Plzeňská zastávka

Výroční zpráva

2025

Plzeňská zastávka
poradna pro pozůstalé

PLZEŇSKÁ ZASTÁVKA

poradna pro pozůstalé

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/

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.

OBSAH

Slovo úvodem 4

Komu a jak pomáháme 5

Lidé ve spolku 7

Naše odborná členství 9

Projekty a granty 2025 9

Jak pomáháme 10

Naše cíle 11

Příběhy 12

Aktivity spolku k veřejnosti v roce 2025 14

Jak se o nás klienti dozví 16

Společenský dopad naší práce 16

Statistiky 17

Hospodaření a bilance roku 2025 18

Poděkování podporovatelům a všem dárcům 20

Výhled do roku 2026 21

Slovo úvodem

Vážení čtenáři této výroční zprávy,

na různých informačních portálech se můžete dočíst, že veřejně prospěšná nezisková organizace Plzeňská zastávka z. s. poskytuje fyzickou a morální pomoc rodinám, v nichž zemřelo dítě v jakémkoliv věku, rodinám, ve kterých nečekaně zahynul jeden nebo oba rodiče a zanechal po sobě děti, osamělým vdovám a vdovcům po náhlé ztrátě životního partnera.

VA jak to děláme? Nabízíme odborné, poradenské a terapeutické služby pozůstalým. iž 13 let poskytují dobrovolní poradci našeho spolku porozumění a provázení procesem truchlení. Věnují čas truchlícímu člověku, pomáhají především v oblasti problémů v době nečekané krizové situace po úmrtí blízkého člověka. Například hledají společně s klientem naději, sílu a úlevu od trápení. Pomáhají začlenit nové skutečnosti do klientova života, uspořádat znovu jeho hodnotový systém, podporují emoční stabilitu. Snaží se najít kvalitní strategie, jak se se smrtí milovaného člověka vyrovnávat.

Myslíme si, že je důležité v tomto zranitelném období podpořit pozůstalé, neboť je vědecky podloženo, že náhlá konfrontace se smrtí může přinést uvíznutí v traumatu a komplikovaný zármutek.

Já sama vnímám svou práci ve prospěch pozůstalých rodin i jednotlivců jako velké svědectví o síle člověka. Každý příběh je jedinečný, společné mají kořen bolesti a utrpení. Mám respekt ke svým kolegyním, které se také rozhodly pomáhat lidem ve smutku. Našim společným cílem je zmírnit duševní trápení a podpořit další bezpečný směr v životě.

Náš spolek nepomáhá jen v Plzni a Plzeňském kraji. Partnersky se propojujeme s ostatními, jdeme společně cestou pomoci truchlícím lidem, budujeme povědomí o formách pomáhání ve společnosti. Povzbuzujeme otevřené rozhovory s dětmi i mladými lidmi v tématu smrti a umírání. Společně hledáme, jak si být nablízku v těžkých životních situacích.

Vážení přátelé služby poradny pro pozůstalé, i v roce 2026 budeme pokračovat podobně. Děkujeme všem donátorům, firemním i individuálním dárcům, bez vás všech bychom nemohli dojít k naplnění úkolu našich služeb. Děkujeme za důvěru a spolupráci.

V respektu a úctě
Monika Jelínková

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**.

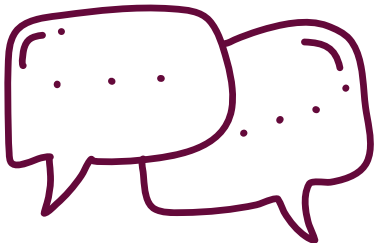
Cílová skupina naší služby

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.*



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.

Formy pomoci

AMBULANTNÍ | **TERÉNNÍ** | **DISTANČNÍ - ONLINE**

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

Nabízíme

podporu poradenství pro pozůstalé, 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.

LIDÉ VE SPOLKU

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

Mgr. Milan Svoboda
fotografická činnost

Ing. Jan Fiřt
grafická činnost

Podporující členové

Vladimír Kozák

Ing. Bc. 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

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 2025

- Včasná 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, realizací vzpomínkových akcí, podpoře přímé péče při osobních/online terapiích, realizace svépomocných skupin pro rodiče, nákupem tematické literatury pro děti a poradce

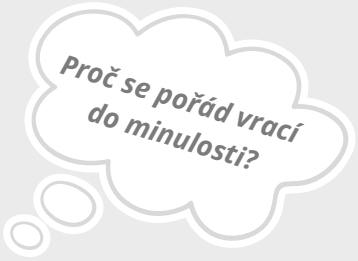
JAK POMÁHÁME

Za pomoci našich kolegyň 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

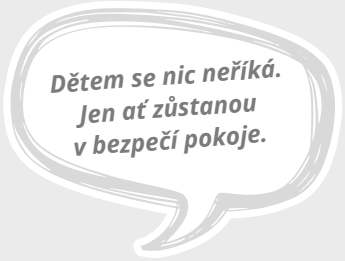
TABUIZACE TÉMATU SMRTI

zejména u tragédií a sebevražd



PŘEDSUDKY, NEPOCHOPENÍ V OKOLÍ POZŮSTALÝCH

NÍZKÁ PODPORA POZŮSTALÝCH DĚTÍ

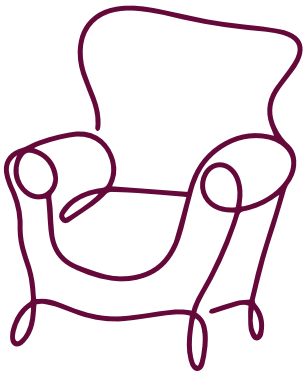


HODNOTÍCÍ PŘÍSTUP K POZŮSTALÉMU

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.

Svépomocná setkání pro rodiny při tragických ztrátách



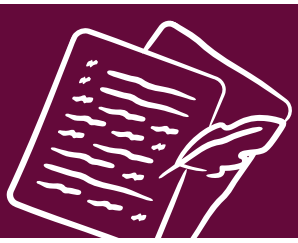
Cílem podpůrné skupiny pro pozůstalé je naše nabídka bezpečného místa pro komunikaci o ztrátě, pro vzájemné sdílení pocitů a myšlenek. Naši poradci se postarají především o hranice bezpečí, moderují dialogy, jsou hostiteli společného setkání.

NAŠE CÍLE

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.

PŘÍBĚHY



Na kontaktní telefon poradny se obrátila mladá paní z Plzně okolí. V rozhovoru se projevovala tiše, cítila se pod tlakem a sama na smutek. Úmrtí v rodině bylo pro ni nečekané, nevěděla, co má dělat. Všichni v jejím okolí se cítili zaskočeně a mlčelo se o události. Poradkyně se s respektem a v klidu doptávala na momentální stav volající. Postupně společně došly až k problému, který klientku donutil hledat si pomoc. Zažívala opakovaně návaly emocí, cítila stud a strach a zadržovanou zlost. Vytvořením bezpečného prostoru pro vyjádření emocí se podařilo klientce zažít úlevu a postupně stabilizovat úzkostný stav. Dále byl vytvořen plán podpory a doporučení obrátit se na další navazující odborníky péče.

Mladší muž se dovolal na naší službu poradny pro pozůstalé. Zemřela mu manželka, cítil se na dně svých sil. Přál si zůstat v anonymitě, cítil se plný bolesti, kterou nemohl nikomu říct. Snažil se postarat o děti, pomoci jim zvládnout stesk po mamince. Poradkyní byl povzbuzen k hovoru a během sdílení společně hledali cestu, jak si pomoci. Nebylo v tu chvíli důležité popisovat konkrétní událost, ale věnovat se vhodným způsobům, jak naplnit potřebu ulevit si od trápení. Jaké má možnosti a limity. Věnovali se i přesvědčení, že muž má být silný a neplakat. Klient využil postupně tři podpůrné rozhovory.

Na poradnu se obrátil příslušník rodiny zemřelé o pomoc pro dospívající děti. Byli vlídně osloveni, co je trápí a s čím jim můžeme pomoci. Úmrtí v rodině vnímali dospělí členové jako velkou zátěž pro pozůstalé mladší členy. Cítili se vystrašeně a bezradně, zdálo se, že se obě děti uzavřely a nekomunikují. Dostali doporučení, a proto se obrátili na naši poradnu s dotazem na rady a pomoc. Poradkyně mluvila v několika rozhovorech s dospělými i dospívajícími. Ujistila je o tom, že děti mohou na začátku doby velkého smutku působit odmítavě až odtažitě. To neznamená, že emoce nemají. Téma v rozhovoru byla na začátku více edukační, poté se při sdílení více zajímali o vztahové roviny. Jak o sebe pečovat a pomáhat si vzájemně. Poradkyně postupně podpořila tři členy rodiny ve hledání vlastních návodů, jak situaci zvládnout a předcházet budoucím potížím.

PŘÍBĚHY

Na poradnu se obrátil 35letý muž po náhlém úmrtí svého tatínka.
Na otázku, kde se dozvěděl o naší poradně odpověděl:
„Víte, jsem úplně v háji, všichni očekávají, že já to musím držet… že najednou budu tou pevnou hlavou rodiny a firmy já, ale to byl přece táta… já chci mít taky čas truchlit, někam zaléz a bulet jako malej paňár… Nevěděl jsem, kam se obrátit a co dělat… a pak mi u piva kamarád z volejbalu jen tak jakoby mimochodem řekl, že má kamaráda v práci, který vás navštívil v loňském roce a propojil mě s ním. A on mi pak vyprávěl, že sem k vám šel taky s velkou obavou a nejistotou - jakože, co tady bude dělat, co vám bude říkat, že je to celý divný s někým takhle mluvit o nejosobnějších pocitech… a nakonec u vás byl čtyřikrát.
Zeptala jsem se ho nakonec, jestli ve vaší poradně dostal alespoň něco z toho, co hledal a potřeboval.
Odpověděl mi, že VŠECHNO!
No, a tak jsem teď tady…“

AKTIVITY SPOLKU K VEŘEJNOSTI V ROCE 2025

17. ÚNORA 2025

WORKSHOP

Workshop pro studentky oboru sociální práce Vyšší odborné školy zdravotnické v Plzni na téma „Jak mluvit s dětmi o smrti“.

29. BŘEZNA 2025

PŘEDNÁŠKA

Přednáška pro studenty kombinovaného studia Sociální a charitativní práce na Teologické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích na téma „Smrt a odchod blízkého člověka, umíme o něm mluvit?

16. LISTOPADU 2025

SVĚTOVÝ DEN OBĚTÍ DOPRAVNÍCH NEHOD

Přpojili jsme se ke Vzpomínce na všechny oběti dopravních nehod.

14. PROSINCE 2025

ZAPALME SVÍČKU

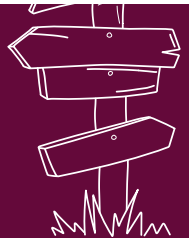
Tradiční akce v kostele U Ježíška věnovaná památce zesnulých dětí

14. 21.1., 22.4., 13.5., 24.6., 16. 12. 2025

PODPŮRNÁ SETKÁNÍ

Skupinová svépomocná podpůrná setkání pro pozůstalé po nečekaném úmrtí blízkého člověka

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.

www.plzenskazastavka.cz

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.

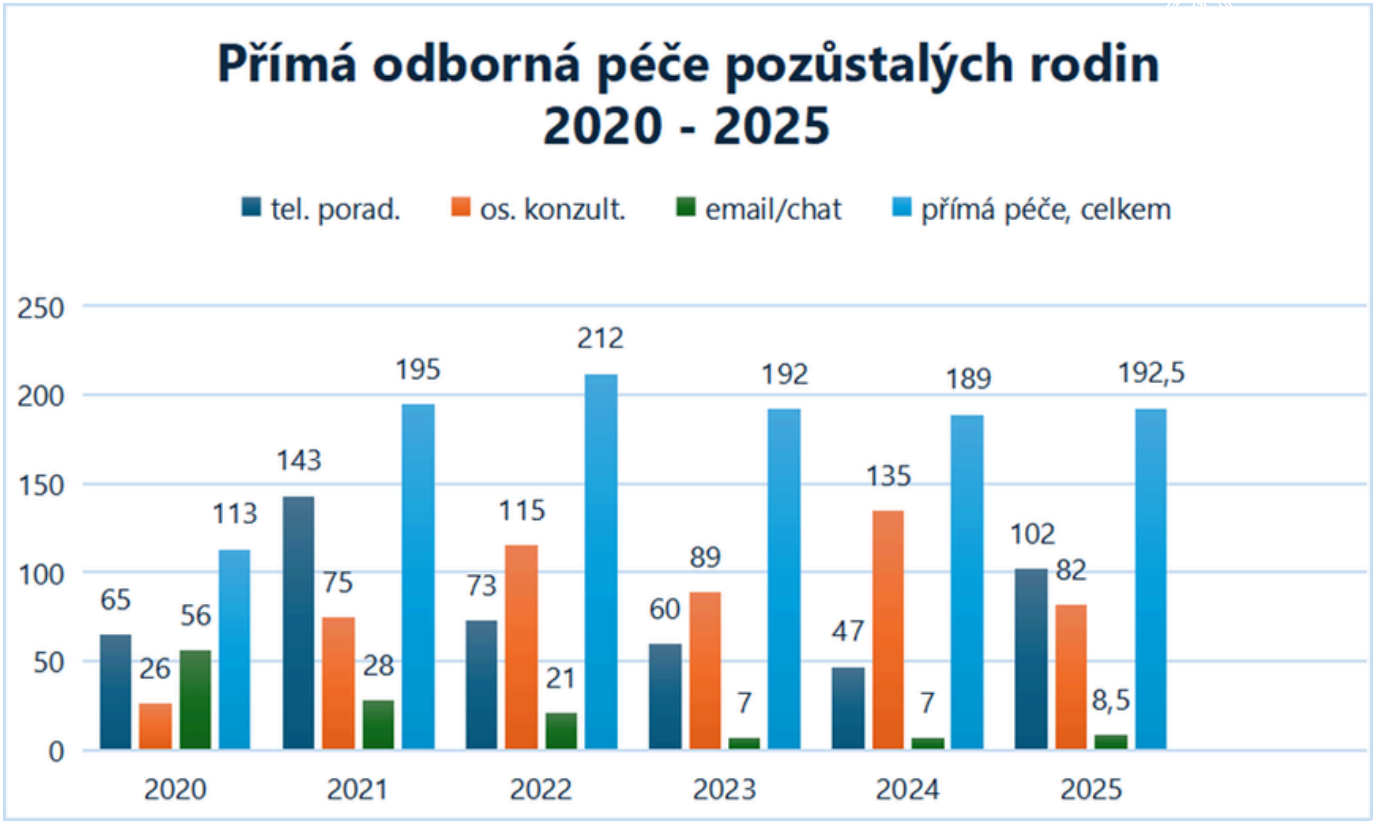
Údaje vyplývající ze spolupráce tzn. jméno, telefon či mailová adresa jsou využity pouze ve prospěch spolupráce.

Jsme vázáni **mlčenlivostí**, výjimku tvoří případy ze zákona.

SPOLEČENSKÝ DOPAD NAŠÍ PRÁCE

V roce 2025 jsme odvedli **192,5 hodin přímé péče s klientem**.
Z toho čerpali 32 hodin muži, 16,5 hodin páry a 144 hodin ženy.

STATISTIKY



Mimo to členové dohromady odvedli celkem 492 hodin dobrovolnické práce ve prospěch spolku.

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

HOSPODAŘENÍ A BILANCE ROKU 2025

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 2025 a tyto odpovídají potřebám řádného hospodaření spolku.

Přehledy v tisících ke dni 31. 12. 2025

Přehled o příjmech a výdajích k 31.12.2025
(v celých tis. Kč)

		Skutečnost k rozvahovému dni		
		Činnost		
A. PŘÍJMY	číslo řádku	Hlavní	Hospodářská	Celkem
Prodej zboží	01			
Prodej výrobků a služeb	02			
Příjmy z veřejných sbírek	03			
Přijaté peněžní dary (mimo veřejné sbírky)	04	66		66
Přijaté členské příspěvky	05			
Dotace a příspěvky přijaté z veřejných rozpočtů	06	215		215
Ostatní	07	42		42
Průběžné položky	08			
Kursové rozdíly	09			
Příjmy celkem	**10**	**323**	**0**	**323**
B. VÝDAJE		*******	*******	*******
Dlouhodobý nehmotný a hmotný majetek	01			
Materiál	02	38		38
Zboží	03			
Služby	04	92		92
Mzdy	05	136	0	136
Pojistné za zaměstnance a zaměstnavatele	06			
Ostatní osobní výdaje	07			
Ostatní	08		0	0
Průběžné položky	09			
Kursové rozdíly	10		0	
Výdaje celkem	**11**	**266**	**0**	**266**
Rozdíl příjmů a výdajů	**99**	**57**	**0**	**57**

Přehled o majetku a závazcích k 31.12.2025

(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	20	6
Peněžní prostředky na bankovních účtech	05	101	171
Zásoby	06		
Pohledávky	07		
Úvěry a zápůjčky poskytnuté	08		
Ostatní majetek	09		
Majetek celkem (Ř. 01 až 09)	10	**121**	**177**
B. ZÁVAZKY	číslo řádku	Stav	
		k prvnímu dni účetního období	k poslednímu dni účetního období
Závazky	21	0	**0**
Úvěry a půjčky přijaté	22		
Závazky celkem (Ř. 21 + 22)	23	**0**	**0**
Rozdíl majetku a závazků (Ř 10 - 23)	99	**121**	**177**

PODĚKOVÁNÍ PODPOROVATELŮM A VŠEM DÁRCŮM

Díky podpoře štědrých dárců a partnerů jsme mohli přes 13 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,

PLZEŇSKÝ KRAJ

SOCIÁLNÍ SLUŽBY MĚSTA PLZNĚ

MĚSTSKÝ OBVOD PLZEŇ 3

Městský obvod Plzeň 1

Pomáhající Plzeň

stejně tak jako firmě Vzdálený předseda s.r.o., který je naším největším soukromým donátorem
Kostelíku U Ježíška, který nám poskytuje zázemí k veřejným akcím
a dalším podporovatelům
a zejména mnoha anonymním drobným dárcům!

U KOSTEL JEŽÍŠKA PLZEŇ

vzdalenypredseda.cz

VÝHLED DO ROKU 2026

Naše cíle a poslání zůstávají stále stejné, pomáháme tam, kde je třeba, podporujeme pozůstalé rodiny a soustředíme se na edukaci veřejnosti a pedagogických pracovníků, jak komunikovat s dětmi a dospívajícími o smrti.

PLZEŇSKÁ ZASTÁVKA
poradna pro pozůstalé