

L'APODERAMENT A ÀMBIT DONA

Àmbit Dona (AD) treballa dins el marc d'objectius d'Àmbit Prevenió per tal de defensar els drets de la ciutadania que pateix, o té el risc de patir, exclusió social.

Treballa sota una perspectiva de **reducció de danys** per donar respostes **directes** a les persones, i les acompanya en processos d'**apoderament** per tal que esdevinguin subjectes actius de **transformació** i encarin el dia a dia amb l'exercici dels seus **drets**.

És en aquesta línia que des d'AD s'atén específicament a treballadores del sexe i dones migrants en situació administrativa irregular i/o amb diferents nivells de vulnerabilitat; amb la intenció de millorar la seva salut, la seva qualitat de vida i fomentar la seva autonomia.

Per a assolir aquests objectius de manera plena, AD treballa amb una sèrie d'estratègies i metodologies fonamentades en el concepte de l'**APODERAMENT DE LA DONA** i que guiaran totes les seves intervencions.

**ÀMBIT DONA
ÉS UN SERVEI
DE LA
FUNDACIÓ
ÀMBIT
PREVENIÓ**

Fundada l'any 1993, la seva acció s'adreça a millorar la salut, la qualitat de vida i els drets de les persones.

QUÈ ÉS L'APODERAMENT?

L'**apoderament** busca que les dones s'autoritzin, es valorin i es reconeixin capaces de fer el que vulguin.

És a dir, les dones aprenen a exercitar els mecanismes i les habilitats necessàries per fer front als diferents aspectes de la seva vida així com a desenvolupar la capacitat de fer canvis.

Això s'entén com un **procés**, que pot exercir-se tant individual com col·lectivament, del qual les dones en són protagonistes, però que pot comptar amb un acompanyament.

Un suport extern pot ser necessari per **promoure i sostenir** aquests **canvis**, tot buscant l'augment de la participació de les dones en els processos de presa de decisions i d'accés al poder.

L'apoderament implica de manera essencial l'agència activa de la capacitat que té una persona per establir **metes pròpies** i actuar per aconseguir-les.

COM ES FOMENTA?

- A través d'estratègies dirigides a aconseguir que les dones **enforteixin la seva capacitat i autonomia** en tots els àmbits, mitjançant **l'anàlisi i la reflexió** crítica de la pròpia situació com de l'organització i mobilització col·lectives.
- Posant a la seva disposició una diversitat de **recursos** intangibles (habilitats analítiques, solidaritat, espais confiats i assegurances) i **eines** (formació, comunicació i difusió d'informació, construcció de xarxes de suport, recolzament en la formació de grups autònoms) que promoguin **la presa de consciència** de les desigualtats de gènere i del seu poder per fer-hi front.

SEMBLA FÀCIL PERÒ....

"Això és rellevant degut a la constant desautorització de les dones i les dificultats que el món ens presenta per a habilitar-nos, és a dir, per a capacitar-nos, sentir-nos i ser capaces, i per a tenir la facultat o el poder de fer coses i viure amb autoritat, valorades i reconegudes."

Marcela Lagarde

PROTAGONISTA, NO VÍCTIMA

La dona ha de ser la principal agent del canvi.

- **Construint espais** (tallers) que permetin el visualitzar-se de noves formes, refutar concepcions errònies, **desenvolupar un auto-concepte positiu** i un autoconeixement que contribueixi al reconeixement de les pròpies fortaleses, així com dels recursos de suport dels quals disposen en el seu context.

CONTRA QUÈ TREBALLA?

- L'apoderament busca reforçar l'autoestima que la **societat amb els seus mecanismes d'exclusió deteriora**.
- Pretén facilitar informació per **eradicar desconeixement** que sovint genera indefensió.
- Intenta donar veu i ajudar a comunicar-se amb seguretat tot fomentant la participació en la presa de decisions a les dones **que es troben invisibilitzades**.

QUÈ ES FOMENTA?

- L'apoderament implica treballar amb l'ètica de la cura pròpia per a posar a les dones al centre de les seves pròpies vides i **enfortir-se**.
- A través d'aquest, les dones es posicionen com a part activa i **protagonista dels seus processos vitals** i no com a víctima.
- És indispensable per a **assolir autonomia** i desenvolupar la pròpia independència.
- Augmenta la possibilitat de **participació dins la societat** i fa que les dones siguin conscients dels seus drets dins d'aquesta.

COM ES TREBALLA AMB AQUESTA PERSPECTIVA A AD?

Des d'AD l'apoderament s'identifica amb el dret a determinar les pròpies opcions en la vida i a generar i influenciar la intenció al canvi.

A través de la capacitat per assumir el protagonisme i el control de la pròpia vida, es treballa per a que les dones **visquin un procés de presa de poder** en l'àmbit individual i col·lectiu.

A través de trobades i generant espais comuns, conduïts per una facilitadora, es treballen aspectes vinculats amb la salut, els estigmes i les violències des de la **perspectiva de gènere**.

Aquests **grups** es basen en la voluntat de generar un procés col·lectiu, alhora que individual, reforçant els vincles entre les dones i fomentant tant les xarxes de suport mutu com el desenvolupament d'activitats que generin incidència en els seus entorns més propers.

AD treballa a través de tècniques terapèutiques i artístiques amb una metodologia participativa que busca ampliar la veu pròpia.

Alhora, i per tal d'adquirir coneixements vinculats amb l'exercici dels seus drets, es busca facilitar informació sobre recursos i xarxes externes, però sobretot, fomentar que es desenvolupin aquelles capacitats i habilitats pròpies.

EXPERIÈNCIES D'APODERAMENT

Després de cada activitat, AD intenta desenvolupar un material divulgatiu amb l'experiència o les conclusions que d'aquesta s'han extret. Considerem que no hi ha millor

FEM-HO JUNTES, UN PROCÈS COL·LECTIU

Les dones reforcen els seus vincles i es fomenten xarxes de suport mutu.

CALENDARI

DONES

”Cada dona és diferent,
única i especial”

“A ella li agradaria reivindicar
que el seu treball no és una
vergonya”

“Visc la vida que jo vull,
respecta'm”

manera de fer incidència que amb les paraules i les experiències de les dones que ja han passat per processos d'apoderament i que poden compartir els seus aprenentatges.

En aquesta línia, algunes de les experiències d'apoderament que s'han portat a terme des d'AD són:

CALENDARI



Des de l'any 2010 es realitza anualment un calendari arrel dels tallers d'apoderament i lluita contra les violències vers les dones. Aquests, pretenen donar veu als interrogants de les participants i els seus desitjos com a dones dins la societat, tot reflexionant sobre aquells drets encara no aconseguits.

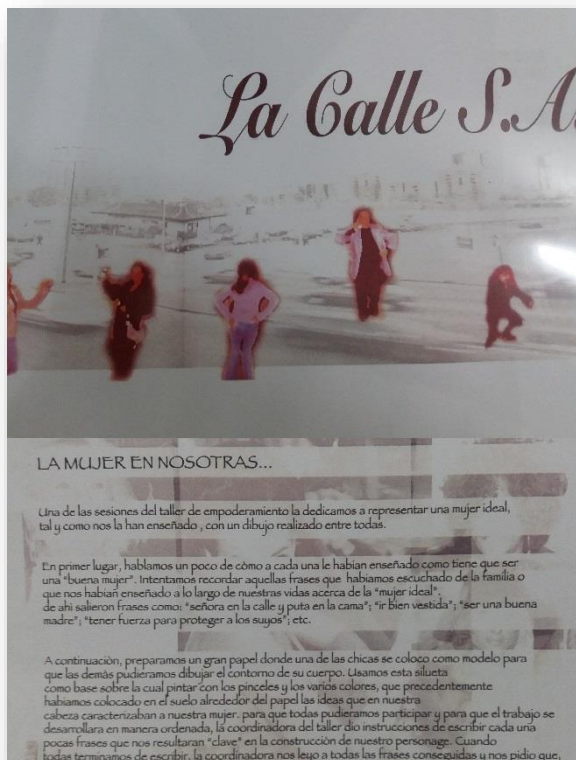
El de l'any 2016, es centra en la reflexió al voltant de les violències que passen desapercebudes: els masclismes quotidians.

REVISTA LA CALLE S.A.

Arrel d'un taller que buscava potenciar les capacitats de les dones, neix aquesta revista escrita i gestionada per les participants. Elles són qui prenen les decisions sobre quines històries explicar i com fer-ho.

Tot barrejant pràctiques artístiques que van del còmic a la fotografia, passant pel dibuix, ens expliquen allò abordat al

taller (recollint els materials treballats en torn a l'estigma, el gènere, l'autopercepció, etc.), i quines conclusions personals n'han extret.



CÒMIC *FOUR STORIES TO BE TOLD*

Recollint les diferents experiències que les dones van compartir al voltant de la violència vers les dones, es realitza un díptic que recull quatre histories de còmic sobre vivències positives i negatives.

Aquest vol ser un recurs que escolti els temps de les dones en la seva presa de consciència i decisió, sempre des



LA CALLE S.A.

“Yo me siento como la raíz de un árbol, ya que sin raíces no podemos vivir. Me siento fuerte como una raíz y con ella puedo crecer y dar vida a mi hija, pues los niños que vienen detrás son la vida”

“¿Será justo todo lo que a esta mujer le pasa? Quizás toda mujer quisiera volver a nacer para volver a empezar y borrar aquello que para ella fue difícil”

de la no-victimització.

A part, també és un material que serveix per a arribar a altres dones i treballar de manera amplia la capacitat de reacció davant situacions que sovint costa identificar com a violència.

***PER A MÉS INFORMACIÓ
SOBRE APODERAMENT,
VISITA LA NOSTRA WEB***

www.fambitprevencio.org

