

# 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)



Wie können wir uns in diesen bewegten, fordernden Zeiten stärken? Wie können wir uns bewusst nach stressigen Situationen erholen? Was gibt uns Hoffnung? 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. Es wird Raum geben, um persönliche Erinnerungsstücke zu gestalten, die uns helfen uns an unsere innere Stärke zu erinnern. 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.

**02.04.'25, 14-18 Uhr**

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

Der Workshop ist in **Deutsch und Englisch** 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 23.03. 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 Samir (-) 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)

How can we strengthen ourselves in these turbulent, challenging times? How can we consciously recover from stressful situations? What gives us hope? 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. There will be space to create and craft personal keepsakes that help remind us of our inner strength. 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.

**02.04.'25, 2-6 pm**

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

The workshop is planned in **German and English**. 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, ...

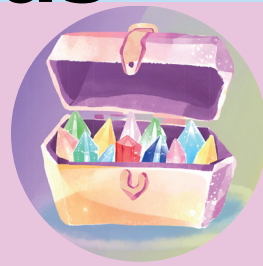
**Please register by March 23rd via +491573 8216491 (WhatsApp, Signal, Telegram).**

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 (they/them) and Samir (they/them).

# 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)



¿Cómo podemos fortalecernos en estos tiempos turbulentos y exigentes? ¿Cómo podemos recuperarnos conscientemente de las situaciones estresantes? ¿Qué nos da esperanza? ¿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. Habrá espacio para crear y elaborar recuerdos personales que nos ayuden a recordar nuestra fuerza interior. 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.

**02.04.'25, 14.00-18.00 h**

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

El taller está previsto en alemán y inglés. 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, Baklâ, ...

**Por favor, regístrate antes del 23 del marzo 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 Samir (-).

# 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)

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 ? 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. Il y aura de l'espace pour créer et confectionner des souvenirs personnels qui nous rappellent notre force intérieure. 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.

**02.04.'25, 14-18 heures**

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

L'atelier est prévu en allemand et anglais. 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 LGBTINAQ\* 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 23.03 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 Samir (-).

# 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)

Bu çalkantılı ve zorlu zamanlarda kendimizi nasıl güçlendirebiliriz? Stresli durumlardan bilinçli bir şekilde nasıl kurtulabiliriz? 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. Kendi iç gücümüzü hatırlamamıza yardımcı olacak kişisel hatıralar oluşturmak ve tasarlamak için bir alan olacak. 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.

**02.04.'25, 14.00-18.00**

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

Atölye çalışması Almanca ve İngilizce 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.

**23 Mart'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 Samir (-) 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. Болвінкель Кіл)

Як ми можемо зміцнити себе в ці неспокійні та складні часи? Як ми можемо свідомо відновлюватися після стресових ситуацій? Що дає нам надію? 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. Тут буде простір для створення та виготовлення особистих сувенірів, які нагадуватимуть нам про нашу внутрішню силу. 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.

**02.04.25, 14:00-18:00**

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

Воркшоп планується німецькою та англійською 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, Baklâ, ...

**Будь ласка, зареєструйтесь до 23.03.25 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 Самір (-).



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



کنز 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)

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: ٠٢ إبريل ٢٠٢٥

الوقت: من ٢:٠٠ إلى ٦:٠٠ مساءً

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

الورشة ستقدّم باللغات الألمانية والإنجليزية. المشاركة مجانية، وستتوفر وجبات خفيفة ومشروبات للجميع.

عدد المقاعد محدود (١٠ أشخاص كحد أقصى)

هذه الورشة موجهة للأشخاص الكوريين من ذوي البشرة السمراء والبنية، اللاجئ، المهاجرين، المسلمين، اليهود، أو أي شخص يعرّف عن نفسه بهوية غير بيضاء أو غير استعمارية مثل: «تو سبيريت»، «هجر»، «بكل»، وغيرها  
التسجيل

يرجى التسجيل قبل ٢٣ مارس 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 اللاجئ الكوريين»، وستكون بقيادة مافي (-) وسمير (-). تعالوا وشاركوا معنا بأفكاركم وتجاربكم - نحن نتطلع لرؤيتكم

