

Ενδυνάμωση μέσω
θεραπευτικής γραφής των
γυναικών που ζουν σε
αγροτικές περιοχές και
αντιμετωπίζουν δοκιμασίες
στην ψυχική τους υγεία

www.heroines-project.eu



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



HEROINES

Δυστυχώς η βία κατά των γυναικών αποτελεί μία ανησυχητική πραγματικότητα σε όλη την Ευρώπη. Οι κυβερνήσεις θεσπίζουν νόμους προκειμένου να υποστηρίξουν τα δικαιώματα των γυναικών και ενεργοποιούν πόρους και μηχανισμούς ώστε να βοηθήσουν τις γυναίκες να καταγγείλουν περιστατικά κακοποίησης, διάκρισης ή βίας λόγω φύλου. Αλλά απαιτείται μεγαλύτερη προσπάθεια ώστε να ενδυναμωθούν οι γυναίκες, προκειμένου να αναγνωρίζουν τις επικίνδυνες καταστάσεις και να έχουν το θάρρος να καταγγείλουν τον θύτη. Εάν μιλάμε για τις **γυναίκες που ζουν σε αγροτικές ή απομονωμένες περιοχές, η κατάσταση γίνεται ακόμα πιο ανησυχητική.**



Το Πρόγραμμα **HEROINES** (ΗΡΩΙΔΕΣ) είναι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που έχει ως στόχο να ενδυναμώσει τις γυναίκες που αντιμετωπίζουν δοκιμασίες στην ψυχική τους υγεία, μέσω της εκπαίδευσης και ενημέρωσης για τα δικαιώματά τους και τις διαφορετικές μορφές βίας ή τις αδικίες που συνήθως θεωρούν φυσιολογικές και αποδέχονται στην καθημερινότητά τους.

Το εργαλείο μας είναι η **θεραπευτική γραφή**, καθώς αυτή η τεχνική βοηθάει στην οργάνωση των σκέψεων, βάζει μία συναισθηματική απόσταση ανάμεσα στα γεγονότα μέσα μας και στα γεγονότα που καταγράφονται στο χαρτί, διευκολύνει τον εσωτερικό διάλογο και προσφέρει πολλά άλλα οφέλη. Κατά τη διάρκεια των ομαδικών συναντήσεων, οι γυναίκες θα ξεκινήσουν μία διαδικασία ενδοσκόπησης, εμπνευσμένες από άλλες θαρραλέες και αποφασιστικές γυναίκες στην ιστορία.



Ως αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας, το **ΑΝΘΟΛΟΓΙΟ ΝΕΩΝ ΗΡΩΙΔΩΝ** θα δημοσιευτεί διαδικτυακά, στο οποίο τα ποιήματα και τα κείμενα που θα γράψουν οι συμμετέχουσες στο πρόγραμμα, θα συνοδεύονται από μία μοναδική συλλογή έργων σύγχρονων γυναικών καλλιτεχνών, οι οποίες θα συνεργαστούν στο πλαίσιο του προγράμματος HEROINES.

Η ενδυνάμωση είναι κάτι αναγκαίο για τον καθένα, αλλά για τα άτομα που αντιμετωπίζουν δοκιμασίες στην ψυχική τους υγεία, είναι ζωτικής σημασίας. Το κάθε άτομο πρέπει να είναι ελεύθερο να πάρει τη ζωή στα χέρια του, ανεξάρτητα από το φύλο, την υγεία ή την κοινωνική του κατάσταση.

Η εκπαίδευση είναι το όπλο μας κατά της βίας λόγω φύλου!

