

AHORA ES EL MOMENTO

La sociedad ha estado tan abrumada que no ha podido atender con dignidad las pérdidas humanas, ahora es momento de reparar como sociedad el dolor.

El duelo por la muerte de un ser querido es un proceso natural, de despedida, de muchas emociones, y de tristeza muy profunda, que en la mayoría de las ocasiones afrontamos con el apoyo de familiares y personas cercanas.

TE ACOMPAÑAMOS EN ESTOS DIFÍCILES MOMENTOS

Las circunstancias vividas durante el estado de alarma, han hecho especialmente difícil este proceso. Por eso, es muy importante que procures cuidarte, que sientas tu dolor para que poco a poco sea menos desgarrador.

Sabemos que recibir apoyo y soporte durante tu proceso puede ayudarte, porque cuando una persona está en duelo necesita que se le escuche, que no se le juzgue, necesita hablar o callar, y poco a poco adaptarse a la nueva realidad, con toda la dificultad que conlleva.



CONTACTA CON BETIRAKO

Muchas personas que están pasando por esta situación durante esta crisis no están accediendo a recursos de apoyo. Por eso es importante que, quienes estamos cerca, les animemos a hacerlo. Si tienes un familiar o una persona allegada que se encuentra en esta situación y piensas que necesita ayuda especializada y cercana, animale a usar este servicio o contáctanos.

SERVICIO GRATUITO

Betirako es el servicio de atención psicológica gratuito para situaciones de duelo que acompaña a personas que han perdido familiares y seres queridos durante la crisis del COVID-19.

Somos un equipo de profesionales especialistas que pueden ayudarte en este difícil momento, desde la profesionalidad, el respeto y la cercanía.

900 908 744

www.betirako.org

Horario: lunes a viernes 9:00 a 20:00

Atención telefónica, videollamada y presencial

Atendemos en **Araba, Gipuzkoa y Bizkaia**

**Dolu-egoeretarako doako
arreta psikologikorako zerbitzua**

900 908 744



www.betirako.org

ORAIN DA GARAIA

Gizartea oso kezkatu egon da eta ezin izan die duintasunez erantzun giza galerei. Beraz, gizarte gisa orain da nahigabeari aurre egiteko garaia.

Pertsona maite baten heriotzak sortutako dolua agur esateko prozesu natural bat da, emozio eta tristura handikoa, eta gehienetan senitartekoen eta gertukoen laguntzarekin gainditzen dugu.

UNE ZAIL HAUETAN ONDOAN IZANGO GAITUZU

Alarma-egoeran bizitutako egoerek bereziki zaildu dute prozesu hori. Horregatik, oso garrantzitsua da zure burua zaintzen saiatzea eta zure nahigabea sentitzea, pixkanaka, horren lazgarria izan ez dadin.

Badakigu zure prozesuan zehar oso lagungarria izan daitekeela laguntza eta sostengua jasotzea. Izan ere, pertsona bat dolu-prozesuan dagoenean, beste norbaitek entzutea behar du, eta ez epaitzea; hitz egiteko edo isilik egoteko beharra du, eta pixkanaka, errealitate berrira egokitu behar du, horrek dakarren zailtasun guztiarekin.

JARRI HARREMANETAN BETIRAKO ZERBITZUAREKIN

Krisialdi honetan egoera horretatik igarotzen ari diren pertsona askok ez dute laguntza-baliabiderik jaso. Horregatik, oso garrantzitsua da, haiengandik hurbil gaudenok, hala egitera anima ditzagula. Egoera horretan dagoen senide edo hurbileko pertsonaren bat baduzu, eta laguntza espezializatua eta gertukoa behar duela uste baduzu, anima ezazu zerbitzu hau erabiltzera edo jarri gurekin harremanetan.

DOAKO ZERBITZUA

Betirako dolu-egoerarako doako arreta psikologikorako zerbitzua da, COVID-19aren krisian zehar senideak eta pertsona maiteak galdu dituztenentzat. Profesional espezialisten talde bat gara eta asko lagun diezazukegu une zail hauetan, profesionaltasunean, errespetuan eta gertutasunean oinarrituz.

900 908 744

www.betirako.org

**Ordutegia: astelehenetik ostiralera,
9:00etatik 20:00etara**

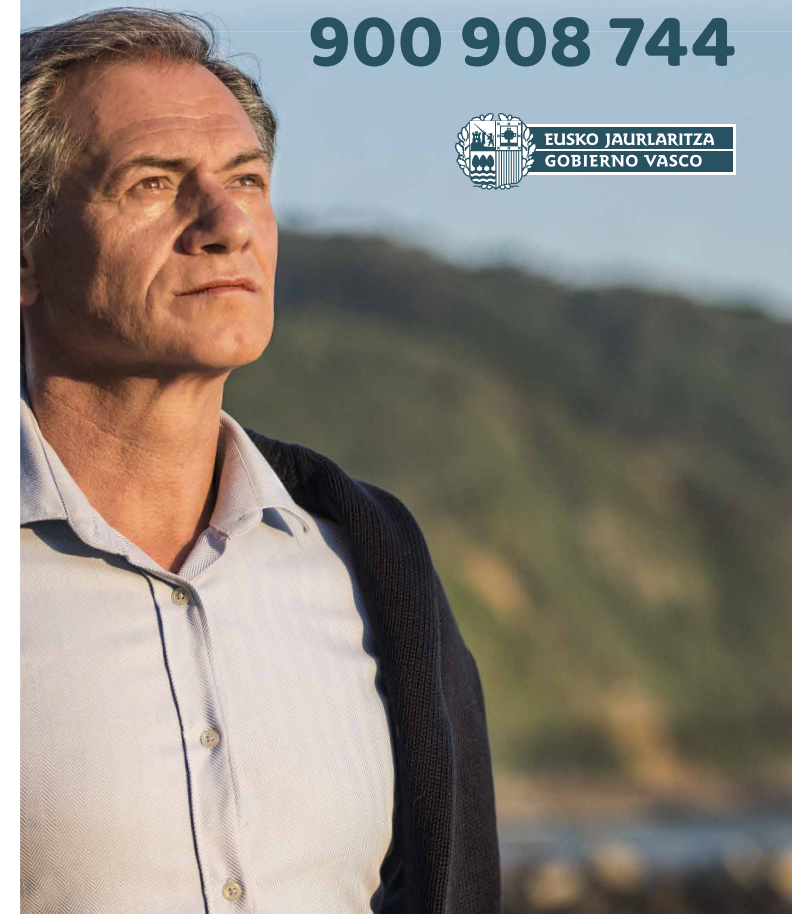
Telefono, bideo-dei eta aurrez aurreko arreta.

**Arabán, Gipuzkoan eta Bizkaian
eskaintzen dugu zerbitzua**



Servicio de atención psicológica gratuito para situaciones de duelo

900 908 744



www.betirako.org