

Ομάδα ψυχολογικής υποστήριξης

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ
ΣΤΗΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ "ΓΑΛΙΛΑΙΑΣ"



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”

Διαδικτυακή ομάδα:

Τετάρτες στις 17:00

Συντονιστής Ομάδας:

Ελένη Καραφύλλη, MSc
Κλινικός Ψυχολόγος

Μονάδας Ανακουφιστικής
Φροντίδας «ΓΑΛΙΛΑΙΑ»

Δήλωση Συμμετοχής / Πληροφορίες:

Τηλ: 210 6635955, 6973945837

Email: ekarafylli@protonmail.com

Η συμμετοχή είναι εμπιστευτική και δωρεάν.



**ΑΓΚΑΛΙΑΖΟΥΜΕ
ΚΑΘΕ
ΔΙΑΔΡΟΜΗ**