



Asociación Socio Cultural Radio
ηικσζια

ASOCIACIÓN SOCIO CULTURAL RADIO NIKOSIA
PLA IGUALTAT

ÍNDIX

ASOCIACIÓN SOCIO CULTURAL RADIO NIKOSIA	1
ÍNDIX.....	2
1. Sobre l'entitat ASC Radio Nikosia. Perspectiva de gènere a l'entitat.....	2
2. Autodiagnosi de gènere. Qüestionari i resultats en relació al funcionament de l'entitat. Mesures d'igualtat.....	10
3. Recursos Existents i Bones Pràctiques. Grup de Dones i Grup d'Homes.....	13
4. Acords de Futur per la millora de la igualtat.....	19
5. Control de canvis.....	19

El present Pla d'Abordatge de Gènere a l'Associació Socio Cultural Ràdio Nikosia ha estat elaborat a partir de la proposta **“Manual sobre la incorporació de la perspectiva de gènere i mesures d'igualtat per a entitats”** promoguda per Torre Jussana conjuntament amb el Centre per la Igualtat i Recursos per a les Dones (CIRD, que té l'autoria del manual), el servei del Departament de Transversalitat de Gènere de l'Ajuntament de Barcelona i el Consell d'Associacions de Barcelona (CAB), cogestors de Torre Jussana Centre de Serveis a les Associacions. <http://tjussana.cat/genere.php> També s'han fet servir les propostes de la Plataforma per a la Elaboració de Plans d'Igualtat publicades a la web del Departament de Treball de la Generalitat de Catalunya, i en les recomanacions de FEAFES Confederación Salud Mental España presentades en 2015 dins de l'estudi “Salud mental e inclusión social. Situación actual y recomendaciones contra el estigma.”

1. Sobre l'entitat A.S. C. Radio Nikosia

Actualment l'Associació Sociocultural Ràdio Nikosia s'ha consolidat com la primera entitat fonamentalment dedicada a desenvolupar projectes i activitats comunitàries i col·lectives en el camp de la salut mental. Des de 2003 realitza activitats de suport, promoció dels drets i sensibilització; activitats culturals i artístiques, d'oci i d'educació entre altres, Propostes que eviten la “guetificació” i que promouen la participació i la implicació ciutadana. El factor diferencial de la ASCRN l'atorga el lloc central que ocupen les persones diagnosticades amb problemes de salut mental en la creació i posada en funcionament de les accions proposades. En això, Nikosia i el seus eixos de treball i projectes han estat pioners a nivell estatal. L'ASCRN va més enllà de la lògica assistencialista i treballa posant l'èmfasi en la creació de dinàmiques i processos participatius i de construcció col·lectiva, d'activitats i espais en el camp de la salut mental en la comunitat.

1.1. Objectius generals

Desenvolupar instàncies i processos d'elaboració col·lectiva, de suport, promoció de l'autonomia i acompanyament a la vida quotidiana per i amb persones amb problemes de salut mental.

És una entitat que treballa en la creació de nous espais de socialització i inclusió social des

d'on possibilitar la de-construcció de l'estigma en salut mental en i des de la trobada amb la comunitat.

La atenció oferida cap a les particularitats de les persones participants i les seves demandes i necessitats són un aspecte clau de les pràctiques, espais i activitats de l'entitat. En aquest sentit la perspectiva de gènere ha estat una lògica que poc a poc s'ha anat incorporant als eixos de treball, projectes i activitats que l'associació desenvolupa, i s'ha anat consolidant amb la mirada interseccional per tal de reconèixer la complexitat de les situacions que poden presentar-se.

1.2 Objectius específics

- a) Generar espais de reflexió i acompanyament a la vida quotidiana per a les persones amb problemes de salut mental. Aquests espais que prenen la forma de grups d'ajuda mútua (GAM o “Comissió de Cures Comuns”, Grup de Dones i Grup d'Homes) s'organitzen de manera col·lectiva i es constitueixen com a instàncies de suport coordinades entre les mateixes persones participants i un grup de professionals de l'àmbit de la salut, la psicologia i la antropologia. Alhora és una experiència que busca promoure la participació activa i compromesa dels afectats i afectades en la comunitat i en el procés del seu propi itinerari terapèutic.
- b) Crear, desenvolupar i posar en funcionament de manera col·lectiva i compartida eines i dispositius de contenció afectiva i anímica que facilitin un millor estar a la vida quotidiana per a les persones amb problemes de salut mental.
- c) Treballar per una construcció compartida dels processos de salut entre persones amb problemes de salut mental, familiars, professionals i la comunitat.
- d) Desenvolupar col·lectivament estratègies d'acompanyament individualitzat dels itineraris socials i terapèutics de les i els participants per afavorir la recuperació del benestar.
- e) Organitzar, desenvolupar i difondre activitats culturals, comunicacionals i educatives en la comunitat en favor de de-construir l'estigma social que existeix al voltant de la problemàtica mental.
- f) Proporcionar informació, orientació i recolzament a les persones diagnosticades de malaltia mental.
- g) Promoure i vetllar pels drets socials, civils i la dignitat de les persones amb malalties mentals.
- h) Promoure l'associacionisme entre i cap a col·lectius en risc d'exclusió.
- i) Portar endavant la promoció i dignitat de les persones diagnosticades d'alguna problemàtica mental, i extensivament, dels grups socials marginats i mancats de drets bàsics o d'inserció plena a la nostra societat actual tenint en compte les desigualtats de gènere, d'origen cultural, socials, d'identitat de gènere, etc.
- j) Promoure l'acció i la movilització ciutadana en relació a la salut mental per la deconstrucció dels prejudicis existents a nivell de la comunitat.
- k) Difondre socialment les opinions i experiències de les persones diagnosticades d'algún tipus de problemàtica mental, com un més dels sabers necessaris a l'hora de fer front al patiment a nivell social i comunitari.
- l) Desenvolupar activitats que afavoreixin el denominat “empowerment” (empoderament) de les pròpies persones diagnosticades amb malalties mentals.
- m) Contribuir en el procés de recuperació de la salut en persones amb trastorns mentals severos a partir de la creació d'espais de socialització, i de la reconstrucció i el manteniment de les seves xarxes socials a través de pràctiques de comunicació. Al mateix temps Nikosia es un mitjà per donar a conèixer a la societat les realitats d'un món del qual també té molt a aprendre.

Els horitzonts d'incidència de l'Associació Ràdio Niksia es poden resumir com:

- Generar, produir, habilitar dispositius d'acollida que siguin a la vegada el context de 'possibles' per a la recuperació de les persones amb patiment mental.
- Contribuir a la desconstrucció del estigma associat a les categories diagnòstiques en salut mental.
- Generar espais i instàncies assembleàries i dialògiques des d'on produir ciutatania. Pensar l'alegria, els drets, el dolor l'aflicció i les estratègies possibles per un millor estar.
- Habilitar i acompanyar la generació -participativa i col·lectiva- d'una xarxa de dispositius i contextos que habilitin el desenvolupament d'una consciència política des de i per a les persones amb itineraris de patiment medicalitzat, persones amb diversitat funcional i la comunitat en general. A Nikosia, l'anomenat "activisme" que marca l'agenda actual en salut mental, es la conseqüència natural d'un fer polític que es va gestant a través de mesos i anys en llargs processos individuals i col·lectius.
- Intervenir als mitjans i les tecnologies de comunicació social amb l'objecte de socialitzar i compartir altres maneres d'explicar, problematitzar i pensar el sofriment psíquic i les diversitats corporals. Desenvolupar diferents dispositius comunicacionals amb aquest objectiu.
- Acompanyar i promoure processos individuals i col·lectius per la recuperació d'un millor estar social, identitari i emocional amb les persones participants.
- Promoure processos i itineraris d'auto atenció, cures comunes i suport mutu entre i per les persones amb patiment psíquic i diversitat funcional tenint en compte particularitats d'identitat de gènere, origen cultural, social, etc.
- Coordinar i desenvolupar espais culturals, socials, esportius, saludables, etc. en centres culturals, socials, cívics i casals. Tallers i laboratoris desenvolupats des de una predisposició sensible vers persones amb patiment psíquic i diversitat funcional, i oberts emfàticament a la comunitat i al barri, coordinant el projecte de la "Xarxa Sense Gravetat" als diferents districtes de la ciutat de Barcelona.
- Dissenyar i impartir formacions i seminaris en aquest terreny. Formacions que derivin en part del coneixement adquirit en l'experiència i la teorització del viscut en el camp de la salut mental i les diversitats, i en part de les teoritzacions que d'això es puguin realitzar des de les diferents disciplines com l'antropologia, la psicologia, la sociologia, el treball social, la psiquiatria, etc. Nikosia ha desenvolupat un "saber fer" flexible, obert, porós a les transformacions, i el comparteix.
- Acollir a estudiants/es universitaris/es i de formació professional en itineraris de pràctiques als diferents espais i instàncies de Nikosia a través del nostre dispositiu de Formació Situada. La Formació se situa en un camp de producció i operacionalització de sabers i coneixements. Una instància que qüestiona i confirma, acompanya i repensa allò après. A Nikosia, la Formació Situada no és tant una pràctica sinó un altre començar, una invitació al pensament lateral, obert, flexible. Un territori per acostar-se a profunditzar els sabers relacionals, de tecnologies vives i itineraris col·lectius. És un procés des d'on tornar a pensar allò pensat, reinventar-lo. De certa manera, és el lloc on es recolza l'après sobre el fons material de l'intervenció i la transforma.

L'Associació Radio Nikosia neix al 2008 com a entitat amb la voluntat de treballar pel desenvolupament de nous espais de socialització i inclusió social per a les persones amb problemes de salut mental, però va començar la seva feina a l'any 2003. Neix també, amb la voluntat de desenvolupar instàncies i processos de suport, promoció de l'autonomia i acompanyament a la vida quotidiana per a persones amb problemes de salut mental.

És una entitat multidisciplinària que busca treballar la salut des d'àmbits comunitaris i socioculturals a partir de pràctiques i dinàmiques de participació permanent. Per a nosaltres la salut es construeix quotidianament també en l'espai social de les relacions. La missió o objectius principals de l'entitat es centren en la necessitat de generar instàncies per a la socialització, el restabliment de les xarxes socials de les persones afectades, així com la recuperació d'un rol actiu, amb sentit, dintre de la comunitat. Al mateix temps, la tasca es centra en una labor conjunta amb la societat, davant la necessitat de la de-construcció de l'estigma en tant que generador d'un tipus de sofriment social. Si bé Ràdio Nikosia com a experiència funciona des de l'any 2003, és al 2008 que es constitueix com a associació sociocultural sense ànims de lucre amb una junta directa íntegrament formada per persones amb patiment mental. En aquests darrers anys s'ha transformat en una associació de referència en l'àmbit de la inclusió social activa a través de les eines de la cura, la cultura, les arts i la comunicació. Entre els seus socis i socies figuren fonamentalment persones amb patiment mental, però també un equip de professionals de l'àmbit de la salut, l'antropologia, la comunicació, la psicologia i les arts en general així com un grup de persones voluntàries de diferents països del món.

1.3 Valors de l'entitat

a) És una de les primeres entitats que aborda la salut des de la perspectiva de Salut Global definida per l'OMS, treballant pel benestar social i quotidià de les persones, pels seus drets des d'una perspectiva absolutament comunitària i participativa, treballant en salut i en qualitat de vida. Millorar la qualitat de vida és millorar la salut i viceversa. Partim d'una concepció de salut que inclou factors socioculturals i de gènere que té en compte de manera directa els recorreguts vitals i les necessitats de les persones afectades.

b) És la primera entitat, la tasca de la qual es centra exclusivament en la dimensió comunitària i social de la salut mental. És a dir que totes les accions s'orienten a la de-construcció de l'estigma i a promocionar i fomentar accions en i des de la ciutat relacionades amb el món de la salut mental i la participació social i cultural de les persones amb patiment mental. Alhora, des de Nikosia, es realitza col·lectivament un acompanyament i suport coordinat per afavorir la inclusió social activa de cadascuna de les persones amb problemes de salut mental que participa incorporant elements de la mirada interseccional tant en el punt de partida de les intervencions, la seva planificació i l'evaluació de cada situació abordada.

c) És una de les úniques entitats que funcionen amb una dinàmica col·lectiva i assembleària permanent, de manera totalment participativa i horitzontal amb les mateixes persones amb problemes de salut mental i un equip paritari de professionals/es del camp de la salut conformat per dones i homes de diferents arrels culturals.

d) És l'única entitat en que la junta directiva està íntegrament formada per persones que pateixen una problemàtica mental, que porten endavant les activitats i la coordinació general amb el suport permanent d'un grup paritari de professionals/es del camp de la salut. La junta directiva està formada tant per dones com per homes amb experiència pròpia de salut mental i que participen de l'organització, les decisions i la dinàmica de l'entitat. Actualment un home porta la presidència i una dona la vicepresidència. Durant 10 anys la presidència es va anar renovant a càrrec d'una dona que ara és "presidenta honorífica" de l'entitat.

e) És l'única entitat que desenvolupa i crea tallers, accions, xerrades pedagògiques i propostes en les quals participen activa i simultàniament persones amb problemes de salut mental i persones sense diagnòstic de la ciutat.

e) És la primera entitat que treballa el tema de l'estigma en salut mental de manera continuada i prolongada en el temps i en l'espai.

f) És l'única entitat que ha estat premiada en diverses ocasions pel seu treball per deconstruir l'estigma de la salut mental a partir d'accions realitzades per les mateixes persones amb patiment mental. Nikosia ha estat premiada en 15 ocasions.

1.4 Activitats i línies d'actuació

Durant l'any 2017/18 s'han consolidat els diferents projectes i espais de l'entitat com a àmbits de treball en post de la de-construcció de l'estigma i la promoció de la ciutadania i el benestar de les persones ateses. Al mateix temps s'han constituït com a instàncies de creació col•lectiva i posada en practica d'eines i dispositius d'acompanyament i suport a la vida quotidiana per a les persones amb problemes de salut mental amb perspectiva de gènere. Instàncies que es rebel•len com a itineraris d'elaboració compartida dels processos de salut de cadascuna/cadascu de les persones participants. En Nikosia, la salut i l'estabilitat emocional són realitats i horitzons de possible abast que s'elaboren col•lectivament i que tenen un impacte positiu individual dia a dia, projecte a projecte, acció després d'acció.

La tasca "nikosiana" es materialitza a través de diferents projectes o eixos d'actuació que es vinculen amb els objectius de l'entitat. Es treballa sobre la base de sis eixos o línies d'actuació que es desenvolupen de manera continuada al llarg de cada any:

Eix A- De-contrucció de l'estigma a partir de la intervenció i participació en mitjans de comunicació: es basa en promoure la utilització i intervenció de mitjans i noves tecnologies de la comunicació per part dels propis afectats i afectades amb l'objectiu de deconstruir la imatge negativa i contribuir a la consolidació d'una imatge social més real, més propera a la realitat quotidiana d'aquestes persones. Al mateix temps, la utilització dels mitjans de comunicació implica a les persones participants la possibilitat d'articular un discurs, de prendre espai per a la paraula pròpia en un mitjà de comunicació que es transforma en una eina contínua d'empoderament i reforç de l'autoestima, la vitalitat i la capacitat de recuperar el benestar. Els mitjans donen la possibilitat de ser escoltades i escoltats més enllà de l'etiqueta diagnòstica, com a ciutadans i ciutadanes de dret, com a participants actius i responsabilitzats del joc social. A nivell de llenguatge i comunicació l'entitat ofereix activament una perspectiva inclusiva a nivell de gènere i altres particularitats en tots els seus canals de comunicació: Facebook, Web, Twitter, Instagram, comunicació interna i externa en paper, memòries anuals, etc. Entitats col•laboradores: Generalitat de Catalunya, Ajuntament de Barcelona, Diputació de Barcelona, Centre Cívic Convent de Sant Agustí, Serveis Socials, El País, Eldiario.es, Cadena Ser, Ràdio Contrabanda, Periódico Diagonal, La Directa, Col•legi de Periodisme de Barcelona, BTV, TV3, Televisió Espanyola, Canal 33, etc.

Eix B-Desenvolupament i posada en pràctica de processos de construcció col•lectiva i participativa en salut mental: articulació i generació d'espais/instàncies i dispositius participatius des dels quals acompanyar els itineraris de salut de les diferents persones amb diagnòstic de salut mental que s'apropin a formar part de l'experiència. Dispositius de reflexió i atenció continuada, creats a partir del saber compartit per les persones participants, que es transformen en eines de suport a la vida quotidiana, d'apoderament i de promoció de l'autonomia. En un col•lectiu amb grans problemes de soletat i aïllament, crear processos de

socialització i col·lectivització del sofriment s'ha evidenciat com una dinàmica generadora de salut i un millor estar individual. Aquest treball es desenvolupa tant a nivell grupal amb els espais de Grup de Cures, Grup de Dones, Grup d'Homes, Comissió de Benvinguda a noves persones participants i Assemblees com a nivell personal en situacions en que les i els participants demanen un suport més proper i acurat.

Entitats col·laboradores: IMPD-Ajuntament, Generalitat de Catalunya, Centre Cívic Convent de Sant Agustí, Comissió d'Ètica de la Fundació Congrés Català de Salut Mental, Fundació Tot Raval, Serveis Socials, Salut Mental Catalunya, UAB, UB, URV, UOC, Institut Català d'Antropologia (ICA), Federació Veus, AEN-Associació Espanyola de Neuropsiquiatria, Umbral Red de Asistencia Psi, etc.

Eix C- Pedagogia social i sensibilització: es basa en treballar des d'una activitat que hem denominat com de pedagogia social, basada en l'organització i la celebració de conferències, xerrades i seminaris de sensibilització en escoles, instituts, universitats, congressos, jornades on els i les ponents són les pròpies persones afectades, les redactores i els redactors de Radio Nikosia. Aquestes accions repercuteixen positivament tant en les persones afectades que les porten a terme com en el públic participant dels seminaris, xerrades i formacions. Aquest eix genera espais i instàncies de trobada i intercanvi d'experiències entre persones amb i sense diagnòstic de salut mental, fet que ho converteix en un important factor de canvi en la deconstrucció de l'estigma.

Entitats col·laboradores: Generalitat de Catalunya, IMPD-Ajuntament, Ajuntament de Barcelona, Diputació de Barcelona, Centre Cívic Convent de Sant Agustí, Fundació Congrés Català de Salut Mental, Salut Mental Catalunya, Universitat Autònoma de Barcelona, Universitat de Barcelona, Universitat de Vic, UOC, Escola Bonanova, Institut Català d'Antropologia (ICA), Federació Veus, Casal de Barri Pou de la Figuera, Casal de Joves Palau Alós, Casal de Joves La Fontana, CSMA Ciutat Vella, AEN Associació Espanyola de Neuropsiquiatria, Escola Lacaniana de Psicoanàlisi, Institut Taradell, INS Mariano, CEIR Arco, etc.

Eix D- Club Social Nikosà (Servei de la cartera en Salut Mental) - Art, cultura i oci en comunitat com a eines per a la promoció de l'autonomia. L'Associació Socio Cultural Ràdio Nikosia gestiona el Club Social Nikosia amb número de Registre d'Entitats i Establiments de Serveis Socials S07579 finançat pel Departament de Treball, Afers Socials i Famílies amb un modul B. El servei es basa en organitzar i desenvolupar espais i activitats de trobada i socialització per i amb persones que pateixen un trastorn mental. Al mateix temps, es realitzen tallers artístics per a persones amb problemes de salut mental que són oberts a la ciutadania en general i estan coordinats per una/un professional especialista en cada una de les àrees. L'objectiu és treballar per una integració plena i real en espais de ciutadania com són els Centres Cívics, Centres Culturals, Casals de Barri, etc. i en relació amb entitats i recursos de salut del territori.

Entitats col·laboradores: Generalitat de Catalunya Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, CSMA Ciutat Vella i altres, Centre de Dia Ciutat Vella, Hospital de Dia CPB, Centre Cívic Convent de Sant Agustí, Centre Cívic Pati Llimona, Casal de barri Pou de la Figuera, Casal de Barri Pou de la Figuera, Casal de Joves Palau Alós, Utopia Teatre, Activament Associació, Cooperativa Aixec, Serveis Socials, Federació Veus, etc.

Les dades de les persones participants en el **Club Social** diferenciades per gènere en 2021 són les següents:

Número de persones vinculades al servei homes: 25

Número de persones vinculades al servei dones: 26

Número de persones vinculades al servei no binàries: 2

Eix E– Assessorament, formació i consultoria en l'àmbit educatiu: l'objectiu és que l'Associació es transformi en un camp d'anàlisi i pensament lligat a les pràctiques que es desenvolupen. La intenció és generar processos en els quals aquesta pràctica quotidiana es vagi retroalimentant amb la reflexió teòrica i acadèmica al voltant d'ella. Per a nosaltres, són elements que no poden deslligar-se i que ens porten a una constant evaluació i anàlisi crítica de les nostres pròpies accions. Per a aquest eix, l'Associació s'ha transformat no només en impulsora de diversos projectes de formació, sinó que rep a més de 50 estudiants universitaris en pràctiques al any. De fet l'Associació s'ha consolidat com un espai de referència per a estudiants, investigadores i professional on realitzen les seves pràctiques i reben assessorament per part de les persones afectades participants i de l'equip de professionals de la coordinació.

Alhora l'Associació és impulsora i en part coordinadora del Postgrau en Salut Mental Col•lectiva que desenvolupa la Universitat Rovira i Virgili en la seva 8va edició.

Aquesta és una de les àrees que més han crescut en els últims anys. S'han establert acords de col•laboració amb més de 20 programes i assignatures de diferents universitats i instituts de Catalunya i el món.

Entitats col•laboradores: Centre Cívic Convent de Sant Agustí, Fundació Tot Raval, Fundació Congrés Català de Salut Mental (FCCSM), Fundació Salut Mental Catalunya, UAB, UB, URV, Universitat de Vic, UOC, Escuela de Salud Pública de Rio Grande-Brasil, Escola Bonanova, Institut Català d'Antropologia (ICA), Ajuntament de Barcelona, Comissió de Persones amb Discapacitat del Casc Antic (Pla comunitari), Casal de Jove Palau Alòs, Casal de Barri Pou de la Figuera, Federació Veus, Programa de la Residència Interdisciplinària en Salut Mental-Argentina, etc.

EIX F: Xarxa Sense Gravetat. El projecte de la XSG va néixer com una xarxa de tallers, seminaris, laboratoris d'art, cultura, música, teatre, benestar, etc. en centres cívics de Barcelona que es constitueixen com a instàncies de promoció de l'autonomia, el desenvolupament de les capacitats personals i l'intercanvi d'experiències entre persones amb patiment mental i/o diversitat funcional i persones de la comunitat en general. És una xarxa d'espais oberts al barri, que formen part de la graella de programació dels centres i que es generen com a espais naturals de trobada i de possibilitats entre persones amb i sense diagnòstic de salut mental/diversitat funcional. Es tracta de crear i articular una trama de relacions en espais reals de ciutadania, una xarxa coordinada des de l'Associació Socio Cultural Ràdio Nikosia però que és en tant articulació d'espais generats també per altres tres entitats (Cooperativa Aixec, Associació Activament, Utopia Teatre i altres) que treballen la salut mental en primera persona. La Xarxa Sense Gravetat és, per tant, un concepte que fa referència a una manera de treballar en els espais comunitaris i a una sèrie de pràctiques posades en xarxa des d'on es materialitza quotidianament. El projecte de la XSG va anar creixent des de els seus inicis amb el suport de les administracions i la gran rebuda de les seves pràctiques comunitàries inclusives, fins arribar a tenir una important presència com a projecte en diferents districtes i equipaments de la ciutat i rodalies.

1.5 Perspectiva de gènere a l'entitat

L'Associació Socio Cultural Radio Nikosia es constitueix com un espai horitzontal de participació per part de les dones, homes i persones no binaries que hi formen part, mantenint una ferma promoció d'un lloc actiu de les dones implicades com agents de canvi i transformació de les seves condicions de vida i de la seva incidència social, així com la d'altres persones que conformen l'entitat, qualsevol sigui la seva identitat de gènere.

Com a part d'aquest compromís per l'incorporació de la perspectiva de gènere a les pràctiques de l'entitat, tres integrants de l'equip tècnic de l'entitat van realitzar la formació organitzada pel Pla Barcelona Interculturalitat i el Circuit Contra la Violència de Gènere anomenat **“Intervenir i Treballar des d'una mirada Interseccional”** al any 2017 amb una durada de 20 hores, també la formació **“Eines per introduir la perspectiva de gènere en el disseny i gestió de projectes de serveis socials”** organitzat per la Generalitat de Catalunya i impartit per la Fundació Surt i en 2020 la formació **“Igualtat de gènere, intervenir i treballar amb mirada interseccional”** de 5 hores de durada, impartida per la UAB i realitzada per tot l'equip tècnic de l'entitat. A partir d'aquestes formacions hem afiançat l'incorporació d'elements transversals als espais i projectes de l'Associació tenint en compte les particularitats de cada persona participant respecte a la seva edat, etnicitat, classe social, el seu recorregut vital, patiment mental, creences religioses, orientació sexual, identitat de gènere, l'origen biogràfic, l'educació rebuda, etc., dins d'una pràctica continua que es defineix com a política i que busca transformar la mirada social sobre el patiment mental, reconeixent les relacions de poder i desigualtats dins d'una societat profundament implicada en l'origen dels malestars.

Quan parlem de desigualtats socials no nomès ens referim a les conceptualitzacions sobre desigualtats de gènere dins de societats patriarcals, sino que pensem en la multiplicitat d'opresions que conflueixen en cada persona. Seguint a les feministes afrodescendents dels Estats Units als anys 70, entenem que diferents fonts de malestar s'entrellaçen en algunes identitats de manera més visible que en altres, d'igual manera entre diferents identitats reconegudes dins del imaginari “dona” i de diferents formes de vida com a dona. Aquesta confluència de múltiples situacions d'opressió i desigualtat poden definir-se amb el concepte d'Interseccionalitat (K. Crenshaw), qu'apunta a l'evidenciació de la construcció dinàmica, cultural, desigual i també personal-subjectiva de les identitats socials.

El disseny del projecte global de l'entitat Radio Nikosia contempla uns objectius, accions i resultats sensibles a la diferenciació per gèneres amb mirada interseccional a la vegada que fomenta la participació i beneficis en condicions d'igualtat de tots i totes les participants dintre de les diferents fases dels projectes. Es contemplen metodologies qualitatives i participatives de recollida d'informació relatives al grau de satisfacció de totes les persones participants, en les diferents fases dels respectius projectes. Aquesta participació contempla una promoció específica del relat i discurs propi de les dones que resulta activament reconegut i valorat. Es promouen les diversitats subjectives de totes les persones participants apuntant a qüestionar estereotips de gèneres binaris i d'imaginari de 'normativitat' incorporant mirades i pràctiques més enllà de les idees d'"heteronormativitat", del model de "blanquitud" o de "normalitat blanca occidental" per donar espai i fer difusió d'altres maneres d'habitar les identitats i les propies vides, i d'entendre i narrar el món.

A l'entitat tenen en compte els rols respecte a les tasques de cura a les activitats segons els gèneres, l'ús dels espais públics i privats a les instal·lacions, l'ús dels torns de paraula als espais assemblearis, etc. amb perspectiva interseccional contemplant també el cicle de vida.

L'entitat promou alhora l'igualtat interna dintre de l'equip tècnic a partir d'una contractació paritària de dones i homes, contemplant la conciliació de temps segons l'estructura de vida personal, laboral i social de cada professional, la equitat salarial, la no discriminació directa ni indirecta, la participació real en la presa de decisions i la no segregació horitzontal ni vertical.

L'entitat promou dins del seu compromís amb la perspectiva interseccional, la diversitat cultural com un tret característic i transversal. Tant pel que fa a la configuració i a la metodologia de les activitats, com a la gestió de l'entitat i el disseny i l'articulació dels processos de cura. Seguint les directrius de l'“Instrument per a la valoració de la competència intercultural en salut” del Govern de la Generalitat de Catalunya, definim les cures interculturalment competents com un “sistema que reconeix la importància i la incorporació de la cultura, l'avaluació de les relacions transculturals, la vigilància de les dinàmiques que resulten de les diferències culturals, l'expansió del coneixement intercultural i l'adaptació de les intervencions per reconèixer les necessitats culturals”. En aquest sentit durant 2021 Nikosia va portar endavant un projecte específic finançat per la Fundació Obra Social La Caixa per promoure la participació de persones de diverses cultures en les seves activitats, assolint els objectius i generant una alta participació de persones novingudes en activitats realitzades en equipaments culturals de la ciutat. El projecte “Red Sin Gravedad: Aperturas interculturales: territorios de creación y construcción de puentes y vínculos entre colectivos vulnerables a través y a partir de la cultura.” buscava la generació d'espais i activitats a partir de les quals facilitar i acompanyar la participació de persones d'orígens diversos als equipaments de proximitat de la ciutat com centres cívics, casals de barri, etc. La mateixa realitat intercultural de l'entitat s'evidencia tant en la conformació del seu equip tècnic com en la diversitat d'origen de les i els participants de les activitats i accions, persones que més enllà de Catalunya, són originàries de Xile, Colòmbia, Argentina, Paraguai, Sèrbia, França, Itàlia, Costa Rica, Colòmbia, Nepal, Marruecos, etc.

2. Autodiagnòs de gènere

A partir de la lectura del “Manual sobre la incorporació de la perspectiva de gènere i mesures d'igualtat per a entitats” es decideix elaborar una autodiagnòs de gènere per a continuar treballant en aquest sentit a l'entitat.

Alguns criteris per a treballar amb perspectiva de gènere als projectes són:

- Identificar les desigualtats de gènere que es volen reduir.
- Definir les persones beneficiàries i visibilitzar les seves necessitats tenint en compte la perspectiva de gènere (usos dels temps, rols, usos dels espais i de la paraula, accés i control de recursos, entre d'altres).
- Visibilitzar dones i homes en els diferents nivells de decisió i els rols previstos en el projecte.
- Establir els objectius i en quina mesura contribueixen a afavorir la igualtat.
- Identificar els mitjans amb els quals es realitza el projecte, i els necessaris per a avançar en igualtat.
- Determinar qui i com fa el seguiment continu i l'avaluació.

S'ha implementat a l'entitat, a més de l'autodiagnòs que detallem a continuació, el qüestionari de la Generalitat de Catalunya per a entitats amb menys de 25 treballadors i treballadores, ofert a la pàgina web del Departament de Treball a l'àmbit específic d' “Igualtat d'oportunitats de dones i homes.”

Aquet qüestionari ha estat implementat de manera orientativa perquè la realitat de l'Associació Ràdio Nikosia es molt diferent a la que s'il·lustra en aquesta proposta, ja que és tracta d'una entitat petita amb un equip format de manera peritèria per diferents professionals

i amb un recorregut ja traçat en matèria de perspectiva interseccional incorporada a les seves pràctiques, projectes, eixos i discursos.

2.1 Qüestionari d'autodiagnosi

- La igualtat de gènere forma part dels objectius de l'entitat? Sí/No? En quina mesura? **SI forma part i de manera continua i transversal.**

- Quants homes i dones la integren? Majoritàriament homes/ Majoritàriament dones/ **Un nombre similar d'homes i dones.**

- Quins llocs ocupen les dones en l'organització? Hi ha una participació igualitària entre homes i dones en els espais de decisió? **SI**

- S'organitzen les reunions i trobades en horaris i llocs on pugui assistir tothom? **SI**

- Qui realitza jornades parcials? Majoritàriament homes/ Majoritàriament dones/ **Un nombre similar d'homes i dones.**

- La imatge de l'entitat, tant interna com externa, transmet els valors d'igualtat entre dones i homes? Sí/No? Per quin criteri? Què ho demostra? L'entitat busca transmetre valors d'igualtat entre dones, homes i altres identitats de gènere així com promoure els drets humans i les singularitats de les maneres de viure més enllà de certes idees de "normalitat." Es tracta d'una entitat i un col·lectiu ja reconegut per la seva imatge i els seus discursos que promouen activament la inclusió, el respecte, la construcció compartida de pensament i d'un lloc polític i social que promou altres mirades evitant els exclusivismes identitaris forçosos per obrir-se a la pluralitat necessària de tota trobada que intenti abordar allò complex.

S'ha incorporat la utilització de la "Guia de Llenguatge Inclusiu" de l'Ajuntament de Barcelona a tota la comunicació de l'entitat i es fa palesa tant a les xarxes socials pròpies (Twitter, Facebook, Instagram, Webs, flyers, redacció de projectes i comunicació impresa) com al llenguatge utilitzat als programes de ràdio setmanals en directe i als espais assemblearis.

- Les persones membres de l'entitat estan sensibilitzades amb la igualtat de gènere? Sí/No? **Si.** En quina mesura?

La igualtat de gènere es un camp de pensament i una mirada de la complexitat que es va incorporant activament i de manera transversal a tots els projectes i eixos de l'entitat, tenint en compte alhora les diferents realitats de les persones participants, les seves capacitats i interessos per incorporar perspectives crítiques sobre la construcció cultural de gènere. En aquest sentit són espais fonamentals el Grup de Dones i el Grup d'Homes així com el Grup de Cures (mixta de gènere) com a espais de recolçament mutu, reflexió compartida i qüestionament sobre la incorporació d'una mirada de gènere a l'àmbit del patiment mental en la biografia de cada persona participant.

- Hi ha cap bona pràctica en matèria d'igualtat de gènere que hagi desenvolupat o desenvolupi l'entitat?

Si. El Grup de Dones que es va posar en marxa al 2014 i el Grup d'Homes que va començar al 2018 per demanda i interès de les pròpies persones participants a l'entitat. També dins del

Grup de Cures o Comissió de Cures Comuns, espai mixta de gènere on es treballa des del recolçament mutu, la reflexió compartida i la possibilitat de qüestionar amb mirada de gènere interseccional les pròpies vivències a l'àmbit del patiment mental.

● Quins es considera que són els punts forts i els punts a millorar en matèria d'igualtat dintre de l'entitat?

Ens trobem amb molts punts positius en matèria d'igualtat a l'entitat. El fet de tractar-se d'una entitat petita, amb “escala humana” i amb un equip de coordinació conformat per professionals de manera paritaria a nivell de gènere i de diferències culturals, facilita la concreció de la incorporació de pràctiques interseccionals de manera transversal.

2.2 Mesures d'igualtat

En el cas de totes les entitats es recomana tenir en compte les següents aspectes:

■ Ordenació dels temps per afavorir, en termes d'igualtat entre dones i homes, la conciliació laboral, personal, familiar i de participació social.

L'entitat promou de manera permanent una ordenació del temps realment conciliadora a nivell laboral, personal, familiar i de participació social per les persones que formen l'equip tècnic. D'aquestes persones professionals, la gran majoria tenen fills a càrrec menors d'edat per el que es prioritza la ordenació del temps de criança amb el laboral, així com el d'altres interessos vitals de cada professional.

■ Prevenció de l'assetjament sexual i de l'assetjament per raó de sexe.

L'entitat promou la prevenció de qualsevol tipus d'assetjament mitjançant la avaluació continua i participativa del funcionament de cada activitat i/o espai durant les reunions setmanals d'equip, les reunions mensuals de supervisió amb una professional externa i el seguiment de la situació personal de cada persona participant des de l'Eix B de treball a l'entitat pel desenvolupament i posada en pràctica de processos de construcció col·lectiva i participativa en salut mental. L'entitat ha desenvolupat un protocol específic contra l'assetjament sexual o motivat per altres raons, i compte amb una comissió d'intervenció davant de qualsevol situació d'assetjament.

● Crear i/o millorar el canal de comunicació perquè qualsevol persona membre de l'entitat pugi denunciar o consultar sobre la temàtica.

Els canals de comunicació tant interns com externs són directes i participatius, fet que facilita àmpliament la comunicació de possibles situacions d'assetjament o malestar relacionat amb el gènere o amb altres tipus de fonts de patiment. La disponibilitat de l'equip de professionals en totes les tasques de l'Eix B de treball a l'entitat pel desenvolupament i posada en pràctica de processos de construcció col·lectiva i participativa en salut mental.

● Realitzar accions de formació o d'informació sobre l'assetjament.

Es realitzen activitats de reflexió sobre assetjament i altres possibles situacions d'opressió tant a nivell col·lectiu com de l'equip de treballadors i treballadores. Es realitza una intensa tasca preventiva als espais grupals de Grup de Dones, Grup d'Homes i Grup de Cures Comuns i fins i tot durant els programes de ràdio en directe s'aborden diferents temes relacionats amb la perspectiva de gènere, els llocs de desigualtat de les identitats “no hegemòniques” a la nostra cultura i al món, la societat patriarcal i la seva influència a les nostres vides, les lluites contra les violències de gènere al món, etc. Es pot accedir als podcast d'aquets programes amb l'enllaç <https://radionikosia.org/radio/>

- Establir el protocol d'assetjament sexual i per raó de sexe. S'ha establert un protocol d'actuació específic de l'entitat davant possibles situacions d'assetjament sexual i a més realitzem diverses tasques de prevenció d'assetjament tant sexual com d'altres tipus de discriminació racial, cultural, etc.

■ Accés i permanència en matèria de participació:

- Eliminar les barreres internes per a la incorporació de persones amb el sexe menys representat en els llocs de decisió de l'entitat.

Al tractar-se d'un equip paritari aquesta recomanació ja ha estat tinguda en compte. S'ha buscat explícitament que l'equip de treball estigui format per dones i homes de manera igualitària. D'igual manera s'ha fet amb els càrrecs de la Junta Directiva de l'entitat.

- Oferir formacions d'empoderament de les dones a totes les membres de l'entitat.

Com es detallarà més endavant com a bones pràctiques de l'entitat, tant en el Grup de Dones com al Grup d'Homes i al Grup de Cures Comuns es realitza des de fa anys aquesta tasca de sensibilització concreta, continua i transversal en matèria de gènere, així com en molt d'altres temes relacionats amb la vida humana.

■ Utilització de llenguatge, imatge i comunicació no sexista:

- Realitzar i difondre una guia d'ús del llenguatge, imatge i continguts no sexistes i inclusius.

Fem servir la “Guia de Comunicació Inclusiva” de l'Ajuntament de Barcelona per mantenir una comunicació lliure d'estereotips i prejudicis sobre els col·lectius oprimits i/o vulnerabilitzats en tots els Canals de comunicació de l'entitat. <https://ajuntament.barcelona.cat/guia-comunicacio-inclusiva/>

- Oferir formacions a les persones membres de l'entitat sobre l'ús del llenguatge no sexista. Reflexionem i cuidem de manera continua el tipus de llenguatge que fem servir com a entitat. A les persones que realitzen pràctiques formatives també els hi donem aquesta guia perquè puguin entendre i fer servir el llenguatge inclusiu a nivell de gènere i altres situacions de vulnerabilització en la seva comunicació i tracte.

- Vetllar perquè la comunicació de l'entitat, tant interna com externa, tant oral com escrita (incloent les imatges i continguts), transmeti valors d'igualtat entre dones i homes. Aquesta tasca forma part del treball de l'entitat de manera transversal.

3. Recursos Existents i Bones Pràctiques

Sobre el Grup de Dones de Ràdio Nikosia

Des de 2005 la Comissió de Drets de la Dona i Igualtat de Gènere del Parlament Europeu adverteix sobre el risc d'excloure la perspectiva de gènere dels diferents abordatges de recuperació de la salut mental. Les dones enmalalteixen i poden retrobar la seva salut de maneres particulars, que en molts sentits són maneres diferents que en els homes. La concepció de una “normalitat masculina, blanca i heterosexual” ha de poder ser qüestionada

per l'inclusió d'altres perspectives i experiències de vida als relats socialment validats per la recuperació de la salut també de els homes.

Entenem que la salut és salut en sentit global, també en relació amb la participació de les dones en la vida pública, en els moviments associatius i en la vida política. Mitjançant aquest projecte realitzem un treball d'empoderament, acompanyament personal i socialització d'estratègies personals i col·lectives que permetin promocionar la participació de les dones amb problemes de salut mental en els diferents àmbits públics i processos de presa de decisions, sempre que elles ho desitjin, però entenent, també, que a vegades la manca de representació de dones en espais públics es produeix de múltiples condicionants socials i culturals que disminueixen la seva autonomia i participació, augmentant les discriminacions i invisibilitzacions de gènere. Aquest treball també es realitza amb els homes afectats que hi formen part, arribant a re-pensar els rols, comportaments i tasques associades amb la masculinitat.

Les desigualtats de gènere no es donen aïllades d'altres formes de desigualtat, i la discriminació i estigmatització que poden patir les persones amb un trastorn mental s'afegeix com un altre element generador de desigualtat i patiment.

Entenem que la igualtat de gènere comporta una visibilitat equitativa, un empoderament i una participació activa tant per part de dones com d'homes en tots els àmbits de la vida pública i privada el qual implica l'acceptació i la valoració de manera equitativa de les diferències entre les dones i els homes, així com dels diversos rols que tenen en la societat (Consell d'Europa, 1998: 7-8).

Tal i com proposen Booth i Bennet (2002) la perspectiva de tractament equitatiu, la perspectiva de les dones i d'altres identitats minoritzades, i la perspectiva de gènere es conceptualitzen millor com a components interconnectats i que es necessiten entre si. Paral·lelament, cal recordar que les desigualtats de gènere no es donen aïllades d'altres formes de desigualtat, la discriminació que poden patir les persones amb un trastorn mental i/o una diversitat funcional s'afegeix com un altre element específic que produeix desigualtat de manera interseccional amb la seva classe social, origen cultural i racial, religió, orientació de gènere, educació, etc.

L'Associació Socio Cultural Ràdio Nikosia té interès especial en els processos de participació democràtica i d'inclusió real que permetin incorporar els diferents interessos i percepcions polítiques, donant veu a les persones amb patiment mental en tant que persones que previament es trobaven fora dels àmbits privilegiats de la planificació de les polítiques que els i les afecten. Mitjançant aquest projecte, l'Associació té l'objectiu de promoure la inclusió de les dones amb patiment mental en la dinàmica participativa i democràtica de l'associació i com un exercici previ i experiencial per fomentar la inclusió de les dones i dels seus projectes vitals i polítics en els processos d'elaboració de les polítiques ciutadanes que les afecten. L'intenció es que la participació en el Grup de Dones arribi a ser el vehicle per la consolidació de la participació de dones amb patiment mental d'espais de decisió i participació ciutadana. El Grup de Dones va sorgir a partir de la demanda de les mateixes dones participants de l'Associació Radio Nikoisia l'any 2014. El Grup de dones va ser plantejat com una instància que permetés a les participants -totes dones- a acompanyar-se a la vida diària i quotidiana, reflexionar i crear eines i dispositius de contenció afectiva i anímica que facilitin un millor estar a la vida quotidiana. Es busca promocionar l'implicació activa i reflexiva de les dones afectades tant a nivell personal com polític i promoure així la participació activa i compromesa de les participants en la comunitat i en el procés del seu propi itinerari terapèutic. Els espais de trobada sostinguts durant tot l'any han facilitat la continuïtat de les relacions de confiança, solidaritat i cooperativisme entre les participants potenciant les capacitats personals i disminuint l'aïllament i l'estigma que han facilitat l'apoderament i vitalització de cada una de les dones, assolint els objectius proposats a nivell intern i també els que tenien

relació amb l'incidència política al participar de diferents espais d'organització de dones com de la Vaga de Dones de l'any 2018, de la movilització del dia 8 de Març de 2019 i de diferents espais i propostes relacionades amb els feminismes. En 2022 el grup de dones ja és una experiència consolidada que relitza formacions a altres dones i grups de dones que volen realitzar tasques grupals. És el cas de la formació sobre dones i salut mental que promou la Federació Salut Mental Catalunya on Nikosia participa com entitat formadora.

3.1 Destinatàries del Grup de Dones

Les participants són dones adultes amb problemes de salut mental i diversitat funcional que volen participar. Algunes de elles són dones migrants i la majoria es troben en situació de dependència econòmica amb familiars directes i convivint amb la seva família. El grup està obert a les dones de la comunitat, estudiants i professionals.

El Grup de Dones es reuneix amb freqüència quincenal -els dilluns de 16 a 18 h- i té una durada de 2 hores. És un grup obert en el qual s'acull a les dones que comencen a participar de l'Associació Nikosia, hi on s'involucren les participants en la mesura que volen i ho desitgen, amb una mitjana de 15 dones per trobada. Formen part també les dones que realitzen pràctiques professionals a l'entitat i altres que assisteixen puntualment.

3.2 Objectius assolits del Grup de Dones

El grup de Dones és l'espai a l'entitat que respon -des de els seus inicis- a l'objectiu de contemplar específicament el relat i discurs propi de les dones, reconeixent-lo i valorant-lo per a la seva promoció i implicació activa i reflexiva a nivell personal i polític. S'ha consolidat un any mes com un espai de trobada, socialització i construcció de xarxa social en la que, mitjançant la comunicació i elaboració compartida, ha generat processos d'elaboració col·lectiva de suport, promoció de l'autonomia i acompanyament a la vida quotidiana de les participants.

S'ha treballat sobre la identitat, els itineraris vitals, amorosos, sexuals, professionals i associatius relacionats - i no sempre- amb el patiment mental. Ha permès el reconeixement específic del relat i discurs de les dones. Aquests processos d'elaboració col·lectiva de debats i reflexions compartides sobre les relacions de poder i de desigualtat de gènere dins d'una societat patriarcal, qüestionant els estereotips de gènere i fent difusió d'altres maneres d'habitar les identitats, els rols socials vinculats al gènere, a l'ús dels espais públics i privats, etc. han facilitat l'empoderament i vitallització de cada dona i un major saber-se responsables del seu propi itinerari terapèutic.

Altrament, la disposició d'un "espai de promoció de respecte i afecte, confiança i alegria en el que poder reflexionar de forma compartida ha promogut la diversitats subjectives de les participants ha permès la potenciació de les capacitats personals, i per tant la disminució de l'aïllament i l'estigma, empoderant i potenciant la vitalitat de cada participant que han promocionat al seu torn la participació en espais de reflexió i debat amb caràcter públic i en relació amb altres entitats i col·lectius.

S'ha fomentat i valorat el debat col·lectiu com a objectiu del Grup, s'ha incentivat la participació de totes les dones per a la presa de decisions sobre les trobades del mateix grup, la participació d'espais comunitaris com la manifestació multitudinària del dia 8 de març, es va participar d'una trobada amb entitats feministes del barri del Poble Sec i es van fer activitat reflexives proposades per les propies participants.

Com exemple del treball realitzat, resumim alguns temes sobre els que es va treballar al Grup: Es va dialogar al voltant del significat de la feminitat, el femení, les "feminismes", el nostre cos, el "ser dona", "l'energia femenina", la dimensió corporal i els límits per a explicar-la, les diferències entre ser una dona negra/racialitzada o una dona blanca. La dona negra com figura amb més llibertat en el pla de la sexualitat dins de l'imaginari occidental però marginada de les estructures de privilegi. Es va parlar també de la dicotomia naturalesa/cultura, com la dona sempre ha estat associada com més propera a la natura. Una companyava dir "Ets tot el que queda per venir" i va ser el resum d'una de les trobades. El cos, com s'expressa la unió entre cos i ment, com vivim i processem el que vivim també des del cos. Què ens diu el cos, com l'escoltem i ho sentim. La ràbia: que fem amb la ràbia que les dones sentim de manera sovint amb molta intensitat? Mitjançant la notícia que una tennista havia estat sancionada per unes mostres de ràbia a la pista -i que posteriorment es va mostrar com les mateixes accions fetes per un jugador masculí no havien estat motiu de sanció- se'ns va posar en evidència les exigències de les bones conductes que tenim, socialment, les dones a diferència dels homes pel que fa a expressió de les emocions "fortes" com l'enuig i la ràbia. L'Amor de parella, què és l'amor? Com hi ha, en el vincle amb l'altra persona, d'actitud de compartir i quant d'omplir el buit d'estar sola o com resposta a una tendència social que és part del camí vital d'una persona amb el fet de tenir una parella. La dona en la parella: pes de la relació, repartició de tasques considerant que pensar, organitzar i tenir compte i cura de les relacions socials són tasques. "Calendari" de la vida: estudiar, casar-te, tenir fills ... ¿Què passa doncs quan et desvies d'aquest calendari? Pressió social a propòsit del fet de tenir parella. El tema de la parella nuclea molt les converses; la identitat sembla girar entorn al que som i deixem de ser quan vam compartir vida amb una parella, com a màxim espai de realització i explicació personal. Quants altres contextos i activitats ens segueixen motivant, lliurant, il·lusionant, realitzant fora de l'espai de la parella. Al Grup es parla també de violència de gènere: una persona del grup viu la mort d'una dona gran veïna del barri de Poble Sec: el seu marit la va matar. Xerrem de les morts per assassinat i de la violència que pateixen les dones, què passa amb la justícia, com ens sentim, com ens impacta en rebre aquestes notícies. Es pot fer alguna cosa per ser conscients que ens maltracten? Hi ha indicis abans? Pot una dona donar-se compte en l'inici d'una relació? De la subtilesa d'alguns maltractaments i com sortir d'això? Amb quins recursos es pot comptar per fer front a aquestes situacions? Aquets i altres temes van ser alguns dels treballats al Grup de Dones, assolint els objectius proposats a nivell intern i també els que tenien relació amb l'incidència política de les dones participants de l'entitat.

3.3 Resultats del Grup de Dones

El Grup de Dones des del 2014 segueix sent un espai dinàmic i viu en el que les dones assisteixen voluntàriament amb el desig de compartir i repensar-se amb altres companyes. Es fa palés la transcendència de l'espai en quan a gestió de dificultats i malestars individuals en tan saber-se acompanyades, i aquest saber-se acompanyada resulta en un context que capacita a les dones per afrontar els esdeveniments vitals propis amb més força i enteresa, des de la possibilitat de compartir i rebre suport a la vegada que alegria, bon estar i complicitat en un entorn grupal. És evident el compromís de les dones amb el grup i un estar solidari amb les companyes que genera dinàmiques de complicitat i generositat, facilitant el desplegament de les capacitats pròpies a favor del seu desenvolupament individual i social.

Des del seu començament el grup ha estat format per almenys 73 dones, aproximadament la meitat ha viscut experiències de psiquiatrització i de diagnòstic de salut mental. L'altra meitat no ha viscut directament aquestes experiències o no ha estat diagnosticada, però sí ha travessat experiències de sofriment, moltes d'elles vinculades a la condició de dona, dona migrant, dona jove, dona racialitzada, dona amb persones a càrrec, etc. L'origen biogràfic de

les participants se situa en diferents llocs de Catalunya, Andalusia, València, Colòmbia, Veneçuela, el Brasil, Mèxic, l'Argentina, l'Uruguai, Costa Rica, França, Itàlia, Polònia i els Estats Units.

Els debats, les reflexions i repensar conjuntament els malestars, sensacions, dubtes propis en tan dones ha possibilitat la formació de noves mirades a partir de la propia identitat -que inicialment es percebia com a personal i individual- per passar a ser compreses en clau grupal, col·lectiva, social i inclús política. Una nova mirada que facilita a cada una de les participants el reconeixement subjectiu com subjecte polític i crític participant de l'entremat de la societat de la que formem part.

Finalment aquest saber-se part del grup ha facilitat la participació en altres projectes tant de perspectiva de gènere com salut mental: el procés grupal d'organització política reflexiva per participar de la vaga internacional de dones i la manifestació del 8 de març, es van produir trobades amb entitats feministes de Bcna, participació de noves dones amb i sense experiència en salut mental, trobades amb col·lectius de feminismes i diversitat funcional de la ciutat, coordinació de programes de radio en directe i participació amb la realització del documental indepenent "La vulnerabilidad como territorio de resistencia" disponible a <https://youtu.be/vjMZV5QRmwE> i www.zauriakdokumentala.weebly.com

El Grup va participar també de la segona trobada de Dones i Salut Mental organitzada per la Federació Salut Mental Catalunya el 3/12/19:

<http://www.salutmental.org/2019/12/05/la-federacio-smc-organitza-la-segona-sessio-de-treball-del-projecte-dona-i-salut-mental/>

A nivell d'evaluació del Grup, s'ha mesurat

-La participació activa de cada dona, que té el seu propi procés d'obertura al grup. Son observables els canvis en les dinàmiques de participació de cada dona en el transcurs del temps. Atenent als ritmes individuals de cadascuna es possible atendre com l'acolliment i respecte que es tenen entre les integrants genera una esfera de confiança que permet una obertura i predisposició a compartir i participar creixent.

-També la profunditat de reflexió: durant el curs s'ha anat reflexionant sobre temes que sovint es repeteixen o entrelligant (feminitat, relacions de parella, calendari de vida, el dol, la maternitat, el treball/empleo, la relació amb una mateixa, etc...) i es fa palés com les reflexions prenen esferes de pensament mes reflexives, instancies en les que es pot treballar alló personal amb alló social i polític a la vegada.

-Els vincles de solidaritat i de companyerisme: la vinculació en la intimitat de les dones ha generat una espai en el que les participants poden accedir, també en el temps fora de les trobades quinzenals, comparteixen tant les seves necessitats en moments de fragilitat com informacions o documents que pensen poden ser d'interés per a totes.

-S'ha fet una valoració de les dinàmiques: es habitual fer una valoració de les dinàmiques generades una vegada acabada la sessió o començar fent una valoració de la sessió anterior amb la voluntat d'anar atenent aquells aspectes que no han tingut una bona acollida i prendre consciència a favor de fer l'espai el mes inclusiu i cuidat possible. Tant es valoren les dinàmiques del grup en general (dies de dispersió o elements distractors) com actituds o percepcions individuals de cada una de les participants.

3.4 Grup d'Homes

Cal destacar com un espai específic la promoció del Grup d'Homes de l'entitat com una bona pràctica ja implementada i consolidada. A partir de la demanda dels homes participants de l'associació, s'ha posat en marxa en 2018 un grup de conversa i treball des d'on reflexionar

sobre altres maneres de ser i estar en tant homes, sobre la qüestió masculina, sobre altres masculinitats més enllà de les hegemòniques. En aquest espai grupal es parla sobre l'influència del sistema sexe-gènere i els models que incorporen els homes al llarg de la seva vida, sobre diferents estereotips i rols socials existents sobre homes i dones, també dels rols implícits en les relacions sexo-afectives amb dones, el llenguatge que fem servir quotidianament, el pes i l'impacte del diagnòstic de salut mental en la pròpia vida en tant homes, etc. És un espai de formació i promoció de respecte, escolta, confiança i alegria on es potencien i comparteixen capacitats personals i grupals per tant disminueix l'aïllament i l'estigma a la vegada que s'incorporen noves mirades i experiències.

La coordinació del grup d'homes es realitza per un professional de l'entitat que participa de manera vivencial aportant mirades i reflexions des de la seva perspectiva per tal de vitalitzar el pensament i aprofundir el pensament col·lectiu. Alguns dels temes treballats i que es volen expandir cap a espais de major participació ciutadana van ser: Les dependències i relacions/situacions tòxiques a les quals 'ens quedem enganxats', "les dificultats per a comunicar-nos i trobar-nos entre els homes, la qual cosa ens genera major solitud i sensació d'aïllament, la necessitat de major obertura a compartir emocions i parlar de nosaltres amb amigues i altres dones", la cura de mares i pares ja majors, la resolució de conflictes entre homes, el tracte amb els metges o psiquiatres, la sensació de no encaixar socialment, les dificultats per a assumir aspectes de la pròpia situació, la solitud que deriva d'això, etc. El Grup d'Homes de Nikosia es un espai de trobada i benestar on poder ser tractats com a persones amb drets ("aquí encaixen els no encaixats"), a diferència del tracte més deshumanitzat del que parlen els que estan vivint en residències. El Grup d'Homes es un espai molt valorat per part dels seus integrants que han expressat: "Es un espai enriquidor, de compartir. Espai que em fa bé, sento un abans i un després encara que no sé posar-li paraules al que és en concret ha de veure amb sentir-me reconegut, compartir i l'acceptació. Es valora la llibertat que hi ha en l'espai com una cosa primordial, permetent a cadascun estar com vulgui estar sense unes regles rígides. Un espai de llibertat i expressió." Un integrant del Grup d'Homes va participar amb la Federació Salut Mental Catalunya d'un grup focal sobre la importància de fer grups d'homes en salut mental, i els seus efectes en les entitats i els participants dels mateixos (18/11/2021). Durant 2021, per demanda dels integrants del grup d'homes, es va organitzar un taller d'autodefensa per a homes en Nikosia, amb una tallerista que coordina els taller d'autodefensa per a dones, per treballar les inseguretats i pors que apareixen moltes vegades davant d'altres homes o en situacions quotidianes on s'espera una certa actitud defensiva per part d'altres homes que no es vol reproduir. Es va treballar la relació amb el propi cos, les dificultats per cuidar del cos i d'un mateix, com pensar en situacions que s'anticipen com agressives al carrer, etc. Va ser un espai molt interessant per als homes amb problemes de salut mental que hi van participar.

Els homes participants són tant els homes afectats de l'entitat, homes estudiants i/o professionals que realitzen estàncies formatives a l'entitat, professionals i participants puntuals que viuen situacions de fragilitat.

3.5 Resultats del Grup d'Homes

Es tracta d'un espai de continuïtat, pioner en el seu plantejament de treball sobre masculinitats i salut mental. Es un grup de conversa i treball des d'on reflexionar sobre altres maneres de ser i estar en tant homes per la igualtat, sobre altres masculinitats més enllà de les hegemòniques, etc. El sofriment derivat de la situació de pandèmia analitzat i abordat en clau de gènere ha estat un dels eixos de treball, les pors, les cures, l'ús del temps propi, el lloc vital del diagnòstic en salut mental, les parelles, etc. Es treballa sobre l'influència del sistema

sexe-gènere i els models que incorporem socialment, sobre diferents estereotips socials existents sobre homes i dones, dels rols implícits en les relacions sexo-afectives amb dones i homes, el llenguatge que fem servir quotidianament, el pes que té i l'impacte del diagnòstic en la pròpia vida, etc. És un espai de formació i promoció de respecte, escolta, confiança i alegria on es potencien capacitats personals i grupals per tant disminueix l'aïllament i l'estigma a la vegada que s'incorporen noves mirades i experiències. Nombre de trobades: 20 cada any. Nombre de participants a la setmana: entre 8 i 10 homes.

El treball d'aquest grup és molt ben valorat per els integrants del grup, I els seus efectes positius es poden visualitzar tant en el discurs del homes com de totes les persones de l'entitat.

4. Acords de Futur per la millora de l'igualtat en l'entitat

Propostes de millora

-Incorporar l'avaluació dels riscos laborals amb perspectiva de gènere. Per aquest objectiu comptem amb la Cooperativa SEPRA ja contractada que ens oferirà al 2022 jornades formatives en prevenció de riscos laborals amb mirada de gènere des del seu departament de Treball i Salut. <https://sepra.coop/>

- Continuar amb una organització del temps per afavorir la conciliació personal/familiar/social de les persones de l'equip de professionals de l'entitat.

-Realitzar una formació sobre perspectiva interseccional amb mirada decolonial i situada a l'àmbit del treball comunitari per part de l'equip de professionals de l'entitat.

-Continuar amb la realització del Grup de Dones i del Grup d'Homes com a espais de bones pràctiques i reflexió sobre els gèneres per generar reflexió compartida sobre problemàtiques de gènere i interseccionals tant a nivell personal, social, cultural, etc. com d'acompanyament en matèria d'igualtat i perspectiva de gènere per a totes les persones membres de Radio Nikosia i de les persones participants que formen part de les activitats.

5. Control de canvis

Versió	Data	Canvis que aplica
1.0	29/03/2022	No aplica
2.0	10/05/2022	