

Club social para personas con discapacidad relativa a la salud mental, espacio para el ocio que posibilita su participación

Arantza Larizgoitia-Jauregi

Fundación Argia. Getxo. Bizkaia

RESUMEN

Introducción. Las personas con discapacidad relativa a la salud mental tienen problemas de funcionamiento en varios ámbitos, también en el ocio. Las propuestas de intervención en esta situación han evolucionado hacia iniciativas centradas en dar respuesta al problema de la participación.

Método. La experiencia de Argia con el Club Social ilustra esta evolución a la vez que muestra unos buenos resultados.

Resultados. Profesionales y usuarios han evolucionado al unísono transformándose en facilitadores y socios. La clave de ello está en haber hecho de la participación de los socios en el club social el medio y fin de su existencia. Como resultado el Club, si bien no provoca cambios drásticos en la sociedad, sí media entre las limitaciones que el entorno impone a las personas con discapacidad por su salud mental y potencia su funcionamiento.

Discusión. La experiencia relatada es el producto de las competencias individuales de los facilitadores, del soporte organizacional de Argia al Club Social, y del compromiso ético, de Argia y de los facilitadores, con los derechos humanos y con el modelo de "recuperación" de las personas con discapacidad por su salud mental, por lo que es replicable en situaciones similares.

PALABRAS CLAVE

Participación, Ocio, Salud Mental.

Social club for disabled people on the mental health, leisure space that promotes their participation

Introduction. People with disabilities concerning mental health have performance problems in several areas, also at leisure. The purpose of intervening in this situation has evolved into initiatives focused on the problem of participation.

Method. Experience with Argia's Social Club illustrates this evolution showing good results.

Results. Professionals and users have evolved in unison becoming respectively facilitators and partners. The key factor was to make the participation of the club partners the center and the aim of their experience. As a result the Club, although not causes drastic changes in society, intermediate between the limitations that the environment imposes with mental disabilities enhancing their performance.

Discussion. The related experience is the product of individual professional skills, organizational support from Argia to the Social Club, and ethical commitment by Argia and professionals, with human rights and the model of "recovery" of people with mental disabilities, so it is replicable in similar situations.

KEYWORDS

Participation, Leisure, Mental Health.

Correspondencia:

Arantza Larizgoitia-Jauregi. Fundación Argia.
C/ Trinidad, 11. 48993, Getxo. Bizkaia. España.
E-mail: alarizgoitia@fundacionargia.org

Introducción

El modelo social de la “discapacidad” propone un ideal de integración de la persona en la sociedad, e identifica problemas que dificultan alcanzar este objetivo. Desde esta perspectiva, la “discapacidad” no es un atributo de la persona que la sufre (alguien “no es discapacitado”), sino el producto de varias condiciones, muchas de ellas propias del entorno social en que vive (alguien “está discapacitado”).

La “discapacidad” se refiere a las “limitaciones en la actividad o restricción en la participación” que alguien presenta en comparación al funcionamiento normalmente esperado. Al hablar de “funcionamiento”, hacemos referencia a dimensiones de la vida en las que vemos cómo alguien funciona. Hablamos de sus estructuras y funciones corporales (anatómicas, fisiológicas y psicológicas: ver, oír, comer, dormir), de la actividad que realiza (trabajar, estudiar), y de su grado de participación (cómo se involucra en las situaciones). En todas estas dimensiones podemos ver “limitaciones” y/o “restricciones” que determinan una “discapacidad”.

Ambos, “funcionamiento” y “discapacidad”, son resultado de la interacción de diferentes factores: de un lado las “condiciones de salud” (enfermedades, trastornos) de la persona, de otro, el “contexto” en el que vive. En este último, el contexto, debemos distinguir a su vez entre factores “personales” (aspectos del individuo y su estilo de vida: aficiones, costumbres) y “ambientales” (externos al individuo, afectan a su “funcionamiento”: a su participación en la sociedad, a su capacidad, o a sus estructuras y funciones corporales). Todos estos elementos, interactúan unos con otros (constituyen un sistema), por lo que la intervención sobre uno de ellos tienen el potencial de modificar uno o más de los otros elementos¹.

La experiencia de las personas con discapacidad relativa a la salud mental es la de un “funcionamiento” no satisfactorio, resultado de la interacción de los factores arriba señalados. Juan Carlos Casal miembro de la Asociación Alonso Quijano, y afectado por discapacidad mental escribe: *“Los problemas de salud mental a veces nos impiden ser felices, trabajar, estudiar e incluso hacer las actividades básicas de la vida diaria. Nos cuesta estar motivados, tener iniciativa y mantener las actividades. Nos lleva a perder relaciones sociales. Tenemos síntomas de angustia, alucinaciones, delirios, pensamientos obsesivos y conductas impulsivas. Padece de obesidad, diabetes y de hipertensión. Tenemos conflictos familiares. Aunque todos tenemos los mismos derechos, aún hay un notable déficit de participación social y de acceso a los apoyos necesarios para disfrutar de una vida autónoma e independiente. Son*

un problema añadido muy importante los prejuicios hacia la locura y hacia el colectivo, el estigma se suma a la restricción en la participación social”².

El estigma, aportado por el “entorno”, es la etiqueta negativa colocada sobre la persona que sufre discapacidad por su salud mental y que refuerza otras “limitaciones” y “restricciones”, también del “entorno” a su “actividad” y “participación”. Una de sus consecuencias es el propio autoestigma, en que la persona asume los prejuicios sociales como verdaderos y pierden la confianza en su recuperación y en sus capacidades para llevar una vida normalizada y se autodiscrimina. Surgen sentimientos de culpabilidad y de vergüenza que le llevan al aislamiento y soledad, y tienden a ocultar su enfermedad para evitar el rechazo de las demás. Tienen dificultades para encontrar pareja y también para mantener e iniciar relaciones de amistad. Su propio auto-rechazo limita sus oportunidades de participación en los ámbitos que hacen posible la inclusión social: educación, empleo, ocio...³

El “ocio”, elemento clave de la experiencia vital¹, está ligado normalmente a ideas de: relaciones, satisfacción, no rutina, nuevas experiencias. Para las personas con discapacidad por su salud mental, sin embargo, se une a la idea de problema, debido a un exceso de tiempo libre (no trabajo, jornadas vacías).

Desde la perspectiva de la rehabilitación psicosocial se busca lograr “oportunidades de recuperación, bienestar, lazos de amistad, mejora de la calidad de vida” proponiendo intervenciones dirigidas a mantener y/o recuperar las capacidades para realizar “actividades”. Este enfoque de ocio terapéutico propone que la “experiencia del ocio” es el medio para la recuperación capacidades, y tiende a crear recursos de ocio específicos para personas con discapacidad por su salud mental. Son recursos caracterizados por: el intervenir individualmente respetando capacidades y gustos, el fomentar la independencia y la capacidad de decisión de cada uno, y la implicación de los profesionales en reducir las barreras a la participación en actividades de ocio normalizadas. La metodología en cada caso, viene determinada por el análisis de las capacidades, necesidades e intereses de los participantes, así como por los recursos comunitarios. El resultado es un “funcionamiento” más normalizado; el usuario encuentra aquí alternativas para la integración, puede ejercitar su capacidad de tomar iniciativas en el uso del tiempo libre, y ampliar su red social. Sin embargo, los recursos específicos y segregados vienen a favorecer la consolidación de estereotipos estigmatizadores sobre las personas con discapacidad por su salud mental; además, la práctica en muchas ocasiones corre el riesgo de ser la de un ocio donde el usuario apenas decide nada y la presencia del profesional es permanente, en grupos

numerosos que “identifican” a las personas como especiales, donde se reproducen actividades ya existentes en la oferta comunitaria^{4,5}.

La perspectiva de la calidad de vida en la “discapacidad”, así como la de recuperación de la salud mental, proponen: si todas las personas somos iguales, si todas somos igualmente dignas, qué derechos reconocemos en la persona con discapacidad cuando, con voluntad de ayuda, limitamos sus posibilidades, opciones, para evitarle sufrimientos y ofrecerle entornos seguros. El reto que plantean es el de ayudar a que la persona diseñe sus proyectos, a que elija en función de sus posibilidades (lo que ya puede hacer, y lo que podría con el apoyo adecuado) y de cómo las valora⁶. Se introduce así la idea de autodeterminación en el ocio, esto es: la capacidad junto a la oportunidad de decidir. Plantean preguntas como: ¿qué barreras impiden a las personas con discapacidad por su salud mental el acceso a las oportunidades en el ocio? ¿qué limitaciones tienen? ¿qué actitudes negativas hacia ellas hay en la comunidad? Esto conduce a diseñar recursos cuyos objetivos son: proporcionar oportunidades para experimentar la “participación” y el disfrute en entornos normalizados, permitir desarrollar habilidades y confianza, y favorecer la elección y el desarrollo de la autoconfianza y la dignidad⁷.

En esta línea se sitúa un nuevo recurso: el Club Social, cuya oferta de ocio se diseña y gesta como una oferta diferenciada y específica para personas con discapacidad por su salud mental. El objetivo es una asimilación natural en la sociedad. Aprovecha la oferta comunitaria, estimulando a la persona para organizar su ocio y seleccionar actividades significativas, y proporciona los apoyos para desarrollarlas⁸.

Un tipo concreto de Club Social es el autogestionado por personas con discapacidad por su salud mental, con el apoyo de profesionales que contribuyen a crear, en reuniones semanales, un espacio estable de encuentro. J.C. Casal señala: *“en el Club Social trabajamos la capacidad y la autonomía de la persona para llevar adelante el proyecto vital personal. Son relaciones reales de interacción e interdependencia en un grupo basado en el respeto, la tolerancia, la solidaridad, y el apoyo entre iguales. Hacemos que mejore la calidad de vida de los compañeros y de otras personas, dedicando de forma altruista parte de nuestro tiempo. Somos más “participativos”, tenemos muchas “actividades”, más oportunidades de ocio en la ciudad y de entrar en contacto con otros grupos en el barrio”*².

La idea de “participación”, presente en todas las propuestas, se perfila en estas últimas como un fin y un medio para alcanzar la buscada mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad, su mejor “funcionamiento”. Este doble carácter, de fin y medio a

la vez, se soporta en tres dimensiones de la “participación”: es un proceso de aprendizaje y desarrollo personal y colectivo, que busca transformar las relaciones, las acciones, etc..., dando espacio y voz a todas las personas para que ejerzan su responsabilidad e influencia. La “participación”, innata al ser humano, se define además como un derecho que es necesario regular, generando mecanismos que posibiliten su ejercicio. Y por fin la “participación”, se halla estrechamente vinculada con la actitud: es voluntaria y deseada. “Participar” implica autonomía, libertad, responsabilidad. Requiere interés por ser parte de la solución, y por tanto, en su ausencia, debe aceptarse que alguien no desee participar⁹. Son dos los sujetos que participan: la persona y el grupo en el que se integra, y ambas se relacionan con la comunidad. Profesionales y personas con discapacidad relativa a salud mental, a través de sus asociaciones, convergen en ver en la “participación”, además de un fin, un instrumento para modificar el entorno y así eliminar los “problemas o restricciones” que la limitan^{1,10,11}. Plantean además que para facilitar la participación de las personas con discapacidad mental es necesario cambiar el perfil del profesional; el reto es seguir cumpliendo con las responsabilidades profesionales, ante un nuevo reparto del poder en las relaciones profesional-usuario¹⁰.

El enfoque dado al ocio en Argia ha evolucionado según los pasos reseñados: iniciado como ocio terapéutico (recuperar capacidades), topa con límites (ocio pasivo, protagonismo profesional,..) que el enfoque de la autodeterminación hace superar. Desde aquí la “participación” se perfila como el medio más adecuado para modificar el equilibrio “funcionamiento/discapacidad”. En el Club Social creamos un espacio en el que la “participación” voluntaria de los socios es un derecho que estructura el día a día. Los profesionales cedemos espacio de poder a los socios, pero no por ello somos meros facilitadores de su proceso de empoderamiento, de ruptura de los “límites a su participación”, también nosotros nos empoderamos en un nuevo papel de agentes transformadores de la sociedad.

Experiencia del Club Social de Argia

El Club Social de Argia es un espacio destinado al ocio de unas cincuenta personas con alguna discapacidad relativa a la salud mental. En él trabajan dos facilitadores, cuya función es apoyar a los socios en su proceso de empoderamiento, y otras personas aportan sus habilidades o simplemente compañía. Abre las tardes de los días de labor, y una mañana del fin de semana. El domingo los socios, siempre que uno se haga responsable, abren el club sin apoyo.

En los tres años que lleva abierto, el club ha adquirido un papel muy importante en la vida de los socios

(Anexo 1), y en algún caso, incluso, ha posibilitado que el socio adopte conscientemente un nuevo rol.

Este entusiasmo por el club se fundamenta en los beneficios que obtiene el socio (Anexo 2):

- El club social es un espacio donde los socios encuentran otras personas en un ambiente de cordialidad, y donde la característica principal es el respeto mutuo. Un lugar donde el socio se reúne con otras personas con las que comparte una misma experiencia vital, lo que representa un valor superior al hecho de sufrir una discapacidad mental ya que le aporta reconocimiento: Y apoyo de los iguales.
- Es por otra parte, un espacio que les permite sentirse libre del estigma ligado a la discapacidad relativa a la salud mental, desde donde se sienten fuertes para afrontar ese rechazo social. Hay dos razones que fundamentan esta sensación de protección: por una parte, es un espacio libre de prejuicios que califiquen negativamente al socio, pero también es un espacio discreto, que no exige del socio que se identifique públicamente como tal, si no quiere hacerlo.
- Finalmente, es un espacio en el que el socio elige con libertad y de acuerdo a sus intereses cómo ocupar el ocio, y en donde los socios sienten que aportan su saber hacer y obtienen satisfacción. Algo relacionado finalmente con su realización como personas en la sociedad.

Los socios explican estos resultados que obtienen en el Club Social en función de las características que definen este espacio (Anexo 3), y que en sí mismas les aportan valor:

- La libertad, y la aceptación que experimenta el socio por sí mismo, sin verse obligado a cumplir requisitos que le son externos como persona, ni tampoco exigencias de funcionamiento en el club, lo que confiere sensación de control sobre su actividad.
- La relación entre las personas del club, entre socios, facilitadores y voluntarios, se basa por un lado en reconocer y potenciar las habilidades de las personas, y por otro en una escucha que acoge.
- A la vez, es un espacio que ofrece oportunidades, y ofrece sobre todo un espacio, un momento donde la oportunidad de participar tiene su centralidad: el momento de la asamblea semanal. Participación también presente en todos los momentos del club.

En el otro lado, el de los facilitadores, profesionales responsables de la marcha y resultados del club, la interpretación de la realidad es muy similar. Desde el punto de vista de los profesionales (Anexo 4) el trabajo en el club ha supuesto un desafío profesional, con momentos en que se constata el error por no haber sabido estar a la altura. La solución ha venido de la mano de reconocer en el socio un interlocutor, y

finalmente, el resultado que perciben en los socios coincide con su propia experiencia de la vida.

También ahora, como cuando hablaban los socios, las características del club (Anexo 5) resultan determinantes en el proceso vivido por los profesionales-facilitadores:

- Su metodología eminentemente participativa es consustancial al cambio en los profesionales y a los resultados que produce cara a los socios.
- Otro elemento esencial resulta el respeto y la aceptación hacia las peculiaridades de cada uno, y ligado a ello, una clara orientación a potenciar lo positivo de cada persona con el objetivo de ayudarlo a encontrar su camino.
- Que finalmente culmina con el reconocimiento de un igual en el socio, y con un gran sentimiento de satisfacción profesional y personal en el facilitador.

Conclusiones

El Club social ha sido una apuesta, impulsada por la dinámica que el propio club iba desarrollando, por hacer de la "participación" de los socios el eje central y a la vez el fin buscado. En un inicio, se establece la "asamblea" como espacio para el intercambio de opiniones y la participación de los socios, los profesionales utilizarían ahí técnicas de "facilitación". Este hecho implica el reconocimiento de un "derecho" de los socios, el de participar, con el que rápidamente empiezan a sentirse cómodos. Se abre así un "proceso" de aprendizaje, de desarrollo de la capacidad de participación, en el que los socios van poco a poco creciendo, encontrando sus espacios para participar y sus formas de hacerlo. A medida que aumenta su grado de participación y rompen los límites de la "asamblea" participando en el diseño y organización de las actividades, en el bar, en abrir "solos" el domingo, en resumen participando en toda la vida del club, los socios van ganando poder.

Ayudados por los facilitadores, su "actitud" va siendo más proactiva. Facilitadores y socios, en una dinámica que se retroalimenta, van mejorando la actitud hacia, y el propio proceso de participación: aparecen roles que son asumidos por socios con respaldo de la asamblea, la marcha del día a día queda en sus manos, surgen nuevas preocupaciones en torno a la financiación del club, a la participación de personas "normales" sin discapacidad, y al costo de las actividades que los socios asumen como propias, y sobre las que plantean y desarrollan iniciativas. Los profesionales, motor y resultado de este proceso participativo, se afirman como facilitadores, y definen un nuevo perfil de relación con los socios, en el que se reconocen más satisfechos personal y profesionalmente. Las características del club: libertad, aceptación de cada persona, escucha, apoyo mutuo, positividad, reconocimiento de las habilidades y los esfuerzos, son el resultado de la

evolución vivida

El Club social no propone, ni tiene capacidad de plantear, un enfoque terapéutico del ocio en sentido estricto, esto es: un ocio que, con el apoyo de los profesionales, busque desarrollar las capacidades del usuario para participar en la sociedad. El Club necesita, para poder existir, de la implicación de todos los presentes: facilitadores, socios, y otros colaboradores; sólo tal implicación garantiza que puedan funcionar las actividades y el Club en sí mismo. Si el Club desarrolla capacidades, que a juicio de socios y facilitadores sí lo hace, es consecuencia del hecho mismo de que todos participan en su marcha. De otro lado, si los profesionales logran apoyar de alguna forma a los socios en sus procesos de participación, de empoderamiento en última instancia, y parece que sí lo hacen a la vista de las declaraciones recogidas, es sólo gracias a que han sabido redefinirse como facilitadores.

En relación al entorno social, al estigma y al aislamiento que viven las personas con discapacidad por su salud mental, el club social sigue siendo un recurso específico, si bien abierto a la participación de otras personas, es además una pequeña burbuja que ofrece seguridad a los socios. En algunos casos esta protección les impulsa a implicarse con autonomía en otros ámbitos: clases, deporte....; en muchos casos, sin embargo, necesitan el paraguas del Club para aventurarse por estos espacios. La ayuda mutua que se prestan los socios entre sí, junto con el apoyo de facilitadores y colaboradores, es el trampolín de ambas situaciones: la del socio autónomo y la del socio que requiere apoyo.

Resultado de este espacio de participación, el socio experimenta un reequilibrio del par funcionamiento/discapacidad: ahora siente que es capaz y realiza más actividades, tienen más relaciones sociales y afectivas, se mueve en espacios a los que antes no acudía, se siente también más fuerte emocionalmente, y siente que quiere tener una proyección en la sociedad. El estigma existe, está en la sociedad, pero el auto-estigma disminuye, o por lo menos su influencia limitadora de la participación. El entorno social, al margen del club, no ha cambiado (o no como efecto del club), pero las limitaciones, las restricciones que impone a la actividad y/o participación de los socios han perdido fuerza, contrarrestadas por el efecto mediador del club en la experiencia vital del socio.

Podemos distinguir los siguientes elementos intervinientes; las claves para replicar esta experiencia:

- La ilusión, implicación, flexibilidad y empatía de los socios, que rápidamente han asumido como propia la propuesta de Club lanzada desde Argia, y que han ido construyendo en el día a día.
- Otros colaboradores voluntarios, aportan dinamismo, cariño, otros conocimientos y experiencias.

- Las competencias que evidencian los facilitadores: muestran clara orientación a la mejora y la innovación, capacidad de comunicación y empatía; buscan incrementar el valor que el club aporta al socio; y finalmente, pero no menos importante, son personas profundamente positivas y alegres.
- El marco organizativo, Fundación Argia, que promueve el Club Social. Con una política de gestión de personas que aúna el apoyo al desarrollo profesional con el reconocimiento a la implicación en el proyecto Argia, y también, con una política de gestión del conocimiento y la innovación que apoya búsqueda de nuevas soluciones que aporten valor al usuario, al socio.
- El compromiso ético con los derechos humanos de las personas con discapacidad por su salud mental: compromiso de Argia y de los facilitadores que, en el Club, asumen la misión de apoyar que los socios cumplan su deseo de ser felices, entendiendo por tal disfrutar de una vida que vale la pena ser vivida, de una vida que en su globalidad califiquen como lograda, como realizada⁶.
- El compromiso profesional con el enfoque de la Recuperación en salud mental. Compromiso ahora también de Argia y de los facilitadores que, en el Club Social, asumen la misión de facilitar que los socios desarrollen su autocontrol, y ofrecerles esperanza y oportunidades¹².

A modo de conclusión, podemos señalar que la combinación de los elementos señalados: implicación y competencias de las personas, entorno organizativo que propicia y apoya la innovación y el desarrollo profesional, y compromiso ético y profesional con los derechos humanos y el enfoque de la recuperación en salud mental, es el sustrato adecuado para intervenciones que hacen de la "participación" el medio y el fin, y cuyo resultado es un mejor "funcionamiento" de las personas con discapacidad mental. Como creemos que hace patente nuestra experiencia con el Club Social de Argia.

Bibliografía

1. OMS. Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud, Organización Mundial de la Salud 2001. Disponible en: http://conadis.gob.mx/doc/CIF_OMS.pdf
2. Casal Álvarez JC, Asociación Alonso Quijano. La Asociación Alonso Quijano de Madrid: participación social en la salud mental. *Estudios de Psicología*. 2011;16(3):373-7.
3. FEDEAFES. Federación de Euskadi de asociaciones de familiares y personas con enfermedad Mental. La realidad del estigma social entre las personas con enfermedad mental en la CAPV. Informe de resultados

- obtenidos en el estudio realizado 2013. Disponible en: <http://bit.ly/1Kj0ZoG>
4. Gómez Pérez O, Sánchez Vicente M, Sanz Caja M, Rullas Trincado M. Tiempo de ocio en personas con problemas mentales crónicos. *Intervención Psicosocial*. 2003;12(1):35-45.
 5. González Cases J, Grande De Lucas A, Fernández Blanco JI, Orviz García S. Ocio y rehabilitación: Estudio de la utilización del tiempo libre en personas con problemas psiquiátricos crónicos. *Intervención Psicosocial*. 2003;12(1):113-24.
 6. Etxeberria X. Ética y discapacidad. *Revista Española sobre Discapacidad Intelectual*. 2004;35(2):68-79.
 7. Badia Corbella M, Longo Araújo de Melo E. El ocio en las personas con discapacidad intelectual: participación y calidad de vida a través de las actividades de ocio. *Revista Española sobre Discapacidad Intelectual*. 2009;40(3):30-44.
 8. Poll i Borràs M. La inclusión social a través del ocio: El club social. *Informaciones Psiquiátricas*. 2006;183:48-55.
 9. Departamento de Administración Pública y Justicia. Gobierno Vasco. Libro blanco de democracia y participación ciudadana para Euskadi. Gobierno Vasco. 2014. Disponible en: <http://bit.ly/1M78Zq4>
 10. Casal Álvarez JC, Derechos y participación de las personas con diversidad mental. *Cuadernos de Trabajo Social*. 2010;23:301-21.
 11. Munarriz Ferrandis M. Sin ti no soy nada. Participación de usuarios en Salud Mental. *Rev Asoc Esp Neuropsiq*. 2013;33(118):239-42.
 12. Shepherd G, Boardman J, Slade M. Implementando la recuperación. Un nuevo marco para el cambio organizativo. Sainsbury Centre for Mental Health, 2008. Edición en castellano: Hacer de la recuperación una realidad. 2008. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud. Junta de Andalucía. Disponible en: <http://bit.ly/1BSHejl>

Anexo 1. Significado del Club Social en la vida de los socios

- Creo que si no estuviera sería mucho peor. La gente que tiene que estar en casa estará hecho polvo, muy mal. ¡Como estaría yo! más o menos (Mari Mar). El club me da mucho, no sé, son muchas cosas (Javi R.). Yo he cogido mucho optimismo, antes vivía pegada a la negatividad (Eli)
- Aquí reciclamos, y yo ¡me he puesto a reciclar tapones en casa! Mi abuela dice: para hacer las cosas bien, ¡hijo!, siempre hay tiempo (Javi R)

Anexo 2. Beneficios que el Club Social aporta a los socios

- Me sorprende que, con todos los que somos, se mantenga un ambiente más o menos bueno, mejor dicho: ¡muy bueno!, porque somos muchos. Y, por lo que veo, es un ambiente sano, en el que todos se llevan bien con todos, dentro de lo que cabe (Joki). Igual no nos llevamos bien, tampoco nos llevamos mal. Muchas veces: nos llevamos, pero al menos ¡hay respeto! (Javi V.)
- Aunque tengamos nuestras enfermedades o trastornos como queramos llamarlo, también tenemos cosas en común, y nos sentimos a gusto hablando de nuestros problemas (Eli). Tengo apoyo de mis compañeros. Aunque somos todos diferentes, a la vez somos todos iguales. Cuando yo estoy mal, al hablar unos con otros, se me pasan mis males. Y, ¡si escuchas los males de los demás: es como si escucharas los tuyos! (Eli)
- En otros sitios hay prejuicios preconcebidos, ¡y yo tampoco estoy para explicarle mi vida a nadie! (Javi R.). Sí, es cierto que tenemos un problema mental, cada uno de nosotros de distinta manera... Pero tampoco tenemos que obsesionarnos. No te tienen que engañar, ni los cuatro bobos que te juzguen mal. Problemas mentales también los tienen muchos de fuera, no sólo tenemos problemas los que recurrimos a esta clase de sitios (Jokin)
- Yo siento que es un sitio en el que te tratan como una persona normal, como los demás. Es un lugar donde no me rechazan, donde me siento a gusto y me gusta pasar las tardes aquí, (Eli). No voy pregonando, con un cartel en la frente, voy al club social de Argia, sino que entro por una puerta que nadie conoce, me lo paso bien, y salgo por una puerta que nadie conoce. Y he estado a gusto, ¡que más me da! (Javi V.)
- Lo bonito es también que tengas muchas cosas para hacer y si una no puedes hacer, al final puedes hacer otra, ¡eso es lo importante! que tengas actividades para hacer, pero que no te impidan funcionar con flexibilidad. En el sentido de que no lo quiero hacer todo; sino decir: bueno, pues tengo estos referentes, y bueno, ¡tengo cosas que hacer!. Sin dar mucha importancia a que tengas que hacer todo. (Sergio). En calidad de dibujante y de karateka puedo aportar algo, pero también me gusta hacer inglés (Javi R.). Siento que me realizo como escritora en el taller de literatura, donde dejo escapar mi imaginación, donde a la vez hago terapias que me ayudan a seguir para adelante e integrarme en la sociedad (Eli). Para mí el club social es una forma de realizarme como persona, para integrarme vamos. Tenemos actividades varias para activarte, por ejemplo: para mi venir aquí todas las tardes, venir aquí, me activa. (Sergio)

Anexo 3. Características del Club Social que interesan a los socios

- Y ¡la libertad!, la libertad que tenemos en las asambleas: para mirar cosas para hacer. (Mari Mar). Lo veo bastante bien, en el sentido de que no hay nadie que te esté presionando ni nada. Ahí se ve cómo es uno en realidad, cuando te dejan hacer lo que te interesa y sin presionarte, ni nada. Aquí te dan un poco más de flexibilidad, en el sentido de que no te meten prisa: la presión es como si no existiera. Es una forma que te hace ser tú mismo. Al final: eliges lo que quieres, ¿no?, no lo que quieren los demás que quieras. (Jokin)
- Creo que el club social es un sitio donde no existe la palabra “no puedo”, sino “yo quiero”. Me he dado cuenta de que la literatura es mi don, aprendo mucho. Ramón, cuando escribo, siempre: ¡Qué imaginación! (Eli)
- Ponerse en lugar del otro, según cuales son las circunstancias de cada uno, ¡es difícil!, ¡casi imposible!, pero ¡hay gente que sí puede! Cuando tengo un problema, no me dice nunca la solución, ¡Javi me escucha! (Javi R)
- Y por supuesto que hay tareas para hacer, y debemos aprovecharlas un poco también, por nuestro bien, el de cada uno. Eso hace que nos sintamos más a gusto y que dependamos un poco más de cada uno de nosotros. El colaborar un poco nos hace ser más nosotros mismos (Jokin)
- Tenemos participación, porque el miércoles nos reunimos en asamblea y cada uno dice lo que quiere hacer, cómo ha ido la semana. Eso es participación, mientras que en otros sitios les falla la participación. (Eli)
- Es muy importante, que participe la gente con enfermedad, que diga su opinión, que tenga un cargo, que se le escuche. (Eli)

Anexo 4. Significado del Club Social en la vida de los profesionales

- Nos ha costado cambiar el chip. Vienes de una forma de trabajar diferente. Al final es acostumbrarte a tratar igual a la gente. Yo creo que: ¡no es más que eso!, pero cuesta. Porque venimos de la figura de: “yo como educador, lo sé todo, y digo y hago, tal”. Cuando lo cambias ves todo lo bueno que hay en ellos. No se hace ni en un año ni en dos (Javi)
- Una situación difícil es cuando tú adquieres una responsabilidad de: “tener que decidir por esa persona”, pero también, “tener que pensar qué es lo mejor para la otra gente que está en ese espacio”. Y yo, he tenido la sensación de que: ¡me he equivocado a veces! Cuando no os hemos preguntado y hemos tomado la decisión Javi y yo. (Zuria)
- El hecho de juntarnos para hacer cosas, para conseguir dinero, y poder decidir qué hacemos con ese dinero, si lo queremos invertir en el club, en unas vacaciones, en comprar material, no?(Zuria). Al final somos personas que acompañamos a otras personas, pero que las decisiones las toman ellos mismos. (Javi)
- Porque yo también, cuando tengo algún problema quiero que me den la respuesta, porque me gusta conocer, ver diferentes opiniones, y: ¿Qué hago? ¿Qué hago? No siempre uno tiene que decirle la respuesta: al final, ¡yo no te voy a dar la solución! Cuando uno más crece, cuando más te conoces, es haciéndote preguntas. Puedo tardar un día o un mes, pero al final me voy dando cuenta de que no necesito a nadie que me diga lo que tengo que hacer, ¡voy a llegar yo misma a la respuesta! (Zuria)

Anexo 5. Características del Club Social que interesan a los profesionales

- Yo creo que una de las cosas más importantes es la no obligatoriedad, que la gente venga porque se sienta a gusto con nosotros, ¿eso qué implica? Pues, que se crea mejor ambiente. El hecho de no verte forzado a participar, sino que cada uno vaya viendo donde quiere meterse o en qué conversación quiere participar, ayuda a que la persona se sienta más a gusto, más libre y que también nos contagiamos. Alguien, en una asamblea propone unas ideas o quiere llevar a cabo, y de ahí sale a veces que otra diga, “¡oye, yo también tengo cosas para aportar! (Zuria)
- Más que lo que hacemos, que hacemos muchas cosas; a mí lo que me gusta es que es un sitio donde miras a las personas. Y lo digo por la experiencia y por la forma de trabajar que tenemos. No preguntamos ni qué diagnóstico tiene, ni qué tal esta, ni cuánto de mal o bien lo tiene. (Javi)
- Y te fijas en las cosas que puede hacer y lo que puede aportar, lo que puede dar de sí. Yo creo que lo diferente y por ello bueno, es eso: el fijarte en las cosas que puede aportar cada uno. Es lo más novedoso y lo que más me gusta. Creo que funciona, ¡el día a día es la muestra de que esto funciona! Lo que la gente dice, cómo se va sintiendo cuando logra algo, cuando ve que va creciendo de alguna forma. Crecer no significa un cambio drástico, igual son pequeñas cosas ¡vale! Pero, ¡pequeñas cosas hechas por uno!, ¡es algo muy grande! No sé, yo me quedaría con eso. (Javi)
- Vamos a facilitar cosas como que: si ella tiene la ilusión de escribir un libro, le apoyamos. El hacerle preguntas, para que ella misma vaya llegando a esa respuesta y podamos hacer algo. Lo que intentamos es propiciar espacios, dar oportunidades, acompañaros a hacer lo que os haga sentir bien (Zuria)
- El estar todos iguales, ¡a la misma altura, que decimos a veces! Al final: si todo depende de uno, o ese uno es el copón, o si dependen de 50 personas, que: ¡todas pueden aportar algo! Creo que es una forma más fácil de crecer, que te iguala. Eso normaliza. Porque a mí, si toda la vida me han tratado de incapaz y luego veo: “¡si mi opinión es igual que el que tengo al lado! Entonces, eso, ¡ya! te hace creértelo. En las asambleas, en la vida del club en general. Es una tontería ¡que no es tontería! En cualquier cosa que hagamos, el que funcione así, creo que es lo que lo hace bueno (Javi)
- Lo que aportamos, al final lo que aportamos cada uno es: que funcione el club. Yo aportaré varias cosas, otras cosas. Lo que cada uno sepa y le apetezca, el poder darlo a todos. Sí, ¡no estancarnos también! (Javi)
- Yo me voy con un puñado de cariño a mi casa todos los días, y que: ¡también se agradece! También tengo mis problemas, y que: ¡también siento que vosotros os preocupáis por mí! (Zuria). Te lo cuento porque eres mi amigo (Javi)