

Doporučené zdroje

Ať jste kdekoli na cestě zármutkem a truchlením, můžete se s námi spojit: @goodmourningpodcast na Instagramu nebo na goodmourning.com.au

ZDROJE V ANGLIČTINĚ

Austrálie

firstlight.org.au – zdroje, programy a komunita pro ovdovělé osoby

grief.org.au – Australian Centre for Grief and Bereavement (ACGB) – největší australské vzdělávací centrum v oblasti zármutku a truchlení; informuje, vzdělává, prosazuje změnu přístupu k těm, kdo žijí se zármutkem

griefline.org.au – linka pro truchlící, poradenství, online fórum, informační zdroje, telefonická poradna

motherlessdaughters.com.au – podpora dcerám, které přišly o matku

pinkelephants.org.au – zdroje, informace, P2P komunikace a podpora pro rodiny, které utrpěly ztrátu dítěte v časně fázi těhotenství

wingsofhope.org.au – zdroje a podpora lidem, jejichž blízký skončil sebevraždou

Velká Británie

cruse.org.uk – podpora a informace v zármutku a truchlení

letstalkaboutloss.org – sdružuje, propojuje, organizuje setkání pro mladé lidi, kteří zažili ztrátu blízkého člověka

mariecurie.org.uk – ošetřovatelská a hospicová péče, telefonická poradna a podpora ve všem, co se týká smrti, umírání a truchlení

siblinggriefclub.com – podpora a zdroje pro truchlící dospělé sourozence

sudep.org – podpora pozůstalých, jejichž blízcí zemřeli v důsledku epilepsie

sueryder.org – charitní organizace truchlících a osob, které žijí s terminálním onemocněním

USA a Kanada

allianceofhope.org – podpora lidem, jejichž blízký ukončil život sebevraždou

grief.com – podpora v zármutku, informace, vzdělávání, užitečné zdroje

modernloss.com – skvělé webové stránky, otevřená a upřímná komunikace, zdroje, komunitní podpora

Knihy

BETZ, Jo. *Grief: A guided journal*. 2021.

BIDWELL SMITH, Claire. *Anxiety: The missing stage of grief: A revolutionary approach to understanding and healing the impact of loss*. Da Capo Lifelong Books, 2018.

DEVINE, Megan. *It's OK That You're Not OK: Meeting grief and loss in a culture that doesn't understand*. Boulder: Sounds True, 2017.

thegoodgrieftrust.org – široký zdroj informací napříč různými druhy zármutku pro celou Británii

thenewnormalcharity.com – (TNN), skupinová podpora a P2P komunikace pro osoby procházející zármutkem a ztrátou

refugeingrief.com – zdroje a podpora pro pozůstalé, autorkou stránek je psychoterapeutka a spisovatelka Megan Devine

thedinnerparty.org – podpora v zármutku, pravidelná komunitní setkávání, P2P komunikace

whatsyourgrief.com – skvělé webové stránky zaměřené na porozumění a zvládání zármutku a ztráty

EDELMAN, Hope. *The AfterGrief: Finding your way along the long arc of loss*. Ballantine Books, 2020.

EGER, Edith. *The Choice: A true story of hope*. Rider – Trade, 2018.

KEAN, Leslie. *Surviving Death: A journalist investigates evidence for an afterlife*. Crown, 2017.

KESSLER, David. *Finding Meaning: The sixth stage of grief*. Scribner, 2019.

LYNNE JACKSON, Laura. *Signs: The secret language of the universe*. Piaktus, 2019.

McINERNEY, Nora. *The Hot Young Widows Club: Lessons on survival from the front lines of grief*. Simon and Schuster/TED, 2019.

SAMUEL, Julia. *Grief Works: Stories of life, death and surviving*. Penguin Life, 2018.

VAN DER KOLK, Bessel. *The Body Keeps the Score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin, 2014.

ZDROJE PRO ČESKÉ PROSTŘEDÍ

Webové stránky

cestadomu.cz – domácí hospicová a paliativní péče o umírající a podpora pro pozůstalé

cestadomu.cz/elearning – vzdělávací texty, doporučená literatura, tipy na filmy

cestadomu.cz/pro-skoly – vzorové hodiny pro školy a knihovny o těžkých tématech včetně truchlení

cestadomu.cz/knihovna – publikace s paliativní tematikou pro odborníky i laiky, včetně knih pro truchlící

czap.cz/adresar – Česká asociace pro psychoterapii, kontakty na spolehlivé terapeuty po celé ČR

dlouhacesta.cz – podpora rodičů a rodin po ztrátě dítěte

evzpominky.cz – virtuální pomníčky

ilom.cz/poradna – Liga otevřených mužů; poradenství pro muže v obtížné životní situaci včetně truchlení

klarapomaha.cz – poradna pro pozůstalé v Brně

luctus.cz – poradna pro pozůstalé včetně pozůstalých po obětech sebevražd

plzenskazastavka.cz – poradna pro pozůstalé v Plzni

poradci-pro-pozustale.cz – Asociace poradců pro pozůstalé (profesionální pomoc)

poradna-vigvam.cz – pomoc dětem, rodičům i pedagogům vyrovnávajícím se s úmrtím blízkého člověka

psychoportal.cz – informace a kontakty pro odborníky a lidi s duševními obtížemi na území Prahy a okolí

remedium.cz – informace, podpora a pomoc v psychosociální oblasti

sebevrazdy.cz – informace a kontakty pro lidi ohrožené sebevraždou

triadis.cz – terapie a poradenství včetně pomoci při ztrátě blízkého člověka

umirani.cz – informační portál: rady, články, diskuse o péči i truchlení

zachranny-kruh.cz – informace, vzdělávání a prevence v oblastech běžných rizik a mimořádných událostí

Knihy

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

Gary ANDREWS: *Milá Joy.* Cesta domů, Praha 2022

Earl A. GROLLMAN: *Slon v pokoji: o smrti a zármutku pro dospívající.* Cesta domů, Praha 2021

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

Je smrt školou povinná...?! Cesta domů, Praha 2024

Elisabeth KÜBLER-ROSS: *O smrti a umírání: co by se lidé měli naučit od umírajících.* Portál, Praha 2015

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

Naše miminko zemřelo. Cesta domů, Praha 2022

Našemu dítěti zemřel sourozenec. Cesta domů, Praha 2022

Julia SAMUEL: *Cesty zármutku: příběhy o životě, smrti a přežití.* Host, Brno 2018

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

Truchlení po tom, kdo odešel sám. In: *Psychologie dnes*, Portál, Praha 11/2014

V době zármutku: těm, kteří ztratili blízkého člověka: těm, kteří je provázejí. Cesta domů, Praha 2024

Bessel VAN DER KOLK: *Tělo sčítá rány: jak trauma dopadá na naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit.* Jan Melvil Publishing, Brno 2021

Justyna WICENTY: *Ukolébavka s hurikánem.* Cesta domů, Praha 2022

Krizové linky

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

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

Krizové centrum pro děti a rodinu: www.ditevkrizi.cz

Linka bezpečí: 116 111, pro děti a studenty do 25 let včetně

Linka důvěry Dětského krizového centra: 241 484 149

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

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

Linka první psychické pomoci: 116 123, pro dospělé, kteří jsou v krizi, a jejich blízké, www.cestazkrize.net

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

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

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

SOS centrum Diakonie: 222 514 040, 777 734 173, sos@diakonie.cz, diakonie.cz/sluzba/sos-centrum