

EL CAMI DEL DOL, FEM-HO PLEGADES

Projecte d'acompanyament i suport en xarxa per a dones en situacions de pèrdua

QUI SOM

El Servei de suport al dol de Ponent és una entitat sense ànim de lucre, en actiu des de l'any 2002. El nostre objectiu és acompanyar les persones al final de la vida i les seves famílies en el procés de dol. Som un equip tècnic format per psicòlogues, infermera, comunicadora social i un equip de voluntariat de suport. Estem presents a tota la província de Lleida.

QUÈ OFERIM

- Creació d'una xarxa de suport mutu davant la pèrdua.
- Xerrades sobre el camí del dol, afrontament de final de vida, etc.
- Establiment d'una persona de referència per situacions de pèrdua.

PER QUÈ

L'objectiu principal és apoderar les dones en situació de pèrdua (mort, salut, família) creant una xarxa de suport emocional, afectiu, econòmic i social. El dol és un procés adaptatiu, natural i necessari. El problema és que en la nostra societat la mort és un tema tabú i sovint aïllem la persona quan més ens necessita, a vegades per por o per desconexença. Això provoca situacions de pobresa afectiva, de solitud i un gran patiment de la persona en dol que acaba repercutint en la seva salut física i mental. Aquest projecte tracta de convertir la pèrdua en una oportunitat de creixement humà davant l'adversitat. Perquè en realitat, **NO ESTEM SOLES.**

COM

- Creem un espai proper i de confiança per l'acompanyament de les dones en el seu dol que les ajudi a reestructurar la seva vida després de la pèrdua. Ens reunirem un cop al mes.
- Formarem una dona de la vostra associació per convertir-se en persona de referència quan esdevingui una nova situació de dol en la vostra comunitat.
- Crearem un calendari d'activitats (xerrades, tallers, etc.) obertes al públic per donar visibilitat a la necessitat de tenir auto cura del dol.
- Us assessorarem en els aspectes necessaris per treballar, si voleu i de manera autònoma, temes com el final de vida, la pèrdua o el dol.

Com associació de dones podeu sumar-vos a aquesta proposta, un projecte del Servei de Suport al Dol de Ponent que rep l'ajut de l'Institut Català de les Dones i la Diputació de Lleida. Es tracta d'un programa totalment gratuït per a les associacions de dones de la província de Lleida, sigui quin sigui la missió de l'entitat.

Enxarxem-nos, NO ESTEM SOLES!

EL CAMI DEL DOL, FEM-HO PLEGADES

Projecte d'acompanyament i suport en xarxa per a dones en situacions de pèrdua

QUÈ FEM EN UNA XARXA DE SUPORT?

- Ens acompanyem en els moments feliços i també en els més tristos.
- Aprenem a acceptar la realitat i a viure de manera plena i autèntica.
- Aprenem a estimar i a estimar-nos tal i com som.
- Ens donem suport afectiu emocional i també suport de caràcter pràctic.
- Aprenem a tenir cura de nosaltres mateixes i de la resta de companyes.
- Vetllem pel nostre propi benestar i també del de la resta.
- Ens solidaritzem amb les companyes i rebem la solidaritat del grup.

La xarxa ofereix suport i acompanyament en temes com:

- Els missatges socials i culturals que rebem davant la pèrdua.
- Les nostres necessitats durant el dol.
- Com tenir cura de la nostra salut física i emocional.
- Inseguretats, temors i incerteses que provoca la nova situació de la persona davant la pèrdua.
- Com gestionar la culpa o la ràbia.
- Les relacions afectives amb la família i les amistats. Intimitat i comunicació.
- Sentiments de pèrdua. Què perdem quan perdem un ésser estimat?
- La solitud. Com viuré i/o amb qui viuré a partir d'ara?
- Viure i sentir després de la mort: l'aquí i l'ara.
- Creixement personal.