OSIRIS: Ayuda al Duelo

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

La Asociación nace y se funda en noviembre del 2005 en Ejea, por la necesidad de una madre de ponerla en marcha tras el fallecimiento de su hija, junto con otras personas que sentían la misma necesidad. En seguida se movilizaron y pusieron en contacto para iniciar el grupo en el que compartir su duelo, sentirse algo más comprendidas y poder seguir viviendo, a la vez que prestar un servicio a tanta gente sufriendo por lo mismo en el dolor de la pérdida

El grupo es abierto y reducido, con un espacio fijo en el Centro Cívico y una reunión permanente todos los jueves de forma interrumpida de 6:30 a 8 de la tarde durante el curso escolar. Por su propia dinámica, al grupo de ayuda mutua pertenecen todas las personas que lo necesitan en un momento dado y durante el tiempo que les sea necesario. Hay entera libertad para acudir en función del propio interés y de las propias circunstancias personales: es el grupo el que se adapta a la persona y no al revés, porque no hay un programa que seguir, ni una dinámica interna preestablecida.

La estabilidad permanente la otorga un grupo de dos personas: la madre fundadora de la asociación que cumple un papel preponderante y referencial en el acogimiento de las personas desde su propia experiencia, y una facilitadora/educadora (también especialista en terapia transpersonal y estudiante del Máster de Mindfulness en la Universidad de Zaragoza)) que, en calidad de voluntaria, atiende el cuidado de objetivos y procesos grupales y da cierta “seguridad psicológica” a las personas participantes, sin tener otro cometido en las reuniones.

El clima de las relaciones es siempre cordial y acogedor. La conexión se establece mediante el intercambio afectivo y verbal de estados anímicos, preocupaciones, hechos e ideas. El acompañamiento y cuidado de las personas es el objetivo prioritario al ritmo que cada cual necesita.

Qué pretendemos:

- Dar soporte emocional y acogimiento a las personas que están en duelo por la muerte de un ser querido, y quieren enfrentar el sufrimiento de la pérdida con el apoyo de los que pasan por un proceso semejante al

suyo.

- Crear un espacio donde se pueda hablar de la muerte sin tabú.

- Ser una plataforma para la reflexión social y la sensibilización sobre el duelo y la muerte en Ejea y pueblos.

- Así mismo queremos promover este recurso entre el personal socio-sanitario de la zona para que éstos puedan recomendarlo a personas que estén en necesidad de elaborar su duelo en grupo

Actividades:

- El centro de nuestra actividad es *la* ***reunión de los jueves***, que como hemos dicho anteriormente no tiene ningún programa establecido por su carácter abierto. Compartimos lo que la semana nos ha deparado, hablamos de la vida y de la muerte, celebramos también nuestros acontecimientos, reímos y lloramos. En la reunión, a veces, vemos un documental, o visionamos una película, o nos centramos con una relajación/meditación, o leemos un texto, compartimos nuestra cosmovisión o el sentido que tiene nuestra vida, o cómo damos nombre al más allá, y de manera más trivial, nos damos a conocer con nuestra trayectoria vital, o hablamos de la evolución del propio duelo etc. Cuando una persona llega nueva al grupo toda la atención es para ella, y nos volcamos en su acogimiento, se trata de dar el mayor apoyo afectivo posible y un espacio seguro en el que pueda confiar. Hacemos el esfuerzo de compartir sin comparar sufrimientos y sin juicios, lo cual no siempre es fácil.

- Tenemos un ***fondo de recursos propio***, fundamentalmente de libros acerca del duelo que prestamos a quien los necesita y pasa por el grupo, y también películas, páginas web…

- Todos los años realizamos ***una excursión*** a final de curso abierta a la asociación y a todos los amigos en la que el objetivo es la convivencia así como darnos a conocer en nuestro entorno.

- Así mismo, solemos organizar todos los años al menos ***una charla-coloquio o un taller*** en torno a temas de interés para nosotras: Comunicación y escucha empática, Resiliencia, Superar las crisis, El Duelo, Vivir conscientemente, Mindfulness y atención plena, Emociones, Vivir y acompañar una buena muerte, etc…

Contacto

PAZ BENEDI CARO - 646 07 37 83 - osirisayudaalduelo@gmail.com

Fecha de última actualización del recurso

24/01/2019

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Paseo del muro 22 50600 Ejea de los Caballeros CENTRO CIVICO Ejea de los Caballeros Zaragoza Aragón España

