

“Expressem-nos”

**Tallers de dol migratori amb
dones immigrades.**

**Una experiència de mediació
intercultural en l'àmbit de la salut
mental i emocional a Mataró**



L'INICI: DETECCIÓ DE LA NECESSITAT

El projecte és una iniciativa nascuda l'any 2008 en el marc del treball en xarxa que s'està realitzant des del Programa d'Acomodació de Dones Nouviungudes del Servei de Nova Ciutadania de l'Ajuntament de Mataró amb diverses entitats i serveis de la ciutat.

- Les professionals que treballen a les entitats d'acollida i alfabetització de dones immigrants i el treball quotidià de les mediadores del Programa d'Acomodació de Dones Nouvingudes detecten un cert malestar vinculat al procés migratori. Es posa sobre la taula la necessitat de realitzar una intervenció grupal .

LES USUÀRIES DEL PROJECTE

Les usuàries del projecte són dones que participen als espais d'acollida de la ciutat i que procedeixen majoritàriament del Marroc, Gàmbia i Senegal.

Aquestes dones han emigrat a través del reagrupament familiar. El seu projecte migratori va vinculat al dels seus marits

ESTRUCTURA DE LA INTERVENCIÓ

- 4 sessions grupals de hores a cadascuna de les 6 entitats del Programa d'Acomodació de Dones Nouvingudes
- A cada sessió hi participen d'entre 8 a 16 dones.

OBJECTIUS DE LA INTERVENCIÓ

- Capacitar a les dones per reflexionar sobre les situacions que viuen, fent-se responsables del seu desenvolupament personal i procés d'adaptació a la societat d'acollida
- Ajudar a prevenir una prolongació i mala elaboració del dol migratori, evitant l'aparició de malalties mentals i afavorint un millor benestar personal i inserció socio-laboral
- Normalitzar, expressar i compartir el malestar, tot aprofitant el potencial que ofereix la intervenció grupal (efecte mirall).
- Posar en comú les estratègies d'afrontament que posen en marxa davant les dificultats per tal que el grup se n'apropriï.
- Adquirir noves estratègies d'afrontament
- Elaborar i reconstruir el propi projecte migratori, refent els vincles amb el país d'origen i creant-ne amb el país d'acollida.
- Crear vincles entre les participants

CONTINGUTS

- Pèrdues, malestar i dols associats al procés migratori.
- El malestar físic relacionat amb el patiment psicològic
- Estratègies de relaxació
- Activitats gratificants
- Expectatives, metes i objectius
- Autoestima i reforç positiu
- El procés migratori i la construcció i reconstrucció dels vincles amb la família, amics, entorn i cultura.

METODOLOGIA

Partim d'un treball vivencial. Es proposen una sèrie d'activitats que ajuden a reflexionar sobre el propi procés migratori i sobre les estratègies d'afrontament de situacions i problemes.

Pretenem que les dones reconeguin i comparteixin les pròpies estratègies. D'aquesta manera el grup les pot fer pròpies. D'altra banda es proposen noves estratègies.

A partir de les aportacions de les participants, es va construint un reflexió conjunta que les aglutina totes. Cadascuna de les sessions va introduïda per la pràctica d'alguna estratègia de relaxació.

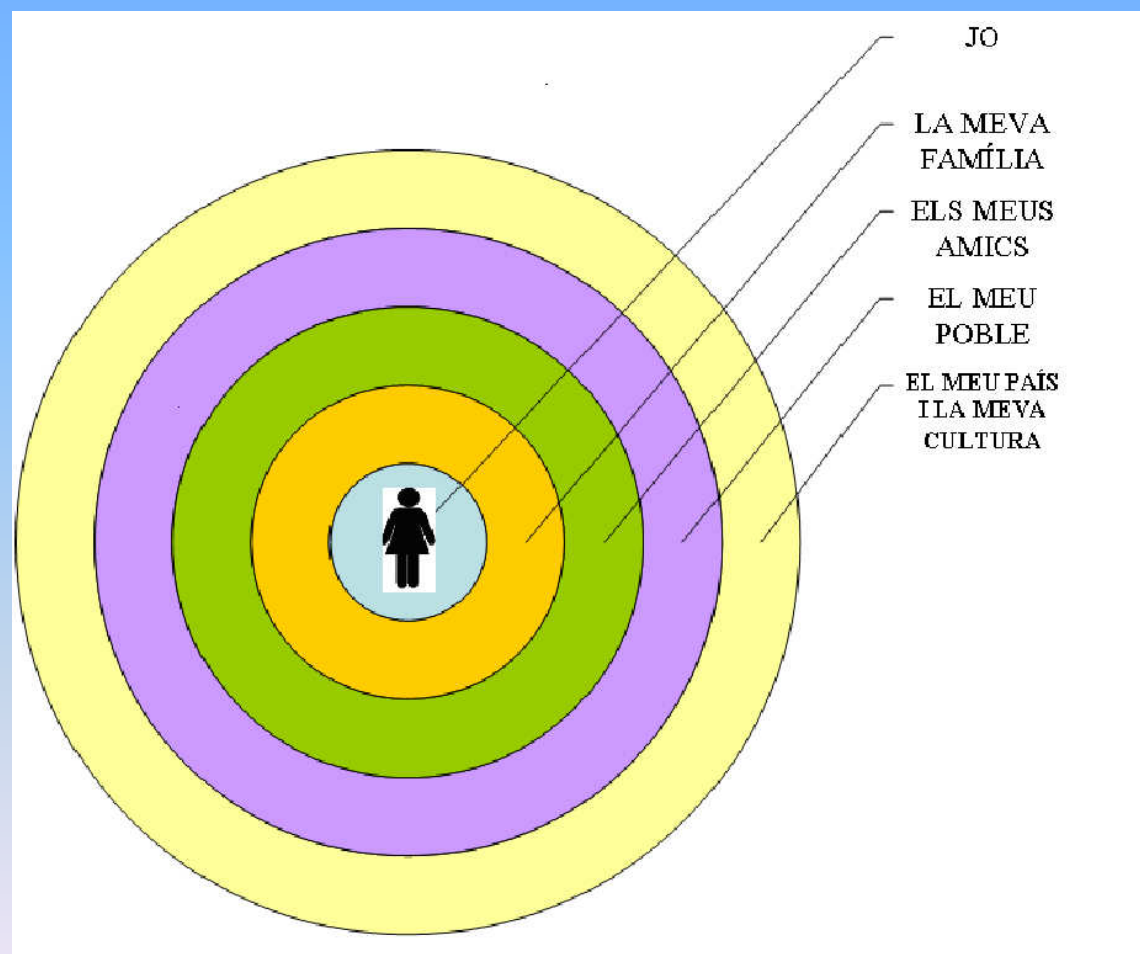
Distribució de les sessions:

- 1a- El viatge imaginari: expressió de les pèrdues, dols i dificultats adaptatives
- 2a- El malestar físic lligat al malestar psicològic. Estratègies de relaxació
- 3a- Activitats gratificants. Les expectatives, les metes i els objectius.
- 4a- Autoestima i reforç positiu. Els cercles concèntrics: Construcció dels vincles amb la societat d'acollida i reconstrucció dels vincles amb el lloc d'origen (família, amics, poble i cultura). La identitat en procés.

EL VIATGE IMAGINARI



ELS CERCLES CONCÈNTRICS

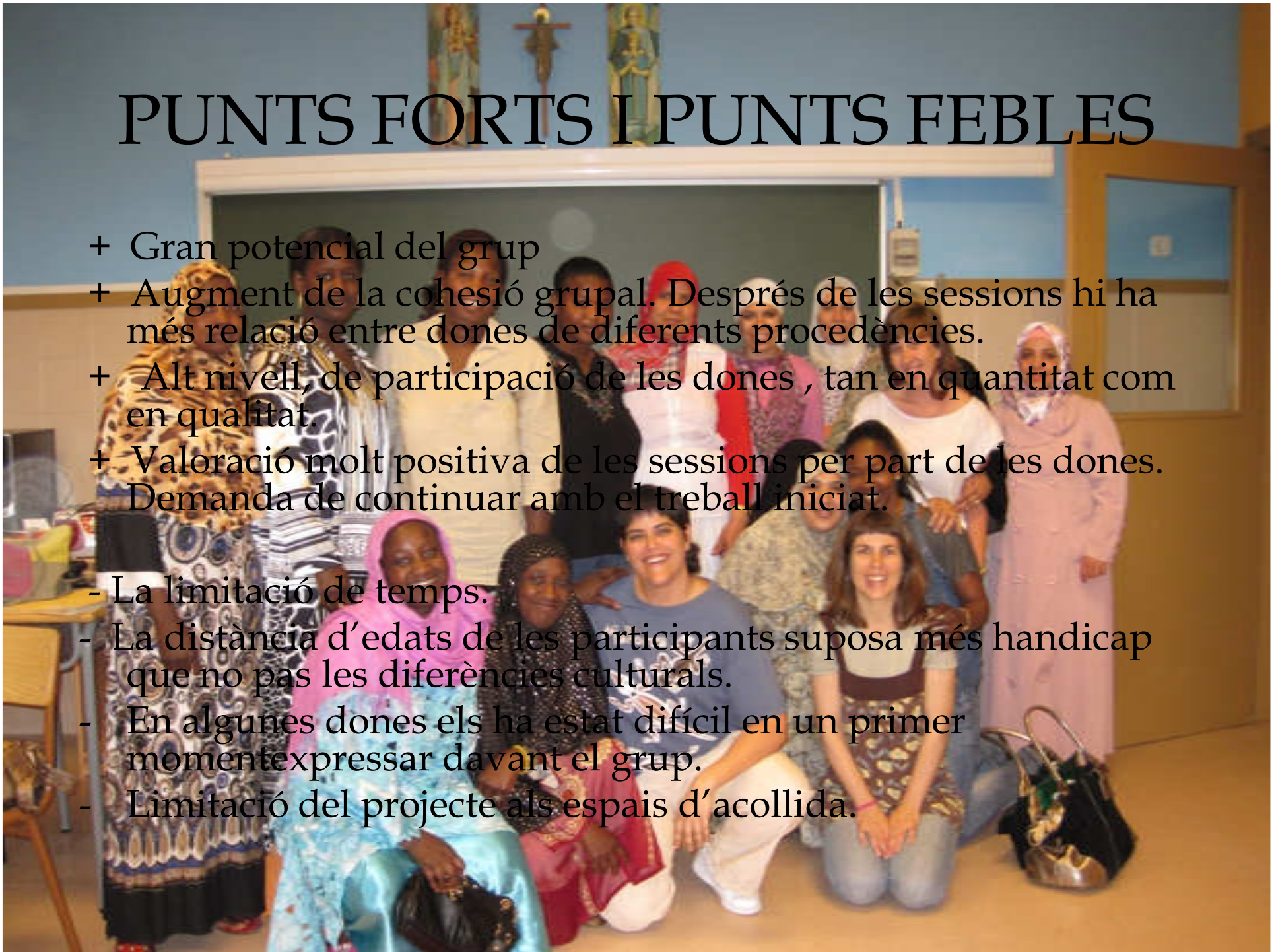


EL PAPER DE LA MEDIACIÓ

- Permet a les dones expressar en la pròpia llengua vivències i sentiments difícilment expressables en una llengua que no és la pròpia
- El format grupal fa de la mediació una tasca diferent al triangle “professional-mediador-usuari/a”.
- Es fa un treball de síntesis, no de traducció literal.
- Ajuda a trencar el tabú d'expressar de forma col.lectiva sentiments i emocions profundes.
- Ajuda a construir una mirada conjunta del procés migratori, tot i la diversitat cultural i d'experiències.

PUNTS FORTS I PUNTS FEBLES

- + Gran potencial del grup
- + Augment de la cohesió grupal. Després de les sessions hi ha més relació entre dones de diferents procedències.
- + Alt nivell de participació de les dones, tan en quantitat com en qualitat.
- + Valoració molt positiva de les sessions per part de les dones. Demanda de continuar amb el treball iniciat.
- La limitació de temps.
- La distància d'edats de les participants suposa més handicap que no pas les diferències culturals.
- En algunes dones els ha estat difícil en un primer moment expressar davant el grup.
- Limitació del projecte als espais d'acollida.



MOLTES GRÀCIES PER LA VOSTRA ATENCIÓ

Badia Bouia (mediadora intercultural i sanitària)

bbouia@ajmataro.cat

Marta Rovira Pujol (psicòloga i antropòloga)

martarovirapujol@gmail.com