

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 πολύ συχνά μας λένε:

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



Χρειάζεται χρόνος και η παρουσία ενός προσώπου πρόθυμου να μοιραστεί μαζί μας τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας και έτσι θα μπορέσουμε σταδιακά να βρούμε τρόπους φροντίδας του εαυτού μας και των αγαπημένων μας. Το πρόσωπο αυτό μπορεί να είναι συγγενής, φίλος, ιερέας, λειτουργός υγείας ή εκπαιδευμένος εθελοντής της ΜΑΦ «ΓΑΛΙΛΑΙΑ».

Η εμπειρία της απώλειας μπορεί να αλλάξει ριζικά τη ζωή μας. Όμως ο αγαπημένος μας που κοιμήθηκε παραμένει πάντα στην καρδιά μας ζωντανός.

Εάν επιθυμείτε να έχετε στήριξη από εθελοντή στο πένθος σας, μπορείτε να ενημερώσετε τη γραμματεία μας εργάσιμες ημέρες και ώρες ή να μιλήσετε με τον Κοινωνικό Λειτουργό που φροντίζει τον άνθρωπό σας.

Για ενημέρωση και στήριξη παιδιών και εφήβων μπορείτε να απευθύνεστε στη **MERIMNA**.
Τηλ.: 210 6463 622 • email: athens.support@merimna.org.gr
www.merimna.org.gr



ΚΡΑΤΗ ΣΕΠΙΑΦΗ ΚΕΝΤΡΙΜ

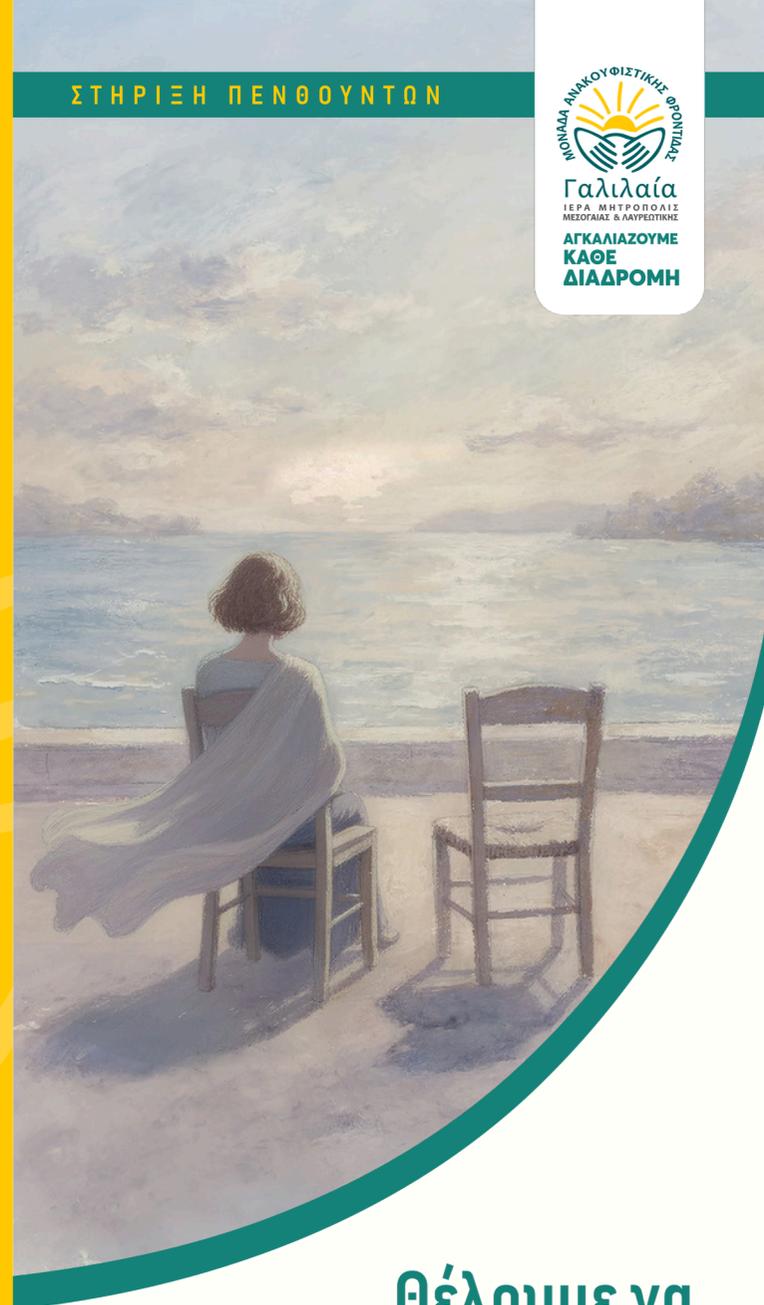
MAΦ Γαλιλαία | Galilee PCC

Galilee Palliative Care Centre



Αγ. Δημητρίου 23, Σπάτα, 19004
Τηλ.: 210 6635955, 210 6632579
www.galilee.gr

ΣΤΗΡΙΞΗ ΠΕΝΘΟΥΝΤΩΝ



Θέλουμε να
μείνουμε δίπλα σας

...και στο πένθος

Το πένθος, που κάποιες φορές μπορεί να συνταράξει τη ζωή μας, είναι μια πολύ φυσιολογική και ανθρώπινη διαδικασία μετά τον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου.

Όλα τα συναισθήματα που το συνοδεύουν αποτελούν μέρος της σταδιακής προσαρμογής σε μια νέα πραγματικότητα.

Κάθε ένας θρηνεί με τον δικό του μοναδικό τρόπο.

Το σοκ και το μούδιασμα αρχικά, ο πόνος, ο θυμός, ο φόβος για το μέλλον είναι μερικές από τις πιο συχνές φυσιολογικές αντιδράσεις που μπορεί να βιώσουμε.

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



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

Αν χρειαστεί βοήθεια από ειδικό λειτουργό υγείας, ο εθελοντής θα σας παραπέμψει κατάλληλα.

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, δωρεάν και με εχεμύθεια.

Οι υπηρεσίες μας παρέχουν:

- **Δυνατότητα να μιλήσετε**, από κοντά ή τηλεφωνικά με εκπαιδευμένο εθελοντή.
- **Πληροφόρηση** για διάφορες πτυχές του πένθους, τρόπους και πηγές στήριξης.
- **Πρόσβαση σε ιερέα** για πνευματική στήριξη.

