

Feministische Selbstfürsorge
und Solidarität in Zeiten von
Corona

Diese Tipps sollen dabei helfen, in Corona-Zeiten sinnvolle Wege der Selbstfürsorge zu wählen. Sie gehen jedoch auch einen Schritt weiter und beziehen ein, dass wir Teil einer Gemeinschaft - und unterschiedlich von der Pandemie betroffen sind.

Die Tipps schärfen das Bewusstsein für die Auswirkungen der Krise auf Frauen*, und ihr soziales Umfeld. Sie zeigen auf, wie wir diejenigen erreichen und unterstützen können, die sich in besonders schwierigen Umständen befinden.

Mit einer gesellschaftspolitischen Perspektive hofft medica mondiale, die Diskussion über den individuellen Bereich hinaus zu erweitern und den Fokus auch auf Strukturen, Einrichtungen und Gemeinschaften zu legen.

Es ist oft möglich, kleine oder auch größere individuelle Entscheidungen zu treffen. Gleichzeitig ist es wichtig, dass wir die psychosozialen Folgen von Gewalt gegen Frauen* und andere Menschenrechtsverletzungen wie Rassismus, Diskriminierung und Armut, die durch die Krise verstärkt werden, nicht individualisieren.

Eine transnationale Sichtweise in dieser Krise hilft uns, Auswirkungen besser zu verstehen und Ressourcen und Strategien im Umgang mit der Corona-Pandemie über Ländergrenzen hinweg zu teilen. Dies kann zu gemeinschaftlichen, solidarischen Aktionen führen.

Wir erleben diese Situation unterschiedlich. Manche Tipps mögen euch ansprechen, andere wiederum weniger oder gar nicht. Das ist in Ordnung. Bitte wendet diese Tipps so an, dass sie für euch sinnvoll und hilfreich sind. Teilt sie mit jenen, denen sie gut tun könnten.

In diesem Sinne: Bleibt gesund!

Vergesst eure eigene Stärke nicht!

Es kann helfen, wenn ihr euch an Situationen erinnert, in denen ihr oder euch nahe stehende Menschen Schwierigkeiten überwunden habt. Ruft euch solche Momente in Erinnerung.

Versucht, euch die Stärken und Ressourcen bewusst zu machen, die euch jetzt zur Verfügung stehen, um diese herausfordernde Zeit zu bewältigen.

Vielleicht tauscht ihr euch auch mit anderen dazu aus, welche Strategien ihnen – und speziell Frauen* - in schwierigen Zeiten geholfen haben.

#femalepower

Social Distancing \neq Soziale Isolation

Ironischerweise zwingt uns das Coronavirus, uns körperlich zu distanzieren, während es uns gleichzeitig unser Bedürfnis vor Augen führt, mit anderen in Verbindung zu treten. Auch wenn wir uns jetzt von anderen physisch fernhalten, können wir versuchen, die Verbindung auf andere Weise zu stärken, beispielsweise durch Nachrichten, Anrufe und solidarisches Handeln.

Soziale Verbundenheit und Unterstützung ist in belastenden Zeiten und auch danach für die Verarbeitung sehr wichtig. Körperliche Distanzierung sollte für niemanden soziale Isolation bedeuten!

[#socialconnection](#)

Macht etwas Sinnvolles!

Wenn wir jetzt Dinge tun, die uns sinnvoll vorkommen, können wir Gefühle der Machtlosigkeit und Angst in etwas Produktives umwandeln.

Es kann zum Beispiel ein ermutigender Gedanke sein, dass wir Teil der globalen Bemühungen sind, die Auswirkungen des Virus zu verringern. Ob wir in Gesundheits- und Sozialdiensten arbeiten, uns sozial engagieren, für Nothilfefonds spenden oder wenn möglich zu Hause bleiben:

Wir alle tragen in gleichem Maße dazu bei, der Gesellschaft und den am stärksten gefährdeten Personen zu helfen!

[#allinthetogether](#)

Entwickelt neue Routinen!

Wir alle müssen uns an die neue Situation anpassen. Dabei kann es helfen, wenn ihr Routinen überprüft und anpasst, um euren Bedürfnissen und/oder denen eurer Familie und eures Umfelds gerecht zu werden.

Vielleicht schafft ihr mehr Raum für Bewegung, Kreativität, Freizeit und Humor. Zu den neuen Ritualen könnte gehören, mit Nachbar*innen in Kontakt zu treten, gemeinsam Musik zu machen und mehr aufeinander achtzugeben.

#newroutines

Schafft euch Auszeiten!

Wir können nicht alles auf einmal, und wir alle haben Grenzen. Versucht eure körperlichen, mentalen und emotionalen Grenzen wahrzunehmen und zu erkennen.

Vielleicht lasst ihr Fünfe gerade sein und findet trotz aller Anforderungen kleine Momente zum Ausruhen. Das kann dabei helfen, euch von zusätzlichem Stress zu erholen.

[#lookafteryourself](#)

Nutzt die Zeit für Veränderung!

Wie organisiert ihr euch innerhalb eurer Familie oder Partnerschaft? Geht diese Aufteilung auf? Was kann vielleicht anders und damit besser gestaltet werden?

Wenn Aufgaben im Haushalt gut geteilt werden, können damit auch Geschlechterstereotypen in Frage gestellt werden, und die Last für Einzelne wird reduziert.

Wer weiß: vielleicht hält sich die neue Routine ja auch Post-Corona 😊.

#createanewnormal

Findet einen Umgang mit euren Gefühlen

Wir alle haben unsere eigenen emotionalen Reaktionen auf die Krise. Es gibt keine richtigen oder falschen Wege, wie sich jemand jetzt zu fühlen hat.

Überlegt, welche Aktivitäten euch dabei helfen können, euren Gefühle Ausdruck zu verleihen und versucht, ihnen nachsichtig und offen zu begegnen. Macht euch bewusst, wie ihr auf Stress und Angst reagiert, und wie sich das auf andere auswirken kann..

[#bekindtoyourself](#)

Was gibt euch Kraft?

Versucht, Dinge zu finden, die euch Kraft geben, die euch beruhigen und euch helfen, euch umsorgt zu fühlen.

Das kann zum Beispiel der Zugang zu einem Hilfeportal sein, die Verbindung mit der Natur oder zu etwas Höherem wie Kunst, Literatur, Spiritualität oder Musik.

#feelingconnected

Achte auf euren Medienkonsum

Es ist wichtig, auf dem Laufenden zu bleiben. Es ist aber auch wichtig, dass wir Medien mit Bedacht nutzen, da sie Angst und Falschinformationen verbreiten können.

Wenn es euch hilft, legt Grenzen für die Mediennutzung fest. Versucht außerdem, auch positive Nachrichten zu konsumieren. Teilt nach Möglichkeit Informationen und Ressourcen, die auch für andere beruhigend und hilfreich sein können..

[#stayinformed](#)

Mischt euch ein!

Sich politisch zu engagieren kann uns ein Gefühl von Selbstwirksamkeit geben!

Wenn das für euch zutrifft: Beteiligt euch am öffentlichen Diskurs und versucht Informationen zu teilen, die zur gesellschaftlichen Aufklärung beitragen.

Gerade jetzt ist es wichtig, dass die desolate Lage von u.a. obdachlosen Frauen*, Geflüchteten in Lagern und Menschen in Konfliktregionen nicht aus dem Blickfeld gerät (#leavenoonebehind).

#frauenrechtesindmenschenrechte

Praktiziere und erlebe feministische Solidarität

Da in Krisen Spannungen und Gewalt in Familie und Partnerschaft ansteigen, ist es wichtig, gut auf uns und unsere Kinder zu achten und Hilfsangebote zu nutzen.

Feministische Solidarität kann in dieser Zeit bedeuten, andere Frauen zu stärken, miteinander in Kontakt zu bleiben und Initiativen für Frauenrechte zu unterstützen.

Vielleicht überlegt ihr, welche Möglichkeiten es in eurem Umfeld gibt, Kontakt und Verbindung mit besonders Bedürftigen aufzunehmen, z.B. mit älteren oder geflüchteten Frauen*.

#keinkriegaufmeinemkörper

#Corona

Stay safe!

#feministische Solidarität