

Einladung

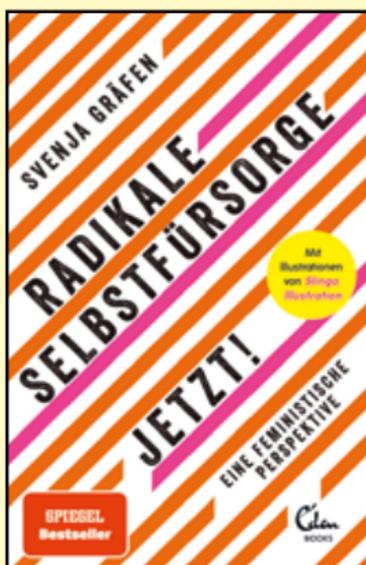
Svenja Gräfen

Radikale Selbstfürsorge. Jetzt!

Eine feministische Perspektive

Lesung und Gespräch

Mittwoch
8. Juni 2022
19:30 Uhr
Gera
Stadt- und
Regionalbibliothek
Puschkinplatz 7a



Eintritt frei!



Der Ursprung radikaler Selbstfürsorge liegt dort, wo auch gesellschaftlicher Wandel beginnt – bei dir, bei mir, bei uns.

Svenja Gräfen hielt Self-Care lange für egoistisch, unsolidarisch und ein falsches Versprechen der milliardenschweren Wellness-Industrie. Zeit für ein Update: Denn Selbstfürsorge ist weder Produkt noch Luxus, sondern zugänglich für jede*n und eine Basis, um auch für andere da sein zu können. In diesem Buch erzählt die Autorin von eigenen Strategien und Erfahrungen. Sie macht deutlich, warum Self-Care gerade jetzt so wichtig ist – und weshalb Selbstfürsorge und Feminismus einander nicht widersprechen, sondern zusammengehören.

„Gerade weil alles so ungeheuer verstärkt und superlativ ist, weil die Umstände so dermaßen ungünstig sind, ist auch Selbstfürsorge umso relevanter geworden. Jetzt erst recht – denn Selbstfürsorge, radikale Selbstfürsorge, ist nötig, um zu überleben, dabei nicht durchzudrehen und auch weiterhin dafür kämpfen zu können, dass sich etwas verändert. Weil gesellschaftlicher Wandel nur dann stattfinden kann, wenn wir lernen, auf möglichst nachhaltige Weise auch für uns selbst zu sorgen.“

Svenja Gräfen, geb. 1990, lebt in Leipzig und ist Autorin für Prosa, Essay und Drehbücher. Sie veröffentlichte bisher zwei Romane. „Das Rauschen in unseren Köpfen“ und „Freiraum“, sowie Texte in Anthologien und Literaturzeitschriften. Für ihr Schreiben hat sie zahlreiche Stipendien erhalten. Sie leitet Schreibkurse und arbeitet als freiberufliche Redakteurin, Lektorin und Kreativberaterin.

Kontakt:

Landeszentrale für politische Bildung
Regierungsstraße 73, 99084 Erfurt
Telefon: 0361-57 32 12 730
E-Mail: LZT_PF@tsk.thueringen.de
www.lzt-thueringen.de