

VEŘEJNÁ PORADNA PRO POZŮSTALÉ



Pokud jste se ocitli v situaci, kdy se vyrovnáváte se ztrátou Vašeho blízkého, jsme pro Vás k dispozici:



731 680 439



info@hospicmarketa.cz



www.hospicmarketa.cz



Radomyšlská 336
Strakonice

Tento informační materiál byl vytvořen za finanční podpory Nadace EP Corporate Group.

PORADNA PRO POZŮSTALÉ

„Zármutek může být těžkou cestou, ale když ji kráčíme společně, každý krok vede k uzdravení a naději.“

(Tish Harrison Warren)



DOMÁCÍ
HOSPIC SV. MARKÉTY
STRAKONICE

PROŽÍVÁTE TĚŽKÉ OBDOBÍ PO ZTRÁTĚ BLÍZKÉHO ČLOVĚKA?

Nebojte se vyhledat
pomoc a podporu.
Nemusíte v tomto
čase být sami.



HLEDÁTE OPORU A POROZUMĚNÍ?

U nás najdete
prostor pro
vyjádření svých
pocitů, starostí
a radostí. Můžete se
svěřit, naslouchat
ostatním nebo jen
být v tichu.



Domáci hospic sv. Markéty poskytuje komplexní
zdravotní, sociální, psychologickou a duchovní péči.

„Největší dar, který můžeme dát druhým, je sdílet
jejich zármutek.“ (Vanier)



Vzpomínkové setkání



NABÍZÍME

Poradenství a podporu
pozůstalým.
(dospělým i dětem)

Praktické rady
a informace.

Čas a prostor na
rozhovor o prožívání,
odcházení
a projevech zármutku.
Naslouchající poradce.

JAK?

Individuální
doprovázení
obdobím truchlení.

Skupinová setkání.

Telefonické
konzultace.

Mobilní poradenství.
(docházkovou službu do
rodiny, nemocnice či
jiného
zdrav. soc. zařízení)

DESATERO PRO POZŮSTALÉ

1. Věnujte pozornost tomu, co jíte.
2. Zapojte se do přípravy pohřbu.
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.