

Kde hledat pomoc

Krizové linky

V případě akutního ohrožení chování, při kterém je člověk nebezpečný sobě či druhým, volejte **integrováný záchranný systém: 112**

Rychlá zdravotní služba: 155

Policie: 158

Linka první psychické pomoci: 116 123 (dospělí, kteří jsou v krizi, a jejich blízcí), www.cestazkrize.net

Linka pro rodinu a školu: 116 000, pomoc@linkabezpeci.cz, www.linkabezpeci.cz

Linka bezpečí: 116 111 (děti a studenti do 25 let včetně)

Pražská linka důvěry: 222 580 697, linka.duvery@csspraha.cz, www.csspraha.cz/prazska-linka-duvery

Krizová služba Fokus Praha: 777 800 983, krize@fokus-praha.cz, www.fokus-praha.cz

SOS centrum Diakonie ČCE: 222 514 040, 777 734 173, sos@diakonie.cz, linka.duvery@diakonie.cz, www.soscentrum.cz

Linka důvěry Dětského krizového centra: 241 484 149, problem@ditekrize.cz, www.ditekrize.cz

Linka seniorů Elpida: 800 200 007, www.elpida.cz

Linka psychopomoci: 224 214 214, 777 783 146, psychopomoc@capz.cz, www.capz.cz

Linka důvěry Senior telefon: 800 157 157 (nonstop bezplatná, anonymní a odborná linka důvěry pro osoby starší 60 let a jejich pečující)

Česká asociace pracovišť linek důvěry: zastřešuje všech 26 pracovišť v ČR, rozcestník s kontakty na www.capld.cz/linky-duvery-cr

Internet

www.socialniklinika.cz - Sociální klinika: psychologická pomoc pro pomáhající profese (lékaři, zdravotníci, sociální pracovníci, učitelé, hygienici, hasiči, policisté atp.)

www.poradna-vigvam.cz - pomáhá dětem, rodičům i pedagogům vyrovnat se s úmrtím blízkého člověka | Nad Kazankou 649/46, Praha 8, 606 160 646

www.cestadomu.cz/poradna - telefonická i internetová poradna pro pečující i pozůstalé a truchlící

www.csspraha.cz/kc-riaps - Krizové centrum RIAPS: krizová intervence a psychologická podpora nonstop | Chelčického 39, Praha 3, 222 586 768

www.czap.cz/adresar - Česká asociace pro psychoterapii sdružuje spolehlivé psychoterapeuty a psychoterapeutky, stránka obsahuje i celorepublikový rozcestník pomoci s kontakty

www.ditekrize.cz - Dětské krizové centrum pro pomoc ohroženým dětem a jejich rodinám | Cílkova 796/7, Praha 12, 777 664 672

www.dlouhacesta.cz - pomoc rodičům, kterým zemřelo dítě v jakémkoliv věku a z jakékoliv příčiny | Krátkého 250/4, Praha 9, 602 186 732

www.evzpominky.cz - virtuální pomníky, prostor pro sdílení vzpomínek na zemřelé

www.facebook.com/centrummodrapomnenka/ - Modrá pomněnka: centrum pomoci pro nevyčísitelně nemocné, umírající a pozůstalé | Milady Horákové 1750, České Budějovice, 720 666 663

www.iporadna.cz/elinka-chatova-poradna/ - chat pro ty, kdo se potřebují poradit, ale upřednostňují písemný kontakt

www.klarapomaha.cz - Klára pomáhá: poradna pro pozůstalé | třída Kapitána Jaroše 1922/3, Brno-Černá Pole, 733 678 894

www.luctus.cz - Luctus: poradna pro lidi, kteří se vyrovnávají se ztrátou blízké osoby, a podpůrná skupina pro lidi po ztrátě blízkého v důsledku sebevraždy | Radlická 99, Praha 5, 728 386 076

www.modralinka.cz - možnost pomoci z krizových životních situací, 608 902 410, 731 197 477

www.najdipomoc.cz - celorepublikový rozcestník poradenství a zdravotní i psychosociální pomoci

www.nakel.cz - krizová ambulantní péče pro děti a mladistvé od 12 do 26 let

www.plzenskazastavka.cz - poradna pro pozůstalé | Majerova 1904/4, Plzeň-Jižní Předměstí, 771 148 331

www.poradci-pro-pozustale.cz - Asociace poradců pro pozůstalé sdružuje psychology, sociální pracovníky, lékaře, duchovní apod.

www.psychoportals.cz - informace a kontakty pro odborníky a lidi s duševními obtížemi na území Prahy a okolí

www.psychoterapeuti.cz/adresar-psychoterapeutu - celorepublikový adresář psychoterapeutů sdružených v České psychologické společnosti ČLS JEP

www.remedium.cz/vzdelavaci-programy/adresar-krizovych-sluzeb/zobrazit_krizova_centra.php - celorepublikový adresář krizových a psychosociálních služeb

www.triadis.cz - vedle terapie a poradenství nabízí též dvoudenní sebezkušenostní seminář zaměřený na zvládnutí ztráty blízkého

www.umirani.cz - informační portál Cesty domů; rady a informace, internetová poradna, adresář služeb pro nemocné, pečující i pozůstalé

www.zachranny-kruh.cz - informování, vzdělávání a prevence v oblastech běžných rizik a mimořádných událostí

Odborné publikace

Letáky Cesty domů: **Děti truchlí jinak, Pubertáci truchlí po svém, Mně taky někdo umřel, Mohu říci pravdu?** – k listování na www.cestadomu.cz/nakladatelstvi/publikace

35 způsobů, jak pomoci truchlícímu dítěti. Praha: Cesta domů, 2017.

BAŠTECKÁ, Bohumila a kolektiv: **Psychosociální krizová spolupráce.** Praha: Grada, 2013.

BROWN, Laurene Krasny a Marc Tolon BROWN: **Když dinosaurům někdo umře: malá knížka o velkých starostech pro malé i velké.** Praha: Cesta domů, 2020.

DAIKER, Angelika: **Život po ztrátě manžela.** Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2015.

DE GROOT, Marieke a DE KEIJSER, Jos: **Můj blízký si vzal život: Průvodce pro pozůstalé.** Praha: Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, 2021.

GARTNEROVÁ, Aranka: **V době zármutku: těm, kteří ztratili blízkého člověka: těm, kteří je provázejí.** Praha: Cesta domů, 2020.

GOLDMAN, Linda: **Jak s dětmi mluvit o smrti.** Praha: Portál, 2015.

GROLLMAN, Earl A: **Slon v pokoji: O smrti a zármutku pro dospívající.** Praha: Cesta domů, 2016.

HRUŠKOVÁ, Zuzana a Bedřich BAČOVSKÝ: **Péče o pozůstalé při náhlém úmrtí: doporučené intervence zejména pro členy záchranných složek.** Praha: Dlouhá cesta, 2015.

JOCHMANNOVÁ, Leona: **Trauma u dětí: Kategorie, projevy a specifika odborné péče.** Praha: Grada, 2021.

KÁROVÁ, Šárka: **Skrytí hrdinové: průvodce pro rodiče: jak můžete podpořit sourozence nemocných dětí.** Brno: Masarykova univerzita, 2012.

KOKEŠOVÁ KLEINOVÁ, Gražina a Jindřiška PROKOPOVÁ: **Žít naplno čas, který ještě zbývá: provázení životem v čase umírání dítěte či dospívajícího.** Praha: Cesta domů, 2019.

KOKEŠOVÁ KLEINOVÁ, Gražina: **Příběhy vyprávěné šeptem: Nahlédnutí do provázení pro ty, kteří provázejí.** Praha: Cesta domů, 2022.

KNOX, Jeanette Bresson Ladegaard: **Je smrt jako duha?.** Praha: Cesta domů, 2017.

LEVINE, Peter a Maggie KLINEOVÁ: **Prevence traumatu u dětí: Průvodce k obnovení důvěry, vitality a odolnosti.** Praha: Maitrea, 2014.

LOUČKA, Martin, Jindřiška PROKOPOVÁ a Petra Josefina STIBITZOVÁ: **Sešit pro děti, kterým někdo zemřel.** Praha: Cesta domů, 2017.

Malý průvodce pro přátele a blízké okolí rodičů, kterým zemřelo dítě. Praha: Dlouhá cesta, 2016 (dostupné online).

MATOUŠEK, Oldřich: **Dítě traumatizované v blízkých vztazích: Manuál pro profesionály a rodiny.** Praha: Portál, 2017.

MEEKHOF, Kristin a James WINDELL: **Knížka pro vdovy na prvních pět let.** Praha: Cesta domů, 2017.

MOODY, Raymond A. a Dianne ARCANGEL: **Život po ztrátě.** Praha: Knižní klub, 2011.

Naše miminko zemřelo. Praha: Cesta domů, 2018 (dostupné online).

Našemu dítěti zemřel sourozenec. Praha: Cesta domů, 2018 (dostupné online).

PLACHÁ, Veronika: **Zkušenosti učitelů s výchovou vztahující se ke smrti.** Česká Budějovice: Jihočeská univerzita, 2021.

PLEVOVÁ, Ilona a Regina SLOWIK: **Komunikace s dětským pacientem.** Praha: Grada, 2010.

KÜBLER-ROSSOVÁ, Elisabeth: **O dětech a smrti.** Praha: Ermat, 2003.

Psychosociální intervenční tým. **Příručka pro školy: Když se stane neštěstí.** Praha: MV, 2011. (Dostupné on-line: www.policie.cz)

SCHEINOSTOVÁ, Alena (ed.): **Sebevražda... a jak dál?!** Praha: Cesta domů, 2023.

ŠMOLÍKOVÁ, Eliška: **Když někdo umře: Sešit pro děti, kterým zemřel blízký člověk.** Praha: Cesta domů, 2022.

ŠPAŇHELOVÁ, Ilona: **Rodina pro ztrátě dítěte.** Praha: Dlouhá cesta, 2012 (dostupné online).

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a kol.: **Krizová intervence pro praxi.** Praha: Grada, 2011.

ŠPINKOVÁ, Martina, Eliška MLYNÁRIKOVÁ: **Slon u tabule: Pozvánka k povídání o nelehkých tématech.** Praha: Cesta domů, 2021.

TOMALOVÁ, Petra, Pavlína DUPALOVÁ a Jan MICHALÍK. **Jaké to je?... slyšet o nemoci svého dítěte...: sociální a psychická podpora rodičů dítěte v domácí péči se závažnou a nepříznivou diagnózou.** Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015 (dostupné online).

VODÁČKOVÁ, Daniela a kol.: **Krizová intervence.** Praha: Portál, 2020.

Beletrie pro děti

ACOSTA, Alicia: **Špuntá a já.** Praha: Cesta domů, 2022.

BROWN, Laurene Krasny a Marc Tolon BROWN: **Když Dinosaurům někdo umře: malá knížka o velkých starostech pro malé i velké.** Praha: Cesta domů, 2014.

GAARDER, Jostein: **Anton a Jonatán.** Praha: Albatros, 2014.

HOLZWARTH, Werner: **Můj Jimmy.** Praha: Cesta domů, 2022.

HURME, Maija a Anssi HURME: **Stínidla.** Praha: Cesta domů, 2019.

KENT, Jack: **Žádní draci nejsou.** Praha: Cesta domů, 2020.

KNOX, Jeanette Bresson Ladegaard: **Je smrt jako duha?** Praha: Cesta domů, 2017.

LINDGREN, Astrid: **Jižní louka.** Praha: Albatros, 2012.

LINDGREN, Astrid: **Bratři Lví srdce.** Praha: Albatros, 2013.

LINDGREN, Astrid: **Mio, můj Mio.** Praha: Albatros, 2004.

LOUČKA, Martin, Petra Josefína STIBITZOVÁ a Jindřiška PROKOPOVÁ: **Sešit pro děti, kterým někdo zemřel.** Praha: Cesta domů, 2018.

LUNDE, Maja: **Sněhová sestřička: vánoční příběh.** Brno: Host, 2019.

LUNDE, Stein Erik: **Nemůžu usnout**. Praha: Cesta domů, 2018.

MALEKYARI, Masoud: **Ruce pryč od koloběhu života**. Praha: Cesta domů, 2022.

MÍKOVÁ, Marka: **A smutek utek**. Praha: Cesta domů, 2018.

MÍKOVÁ, Marka: **Zebry v nemocnici: knížka ke čtení, vyrábění a hraní nejen pro nemocné děti**. Praha: Cesta domů, 2015.

MRÁZKOVÁ, Daisy: **Neplač, muchomůrko: (malá knížka o velkých věcech)**. Ústí nad Orlicí: Grantis, 2004.

NANETTI, Angela: **Můj dědeček třešňový strom**. Praha: Cesta domů, 2020.

PROCHÁZKOVÁ, Iva: **Myši patří do nebe: ...ale jenom na skok**. Praha: Albatros, 2017.

RUŠAR, Daniel: **Kamzíkův velký skok**. Praha: Portál, 2016.

ŠMOLÍKOVÁ, Eliška: **Když někdo umře: Sešit pro děti, kterým zemřel blízký člověk**. Praha: Cesta domů, 2023.

ŠPINKOVÁ, Martina: **Anna a Anička: o životě na začátku a na konci**. Praha: Cesta domů, 2019.

ŠPINKOVÁ, Martina: **Divný brach strach**. Praha: Cesta domů, 2017.

ŠPINKOVÁ, Martina: **Kocouře, ty se máš**. Praha: Cesta domů, 2017.

ŠPINKOVÁ, Martina a Šarlota FILCÍKOVÁ: **Máváme ti, dědo**. Praha: Cesta domů, 2019.

ŠPINKOVÁ, Martina: **O tajemství**. Praha: Cesta domů, 2018.

STALFELT, Pernilla: **O smrti smrtoucí**. Praha: Cesta domů, 2019.

WHITE, Elwyn Brooks: **Šarlotina pavučinka**. Praha: Fragment, 2007.

WILSON, Jacqueline: **Anděl Vicky**. Praha: BB/art, 2007.

ZINNEROVÁ, Markéta: **Princezna z třešňového království**. Praha: Albatros, 2014.

Beletrie pro starší děti a dospívající

COLFER, Eoin: **Seznam přání**. Praha: Albatros, 2006.

GARCIA, Joanjo: **Jaguárovo sbohem**. Praha: Cesta domů, 2023.

GAARDER, Jostein: **Dívka s pomeranči**. Praha: Albatros, 2019.

GAARDER, Jostein: **Jako v zrcadle, jen v hádance**. Praha: Albatros, 2014.

GLEITZMAN, Morris: **Dva týdny s královnou**. Praha: Albatros, 1999.

GREEN, John: **Hvězdy nám nepřály**. Praha: Knižní klub, 2017.

GROLLMAN, Earl A: **Slon v pokoji: o smrti a zármutku pro dospívající**. Praha: Cesta domů, 2017.

HAND, Cynthia: **Kdybychom se neviděli**. Praha: CooBoo, 2015.

HÖFLER, Stefanie: **Mávnutí černými křídly**. Praha: Cesta domů, 2022.

INDEN, Charlotte: **Anna a Anna**. Praha: Albatros, 2015.

NESS, Patrick: **Volání netvora: příběh života**. Praha: Slovart, 2016.

PATERSON, Katherine: **Most do země Terabithia**. Praha: Albatros, 2007.

PICOULT, Jodi: **Je to i můj život**. Praha: Ikar, 2019.

PITCHER, Annabel: **Moje sestra žije na krbové římse**. Praha: Slovart, 2017.

YUMOTO, Kazumi: **Stíny strašidel**. Praha: Albatros, 1999.

Přehled knih s tematikou konce života vč. anotací najdete na stránkách <https://mravencichuva.cz/tag/smrt>.

Filmy pro děti a mládež

Blízko. Režie: Lukas Dhont. Belgie/Nizozemsko/Francie, 2022.

Coco. Režie: Lee Unkrich, Adrian Molina. USA, 2007.

Dívka s pomeranči. Režie: Eva Dahr. Norsko/Německo/Španělsko, 2009.

Hledání Aljašky. Režie: S. A. Smith, R. Goldenberg, B. Haley, A. Canaan Mann, C. DuVall, M. Griffiths, R. E. Green, J. Schwartz. USA, 2009.

Kimi no suizó o tabetai. Režie: Šin'ičiró Ušidžima. Japonsko, 2018.

Lví král. Režie: Roger Allers a Rob Minkoff. USA, 1994.

Most do země Terabithia. Režie: Gábor Csupó. USA, 2007.

Myši patří do nebe. Režie: Jan Bubeníček, Denisa Grimmová. Česko/Francie/Polsko/Slovensko, 2021.

Pouštět draka - Šarkan. Režie: Martin Smatana. Česko/Slovensko/Polsko, 2019.

Tenkrát poprvé. Režie: Mindy Kaling, Lang Fisher. USA, 2020-2023.

