

Plzeňská zastávka

Výroční zpráva



2023

OBSAH

Slovo úvodem	3
Komu a jak pomáháme	4
Lidé ve spolku	7
Donátoři a partneři	9
Aktivity spolku v roce 2023	10
Pořádané akce pro veřejnost	11
Naše odborná členství	12
Projekty a granty	12
Hospodaření a bilance roku 2023	13
Statistiky	15
Výhled do roku 2024	16
Fotostřípky z roku 2023	17



Plzeňská zastávka z. s.
Všeruby 95, 330 16
IČO 01231502

Registrace: L 6474 vedená u KS v Plzni
Spolkový účet: 2300334693 / 2010, Fio banka, a.s.
www.plzenskazastavka.cz

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

Slovo úvodem

Vážení podporovatelé, čtenáři této zprávy,

od našeho prvního ryze dobrovolnického snažení pomáhat pozůstalým po tragických ztrátách blízkého člověka uplynulo 11 let. Na samém začátku jsme vnímali, že v určitých situacích životní zátěže zůstává pozůstalý rodič ve svém smutku a bolesti často sám. Vlastní prožitá ztráta milovaného člověka Mirku Šimkovou a Zuzannu Kozákovou Pouskovou přivedla na myšlenku vytvořit neziskovou organizaci Plzeňská zastávka – poradnu pro pozůstalé. Naše služba je i po tolika letech stále potřeba. Možná i víc, než jsme si sami tenkrát dokázali vůbec představit.

Co tedy stále děláme? Naše odborné poradkyně poskytují přímou péči, drží tzv. pohotovost pro případy pomoci při náhlém úmrtí blízkého, jiný člen týmu se podílí na osvětě, další má na starosti uspořádání pravidelných akcí pro pozůstalé, jedna z nás pomáhá s právními otázkami, jiná ovládá pole s účetnictvím. Zkušená odbornice Mgr. Katka Ratislavová Ph.D. se řadu let věnuje problematice perinatální ztráty, tedy úmrtí miminka během těhotenství, při porodu nebo krátce po něm.

Naší službou věnujeme potřebný čas truchlícímu člověku, hledajíc společně naději, sílu a úlevu od trápení. Pomáháme začlenit smrt a jiné skutečnosti do jejich života, hledat různé strategie, jak se se smrtí milovaného člověka vyrovnávat. Důležitým úkolem v tomto zranitelném období je podpořit pozůstalé, neboť každá konfrontace se smrtí může přinést uvíznutí v traumatu a komplikovaný zármutek. Poskytujeme osobní poradenství, podpůrné psychoterapie, svépomocné skupinky pro pozůstalé rodiče nebo bezplatné zapůjčení knih, které mohou pomoci k porozumění žalu truchlících.

Jsme spolek, který však navzdory názvu „zastávka“ nezastavil, naopak jede naplno. Vyrosl do uznávané organizace, postavené na hodnotách respektu, ryzí pomoci, odbornosti a zaměřené na výsledky a pozitivní společenské dopady. Naším cílem je být na blízko těm, kteří se cítí být v procesu truchlení osamělí.

Zároveň si potřebujeme zachovat energii do dalších let, budovat odborné kapacity pro rozvoj marketingu, spolupracovat s experty se zkušeností na různé výzvy i pracovní krize. Jen tak můžeme s určitým sebevědomím překonávat obtíže a překážky, s orientací správných řešení.

Děkuji za důvěru a pomoc všem, kteří se na naší práci podílí, spolupracovnícím a dobrovolníkům, partnerským organizacím, donátorům a našim dárcům. Počet příznivců a dárců vzhledem k těžkosti tématu smrt není nijak závratně vysoký, přesto se stále snažíme propojovat. Pokud máte o spolupráci s námi zájem, ozvěte se nám. Předem velké díky, neboť jen tak můžeme dál pokračovat v naší práci.

Mgr. Monika Jelínková,
předseda Rady spolku a vedoucí poradny pro pozůstalé

KOMU A JAK POMÁHÁME

Doprovázíme pozůstalé při zvládnutí těžké životní situace, zejména při náhlém úmrtí blízkého člověka.

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, seniorským věkem a jejich pozůstalí nejsou naší cílovou skupinou.

Příběh

Oslovil nás otec rodiny, kde došlo k nečekanému úmrtí dítěte v mladšího školního věku při automobilové nehodě.

Maminka byla v době události v 8. měsíci těhotenství s očekávaným druhým dítětem. Poradnu pro pozůstalé kontaktoval nejprve telefonicky otec dítěte, který měl mimo svého prožívaného žalu i velké obavy o zdraví své manželky i nenarozeného dítěte. Rozhovor byl velice emotivní, strachoval se o ně a hledal pomoc. Žena mu nepřipadala v pořádku: „Je jako bez emocí, jede jako robot... jako by to nebylo šest dní, ale šest měsíců. Ona dnes myje okna!“

Ve voze spolu s dítětem cestovali prarodiče z matčiny strany. Oba po nehodě v péči lékařů na ARO. Míra zavinění a odpovědnosti nebyla v tu chvíli jistá, otec balancoval mezi výčitkami a obviněním vůči rodičům své ženy a kladl si mnoho otázek a pokoušel se na ně odpovídat sám... Na první osobní setkání v poradně se dostavili oba rodiče, setkání bylo vedeno za přítomnosti dvou poradkyň PZ. Maminka byla odpojena, v šoku. Při druhém setkání již v silných emocích, plakala, rozhovor byl nesouvislý. Poradkyně pomáhaly pojmenovat emoce, zpracovat pocity viny, udržovaly při životě naději, že se ta celá hrůza dá zvládnout... hledaly odpovědi, jak mají spolu žít dál.

Následná setkání se odehrávají velmi rychle za sebou dle potřeb rodiny. Je znát posun v truchlení a prolínající se fáze smutku - šok, popření, hněv..., soustředění na vybavení pohřbu a také příprava na narození dalšího dítěte.

Nehoda byla PČR uzavřena jako nezaviněná, oba rodiče jsou vnitřně zbaveni břímě výčitek vůči přeživším prarodičům. Po porodu druhého dítěte se ke konzultacím začala dostavovat jen matka, zpracovává si zpětně plně neprožitě emoce – „Nemohla jsem si to dovolit, nikdo mě nechtěl vidět plakat... hned mě hnali k doktorům, ať mi něco píchnou!“

Následovala podpora rituálů a motivace. Poradkyně se snažila krok po kroku podpořit matku ve zvládnutí každodenních činností, podpořit obnovení režimu: den, péče o dítě a role rodiče. Celková doba doprovázení se protáhla na více než dva roky, než byla rodina schopna sama vidět možnosti řešení a naději v orientaci na svou životní situaci.

Formy pomoci

AMBULANTNÍ



DISTANČNÍ - ONLINE



Osobní, telefonický, písemný (chat) kontakt dle dohody a informovaného souhlasu zájemce.



Co nabízíme

- Odbornou pomoc, sdílení, doprovázení
- Krizovou intervenci
- Psychoterapii individuální, párovou, rodinnou
- Spirituální doprovázení
- Sociální, právní poradenství
- Nabídku svépomocných skupin
- Pravidelné Vzpomínkové akce
- Osvětu, workshopy, besedy, spolupráci
- Online konzultace, knihovnu s bezplatnou výpůjčkou

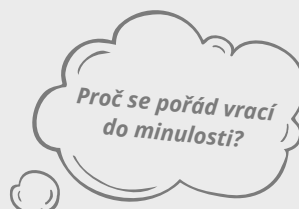
Mezi naše silné stránky patří výrazně nízká nákladovost provozu poradny a orientace na klienty s cílem individuálního přístupu k jeho potřebám při truchlení. Naše podpůrná terapeutická a poradenská práce se zaměřuje na jedinečnou cestu truchlení klienta, jeho zdroje, obnovu kontaktů, budování podpůrné sítě a nové cesty v životě.



S čím se v praxi stále setkáváme

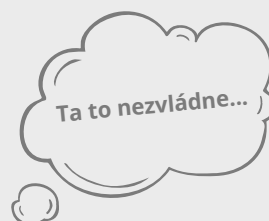
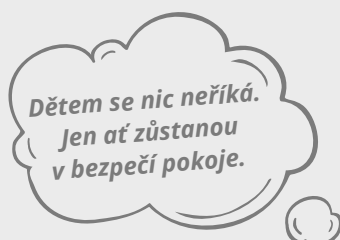
TABUIZACE TÉMATU SMRTI

zejména u tragédií a sebevražd



PŘEDSUDKY, NEPOCHOPENÍ V OKOLÍ POZŮSTALÝCH

NÍZKÁ PODPORA POZŮSTALÝCH DĚTÍ



HODNOTÍCÍ PŘÍSTUP K POZŮSTALÉMU

LIDÉ VE SPOLKU

"Jsme tým profesionálních terapeutů a poradců, kteří si sami prošli cestu zármutku po úmrtí nejbližšího člověka."

Mirka, 2018

Rada spolku



Mgr. Monika Jelínková

*předseda Rady spolku
a vedoucí poradny pro pozůstalé*



Zuzanna Kozáková Pousková

*členka Rady spolku
a poradkyně pro pozůstalé*



Mirka Šimková

*členka Rady spolku
a poradkyně pro pozůstalé*

Dobrovolní poradci / terapeuti



Mgr. Jolana Matoušková



Mgr. Kateřina Ratislavová, Ph.D.



Eva Volrábová



Mgr. Simona Vlčková



Mgr. Renata Václavíková



Mgr. Bc. Bc. Kateřina Holubová

Další činnosti



Mgr. Ing. Dana Paučová, Ph.D.
ekonomická činnost



Bc. Tereza Suchanová, DiS.
administrativní činnost



Ing. Jan Fiřt
grafická činnost



Mgr. Milan Svoboda
fotografická činnost



Berenika Ježíková
sociální síť

Podporovatelé

Vladimír Kozák

Ivana Fenclová

Dále za námi stáli

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

kpt. Mgr. Romana Morongová, vrchní komisařka, psycholožka

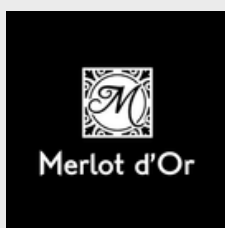
PhDr. Mgr. Naděžda Špatenková, Ph.D., odborný garant poradenství pro pozůstalé

DONÁTOŘI A PARTNEŘI

Poskytovatelé dotací a grantů



Dárci

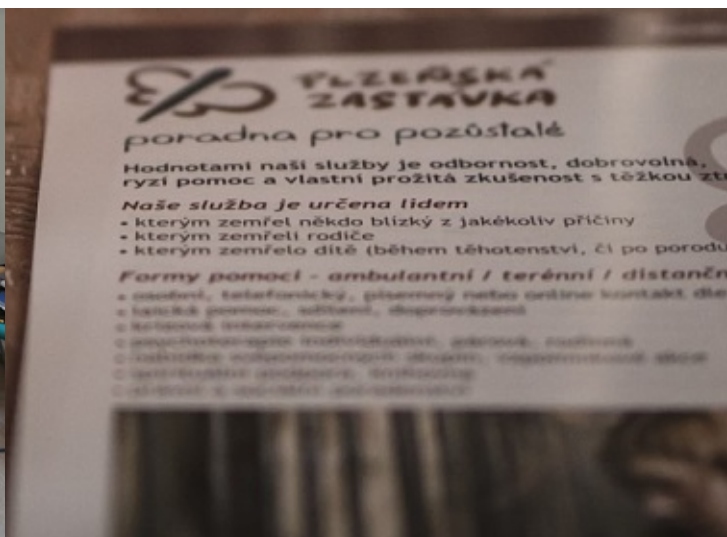


Děkujeme poskytovatelům dotací, grantů a dalším dárcům za podporu našich projektů na pomoc pozůstalým zejména při náhlém úmrtí blízké osoby včetně terapeutické pomoci. Dále za podporu naší přednáškové činnosti směrem k veřejnosti. Děkujeme všem nadacím a každému z jednotlivců, kteří nás podporují!

AKTIVITY SPOLKU V ROCE 2023

Přednášky, workshopy, publikace

- semináře pro pedagogy na téma *Děti, smrt a kontexty školního prostředí*
- kapitola knihy: RATISLAVOVÁ, K. *Perinatální ztráta: rituály a péče o rodiče v historických souvislostech*. In: LOCHMANNOVÁ, A., SOUKUP, M. a kol. *Porod v proměnách času a kultur*. Červený Kostelec: nakladatelství Pavel Mevart, 2022, s. 103 – 128. ISBN 978-80-7465-539-5
- výuka na Teologické fakultě České Budějovice, obor sociální práce (práce se skupinou v souvislostech úmrtí a neštěstí s důrazem na svépomocné skupiny)



Rada spolku

Rada spolku se v roce 2023 pravidelně scházela a zabývala se těmito tématy:

- navazování pomoci pozůstalým v PK skrze osvětu a webináře pro učitele,
- podpora poradců – supervize, profesní rozvoj terapeutů a poradců pro pozůstalé při práci se zármutkem,
- metodika a Etický kodex, kvalita práce, ochrana osobních údajů GDPR,
- svépomocné skupiny pro rodiče,
- vystupování v médiích, články a prezentace služby poradny pro pozůstalé,
- zviditelnění spolkové činnosti, poradny pro pozůstalé.

POŘÁDANÉ AKCE PRO VEŘEJNOST

2023

17. 3.

Koncert pro Kačku

Věnováno všem, kteří odešli z vlastního rozhodnutí

pátek 14. dubna 2023 | 19:00

Petr Merxbauer
Michal Willie Sedláček

kostel U Ježíška, Plzeň

Koncert pro Kačku

10. 12.

Zapalme svíčku

Světový den památky zesnulých dětí

**Zapalme
svíčku**

Světový den památky zesnulých dětí

neděle, 10. prosince 2023
kostel U Ježíška, Plzeň

14. 11.

SDODN

Světový den obětí dopravních nehod

světový
den obětí

dopravních
nehod

Úterý 14. 11. 2023 od 19:00

Hudební večer v plzeňském kostelíku U Ježíška

Účinkují: kapela Futrál
Milan Benedikt Karpíšek

NAŠE ODBORNÁ ČLENSTVÍ



**Asociace poradců
pro pozůstalé, z.s.**



**Česká asociace
pro psychoterapii**



**Profesní komora
sociálních pracovníků, z.s.**



**Česká komora porodních
asistentek, z.s.**

PROJEKTY A GRANTY

- včasná terapeutická podpora pozůstalých rodin, projekt Darujme
- pomoc pozůstalým při náhlé ztrátě blízkého člověka
- pomoc osiřelým jednotlivcům i rodinám při náhlém úmrtí milované osoby

HOSPODAŘENÍ A BILANCE ROKU 2023

Plzeňská zastávka z. s. se dlouhodobě snaží o vícezdrojové financování. Jedním z našich cílů je navýšení podílu darů na celkových příjmech. Spolupráce s veřejností byla oslovena i formou veřejných sbírek a NF.

Vedení účetnictví odpovídá potřebám chodu a rozvoje činnosti spolku. Byly zkontrolovány veškeré účetní doklady za rok 2023 a tyto odpovídají potřebám řádného hospodaření spolku.

Přehled o majetku a
závazcích
pro spolky
které vedou jednoduché
účetnictví
Registrace u Krajského
soudu v Plzni, Vložka
L 6474

**Přehled o majetku a závazcích
k 31.12.2023
(v celých tis. Kč)**

**IČO
01231502**

Název a sídlo účetní
jednotky

**Plzeňská zastávka, z.s.
Všeruby 95
330 16 Všeruby**

A. MAJETEK	číslo řádku	Stav	
		k prvnímu dni účetního období	k poslednímu dni účetního období
Dlouhodobý nehmotný majetek (v zůstatkové ceně)	01		
Dlouhodobý hmotný majetek (v zůstatkové ceně)	02		
Finanční majetek (cenné papíry, peněžní vklady, aj.)	03		
Peněžní prostředky v hotovosti a ceniny	04	5	14
Peněžní prostředky na bankovních účtech	05	78	49
Zásoby	06		
Pohledávky	07	27	2
Úvěry a zápůjčky poskytnuté	08		
Ostatní majetek	09		
Majetek celkem (Ř. 01 až 09)	10	110	65
B. ZÁVAZKY	číslo řádku	Stav	
		k prvnímu dni účetního období	k poslednímu dni účetního období
Závazky	21	28	
Úvěry a půjčky přijaté	22		
Závazky celkem (Ř. 21 + 22)	23	28	
Rozdíl majetku a závazků (Ř 10 - 23)	99	82	65

Přehled o příjmech a výdajích

pro spolky
které vedou jednoduché
účetnictví

Registrace u Krajského
soudu v Plzni, Vložka

L 6474

**Přehled o příjmech a výdajích
k 31.12.2023**
(v celých tis. Kč)

IČO
01231502

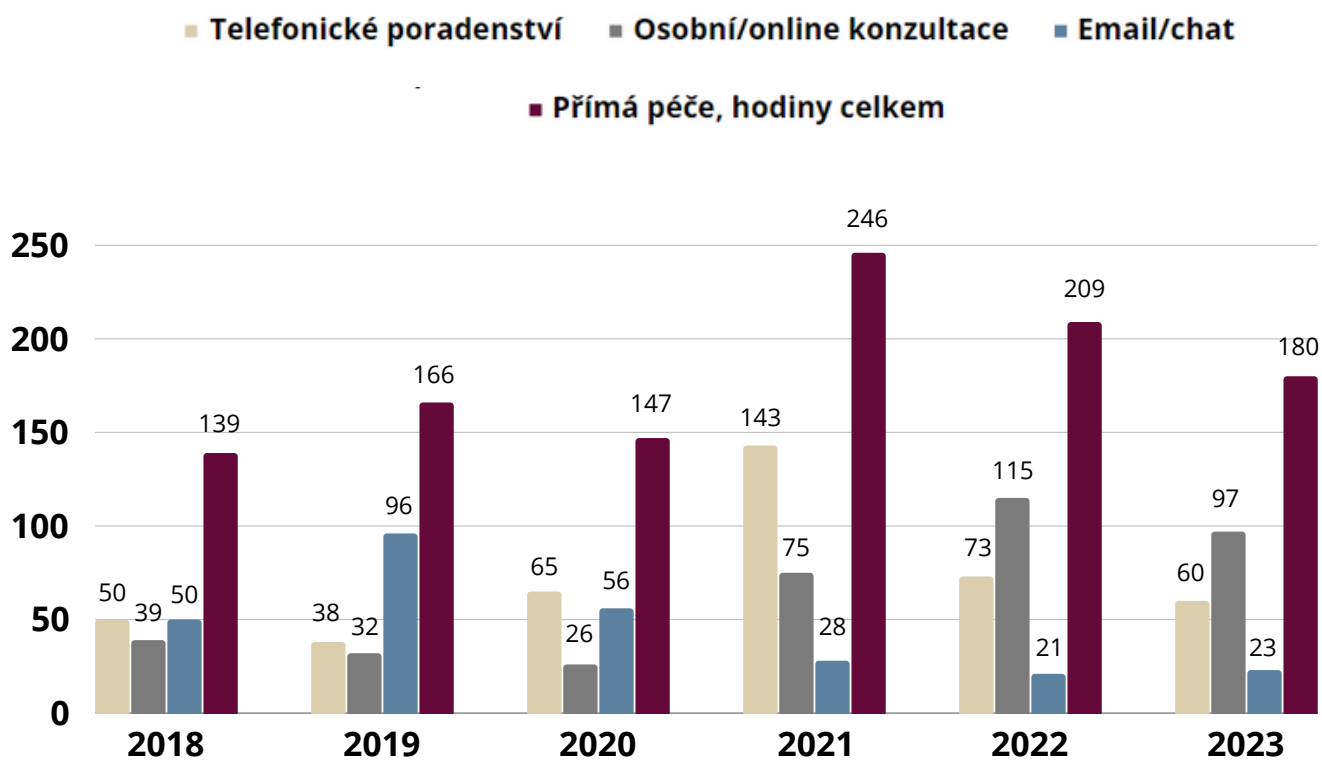
Název a sídlo účetní jednotky

Plzeňská zastávka, z.s.
Všeruby 95
330 16 Všeruby

A. PŘÍJMY	číslo řádku	Skutečnost k rozvahovému dni		
		Činnost		
		Hlavní	Hospodářská	Celkem
Prodej zboží	01			
Prodej výrobků a služeb	02			
Příjmy z veřejných sbírek	03			
Přijaté peněžní dary (mimo veřejné sbírky)	04	71		71
Přijaté členské příspěvky	05	1		1
Dotace a příspěvky přijaté z veřejných rozpočtů	06	103		103
Ostatní	07			
Průběžné položky	08			
Kursově rozdily	09			
Příjmy celkem	10	175		175
B. VÝDAJE		*****	*****	*****
Dlouhodobý nehmotný a hmotný majetek	01			
Materiál	02	18		18
Zboží	03			
Služby	04	100		100
Mzdy	05	77		77
Pojistné za zaměstnance a zaměstnavatele	06			
Ostatní osobní výdaje	07			
Ostatní	08			
Průběžné položky	09			
Kursově rozdily	10			
Výdaje celkem	11	195		195
Rozdíl příjmů a výdajů	99	-20		-20

STATISTIKY

Činnosti



VÝHLED DO ROKU 2024

Cíl a poslání naší poradny zůstává stále stejný – podpora pozůstalých rodin při náhlých ztrátách.

V roce 2024 bychom chtěli znovu realizovat všechny stávající projekty na včasnou pomoc pozůstalým, zvýšit edukaci veřejnosti o komunikaci s dětmi a dospívajícími o smrti, zapojovat se nadále do mezioborové spolupráce.

Děkujeme všem svým příznivcům, dárcům a podporovatelům!





FOTOSTŘÍPKY Z ROKU 2023

Garanti veřejných akcí a koncertů jsou Ing. Petr Merxbauer a Ing. Milan Benedikt Karpíšek
- plzeňští hudebníci a skladatelé a jejich každoroční různorodí hosté.

Moc všem děkujeme!

