

PROJECTE

Espai Dona



ASSOCIACIÓ PER LA
**Salut
Mental**
Baix-Llobregat Nord

ESPAI DONA ♀

autocura, coneixença, consciència i estima



CERCLE DE DONES.
DIMECRES CADA 15 DIES

de 17:15h a 18:45h



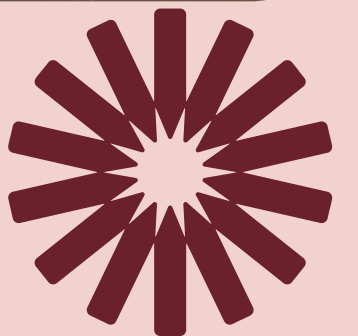
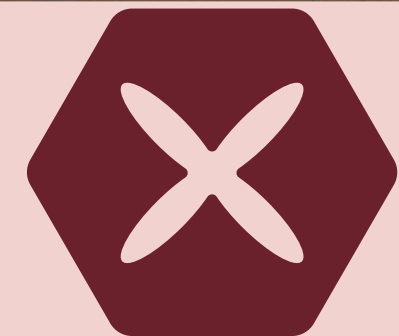
Descripció

Context i propòsit del projecte Espai Dona

L'Espai Dona és un projecte en funcionament que dona resposta a les necessitats específiques de les dones amb experiència en salut mental vinculades al Club Social i a l'Associació. Parteix del reconeixement que moltes dones viuen el seu malestar emocional travessat per desigualtats socials, discriminacions de gènere, rols de cura i situacions de violència, factors que poden agreujar el patiment i condicionar els processos de recuperació.

L'Espai Dona es desenvolupa com un entorn segur, de confiança i exclusiu per a dones, on poden expressar-se lliurement, compartir vivències, reforçar l'autoestima, revisar els rols de gènere i construir xarxes de suport mutu. El projecte s'integra dins del Club Social, ampliant-lo a totes les dones de l'entitat, amb una participació estable de 20 dones registrades.

Les trobades tenen una periodicitat quinzenal, amb una durada de 2 hores, i es consoliden com un espai comunitari, terapèutic i d'empoderament.



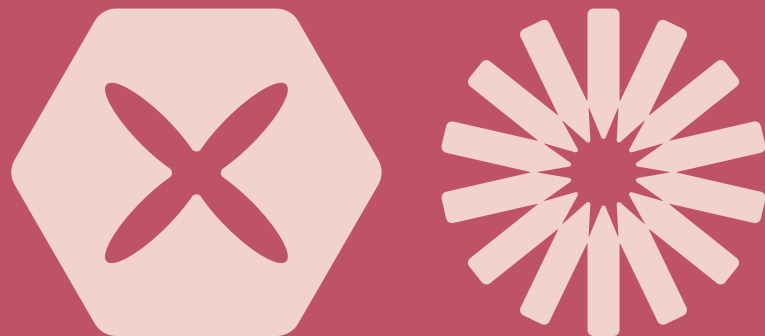
Motivació i raons darrere la iniciativa

Les dones amb diagnòstic en salut mental es troben en una situació de doble discriminació: per raó de gènere i pel seu diagnòstic. Aquesta realitat comporta una menor presència en espais de participació social, comunitària i ocupacional, així com una major exposició a violències i a sobrecàrregues de cures.

Diversos estudis, com els de FEDEAFES, posen de manifest que:

- Les dones accedeixen menys als recursos de salut mental i participació social.
- Assumeixen majoritàriament rols de cura familiars.
- Presenten una elevada incidència de violència de gènere, sovint no identificada.
- Els recursos existents no sempre incorporen la perspectiva de gènere.

Davant d'aquesta realitat, l'Espai Dona es consolida com una resposta necessària i específica que permet abordar aquestes desigualtats des d'una mirada comunitària i feminista.



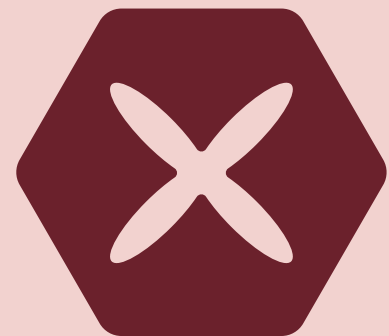
Diagnosi i necessitat

Necessitats detectades a Espai Dona

Les participants identifiquen com a necessitats clau:

- Que els temes tractats interpel·lin les vivències de totes les dones.
- Implicació activa i corresponsabilitat dins del grup.
- Confidencialitat i seguretat emocional.
- Poder parlar obertament de la sexualitat.
- Abordar la violència exercida per dones i envers dones.
- Revisar i redefinir els conceptes de dona, home i gènere.

Objectius del Projecte



Objectiu general

Crear i sostenir un espai segur, participatiu i transformador per a dones amb experiència en salut mental que promogui l'autocura, l'empoderament personal i col·lectiu i la participació social.

Objectius específics

- Facilitar un espai de trobada regular que fomenti l'hàbit del compartir conscient entre dones.
- Promoure l'autoconeixement, l'autocura i la salut integral.
- Afavorir la participació comunitària de les dones en espais del territori (com L'art de cuidar-te i altres espais comunitaris de dones).
- Detectar i treballar les necessitats específiques de les dones del Club Social i de l'Associació.
- Abordar la sexualitat, els rols de gènere, la violència i l'autoestima des d'una perspectiva feminista.
- Contribuir a la reducció de l'estigma associat a la salut mental i al fet de ser dona.

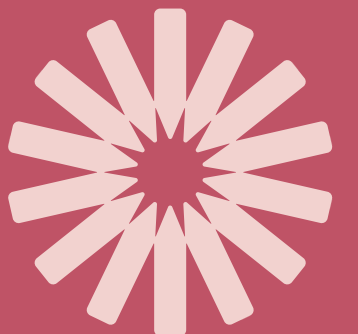
INTERVENCIÓ: Empoderament i participació

L'Espai Dona treballa l'empoderament com un procés de presa de consciència individual i col·lectiva, que permet a les dones reconèixer-se com a subjectes de drets i augmentar la seva participació social.

Les activitats grupals exclusives per a dones faciliten un context de confiança on es treballen aspectes com:

- L'autoestima i el poder personal.
- La sexualitat i el cos.
- Les violències masclistes i les relacions de poder.
- La importància de la participació social i comunitària.

Aquest procés contribueix a reforçar l'autonomia i la capacitat d'incidència de les dones amb diagnòstic en salut mental.



Metodologia

La metodologia és vivencial, participativa i inclusiva, situant les dones com a protagonistes del seu procés.

Es treballa a través de:

- Cercles de paraula i escolta activa.
- Dinàmiques grupals i expressives (artteràpia, moviment conscient, escriptura, teatre social).
- Tallers temàtics sobre autocura, autoestima, sexualitat, violències, rols de gènere i cicles vitals.
- Sortides i activitats comunitàries en col·laboració amb altres entitats del territori.

Els valors que sostenen l'espai són: confidencialitat, respecte, empatia, inclusió i no-judici





Fase 1: Creació del vincle i diagnosi participativa

- Presentació de l'Espai Dona i acords de funcionament.
- Dinàmiques de confiança i cohesió grupal.
- Identificació col·lectiva de necessitats i interessos.
- Primeres reflexions sobre el concepte de dona, gènere i autocura.

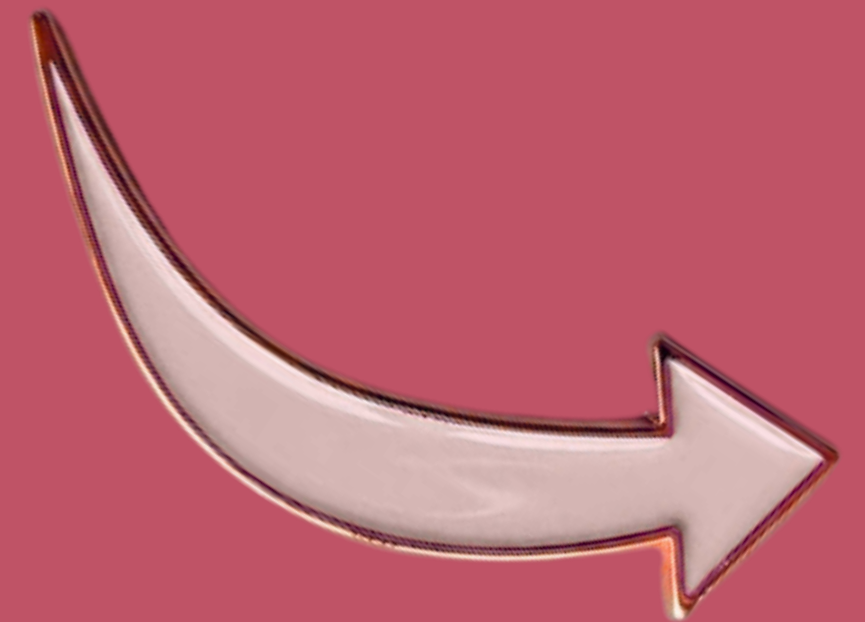
Fase 2: Treball d'empoderament i consciència

Tallers en desenvolupament:

1. Autocura i salut integral.
2. Autoestima, límits i necessitats.
3. Rols de gènere i redefinició de conceptes.
4. Sexualitat, cos i plaer.
5. Violència de gènere: detecció, prevenció i recursos.

Fase 3. Participació i acció comunitària

Actualment, l'Espai Dona es troba en l'inici de la Fase 3 del projecte, centrada en la participació activa i la vinculació comunitària. Aquesta fase respon a la necessitat de transcendir l'espai grupal com a lloc de treball intern per avançar cap a la connexió amb altres iniciatives de dones del territori, afavorint la creació de xarxes, el sentiment de pertinença i la participació social.



Estructura del programa en curs

Fase actual del projecte

Fase 3. Participació i acció comunitària

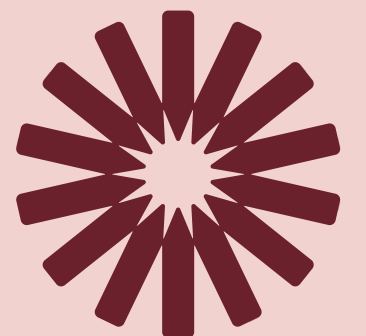
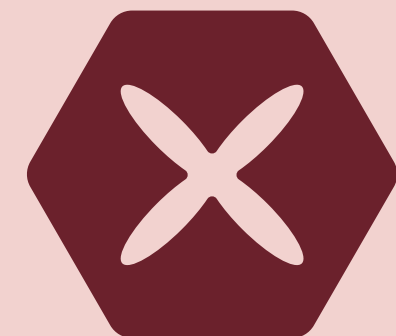
En aquest moment, s'està impulsant la vinculació amb altres espais dona del territori, com és el cas de l'Espai Dona del projecte Ocell de Foc, que es desenvolupa a Esparreguera. Aquesta col·laboració permet generar espais compartits d'intercanvi d'experiències, aprenentatge mutu i suport entre dones amb trajectòries diverses, però amb vivències comunes relacionades amb la salut mental, el gènere i la vulnerabilitat social.

La connexió amb l'Espai Dona del projecte Ocell de Foc contribueix a:

- Ampliar els referents comunitaris de les participants.
- Reduir l'aïllament social i reforçar la sensació de xarxa.
- Afavorir la normalització de la participació en espais externs al Club Social.
- Potenciar processos d'empoderament col·lectiu i de sororitat.

En aquesta fase es duen a terme:

- Participació conjunta en activitats comunitàries.
- Trobades entre espais de dones del territori.
- Construcció progressiva d'un projecte col·lectiu de visibilització de les dones i la salut mental.
- Tancament del cicle amb una avaluació compartida del procés viscut.



Treball en xarxa i coordinació territorial

L'Espai Dona manté una estratègia activa de treball en xarxa i coordinació territorial amb altres projectes i entitats de dones del Baix Llobregat Nord i rodalies. Aquesta xarxa permet:

- Compartir recursos, coneixements i bones pràctiques.
- Promoure activitats i projectes conjunts de visibilització, sensibilització i formació.
- Generar oportunitats de suport mutu entre espais comunitaris.
- Facilitar la participació en activitats formatives, culturals, socials i de lleure més àmplies.
- Potenciar la presència de les dones participants en projectes comunitaris, creant vincles sòlids amb altres entitats i reforçant la sororitat.
- Afavorir la sostenibilitat del projecte a llarg termini mitjançant aliances i col·laboracions que incrementen l'impacte social i la visibilització de la salut mental femenina.

Durant tres mesos, l'Espai Dona ha comptat amb la col·laboració d'una professional de L'Associació (lassociacio.org), entitat feminista dedicada a la promoció dels Drets Sexuals i Reproductius i a la formació en sexualitat des d'una perspectiva afectiva, relacional i comunitària. Aquesta professional ha visitat regularment l'Espai Dona del Club Social, oferint tallers i sessions sobre sexualitat, fomentant la reflexió, l'apoderament i el coneixement del propi cos i plaer entre les participants. La col·laboració ha enriquit el projecte, reforçant la xarxa de suport comunitari i afavorint l'intercanvi de coneixements especialitzats que complementen les activitats centrades en l'autocura, l'empoderament i la participació social de les dones.



L'ASSOCIACIÓ
DRETS SEXUALS
I REPRODUCTIUS



Resultats observats i esperats

- Consolidació d'un espai segur i estable per a dones.
- Construcció de vincles de qualitat
- Reducció de l'aïllament social.
- Major consciència de drets i necessitats.
- Participació activa en la vida comunitària.
- Prevenció de situacions de violència i millora del benestar emocional.

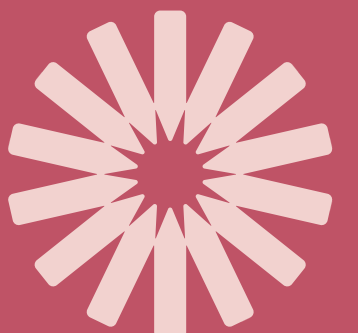


Equip i recursos

L'Espai Dona està coordinat per l'equip tècnic de l'Associació, amb el suport de professionals externes especialitzades en salut mental i gènere. Provenents originàriament de l'Associació Metanoies.

Recursos materials:

- Sala acollidora i amb privacitat.
- Materials creatius i expressius.
- Recursos audiovisuals per a activitats i projectes comunitaris.



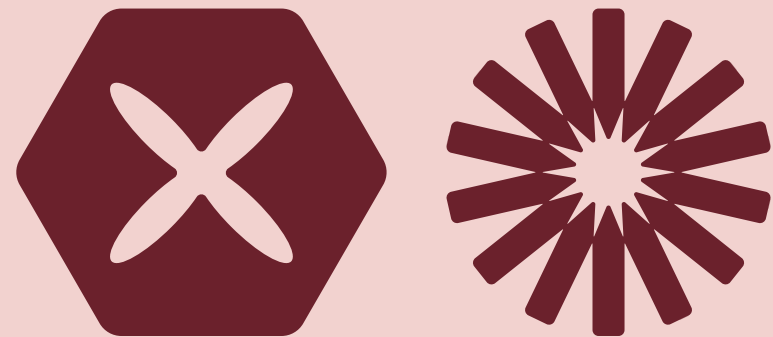
Avaluació

L'avaluació és contínua i participativa, i inclou:

- Registre d'assistència i participació.
- Valoracions periòdiques de les participants.
- Observació del clima grupal i dels processos d'empoderament.

Indicadors d'impacte:

- Increment de l'autoestima i l'autocura.
- Major expressió emocional.
- Augment de la participació social.
- Creació de vincles de suport mutu.



Resultats observats i esperats

- Consolidació d'un espai segur i estable per a dones.
- Reducció de l'aïllament social.
- Major consciència de drets i necessitats.
- Participació activa en la vida comunitària.
- Prevenció de situacions de violència i millora del benestar emocional.

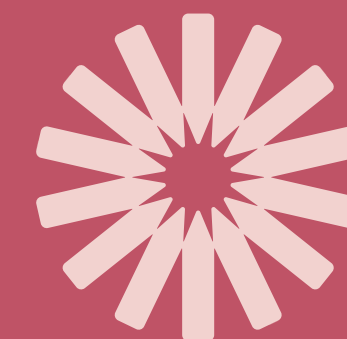


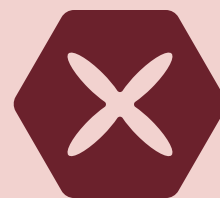
Conclusió

L'Espai Dona en Salut Mental és un projecte viu i en evolució que posa al centre la veu, les vivències i el poder col·lectiu de les dones. Un espai per cuidar-se, compartir i créixer juntes, contribuint a trencar l'estigma i a construir noves narratives sobre salut mental i gènere al Baix Llobregat Nord.



Espai Dona





“El canvi comença dins nostre.
Quan ens reconeixem, tot es
transforma.”

Espai Dona

Dades de Contacte

Correu electrònic

associacio@salutmentalbln.org

Xarxes socials

[@salutmentalbln](#)

Telèfons

93 774 33 07

676 711 150

