
A photograph of a sunset over a body of water. A wooden pier with a pavilion at the end leads into the water. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The sky is filled with soft, wispy clouds. The water is calm, reflecting the light from the sun. The overall mood is peaceful and contemplative.

**Com superar la pèrdua
d'un ésser estimat:
el procés de dol.**

Equip UFISS-UME

Fundació Hospital Esperit Sant



Es trenca el nostre
projecte de vida, de futur



Pèrdua d'un ésser estimat



Provoca patiment...

**Els canvis poden portar major
maduresa i fortalesa**





És una experiència única i irrepètible

**Les circumstancies
el poden fer més
difícil**



Dificultats per expressar la pena



**Quan la pèrdua és previsible el dol pot començar
abans que succeeixi**



Fase de xoc





Fase de ràbia



Fase de desesperança

“ mai més “

Fase de reorganització





**Acceptar que mai
tornarà**



**Viure la pena ,
sense bloquejar els
sentiments**

**Començar a fer tasques,
gestions,
a prendre
decisions
sense ell/a**





Recordar-lo i poder mirar cap el futur



Cada persona té el seu ritme



És un procés lent però progressiu



Tenir recolzament dels altres ens ajudarà

en tot el procés

**No perdre
l'esperança
i mirar
cap el futur**



*Puedes llorar porque se ha ido o puedes sonreír porque ha vivido.
Puedes cerrar los ojos y rezar para que vuelva o puedes
abrirlos y ver todo lo que ha dejado.*

*Tu corazón puede estar vacío porque no lo puedes ver o
puede estar lleno del amor que compartisteis.*

*Puedes llorar, cerrar tu mente, sentir el vacío, dar la espalda
o puedes hacer lo que a él o ella le gustaría: sonreír, abrir
los ojos, amar y seguir.*

Poema Popular Escocés





GRÀCIES