



Kinder bei Diskriminierung begleiten

Ein Ratgeber für Eltern und Bezugspersonen

Autorin:
Nora Alvarado Balderrama

KiDs

Kinder vor
Diskriminierung
schützen!

Inhalt

Warum ein Ratgeber für Eltern und Bezugspersonen zum Umgang mit Diskriminierung?	1
Was ist Diskriminierung und wo findet sie statt?	1
Was bewirkt Diskriminierung?	3
Was bewirkt Diskriminierung bei Kindern?	4
Wie kann ich meinem Kind helfen?	6
Welche Stressreaktionen zeigt mein Kind und wie reagiere ich als Elternteil/ Bezugsperson darauf?	6
Wie kann ich unterstützen, um den Stress bei meinem Kind zu mindern?	8
Wie und von wem können mein Kind und ich unterstützt werden?	11
Welche einfache Körperübung kann meinem Kind bei Stress helfen?	13
Wie wirken sich die Diskriminierungserfahrungen meines Kindes auf mich aus?	14
Wieso ist es wichtig, auch meine eigene Stressreaktion zu reflektieren?	15
Was kann ich für mich tun?	16
Abschlussworte	17
Reflexionsbogen (Seite 1)	18
Reflexionsbogen (Seite 2)	19
Notizen	20

Warum ein Ratgeber für Eltern und Bezugspersonen zum Umgang mit Diskriminierung?

Diskriminierung führt zu Stress und psychischer Belastung.¹ Dieser Ratgeber möchte Sie als Eltern und Bezugspersonen dabei unterstützen, die psychischen Auswirkungen von Diskriminierung auf Ihr Kind besser zu verstehen und einzuordnen. Er macht deutlich, wie durch Diskriminierung Stress entsteht, welche Reaktionen bei einem Kind auftreten können und welche langfristigen psychischen Folgen sich daraus ergeben können. Des Weiteren zeigt er auf, wie Sie als Eltern und Bezugspersonen auf den Stress Ihres Kindes eingehen und Ihr Kind bei der Verarbeitung der Diskriminierung unterstützen können.

Gleichzeitig sind Eltern und Bezugspersonen oftmals selbst durch die Situation sehr belastet. Auch hier möchte der Ratgeber Hilfestellung leisten. Er gibt sowohl praktische Hilfen durch Reflexionsanleitungen als auch Anregungen zur Stressbewältigung. Er ersetzt allerdings keine individuelle psychologische oder therapeutische Begleitung. Bei anhaltendem Stress oder starker Belastung ist es daher sehr wichtig, dass Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Was ist Diskriminierung und wo findet sie statt?

Diskriminierung beschreibt die unterschiedliche Behandlung und Benachteiligung von Menschen wegen ihres Geschlechts, ihrer sexuellen und geschlechtlichen Identität, ihrer ethnischen Herkunft, ihrer Sprache, rassistischer und antisemitischer Zuschreibung, ihrer Religion und Weltanschauung, ihrer Behinderung, ihrer chronischen Erkrankung, ihres sozialen Status und/oder ihres Lebensalters.

Diskriminierung ist eine gesellschaftliche Realität. Deshalb erleben auch Kinder unabhängig von ihrem Alter Diskriminierung.

Sie kommt in öffentlichen Räumen vor, wie zum Beispiel auf der Straße, auf dem Spielplatz, im Supermarkt oder in Bussen. Diskriminierung findet auch in Kita, Schule und/oder dem Sportverein statt.

Diskriminierungen können direkt oder indirekt, mit oder ohne Absicht geschehen und sich unterschiedlich zeigen.

¹ Vgl. IKK classic (2021). Vorurteile und Diskriminierung machen krank. Eine rheingold-Grundlagenstudie zur Wirkung von Vorurteilen und Diskriminierung im Alltag im Auftrag der IKK classic. Abgerufen am 10.12.2024 von <https://www.ikkev.de/presse/meldungen-aus-den-ikken/details/vorurteile-und-diskriminierung-machen-krank/>

So kann sie **zwischen** zwei oder mehr **Menschen** stattfinden. Kinder können durch Erwachsene, aber auch durch andere Kinder diskriminiert werden. Diskriminierung kann sich in offensichtlichen Bemerkungen, Beleidigungen oder Handlungen äußern, die mit körperlicher und/oder psychischer Gewalt einhergehen.

Zum Beispiel erlebt ein Kind Diskriminierung, wenn...

- ... es von anderen Kindern wegen einer Behinderung vom Spielen ausgeschlossen wird.
- ... es mit rassistischen Begriffen beleidigt wird.
- ... es von anderen ausgelacht wird, weil es mit einem Akzent spricht.
- ... es gehänselt wird, weil es beim Sport wegen seines Asthmas öfter Pause machen muss.
- ... es gezwungen wird, sich als Junge oder Mädchen zu identifizieren.

Diskriminierung drückt sich auch in **flüchtigen, unterschweligen und alltäglichen Demütigungen und Botschaften**, sogenannten „Mikroaggressionen“, aus. Zum Beispiel:

- ... wenn Erwachsene genervt schauen, wenn ein Kind in einer anderen Sprache als Deutsch spricht.
- ... wenn Kinder und deren Eltern unfreundlich oder gar nicht begrüßt werden, während andere eine sehr herzliche Begrüßung erfahren.

Menschen werden aber auch **durch Regeln, Gewohnheiten oder Abläufe in einer Gesellschaft** diskriminiert. Diese Diskriminierung ist in den Strukturen von Organisationen, Gesetzen oder Systemen eingebaut. Dadurch kann es zum Beispiel sein, dass

- ... in der Schule nur christliche Feiertage berücksichtigt werden und andere religiöse Feiertage ignoriert werden.
- ... Schulausflüge Geld kosten und ein Kind aus einer sozial benachteiligten Familie nicht teilnehmen kann.
- ... der selbstgewählte Name eines Transkindes nicht im Schulzeugnis eingesetzt wird.
- ... die Räumlichkeiten in der Schule nicht barrierearm sind und ein Kind im Rollstuhl 20min benötigt, um zu einer Toilette zu kommen.

Diskriminierung drückt sich auch **in Sprache und in Erzählungen** aus, z.B. in Büchern, Bildern, Liedern oder Schulmaterialien. Kinder sind damit konfrontiert, wenn zum Beispiel

- ... ein Lied davon handelt, dass alle Menschen zwei Arme/ Beine/ Augen hätten, und dies auf ein Kind nicht zutrifft.
- ... Spielmaterialien die Vielfalt der Menschen nicht widerspiegelt und sich das

Kind darin nicht wiederfindet (die überwiegende Mehrzahl der Figuren hat z.B. einen hellen Hautton, keine sichtbaren Beeinträchtigungen und z.B. werden Frauen und Männer ausschließlich in bestimmten Rollenbildern dargestellt).

Diskriminierungserfahrungen werden oft nicht anerkannt. Stattdessen werden sie relativiert, geleugnet oder verdreht, sodass der betroffenen Person selbst die Schuld zugeschrieben wird. Dies stellt eine erneute Diskriminierungserfahrung dar.

Auch Kinder, die Hilfe bei Erwachsenen suchen, erleben es, dass ihnen z.B. gesagt wird „Das war nicht so gemeint“ oder „Du hast das andere Kind zuerst geärgert.“

Was bewirkt Diskriminierung?

Diskriminierung bewirkt Stress.² Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Herausforderungen oder Belastungen. Wenn wir eine Situation als herausfordernd oder bedrohlich wahrnehmen, schaltet der Körper in einen **Alarmmodus**. Dann werden Hormone wie Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Das führt unter anderem zu einem schnelleren Herzschlag, um mehr Blut in die Muskeln zu pumpen, einer erhöhten Atemfrequenz, damit mehr Sauerstoff aufgenommen wird und zu mehr Energie im Körper. Diese Körperreaktionen sollen uns helfen, schneller und effektiver zu reagieren.

Wenn eine Person über einen längeren Zeitraum immer wieder Diskriminierung erlebt, bleibt der Körper im Alarmmodus. Der Körper schüttet weiter Stresshormone aus und kann sich nicht mehr erholen. Der Stress wird chronisch und kann zu starken seelischen Erschütterungen führen.³ Die betroffene Person kann das Gefühl haben, zu erstarren und sich nicht mehr bewegen zu können oder sie kann Taubheitsgefühle entwickeln und sich in einen Zustand begeben, in dem sie geistig abwesend wirkt (apathisch). In diesen Fällen wird von einem **Traumaerleben** gesprochen.


2 Vgl. American Psychological Association (APA)(2024). Discrimination: What it is and how to cope. Abgerufen am 16.11.2024 von <https://www.apa.org/topics/racism-bias-discrimination/types-stress>; Emmer, C., Dorn, J. & Mata, J. (2024). The immediate effect of discrimination on mental health: A meta-analytic review of the causal evidence. *Psychological Bulletin*.

3 Vgl. APA (2024). Discrimination: What it is and how to cope. Abgerufen am 16.11.2024 von <https://www.apa.org/topics/racism-bias-discrimination/types-stress>; Otyakmaz, B. Ö. (2024). Psychotherapeutische Annäherungen an rassistisch bedingte Stress- und Traumareaktionen. *Verhaltenstherapie & Psychosoziale Praxis*, 2, 238–252;

Was bewirkt Diskriminierung bei Kindern?

Diskriminierungserfahrungen im jungen Lebensalter können einen negativen Einfluss auf die Entwicklung von Kindern haben. Sie können Kinder in ihrem Selbstwertgefühl schaden und stellen daher ein großes Hindernis für eine positive Identitäts- und Persönlichkeitsentwicklung dar.

Nachstehend sind mögliche Auswirkungen auf der Gefühlsebene, auf das Denken und Verhalten sowie auf den Körper aufgeführt:

<p>Gefühle</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Traurigkeit • Hilflosigkeit • Unsicherheit • Ängste • Scham • Schuldgefühle 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoffnungslosigkeit • Niedergeschlagenheit • Einsamkeit • Lustlosigkeit • Reizbarkeit • Wut
<p>Denken</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Konzentrationsschwierigkeiten • negative Gedanken • sich selbst schlecht reden (Selbstabwertung) • sich selbst die Schuld geben 	
<p>Verhalten</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Vermeidung (z.B. nicht darüber sprechen wollen, keine Lust auf Schule oder nicht mehr hinwollen) • Sozialer Rückzug (z.B. sich nicht mehr verabreden, keine Freunde treffen) • Wutausbrüche • Aggressivität 	
<p>Körper</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Innere Anspannung/Unruhe • Somatische Beschwerden (z.B. Bauch- oder Kopfweh) • Schlafstörungen (evtl. mit Alpträumen) 	

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen die Zusammenhänge.⁴

4 Vgl. Alvarado Balderrama, N. S. (2023). Rassismuserfahrungen bei Kindern und Jugendlichen: Was bedeuten sie für die elterliche Erziehung? Trauma und Gewalt, 17(1), 36–49; Brandt, L., Liu, S., Heim, C. & Heinz, A. (2022). The effects of social isolation stress and discrimination on mental health. Translational Psychiatry, 12; Saleem, F. T., Anderson, R. E. & Williams, M. (2020). Addressing the „Myth“ of Racial Trauma: Developmental and ecological considerations for youth of color. Clinical Child and Family Psychology Review, 23(1), 1–14; Pearl, R. L. & Puhl, R. M. (2018). Weight bias internalization and health: A systematic review. Obesity Reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity, 19(8), 1141–1163. Sanders-Phillips, K., Settles-Reaves, B., Walker, D. & Brownlow, J. (2009). Social inequality and racial discrimination: Risk factors for health disparities in children of color. Pediatrics, 124(3), 176–186.

Es ist wichtig zu betonen, dass die aufgeführten Folgen eine „normale“ Reaktion auf ein oder mehrere überwältigende Erfahrungen darstellen. Die Reaktionen sind ein Versuch des Kindes, um mit dem Erlebten umzugehen (Umgangsstrategie). Das Problem ist die Diskriminierung, nicht die Stressreaktion des Kindes.

Einige Stressreaktionen entwickeln vor allem (sehr) junge Kinder. Andere Stressreaktionen lassen sich wiederum vor allem bei Schulkindern beobachten⁵.

Klein-, Vorschulkinder

- Hyperaktivität
- Wutausbrüche
- Regression auf frühere Entwicklungsstufen (z.B. wieder Einnässen, wieder in Babysprache sprechen)
- ständiges Nachspielen der Situation
- Eingeschränkter Ausdruck von Gefühlen (Emotionale Erstarrung)

Schulkinder

- Verminderte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit (schnelle Ablenkbarkeit)
- Angst, Sorgen (Schulangst)
- Somatisierung (Bauch-, Kopfweh)
- Verschlechterte Schulleistungen (gegeben durch Schulangst und/oder Konzentrationsprobleme)

Wenn die Stressreaktionen nicht abnehmen, lange Zeit anhalten und sich verstärken, können sich langfristige psychische Probleme entwickeln. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Diskriminierung zu Angststörungen, Depressionen und/oder einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) führen kann⁶. Bei einigen Kindern kommt es auch zu Selbstverletzung und/oder Suizidgedanken. Kinder benötigen in diesen Fällen **unbedingt** psychotherapeutische Unterstützung.

5 Vgl. Saleem et al., 2020



6 Vgl. IKK classic, 2021; Kasprowski, D., Fischer, M., Chen, X., de Vries, L., Kroh, M. & Kühne, S. et al. (2021). Geringere Chancen auf ein gesundes Leben für LGBTQI*-Menschen. DIW Wochenbericht, 88(6), 80–88; Saleem et al., 2020; Benner, A. D., Wang, Y., Shen, Y., Boyle, A. E., Polk, R. & Cheng, Y.-P. (2018). Racial/ethnic discrimination and well-being during adolescence: A meta-analytic review.

Wie kann ich meinem Kind helfen?

Welche Stressreaktionen zeigt mein Kind und wie reagiere ich als Elternteil/ Bezugsperson darauf?

Um die Stressreaktion Ihres Kindes und Ihre Reaktion darauf zu analysieren, bieten sich die folgenden Fragen an, die einmal beispielhaft beantwortet werden.

<p>Was ist meinem Kind passiert? (Diskriminierungsvorfall beschreiben)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mein 8-jähriges Kind wurde von einem Kind aus seiner Klasse rassistisch auf dem Schulweg beleidigt. Andere Kinder haben gelacht. Keine umstehende Person hat mein Kind unterstützt. 		
<p>Welches Gefühl/ welche Gefühle beobachte ich bei meinem Kind?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Traurigkeit • Angst 		
<p>Was tue ich normalerweise, wenn ich das bemerke?</p> <ul style="list-style-type: none"> • trösten • Verständnis zeigen ("Ich verstehe, dass du traurig bist und Angst hast.") • beruhigen 	<p>Hat das bisher funktioniert und meinem Kind geholfen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • manchmal ja, manchmal bleibt die Angst oder kommt wieder 	<p>Wenn nicht, hat etwas anderes geholfen? Was könnte meinem Kind noch helfen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit geben und sagen: „Ich bin da, du bist nicht allein.“ • Körperkontakt anbieten
<p>Welche Gedanken äußert es? Wie hat sich das Denken meines Kindes verändert?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mein Kind versteht nicht, warum das passiert ist. Es fragt sich: „Habe ich etwas gemacht, was dazu geführt hat?“ (sich selbst die Schuld geben) • Es befürchtet, dass es wieder passiert („Was ist, wenn das morgen wieder passiert?“). 		
<p>Was tue ich normalerweise, wenn ich das bemerke?</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit meinem Kind reden und deutlich sagen, dass das, was das andere Kind sagt, nicht wahr ist. • Ich sage: „Es ist nicht deine Schuld.“ 	<p>Hat das funktioniert und hat es meinem Kind geholfen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ein bisschen 	<p>Wenn nicht, hat was anderes geholfen? Was könnte meinem Kind noch helfen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • deutlich benennen, dass das Rassismus ist und Rassismus nie gerechtfertigt ist. • Fragen, ob mit der Lehrer*in gesprochen werden soll und erklären, warum das wichtig ist

<p>Wie verhält sich mein Kind in/nach dem Diskriminierungsvorfall? Was macht es?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mein Kind möchte nicht mehr in die Schule (Vermeidung). • Es will auch nachmittags nicht mehr mit Freund*innen auf den Spielplatz (Rückzug). 			
<p>Was tue ich normalerweise, wenn ich das bemerke?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich bespreche mit meinem Kind, dass es nicht einfach zu Hause bleiben kann. • Ich akzeptiere, dass es zurzeit nachmittags nicht auf den Spielplatz will. 	<p>Hat das bisher funktioniert und meinem Kind geholfen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • manchmal 	<p>Wenn nicht, hat etwas anderes geholfen? Was könnte meinem Kind noch helfen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mein Kind fragen, was es sich wünscht • Mein Kind zur Schule/ auf den Spielplatz begleiten 	
<p>Wo/Wie zeigt sich der Stress im Körper meines Kindes?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauchschmerzen • Es ist unruhig. 			
<p>Was tue ich normalerweise, wenn ich das bemerke?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wärmflasche geben • Massage anbieten 	<p>Hat das funktioniert und hat es meinem Kind geholfen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • meistens ja 	<p>Wenn nicht, hat etwas anderes geholfen? Was könnte meinem Kind noch helfen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fragen, ob es etwas machen will, von dem ich weiß, das mag es gerne (z.B. vorlesen) 	

Im Anhang dieses Ratgebers finden Sie einen leeren Reflexionsbogen, den Sie ausfüllen können.

Wie kann ich unterstützen, um den Stress bei meinem Kind zu mindern?

Dem Kind Sicherheit geben

Seien Sie für Ihr Kind da und wenden Sie sich ihm zu. Es ist wichtig, dass sich Ihr Kind beschützt und geborgen fühlt. Sie können das direkt sagen (z.B. „Ich bin für dich da.“) und Körperkontakt anbieten, indem Sie es z.B. sanft streicheln oder umarmen. Achten Sie bei körperlicher Zuwendung unbedingt auf mögliche Abwehrsignale Ihres Kindes und akzeptieren Sie diese. Gewähren Sie Ihrem Kind den Abstand, aber lassen Sie es nicht allein. Interpretieren Sie die Abwehr als eigenen Schutz Ihres Kindes und nicht als Ablehnung Ihnen gegenüber.

Dem Kind zuhören

Eltern und Bezugspersonen sollten aktiv und mit Mitgefühl zuhören, wenn das Kind von seinen Diskriminierungserfahrungen erzählt. Abwertende Kommentare sollten Sie vermeiden. Sie sollten Ihr Kind zum Erzählen ermutigen, es jedoch nicht dazu drängen. Abwehrsignale, wie zum Beispiel ein plötzlicher Themenwechsel oder „aus der Gesprächssituation weggehen“, gilt es auch hier zu respektieren. Verstehen Sie dies als Schutzmechanismus Ihres Kindes.

Dem Kind glauben

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm glauben und signalisieren Sie ihm offen und eindeutig, dass Sie an seiner Seite stehen.

Mit dem Kind über Gefühle sprechen

Nicht nur die Diskriminierungserfahrungen an sich sollten Sie anerkennen, sondern ebenso die dadurch ausgelösten Gefühle. Dabei ist es sehr wichtig, dass dem Kind vermittelt wird, dass alle Gefühle berechtigt sind.

Kinder sind meistens noch darauf angewiesen, dass eine erwachsene Person ihnen dabei hilft, ihre Gefühle zu verstehen und damit umzugehen. Sie können z.B. die Gefühle benennen („Ich sehe, du bist wütend.“, „Du bist gerade traurig, oder?“), die Gefühle akzeptieren („Das ist okay, dass du so fühlst.“) und beruhigend einwirken, indem Sie **Sicherheit geben**.

Mit dem Kind über Diskriminierung sprechen

Ordnen Sie die Diskriminierungserfahrung als solche ein und benennen Sie diese. Es ist sehr wichtig, dass Ihr Kind das Problem nicht bei sich selbst sucht. So können Sie verhindern, dass sich Ihr Kind Schuldvorwürfe macht. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, eigene Wörter und eine eigene Sprache für Diskriminierung zu finden, damit es bei erneuten Diskriminierungsvorfällen Dinge klarer benennen und es als Diskriminierung einordnen kann.

Folgende Bücher helfen Ihnen entwicklungsgerecht mit Ihrem Kind über die jeweilige Diskriminierung zu sprechen und geben zahlreiche weitere Anregungen:

- ➔ Olaolu Fajembola und Tebogo Nimindé-Dundadengar: Mit Kindern über Diskriminierung sprechen.
- ➔ Olaolu Fajembola und Tebogo Nimindé-Dundadengar: Gib mir mal die Hautfarbe. Mit Kindern über Rassismus sprechen.
- ➔ Josephine Apraku: Wie erkläre ich Kindern Rassismus? Rassismussensible Begleitung und Empowerment von klein auf.
- ➔ Daniela Thörner: Mädchen, Junge, Kind. Geschlechtersensible Begleitung und Empowerment von klein auf.
- ➔ Rebecca Maskos & Mareice Kaiser „Bist du behindert, oder was?“ Kinder stärken und ableismussensibel begleiten.

Das Kind miteinbeziehen

Beziehen Sie Ihr Kind bei möglichen Entscheidungen und Handlungen Ihrerseits ein. Fragen Sie es nach seiner Perspektive und seinen Wünschen und nehmen Sie diese ernst (z.B. „Was wünschst du dir von deiner Lehrperson in einer solchen Situation?“, „Möchtest du, dass ich mit jemanden spreche? Mit wem soll ich sprechen? Magst du bei dem Gespräch dabei sein?“). Auf diese Weise kann Ihr Kind erleben, dass es Einfluss hat und seine Situation mitverändern kann.

Handlungsmöglichkeiten entwickeln

Eltern und Bezugspersonen können das Kind auf neue Diskriminierungssituationen vorbereiten, indem sie gemeinsame (neue) Handlungsmöglichkeiten in Diskriminierungssituationen besprechen (z.B. Situation verlassen, Hilfe holen, etc.).

Dem Kind Schutzräume anbieten

Einige Einrichtungen bieten für Kinder mit Diskriminierungserfahrungen Gruppen an. In diesen angeleiteten Gruppen können sie sich über erlebte Diskriminierung austauschen. Ein betroffenes Kind macht dadurch die Erfahrung, dass es nicht allein damit ist, sondern dass es sich um eine Erfahrung handelt, die auch andere Kinder machen. Es werden gemeinsame Handlungsmöglichkeiten in Diskriminierungssituationen erarbeitet. Solche „geschütztere“ Räume sind äußerst entlastend für ein Kind. Darüber hinaus können auch wichtige Freundschaften entstehen.

Folgende Einrichtungen bieten in Berlin Gruppenangebote für Kinder (und/oder Eltern) an⁷:

- ➔ POWER ME - Stärkung von Kindern gegen Rassismus:
<https://www.powermeberlin.de/>
- ➔ Joliba – Interkulturelles Netzwerk in Berlin: <https://www.joliba.de/projekte>
- ➔ EOTO - EACH ONE TEACH ONE: <https://eoto-archiv.de/>
- ➔ EMPOCA – Outdoorprogramme für Schwarze Kinder:
<https://www.empoca.org/>
- ➔ SVK - Selbstverteidigungskurs mit Worten: <https://svkmitworten.com/>
- ➔ QRFZ – Das queere Regenbogenfamilienzentrum:
<https://www.queeres-regenbogenfamilienzentrum-berlin.de/spieltreff-fuer-tin-und-geschlechtskreative-kinder/>
- ➔ Trakine – Trans-Kinder-Netz e.V.: <https://trans-kinder-netz.de/>
- ➔ Jugendnetzwerk Lambda Berlin-Brandenburg e.V.:
<https://lambda-bb.de/gruppen/umbrella-teens/>
- ➔ EbE - Eltern beraten Eltern von Kindern mit und ohne Behinderungen e.V.:
<https://www.eltern-beraten-eltern.de/>
- ➔ Elternzentrum Berlin e.V. Autismus- Spektrum:
<https://elternzentrum-berlin.de/termine/elternkreis>
- ➔ MINA – Leben in Vielfalt e.V.: <https://mina-berlin.eu/>

Mit dem Kind Geduld haben

Seien Sie geduldig mit Ihrem Kind.

Erlauben Sie Ihrem Kind zu bereits überbrücktem Entwicklungsverhalten zurückzukehren. Kritisieren Sie das Verhalten nicht und machen Sie sich nicht darüber lustig (z.B., wenn es wieder in Babysprache spricht).

Reagieren Sie nicht mit Strenge, wenn sich mögliche Konzentrationsschwierigkeiten Ihres Kindes auf seine Schulleistungen auswirken.

Mit Struktur, Routinen und Ritualen weitermachen

Ein geregelter Tagesablauf gibt Ihrem Kind Orientierung und ein Gefühl von Vorhersehbarkeit (z.B. feste Essens- und Schlafzeiten).

Rituale geben dem Kind Stabilität und ein Gefühl von Kontrolle. Rituale stärken die Bindung zwischen Kind und Eltern/ Bezugspersonen, weil es häufig Momente intensiver Nähe sind (z.B. das Zubettbringen, das Vorlesen, gemeinsames Beten vor dem Essen).

Es geht dabei nicht um Strenge. Bestehen Sie nicht darauf, dass Ihr Kind z.B. aufisst, gleich einschläft oder sich vorlesen lässt.

.....
⁷ Die Liste ist eine Auswahl, wurde mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt und hat kein Anspruch auf Vollständigkeit. Die aufgeführten Stellen sind selbst verantwortlich für die Beschreibung ihrer Angebote. Die verlinkten Webseiten unterliegen der Haftung der jeweiligen Seitenbetreiber.

Das Kind loben

Loben Sie Ihr Kind. Ihr Kind merkt so, dass es etwas bewirken kann, erlebt sich als fähig und wichtig. Das gibt ihm Sicherheit und es gewinnt Vertrauen in sich selbst.

Stärkung der eigenen Identität

Stärken Sie Ihr Kind in seiner Identität, indem Sie z.B. vielfältiges Spielmaterial zur Verfügung stellen. Vielfältiges Spielmaterial sind Puppen, Gesellschaftsspiele, Bücher, Medien, etc. in deren Abbildungen und Geschichten sich Ihr Kind wiederfinden kann und die diskriminierungskritisch aufbereitet sind.

Das **Institut Kinderwelten** für diskriminierungskritische Bildung e. V. stellt Informationen und Kinderbuchlisten dafür bereit.

➔ www.kinderwelten.net

Körperlich aktiv sein

Bewegung hilft Stress abzubauen und diesen zu bewältigen. Ermutigen Sie Ihr Kind sich zu bewegen, um (überschüssige) Energie abzubauen. Gehen Sie gemeinsam z.B. auf den Spielplatz oder die Rollschuhbahn.

Wie und von wem können mein Kind und ich unterstützt werden?

Antidiskriminierungsstellen

Um das Kind vor erneuten Diskriminierungserfahrungen zu schützen, müssen Eltern und Bezugspersonen aktiv werden.

Wenn die Diskriminierung z.B. in Schule, Kita, Sportverein stattgefunden hat, sollten Lösungsansätze im System (Schule, Kita, Sportverein) gefunden werden. Dann werden z.B. Gespräche mit Erzieher*in, Lehrer*in, Trainer*in oder Leitung notwendig. Lassen Sie sich dabei unterstützen und holen Sie sich Rat bei entsprechenden Antidiskriminierungsstellen ein.

Für in Berlin lebende Kinder gibt es die Antidiskriminierungsstelle „**KiDs – Kinder vor Diskriminierung schützen!**“. KiDs widmet sich der Aufarbeitung von Diskriminierungsfällen von Kindern.

➔ <https://kids.kinderwelten.net>

KiDs arbeitet mit **Beratungsstellen in Berlin** zusammen, die sich ihrerseits auf bestimmte Arten von Diskriminierung spezialisiert haben. An diese Stellen können Sie sich auch wenden.

➔ <https://kids.kinderwelten.net/de/Netzwerk/>

Der **Antidiskriminierungsverband Deutschland (advd)** stellt online eine Suchfunktion bereit, um Antidiskriminierungsberatungen im gesamten Bundesgebiet zu finden:

➔ <https://www.antidiskriminierung.org/beratungsstelle-finden>

Einige dieser Stellen beziehen ebenfalls Kinder in ihre Beratung mit ein. Ermutigen Sie Ihr Kind, diese Stelle gemeinsam aufzusuchen.

Psychologische Beratung und Psychotherapie

Holen Sie sich in Bezug auf den Stress Ihres Kindes von Psycholog*innen Unterstützung. Oftmals werden Kinder zu psychologischen Gesprächen miteingeladen. Ermutern Sie Ihr Kind dazu, mitzukommen. Ein*e Psycholog*in kann Sie bei der Einschätzung und Entscheidung darüber, ob eine Psychotherapie notwendig ist, unterstützen und bei der Anbindung helfen.

Einen ersten Zugang zu Psycholog*innen ermöglichen Familien- und Erziehungsberatungsstellen.

In Berlin finden Sie diese **Einrichtungen in jedem Bezirk**.

➔ <https://efb-berlin.de/beratungsstellen/>

Auf dem **Familienportal** des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend finden Sie eine Online-Suchfunktion für das gesamte Bundesgebiet.

➔ <https://familienportal.de/familienportal>

Auf der **Plattform Queermed** – Deutschland ist es möglich nach queersensiblen Kinderpsycholog*innen und Kinderpsychotherapeut*innen zu suchen:

➔ <https://queermed-deutschland.de/nach-empfehlungen-suchen/>

Die Suche nach einer diskriminierungssensiblen psychologischen Beratung oder Psychotherapie erfordert allerdings ein aktives Handeln. Fragen Sie daher direkt bei dem Psychologen*/ Therapeuten* oder der Psychologin*/ Therapeutin* nach seiner*/ihrer* Haltung. Spezialisierte Plattformen oder Empfehlungen von z.B. Antidiskriminierungsstellen können hier ebenfalls helfen.

Die bereits genannte Antidiskriminierungsstelle in Berlin, die sich explizit an Kinder wendet, bietet derzeit ergänzend zu ihrer Antidiskriminierungsberatung eine psychologische Beratung an.

➔ <https://kids.kinderwelten.net/de/Modellprojekt%20respekt%252Aland/>

Wenn Sie **Unterstützung** und Rat **einholen**, lernt Ihr Kind, dass dies wichtig und berechtigt ist („Ich darf mir Hilfe holen, wenn ich diskriminiert werde. Ich darf mir Hilfe holen, wenn es mir schlecht geht. Menschen helfen mir.“).

Welche einfache Körperübung kann meinem Kind bei Stress helfen?

Die folgende Übung verbindet Bewegung, Dehnung und Atmung, was gleichzeitig entspannend und stärkend wirkt.

„Die wachsende Blume“ (Dauer: 3–5 Minuten)

1. Erklären Sie Ihrem Kind: „Wir stellen uns gleich vor, wir sind eine kleine Blume, die aus der Erde wächst. Erst sind wir ganz klein und zusammengekrümmt und dann wachsen wir langsam und strecken uns der Sonne entgegen.“
2. Setzen Sie sich mit Ihrem Kind auf den Boden und leiten Sie an.
 - Sagen Sie: „Mach dich ganz klein und umarme deine Knie. Stell dir vor, du bist ein kleiner Samenkern in der Erde.“ und machen Sie mit.
 - Sagen Sie: „Strecke deinen Rücken, hebe die Arme über den Kopf und tue so, als ob deine Arme Blüten sind, die sich zur Sonne öffnen. Atme dabei ein.“ und machen Sie mit.
 - Sagen Sie: „Atme aus und lass die Arme wieder langsam sinken“.
3. Wiederholen Sie das Wachsen der Blume 3–4 Mal, wobei die Bewegung jedes Mal noch größer werden kann.
4. Abschluss: Beim letzten Durchgang können Sie sagen: „Jetzt bleiben wir eine große, leuchtende Blume und spüren, wie stark wir sind.“

Wie wirken sich die Diskriminierungserfahrungen meines Kindes auf mich aus?

Die Diskriminierungserfahrungen Ihres Kindes können auch bei Ihnen als Eltern oder Bezugspersonen Stress verursachen.⁸

Im Folgendem sind mögliche Auswirkungen im Hinblick auf Ihre Gefühle, Ihre Gedanken, Ihr Verhalten und Ihre körperlichen Befindlichkeiten dargestellt.

Gefühle 	<ul style="list-style-type: none"> • Hilflosigkeit • Traurigkeit • Angst • Reizbarkeit • Wut • Schuldgefühle
Denken 	<ul style="list-style-type: none"> • Sorgen („Wird mein Kind wieder diskriminiert?“) • negatives Denken (z.B. „Ich mache es falsch. Andere machen es besser.“) • sich selbst schlecht reden (z.B. „Ich zweifle an mir als Mutter/Vater/Bezugsperson.“ „Ich habe mein Kind nicht genug geschützt“)
Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Rückzug/ Isolation (z.B. sich nicht mehr verabreden, keinen Aktivitäten/ Hobbies mehr nachgehen) • Vermeidung • Aggressivität
Körper 	<ul style="list-style-type: none"> • Innere Anspannung/ Unruhe • Somatische Beschwerden (z.B. Bauch- oder Kopfweh) • Schlafstörungen

Es kann einen Unterschied machen, wenn ein Elternteil oder eine Bezugsperson des betroffenen Kindes selbst Diskriminierung erlebt. Eltern und Bezugspersonen mit eigenen Diskriminierungserfahrungen werden möglicherweise an eigene Erlebnisse in der Kindheit erinnert und die Gefühle von damals werden wieder aktiviert. Oftmals ist auch die Erkenntnis sehr schmerzhaft, dass das eigene Kind vergleichbare Diskriminierungserfahrungen macht und es nicht davor bewahrt werden kann. Im Umgang mit diesem Schmerz kann es helfen, sich daran zu erinnern, dass Unterstützung sehr wohl möglich und notwendig ist.

Dabei ist es wichtig zu bedenken, dass das Kind seinen eigenen individuellen Umgang mit Diskriminierung entwickeln muss und sich dieser durchaus von den Erfahrungen und Strategien des Elternteils oder der Bezugsperson unterscheiden kann.

⁸ Cuff-Schöttle, S. (2020). Rassismuskritische Praxis von Kinderbeinen an. Kita aktuell spezial. Vorurteilsbewusste Bildung und Erziehung in der Kita, (2), 56–61.

Wieso ist es wichtig, auch meine eigene Stressreaktion zu reflektieren?

Die eigene Ruhe und Sicherheit sind entscheidend, damit Eltern und Bezugspersonen Ihrem Kind die volle Aufmerksamkeit geben und es bei der Verarbeitung seiner Diskriminierungserfahrungen unterstützen können. Um dies zu ermöglichen, ist es wichtig, dass Eltern und Bezugspersonen den eigenen Stress erkennen und diesen gezielt abbauen. So können sie Ihrem Kind auch gesunde Bewältigungsstrategien vorleben und ein Vorbild sein.

Denn, wenn ein Kind bemerkt, dass seine Eltern oder Bezugspersonen durch die Diskriminierungserfahrungen belastet sind, reagiert es oft mit dem Wunsch, sie zu schützen, zu entlasten oder die Situation zu entschärfen („Ich will nicht, dass Mama, Papa, ... wegen mir traurig sind.“). Das Kind könnte dann aufhören, weiter über Diskriminierung zu sprechen, sie kleinreden oder sogar Beleidigungen hinnehmen, anstatt sich zu wehren. Es könnte versuchen, sich anzupassen, ruhig zu sein, keine „Probleme“ zu machen und so möglicherweise eigene Bedürfnisse und Gefühle zurückzustellen. Damit dies nicht passiert, sollten Eltern und Bezugspersonen ihren eigenen Stress anerkennen und gezielt auf ihre emotionale Gesundheit achten.

Um den eigenen Stress zu beleuchten, können ähnliche Fragen wie bei der Stressreflexion des Kindes herangezogen und von Ihnen beantwortet werden (vgl. S.6-7). Zur Beschreibung der verschiedenen Reaktionsebenen (Körper, Gefühle, Gedanken und Verhalten) können Sie sich an der vorangegangenen Seite orientieren (vgl. S.14).

Eine Selbstreflexion ist auch wichtig, weil sich der eigene Stress darauf auswirken kann, wie Eltern und Bezugspersonen ihr Kind behandeln. Eltern wollen ihre Kinder schützen und ihnen das Leben in einer diskriminierenden Gesellschaft erleichtern. Allerdings kann es passieren, dass sie dabei – meist unbewusst oder unwissentlich - ungünstig handeln, was nicht gut für ihr Kind ist.

Überbehütend/ übervorsichtig

Es kann passieren, dass Eltern überbehütend werden und ihr Kind stärker kontrollieren. Zum Beispiel lassen sie ihre Kinder kaum allein, auch bei Freizeitaktivitäten nicht. Sie warnen ihr Kind auch sehr häufig mit Sätzen wie: „Pass auf, wie du dich benimmst, sonst könnten Leute etwas Falsches über dich denken.“ Das kann dazu führen, dass das Kind Schwierigkeiten dabei hat, selbstständig zu werden, weil es die Welt als unsicher und gefährlich sieht.

Anpassung

Manche Eltern neigen dazu, ihre Kinder dazu zu erziehen, sich möglichst unauffällig oder angepasst zu verhalten, um Diskriminierung vorzubeugen. Sie ermutigen ihre Kinder, sich zurückzuhalten oder nicht aufzufallen („Mach nichts, was

andere stören könnte“, „Fall nicht auf.“). Ihr Kind kann dann nicht lernen, dass es eigene Wünsche, Ideen und letztlich eine eigene Persönlichkeit haben darf.

Strenge

Einige Eltern denken, dass sie ihr Kind „stärker machen“ müssen und es sich immer „richtig“ Verhalten muss, damit es in einer diskriminierenden Gesellschaft anerkannt und respektiert wird. Es passiert, dass sie dann sehr streng werden und zum Beispiel erhöhte (Leistungs-)Anforderungen an ihr Kind stellen („Du musst doppelt so gut sein wie andere, um anerkannt zu werden.“). Das kann dazu führen, dass das Kind denkt, immer perfekt sein zu müssen und nicht einfach es selbst sein darf.

Was kann ich für mich tun?

Im Grunde gelten die Hilfen, die Sie ihrem Kind geben können auch für Sie selbst (vgl. S. 8-13).

Austausch

Sprechen Sie mit Ihrer Familie und/ oder vertrauenswürdigen Freunden **über** die **Diskriminierung(s)-erfahrungen** Ihres Kindes oder auch eigene Diskriminierungsmomente sowie Ihre **Gefühle**. Es ist wichtig, dass auch Sie ihre eigenen Gefühle anerkennen und Sie sich gestatten. Tauschen Sie sich über **Handlungsmöglichkeiten** aus und erweitern Sie so Ihr eigenes Repertoire.

Schutzräume

Tauschen Sie sich mit anderen Eltern/ Bezugspersonen aus, die ähnliche Erfahrungen machen. Es gibt Einrichtungen, die angeleitete Austauschgruppen anbieten (vgl. auch S. 10). Es gibt auch bereits bestehende feste Gruppen, denen Sie sich anschließen können oder aber Sie gründen eine eigene Gruppe.

Holen Sie sich Unterstützung

Lassen Sie sich unterstützen und holen Sie sich Rat bei entsprechenden Antidiskriminierungsberatungsstellen (vgl. auch S. 11-12).

Psychologische Begleitung und Psychotherapie

Zögern Sie nicht, auch für sich selbst psychologische Beratung aufzusuchen (vgl. S. 12). Ein psychologisches Gespräch kann entlastend sein. Die*der Psychologin*Psychologe kann Sie außerdem bei der Einschätzung und Entscheidung darüber, ob eine Psychotherapie notwendig ist, unterstützen.

Körperlich aktiv sein

Bewegen auch Sie sich, um Energie loszuwerden. Gehen Sie spazieren oder treiben Sie Sport.

Positive Aktivitäten

Bauen Sie sich bewusst Aktivitäten in Ihren Alltag ein, die Ihnen Freude bereiten. Das können Aktivitäten sein, die Sie gerne allein machen (z.B. spazieren gehen, einem Hobby nachgehen, Tagebuch schreiben) oder sich mit Freund*innen treffen (z.B. kochen, ins Kino oder ins Café gehen). Tun Sie sich selbst etwas Gutes!

Abschlussworte

Diskriminierungserfahrungen haben einen negativen Einfluss auf das Wohlbefinden Ihres Kindes. Durch aktives Zuhören und dadurch, dass Sie die Erfahrung Ihres Kindes als Diskriminierung einordnen, können Sie als Elternteil oder Bezugsperson dazu beitragen, den ausgelösten Stress zu mindern. Indem Sie seine Gefühle berücksichtigen und sich ihm zuwenden, geben Sie Ihrem Kind die Sicherheit, die es zur Verarbeitung benötigt. Ihr Einsatz ist äußerst bedeutsam. Denken Sie daran: Sie und Ihr Kind sind nicht allein. Es gibt Beratungsstellen, Netzwerke und Gemeinschaften, die Ihnen und Ihrem Kind zur Seite stehen. Gemeinsam kann eine Umgebung geschaffen werden, in der Ihr Kind sich sicher, gesehen sowie gestärkt fühlt und genau so sein darf, wie es ist!

Reflexionsbogen (Seite 1)

Was ist meinem Kind passiert? (Diskriminierungsvorfall beschreiben)		
Welches Gefühl / welche Gefühle beobachte ich bei meinem Kind? 		
Was tue ich normalerweise, wenn ich das bemerke?	Hat das bisher funktioniert und meinem Kind geholfen?	Wenn nicht, hat etwas anderes geholfen? Was könnte meinem Kind noch helfen?
Welche Gedanken äußert es? Wie hat sich das Denken meines Kindes verändert? 		
Was tue ich normalerweise, wenn ich das bemerke?	Hat das funktioniert und hat es meinem Kind geholfen?	Wenn nicht, hat was anderes geholfen? Was könnte meinem Kind noch helfen?

Reflexionsbogen (Seite 2)

<p>Wie verhält sich mein Kind in/nach dem Diskriminierungsvorfall? Was macht es?</p> 		
<p>Was tue ich normalerweise, wenn ich das bemerke?</p>	<p>Hat das bisher funktioniert und meinem Kind geholfen?</p>	<p>Wenn nicht, hat etwas anderes geholfen? Was könnte meinem Kind noch helfen?</p>
<p>Wo/Wie zeigt sich der Stress im Körper meines Kindes?</p> 		
<p>Was tue ich normalerweise, wenn ich das bemerke?</p>	<p>Hat das funktioniert und hat es meinem Kind geholfen?</p>	<p>Wenn nicht, hat etwas anderes geholfen? Was könnte meinem Kind noch helfen?</p>

Impressum

Hrsg.:

KiDs – Kinder vor Diskriminierung schützen!

Ein Projekt von „Institut KINDERWELTEN für diskriminierungskritische Bildung e.V.“

Naunynstr. 64 • 10997 Berlin • Tel. 030-80206900

kids@kinderwelten.net • www.kids.kinderwelten.net

Autorin: Nora Alvarado Balderrama

Redaktion: Nuran Yiğit

Layout: Christin Ursprung, cursprung.com

Berlin, Januar 2025

Die Veröffentlichung wurde im Rahmen des Modellprojekts „Kinder im Fokus – Antidiskriminierungsberatung aus der Kinderperspektive“ erstellt und wird gefördert aus dem Förderprogramm „respekt*land. Antidiskriminierungsberatung für ganz Deutschland“ der Antidiskriminierungsstelle des Bundes und kofinanziert von der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung / LADS.

Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMFSFJ oder des BAFzA dar. Für inhaltliche Aussagen trägt die Herausgeberin die Verantwortung.

Autorin: Nora Alvarado Balderrama ist Psychologin und befindet sich zurzeit in Ausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin. In ihrer Masterarbeit forschte sie an der Schnittstelle Psychotraumatologie und Rassismus. Nora Alvarado Balderrama hat in unterschiedlichen Kontexten mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet. Zuletzt war sie in einer Gemeinschaftsunterkunft für Menschen mit Fluchterfahrung tätig. Seit April 2024 ist sie Teil des Beratungsteams von „KiDs – Kinder vor Diskriminierung schützen!“ und im Rahmen des Modellprojekts „Kinder im Fokus – Antidiskriminierungsberatung aus der Kinderperspektive“ für die psychologische Beratung zuständig.

KINDERWELTEN

Institut Kinderwelten für diskriminierungskritische Bildung e.V.

respekt*land
Antidiskriminierungsberatung
für ganz Deutschland

Ein Förderprogramm der



Antidiskriminierungsstelle
des Bundes

Gefördert durch

BERLIN



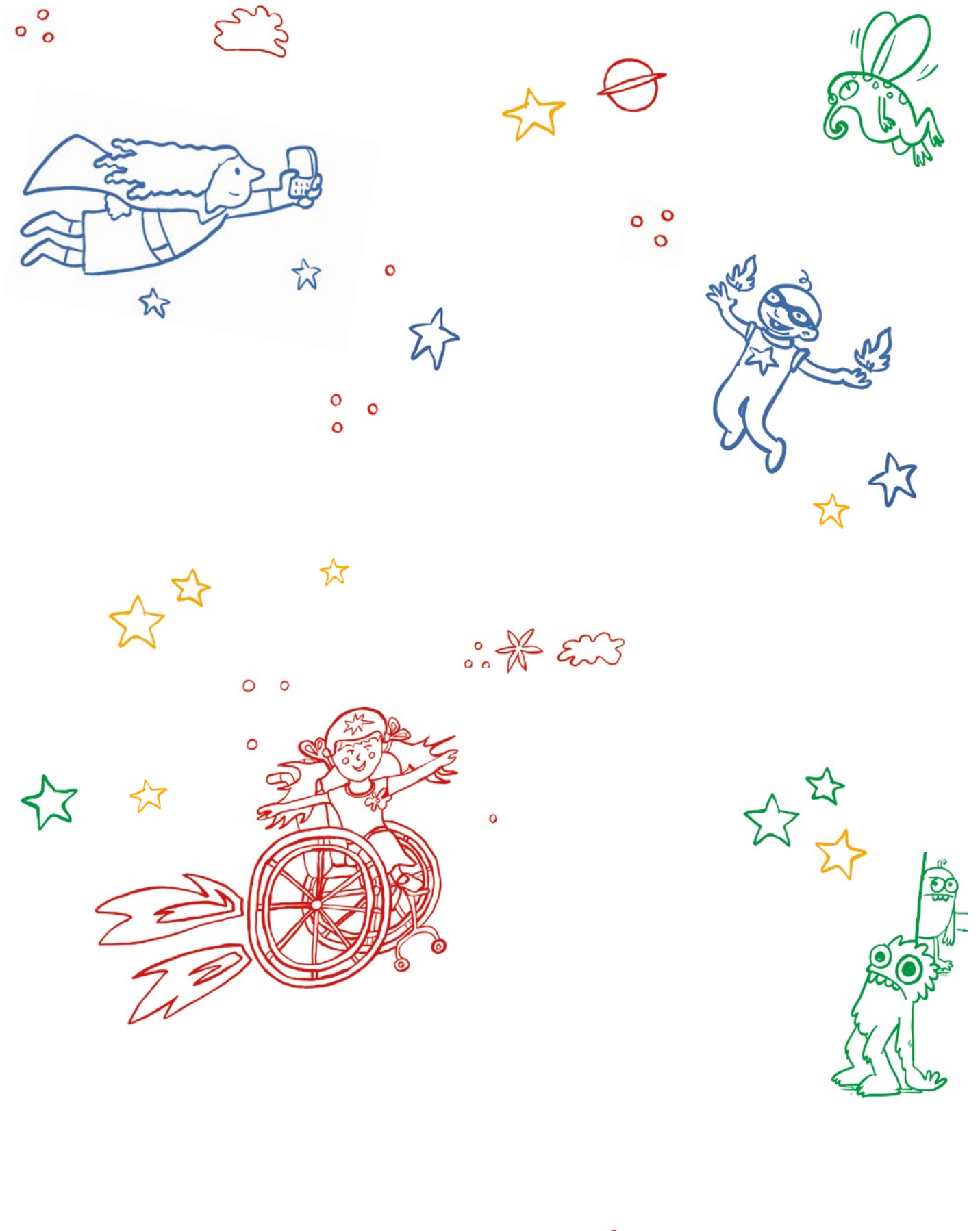
Senatsverwaltung
für Arbeit, Soziales,
Gleichstellung, Integration,
Vielfalt und Antidiskriminierung

im Rahmen von



**DEMOKRATIE.
VIELFALT.
RESPEKT.**

Das Landesprogramm gegen
Rechtsextremismus, Rassismus
und Antisemitismus



KiDs

Kinder vor
Diskriminierung
schützen!

