

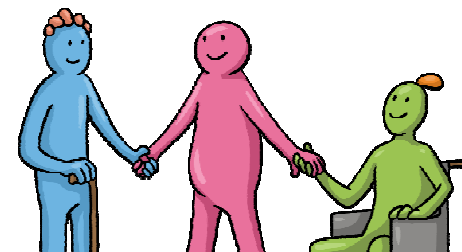
## EMPOWERMENT REIHE 2021



### Programm Juli-November 2021

Rund um den 21. März, dem Internationalen UN-Gedenktag gegen Rassismus finden als Teil bundesweiter Aktionswochen in Stuttgart jedes Jahr unter dem Titel HEIMAT die Internationalen Wochen gegen Rassismus statt.

In diesem Jahr wollen wir die Internationalen Wochen um eine Empowerment Reihe ergänzen. Diese Workshops finden ausschließlich von und für Menschen, die selbst negativ von Rassismus, Antisemitismus und Diskriminierung betroffen sind, statt. In einem geschützten Raum möchten wir den Austausch und die Vernetzung ermöglichen und Selbststärkung und Verbundenheit mit anderen Menschen fördern.



- Fr., 23.07** Empowerment-Workshop für jüdische Menschen
- Sa., 18.09** Wie gehe ich als Trainer\_in of Color mit Rassismus in (Bildungs-)Veranstaltungen um
- Sa., 09.10** Die Kraft in mir!
- Fr., 22.10** Empowerment-Workshop für muslimische Fachkräfte of Women
- Fr., 12.11** Achtsamkeit im Umgang mit rassistischen Erfahrungen für Muslima

Freitag, 23. Juli 9:30-15:30 Uhr



@el boum



## Empowerment-Workshop für jüdische Menschen Interaktiver Workshop für jüdische Menschen

Menschen, die Antisemitismus erfahren, haben oft keine Räume, in denen sie sich über ihre Erfahrungen austauschen können. Wir wollen solch einen Raum schaffen. Über das gemeinsame Teilen unserer Erfahrungen und dessen was uns stärkt, entdecken wir die uns innewohnenden Ressourcen und Stärken.

Der Workshop beinhaltet theoretische und praktische Impulse zu den Themen Empowerment und Antisemitismus sowie Einzel- und Gruppenarbeit, kreativ künstlerische Methoden und Bewegung.

Wir wollen einen möglichst sicheren Raum schaffen, damit wir gut zu Themen arbeiten können, die negative Gefühle und Erfahrungen auslösen können.

Der Workshop wird von jüdischen für jüdische Menschen gestaltet, alle Personen, die sich als Jüdinnen\_Juden identifizieren sind willkommen. Kommt in bequemer Kleidung!

**Referent\_innen:** Der Workshop wird von jüdischen für jüdische Menschen gestaltet. Weitere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

**Veranstalter\_innen:** Initiative Internationale Wochen gegen Rassismus Stuttgart

**Zielgruppe:** Alle Menschen, die sich als Jüdinnen\_Juden identifizieren

**Ort:** Stuttgart

**Anmeldung:** Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Anmeldung per Mail bis zum 19.Juli unter [fortbildung@antidiskriminierung-stuttgart.de](mailto:fortbildung@antidiskriminierung-stuttgart.de). Bitte teilt kurz eure Motivation mit uns. Für die Teilnahme ist ein negativer Covid19-Test, der nicht älter als 24 h ist, oder der Nachweis einer Vollimpfung oder Genesung notwendig.

Samstag, 18. September 9:30-17:00 Uhr



@el boum



[www.heimat-wochen-stuttgart.de](http://www.heimat-wochen-stuttgart.de)

## Wie gehe ich als Trainer\_in of Color mit Rassismus in (Bildungs-) Veranstaltungen um?

### Workshop für Trainer\_innen of Color/BIPoC- von Rassismus betroffene Menschen

Wenn Sie als Trainer\_in of Color (von Rassismus betroffene Person) selbst Seminare, Workshops oder (Bildungs-)Veranstaltungen leiten, kann es oft herausfordernd sein mit Rassismus umzugehen, der durch Teilnehmende reproduziert wird. Denn rassismusfreie Räume gibt es leider nicht und rassistische Aussagen oder Verhaltensweisen können rassismuserfahrene Menschen triggern.

Wie kann ich mich als Trainer\_in of Color verhalten, wenn Teilnehmende Rassismus oder Diskriminierung reproduzieren? Wie kann ich selbst gut für mich sorgen? Wie kann ich einschreiten?

Diesen Fragen gehen wir anhand von Inputs, Übungen und Austausch in der Gruppe nach. Außerdem werden wir konkrete Beispiele und Situationen aus der Praxis bearbeiten.

**Referent\_innen:** Melz Malayil ist Empowerment-Trainerin und ist freiberuflich in der rassismuskritischen und menschenrechtspädagogischen Bildungsarbeit tätig.

**Veranstalter\_innen:** Initiative Internationale Wochen gegen Rassismus Stuttgart

**Zielgruppe:** Trainer\_innen of Color / BIPoC – von Rassismen betroffene Menschen

**Ort:** Online. Der Link zur Veranstaltung wird nach der Anmeldung verschickt.

**Anmeldung:** Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Anmeldung per E-Mail unter [anke.boettcher@sjr-stuttgart.de](mailto:anke.boettcher@sjr-stuttgart.de)

Samstag, 09. Oktober 9:30-17:00 Uhr



### Die Kraft in mir!

#### Ein Workshop, der BIPOC Räume zur Selbststärkung und Selbstfürsorge eröffnet

Als BIPOC (Black Indigenous People of Color/Rassismus-betroffene Menschen) erleben wir Rassismus alltäglich. Dies ist herausfordernd und kostet uns oft sehr viel Kraft. Deshalb ist es wichtig, dass wir gut für uns selbst sorgen, um wieder in unsere Kraft zu kommen. Die wichtigste Beziehung, die wir im Leben haben, ist die mit uns selbst – unserem wahren Selbst! Sie ist die Basis für ein selbstbestimmtes Leben. Wenn wir die Beziehung zu uns selbst stärken, finden wir in unsere wahre innere Kraft. Denn alle Ressourcen und Kraft, die wir für unser Leben brauchen, ist in uns. Wie verbinde ich mich mit meinem authentischen Selbst? Was ist meine wahre Kraft und wie finde ich in diese?

Im Workshop werden wir mit Offenheit und Neugier uns(er) Selbst erforschen, unserer wahren inneren Kraft nachgehen und anhand von meditativen und ressourcenorientierten Übungen uns mit unseren Stärken und unsrem wahren Selbst verbinden.

**Referent\_innen:** Melz Malayil ist Empowerment-Trainerin und ist freiberuflich in der rassismuskritischen und menschenrechtspädagogischen Bildungsarbeit tätig.

**Veranstalter\_innen:** Initiative Internationale Wochen gegen Rassismus Stuttgart

**Zielgruppe:** BIPOC (Black Indigenous People of Color - von Rassismen betroffene Menschen)

**Ort:** Online. Der Link zur Veranstaltung wird nach der Anmeldung verschickt.

**Anmeldung:** Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Anmeldung per E-Mail unter [anke.boettcher@sjr-stuttgart.de](mailto:anke.boettcher@sjr-stuttgart.de)

Freitag, 22. Oktober 9:30-15:30 Uhr



### Empowerment-Workshop für muslimische Fachkräfte of Women Antimuslimischen Rassismus erkennen und Handlungsstrategien entwickeln

Rassistische Strukturen und Äußerungen gegenüber Muslime haben in gesellschaftlichen Diskursen an Bedeutung gewonnen. Antimuslimischer Rassismus ist gewaltvoll und alltäglich. Oft fühlt man sich ohnmächtig und allein. Die alltäglichen rassistischen Diskriminierungen führen zu Traumata. Hinzu kommt, dass es kaum Möglichkeiten gibt, diese Erlebnisse in einem geschützteren Raum zu thematisieren.

Der Fokus in diesem Workshop liegt darin, dass wir die rassistischen Strukturen erkennen und nicht als persönlichen Angriff auf unsere Person wahrzunehmen. Um einen persönlichen Umgang mit rassistischen Anfeindungen zu finden, werden wir gemeinsam Handlungsstrategien entwickelt. Mit dem Empowerment-Ansatz sollen Impulse gesetzt werden und folglich das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl von uns muslimischen Frauen gestärkt werden.

„Die Würde des Menschen ist unantastbar“ heißt es im Grundgesetz. Dies gilt für jeden Menschen. Das Grundgesetz, Menschenrechte und der Glaube Islam bilden die Basis des geplanten Empowerment-Angebots.

**Referent\_innen:** Hatice Avci hat einen M.A. in Soziale Arbeit, ist Systemische Beraterin und Trainerin für Empowerment und rassismuskritische Haltung

**Veranstalter\_innen:** Initiative Internationale Wochen gegen Rassismus Stuttgart

**Zielgruppe:** Muslimische Fachkräfte of Women (von Rassismus betroffene Menschen), die (sozial-)pädagogisch, psychologisch, wissenschaftliche und/oder beratend tätig sind.

**Ort:** Online. Der Link zur Veranstaltung wird nach der Anmeldung verschickt.

**Anmeldung:** Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Anmeldung per E-Mail unter [anke.boettcher@sir-stuttgart.de](mailto:anke.boettcher@sir-stuttgart.de)

Freitag, 12. November 9:30-15:30 Uhr



### **Achtsamkeit im Umgang mit rassistischen Erfahrungen für Muslima** **Ein Workshop für Menschen, die von antimuslimischem Rassismus betroffen sind.**

„Wir können den Wind nicht verändern, aber die Segel anders setzen.“ Aristoteles

Antimuslimischer Rassismus ist allgegenwärtig. Somit werden wir immer und immer wieder von rassistischen Erfahrungen getriggert, dies führt zu Stress bis hin zu Traumata. In diesem Workshop trainieren wir mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen eine innere Balance zu erreichen. Durch achtsame Körperwahrnehmung, Spiritualität und unserem Glauben zum Islam können wir Wege nutzen aus unseren intensiven Gefühlen ins Gleichgewicht zu gelangen.

Erfahre, wie du Achtsamkeit in deinen Alltag bringen kannst. In einem safer space möchten wir gemeinsam mit einfachen Übungen zu mehr Klarheit und Gelassenheit in einer rassistischen Gesellschaft erreichen.

**Referent\_innen:** Hatice Avci hat einen M.A. in Soziale Arbeit, ist Systemische Beraterin und Trainerin für Empowerment und rassistuskritische Haltung

**Veranstalter\_innen:** Initiative Internationale Wochen gegen Rassismus Stuttgart

**Zielgruppe:** Muslimische Fachkräfte of Women (von Rassismus betroffene Menschen), die (sozial-)pädagogisch, psychologisch, wissenschaftliche und/oder beratend tätig sind.

**Ort:** Online. Der Link zur Veranstaltung wird nach der Anmeldung verschickt.

**Anmeldung:** Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Anmeldung per E-Mail unter [anke.boettcher@sjr-stuttgart.de](mailto:anke.boettcher@sjr-stuttgart.de)