

The background of the entire page is an abstract composition of thick, expressive brushstrokes. The colors range from a vibrant, almost neon green to a deep, muted blue. The strokes are layered and overlapping, creating a sense of movement and depth. Some strokes are more defined and saturated, while others are lighter and more blended into the background. The overall effect is organic and dynamic, suggesting themes of growth, energy, and interconnectedness.

SELBSTFÜRSORGE UND KOLLEKTIVE FÜRSORGE FÜR GEMEINSCHAFTLICHE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

ZINE KÜNSTLERISCHER
FÜRSORGE-PRAKTIKEN

SELF-CARE
COLLECTIVE
CARE FOR
COMMUNITY
SUPPORT

2

5
Fürsorge als Begriff und
Praxis. Einführung

19
Laboratorium
für partizipativen
Wissensaustausch

23
Danksagungen

8
Ein Blick auf die Definition
von Fürsorge-Praktiken:
Forschung zu kollektiver
Fürsorge

21
Literaturverzeichnis

Insert
Ausgewählte Praktiken
der Selbstfürsorge und
kollektiven Fürsorge

INHALT

3

FÜRSORGE ALS BEGRIFF UND PRAXIS

PRAXIS

EINLEITUNG

Dieses Zine entstand im Rahmen des internationalen Projekts Selbstfürsorge und kollektive Fürsorge für gemeinschaftliche Widerstandsfähigkeit (Self-care and Collective Care for Community Resilience) und kann als Ergebnisdokument dieses Projekts angesehen werden. Das Projekt, das von Erasmus+ mitfinanziert wurde und über mehr als ein Jahr hinweg lief, wurde von zwei unterschiedlichen, aber in vielerlei Hinsicht ähnlichen Gemeinschaften und Arbeitskollektiven durchgeführt - Genderhood (Griechenland) und FemLink (Österreich). Das Hauptziel des Projekts war die Erforschung und Umsetzung von Fürsorge ('care') – sowohl als theoretisches Konzept als auch als gelebte Praxis, in Bezug auf sich selbst und auf andere, wobei die inhärente Qualität der Kollektivität, die dieser Begriff impliziert, besonders hervorgehoben wurde. Theorie und Praxis bilden die zwei Hauptteile des Projekts: die Forschung und das Laboratorium. Diese zweigeteilte Struktur spiegelt sich auch im Aufbau dieses Zines wider.

Der Forschungsteil wurde von einem Forschungsteam im Herbst und Winter 2023-2024 durchgeführt. Dieser Teil ist ebenfalls zweigeteilt: Er umfasst zwanzig Rezensionen verschiedener Publikationen zum Thema Fürsorge, die von renommierten Wissenschaftler:innen sowie Aktivist:innen erstellt wurden,

sowie zwölf halbstrukturierte Interviews, die das Forschungsteam mit gemeinschaftsbasierten Kollektiven und Organisationen führte, bei denen kollektive Fürsorge-Praktiken eine zentrale Rolle in ihrem Alltag spielen.

Das Laboratorium fand in Kamena Vourla, Griechenland, statt, wo fünfundzwanzig Teilnehmer:innen eine Woche in einem Hotel am Meer, in einer Atmosphäre der Freundschaft und des Austausches verbrachten und an täglichen Workshops, Übungen, Gruppendiskussionen und anderen Aktivitäten teilnahmen. Indem Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen und aus verschiedenen Ländern zusammengebracht wurden, wurde das Laboratorium zu einer einzigartigen kollektiven Erfahrung, die für alle Teilnehmer:innen transformativ war. Diese Erfahrungen und Transformationen können nicht vollständig wiedergegeben und einem breiteren Publikum zugänglich gemacht werden, aber einige der Zeugnisse, Eindrücke, Dokumentationen und kritischen Betrachtungen verdienen es, geteilt zu werden. Zusammen mit den Ergebnissen des Forschungsteils wurden sie zum Inhalt und Anlass der vorliegenden Publikation. Wir hoffen, dass du Freude daran hast.

Vielen Dank fürs Lesen!

Hier findest du einige Vorschläge zur Nutzung des Zines:

1. Die Seiten 12 bis 13 können aus dem Heft herausgetrennt und als Poster für deine Wand verwendet werden.
2. Der Teil zu Fürsorge-Praktiken kann zu Hause ausgedruckt und mit allen geteilt werden, die an den Informationen interessiert sind.

Alle Zitate, die du im Zine findest, stammen von Personen, die Teil des Präsenz-Laboratoriums waren

Zu guter Letzt: Viel Spaß!



„IN MEINEM KOPF GIBT ES KEINE
SELBSTFÜRSORGE OHNE KOLLEKTIVE
FÜRSORGE, ABER JETZT FÜHLE ICH,
DASS ES AUCH UMGEKEHRT SEIN SOLLTE.
ICH FÜHLE MICH UMSORGT.“

EIN BLICK AUF DIE DEFINITION VON FÜRSORGE-PRAKTIKEN: FORSCHUNG ZU KOLLEKTIVER FÜRSORGE

Der Forschungsteil zu kollektiver Fürsorge in unserem Projekt diente dazu, das vorhandene Wissen über die Konzepte von 'Selbstfürsorge' und 'kollektiver Fürsorge' zu verstehen und festzustellen, welches Wissen noch erworben werden muss.

Unser Team verdankt grundlegende Inspiration feministischen Denker:innen wie bell hooks und Audre Lorde, die "Notwendigkeit von Ruhe als Widerstandsfähigkeit, Fürsorge als Muss und kollektive Solidarität als Weg zur Widerstandsfähigkeit" einfordern. Die Studie unseres Teams versucht, die Konzepte von Selbst- und kollektiver Fürsorge zu beleuchten und bietet eine Alternative zu neoliberalen, produktivitätsorientierten Arbeitsmethoden.

Die Forschung umfasst zwanzig Rezensionen wissenschaftlicher und nicht-wissenschaftlicher Quellen sowie zwölf Interviews mit EU-basierten Organisationen und Kollektiven. Die halbstrukturierten Interviews mit gemeinschaftsbasierten Kollektiven, Organisationen und Institutionen dienten dazu, kollektive Fürsorge-Praktiken in ihren alltäglichen Realitäten aufzuzeigen. Außerdem stellt sie die Praktiken vor, die die teilnehmenden Organisationen ausüben, um für sich selbst und ihre Gemeinschaften zu sorgen.

Um den partizipativen Charakter der Forschung zu gewährleisten, haben wir eine Forschungsgruppe für kollektive Fürsorge gegründet. Diese Gruppe bestand aus FemLink-Mitgliedern, die ihr Interesse bekundeten, am Forschungsprozess teilzunehmen. Die Gruppenmitglieder unterstützten sich gegenseitig bei ihren Forschungsaufgaben, tauschten Meinungen aus und gaben Feedback zu den Forschungsthemen.

"Im Kontext von gemeinnütziger und aktivistischer Arbeit wird 'care' häufig als persönliche und politische Strategie definiert, die auf Ziele wie soziale Gerechtigkeit, ökologisches Bewusstsein und Gleichberechtigung ausgerichtet ist"

AUDRIE LORDE

Eines der Ziele der Studie war es herauszufinden, wie verschiedene Ansätze zum Thema Fürsorge zu unterschiedlichen Definitionen und entsprechend unterschiedlichen Anwendungen des Konzepts führen. Im Kontext von gemeinnütziger und aktivistischer Arbeit wird 'care' häufig als persönliche und politische Strategie definiert, die auf Ziele wie soziale Gerechtigkeit, ökologisches Bewusstsein und Gleichberechtigung ausgerichtet ist (z. B. im Fall des Frida Feminist Fund ist Fürsorge "eine feministische politische Strategie um die

Zukunfts- und Widerstandsfähigkeit der feministischen Bewegungen sicherzustellen". Geprägt von feministischen Grundprinzipien, betrachten diese Quellen Selbstfürsorge als Teil kollektiver Widerstandsfähigkeit, und kollektive Fürsorge als persönliche Verantwortung. Dadurch wird eine grundlegende Trennung der beiden vermieden. Lisa Chamberlain zitiert in ihrem Artikel From Self-Care to Collective Care Audre Lorde, um diese Untrennbarkeit zu verdeutlichen: "Selbstfürsorge ist kein Selbstvergnügen, sondern Selbsterhaltung, und das ist ein Akt der politischen Kriegsführung." Auch in NGO-bezogenen Materialien macht sich diese Tendenz bemerkbar, Selbstfürsorge in einem gemeinschaftlichen Kontext zu betrachten. Auf der Webseite von TransCare+ wird der Begriff der 'radikalen Selbstfürsorge' ('radical self-care') eingeführt: "Radikale Selbstfürsorge verlangt die Pflege erfüllender gemeinschaftlicher Beziehungen, durch die das Gewicht von dem was uns zermürbt verteilt getragen werden kann". Ein ähnlicher Ansatz findet sich in akademischen Quellen wieder, insbesondere aus marginalisierten Perspektiven. In dem Artikel Reclaiming the Radical Politics of Self-Care: A Crip-of-Color Critique von Kim, J.B. & Schalk fordern die Autor:innen, sich wieder auf die radikalen Wurzeln der Selbstfürsorge aus crip-, feministischen, queeren und rassifizierten Perspektiven zurückzubedenken.

Obwohl ideologisch gegensätzliche Definitionen in der öffentlichen Sphäre kursieren, haben wir uns entschieden, Definitionen von 'radikaler Fürsorge', die auf einer Queeren-of-Color und Crip-Kritik basieren, zu übernehmen und sie mit einer ökologisch sinnvollen Sichtweise von Fürsorge als vielfältige Aktivitäten zu kombinieren, die darauf abzielen, die Welt zu erhalten und kontinuierlich zu reparieren. In einer solchen synthetischen Definition bezieht sich das Konzept der Fürsorge auf eine Vielzahl von lebensunterstützenden Praktiken, die nicht nur Menschen, sondern die gesamte Vielfalt der Lebewesen sowie unbelebte Materie umfassen.

Zusammenfassung der Interviews

Die Interviewsammlung zum Thema Selbstfürsorge bietet ein breites Spektrum an Einblicken in die Art und Weise, wie Einzelpersonen der teilnehmenden Organisationen Selbstfürsorge definieren und persönlich verstehen sowie deren Bedeutung in ihrem Leben. So ist für das [Theater der Unterdrückten Wien](#) Selbstfürsorge essentiell, um mit unterdrückenden Strukturen umzugehen und Räume für Entspannung und persönliche Erneuerung schaffen zu können. Es betont die Wichtigkeit, den eigenen Wert zu erkennen und sich Momente der Erholung von gesellschaftlichem Druck zuzugestehen. [Rhythms of Resistance Vienna](#) versteht Selbst- und kollektive Fürsorge als zunehmend wichtige Konzepte, um den Auswirkungen des globalen Kapitalismus und der Digitalisierung auf das Verhalten und Zeitmanagement der Einzelnen zu begegnen. [Gemeinwohlwohnen](#) beschreibt Selbstfürsorge als bewusste Praxis, auf die eigenen Bedürfnisse – körperlich, geistig und emotional – einzugehen und die Verbundenheit zwischen persönlicher Fürsorge, Umwelt und den Beziehungen um einen herum anzuerkennen.

Diese Perspektiven zur kollektiven Fürsorge verdeutlichen die Bedeutung von gegenseitiger Unterstützung, Gemeinschaft und der Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Strukturen, um das Wohlbefinden zu fördern. Es ist wichtig zu betonen, dass die Mehrheit der Interviewteilnehmer:innen die Unmöglichkeit von Selbstfürsorge ohne kollektive Fürsorge erwähnten und sie als zwei miteinander verbundene Teile ansehen. Zum Beispiel kritisiert [The Hologram](#) den Begriff 'self-care' als kapitalisiert und kommerzialisiert und schlägt stattdessen einen Wandel hin zu einer 'culture of care' ('Kultur der Fürsorge') vor, die das kollektive Wohlbefinden und die Unterstützung anderer hervorhebt. Auch [Gemeinwohlwohnen](#) ist der Ansicht, dass kollektive Fürsorge untrennbar mit Selbstfürsorge verbunden ist und hebt die inhärente gegenseitige Abhängigkeit der Menschen und die Wichtigkeit hervor, Räume und Strukturen zu schaffen, die die Fürsorge für alle Mitglieder der Gesellschaft – insbesondere die, die Unterstützung benötigen – priorisieren. [Die Universität für angewandte Kunst Wien](#) unterstreicht die Verbindung zwischen individuellem Wohlbefinden und breiteren gesellschaftlichen Dynamiken und schlägt vor, dass kollektive Fürsorgeinitiativen zum sozialen Wandel beitragen und Selbstfürsorgeaktivitäten wie Yoga und Meditation unterstützen können, indem sie diesen eine gewisse (wenn auch begrenzte) Anerkennung verleihen. Das Theater der Unterdrückten Wien betonte, dass in einer Gesellschaft, die oft den Individualismus priorisiert, kollektive Fürsorge als essentiell für Heilung und Erneuerung angesehen wird. Diese Perspektive unterstreicht die Rolle von Gemeinschaft und kollektivem Handeln bei der Schaffung von Möglichkeiten zur gegenseitigen Fürsorge und Unterstützung, die unterdrückenden Routinen entgegenwirken können.

Wie das [FATA \(ΦΑΤΑ\) Collective](#) eindrucksvoll hervorhebt: „Selbstfürsorge funktioniert für mich niemals ohne kollektive Fürsorge. Wenn ich etwas für mich tue, tue ich auch etwas für andere. Ich bin eine indigene Person, und wenn Menschen sich gegenseitig unterstützen – da wir nach Völkermord und Rassismus eine so kleine Bevölkerung sind – müssen die Menschen zusammen sein und einander helfen. Das ist eine Überlebensstrategie.“

Den vollständigen Überblick unserer Forschung findest du unter diesem [Link](#).

BELL HOOKS





**“I AM HERE
EVEN WHEN
YOU DON'T
SEE ME”**



„ICH HABE VERSTANDEN, DASS KOLLEKTIVE FÜRSORGE VIELE FORMEN HAT, MEHR ALS ICH MIR VORGESTELLT HABE, UND ICH BIN BEREIT, SIE IN MEINEM EIGENEN LEBEN UND MEINER GEMEINSCHAFT UMZUSETZEN.“



I am here
even when you
don't see me

A HUG TO
TRAVEL YOU AWAY
OF WORRIES

„ICH HABE VIEL
ÜBER GRENZEN UND
UNSIHTBARE KÄMPFE
GELERNT.“

LABORATORIUM FÜR PARTIZIPATIVEN WISSENSAUSTAUSCH

Praktiken der Fürsorge in den Alltag des Laboratoriums zu integrieren. Ein bedeutendes Thema war die Kinderbetreuung, da drei Kinder zusammen mit dem Team und zusätzlichen Betreuungspersonen mit den Raum bewohnten. Die in diesem Kapitel aufgeführten wörtlichen Zitate geben die Erfahrungen der Teilnehmer:innen des Laboratoriums in diesem Raum wieder.

“Ein bedeutendes Thema war die Kinderbetreuung, da drei Kinder zusammen mit dem Team und zusätzlichen Betreuungspersonen mit den Raum bewohnten.”

Für das Laboratorium wurde die partizipative Methodologie verwendet, bei der die Organisator:innen den Teilnehmer:innen die Möglichkeit boten, gemeinsam die Agenda und den Raum für das Laboratorium zu planen und zu gestalten sowie ihre eigenen Workshops zu den Themen Selbstfürsorge und kollektive Fürsorge anzubieten. Wir organisierten einen Planungsauftrag und nutzten eine gemeinsame Wandtafel, um Ideen zu sammeln und zu überlegen, wie wir einen Raum schaffen wollen, in dem die kollektive Fürsorge im Vordergrund steht.

Das dargestellte Bild zeigt einen der Workshops, bei dem wir gemeinsam als Gruppe einen Teppich gefilzt haben.

Fürsorge ist schön. Fürsorge ist notwendig. Fürsorge ist essentiell und muss in jedem Arbeitsbereich in den Vordergrund rücken.

In unserem Projekt Selbstfürsorge und kollektive Fürsorge für gemeinschaftliche Widerstandsfähigkeit haben wir uns intensiv mit der Bedeutung von Fürsorge für unsere Gemeinschaften im Bereich der Erwachsenenbildung auseinandergesetzt.

Wir trafen uns in Kamena Vourla, Griechenland, mit unserem griechischen Partner Genderhood. Die Teilnehmer:innen leiteten eigene Workshops zur Fürsorge unter Anwendung verschiedener Techniken (Theater, Somatik, bildende Kunst, Diskussionsrunden usw.) und luden gleichzeitig dazu ein,



„JEDER EINZELNE DER WORKSHOPS HAT UNTERSCHIEDLICHE TEILE UND EMOTIONEN MEINES SELBST ANGESPROCHEN, DAHER GLAUBE ICH NICHT, DASS ES MÖGLICH IST, SIE ZU BEWERTEN. IN IHRER EINZIGARTIGKEIT WAREN SIE EINE GELEGENHEIT ZU WACHSEN UND ÜBER DIE MÖGLICHKEIT EINER ANDEREN WELT / EINES ANDEREN SYSTEMS / EINER ANDEREN GEMEINSCHAFT NACHZUDENKEN.“

„DAS BEDÜRFNIS NACH EMOTIONALEM AUSDRUCK
IN DER GEMEINSCHAFT IST SEHR STARK UND
KANN DEN RAUM VERÄNDERN.“



LITERATURVERZEICHNIS:

1. FRIDA The Young Feminist Fund, Practising Individual and Collective Self Care (web page: <https://youngfeministfund.org/practising-individual-and-collective-self-care-at-frida/>)
2. TARSHI Collective (web page: <https://www.tarshi.net/selfcare/collective-care/>)
3. SVRI – Sexual Violence Research Initiative, From Me to We: Reclaiming the Need for Collective Care (<https://www.svri.org/blog/me-we-reclaiming-need-collective-care>)
4. María Puig de la Bellacasa, Matters of Care. Speculative Ethics in More Than Human Worlds. University of Minnesota, 2017.
5. Lisa Chamberlain, From Self-Care To Collective Care. SUR 30, 2020 (<https://sur.conectas.org/wp-content/uploads/2020/08/sur-30-ingles-lisa-chamberlain.pdf>)
6. Billing, L., Gevers, A. & Dartnall, E., We Care: Evidence Review. Sexual Violence Research Initiative: Pretoria, South Africa, 2021.
7. Relational Uprising, Relational Culture Framework (web page: <https://relationaluprising.org/relationalculture>)
8. Bell Hooks, Love as the Practice of Freedom, From: bell hooks, All about Love. New York, William Morrow, 2000.
9. SVRI, Promoting Researcher Wellbeing Through Self And Collective Care (Case Study: <https://www.svri.org/svrinterest/researching-hart-promoting-researcher-wellbeing-through-self-and-collective-care>)
10. TransCarePlus, Collective Care as Self-Care: Tips on caring for yourself and others (web-page: <https://www.transcareplus.org/post/collective-care-as-self-care-tips-on-caring-for-yourself-and-others>)
11. SVRI, Creating and maintaining a culture of self and collective care at Raising Voices (case study: https://svri.org/sites/default/files/attachments/2022-09-02/P3_Raising_Voices_final.pdf)
12. Adrienne Maree Brown, Pleasure Activism: The Politics of Feeling Good, AK Press, 2019
13. Tricia Hersey, Rest is Resistance: A Manifesto. Little, Brown Spark, 2022
14. CrimethInc, Self as Other. Reflections of Self-Care, 2013 (https://cdn.crimethinc.com/assets/zines/self-as-other/self-as-other_print_black_and_white.pdf)
15. The Jane Addams Collective, Mutual Aid, Trauma & Resiliency, Combustion Books, 2019 (<https://janeaddamscollective.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/08/mutu->

alaidtraumaresiliency.pdf)

16. IM-Defensoras, A Feminist Alternative for the Protection, Self-Care, and Safety of Women Human Rights Defenders in Mesoamerica, In: Journal of Human Rights Practice, Volume 5, Issue 3, November 2013, Pages 446–459. (<https://academic.oup.com/jhrp/article-abstract/5/3/446/2188749>)

17. Warren T. Reich, History of the Notion of Care. In: Encyclopedia of Bioethics. Edited by Warren T. Reich, New York: Simon & Schuster Macmillan, 1995, pp.319-331 (<https://theology.georgetown.edu/research/historyofcare/classicarticle/>)

18. Trans Care Plus NGO Website (website: <https://transcareplus.org/who-we-are/>)

19. Kim, Jina B., Schalk, Sami, "Reclaiming the Radical Politics of Self-Care: A Crip-of-Color Critique. English Language and Literature: Faculty Publications, Smith College, Northampton, MA, 2021 (https://scholarworks.smith.edu/eng_facpubs/27/)

20. Indigo Ayling, Interdependence: Crip Collective Care and the Myth of Individualism (https://www.academia.edu/43787455/Interdependence_Crip_Collective_Care_and_the_Myth_of_Individualism_zine_#)

[Unter diesem Link findest du eine druckbare pdf-Version des Einlegeblattes über kollektive Fürsorgepraktiken.](#)

So druckst du diesen Insert zu Hause

Folge einfach diesen Schritten, um dein Heft mit Selbstfürsorge-Praktiken zu drucken:

1. PDF öffnen

Mach die PDF-Datei mit deinem Lieblingsprogramm auf (z.B. Adobe Acrobat oder Preview).

2. Drucker auswählen

Such dir deinen Heimdrucker aus der Liste aus.

3. Beidseitig drucken

Stell ein, dass du auf beiden Seiten des Papiers drucken möchtest (Vorder- und Rückseite).

4. Seiten zusammenstellen

Nach dem Drucken hast du vier Blätter. Leg sie zusammen und falte sie in der Mitte.

5. Viel Spaß mit deinem Heft

Jetzt hast du dein eigenes, selbstgedrucktes Heft mit Selbstfürsorge-Praktiken!

Viel Spaß beim Drucken!





„WIR HABEN WIRKLICH VERSUCHT,
EIN TEAM AUFZUBAUEN, DAS
AUF FÜRSORGE BASIERT, WAS
EIN SCHWIERIGES PROJEKT FÜR
MENSCHEN IST, DIE SICH NICHT
KENNEN.“



DANKSAGUNGEN

REDAKTEUR:INNEN:

EVDOKIA ROMANOVA, RUTHIE JENRBKOVA, EMMANOUELA SOLDATOU

PROJEKTLEITER:INNEN:

LAMPRINI GEORGIU, ANTONIA DIMAS, SOFIA KONSTANTOPOLULOU,
EMMANOUELA SOLDATOU, EVDOKIA ROMANOVA

AUTOR:INNEN:

LYDIA KARAZARIFI, ANONIMUS, EFFIE EMMANOUILIDI, MARINA
ISRAILOVA, IVA MARKOVIĆ - AKA DRUGARICA SULTANIJA, ANA CASTRO
VILLEGAS, SPLASH DANCE, MARKIA LIAPI-EVMORFIA SIDIROP
OULOU, JUSTINA SPEIROKAITE

FORSCHUNGSGRUPPE FÜR KOLLEKTIVE FÜRSORGE:

KIARA GEZELS, RUTHIE JENRBKOVA, MARINA LEBED, MARIA
VILKOVISKY, EVDOKIA ROMANOVA

LEKTORAT:

RUTHIE JENRBKOVA

ILLUSTRATIONEN:

ZILIA QANSURÁ AND LAB PARTICIPANTS DURING THE EVALUATION
EXERCISE

FOTOGRAFIE:

LYDIA KARAZARIFI

GRAFIKDESIGN UND LAYOUT:

ANA CASTRO VILLEGAS, ZILIA QANSURÁ

ÜBERSETZER:INNEN DER DEUTSCHEN VERSION:

NIKA HOLIN, EMILIA FORCK

DRUCKEREI:

DIE DRUCKSTUBE, DARWINGASSE 23 1020 WIEN, ÖSTERREICH

SCHRIFTARTEN:

ACUMIN PRO, COURIER NEW, OPEN SANS



KONTAKTE

FEMLINK & GENDERHOOD

WIEN-ÖSTERREICH, ATHENS-GRIECHENLAND

FEM-LINK.ORG - **GENDERHOOD.ORG**