

Η ζωή μετά τον αποχωρισμό

Παρά το γεγονός ότι η εμπειρία του αποχωρισμού και του πένθους είναι μοναδική και πολύ προσωπική, οι άνθρωποι που πενθούν συχνά μας λένε:

- “Δεν αισθάνομαι τίποτα. Νιώθω μουδιασμένος.”
- “Αισθάνομαι ότι βρίσκεται στην αγκαλιά του Θεού, αλλά μου λείπει.”
- “Τα συναισθήματά μου είναι στα άκρα - τη μια είμαι καλά και την άλλη ξεσπάω σε λυγμούς.”
- “Δεν μπορώ να φάω ούτε να κοιμηθώ.”
- “Ακούω την φωνή του και αισθάνομαι την παρουσία του. Ανησυχώ ότι χάνω το μυαλό μου.”
- “Νιώθω πολύ μεγάλο ψυχικό πόνο και δε νιώθω ο Θεός να με βοηθάει. Φοβάμαι ότι χάνω την πίστη μου.”
- “ Η ζωή δεν έχει πια κανένα νόημα χωρίς εκείνον.”
- “ Πώς μπόρεσε να με αφήσει και να “φύγει” έτσι;”
- “Όλοι εξαφανίστηκαν μετά την κηδεία και τα σαράντα.”
- “Αδυνατώ να συγκεντρωθώ στη δουλειά μου.”



Χρειάζεται χρόνος και παρουσία ενός προσώπου πρόθυμου να μοιραστεί μαζί μας τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας έτσι ώστε να αναζητήσουμε σταδιακά τρόπους φροντίδας του εαυτού μας και των αγαπημένων μας. Το πρόσωπο αυτό μπορεί να είναι συγγενής, φίλος, ιερέας, λειτουργός υγείας, εκπαιδευμένος εθελοντής της ΜΑΦ «ΓΑΛΙΛΑΙΑ». Η εμπειρία της απώλειας μπορεί να αλλοιώσει ριζικά τη ζωή μας. Όμως ο αγαπημένος μας που κοιμήθηκε παραμένει πάντα στην καρδιά μας ζωντανός. Οτιδήποτε έχουμε αγαπήσει αποτελεί κομμάτι του εαυτού μας.

Στήριξη Φροντίδα Ανακούφιση Ελπίδα



Γαλιλαία

ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ
ΜΕΣΟΓΑΙΑΣ & ΛΑΥΡΕΩΤΙΚΗΣ

Στη ΜΑΦ «ΓΑΛΙΛΑΙΑ» μπορούμε
να συμπαρασταθούμε
στο πένθος σας

Αγ. Δημητρίου 23, Σπάτα Αττικής 19004
(εντός του Ι. Προσκυρήματος Αναστάσεως Χριστού)
Τηλ. 210-6635955, Fax 210-6635956
galilee@galilee.gr, volunteer@galilee.gr
www.galilee.gr

Για ενημέρωση και στήριξη παιδιών και εφήβων
μπορείτε να απευθύνεστε στη ΜΕΡΙΜΝΑ
www.merimna.org.gr, τηλέφωνο: 210-6463622,
email:athens.support@merimna.org.gr
ΕΟΕ-05-1_00/9ος 2016



Γαλιλαία

ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ
ΜΕΣΟΓΑΙΑΣ & ΛΑΥΡΕΩΤΙΚΗΣ



Το πρώτο
Hospice
στην Ελλάδα

Στήριξη
Φροντίδα
Ανακούφιση
Ελπίδα

Θέλουμε να μείνουμε
δίπλα σας...
και στο πένθος



Ο θάνατος του δικού μας ανθρώπου μπορεί να συνταράξει τη ζωή μας. Αρχικά μπορεί να νιώσουμε **σοκ, μούδιασμα, ενοχές, θυμό, φόβο και πολύ πόνο** που σταδιακά μετατρέπονται σε **νοσταλγία, θλίψη, μοναξιά -ακόμα και απελπισία και φόβο για το μέλλον** και αργότερα σε **αποδοχή, ελπίδα και προσαρμογή με την απουσία του προσώπου στη ζωή μας.**

Όλες αυτές οι αντιδράσεις είναι φυσιολογικές. Καθένας θρηνεί με το δικό του μοναδικό τρόπο.

Ο στόχος αυτού του φυλλαδίου είναι να σας ενημερώσει για την Υπηρεσία Στήριξης Πενθούντων της Μονάδας Ανακουφιστικής Φροντίδας (ΜΑΦ) «ΓΑΛΙΛΑΙΑ», ως συνέχεια της παρεχόμενης Ανακουφιστικής Φροντίδας.



Οι συναντήσεις στήριξης γίνονται στο χώρο της «ΓΑΛΙΛΑΙΑΣ» ή σε δικό σας χώρο. Η συχνότητα και η διάρκεια των συναντήσεων προσαρμόζεται ανάλογα με τις ανάγκες.

Αν στην πορεία των συναντήσεων διαπιστώσουμε ότι χρειάζεστε βοήθεια από **ειδικό λειτουργό υγείας**, μπορεί να γίνει η ανάλογη παραπομπή.

Για να επικοινωνήσετε μαζί μας:

- τηλεφωνήστε μας στο **210 6635955**
- στείλτε μας ηλεκτρονικό μήνυμα (email) στο **volunteer@galilee.gr**
- επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας **www.galilee.gr** (στήριξη στο πένθος)



Μια ομάδα ειδικά εκπαιδευμένων εθελοντών της «ΓΑΛΙΛΑΙΑΣ» προσφέρει σε όσους το επιθυμούν ενημέρωση και στήριξη στο πένθος, υπό εχεμύθεια.

Οι υπηρεσίες μας παρέχονται δωρεάν και συνοψίζονται:

- στη δυνατότητα να μιλήσετε, από κοντά ή τηλεφωνικά με εκπαιδευμένο εθελοντή.
- στην πληροφόρηση για διάφορες πτυχές του πένθους, τρόπους και πηγές στήριξης.
- στην πρόσβαση σε ιερέα για επικοινωνία και πνευματική στήριξη.

