

Η εμμηνόπαυση πρέπει να αποτελεί μέρος της συζήτησης

Σε όλη την Ευρώπη, οι χώροι εργασίας αρχίζουν να συνειδητοποιούν μια πραγματικότητα που επηρεάζει 1 στους 2 ανθρώπους - και έχει αγνοηθεί για πάρα πολύ καιρό. Δείτε τι έχει επιτευχθεί μέσα από το έργο MenoPower.

Τι είναι το MenoPower και γιατί δημιουργήθηκε;

Η εμμηνόπαυση δεν είναι απλώς ένα ζήτημα υγείας - είναι ένα ζήτημα στον χώρο εργασίας, ένα ζήτημα ισότητας των φύλων και, ειλικρινά, αφορά τους πάντες. Το MenoPower είναι μια πρωτοβουλία που υποστηρίζεται από την ΕΕ και φέρνει σε επαφή οργανισμούς από την Κύπρο, τη Λιθουανία και άλλες χώρες, με σκοπό να διασφαλίσει ότι οι γυναίκες που βιώνουν την εμμηνόπαυση στην εργασία τους γίνονται αντιληπτές, υποστηρίζονται και ακούγονται.

Χωρίς περίπλοκη ορολογία και τυπικές ενημερωτικές καμπάνιες. Με ουσιαστικό διάλογο, πρακτικά εργαλεία για εργοδότες και ασφαλείς χώρους όπου οι γυναίκες μπορούν να μιλήσουν ανοιχτά για τις εμπειρίες τους.

Εκπαιδεύοντας αυτούς που λαμβάνουν τις αποφάσεις

Διοργανώσαμε διαδικτυακά εκπαιδευτικά σεμινάρια για εργοδότες και επικεφαλής ανθρώπινου δυναμικού σε δύο χώρες - καλύπτοντας τα πάντα, από το νομικό πλαίσιο γύρω από την εμμηνόπαυση μέχρι το πώς να δημιουργήσετε έναν χώρο εργασίας όπου οι άνθρωποι αισθάνονται ασφαλείς να μιλήσουν γι' αυτήν.



35+

εργοδότες και επαγγελματίες ανθρώπινου δυναμικού εκπαιδεύτηκαν

29

οργανισμοί και επιχειρήσεις εκπροσωπήθηκαν

4

διαδικτυακές συνεδρίες υλοποιήθηκαν

Χώροι όπου οι γυναίκες μπορούν πραγματικά να μιλήσουν

Παράλληλα με την εκπαίδευση εργοδοτών, δημιουργήθηκαν τα Meno Collectives – οργανωμένες και συντονισμένες συναντήσεις όπου γυναίκες που βιώνουν την εμμηνόπαυση είχαν την ευκαιρία να μοιραστούν εμπειρίες, να συνδεθούν μεταξύ τους και να ακουστούν.

Δεν πρόκειται για μια τυπική ομάδα υποστήριξης ούτε για μια διάλεξη. Πρόκειται για έναν ουσιαστικό χώρο ανταλλαγής εμπειριών και αλληλοϋποστήριξης, με την καθοδήγηση ειδικών.

Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων συζητήθηκαν:

- Προσωπικές εμπειρίες και προκλήσεις που σχετίζονται με την εμμηνόπαυση.
- Ζητήματα που επηρεάζουν την επαγγελματική ζωή και την εργασιακή καθημερινότητα.
- Πρακτικές στρατηγικές αντιμετώπισης και ενδυνάμωσης.

“Ολ@ τ@ συμμετέχοντ@ δήλωσαν ότι, μετά την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης, οι οργανισμοί τους είναι καλύτερα προετοιμασμένοι να υποστηρίξουν την ένταξη και την ευημερία των γυναικών που βιώνουν την εμμηνόπαυση.”

Απρίλιος 2026

FemmeFest Cyprus - Όταν ένα φεστιβάλ έγινε σημείο καμπής

Η Κυπριακή συνάντηση πραγματοποιήθηκε στο FemmeFest - το μεγαλύτερο ετήσιο φεστιβάλ ισότητας των φύλων και φεμινισμού του νησιού, με πάνω από 2.000 άτομα να συμμετέχουν φέτος. Με συντονίστρια την Kathy Kattashi, ιδρύτρια του MITRA και ειδικό σε θέματα εμμηνόπαυσης, οι συνεδρίες είχαν αρχικά προγραμματιστεί για 10 συμμετέχοντες.

Περισσότερα από 30 άτομα συμμετείχαν ενεργά στις συζητήσεις. Οι γυναίκες μοιράστηκαν εμπειρίες σχετικά με τις εξάψεις στο χώρο εργασίας, τη δυσκολία συγκέντρωσης κατά τη διάρκεια επαγγελματικών συναντήσεων, αλλά και τη σιωπή που επιλέγουν από φόβο μήπως θεωρηθούν «λιγότερο ικανές». Και - ίσως το πιο απροσδόκητο - ήρθαν και άνδρες. Σύντροφοι που ήθελαν να κατανοήσουν καλύτερα τις εμπειρίες των γυναικών της ζωής τους. Συνάδελφοι που αναζητούσαν τρόπους να προσφέρουν ουσιαστική υποστήριξη στον εργασιακό χώρο.



Αυτή είναι μόνο η αρχή

Το MenoPower ολοκληρώνεται ως έργο, όμως η συζήτηση που ξεκίνησε συνεχίζεται. Οι εκπαιδευτικοί πόροι, οι κοινότητες μάθησης και τα εργαλεία που αναπτύχθηκαν μέσα από το έργο θα παραμείνουν διαθέσιμα, συμβάλλοντας στη δημιουργία χώρων εργασίας όπου η εμμηνόπαυση δεν αποτελεί πλέον θέμα ταμπού αλλά μια πραγματικότητα που αναγνωρίζεται και υποστηρίζεται.

Γιατί η ισότητα στον χώρο εργασίας σημαίνει να διασφαλίζουμε ότι κάθε άνθρωπος μπορεί να εργάζεται, να εξελίσσεται και να αισθάνεται ότι ανήκει - σε κάθε στάδιο της ζωής του.



MITRA
CYPRUS MENOPAUSE CENTRE



Co-funded by
the European Union