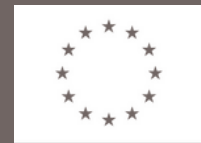


Kirjoittamisterapia  
haja-asutusalueille elävien,  
mielenterveyden haasteita  
kohdanneiden naisten  
voimaantumisen välineenä

[www.heroines-project.eu](http://www.heroines-project.eu)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



HEROINES



Valitettavasti sukupuoleen kohdistuva väkivalta on edelleen huolestuttavaa todellisuutta koko Euroopassa. Hallitukset laativat lakeja naisten oikeuksien puolustamiseksi ja lisäävät resursseja, jotta naisia voitaisiin auttaa ilmoittamaan kaltoinkohtelusta, syrjinnästä ja sukupuoleen liittyvästä väkivallasta. On kuitenkin panostettava enemmän siihen, että naiset tunnistaisivat paremmin nämä vaaralliset tilanteet ja olisivat riittävän rohkeita raportoimaan kohtaamastaan väkivallasta ja hyväksikäytöstä. **Niiden naisten kohdalla, joilla on mielenterveyden haasteita ja jotka asuvat maaseudulla tai syrjäisillä alueilla, tilanne on vielä hankalampi.**



**HEROINES** on koulutuskurssi, joka tähtää naisten mielenterveyden parantamiseen lisäämällä tietoisuutta siitä, miten usein normaaleina nähtyjä väkivaltaisista ja riistäviä tilanteita voidaan tunnistaa, ehkäistä ja hoitaa.

Käytämme työkalunamme **kirjoittamisterapiaa**, koska tämä menetelmä auttaa monien muiden etujen ohella mm. selvittämään ajatuksia, luomaan tarvittavaa emotionaalista etäisyyttä vaikeisiin kokemuksiin ja helpottaa näin sisäistä vuoropuhelua. Kurssin ryhmäistuntojen aikana naiset voivat peilata tilannettaan todellisten, historiallisten, rohkeiden ja päättäväisten naisten selviytymistarinoihin sekä saada niistä työkaluja oman elämän suunnitteluun.



Tämän prosessin seurauksena julkaisemme verkossa **UUSIEN SANKARITTARIEN ANTOLOGIAN**, jossa HEROINES-ryhmän osallistujien kirjoittamat tekstit ja runot yhdistyvät ainutlaatuisen kokoelmaan nykyajan naistaiteilijoihin töihin. Taiteilijat tekevät yhteistyötä HEROINES-ohjelman kanssa.

Voimaantuminen on tärkeää kenelle tahansa, mutta hankkeemme kohderyhmälle se on yksinkertaisesti välttämätöntä. Kaikkien on oltava vapaita ottamaan elämänsä omiin käsiinsä riippumatta sukupuolestaan, terveydentilastaan tai sosiaalisesta asemastaan.



*Koulutus on aseemme sukupuoleen kohdistuvaa väkivaltaa vastaan!*