



Empowerment- Workshop

für Menschen mit Rassismuserfahrungen

Du hast eigene Migrationserfahrung und erlebst Rassismus?

Du möchtest andere Menschen kennenlernen, die ähnliche Erfahrungen machen, und dich mit ihnen austauschen?

Du willst entdecken, was dir Kraft geben kann und welche Möglichkeiten du im Umgang mit Rassismus und Diskriminierung hast?

Dann bist du herzlich zu unserem Empowerment-Workshop eingeladen!

26. November 2026

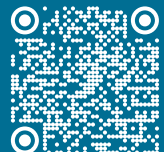
15:00–19:00 Uhr

Ort: Dresden – die genaue Adresse bekommst du nach der Anmeldung

Anmeldung unter: www.adb-sachsen.de/anmeldung-empowerment-2026

ADB

Antidiskriminierungsbüro
Sachsen e.V.



Austausch · Strategien gegen Rassismus · Vernetzung

Der Workshop bietet einen geschützten Raum für Austausch, Stärkung und Vernetzung. Gemeinsam möchten wir voneinander lernen, Erfahrungen und Perspektiven teilen und darüber sprechen, was uns im Umgang mit Rassismus und Diskriminierung stärken kann.

Dabei beschäftigen wir uns zum Beispiel mit folgenden Fragen:

- Was bedeutet Empowerment für mich?
- Was gibt mir Kraft und was unterstützt mich?
- Welche Strategien können mir im Umgang mit Rassismus helfen?
- Welche Rechte habe ich, wenn ich Diskriminierung erlebe?
- Wie können wir uns gegenseitig unterstützen und gemeinsam handeln?
- Wo finde ich Beratung und Unterstützung?

Wir sprechen auch über das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) und darüber, welche Möglichkeiten es bei Diskriminierung gibt. Du brauchst dafür kein Vorwissen.



Wichtig:

Du entscheidest selbst, was du erzählen möchtest. Niemand muss über persönliche oder schmerzhaft Erfahrungen sprechen. Du kannst dich einbringen, Fragen stellen oder einfach zuhören.

Trainer*innen:

Dr. Anyela Urrego
und Ely Almeida Rist



Antidiskriminierungsbüro
Sachsen e.V.