

Podpůrná skupina pro pozůstalé, jejichž blízký zemřel sebevraždou

Vyrovnat se se ztrátou blízkého člověka je vždycky těžké. Jedná-li se o úmrtí v důsledku sebevraždy, je to složitější, než když někdo zemře v důsledku vážné nemoci nebo úrazu.

- Sebevražda blízkého člověka je velmi bolestivá traumatická událost.
- Sebevražda je záležitost, o které se velmi obtížně mluví.
- Dramaticky mění vztahy v rodině a znesnadňuje je také opora a pomoc ze strany širšího sociálního okolí.

Pozůstalí mohou prožívat celou škálu rozmanitých emocí:

- pocit viny „*Proč jsem to nepoznal? „Kdybych udělal/neudělal..., tak bych tomu zabránil!“ „Proč jsem nebyl oporou?“*
- vztek „*Jak mi mohl něco takového udělat!“ „Jak mohl něco takového udělat naši dceři!“*
- strach „*Co když to taky nezvládnou?“*
- bezmoc „*Nedokázal jsem udělat nic!“*
- smutek
- lítost
- hanbu
- znechucení
- odmítnutí
- úlevu „*Už se mu nic nemůže stát.*“

Pro truchlící je těžké přijmout, že jejich milovaná osoba zemřela sebevraždou.

Pro lidi okolo je těžké s pozůstalými o sebevraždě mluvit. Mnohdy nevědí, co říct, a obávají se, aby rozhovorem už tak velké utrpení pozůstalých ještě nezhoršili. Proto mají truchlící menší možnost mluvit s druhými o tom, co se stalo.

Truchlícím také může v komunikaci bránit obava z odsudku, protože pohled okolí může být i odsuzující. Okolí může podléhat například následujícím předpoklům a mýtům:

- „*Rodinní příslušníci selhali, měli sebevraždě zabránit.*“
- „*Měli se k zemřelé osobě chovat jinak.*“
- „*Ta rodina musela být dysfunkční už od základu, jinak by se taková tragédie vůbec nestala.*“
- „*V normálních rodinách, jako je ta naše, se sebevraždy nestávají.*“

S podobnými předpoklady a mýty se mohou rodinní příslušníci dívat i sami na sebe, nebo na sebe navzájem.

To vše jsou důvody, proč se rodinní příslušníci a pozůstalí po sebevraždě mohou začít stranit společnosti. Tato osamělost nadále ztěžuje zpracování ztráty.

Podpůrná skupina pro pozůstalé po sebevraždě blízkého slouží pro vzájemné sdílení zkušeností, pocitů a myšlenek s lidmi, kteří čelí stejné životní situaci. Docházka na skupinu umožňuje v době zármutku zmírnit pocity odcizení a izolace, v bezpečném prostředí podporuje komunikaci o všech emocích se ztrátou spojených a přináší naději a později i důvěru, že jednou dojde k obnovení životního pocitu „normality“.

Skupina se koná 1 x za 14 dní v pondělí od 18:00 do 21:00 v Praze na Hvozděanské 2053/3.

Poradna pro pozůstalé se nachází v objektu metrologického institutu v budově A v přízemí naproti vратnice. Účast na skupině je možná docházkovou formou i online na dálku pomocí Skype. Cena za jedno tříhodinové setkání 400 Kč, pro klienty v tíživé ekonomické situaci platí snížená cena 200 Kč.

Vstup do skupiny probíhá přes pohovor. Ten trvá cca hodinu, není zpoplatněn a slouží k vyjádření Vašich potřeb a očekávání a vyjasnění toho, jak skupina funguje, jaká jsou skupinová pravidla a jaké jsou další možnosti pomoci a podpory.

Terapeuti:

Eliška Syrovátková

Poradce pro pozůstalé. Komplexní vzdělání v komunitně skupinové psychoterapii v daseinsanalytickém směru v programu akreditovaném Českou psychoterapeutickou společností České lékařské společnosti J. E. Purkyně na PVŠPS.

V současnosti se věnuje individuálnímu poradenství, poradenství pro pozůstalé, provázení umírajících a jejich blízkých, canisterapii u umírajících, canisterapii u seniorů trvale upoutaných na lůžko v domově pro seniory a je koterapeutem docházkové skupiny na psychoterapeutické a psychosomatické klinice ESET. Je členkou České daseinsanalytické společnosti, České společnosti paliativní medicíny ČLS JEP a Asociace poradců pro pozůstalé.

Kontakt: tel. 603 193 792, e-mail: terapie@poradenstvi-pro-pozustale.cz

PhDr. Milan Pešák

Speciální pedagog. Výcvik v externí supervizi v sociálních službách v Remediu Praha, externím profesionálním koučinku v Koučinkcentru Praha, mediace a facilitace v AMČR, daseinsanalytický výcvik v komunitní a skupinové psychoterapii akreditovaný jako komplexní vzdělávací program v psychoterapii pro zdravotnictví Českou lékařskou společností J. E. Purkyně a MŠMT ČR na PVŠPS.

V současnosti se věnuje individuálnímu poradenství, supervizi v sociálních službách a lektorství. Externě přednáší na pedagogické fakultě Univerzity Karlovy na katedře speciální pedagogiky. Je členem České daseinsanalytické společnosti. Je nevidomý.

Kontakt: tel. 777 722 777, e-mail: milanpesak@seznam.cz