

Za sve dodatne informacije kontaktirajte  
voditeljice grupa podrške na području:

Karlovca

Sanda Lovrić Rupčić  
lovric.sanda@gmail.com  
mob. 092 31 77 516

Siska

Irena Barišić Milunić  
irena.mladez@gmail.com  
mob. 091 218 96 06

Slavonskog Broda

Biljana Vasilevski Rački  
biljana.vasilevski@sb.t-com.hr  
mob. 098 556 367

Zagreba

Mirjana Bijelić  
mirjanabo@msn.com  
mob. 099 4414 956



MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA  
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE



HRVATSKI ZAVOD ZA ZAPOSŁJAVANJE

UDRUGA ZA PROMICANJE  
ZDRAVOG ŽIVOTA I POBOLJŠANJE  
KVALITETE ŽIVLJENJA "LUČ"



**korak po korak**  
UDRUGA RODITELJA



Udruga roditelja Korak po korak  
Ilica 73, Zagreb  
www.urkpk.org  
info@urkpk.org  
01-4855-578




put

PODRŠKA U TUGOVANJU  
ZA DJECU I OBITELJI



www.esf.hr

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Nakon smrti bliske osobe imate osjećaj da se vama i vašem djetetu/djeci život preokrenuo naglavačke?

Gubitak roditelja težak je životni događaj za svakog od nas, a posebice djecu.

Smrt roditelja utječe na djecu i mlade koji uz podršku odraslih i vršnjaka mogu pronaći načine kako se uspješno nositi s emocionalnim zahtjevima smrti i tugovanja.



Izdavanje ove publikacije omogućeno je zahvaljujući sredstvima Europskog socijalnog fonda.

Više informacija dostupno je na stranici <https://strukturnifondovi.hr/>.

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Udruge roditelja Korak po korak.



Obitelji pogođene gubitkom jednog od roditelja mogu dobiti podršku uključivanjem u program PUT.

PUT je program od 10 radionica grupnog savjetovanja, koje kroz aktivnosti i igru pružaju djeci podršku u tugovanju.

Dok su djeca i mladi u svojim skupinama, njihovi roditelji i skrbnici u svojim skupinama razgovaraju o brizi za tugujuću djecu i grade podršku za vlastiti proces tugovanja.

Radionice vode stručnjaci i održavaju se jednom tjedno u Karlovcu, Sisku, Slavonskom Brodu i Zagrebu, a sudjelovanje je besplatno.

Sudjelovanje u ciklusu od deset grupnih radionica posebno je važno za djecu i mlade jer najčešće nemaju priliku upoznati se i komunicirati s drugim vršnjacima o načinima nošenja s gubitkom te učiti jedni od drugih.

Kad se dogodi smrt u obitelji često se pitamo kako ponovno pronaći stabilnost i nadu da zajedno krenemo dalje.



PUT je model grupne podrške u tugovanju, koncipiran na Pathfinders programu, koji se uspješno provodi više od 15 godina u Koloradu, SAD, a prilagođen je našoj kulturi.

Ovakvom vrstom podrške može se:

- Razumjeti prirodni proces tugovanja i smanjiti osjećaj tjeskobe povezane s gubitkom
  - Graditi strpljenje za vlastite osjećaje te razumijevanje osjećaja i ponašanja djece
  - Bolje spavati, bolje se osjećati
  - Poboljšati obiteljsku komunikaciju i dnevno funkcioniranje
  - Ostvariti emocionalnu prilagodbu na gubitak
- 