



**ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ
ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ**

**ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΣ
ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΕ
ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ
ΟΤΑΝ ΒΙΩΝΟΥΝ
ΑΠΩΛΕΙΑ Η ΠΕΝΘΟΣ**

Οι συντάκτες του παρόντος εγχειριδίου θέλουν καταρχήν να αναγνωρίσουν την συμβολή πολλών ανθρώπων με αναπηρία που στην πάροδο των χρόνων έχουν μοιραστεί μαζί τους προσωπικές εμπειρίες και συναισθήματα δομώντας με αυτό τον τρόπο την βάση αυτού του.

Χωρίς τις δικές τους προσωπικές ιστορίες και την έμμεση συμμετοχή τους, δεν θα ήταν δυνατή η παραγωγή αυτού του εγχειριδίου.

Η ανάγκη για την εκπόνηση του οδηγού αλλά και όλου του υλικού προέκυψε μέσα από κοινά βιώματα, θλίψης και απώλειας που μοιράστηκαν οι συντάκτες με ανθρώπους με αναπηρία με τους οποίους δουλεύουν για σχεδόν είκοσι έτη.

Τέλος, οι συντάκτες του οδηγού θέλουν να ευχαριστήσουν το Ίδρυμα Ιωάννης Λάτσης και τα στελέχη του για την υιοθέτηση και την υποστήριξη της ιδέας τους.

Αυτό το εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί για άτομα με νοητική υστέρηση και τους φροντιστές τους προκειμένου να διαχειριστούν το πένθος και την απώλεια. Έχει δομηθεί με βάση πληροφορίες από διαθέσιμες έρευνες και κλινικές δημοσιεύσεις καθώς και εμπειρία που βασίζεται στην εργασία με άτομα με αναπηρία.

Το υλικό μας δεν είναι απόλυτο ή καθόλα πλήρες. Έχει δοθεί προσοχή να εξασφαλιστεί ότι οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται σε αυτό σχετίζονται με πολλούς ανθρώπους με αναπηρίες και διαφορετικής μορφής ανάγκης επικοινωνίας, ωστόσο, αποφάσεις σχετικά με την αναζήτηση τυχόν θεραπευτικών υπηρεσιών παραμένουν ευθύνη του ατόμου και / ή του φροντιστή τους.

Οι πληροφορίες που παρέχονται εδώ σε καμία περίπτωση δεν έχουν σκοπό να υποκαταστήσουν επαγγελματίες και θεραπευτές ψυχικής υγείας.

Οι συντάκτες δεν ευθύνονται σε καμία περίπτωση για συνέπειες που θα προκύψουν από την εσφαλμένη χρήση του εγχειριδίου ή από τυχόν παράληψη ενεργειών που έπρεπε να γίνουν για να διασφαλιστεί η υγεία και η ασφάλεια των τελικά ωφελούμενων .

Η δημιουργία του οδηγού αποτελεί μέρος του σχεδίου μας το οποίο υλοποιείται στα πλαίσια του τρίτου κύκλου του προγράμματος «Σημεία Στήριξης» για την περίοδο 2018/2019. Πιο συγκεκριμένα, αφορά μια δράση που υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος «**Σημεία Στήριξης**», που συγχρηματοδοτείται από το Κοινωνικό Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση, το ΤΙΜΑ Κοινωνικό Ίδρυμα, τη Φιλανθρωπική Οργάνωση Hellenic Hope, το Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη και Κάρμεν Κωνσταντοπούλου, το Ίδρυμα Α.Γ. Λεβέντη και το Ίδρυμα Μποδοσάκη.

Εισαγωγή

Σκοπός αυτού του οδηγού είναι:

- Να παρέχει στα άτομα με νοητική υστέρηση και τους υποστηρικτές τους (οικογένεια, φροντιστές, επαγγελματίες κλπ.) μια γενική εικόνα της διαδικασίας του πένθους και της απώλειας.
- Να επισημανθεί το εύρος και το μέγεθος των αναγκών των ατόμων με αναπηρία που μπορεί να βρίσκονται σε διαδικασία πένθους.
- Να παρέχει αποτελεσματικές στρατηγικές για την υποστήριξη ατόμων με αναπηρία στην διαχείριση πένθους και της απώλειας.

Η χρήση των εικόνων μέσα στον οδηγό έγινε με σκοπό να βοηθήσουν στην κατανόηση ανθρώπους που έχουν δυσκολία στην ανάγνωση.

Πιθανά για κάποιους επαγγελματίες ή και κάποια άτομα το είδος των εικόνων (σκέτσα με συμβολικό χαρακτήρα) να μην είναι κατανοητά. Σε αυτή την περίπτωση ίσως θα ήταν καλύτερα να αντικατασταθούν με πραγματικές εικόνες από την ζωή του ατόμου. Οι συντάκτες του οδηγού διατίθενται να παρέχουν τον οδηγό ως «ανοικτό κείμενο» για να διευκολύνουν αυτές τις περιπτώσεις. Μην διστάσετε να έρθετε σε επαφή μαζί μας.

Γιατί αυτός ο οδηγός;

Είναι δικαίωμα όλων των ανθρώπων να έχουν πρόσβαση σε κατάλληλη υποστήριξη, όπου και όταν ζητείται, για την αντιμετώπιση του πένθους και της απώλειας. Τα άτομα με αναπηρία ενδέχεται να χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη για να καλύψουν συγκεκριμένες ανάγκες τους. Η παροχή της κατάλληλης υποστήριξης, πρέπει να λαμβάνει υπόψη της, κοινωνικούς παράγοντες, γνωστικούς παράγοντες και επίσης παράγοντες επικοινωνίας, που μπορεί να έχουν αντίκτυπο στον τρόπο που ένα άτομο με αναπηρία βιώνει και εκφράζει το πένθος του.

Ο οδηγός συντάχθηκε με γνώμονα τις ανάγκες των ατόμων με αναπηρία και περιλαμβάνει πληροφορίες και στρατηγικές που είναι εύκολα κατανοητές για πολλούς ανθρώπους.

Σε ποιον απευθύνεται αυτός ο οδηγός;

Ο οδηγός μιλά για το πένθος και την απώλεια και παρέχει συμβουλές και πληροφορίες για τρόπους αντιμετώπισης τους.

Είναι γραμμένος με έναν εύκολο στην ανάγνωση τρόπο, ώστε να απευθύνεται σε άτομα με νοητική υστέρηση που έχουν δυσκολίες στο διάβασμα. Περιέχει εικόνες και κείμενο που στοχεύουν να δώσουν την κατάλληλη πληροφορία με τον κατάλληλο τρόπο .

Πως θα χρησιμοποιήσετε αυτό τον οδηγό;

Ο οδηγός μας μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διάφορους τρόπους:

- Ως εκπαιδευτικό υλικό χρησιμοποιούμενο αυτούσιο ή τμηματικά και ανεξάρτητα.
- Από τον ίδιο τον άνθρωπο με αναπηρία, μόνος του ή με βοήθεια από κάποιον άλλο.
- Ως εκπαιδευτικό εργαλείο που δουλεύεται νωρίτερα κατά μόνος ή σε μια ομάδα όχι για να αντιμετωπίσει το πένθος ή την απώλεια, αλλά για να τον προετοιμάσει για αντίστοιχα γεγονότα.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΟΤΑΝ ΒΙΩΝΟΥΝ ΑΠΩΛΕΙΑ Η ΠΕΝΘΟΣ

Περιεχόμενα

- Τι είναι το πένθος;
- Τι είναι μια μεγάλη απώλεια;
- Ο κύκλος της ζωής
- Γιατί οι άνθρωποι πεθαίνουν;
- Όταν οι άνθρωποι είναι ακόμη ζωντανοί
- Όταν οι άνθρωποι έχουν πεθάνει
- Η κηδεία
- Όταν κάποιος πεθαίνει
- Αλλαγές στην σκέψη μας
- Αλλαγές στην συμπεριφορά μας
- Αλλαγές στο σώμα μας
- Φυσιολογικά συναισθήματα
- Είναι εντάξει
- Ιδιαίτερες ημέρες
- Τι βοηθά
- Άλλες ιδέες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν
- Κρατώντας ενθύμια
- Πληροφορίες για την υποστήριξη προσώπων

Τι είναι το πένθος;



Πένθος είναι αυτό που νιώθουμε μετά από μια μεγάλη απώλεια ή ένα θάνατο. Κάθε άνθρωπος νιώθει διαφορετικά μετά από τον θάνατο κάποιου δικού του προσώπου.

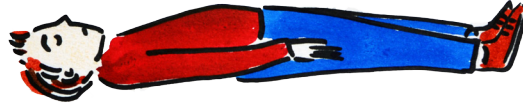
Κάποιοι αισθάνονται πολύ πόνο και στεναχώρια.

Κάποιοι άλλοι το ξεπερνούν πιο γρήγορα.

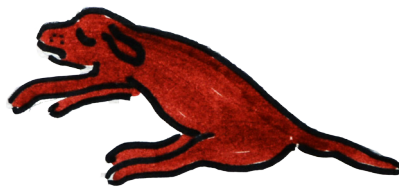
Δεν υπάρχει σωστό και λάθος.

Τι είναι μια μεγάλη απώλεια;

Κάποιος πεθαίνει:



Ένα ζώακι πεθαίνει:



Μια σχέση μας, τελειώνει:



Κάτι που θέλαμε πολύ
δεν γίνεται πραγματικότητα:



Για κάποιο λόγο δεν είμαστε
πια ικανοί να κάνουμε
πράγματα που κάναμε
συνήθως:



Ο κύκλος της ζωής

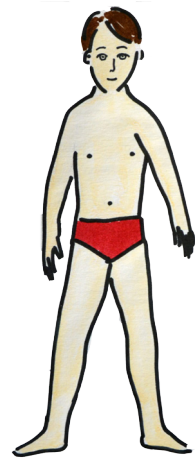


Όλοι οι άνθρωποι και τα ζώα:

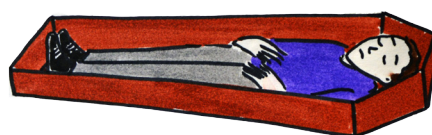
Γεννιούνται:



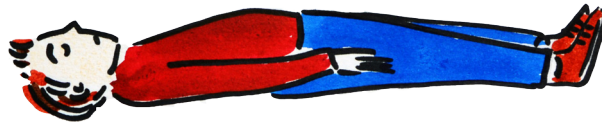
Μεγαλώνουν:



Πεθαίνουν:



Γιατί πεθαίνουν οι άνθρωποι;



Μερικοί άνθρωποι γερνούν
πολύ και μετά πεθαίνουν



Μερικοί άνθρωποι πεθαίνουν
μετά από ένα ατύχημα



Μερικοί άνθρωποι πεθαίνουν
Γιατί αρρώστησαν πολύ



**Δεν πεθαίνουν όλοι όσοι αρρωσταίνουν.
Οι περισσότεροι γίνονται καλά.**

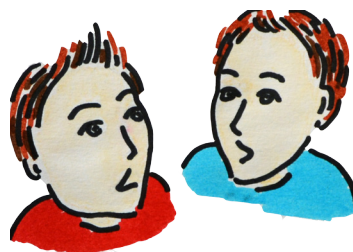
Όταν οι άνθρωποι είναι ακόμη ζωντανοί

Οι ζωντανοί άνθρωποι μπορούν:

Να αναπνέουν:



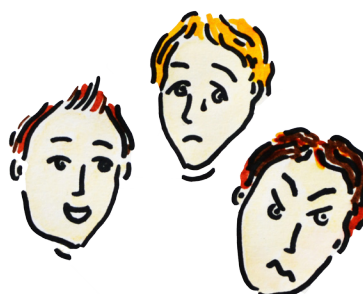
Να μιλούν μεταξύ τους,
να επικοινωνούν:



Να κινούνται:



Να αισθάνονται:



Όταν οι άνθρωποι έχουν πεθάνει

Όταν οι άνθρωποι πεθαίνουν:

Σταματούν να αναπνέουν:



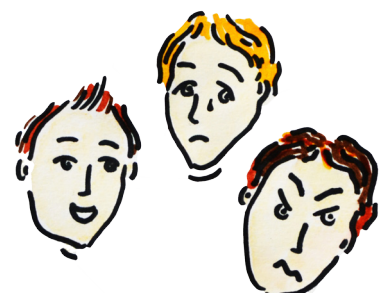
Σταματούν να επικοινωνούν και να μιλούν:



Σταματούν να κινούνται:

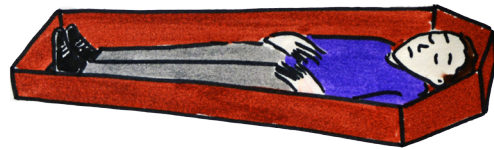


Σταματούν να αισθάνονται:



Η κηδεία

Κηδεία είναι όταν βρισκόμαστε όλοι μαζί,
γιατί κάποιος πέθανε.



Στην κηδεία ο κόσμος μαζεύεται και
αποχαιρετά το αγαπημένο του πρόσωπο
που πέθανε.



Κάποιοι άνθρωποι κλαίει στην κηδεία.

Κάποιοι άλλοι όχι.

Είναι εντάξει αν θες να κλάψεις.

Κάποιες φορές το φέρετρο στην κηδεία είναι ανοικτό
και μπορείς να δεις τον νεκρό.

Δεν μοιάζει όμως με τον άνθρωπο όπως τον θυμάσαι.

Συνήθως βοηθά να πάμε στην κηδεία ενός αγαπημένου μας
προσώπου.

Αλλά αν δεν θέλεις να πας, δεν πειράζει.

Όταν κάποιος πεθάνει

Πιθανά να αισθάνεσαι περίεργα.
Μπορεί να αισθάνεσαι:

Λυπημένος



Αναστατωμένος



Σαν να έκανες
κάτι λάθος



Μπερδεμένος



Θυμωμένος



Μοναξιά



Αλλαγές στην σκέψη μας

Μπορεί να αλλάξει ο τρόπος που σκέφτεσαι.

Μπορεί να σου είναι δύσκολο να συγκεντρωθείς σε κάτι που κάνεις:



Μπορεί να αισθάνεσαι μπερδεμένος:



Μπορεί να είναι δύσκολο να πάρεις αποφάσεις:



Αλλαγές στην σκέψη μας

Μπορεί να κάνεις διάφορες σκέψεις
όπως:

Δεν είναι αλήθεια



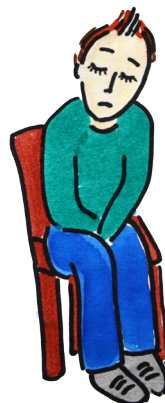
Γιατί να τύχει σε μένα;



Φοβάμαι και είμαι μόνος



Δεν θα το ξεπεράσω ποτέ.
Θα νιώθω πάντα έτσι;



Αλλαγές στην συμπεριφορά μας

Μπορεί να συμπεριφέρεσαι διαφορετικά.
Μπορεί:

Να σου αρέσει
να είσαι μόνος:



να είσαι θυμωμένος
με τους άλλους:



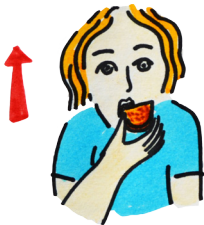
Να χάσεις το ενδιαφέρον
σου για κάποια πράγματα



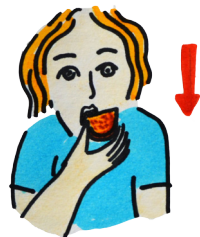
Να κλαις περισσότερο



Να τρως περισσότερο



Να τρως λιγότερο



Να έχεις αϋπνία



Να κοιμάσαι περισσότερο



Να βλέπεις άσχημα όνειρα

Αλλαγές στο σώμα μας

Το σώμα σου μπορεί να επηρεαστεί.
Μπορεί:

Να έχεις πονοκεφάλους



Να αισθάνεσαι πόνο



Να αισθάνεσαι άρρωστος



Να δυσκολεύεσαι να αναπνεύσεις



Να αισθάνεσαι κουρασμένος



Φυσιολογικά συναισθήματα

Είναι φυσιολογικό όταν πενθείς να έχεις αυτά τα συναισθήματα και την συμπεριφορά.



Δώσε στον εαυτό σου το χρόνο που χρειάζεται για να αρχίσει να αισθάνεται καλύτερα
Όταν περάσει χρόνος συνήθως αισθανόμαστε καλύτερα

Είναι εντάξει

Είναι φυσιολογικό να έχεις
διάφορα συναισθήματα



Είναι φυσιολογικό να κλαις



Είναι φυσιολογικό να μιλάς
για το πένθος σου αν θέλεις



Είναι φυσιολογικό
να μην μιλάς για το πένθος
σου αν δεν θέλεις



Ιδιαίτερες ημέρες

Κάποιες μέρες:

Μπορεί να αισθάνεσαι πιο πολύ στεναχωρημένος κάποιες μέρες, όπως τα Χριστούγεννα ή τις ημέρες των γενεθλίων

Είναι φυσιολογικό να αισθάνεσαι πολύ θλιμμένος κάποιες μέρες.



Δώσε στον εαυτό σου χρόνο



Συνήθως ο χρόνος που περνάει βοηθάει



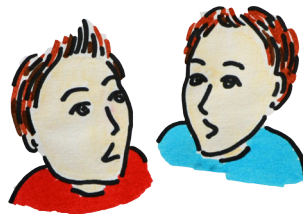
Τι βοηθά

Τι μπορεί να μας βοηθήσει όταν πενθούμε

Να θυμάσαι πάντα ότι υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να σε βοηθήσουν.

Δες εδώ κάποιες ιδέες που θα μπορούσαν να σε βοηθήσουν με την θλίψη σου:

Μίλησε σε κάποιον για το πως αισθάνεσαι



Κάνε παρέα και μίλησε με κάποιους που έχουν περάσει κάτι τέτοιο



Δώσε στον εαυτό σου χρόνο



Άλλες ιδέες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν

Άλλα πράγματα που μπορεί να σε βοηθήσουν

Παραδέξου ότι περνάς μια δύσκολη περίοδο.



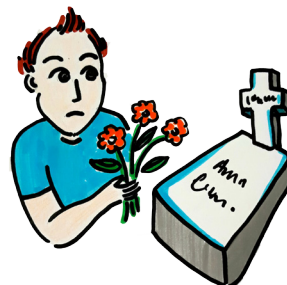
Συνέχισε να κάνεις αυτά που συνήθως έκανες.
Αν αισθάνεσαι ότι θέλεις να σταματήσεις κάποια για λίγο καιρό κάνε το.



Μην παίρνεις δύσκολες και μεγάλες αποφάσεις όταν αισθάνεσαι πολύ θλιμμένος.



Μπορείς να επισκέπτεσαι το νεκροταφείο ή όποια μέρη έχεις όμορφες αναμνήσεις εάν αυτό σε βοηθά να αισθάνεσαι καλύτερα



Άλλες ιδέες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν

Αν έχεις πράγματα που θέλεις να πεις στο πρόσωπο που πέθανε, μπορείς να γράψεις ένα γράμμα. Δεν χρειάζεται να το στείλεις.



Μπορείς να φτιάξεις ένα άλμπουμ με τις συλλυπητήριες κάρτες που έλαβες.



Μπορείς να βρεις μια μουσική ή ένα τραγούδι που να σου θυμίζει το πρόσωπο που πέθανε.



Άρχισε να συμπληρώνεις ένα ημερολόγιο με τα γεγονότα που έρχονται.



Κρατώντας ενθύμια

Μπορείς να κρατήσεις ενθύμια από το πρόσωπο που πέθανε.

Μπορείς να κρατήσεις φωτογραφίες και να φτιάξεις ένα άλμπουμ.



Να φτιάξεις ένα κουτί με ενθύμια από το πρόσωπο που πέθανε και να βάλεις μέσα πράγματα που σου το θυμίζουν.



Να θυμάσαι ότι εσύ αποφασίζεις τι είναι αυτό που σε βοηθά να αισθάνεσαι καλύτερα.

Να θυμάσαι ότι συνήθως ο χρόνος βοηθά να αισθανθείς καλύτερα.



Αν δεν αισθάνεσαι καλά.
Ζήτησε βοήθεια.

