UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO
PRAHA

bakalářské kombinované studium
2008 – 2011

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Monika Marešová

Jak přežít ztrátu dítěte (Ztráta dítěte v rodině)

Praha 2011

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Marie Vacínová, CSc.

COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE

Bachelor Combined Studies
2008 - 2011

BACHELOR THESIS

Monika Marešová

How to survive a loss of a child (Losing a child in a family)

Prague 2011

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

PhDr. Marie Vacínová, CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval(a) samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal(a), v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Jihlavě dne 28. 2. 2011 *Monika Marešová*

Poděkování

Chtěla bych poděkovat PhDr. Miluši Müllerové za odborné posouzení práce z hlediska psychologa, PhDr. Marii Vacínové CSc. za obětavou konzultační činnost a občanskému sdružení Dlouhá cesta za jeho existenci a podporu.

Anotace

Úmrtí dítěte je nepřirozené, přesto děti umírají a rodiče se ocitají v naprosto nečekané těžké životní situaci. Jsou plni bolesti, zoufalství, často bez pomoci okolí a neví si rady, co dál. „ Proč se to stalo právě nám? Dá se to vůbec přežít? Jak mám dál žít?“ jsou otázky, které si klade většina postižených rodičů. K tomu často přibývají problémy v rodině, partnerském životě, se sourozenci zemřelých dětí.

Jak prožívají rodiče smrt dítěte, jak tuto událost prožívají sourozenci, jak se mění jejich životní hodnoty, jaké tato událost přináší následky v rodinném životě, kde hledat pomoc – na tyto a další otázky bych chtěla ve své práci odpovědět.

Klíčové pojmy

Dlouhá cesta, dlouhodobé onemocnění dítěte, matka, náhlá smrt dítěte, pohřeb, pozůstalí rodiče, psycholog, rodina, sebevražda dítěte, smrt dítěte, sourozenci, truchlení, úmrtí novorozence, zaměstnavatel pozůstalého rodiče, zármutek, ztráta dítěte.

Annotation

Although the death of a child is not natural, children die and parents very often appear in a very difficult life situation. They are full of pain, desperate, often without help of their surrounding and they do not know what to do. “Why has it happened just to us? Can we survive it? How shall I continue living?” most affected parents ask these questions. There appear problems in a family, a partner life and troubles with siblings of the departed child.
How do parents feel the death of a child, how do their siblings react, how do their life attitudes change, what consequences does this event bring, where to find help? – I would like to answer these and other questions in my work.

Key words

Death of a child, death of a newborn child, employer of a surviving parent, family, funeral, long way, long-term illness of a child, loss of a child, mother, mourning, psychologist, siblings, sudden death of a child, suicide of a child, surviving parents, sorrow.

OBSAH

ÚVOD 8
1. ÚMRTÍ DÍTĚTE 10
1. 1 Náhlá smrt 11
1.1.1 Co by mohlo pomoci 12
1. 2 Dlouhodobé onemocnění 13
1.2.1 Vliv dlouhodobého onemocnění na rodinu 16
1.2.2 Co by mohlo pomoci 18
1. 3 Úmrtí novorozenců 18
1.3.1 Co by mohlo pomoci 20
1. 4 Sebevražda 21
2. SOUROZENCI 23
3. RODINA A PARTNERSKÉ VZTAHY PO ZTRÁTĚ DÍTĚTE 30
4. ŽIVOT PO ZTRÁTĚ 33
4.1 Truchlení 33
4.1.1 Matka 36
4.1.3 Otec 37
4.1.3 Prarodiče 38
5. JAK PŘEŽÍT 39
5.1 Kdy vyhledat pomoc 47
6. JAK MŮŽEME POMOCI 49
6.1 Přátelé 51
6.2 Kolegové v práci, zaměstnavatel 51
6.3. Kde hledat pomoc 52
ZÁVĚR 55
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY 57
SEZNAM PŘÍLOH 59

ÚVOD

Být rodičem je krásné a velmi důležité poslání. Je nám dán jedinečný dar mít možnost formovat a vychovávat čistá, nevinná stvoření, sledovat jejich první krůčky, provázet je životem, stát se jejich přítelem, získat jejich důvěru, chránit je před nebezpečím, vidět je dospívat a pomalu po jejich boku zestárnout. Tento krásný scénář se může během jednoho okamžiku změnit v horor, který budeme mít před očima do konce života.

Téměř každý den se ze zpráv dozvídáme o tragických úmrtích. Je to ale jen pouhá část - autonehody, úrazy, nevyléčitelné nemoci a stále více i sebevraždy si denně vyžádají obrovskou daň na životech. V roli pozůstalých se mnohdy ocitají zdrcení rodiče. Skutečnost, že své dítě už nikdy neobejmou, nepohladí, neuslyší se smát a mnohdy se s ním ani nerozloučí, není snadné přijmout. Mnohé matky žijí samy se svým jediným dítětem a tento jediný smysl života náhle ztratí. Výjimkou nejsou ani matky, kterým takto „odešly" i dvě děti. „*Smrt vlastního dítěte je pro většinu lidí nepředstavitelná, přestože ročně umírá v České republice kolem 900 dětí do 19 let. Odchod dítěte v jakémkoliv věku je vždy spojen s nesmírnou bolestí, která ovlivní další životy všech nejbližších"*. [1] Smrt dítěte je pro rodiče veliká osudová rána, která se nikdy nezacelí, ale je možné ji šetrně a citlivě ošetřit.

V české společnosti je smrt tabu, o kterém se příliš nemluví. Lidé nemají chuť bavit se o něčem tak nepříjemném a bolestivém. Mnoha lidem chybí empatie a soucit, žijí ve svém spokojeném světě individuality a zprávy o tragických událostech vnímají pouze jako senzaci. Jaké zoufalství blízkých se za tím skrývá, si ani nechtějí připustit a představit. Pro někoho je to tak náročné téma, že má obavu o něm mluvit. Jsou i lidé, kteří si neví rady, jak o tom hovořit a jak se k pozůstalým rodičům chovat.

---

[1] ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-03-25]. Rodina po ztrátě dítěte. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/rodina-po-ztrate-ditete--phdr.-ilona-spanhelova/c321>

Touto prací bych chtěla přiblížit prožitky a problémy pozůstalých rodičů, jejich trnitou cestu, kterou procházejí již při onemocnění jejich dítěte, pád do propasti, ve které se ocitají po jeho smrti, jak pomalu se prodírají ke světlu bojujíce sami se sebou, s tou pronikající bolestí, která rozdírá jejich nitro, kolik síly potřebují, aby se udrželi na tom vratkém okraji a dokázali čelit životu, jeho bouřím, ale aby se opět naučili vnímat jeho krásu, moudrost, dokázali se smát a mít radost. Z druhé strany bych chtěla ukázat, jak jim na této cestě mohou pomoci přátelé, rodina i terapeuti. Chtěla bych vyjmout a spojit nejdůležitější rady, názory a zkušenosti odborníků se zkušenostmi a prožitky takto postižených rodičů, které byly v práci využity.

Téma této práce jsem si zvolila, protože jsem sama prožila krutou realitu ztráty dítěte. Po smrti syna jsem se ocitla v informační izolaci, nenašla jsem nikde žádné knihy a publikace zabývající se přímo touto problematikou. Toužila jsem po setkání s někým, kdo by měl pochopení pro to, co prožívám a má možná tuto zkušenost již za sebou, abych mohla uvěřit, že se to skutečně dá přežít.

Vzhledem k tomu, že většina rodičů je v době úmrtí dítěte zaměstnána, je velice důležité, aby zaměstnavatel a nadřízený pracovník našel pro pozůstalé rodiče pochopení, byl jim oporou a svou vstřícností pomohl zvládnout tuto nepříznivou životní realitu. Touto prací bych chtěla zaměstnavatelům přiblížit, co ztráta dítěte pro rodiče znamená a co prožívají, aby pro ně našel pochopení a trpělivost. Získá tak oddané, loajální pracovníky připravené podávat v budoucnu lepší pracovní výkon.

Tuto práci věnuji občanskému sdružení „Dlouhá cesta“ k vydání brožury pro pozůstalé rodiče, jejich rodiny, přátele, ale i odborníky z řad psychologů a terapeutů. Chtěla bych v ní oslovit rodiče, kteří jsou na počátku své „dlouhé cesty“ ke smíření, a jejich okolí, aby jim dokázalo být oporou.

1. ÚMRTÍ DÍTĚTE

Smrt dítěte je vůbec to nejhorší, co může ženu jako matku potkat. Je nepochopitelná, předčasná, nepřirozená. Zarmoucená matka má pocit, že náhle ztratila všechno – minulost, současnost, budoucnost. Jako by smrtí dítěte skončil celý život. Přišla o všechno, co životu dávalo smysl. Jako by už nebylo pro co a pro koho žít. Vlastně si ani nedovede představit, jak by mohla žít dál. Je to příliš těžké, bolestivé a náročné. Není ale pravda, že se člověk nikdy nemůže přenést přes ztrátu dítěte. Je pochopitelné, že rodiče nemohou na své dítě zapomenout a vlastně ani nechtějí. Je však rozdíl mezi zotavením se ze ztráty a uchováním vzpomínek. Vzpomínky si přejeme ponechat, zármutek a žal zpracovat.

Bolestná ztráta dítěte je specifická forma zármutku, která se v mnoha ohledech odlišuje od obvyklých reakcí na ztrátu. Zoufalá matka má pocit, že se z toho musí zbláznit. Cokoliv prožívá, cokoliv se děje, je normální – ta událost (smrt dítěte) je nenormální. Truchlení rodičů není nemoc, duševní porucha či patologický jev, a proto není možné ani nějaké uzdravení, skončení zármutku. Zarmoucená matka nepřestává truchlit, i když intenzita smutku se v průběhu času mění, je to nepředvídatelné – a je to na celý život. Postupem času ztrácí bolest svou ostrost, ale nabírá hloubku. Pro takovou ztrátu neexistuje žádný harmonogram, žádná zřetelně odlišitelná stádia smutku. Naopak – vzájemně se prolínající vnitřní (niterné, skryté) a vnější (zjevné a viditelné) fáze jsou součástí nekončícího procesu vyrovnání se s úmrtím dítěte. Bolestná ztráta rodičů je celoživotní proces opětovného přizpůsobování se realitě života se ztrátou, opětovného učení se žít bez dítěte. Truchlící rodiče obvykle nepřetrhávají své citové vazby k zesnulému dítěti. Není jednoduché, a často to ani není možné, rozloučit se se svým dítětem. Není však nutné svému zemřelému dítěti říkat „sbohem“ – stejně jako se neloučíme s žijícími dětmi. Neexistuje žádné skutečné odloučení od svých dětí – ať už živých nebo

mrtvých. Naše děti byly, jsou a zůstanou součástí našeho života, součástí nás samotných. [2]

1. 1 Náhlá smrt

Neanticipovaná ztráta je ztrátou náhlou. Informace o úmrtí je tak tou nejhorší informací, kterou mohou rodiče o svém dítěti obdržet. Pro rodiče je to šok, otřes, zoufalství a člověk dané skutečnosti nevěří. Následuje smutek, žal, prázdnota a pocit ztráty smyslu života. Rodiče se během minuty dostali do tragické situace, kterou vůbec nepředpokládali. Utrpí značný psychický šok a ne vždy je v jejich okolí někdo, kdo jim nabídne pomocnou ruku nebo na koho se s prosbou o pomoc mohou obrátit. Dostavují se výčitky svědomí, pocit viny („ani jsem se nerozloučila, než jsem odešla do práce“, „měl jsem ho více hlídat“, „kdybych mu tu motorku nepůjčil“).

„Truchlícím po nečekané ztrátě často delší dobu trvá, než si připustí, že smrt milovaného dítěte je realitou. Někteří odborníci (Špaňhelová 2007, Špatenková, 2008) doporučují jako nejrychlejší způsob, jak uznat realitu ztráty, strávit nějakou dobu se zemřelým a přiznat si, že smrt je opravdu skutečná. Vidět zemřelého, dotknout se ho, říci něco, co už říci nestihli“.[3]

Názory pozůstalých maminek se na toto téma liší. Některé se se svým dítětem takto rozloučily, což jim pomohlo v přijmutí té kruté reality. Žádné z nich toho v budoucnu nelitovaly. Některé mají obavu vidět své dítě bez života, mají strach, že jim před očima už zůstane jen tento poslední moment a nebudou moci si ho představit šťastné a smějící se. Posléze si ale vyčítají, že se se svým dítětem nerozloučily a naposledy jej nepohladily. V případě tragické

[2] ŠPATENKOVÁ, N. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-10-20]. Tváří v tvář smrti. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/tvari-v-tvar-smrti--phdr.-nadezda-spatenkova-ph.d./c323>

[3] DOHNALOVÁ, Z. – MUSIL, L. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-10-20]. Přínos sdružení Dlouhá cesta pro matky a rodiny vyrovnávající se se ztrátou dítěte. Dostupné z WWW:
<http://www.dlouhacesta.cz/files/uploaded/UserFiles/1225866771_sb_socialni_prace[1].pdf >

události si rodiče poslední rozloučení musí prosadit rychle, vzhledem k odvozu těla na pitvu. Po pitvě dle názoru pracovníků pohřební služby není vhodné tělo již ukazovat.

„Truchlící po neanticipované ztrátě jsou více ohrožení patologickými reakcemi na ztrátu. Často svůj hněv obrací vůči nějaké osobě – hledají viníka, věnují se pátrání. Toto chování je někdy pro okolí obtížně akceptovatelné, což může vést k sociální izolaci truchlícího.“ [4]

Ze zkušeností rodičů vyplývá potřeba psychické i fyzické opory těsně po té, co obdrželi zprávu o úmrtí dítěte

1.1.1 Co by mohlo pomoci

Rodiče dětí, které zemřely náhlou smrtí, postrádali v první chvíli kromě psychické opory především informace o tragédii, při které dítě zemřelo, a o prvních krocích, jež by měli podniknout. Na nedostatek informací poukazují rodiče i několik měsíců po smrti dítěte. Často si informace musí shánět sami z doslechu, novin, vyšetřovacích spisů apod.

Informaci o úmrtí dítěte oznamuje rodičům zpravidla policie. Někteří z rodičů se o události dozvěděli od dalších rodinných příslušníků, kteří byli sami zasaženi touto tragédií a zvolili často naprosto nevhodnou formu oznámení – často po telefonu, a vůbec si neuvědomili, kde a v jaké situaci se rodič momentálně nachází a jaké následky může tato zpráva mít. V každém případě je nutné osobní oznámení v nějaké místnosti, kde si může rodič sednout, plakat, křičet… Někdy ani policie nevolí vhodnou formu oznámení – zazvoní u dveří, zeptají se: „Jste pan (pani)…, Váš syn zemřel při dopravní

[4] DOHNALOVÁ, Z. – MUSIL, L. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-10-20]. Přínos sdružení Dlouhá cesta pro matky a rodiny vyrovnávající se se ztrátou dítěte. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/files/uploaded/UserFiles/1225866771_sb_socialni_prace[1].pdf >

nehodě.“ Stalo se, že rodiče v ranních hodinách takto stáli u dveří v nočních úborech, s papírkem se jménem vyšetřujícího policisty, naprosto zděšeni.

Určitě by policisté vždy měli jít dál, tuto informaci oznámit doma, nikoli mezi dveřmi. Na toto sdělení si vždy musí nechat čas, nemohou počítat s tím, že za dvě minuty budou vyřízeni. Měli by rodičům podat co možná nejpřesnější informace, jak k tragické události došlo, kde si mohou zjišťovat další informace, kam odvezli tělo jejich dítěte, kde se s ním případně mohou ještě rozloučit. Měli by rodičům nabídnout, že je tam případně odvezou. V situacích, kdy žije např. matka s dítětem sama, by se měli zeptat, komu mohou zavolat, aby nebyla sama, případně zavolat odborníka (lékaře, psychologa, psychiatra, faráře) a být doma s matkou do jejich příchodu. Malé proškolení policistů v této problematice by bylo velice přínosné.

Rodiče, kteří byli ze strany policie informováni ohleduplně, mají na tuto chvíli snesitelnější vzpomínky.

1. 2 Dlouhodobé onemocnění

Terminální onemocnění milovaného dítěte je velmi bolestnou zkušeností pro celou rodinu. Život dítěte má nesmírnou sociální hodnotu a jeho smrt je o to horší, že nemělo možnost prožít plný život v porovnání s dospělým. Rodiče, kteří zažili dlouhodobou nemoc svého dítěte, se musí vyrovnávat nejen s nesmírným psychickým traumatem, ale zároveň se setkávají s některými praktickými problémy souvisejícími s onemocněním a následně úmrtím syna či dcery.

Fáze vyrovnání se se ztrátou prochází ještě před samotným úmrtím dítěte – lékaři nedávají rodičům žádnou, nebo minimální naději na jeho život, a tím ho zařazují do terminálního stádia. Rodiče musí začít žít s vědomím, že jejich dítě

dříve či později předčasně zemře.[5] Všichni rodiče však do poslední chvíle doufají v zázrak, že se jejich dítě uzdraví - na smrt se nedá připravit.

Kromě mnoha dalších problémů, jako je fungování rodiny, problémy v zaměstnání apod., vyvstává otázka, zda nemoc dítěti oznámit, či nikoliv, jak se k němu chovat, mohou před ním rodiče plakat? Samozřejmě záleží na věku dítěte, na jeho schopnosti vnímat a chápat tuto situaci.

Haškovcová upozorňuje, že na přijetí vážné nemoci s reálnou hrozbou smrti má výrazný vliv i věk dítěte. Je třeba rozlišovat mezi chováním předškolních dětí, dětí školního věku, dětí v pubertě a adolescentů. V jednotlivých obdobích se liší psychická zralost, osobní zkušenost i pojmový aparát a s tím prožívání jejich nemoci. Malé děti si například myslí, že všechno, co je v životě potká, mohou rodiče ovlivnit. Některé proto mohou vnímat onemocnění jako selhání rodičů, kteří tomu neuměli zabránit. Tato situace samozřejmě zhoršuje již tak složitou a nešťastnou situaci rodičů. Některé děti se domnívají, že ony jsou příčinou neštěstí svých plačících nebo slzy skrývajících rodičů. V intencích této logiky je ujišťují, že až zemřou, tak jim, rodičům, bude lépe. Ošetřující personál by měl o této skutečnosti včas rodiče informovat a pomáhat jim zvládat bolestnou komunikaci.[6]

Dítě má právo na informace v takové podobě, která odpovídá jejich věku a chápání. Odpovídejte na jeho otázky přímo a nepředstírejte, že se nic neděje. Dítě ví, co mu je a zpravidla začne s nemocí bojovat. Pokud jej nechcete informovat o nemoci sami, požádejte psychologa či lékaře.[7]

„Nevstupujte do jejich pokoje s předstíraným „veselým“ úsměvem na rtech. Děti neoklamete. Nesnažte se jim namluvit, že jste před chvilkou krájeli

---

[5] DOHNALOVÁ, Z. – MUSIL, L. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-10-20]. Životní situace rodičů po anticipované ztrátě dítěte. Dostupné z WWW: <http://userweb.pedf.cuni.cz/paideia/index.php?sid=2&lng=cs&lsn=10&jiid=21&jcid=172>

[6] DOHNALOVÁ, Z. – MUSIL, L. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-10-20]. Přínos sdružení Dlouhá cesta pro matky a rodiny vyrovnávající se se ztrátou dítěte. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/files/uploaded/UserFiles/1225866771_sb_socialni_prace[1].pdf>

[7] *FN Brno* [online]. 2011 [cit. 2011-02-02]. Pomoc psychologa v nemocnici. Dostupné z WWW: <http://www.detskaonkologie.cz/pages/psycholog.html>

cibuli. Kolik pak té cibule bude potřeba nakrájet? Klidně přiznejte, že jste smutní a že si občas připadáte zbyteční a k ničemu, když toho pro ně nedokážete udělat víc. Obejmou vás svýma drobnýma rukama a budou rádi, že vám samy mohou nabídnout trochu útěchy a podělit se s vámi o svůj klid. Sdílený smutek se i jim snáší daleko snáz než pocit viny a strachu z toho, že právě ony jsou příčinou všech vašich úzkostí – a právě do takového pocitu byste je jinak svou uzavřeností mohli uvrhnout.“[8]

Všichni rodiče se shodují v jednom – jejich děti všechna utrpení, náročnou léčbu, hospitalizace a bolesti snášely velmi statečně, nestěžovaly si – a právě ta statečnost a marný boj jsou pro rodiče skličující, bezmoc, s jakou přihlížejí ubývání sil jejich dítěti a nemohou mu pomoci. Psycholožka Špaňhelová poukazuje na nebezpečí pocitů viny u rodičů, kteří si mohou vyčítat, že jejich dítě muselo prožít tolik bolesti, spojené s náročnou léčbou, a psychického trápení, s nimiž mu nemohli nijak pomoci.[9]

Jak nesmírně těžké je přijmout blížící se smrt syna (16 let) uvedu v následujícím úryvku dopisu jeho maminky:

„*Nikdy jsme si s Johnem nepovídali o tom, že umírá. Protože on věděl a já věděla, a on věděl, že já vím, co se děje. Nechtěl nás zraňovat a nechtěl se o těchhle věcech bavit, a bylo to tak v pořádku. Sice jsme o tom nemluvili, ale on věděl, že tam jsem a že ho nesmírně miluji a že když si bude kdykoli chtít o čemkoli povídat, může.*

Byla jsem mu stále na blízku, při každé injekci jsem ho držela za ruku. Viděla jsem jeho bolest a utrpení a každým svým nadechnutím jsem mu posílala svou lásku, aby ho obklopovala a prostupovala jím. Vím to, a z celého srdce věřím, že on to věděl taky. Komunikovali jsme spolu svým vlastním způsobem a oba

[8] KÜBLER - ROSS, E. *O dětech a smrti.* 1. vyd. Praha : Ermat, s.r.o., 2009, s. 17. ISBN 80-903086-1-9.

[9] ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-03-25]. Rodina po ztrátě dítěte. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/rodina-po-ztrate-ditete--phdr.-ilona-spanhelova/c321>

jsme věděli, co si ten druhý myslí a co cítí – tak jsme si byli blízcí. Za nic na světě bych se té blízkosti nevzdala, i když mi to s každou další punkcí rvalo srdce a duši na kusy. Jeho bolest a jeho utrpení probudily každou částečku mé bytosti. Celé mé nitro křičelo a každá bolest, kterou zažíval, jako by ze mne odervala další kousek…. "[10]

Okamžité pocity po úmrtí dítěte po dlouhodobé nemoci popisují rodiče jako „nepopsatelný klid", „konečně už žádná bolest" – smrt je tady paradoxně mnohdy úlevou. Samozřejmě vzápětí přichází pocit prázdnoty, osamění, rodiče si uvědomí, že už své dítě neuvidí, nepohladí – že teď je to úplně naposledy. Pro matku je to nejhorší stav, který existuje.

1.2.1 Vliv dlouhodobého onemocnění na rodinu

Vážné onemocnění představuje pro dítě zásadní proměnu jeho dosavadního způsobu života a je nesmírnou psychickou zátěží nejen pro něj samotné, ale také pro jeho nejbližší - rodiče a sourozence. Má vliv na celou rodinu, jejíž dosavadní chod se musí přizpůsobit požadavkům léčby a potřebám nemocného dítěte.

Terminální onemocnění proto nelze chápat pouze jako osudovou ránu, ale také jako zkoušku adaptace, trpělivosti, schopnosti zachovat klid a nepodlehnout panice v náročných situacích. Vždy také prověří kvalitu partnerského vztahu a spolupráci rodiny jako celku.

Mnohdy se v průběhu měsíců nebo let, kdy se matka stará o nemocné dítě, mnoho věcí změní. Většinou maminky přestanou chodit do práce, starají se o dítě a ostatní členové domácnosti včetně sourozenců se musí přizpůsobit nové situaci. Manželský vztah je na jiné úrovni, manželé nemají na sebe tolik času, nechodí do společnosti, často k nim přestávají chodit přátelé, protože atmosféra v rodině je příliš smutná. Mají obavu hovořit o nemocném dítěti, aby

[10] KUEBLER – ROSS, E. *O dětech a smrti.* 1. vyd. Praha : Ermat, s.r.o., 2009, s. 194. ISBN 80-903086-1-9

rodiče nezranili, a hovor vedený násilně na jiné téma je příliš strojený. Rodiče se tak ocitají v sociální izolaci. Mohou přicházet výčitky, pokud jeden z rodičů neustále odchází za svými zájmy a druhý pečuje o nemocné dítě, mohou přijít i obvinění, že ho snad ten druhý rodič nemá tolik rád. V těchto náročných a vypjatých situacích je potřeba otevřená komunikace, vymezení kompromisů, být oporou jeden druhému. Některé manželské páry překonají toto nepříznivé životní období posíleny o vzájemnou důvěru a vědomí, že se mohou na druhého spolehnout. V jiných případech bohužel dochází k rozchodu, zpravidla tehdy, pokud se již před onemocněním dítěte vyskytovaly ve vztahu určité problémy.

Rodina se může ocitnout i v tíživé ekonomické situaci vzhledem k tomu, že matka přestává chodit do práce. Tento problém přetrvává někdy i po úmrtí dítěte, protože se matka nemá kam vrátit do zaměstnání – může to tak zhoršit i její psychický stav. Ocitá se v úplné izolaci.

V některých rodinách, kdy matka ještě kojila mladší dítě, otec nastoupil do nemocnice s nemocným dítětem. Střídavě byl dva týdny v práci, dva týdny v nemocnici. Vše se v těchto rodinách přizpůsobuje onemocnění dítěte, praktické problémy se řeší aktuálně, někdy i pozbývají důležitosti.

„*Onkologická léčba je velmi náročná nejen pro dítě, ale pro všechny příslušníky rodiny. Dítě Vás potřebuje 24 hodin denně. Člověk se začíná měnit, mění se vám hodnoty, mění se vám život, vztahy k lidem i okolí. Přichází pokora. Všechny důležité problémy jdou stranou, je tady jen jeden – boj o přežití"* (Bibiana)[11]

[11] DOHNALOVÁ, Z. – MUSIL, L. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-10-20]. Životní situace rodičů po anticipované ztrátě dítěte. Dostupné z WWW: <http://userweb.pedf.cuni.cz/paideia/index.php?sid=2&lng=cs&lsn=10&jiid=21&jcid=172>

1.2.2 Co by mohlo pomoci

Většina rodičů hodnotí komunikaci lékařů a sester s nemocným dítětem a jeho rodinou negativně. Lékaři jsou sice odborníci na úrovni, ale často jsou neosobní, nemají dostatek času na konzultace s rodiči, nedávají najevo zájem. Rodičům se nedostává žádné psychické podpory ze strany nemocničního personálu.

Nemocniční personál by si měl uvědomit, v jakém rozpoložení a v jakém psychickém vypětí jsou rodiče vážně nemocných dětí. Každé dítě by mělo mít jednoho, nejvýš dva ošetřující lékaře, kteří by komunikovali s rodiči a podávali jim ochotně a citlivě všechny informace o zdravotním stavu jejich dítěte, průběhu léčení, jeho dalších možnostech a alternativách, o tom co bude následovat… Fakt, že se má jednat o informace pravdivé a ne milosrdné lži, aby se rodiče zbytečně nerozrušovali, je snad v dnešní době již samozřejmostí. Ne všechny nemocnice mají zajištěnou pomoc psychologů, psychiatrů, popř. sociálních pracovníků.

Při takto vážných onemocněních by měli mít rodiče umožněn přístup na všechny nemocniční jednotky, kde se jejich dítě v daném okamžiku nachází, aby mohli být u něj při případném úmrtí. Lékaři by si měli uvědomit, že každá matka chce být se svým dítětem do úplného konce. Po úmrtí dítěte by měl být nechán rodičům potřebný čas na rozloučení se s dítětem a dostatečný čas na vyklizení věcí z pokoje. Časové omezení mnohdy na jednu hodinu je pro rodiče stresující.

1. 3 Úmrtí novorozenců

Ve specifické situaci jsou rodiče, kterým zemře dítě před porodem, při porodu nebo těsně po porodu. Rodiče se devět měsíců těší na miminko, kupují výbavičku, kočárek, zařizují dětský pokojíček. Pro některé rodiče se jedná o vymodlené dítě vzhledem k problémům s otěhotněním.

O tomto možném problému nastávající rodiče ale nic neví a ani se o něm nemluví (například v předporodních kurzech nepadne o této možnosti ani zmínka), dvě třetiny případů zůstanou zcela bez vysvětlení. Pokud k této tragédii dojde, matka se nemá na koho obrátit, ve svém okolí většinou nemá nikoho s podobnou zkušeností, komunikační problémy nastávají i v rodině - kromě matky dítě nikdo neznal, neviděl, ostatní členové rodiny se proto se situací těžko ztotožňují. Porodní asistentky a lékaři nevědí, jak se k rodičům mrtvě narozených dětí chovat, a neznají způsoby, jak při této tragédii nejlépe emocionálně pomoci. Pokud maminky těchto dětí znovu otěhotní, prožívají další těhotenství s velkými obavami. Není to pro ně krásné období tak jako pro většinu žen, ale období plné obav a strachu. Mnoho těchto žen nedokáže komunikovat s ostatními těhotnými ženami a vyžadují také specifický přístup od ošetřujícího lékaře.[12]

Když zemře miminko, potřebuje se maminka jakýmkoli možným způsobem ujistit o tom, že žilo - uchováváním památek, jako jsou obrázky z ultrazvuku, fotografie, otisku nožičky anebo tím, že má možnost pochovat miminko v náruči. Navštěvování místa, kde je pohřbené, nebo kde je uložen jeho popel, je také připomínkou toho, že miminko existovalo. Po smrti miminka si také potřebuje maminka potvrdit, že miminko bylo důležité a že tato ztráta je významná. Uspořádáním pohřbu, vzpomínkového aktu nebo rozesláním oznámení o jeho smrti mohou rodině a přátelům sdělit, jak obrovskou ztrátu rodiče utrpěli. Vytváření pomníčků může pomoci uctít místo miminka v životě rodičů.

Jiným rodičům může taková zkušenost zpochybnit pohled na život, na přírodu nebo celý vesmír. To, čemu dosud věřili, je otřeseno v samém základu a může to trvat celé roky, než se s nesmyslností smrti svého miminka smíří. Rodiče mohou navíc trpět pocity silného hněvu a tím, že nemohou nikoho konkrétního označit za viníka. Smířit se se smrtí miminka je obzvláště těžké, protože čas, který s ním rodiče strávili, byl tak krátký. Pokud své miminko

[12] *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-11-15]. Prázdná kolébka. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/projekty-a-akce/prazdna-kolebka/c301>

mimo lůno vůbec nepoznali, nebo s nimi bylo jen velmi krátce, mohou se cítit podvedeni, okradeni o možnost dozvědět se, jaké by jejich dítě bylo a jak by obohatilo jejich život.

Matky a otcové v tomto případě truchlí rozdílně, protože jejich pouto k miminku obvykle bývá rozdílné. Během těhotenství matka obvykle cítí s miminkem užší spojení. Otec vnímá miminko až do chvíle narození mnohem abstraktněji. Obzvláště když miminko zemře v raném těhotenství, otec obvykle cítí mnohem menší pouto než matka. V průběhu těhotenství může otec vidět, jak miminko roste, cítit jeho pohyby a obzvláště po narození se otcovské pouto prohlubuje. Přesto je pro otce i matky těžké cítit s miminkem stejně silné spojení. [13]

Kromě psychického šoku se maminky, kterým zemře dítě během porodu, musí často vypořádat i s ekonomickými nesnázemi spojenými s touto neočekávanou událostí, protože dávky dostávají pouze šest neděl místo půl roku.

1.3.1 Co by mohlo pomoci

Mnohé porodnice jsou již na tyto situace připraveny, ale v zásadě je potřeba velice citlivý přístup personálu, nechat rodičům možnost pochovat si miminko, strávit s ním nějaký čas v soukromí, bez všetečných pohledů, tak dlouho, než budou připraveni se sním rozloučit. Pro rodiče je velice důležitá možnost uchování nějaké památky - fotky, otisku nožičky, pramínku vlasů…. Bylo by žádoucí, aby zdravotnický personál uměl poradit, nabídl podporu a výše zmíněné možnosti.

---

[13] DAWIS, D.L. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-10-11]. Prázdná kolébka – zlomené srdce. Dostupné z WWW:< http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/prazdna-kolebka-zlomene-srdce--deborah-l.-davis-ph.d./c342>

1. 4 Sebevražda

Sebevražda dítěte je něčím, co působí každému rodiči snad největší bolest. Je to také jeden z největších společenských problémů dnešní doby a dochází k němu stále častěji. Ačkoli existuje řada krizových center, kam mohou zoufalí lidé zavolat, v této bitvě prohráváme.

Jak člověk dokáže přežít sebevraždu vlastního dítěte, jak se s tím dokáže vyrovnat, napsala Gabriela Oeburg, maminka 18leté dívky, která už nechtěla žít. Z jejích prožitků zmíním pár nejdůležitějších.

Vyrovnávání se s ranou osudu, která rodiče takto postihla, má dvě dimenze - emocionální a racionální.

V první fázi po násilné smrti vlastního dítěte převažuje rovina emocionální. Je to šok, nepochopitelnost tohoto skutku, veliké utrpení, bolest ze ztráty a velké pocity viny. Velice důležitým faktorem při vyrovnání se s touto tragédií je rozum. Právě on klade otázky „Co bylo podnětem pro tento čin? Co probíhalo v životě dětí a rodičů nesprávným způsobem?“

Rodiče zkoumají ze všech stran život svůj i svého dítěte. Je to určitý druh obsese, které se nikdo po sebevraždě blízkého člověka, nejen dítěte, nemůže zbavit. Pro pozůstalé to má veliký význam, i když okolí často mívá opačný názor. Zkoumají minulost až do fáze těhotenství, početí, podrobují analýze sami sebe, jejich partnerský vztah, jednotlivé fáze vývoje dítěte. Hledají vlastní selhání, špatná rozhodnutí. Hledají náznaky poruchy v genetickém zatížení, hovoří s příbuznými o psychických problémech, onemocněních či poruchách.

Při tomto pomalém a velice bolestném procesu zjišťují mnohdy rodiče tolik vlastního selhání, až mají pocit, že ztratí navždy půdu pod nohama. Znovu a znovu popadají dech a snaží se nepropadnout depresi. Je potřeba si udělat přestávky, po čase se opět pustit do zkoumání, protože mnohdy zjistí některé aspekty, v jejichž světle události dostávají novou rovinu, jiné souvislosti a jiný rozměr. To, čím se týrali, protože to považovali za vinu, provinění či nedbalost, se v novém světle jeví jako vysvětlitelná slabost, avšak nikoli jako

bezprostřední příčina tohoto činu. Rodič zatížený vinou tak nachází mnoho „polehčujících okolností“.

Tato namáhavá práce může trvat i několik let, protože v prvních měsících na to rodiče často nemají sílu. Je to příliš náročné a je to zdrojem velkého utrpení. Potřebují nejdříve sílu, aby zvládli nároky každodenního života, protože po šoku, který nemá obdoby, jsou mnohdy i několik měsíců jak fyzicky, tak i psychicky zcela vyčerpáni. Trpí jako nikdy předtím, pláčou a truchlí. A truchlení je obrovská, vyčerpávající zátěž.

Toto ponoření se do minulosti dovoluje rodičům, aby byli v jednotě s dosavadním životem, a tím mohli znovu začít prožívat přítomnost a budoucnost. Sebevražda dítěte obrací dosavadní život rodičů doslova vzhůru nohama, svět je vyvrácen i s kořeny! Nic už není jako dřív. Po této události lze jen ztěžka začít dále normálně žít a používat navyklé reakce a postoje.

Sebevraždy se stávají hořkou součástí dnešního života. A stále častěji to jsou velmi mladí lidé, děti, kteří se rozhodnou ukončit svůj život, protože si myslí, že v tomto nepřehledném, nespravedlivém a špatně uspořádaném světě nenajdou pro sebe místo, nemohou a nechtějí v něm žít. Jsou mladí a netuší nic o tom, jak strašlivě svým rodičům ublíží.[14]

„I ti zdánlivě nejsilnější jedinci leží nejprve zcela bezvládně, zhrouceni, neschopni se postavit, i ta nejsilnější víra v Boha nemůže prozatím nijak zmenšit míru individuálního utrpení. Svou hlavou, mozkem se jednoho dne oné nezvratnosti věcí poddáme, svým srdcem však nikdy. Je to jen čas, jen milosrdný čas, který pomalu tu hlubokou ránu trochu zacelí. Ale obrovská jizva nám navždycky zůstane.“ [15]

[14] OEBURG, G. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-03-25]. O dětech, které nechtěly žít. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/o-detech-ktere-nechtely-zit-gabriela-oeburg/c324>

[15] Tamtéž.

2. SOUROZENCI

Sourozenci jsou nedílnou součástí rodiny a často se na ně při tragických událostech zapomíná nebo jsou odsunováni stranou. Problémy s péčí o sourozence začínají s onemocněním dítěte, jeho hospitalizací a péčí v domácím prostředí. Pro některé sourozence je těžké přijmout omezení spojené s nemocí a léčbou jejich bratra či sestry.

Chování rodičů, i když je to velmi těžké, by mělo být ke zdravým sourozencům velmi citlivé. Měli by jim neustále dávat najevo, že i když veškerou péči nyní věnují nemocnému sourozenci, i jeho nesmírně milují a potřebují i jeho podporu. Děti velice citlivě vnímají chování rodičů, cítí, že něco není v pořádku. Měly by být do všeho zapojeny a o všem informovány, třeba u večeře je jim možné vysvětlit, proč na ně rodiče nemají tolik času, proč jim nemohou koupit tolik věcí co dříve, aby i zdraví sourozenci mohli společné starosti sdílet. Možná by sami dokázali nabídnout, bez žádání či pocitů viny, že se zřeknou některých svých požitků a přání, aby tak přispěli ke zlepšení rodinné situace. Budou mít navíc pocit důležitosti a zanechá to v nich pocit hrdosti.

E. K. Rossová z praxe uvádí, že každý bratr a sestra vážně nemocného dítěte by se na péči o ně měli nějakým způsobem podílet. Pokud je nemocný sourozenec doma, měli bychom jim svěřit nějaký konkrétní drobný úkol – třeba každý den, když se vrátí ze školy, aby přivedli k nemocnému na návštěvu jeho oblíbeného pejska, nebo si s ním dle možností mohou zahrát nějakou hru. Pokud jeho tělo zeslábne natolik, že ho každé hraní a veškeré jiné aktivity hned unaví, mohou dostat na starosti pouštět mu jeho oblíbené písničky, pohádky, filmy nebo mu mohou servírovat jedno jídlo - dokud nemocné dítě ještě může jíst.

Někteří sourozenci se naučili, jak dávat nemocnému bratříčkovi či sestřičce kyslík a jak je opatrně odsát – mohli tak prakticky pomáhat s ošetřováním, což jim dávalo také pocit důležitosti a sebevědomí. Děti, které byly bez ohledu na svůj věk zapojeny do péče o terminálně nemocného sourozence, potom ke

konci nešokuje ani netraumatizuje pohled na jeho vyhublé tělo s vydutým bříškem a modrými skvrnami na jeho pažích. Vnímají ho svýma očima a komunikují s ním na jiné, jim vlastní, úrovni.

Ve zdravých dětech bychom neměli probouzet pocit viny, když se smějí, žertují, přivedou si na návštěvu kamarády, jdou si zasportovat nebo se pobavit. To nejhorší, co můžeme udělat pro terminálně nemocné dítě a zbytek rodiny, je proměnit dům v márnici, když dítě přitom stále žije. Tam, kde zůstává smích a radost, vzájemná láska, porozumění, drobná potěšení, tam se i těžkosti, které přináší každý den, lépe snášejí. Pokud se rodiče snaží malého pacienta před vším chránit a očekávají, že se všichni budou pohybovat po špičkách, znamená to pro zbytek rodiny většinou katastrofu.

Pokud rodiče příliš preferují nemocného sourozence – kupují mu drahé dárky, jezdí s ním na drahé výlety, prestižní sportovní utkání (podle zájmu dítěte), u jeho zdravého bratra či setry to může vyvolat pocit vzteku. Také od rodičů žádá dárky, ale jejich odpověď většinou zní: "Tohle dostat nemůžeš, to si nemůžeme dovolit." Když maminku žádá o svačinu, utrhne se na něj: „To nevidíš, že nevím, kam dřív skočit? Vezmi si něco sám." Odbývané dítě se cítí odstrčené, může se začít v noci pomočovat, může být ve škole agresivní na slabší spolužáky, může si začít ubližovat, být nemocné – to vše, aby přilákalo pozornost rodičů. Proto rodiče musí být velice vnímaví a včas tyto projevy objevit. Dítě nesmíme v žádném případě trestat, ale měli bychom si s ním promluvit , jak se cítí, co mu chybí. Pokud je už vztah natolik narušen, že dítě s rodiči komunikovat nechce, je třeba požádat babičku, tetu – některé z rodinných příslušníků, ke kterým má dítě důvěru, nebo psychologa.

Ano, může se i stát, že dítě vysloví myšlenku, aby už jejich bratr (nebo sestra) umřeli a rodina mohla začít znovu žít normálním způsobem. Z jejich strany je to volání o pomoc a chápající rodič by neměl dítě trestat, ale strávit s ním chvilku o samotě, dovolit mu dát průchod své frustraci, pocitům bezvýznamnosti a opomíjenosti.

Někdo z rodiny či známý by si měl pro takové děti udělat trochu času, vzít je na výlet, na ryby, do kina nebo si jít zasportovat. Aby věděli, že někomu na nich záleží, i když nejsou nemocní.

Když dítě umírá, je velmi důležité, aby s ním ve chvílích přechodu byla rodina sama. Všichni sourozenci bez ohledu na věk by měli mít možnost (nesmí se k tomu nutit) zúčastnit se této poslední pospolitosti. Některé rodiny využili této chvíle k tomu, aby dítěti zazpívali jeho oblíbenou písničku nebo aby se spolu naposledy pomodlili a nebo jen tak se objali v kruhu rodinné vzájemnosti.[16]

2.1 Účast sourozenců na pohřbu

Stále je mnoho rodičů, kteří váhají, zda brát pozůstalé sourozence na pohřeb. Samozřejmě ano, vždyť je to jejich bratr, nebo jejich sestra, kdo umřel. Neměli bychom je vylučovat z rituálu posledního rozloučení. Vždyť pohřeb je projevením toho, že člověk, který umřel, měl v našem životě důležité místo. Je to rituál přijetí reality.

Pokud dítě účast na pohřbu odmítne, může to být způsobeno neurovnanými záležitostmi vůči zemřelému, pocitem vnitřních dluhů, pocitem strachu, studu nebo skrytým hněvem vůči zemřelému či ostatním členům rodiny. Takové rozhodnutí je znamením, že není něco v pořádku a měli bychom to brát vážně. Dítě se nesmí k účasti na pohřbu nutit, ale zároveň je potřeba ho k tomu pobídnout, aby to bralo jako součást reality. Ať už je příčinou cokoli, někdo by o tom měl s dítětem časem pohovořit v láskyplném a nehodnotícím duchu, aby bylo možno předejít řadě pozdějších psychiatrických problémů.

Mnoho sourozenců rodiče vzali, aby se šli podívat na otevřenou rakev. Mohou se při tom zeptat na cokoli, co je napadne. Některé děti s sebou přinesou dopis

[16] KUEBLER – ROSS, E. *O dětech a smrti.* 1. vyd. Praha : Ermat, s.r.o., 2009, s. 19-20. ISBN 80-903086-1-9

či vzkaz o tom, jak mají svého sourozence rády, kytičku anebo svou oblíbenou hračku a něžně a tiše vsunou svůj dárek pod polštář. *„Jsou to velice dojemné okamžiky a ukazují nám všechnu tu lásku a starostlivost, jíž sourozenci v této poslední chvíli chtějí dát svému blízkému najevo.“* [17]

Matějíček o účasti dětí na pohřbu hovoří takto: “*Instituce pohřbu, jakožto rozloučení s někým blízkým, měla vždy ochranný a terapeutický smysl. Bylo to převedení prožitku smutku a ztráty do pevných společenských forem. Pamatujme prosím, že tuto funkci neztrácí ani dnes. Možná vám to zní divně z úst dětského psychologa, ale teorie psychického vývoje dítěte i životní praxe mě poučily, že děti na pohřeb patří a že to jejich duševní zdraví chrání více než naše nedomyšlené ohledy ke křehkosti jejich duše*.“[18]

Pokud to není v rozporu s tím, v co rodina věří, můžeme říct dětem, že si nadále mohou se svým zesnulým bratrem či sestřičkou povídat, že o nich ví a že je někdy mohou přijít navštívit do snu. Odcházejí potom s úlevou a zralejší, lépe připravené i v budoucnu vyrovnat se s úmrtími, která je v životě potkají.

2.2 Život bez sourozence

Jak děti dále prožívají ztrátu sourozence, záleží samozřejmě na jejich věku, povahových vlastnostech, na věkovém rozdílu, který byl mezi sourozenci, a okolnosti, jestli zůstal sourozenec sám jedináčkem, nebo je v rodině více dětí.

Nesmí se zapomínat na vnímavost dětí k chování dospělých, proto právě na nich záleží, jak prožívají děti ztrátu sourozence. Pokud budou rodiče zamlklí, stále uplakaní či hysteričtí, pokud dětem na dlouhou dobu rozbourají jejich zavedený režim, může to mít neblahé následky na jejich chování i prospěch ve

[17] KUEBLER – ROSS, E. *O dětech a smrti.* 1. vyd. Praha : Ermat, s.r.o., 2009, s. 18-22. ISBN 80-903086-1-9
[18] MATĚJIÍČEK, Z. *Škola rodičů*. Praha : Maxdorf, s.r.o., 2000, s. 86. ISBN 80-85912-29-5

škole. Proto je velice důležité, i když nesmírně obtížné a bolestné, co nejdříve zavést normální chod rodiny.[19]

Je důležité nechat děti hovořit o zemřelém sourozenci, odpovídat jim v klidu na všechny otázky a nevyhýbat se s nimi hovoru o smrti. Děti se mohou ptát: „Jak to asi vypadá v nebi, když je tam teď bratříček?“ Odpověď by mohla být. „A co myslíš, jak to tam vypadá?“ Dítě se zadumá a líčí své představy. Další otázky rodiče se řídí jeho představami. Dítě má pocit, že rodiče jeho otázky berou vážně, necítí se být bezmocné a nemá pocit, že je na takové otázky moc malé.

Nastanou i situace, kdy odpověď není možná, ale je vhodné dítěti na rovinu říci: „Teď ti na to nedokážu odpovědět, ale potom budu mít více času a povíme si to.“ Svůj slib je důležité splnit. Není potřeba dětem dávat příliš informací, které ani nechtějí slyšet a zatím je nedokáží zpracovat. Rodiče by se měli spolehnout na to, že až pro dítě vyvstane nutnost položit další otázku na toto téma, přijde za nimi. Je dobré rozhovor vždy zakončit větou. „Kdykoli o tom budeš chtít něco vědět, můžeš za mnou přijít.“ Je nutné, aby podávané informace byly zřetelné, jasné a pravdivé, aby rozhovory probíhaly v atmosféře emocionální a tělesné důvěrnosti.[20]

Fakt smrti je těžko přijatelný nám dospělým a jeho plné pochopení nemůžeme tedy očekávat od dětí. To, co je dětem přístupné a co prožívají, je ztráta. Ztráta všeho, co je v jejich mysli a pochopení spjato s milovaným sourozencem. Tuto ztrátu si ale uvědomují postupně, tudíž bezprostřední prožitek smutku bývá obvykle méně intenzivní než u dospělých. Teprve postupně přicházejí na to, o co přišly. To znamená, že pomoc, kterou potřebují od dospělého, nekončí, když dítě neprojevuje vnější známky smutku, ale má pokračovat delší dobu. O zesnulém sourozenci by se nadále mělo hovořit, je možné mít vystavenou jeho fotografii – učinit ho předmětem rodinné úcty

[19] ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-03-25]. Rodina po ztrátě dítěte. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/rodina-po-ztrate-ditete--phdr.-ilona-spanhelova/c321>

[20] ROGGE, J. U. *Rodiče určují hranice.* 2. vyd. Praha : Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-806-7

a pozitivních vzpomínek. Hlavní zásadou je upřímnost a otevřenost, nezáleží pouze, co dítěti rodiče říkají, ale velice důležité je jejich chování. Není třeba si klást zábrany, jak projeví rodiče svůj žal, bolest, lítost – pro děti je „školou života“ nejen společná radost a společná práce, ale i společná bolest.

Dítě by mělo prožívat smutek v rodinné atmosféře bezpečí a citové jistoty. Je třeba mu být ku pomoci, pokud má zvýšenou potřebu být s někým. Děti se v těchto chvílích více bojí samoty, mívají děsivé sny, trpí pocitem opuštěnosti. Na druhé straně, pokud má dítě potřebu být samo, není třeba se mu vnucovat – tato potřeba je spíše u dětí staršího školního věku, v pubertě a po ní, ale musíme s ní počítat třeba i u osmiletého dítěte.[21]

Někdy se stává, že se chce dítě svému zesnulému sourozenci podobat – začne se stejně česat, poslouchat stejnou hudbu, je to přirozené. Je dobré ho ale podpořit v tom, aby zůstalo takové, jaké je, že je pro rodiče stejně jedinečné a důležité jako jeho zesnulý sourozenec.

Pokud zůstane v rodině jedno dítě, mají rodiče snahu k němu nepřiměřeně přilnout, velmi se o něj bojí. Je to problém, pokud je dítě v pubertálním věku a přehnaná starostlivost mu může být na obtíž. Je nutné překonat svůj strach a nechat dítě vyspět v samostatného člověka.[22]

Opačným extrémem bývá, že rodiče dávají dětem najevo pocit viny, že ony tu jsou a jejich sourozenec, který byl v mnohém lepší, umřel. Neustále jim předkládají příklady, jak by to udělal jinak, lépe, že by měl určitě lepší známky, určitě by se takto nechoval. Na tyto výroky by si měli rodiče dávat velký pozor, neboť děti v jakémkoli věku velice zraňují, zanechávají v nich pocit viny, méněcennosti a mohou mít vliv na jejich další vývoj a mezilidské vztahy.

---

[21] MATĚJÍČEK, Z. *Škola rodičů.* Maxdorf, Praha : 2000, s. 85. ISBN 80-85912-29-5

[22] ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-03-25]. Rodina po ztrátě dítěte. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/rodina-po-ztrate-ditete--phdr.-ilona-spanhelova/c321>

Nedávno proběhlo setkání sourozenců zemřelých dětí v rámci občanského sdružení Dlouhá cesta a účastníci našli několik společných prožitků, které je na „dlouhé cestě“ potkávají, a jak tuto situaci vnímají.

Jejich ztráta je stejně významná jako pro rodiče ztráta dítěte. Celý jejich život mají bratra či sestru a i když se třeba hádali, měli ho vždy rádi. Byl pevnou součástí jejich života – je to sourozenecká láska, vztah, cit. Truchlí sami pro jejich city a navíc se trápí situací rodičů. Dá se říci, že sami by rodinu rádi stmelovali, ale bohužel jim k tomu někdy chybí síly. Vidí utrpení rodičů a chtějí jim různými způsoby pomoci. Přitom v koutku duše věd, že nesmí ztratit sami sebe. Vidí možné rozkoly v rodině a hledají cestu, jak je napravit, jako by to byla jejich vina.

Okolí jejich truchlení nepřikládá takovou důležitost, stojí v postraní. Setkávají se s přirovnáním, že rodiče to mají těžší. To vše je neustále sráží na kolena. Těžko nachází psychickou oporu ve svém okolí a velmi si vybírají, komu se svěří, málokdy se dokáží svěřit se všemi vlastními pocity. Mají chuť si pocity zavřít do sebe.

I oni potřebují mít vlastní „rituály“, místa, kde mají s bratrem nebo sestrou společné zážitky, opatrují jejich osobní věci, důležitá data…

Život jim přináší zcela nečekané těžké otázky jejich vrstevníků a nejen jich, se kterými zápasí: „Máš nějakého sourozence?“, „Co brácha, co dělá?“ Nejdříve popírají realitu nebo neodpovídají, později se snaží naznačit. Nejhorší je pro ně zcela nahlas vyslovit: „Sestra zemřela.“ Dochází k nějakému zpětnému vnímání reality, o které se nechtějí opakovaně ubezpečovat.

Je pro ně důležité vědět, jak ke smrti došlo, nejhorší je nevědomost a doufání, že sourozenec ještě někde je. Rozloučení je zcela individuální, ale velmi důležité.

3. RODINA A PARTNERSKÉ VZTAHY PO ZTRÁTĚ DÍTĚTE

Dítě má v dnešní době pro rodinu mimořádnou citovou hodnotu. Po celá dlouhá staletí se hodně dětí rodilo a hodně jich umíralo. Ještě v 18. století se dospělosti dožilo sotva každé druhé dítě. V dobrých rodinách byla úmrtnost kojenců 25%. Samozřejmě v té době neměli rodiče k dětem tak vyhraněný citový vztah jako je tomu dnes – na prvním místě byly starosti s uživením a děti znamenaly pro rodinu vítanou pracovní sílu navíc, někdy nevítaný hladový krk u společného stolu. Od 19. století se začínala situace postupně měnit. Dětí v rodinách ubývalo a každé z nich se stávalo vzácnější, což se promítalo do rodičovských nároků a očekávání. Dítě bylo třeba připravit do života, dát mu vzdělání, vychovat je a učinit je šťastným.

Také úmrtnost dětí dramaticky poklesla – zatímco dříve měla téměř každá rodina s úmrtím dítěte zkušenost, dnes naopak jen málokterá rodina prochází toto zkouškou. Dříve se žilo v širokém rodinném společenství a všechny problémy se tak lépe unesly. Dnes zůstávají mladí rodiče mnohdy se svou bolestí sami.[23]

Každá náročná situace, kterou rodina prožívá, se do její funkce a komunikace bezesporu promítne. Dítě bylo předmětem společného zájmu obou rodičů, předmětem radostí a starostí a s ním mizí i významný spojovací činitel. V některých případech se stane, že tato zkušenost rodinu stmelí, přestože v prvních dnech i týdnech mohou mít její členové pocit, že chtějí být sami, sami si prožít svou bolest, zoufalství, vyplakat se. Tento čas je pro každého velmi cenný, ale je pouze na něm, jak dokáže odhadnout jeho správnou délku. Pokud toto období bude příliš dlouhé (nelze ho vyčíslit dny, u každého člověka je to jiné), mohou se partneři od sebe vzdálit a mohou ztratit zájem být dále spolu. Velice důležitá je komunikace mezi partnery, je vhodné sednout si a otevřeně si povědět, jak se kdo cítí, ujistit partnera o trvající lásce k němu a o potřebě ještě trochy delšího času být sám se svým žalem. Je nutné

[23] MATĚJIÍČEK, Z. *Rodiče a děti.* Avicenstrum, 2. vyd. Praha : 1989, s. 291.

se hlavně vyvarovat vzájemných výčitek a obviňování, které znamenají začátek konce vztahu.[24]

Manželé by měli tolerovat, že každý z nich může prožívat truchlení jinou formou a jak již bylo zmíněno i jinou dobu. Někdo se uzavírá do sebe, nechce komunikovat, druhý naopak může mít potřebu vypovídat se, jeden se uzavírá doma, druhý může mít chuť vyjít někam mezi lidi, přátele, vypovídat se, odreagovat se. Jeden pláče často, druhý téměř vůbec. Toto rozdílné prožívání smutku většinou končí u obviňování, že ten druhý neměl dítě dostatečně rád, že se chová naprosto nevhodně, nedůstojně. Je těžké pro truchlícího rodiče vcítit se do druhého a přijmout jeho pocity. Důležité však je, aby si zachovali vzájemnou lásku a respekt, dokázali se na sebe usmát a měli potřebu spolu mluvit.

Tím, že např. manželka pocity partnera prostě přijme, uznává, že na ně má právo stejně jako ona na ty své. Je důležité si uvědomit, že přijetím pocitů partnera nepopírá pocity své. Není potřeba partnerovy pocity sdílet, nemusí jim ani rozumět, mohou je dokonce naštvat nebo zklamat. Ale když vzájemně přijmou své mlčení i slzy bez obviňování toho druhého, vytvoří prostor pro komunikaci, která je nebude děsit. Zároveň poskytnou jeden druhému oporu a pochopení, které je tolik potřebné k hojení ran a posílení vztahu. Co se může udělat pro to, aby si partneři byli jisti, že vztah přetrvá? Je nutné pamatovat na to, že než se stali rodiči, byli přátelé a milenci. Je potřeba zajímat se o svého partnera, o to, co cítí a co potřebuje. Přidá-li se k zájmu také sdílení, přijetí a ujištění, je šance, že vztah vydrží.[25]

Pokud je to možné, neměli by být manželé v dlouhé izolaci od okolního světa, měli by přijmout pomoc okolí, společně hledat, jaká pomoc by byla vhodná.

---

[24] ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-03-25]. Rodina po ztrátě dítěte. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/rodina-po-ztrate-ditete--phdr.-ilona-spanhelova/c321>

[25] DAWIS, D. L. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-10-11]. Prázdná kolébky – zlomené srdce. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/prazdna-kolebka-zlomene-srdce--deborah-l.-davis-ph.d./c342>

Ze zkušeností ale vyplývá, že 75 – 90% manželských párů má po smrti dítěte závažné problémy, přes polovinu manželských páru se po úmrtí dítěte časem rozchází.

4. ŽIVOT PO ZTRÁTĚ

4.1 Truchlení

Smutek a truchlení v sobě zahrnují množství myšlenek a pocitů. Truchlící rodič může zažívat nejrůznější pocity, které se mohou nepředvídatelně měnit den ode dne, hodinu od hodiny. Život mu může připadat beznadějný, nespravedlivý, krutý, může mít pocit, že pomalu přichází o rozum. V tom rozporuplném procesu truchlení může rodičům pomoci, když budou vědět, co mohou očekávat, a když se ujistí v tom, že jejich pocity jsou normální a oprávněné, že nemusí mít pocit, že přišli o rozum. Jedna z nejdůležitějších věcí, kterou je nutné si uvědomit, je, že neexistuje správný nebo špatný způsob truchlení a že délka tohoto procesu nemá žádné časové omezení. Smutkem zkroušený rodič, který si myslí, že se bude po určitém čase cítit lépe, že čas rány zahojí a bolest pomine, bude velmi zaskočen, když zjistí, že zármutek není tak předvídatelný a je na celý život.

Navíc, různí lidé nikdy netruchlí stejným způsobem a stejně silně. Záleží to na jejich osobnosti, charakterových vlastnostech, zdravotním stavu, předchozím životě, rodinném zázemí.[26]

Jaké jsou reakce smrt dítěte?

Jsou to nejdříve:

- otřes
- zoufalství
- beznaděj
- neschopnost věřit dané skutečnosti
- vztek.

Následuje:

- smutek
- žal
- prázdnota

- ztráta smyslu života.

Většina těchto pocitů pramení z toho, že se rodiče dostali do tragické situace, kterou nečekali, nepředpokládali, netušili. Během minuty se změnil jejich život, ztratili milované dítě a musí žít bez něho. Všechny pocity, které prožívají, jsou velice bolestné.[27]

Truchlící reakce

Truchlení je zcela konkrétní syndrom, který se projevuje silnými bolestnými pocity.

Má různé psychologické symptomy:

- neustálé zaobírání se myšlenkami na toho, kdo zemřel
- podrážděnost
- neklid
- hněv
- úzkost, osamělost, opuštěnost
- strach
- pocit viny
- ztráta smyslu života
- pocit bezmoci a beznaděje
- žárlivost a závist
- touha
- beznaděj
- zmatek, dezorientace
- poruchy koncentrace.

[26] DAWIS, D.L. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-10-11]. Prázdná kolébka – zlomené srdce. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/prazdna-kolebka-zlomene-srdce--deborah-l.-davis-ph.d./c342>

[27] ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-03-25]. Rodina po ztrátě dítěte. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/rodina-po-ztrate-ditete--phdr.-ilona-spanhelova/c321>

Projevy na úrovni chování:

- pláč
- únikové reakce (alkohol, hyperaktivita, denní snění, náboženské zanícení)
- poruchy spánku
- změna stravovacích návyků
- rezignace na sociální kontakty
- změny související se sexuálním životem.

A také různé fyzické symptomy:

- dýchavičnost
- stažené hrdlo
- únava
- vzdychání
- svalová slabost
- sucho v ústech
- knedlík v krku
- nespavost
- pocit prázdnoty v břiše, problém s příjmem potravin
- porucha imunitního systému
- bušení srdce a jiné projevy úzkosti.

Tyto symptomy se mohou projevovat ve vlnách a trvat několik minut nebo i déle než hodinu. Během těchto akutních stavů je důležité vypnout a věnovat svému smutku čas, dokud člověk není schopen pokračovat v činnosti, kterou zrovna dělal, a dokončit ji s náležitou pozorností.

Citové vypětí, úzkost a zoufalství mohou vést i ke změnám osobnosti. Pečlivý člověk se může stát nedbalým, společenský člověk se může začít lidí stranit, klidný člověk se může stát vznětlivým.

Ačkoli mnozí lidé očekávají od truchlících rodičů, že se během několika týdnů nebo měsíců dají dohromady a „budou zase jako dřív," ukazuje se, že truchlení

je proces zotavování s otevřeným, neurčitelným koncem. Rodiče sice postupně začnou znovu fungovat, ale mnozí potvrzují, že „zase jako dřív" může trvat i několik let. Někteří z nich považují „zase jako dřív" za nereálný cíl, mají pocit, že tato zkušenost je změnila navždy.[28]

Proces truchlení nemá nikdy hladký a vyrovnaný průběh. Rodiče čeká spousta krizí, rezignace, nejdříve je špatných dnů a chvil více než těch klidných a světlých. Ale jak plyne čas, světlých chvil bude přibývat.

I po letech může být ale nápor smutku stejný jako kdykoliv před tím. Například když se přátelé dítěte žení, mají děti – přichází uvědomění si – „Nikdy ho neuvidím, jak by vypadal dospělý“, „Nikdy nebudu babička"… . Zrádnost spočívá v neočekávanosti, kdy tyto okamžiky přijdou. Zastihnou rodiče nepřipravené, mnohdy ve společnosti, kdy např. oslavenec tančí se svou matkou a člověk si uvědomí, že se svým dítětem už nikdy tančit nebude. A v tuto pro všechny přítomné radostnou chvíli přijdou slzy, tíseň, útěk ze společnosti a vědomí, že to NIKDY nepřejde. Nápor smutku už nebývá tak dlouhý a pohlcující.

4.1.1 Matka

Jak již bylo zmíněno výše, na to, jak každý reaguje a prožívá smrt milovaného dítěte, má vliv mnoho faktorů. Mezi ně patří i temperament a povaha. Jinak se bude chovat žena, která má sklony k úzkostem a depresím a jinak žena, která je od přírody optimisticky založená.

Podle různých studií mezi typické reakce na zármutek, jak postupně přicházejí, patří:

[28] DAWIS, D. L. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-10-11]. Prázdná kolébka – zlomené srdce. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/prazdna-kolebka-zlomene-srdce--deborah-l.-davis-ph.d./c342>

- Odmítání uvěřit dané skutečnosti – šok z toho, co se stalo.
- Zaujatost – touha, aby se zemřelé dítě vrátilo, nemohou se na nic soustředit.
- Popření – chovají se tak, jako by se nic nestalo. Tato reakce bývá typická právě pro ženy. Například uklízejí pokoj, aby byl pěkný, až se dítě vrátí.
- Hněv a pocit nespravedlivosti – velmi intenzivní emoce, kdy se zlobí, že se to stalo právě jim, na své okolí, protože mají pocit, že jim nikdo nerozumí, nikdo to neprožil.
- Pocity viny – vrací se k smrti dítěte stále dokola a zjišťují, co udělaly špatně, neudělaly vůbec, něco přehlédly.
- Přijetí ztráty – prožívají stesk a lítost. Berou tuto situaci jako skutečnost. Začínají mít jiný pohled na starosti, na problémy a události, které se kolem dějí. Uznávají jiné hodnoty a priority ve svém životě.

Někdy zvláště matky mohou mít sebepoškozující tendence, ale je potřeba si uvědomit, že člověk není na světě sám, musí přežít i kvůli ostatním žijícím, kteří ho potřebují.

Je naprosto normální tyto pocity prožívat jeden až dva roky. Poté většinou přichází přijetí nezvratné skutečnosti. Matky by měly být schopné vzpomínat na hezké chvíle strávené s dítětem, aniž by prožívaly negativní emoce, a uvědomit si, co krásného jim dítě za svůj, byť krátký, ale určitě ne zbytečný, život přineslo.[29]

4.1.3 Otec

Muži jsou často charakterizováni tím, že neprožívají tolik emocí jako ženy. Samozřejmě nelze s tímto souhlasit. Mají také své emoce, které prožívají, ale většinou jinak než ženy. Někdy je muži nosí v sobě, „dusí“ se jimi, nechtějí

[29] ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-03-25]. Rodina po ztrátě dítěte. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/rodina-po-ztrate-ditete--phdr.-ilona-spanhelova/c321>

komunikovat. Muži jsou většinou pragmatici, úmrtí dítěte připouštějí jako skutečnost již od začátku. Snaží se být silní, neboť si myslí, že když pláče a hroutí se manželka, on musí být ten, kdo zachová klid a udrží rodinu v relativním klidu. Ano i muži pláčí, ale většinou pouze když jsou sami. Potlačováním svých emocí se dostávají do dlouhodobé psychické nepohody, nejsou schopni projevovat city ani k manželce a často selhávají vlivem psychických problémů i jako muži v sexuálním životě. Samozřejmě tato skutečnost jejich stav dále zhoršuje.

Jen velice málé procento otců zemřelých dětí je ochotno navštívit psychologa nebo psychiatra, vyhýbají se většinou i svépomocným skupinám.

Přičemž stará pravda praví, že pokud člověk pustí emoce ven, uleví se mu. Mám na mysli emoce týkající se truchlení, ne emoce formou výčitek, obviňování, přílišné kritiky okolí, nevraživosti vůči lidem v okolí nebo zaměstnání.

4.1.3 Prarodiče

Prarodiče samozřejmě také snášejí špatně smrt svého vnoučete. Někdy se uzavřou do svého smutku a nechtějí z něho vyjít, někdy svůj smutek přenášejí na své dítě (pozůstalého rodiče). Mohou ho zraňovat otázkami, jestli něčemu nemohl zabránit nebo ho obviňují, že dítěti dával příliš volnosti, neměl ho nechat udělat si ten řidičský průkaz apod.

Někteří prarodiče trpí výčitkami, proč nezemřeli oni, staří, proč musel odejít tak mladý člověk. Prarodiče by měli vnímat vazbu mezi rodiči, a pokud je to možné, měli by přispět svojí pomocí a podporou.

5. JAK PŘEŽÍT

Jak již bylo uvedeno, každý by měl pamatovat na to, že každý jedinec prožívá svůj smutek jinak. Smutek může být větší nebo menší, může vás pohlcovat, nebo může být zvládnutelný. Je třeba si uvědomit, že cesta smíření vede přes přiznání si všech svých pocitů a možnosti dát jim průchod. Není dobré je v sobě potlačovat, utrpení se tím velice zhoršuje

Odborníci, kteří pracují s lidmi po bolestné ztrátě blízkého člověka, se shodují, že kvalita truchlení může být určující pro kvalitu dalšího života. Tím, že dáte průchod svým citům a vypořádáte se s nimi, zvyšujete šanci, že znovu naleznete klid a jiný smysl života[30]

Špatenková uvádí několik dobrých rad, které je důležité si uvědomit:

- Dovolte si – trápit se. Dovolte si plakat, třeba i na veřejnosti, před malými dětmi…).
- Žádné výčitky – jsou destruktivní a ničemu nepomohou.
- Řekněte si o pomoc a přijměte ji. O pomoc musíte požádat, nečekejte, že druzí uhodnou, co potřebujete.
- Dovolte si spoustu věcí - být o samotě, odložit všechna jiná rozhodování, prostě jen „vegetovat“, nebo být naopak zaneprázdnění, smát se nebo ječet – riskujte, nebojte se být sami sebou.
- Pamatujte, že všechny vaše reakce na zármutek jsou normální. Nenormální je to, co se stalo.
- Vaše duše trpí, ale nezapomeňte se starat o své tělo.
- Věnujte pozornost růstu vaší bolesti.
- Odpočívejte.
- Řekněte si, že musíte vydržet, musí být nějaký vyšší důvod pro přežití.
- Meditujte, modlete se, čtěte.

[30] DAWIS, D. L. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-10-11]. Prázdná kolébka – zlomené srdce. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/prazdna-kolebka-zlomene-srdce--deborah-l.-davis-ph.d./c342>

- Provádějte rituály, které vám přinášejí klid – choďte na hřbitov, zapalujte každý den svíčku….
- Mluvte s někým, pokud máte s kým mluvit.
- Rozptylujte se – zpočátku na kratší časové úseky. Nemějte pocity viny, pokud na svoji bolest na chvíli bolest zapomenete a budete se dokonce cítit dobře.
- Pečujte o sebe.
- Věnujte pozornost tomu, co jíte.
- Pohybujte se, věnujte se nějaké tělesné aktivitě, procházejte se, cvičte.
- Udělejte pro někoho něco dobrého – je příjemné cítit, že vás někdo potřebuje, že jste užiteční.
- Nezneužívejte alkohol a léky k zamaskování bolesti.
- Setrvejte se svou bolestí. Nezapomeňte, že nikdy nikam nemůžete svému zármutku a bolesti uniknout – ani do alkoholu, do drog, ani na druhý konec světa - váš smutek vás vždy dožene.
- Vymyslete si něco – nějaký program, akci k uctění památky vašeho dítěte a zrealizujte jej.
- Dělejte si radost. Neohlížejte se na to, co je nebo není vhodné a dopřejte si vše, co vás byť jen trošku potěší.

Pokud je to možné, obklopte se starostlivými, laskavými a citlivými lidmi. Omezte setkávání se s lidmi lhostejnými, bezcitnými, i když jsou to blízcí příbuzní. Jestliže nemůžete najít podporu ve svém okolí (příbuzní, přátelé, známí) neváhejte vyhledat profesionální pomoc nebo pomoc laických poradců. Mnozí rodiče jsou sami překvapeni, jak rozmluva o jejich ztrátě a zármutku ovlivnila intenzitu jejich utrpení a schopnost se s ním vypořádat.[31]

Aby člověk dokázal bolest překonat, musí ji prožít, ne ji obejít. Ti, kdo k tomu najdou odvahu, si potom v dlouhodobé perspektivě vedou lépe a umějí snáze čelit všem dalším životním stresům.

[31] ŠPATENKOVÁ, N. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-10-20]. Tváří v tvář smrti. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/tvari-v-tvar-smrti--phdr.-nadezda-spatenkova-ph.d./c323>

První dny po smrti a pohřbu bývají obvykle více rušné. Stále je tolik věcí, na které je potřeba myslet, tolik věcí se musí zařídit, přijedou příbuzní, kteří se musí někam uložit, objeví se mnoho známých, kteří vás přijdou navštívit, někdy přijde spousta dopisů, které čekají na odpověď. A to je dobře, neboť tento shon dopřeje chvilky rozptýlení.

Ta skutečná samota a opravdový žal přijdou později, kdy ostatní přestanou pomáhat a příbuzní odjedou pryč. Buďte k sobě vzájemně laskaví a proplouvejte svými dny, jak nejlépe to dovedete. Plačte, když potřebujete plakat, tlučte do polštáře, když potřebujete dát průchod svému hněvu. Snažte se co nejdříve dělat všechny věci jako dřív – chystejte jídlo, pracujte na zahrádce, choďte na procházky, věnujte se psovi… Zprvu to bude mechanické a bezmyšlenkovité - jste smutní, máte na to právo. Všechno se zdá temnější – ale jenom na čas.

Nedělejte z pokojíčku svého zemřelého dítěte svatyni, ale zároveň nechte klidně vystavené fotografie svého dítěte i jiné věci, které vám vaše dítě připomínají. Pokud se stále nemůžete rozhodnout, co s věcmi vašeho dítěte, s hračkami, oblečením…, nedělejte prostě nic. Nenechte se nikým do ničeho tlačit, správný čas, kdy tyto věci vyřešit, neexistuje. Časem určitě přijdete na to, jak s těmito věcmi naložit. Někdo je spálí a někdo je donese třeba do dětského domova - je to individuální a nic není špatně.

Soustřeďte se na ty, kdo žijí, na svého partnera, své rodiče, které rmoutí jak vaše bolest, tak ztráta milovaného vnoučete. Věnujte se svým ostatním dětem, svou pozornost věnujte věcem souvisejícím se životem.
Poměrně dlouho vás budou napadat otázky: “Neměl jsem něco udělat jinak?“ „Neopomněl jsem něco?“ „Nemohl jsem si nějakých příznaků všimnout dřív?“ Podobné otázky mohou některé rodiče pronásledovat dost dlouhou dobu, neboť pocit viny je tím největším nepřítelem. Tyto otázky jsou sice přirozené, ale nesmíte zapomínat, že rodič není svému dítěti lékařem, dokonce ani tehdy, má-li diplom doktora medicíny. Rodiče mají ke svým dětem příliš blízko, aby byli objektivní medicínští specialisté. A pamatujte, že obviňování nikomu nepomůže – ze všeho nejmíň vašemu zemřelému dítěti. Pocity viny vám

způsobí emocionální újmu, pokud se od nich nedokážete odpoutat, poznamenají vás i fyzicky.
Učte se pomalu přijímat věci, které nemůžete změnit, a soustřeďte se na živé lidi, na ty, kteří vás mají rádi. Pokud nikoho nemáte, pomyslete na stovky osamělých lidí kolem sebe a rozdělte se s nimi o svůj čas a lásku. Pomůže vám to ochránit se před pádem do hlubin sebelítosti.[32]

„*Jestli vám to pomůže, povídejte svému zemřelému dítěti, svěřujte se mu se svými pokroky, s tím, jak se dokážete vyrovnat s životními bouřemi. Smrt dítěte nás učí bezvýhradné, ničím nepodmíněné lásce – a opravdu bezvýhradná láska si nečiní žádné nároky, nemá žádná očekávání a nevyžaduje dokonce ani fyzickou přítomnost toho, koho milujeme*.“[33]

Naučte se ve svém prožívání vytvořit podmínky pro to, abyste vychutnávali vše, co se vám podaří. Naučte se být labužníky života. Je důležité si uvědomovat všechny příjemné momenty a nenechat je zapadnout. Mohou to být jakékoliv koníčky, příjemné chvíle strávené s někým, koho máte rádi nebo kdo je vám blízký. Příjemnost zesílíte tím, že si ji budete uvědomovat. Veškeré, byť nepatrné pozitivní emoce nesmíte označovat za „normální“, vnímejte vše, co je hezké a milé. [34]

Někteří rodiče mají tendenci si za ztracené dítě pořídit nějakou náhradu. Chtějí hned nové těhotenství, dítě do adopce či pěstounské péče. Je to pouze obranný mechanismus, v této chvíli ale neúčelný a škodlivý. Jiní rodiče činí naopak překotná rozhodnutí, že raději již žádné dítě nechtějí, aby snad neprožili zase něco podobného jako nyní nebo proto, že si uvědomují, jaký by o dítě měli panický strach. Každé takovéto rozhodnutí odložte na pozdější dobu. Adopce, jako náhrada za ztracené dítě, se nedoporučuje. Pokud k tomu ve zcela výjimečných případech dojde, vybírá se dítě opačného pohlaví, aby ke

[32] KUEBLER – ROSS, E. *O dětech a smrti.* 1. vyd. Praha : Ermat, s.r.o., 2009, s. 23. ISBN 80-903086-1-9
[33] Tamtéž.
[34] HÁJEK, K Práce s emocemi pro pomáhající profese. 1. vyd. Praha : Portál, 2006, s. 101. ISBN 80-7367-107-7

srovnávání docházelo co nejméně. Nové těhotenství je vhodné nejdříve za rok po úmrtí, nejlépe za dva roky.

Přichází otázka, zda se přestěhovat, nebo zůstat bydlet ve stejném domě či bytě. Jak již bylo řečeno, před smutkem a bolestí neutečete. Pro sourozence je vhodnější zůstat ve stejném prostředí. Jsou už tak dost otřesení celou situací a zdrojem podpory je pro ně mnohdy spolužák, učitel či kamarád ze sousedství. Přesadit je v tomto rozrušujícím a znepokojivém období někam jinam je to nejhorší, co je může potkat.[35]

Přirozenou součástí truchlení některých rodičů je potřeba dostat od jejich zemřelých dětí nějaké znamení svědčící o tom, že jsou v pořádku, mají se dobře a netrápí je tak zoufalý stesk, jako vás. Chtěli byste se jich dotknout, vidět jejich úsměv a slyšet jejich hlas. Zpočátku můžete každého motýla, neobvyklý mrak, sluneční paprsek, neobvyklou duhu kolem slunce vnímat jako signál od svého dítěte. Klidně se s tím smiřte a nebuďte k sobě příliš kritičtí. Pomůže vám to, abyste byli schopni znovu věnovat pozornost přírodě a její kráse, která je neustále kolem vás a bude vás vždycky obklopovat. Je to úplně přirozená součást hojivého procesu.[36]

Pro mnohé rodiče je velice povzbuzující setkání s jinými rodiči se stejným osudem a možnost podělit se o své prožitky.

V každém případě je třeba mít na paměti, že cokoliv se v procesu vyrovnávání se ztrátou dítěte objeví, je „normální“. „Nenormální“ je to, co se stalo.[37]

[35] KUEBLER – ROSS, E. *O dětech a smrti.* 1. vyd. Praha : Ermat, s.r.o., 2009, s. 23. ISBN 80-903086-1-9
[36] KUEBLER – ROSS, E. *O dětech a smrti.* 1. vyd. Praha : Ermat, s.r.o., 2009, s. 191. ISBN 80-903086-1-9
[37] ŠPATENKOVÁ, N. Program mezinárodní vědecké konference [online]. Smrt dítěte jako závažný precipitor krize v rodině. Olomouc 2008 [cit. 2010-10-20]. Dostupné z WWW: <http://www.konferencenrp.webz.cz/program_ofic.doc>

Co pomáhalo pozůstalým rodičům?

- toulky přírodou, procházky
- pevné objetí blízkých lidí, jejich přítomnost a podpora
- vypovídání se ze všeho někomu, kdo je ochoten naslouchat
- četba různých knížek o životě po životě....
- práce - možnost přijít na jiné myšlenky
- sezení mezi jeho fotografiemi a povídání si s ním
- víra, že je stále s námi a slyší nás
- duchovní pomoc
- setkání s přáteli, kteří na něj nezapomněli
- setkání a vyprávění s maminkami se stejným osudem
- práce na zahrádce
- meditace, přednášky, rodinné konstelace
- sport, jóga
- masáže
- návštěva divadla, koncertů
- různé kurzy – umožní mimo jiné setkání s cizími lidmi, kteří o vás nic neví
- návštěvy psychologa, psychiatra.

Pro zármutek po ztrátě dítěte neexistuje žádný časový harmonogram, žádná zřetelně odlišitelná stadia. Je to celoživotní proces přizpůsobování se realitě života, neustálého se učení žít bez dítěte.

Samo plynutí času může být jedním z vašich nejdůležitějších klíčů k přežití. Dalšími zdroji návratu mohou být vaše jiné děti, váš partner, rodina, přátelé, knihy, práce, víra, naděje nebo vnitřní síla, kterou jste teprve díky tomuto neštěstí v sobě objevili. Abyste těchto zdrojů nejlépe využili, buďte asertivní ve sdělování toho, co potřebujete, a držte se toho, co vám pomáhá.

Můžete se rozhodnout nad vašim zármutkem zvítězit, anebo se mu poddat. Musíte si uvědomit, že takový je život a existuje mnoho věcí, které se vám nelíbí a nejsou „fér“. Změnit to ale nelze, a abyste se mohli posunout

trochu dál, je prostě nutné se s tím smířit. Nic jiného nezbývá – jinak ztratíte sami sebe.

Je potřeba věřit, že se do vašeho života zase vrátí smích a radost a budete schopni ohlédnout se zpátky a vybavit si tvář svého dítěte a všechny ty maličkosti, kterými se odlišovalo od všech ostatních, vybavíte si jeho smích, aniž byste měli pocit, že vám puká srdce. Tato změna přichází ale velmi, velmi pomalu a tento čas se někdy skoro nedá vydržet. Je potřeba mít víru v život, štěstí a budoucnost, která může kolísat, ale je potřeba se chytnout života a držet se všeho a všech, od nichž může přijít pomoc.[38]

Pozor na mýty, které často komplikují truchlení rodičů. Nejrozšířenější jsou:

- „*Pohřeb připomíná a znovu oživuje tragédii.“* Pohřeb je velice důležitý mezník a je oficiálním rozloučením se s někým, koho jsme milovali.
- „*Pohřbívat mrtvě narozené dítě nebo novorozeně je nesmysl.“* Tento rituál má smysl i u takto malých dětí. Pokud se pohřeb neuskuteční, matka může mít s odstupem času pochybnosti, co vlastně s jejím dítětem udělali.
- „*Kondolence je zbytečná, stejně truchlící matka nic nevnímá.“* Kondolence je důležitá součást truchlícího procesu. Nejlépe je přijímána v časovém úseku krátce před pohřbem a po něm.
- „*Není vhodné mluvit s matkou o jejím mrtvém dítěti.*“ Možné to je, ale měla by to být především matka, kdo rozhodne o tom, s kým, nakolik a jak chce o dítěti hovořit.
- „*Přes ztrátu dítěte se člověk nemůže přenést*.“
- „*Čas hojí všechny rány*.“
- „*Děti musíme chránit před prožitkem ztráty*.“[39]

[38] KUEBLER – ROSS, E. *O dětech a smrti.* 1. vyd. Praha : Ermat, s.r.o., 2009, s. 158. ISBN 80-903086-1-9

[39] ŠPATENKOVÁ, N. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-10-20]. Tváří v tvář smrti. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/tvari-v-tvar-smrti--phdr.-nadezda-spatenkova-ph.d./c323>

Všední události a každodenní záležitosti vnímají rodiče úplně v jiném světle, protože celý jejich svět znenadání skončil, přestal se točit, ustrnul. Vůbec do ničeho se jim nechce, na nic nemají náladu. Potřebují bezpečné místo, kde se mohou otevřít a nechat vyvřít na povrch své mučivé úzkosti.

Bolest sice nikdy nezmizí, je ale možné se s ní naučit žít a dát životu jiný smysl. Mnoho rodičů našlo smysl života v pomáhajících profesích, založili nadace, svépomocné organizace, hospicová centra... Téměř všem se otevřel jiný svět s odlišnými hodnotami a jejich život se rozdělil na „před tím“ a „*po tom*“

Výročí – narozeniny zemřelého dítěte, úmrtí, Vánoce

Všechna výročí v rodině, která se v rodině slavila, najednou jako by přestala existovat. Je náročné něco oslavovat, když tam vaše dítě s vámi není. Je náročné něco oslavovat, když máte v srdci velkou bolest. Narozeniny sourozence byste ale neměli opomíjet, i když to pro vás bude velice bolestivá chvíle.

Snad nejhorší jsou Vánoce. Pokud nemáte dost sil zdobit stromeček a připravit doma Štědrý den, můžete někam odjet, pokud nemáte další děti, můžete tento den vnímat jako každý jiný a Vánoce prostě ignorovat. Někteří rodiče nadále kupují svému zemřelému dítěti malý dárek, který dají pod stromeček a potom odnesou na hřbitov. Dělejte, to, co cítíte a nenechte se okolím vyprovokovat k výčitkám, že něco děláte špatně, že už na to máte zapomenout. Klidně můžete nadále svým určitým způsobem „slavit“ narozeniny vašeho zemřelého dítěte nebo výročí jeho úmrtí. (Můžete si jít sednout do jeho oblíbené restaurace, cukrárny, navštívit jeho oblíbená místa.)

Je samozřejmé, že vždy v tyto dny budete smutní a uplakaní, nemusíte se za to stydět, ani si to vyčítat. Je to normální.

Postupem času je dobré vrátit se k dodržování starých tradic. Je to čas, kdy se sejde i širší rodina a může si navzájem říct, jak kdo žije a co prožívá. Je

přirozené při tom vzpomínat na zemřelé dítě, na příjemné chvíle, které jsme s ním prožili.

5.1 Kdy vyhledat pomoc

Truchlení při bolestné rodičovské ztrátě je souhrn normálních reakcí na abnormální situaci. Cokoliv se ve fázi vyrovnávání se se smrtí dítěte objeví, je normální. Ale přesto bychom měli věnovat pozornost určitým situacím, kdy dochází ke komplikovanému zármutku, že pozůstalí uvízli v procesu truchlení a sami už nemohou dál. V těchto případech je potřeba vyhledat odbornou pomoc.

Deprese – zármutek rodičů se může projevovat v různé intenzitě a může být celoživotní, přesto nemusí přejít v depresi. Truchlení je přirozený proces, deprese je patologická forma zármutku, je to nemoc (avšak léčitelná nemoc). „***Deprese*** *je nezdravý stav psychiky projevující se dlouhodobě pokleslými náladami jedince. Má skličující charakter, jedinec upadá do trudnomyslných úvah a nazírání světa. Pociťuje často úzkost a osamocenost, pocity bezcennosti nebo viny, malou sebedůvěru, únavu, zhoršené soustředění, problémy s pamětí a pozornosti. Je téměř neschopen smysluplné činnosti a okolí se jeví jako lenoch. Jeho myšlení se zpomaluje a chřadne jeho reakce na radostné podněty. Ztrácí zájmy a chladně reaguje. Charakteristická je i ztráta energie, mohou se objevit i sebevražedné myšlenky.*“[40]

Komplikovaný smutek - ztráta dítěte je pro rodiče velice intenzivní a komplikovaná ztráta sama o sobě a reakce rodičovského smutku jsou přehnané, nepřiměřené a nekončící. Tyto typy reakcí jsou přirozené. Za abnormální je považováno chorobné zaujetí zemřelou osobou.

Posttraumatická stresová porucha – tato plně rozvinutá porucha je úzkostný stav, který se vyvíjí po traumatické události, která se vymyká běžné lidské zkušenosti (smrt dítěte takovou situací je).

Typické příznaky: bezděčné vzpomínky na traumatickou událost, intenzivní pocit hněvu, vzteku, agrese, šok, zdravotní problémy (tělesné i psychické) a pocit bezmocnosti.

Jak se pozná rozdíl mezi truchlením a posttraumatickou poruchou? Truchlící rodič si chce pamatovat, vzpomínat, chce být dotazován na své dítě, na to, čím prochází. Rodič s posttraumatickou poruchou nechce vzpomínat, pamatovat si a už vůbec hovořit o své zkušenosti. Nejraději by vymazal tento zážitek ze svého života a ze své paměti.[41]

[40] *Wikipedie* [online]. [cit. 2011-01-22]. Dostupné z WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Deprese_%28psychologie%29>

[41] ŠPATENKOVÁ, N. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-10-20]. Tváří v tvář smrti. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/tvari-v-tvar-smrti--phdr.-nadezda-spatenkova-ph.d./c323>

6. JAK MŮŽEME POMOCI

Ztráta dítěte vyvolává u rodičů silné emoční reakce, které nabourávají jejich pocit vlastní identity („*už nejsem matka*“), pocit vlastní integrity („*něco ve mně zemřelo, jako bych ztratila kus sebe*“), vztahy s jinými lidmi a přesvědčení o stabilitě světa. Rodiče v takové situaci potřebují pomoc a podporu, které se jim často nedostává. Hlavním zdrojem podpory by měla být rodina, ale její členové jsou většinou také zasaženi zármutkem a truchlí.

Lidé ze sociálního okolí (přátelé a známí) obvykle nevědí, jak se k pozůstalým chovat, co udělat nebo říci, a proto se setkání s nimi raději vyhýbají.[42]

Pokud chcete opravdu pomoci pozůstalým rodičům, musíte být „emocionální houbou“. Vůbec není žádoucí ani potřebné radit (stejně by to bylo k ničemu), řešit problémy. Není nutné ani nic říkat, nemusíte dělat vůbec nic. Prostě je potřeba u nich jen být, vcítit se do jejich bolesti, strachu a trápení – plnit roli houby. To znamená, že se budete cítit bezradní a neužiteční, protože nic neděláte a nepomáháte. Ve skutečnosti je ale právě toto velice moc, protože jste tam s ním a pro něho a posloucháte.

Doporučení

- Na setkání s rodiči si nechat dostatečný čas.
- Nepřerušovat truchlícího v hovoru.
- Nedávat zbytečné rady
- Aktivně naslouchat (*aha, ano, hmm.*.)
- Příliš nemluvit, nechat prostor pozůstalému.
- Dovolit truchlení – normalizovat reakce.

Vhodné formulace

- Je mi líto.
- Cítím s tebou.

[42] ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2008, s. 10. ISBN 978-80-247-1740-1

- Jak to všechno zvládáš?
- Ne, není to spravedlivé.
- Musí to být moc těžké.

Nejčastější omyly

- Obava zmínit se o zemřelém.
- Snaha zabránit pláči.
- Poskytování dobrých rad a planých útěch.
- Hraní si na spasitele.

Neúčelné rady

- „*Netrap se tím*.“ - To je absurdní. Jak se nemá matka trápit, když ztratila milované dítě.
- „*Nesmíš na to myslet, život jde dál*.“ - Jenomže rodiče mají pocit, že se právě život zastavil.
- „*Všichni tam musíme*.“ - To je sice pravda, ale proč dítě, mající před sebou celý život.
- „*Co se stalo, se stalo*.“ - Ale tohle se stát nemělo.
- „*Vzmuž se trochu*.“ - Jak se má pozůstalá matka „pochlapit“?
- „*Už o tom nemluv, stejně to nikomu nepomůže*.“ - Naopak, pozůstalým pomůže, mohou-li hovořit o tom, co prožívají.
- „*Teď se nemůžeš zhroutit*.“ - A kdy jindy, když ne při ztrátě dítěte.
- „*Život jde dál*.“
- „*To bude dobré, uvidíš*.“
- „*Máš přece ještě pro koho žít*.“[43]

[43] ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2008, s. 10. ISBN 978-80-247-1740-1

6.1 Přátelé

Je samozřejmé, že smrt dítěte zasáhne do určité míry i ty, kteří jsou rodičům nejblíže, i jejich přátele. Ti mnohdy ale nevědí, jak se k rodičům nejlépe chovat, co jim mohou nabídnout, jestli s nimi o smrti jejich dítěte hovořit, pokud ano, tak jak, jak jim nabídnout návštěvu nebo různé společné akce, aby je neobtěžovali. Pokud přátelé mají chuť a sílu, je nejvhodnější být těmto rodičům nablízku, aby byla nastavena ruka pomoci, když to rodič bude potřebovat.

Pomoc spočívá v tom, že se předem domluví na návštěvě a nechá si vyprávět, co rodič chce, nevyhýbá se této pomoci. Dá jim najevo, že pokud nechce o tom hovořit nyní, má možnost kdykoliv jindy, kdy sám bude chtít. Přátelé by měli být vstřícní, ale neměli by rodiče nutit k vyprávění. Měli by nabídnout pomoc, ale rozhodnutí nechat na samotném rodiči. Zásadní je nevyhýbat se kontaktu. Stačí třeba vhodit lístek do schránky nebo poslat zprávu: „Myslím na Tebe. Chci nějak pomoci, dej mi prosím znamení, jak a kdy mohu přispěchat na pomoc.“ Je vhodné i pevné objetí, které dá na okamžik pocit, že člověka chce někdo podepřít. Vhodné jsou i nabídky na vyjížďky do přírody, pozvání do divadla apod.[44]

6.2 Kolegové v práci, zaměstnavatel

Pro kolegy je mnohdy velmi obtížné vystihnout, jak se zachovat, aby projevili soucítění a vstřícnost v takové míře, aby neublížili. Velice záleží na osobnosti rodiče a jeho schopnosti komunikovat. Vztahům na pracovišti pomůže, pokud rodič nějakou vhodnou formou dá najevo, jak si přeje, aby se k němu kolegové chovali. Sami nevědí, co říct nebo neříct, jak se zachovat. Jejich komunikace by měla být v každém případě otevřená, vstřícná

[44] ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-03-25]. Rodina po ztrátě dítěte. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/rodina-po-ztrate-ditete--phdr.-ilona-spanhelova/c321>

a nevtírající. Měli by vyjádřit svou nabídku, kdyby rodič cokoli potřeboval, že se na ně může obrátit. Rodič by měl tuto nabídku ocenit, a pokud chce, měl by jim o svých prožitcích říct. Někteří rodiče se vrací do pracovního procesu velice krátce po pohřbu. Je to pro ně velice důležitá možnost alespoň na chvíli se odreagovat a přijít na jiné myšlenky.

Ze strany zaměstnavatele je vhodné, aby s rodičem krátce promluvil a vyjádřil mu podporu. Je také vhodné, aby mu na nějakou dobu nedával náročné úkoly, neboť rodič vracející se do práce, není plně soustředěn na práci a má často myšlenky někde jinde. Je však nezbytné, aby se rodič po nějaké době (tato doba je u každého člověka jiná) začal plně věnovat své práci. Pokud není ještě schopen podávat plný pracovní výkon, je potřebné dohodnout se se zaměstnavatelem např. na poskytnutí delší dovolené, neplaceného volna nebo na dočasném zkráceném pracovním úvazku.

Zaměstnavatel by měl dát rodiči potřebný čas na zotavenou a pocit, že s ním stále do budoucna počítá, uznává jeho hodnotu a cenu.

6.3. Kde hledat pomoc

Jak již bylo zmíněno, primární pomoc rodiny často není možná, protože její členové jsou úmrtím dítěte také hluboce zasaženi a nejsou schopni rodičům pomáhat a být oporou. Mnohdy to jsou i špatné rodinné vztahy, které se projevovaly již před úmrtím dítěte, a rodina se od pozůstalých rodičů odtáhne úplně. Ano, mnoho rodičů nemá ve chvílích krize opravdovou pomoc. Nemají nikoho, kdo by byl ochotný si s nimi popovídat a umožnil jim, aby dali zdravý průchod své bolesti., frustraci a hněvu, a kdo by s nimi toto všechno sdílel.

Vhodné je v této situaci navštívit odborníky, psychologa, psychiatra, poradce pro pozůstalé nebo skupinu rodičů se stejným osudem atd.

Návštěva odborníka – psychiatra nebo psychologa může být velice prospěšná, pokud je daný odborník schopen pozůstalým rodičům pomoci.

Někomu pomůže, když si o svých problémech a nezodpovězených otázkách promluví s blízkými nebo ve svépomocné skupině. Někomu však truchlení a nezodpovězené otázky působí opravdové dlouhodobé strádání, nekonečnou úzkost a opravdu uvažují o odchodu za dítětem. V tomto případě je pomoc odborníka nezbytně potřebná.

Někteří rodiče mají s návštěvou odborníka výbornou zkušenost, někteří se bohužel setkali s nepochopením a namísto opravdové lidské péče a zájmu, namísto možnosti projevit a vyjádřit svou emocionální bolest, na vyjádření stavu, který není ani bytím, ani umíráním, dostávají pouze antidepresiva, aby otupila jejich vědomí, utlumila jejich emoce. Tím nemají možnost překonat bolest, plně opravdově žít a projít celým procesem zármutku, aby mohli zase prožívat život se svou krásou, všemi výzvami a podněty, které přináší. Možná jsou zpočátku utlumující léky nezbytné, ale většina rodičů se shoduje, že nebrali léky vůbec, nebo maximálně tři měsíce, protože tu bolest chtěli prožít a cítit. A jak už bylo řečeno, před touto bolestí se utéct nedá – stejně každého dostihne.

Rodiče mohou rodinné krize řešit s pomocí **manželských poradců**, které sdružuje Asociace manželských a rodinných poradců ČR, o. s. Jedná se o profesní sdružení psychologů, sociálních pracovníků a dalších odborníků působících především v tehdejších manželských a předmanželských poradnách (nyní poradnách pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy).

Pozůstalí rodiče, jež se stali obětí dopravní nehody, se mohou obrátit o pomoc na **České sdružení obětí dopravních nehod,** které poskytuje pomoc obětem dopravních nehod, a to jak postiženým účastníkům, tak i pozůstalým, kteří se dostali do velmi těžké životní situace. Pomáhá řešit problémy s úřady, policií, pomáhá při soudních jednáních, při vyřizování pojistných událostí apod.

Skupiny rodičů se stejným osudem, které se pravidelně setkávají, jsou v zahraničí běžné, většinou bývají při církevních organizacích. V naší republice vzniklo **občanské sdružení Dlouhá cesta** v roce 2005 díky dvěma maminkám,

kterým zemřelo dítě, a snažily se této tragédii dát nějaký smysl. Posláním tohoto sdružení je psychická i praktická podpora matek a rodin, kterým zemřelo dítě. Setkání probíhají ve velice důvěrné a příjemné atmosféře, kde se rodiče cítí velice dobře a uvolněně, nic nemusí předstírat, všichni jsou na tom stejně a původně cizí lidé se velice rychle sblíží díky společným prožitkům. Nové maminky pochopí, že se to opravdu dá přežít. Setkání se účastní nejen rodiče, ale i tety, babičky, sourozenci a kamarádky. Mohou přijít rodiče v jakémkoli věku – přišla i 78letá maminka, které zemřel dospělý syn. Rodiče, kteří přežili své dítě, to velice těžce zasáhne v kterémkoli věku. Rovněž není rozhodující doba, která uplynula od vlastního úmrtí dítěte.

V rámci občanského sdružení Dlouhá cesta běží několik projektů:

Barevný anděl - zaměřený na sourozence zemřelých dětí. Na náklady sdružení se předělávají dětské pokojíčky, jako podpora sourozenců - zahájení jejich nové cesty a také jako vzájemná komunikace v rodině.

Prázdná kolébka - podpora a pomoc rodičům dětí, které zemřely ještě před narozením nebo krátce po narození.

Nejste sami - laické poradenství - vybudování proškolené sítě dobrovolných poradců - průvodců z řad rodičů a dalších příbuzných, kteří prožili smrt svého dítěte a naučili se znovu žít a chtějí dále pomáhat ostatním. Následné zajištění a poskytování svépomocného poradenství pro další rodiče a celé rodiny, kteří se do této situace dostanou. Jedná se vlastně o doprovázení pozůstalých v procesu truchlení.

Závěrem nesmíme opomenout **hospicové organizace**. Hospicová péče se vztahuje v hlavní míře na období před úmrtím a klade důraz na kvalitu života nemocného, až do jeho posledních chvil v přítomnosti svých blízkých. V hospicích se nepouští ze zřetele rodina ani po smrti nemocného. Je s ní udržován kontakt a potřebuje-li rodina podporu, je jí nabídnuta.

ZÁVĚR

O tom, co znamená být v českém prostředí rodičem vyrovnávajícím se se ztrátou dítěte, se zatím příliš mnoho neví. V této práci jsem se snažila přiblížit, co prožívají rodiče, kterým zemře dítě. Aby lidé našli porozumění pro jejich mnohdy podivné a neobvyklé chování, byli schopni jim pomoci, byli jim oporou nebo prostě jen neublížili. Aby se nedívali pohoršeni, když si rodiče vyjdou do společnosti, do divadla, kina nebo si zacvičit. Není to tím, že by své zesnulé dítě neměli rádi, netruchlili pro něj, ale proto, že se potřebují na chvíli odreagovat, přijít na jiné myšlenky. Mnozí lidé si myslí, že by měli být se svým žalem zavřeni doma, a když truchlí, neměli by se smát.

Snažila jsem se o vysvětlení formou, kterou pochopí každý čtenář. Pokusila jsem se vysvětlit téma, o kterém se v naší společnosti raději mlčí, neboť o nepříjemných událostech raději lidé nechtějí slyšet. Někdy se lidé od těchto rodičů odvracejí, aby se jim snad něco podobného také nestalo. (když mají stejně staré dítě). Ale nemusí mít nikdo obavu, není to nakažlivá nemoc.

Práce vypovídá o pocitech a problémech, se kterými se rodiče setkávají při různých formách úmrtí dítěte, o tom, co by jim mohlo pomoci již při onemocnění dítěte a následně po jeho smrti. Proces truchlení, reakce a zármutek rodičů jsou velice individuální, závislé na věku zemřelého dítěte, způsobu úmrtí, na rodinném zázemí a partnerském vztahu rodičů již před úmrtím dítěte. Pozůstalým rodičům často komplikuje zvládání zármutku narušený rodinný systém, kdy tato událost může aktivovat dřívější existující problémy mezi rodiči. Zhoršená úroveň komunikace a narušené vztahy tak mohou vyústit v závažné problémy, naopak otevřená komunikace pomůže pochopit, podpořit a utěšit jeden druhého

Individualitu prožívání smrti dítěte ovlivňují i osobnostní vlastnosti rodičů, jejich temperament a schopnost komunikace. Jednoznačně se téměř všichni pozůstalí rodiče shodují, že potřebují pomoc nejen psychickou, ale i praktickou, které se jim bohužel zatím ze strany nejrůznějších institucí nedostává.

Prožívání zármutku je důležité porozumět z celoživotní perspektivy a ne z určitého časového pohledu, který potom nutně počítá s časovým rozvržením, které v tomto případě neexistuje.

Po smrti dítěte se rodičům zdá, jako by svět zůstal stát a jako by se jich netýkalo, co se kolem děje. Objevuje se mechanické dělání různých povinností – venčení psa, vaření, umytí se, postavení vody na kávu – jako by jednání rodičů bylo bezmyšlenkovité – pohybují se v bludném kruhu. Zírají do šedého mlhavého rána, další den a další noc. Svět by dali za to, kdyby mohli slyšet smích svého dítěte, měli možnost vejít do jeho pokoje a dívat se na jeho spokojený spánek.

Truchlící jedinci bývají zpravidla citlivější vůči druhým, protože ztráta je učitelkou soucitu. Naštěstí jen málo jedinců zůstane zatrpklých a vůči ostatním i zlých. Zármutek učí pokoře, že jako lidské bytosti nemáme neomezenou moc, nejsme vševědoucí ani všemohoucí. Z rodičů se stávají lidé s jinými hodnotami a jiným náhledem na svět.

Rodiče, kterým zemřelo dítě, často říkávají, že se cítí poctěni, že mohli doprovázet své děti na jejich krátké životní cestě. Věří, že láska přesahuje život a je poutem svazujícím rodiče se svými dětmi až do věčnosti.

Literatury zabývající se přímo touto problematikou mnoho není. Autoři se většinou zabývají prožíváním úmrtí obecně. Prožívání smrti dítěte je úplně jiné a specifické, nesrovnatelné s úmrtím jiného člena rodiny. Někteří autoři se ve svých knihách tohoto tématu dotýkají pouze velice okrajově a věnují mu pouze jeden odstavec nebo stranu.

„Když umírají rodiče, ztrácíme svou minulost, když umírá dítě, ztrácíme svou budoucnost.“ (Luby Elliot)[45]

[45] *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-01-15]. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz>

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

HÁJEK, K. *Práce s emocemi pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha : Portál, 2006, 119 s. ISBN 80-7367-107-7

VODÁČKOVÁ, D. *Krizová intervence.* 1. vyd. Praha : Portál, s.r.o., 2002, 543 s. ISBN 80-7178-696-9

KÜBLER - ROSS, E. *O dětech a smrti*. 1. vyd. Praha : Ermat, s.r.o., 2009, 311 s. ISBN 80-903086-1-9.

MATĚJIÍČEK, Z. *Škola rodičů*. Praha : Maxdorf, s.r.o., 2000, 285 s. 86. ISBN 80-85912-29-5

MATĚJIÍČEK, Z. *Rodiče a děti*. 2. vyd. Praha: Avicenstrum, 1989, 335 s.

MOODY, R. A. *Život po ztrátě*. Praha: Euromedia Group, k. s., 2005. 286 s. ISBN 80-242-1363-X

ROGGE, J. U. Rodiče určují hranice. 2. vyd. Praha : Portál, 2010. 184 s. ISBN 978-80-7367-806-7

ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2008, 143 s. ISBN 978-80-247-1740-1

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I Dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 80-246-0956-8

Další zdroje

Dlouhá cesta [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-11-15]. Prázdná kolébka. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/projekty-a-akce/prazdna-kolebka/c301>

DAWIS, D. L. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-10-11]. Prázdná kolébka – zlomené srdce. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/prazdna-kolebka-zlomene-srdce--deborah-l.-davis-ph.d./c342>

DOHNALOVÁ, Z. – MUSIL, L. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-10-20]. Přínos sdružení Dlouhá cesta pro matky a rodiny vyrovnávající se se ztrátou dítěte. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/files/uploaded/UserFiles/1225866771_sb_socialni_prace[1].pdf>

DOHNALOVÁ, Z. – MUSIL, L. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-10-20]. Životní situace rodičů po anticipované ztrátě dítěte. Dostupné z WWW: <http://userweb.pedf.cuni.cz/paideia/index.php?sid=2&lng=cs&lsn=10&jiid=21&jcid=172>

FN Brno [online]. 2011 [cit. 2011-02-02]. Pomoc psychologa v nemocnici. Dostupné z WWW: <http://www.detskaonkologie.cz/pages/psycholog.html>

OEBURG, G. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-03-25]. O dětech, které nechtěly žít. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/o-detech-ktere-nechtely-zit-gabriela-oeburg/c324>

ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-03-25]. Rodina po ztrátě dítěte. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/rodina-po-ztrate-ditete--phdr.-ilona-spanhelova/c321>

ŠPATENKOVÁ, N. *Dlouhá cesta* [online]. Beneta.cz, 2008 [cit. 2010-10-20]. Tváří v tvář smrti. Dostupné z WWW: <http://www.dlouhacesta.cz/cz/leve-menu/prvni-pomoc/prectete-si/tvari-v-tvar-smrti--phdr.-nadezda-spatenkova-ph.d./c323>

ŠPATENKOVÁ, N. *Program mezinárodní vědecké konference* [online]. Smrt dítěte jako závažný precipitor krize v rodině. Olomouc 2008 [cit. 2010-10-20]. Dostupné z WWW: <http://www.konferencenrp.webz.cz/program_ofic.doc>

Wikipedie [online]. [cit. 2011-01-22]. Dostupné z WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Deprese_%28psychologie%29>

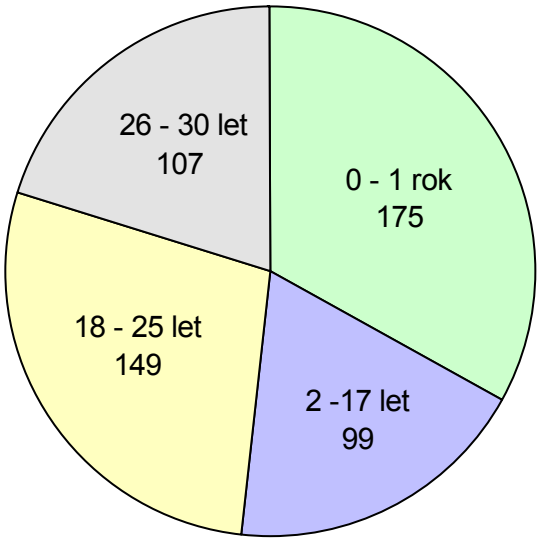
SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA A – STATISTIKA ÚMRTNOSTI DĚTÍ A MLADISTVÝCH.....I

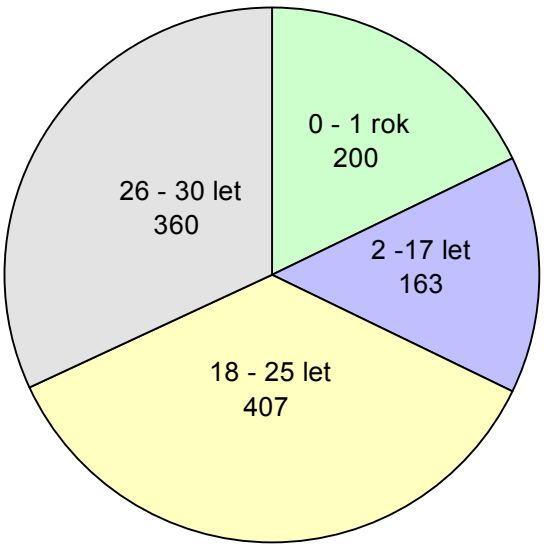
PŘÍLOHY

Příloha A – Statistika úmrtnosti dětí a mladistvých

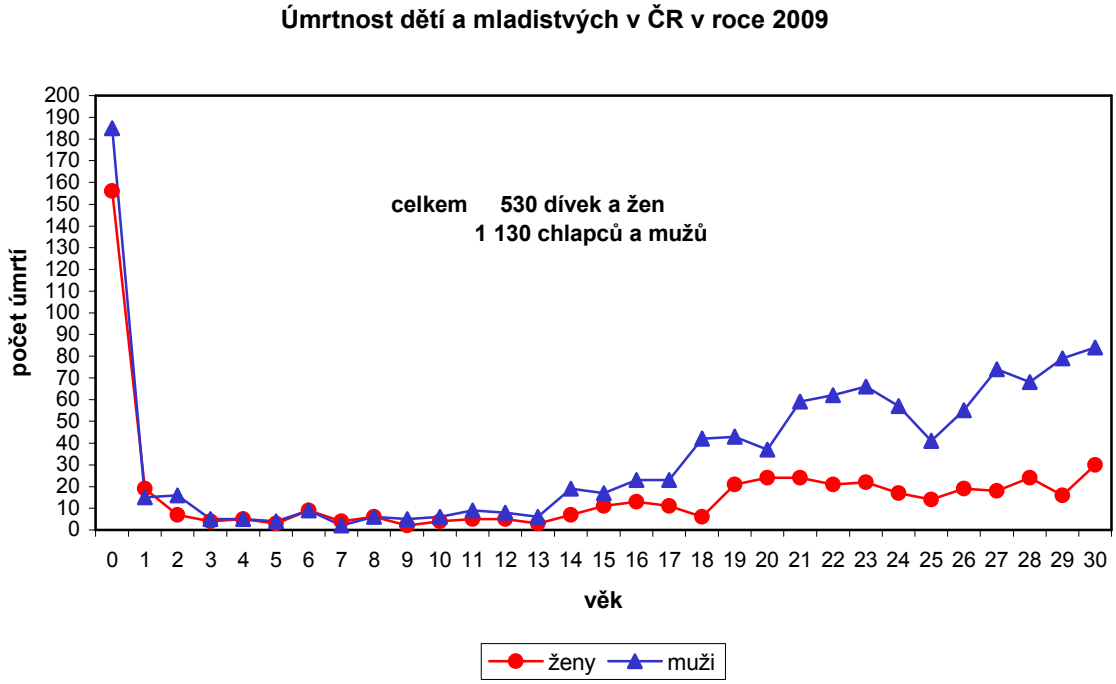
Úmrtnost dětí a mladistvých dívek v ČR v roce 2009 podle věkových kategoriií



Úmrtnost dětí a mladistvých chlapců v ČR v roce 2009 podle věkových kategoriií



zdroj: Český statistický úřad. Úmrtnostní tabulky ČR. [online]. 2010. Dostupný z WWW: < http://www.czso.cz/csu/2010edicniplan.nsf/p/4002-10>



zdroj: Český statistický úřad. Úmrtnostní tabulky ČR. [online]. 2010. Dostupný z WWW:
< http://www.czso.cz/csu/2010edicniplan.nsf/p/4002-10>

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Monika Marešová

Obor: Manažerská studia – řízení lidských zdrojů

Forma studia: Kombinované

Název práce: Jak přežít ztrátu dítěte (Ztráta dítěte v rodině)

Rok: 2011

Počet stran textu bez příloh: 49

Celkový počet stran příloh:

Počet titulů české literatury a pramenů: 9

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:

Počet internetových zdrojů: 11

Vedoucí práce: PhDr. Marie Vacínová CSc.