

Visitare e accompagnare malati gravi o moribondi



10 suggerimenti

prepararsi



Prima di farmi visita, assicurati di potermi regalare questo tempo. Significa che accantoni tutte le tue temporanee attività e il tuo telefono resterà silenzioso.

Per entrare in relazione con te, spesso ho bisogno di tempo. Doniamoci questo momento.

salutare



I miei occhi possono essere chiusi per vari motivi; ciò nonostante puoi parlarmi. Anche se non reagisco, è comunque possibile avvertire la tua presenza e sentirti. Ti prego di dirmi sempre chi sei, questo favorisce il nostro incontro.

Anche tutti i presenti si rallegreranno per il tuo saluto. Siediti su una sedia accanto a me.

2

respirare in sintonia



Se cerchi di respirare allo stesso mio ritmo, puoi essermi molto vicino/a e avvertire come sto e come mi sento.

Quando adegui il tuo parlare al mio respiro, questo risulta per me molto gradevole, posso avvertire la tua vicinanza e posso capirti meglio.

3

parlare



Sono felice se mi ascolti! Se avverti che vorrei esprimere le mie sensazioni e le mie paure, ti sarei grato/a se te ne potessi parlare. Un discorso aperto su tematiche per me importanti, può essere un regalo. Questa apertura non sempre è possibile per entrambe le parti. Se fosse difficile comunicare con le parole, possiamo dirci in silenzio tutto quello che ci sta a cuore, i momenti condivisi in silenzio possono essere molto preziosi.

4

accarezzare



Il contatto fisico può donare benessere e trasmettere sicurezza, ma ogni persona lo vive in modo diverso.

Se vuoi tenermi la mano, poni la tua sotto la mia. Ciò non mi pesa, ma al contrario mi dona sostegno e mi lascia la libertà di potermi ritirare, qualora in quel momento un contatto per me non fosse gradito.

5

essere aperti ai desideri



Se avverti agitazione in me o ti sembra che qualcosa mi sia ancora di peso, domandami se puoi fare qualcosa per me. questo mi aiuta ad esprimere i miei bisogni e ad affrontare le situazioni, forse, rimaste in sospeso; ad esempio: rivedere una persona, chiarirsi o riconciliarsi con qualcuno, parlare di questioni testamentarie, esprimere gli ultimi desideri, ancora una volta...

6

aver cura di sé



Mi preoccupa quando sei sfinito/a, se invece hai cura di te stesso/a, abbiamo sufficiente forza per affrontare insieme questo periodo.

Non dimenticarti pertanto di prenderti cura di te stesso/a: non rinunciare ai pasti, programma delle pause, ricaricati nella natura, cerca sostegno nella tua fede, parla con persone che ti possono comprendere ed aiutare, concediti qualcosa di gratificante, ...

7

donare dignità alla vita



Prima che la mia vita volga al termine, ti sarei grato/a se mi sostenessi nell'acceptare la mia vita vissuta, così come è stata. Ciò può avvenire per mezzo di pensieri e parole e anche attraverso la preghiera e la benedizione. L'assistenza spirituale può sostenerti ed accompagnarti.

8

lasciarsi con amore



Quando mi accompagni con amore, mi aiuti ad accettare più facilmente la mia strada e a raggiungere il traguardo della mia vita. La tua vicinanza e quest'ultimo tempo vissuto insieme sono per me molto preziosi.

Mi è d'aiuto se mi puoi trasmettere che mi ami e che desidereresti che io restassi con te.

Ma se il restare non mi è più possibile, ti sono riconoscente, se mi lasciassi andare con amore.

9

vivere l'Addio



Nel momento dell'Addio farò attenzione a tener in considerazione i desideri ed i limiti miei e quelli dei miei cari. Per questo cercherò di scegliere possibilmente il momento in cui per tutti l'Addio sia affrontabile.

Può essere che io muoia quando mi siete vicini, o preferisca andare da solo/a, silenziosamente, oppure attendere l'arrivo di una precisa persona.

10

grazie di cuore

... per il tuo tempo
... per il tuo impegno
... per la tua comprensione
... per la tua condivisione.

Sia benedetto il tuo cammino!



11