

Na co nezapomenout při plánování pochodu pro pozůstalé po sebevraždě

- **cíl a smysl setkání**
 - dopředu komunikovat, co je cílem, co se od akce může očekávat
 - naším cílem je nabídnout prostor pro lidi s podobnou zkušeností, sdílení a společný čas
- **cílová skupina**
 - definovat, pro koho je akce vytvořena
 - naše cílová skupina je široká veřejnost, pozůstalí a lidé, kteří přicházejí do kontaktu s tématem sebevražd (odborníci)
- **datum**
 - ideálně všední den a tak, aby se to nekrylo se svátkem, jinou větší akcí (např. maraton) či zbytečně nevytvářelo další emoční zátěž (např. den dětí při úmrtí sebevraždou dítěte)
 - probíhal-li by pochod na různých místech v jeden den, bylo by dobré zmínit na každé akci, kde všude akce probíhá, což může podpořit pocit větší pospolitosti a síly
 - letos: **12.9.2024** (v rámci [Týdnů pro duševní zdraví](#)) probíhal na
- **čas**
 - ideálně podvečer, aby lidé mohli přijet po práci či dojet ze vzdálenějších oblastí
 - my obvykle začínáme v 17:00
- **prostor**
 - dostatek místa, snadno dostupné i pro "ne domácí"; rozmyslet, jestli k tomu nepotřebujeme něčí souhlas (např. města)
 - my provádíme ve Stromovce (viz foto), kde jednak je dost prostoru pro vytvoření kruhu, ve kterém lidé mohou sdílet, či společně držíme minutu ticha, zapalujeme svíčky, zároveň pochod končíme zde a pak svíčky dáváme mezi 2 velké stromy (na fotografii vzadu), které nám přijdou hezky symbolické



- **místo srazu a kontaktní osoba**
 - dobře dostupné a označené

- je možné mít i kontaktní osobu (a číslo na ni), občas se stává, že se lidé chtějí připojit v průběhu, tak aby zastihli průvod
- **předem naplánovaná trasa**
 - ideálně 1-2km, v průběhu cesty se “staráme” o dav, cesta by měla být snadná a dostupná pro všechny lidi (např. i vozíčkáře)
 - jasný cíl stanoviště, kde bude probíhat zapalování svíček
- **počasí**
 - sledovat jej dopředu, příp. mít plán pro deštivou variantu
- **označení lidí**
 - možné využít např. decentní mašle barvy žluté/ oranžové (symbol osvěty o sebevražednosti, pozůstalých), zároveň nikoho nenutit to mít
 - mít je dopředu nachystané např. v nějakém košíčku



- **registrace**
 - my jsme zvolili variantu bez registrace, aby byla zachována co největší diskrétnost. Je potřeba být připraveni i na větší množství účastníků.
- **PR:**
 - vytvoření informačního letáčku, šíření skrz soc. sítě, email, další služby v kraji a blízkém okolí
 - FB událost, do které průběžně dáme pár postů (např. informuje i o stužkách a jejich významu)
- **fotografování**
 - myslete na GDPR, soukromí lidí, vhodné je dát o tom dopředu vědět, že se na akci bude fotit, ale je vhodné zaznamenávat velmi diskrétně
- **krizové scénáře**
 - myslet na to, že jde o citlivou událost, která může s některými účastníky zatřást více, než třeba očekávali; je proto vhodné mít v rámci týmu s sebou někoho, kdo bude vycvičen v krizové intervenci a bude vědět, co v takovou chvíli dělat, říct, kam příp. nasměrovat
 - každý pozůstalý se nachází v jiné fázi - pochod může vzbuzovat velké emoce, někdo je na začátku truchlení, někdo je ve fázi smíření, jiný je naštvaný...
- **spolupráce s odborníky na akci**
 - rozmyslet si, koho na akci pozvat, aby s vámi spolupracoval
 - je důležité spolupracovat s někým, kdo je s pozůstalými v pracovním kontaktu

- dobré je i pozvat někoho s vlastní zkušeností, u koho ale dobře víme, že má událost zpracovanou a dokážeme odhadnout, co bude říkat, jak bude reagovat
- **pochod jako sólo akce X pochod jako součást jiné akce**
- **“program”**
 - potřeba rozmyslet, co se řekne na místě srazu na začátku a co ve finální destinaci, zda si pozveme nějakého hosta, zda dáme prostor pro sdílení (k tomu vhodné stát v kruhu), zda chceme pálit svíčky, nechávat minutu ticha...co v jakém pořadí... co se bude dít po konci (např. nějaké neformální pokračování)
 - naše zkušenost: my jsme na začátku zarámovali formálně akci (proč jsme se tu sešli, poděkování a představení plánu) a na konci jsme měli hosty (u cílové destinace mezi stromy otevřel prostor pro sdílení Martin Pešek a jedna pozůstalá)
 - bezpečí okolí: je důležité na konci citlivě říct, že svíčky musíme zhasnout, aby nedošlo k požáru. Mít s sebou pytlík a uklidit po sobě, ale až ve chvíli, kdy všichni účastníci odejdou a vzdálí se. Dobré také udělat fotku svíček pro příp. článek o akci.
- **materiály**
 - co chceme přinést na místo? letáčky?
 - vhodné vytvořit letáček pro pozůstalé a rozdat ho těm, kteří o něj budou stát, jeho obsahem jsou cíleně zaměřené služby na odbornou pomoc pro ně (tedy ideálně ne krizové linky, ale přímo např. podpůrné skupiny pro pozůstalé po sebevraždě)
 - my jsme brali: svíčky, stužky, špendlíky, kapesníky, tašku na sebrání svíček
 - leták s pomocnými kontakty
- **přípravný tým**
 - ideálně 3-4 lidí, rozvržení rolí v týmu (někdo se stará o trasu/ místo, někdo o lidi, někdo zařizuje proslov, někdo hlídá v průběhu akce, aby nedošlo např. k nevhodnému narušení, že tam vběhnou děti a budou hrát fotbal)
 - NUDZ/ pracovní skupina prevence sebevražd jako partner, pomoc s propagací
- **post-event** - napsat o pochodu krátký článek/ fotku svíček - napsat poděkování za účast + info, že příští rok se bude akce opakovat
 - např. <https://sebevrazdy.cz/kdyz-si-blizky-vezme-zivot/>