

Slovo zakladatelky



Vážení přátelé,

po roce se opět ohlédneme za rokem 2019. Významnou událostí byla úprava loga spolku a přestěhování poradny. **Nově sídlíme v Plzni na Slovanech** v Jablonského ulici 92. Naše bezbariérová poradenská místnost je na klidném místě, probíhají zde terapie s pozůstalými, pracovní schůzky, supervize a školení, máme rozsáhlou knihovnou (knihy půjčujeme).

Zapojili jsme se do dotačních výzev na podporu našeho projektu „Pomoc pozůstalým“, v srpnu jsme byli finančně podpořeni v naší poradenské činnosti a dobrovolnické osvětové práci v rámci akce Sportmánie 2019. Významně nás také podpořili dvě mimoplzeňské firmy, získali jsme **záštitu městského obvodu UMO 3**, rozvinula se síť drobných dárců. Děkujeme!

Více jsme se věnovali lektorské činnosti, v dubnu tematicky diskutovali se studenty oboru Sociální práce Teologické fakulty v Českých Budějovicích (Pousková), v květnu na setkání posttraumatického týmu HSZ PK ve Zbirohu (Jelínková), v červnu na setkání krizových týmů pořádané PČR (Vlčková), v říjnu na Třetím setkání aktivních seniorů TOTEMu, v září na vědecké konferenci a listopadu na poradě OSPOD v rámci KÚ PK (Ratislavová). Na tomto místě bych zmínila, že zvláště policejní interventy oceňují naši podporu pozůstalým zejména při tragických úmrtích. Kvalifikační odbornost se státní zkouškou mají aktuálně čtyři naše poradkyně.

Děkuji ze srdce všem za podporu a sílu, kterou společně s námi vkládají do projektu na pomoc lidem po ztrátě milované bytosti. Věřte, že jej veřejnost vnímá jako smysluplný, svým rozsahem nemá v kraji obdoby a zpětná vazba klientů je víc než povzbudivá. Aktivity spolku tak korespondují se zaměřením definovaným ve stanovách.

S úctou, Zuzanna Pousková

O NÁS

Spolek byl platně registrován v listopadu 2012 a za myšlenkou jeho založení stály dvě ženy – **Zuzanna Pousková a Mirka Šimková**. Jedna z nich tragicky ztratila dítě, druhá muže...

Neziskový spolek Plzeňská zastávka poskytuje fyzickou a morální pomoc osiřelým rodinám, kde zemřelo dítě (po těžké nemoci, následkem úrazu při nehodě či trestném činu nebo z vlastního rozhodnutí), rodinám, kde zahynul jeden z rodičů a zanechal po sobě malé děti nebo oba rodiče a to zprostředkováním lékařské, psychoterapeutické, právní a jiné pomoci a služeb osiřelým rodinám; organizací společných setkání členů osiřelých rodin; individuálním setkáním s osiřelými členy rodin dle jejich zájmu a potřeby s cílem poskytnout bezprostřední morální podporu; realizací záchranné struktury

svépomocných skupin matek, otců a jiných nejbližších členů rodin a fyzická a virtuální podpora jejich aktivit; konáním přednášek, seminářů, beseda jiných akcí, publikační činností a vystupováním v masmédiích se zaměřením na zvýšení informovanosti o předmětu a cíli spolku; vyvíjením spolupráce s národními i mezinárodními organizacemi zabývajícími se stejným či obdobným předmětem činnosti.

Kontaktní údaje:

Sídlo: Všeruby 95, 330 16, IČO: 0123 1502, Registrace: L 6474 vedená u Kraj. soudu v Plzni.

Facebook: <https://www.facebook.com/PlzenskaZastavka.cz/>

Web: <http://www.plzenskazastavka.cz/>

Transparentní účet: 2300334693 / 2010 - Fio banka, a.s., Millennium Plaza, V Celnici 10, 117 21 Praha 1

KDE A JAK POMÁHÁME

Plzeňský kraj, potažmo celá ČR dle dohody s klientem a kapacitami spolku.

Poradna pro objednané: Jablonského 92, Plzeň – Slovany

e- mail: info@plzenskazastavka.cz

kontaktní telefon: 724 520 398 (Šimková M.)



Cílová skupina naší služby:

- Rodiče zemřelých dětí v jakémkoliv věku
- Vdovy, vdovci (tragická úmrtí, nezaopatřené děti aj.)
- Dítě bez rodičů (i dospělé)
- *Přirozené úmrtí sešlostí, věkem a jejich pozůstalí nejsou naší cílovou skupinou.*

Formy pomoci - ambulantní/terénní/distanční.

Osobní, telefonický, písemný (chat) kontakt dle dohody.

- Laická pomoc, sdílení, doprovázení
- Krizová intervence
- Psychoterapie individuální, párová, rodinná
- Nabídka svépomocných skupin
- Sociální, právní poradenství



Pozůstalý po úmrtí milované bytosti prochází většinou obrovskou bolestí až zoufalstvím. Chce s někým sdílet, co právě prožívá. Z odborných studií vyplývá, že se jim přátelé a lidé z okolí věnují především v prvních dnech jejich smutku, poté se vrátí ke svým zvyklostem a na potřeby pozůstalých zapomenou.

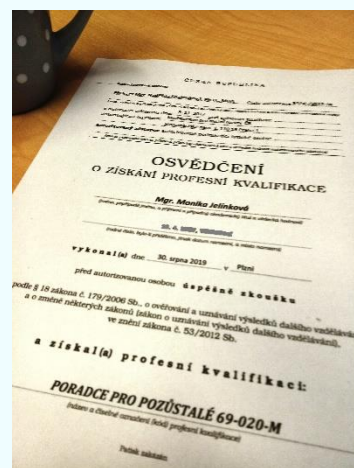
Naše služba je poskytována na základě dobrovolného rozhodnutí klienta. Vychází z jeho individuálních potřeb a přání, poradci se při práci řídí etickými zásadami a mlčenlivostí. Truchlení proto někdy potřebuje odbornou podporu. S jakými otázkami se od truchlících setkáváme: Jak to všechno zvládnou? Bojím se pohřbu, co mám dělat? Jaký dopad má ztráta našeho miminka na sourozence v rodině? Jak mám reagovat, když brečím před kolegy? Je rozdílné truchlení muže a ženy? Jak mluvit o úmrtí s ostatními?

ČINNOSTI SPOLKU 2019

- 166 podpořených kontaktů
- 7115 minut (119 hod.) přímé péče pozůstalých
- Průměrný čas na 1 kontakt /43 minut
- 11 přednášek, besed a diskuzních setkání

Spolek je otevřen všem, kteří prošli přímou ztrátou milované osoby nebo se s ní potýkají v rodině, u přátel a to bez ohledu na bydliště. Zároveň jsme jedinou organizací pro pozůstalé pro celý Plzeňský kraj, kdy se věnujeme sirotkům, vdovám a vdovcům při často tragickém, náhlém úmrtí jejich partnerů. Poskytujeme poradenství a praktické rady pro truchlící rodiče, které potkala ztráta miminka před nebo po porodu, interrupce z genetických důvodů nebo potratu.

Poradci mají uděleno členství u České asociace pro psychoterapii, Asociaci poradců pro pozůstalé nebo České komoře porodních asistentů.



- ⊗ Naše činnost byla oceněna v rámci 13. ročníku Anděl 2019, kde bylo jménem primátora statutárního města Plzeň vysloveno uznání a díky za obětavost a nezištnou pomoc pozůstalým zakladatelce spolku a odborné poradkyni **Zuzce Pouskové**.



S ČÍM SE V PRAXI SETKÁVÁME?

- s tabuizovaným tématem smrti, zejména u tragédií
- s předsudky a nepochopení v okolí pozůstalých
- s hodnotícím přístupem k pozůstalému
- s nízkou podporou dětí v roli pozůstalých.

Říká se, že v dnešní době žijeme zrychleně a vzdáleně, myšlenky na smrt oddalujeme s důvodem, že je to daleko.



Každý z nás má jiné hranice, sílu a možnosti, každý prožíváme jinak bolestné události jako je úmrtí partnera, rodiče, dítěte, nenarozeného miminka či jiné blízké osoby. Pokud má pozůstalý funkční rodinu a okruh přátel, je obvykle schopen po nějaké době pokračovat v životě. Přesto bude život jiný...

Příběh: Muž středního věku měl pracovní úraz s následkem smrti. Po tragické události zůstala náhle sama manželka s dětmi, v domě s hypotékou a nemocnými rodiči. Členům rodiny byla poskytnuta psychologická a sociální podpora, účast na pohřbu, emoční doprovázení, prostor pro sebenalézání v následujícím období truchlení. Podpořeny byli rodinné rituály, vazby a zdroje v okolí pozůstalých.

DŮLEŽITÉ AKCE A MOMENTY

- ⊗ **Zapalme svíčku** - tradiční akce věnovaná památce zesnulých dětí.
- ⊗ **Vzpomínkové setkání** - při příležitosti Světového dne obětí dopravních nehod
- ⊗ **ANDĚL 2019** - slavnostní poděkování primátora města Plzně Martina Baxy zakladatele spolku Zuzanně Pouskové za nezištnou práci pozůstalým.
- ⊗ **Zaštita spolku** - udělení inicioval místostarosta Stanislav Šec.

Naše snahy jsou pomoci veřejnosti pochopit zármutek v době ztráty milovaného dítěte, partnera, rodiče, kamaráda... Smrt a truchlení je tématem, které je obecně málo zpracováno, ačkoliv mívá dopad na náš další život.

Jako organizace se zúčastňujeme setkávání pomáhajících profesí a jiných krizových týmů. O spolupráci v krizových situacích, které s sebou přinášejí dopravní nehody, kriminalita a jiná neštěstí, diskutujeme s policejními psycholožkami a policejními interventy, metodiky, interventy Městské policie Plzeň, s hasiči záchrannáři, pracovníci magistrátu z odboru prevence kriminality aj.

Pomoc jsme zprostředkovali díky spolupráci s NNO Ledovec, Linkou bezpečí, sociálními službami Města Plzně.

Světový den obětí dopravních nehod

Sobota 23. 11. 2019 v 16:00
Vzpomínkové odpoledne
v plzeňském kostelíku U Ježíška
na památku Světového dne obětí dopravních nehod

Hudební doprovod:
Mirka Nová & Martin Sikora & Jiří Datel Říha

Po 17. hodině s námi můžete navštívit Café restaurant Kařaba, která sídlí kousek od kostelíka. Zde na nás bude čekat mály personál, můžeme si společně dát horký čaj, kávu a něco dobrého, k dispozici je i dětský koutek a hlavně atmosféra souznění a sdílení.

Neděle 24. 11. 2019 v 16:00
Ekumenická bohoslužba
„Na památku obětí dopravních nehod“
dálniční kaple u Slovic (dálnice D5, 83. km směr Praha)

Kaple je dostupná i bez použití dálnice ze silnice č. 18034, spojující Slovice a Dobřany.

PROJEKTY

Název: NA ZTRÁTU BLÍZKÉHO NEJSTE SAMI

Donátor: UMO3 Plzeň, GIVT - nakupujte srdcem

Projekt sleduje vždy tři cíle: poskytovat kvalitní přímou pomoc pozůstalým, podílet se na prevenci v oblasti mýtů a předsudků, pomáhat lidem v nepříznivé životní situaci zasažené zejména náhlým tragickým úmrtím.



STŘÍPKY Z MÉDIÍ

15. 11. 2019 v ČT v hlavních Událostech reportáž o spolku a pomoci pozůstalému.

29. 10. 2019 v Plzeňském deníku v příloze Poslední věci člověka vyšel článek o naší činnosti a rozhovor se zakladatelkou.



DĚKUJEME

Děkujeme Magistrátu města Plzně - Odboru sociálních služeb, Obvodu UMO3 Plzeň za poskytnutou záštitu, zaměstnancům firmy HARMANN RICO, vinotéce Merlot d'Or s.r.o., firmě Zbirovia, kostelíku U Ježíška, dalším podporovatelům a anonymním drobným dárcům.



Děkujeme všem svým členům a poradkyním za podporu našeho spolku včetně jejich terapeutické podpory a doprovázení při truchlení klientů v roce 2019. Ve svém volném čase a bez nároku na odměnu pomáhalo 10 aktivních členů a 4 podporující členi.

LIDÉ VE SPOLKU

Statutární orgán od 7/2019: Rada spolku

Předsedkyně: Miroslava Šimková

Ekonom. činnost: Mgr. Ing. Dana Paučová Ph.D.

Právní čin.: Mgr. Renata Václavíková Tunklová

Dobrovolníci, psychosociální poradci: Mgr. Jolana Matoušková, Mgr. Monika Jelínková, Mgr. Kateřina Ratislavová Ph.D., Bc. Kateřina Holubová, Eva Volrábová, Mgr. Simona Vlčková.

Fotografická podpora: Milan Svoboda

Dále za námi stojí, podporu a radu poskytovali:

Mgr. Karel Šimr Ph.D., evangelický farář, koordinátor PITU

kpt. Mgr. Romana Morongová, vrchní komisařka, psycholožka

PhDr. Mgr. Naděžda Špatenková, Ph.D., odborný garant poradenství pro pozůstalé



„Neštěstí a smrt blízkého často otočí náš život vzhůru nohama. Je to bolestná zkušenost, které může podnítit osvobozující proces zrání, prozření - toho, čemu se v biblické mluvě říká "obrácení" či "změna smýšlení". Význam věcí se nám někdy začne jevit v úplně nových proporcích. To, co je "nad námi" je třeba najednou důležitější než to "kolem nás". Jsme jakoby „vykopnuti“ do jiné reality, kterou není snadné sdílet s druhými lidmi. Je dobré, když najdeme někoho, kdo kus této - duchovní - cesty šel před námi a může nám pomoci se na ní zorientovat“ (Karel Šimr, 2020).



Přehled o majetku a závazcích ke dni 31. 12. 2019 (v Kč)

	Stav k prvnímu účetnímu dni účetního období	Stav k poslednímu účetnímu dni účetního období
Krátkodobý majetek celkem	6 944,5	18 601,8
Peněžní prostředky v hotovosti a ceniny	2	2 125
Peněžní prostředky na bankovním účtu	2 942,5	12 978,8
Pohledávky	4 000	3 498
Závazky	2 000	641
Rozdíl majetku a závazků	4 944,5	17 960,8

Přehled o příjmech a výdajích ke dni 31. 12. 2019 (v Kč)

Příjmy	
Přijaté peněžní dary	55 371
členské příspěvky	2 800
Dotace a příspěvky z jiných rozpočtů	30 000
Příjmy celkem	88 171
Výdaje	
Materiál	18 071
Služby	53 796
Ostatní	1 288
Výdaje celkem	73 155
Rozdíl	15 016

Účetní uzávěrka v plném rozsahu k dispozici v kanceláři spolku Plzeňská zastávka z.s.

ZÁVĚREM DO ROKU 2020**Desatero pro pozůstalé**

(autorka: PhDr. Mgr. 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.
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.

