



Una sessió en grup del projecte Clara a les instal·lacions de Càritas Interparroquial de Tortosa, dimecres passat. FOTO: JOAN REVILLAS

La frase

«Volem que prenguen la responsabilitat de les seues vides i puguem deixar de ser víctimes»

Raquel Turégano
Coordinadora de Clara

412

El projecte porta en marxa 15 anys. En els darrers cinc anys s'ha acompanyat fins a 412 dones

Societat

El projecte Clara de Tortosa reforça l'autoestima de dones en situació de vulnerabilitat

Càritas Diocesana de Tortosa va posar en marxa fa 15 anys la iniciativa i des de llavors cada any ajuda un centenar de dones per a un millor desenvolupament de la seua vida quotidiana

MARINA PALLÁS CATURLA
TORTOSA

Càritas Diocesana de Tortosa va posar en marxa fa 15 anys el projecte Clara (anomenat així pel barri de Santa Clara de la ciutat) i des de llavors la iniciativa ha anat creixent i estenen-se a altres municipis. Cada any ajuda un centenar de dones en situació de vulnerabilitat, per donar-los eines per a millorar la seua vida quotidiana i reforçar la seua autoestima. Concretament, en els darrers cinc anys, han passat pel projecte Clara fins a 412 dones.

En el procés d'acolliment, realitzat pels equips parroquials i interparroquials de Càritas, s'identifiquen les dones que poden necessitar aquest reforç humà i psicològic que els permete fer

front a les situacions adverses que les acompanyen. Les participants del projecte Clara són en la seua majoria d'Espanya (41%), però també n'hi ha d'altres països com el Marroc, Colòmbia, Romania, l'Argentina, Bolívia, Honduras, Holanda, Polònia, Ucraïna i el Perú, entre altres. Són dones que acudeixen a Càritas perquè es troben sense feina, amb pocs recursos econòmics, i algunes també tenen problemes com estrès, ansietat o depressió. En cas que es detecte que també són víctimes de violència masclista, s'activa el protocol establert.

Actualment el projecte es porta a terme a Tortosa, la Ràpita, Vinaròs i Benicarló, però depèn de la demanda, i en el passat s'ha organitzat també en altres municipis, com Amposta o Gandesa.

«Els treballadors socials que fan l'acollida detecten els casos i les deriven cap al projecte. Jo el primer que faig és fer-los una entrevista individual, i llavors decideixo si les derivo al grup d'au-

El projecte va nàixer a Tortosa i actualment també es fa a la Ràpita, Vinaròs i Benicarló

toajuda. Les trobades són individuals i en grup, però amb algunes dones només es fa de forma individual, perquè estan molt afectades o els grups les intimiden», explica la psicòloga i coordinadora del projecte, Raquel Turégano.

El perfil de dona que rep el suport de Clara és variat: hi ha noies de 20 anys i dones de fins a 60 i algunes són del país, mentre que d'altres hi acaben d'arribar. «Els grups són heterogenis. Hi ha mares solteres que tenen necessitats econòmiques, que tenen feines molt precàries, algunes tenen algun tipus de discapacitat; hi ha dones que han fugit del seu país per ser víctimes de la violència masclista; altres acaben d'arribar aquí i volen portar la seua família... En alguns casos, Clara els ha sigut una salvació».

La finalitat del projecte és clar: empoderar-les. «El principal objectiu que em plantejo és que aprenguen a ser més felices amb el que tenen. Canviar des de dins per sentir-se millor i a partir d'allí poder canviar el de fora. Donar-los

eines per a reforçar la seua autoestima, habilitats de comunicació, l'actitud, i que prenguen la responsabilitat de les seues vides i puguem deixar de ser víctimes», expressa la coordinadora, que s'ocupa de tots els grups als quatre municipis. Turégano enfoca especialment el projecte en la prevenció.

Així, cada grup de treball, amb unes deu dones, es troba durant dues hores un cop a la setmana. El projecte combina el grup d'autoajuda amb tallers. El primer trimestre, les participants porten a terme un taller de comunicació, per aprendre a relacionar-se millor, a tenir empatia amb els altres, a tenir una escolta activa, a parlar amb afecte, l'assertivitat... El segon trimestre es porten a terme tallers vinculats amb la salut, per a millorar la relaxació o aprendre a gestionar les emocions o l'ansietat. A l'estiu porten a terme activitats vinculades a la natura, o fan sortides a la platja, visites a exposicions, etcètera. Finalment, el darrer trimestre està dedicat a la violència de gènere, per empoderar les dones i treballar la seua autoestima.

A més, la coordinadora els ofereix material pedagògic perquè se l'enduguen a casa, i perquè igualment puguin treballar les temàtiques si no poden assistir a la sessió.

El projecte nascut a Tortosa compleix així 15 anys de trajectòria millorant la situació de centenars de dones. Els grups tenen el seu propi dinamisme i les participants en surten per elles mateixes en sentir-se millor amb la seua vida.