

ICH BIN STARK, WEIL...

DIE STÄRKE DER FRAUEN IN DEN GRAFIKEN VON MARTA FREJ



Die Ausstellung der polnischen Künstlerin, Aktivistin und Feministin zeigt eine vielstimmige visuelle Herstory über das Frausein im heutigen Polen – voller Erfahrungen, Kämpfe, Widersprüche und Selbstbestimmung.

08.11. – 23.11.2025

ArTik Freiburg | Haslacher Str. 43

ICH BIN STARK, WEIL...

DIE STÄRKE DER FRAUEN IN DEN GRAFIKEN VON MARTA FREJ



Die Ausstellung der polnischen Künstlerin, Aktivistin und Feministin zeigt eine vielstimmige visuelle Herstory über das Frausein im heutigen Polen – voller Erfahrungen, Kämpfe, Widersprüche und Selbstbestimmung.

08.11. – 23.11.2025

ArTik Freiburg | Haslacher Str. 43

ALEKSANDRA POJDA DE PÉREZ

Was bedeutet Stärke – individuell, gesellschaftlich, politisch? Marta Frej, eine der profiliertesten zeitgenössischen Künstlerinnen Polens, lädt uns dazu ein, diese Frage neu zu entdecken. Sie ist eine bekannte Illustratorin, Malerin und Aktivistin, deren Arbeiten sich engagiert mit Gleichstellung, Frauenrechten und sozialer Gerechtigkeit auseinandersetzen. Ihr Stil ist geprägt von digitaler Kommunikation und sozialen Medien, doch hinter der Pop-Ästhetik verbirgt sich eine klare feministische Botschaft: humorvoll, provokant und politisch. Marta Frej gehört zu den bedeutendsten Stimmen der zeitgenössischen feministischen Kunstszene Polens.

Für ihren aktuellen Bilderzyklus „**Jestem silna, bo...**“ rief sie Frauen dazu auf, den Satz „**Ich bin stark, weil...**“ vervollständigen und ein Foto von sich einzusenden. Aus diesen persönlichen Aussagen entstehen ausdrucksstarke Illustrationen, in denen Text und Bild auf eindrucksvolle Weise verschmelzen. Jede Arbeit spiegelt individuelle Erfahrungen, Kämpfe und Selbstbestimmung wider. Die porträtierten Frauen erhalten eine Stimme, ihre Geschichten werden sichtbar und hörbar – das persönliche Wort steht im Mittelpunkt der Ausstellung.

Die Arbeiten hinterfragen gesellschaftliche und politische Vorstellungen von Stärke und Weiblichkeit. In einer Gesellschaft des Spätkapitalismus, die Stärke glorifiziert und Schwäche abwertet, kehrt Marta Frej die Normen des sozialen Spiels um. Ihre leicht zugänglichen, popkulturell inspirierten Zeichnungen sind zugleich provokant und subversiv, sie machen Unsichtbares sichtbar und eröffnen Raum für marginalisierte Stimmen.

Marta Frejs Schaffen ist interdisziplinär: Sie bewegt sich zwischen Illustration, Malerei, Meme-Kultur und sozialem Engagement. Zusammen mit ihrem Partner Tomasz Kosiński leitet sie die Stiftung Kulturoholizm, die kulturelle Bildung und gesellschaftliches Engagement fördert. Ihr Aktivismus ist integraler Bestandteil ihrer Kunst, die im wahrsten Sinne gesellschaftlich wirkt.

Die Ausstellung „**Ich bin stark, weil...**“ ist mehr als eine Sammlung von Bildern – sie ist eine vielstimmige visuelle Herstory über das Frausein im heutigen Polen. Sie erzählt von Erfahrungen, Kämpfen, Widersprüchen, Selbstbestimmung und Empowerment. Marta Frej versteht ihre Kunst als soziales Mikrofon: Die Frauen erhalten das Wort, ihre Aussagen werden zu Kunst, die bewegt, sichtbar macht und zum Nachdenken anregt.

Mit diesem Projekt lädt Marta Frej uns ein, die Stärke von Frauen neu zu sehen – sichtbar, laut und unübersehbar. Sie zeigt, dass Stärke nicht nur im Triumph liegt, sondern auch im Ausdruck, im Widerstand und in der selbstbestimmten Gestaltung des eigenen Lebens.



MARTA FREJ

Polnische Malerin, Illustratorin und Kulturvermittlerin. Vorsitzende der Stiftung Kulturoholizm mit Sitz in Częstochowa. Mitbegründerin und Koordinatorin (gemeinsam mit Tomasz Kosiński) des Klubs für Politische Kritik in Częstochowa. Sie absolvierte ihr Studium an der Akademie der Schönen Künste in Łódź und erwarb 2004 ihr Diplom. In den Jahren 2005–2009 war sie Assistentin in der Maler- und Zeichenwerkstatt von Marek Czajkowski an der Akademie in Łódź.

Marta Frej wurde mit dem Preis „Okulary Równości“ (Brillen der Gleichberechtigung) 2015 ausgezeichnet, verliehen von der Izabela-Jaruga-Nowacka-Stiftung in der Kategorie Frauenrechte und Bekämpfung der Diskriminierung aufgrund des Geschlechts. Geehrt wurde sie für ihr künstlerisches Schaffen, das sich engagiert für die Rechte von Frauen und die Gleichstellung der Geschlechter einsetzt. Sie ist Mitautorin des Buches „Memy i grafy“ zusammen mit Agnieszka Graff und Illustratorin des Buches „Brakująca połowa dziejów“ von Anna Kowalczyk.



Quelle: Marta Frej.

POLNISCHE FRAUEN SOLIDARISCH. POLKI SOLIDARNIE PRZYSTANEK FREIBURG

Polnische Frauen solidarisch ist ein Verein von polnischen Frauen und Männern, die seit Herbst 2020 in Freiburg im Breisgau und Umgebung aktiv ist. Gegründet wurde die Gruppe ursprünglich aus Protest gegen die Verschärfung des Abtreibungsgesetzes durch das polnische Verfassungsgericht am 22. Oktober 2020. Unsere Arbeit wird von den Ideen der Solidarität und gegenseitiger Unterstützung geleitet. Wir setzen uns für Frauenrechte, Demokratie sowie für ein offenes Polen und Europa für alle ein. Dabei beteiligen wir uns sowohl an lokalen feministischen Aktionen als auch an den Aktivitäten des Gesamtpolinischen Frauenstreiks. Darüber hinaus fördern wir feministische Literatur und polnische Kultur und schaffen Räume für Austausch, Sichtbarkeit und Empowerment.

Kontakt: polki-freiburg@mailo.com

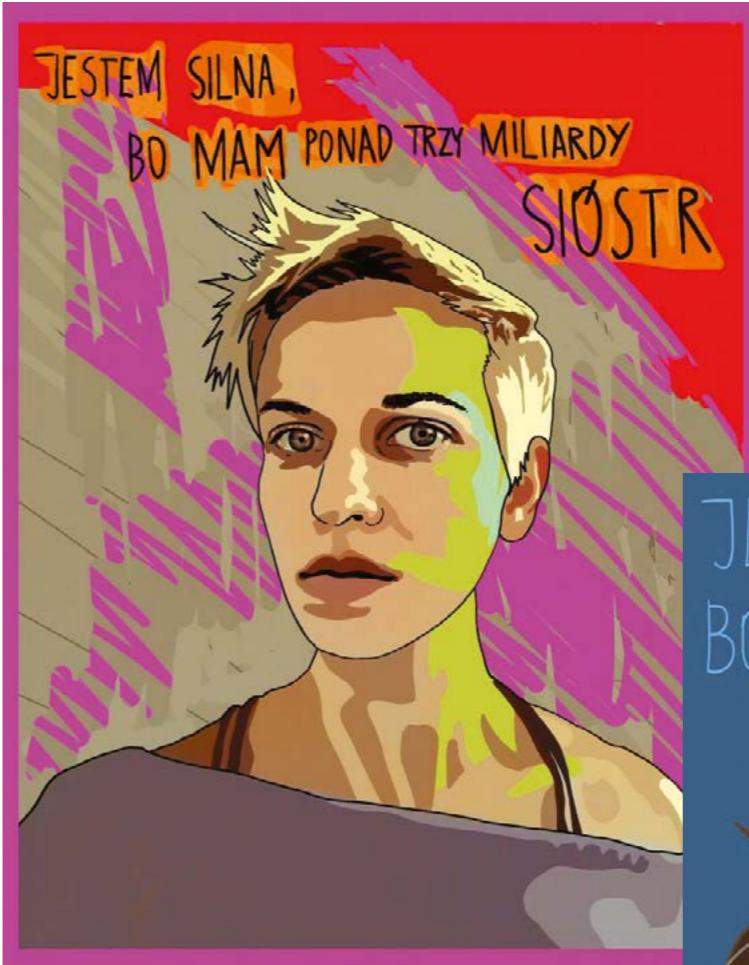




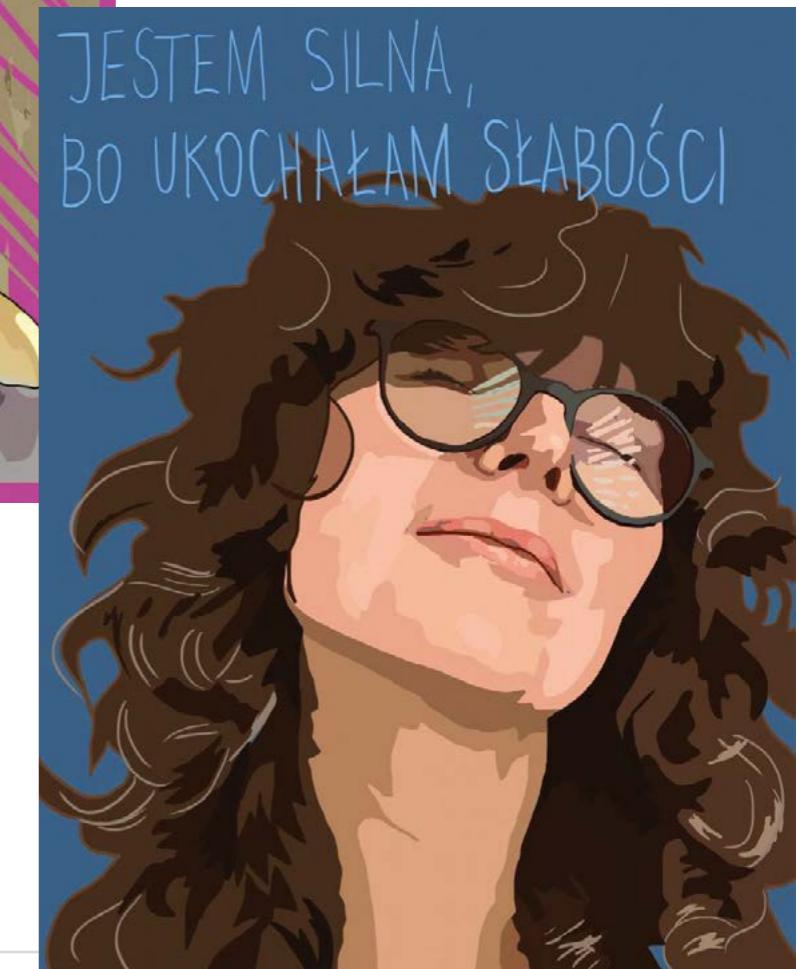
Ich bin stark, weil ich bis zum Ende kämpfe und mir, wenn nötig, eine zweite Chance gebe.



Ich bin stark, weil ich aufgehört habe, mich mit den Augen anderer zu sehen.



Ich bin stark, weil ich über drei Milliarden Schwestern habe.



Ich bin stark, weil ich meine Schwächen lieben gelernt habe.



Ich bin stark, weil ich Polen selbst zu meiner Heimat gewählt habe und trotz der Intoleranz gegenüber Migrant*innen in diesem Land standhaft geblieben bin.



Ich bin stark, weil ich mich in einer Männerwelt keinen Schritt zurückziehe.



Ich bin stark, weil ich unabhängig bin.



Ich bin stark, weil ich aufgehört habe, gegen mich selbst zu kämpfen, und angefangen habe, für mich zu kämpfen.



Ich bin stark, weil ich nicht zulasse, dass andere für mich entscheiden.



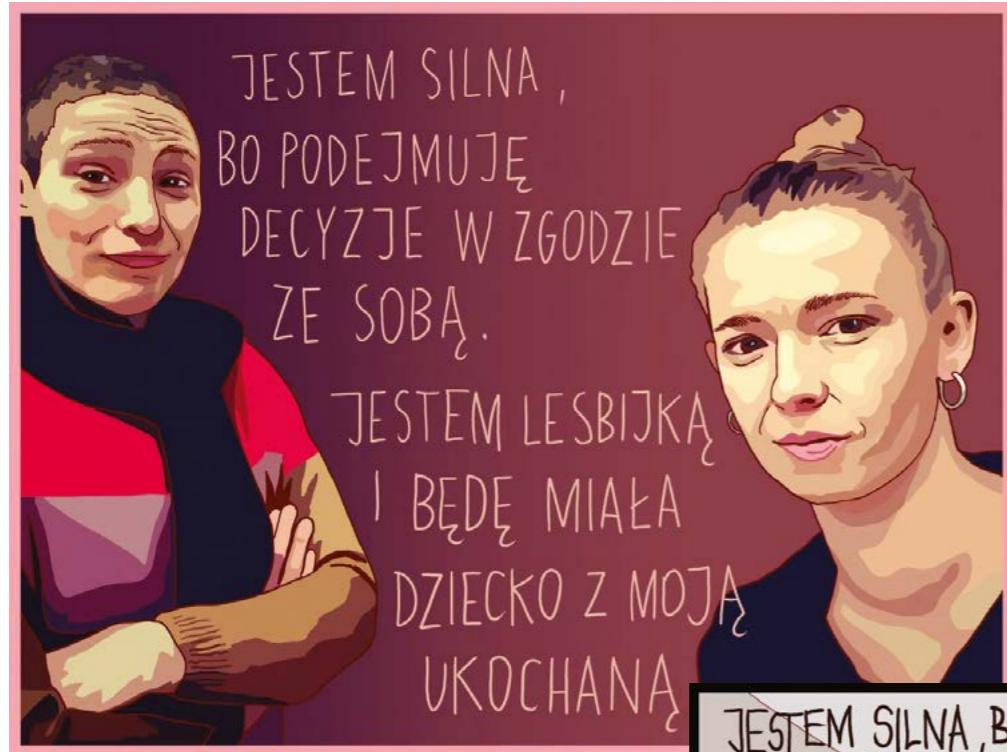
Ich bin stark, weil ich ihm nach fast 20 Jahren einer gewalttätigen Beziehung endlich gesagt habe: „Scheiße, nein!“



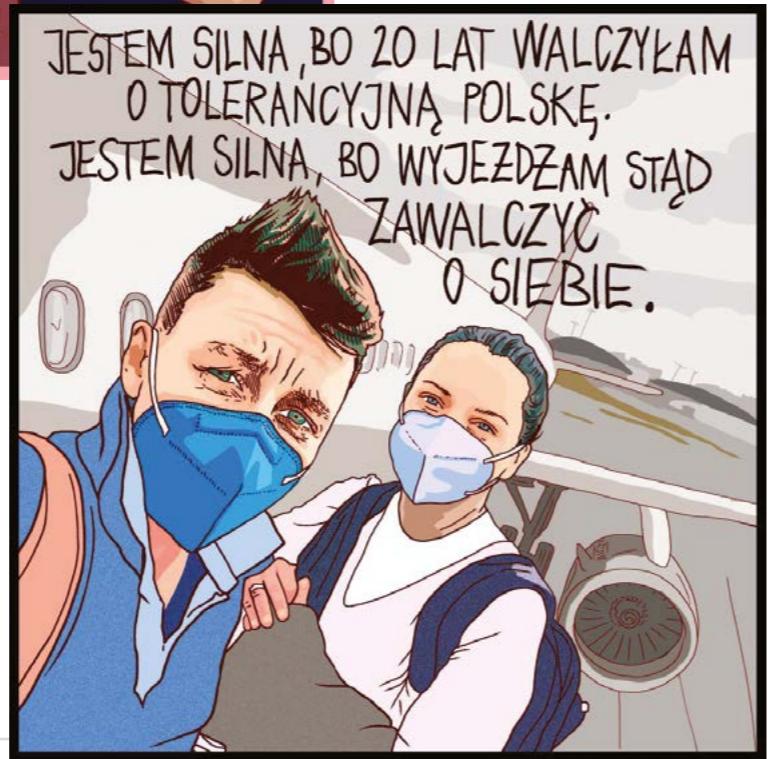
Ich bin stark, weil ich trotz des allgegenwärtigen Hasses gegenüber anderen Religionen und Ansichten keine Angst habe, ich selbst zu sein.



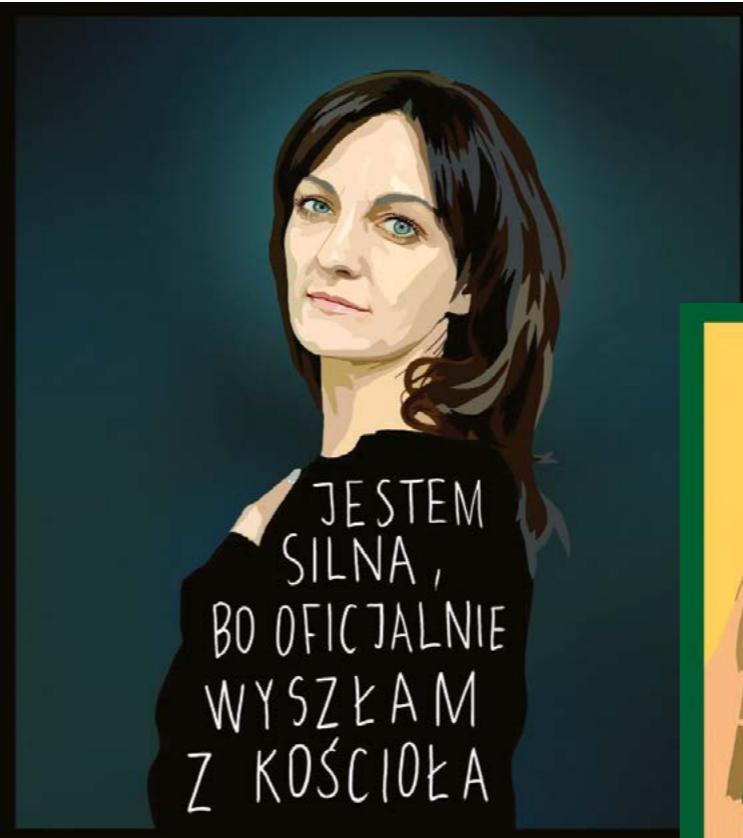
Ich bin stark, weil ich in der Sexbranche tätig bin und mich dafür überhaupt nicht schäme.



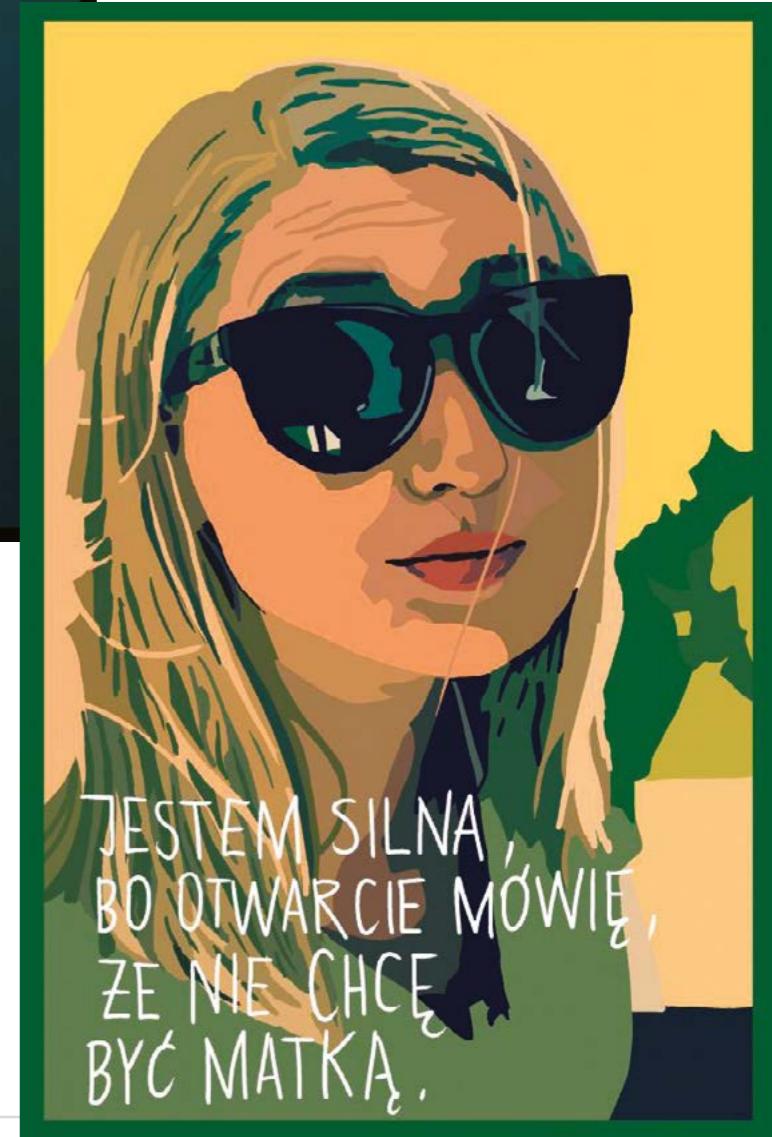
Ich bin stark, weil ich 20 Jahre lang für ein tolerantes Polen gekämpft habe. Ich bin stark, weil ich jetzt von hier weggehe, um für mich selbst zu kämpfen.



Ich bin stark, weil ich Entscheidungen im Einklang mit mir selbst treffe. Ich bin lesbisch und werde mit meiner geliebten Frau ein Kind haben.



Ich bin stark, weil ich offen sage, dass ich keine Mutter sein möchte.



Ich bin stark, weil ich offiziell aus der Kirche ausgetreten bin.



JESTEM SILNA, BO POSZŁAM DO SĄDU, WALCZYĆ Z

MOLESTÓW. I FEMINISTS



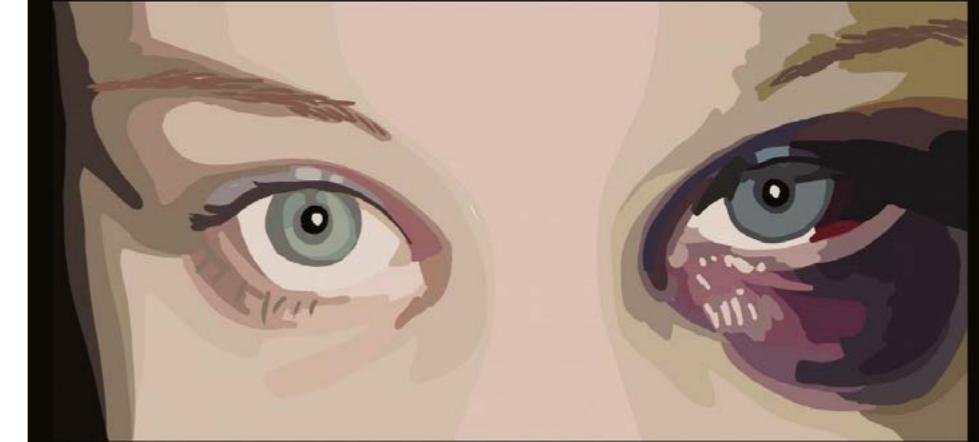
Ich bin stark, weil wir in unserem Viertel eine Mädchengang haben, die bumst und liebt.

Ich bin stark, weil ich vor Gericht gegangen bin, um gegen einen Belästiger zu kämpfen.



JESTEM SILNA BO, POMIMO DEPRESJI, RAKA PIERSI I MASY INNYCH PROBLEMÓW REALIZUJĘ MOJE MARZENIE O ŻYCIU W DREWNIANEJ CHAŁUPIE W BIESZCZADACH ZE STADEM KOTÓW, PSAMI, KURAMI I OGRODEM RÓZANYM

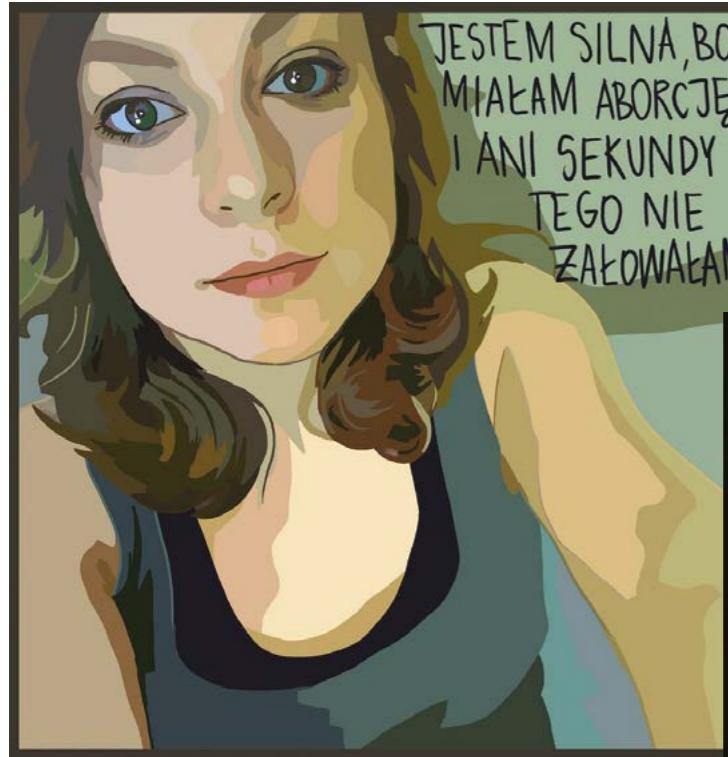
JESTEM SILNA, BO ODESZŁAM



Ich bin stark, weil ich den Mistkerl verlassen und ihn hinter Gitter gebracht habe, bevor er mich umbringen konnte.

I POSADZIŁAM GNOJA ZA KRATKI, ZANIM MNIE ZABIEŁ.

Ich bin stark, weil ich trotz Depression, Brustkrebs und vieler anderer Probleme meinen Traum vom Leben in einer Holzhütte in den Bieszczady Bergen verwirkliche – mit Katzen, Hunden, Hühnern und einem Rosengarten.



Ich bin stark, weil ich eine Abtreibung
hatte und es keine Sekunde bereut
habe.



Ich bin stark, weil ich seit Monaten
nicht bei der Person anrufe, nach der
ich mich jeden Tag sehne.



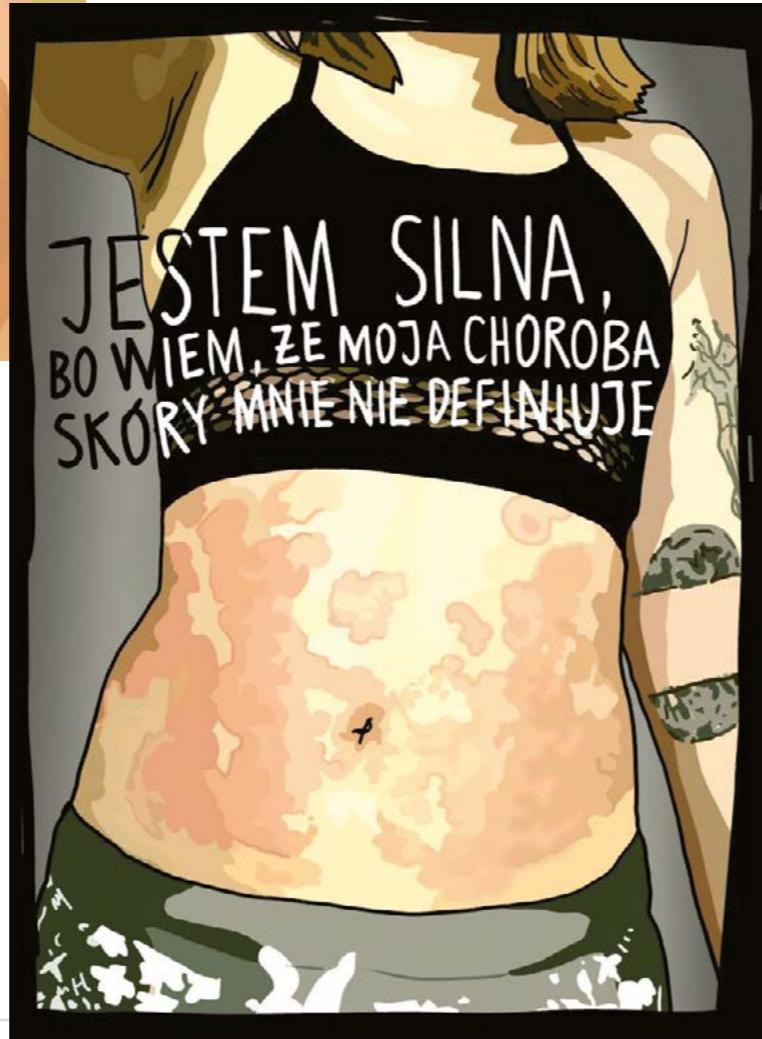
Ich bin stark, weil ich erkannt
habe, dass das Privileg, ein weißer,
heterosexueller Mann zu sein, keine
Entschuldigung ist.



Ich bin stark,
weil ich trotz
Unfruchtbarkeit
glaube, dass ich
Mutter werde.
Ich warte auf den
Anruf aus dem
Adoptionszentrum.



Ich bin stark, weil ich weiß, dass meine Hautkrankheit mich nicht definiert.



Ich bin stark, weil die Energie und der Mut, die ich in sozialen Organisationen teile, vervielfacht zu mir zurückkehren.



Ich bin stark, weil ich mich geoutet habe, eine trans Frau bin und nicht so stark sein kann, wie es die patriarchale Welt verlangt.

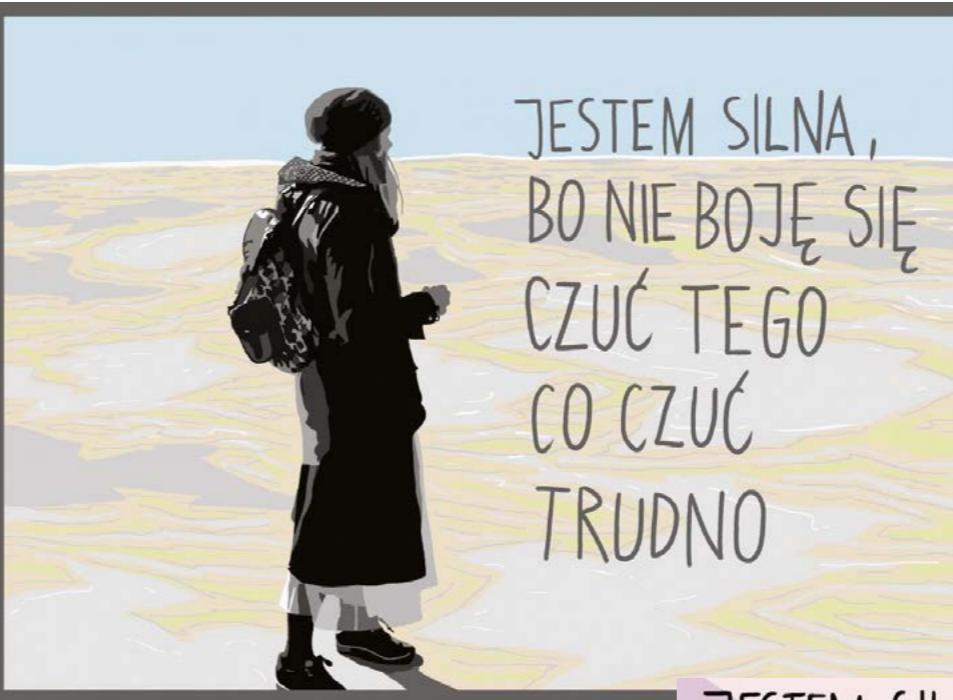


Ich bin stark, weil ich diejenigen verteidige, die keine Stimme haben.

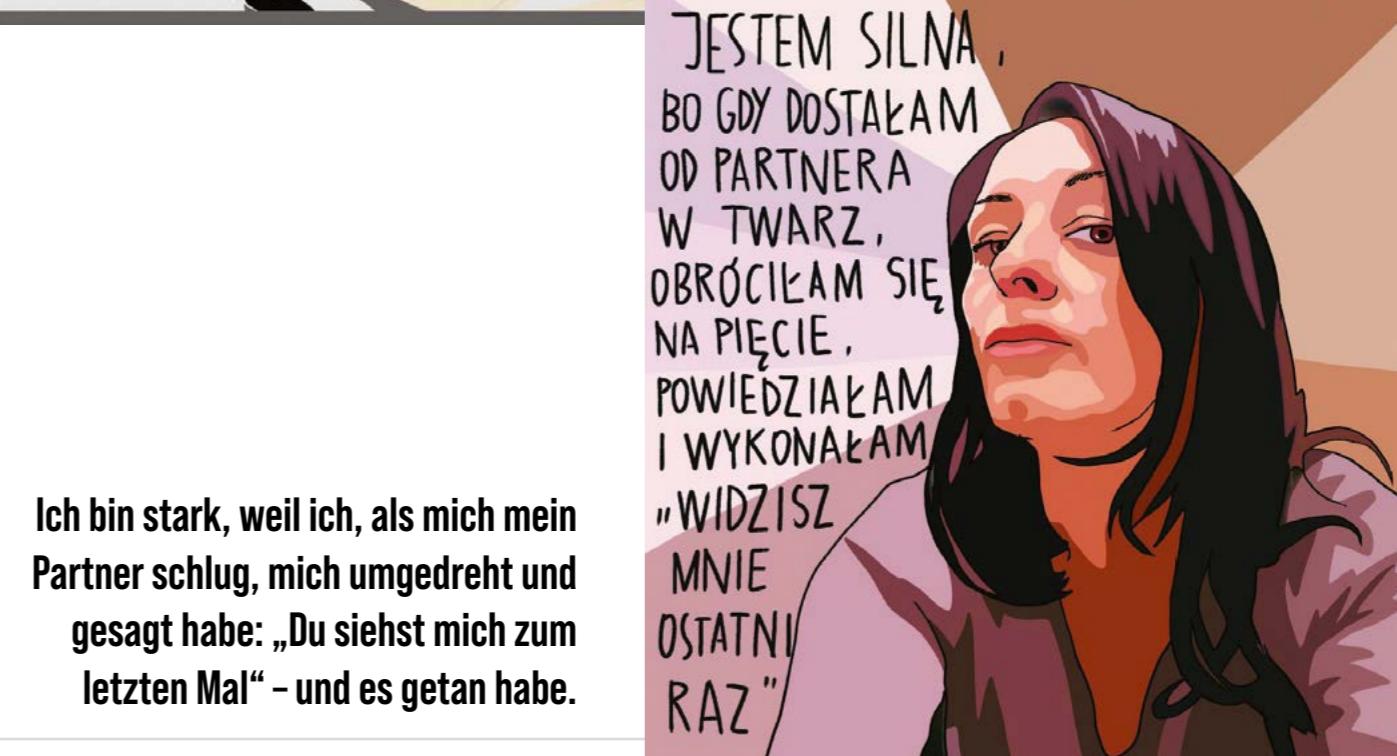


Ich bin stark, weil ich trotz einer psychischen Krise und einer schwierigen Diagnose auf mich achte, arbeite und neue Herausforderungen annehme.

Ich bin stark, weil ich eine Frau, Polin, Lehrerin, geschiedene Frau mit Vergangenheit, Mutter von drei ungeborenen Kindern und einer Teenagerin sowie Krebspatientin mit fortgeschrittenem Krebs bin – und trotzdem weiterhin lächle.



Ich bin stark, weil ich keine Angst habe, das zu fühlen, was schwer zu fühlen ist.



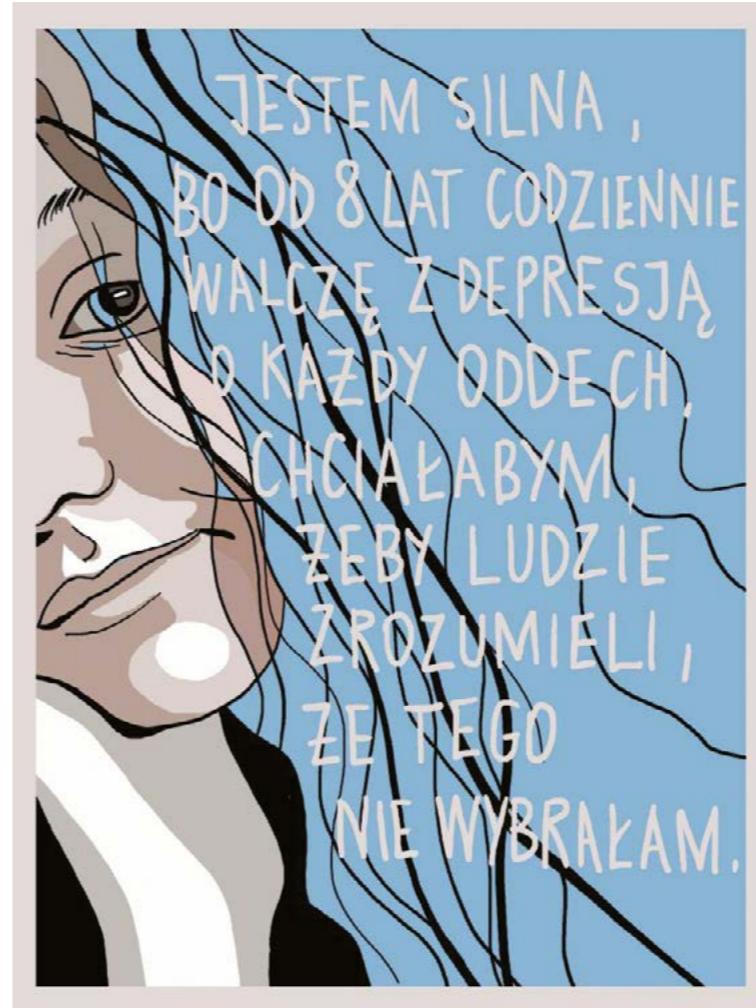
Ich bin stark, weil ich, als mich mein Partner schlug, mich umgedreht und gesagt habe: „Du siehst mich zum letzten Mal“ – und es getan habe.



ICH BIN STARK, WEIL ICH NICHT ZULASSE, DASS MEIN ALKOHOLISMUS MICH VÖLIG BEHERRSCHT - ICH ZÄHME DEN DÄMON JEDEN TAG.

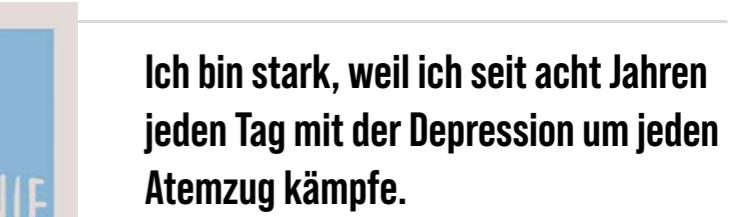


ICH BIN STARK, WEIL ICH MICH MEINER SELBSTVERLETZUNGSNARBEN NICHT SCHÄME.



ICH BIN STARK, BO OD 8 LAT CODZIENIE WALCZĘ Z DEPRESJĄ. O KAŻDY ODDECH. CHCIAŁABYMI, ŻEBY LUDZIE ZROZUMIELI, ŻE TEGO NIE WYBRAŁAM.

ICH BIN STARK, WEIL ICH MEINEN ALKOHOLKRANKEN MANN VERLASSEN HABE UND MIT 60 JAHREN EIN NEUES LEBEN BEGINNE. ICH WEISS, DASS ICH ES VERDIENE.



ICH BIN STARK, WEIL ICH SEIT ACHT JAHREN JEDEN TAG MIT DER DEPRESSION UM JEDEN ATEMZUG KÄMPFE.



ICH BIN STARK, BO ODESZŁAM OD MEJEGO ALKOHOLIKA I W WIEKU 60 LAT ZACZYNAM NOWE ZYCIE. WIEM, ŻE NA NIE ZASŁUGUJE...



Ich bin stark, weil ich „Nein“ sagen kann.



Ich bin stark, weil ich die Magersucht besiegt habe. Ich kümmere mich nicht mehr um die Meinung anderer – ich kenne meinen Wert.



Ich bin stark, weil ich weiß, dass es nicht so ist.



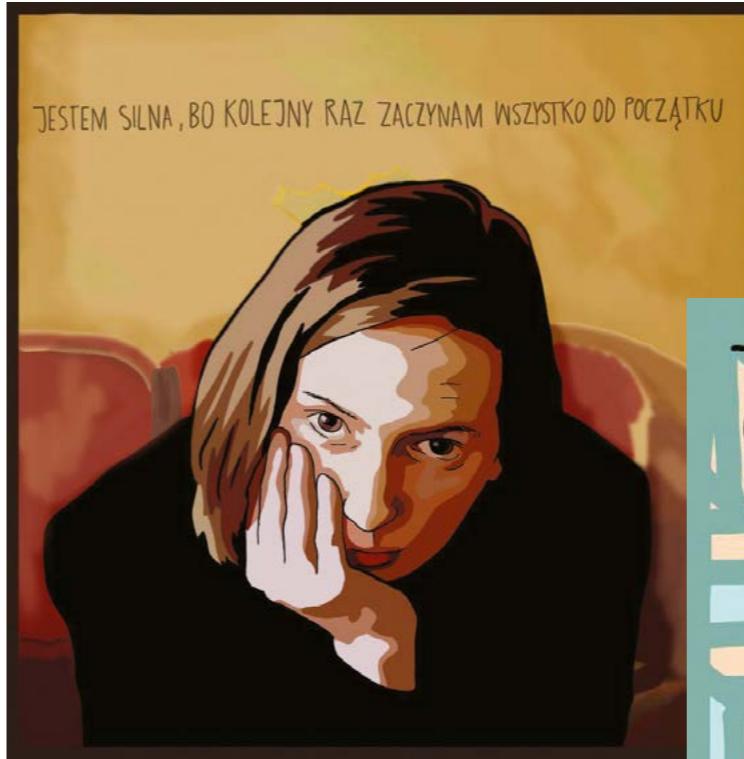
Ich bin stark, weil ich endlich eine Therapie begonnen habe.



Ich bin stark, weil ich trotz der Vergewaltigung weiterzuleben versuche und mich weiblich fühle.



Ich bin stark, weil ich mich nach 10 Jahren psychischer und physischer Gewalt getraut habe, die „blaue Karte“ zu eröffnen und die Scheidung einzureichen.

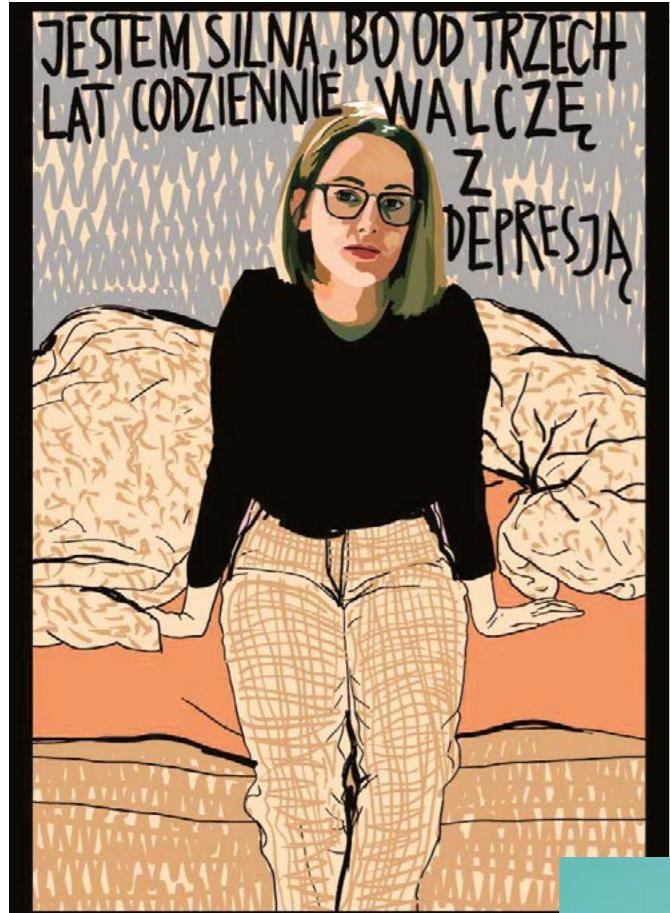


JESTEM SILNA, BO KOLEJNY RAZ ZACZYNAM WSZYSTKO OD POCZĄTKU



Ich bin stark, weil ich wieder einmal alles von vorne beginne.

Ich bin stark, weil ich trotz eines alkoholkranken Vaters, einer bipolaren Störung und Borderline weiterleben will.



Ich bin stark, weil ich seit drei Jahren jeden Tag gegen die Depression kämpfe.

Ich bin stark, weil ich einfach existiere! Und was soll's, dass sie mir die Titten abgeschnitten haben? Ich habe mir neue machen lassen!





Die Veranstaltung wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ sowie durch die Partnerschaft für Demokratie Freiburg.



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Demokratie
leben!



printed by:
Wir machen Druck.de
Sie sparen, wir drucken!

ALEKSANDRA POJDA DE PÉREZ

Was bedeutet Stärke – individuell, gesellschaftlich, politisch? Marta Frej, eine der profiliertesten zeitgenössischen Künstlerinnen Polens, lädt uns dazu ein, diese Frage neu zu entdecken. Sie ist eine bekannte Illustratorin, Malerin und Aktivistin, deren Arbeiten sich engagiert mit Gleichstellung, Frauenrechten und sozialer Gerechtigkeit auseinandersetzen. Ihr Stil ist geprägt von digitaler Kommunikation und sozialen Medien, doch hinter der Pop-Ästhetik verbirgt sich eine klare feministische Botschaft: humorvoll, provokant und politisch. Marta Frej gehört zu den bedeutendsten Stimmen der zeitgenössischen feministischen Kunstszene Polens.

Für ihren aktuellen Bilderzyklus „**Jestem silna, bo...**“ rief sie Frauen dazu auf, den Satz „**Ich bin stark, weil...**“ vervollständigen und ein Foto von sich einzusenden. Aus diesen persönlichen Aussagen entstehen ausdrucksstarke Illustrationen, in denen Text und Bild auf eindrucksvolle Weise verschmelzen. Jede Arbeit spiegelt individuelle Erfahrungen, Kämpfe und Selbstbestimmung wider. Die porträtierten Frauen erhalten eine Stimme, ihre Geschichten werden sichtbar und hörbar – das persönliche Wort steht im Mittelpunkt der Ausstellung.

Die Arbeiten hinterfragen gesellschaftliche und politische Vorstellungen von Stärke und Weiblichkeit. In einer Gesellschaft des Spätkapitalismus, die Stärke glorifiziert und Schwäche abwertet, kehrt Marta Frej die Normen des sozialen Spiels um. Ihre leicht zugänglichen, popkulturell inspirierten Zeichnungen sind zugleich provokant und subversiv, sie machen Unsichtbares sichtbar und eröffnen Raum für marginalisierte Stimmen.

Marta Frejs Schaffen ist interdisziplinär: Sie bewegt sich zwischen Illustration, Malerei, Meme-Kultur und sozialem Engagement. Zusammen mit ihrem Partner Tomasz Kosiński leitet sie die Stiftung Kulturoholizm, die kulturelle Bildung und gesellschaftliches Engagement fördert. Ihr Aktivismus ist integraler Bestandteil ihrer Kunst, die im wahrsten Sinne gesellschaftlich wirkt.

Die Ausstellung „**Ich bin stark, weil...**“ ist mehr als eine Sammlung von Bildern – sie ist eine vielstimmige visuelle Herstory über das Frausein im heutigen Polen. Sie erzählt von Erfahrungen, Kämpfen, Widersprüchen, Selbstbestimmung und Empowerment. Marta Frej versteht ihre Kunst als soziales Mikrofon: Die Frauen erhalten das Wort, ihre Aussagen werden zu Kunst, die bewegt, sichtbar macht und zum Nachdenken anregt.

Mit diesem Projekt lädt Marta Frej uns ein, die Stärke von Frauen neu zu sehen – sichtbar, laut und unübersehbar. Sie zeigt, dass Stärke nicht nur im Triumph liegt, sondern auch im Ausdruck, im Widerstand und in der selbstbestimmten Gestaltung des eigenen Lebens.



JESTEM
SILNA, BO
PRZESTAŁAM
WALCZYĆ
ZE SOBĄ I
ZACZĘŁAM
WALCZYĆ
O SIEBIE.

MARTA FREJ

Polnische Malerin, Illustratorin und Kulturvermittlerin. Vorsitzende der Stiftung Kulturoholizm mit Sitz in Częstochowa. Mitbegründerin und Koordinatorin (gemeinsam mit Tomasz Kosiński) des Klubs für Politische Kritik in Częstochowa. Sie absolvierte ihr Studium an der Akademie der Schönen Künste in Łódź und erwarb 2004 ihr Diplom. In den Jahren 2005–2009 war sie Assistentin in der Maler- und Zeichenwerkstatt von Marek Czajkowski an der Akademie in Łódź.

Marta Frej wurde mit dem Preis „Okulary Równości“ (Brillen der Gleichberechtigung) 2015 ausgezeichnet, verliehen von der Izabela-Jaruga-Nowacka-Stiftung in der Kategorie Frauenrechte und Bekämpfung der Diskriminierung aufgrund des Geschlechts. Geehrt wurde sie für ihr künstlerisches Schaffen, das sich engagiert für die Rechte von Frauen und die Gleichstellung der Geschlechter einsetzt. Sie ist Mitautorin des Buches „Memy i grafy“ zusammen mit Agnieszka Graff und Illustratorin des Buches „Brakująca połowa dziejów“ von Anna Kowalczyk.



Quelle: Marta Frej.

POLNISCHE FRAUEN SOLIDARISCH. POLKI SOLIDARNIE PRZYSTANEK FREIBURG

Polnische Frauen solidarisch ist ein Verein von polnischen Frauen und Männern, die seit Herbst 2020 in Freiburg im Breisgau und Umgebung aktiv ist. Gegründet wurde die Gruppe ursprünglich aus Protest gegen die Verschärfung des Abtreibungsgesetzes durch das polnische Verfassungsgericht am 22. Oktober 2020. Unsere Arbeit wird von den Ideen der Solidarität und gegenseitiger Unterstützung geleitet. Wir setzen uns für Frauenrechte, Demokratie sowie für ein offenes Polen und Europa für alle ein. Dabei beteiligen wir uns sowohl an lokalen feministischen Aktionen als auch an den Aktivitäten des Gesamtpolinischen Frauenstreiks. Darüber hinaus fördern wir feministische Literatur und polnische Kultur und schaffen Räume für Austausch, Sichtbarkeit und Empowerment.

Kontakt: polki-freiburg@mailo.com



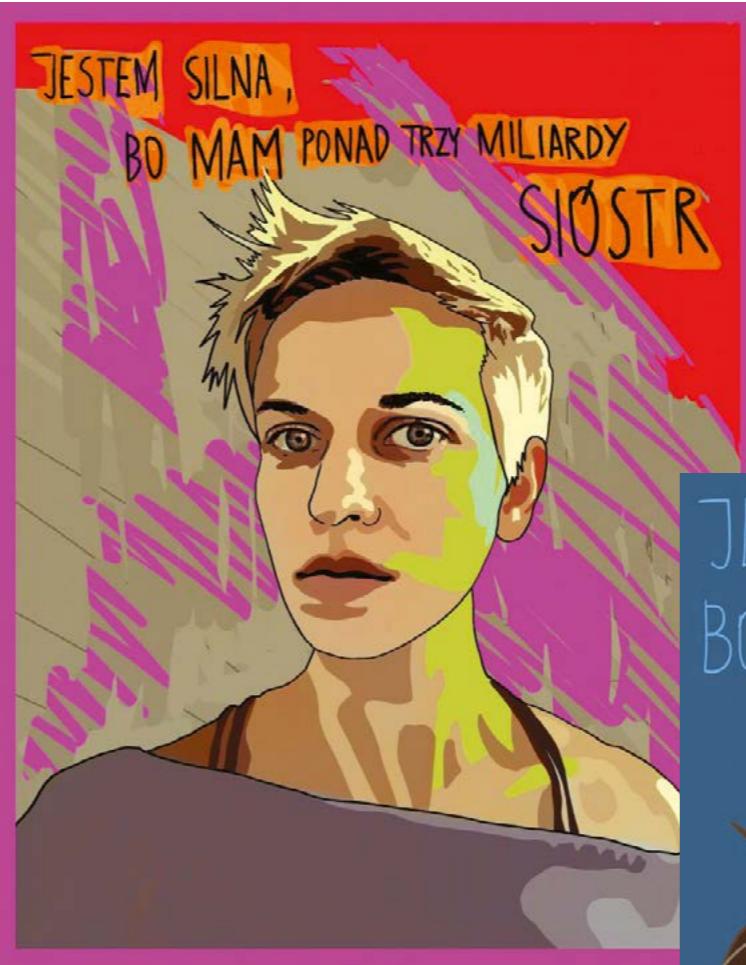
Quelle: Marta Frej;



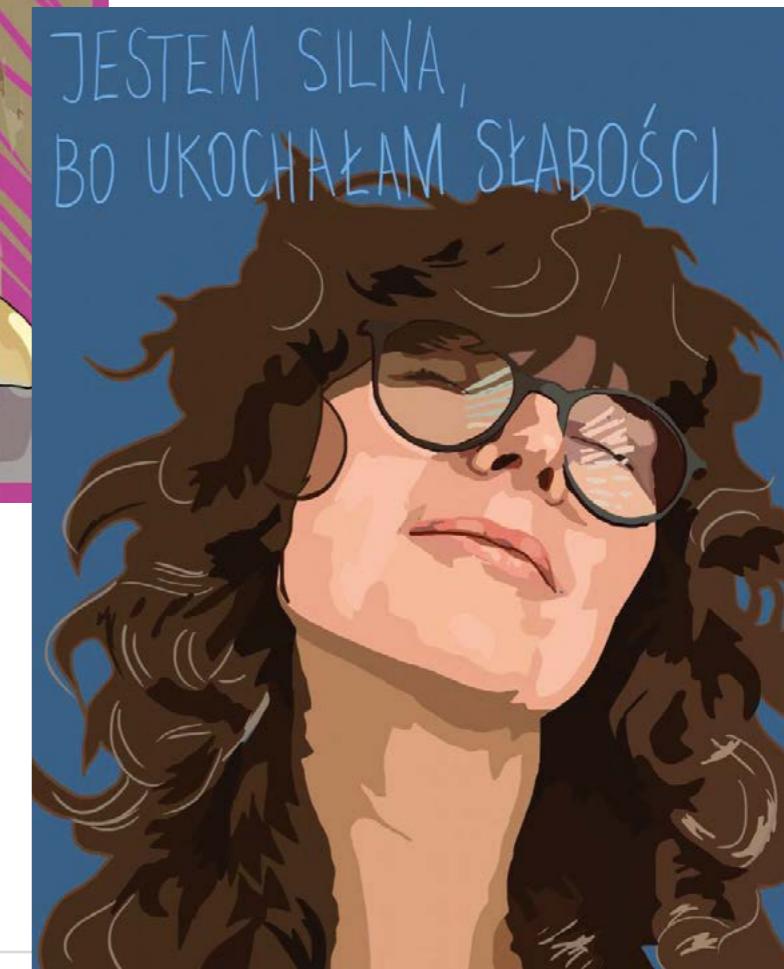
Ich bin stark, weil ich bis zum Ende kämpfe und mir, wenn nötig, eine zweite Chance gebe.



Ich bin stark, weil ich aufgehört habe, mich mit den Augen anderer zu sehen.



Ich bin stark, weil ich über drei Milliarden Schwestern habe.



Ich bin stark, weil ich meine Schwächen lieben gelernt habe.



Ich bin stark, weil ich Polen selbst zu meiner Heimat gewählt habe und trotz der Intoleranz gegenüber Migrant*innen in diesem Land standhaft geblieben bin.



Ich bin stark, weil ich mich in einer Männerwelt keinen Schritt zurückziehe.



Ich bin stark, weil ich unabhängig bin.



Ich bin stark, weil ich aufgehört habe, gegen mich selbst zu kämpfen, und angefangen habe, für mich zu kämpfen.



Ich bin stark, weil ich nicht zulasse, dass andere für mich entscheiden.



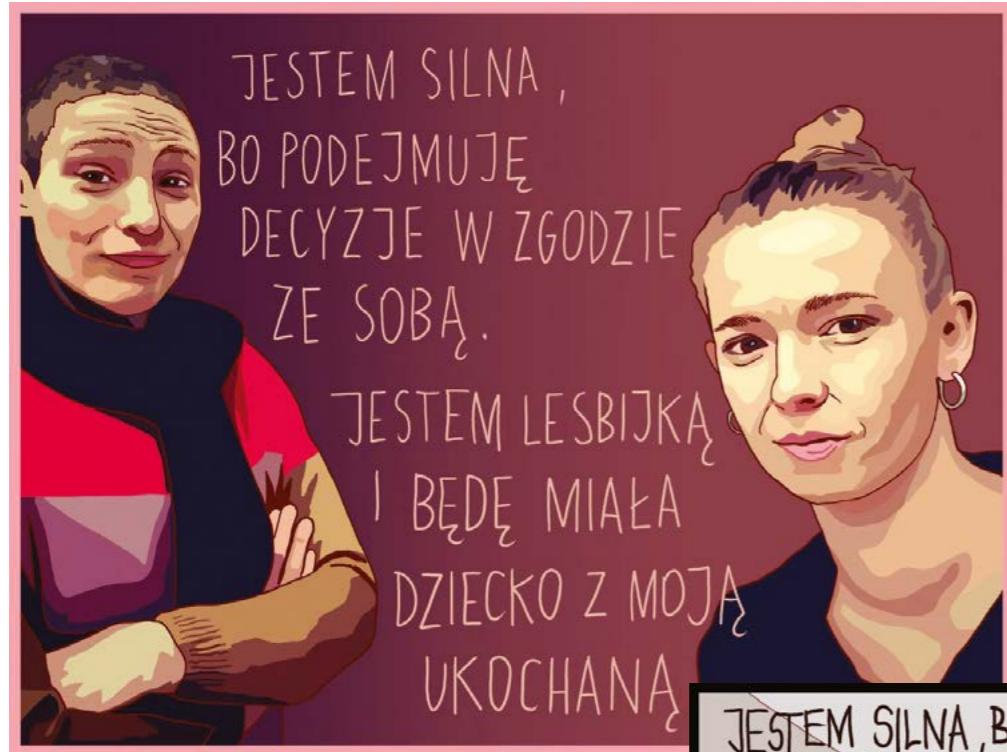
Ich bin stark, weil ich ihm nach fast 20 Jahren einer gewalttätigen Beziehung endlich gesagt habe: „Scheiße, nein!“



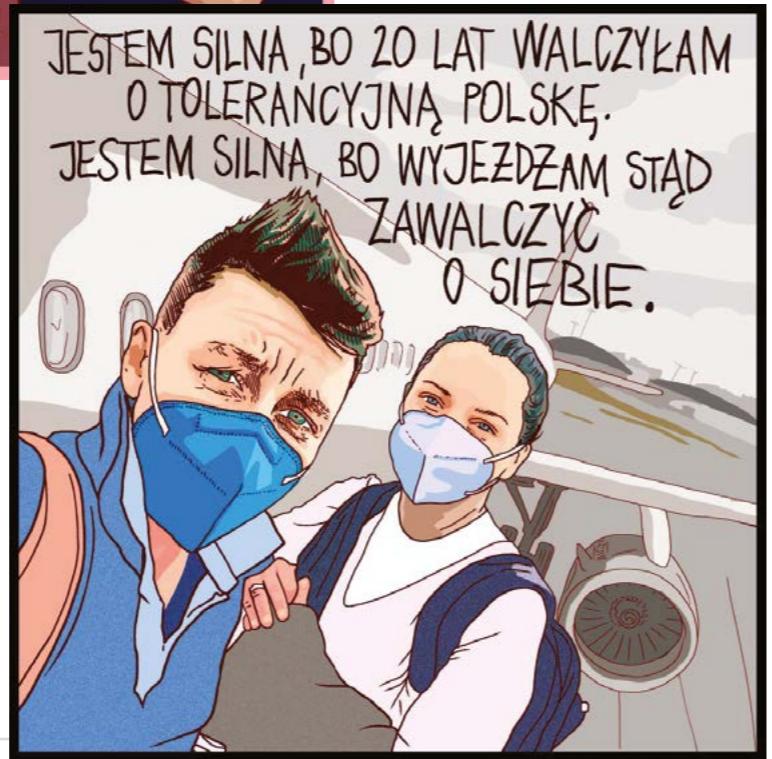
Ich bin stark, weil ich trotz des allgegenwärtigen Hasses gegenüber anderen Religionen und Ansichten keine Angst habe, ich selbst zu sein.



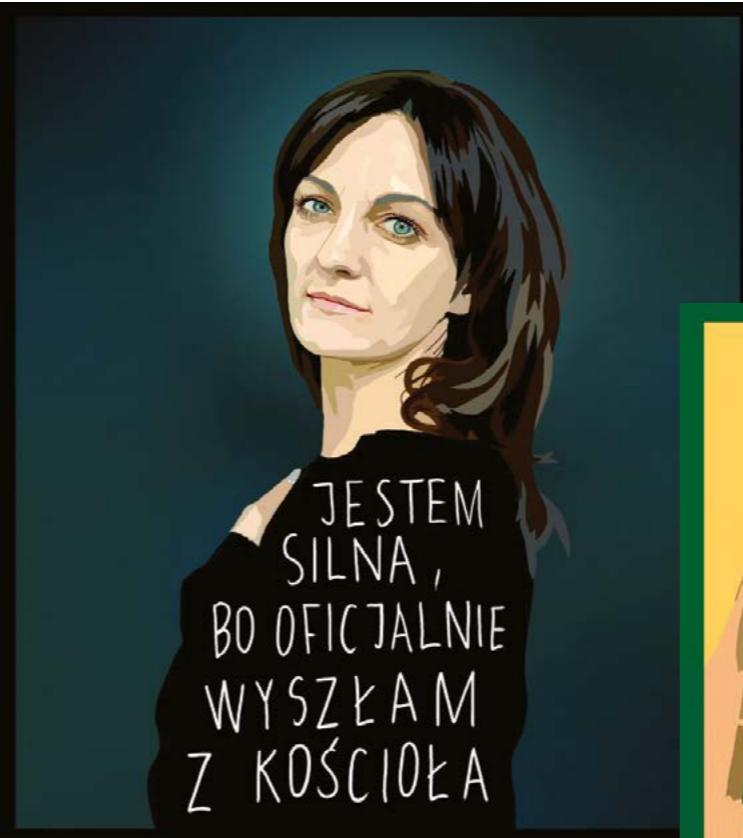
Ich bin stark, weil ich in der Sexbranche tätig bin und mich dafür überhaupt nicht schäme.



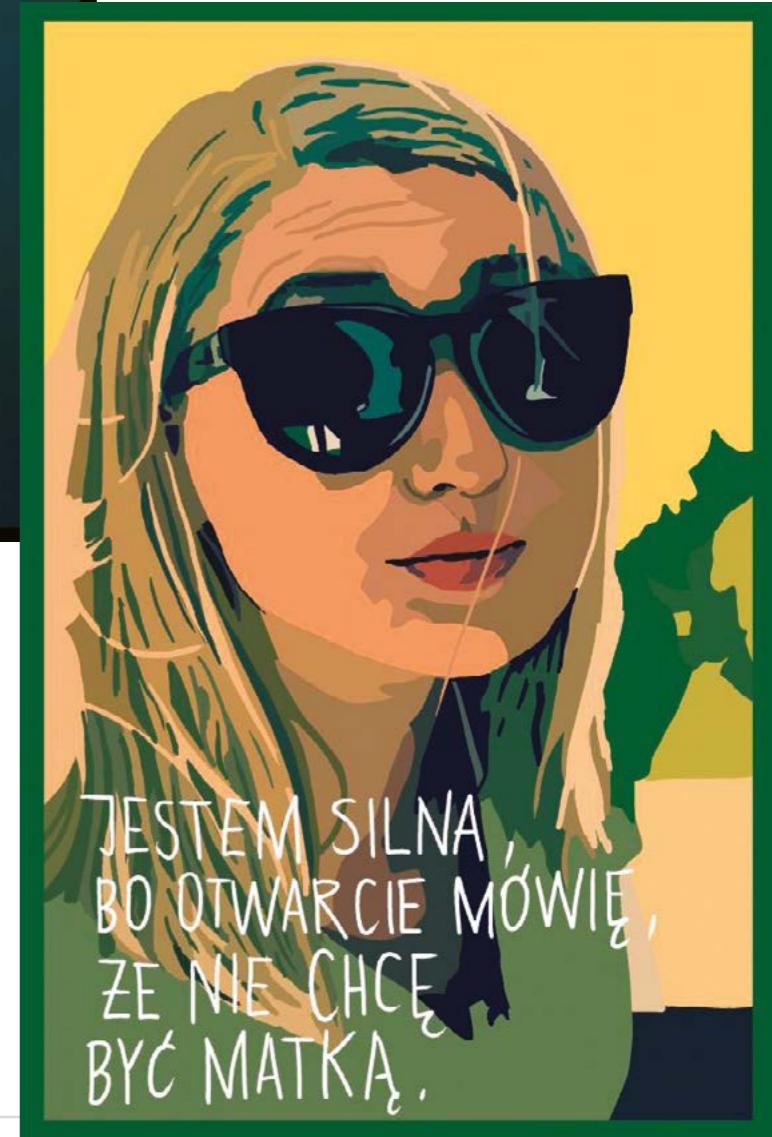
Ich bin stark, weil ich 20 Jahre lang für ein tolerantes Polen gekämpft habe. Ich bin stark, weil ich jetzt von hier weggehe, um für mich selbst zu kämpfen.



Ich bin stark, weil ich Entscheidungen im Einklang mit mir selbst treffe. Ich bin lesbisch und werde mit meiner geliebten Frau ein Kind haben.



Ich bin stark, weil ich offen sage, dass ich keine Mutter sein möchte.



Ich bin stark, weil ich offiziell aus der Kirche ausgetreten bin.



JESTEM SILNA, BO POSZŁAM DO SĄDU, WALCZYĆ Z

MOLESTÓW. I FEMINISTS



Ich bin stark, weil wir in unserem Viertel eine Mädchengang haben, die bumst und liebt.

Ich bin stark, weil ich vor Gericht gegangen bin, um gegen einen Belästiger zu kämpfen.



JESTEM SILNA BO, POMIMO DEPRESJI, RAKA PIERSI I MASY INNYCH PROBLEMÓW REALIZUJĘ MOJE MARZENIE O ŻYCIU W DREWNIANEJ CHAŁUPIE W BIESZCZADACH ZE STADEM KOTÓW, PSAMI, KURAMI I OGRODEM RÓZANYM

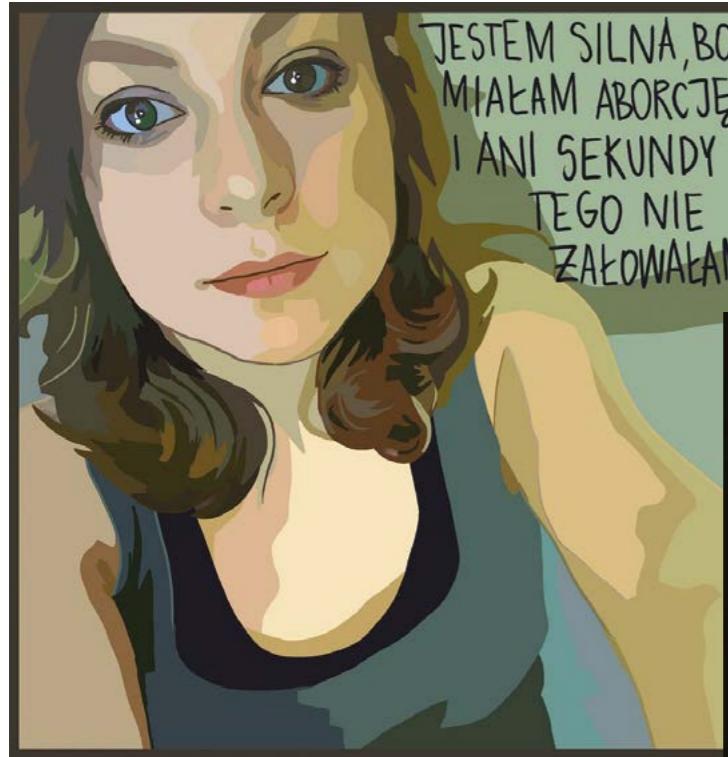
JESTEM SILNA, BO ODESZŁAM

Ich bin stark, weil ich den Mistkerl verlassen und ihn hinter Gitter gebracht habe, bevor er mich umbringen konnte.



I POSADZIŁAM GNOJA ZA KRATKI, ZANIM MNIE ZABIEŁ.

Ich bin stark, weil ich trotz Depression, Brustkrebs und vieler anderer Probleme meinen Traum vom Leben in einer Holzhütte in den Bieszczady Bergen verwirkliche – mit Katzen, Hunden, Hühnern und einem Rosengarten.



Ich bin stark, weil ich eine Abtreibung
hatte und es keine Sekunde bereut
habe.



Ich bin stark, weil ich seit Monaten
nicht bei der Person anrufe, nach der
ich mich jeden Tag sehne.



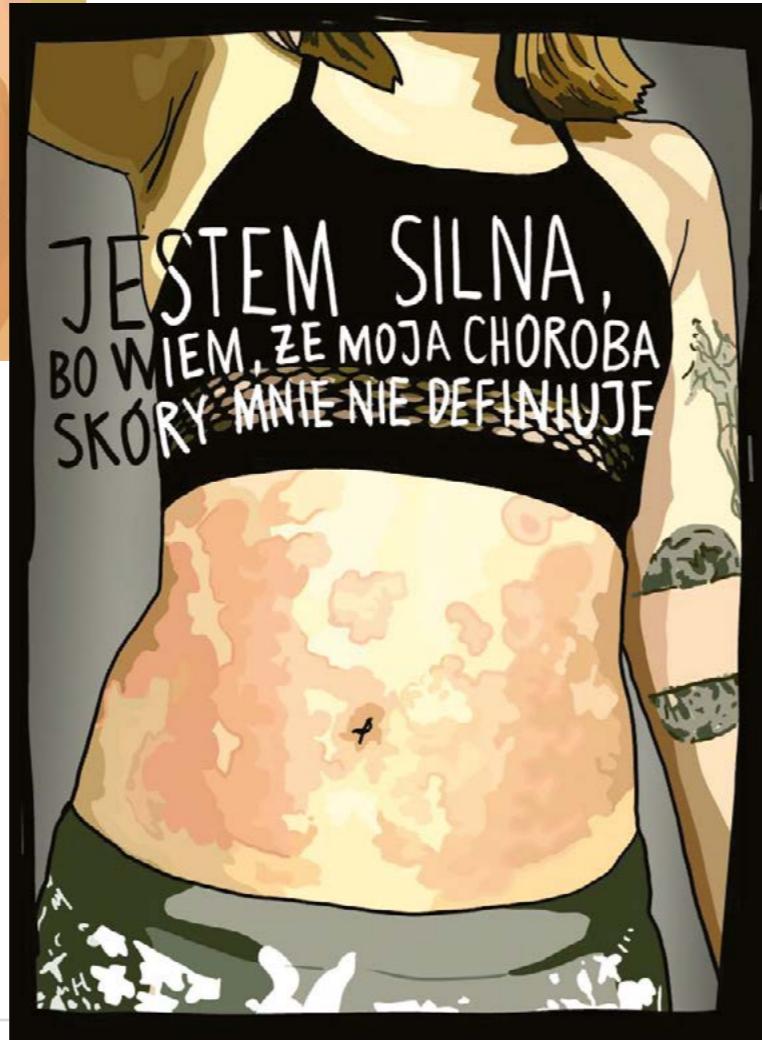
Ich bin stark, weil ich erkannt
habe, dass das Privileg, ein weißer,
heterosexueller Mann zu sein, keine
Entschuldigung ist.



Ich bin stark,
weil ich trotz
Unfruchtbarkeit
glaube, dass ich
Mutter werde.
Ich warte auf den
Anruf aus dem
Adoptionszentrum.



Ich bin stark, weil ich weiß, dass meine Hautkrankheit mich nicht definiert.



Ich bin stark, weil die Energie und der Mut, die ich in sozialen Organisationen teile, vervielfacht zu mir zurückkehren.



Ich bin stark, weil ich mich geoutet habe, eine trans Frau bin und nicht so stark sein kann, wie es die patriarchale Welt verlangt.

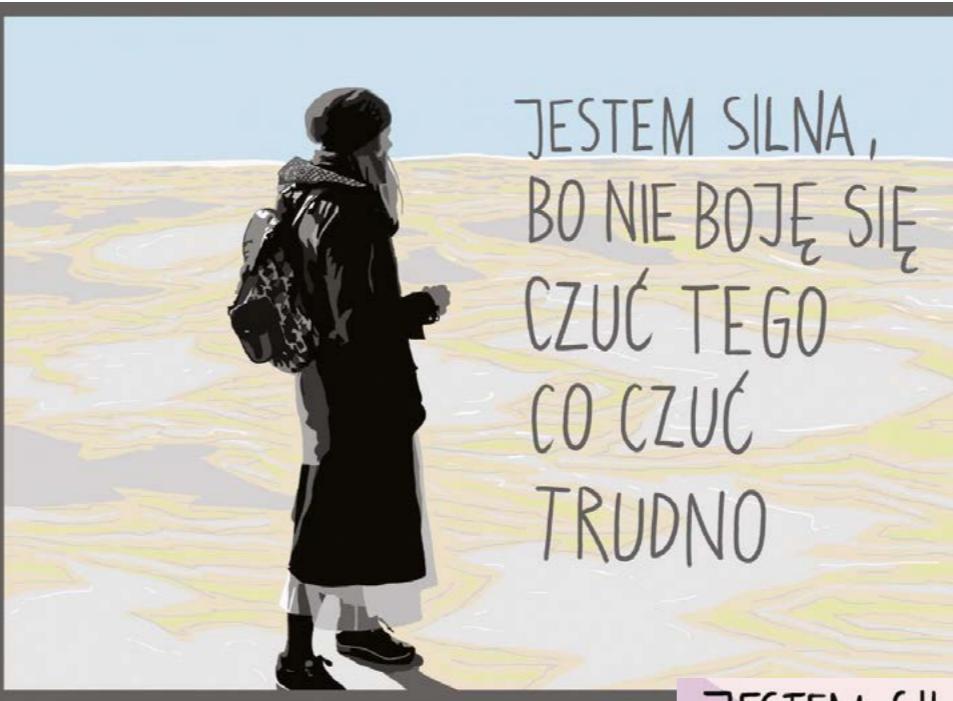
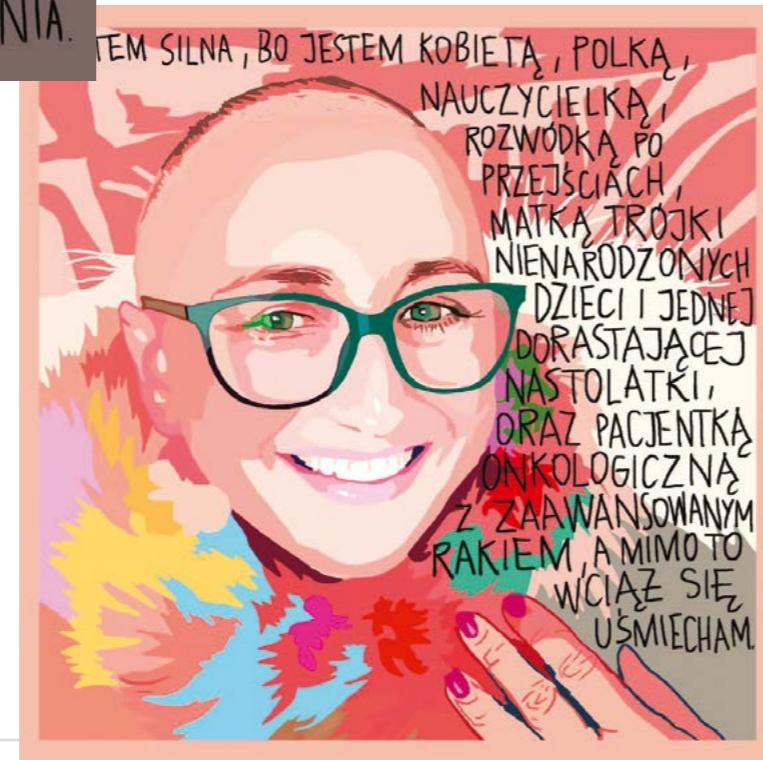


Ich bin stark, weil ich diejenigen verteidige, die keine Stimme haben.



Ich bin stark, weil ich trotz einer psychischen Krise und einer schwierigen Diagnose auf mich achte, arbeite und neue Herausforderungen annehme.

Ich bin stark, weil ich eine Frau, Polin, Lehrerin, geschiedene Frau mit Vergangenheit, Mutter von drei ungeborenen Kindern und einer Teenagerin sowie Krebspatientin mit fortgeschrittenem Krebs bin – und trotzdem weiterhin lächle.



Ich bin stark, weil ich, als mich mein Partner schlug, mich umgedreht und gesagt habe: „Du siehst mich zum letzten Mal“ – und es getan habe.



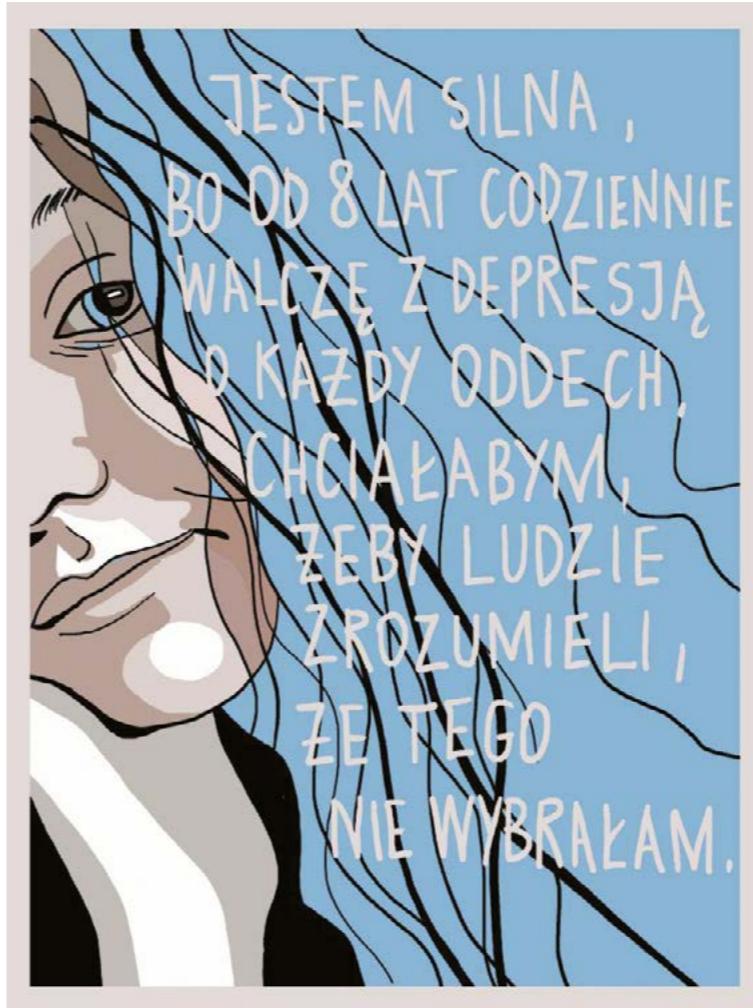
Ich bin stark, weil ich keine Angst habe, das zu fühlen, was schwer zu fühlen ist.



ICH BIN STARK, WEIL ICH NICHT ZULASSE, DASS MEIN ALKOHOLISMUS MICH VÖLLIG BEHERRSCHT - ICH ZÄHME DEN DÄMON JEDEN TAG.

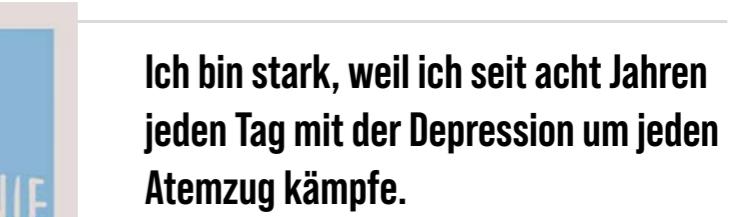


ICH BIN STARK, WEIL ICH MICH MEINER SELBSTVERLETZUNGSNARBEN NICHT SCHÄME.



ICH BIN STARK, BO OD 8 LAT CODZIENIE WALCZĘ Z DEPRESJĄ. O KAŻDY ODDECH. CHCIAŁABYMI, ŻEBY LUDZIE ZROZUMIELI, ŻE TEGO NIE WYBRAŁAM.

ICH BIN STARK, WEIL ICH MEINEN ALKOHOLKRANKEN MANN VERLASSEN HABE UND MIT 60 JAHREN EIN NEUES LEBEN BEGINNE. ICH WEISS, DASS ICH ES VERDIENE.



ICH BIN STARK, WEIL ICH SEIT ACHT JAHREN JEDEN TAG MIT DER DEPRESSION UM JEDEN ATEMZUG KÄMPFE.



ICH BIN STARK, BO ODESZŁAM OD MEJEGO ALKOHOLIKA I W WIEKU 60 LAT ZACZYNAM NOWE ZYCIE. WIEM, ŻE NA NIE ZASŁUGUJE...



Ich bin stark, weil ich „Nein“ sagen kann.



Ich bin stark, weil ich die Magersucht besiegt habe. Ich kümmere mich nicht mehr um die Meinung anderer – ich kenne meinen Wert.



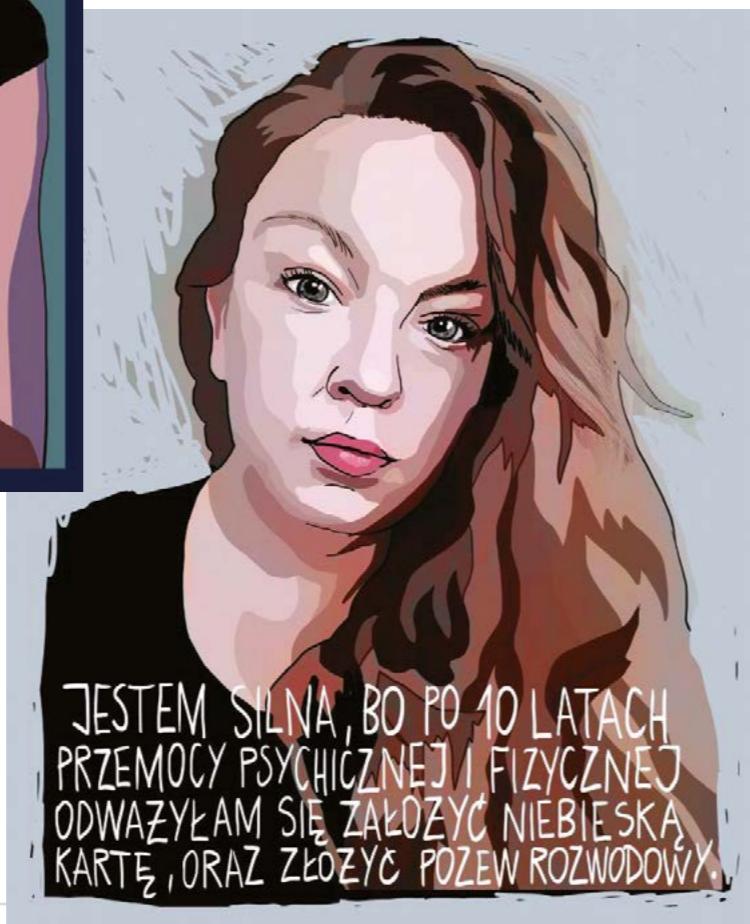
Ich bin stark, weil ich weiß, dass es nicht so ist.



Ich bin stark, weil ich endlich eine Therapie begonnen habe.



Ich bin stark, weil ich trotz der Vergewaltigung weiterzuleben versuche und mich weiblich fühle.

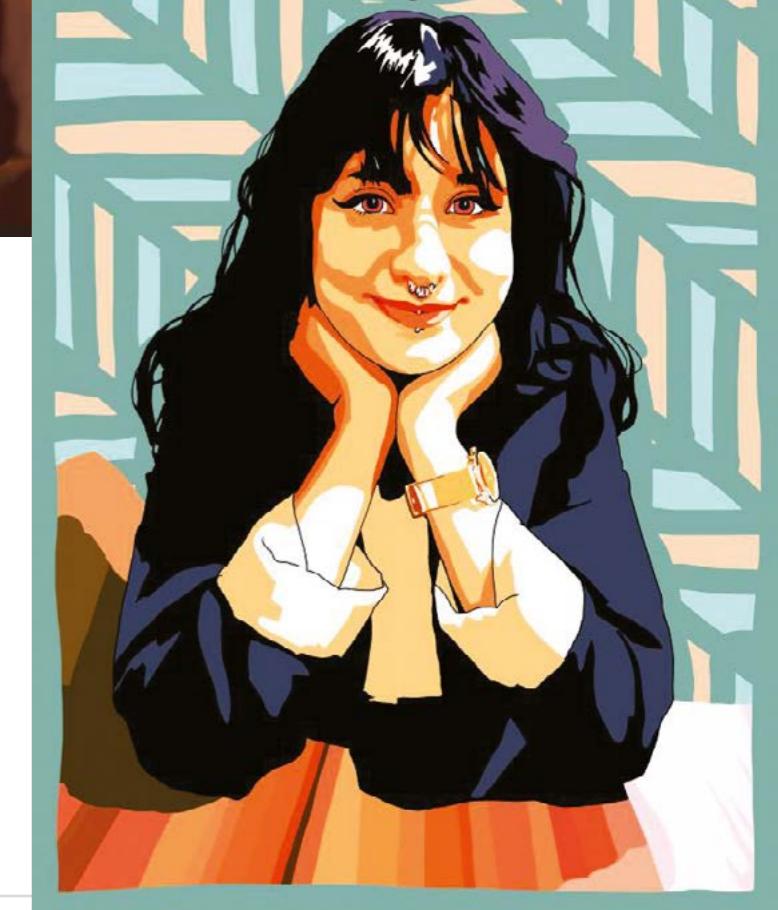


Ich bin stark, weil ich mich nach 10 Jahren psychischer und physischer Gewalt getraut habe, die „blaue Karte“ zu eröffnen und die Scheidung einzureichen.

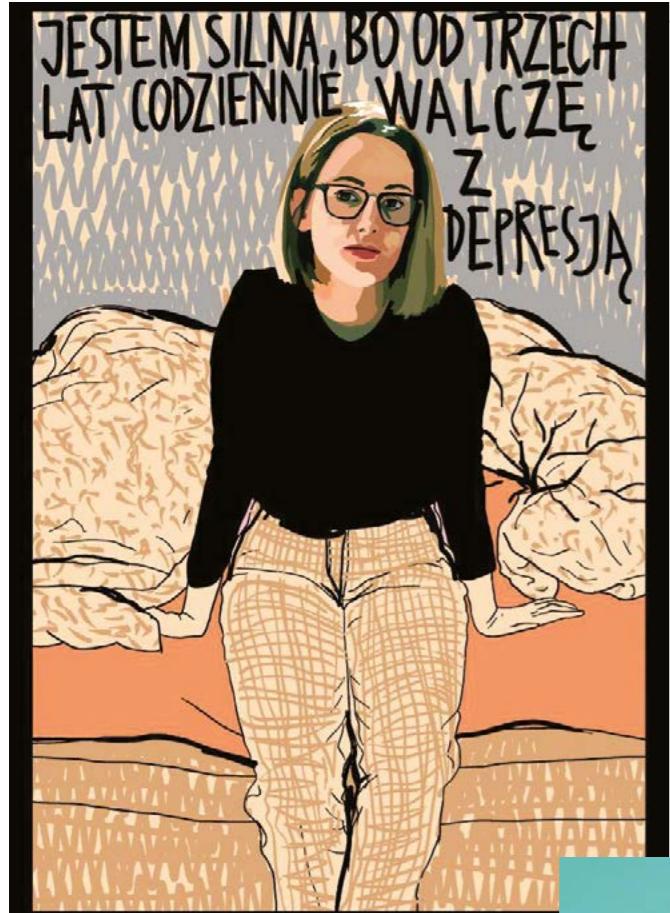


JESTEM SILNA, BO KOLEJNY RAZ ZACZYNAM WSZYSTKO OD POCZĄTKU

JESTEM SILNA, BO MIMO OJCA ALKOHOLIKA, CHOROBY AFEKTYWNEJ DWUBIEGUNOWEJ I BORDERLINE, CHCĘ DALEJ ŻYC.



Ich bin stark, weil ich trotz eines alkoholkranken Vaters, einer bipolaren Störung und Borderline weiterleben will.



Ich bin stark, weil ich seit drei Jahren jeden Tag gegen die Depression kämpfe.

Ich bin stark, weil ich einfach existiere! Und was soll's, dass sie mir die Titten abgeschnitten haben? Ich habe mir neue machen lassen!





Die Veranstaltung wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ sowie durch die Partnerschaft für Demokratie Freiburg.



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Demokratie
leben!



printed by:
Wir machen Druck.de
Sie sparen, wir drucken!