



Cofinançat per
la Unió Europea



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



COCEMFE
Sevilla



CITIZENS
IN POWER



European
Development



MoMs

MOTHER MATTERS

El dret a la maternitat de les dones amb discapacitat

Projecte Erasmus Plus número 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

PÍNDOLES INFORMATIVES

Les píndoles informatives ofereixen explicacions breus sobre estudis de discapacitat, accessibilitat per a professionals sanitaris i maternitat de dones amb discapacitat. Es basen en el microaprenentatge, una metodologia que divideix el contingut en unitats curtes centrades en un tema o habilitat.

- SUPORT SOCIAL -

GRUP D'AUTOAJUDA



Un grup d'autoajuda és un grup de persones amb experiència directa en una situació de vida específica o un problema de salut, ja sigui per una condició de llarga durada o un trauma puntual. Moltes persones troben útil parlar amb algú que les entén perquè ha viscut el mateix. Aquests grups solen ser independents i organitzats pels seus membres, tot i que de vegades reben suport de professionals com els treballadors sanitaris. Alguns elegeixen un comitè, tenen un compte

bancari i organitzen reunions i esdeveniments amb fins a 100 membres. Altres són molt informals i només compten amb unes poques persones. La majoria es reuneixen regularment i alguns mantenen el contacte per telèfon, correu electrònic o a través de grups i fòrums en línia.



momsproject.eu



Mother Matters



[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)



[MoMs_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)

Finançat per la Unió Europea. Les opinions i punts de vista expressats són exclusivament dels autors i no reflecteixen necessàriament els de la Unió Europea ni els de l'Agència Executiva Europea d'Educació i Cultura (EACEA). Ni la Unió Europea ni l'EACEA en poden ser considerades responsables.

En aquests grups, les persones són alhora usuaris i proveïdors d'ajuda. Aquest doble paper ajuda a superar la passivitat, la impotència i l'autodubte. Veure que altres afronten els mateixos problemes permet superar l'aïllament i crear moments de solidaritat i cooperació. A més, conèixer persones que han superat els mateixos problemes o han trobat maneres efectives de gestionar-los dona esperança i optimisme. Així, el grup esdevé un espai on compartir situacions angoixants i aprendre estratègies per afrontar l'estrès i les emocions relacionades.

Una metàfora útil:

Seieu en cercle. Imagineu una olla al centre. Qui vulgui pot afegir-hi les seves experiències, com si fossin ingredients per a un minestrone. El foc s'alimenta de la motivació per participar. La flama, sempre encesa, permet que cada component es barregi amb els altres. La cullera remou amb atenció i paciència perquè el "minestrone" no es cremi i quedi més saborós i homogeni.

El facilitador controla la cocció, la velocitat de remenar i la intensitat del foc perquè no s'apagui ni cremi, aportant també els seus ingredients. Aquesta atenció, amb el temps, esdevé coneixement compartit pel grup i és protegida per tots els membres.

Una atenció que, amb el temps, també es converteix en coneixement compartit pel grup i que, per tant, és protegida com tot el que fan per tots els membres que hi participen.

