

# Einladung

---

Svenja Gräfen

## Radikale Selbstfürsorge. Jetzt!

Eine feministische Perspektive

Lesung und Gespräch

Mittwoch  
2. November 2022  
19.00 Uhr  
Kölleda  
Stadtbibliothek  
Friedrichstraße 1



---

Eintritt frei!



Svenja Gräfen hielt Self-Care lange für egoistisch, unsolidarisch und allem voran für ein falsches Versprechen der milliardenschweren Wellness-Industrie. Höchste Zeit für ein Update: Denn eigentlich ist Selbstfürsorge weder Produkt noch Luxus, sondern zugänglich für jede\*n und eine Basis, um auch für andere da sein zu können. In diesem Buch erzählt Svenja Gräfen 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 sogar zusammengehören.

**Svenja Gräfen**, geboren 1990, lebt in Leipzig und ist Autorin für Prosa, Essays und Drehbücher. Sie veröffentlichte bisher zwei Romane, »Das Rauschen in unseren Köpfen« und »Freiraum«, sowie Texte in diversen Anthologien und Literaturzeitschriften. Für ihr Schreiben hat sie bereits zahlreiche Stipendien erhalten. Sie leitet außerdem Schreibkurse und arbeitet als freiberufliche Redakteur\*in, Lektor\*in und Kreativberater\*in.

## **Kontakt:**

Landeszentrale für politische Bildung  
Regierungsstraße 73, 99084 Erfurt  
Telefon: 0361-57 32 12 730  
E-Mail: [LZT\\_PF@tsk.thueringen.de](mailto:LZT_PF@tsk.thueringen.de)  
[www.lzt-thueringen.de](http://www.lzt-thueringen.de)