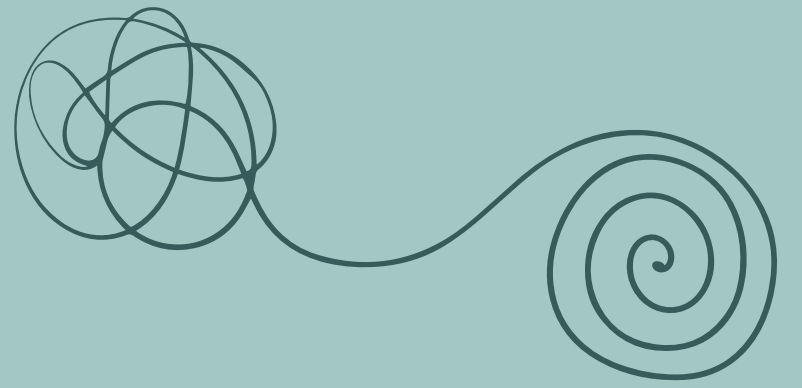
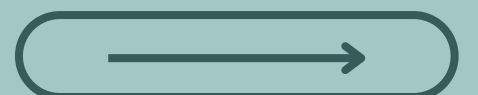


Ομάδα Ψυχολογικής Υποστήριξης

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ
ΣΤΗΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ “ΓΑΛΙΛΑΙΑΣ”



Hollis Sigler ® With the help of others my recovery began, 1998



Η φροντίδα ενός αγαπημένου προσώπου που νοσεί είναι μια βαθιά ανθρώπινη αλλά και απαιτητική εμπειρία. Συχνά οι φροντιστές βάζουν τις δικές τους ανάγκες σε δεύτερο πλάνο, ενώ συναισθήματα όπως κόπωση, άγχος, θλίψη, θυμός ή η μοναξιά μένουν δίχως χώρο. Ζουν συχνά ως σιωπηλά θαύματα – μέρες και νύχτες γεμάτες κόπωση, ευθύνη, αγάπη, φόβο, στοργή.

Η ομάδα ψυχολογικής υποστήριξης δημιουργήθηκε για να προσφέρει **έναν ασφαλή χώρο ακρόασης, κατανόησης και σύνδεσης** με άλλους ανθρώπους που βιώνουν παρόμοιες εμπειρίες.

«Χρειάστηκε να θυμίσω στον εαυτό μου ότι το είχα ζήσει όλο αυτό, ήδη. Γνώρισα τον πόνο και βγήκα ζωντανή από αυτόν. Έμενε μόνο να του δώσω φωνή, να τον μοιραστώ για να χρησιμοποιηθεί, να μην πάει ο πόνος χαμένος.»

Audre Lorde

Ομάδα ψυχολογικής υποστήριξης οικογενειακών φροντιστών:

- Μοίρασμα εμπειριών, χωρίς πίεση ή κριτική
- Σκέψεις, συναισθήματα, στιγμές φροντίδας
- Υποστήριξη μεταξύ ανθρώπων που “ξέρουν πώς είναι”
- Εμπιστευτικό περιβάλλον

Πρακτικές Πληροφορίες

- ✦ **Ανοιχτή ομάδα** (δυνατότητα ένταξης οποιαδήποτε στιγμή)
- ✦ **Συχνότητα: κάθε 15 ημέρες**
- ✦ **Για φροντιστές ασθενών** στο πρόγραμμα της “ΓΑΛΙΛΑΙΑΣ”

Δύο επιλογές συμμετοχής:

- **Δια ζώσης ομάδα:** Δευτέρες στις **11.00**
- **Διαδικτυακή ομάδα:** Τετάρτες στις **11.00**

Συντονίστρια Ομάδων:

Ελένη Καραφύλλη,
Κλινική Ψυχολόγος, MSc
Μονάδας Ανακουφιστικής Φροντίδας
«ΓΑΛΙΛΑΙΑ»



**ΑΓΚΑΛΙΑΖΟΥΜΕ
ΚΑΘΕ
ΔΙΑΔΡΟΜΗ**

Δήλωση Συμμετοχής / Πληροφορίες:

Τηλ: 6973372991 ή στο 210 6635955

Email: elkarafylli@galilee.gr

Η συμμετοχή είναι εμπιστευτική και δωρεάν.