



EINA DE PACTES DE CURES


EN MOMENTS DE CRISIS

Futuro & Co.

Innovación
y comunidad
para la autonomía
de jóvenes
sin hogar

 Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



 Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia

SOBRE FUTURO&CO.

Futuro&Co. és un projecte d'innovació social, finançat pels fons europeus Next Generation, que treballa per a desinstitucionalitzar la situació de joves d'entre 18 i 29 anys en risc d'exclusió social residencial a Espanya perquè arribin a ser autònomes i puguin viure una vida plena fora dels recursos institucionals.

A més, **Futur&Co.** pretén transformar la percepció social i combatre la discriminació present en la societat espanyola.

El projecte, liderat per la Federació d'entitats i centres per a la integració i ajuda de marginats (FACIAM), està compost per 11 entitats expertes en matèria de sensellarisme:





ÍNDEX

Pàgs.

04 • INTRODUCCIÓ

09 • INSTRUCCIONS PER REALITZAR
ELS PACTES DE CURA

11 • Què em provoca un estat
emocional de patiment?

15 • Com pateixo?

23 • Respostes dels altres

33 • Elaboració d'un pla de seguretat

INTRODUCCIÓ

Què és el quadernet de Pactes de Cura?

Aquest quadern és una guia per ajudar-nos a pensar les coses que ens passen quan no ens trobem bé, per identificar què fa que empitjorem i aquelles coses que ens ajuden a millorar.

És un text dirigit a prendre consciència de la manera com s'expressa el nostre malestar més intens i de què podem fer nosaltres i els altres (companys i companyes de pis, amics o amigues o altres persones importants de la nostra vida) per millorar-ho.

En última instància, aquest quadern pot ser una eina útil per extreure conclusions sobre el tracte i les cures que volem rebre quan estiguem en un estat en què és més difícil prendre decisions sobre la nostra cura.

Per què cal parlar d'això als pisos?

Els companys i companyes de pis i els i les professionals són persones amb les quals passarem molt de temps i la seva resposta i manera de reaccionar pot ajudar-nos o aprofundir en el nostre mal.

Tothom passa per mals moments i per situacions en què som més fràgils i vulnerables, tot i que cada persona ho fa d'una manera única i especial, ja que en aquestes situacions tots i totes ens comportem de maneres que poden ser difícils d'entendre per la resta.

La manera com responen els altres, encara que sigui benintencionada, pot provocar més dolor i causar problemes o, per contra, pot ajudar-nos i evitar un sofriment molt més gran. Aquest text pretén ser una eina per conèixer-

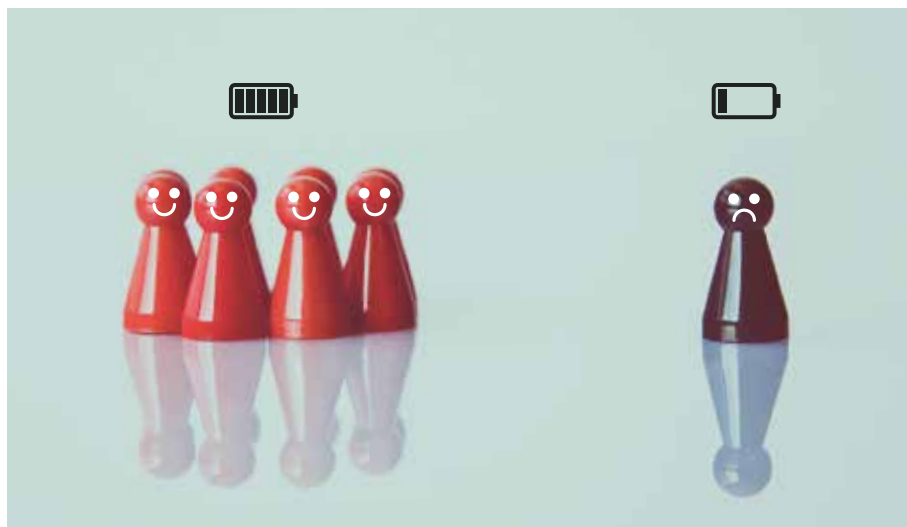
se i entendre's millor i fins i tot per poder rebre les cures més ajustades a les nostres necessitats reals.

Cadascú pot decidir si vol compartir algunes de les coses que ha identificat o totes amb les persones amb qui comparteix pis o amb els i les professionals que ens acompanyen.

Això serà decisió de cadascú, però entre tots i totes podem caminar perquè els pisos siguin contextos segurs per expressar el patiment.

D'on surt aquest quadernet?

Gairebé totes les preguntes del quadernet s'han extret de materials elaborats per persones que han patit molt i han arribat a conclusions útils per a la seva autocora i les han volgut compartir. Per això, volem donar les gràcies al treball sobre Benestar i Sexualitat de Nikkel Haffu (podeu veure el seu treball a internet) i les Pràctiques Transformadores de Suport Mutu (T-maps), que també estan disponibles a la xarxa.



INTRODUCCIÓ

Quan cal emplenar aquest quadernet?

Aquest quadern es pot emplenar en qualsevol moment. És una eina individual per a cada persona. No és obligatòria ni molt menys.

Això sí, creiem que és especialment útil emplenar-la després d'haver passat un moment emocionalment intens i difícil, quan puguem pensar en les coses que ens han passat i en què ens ha ajudat i què no.

Al cap i a la fi, aquests solen ser bons moments per reflexionar sobre què ens passava i prendre decisions sobre com navegar altres situacions difícils en el futur.







INSTRUCCIONS PER REALITZAR ELS PACTES DE CURA

La idea d'aquesta eina és anar treballant amb nosaltres mateixos i, si ens animem, també amb les persones amb qui vivim (companys i companyes de pis, professionals, etc.) per esbrinar què ens passa quan passem per un moment de malestar intens i veure quines són les estratègies que ens ajuden a sentir-nos millor.

Abans de començar a treballar, et recomanem que et prenguis uns minuts per a assentar-te a la terra. Com més centrat o centrada estiguis, més bé t'anirà el procés. Si no tens pràctica d'assentament, prova de sentir els teus peus a terra i fes cinc respiracions profundes.

El quadern està dissenyat per començar amb qüestions que exploren coses que disparen el teu malestar. A mesura que es va avançant, cada vegada hi ha més reptes i es va aprofundint en com són per a tu les situacions en què passes per un

mal moment. Eventualment, voldràs respondre les preguntes en profunditat, però pots començar amb notes i deixar que les respostes vagin evolucionant amb el temps.

Aquest és un document en construcció. No cal que ho facis tot de cop. A més, pot ajudar-te molt parlar de les preguntes amb altres persones. El text et suposa un repte massa gran, descansa i torna-hi quan estiguis preparat o preparada. Val la pena que et prenguis el teu temps per trobar el llenguatge adequat que tingui sentit per a tu i que les altres persones puguin entendre.

Una bona idea és posar-ho tot per escrit. Això t'ajudarà a tenir presents els acords, i poder demanar i organitzar la resposta que més t'agradi o s'ajusti a allò que vols expressar.



1 • Què em provoca un estat emocional de patiment?

Els disparadors són qualsevol cosa que fa que hi hagi més probabilitat que experimentem estats emocionals intensos, de malestar, o situacions de crisi.

A continuació, et proposem unes preguntes que poden ajudar-te a identificar-los. Per tal que aquestes preguntes siguin més útils, les pots aplicar a moments del passat en què hagis sentit emocions intenses, molt patiment o un estat de crisi.

Algunes persones poden identificar amb més o menys dificultat aquests disparadors. Pot ser que puguis o que et sigui difícil fer-ho.

Per això, et proposem algunes preguntes que et poden ajudar en aquesta tasca i que han estat útils per a altres persones.

De totes maneres, si no pots, no t'amoïnis. Hi ha molta gent a qui li resulta molt difícil o impossible, com a mínim en alguns moments.

- He vist alguna cosa que m'ha molestat?
- He tingut un problema amb algun familiar, amiat, membre del professorat, company o companya de pis, de feina o d'escola, algun professional del projecte, o algun superior?

- Quin ha estat el problema amb aquesta persona?
S'ha allunyat de mi? M'ha rebutjat? L'he perdut?
M'ha agredit? M'ha criticat? No he entès el seu
comportament? No m'ha cuidat?
- El problema té a veure amb no disposar de mitjans per
cobrir les meves necessitats mínimes?
- Està relacionat amb problemes corporals (mala salut,
lesions, etc.)?
- Ha passat alguna cosa que em dificulti desenvolupar
els meus valors, creences o identitat?
- La data quan m'ha passat té algun trauma particular
associat?
- Què estava fent quan van començar els meus
sentiments?
- Estic sentint estrès per alguna raó en la meva vida?
- Ha canviat la meva rutina?
- He estat menjant prou?
- Com han estat els meus patrons de son últimament?
- El lloc en el qual he experimentat aquesta emoció, em
recorda a algun lloc on he estat?
- Sento que estic en confrontació amb algú?
- He estat tenint episodis similars en aquest mateix
moment del mes o any?



• Si pots, escriu alguns dels teus disparadors:



2. Com pateixo?

Intentarem escriure i posar paraules a algunes de les maneres en què s'expressa el teu patiment, els teus estats emocionals intensos o les teves crisis.

2.1 Sensacions

Algunes persones poden identificar amb més o menys dificultat les sensacions que tenen en aquests moments de patiment. Pot ser que puguis fer-ho o que, per contra, et resulti difícil.

A continuació, et proposem unes preguntes que et poden ajudar en aquesta tasca i que han estat útils per a algunes persones. De tota manera, si no pots fer-ho, no t'amoinis, hi ha molta gent a qui els resulta molt difícil o impossible, com a mínim en alguns moments. Si et costa pensar en aquestes qüestions, atura't i descansa. No tens perquè saber-ho tot i no cal que corris.



- Quines són les sensacions físiques que m'acompanyen quan experimento aquest estat emocional? Tensió? Dolors? Molèsties digestives? Restrenyiment o diarrea? Sensació d'opressió al pit? Ofec o falta d'aire? Formigueig? Mareig? anestèsia? Adormiment? bloqueig? Dificultat per agafar el son? Despertar-se sense haver dormit prou o dormir massa? Estat d'alarma?

• Si pots, escriu alguns dels teus disparadors:



Si vols, pots fer servir la figura 1, que inclou algunes d'aquestes sensacions i l'explicació de per què s'experimenten quan hi ha por o ansietat.

SENSACIÓ FÍSICA

EXPLICACIÓ REAL

Sensació d'ofec,
falta d'aire

Augment d'oxigen a la sang a causa de la hiperventilació.

Taquicàrdia

Augment del bombament del cor, més fort i ràpid, per a enviar la sang a les zones vitals relacionades amb la resposta d'alarma.

Dolor al pit, opressió,
punxades

Tensió dels músculs en mantenir els pulmons massa plens o contractures cervicals que generen tensió muscular a la zona. Postures corporals incorrectes mantingudes en el temps

Mareig

A conseqüència de la hiperventilació es pot produir baixada de pressió arterial. Tensió a les cervicals que redueix l'aportació de sang al cap.

Pèrdua de sensibilitat,
formigueig a les extremitats

La sang es concentra als òrgans centrals i, per tant, la resta del cos (les extremitats) té un risc menor.

Calor, suor, sufoco

Augment de la temperatura a les zones vitals i activació del sistema de refredament (suor)

Tremolor, parestèsies

Tensió muscular excessiva



Hi ha altres emocions que poden acompanyar altres sensacions diferents d'aquelles que apareixen en el quadre, com falta d'energia, cansament, somnolència, inquietud, hiperexcitació, etc.

Ara et toca a tu pensar: Quines són les meves?

2.2 Emocions

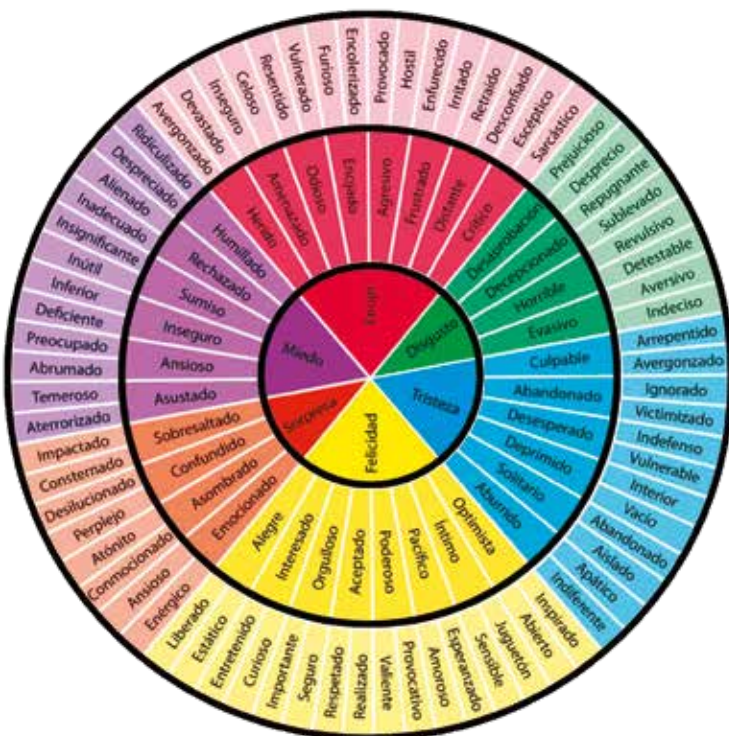
De nou, algunes persones poden identificar amb més o menys dificultat les emocions que estan presents en els moments més difícils. Pot ser que puguis fer-ho o que, per contra, et resulti difícil. A continuació, et proposem unes preguntes que et poden ajudar en aquesta tasca i que han estat útils a altres persones.

Recorda: si no pots fer-ho, no et preocupis, a molta gent li resulta molt difícil o impossible, com a mínim, en alguns moments. Si et costa pensar en aquestes coses, atura't i descansa. No tens per què saber-ho tot i no cal que corris.

Quines són les emocions que solen acompanyar els meus moments difícils?

- Por?
- Ràbia?
- Culpa?
- Tristesa?
- Vergonya?
- Sorpresa?
- Fàstic?

Si vols, pots fer servir la figura 2>>>>



Et proposem que intentis evocar algun episodi de crisi del passat i els pensaments que el van acompanyar. Per exemple: No valc per a res, la culpa és meva, no em puc fiar de ningú, no hi ha esperança, em volen fer mal, ningú em vol, tots estan en contra meva, sóc una merda, empitjoraré cada vegada més, millor estar mort o morta, ningú m'entén, no puc amb això, etc.

2.4. Comportaments

Com actues quan estàs vivint un moment així? Alguns exemples d'això poden ser: evitar situacions o llocs per por, tancar-me i evitar el contacte amb les persones, agredir persones o trencar objectes, fer-me mal a mi mateix/a, plorar, quedar-me paralitzat/da, menjar en excés, callar, no tenir en compte la cura personal, deixar de menjar.



2.5. Altres experiències

Quines altres experiències han acompanyat les teves crisis o els teus moments de més patiment? Alguns exemples podrien ser: malsons, reviure despert imatges o sensacions d'experiències anteriors molt doloroses, tenir la sensació que el que vius no és real o que tu mateix no ho ets, no recordar el que has fet, sentit o viscut en un moment determinat o com has arribat a un lloc o situació concrets. No poder evitar tenir pensaments encara que a vegades et semblin absurds, i sentir-te obligat/da a fer coses, en funció d'aquests pensaments. Sentir veus dins del teu cap. Veure persones o altres éssers que altres persones creuen que no estan aquí. Tenir la certesa que hi ha persones que et volen perjudicar.



3 • Respostes dels altres

Pensar i prendre consciència de les coses que ens passen pot ajudar-nos molt a comunicar-nos amb les persones amb qui vivim abans, durant i després d'un episodi de crisi o d'un estat emocional intens. D'altra banda, també ens ajuda a posar en marxa les coses que ens serveixen i que fan que ens sentim millor. A més, ens ajuda a fer saber a la gent que estimem allò que ens ajuda quan ens costa comunicar-nos durant un d'aquests episodis. **D'aquesta manera, si compartim amb la gent que ens estima aquest tipus de descobriments, totes aquestes persones podran donar una resposta que s'acosti tan com pugui a allò que ens agradaria rebre d'ells quan estiguem en un moment així.**

3.1. Com tracto als altres quan estic bé?

Et proposem que pensis en un moment recent, que hagis viscut en els pisos, per exemple, en el qual et trobessis bé, i pensis en la manera en què et vas relacionar amb les persones amb qui comparteixes l'habitatge.

Exemples d'això podrien ser: proposo plans per fer fora, faig bromes, canto, pregunto per les coses que els passen, avanço en les tasques de la casa, encara que no em correspongui a mi fer-les.

3.3. Què m'ajuda

En aquest cas et proposem que pensis en coses, activitats o estratègies que en algun d'aquests moments han estat d'ajuda.

Et proposem que distingeixis entre coses que vas fer i que et van resultar útils i coses que van fer els altres i que et van ajudar.

Quines coses vaig fer JO que em van ajudar?

(Exemples d'això poden ser; escriure què m'estava succeint, parlar amb una altra persona sobre què m'estava passant, posar-me els cascots i escoltar música, cridar, colpejar-me, estrènyer-me fort, preparar-me infusions, cuinar, prendre medicació, fer esport, consumir substàncies, resar, anar a l'hospital, veure pel·lícules...)



En quins espais em trobo millor?



Quines coses van fer ells o elles NO m'ajuden?

(Exemples d'això poden ser: que em subjectin, que em diguin què haig de fer, que em donin consells, que m'abracin, que em deixin sol...)



En quins espais em trobo pitjor?

3.5. Com em veuen

De quina manera crec que em perceben les altres persones quan passo per un moment difícil? Pensa en les persones amb qui convius o comparteixes més temps. Potser t'ajuda intentar evocar situacions del passat i pensar en com van reaccionar les persones del voltant.



**També pot ajudar pensar en les persones concretes i fins i tot
parlar-hi per veure què van pensar en aquells moments.**

*(Alguns exemples podrien ser: em tenen por, em menyspreen, els semblo una
bestiola estranya, es compadeixen de mi, els semblo dolent, em veuen ferit i
senten compassió, em jutgen, etc.)*



4 • Elaboració d'un pla de seguretat

A continuació, proposem uns apartats per realitzar un pla de seguretat que ens ajudi a pensar com ens agradaria organitzar les cures amb les persones del nostre entorn.

Els senyals següents indiquen que hi ha alguna cosa en mi que no està anant bé:



Cures preferides i per què



Allò que NO vull que facin les persones del meu voltant, si m'estic posant en perill a mi mateix o a altres persones.

TAMBÉ ET PODEM OFERIR ALTRES ALTERNATIVES PER A BREGAR AMB TOTS AQUESTS EMBATS DEL MÓN EXTERIOR

- Escoltar música
- fer exercici,
- ioga,
- meditar,
- ballar,
- informar-te sobre els traumes,
- pintar,
- passejar per la natura,
- llegir,
- cuidar als altres,
- anar al psicòleg,
- escriure,
- parlar amb els amics,
- dibuixar,
- cantar,
- riure,
- desenvolupar l'espiritualitat,
- homeopatia,
- fer escultures,
- escollir pel·lícules,
- buscar relacions positives,
- participar en un club social que m'agradi,
- trencar estereotips,
- pronunciar-me en contra,
- estudiar,
- l'imitar l'exposició al meu opressor,
- escriure poesia,
- escriure un diari,
- cuidar-me físicament,
- permetre'm plorar,
- recordar que no totes les persones són opressores,
- racionalitzar les situacions,
- aprendre a dir que no,
- cuinar,
- unir-me a altres persones en grups d'autoajuda, ...



Futuro &Co.

Innovación
y comunidad
para la autonomía
de jóvenes
sin hogar



EINA DE PACTES DE CURES

EN MOMENTS DE CRISIS



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



R Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia