

# Přežili vlastní dítě

text: **Kateřina Pokorná**  
foto: **Jakub Stadler**, archiv maminek

## SMRT JE SOUČÁST ŽIVOTA.

I proto bývá pro rodiče zesnulých dětí většinou dobré, když si s nimi o tragédii blízké okolí povídá. Tabu je však konejšivá věta, že to přejde, že to bude dobré...

Ztráta dětí **přináší rodičům nezměrnou bolest**. A zcela nepodstatné přitom podle psychologů je, zda konec přišel záhy po jejich narození, nebo v období, kdy už téměř vyletěly z rodného hnízda.

**Z**tráta dítěte se nedá k ničemu přirovnat. Některým rodičům se zdá, že dál nemůžou žít, jiným jako by někdo vyrval srdce z těla," popisuje niterné pocity pozůstalých PhDr. Ilona Špaňhelová.

Podle statistik umírá v České republice kolem 700 dětí ročně. A ač odchod patří k životu stejně jako zrození, o smrti jako o jeho přirozené součásti se u nás příliš otevřeně nehovoří. Téma je tabuizované. Alespoň to tvrdí maminky, které svoje dítě pohřbily.

„O početí a porodu toho víme všichni spoustu, o konci života jen minimum," říká Dagmar Švédová, která odchod své pětileté dcery Kláry oplakala před téměř čtyřmi lety.

Dnes se snaží rodičům, které potká podobně krutý osud, pomáhat. Stala se laickou poradkyní pro pozůstalé. Podle ní není na místě bát se mluvit s pozůstalými rodiči o bolesti, o vzpomínkách a šťastných chvílích, které už nejdou vrátit. Chodit po špičkách a tvářit se, že problém neexistuje, je prý chyba.

Aktivní přístup radí i psycholožka Ilona Špaňhelová: „Nejbližší mají být fyzicky i psychicky napojeni na rodiče. Měli by jim pomoci v začátcích, udělat si na ně čas, aby nezkolabovali fyzicky. Mohou uvařit, doprovodit na procházku, na hřbitov, pohlídat, aby se vyspali, naslouchat, obejmout. Měli by dát také nabídku, aby rodič kdykoliv mohl o smrti dítěte mluvit, pokud bude chtít. Blízcí pozůstalých by měli mít sílu podívat se rodičům do očí, vyjádřit svou účast na žalu. Jediné co by neměli říkat je, že to přejde, že to bude dobré.“

## První rok

Každý, kdo je konfrontován se smrtí svého syna či dcery, se že žalu dostává jiným způsobem a jinak dlouho. Někomu pomáhá o bolesti mluvit, jiný pláče, přejídá se, hodně spí,

potřebuje konejšit, nebo jeho rány na duši hojí práce.

„Záleží na zkušenostech s prožíváním těžkostí, na povahových vlastnostech, na tom, koho mají rodiče ve svém okolí, na opoře a podpoře od druhých, ale důležité je i to, pro koho chtějí dál žít. Předpokládá se, že nejhorší je první rok po smrti dítěte,“ hovoří o zkušenostech ze své praxe Ilona Špaňhelová.

Neméně důležitá je v takových chvílích i vzájemná podpora obou rodičů, byť trápení prožívá jinak muž a jinak žena. „Obecně dokážou o tomto tématu více mluvit ženy, pomáhá jim to. Více pláčou, nechávají se obejmout. Muži svou bolest spíš nosí v sobě. Často chtějí být silní i pro svoji partnerku. Někteří se uzavírají a smutek mají v srdci. Je ale vhodné, aby se rodiče semkli a dali průchod svým emocím. Není důvod se za ně stydět,“ doporučuje doktorka Špaňhelová.

Je však spousta partnerství, jež odchod dítěte nezvládnou. Podle psycholožky je totiž

smrt potomka největším rizikovým faktorem, který může partnerství ovlivnit. Údajně buď manželé posílí, protože prožili společnou bolest, nebo, bude-li mít každý z nich smutek jen v sobě, je rozdělí.

„Je důležité být spolu, vyjádřit si, z jakého důvodu je jeden pro druhého důležitý, neoduzovat nebo neobviňovat se navzájem ze smrti dítěte,“ dodává Ilona Špaňhelová.

A jak se dívá na snahu ztrátu okamžitě nahradit příchodem nového člena rodiny? „Je vhodnější počkat, aby největší žal odezněl. Mohlo by se totiž stát, že se o další dítě budou rodiče až úzkostlivě bát, budou do něj vkládat to, co očekávali od potomka, který zemřel,“ vysvětluje Ilona Špaňhelová.

### Smíření

Dagmar Švédové zemřela pětiletá dcera Klára na nádor na mozkku. Původně vystudovaná zdravotní sestřička dnes podniká a značnou část svého času a sil směřuje do dobročinných organizací. Mezi schůzkami, které si ten den v Praze, kam přijela z domovského Brna vlakem, naplánovala, jsme si povídaly téměř hodinu. Ač šlo o těžké téma, z něhož jsem měla obavy, překvapivě jsme se několikrát od srdce zasmály.

Dagmar je totiž i po prožití tragédie plná energie a plánů v pracovní i soukromé sféře. O své dceři Kláře mluví velmi ráda, otevřeně a nebrání se ani detailním vzpomínkám na chvíle, kdy se spolu musely navždy rozloučit.

„Myslela jsem, že jde o laryngitidu. Malou jsem uklidnila a jela s ní za dětskou lékařkou. Ta nás poslala do nemocnice kvůli vyloučení něčeho horšího. Po dvou dnech hospitalizace na infekční klinice nás přeložili na onkologickou JIP s nálezem neoperabilního nádoru v hlavičce,“ vzpomíná vyrovnaně sedmatřicetiletá žena.

„Oznámení diagnózy proběhlo na chodbě před pokojem, kde dcera ležela. Lékařka mi nabídla čaj a léky na uklidnění. Ty jsem od-

mlála. Vzápětí odešla a já zůstala na chodbě sama. Zoufale jsem se rozplakala. Když si teď po letech uvědomuji formu sdělení tak závažné informace, doporučila bych lékařům a dalšímu personálu, aby v takových případech zůstali s rodičem, nemluvili, prostě tam jen byli. Měli by počkat, až se matka či otec vypláčou z prvotního šoku, a poté je nasměrovat někam dál.“

Dagmar přiznává, že byla v tu chvíli zmatená, našťvaná na celý svět, na Boha, nevěděla, jak zařídit praktické věci, zda bude mít jako rozvedená matka peníze na uživení druhého syna a na nájem, netušila, co vše bude k léčbě malé potřeba.

Po měsíci od stanovení diagnózy Dagmar vyslechla tvrdý ortel od ošetřujícího lékaře: užijte si, maminko, s dětátkem, co to jen půjde... S Klárou tehdy chodily plavat, rehabilitovat, pracovaly s kyvadlem, docházely k nim pes na canisterapii, jezdily na koni v rámci hippoterapie, dvakrát spolu lyžovaly v rámci ozdravného pobytu. Když Klára spala, držela ji Dagmar často za ruce a říkala: Klárko, ať se rozhodneš jakkoli, maminka to zvládne.

### Marnost a bezmoc

„Zemřela v sanitce při převozu do dětské nemocnice. Držela jsem ji v náručí a dívala se, jak jí modrá nosík. Záchranáři ji chtěli resuscitovat, ale řekla jsem jim, že umírá na nádor mozku. Dostala uklidňující léky a já se jen zeptala, zda ještě dýchá a tlučel jí srdíčko. Zemřela před branou nemocnice. Položila jsem ji na lehátko, sundala náušnice, které teď nosím a zavřela jí oči. S pocitem hlubokého klidu jsem si sedla vedle ní a rozloučila se poslední pusou. Nemohla jsem udělat víc,“ vypráví Dagmar, která neměla s koncem života dcery spojenou ani tak bolest, jako spíš pocity nenávratné ztráty, marnosti a bezmocnosti, které trvaly půl roku.

Žal a bol překonávala společně s prvorozeným synem, a pak také s partnerem, kterého poznala pouhý měsíc před stanovením Klářiny diagnózy, a jeho maminkou. Ráda by jim touto cestou i dnes vyslovila velké díky. S biologickým otcem Kláry byla v době dceřiny nemoci již léta rozvedená, nestýkají se ani dnes. Ochod dcery si odžil každý sám.

„V nejhorších chvílích mi pomáhala práce, jakákoli aktivita, která nesouvisela s dcerou. Když jsem se zastavila, byla jsem lapaná smutkem. Až nyní po více než třech letech mám energii na truchlení,“ svěřuje se s momentálními pocity maminka dnes také dvouletého syna, který se narodil nedlouho po Klářině smrti.

„Další dítě jsme s partnerem neplánovali. A přesto přišel na podzim roku 2010 na svět



## ▼ Většinou bývá nejhorší první rok po smrti dítěte, říká psycholožka Ilona Špaňhelová

Martínek. Přítel má z prvního manželství dvě dcery, takže když se dnes sejdeme, je nás plná chalupa,“ usmívá se mladá žena. „Každý den ale vím, že jsem měla dceru. Její obraz máme v jídelně. Po jejím odchodu jsem s přáteli založila sdružení Klára pomáhá (www.klarapomaha.cz), které podporuje pečující osoby,“ dodává povzbudivě Dagmar.

### Kde jsem udělala chybu?

Irena Rousková žije v Litomyšli. Povídaly jsme si v kavárně susedící s galerií, kde momentálně pracuje. Práce tady jí po tragické smrti syna dodávala zase chuť do života.

### Na co děti často umírají?

Údaje vycházejí z poslední dostupné ročenky (za rok 2011).

Příčina smrti	Počet dětí 0-19 let
Nemoci nervové soustavy	52
Zhoubný novotvar (Za) Dušení	51
Nitrolební poranění	32
Nemoci oběhové soustavy	30
Nemoci dýchací soustavy	25
Pneumonie	16
Cizí těleso v dýchacím ústrojí	13
Nemocí trávicí soustavy	8

ZDROJ: STATISTICKÝ ÚŘAD

Doma, v prostředí, kde se smutná událost odehrála, dodnes žije s dcerou Kátou.

Syn Tomáš, který by za tři měsíce oslavil jedenadvacáté narozeniny, si vzal dobrovolně život před čtyřmi lety. Kvůli nešťastné lásce.

„Dopis na rozloučenou nezanechal, ani z jeho mobilu se nedalo nic bližšího vyčíst. Jediné co vím je, že přišel zkroušený domů, kde v tu chvíli byla i dcera, která tenkrát chodila do třetí třídy. Ptala se ho, co se stalo, ale on ji jen žádal, aby ho nechala být a šla z pokoje pryč. Ještě v tu chvíli psal bývalé dívce, že by si s ní rád o všem promluvil a pak... Během vteřiny se nám změnil život,“ odmlčela se se skelným pohledem sympatická žena. Její syn vyskočil z balkonu.

Období, které následovalo po tragédii a trvalo rok, si prý vůbec nepamatuje. Naprogramovala se jen na nezákladnější činnosti. Rozhodně nepomáhaly řeči typu, že se musí vzhopit kvůli své dceři.

„Myslím, že pocity rodičů po smrti jejich dítěte se liší podle toho, jakým způsobem přišlo o život. Něco jiného je nemoc, to vás okolí lituje. V našem případě měli ale lidé pocit, že se k tomu můžou vyjadřovat, posuzovali syna – jestli nebyl divný a že to měl řešit jinak. Já se musela smířit s tím, že mě bude vyslyšet policie, že budu bojovat s pocity, že jsem jako rodič totálně zklamala. A že si budu celý život smrt svého syna dávat za vinu,“ hovoří o svých pocitech čtyřiačtyřicetiletá žena.

Přítom tragédii vůbec nic nenavštěvovalo. I podle policejních vyšetřovatelů šlo o momentální zkrat, nešťastnou reakci na nešťastnou zprávu o rozchodu. Vždyť ještě dva dny před svým odchodem řešil Tomáš s mámou, jaký dort si objedná ke svým narozeninám, a přímo v nešťastný den byl na poště vyzvednout dárek pro svou přítelkyni. Irena ale rozhodně říká, že vůči přítelkyni zesnulého syna žádnou zášť necítí. Tendence svalovat na někoho vinu neměla ani na okamžik.

### Vstát z postele

Irena záhy po synově sebevraždě přišla o práci. Díky kamarádovi našťěstí našla novou a je v ní dodnes.

„Musela jsem si najít důvod, proč vůbec ráno vstát z postele. Naštěstí mě zachránila nová práce a pocit zodpovědnosti. Léky na uklidnění nebo antidepresiva jsem neužívala. Pomáhali mi kamarádi, hovory o mrtvém synovi. Můj exmanžel si odchod společného syna odtruchlil první měsíc, ani nemohl chodit do práce,“ říká smutným hlasem paní Rousková.

Jak zvládla odchod Tomáše jeho malá sestra? „Zhoršila se ve škole, nic ji ne bavilo, byla smutná, najednou jako by dospěla, s dětmi svého věku si nerozuměla. Teď se to zlepšuje,



**STÁLE SPOLU.** Během Klářčiny nemoci se Dagmar Švédová snažila být dceři neustále nablízku. Společně rehabilitovaly, sportovaly a radovaly se z každého dalšího dne.



## ▼ S příchodem nového člena rodiny je dobré počkat. Rodiče by se o něj mohli až úzkostlivě bát.



**CENNÁ FOTOGRAFIE.** Syn Ireny Rouskové – Tomáš na jednom z mála snímků z doby před tragédií. Hrdě se hlásil k životnímu stylu zvanému EMO. Příslušníci téhle skupiny bývají většinou hodně citliví, ovšem rozhodně neinklinují k sebepoškození, jak se často říká.

ale velmi pomalu,“ popisuje matka dnes třináctileté Kateřiny.

Na Tomášův hrob Irena příliš nechodí, nedělá jí to dobře. Doma s dcerou raději vytvořily pietní místo, kde mají jeho fotografii, svíčky a pár předmětů, které měl rád. Synův narozeninový den i různé svátky ale neprožívá ani nyní lehce. Zvláště Vánoce jsou pro ni těžké.

„Je obtížné se vrátit do původních kolejí. U nás je to horší i v tom, že v bytě, kde k události došlo, stále bydlíme. První dva roky jsem odejít nechtěla, měla jsem pocit, že když to uděláme, syna tam necháme.“ Na moment se odmlčí, „Ale čím víc času od daného dne uběhlo, tím více o stěhování přemýšlím, ale je to složité, nechci dceru vytrhnout z důvěrně známého prostředí.“

#### Dlouhá cesta

Dagmar a Irena působí jako laické poradkyně pro podobně zdrčené rodiče, jimž zemřelo dítě, a pracují pod záštitou občanského sdružení Dlouhá cesta, pod křídly zakladatelky – další ženy a maminky, která přišla o potomka – Martiny Hráské. Ta organizaci založila před osmi lety.

„Po smrti syna, který bojoval s těžkou nemocí, jsem měla potřebu potkat se s lidmi,

kteří ztratili dítě a přežili to. Pomáhalo mi to, tak jsem si řekla, že by to mohlo dát sílu i dalším. V té době se mi navíc do rukou dostaly výsledky zahraničního výzkumu, které ukazovaly, že pozůstalé matky jsou mnohem náchylnější k vážným onemocněním, úrazům, častěji páchají sebevraždou a užívají návykové látky. Zdálo se mi, že problémy, které se hromadí po úmrtí dítěte, nikoho nezajímají, chtěla jsem to změnit,“ vypráví Martina.

„Obracet se na nás můžou jak rodiče zemřelých dětí, jejich další příbuzní, přátelé, tak i třeba kolegové ze zaměstnání. Pořádáme

svěpomocná setkání nebo rekondiční víkendy. Na mnoha místech republiky jsou k dispozici naši laičtí poradci. Pro sourozence zemřelých dětí máme projekt Barevný anděl, ve kterém finančně i poradensky přispíváme na proměnu jejich pokojíčků,“ vyjmenovává aktivity sdružení předsedkyně. Před pár lety také vznikla skupina rodičů Prázdná kolébka, kterým zemřelo miminko těsně před narozením nebo krátce po něm.

„Vždy druhou neděli v prosinci pořádáme na různých místech republiky vzpomínkovou akci Zapalme svíčku. Všechny projekty připravuje pod záštitou odborníků a psychologů. Naším dobrovolníkům zajišťujeme pravidelnou supervizi,“ doplňuje Martina Hráská.

„Setkávám se s rodiči i prarodiči zemřelých dětí, společně vzpomínáme na ty, kteří nás navždy opustili. Vzpomínky jsou bolavé, ale plné lásky,“ říká o své práci Dagmar Švédová.

Pro Irenu Rouskovou je někdy složité mluvit se stejně zasaženými lidmi, ale většinou i jí to prý nakonec dodá sílu. „Vnímám to tak, že když oni vidí mě a promluví si se mnou, zjistí, že mám stejné pocity, byť si třeba dosud mysleli, že ty jejich nejsou správné nebo vhodné. Každopádně univerzální radu, jak ztrátu ustát, pro ně nemám. Neexistuje.“

▼ **Univerzální rada, jak se vnitřně vypořádat s odchodem dítěte, bohužel neexistuje.**