

# Resilienz-Schatzkiste für fordernde Zeiten - Stärkung für queere Bi\_PoC und Refugees

*„Resilienz ist die manchmal unfassbare Kraft des Überlebens unterdrückter Menschen, [...] die Kunst, sich in einer feindlichen Umgebung Inseln des Friedens und der Stärkung zu bauen, sich [...] zu verbünden und gegenseitig zu stützen.“ (T. A. Bollwinkel Keele)*

Als wäre die politische Lage in Deutschland und außerhalb nicht schon belastend genug, kann der nahe Winter durch wenig Licht, lange Nächte und die Stimmung um die christlichen Feiertage eine zusätzliche Schwere mit sich bringen.

Wie können wir uns in diesen bewegten, fordernden Zeiten stärken? Wie können wir uns bewusst nach stressigen Situationen erholen? Was gibt uns Hoffnung und begleitet uns durch den dunklen Winter? Was hilft uns, Inseln der Stärkung zu bauen? ...und was können wir dabei voneinander lernen?

Im Rahmen eines 4-stündigen Workshops wollen wir verschiedene kreative, körperbasierte und imaginative Methoden ausprobieren. Diese „Methoden-Schatzkiste“ kann dazu beitragen, unsere Resilienz zu stärken, unsere „Widerstandskraft“, um uns den täglichen Herausforderungen des Lebens zu stellen. Kommt vorbei und bringt eure Ideen und Erfahrungen mit – wir freuen uns auf euch!

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, Materialien (u.a. zum zeichnen, nähen, Schmuck basteln, Kerzen gießen, schreiben) und mehrsprachige Anleitungen sind vorhanden. Du kannst gern auch dein Lieblings-Bastelmaterial mitbringen.

**18.12.24, 15-19 Uhr**

Demmeringstraße 32, 3. Etage (Klingel: Queer Resilience)

Der Workshop ist in Deutsch, Englisch und Spanisch geplant. Die Teilnahme ist kostenfrei und für Snacks und Getränke ist gesorgt.

Für max. 10 Teilnehmende. Diese Veranstaltung richtet sich an LGBTINAQ\* Personen, die sich auch identifizieren als: Schwarz, indigen, Person of Color, (post)migrantisch, geflüchtet, jüdisch, muslimisch, nicht weiß-deutsch-christlich – und/oder mit nicht-kolonialen Identitäten wie z.B. Two Spirit, Hijra, Baklâ, ...

**Bitte meldet euch bis 11.12. unter +491573 8216491 (WhatsApp, Signal, Telegram) an.**

Teilt uns bei der Anmeldung mit, ob ihr eine Sprachmittlung bzw. die Übernahme von Fahrtkosten benötigt.

Der Workshop findet im Rahmen des Queer Refugees Resilience Project statt und wird von Mavi (-) und Tine (-/sie) begleitet.



# Resilience treasure chest for challenging times - empowerment for queer Bi\_PoC and refugees

*'Resilience is the sometimes incomprehensible power of survival of oppressed people, [...] the art of building islands of peace and strength in a hostile environment, [...] uniting with and supporting each other.'* (T. A. Bollwinkel Keele)

As if the political situation in and outside Germany wasn't stressful enough, the approaching winter can bring an additional burden with little light, long nights and the atmosphere of christian holidays.

How can we strengthen ourselves in these turbulent, challenging times? How can we consciously recover from stressful situations? What gives us hope and accompanies us through the dark winter? What helps us to build islands of strength? ...and what can we learn from each other?

As part of a 4-hour workshop, we want to try out various creative, body-based and imaginative methods. This 'treasure chest of methods' can help to strengthen our resilience, our 'resistance' to face the daily challenges of life. Come along and bring your ideas and experiences - we are looking forward to seeing you!

No previous knowledge is necessary, materials (e.g. for drawing, sewing, making jewellery, casting candles, writing) and multilingual instructions are available. You are also welcome to bring your favourite craft materials.

**18.12.24, 3-7 pm**

Demmeringstraße 32, 3rd floor (ring at: Queer Resilience)

The workshop is planned in German, English and Spanish. Participation is free of charge and snacks and drinks will be provided.

For max. 10 participants. This event is aimed at LGBTINAQ\* people who also identify as: Black, indigenous, person of colour, (post)migrant, refugee, Jewish, Muslim, non-white-German-Christian - and/or with non-colonial identities such as Two Spirit, Hijra, Baklâ, ...

**Please register by 11 December on +491573 8216491 (WhatsApp, Signal, Telegram).**

When registering, please let us know if you need translations or travel costs to be covered.

The workshop is part of the Queer Refugees Resilience Project and will be accompanied by Mavi (-) and Tine (-/she).

# Caja de tesoros de resiliencia para tiempos difíciles: fortalecimiento para personas queer Bi\_PoC y refugiadas

«La resiliencia es el poder de supervivencia, a veces incomprensible, de las personas oprimidas, [...] el arte de construir islas de paz y fortaleza en un entorno hostil, [...] aliándose y apoyándose mutuamente». (T. A. Bollwinkel Keele)

Por si la situación política en Alemania y más allá no fuera suficientemente estresante, la llegada del invierno puede suponer una carga adicional debido a la falta de luz, las largas noches y el ambiente en torno a las fiestas cristianas.

¿Cómo podemos fortalecernos en estos tiempos turbulentos y exigentes? ¿Cómo podemos recuperarnos conscientemente de las situaciones estresantes? ¿Qué nos da esperanza y nos acompaña en el oscuro invierno? ¿Qué nos ayuda a construir islas de fortaleza? ...y ¿qué podemos aprender unxs de otrxs?

En el transcurso de un taller de 4 horas, queremos experimentar varios métodos creativos, basados en el cuerpo y basados en la imaginación. Esta «caja de tesoros metodológica» puede ayudarnos a reforzar nuestra resiliencia, nuestra «resistencia» para afrontar los desafíos cotidianos de la vida. Acércate y trae tus ideas y experiencias: ¡te esperamos!

No se necesitan conocimientos previos, se dispone de materiales (por ejemplo, para dibujar, coser, hacer bisutería, fundir velas, escribir) e instrucciones multilingües. También puedes traer tus materiales favoritos.

**18.12.24, 15.00-19.00 h**

Demmeringstraße 32, 3ª planta (timbre: Queer Resilience)

El taller está previsto en alemán, inglés y español. La participación es gratuita y se ofrecerán aperitivos y bebidas.

Para un máximo de 10 participantes. Este evento está dirigido a personas LGBTINAQ\* que también se identifican como: Negrx, indígena, persona de color, (post)migrante, refugiadx, judíx, musulmanx, no blancx-alemanx-cristianx - y/o con identidades no coloniales como Two Spirit, Hijra, Baklá, ...

**Por favor, regístrate antes del 11 de diciembre a través del +491573 8216491 (WhatsApp, Signal, Telegram).**

Al registrarte, dinos si necesitas mediación lingüística o reembolso de gastos de viaje.

El taller forma parte del proyecto Queer Refugees Resilience y estará acompañado por Mavi (-) y Tine (-/ella).

# Boîte à trésors de résilience pour les temps difficiles - renforcement pour les Bi\_PoC et les réfugié.e.s queer

« La résilience est la force parfois insaisissable de la survie des personnes opprimées, [...] l'art de se construire des îlots de paix et de renforcement dans un environnement hostile, de s'allier [...] et de se soutenir mutuellement ». (T. A. Bollwinkel Keele)

Comme si la situation politique en Allemagne et ailleurs n'était pas déjà suffisamment pesante, l'approche de l'hiver peut apporter une lourdeur supplémentaire en raison du peu de lumière, des longues nuits et de l'ambiance des fêtes chrétiennes.

Comment pouvons-nous nous renforcer en ces temps mouvementés et exigeants ? Comment pouvons-nous nous reposer consciemment après des situations stressantes ? Qu'est-ce qui nous donne de l'espoir et nous accompagne pendant le sombre hiver ? Qu'est-ce qui nous aide à construire des îlots de renforcement ? ... et que pouvons-nous apprendre les un.e.s des autres à cet égard ?

Dans le cadre d'un atelier de 4 heures, nous voulons expérimenter différentes méthodes créatives, corporelles et imaginatives. Cette « boîte à trésor de méthodes » peut contribuer à renforcer notre résilience, notre « force de résistance » pour faire face aux défis quotidiens de la vie. Venez et apportez vos idées et vos expériences - nous nous réjouissons de vous recevoir!

Aucune connaissance préalable n'est nécessaire, le matériel (pour dessiner, coudre, fabriquer des bijoux, mouler des bougies, écrire) et les instructions en plusieurs langues sont disponibles. Tu peux aussi apporter ton matériel de bricolage préféré.

## **18.12.24, 15-19 heures**

Demmeringstraße 32, 3e étage (sonnette : Queer Resilience).

L'atelier est prévu en allemand, anglais et espagnol. La participation est gratuite et des collations et des boissons sont prévues.

Pour 10 participant.e.s au maximum. Cet événement s'adresse aux personnes LGBTINAO\* qui s'identifient aussi comme : Noire, indigène, personne de couleur, (post)migrant.e, réfugié.e, juif.ve, musulman.e, non blanche-allemand.e-chrétien.ne - et/ou avec des identités non-coloniales comme par exemple Two Spirit, Hijra, Baklâ, ...

**Merci de t'inscrire avant le 11.12 au +491573 8216491 (WhatsApp, Signal, Telegram).**

Lors de l'inscription, fais-nous savoir si tu as besoin d'une médiation linguistique ou d'une prise en charge des frais de transport.

L'atelier a lieu dans le cadre du Queer Refugees Resilience Project et est accompagné par Mavi (-) et Tine (-/elle).

# Zor zamanlar için dirençlilik sandığı - queer Bi\_PoC ve mülteciler için güçlendirme

«Dirençlilik, ezilenlerin bazen akıl almaz olan hayatta kalma gücüdür, [...] düşmanca bir ortamda barış ve güç adaları inşa etme, [...] birbiriyle birleşme ve birbirini destekleme sanatıdır». (T. A. Bollwinkel Keele)

Almanya içi ve dışındaki siyasi durum yeterince stresli değilmiş gibi bir de yaklaşan kış, az ışık, uzun geceler ve Hristiyan bayramlarının atmosferi omuzlarımıza yeni yükler bindirebilir.

Bu çalkantılı ve zorlu zamanlarda kendimizi nasıl güçlendirebiliriz? Stresli durumlardan bilinçli bir şekilde nasıl kurtulabiliriz? Bu karanlık kışlarda neler bize umut verir ve eşlikçimiz olur? Güç adaları inşa etmemizde bize neler yardımcı olabilir? ...ve birbirimizden neler öğrenebiliriz?

4 saatlik bir atölye çalışmasının bir parçası olarak yaratıcı, beden temelli ve imgesel birtakım yöntemler denemek istiyoruz. Bu «yöntemler sandığı», hayatın günlük zorluklarıyla yüzleşmek için dirençliliğimizi, «dirençimizi» güçlendirmeye yardımcı olabilir. Gelin, fikirlerinizi ve deneyimlerinizi de getirin - sizi görmeyi dört gözle bekliyoruz!

Önceden herhangi bir bilgiye sahibi olmanız gerekmiyor; malzemeler (örneğin çizim, dikiş, takı yapımı, mum dökümü, yazı yazma için) ve çok dilli talimatlar mevcuttur. En sevdiğiniz el işi malzemelerini de getirebilirsiniz.

**18.12.24, 15.00-19.00**

Demmeringstraße 32, 3. kat (zil: Queer Resilience)

Atölye çalışması Almanca, İngilizce ve İspanyolca dillerinde planlanmıştır. Katılım ücretsiz olup atıştırmalıklar ve içecekler tarafımızdan sağlanacaktır.

En fazla 10 katılımcıya açıktır. Bu etkinlik, kendilerini aynı zamanda şu şekilde de tanımlayan LGBTINAQ\* bireylere yöneliktir: Siyah, yerli, PoC, göçmen, mülteci, Yahudi, Müslüman, beyaz-Alman-Hristiyan-olmayan - ve/veya, Two Spirit, Hijra ve Baklâ gibi sömürge dışı kimlikler.

**11 Aralık'a kadar +491573 8216491 (WhatsApp, Signal, Telegram) numarasına ulaşarak kayıt yaptırabilirsiniz.**

Lütfen kayıt olurken çeviri veya seyahat masraflarının karşılanmasına ihtiyacınız olup olmadığını bize bildirin.

Atölye Queer Mülteciler Dayanıklılık Projesi'nin bir parçasıdır, Mavi (-) ve Tine (-/she) tarafından yürütülecektir.

# Скарбничка стійкості для складних часів - підтримка для квір ВІРоС та біженців

*«Стійкість - це часом незбагненна сила виживання пригноблених людей, [...] мистецтво будувати острівці миру і підтримки у ворожому середовищі, [...] об'єднуватися і підтримувати одне одного». (Т. А. Боллвінкель Кіл)*

*Наче політична ситуація в Німеччині та за її межами недостатньо напружена, так ще й наближення зими з її коротким світлом, довгими ночами та атмосферою навколо християнських свят може додати ще більше тяжкості.*

*Як ми можемо зміцнити себе в ці неспокійні та складні часи? Як ми можемо свідомо відновлюватися після стресових ситуацій? Що дає нам надію і супроводжує нас крізь темну зиму? Що допомагає нам будувати острівці підтримки? ... і чого ми можемо навчитися одне від одного?*

*В рамках 4-годинного воркшопу ми хочемо спробувати різні креативні, тілесно орієнтовані та уявні методи. Ця «скарбничка методів» може допомогти зміцнити нашу стійкість, наш «опір» до щоденних життєвих викликів. Приходьте і приносьте свої ідеї та досвід - ми з нетерпінням чекаємо на вас!*

*Попереднього багажу знань не потрібно, матеріали (наприклад, для малювання, шиття, виготовлення прикрас, відливання свічок, письма) та багатомовні інструкції будуть надані. Ви також можете принести свої улюблені матеріали для рукоділля.*

**18.12.24, 15:00-19:00**

*Деммерінгштрассе 32, 3-й поверх (дзвінок: Queer Resilience)*

*Воркшоп планується німецькою, англійською та іспанською мовами. Участь безкоштовна, на місці будуть снеки та напої.*

*Для максимум 10 учасників\_ць. Ця подія спрямована на осіб ЛГБТІНАК\*, які також ідентифікують себе як: темношкірі, корінні народи, People of Color, (пост)мігранти\_ки, біженці\_ки, євреї\_ки, мусульмани\_ки, не білі-німці-християни - та/або з неколоніальними ідентичностями, такими як Two Spirit, Hijra, Baklá, ...*

**Будь ласка, зареєструйтесь до 11.12.24 за номером +491573 8216491 (WhatsApp, Signal, Telegram).**

*Під час реєстрації вкажіть, чи потрібна вам допомога з перекладом або покриття витрат на проїзд.*

*Воркшоп проводитиметься в рамках проєкту Queer Refugees Resilience і відбудеться у супроводі Маві (-) та Тіне (-/вона).*

# گنجینه ای ارزشمند برای کسب قدرت و تاب آوری در شرایط چالش برانگیز - برای سیاه پوستان، افراد بومی، رنگین پوستان، و پناهندگان کوئیر

" گاه برای مردم ستمدیده، تاب آوری یعنی قدرتی غیرقابل باور برای بقا، [...] هنری برای بنای همبستگی، صلح، و قدرت در محیط های خصمانه، [...] یعنی متحد شدن و حمایت از یکدیگر." (T. A. Bollwinkel Keele)

حتی اگر وضعیت سیاسی در داخل و خارج از آلمان به اندازه کافی استرس زا نبود، فرا رسیدن زمستان با روزهای کوتاه و کم نور، شب های طولانی، و فضای تعطیلات مسیحی، می تواند به اندازه کافی اندوه آفرین باشد.

چگونه میتوانیم خود را در این زمان های پرتلاطم و چالش برانگیز تقویت کنیم؟ چگونه می توانیم آگاهانه از تجربه های استرس زای گذشته رهایی پیدا کنیم؟ چه چیزی امیدبخش ماست و در زمستان تاریک ما را همراهی می کند؟ چه چیزی همبستگی ما را تضمین میکند؟ ... و چه می توانیم از یکدیگر بیاموزیم؟

به عنوان بخشی از یک کارگاه ۴ ساعته، روش های مختلف و خلاقانه، مبتنی بر بدن و تخیل را خواهیم آموخت. این « گنجینه ارزشمند آموزشی» می تواند به تقویت تاب آوری و «مقاومت» ما برای رویارویی با چالش های روزمره زندگی کمک کند. همراه شوید و ایده ها و تجربیات خود را به همراه بیاورید - ما مشتاقانه منتظر دیدار شما هستیم!

برای شرکت به هیچ دانش قبلی نیاز نیست، تجهیزات (به عنوان مثال برای طراحی، خیاطی، ساخت جواهرات، شمع سازی، نوشتن) و دستورالعمل های لازم به چند زبان مختلف در دسترس است. همچنین می توانید تجهیزات ساخت کاردستی مورد علاقه خود را به همراه داشته باشید.

زمان

۱۸ دسامبر ۲۰۲۴ ساعت ۳ تا ۷ بعد از ظهر

مکان

خیابان Demmeringstraße ۳۲، طبقه سوم (زنگ Queer Resilience)

این کارگاه به زبان های آلمانی، انگلیسی و اسپانیایی برنامه ریزی شده است. شرکت در آن رایگان است و میان وعده و نوشیدنی ارائه خواهد شد.

حداکثر تعداد شرکت کنندگان: ۱۰ نفر

هدف این رویداد افراد کوئیر متعلق به این گروه ها است: سیاه پوست، بومی، رنگین پوست، (پس از) مهاجر، پناهنده، یهودی، مسلمان، غیرسفیدپوست-آلمانی-مسیحی و/یا دارای هویت های غیرمتعارف مانند دوروج، هجری، بکلا، ...

لطفاً تا ۱۱ دسامبر با شماره ۰۰۴۹۱۵۷۳۸۲۱۶۴۹۱ (واتس اپ، سیگنال، تلگرام) ثبت نام کنید.

هنگام ثبت نام، لطفاً در صورت نیاز به مترجم و یا نیاز به پرداخت هزینه های سفر، به ما اطلاع دهید.

این کارگاه بخشی از پروژه تاب آوری پناهندگان کوئیر است و توسط Mavi (-) و Tine(-/she) همراهی خواهد شد.



# كنز الصمود في الأوقات الصعبة - ورشة لدعم

## الكوريين/ات من ذوي الأقليات العرقية

## المهمشة واللاجئين/ات

الصمود هو القوة الغامضة أحياناً التي تمكّن المضطهدين من البقاء. [...] هو فنّ بناء مساحات من السلام والقوة في بيئة معادية، [...] من خلال الاتحاد ودعم بعضنا البعض.  
(ت. أ. بولوينكل كيلى)

نعيش في أوقات مرهقة، حيث يضيف الوضع السياسي داخل وخارج ألمانيا تحديات كبيرة. ومع اقتراب فصل الشتاء بما يحمله من قلة الضوء، الليالي الطويلة، وأجواء الأعياد المسيحية، قد نشعر بثقل إضافي على حياتنا اليومية  
كيف يمكننا تعزيز قوتنا في هذه الأوقات المضطربة؟ كيف نستعيد توازننا بعد المرور بمواقف مرهقة؟ ما الذي يمنحنا الأمل ويضيء لنا الطريق خلال هذا الشتاء المظلم؟ كيف نبني مساحات دعم وقوة؟ وما الذي يمكننا أن نتعلمه من بعضنا البعض؟  
ندعوكم للمشاركة في ورشة عمل مدتها ٤ ساعات، حيث سنجرب معاً أساليب إبداعية ومتنوعة تعتمد على الجسد والخيال. تهدف الورشة إلى تقديم مجموعة من الأنشطة التي تدعم الصمود وتعزز قدرتنا على مواجهة تحدياتنا اليومية. ستكون الورشة مساحة للتعبير والإبداع واستكشاف طرق مبتكرة لتعزيز مرونتنا النفسية والجسدية.  
لا حاجة إلى خبرات مسبقة.. سنوفر جميع المواد اللازمة، مثل أدوات الرسم والخياطة وصنع المجوهرات وصب الشموع والكتابة، ويمكنكم أيضاً إحضار أدواتكم المفضلة للحرف اليدوية. التعليمات ستكون متاحة بعدة لغات.

التاريخ: ١٨ ديسمبر ٢٠٢٤

الوقت: من ٣:٠٠ إلى ٧:٠٠ مساءً

المكان: Demmeringstraße ٣٢، الطابق الثالث (اضغط على جرس: Queer Resilience)

الورشة ستقدّم باللغات الألمانية والإنجليزية والإسبانية. المشاركة مجانية، وستتوفر وجبات خفيفة ومشروبات للجميع.  
عدد المقاعد محدود (١٠ أشخاص كحد أقصى)

هذه الورشة موجهة للأشخاص الكوريين من ذوي البشرة السمراء والبنية، اللاجئين، المهاجرين، المسلمين، اليهود، أو أي شخص يعرّف عن نفسه بهوية غير بيضاء أو غير استعمارية مثل: "تو سبيريت"، "هجرا"، "بكلا"، وغيرها

التسجيل

يرجى التسجيل قبل ١١ ديسمبر عبر واتساب، سيجنال، أو تيليجرام على الرقم

+٤٩١٥٧٣ ٤٩١٦٤٩١ ٨٢١٦٤٩١

عند التسجيل، يُرجى إعلامنا إذا كنت بحاجة إلى ترجمة أو تغطية لتكاليف السفر

الورشة هي جزء من مشروع "صمود اللاجئين الكوريين"، وستكون بقيادة مافي (-/هي) وتين (-/هي)

تعالوا وشاركوا معنا بأفكاركم وتجاربكم - نحن نتطلع لرؤيتكم

