

## Zpravodaj pro členy o.s. Dlouhá cesta

1/2013



Milí přátelé,

dostává se Vám do ruky nový Zpravodaj. Je určen pro členy našeho sdružení a také pro partnery a další příznivce, kteří nás jakýmkoliv způsobem podporují. Rádi bychom jeho prostřednictvím přinášeli zejména informace a zprávy v předstihu před jejich zveřejněním na webu Dlouhé cesty a také rozhovory a články, které na webu vůbec nenajdete. Ty by měly být jakýmsi bonusem za vaše členství a podporu. Formát Zpravodaje se může měnit podle vaší zpětné vazby. Je zde místo i pro uveřejnění článků, příběhů, recenzí knížek přímo od Vás. Věřím, že nový Zpravodaj bude dalším malým světýlkem na naší dlouhé cestě...

Tento týden jsem kromě jiného mluvila po telefonu s jednou z našich členek s Maruškou Řapkovou z Brandýsa n.L. . Doporučila mi následující vitamínovou vzpruhu na současné období plné virů a celkového oslabení: nastrouhat 7 cm zázvoru, nakrájet 1 mandarinku, nastrouhat 1 větší jablko, vymačkat šťávu ze 2 citronů, přidat 2 lžičky medu a vše smíchat. Je to moc dobré, rozdělila jsem si to na dva dny. Bohužel až po chřipce.

Za Radu sdružení vám přeji pěkný zbytek zimy, prožitý v klidu a ve zdraví a posílám větu, která nedávno zazněla v pořadu Tajemství rodu: *Za noci nejtmavších na slunce pamatuj...*

S úctou a láskou k našim dětem

Martina Hráská  
předsedkyně sdružení

## Udalo se

---

### Sportovní akce pro Dlouhou cestu

Letošní rok jsme zahájili úspěšnou sportovní akcí. Celkově společně s akcí *Body&Mind* v Českých Budějovicích se vybralo 66 660,- Kč. Celý výtěžek bude ještě zdvojnásoben Nadací Divoké husy a věnován na pořádání rekondičních víkendů v roce 2013, ale i dalších aktivit. Děkujeme všem, kteří se na akci jakkoliv podíleli.

### Změna v Radě sdružení

Alice Nejmanová, členka Rady sdružení, která byla jednou ze tří zakladatelek sdružení a byla naší "tichou a nenápadnou podporou" zejména v administrativních záležitostech, požádala o uvolnění, aby se mohla věnovat svým rodinným, pracovním a v poslední době i studijním povinnostem. Její místo zaujala Iveta Coufalíková.

## Kalendář nejbližších akcí

---

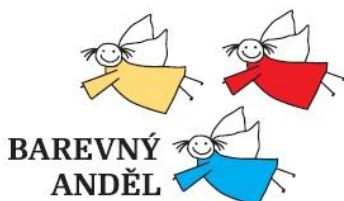
**Bližší informace k jednotlivým akcím najdete na webových stránkách vždy nejpozději měsíc před konáním akce.**

- 26. února – beseda v Regionálním muzeu a galerii v Jičíně
- 15. března – vstupní testy do projektu *Nejste sami* - Praha
- 16. března – pracovní setkání *Prázdné kolébky*
- 16. března – svépomocné setkání rodičů Praha
- 23. března – 7. ročník *Ondrova turistického výšlapu*
- 12.-14. dubna – supervize laických poradců
- 26.-28. dubna – školení *Poradenství pro pozůstalé* s N. Špatenkovou
- 27. dubna – *Memorial Radka Slámy a Filipa Havlína* v překážk. běhu - Klučov
- 24.-26. května – rekondiční víkend- Louňovice p. Blaníkem
- 25. května - pořádání terapeutické skupiny pro pozůstalé rodiče v rámci *Týdne respektu k rodičovství*
- 23. června – 6. ročník *Střeleckého memorialu Lukáše Coufalíka* – Zlín
- Červen 2013 – Koncert v Muzeu Bedřicha Smetany
- Leden – prosinec 2013 - terapeutická skupina pro pozůstalé rodiče - vždy v pátek , třetí týden v měsíci.

## Hledáme

---

### Barevný anděl



V letošním roce jsme získali **100 000,- Kč** na proměnu čtyř pokojíčků. Hledáme rodiny, ve kterých opět rádi pomůžeme finančně i poradensky s proměnou. Zájemci stále mohou kontaktovat Ivetu Coufalíkovou, tel. email: [iveta@dlouhacesta.cz](mailto:iveta@dlouhacesta.cz).

## Děkujeme

---

V lednu jsme rozesílali výzvu k účasti v připravovaném seriálu České televize na téma smrti a umírání. Děkujeme všem, kdo jste se ochotně ozvali. Zájem předčil požadavky pana režiséra Poltikoviče. Kontaktoval tři maminky – Lucii Burdovou, Věru Šebestovou a Ivu Školudíkovou. Všem ostatním velmi děkujeme za ochotu.

## Odškodnění

---

Kromě Jany Štičkové se začala věnovat pomoci při odškodnění i naše další laická poradkyně Dáša Švédová. Dáša spolupracuje se společností VOTUM a.s. ([www.votum-co.cz](http://www.votum-co.cz)), která pomáhá osobám poškozeným na zdraví při dopravních nehodách. Dáša pracuje již 14 rokem v pojišťovnictví a ví, že pojišťovny nechtějí vyplácet vše, pokud si o to pozůstalí přímo neřeknou. Kontakt: Dagmar Švédová, tel. 739525072, e-mail: [info@dagmarsvedova.cz](mailto:info@dagmarsvedova.cz).

## Něco ze statistiky

---

Někoho přesná čísla uklidňují. Jakoby to číslo, černé na bílém, bylo pro nás důkazem a útěchou, že naše děti *někde* nejsou sami, že tam mají své kamarády. A že ani my tu nejsme sami... Počet lidí, kteří si ve věku 10–40 let vzali život dobrovolně se od roku 2002 do roku 2010 zvýšil téměř o 22 procent. Muži si berou život 6x častěji než ženy. Ve věkové hranici 8–40 let je věkem největšího počtu sebevražd věk 38 let u mužů a 39 let u žen.

## Představujeme

---



### **Mgr. Vojtěch Hrouda, Ph.D. /1964/ – náš externí spolupracovník a dobrovolník**

*se dlouhodobě a systematicky věnuje pomoci pozůstalým. Svoji zkušenost opírá mimo jiné o praxi v oblasti hospicové péče a duchovenské služby v nemocnici. Je farářem Českobratrské církve evangelické. V současné době pracuje jako nemocniční kaplan v Nemocnici v Novém Městě na Moravě. Vojty jsem se zeptala na vše, co mě zajímá ohledně jeho práce. Věřím, že něco zaujme i Vás...*

#### **Co obnáší práce nemocničního kaplana?**

*V nemoci můžeme klesat na duchu nebo ztrácet víru. Když onemocníme, ptáme se, zda máme naději a kde je smysl. Proto v nemocnici pracuje kaplan. Takto bych to řekl obecně. Praxe je pak velmi pestrá. Nemocnice je místo, kde je vysoká koncentrace různých lidských starostí, krizí, bolestí, slepých uliček, existenciálních 'hran' apod. V nemocnici se taky bojuje o život nebo umírá. Opravdu je tu dost práce.*

#### **Jaká byla tvoje cesta k práci v nemocnici?**

*To je už taky docela dlouhý kus cesty. Nejdříve jsem pracoval šest let v neziskovce, která (dodnes) poskytuje hospicovou péči. Mezitím jsem dálkově vystudoval evangelickou teologii a stal se farářem. Jako nemocniční kaplan pracuji v nemocnici šestým rokem – vážím si toho, že v Novém Městě na Moravě se nemocnice rozhodla zaměstnat kaplana na plný úvazek.*

#### **Jak tě napadlo spolupracovat s Dlouhou cestou?**

*Vyplývalo to nějak přirozeně z praxe. V Hospicovém hnutí Vysočina jsem se snažil pomáhat lidem, kteří ztratili někoho blízkého. Založili jsme tehdy jednu z prvních poraden pro pozůstalé. V nemocnici v této práci vlastně pokračuji – doprovázení v zármutku patří do repertoáru nemocničních kaplanů. Jednou mě napadlo, že bych mohl nabídnout spolupráci Dlouhé cestě, o které jsem tehdy už dost slyšel.*

#### **Co si myslíš, že můžeš poskytnout "navíc" než třeba psycholog nebo laický poradce?**

*Psychologickou a duchovenskou péči chápu jako dva svébytné přístupy, které si nemusejí konkurovat, ale naopak se mohou účinně doplňovat. Duchovní, tedy farář, může prospět tím, co je jeho denním chlebem – mám*

na myslí zkušenost s lidským soužením v jeho různých podobách, tušení naděje v beznaději, hledání rovnováhy mezi smutkem a radostí v průběhu truchlení, obnovu základů života poté, kdy se můj život sesypal jako domeček z karet, a další témata. Křesťanům může v nemocnici posloužit křesťanskou službou. Přechod od laického k odbornému poradenství je spíše plynulý, daný životní zkušeností, ne certifikátem.

### **S kolika pozůstalými rodiči jsi byl již v kontaktu?**

Kontakt může být různý. S rodiči, ale i se sourozenci nebo dalšími blízkými. Například nyní se opakovaně scházím s tetou zemřelého dítěte. Někdy se s pozůstalými setkáváme osobně, opakovaně, tak dlouho, jak oni chtějí. Jindy si dopisujeme po e-mailu. S korespondenční formou podpory mám dobrou zkušenost. Řekl bych, že přes Dlouhou cestu jsem byl zatím v kontaktu zhruba s deseti rodinami.

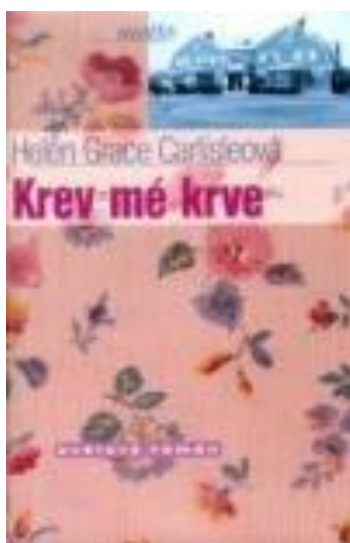
### **Co bys ještě o sobě rád řekl?**

O sobě v tuto chvíli asi nic dalšího. Ale chtěl bych touto cestou poděkovat všem z Dlouhé cesty, za to, jak se snaží proměňovat vlastní bolest v pomáhání.

## **Přečetli jsme**

---

### **KREV MÉ KRVE**



Útlá knížka, která se mi dostala poprvé do ruky v době, kdy jsem byla těhotná s Ondrou, v roce 1986. Tenkrát jsem ji přečetla jedním dechem. Jako nastávající dvacetiletou maminku, která čekala své první dítě a myslela si, že bude takové, jak ho vychová, mě uchvátilo, že jedna žena může mít čtyři tak odlišné děti. A že její láska je stále stejná, ať jsou jakékoliv a ať spáchají cokoliv. Na první dojem je to knížka napsaná obyčejným jazykem bez emocí, jako suché konstatování, že se něco přihodilo ... Přesto je z ní cítit ohromnou životní sílu a mateřskou lásku. Pro mě je to knížka "pod polštář".

*...Potom jsem našla strojek s kterým si dělal Frank cigarety a pak tam byly rozbité židle a všechny možné staré věci a byla jsem z toho už celá unavená a každá věc mi dělala novou bolest, a tak jsem nechala uklízení a sedla jsem si doprostřed všech těch věcí a potom jsem myslela na všechno, co se mi v životě stalo a cítila jsem dávno zašlé vůně a před očima jsem měla obraz ze svého života a v srdci se zase začal probouzet cit a připadalo mi, že něco ve mně začíná rychle proudit a jak to proudilo, cítila jsem, že je mi zase teplo a horko z toho, čemu se říká život od narození k smrti a dívala jsem se na ruce a na nohy a dotkla jsem se rukou vlasů a očí a uší a obličeje a prsou a ramen a krku a břicha a najednou jsem měla divný pocit, že mé tělo je báječné a jak je to báječné, že z mého těla vyšlo tolik života. Vyšlo z něj neštěstí a zkáza a vyšlo z něj štěstí a stvoření. A začala jsem zpívat...*

## **Vaše příspěvky**

---

### **Smrt dítěte a problémy s vyměšováním.**

#### **/pracovní materiál pro Dlouhou cestu/**

Opět si musím opakovat poučení, že co dělám je normální. Normální není situace, že mi zemřel syn.

Úmrtí vlastního dítěte je pro rodiče velká zátěž na úrovni duševní, sociální, tělesné i duchovní. Také jsem to prožila a také se s tím učím žít. Kromě celé řady různých potíží jsem si všimla, že když jdu na hřbitov, tak mě častěji než jindy přepadá náhlá potřeba jít na WC. Na hřbitov to mám z domova 10 minut pěšky a před odchodem na WC jdu, ale někdy tuto potřebu stejně musím cestou řešit. Naštěstí v naší čtvrti postavili za totality polikliniku hned vedle hřbitova, takže ve všední dny mám o své potřeby postaráno. O víkendech je to horší.

Ale proč tenhle text vůbec píšu? Protože když na téma více myslím, mám šanci propojit psychosomatickou oblast a když si uvědomím psychické souvislosti, mohou odeznít i tělesné příznaky. A pak chci vyprávět jeden extra silný zážitek, třeba to pro někoho také bude něčím užitečné. Myslím si to na základě svých zkušeností ze svépomocných skupin Dlouhé cesty, kam ráda chodím a které mi hodně dávají. Třeba se někde někdo o něčem krátce zmíní a hned nebo časem se mi něco sepne a zažiji to svoje úlevné: „Aha, už tomuhle rozumím...“

Chodila jsem do školy v šedesátých letech a naše výuka se ještě hodně dotýkala války. Jendou jsme v češtině četli článek, že nějací vojáci se před Němci ukrývali na hřbitově. Jednomu vojákovu se moc chtělo na WC, ale nedokázal znesvětit půdu, které se říká „svaté pole“. Proto raději ze hřbitova vyšel a nechal se zastřelit. Na příběh jsem si vzpomněla o hodně let později. Moje máma už byla stará a sklerotická paní. S manželem jsme se o mámu starali a dost často jsme ji autem vozili na návštěvu k jejímu bratrovi na venkov a pak také na hřbitov za Prahou, odkud pocházel můj otec a kde má otec hrob. Máma ty cesty měla moc ráda. Ale vždy při příchodu na hřbitov prohlásila, že se jí chce čůrat a chtěla jít přímo tam. Vždycky se ve mně zvedla vlna odporu, popadla jsem mámu za paži a dostrkala ji až za hřbitovní zeď. Kolem byla jenom pole a pekelně tam foukalo. Teprve časem jsem si vzpomněla na článek o vojákovu, který jsme četli ve škole.

Život šel dál, máma už dávno spí svůj věčný sen vedle táty. Osud nám časem zasadil krutou ránu a zemřel nám syn. Prožívali jsme a stále prožíváme těžké časy. Teď však výběrově píšu o tématu vyměšování a na začátku jsem se zmínila o tom, že když jdu na hřbitov, mám v tomto směru potíže. Jednou jsem kus před hřbitovem také začala chtít... a moc... a na velkou. Byla neděle, takže poliklinika byla zavřená. Náš hřbitov je v hustě obydlené části Prahy, takže místo za hřbitovní zdí rozhodně soukromí neposkytuje. Naštěstí jsem s sebou nesla svíčky v igelitové tašce a v kapse jsem měla papírové kapesníčky. Hřbitovní samota, igelitová taška a papírové kapesníčky mi moc pomohly a pak skončily mezi hromadou odložených věnců a kytek v kontejneru na hřbitovní odpad. Bylo to nemorální a nedůstojné? Nebo jenom nedůstojné? Nebo si mám říkat, že nic lidského nám nesmí být cizí? Kolik lidí má podobné problémy? A vida, další téma, o kterém se nemluví. Co jsou etické zásady a co jsou předsudky...

Velmi si přeji, kéž se můj stav brzy zlepší, ať už bez toho nebo s tím úlevným: „Aha, už tomu rozumím.“

Napsala jedna smutná máma, přemýšlivá a ukecaná zároveň,  
*Dáša Rýdlová 10. 1. 2013*

*Zpravodaj 1/2013 je rozesílán první týden v únoru. Další číslo vyjde první týden v dubnu. Pokud si budete přát uveřejnit svůj příspěvek, zašlete ho prosím na email: [dlouhacesta@dlouhacesta.cz](mailto:dlouhacesta@dlouhacesta.cz) do 15. března 2013. Právo na uveřejnění je vyhrazeno o.s. Dlouhá cesta. Všechny texty podléhají copyright o.s. Dlouhá cesta. Přípravila: Martina Hráská, korektura: Jarmila Bašťová*

