



**MALÝ
PRŮVODCE**

*pro přátele a blízké okolí
rodičů, kterým zemřelo dítě*

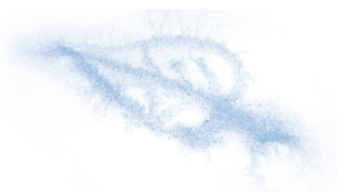
MARTINA HRÁSKÁ



Ročně v České republice zemře kolem 800 dětí do 19 let a dalších 2300 mladých lidí umírá ve věku 20–39 let.

Tisíce rodičů a nejbližších příbuzných každým rokem procházejí obdobím těžko představitelné bolesti, zmatku a změn, které úmrtí dítěte do života přináší. Od prvních okamžiků se dostávají do situací, které nikdy předtím nezažili. Potřebovali by být v klidu a mít čas a prostor na truchlení a zármutek. Namísto toho musí zařizovat spoustu věcí, které jsou pro ně nové. Aniž by si to leckdy přáli, musí mluvit o své situaci s cizími lidmi, vysvětlují jim, co prožívají, někdy se omlouvají za své projevy a čelí nečekaným nebo i necitlivým reakcím.

Často nás kontaktují přátelé a známí rodičů, kterým zemřelo dítě. Chtějí pomoci, ale neví jak. Mají obavy, aby spíše neublížili. Tato brožurka je určena právě jim. Je malým průvodcem, jak je možné rodičům pomoci v praktických věcech a v komunikaci s okolím. A zároveň, jak je možné podpořit ostatní skupiny osob, které se s rodiči dostávají do kontaktu v prvních měsících po události. Je uspořádána formou rozhovoru, založeném na nejčastějších otázkách, které do Dlouhé cesty od přátel rodičů přicházejí. Rozhovor je v první řadě nasměrován na pomoc „ženy ženě a její rodině“, protože ženy bývají častěji iniciátorkami „první pomoci“ a také nás mnohem častěji kontaktují než muži. Téměř všechny odpovědi však mohou být návodem i pro muže.







1. února

Včera jsem se dozvěděla, že nečekaně zemřela Viki, dcera mojí kamarádky Kláry. Bylo jí deset let. Je pro mě hodně těžké tomu vůbec uvěřit. Neumím si to vůbec představit. Přemýšlím o tom, jak bych jí mohla pomoci. Nevím, jestli jí mám napsat. Nevím, co jí mám napsat. Pořád na ni musím myslet.

Žkuste jí napsat to, co opravdu cítíte: „Je mi to moc líto, pořád na Tebe myslím. Kdybys cokoliv potřebovala, napiš, zavolej, přijedu...“ Přátelé a známí jsou vždy zprávou silně zasaženi a v prvních chvílích mívají pocit naprosté bezmoci. Tápou a první kontakt oddalují nebo naopak začnou chrlit pomoc bez ohledu na potřeby rodičů. V těchto situacích budiž pochváleny mobilní telefony a emaily. Vhodné je vždy napsat sms nebo emailovou zprávu s vyjádřením podpory a nabídkou pomoci nebo jen fyzické přítomnosti a naslouchání.

Nebo jí mám raději zavolat? Nevím, jestli se to hodí. Možná tam mají někoho z rodiny, nebo něco vyřizují a třeba vůbec nemají náladu na telefony.

Můžete jí zavolat, pokud chcete. Klára bude mít možnost výběru – telefon může zvednout nebo nemusí. Pokud telefon nezvedne nebo neodpovídá na sms, neznamená to, že nemá zájem a že o pomoc nestojí. Spíše nemá sílu ani chuť s někým mluvit. Může také v tuto chvíli vyřizovat potřebné záležitosti. Ale věřte, že váš zájem v budoucnu ocení.

A co mám říci, až zvedne telefon? Mám strach, že budu jen plakat, že nenaleznu vhodná slova.

Nemá význam jí nějak utěšovat nebo radit. Důležitější je upřímně vyjádřit, co opravdu cítíte a nabídnout praktickou pomoc („Mohla bych Ti přivést nějaké jídlo? Pomůže Ti, když vezmeme Honzíka na chvilku ven?“) nebo to, že jen přijdete a budete s ní. Pokud ucítíte, že Vámi chce mluvit, zeptejte se jí, co se stalo. Jen poslouchejte a nic nehodnoťte. Jestli je Vám do pláče, nebraňte se mu. Pláč může přijít, to je v pořádku, pro kamarádku to může být znamení, že jste citlivá a soucitná osoba. Můžete plakat spolu. Do telefonu můžete nabídnout i praktickou pomoc – s pohřbem, vařením, úklidem, hlídáním a postaráním se o další děti v rodině, pokud tam jsou.



Pořád přemýšlím o tom, že bych tam rovnou zajela. Ráda bych se na vlastní oči přesvědčila, že jsou oba s manželem v pořádku. Myslím, že by mi bylo i jasnější, s čím potřebují pomoci.

Pokud jste se často navštěvovali, neodkládejte osobní setkání. Vezměte s sebou třeba koláč, nakupte ovoce. Pokud budete vnímat, že je to jakkoliv nevítané a nevhodné, vždy můžete odejít. Je třeba respektovat situaci, potřeby a přání všech členů rodiny po Vašem příjezdu. Tato přátelská návštěva bývá rodiči v jejich pozdějším vzpomínání na to, co jim pomohlo, pozitivně hodnocena. Obecně se dá říci, že čím dříve se s rodinou setkáte, tím se lépe pomáhá a má to pozitivní vliv na Vaše vztahy do budoucna.

Co jim mám říci? Ráda bych je podpořila, ale nejde mi vyslovit „upřímnou soustrast“.

Žádné univerzální rady ani kouzelná slůvka v této situaci bohužel neexistují. Při prvním osobním kontaktu proto stačí krátká a upřímná věta. „Moc mě to mrzí, je mi to tak líto“ a tiché objetí. Nebojte se plakat. Ze zpětných vazeb od rodičů víme, že jsou naprosto nevhodné věty: „Vím, jak se cítíš“, pokud jste tuto situaci nezažila, „Život jde dál“ – maminka, které zemře dítě, má pocit, že v té chvíli pro ni život skončil. „Bude líp, uvidíš, to chce čas“ – v té chvíli tomu nevěří, ani ji to nezajímá. „Můžete mít další dítě“ – nechce žádné jiné dítě, chce jen to, které ztratila. „Musíš teď myslet hlavně na Jonáše, Evičku...“ (na další dítě v rodině) – oni teď myslí všichni nejvíce na Viki. Velmi zraňující je věta „Asi to tak mělo být“. Ustálená fráze „Upřímnou soustrast“ je vhodná spíše na pohřbu.

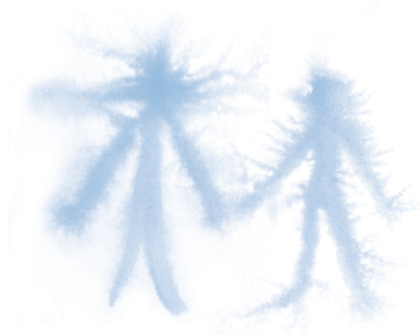
Bydlíme na malém městě, včera mě kontaktovaly naše společné kamarádky a ptaly se, jestli by mohly nějak Kláru podpořit. Napadlo je třeba něco uvařit. Nebude to pro Klářinu rodinu spíš obtěžující?

Vy ji znáte dlouho a zřejmě i dobře, určitě budete mít dobrou intuici, jak a co je potřeba. Pro inspiraci nabízíme část vyprávění jedné z maminek z Dlouhé cesty:

„Naše rodina, přátelé, sousedi, Hynečkovi kamarádi a spolužáci, ti všichni se nás nebáli. Přišli hned, objímali jsme se, plakali, pouštěli si fotky, udělali nám nádhernou vzpomínkovou knihu... Na klice od domu jsme měli pořád tašku s jídlem, ovocem, na prahu každý večer přistál hrnec s polívkou. Nevěděla jsem, komu mám jaký hrnec, talíř, tác vracet. Až po čase mi řekli, že měli systém značek, podle kterých to ségra vracela. Pamatuji si, jak přišla kamarádka, moc plakala a jen řekla, že musí aspoň něco udělat, že neví, co s tou bolestí a tak nám setřela celý dům a odešla s košem prádla na žehlení. Já jsem jen seděla na schodech a byla jí vděčná. Velmi mi také pomáhalo, že si kamarádky ‚půjčovaly‘ holky na odpoledne a vymýšlely pro ně rozptýlení. Pořád mám v očích slzy, když si na všechnu tu pomoc a silné chvíle vzpomínám.“







3. února

Včera jsme se rozhodli, že je navštívíme. Manžel šel se mnou. Bylo to moc těžké a smutné, ale jsem ráda, že jsme tu odvalu našli. Mají ještě čtyřletého syna. Ten to zatím neví, je u Klářína bratra a švagrové, kteří si pro něj v osudný den přijeli přímo do školky. Zítřka by měl přijet domů. Myslím, že mají velké obavy mu to sdělit.

S dětmi je nejlépe mluvit od začátku na rovinu a říkat jim pravdu s ohledem na jejich věk. Dětské pochopení smrti se s věkem a zkušenostmi mění. Čtyřleté dítě ji ještě nevnímá jako něco definitivního. V rozhovoru s ním je možné využít příběhy, knížky. (např. Když dinosaurům někdo umře.) Otevřená a včasná komunikace je důležitá proto, aby děti měly jistotu, že jsou součástí toho, co se v rodině odehrává a že rodiče nejsou smutní kvůli nim. Někdy je třeba se spojit s dětskou psycholožkou.

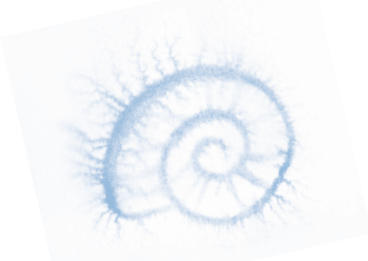
Je vhodné jim nabídnout pomoc s přípravou pohřbu?

Můžete je podpořit v přípravě takového pohřbu, který bude v souladu s tím, jak si ho rodiče představují a přejí. Bez ohledu na to, jak se to „má správně dělat“. Vyjednávání pohřbu dítěte je extrémně náročná

situace pro rodiče, ale i pro pracovníky pohřební služby. Rodiče se cítí být zodpovědni za to, aby tělo jejich zemřelého dítěte bylo v bezpečí a dostalo potřebnou péči. Setkali jsme se například s tím, že si rodiče vyrábí sami smuteční oznámení a vybírají hudbu, kterou dítě rádo poslouchalo. S pomocí přátel připravují vzpomínková videa a fotografie, které jsou promítány na obřadu nebo i vzpomínkové knihy, do kterých může každý něco napsat nebo nakreslit. Děti z rodiny nebo okolí mohou na rozloučenou napsat dopis nebo něco vytvořit, darovat hračku apod. Někdy mají rodiče potřebu udělat pohřeb jen sami, v nejužším rodinném kruhu. Určitě na to mají plné právo. V takové situaci je dobré okolí poprosit o respektování tohoto rozhodnutí. I v tom jim můžete pomoci a napsat všem, kdo se ptají na termín pohřbu, sms nebo email. Zároveň je třeba v tomto případě počítat s tím, že okolí – širší rodina, spolužáci, přátelé – bude mít potřebu uspořádat vlastní rozlučkový rituál. Je též možné využít služeb kvalifikovaných poradců pro pozůstalé.

Pracuji s Klárou v jedné firmě, kde všichni vědí, že jsme kamarádky. Budou se mě ptát, jak reagovat, jak pomoci.

Žpráva, že zaměstnaci nebo kolegové zemřelo dítě, zasáhne celý pracovní kolektiv. Je vhodné, aby se nadřízený s Klárou co nejdříve zkontaktoval, vyjádřil jí upřímnou soustrast a zároveň vyjádřil respekt a pochopení k (i dlouhodobější) nepřítomnosti v zaměstnání. Je možné nabídnout organizační pomoc. Je i vhodné, aby někdo z nadřízených či kolegů přišel na pohřeb, pokud je veřejný.



5. února

Klára s manželem plánují rozloučení v nejužším rodinném kruhu. Paní učitelka volala Kláře a ptala se, že plánují v den pohřbu uspořádat vzpomínkovou akci – připravit ve škole vzpomínkovou nástěnku a zapálit svíčku. Chtěla, aby spolužáci přinesli nějaké fotky, na kterých jsou spolu s Viki. Nebude to pro ně bolestné?

Třída je pro děti velmi důležitá. V mnoha školách funguje školní psycholog nebo výchovný poradce. Ti by ve spolupráci s paní učitelkou a panem ředitelem měli se spolužáky a nejbližšími kamarády co nejdříve promluvit. Měli by je povzbudit k vyjádření a sdílení pocitů a k vytvoření nějakého vzpomínkového rituálu. Je možné připravit sešit, do kterého každý může napsat, co pro něj Viki znamenala a pak ho předat rodičům. Pokud se třída rozhodne připravit nějakou vzpomínkovou akci ve škole, je důležité se vždy domluvit s rodiči či dalšími sourozenci, pokud navštěvují tutéž školu. Jedna dívka nám vyprávěla, že po úmrtí svého bratra, se kterým chodila do stejné školy, visela na chodbě školy nástěnka, kam žáci nosili fotografie, na kterých byli s jejím bráškou: „Bylo mi vždycky úplně špatně, když jsem šla kolem té nástěnky. Měla jsem chuť to jít strhnout. Bylo líto, že se mě nikdo nezeptal, jestli mi to nebude vadit.“ Vzpomínkové místo proto může být například jen ve třídě, kam dítě chodilo.





5. března

Klára se chce zkusit vrátit do práce. V pátek se s panem doktorem domluví na ukončení pracovní neschopnosti a v pondělí by chtěla nastoupit. Kolegové mají obavy z toho prvního dne, jak ji přivítat, ale i o Kláru mám trochu strach, jestli to všechno zvládne.

Návrat do zaměstnání je další náročnou situací pro pozůstalého rodiče, ale i pro kolegy a nadřízené. Před návratem Kláry do práce by měl Váš nadřízený uspořádat pracovní schůzku s kolegy a prodiskutovat, jak jí usnadnit náročné počáteční období. V den návratu do práce ji můžete přivítat zpět, nebránit se slzám. Upřímně dejte najevo ocenění návratu do práce a vyjádřete Vaši ochotu a připravenost respektovat situaci. Mluvte otevřeně o vlastních obavách z Vašeho nevhodného chování či slov a ptejte se na její potřeby v oblasti pracovní i lidské. Nečekejte, že bude hned znát odpovědi na Vaše otázky. Doporučuje se společně pohovořit o rizicích počátečního období, jakými jsou snížená schopnost soustředit se, potřeba častějších přestávek, menší aktivita a ochota k novým úkolům. Je dobré domluvit se na flexibilní pracovní době. Vy jako kolegové byste měli zpočátku citlivě vážit témata rozhovorů před Klárou – např. neustále nevyprávět jen o svých dětech, vyzdvihovat přehnaně jejich úspěchy atd., ale zároveň nepřestávat v rozhovoru o nich, pokud Klára zrovna v tu

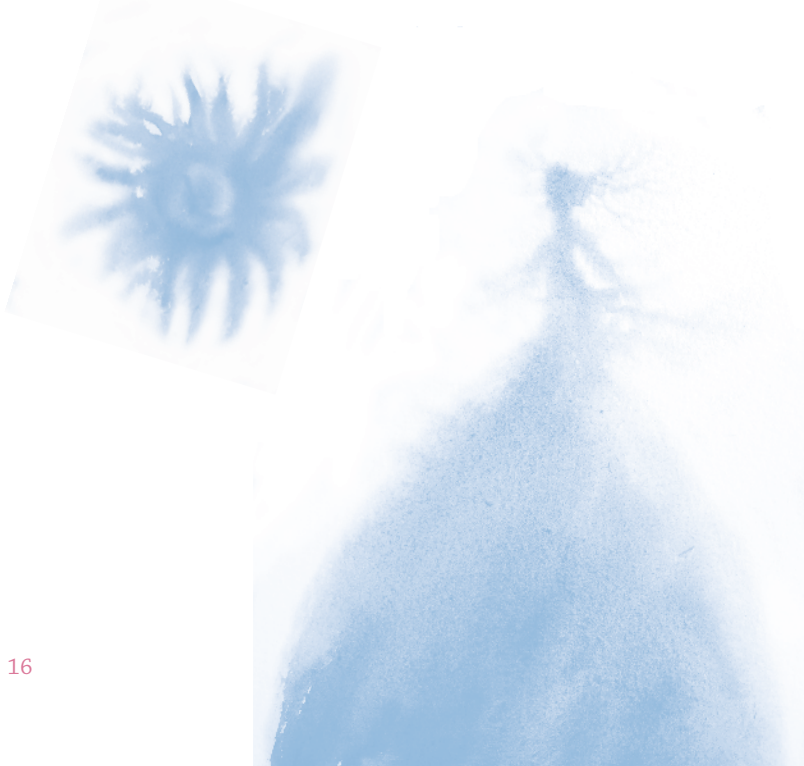
dobu vstoupí do kanceláře. Nebojte se ve vhodné situaci začít mluvit o Viki, vyslovit její jméno a zeptat se na vše, co vás upřímně zajímá. Dovolte si být co nejpřirozenější, laskaví a citliví.



5. dubna

Včera jsme si s Klárou povídali při skleničce červeného vína. Je velmi smutná z toho, že s manželem téměř nekomunikují nebo se často hádají a obviňují se navzájem.

Muži a ženy mají odlišný způsob truchlení. Je důležité o tom vědět a respektovat to. Můžete jí zkusit nabídnout možnost zajít jako pár za odborníky – psychologem či psychoterapeutem.



5. května

Mám pocit, že už jsem vyčerpala všechny moje síly, přesto mi připadá, že je Klára pořád velmi smutná. Často pláče, kromě cesty do práce a zpět téměř nikam nechodí. Napadá Vás ještě něco, co bych pro ni mohla udělat? Jak dlouho to bude ještě trvat?

Je úžasné, že má Klára ve Vás tak silnou oporu. I když to teď možná vypadá, že Vaši pomoc nevnímá a že Vás neposlouchá, věřte, že tomu tak není. Truchlení je dlouhodobý proces a stav Vaší kamarádky se nejspíše bude proměňovat. Celý rok trvá, než si rodič všim projde poprvé – první vánoce, první výročí, první kontakty a rozhovory s lidmi o tom, že ztratil dítě. Zároveň musí zařizovat spoustu dalších „neviditelných“ záležitostí*. Úmrtí dítěte má vliv na citovou, tělesnou, duševní a duchovní stránku člověka a mění celý jeho dosavadní život. Můžete ji podpořit v přípravě nějaké vzpomínkové akce. Rodiče někdy pořádají sportovní memoriály, vzpomínkové pochody, výstavy. V Dlouhé cestě působí dobrovolníci – rodiče –, kteří mají zkušenost se ztrátou dítěte a kontakt s nimi může být podporou a inspirací. Ze zkušeností víme, že v této situaci je mnohem snadnější mluvit o svých pocitech s někým, kdo má podobný prožitek. Okolí má někdy snahu rodiče „tahat“ ze zármutku a rychle obnovit jejich dřívější vitalitu. Často je kamarádi v dobré víře zvou do společnosti, za kulturou, za zábavou a sportem. Respektujte, jestli takové nabídky zatím nevyužijí a netlačte je do toho, aby byli veselí a bavili se. Možná

potřebují prostor a čas pro svůj zármutek, potřebují si ho prožít. Je důležité vědět, že to trvá obvykle mnohem déle, než okolí očekává. Proto buďte trpělivá, naslouchejte a buďte nablízku. Pokud by Klára mluvila o tom, že má chuť si vzít život, ublížit si nebo někomu jinému, potřebuje odbornou pomoc. Doporučte jí krizové centrum, psychologa nebo psychiatra v okolí. Možná bude vděčná, když ji tam doprovodíte.

* Jsou to různé úřední záležitosti, které musí rodiče vyřídit a které jsou velmi vysilující. Patří mezi ně např. návštěva notáře a vyřizování pozůstalosti, vyzvednutí urny, zajištění místa uložení. V některých případech – pokud dítě přišlo o život tragicky – probíhá náročné soudní řízení. Pokud se jedná o „dospělé děti“ – je třeba zrušit všechny smlouvy, telefony, internet, účet v bance, průkazky na jméno atd.

Použitá literatura a další zdroje:

Špatenková N.: *Poradenství pro pozůstalé*, Grada 2012

Špaňhelová I.: *Rodina po ztrátě dítěte*, Dlouhá cesta, z. s. 2012

Hrušková Z.: *Péče o pozůstalé při náhlém úmrtí*, Dlouhá cesta, z. s. 2015

www.dlouthacesta.cz

www.prazdnakolebka.cz



Vydala Dlouhá cesta, z. s.

1. vydání

Praha, 2016

Autorka: Martina Hráská

Odborná spolupráce:
Mgr. Zuzana Hrušková

Korektura: Mgr. Jarmila Baštová

Ilustrace, grafická úprava a sazba:
Lenka Blažejová, www.blazejova.cz

Fotografií: www.pexels.com

Tisk: Tiskárna Domanja,
www.tiskarnadomanja.cz

Brožura vznikla za finanční podpory
Nadačního fondu Avast.



NADAČNÍ FOND AVAST

