



OBSAH

I. PRO TRUHLÍCÍ

Když zemře maminka	10
Když zemře tatínek.....	10
Když zemře manžel.....	11
Když zemře manželka	12
Když zemře sourozenec.....	12
Když zemře dítě	13
Když zemře babička či dědeček.....	15
Jak truchlí děti	15
Jak truchlí dospívající.....	21
Jak truchlí dospělí	21
Jak truchlí staří lidé	22
Zármutek a truchlení	23
Projevy prožívání v období truchlení	24
Kdy vyhledat odbornou pomoc.....	27
Co může pomoci v době truchlení.....	27
Zármutek a ztráta	28
Jak dál?	30
Je čas truchlit i přestat truchlit.....	34
Jak poznáte, že období truchlení končí?.....	34
Když se smutek stále vrací.....	35
Doporučení.....	36

II. PRO PŘÁTELE A ZNÁMÉ POZŮSTALÝCH

Jak komunikovat s pozůstalými?.....	38
Hovoříte-li s lidmi, kteří čelí ztrátě blízkého člověka.....	39
Co rozhodně neříkat pozůstalým	41
Co je vhodné pozůstalým říci	42
Doba truchlení	43

III. PRAKTICKÉ INFORMACE A KONTAKTY

Kdo má nárok na placené volno při pohřbu?.....	45
Kdo je osoba v příbuzenském vztahu?	46
Další osoby.....	46
Doklady pro zaměstnavatele	46
Psychologové a psychiatři – kontakty	47
Další informace a pomoc.....	51

IV. DOVĚTEK PRO VĚŘÍCÍ

Modlitba pomáhá nejen živým.....	52
Církev se od svého počátku přimlouvala za zemřelé	52
Máme zodpovědnost za ty, kteří již zemřeli.....	53
Stopy v písku.....	53

