

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](http://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](http://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.