

Po ztrátě se rodiče učí znova žít

Smrt dítěte je nejhorší tragédií. Lidé z okolí musejí pomáhat a být trpěliví, říká psycholožka.

■ LUDĚK JUŘINA

ZLÍNSKÝ KRAJ | Ztráta milovaného dítěte je pro celou rodinu velká rána osudu. Rodiče bezprostředně po tragédii chvíli tápou, hledají. Na vyrovnání se s krutou realitou ale nemusí být nutně sami. Kromě psychologů a psychiatrů v těžkých chvílích pomáhá například občanské sdružení Dlouhá cesta, které lidi s podobně smutnými osudy sdružuje. A několik let funguje i na Zlínsku. „Pomoci lidem v tak obrovské traumatické změně celého dosavadního života je velmi složité. Posláním sdružení je pomáhat rodičům, kterým zemřelo dítě v jakémkoliv věku a z jakékoliv příčiny. Navíc je přístupné i všem ostatním členům rodiny,“ říká psycholožka, speciální pedagožka a vedoucí poradny Logos Janina Zemanová, která se sdružením spolupracuje.

Ztráta dítěte je mimořádně bolestná záležitost. Existuje vůbec rada, co po takové tragédii dělat?

V prvních dnech po ztrátě dítěte, i když jsou jeho nejbližší v akutní fázi prožívání zármutku, zpravidla musí někdo z rodiny zařídit konkrétní praktické věci - pohřeb, kontakt s úřady, oznámení do školy, mateřské školky, na pracoviště, příbuzným, kamarádům a podobně. Někdo je schopen zvládnout tyto povinnosti sám, někdo potřebuje na přechodnou dobu podpůrnou medikaci - samozřejmě pod dohledem lékaře. Rodině se zpravidla dostává pozornosti i podpory z okolí. Už v této fázi hodně



Prosincová akce Zapalme svíčku je jednou z aktivit občanského sdružení Dlouhá cesta. Podobně se na zesnulé děti vzpomíná po celém světě.

pomůže kontakt s osobou, která má pochopení pro rodiče třeba i proto, že sama podobnou situaci zažila. Mám na mysli například kontakt s laickým poradcem sdružení Dlouhá cesta.

Co v prvních měsících podle vašich zkušeností nejvíce pomáhá?

Každému pomáhá něco jiného. Někdo zpracovává trauma raději sám

a někdo pláče. Jiný potřebuje fyzickou aktivitu, další se potřebuje vyprávět a sdílet situaci s někým blízkým. Potřeby pozůstalých rodičů a sourozenců se mění i v časovém odstupu. Obecně je určitě lepší, když dokážou vzpomínat. Neměli by se se svým žalem zavírat do sebe před celým světem, když mají někoho, s kým jej mohou sdílet. Někdy pomáhá i odborná podpora psychologa, psychiatra či duchovního.

Které časové období bývá pro rodinu zpravidla nejhorší?

Traumatická bývají období, ve kterých se znovu ožívají vzpomínky na dítě - jeho narození, Vánoce,

Tedy základní životní potřeby...

Ano, člověk v depresi je totiž někdy nevnímá. Každý by měl mít však na paměti, že vyrovnávání se se ztrátou dítěte může trvat roky. Někdy má okolí pocit, že už by se mělo „jít dál“, ale jen sami rodiče poznají, kdy jsou připraveni přejít do další fáze smířování se se ztrátou. Blízcí lidé určitě nic nepokazí, když nabídnou pomoc, i kdyby momentálně měla být odmítnuta. Podporu budou totiž potřebovat nejen rodiče, ale celá rodina. A to po delší dobu, nejen v době těsně po události a po pohřbu.

Jak se mění vnímání a chování rodičů v pozdějších letech?

V pozdějších letech se manželé musí učit znovu společně žít po ztrátě. Někdy vztah nevydrží a partneři se rozejdou. Jindy se naopak rodiče znovu hodně sblíží. Pokud se do rodiny anebo v novém vztahu narodí další dítě, je to jistě dobře. Ale půjde o novou lidskou bytost se svým osudem, není to náhrada. Ztracené dítě se totiž nedá nahradit. Věci, které pomáhají stabilizovat život po úmrtí potomka, mohou být různé. Sdružení Dlouhá cesta pomáhá například formou společného setkávání rodičů nebo s přestavbou dětských pokojů, kde už jeden ze sourozenců chybí. Někteří rodiče společně s přáteli zemřelého dítěte organizují sportovní akce - memoriály, výstavy kreseb, fotografií nebo turistické pochody. Někdo pak zasadí strom jako vzpomínku, jiný založí nadaci a pomáhá jiným dětem. Další pak píšou deníky nebo vydávají knihu, jiní lidé založí blog, mohou sdílet své pocity. Možností, jak překonávat danou situaci, je mnoho. A cokoli, co pomůže k návratu smyslu do života, který se „vykolejil“, stojí za to dělat.

Desatero pro pozůstalé podle psycholožky Naděždy Špatenkové:

1. Zapojte se do přípravy pohřbu.
2. Věnujte pozornost tomu, co jíte.
3. Zachovejte, pokud možno, normální režim.
4. Posuďte svůj zdravotní stav.
5. Hovořte o zemřelém dítěti.
6. Dovoďte si truchlit.
7. Udělejte si čas na truchlení.
8. Dovoďte si zlostné pocity.
9. Dovoďte druhým, aby vám pomáhali.
10. Nebojte se vyhledat pomoc.



Pozůstalí rodiče by měli o svých pocitech mluvit. FOTO | ZK ARCHIV O.S. DLOUHÁ CESTA

Jak by tedy mělo reagovat okolí ztracených rodičů?

Mělo by nabízet maximální podporu. Ale tak, aby bylo na pozůstalých, co přijmou a co zatím ne. Důležité je se nevnucovat, mít trpělivost a vystupovat taktně. Okolí může pomoci zvládnout například traumatizující zájem médií v případech tragického úmrtí. Někdy je dobrá i praktická pomoc - zájem o potřeby dalších dětí, pokud jsou v rodině. Nabídnout pomoc s nákupy, úklidem, přípravou jídla a tak dále.