

«EmpowerHer: Αυτοάμυνα και Ενδυνάμωση για Όλες τις Γυναίκες»

Με επιτυχία ολοκληρώθηκε το έργο Αλληλεγγύης “*EmpowerHer: Inclusive Self-Defense for Women of All Abilities*”, μια πρωτοβουλία που στόχευσε στην ενδυνάμωση γυναικών με και χωρίς αναπηρία μέσα από εκπαίδευση σε προσαρμοσμένες τεχνικές αυτοάμυνας.

Οι γυναίκες με αναπηρία συχνά γίνονται εύκολος στόχος βίας λόγω κοινωνικού αποκλεισμού, έλλειψης μηχανισμών προστασίας, επικοινωνιακών εμποδίων και αρνητικών κοινωνικών αντιλήψεων. Παρά τη νομική θωράκιση που παρέχει η κυπριακή νομοθεσία σύμφωνα με τη Σύμβαση του Συμβουλίου της Ευρώπης, εξακολουθούν να απουσιάζουν προγράμματα που ενισχύουν ουσιαστικά την αυτοπροστασία και την προσωπική ασφάλεια των γυναικών, ιδιαίτερα αυτών με αναπηρία.

Το *EmpowerHer* σχεδιάστηκε για να καλύψει αυτό το κενό, προσφέροντας σε γυναίκες όλων των ικανοτήτων, με έμφαση σε γυναίκες με αναπηρία, ένα ασφαλές και συμπεριληπτικό περιβάλλον όπου είχαν τη δυνατότητα να:

- Αποκτήσουν αίσθηση προσωπικής ενδυνάμωσης, αυτοπεποίθηση και μεγαλύτερο έλεγχο της ασφάλειάς τους μέσω πρακτικών δεξιοτήτων και γνώσεων.
- Αμφισβητήσουν στερεότυπα γύρω από την ευαλωτότητα των γυναικών, προβάλλοντας ότι όλες οι γυναίκες, ανεξαρτήτως ικανοτήτων ή σωματικής/νοητικής κατάστασης, μπορούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους.
- Αναπτύξουν δεξιότητες που τις καθιστούν πιο προετοιμασμένες να αντιμετωπίσουν πιθανές απειλές, μειώνοντας την ευαλωτότητά τους σε περιστατικά έμφυλης βίας, παρενόχλησης και βίαιης επίθεσης.

Ως επιπρόσθετη αξία, στο έργο συμμετείχαν και άνδρες με αναπηρία, συμβάλλοντας στην ευαισθητοποίηση γύρω από τη βία κατά των γυναικών και ενισχύοντας τη συνεργασία και κατανόηση μεταξύ διαφορετικών ομάδων ατόμων με αναπηρία.

Το έργο υλοποιήθηκε στη Λάρνακα μεταξύ 2024 και 2025 με τη συγχρηματοδότηση του Ευρωπαϊκού Σώματος Αλληλεγγύης και με υποστηρικτικό οργανισμό τη MKO Active Zone Outdoor.