

The background of the entire page is composed of fluid, overlapping brushstrokes in various shades of green and blue. The strokes are thick and expressive, creating a sense of movement and organic form. The colors range from a vibrant, almost neon green to a deep, muted blue, with many intermediate tones. The overall effect is a textured, painterly background that frames the central text.

**ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ
ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ
ΓΙΑ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ**

ZINE
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

2
CAREER
COLLECTIVE
CAREER
COMMUNITY
COLLECTIVE

5

Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΩΣ ΕΝΝΟΙΑ
ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

8

Μια όψη του ορισμού των
πρακτικών φροντίδας:
Έρευνα για τη Συλλογική
Φροντίδα

19

Lab συμμετοχικής
ανταλλαγής γνώσεων

21

Βιβλιογραφία

23

Ευχαριστίες

Ένθετο

Επιλεγμένες πρακτικές
αυτοφροντίδας και
συλλογικής φροντίδας

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΩΣ ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό το Zine δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος Self-care and Collective Care for Resilient Communities, και είναι ένα από τα απτά αποτελέσματά του. Το έργο, που συγχρηματοδοτήθηκε από το Erasmus+ και διήρκεσε περισσότερο από ένα χρόνο, υλοποιήθηκε από δύο διαφορετικές, αλλά, από πολλές απόψεις, παρόμοιες κοινότητες και οργανώσεις - το Genderhood (Ελλάδα) και τη FemLink (Αυστρία). Ο κύριος στόχος του έργου ήταν να διερευνήσει και να εφαρμόσει τη "φροντίδα" - τόσο ως θεωρητική έννοια όσο και ως βιωματική πρακτική, σε σχέση με τον/ην/ο εαυτό/ή/ό μας και τους άλλους ανθρώπους, αναδεικνύοντας την εγγενή ποιότητα της συλλογικότητας που αυτή συνεπάγεται. Η θεωρία και η πρακτική αποτελούν τα δύο κύρια μέρη του έργου: την έρευνα και το lab*. Αυτή η διμερής δομή καθόρισε και τη σύνθεση του zine.

Η έρευνα διεξήχθη από ερευνητική ομάδα κατά τη διάρκεια του φθινοπώρου και χειμώνα 2023-2024. Αποτελείται και αυτή από δύο μέρη: α. είκοσι ανασκοπήσεις δημοσιεύσεων ερευνητών/ριών και ακτιβιστών/ριών σχετικά με τη φροντίδα και β. δώδεκα ημιδομημένες συνεντεύξεις με συλλογικότητες και οργανώσεις της αυστριακής κοινότητας που εφαρμόζουν

πρακτικές συλλογικής φροντίδας στην καθημερινότητά τους.

Το lab έλαβε χώρα στα Καμένα Βούρλα της Ελλάδας, όπου είκοσι πέντε συμμετέχοντα άτομα συμβίωσαν για μια εβδομάδα σε παραθαλάσσιο ξενοδοχείο, συμμετέχοντας καθημερινά σε εργαστήρια, ασκήσεις, ομαδικές συζητήσεις και άλλες δραστηριότητες δημιουργώντας ένα κλίμα αλληλεγγύης και φιλίας. Η επαφή με ανθρώπους από διαφορετικά υπόβαθρα και χώρες στο πλαίσιο της ανταλλαγής πρακτικών φροντίδας αποτέλεσε μια μοναδική συλλογική εμπειρία που αποδείχθηκε μεταμορφωτική για όλα τα άτομα που συμμετείχαν.

Αυτές οι εμπειρίες και οι μετασχηματισμοί δεν μπορούν να εκφραστούν ή να διατυπωθούν πλήρως στο ευρύτερο κοινό, αλλά ορισμένες από τις μαρτυρίες, τις εντυπώσεις, τις κριτικές και την καταγραφή αξίζουν σίγουρα να μοιραστούν. Αυτά μαζί με τα αποτελέσματα του ερευνητικού μέρους, αποτέλεσαν το περιεχόμενο και τον λόγο ύπαρξης της παρούσας έκδοσης. Ελπίζουμε να την απολαύσετε.

Σας ευχαριστούμε για την ανάγνωση!

*Lab: εργαστήριο συμμετοχικής ανταλλαγής γνώσεων

Εδώ μπορείς να βρεις μερικές προτάσεις για τη χρήση του Zine:

1. Οι σελίδες 12 έως 13 μπορούν να αποσπαστούν από το φυλλάδιο και να χρησιμοποιηθούν ως αφίσα για τον τοίχο σου.
2. Οι πρακτικές φροντίδας μπορούν να εκτυπωθούν και να μοιραστούν με όσους/ες/α βρίσκουν αυτές τις πληροφορίες ενδιαφέρουσες.

Όλα τα αποσπάσματα που θα βρεις στο Zine έχουν παραχθεί από άτομα που συμμετείχαν στο lab συμμετοχικής ανταλλαγής.

Τελευταίο, αλλά εξίσου σημαντικό, καλή διασκέδαση!



“ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΟΥ, ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ
ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΧΩΡΙΣ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗ
ΦΡΟΝΤΙΔΑ, ΑΛΛΑ ΤΩΡΑ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΟΤΙ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΚΑΙ ΤΟ ΑΝΤΙΘΕΤΟ.
ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΟΤΙ ΜΕ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΝ”.

ΜΙΑ ΟΨΗ ΤΟΥ ΟΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ: ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Το ερευνητικό μέρος του έργου μας για τη συλλογική φροντίδα χρησίμευσε ως μέσο για να κατανοήσουμε ποιές γνώσεις σχετικά με τις έννοιες της “αυτοφροντίδας” και της “συλλογικής φροντίδας” υπάρχουν ήδη και ποιες μένει ακόμη να αναπτυχθούν.

Η ομάδα μας οφείλει την έμπνευσή της σε φεμινίστριες ερευνήτριες όπως η bell hooks και η Audre Lorde, οι οποίες υποστήριξαν “την ανάγκη για ξεκούραση ως ανθεκτικότητα, τη φροντίδα ως καθήκον και τη συλλογική αλληλεγγύη ως πορεία προς την ανθεκτικότητα”. Η ομάδα διεξήγαγε μια μελέτη που επιχειρεί να φέρει στο φως τις έννοιες της αυτοφροντίδας και της συλλογικής φροντίδας και χρησιμεύει ως εναλλακτική λύση στις νεοφιλελεύθερες μεθόδους εργασίας που επικεντρώνονται στην παραγωγικότητα.

Η έρευνα περιελάμβανε είκοσι επισκοπήσεις επιλεγμένων επιστημονικών και μη επιστημονικών πηγών, καθώς και δώδεκα συνεντεύξεις με οργανώσεις και συλλογικότητες με έδρα την ΕΕ. Οι ημιδομημένες συνεντεύξεις με συλλογικότητες, οργανώσεις και ιδρύματα εξυπηρετούν τη ανάδειξη της εφαρμογής πρακτικών συλλογικής φροντίδας στην καθημερινή τους πραγματικότητα. Παρουσιάζεται, επίσης, ένα περίγραμμα των πρακτικών που εφαρμόζουν οι συμμετέχουσες οργανώσεις σχετικά με τη αυτοφροντίδα και τη συλλογική φροντίδα.

Για να διασφαλίσουμε τη συμμετοχική συνιστώσα της έρευνας, δημιουργήσαμε μια ερευνητική ομάδα συλλογικής φροντίδας. Η ομάδα αποτελούνταν από μέλη της FemLink που εξέφρασαν επιθυμία να συμμετάσχουν στο ερευνητικό μέρος του έργου. Τα μέλη της ομάδας υποστήριζαν το ένα το άλλο στα ερευνητικά τους καθήκοντα, αντάλασσαν απόψεις και παρείχαν ανατροφοδότηση σχετικά με τα θέματα της έρευνας.

“Στο πλαίσιο του μη κερδοσκοπικού τομέα και του ακτιβιστικού έργου, η “φροντίδα” ορίζεται κυρίως ως προσωπική και πολιτική στρατηγική ευθυγραμμισμένη με αντίστοιχες ατζέντες κοινωνικής δικαιοσύνης, οικολογικής ευαισθητοποίησης και ισότητας”

Ένας από τους στόχους της μελέτης ήταν να διαπιστωθεί πώς οι διάφορες προσεγγίσεις του θέματος της φροντίδας οδηγούν σε διαφορετικούς ορισμούς και, κατά συνέπεια, σε διαφορετικές χρήσεις της έννοιας. Στο πλαίσιο του μη κερδοσκοπικού τομέα και του ακτιβιστικού έργου, η “φροντίδα” ορίζεται κυρίως ως προσωπική και πολιτική στρατηγική ευθυγραμμισμένη με αντίστοιχες ατζέντες κοινωνικής δικαιοσύνης, οικολογικής ευαισθητοποίησης και ισότητας (για παράδειγμα, στην περίπτωση του Φεμινιστικού Χρηματοδοτικού Οργανισμού Frida, η φροντίδα είναι “μια φεμινιστική πολιτική στρατηγική για τη διασφάλιση της βιωσιμότητας του φεμινιστικού κινήματος και της ανθεκτικότητάς μας”). Ενημερωμένες από βασικές φεμινιστικές αρχές, οι πηγές αυτές τείνουν να θεωρούν την αυτοφροντίδα ως μέρος της συλλογικής

AUDRIE LORDE

ανθεκτικότητας και τη συλλογική φροντίδα ως προσωπική ευθύνη, αποφεύγοντας έτσι τον θεμελιώδη διαχωρισμό μεταξύ των δύο. Για παράδειγμα, η Lisa Chamberlain στο άρθρο From Self-Care To Collective Care (Από την αυτοφροντίδα στη συλλογική φροντίδα) παραθέτει την Audre Lorde για να καταδείξει αυτή την αδιαχώριστη σχέση: “Η φροντίδα του εαυτού μου δεν είναι αυτοϊκανοποίηση, είναι αυτοσυντήρηση, και αυτό είναι πράξη πολιτικού πολέμου”. Η ίδια τάση να μιλάμε για την αυτοφροντίδα με όρους κοινότητας είναι αισθητή σε Οργανώσεις της Κοινωνίας των Πολιτών (ΟτΚΠ) - όπως, για παράδειγμα, στον ιστότοπο TransCare+ εισάγεται η έννοια της ριζοσπαστικής αυτοφροντίδας: “Η ριζική αυτοφροντίδα απαιτεί την καλλιέργεια πλούσιων κοινωνικών σχέσεων, όπου το βάρος όσων μας εξαντλούν μπορεί να διαχυθεί”. Μια παρόμοια προσέγγιση μπορεί επίσης να βρεθεί σε ορισμένες ακαδημαϊκές πηγές, ιδίως σε εκείνες που προβάλλουν τις οπτικές περιθωριοποιημένων ομάδων. Για παράδειγμα, στο άρθρο Reclaiming the Radical Politics of Self-Care: A Crip-of-Color Critique (Ανακτώντας τη ριζοσπαστική πολιτική της αυτοφροντίδας: Μια κριτική των Μη Λευκών Ατόμων με Αναπηρία) των Kim, J.B. & Schalk, S., οι συγγραφείς προτείνουν μια ανάκτηση των ριζοσπαστικών αφητηριών της αυτοφροντίδας, αντλώντας από τις οπτικές των ατόμων με αναπηρία, των φεμινιστών/ριών, των queer και των φυλετικών ομάδων.

Αν και σήμερα κυκλοφορούν στη δημόσια σφαίρα ιδεολογικά αντίθετοι ορισμοί, επιλέξαμε να χρησιμοποιήσουμε ορισμούς της “ριζοσπαστικής φροντίδας” που βασίζονται στην κριτική των μη λευκών queer και των ατόμων με αναπηρία και να τους συνδυάσουμε με το οικολογικό όραμα της φροντίδας ως ποικίλων δραστηριοτήτων που στοχεύουν στη διατήρηση και τη συνεχή βελτίωση του κόσμου. Σε έναν τέτοιο συνθετικό ορισμό, η έννοια της φροντίδας θα αναφέρεται σε ένα πλήθος πρακτικών που διατηρούν τη ζωή και περιλαμβάνουν όχι μόνο τους ανθρώπους, αλλά ολόκληρη την ποικιλομορφία των ζωντανών μορφών, καθώς και την άψυχη ύλη.

Περίληψη συνεντεύξεων

Η συλλογή συνεντεύξεων για την αυτοφροντίδα προσφέρει ένα ευρύ φάσμα πληροφοριών σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα των συμμετεχόντων οργανισμών ορίζουν και κατανοούν προσωπικά την αυτοφροντίδα και τη σημασία της στη ζωή τους. Για παράδειγμα, το [Theater der Unterdrückten Wien](#) θεωρεί την αυτοφροντίδα απαραίτητη για την πλοήγηση στις καταπιεστικές δομές και τη δημιουργία χώρων για αναπνοή και προσωπική αναζωογόνηση. Τονίζει τη σημασία της αναγνώρισης της αξίας του ατόμου και του δικαιώματός του σε στιγμές ανάπαυλας από τις κοινωνικές πιέσεις. Το [Rhythms of Resistance Vienna](#) θεωρούν την αυτοφροντίδα και τη συλλογική φροντίδα ως όλο και πιο σημαντικές έννοιες ως απάντηση στις επιπτώσεις του παγκόσμιου καπιταλισμού και της ψηφιοποίησης στη συμπεριφορά και τη διαχείριση του χρόνου των ατόμων. [Gemeinwohlwohnen](#) απεικονίζει την αυτοφροντίδα ως μια συνειδητή πρακτική φροντίδας των αναγκών του ατόμου, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής, νοητικής και συναισθηματικής ευεξίας και της αναγνώρισης της διασύνδεσης μεταξύ της προσωπικής

φροντίδας, του περιβάλλοντος και των σχέσεων γύρω από τον εαυτό του.

Αυτές οι προοπτικές της συλλογικής φροντίδας φωτίζουν τη σημασία της αμοιβαίας υποστήριξης, της κοινότητας και της αντιμετώπισης των κοινωνικών δομών για την προώθηση της ευημερίας. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η πλειονότητα των συμμετεχουσών συνεντεύξεων ανέφερε την αδυναμία αυτοφροντίδας χωρίς συλλογική φροντίδα και τις θεώρησε ως δύο αλληλένδετα μέρη. Για παράδειγμα, το [The Hologram](#) επικρίνει τον όρο “αυτοφροντίδα” ως κεφαλαιοποιημένο και εμπορευματοποιημένο, προτείνοντας αντ’ αυτού μια στροφή προς μια “κουλτούρα φροντίδας” που δίνει έμφαση στη συλλογική ευημερία και την υποστήριξη των άλλων. Ομοίως το Gemeinwohlwohnen θεωρεί τη συλλογική φροντίδα συνυφασμένη με την αυτοφροντίδα, τονίζοντας την εγγενή αλληλεξάρτηση μεταξύ των ατόμων και τη σημασία της δημιουργίας χώρων και δομών που δίνουν προτεραιότητα στη φροντίδα για όλα τα μέλη της κοινωνίας, ιδίως για εκείνα που χρειάζονται υποστήριξη. Το [Πανεπιστήμιο Εφαρμοσμένων Τεχνών](#) της Βιέννης υπογραμμίζει τη διασύνδεση μεταξύ της ατομικής ευημερίας και της ευρύτερης κοινωνικής δυναμικής, προτείνοντας ότι οι πρωτοβουλίες συλλογικής φροντίδας μπορούν να συμβάλουν στην κοινωνική αλλαγή και στην περιορισμένη αναγνώριση και υποστήριξη δραστηριοτήτων αυτοφροντίδας, όπως η γιόγκα και ο διαλογισμός. Το Theatre of the Oppressed Vienna τόνισε ότι σε μια κοινωνία που συχνά δίνει προτεραιότητα στον ατομικισμό, η συλλογική φροντίδα θεωρείται απαραίτητη για τη θεραπεία και την αναζωογόνηση. Η προοπτική αυτή τονίζει το ρόλο της κοινότητας και της συλλογικής δράσης στην παροχή ευκαιριών για αμοιβαία φροντίδα και υποστήριξη, αντιμετωπίζοντας τις καταπιεστικές ρουτίνες.

Όπως υπογραμμίζει καιρία η [DATA collective](#): “Η αυτοφροντίδα για μένα δεν λειτουργεί ποτέ χωρίς συλλογική φροντίδα. Όταν κάνω πράγματα για τον εαυτό μου, κάνω πράγματα και για τους άλλους. Είμαι αυτόχρονος και όταν οι άνθρωποι υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον και επειδή είμαστε ένας τόσο μικρός πληθυσμός μετά τη γενοκτονία και τον ρατσισμό, οι άνθρωποι πρέπει να είναι μαζί και να βοηθούν ο ένας τον άλλον. Αυτός είναι ένας τρόπος επιβίωσης”.

Μπορείτε να βρείτε την πλήρη επισκόπηση της έρευνάς μας [σε αυτόν τον σύνδεσμο](#).

BELL HOOKS

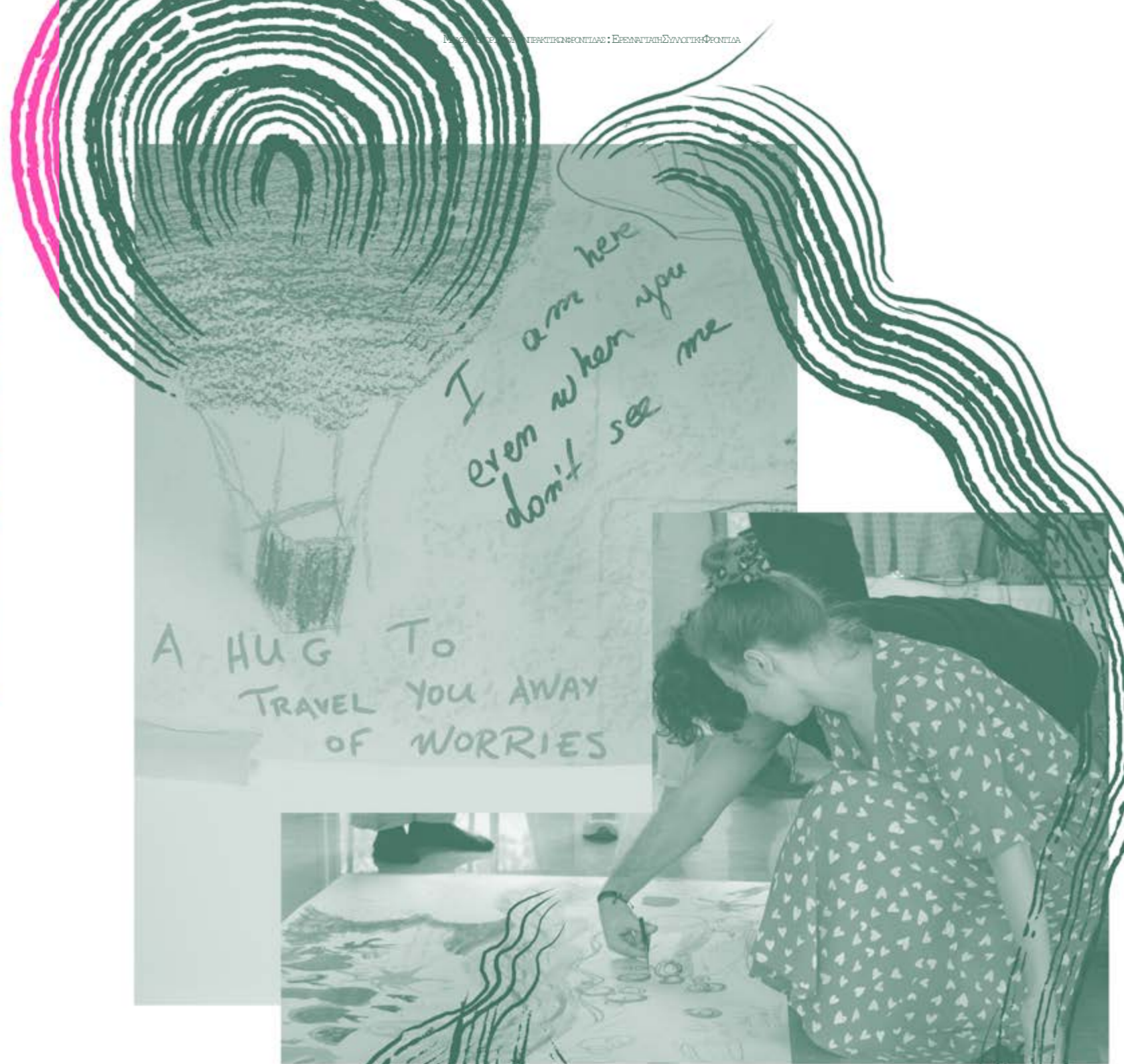




**“I AM HERE
EVEN WHEN
YOU DON'T
SEE ME”**



“ΚΑΤΑΛΑΒΑ ΟΤΙ Η ΣΥΛΛΟΓΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΕΧΕΙ ΠΟΛΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ, ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ ΟΣΕΣ ΕΙΧΑ ΦΑΝΤΑΣΤΕΙ ΚΑΙ ΕΙΜΑΙ ΕΤΟΙΜΗ ΝΑ ΤΙΣ ΕΦΑΡΜΟΣΩ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΜΟΥ.”



I am here
even when you
don't see me

A HUG TO
TRAVEL YOU AWAY
OF WORRIES

“ΕΜΑΘΑ ΠΟΛΛΑ ΓΙΑ
ΤΑ ΟΡΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ
ΑΟΡΑΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ.”

LAB ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΗΣ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ ΓΝΩΣΕΩΝ

να υιοθετήσουν πρακτικές φροντίδας μέσα στην καθημερινότητα του lab. Η φροντίδα των παιδιών ήταν σημαντική, καθώς τρία βρέφη και παιδιά και επιπλέον φροντιστές/ριες συνυπήρχαν με την ομάδα στο χώρο. Τα λεκτικά αποσπάσματα που παρατίθενται σε αυτό το κεφάλαιο αποτυπώνουν την εμπειρία των συμμετεχόντων ατόμων από το lab.

“Η φροντίδα των παιδιών ήταν σημαντική, καθώς τρία βρέφη και παιδιά και επιπλέον φροντιστές/ριες συνυπήρχαν με την ομάδα στο χώρο.”

Στο lab χρησιμοποιήθηκε η συμμετοχική μεθοδολογία, όπου οι διοργανώτριες οργανώσεις προσκάλεσαν τα συμμετέχοντα άτομα να συσχεδιάσουν και συνδιαμορφώσουν την ατζέντα και τον χώρο του lab, αλλά και να υλοποιήσουν τα εργαστήριά τους σχετικά με τα θέματα της αυτοφροντίδας και της συλλογικής φροντίδας. Υλοποιήσαμε μια συνάντηση σχεδιασμού και χρησιμοποιήσαμε έναν κοινό πίνακα Mural για να σχεδιάσουμε και να συγκεντρώσουμε τις ιδέες για τη δημιουργία ενός χώρου όπου η συλλογική φροντίδα αποτελεί προτεραιότητα.

Η εικόνα που παρουσιάζεται απεικονίζει το χαλί που φτιάξαμε μαζί ως ομάδα σε ένα από τα εργαστήρια.

Η φροντίδα είναι όμορφη. Η φροντίδα είναι απαραίτητη. Η φροντίδα είναι ουσιαστική και πρέπει να έρχεται σε πρώτο πλάνο σε κάθε επαγγελματική δραστηριότητα.

Στο πρόγραμμά μας Αυτοφροντίδα και συλλογική φροντίδα για την ανθεκτικότητα της κοινότητας καταδυθήκαμε σε μια διερεύνηση της φροντίδας και του νοήματος που κρύβεται πίσω από αυτήν για τις κοινότητές μας στον τομέα της εκπαίδευσης ενηλίκων.

Συναντηθήκαμε στα Καμένα Βούρλα της Ελλάδας. Τα συμμετέχοντα άτομα παρουσίασαν/διεξήγαγαν εργαστήρια σχετικά με τη φροντίδα, χρησιμοποιώντας διάφορες τεχνικές (θέατρο, somatics, εικαστικά, κύκλοι συζήτησης κ.λπ.), ενώ ταυτόχρονα προσκλήθηκαν



“ΚΑΘΕ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΑΓΓΙΖΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΜΕΡΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΟΥ, ΟΠΟΤΕ ΔΕΝ ΝΟΜΙΖΩ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟΝ ΝΑ ΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΩ, ΣΤΗ ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ ΗΤΑΝ ΜΙΑ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΧΘΩ ΚΑΙ ΝΑ ΣΚΕΦΤΩ ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΝΟΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΚΟΣΜΟΥ / ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ/ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ.”

“Η ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ
ΣΤΗ ΣΥΛΛΟΓΙΚΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΙΣΧΥΡΗ ΚΑΙ
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΟ ΧΩΡΟ”.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

1. FRIDA The Young Feminist Fund, Practising Individual and Collective Self Care (ιστοσελίδα: <https://youngfeministfund.org/practising-individual-and-collective-self-care-at-frida/>)
2. TARSHI Collective (ιστοσελίδα: <https://www.tarshi.net/selfcare/collective-care/>)
3. SVRI - Πρωτοβουλία Έρευνας για τη Σεξουαλική Βία, From Me to We: Ανάκτηση της ανάγκης για συλλογική φροντίδα (<https://www.svri.org/blog/me-we-reclaiming-need-collective-care>)
4. María Puig de la Bellacasa, Θέματα φροντίδας. Speculative Ethics in More Than Human Worlds. Πανεπιστήμιο της Μινεσότα, 2017.
5. Lisa Chamberlain, Από την αυτοφροντίδα στη συλλογική φροντίδα. 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: Πρετόρια, Νότια Αφρική, 2021.
7. Relational Uprising, Πλαίσιο σχεσιακής κουλτούρας (ιστοσελίδα: <https://relationaluprising.org/relationalculture>)
8. Bell Hooks, Love as the Practice of Freedom, Από: bell hooks, All about Love. Νέα Υόρκη, William Morrow, 2000.
9. SVRI, Προώθηση της ευημερίας των ερευνητών μέσω της αυτο- και συλλογικής φροντίδας (Μελέτη περίπτωσης: <https://www.svri.org/svrinterest/researching-hart-promoting-researcher-wellbeing-through-self-and-collective-care>)
10. TransCarePlus, Συλλογική φροντίδα ως αυτοφροντίδα: (ιστοσελίδα: <https://www.transcareplus.org/post/collective-care-as-self-care-tips-on-caring-for-yourself-and-others>)
11. SVRI, Δημιουργία και διατήρηση μιας κουλτούρας αυτο- και συλλογικής φροντίδας στην Raising Voices (μελέτη περίπτωσης: 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, Η ανάπαυση είναι αντίσταση: Μανιφέστο. Little, Brown Spark, 2022
14. CrimethInc, Ο εαυτός ως άλλος. 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/mutualaidtraumaresiliency.pdf>)

16. IM-Defensoras, Μια φεμινιστική εναλλακτική λύση για την προστασία, την αυτοφροντίδα και την ασφάλεια των γυναικών υπερασπιστριών των ανθρωπίνων δικαιωμάτων στη Μεσοαμερική, 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, Ιστορία της έννοιας της φροντίδας. In: Encyclopedia of Bioethics: Encyclopedia of Bioethics. Επιμέλεια: Warren T: Simon & Schuster Macmillan, 1995, σσ. 319-331 (<https://theology.georgetown.edu/research/historyofcare/classicarticle/>).

18. Ιστοσελίδα της MKO Trans Care Plus (ιστοσελίδα: <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: Smith College, Northampton, MA, 2021 (https://scholarworks.smith.edu/eng_facpubs/27/).

20. Indigo Ayling, Αλληλεξάρτηση: (https://www.academia.edu/43787455/Interdependence_Crip_Collective_Care_and_the_Myth_of_Individualism_zine_#)

[Σε αυτόν τον σύνδεσμο θα βρεις μια εκτυπώσιμη έκδοση pdf του ένθετου φύλλου με τις πρακτικές συλλογικής φροντίδας.](#)

Πώς να εκτυπώσετε αυτό το ένθετο στο σπίτι:

Απλά ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για να εκτυπώσετε το φυλλάδιο με τις πρακτικές αυτοφροντίδας:

1. ανοίξτε το PDF

Ανοίξτε το αρχείο PDF με το αγαπημένο σας πρόγραμμα (π.χ. Adobe Acrobat ή Preview).

2. Επιλέξτε τον εκτυπωτή σας

Επιλέξτε τον εκτυπωτή του σπιτιού σας από τη λίστα.

3. εκτυπώστε και στις δύο πλευρές

Ρυθμίστε τον εκτυπωτή να εκτυπώνει και στις δύο όψεις του χαρτιού (μπροστινή και πίσω).

4. Σύνθεση σελίδων

Μετά την εκτύπωση, θα έχετε τέσσερα φύλλα. Βάλτε τα μαζί και διπλώστε τα στο κέντρο.

5. Διασκεδάστε με το φυλλάδιό σας

Τώρα έχετε το δικό σας αυτοεκτυπωμένο φυλλάδιο με πρακτικές αυτοφροντίδας!

Διασκεδάστε με την εκτύπωσή του!





“ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΑΜΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΜΕ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ ΒΑΣΙΣΜΕΝΗ ΣΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ, ΕΝΑ ΔΥΣΚΟΛΟ ΕΡΓΟ ΓΙΑ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ”.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

ΣΥΝΤΑΚΤΡΙΕΣ:

ΕΥΔΟΚΙΑ ROMANOVA, RUTHIE JENRBEKOVA, ΕΜΜΑΝΟΥΕΛΑ ΣΟΛΔΑΤΟΥ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΡΓΟΥ:

ANTONIA DIMAS, ΣΟΦΙΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ, ΕΜΜΑΝΟΥΕΛΑ ΣΟΛΔΑΤΟΥ, ΕΥΔΟΚΙΑ ROMANOVA, ΛΑΜΠΡΙΝΗ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΣΥΓΓΡΑΦΗ:

ΛΥΔΙΑ ΚΑΡΑΖΑΡΙΦΗ, ΑΝΩΝΥΜΟ, ΕΦΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΗ, MARINA ISRAILOVA, IVA MARKOVIĆ - AKA DRUGARICA SULTANIJA, ANA CASTRO VILLEGAS, SPLASH DANCE, ΜΑΡΚΙΑ ΛΙΑΠΗ, ΕΥΜΟΡΦΙΑ ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ, JUSTINA ŠPEIROKAITĒ, STONE.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ:

KIARA GEZELS, RUTHIE JENRBEKOVA, MARINA LEBED, MARIA VILKOVISKY, ΕΥΔΟΚΙΑ ROMANOVA

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

RUTHIE JENRBEKOVA, ΣΟΦΙΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΕΙΣ:

ZILIÄ QANSURÁ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ ΣΤΟ LAB ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΕΚΗΕΝΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ:

ΛΥΔΙΑ ΚΑΡΑΖΑΡΙΦΗ

ΓΡΑΦΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΞΗ:

ANA CASTRO VILLEGAS, ZILIÄ QANSURÁ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ:

ΕΜΜΑΝΟΥΕΛΑ ΣΟΛΔΑΤΟΥ, ΣΟΦΙΑ ΧΑΛΚΙΔΟΥ

ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ:

DIE DRUCKSTUBE, DARWINGASSE 23 1020 BIENNE, ΑΥΣΤΡΙΑ

ΓΡΑΜΜΑΤΟΣΕΙΡΕΣ:

COURIER NEW, OPEN SANS



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ

FEMLINK & GENDERHOOD

ΒΙΕΝΝΗ-ΑΥΣΤΡΙΑ, ΑΘΗΝΑ-ΕΛΛΑΔΑ

FEM-LINK.ORG

-

GENDERHOOD.ORG

