

## **"The first No-Stress-Tour"**

Summer is the time when lots of things are happening in Germany, also in and around Berlin. People profit of the sun, they become more active and open up. This offers opportunities, particular for refugees, to think of new strategies to build up a better communal life.

For this reason **CISPM and Afrique Europe Interact**, international networks for emancipation and integration of refugees, are planning a project called „**No Stress Tour**“, which should take place this summer from July until October.

The aim of the project is **to bring refugees and other inhabitants of the city closer to each other** and to provide support with regard to the current complex asylum policy. Despite the willingness of refugees, to open up to other residents and the willingness of other citizens to reach out to refugees, we noted that there are still barriers, based on anxious informations.

„*Refugees are rapist, suicide assassins or simply undesirables and Germans are historically radical racists*“ - this opinion, which is based on individual cases and is used for the electoral game influences the public opinion, causing despotism on one side and stress among others .

As the „No Stress Tour“ is primarily organized and planned by persons which are themselves refugees and European citizens, they will also directly or indirectly profit from the benefits the project offers.

Because of its flexibility, the „No Stress Tour“ facilitates the **exchange between refugees and other inhabitants** of the districts and sensitizes people on issues such as the controversial asylum policy, with special focus on the **emancipation of women and children**.

To achieve our goal, we will organise **weekends full of activities in various refugee camps from July to October**, which will be carried out in two camps each month **in or around Berlin and Bielefeld**.

Invited are in particular refugees, citizens of the concerning districts, doctors and lawyers for refugees, mayors, socially active groups and people with migration background. The various activities are adressed to all the persons directly concerned. To the citizens of the districts, to all refugees and particular to all woman and children.

**Planned weekend schedule for the „No Stress Tour“:**

***Friday:***

- soccer: mixed: Neighbours of the Heime/ Refugees
- Exchange concerning 'Stress' with families, women and children (with a psychologist)

***Saturday:***

- volleyball: mixed: Women/Men
- Exchange with families, women and children (With an Imam)

***Sunday:***

- Music workshops (choir)
- space for children to play
- concert - performances of 5 different groups of artists

Besides the fact that we want to bring the citizens closer to refugees and at the same time to show refugees that there are people supporting them in their rights, we also want to conscientize and enforce women who particularly live in a difficult situation facing special troubles being women, as well as we want to conscientize children in their right to education.

Due to the participation of the refugees themselves and locals, we expect this project to be very promising.

But of course the activities which will take place directly in the camps throughout the whole weekend require financial support.

We hope to establish a good atmosphere between all inhabitants in order to continue and to improve the project in the next years.

**Contact us:**

[no.stress.tour.2016@gmail.com](mailto:no.stress.tour.2016@gmail.com)

**Facebook:**

No Stress Tour

**Be part of our Team:**

Each Sunday, 16:00-18:00h,

Seminarraum next to Café Kotti, Adalbertstr. 4 (U8 Kottbusser Tor)

*Organised by: The No-Stress Team and supporters*

## **"The first No-Stress-Tour"**

Der Sommer ist eine Zeit, in der in Deutschland viel passiert, vor allem auch in den Bezirken Berlins. Die Einwohner\*innen profitieren von der Sonne, sie werden festlicher und offener. Das bietet vielfältige Gelegenheiten, unter anderem für Geflüchtete, sich Strategien für ein schönes Zusammenleben zu erdenken und zu erbauen.

Aus diesem Grund planen **CISPM und Afrique Europe Interact** als internationale Netzwerke für Emanzipation und der Integration von Geflüchteten, ein Projekt Namens „**No Stress Tour**“, welches diesen Sommer von Juli bis Oktober stattfinden soll.

Ziel ist es, **Geflüchtete und andere Einwohner\*innen der Stadt näher zu bringen** und sie mit Blick auf die aktuelle sehr komplexe Asylpolitik zu unterstützen.

Trotz der Bereitschaft der Geflüchteten, sich den anderen Einwohner\*innen zu öffnen und dieser wiederum, auf Geflüchtete zu zugehen, haben wir festgestellt, dass beide Seiten Hürden überwinden müssen, welche auf angstschürenden Informationen beruhen.

*„Flüchtlinge sind Vergewaltiger, Selbstmordattentäter oder einfach Unerwünschte und Deutsche sind historisch gesehen radikale Rassisten“* - diese Meinung, die sich auf Einzelfällen stützt und wahlaktivistisch genutzt wird, prägt die öffentliche Meinung und verursacht Despotismus bei den Einen und Stress bei den Anderen.

Die „No Stress Tour“ wird in erster Linie von Personen durchgeführt, die dadurch, dass sie selber Geflüchtete oder europäische Bürger\*innen sind, selbst direkt oder indirekt von den Verbesserungen, welche das Projekt bringt, profitieren.

Die „No Stress Tour“ ermöglicht durch seine Flexibilität den **Austausch von Geflüchteten und anderen Einwohner\*innen** der Bezirke und sensibilisiert Menschen für Themen wie der kontroversen Asylpolitik, mit besonderem Blick auf die **Emanzipation von Frauen und Kindern**.

Um unser Ziel zu erreichen, organisieren wir **von Juli bis Oktober Wochenden mit diversen Aktivitäten in verschiedenen Flüchtlingsunterkünften**, die in zwei Heimen pro Monat in ganz Berlin und Bielefeld durchgeführt werden.

Eingeladen sind insbesondere Geflüchtete, Einwohner\*innen der Bezirke, Ärzt\*innen und Rechtsanwält\*innen für Geflüchtete, Bürgermeister\*innen, sozial aktive Gruppen und Menschen mit Migrationshintergrund.

Die verschiedenen Aktivitäten richten sich direkt an die Betroffenen:  
An die Einwohner\*innen der Bezirke, an alle Geflüchtete und besonders an alle Frauen und Kinder.

### **Geplanter Ablauf eines Wochenendes der „No Stress Tour“:**

#### ***Freitag:***

- *Fußballspiel: gemischt Nachbar\*innen der Heime/Geflüchtete*
- *Austausch bezüglich 'Stress' mit Familien, Frauen und Kindern (mit einem Psychologen)*

#### ***Samstag:***

- *Volleyball, gemischt: Frauen/Männer*
- *Austausch mit Familien, Frauen und Kindern (mit einem Imam)*

#### ***Sonntag:***

- *Musik Workshops (Chor)*
- *Gelegenheit zum Spielen für die Kinder*
- *Konzerte von 5 verschiedenen Künstler\*innengruppen*

Wenngleich dieses Projekt den Einwohner\*innen der Bezirke näher bringen möchte, „*wer die Flüchtlinge sind*“ und den Geflüchteten praktisch zeigen möchte, dass sie in ihren Rechten unterstützt werden, wollen wir auch Frauen unterstützen, genauso wie Kinder in ihrem Recht auf Bildung.

Wir denken, dass dieses Projekt aufgrund der Beteiligung von den Betroffenen selbst, das heißt von Geflüchteten und lokalen Bewohner\*innen, besonders erfolgsversprechend ist.

Die Aktivitäten, welche stets das gesamte Wochenende direkt in Heimen stattfinden, bedürfen jedoch noch finanzieller Unterstützung.

Wir streben an, eine gute Atmosphäre mit allen Einwohner\*innen aufzubauen, um in den kommenden Jahren dieses Projekt weiter zu führen und zu verbessern.

#### **Kontaktiert uns:**

**no.stress.tour.2016@gmail.com**

#### **Facebook:**

**No Stress Tour**

#### **Werdet Teil unsrer Gruppe:**

**Jeden Sonntag, 16:00-18:00,**

**Seminarraum neben dem Café Kotti, Adalbertstr. 4 (U8 Kottbusser Tor)**

***Organisiert durch: das No-Stress Team und Unterstützer\*innen***

## **"The first No-Stress-Tour 2016"**

L'été est un moment qui bouge en l'Allemagne et particulièrement dans tous les districts de Berlin. Les habitants profitent du soleil en devenant plus festifs et ouverts.

C'est une occasion à plusieurs volets, y compris pour les réfugiés de se construire des stratégies vers la joie du vivre ensemble.

C'est pourquoi en tant que Structure Internationale pour l'émancipation, l'intégration des réfugiés et basé à Berlin, **CISPM, Afrique Europe Interact**, portons le projet "**No Stress Tour**" qui, débutera cet été, du mois de Juillet à Octobre.

Dans l'objectif de **rapprocher de plus près des habitants de la ville aux réfugiés** tout en les assistant dans le contexte actuelle de la politique complexe d'asile.

Nous avons remarqué que malgré une volonté pour certains d'aller vers les réfugiés, et pour les réfugiés de s'ouvrir aux habitants de la communauté, il existe entre les deux une palissade à franchir, construite sur des informations anxiées:

*„Les réfugiés sont des violeurs, kamikazes ou tout simplement des indésirables et les Allemands sont historiquement des racistes radicaux.“* Ces avis popularisés par des cas isolés et le jeu électoral restent greffés dans l'inconscient collectif, faisant grandir le despotisme chez les uns et le Stress chez les autres.

Ce project est conçu à la base par des personnes concernées directement et indirectement à travers les améliorations qu'apportera ce projet!

Le "No Stress Tour" permet par sa flexibilité d'établir **le rapprochement des habitants de la communauté aux réfugiés**, sensibiliser d'un côté et de l'autre sur les politiques controversées de l'asile avec un regard exceptionnel sur **l'émancipation des femmes et des enfants**.

Afin d'atteindre notre idéal sur le plan de cette objectivité, nous organisons **de Juillet à Octobre** un **week end d'activités dans différents foyer de réfugiés**, avec une capacité de deux "Heime/mois" et **dans toute la région de Berlin et Bielefeld** tout en invitant particulièrement les personnels de la mairie, les médecins et avocat de réfugiés, les habitants de la communauté, les réfugiés, les groupes socialement actifs et même les héritiers de l'immigration.

Les différentes activités ciblent directement les concernés de la situation:  
Les habitants de la communauté, les réfugiés, les femmes et les enfants.

## **Programme prévu pour un week end du „No Stress Tour“**

### ***Vendredi:***

*Match de football mixte; Voisins des Heime/Refugié(e)s  
Entretien avec les familles, femmes et des enfants (Par un psychologue)*

### ***Samedi:***

*Volleyball, mixte: Femmes / Hommes  
Entretien avec les familles, femmes et des enfants (Par un Imam)*

### ***Dimanche:***

*Groupe de travail artistique (musique en choeur)  
Espace de jeu pour les enfants  
Concert - 5 différents groupes d'artistes enregistrés*

Bien que ce projet trouve des démarches d'informations vis à vis des habitants sur la question; qui sont les réfugiés ? et aux réfugiés leur témoigner pratiquement qu'ils sont assistés par des habitants de la communauté y compris leurs droits.

Aux femmes comment peuvent elles agir dans des cas relativement sensibles à leurs conditions; c'est à dire sortir de femme abattu à femme battante.

Aux enfants sur leurs droits à l'éducations.

Nous pensons que le grand succès de ceci résulte du fait qu'il soit organisé par les initiatives des bénéficiaires, c'est à dire par des réfugié(e)s auto organisé(e)s et que ses activités soient concentrées tout le weekend au coeur du Heim sans oublier que certaines compétences seront valorisées.

Nous comptons développer cette bonne atmosphère avec tous les membres de la communauté, afin d'assurer la possibilité de continuer les prochaines années le même projet amélioré.

**Contactez-nous:**  
**no.stress.tour.2016@gmail.com**

**facebook:**  
**No Stress Tour**

**Rejoignez notre groupe:**  
**Tous les dimanches, 16:00-18:00h,**  
**Seminarraum à côté du Café Kotti, Adalbertstr. 4 (U8 Kottbusser Tor)**

***Organisé par: Le No-Stress Team et les supporteurs***