?“ .....	10
Modul 6: „Migrationsbedingter Stress und Diskriminierung“ .....	11
Modul 7: „Wenn es unseren Kindern nicht gut geht“ .....	12
Modul 8: „Selbstfürsorge innerhalb der Familie“ .....	13
5. Übertragung des Angebots.....	16
6. Literatur .....	17

## 1. Einleitung

Diese Handreichung stellt das Projekt „Familien stärken International“ des Mosaik Leipzig e.V. vor. Sie fasst die Erfahrungen, Erkenntnisse und Ergebnisse des Projekts zusammen und überträgt sie in einen praxisorientierten Programmansatz für Fachkräfte. Ziel ist es, Impulse und Anregungen für eine kultursensible Elternarbeit in Sachsen – und darüber hinaus – zu geben, die zur praktischen Anwendung, Reflexion und Weiterentwicklung einlädt.

Das Projekt wurde vom Mosaik Leipzig e.V. entwickelt und von einem interdisziplinären Team aus Psychologie und Sozialarbeit im Zeitraum vom 1. Januar bis 31. Dezember 2025 umgesetzt. Gefördert wird es durch das Sächsische Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt im Rahmen der Richtlinie Integrative Maßnahmen.

Die Zielgruppe sind Eltern und Erziehungsberechtigte mit Migrations- und/oder Fluchterfahrung, die mit familiären oder erzieherischen Herausforderungen konfrontiert sind und in einem geschützten, unterstützenden Rahmen Austausch und Stärkung erfahren möchten.

Das Angebot besteht aus einem kultursensiblen, pädagogischen Gruppenprogramm, das nach Sprachkenntnissen zusammengesetzt wird. Es schafft Raum für Austausch und Reflexion zu zentralen Themen des familiären Zusammenlebens – etwa zum Umgang mit migrationsspezifischen Stressoren wie Diskriminierungserfahrungen, zu Veränderungen der Elternrolle im Migrationsprozess, zu belastenden Erfahrungen, den emotionalen Grundbedürfnissen von Kindern sowie zu Fragen rund um Bildung und gesellschaftliche Teilhabe in Sachsen.

Die Themen orientierten sich flexibel an den Bedarfen der Teilnehmenden. Die Gruppen wurden von einer Sozialarbeiterin und einer Psychologin geleitet und je nach Bedarf muttersprachlich, deutschsprachreduziert oder mit professioneller Sprachmittlung begleitet. Angesprochen wurden Familien aus Leipzig sowie den Landkreisen Leipzig, Nord- und Mittelsachsen und Zwickau.

Insgesamt fanden sechs Gruppen mit jeweils acht Sitzungen statt. Zu Beginn wurden Bedarfsabfragen mit Teilnehmenden und im Netzwerk durchgeführt, um thematische Schwerpunkte festzulegen. Auf dieser Basis entstanden acht Module, die im Verlauf der Durchführung immer wieder angepasst und verfeinert wurden.

Im Verlauf der Module entwickelte sich aus dem Wunsch und den Erfahrungen der Teilnehmenden heraus eine Elternbroschüre, die die Themen in alltagsnaher Sprache zusammenfasst und zur weiteren Reflexion anregt. Sie bildet einen zentralen Bestandteil der Übertragbarkeit des Programms und wird in den folgenden Kapiteln vorgestellt. Für eine einfachere Lesbarkeit wird in dieser Handreichung das Wort Eltern häufig alleinstehend verwendet, alle Eltern, Bezugspersonen und Familienformen sind aber unabhängig vom Lebensentwurf natürlich explizit mitgemeint.

## 2. Eigene Haltung

Das Programm „Familien stärken International“ basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der psychosoziale, pädagogische und kulturelle Aspekte der Elternarbeit miteinander verbindet. Im Zentrum steht eine Haltung, die auf Wertschätzung, Freiwilligkeit und Dialog gründet. Eltern werden als Expert:innen ihres eigenen Lebens verstanden. Das Programm verfolgt nicht das Ziel, zu belehren oder zu korrigieren, sondern möchte Eltern ermutigen, ihre Stärken wahrzunehmen und für sich und ihre Familien zu nutzen. Diese Grundhaltung prägt jede Begegnung im Gruppenprozess und bildet die Grundlage für Vertrauen und Offenheit.

Die Haltung der Fachkräfte orientiert sich an folgenden Prinzipien:

- **Nicht wissen, sondern zuhören**  
Fachkräfte müssen keine „Antworten“ geben, sondern Räume des Austauschs öffnen.
- **Ressourcen sehen**  
Jede Familie bringt Wissen, Strategien, Anpassungsfähigkeit und Kraft mit. Fachkräfte unterstützen dabei, diese sichtbar zu machen und durch kleine, realistische Schritte im Alltag zu stärken, um Selbstwirksamkeit und Zuversicht zu fördern.
- **Kulturelle Neugier**  
Unterschiedliche Sichtweisen sind kein Hindernis, sondern Lernchancen und bieten andere Perspektiven.
- **Traumatasensibler Ansatz**  
Klare Strukturen, Transparenz und Selbstbestimmung der Teilnehmenden helfen dabei, Überforderung zu vermeiden und achtsam mit potenziellen Triggern umzugehen.
- **Innere Achtsamkeit**  
Dies bedeutet nicht nur die eigene innere Verfassung wahrzunehmen, sondern auch die Gefühle, Grenzen und Reaktionen anderer zu halten und zu reflektieren. Hierbei gilt ein besonderes Augenmerk auf das Hier und Jetzt.
- **Selbstfürsorge**  
Die Eigenverantwortung der Fachkraft sich Pausen zu nehmen bevor Überlastung entsteht. Das ermöglicht Sicherheit zu vermitteln, um schwierige Themen halten zu können und die Teilnehmenden in ihrem Gruppenprozess zu stärken.

### 3. Elternbroschüre

Die beiliegende Broschüre wurde aus den Wünschen und Erfahrungen der Teilnehmenden, die an den Gruppen des Projekts teilgenommen haben, heraus entwickelt.

#### **Ziel und Charakter der Broschüre**

Die Broschüre richtet sich an:

- Eltern mit Flucht- und/oder Migrationserfahrung
- Teilnehmende aus unterschiedlichen Herkunftsländern und Sprachen
- Gruppen in niedrigschwelligen Elternbildungs- oder Beratungsangeboten

Sie kann eingesetzt werden in:

- Elterngruppen und an dem „Familien stärken International“-Programm angelehnten Formaten
- Sprachkursen mit Elternmodul
- Müttergruppen, Familienzentren, Kitas
- (psychozialen) Beratungsstellen

#### **Struktur und Inhalte**

Der Aufbau der Broschüre orientiert sich an den thematischen Modulen, die im Rahmen der Elterngruppen entwickelt wurden. Sie können einzeln oder in Reihenfolge genutzt werden.

Jedes Kapitel enthält Informationen, Impulse, praktische Übungen (z. B. Atem- oder Entspannungsübungen) sowie Reflexionsfragen für sich oder für Gruppendiskussionen. Am Ende jeder Seite steht ein „Ankerspruch“ – ein kurzer, leicht verständlicher und ermutigender Gedanke als emotionale und symbolische Zusammenfassung.

Die Sprache der Broschüre ist dabei bewusst einfach, emotional und wertschätzend gehalten. Sie möchte ansprechen, nicht belehren, und Raum für Gefühle schaffen. Alle Eltern, Bezugspersonen und Familienformen sind mitgemeint, unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Sprache oder Lebensentwurf.

Das Folgende Kapitel stellt die Module des Programms vor und bietet Einblicke und Empfehlungen für die konkrete Umsetzung der Module und begleitende Anwendung der Elternbroschüre.

## 4. Module und Praxisanwendung

Für die Durchführung der Gruppen empfehlen wir als methodischen Ansatz das “transkulturelle Pendeln”. Familien mit Migrationserfahrungen bewegen sich oft gleichzeitig in mehreren kulturellen Systemen. Das Konzept beschreibt die Fähigkeit, zwischen unterschiedlichen Werthaltungen, Erwartungen, Sprachen und Normen hin- und herzu pendeln, sie zu vergleichen und daraus eigene Handlungswege zu entwickeln. Gerade dieses Pendeln ist kein Zeichen von Unsicherheit, sondern ein Ausdruck von Flexibilität und Kompetenz. Personen mit Migrationserfahrung befinden sich “mitten drin” in dieser Erfahrung und diesem Lernprozess, oft auch unbewusst. Fachkräfte haben die Chance, diesen Prozess zu unterstützen. Dabei geht es nicht darum, die Unterschiede zu bewerten, sondern dies mit den Teilnehmenden in ihrem Tempo und Rhythmus zu reflektieren und daraus ergänzende und vielleicht auch neue Formen der Familiengestaltungen zu integrieren. Dies orientiert sich an der Methode des interkulturellen Pendelns von Barbara Abdallah-Steinkopff (siehe Quellenverzeichnis).

### Einleitung: „Beim Gehen entsteht der Weg“

#### **Ziel und Inhalt**

Zu Beginn des Programms werden die Inhalte und Abläufe erläutert sowie organisatorische und methodische Grundlagen festgelegt, insbesondere Vertraulichkeit, Bedarfsorientierung und Kommunikationsregeln. Da Vertraulichkeit eine zentrale Voraussetzung für eine offene und vertrauensvolle Zusammenarbeit darstellt, kann zu Beginn jeder Sitzung nochmals ausdrücklich darauf hingewiesen werden. Dies dient nicht nur der Erinnerung, sondern auch der Selbstfürsorge der Teilnehmenden, indem ein geschützter Rahmen bewusst hergestellt und aufrechterhalten wird.

Die Eltern werden eingeladen den eigenen Weg als Familie in Bewegung zu sehen. Migration wird hier nicht als abgeschlossener Zustand verstanden, sondern als Prozess, in dem sich Menschen, Rollen und Lebensumstände verändern können.

Der Titel „Beim Gehen entsteht der Weg“ betont, dass Orientierung, Vertrauen und Zugehörigkeit durch gemeinsames Gehen, durch Erfahrungen, Begegnungen und innere Arbeit, entstehen kann.

#### **Kulturelle Aspekte / Hinweise**

- Das Thema „Weg“ oder „Reise“ wird in vielen Kulturen mit Sinn, Hoffnung und auch spiritueller Bedeutung verbunden.
- Fachkräfte sollten betonen, dass Migration nicht als Defizit, sondern als Erfahrung der Stärke und des Lernens betrachtet wird.
- Besonders bei Gruppen mit traumatischen Migrationserfahrungen ist ein achtsamer Einstieg wichtig; Emotionen oder Erinnerungen dürfen, müssen aber nicht geteilt werden.

## Modul 1: „Uns als Mütter und Väter stärken“

### **Ziel und Inhalt**

Dieses Modul fördert die Selbstwahrnehmung und Stärkung der Elternrolle im Kontext von Migration. Es behandelt Themen wie:

- Selbstachtung und Respekt gegenüber der eigenen Geschichte
- Vertraulichkeit und Grenzen als Form von Selbstfürsorge
- Stolz, Liebe und Anerkennung in der Beziehung zu den Kindern

Ein Einstieg über die Reflexion „Worauf bin ich stolz bei meinem Kind?“ kann Ressourcen aktivieren und den Blick auf Positives öffnen, oft ein heilsamer Gegenpol zu Alltagsbelastungen.

### **Vorschläge für die Anwendung der Broschüre und praktische Gruppenumsetzung**

- Gemeinsames Lesen des Textes und Austausch über eigene Erfahrungen als Mutter oder Vater.
- Einzelreflexion oder Partner:innenarbeit: „Ich bin stolz auf mein Kind, weil ...“
- Kreativer Zugang: Eltern schreiben oder zeichnen einen Satz, der ihren Stolz ausdrückt.
- Gespräch über Selbstfürsorge: „Was bedeutet für mich, auf meine Grenzen zu achten?“

### **Kulturelle Aspekte / Hinweise**

- In manchen kulturellen Prägungen wird über Selbstfürsorge oder Grenzen weniger gesprochen. Fachkräfte sollten dies behutsam thematisieren und mit Beispielen aus dem Alltag anknüpfen.
- Stolz auf Kinder ist universell, wird aber unterschiedlich gezeigt: verbal, gestisch oder durch Fürsorge. Diese Vielfalt darf sichtbar werden.
- Wichtig ist, dass Eltern ihre Geschichten freiwillig teilen. „Über die eigene Familie sprechen“ kann kulturell oder biografisch sensibel sein. Es kann auch politische Hintergründe geben, die das Teilen der eigenen Erfahrungen oder Familiengeschichte erschweren.
- Die Betonung von Respekt gegenüber der eigenen Geschichte kann bei Scham- oder „Versagensgefühlen“ entlastend wirken.

## Modul 2: „Mit Körper, Herz und Seele migrieren“

### **Ziel und Inhalt**

Dieses Modul verbindet Migrationserfahrungen mit der emotionalen und körperlichen Dimension des Erlebens. Eltern werden eingeladen, zu erkennen, dass Gefühle Teil der Migration sind, nicht als Schwäche, sondern als Ausdruck von Anpassung und Lebenskraft.

Als zentrales Motiv kann die bildhafte Darstellung eines „inneren Kompass“ (Brücke zwischen Emotion und Orientierung) verwendet werden. Dies unterstützt den Transfer: Gefühle zeigen Richtungen, keine Fehler.



Das Modul vermittelt:

- Gefühle sind Signale und dürfen wahrgenommen werden.
- Durch das Benennen und Teilen können sie sich verändern.
- Atem und Körperbewusstsein helfen, sich zu beruhigen und sich sicher zu fühlen.

### **Vorschläge für die Anwendung der Broschüre und praktische Gruppenumsetzung**

- Einstieg: Gemeinsames Nennen von Emotionen, die die Teilnehmenden kennen (Traurigkeit, Angst, Wut, Hoffnung, ...). Die genannten Emotionen auf Moderationskarten schreiben und sichtbar auf den Boden legen. Man kann bunte Seile um die Emotionen herumlegen.
- Gruppenarbeit: „Welche dieser Emotionen erkenne ich bei mir oder in meiner Familie?“
- Symbolarbeit: Teilnehmende können sich in einen der bunten Kreise stellen und die Emotion, die gerade stark ist, in sich selber fühlen.
- Kurze Atemübung (z.B. 3 Sekunden ein - 5 Sekunden aus, 3x).
- Daraufhin können sich die Teilnehmenden in einen der bunten Kreise stellen, in dem eine für die Person angenehme Emotion steht und versuchen, sich in diese Emotion hineinzufühlen.
- Nochmals kurze Atemübung (z.B. 3 Sekunden ein - 5 Sekunden aus, 3x)
- Reflexionsfragen.
  - „Welche Gefühle begleiten mich, wenn ich an Migration denke?“ (optional, wenn die Teilnehmenden zu betroffen sind, kann man auf die nächsten Fragen eingehen).
  - „Welche Atem- oder Emotionstechnik gefällt mir am meisten?“
  - „Welche kann ich mit meinem Kind teilen?“

### **Kulturelle Aspekte / Hinweise**

- In vielen Kulturen der Herkunftsländer unserer Klient:innen ist das offene Sprechen über Gefühle ungewohnt; der Körper (Kopfschmerzen, Erschöpfung, Schlafprobleme) wird oft stärker betont.  
Fachkräfte können diese Brücke bewusst nutzen: „*Der Körper erzählt, was die Seele fühlt.*“
- Wichtig ist, auf kulturell sensible Ausdrucksformen von Nähe zu achten. Z.B sind manchen Menschen Blickkontakt oder ausladende Gesten bei Körperübungen unangenehm, am besten immer Alternativen anbieten.
- Emotionen sollen nicht analysiert, sondern erkannt und anerkannt werden. Der Fokus liegt auf Wahrnehmen statt Bewerten.
- Regulationsübungen sollten niedrigschwellig angeboten werden und können auch unauffällig sein (z. B. Klopfübungen, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen).
- In Gruppen kann der Austausch über Atemtechniken oder familiäre Rituale des Beruhigens stärkend wirken, hier entstehen geteilte Ressourcen.

### **Zusatzidee:**

Es kann am Ende des Moduls gemeinsam ein „emotionaler Kompass“ gestaltet werden. Jede Person malt dafür ein Symbol für ein Gefühl oder (einfache Symbolkarten davor austeilen) wählt, was ihr heute Orientierung gibt.



## Modul 3: „Stressbelastung und emotionale Bedürfnisse der Kinder“

### Ziel und Inhalt

Dieses Modul sensibilisiert Eltern für die emotionale Wahrnehmung von Kindern in stressreichen Familiensituationen. Alltägliche Belastungen, wie Müdigkeit, Streit, finanzielle Sorgen, Behördenkontakte, Sprachbarrieren, werden benannt. Im Fokus steht das bewusste Wahrnehmen und der Umgang mit Stress. Kinder müssen von eigenen Emotionen und Stress nicht gänzlich ferngehalten, sondern können kindgerecht einbezogen werden. Sie brauchen Erwachsene, die vorleben, wie man mit Stress und Emotionen umgehen kann.

Das Modul führt in sieben emotionale Grundbedürfnisse von Kindern ein (Sicherheit, Anerkennung, Gefühle zeigen, Struktur, Entdeckungsfreiheit, Zugehörigkeit, Schutz), die als Orientierung für ein gesundes Miteinander dienen.

### Vorschläge für die Anwendung der Broschüre und praktische Gruppenumsetzung

- Einstieg: Fachkraft nennt beispielhafte Alltagssituationen (Müdigkeit, Streit, Formulare...) und Teilnehmende können mit eigenen Beispielen ergänzen.
- Gesprächsimpuls: „Wie zeigt mein Kind, dass es Stress spürt?“
- Visualisierung: Die sieben Grundbedürfnisse können als Symbole oder mit einfachen Bildern dargestellt werden.
- Reflexion:
  - „Welche Stresssituationen hast du in letzter Zeit zu Hause erlebt?“
  - „Was hilft dir, diese Momente zu beruhigen?“
- Abschlussrunde: Gemeinsames Sammeln von Ideen, wie Nähe und Sicherheit im Alltag wiederhergestellt werden können (z. B. gemeinsam atmen, Tee trinken, Musik hören).

### Kulturelle Aspekte / Hinweise

- Oftmals wird Stress als persönliches Versagen oder als Tabu erlebt. Fachkräfte sollten daher betonen: Stress ist ein Teil des Lebens, das Erkennen ist bereits der erste Schritt zur Veränderung.
- Das offene Sprechen über Gefühle von Kindern kann für manche Eltern ungewohnt oder schambesetzt sein. Einfühlsame, nicht wertende Fragen sind wichtig („Wie merkt dein Kind, dass du traurig bist?“ statt „Was machst du falsch?“).
- Fachkräfte können aufzeigen, dass Kinder in belastenden Situationen oft Stellvertretergefühle entwickeln; sie können Spannungen der Eltern übernehmen.
- Diese sieben emotionalen Grundbedürfnisse lassen sich kulturübergreifend vermitteln, da sie universelle menschliche Bedürfnisse darstellen.
- Die Betonung auf die Grundidee „Kinder brauchen keine perfekten Erwachsenen“ wirkt entlastend und kann das Selbstbild der Eltern stärken.

## Modul 4: „Familien in Veränderung“

### Ziel und Inhalt

Dieses Modul widmet sich den Veränderungen, die Migration in das Familienleben bringt, sowohl innerlich, sozial als auch strukturell. Es zeigt, dass Migration nicht nur eine äußere Bewegung ist, sondern auch ein Prozess der inneren Anpassung und des Loslassens.

Die Teilnehmenden reflektieren:

- Wie sich Familienrollen und Rechte verändern (z. B. durch Sprache, Arbeit, Schule, Gleichberechtigung).
- Wie Freude, Verlust und Neuanfang in der Migration oft eng beieinander liegen.
- Wie Trennung, Alleinerziehen oder Distanz zu Angehörigen neue Wege der Nähe und Verantwortung erfordern.

Das Modul bietet Raum, um familiäre Belastungen (Krieg, Flucht, Diktatur, Tod, Krankheit) ohne Pathologisierung zu benennen und gleichzeitig die vorhandenen Stärken und Bindungen sichtbar zu machen.

### Vorschläge für die Anwendung der Broschüre und praktische Gruppenumsetzung

- Einstieg: Austausch über Veränderungen im Familienalltag – „Was hat sich in meiner Familie durch die Migration verändert?“
- Visualisierung: Kleine Zeitleiste oder Familienbaum mit Momenten von Freude, Verlust und Neubeginn.
- Reflexionen:
  - „Welche Rechte oder Regeln sind für dich heute wichtig?“
  - „Welche schönen und schwierigen Erlebnisse begleiten dich?“
  - „Welche Spuren haben diese Erfahrungen in deiner Familie hinterlassen?“
  - „Welche Stärken erkennst du in deinem Kind?“
- Praxisimpuls: „Elternsein - auch allein“:
  - Sammlung von Herausforderungen und Ressourcen im Alltag von Alleinerziehenden.
  - Gesprächsimpuls: „Was hilft mir, Kraft zu finden?“; „Was gibt mir Ruhe?“
- Praxisimpuls: „Elternsein aus der Ferne“:
  - Austausch über Rituale oder Symbole, die helfen, Nähe auf Distanz zu leben (z. B. Videoanrufe, Bilder, gemeinsame Gebete, Routinegrüße).
  - Symbolische Übung: Zwei Menschen berühren ein Band oder einen Faden und sind verbunden, auch wenn sie nicht nebeneinanderstehen.
  - Die Erweiterung dieser Übung kann ein kraftvoller Abschluss des Moduls sein: Jede Person hält einen Faden, und die Gruppe bildet ein Netz – als Zeichen, dass jede Familie Teil eines größeren Ganzen ist, auch wenn Wege und Rollen verschieden sind.

### Kulturelle Aspekte / Hinweise

- Für viele Familien ist das Alleinerziehen oder das Leben als Distanzfamilie eine neue und emotional belastende Erfahrung. Fachkräfte sollten einfühlsam vermitteln, dass Nähe auch ohne physische Präsenz gepflegt werden kann.
- Schuld- und Schamgefühle (z. B. Kinder zurückgelassen, Partner:in verloren) sind häufig. Die Arbeit kann helfen, diese Gefühle in Verantwortung, Fürsorge und Selbstmitgefühl umzuwandeln.

- Bei Traumaerfahrungen (Gewalt, Krieg, Diktatur) gilt: Keine Details erfragen, sondern Stabilisierung und Gegenwartsorientierung fördern.
- Betonung: Familien zeigen trotz Trennung und Überlastung viel Kraft, Mut und Anpassungsfähigkeit.
- Wichtig ist, positive kulturelle Bewältigungsstrategien einzubeziehen (z. B. gemeinsames Essen, Musik, Spiritualität, Humor).

## Modul 5: „Wie funktioniert das Schulsystem in Sachsen?“

### Ziel und Inhalt

Dieses Modul vermittelt grundlegende Informationen über das Schulsystem in Sachsen und stärkt Eltern in ihrer Rolle als Begleiter:innen ihrer Kinder auf dem Bildungsweg.

Viele Eltern mit Migrationserfahrung fühlen sich zunächst unsicher im Umgang mit Schulen, Briefen, Lehrkräften oder Elternabenden. Das Modul zeigt: Man muss das System nicht vollständig verstehen, um für das Kind da zu sein. Wichtig sind Präsenz, Interesse und Vertrauen.

Das Modul verbindet Sachinformation mit Elternstärkung:

- Übersicht über die Schulstruktur in Sachsen (Grundschule, Oberschule, Gymnasium)
- Bedeutung von DAZ-Unterstützung (Deutsch als Zweitsprache)
- Wege der Kommunikation zwischen Eltern und Schule
- Betonung der emotionalen Begleitung: Interesse, Zuhören, Vertrauen

### Vorschläge für die Anwendung der Broschüre und praktische Gruppenumsetzung

- Einstieg: Austausch über eigene Schulerfahrungen oder Unterschiede zwischen Herkunftsland und Deutschland („Wie war Schule für mich?“).
- Visualisierung: Gemeinsames Betrachten des in der Broschüre dargestellten Schulsystem-Schaubilds für Sachsen - dieses Schritt für Schritt erklären und Fragen sammeln. Für einen leicht verständlichen ersten Überblick ist das Schaubild stark vereinfacht. Bei weiterführenden Fragen auf spezialisierte Beratung verweisen.
- Kleingruppenübung: Jede Gruppe bekommt typische Alltagssituationen (z. B. Schulbrief, Elternabend, Gespräch mit Lehrkraft) und überlegt: „Wie kann ich reagieren?“
- Reflexionen:
  - „Was kann ich tun, um mein Kind in der Schule zu unterstützen?“
  - „Welche Situationen verunsichern mich noch?“
- Abschlussrunde: Sammeln von Sätzen, die Eltern ihren Kindern sagen können. Z. B. „Ich glaube an dich.“ oder „Du musst nicht perfekt sein.“

### Kulturelle Aspekte / Hinweise

- In vielen Ländern wird Bildung stärker als Aufgabe der Schule gesehen, während in Deutschland die Eltern stark in den Lernprozess einbezogen werden. Fachkräfte sollten das Prinzip der Bildungs Kooperation (Schule + Eltern) behutsam erklären.
- Einige Eltern haben negative Schulerfahrungen (z. B. Strenge, Diskriminierung, fehlende Kommunikation). Es ist wichtig, diese Erfahrungen zu würdigen, ohne sie zu verallgemeinern.



- Sprachbarrieren können Unsicherheit erzeugen. Fachkräfte sollten gezielt auf Unterstützungsangebote (Übersetzung, mehrsprachige Materialien, Schulsozialarbeit) hinweisen.
- Der Fokus sollte auf Verständigung und Vertrauen zwischen Kindern und Eltern liegen, nicht auf Kontrolle oder Schuldzuweisung.

## Modul 6: „*Migrationsbedingter Stress und Diskriminierung*“

### **Ziel und Inhalt**

Dieses Modul stärkt Eltern im Umgang mit migrationsbedingtem Stress, Diskriminierungserfahrungen und emotionaler Erschöpfung. Es vermittelt Wissen über die psychischen Auswirkungen von Alltagsdiskriminierung und bietet Raum, um Erfahrungen zu teilen, ohne Bewertung, aber mit Anerkennung und Würde. Die Teilnehmenden lernen, zwischen Vorurteilen, Diskriminierung und Rassismus zu unterscheiden und erarbeiten, wie sie selbst und ihre Kinder gestärkt reagieren können. Das Modul lädt dazu ein, Selbstmitgefühl und gegenseitige Solidarität zu fördern.

Im Mittelpunkt steht die Botschaft:

„Respekt beginnt dort, wo ich meine Grenzen kenne und die der anderen, im Kontext ihrer Geschichte, ihrer Gedanken und Gefühle, achte.“

### **Vorschläge für die Anwendung der Broschüre und praktische Gruppenumsetzung**

- Einstieg: Kurzer Austausch oder anonymes Schreiben: „Wann habe ich mich einmal ausgeschlossen oder missverstanden gefühlt?“
- Reflexionen:
  - „Welche schwierigen Situationen hast du oder hat deine Familie erlebt?“
  - „Wie hast du dich gefühlt? Was hätte dir geholfen?“
  - „Was kannst du deinem Kind sagen, wenn es etwas Ähnliches erlebt?“
- Wissensvermittlung:
  - Definition und Unterschiede: *Vorurteil – Diskriminierung – Rassismus*
  - Beispiele aus Alltag, Schule, Arbeit
  - Vorstellung der regionalen Anlaufstellen bei Diskriminierung (z. B. ADB Sachsen, Opferberatung, Integrationsberatungen)
- Übung: „Was kann ich tun?“ – Rollenspiel oder Gesprächsleitfaden, um zu üben, ruhig zu reagieren und Unterstützung zu suchen.
- Sprachstärkende Übung: Eltern formulieren Sätze, die sie ihren Kindern sagen möchten:
  - „Ich glaube dir.“
  - „Es war richtig, dass du es erzählt hast.“
  - „Was dir passiert ist, ist nicht deine Schuld.“

### **Kulturelle Aspekte / Hinweise**

- Diskriminierung kann individuell und strukturell erlebt werden. Fachkräfte sollten betonen, dass Betroffene nicht überempfindlich, sondern achtsam sind.
- In vielen Familien wird Diskriminierung aus Angst oder Scham verschwiegen; das offene Ansprechen im sicheren Rahmen kann entlastend wirken.

- Für manche Eltern ist es neu, Kindern beizubringen, über Ungerechtigkeit zu sprechen; es braucht Raum, um Worte und Strategien zu finden.
- Fachkräfte sollten sensibel auf körperliche Reaktionen (Tränen, Rückzug, Wut) achten. Sie sind Ausdruck von Stressverarbeitung.
- Empowerment bedeutet hier nicht Kampf, sondern Selbstschutz und Würde: „Ich darf ruhig bleiben und trotzdem klar benennen, was nicht in Ordnung ist.“

### **Zusatzideen**

Dieses Modul verlangt einen sicheren und respektvollen Raum. Es empfiehlt sich, am Ende mit einer stabilisierenden Übung zu schließen; z. B. Atemübung, kurze Musik oder das Teilen eines stärkenden Satzes.

Ein mögliches Abschlussritual: Jede Person wählt ein Wort, welches ihr Kraft gibt (z. B. „Würde“, „Mut“, „Ruhe“, „Zusammenhalt“). Diese werden gemeinsam ausgesprochen und auf ein Blatt geschrieben, das als Symbol der gemeinsamen Stärke bleiben kann. Oft möchten Teilnehmende ein Foto machen oder es auch mitnehmen. Alternativ empfehlen wir von ganzem Herzen einen gemeinsamen Besuch im Antidiskriminierungsbüro. Der gemeinsame Besuch und die Fragen der anderen mindert die Hemmschwelle, auch eigene Fragen zu stellen

## *Modul 7: „Wenn es unseren Kindern nicht gut geht“*

### **Ziel und Inhalt**

Dieses Modul sensibilisiert Eltern dafür, die emotionalen Signale ihrer Kinder wahrzunehmen und stärkt sie darin, ruhig und unterstützend zu reagieren. Es geht um die feinen Zeichen von Belastung, Traurigkeit oder Rückzug (oder auch Depressionen, Angstzuständen und Traumata) und darum, Wege zu finden, wie Eltern ihre Kinder in schwierigen Phasen begleiten können, auch wenn professionelle Hilfe noch auf sich warten lässt.

Im Mittelpunkt stehen die Themen:

- Früherkennung von Warnsignalen (Verhalten, Stimmung, Sprache)
- Bedeutung von Zuwendung, Stabilität und kleinen Alltagsmomenten
- Entlastung der Eltern: Hilfe zu suchen ist ein Zeichen von Stärke
- Selbstfürsorge für Eltern als Grundlage für elterliche Präsenz

Das Modul vermittelt: Es braucht nicht immer sofort Lösungen, manchmal reicht echtes Dasein.

### **Vorschläge für die Anwendung der Broschüre und praktische Gruppenumsetzung**

- Einstieg: Gemeinsamer Austausch: „Was tun Eltern, wenn sie merken, dass es ihrem Kind nicht gut geht?“
- Reflexionen:
  - „Sind dir 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?“

- Wissensvermittlung:
  - Überblick über Warnsignale (z. B. Schlafprobleme, Rückzug, Wutanfälle, Appetitveränderungen).
  - Hinweise zu regionalen Hilfsangeboten (z. B. Schulsozialarbeit, Kinder- und Jugendberatung, Haus-/Kinder:ärztin, Psychosoziale Zentren).
  - Betonung der Übergangsphase: „Auch wenn Hilfe noch nicht da ist, können Eltern viel tun.“
- Übung / Sammlung:
  - „Was kann ich jetzt schon tun?“ – Eltern notieren kleine Gesten, Rituale oder Sätze, die Nähe schaffen („Ich bin da“, „Du bist wichtig“, „Ich hab dich lieb“).
  - Anschließend Austausch in der Gruppe. Sammlung für eine eigene oder gemeinsame „Mut-Karte“ oder Plakat.
- Wir empfehlen diese Themen/Diagnosen nicht zu pathologisieren, sondern sich auf die Stärkung der Handlungsfähigkeit der Eltern im Alltag zu orientieren.

### **Kulturelle Aspekte / Hinweise**

- In manchen Kulturen ist es unüblich, über psychische Belastung bei Kindern zu sprechen; deshalb braucht es eine niedrigschwellige, wertfreie Sprache („Wenn Kinder traurig sind...“, „Wenn das Herz schwer ist...“).
- Fachkräfte sollten vermitteln, dass Gefühle kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Ausdruck von innerer Bewegung und Lebendigkeit sind.
- Eltern mit eigener Flucht- oder Verlust Erfahrung können emotional stark berührt werden. Es ist empfehlenswert wiederholt Raum für Pausen oder Rückzug anzubieten.
- Fachkräfte können auf das Zusammenspiel von Familie, Schule und Unterstützungsstellen hinweisen, ohne Druck zu erzeugen.

### **Zusatzideen:**

Schließe dieses Modul mit einem Moment der Hoffnung. Zum Beispiel mit dem Satz:

„Ein Zuhause entsteht da, wo wir uns gegenseitig zuhören – auch in schwierigen Zeiten.“

Oder mit einer kleinen Übung: Jede:r schreibt einen Satz auf, den sie/er in Zukunft häufiger sagen möchte, an sich selbst oder an das Kind.

## ***Modul 8: „Selbstfürsorge innerhalb der Familie“***

### **Ziel und Inhalt**

Dieses abschließende Modul widmet sich der Selbstfürsorge – als Quelle von Kraft, innerer Ruhe und Verbundenheit. Nach intensiven Themen wie Migration, Erziehung und Diskriminierung schafft es einen Raum, in dem Eltern und Kinder Entspannung und Nähe erleben können.

Eltern werden ermutigt, gut für sich selbst zu sorgen und dadurch ihren Kindern ein Modell für Achtsamkeit und Selbstliebe zu bieten. Denn: Wer sich selbst gut behandelt, zeigt Kindern, dass Wohlbefinden wichtig ist.

Das Modul kombiniert einfache körperorientierte Übungen (Atmung, Bewegung, Berührung) mit emotionaler Reflexion und Ritualen für den Alltag.



### **Vorschläge für die Anwendung der Broschüre und praktische Gruppenumsetzung**

- Einstieg: Kurzes Gespräch: „Wann hast du dich das letzte Mal ausgeruht oder etwas nur für dich getan?“
- Körperübungen / Mini-Rituale:
  - *Klopftechnik*: sanft auf Brust oder Hand klopfen
  - *Hand drücken*: Faust bilden, einatmen, loslassen und ausatmen
  - *Zählen*: in der eigenen Sprache oder auf Deutsch bis 10 zählen
  - *Boden spüren*: Füße bewusst aufstellen und Gewicht wahrnehmen
  - *Atmen*: langsam durch die Nase ein, durch den Mund aus – mit oder ohne Armbewegung
- Familienübungen:
  - *Pizza-Massage* (spielerische Berührung, Nähe, gemeinsames Lachen)
  - *Schnecken-Massage* (langsames, achtsames Malen auf dem Rücken – beruhigend für Kinder und Eltern)
- Reflexionen:
  - „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?“

### **Kulturelle Aspekte / Hinweise**

- Viele Eltern mit Flucht- oder Migrationserfahrung kennen Selbstfürsorge nicht als alltägliche Praxis; sie wurde oft durch Sorge, Verantwortung und Pflicht ersetzt. Fachkräfte können erklären: „*Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern Teil von Gesundheit.*“
- Körperorientierte Übungen können anfangs ungewohnt wirken. In einigen Gruppen kann es zu Scham, Unsicherheit oder Hemmungen kommen. Deshalb empfiehlt es sich, mit sehr einfachen und „unsichtbaren“ Übungen zu beginnen, z. B. Klopftechniken, leichtes Drücken der Hände oder bewusste Atmung ohne sichtbare Bewegungen. Im Laufe der nächsten Gruppensitzungen können dann Schritt für Schritt Übungen integriert werden, bei denen die Arme oder der Oberkörper bewegt werden.
- Bei Eltern mit Traumaerfahrung sind langsame, kontrollierte, vorher angekündigte Bewegungen besonders wichtig. Ansätze aus dem traumasensitiven Yoga (z. B. Erdung, Orientierung im Raum, Einladungen statt Anweisungen) können hier hilfreich sein:
  - Keine schnellen oder abrupten Bewegungen
  - keine geschlossenen Augen, wenn das unangenehm ist
  - immer wählbare Optionen anbieten („Wenn Du möchtest, kannst Du...“)
  - Sicherheit, Tempo und Kontrolle liegen bei den Teilnehmenden
- Rituale der Selbstfürsorge können kulturübergreifend sein, wie gemeinsames Teetrinken, Spazierengehen, ein kurzes Lied, Hand aufs Herz legen oder ein kleines Familienritual am Abend. Fachkräfte können betonen, dass Selbstfürsorge im Alltag oft aus kleinen, erreichbaren Schritten besteht, nicht durch große Veränderungen.

### **Abschluss**

Dieses Modul eignet sich wunderbar als Abschluss. Es kann mit einem kleinen Ritual enden, z. B. jede:r Teilnehmende:r nennt ein Wort, das sie/ihn stärkt (z. B. „Ruhe“, „Liebe“, „Mut“, „Kraft“) oder legt einen kleinen Stein / eine Karte mit diesem Wort in die Mitte. So entsteht symbolisch ein gemeinsamer Ort der Stärke – ein Wir, das bleibt.

Der Abschlussgedanke ist: „Beim Gehen entsteht der Weg“



Der Abschluss lädt Teilnehmende ein, den gesamten Prozess, die eigenen Erfahrungen, Gefühle und Erkenntnisse, zu würdigen. Es ist kein Ende, sondern ein Innehalten: ein Moment, um zurückzuschauen und gleichzeitig den Blick nach vorne zu richten.

Es soll entlastend vermittelt werden, dass Migration ein offener, individueller Prozess ist. Viele Eltern glauben (und auch Fachkräfte können von der Vorstellung geprägt sein), dass Migration „abgeschlossen“ sei, sobald bestimmte äußere Kriterien „erfüllt sind“, wie z.B. bestimmte Jahre im neuen Land zu leben, ein C1-Niveau zu erreichen, ein Arbeitsplatz zu finden, mit weniger Akzent zu sprechen, emotional „stabil“ zu sein, etc.

Doch trotz all dem Erreichten, bedeutet es nicht, dass Migration beendet ist. Migration ist kein Messwert und kein Zeitpunkt, sondern ein fortlaufender innerer und äußerer Prozess. Gefühle, Erinnerungen, Rollenveränderungen, Belastungen und Ressourcen entwickeln sich weiter, je nach Lebensphase, Familienkonstellation und Erfahrungen. Nicht zu vergessen sind die externen Faktoren aus dem Herkunftsland, die das Leben vieler Menschen beeinflussen und auch oft belasten (Nachrichten aus dem Land oder von der Familie). Unter diesen Aspekten ist es empfehlenswert, den Druck herauszunehmen. Es gibt keine Frist, kein „richtiges Tempo“ und keinen Moment, an dem man endgültig sagen könnte: „Jetzt ist es vorbei, jetzt bin ich fertig integriert.“

Fachkräfte können dazu beitragen, indem sie eine Haltung vermitteln, die deutlich macht: Migration endet nicht automatisch mit Sprachkenntnissen, Arbeit oder Stabilität. Menschen dürfen Zeit brauchen, auch Jahre oder Jahrzehnte. Integration ist kein Ziel, das man erreichen „muss“, sondern ein dialogischer Prozess, der mit jeder Beziehung und jeder Erfahrung weiterwächst. Und Selbstfürsorge ist Teil dieses Weges und kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Zeichen von innerer Stärke.

So kann der Abschluss des Angebotes zu einem Moment der Entlastung werden: Ein Raum, in dem Teilnehmende spüren können, dass sie nicht „messen“ müssen, sondern dass ihr Weg, Schritt für Schritt, gültig und auch wertvoll ist.

Zum Abschluss ist nach unserer Erfahrung die Überreichung einer Teilnahmebescheinigung empfehlenswert.

## 5. Übertragung des Angebots

Das Programm „Familien stärken International“ ist so gestaltet, dass es sich in verschiedene Versorgungskontexte übertragen lässt. Einrichtungen, Fachkräfte und Projekte können damit vergleichbare Gruppenangebote für Eltern und Erziehungspersonen entwickeln, stets angepasst an regionale Rahmenbedingungen und die Bedürfnisse der jeweiligen Zielgruppen.

Für die Umsetzung ist eine vertrauensvolle, wertschätzende und geschützte Atmosphäre unabdingbar. Klare Regeln zur Kommunikation und ein konsequenter Fokus auf Vertraulichkeit stärken die Teilnahmebereitschaft und die Offenheit der Eltern.

Die Durchführung mit zwei Fachkräften hat sich bewährt – idealerweise aus Psychologie, Sozialarbeit oder Familienbildung. Zentrale Voraussetzung ist eine kultursensible, traumasensible und ressourcenorientierte Grundhaltung, die einen professionellen Umgang mit sensiblen und potenziell belastenden Themen ermöglicht. Kompetenzen in kultursensibler Gesprächsführung, traumasensibler Gruppenleitung sowie der Kooperation mit Sprachmittler:innen sind dabei besonders relevant.

Sprachmittlung ist ein zentraler Bestandteil des Programms. Kommunikation wird dadurch so gestaltet, dass alle Teilnehmenden unabhängig vom Sprachniveau aktiv teilhaben können. Wichtig ist dabei die Kontinuität der sprachmittelnden Person, um einen vertrauten, sicheren Rahmen zu gewährleisten. Sprachmittelnde sollten gezielt für den kultur- und traumasensiblen Einsatz geschult sein.

Die Module des Programms sind flexibel einsetzbar: Sie können vollständig genutzt, thematisch ausgewählt oder mit anderen Angebotsformaten kombiniert werden. Vor Beginn empfiehlt sich eine Bedarfsabfrage, um aktuelle Fragen, Belastungen und Prioritäten der teilnehmenden Eltern zu identifizieren. Die Elternbroschüre kann als begleitendes Arbeitsmaterial oder zur eigenständigen Weiterarbeit genutzt werden.

Bei der Durchführung der Module war es uns wichtig, den Teilnehmenden Raum zum Reden zu geben und ihre Themen in den Mittelpunkt zu stellen, anstatt ein vorgegebenes Programm Punkt für Punkt abzuarbeiten. Ein zentraler Punkt war auch unterschiedliche Redebedarfe auszugleichen. Dabei verläuft der Gruppenprozess selten exakt nach Modulplan. Manche Themen nehmen viel Raum ein, andere treten in den Hintergrund. Das Angebot sollte daher situativ angepasst werden, sodass es den tatsächlichen Bedürfnissen der Gruppe gerecht wird und gleichzeitig Orientierung bietet.

„Familien stärken International“ versteht sich als lebendiges, dynamisches Konzept, das mit den Menschen wächst, die es umsetzen und daran teilnehmen.

## 6. Literatur

- Abdallah-Steinkopff, B. (2018). *Interkulturelle Erziehungskompetenzen stärken: Ein kultursensibles Elterncoaching für geflüchtete und zugewanderte Familien*. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Härle, D. (2016). *Praxisbuch traumasensitives Yoga: Über die heilende Wirkung von Yoga bei komplexen Traumata. Mit einem Vorwort von David Emerson*. Junfermann Verlag.
- Liedl, A., Schäfer, U., & Knaevelsrud, C. (2013). *Psychoedukation bei posttraumatischen Störungen: Manual für Einzel- und Gruppensetting; mit zahlreichen Tabellen*. Schattauer Verlag.
- Wiechers, M., Übleis, A., & Padberg, F. (2019). *Empowerment für Menschen mit affektiven Erkrankungen und Migrationserfahrungen: Therapiemanual für Einzel- und Gruppensettings*. Klett-Cotta.
- Özkan, I., & Belz, M. (2019). *Sprachreduzierte Ressourcen- und Traumastabilisierungsgruppe: Manuale zur Gruppenpsychotherapie mit Geflüchteten und Migranten*. Klett-Cotta.

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

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES  
UND GESELLSCHAFTLICHEN  
ZUSAMMENHALT

