



VĚDOMÝ ZÁRMUTEK

citlivé propojení profesionální podpory a laického sdílení

Ztráta dítěte v rodině je bolestnou událostí, která zasáhne a ovlivní život celé rodiny. Od prvních okamžiků se pozůstalí členové rodiny dostávají do situací, které nikdy před tím nezažili. Procházejí obdobím hlubokého zármutku, zmatku a zároveň změn, které úmrtí dítěte přináší. Rodiče ztrácí smysl života, zažívají osobnostní i partnerskou krizi, prožívají pocity viny. Sourozenci jsou kromě svého truchlení zasaženi bolestí svých rodičů a často na sebe berou odpovědnost učinit své rodiče znovu šťastnými. Prarodiče prožívají zármutek ze ztráty vnoučete a ze smutku svých vlastních dětí.

Pokud jste událost ztráty dítěte /od perinatálního období až do dospělého věku/ v rodině prožili, jste rodičem, sourozencem či prarodičem dítěte a máte bydliště na území Prahy (nemusí být trvalé), můžete být podpořeni v ojedinelém projektu *Vědomý zármutek*.

Jedná se o komplexní podporu, která zahrnuje kombinaci skupinových setkání a individuálních konzultací či terapií.

Každý účastník skupiny bude podpořen formou těchto aktivit:

- **6 dvoudenních skupinových setkání v Praze a 1 pobytový víkend mimo Prahu.** Setkání jsou vedena zkušenými lektory formou prožitkových workshopů, seminářů a sdílecích kruhů. (Témata setkání: Ztráta dítěte jako životní krize. Proces truchlení. Vina a odpuštění. Smysl života. Rituály. Moje zdroje podpory. Vztahy v rodině. Možnosti podpory z okolí. Profese a zaměstnání. Komunikační stresy. Zátěžové situace. Moje budoucnost. Práce se vzpomínkami. Posttraumatický růst. Psychohygiéna, relaxační techniky, muzikoterapie, arteterapie).
- **8 individuálních konzultací nebo terapií** podle domluvy a potřeb /psychologická konzultace, psychoterapie, poradenství pro pozůstalé, právní poradenství, koučink/.
- Každý týden k dispozici **poradensko – informační centrum**.

Setkání budou probíhat v sobotu a v neděli. Termíny setkání jsou uvedena na www.vedomyzarmutek.cz. Individuální konzultace budou probíhat dle domluvy s každým účastníkem zvlášť.

Všechny podpůrné aktivity jsou pro pozůstalé rodiče, sourozence a prarodiče zcela zdarma. Podmínkou pro účast v projektu je věk minimálně 18 let a bydliště na území Prahy (nemusí být trvalé).

Předběžné přihlášky formou stručného dopisu o Vás a Vaší životní zkušenosti můžete zasílat **do 30. května 2019** na email: dlohacesta@dlohacesta.cz. S každým zájemcem si domluvíme před zahájením osobní setkání.

Na tento projekt je poskytována finanční podpora EU.