

## **Gedintiems.lt – erdvė išgyvenantiems netektį**

Netektį išgyvenusiems žmonėms atsirado nauja psichologinės paramos galimybė – pradėjo veikti interneto svetainė [www.gedintiems.lt](http://www.gedintiems.lt). Tai pirmoji tokio pobūdžio interneto svetainė Lietuvoje.

„Skubančiame šiandienos pasaulyje netekties išgyvenimams dažnai pritrūksta laiko ir erdvės. Šis puslapis – tai galimybė stabtelėti ir pabūti su savo ar kitų liūdesiu, pasidalinti netekties skausmu ir prisiminimais apie tuos, kuriuos mylėjome, kurie buvo mums svarbūs, kurie buvo reikšminga mūsų gyvenimo dalimi ir kuriuos visuomet prisiminsime“, – taip į pirmojo šalyje gedėjimo puslapio lankytojus kreipiasi jo iniciatorė psichologė–psichoterapeutė dr. Kristina Ona Polukordienė.

Panašūs savitarpio paramos projektai internetinėje erdvėje ne naujiena užsienyje, tačiau Lietuvoje iki šiol nieko panašaus nebuvo. Gedėjimo svetainę sukūrę ir prižiūrintys Jaunimo psichologinės paramos centro psichologai tikisi, kad tai bus vieta pasidalinti išgyvenimais, kuriuos sukėlė netektis. Tikimasi, kad ateityje svetainėje bus realizuota daugiau savitarpio pagalbos galimybių.

„Šis puslapis sukurtas galvojant apie netektis patyrusius žmones. Jie dažnai išgyvena liūdesį, bejėgiškumą, neveltį vienui. Puslapis suteikia galimybę ne tik pasidalinti savo skausmu, bet ir aptikti, kad šalia yra daugiau žmonių, kurie panašiai jaučiasi. Kartais gedintys žmonės nedrįsta ar neturi galimybių kreiptis paramos ir palaikymo į aplinkinius ar specialistus. Galbūt tokiems žmonėms bus lengviau parašyti apie savo jausmus“, – apie puslapio idėją pasakoja psichologė ir Krizių įveikimo centro koordinatorė Virginija Rekuč.

Gedėjimo svetainėje netektį išgyvenantys žmonės gali parašyti atsiminimus apie mirusįjį, patalpinti jo fotografiją, pasidalinti savo išgyvenimais, jausmais ir mintimis, kuriuos sukėlė netekties skausmas. Puslapio kūrėjai užtikrina, kad jame neatsiras nepagarbus ar žeidžiantis turinys.

Naujojoje svetainėje taipogi galima rasti informacijos, kas padeda išgyventi ir įveikti sielvartą, kaip grįžti į pilnavertį gyvenimą po netekties, kokios yra psichologinės paramos galimybės.

Šalia skilties apie mirusius artimuosius, svetainės lankytojai ras skiltį gyvūnams, kurių neteko.. „Žmonių ir gyvūnų mirties lyginti negalime, tačiau išgyvenimai, kurie lydi reikšmingas žmogui netektis, jausmai – panašūs“, – kalba dr. Kristina Ona Polukordienė..

Gedėjimo puslapio idėją parėmė ir prie puslapio kūrimo prisidėjo fondai „Lithuanian Mercy Lift“ ir „Open Society Institute Youth Initiative Youth Action Fund“.

### **Daugiau informacijos:**

Virginija Rekuč  
Krizių įveikimo centro koordinatorė  
Mob.tel.: 8 650 34 836  
El.paštas: [virginija@jppc.lt](mailto:virginija@jppc.lt)  
Internete: [www.gedintiems.lt](http://www.gedintiems.lt)