


# Nejste na zármutek sami

Každá rodina prožívá radostné i bolestné okamžiky. Ty smutné a trýznivé, způsobené ztrátou blízkého člověka, jsou chvíle plné slz, smutku, bezmoci i strachu.



**J**ednotliví členové rodiny, děti nevyjímaje, se mohou vyrovnávat se ztrátou odlišným způsobem: někdo ji v tichosti prožívá sám, jiný potřebuje o svých pocitech mluvit s někým, ke komu má důvěru a kdo je ochoten mu naslouchat. Podporu truchlícímu mohou poskytovat členové rodiny, přátelé, kolegové či duchovní. Zdrojem sociální opory však mohou být i profesionálové, kteří umí pracovat s pláčem, hněvem, pocity beznaděje, viny... Mezi takové profesionály, nejčastěji z řad psychologů, sociálních pracovníků, duchovních, patří poradci pro pozůstalé, kteří je doprovázejí nejbolestnějším obdobím po ztrátě blízkého člověka. V současné době je k dispozici více než osmdesát poradců a nalezneme je v každém kraji. Poradce pro pozůstalé sdružuje Asociace poradců pro pozůstalé (dále jen APPP), která se od roku 2015 podílí na rozvoji poradenství pro pozůstalé. A jak konkrétně vám může poradce pro pozůstalé pomoci? Poradce poskytuje truchlícím podporu v oblasti psychické (poradí, jak zvládat vlastní reakce i reakce okolí při ztrátě), pragmatické (pomůže např. s výběrem rakve), informační (sdělí informace k zařízení pohřbu apod.) a ekonomické (například informuje, jaké jsou podmínky pro získání pohřebního).

*Uvádíme slova pozůstalé, která nalezla v rámci poradenství podporu a pochopení: „Období po smrti manžela bylo velice těžké. Neměla jsem si o tom s kým promluvit, a hlavně jsem neměla chuť o tom mluvit s blízkými, protože i pro ně to bylo složité. V poradně jsem nalezla nejen podporu a pochopení, ale hlavně to byla úleva, že mluvím s někým, kdo má nadhled nad situaci, není do toho emočně zatažen a můžu říct cokoli, aniž by mě posuzoval. Byla to pro mě velká podpora.“*

Nebojte se požádat o odbornou pomoc i vy. Není ostuda si o to říci. Mnoho pozůstalých se shoduje v poznatku, že možnost vypovídat se byla pro ně velmi důležitá a pomohla jim zmírnit a lépe vládnout zármutek. 



 APPP

APPP je zapsaný spolek, který byl založen za účelem rozvoje i propagace profesionálního a nestranného poradenství pro pozůstalé. Sdružujeme profesionální poradce pro pozůstalé s cílem pracovat společně na rozšiřování a zkvalitňování nabízených služeb truchlícím klientům. Snažíme se rovněž o vytváření společenského klimatu usnadňujícího životní situaci pozůstalých. Nabízíme prostor pro otevřenou diskusi o otázkách souvisejících s umíráním a smrtí. Jako poradci poskytujeme své služby všem, kteří prožili očekávanou, ale i náhlou ztrátu blízkého člověka nebo pečují o umírajícího. Napište nám:

Kontaktní informace:

[poradci-pro-pozustale.cz](http://poradci-pro-pozustale.cz)

[info@poradci-pro-pozustale.cz](mailto:info@poradci-pro-pozustale.cz)

[www.facebook.com/  
Asociace.poradcu](https://www.facebook.com/Asociace.poradcu)

[www.twitter.com/appp\\_cr](https://www.twitter.com/appp_cr)

[www.instagram.com/appp\\_cr](https://www.instagram.com/appp_cr)

*info*