

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/>

Výroční zpráva 2024

Neziskový spolek Plzeňská zastávka poskytuje fyzickou a morální pomoc osiřelým rodinám, kde zemřelo dítě v jakémkoliv věku, rodinám, kde zahynul jeden nebo oba rodiče a zanechal po sobě děti, osamělým vdovám a vdovcům po náhlé ztrátě partnera.

Dále rozvíjí povědomí o možnostech podpory, soucitu a blízkosti pozůstalým,

podporuje zapojování komunity do otevření svépomocné pomoci.



Naši odborní poradci pro pozůstalé pomáhají lidem v různých fázích truchlení, projít si bezpečně cestu smutku a bolesti. Často si sami prošli ztrátou milovaného člověka a umí vyslyšet, jak nás smrt blízkých umí zasáhnout.

Slovo úvodem

Vážení přátelé, vážení podporovatelé,

přinášíme přehled nejvýznamnějších témat, kterými jsme se zabývali a řešili je. Předkládáme vám shrnující informace o našem vývoji, činnostech a hospodářském výsledku našeho spolku za rok 2024. Transparentní informace o majetku a závazcích, o výnosech a nákladech je pro nás samozřejmostí.

Plzeňská zastávka oslavila 12 let činnosti a poslední roky naší poradny byly obdobím zvýšené práce i nutných změn. Dynamický rozvoj NNO nás staví před nové výzvy v tématech pomoci pozůstalým lidem při nečekaném úmrtí blízkého člověka.

Hodnotami naší služby je odbornost, doprovázení, ryzí pomoc a často vlastní prožitá zkušenost s těžkou ztrátou milovaného člověka. Dokázali jsme splnit požadavky veřejnosti díky naší vytrvalosti a pružnosti, díky podpoře našich partnerů, donátorů a dárců.

Závažné ztráty nám také otevírají nové zkušenosti a možnosti. **Cílem doprovázení je unést nečekanou ztrátu, pomoci pochopit, co nám zkušenost dala a jak nás může posílit v dalším životě.**

Stále hledáme cesty, jak dobře pomáhat druhým lidem vyrovnat se se smrtí jejich blízkých. **Častá témata** byla: jak mluvit s dětmi o smrti, jak truchlí dospívající aj. Odborná podpora našich poradců směřuje na předávání informací, pomoc při zvládání emocí a zpracování vysoké zátěže. Myslet na sebe, možnosti sebepéče a fungování, vidět naději a své zdroje, čeho si v životě vážíme, podpořit náš hodnotový růst, být pro druhé inspirací.

Práce v poradně to jsou také hodiny nad rozpočty, žádostmi o dotace a dary, sledování nákladovosti, účetnictví, grafikou, přípravami akcí, osvětou, přednáškami. Děkujeme upřímně našim dobrovolníkům, kolegyním a kolegům za pracovní nasazení ve prospěch řádného chodu i rozvoje spolku. Každá vykonaná práce je důležitá. Děkujeme všem podporovatelům za projevenou důvěru, bez které bychom nemohli fungovat.



S úctou a láskou k našim zemřelým.

Mgr. Monika Jelínková, vedoucí poradny

Komu a jak pomáháme

Náš spolek byl platně registrován v listopadu 2012 a za myšlenkou jeho založení stály dvě ženy – **Zuzanna Kozáková Pousková a Mirka Šimková.**

V roce 2017 se přidala **Mgr. Monika Jelínková.**

Potřebná konzultace může proběhnout jednou nebo vícekrát. Může být jako jediný podpůrný kontakt, nebo se domlouváme na pokračování. Smrt nás mnohdy vybízí ke hledání smyslu života a naše odborné poradkyně jsou pro klienty průvodci na těchto cestách.

CÍLOVÁ SKUPINA NAŠÍ SLUŽBY

- o Rodiče zemřelých dětí v jakémkoliv věku
- o Vdovy, vdovci (tragická úmrtí, nezaopatřené děti aj.)
- o Dítě bez rodičů (i dospělé)

**Přirozené úmrtí sešlostí, seniorským věkem a jejich pozůstalí nejsou naší cílovou skupinou.*

FORMY POMOCI – AMBULANTNÍ/TERÉNNÍ/DISTANČNÍ- ONLINE

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

- o Podpora laické pomoci, sdílení, doprovázení
 - o Krizová intervence
- o Psychoterapie individuální, párová, rodinná
 - o Spirituální doprovázení
 - o Sociální, právní poradenství
- o Nabídka svépomocných skupin
- o Pravidelné Vzpomínkové akce
- o Osvěta, workshopy, besedy, spolupráce
- o Online konzultace, knihovna s bezplatnou výpůjčkou



Lidé ve spolku

RADA SPOLKU

Mgr. Monika Jelínková, předseda

Zuzanna Kozáková Pousková

Miroslava Šimková

DOBROVOLNÍ PORADCI/TERAPEUTI

Mgr. Jolana Matoušková

Mgr. Kateřina Ratislavová Ph.D.

Eva Volrábová

Mgr. Simona Vlčková

Mgr. Renata Václavíková Tunklová

Mgr. et Mgr. Kateřina Holubová

EKONOM. ČINNOST

Mgr. Ing. Dana Paučová Ph.D.

FOTOGRAFIE, GRAFICKÁ ČINNOST

Mgr. Milan Svoboda

Ing. Jaroslav Fiřt, Ph.D.

ADMINISTRACE

Bc. Tereza Suchanová

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

NAŠE ODBORNÁ ČLENSTVÍ

- o Asociace poradců pro pozůstalé
- o Česká asociace pro psychoterapii
- o Profesní komora sociálních pracovníků
- o Česká komora porodních asistentů

Rada spolku se v roce 2024 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.*

Projekty a granty 2024

- Pomoc pozůstalým při náhlé ztrátě blízkého člověka
- Pomoc osiřelým jednotlivcům i rodinám při náhlém úmrtí milované osoby

Naše snahy v projektech byly účinně pomoci širší veřejnosti pochopit zármutek člověka při náhlé ztrátě milovaného dítěte, partnera, rodiče, kamaráda. Podpořit solidaritu ve společnosti, neboť smrt a truchlení mívá dopad na náš další život.

Finanční podporu jsme využili na provoz poradny, realizaci vzpomínkových akcí, podpoře přímé péče při osobních/online terapiích, realizace svépomocných skupin pro rodiče, nákupem tematické literatury pro děti a poradce.



Jak pomáháme

Za pomoci našich kolegyně a kolegů, díky jejich profesionalitě, tvořivosti, cílevědomosti se podařilo plnit hlavní cíl spolku – pomáhat pozůstalým rodinám zvládat proces truchlení při náhlých úmrtích blízkého člověka.

S čím se v praxi stále setkáváme:

- s tabuizovaným tématem smrti, zejména u tragédií a sebevražd (*hledání viníků*),
- s předsudky a nepochopením v okolí pozůstalých (*proč se pořád vrací do minulosti*),
 - s hodnotícím přístupem k pozůstalému (*ten to nezvládne, ta je odtažitá*),
- s nízkou podporou pozůstalých dětí (*dětem se nic neříká, ať jsou v bezpečí pokoje*).

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.**



TRADIČNÍ AKCE NA PODPORU POZŮSTALÝCH RODIN 2024

K-oncert – koncert věnovaný všem, kteří opustili tento svět z vlastního rozhodnutí...

i těm, kteří tu bez nich zůstali...

Stálým garantem akcí je již několik let Ing. Petr Merxbauer a jeho hosté.

Zapalme svíčku – akce v kostele U Ježíška věnovaná památce zesnulých dětí

Vzpomínkové setkání SDODN – při příležitosti Světového dne obětí dopravních nehod

Svépomocná setkání pro rodiny při tragických ztrátách

Cílem podpůrné skupiny pro pozůstalé je naše nabídka bezpečného místa pro komunikaci o ztrátě, pro vzájemné sdílení pocitů a myšlenek. Naši poradci se postarají především o hranice bezpečí, moderují dialogy, jsou hostiteli společného setkání.

Hlavním cílem naší práce je poskytování ambulantními službami i terénním výjezdem odbornou pomoc pozůstalým nejčastěji ve formě doprovázení truchlením. **Jedním z dalších cílů** jsou aktivity zaměřeny na odborné diskuze a zvyšování odborných kompetencí sociálních pracovníků a jiných pomáhajících profesí. Posílení kompetencí zvyšujeme také knihovnou s možností bezplatné výpůjčky.

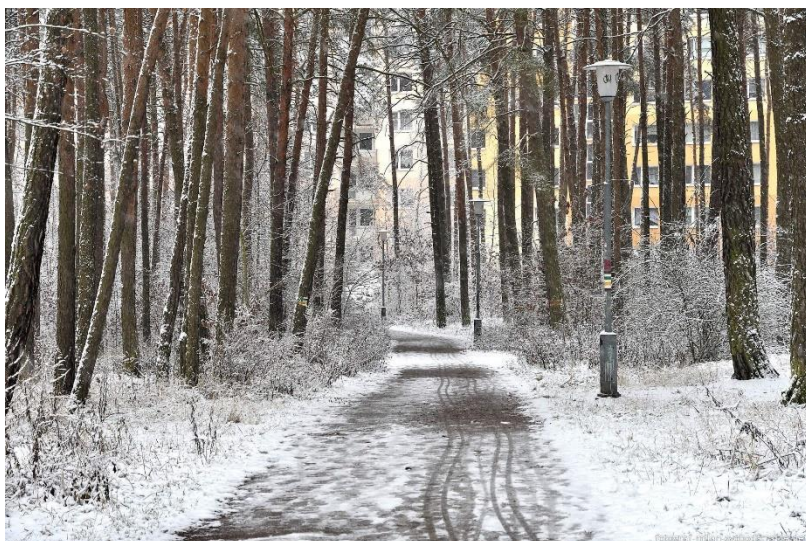
Jak se o nás klienti dozví

Služby poradny jsou otevřeny všem lidem, kteří buď přímou ztrátou blízké osoby prošli anebo se s ní potýkají ve své rodině či u blízkých. Každý pozůstalý má právo na kvalifikovanou pomoc a podporu od nás. Důležitým úkolem v tomto zranitelném období je doprovázení, neboť každá konfrontace se smrtí může aktivizovat komplikovaný zármutek a uvíznutí ve složitostech a traumatu.

Poradna pro objednané: Majerova 4, Plzeň 301 00

e- mail: info@plzenskazastavka.cz; kontaktní telefon: 771 148 308.

Služba je poskytována na základě dobrovolného rozhodnutí klienta. Vychází z individuálních potřeb a přání. Zachování **diskrétnosti**, důvěrnosti při spolu sdílení je pro nás samozřejmostí. Údaje vyplývající ze spolupráce tzn. jméno, telefon či mailová adresa jsou využity pouze ve prospěch spolupráce. Jsme vázáni **mlčenlivostí**, výjimku tvoří případy ze zákona.



Společenský dopad naší práce

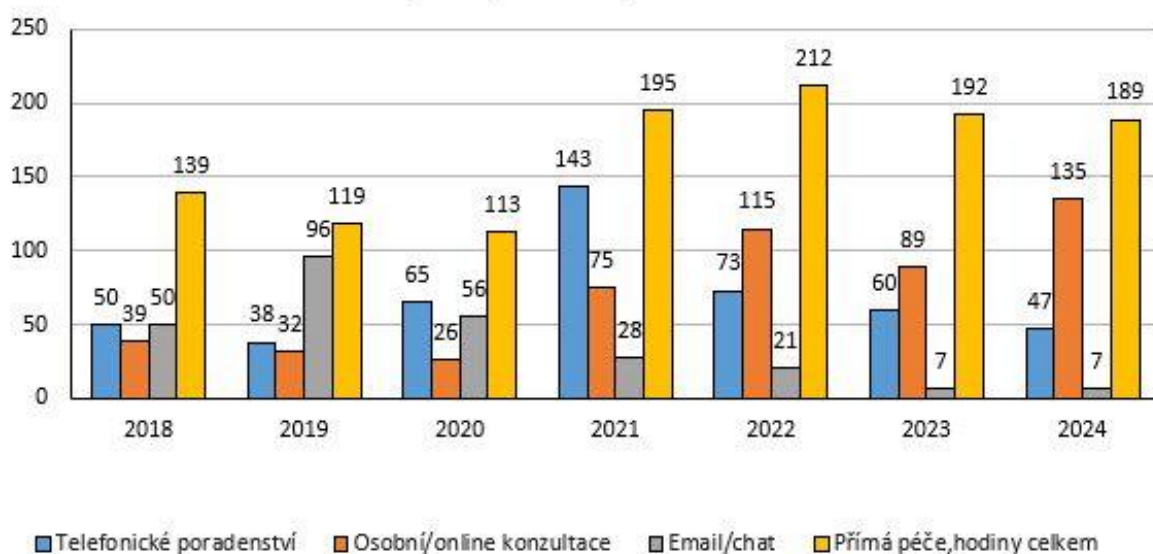
V roce 2024 jsme odvedli **189 hodin přímé péče s klientem**.

Z toho 53 hodin čerpali muži a 136 hodin ženy.

V rámci akutních kratších prvokontaktů jsme ošetřili s klienty 79 hodin,

110 hodin konzultací pak proběhlo jako opakovaných.

Přímá odborná péče pozůstalých rodin 2018 - 2024



Celoroční aktivity: aktivní přístup na sociálních sítích, besedy, workshopy, svépomocná setkání pozůstalých.

Hospodaření a bilance roku 2024

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 2024 a tyto odpovídají potřebám řádného hospodaření spolku.

Přehledy v tisících ke dni 31. 12. 2024

Přehled o příjmech a výdajích k 31.12.2024

(v celých tis. Kč)

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	174		174
Přijaté členské příspěvky	05			0
Dotace a příspěvky přijaté z veřejných rozpočtů	06	85		85
Ostatní	07			
Průběžné položky	08			
Kursově rozdílly	09			
Příjmy celkem	10	259	0	259
B. VÝDAJE		*****	*****	*****
Dlouhodobý nehmotný a hmotný majetek	01			
Materiál	02	43		43
Zboží	03			
Služby	04	34		34
Mzdy	05	125	0	125
Pojistné za zaměstnance a zaměstnavatele	06			
Ostatní osobní výdaje	07			
Ostatní	08		0	0
Průběžné položky	09			
Kursově rozdílly	10		0	
Výdaje celkem	11	202	0	202
Rozdíl příjmů a výdajů	99	57	0	57

Přehled o majetku a závazcích k 31.12.2024

(v celých tis. Kč)

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	14	20
Peněžní prostředky na bankovních účtech	05	49	101
Zásoby	06		
Pohledávky	07	2	
Úvěry a zápůjčky poskytnuté	08		
Ostatní majetek	09		
Majetek celkem (Ř. 01 až 09)	10	65	121
B. ZÁVAZKY	číslo řádku	Stav	
		k prvnímu dni účetního období	k poslednímu dni účetního období
Závazky	21		0
Úvěry a půjčky přijaté	22		0
Závazky celkem (Ř. 21 + 22)	23	0	0
Rozdíl majetku a závazků (Ř 10 - 23)	99	65	121

Příklady dalších aktivit v průběhu roku 2024

Svépomocná setkávání rodin a partnerů po sebevraždě blízkého či náhlé ztrátě

Cílem podpůrné skupiny pro pozůstalé byla naše celoroční nabídka termínů bezpečného místa pro komunikaci o ztrátě, pro vzájemné sdílení pocitů a myšlenek.



Leden:

Projekt TESCO

Velké díky všem, kteří nás podpořili v projektu Tesco: *Vy rozhodujete, my pomáháme.*

Získali jsme 1. místo a my se z vaší přízně všichni těšíme.

Má smysl pomáhat, děkujeme, že vás máme!

Březen:

Byl nám předán žeton na 45 000,- Kč ve prospěch naší práce! Moc děkujeme!!



Duben:

5. 4. **K-oncert** – tradiční koncert věnovaný všem, kteří opustili tento svět z vlastního rozhodnutí... i těm, kteří tu bez nich zůstali...

Prohlédněte si fotografie očima člena spolku a našeho dvorního fotografa Milana Svobody:

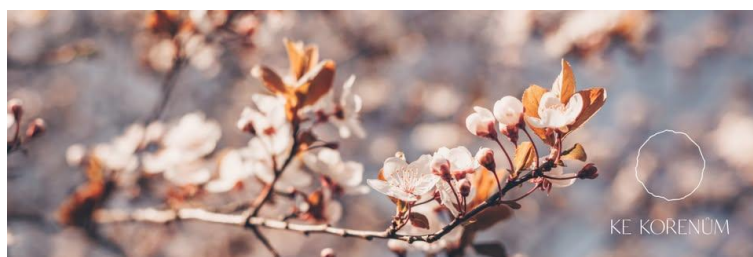
<https://www.rajce.idnes.cz/fotograf-milan-svoboda/album/koncert-u-jeziska-5-4-2024?>



Květen:

10. 5. Teologická fakulta České Budějovice – přednáška pro studenty

28. 5. **Až umřu, zasad'te na mě jabloň** – spolupráce na přednášce Ke kořenům,
Veleslavínova ul., Plzeň



AŽ UMŘU, ZASAD'TE NA MNĚ JABLOŇ

Přednáška o přírodním pohřebnictví
a smysluplných obřadech posledního rozloučení

Říjen:

15. 10. **Cheb** – konference **Smrt a konečnost života ve školním prostředí**

– seminář pro pedagogy a nejen je...



Listopad:

1. 11. **Český rozhlas**

Jak vnímáme potřeby truchlícího člověka, co potřebují děti slyšet a vědět...?



2. 11. **Pod drnem, Plzeň** - festival o proměně vztahu ke smrti



16. 11. Světový den obětí dopravních nehod

se připomíná na celém světě vždy třetí listopadovou neděli.



20. 11. Setkání za oknem – Ztráta blízkého, Stříbro



Prosinec:

Zapalme svíčku 2024

se připomíná na celém světě vždy druhou prosincovou neděli.



Poděkování podporovatelům a všem dárcům

Díky podpoře štědrých dárců a partnerů jsme mohli přes **12 let pomáhat pozůstalým rodinám**, které čelí nečekaným ztrátám blízkých. Podporujeme komunitní, sousedský a rodinný život na cestě truchlení někoho z nás. Děkujeme všem za finanční i věcné dary, čas a mnohdy cenné znalosti. Každá vaše pomoc je pro nás zároveň vyjádřením důvěry v naší práci.

Děkujeme Krajskému úřadu Plzeňskému kraji, Magistrátu města Plzně – Odboru sociálních služeb, Obvodu ÚMO Plzeň 3 a Obvodu ÚMO Plzeň 1 za neutuchající podporu,

*stejně tak jako firmě Vzdálený předseda s.r.o., který nám v prosinci přispěl velkoryse štědrým darem 65 000,- Kč,
Kostelíku U Ježíška, dalším podporovatelům
a mnoha anonymním drobným dárcům.*



VÝHLED DO ROKU 2025

Naše cíle a poslání neměníme ani v těžkých časech světa.

Pracujeme vytrvale ve prospěch pozůstalých rodin při náhlých ztrátách. Máme stále ambice zdolávat překážky a reagovat na další výzvy.

Pro rok 2025 připravujeme některé nové projekty, chystáme další svépomocná setkávání, workshopy o komunikaci s dětmi a dospívajícími o smrti a pracujeme na nich se stejným zaujetím, jako dosud.

