

Co je svépomocná skupina pozůstalých?

Jedná se o setkávání lidí, kterým zemřel někdo blízký, a stali se pozůstalými. Skupinu organizuje mobilní hospic Medica, moderuje ji poradce pro pozůstalé. Cílem skupiny je umožnit lidem setkání, kde se budou sdílet se svými zkušenostmi s umíráním blízkých, s pocity, se svým příběhem, s tím, jak se vyrovnávali se zármutkem, co jim pomáhalo, nebo naopak nepomáhalo.

Kdo se jí může zúčastnit?

Kdokoliv, kdo prochází truchlením nebo ztrátou blízkého. Můžete se jí účastnit vy sami nebo vzít s sebou členy rodiny, přátele, kterých se ztráta přímo dotýká nebo vás na cestě zármutkem doprovází.

Musíte na setkání vyprávět o svém životě?

Můžete přijít, i když se nebudete chtít sdílet. Můžete jen poslouchat, nikdo vás nebude nutit k ničemu, co nechcete. Možná naleznete ve slovech druhých útěchu, popřípadě inspiraci k promluvení.

Organizační záležitosti

Setkání je zdarma, nebudete nic platit. Bude pro vás připraveno malé občerstvení, káva, čaj, sušenky. S sebou nemusíte nic nosit, ale pokud budete chtít, můžete si přinést fotky zemřelého/zemřelého. Můžete přijít na jakékoliv setkání v průběhu roku, nemusíte chodit pravidelně, můžete přijít jen jednou, anebo naopak na každé setkání...jak vám to bude vyhovovat a nakolik to pro vás bude přínosem. Setkáváme se jednou za měsíc přibližně na hodinu a půl. Z organizačních důvodů před každým setkáním prosím potvrďte svou účast.

Co Vám může setkání přinést?

Na setkání můžete přijít poslouchat i povídat o tom, jak to bylo, a jak to nyní je. Uslyšíte, jak svůj smutek zvládají nebo nezvládají ostatní a třeba Vám to i pomůže najít si svou cestu životem. Setkání bývají inspirována tématy jako je vzpomínání na své blízké, smiřování se, odpouštění si nebo ZASTAVENÍ.