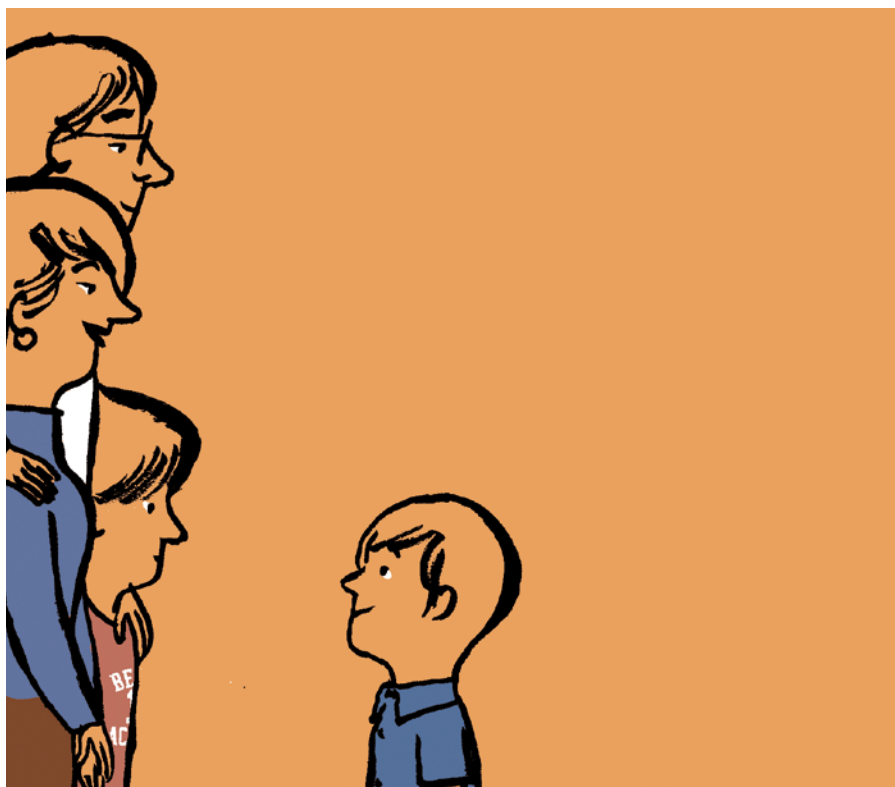


Planificant el futur en família

Document per a famílies



Edita:



Amb el suport de:



Autor:

Plena inclusión España

Traducció del text: Maria Deulofeu

Il·lustracions: Miguel Gallardo

Disseny: Pilar Gorriz, Laura Santiago

Primera edició: 2022

Índex

Planificant el futur en família / pàgina 4

**Per què és important
planificar el futur? / pàgina 6**

Qui hi ha de participar? / pàgina 10

Què podem fer? / pàgina 11

Com podem fer-ho? / pàgina 13

Quan és el moment de fer-ho? / pàgina 15

Planificant el futur en família

Planificar és construir el futur, és imaginar i visibilitzar com ens agradaria que fos la nostra vida i organitzar els passos que farem per aconseguir-ho.

Planificar en família suposa parlar i acordar junts com volem que sigui la nostra vida, com donarem suport al nostre familiar amb discapacitat en el seu futur i quin serà el paper dels pares, dels germans i, potser, d'altres familiars.

Quan parlem de futur pensem en el temps que tenim al davant, sense centrar-nos només en la vida «quan els pares no hi siguin». Cada família en té una percepció diferent: per a les més joves, el futur és imaginar com serà l'adolescència dels seus fills i filles; per a d'altres, plantejar-se la vida adulta dels seus familiars amb discapacitat, amb nous desitjos, necessitats a la feina i una vida independent.

Planificar el futur és com fer un viatge: pots agafar el tren que passa en aquell moment, tant si t'agrada la seva destinació com no, o planificar on, com, quan i amb qui vols emprendre aquest viatge.

Planificar no vol dir que no puguem canviar d'opinió: podem refer el nostre pla de futur tantes vegades com sigui necessari o vulguem.



Planificar el futur en família ajuda que la persona amb discapacitat tingui més autonomia, informació i oportunitats d'escollir com vol que sigui la seva vida.

Per què és important planificar el futur?



- Planificar ens permet escoltar i dedicar temps a parlar sobre els desitjos de tots els membres de la família, amb una sensibilitat especial envers la persona amb discapacitat. Per exemple, podem facilitar-li que expressi com vol que sigui la seva vida, on i amb qui vol viure.

- Planificar ens ajuda a preparar-nos emocionalment per als canvis que viurem i que influiran en la vida de tots els membres de la família. Ens permet preveure i elaborar la situació. Per exemple, quan el familiar amb discapacitat s'independitza, influeix de manera diferent en els pares, en els germans i en la mateixa persona. Hi ha altres moments de canvi, com la majoria d'edat de la persona amb discapacitat o quan els germans marxen de casa, en els quals planificar també ajuda.
- Planificar redueix l'estrès de la família i ajuda a viure millor el present. Per exemple, si els germans expressen i comparteixen les seves inquietuds, poden veure el futur amb més tranquil·litat.
- Planificar ens fa pensar quines coses són més importants per al nostre futur i com podem aconseguir-les: veure què fem bé i potenciar-ho, i detectar què podem millorar com a família. Per exemple, parlem i tractem els problemes en família, i això és bo; però sovint l'opinió d'uns membres té més pes que la d'altres, i això ho podem millorar.

- Planificar ajuda que puguem descobrir els suports i les oportunitats que té la nostra família de cara al futur. Per exemple, pensar quin paper poden tenir les persones que viuen a prop i que ens ajuden en el dia a dia.
- Planificar ens aporta seguretat i confiança: sempre hi ha imprevistos, però amb una bona planificació estarem més ben preparats per construir el futur que desitgem i reduïrem la possibilitat que altres decideixin per nosaltres. Per exemple, uns pares grans que tenen la tranquil·litat d'haver acordat en família com donaran suport al seu fill amb discapacitat quan ells no hi siguin.
- Planificar ens permet conèixer els passos que podem fer per construir el futur que desitgem per a la persona amb discapacitat i per a la resta de la família. És més efectiu ocupar-nos del futur que preocupar-nos pel futur. Per exemple, ocupar-nos significa que, si la nostra filla o germana necessita més autonomia per sortir sola, treballarem ara per aconseguir-ho.



Qui hi ha de participar?

Tots els membres de la família que vulguin i les persones que la família decideixi.

La planificació de futur no només gira entorn de la persona amb discapacitat.

Tots els membres de la família som importants.

Hem de pensar en el futur de tots i escoltar els desitjos de cada un i donar-los suport.

Què podem fer?

- Parlar-ne de manera natural en el nostre dia a dia.
- Crear espais o moments per parlar d'aspectes concrets del futur, en els quals puguem pensar en:
 - > Quines coses són les que ens preocupen més i quines són les més importants: els amics, evitar l'aïllament, la societat no desitjada, on viurem, la feina, els diners, els suports i el tracte que rebrà el familiar amb discapacitat...
 - > Quins membres de la família necessitaran més ajuda i què podem fer perquè els cuidin tenint en compte els seus desitjos.
 - > Qui estarà donant suport i defensant els drets del familiar amb discapacitat, si aquest no pot fer-ho per si mateix.
 - > Com es garantirà el respecte a les decisions del familiar amb discapacitat.

- > Com fer que tots els membres de la família aconseguixin els seus propòsits.
- > Quina responsabilitat vol assumir cada familiar en el futur.
- > Com influeixen les decisions de cada membre de la família en la resta.



Si creus que la resta de la teva família no té la mateixa necessitat de planificar el futur que tu, comenta-ho i parleu-ne. És important prestar atenció a les necessitats de tots els membres de la família.

Com podem fer-ho?

- Escoltant tothom abans de prendre decisions i respectant totes les opinions.
- Parlant en família de les nostres emocions, sentiments, desitjos, idees..., amb sinceritat i claredat.
- Si és necessari, en cas de dificultats, podem buscar ajuda professional.
- Comptant amb l'experiència i el coneixement d'altres persones i famílies.
- Treballant des d'avui el que volem aconseguir en el futur: l'autonomia del familiar amb discapacitat, les relacions entre els germans...
- Adaptant la planificació a les situacions noves que aniran sorgint, amb l'avantatge que moltes ja les hem previst.
- Buscant informació i suport a les entitats de Plena inclusió.



Prendre decisions sobre el futur pot generar sentiments de tristesa, culpa, solitud, por, incertesa, abandonament...

Parlar-ne i compartir-ho ajuda a assumir-ho i a integrar-ho.

Quan és el moment de fer-ho?

- No totes les famílies senten la mateixa necessitat de planificar el futur, ni en el mateix moment. Però... com abans, millor!
- No és aconsellable esperar que els pares o els cuidadors principals es facin grans o morin. En aquest últim cas tindrem un doble dol: el de la defunció i el dels possibles canvis que hauran de fer alguns membres de la família (per exemple, un canvi de residència de la persona amb discapacitat).



Anticipem el futur treballant avui el que volem aconseguir demà.

**Aquest document ha estat elaborat per
la UDS de Famílies estatal, formada per:**

Magdalena Roselló Picó
Mater Misericordiae (Balears)

Isabel Fuentes González
Asprodes (Castella i Lleó)

Teresa Prieto Zapico
Asprona León (Castella i Lleó)

M.ª Valle Claro Castro
Plena inclusión Villafranca (Extremadura)

Carmela González Lagarón
Associació Juan XXIII (Galícia)

Marcos Malvar Cerdeira
Associació Juan M.ª de Nigrán (Galícia)

María Molina Temboury
Fundació Gil Gayarre (C. Madrid)

Ana Bravo Guerrero
Fundació Aprocor (C. Madrid)

Paloma Chico Ortega
Fundació Gil Gayarre (C. Madrid)

M.ª Dolores Albaladejo Galindo
Astus (R. Múrcia)

**Oiane Uriarte Ruiz-Olalla
i Clara Hernández**
Apdema (País Basc)

Beatriz Vega Sagredo
Plena inclusión España



Contacte:

Consell de Cent, 445-449, Eixample, 08013 Barcelona

Telèfon: 93 490 16 88 | fax: 93 490 96 39

info@dincat.cat | www.dincat.cat

✕ **Twitter:** @_dincat

@ **Instagram:** @dincat

f **Facebook:** @dincat.federació



Reconeixem-NoComercial-SenseObraDerivada
3.0 Espanya (CC BY-NC-ND 3.0 ES)