

Pomoc pro všechny, kteří přežili své děti

DLOUHÁ CESTA



Dlouhá cesta, o.s. / dlouhacesta@dlouhacesta.cz / t. +420 602 186 732
č. ú. 2032560001/5500 / www.dlouhacesta.cz

„ Když umírají rodiče, ztrácíme svou minulost,
když umírá dítě, ztrácíme svou budoucnost. “

Elliot Luby



NEJSTE SAMI

projekt v rámci občanského
sdružení Dlouhá cesta

Projekt Nejste sami

vytvoření sítě laických poradců pro pozůstalé ve všech regionech ČR

Občanské sdružení Dlouhá cesta zahájilo v roce 2009 projekt **Nejste sami**, jehož cílem je vytvořit síť laických poradců pro pozůstalé v všech regionech ČR

Iniciace projektu vznikla od rodičů, kteří v době po úmrtí dítěte postrádali a hledali jakýkoliv kontakt s lidmi se stejnou životní zkušeností. Zároveň se dostávali do situací, které v té době nebyli schopni řešit (problémy s komunikací v rodině, v zaměstnání, s institucemi).

Prostřednictvím projektu chceme rodičům i rodinným příslušníkům, kteří prožívají smrt dítěte v jakémkoliv věku a z jakékoliv příčiny, nabídnout pomoc a podporu lidí, kteří mají stejnou zkušenost a kteří se rozhodli pomáhat ostatním.

Jsou to maminky, tatínkové, sourozenci, ale i další rodinní příslušníci, kteří se v rámci projektu **Nejste sami** stali laickými poradci – průvodci v zármutku a truchlení nad touto bolestnou ztrátou.

Jsou připraveni:

- vyslechnout, soucítit a sdílet s vámi zármutek
- pomoci pochopit zármutek nad smrtí dítěte jako proces, který má své fáze a zákonitosti
- poradit s praktickými záležitostmi

Další informace: www.dlouhacesta.cz

Naše pomoc je diskrétní a bezplatná

Desatero pro pozůstalé rodiče

PhDr. Naděžda Špatenková, Ph.D.

1. Zapojte se do přípravy pohřbu.
2. Věnujte pozornost tomu, co jíte.
3. Zachovejte, pokud možno, normální režim.
4. Posuďte svůj zdravotní stav.
5. Hovořte o zemřelém dítěti.
6. Dovolte si truchlit.
7. Udělejte si čas na truchlení.
8. Dovolte si zlostné pocity.
9. Dovolte druhým, aby vám pomáhali.
10. Nebojte se vyhledat pomoc.