

Nejste sami

Průvodce rodičů po ztrátě dítěte

Martina Hráská * Ilona Špaňhelová



Nejste sami

Průvodce rodičů po ztrátě dítěte

Martina Hráská * Ilona Špaňhelová

O autorkách:

Bc. Martina Hráská, Dis. je spoluzakladatelkou neziskové organizace Dlouhá cesta a iniciátorkou a zakladatelkou mnoha projektů zaměřených na laickou i odbornou podporu pozůstalých rodičů a rodin.

PhDr. Ilona Špaňhelová spolupracuje s Dlouhou cestou od jejího založení jako psycholožka, supervizorka a odborná garantka její činnosti. Ve své soukromé praxi působí jako dětská psycholožka.

Vydala Dlouhá cesta, z. s.

1. vydání, 2020

Autorky: Martina Hráská, Ilona Špaňhelová

Grafické zpracování: Lenka Blažejová, www.blazejova.cz

Korektura: Zdenka Volavá

Tisk: Reklamní agentura Slánsko

Všechna práva vyhrazena.

Vydání této brožury finančně podpořilo město Čelákovice.

*„Naše děti zemřely,
ale láska neskončila,
spíše žalem ještě silnější a očištěná
vynořila se jako slunce z mraků
a svítí nám do temnoty naší osiřelosti...“*

ELENA MARÓTHY – ŠOLTÉSOVÁ

Ztráta dítěte v jakémkoliv věku a z jakékoliv příčiny je vždy událostí, která představuje extrémní zásah do života celé rodiny a blízkého okolí. Téměř vždy se otiskne do příběhu celého rodu po několik dalších generací.

Každým rokem zemře v České republice kolem 900 dětí do 19 let a přibližně dalších 2000 mladých lidí umírá do věku 39 let. Ztráta dítěte tak každým rokem zasahuje stovky rodin a tisíce rodičů, sourozenců, prarodičů a dalších blízkých.

Vážení a milí,

v rukou držíte brožurku, jejímž cílem je podpořit vás rodiče, kteří procházíte obdobím po ztrátě dítěte. Nechceme ani nemůžeme na sebe brát tíhu a bolest, kterou prožíváte, to ani není možné. Chceme vám přiblížit, co všechno se s člověkem děje a jak tuto smutnou událost mohou prožívat ostatní členové rodiny a nejbližší okolí. Zároveň se s vámi podělíme o zkušenosti, co rodičům v tomto náročném období může pomoci a kde tuto podporu lze najít – u sebe, u svých blízkých, mezi lidmi s podobnou životní zkušeností či u odborníků. V brožurce též přinášíme odpovědi na otázky, se kterými se nejčastěji setkáváme v rámci našeho poradenství.

Součástí brožurky je i popis věcných záležitostí, které je potřeba v souvislosti se ztrátou dítěte dříve či později vyřídit a situací, které mohou nastat a které je někdy nutné zvládnout.

Naším přáním je být vám jedním z užitečných průvodců na nesnadné a dlouhé cestě zármutkem a truchlením.

Brožurka je primárně určena rodičům, ale může být podporou i pro ostatní blízké.

Autorky

1. Ztráta dítěte jako nejtěžší životní událost

Ztráta dítěte patří k nejtěžším životním událostem. Je životním zemětřesením – krizí, která zasahuje do všech oblastí života – psychické, fyzické, sociální i spirituální.

Můžete vnímat ztrátu vlastní identity, sebevědomí a sebedůvěry. Můžete mít pocit, že přestáváte rozumět nejen světu kolem sebe, ale že přestáváte rozumět i sami sobě. Někteří z rodičů to popisují jako: *Zhroutil se mi svět, život se mi obrátil vzhůru nohama. Všechno bylo pryč. Svět byl úplně jiný, a přitom pořád stejný.*

Proměnou prochází partnerský vztah. Ztráta dítěte může prohloubit problémy, které jste ve vztahu řešili či neřešili ještě před touto událostí. Může narušit i dosud harmonický vztah. Jste zahlceni smutkem a většinou nejste schopni se navzájem podpořit tak, jak byste potřebovali.

Kromě vás rodičů truchlí i **sourozenci**, kteří se v tomto období často vytrácejí z vaší pozornosti i z pozornosti okolí. Sourozenci jsou velmi vnímaví k vašemu chování a jejich prožívání truchlení je částečně ovlivněno tím, jak toto období prožíváte vy, rodiče. Podle jejich slov: *Všichni se mě ptali, jak se daří mamce, ale nikdo se nezeptal, jak se daří mně.*

Velmi bolestná je tato událost i pro **prarodiče**, kteří jednak truchlí pro své vnouče, a zároveň jsou zasaženi smutkem vás, rodičů, svých dětí. Často mají silnější obranné mechanismy – více situaci bagatelizují, přicházejí s nevyžádanými radami a vy ve své bolesti nemůžete být schopni vidět hloubku jejich trápení.

Ztráta dítěte zasahuje i do vztahů s nejbližším okolím – s **přáteli a známými**. Můžete mít pocit, že vám nikdo nemůže porozumět, že vás nikdo nemůže pochopit. Nechcete obtěžovat ostatní svým hlubokým žalem, a proto se raději uzavíráte, přestáváte se stýkat se svými přáteli, kteří tápou a nevědí, jak vás podpořit, co říci a udělat tak, aby vám ještě více neublížili. A vy mnohdy nemáte sílu jim sdělit, co přesně potřebujete. Slýcháte věty: *Já bych to nepřežila. To si neumím představit. Asi to tak mělo být.*

Silné emoce, případně potlačovaný zármutek může narušit vaši fyzickou kondici či zdraví. Nemůžete spát, jíst, odpočívat, mohou se objevit potíže na všech tělesných úrovních.

Možná procházíte spirituální krizí. Ptáte se sami sebe: *Jak to mohl bůh dopustit? Jaký to má smysl a jaký smysl má můj život? Jak budu žít dál?* Hledáte znamení, že smrtí život nekončí. Hledáte naději. Tyto otázky vás někdy zavedou do bludiště, ve kterém se ztrácíte a mohou tak zkomplikovat proces vašeho truchlení.

Máte obavy z návratu do zaměstnání. Nejste schopni se déle soustředit, jste unaveni, možná ztrácíte jistotu, zda zvládnete všechny pracovní povinnosti, které jste zvládali dříve.

Často se dostáváte se do komunikačních stresů, musíte vyřídit spoustu věcí a svou situaci vysvětlovat cizím lidem. Vyhýbáte se debatám o dětech. Je vám dobře s těmi, kteří soucítí, ale nelitují.

Je toho příliš a nelze se se vším vyrovnat a zvládnout během pár týdnů. Potřebujete čas a prostor pro to, abyste se v této těžké situaci trochu zorientovali, potřebujete čas a prostor pro své truchlení.

2. Truchlení a zármutek

Období po ztrátě dítěte je obdobím zármutku. Zármutek provází proces truchlení, které je v případě ztráty dítěte souhrnem normálních a přirozených reakcí na nenormální situaci.

Symptomy truchlení na tělesné úrovni se projevují například divným pocitem kolem žaludku, staženým hrdlem, bolestmi na hrudníku, bušením srdce, svalovou slabostí a únavou. Mezi běžné emocionální reakce patří smutek, zlost a hněv, pocity viny a výčitky, úzkost a strach, vyčerpání, šok nebo otupělost. Můžete pociťovat nedůvěru, poruchy pozornosti a paměti, pocit přítomnosti zemřelého, halucinace, poruchy spánku a chuti k jídlu, poruchy v sexuální oblasti. Všechny tyto reakce jsou po ztrátě dítěte přirozené a normální.

V některých případech se může zármutek zkomplikovat a objeví se posttraumatická stresová porucha, jejímž znakem je to, že se vám často a dlouhodobě vrací traumatická událost a vzpomínky.

V odborné literatuře můžete najít dělení procesu truchlení na jednotlivé fáze. Je dobré mít o nich povědomí, ale je zároveň třeba vědět, že truchlení je individuální proces, jehož fáze se navzájem prolínají a nemají přesné časové ani obsahové hranice.

První je období **otřesu, konfuse**, které se vyznačuje šokem, zmatením, chaosem. Je to období, kdy se nechcete smířit s realitou, nevěříte tomu, co se stalo. Projevují se u vás obranné mechanismy, abyste situaci přežili a neublížili si.

Další je období **intenzivního žalu, exprese**. V této fázi se začínáte orientovat v tom, co prožíváte. Učíte se nazývat věci pravými jmény, chápat proces truchlení, prožívat emoce. Přehodnocujete vztah k sobě i k dítěti. Toto období může trvat až jeden rok. Nejbolestnějšími dny bývají výročí – narozeniny, svátky a sváteční období Vánoc, či prázdnin.

Poslední je období **akceptace a adaptace**. Začínáte přijímat skutečnost, že život dále pokračuje a že naše dítě v něm má své místo. Uktovujete svůj nový vztah k dítěti a vzpomínkové rituály na něj. Začínáte budovat nové vztahy, posilujete své sebevědomí.

Zármutek a truchlení prožívají i všichni ostatní blízcí, kteří měli

s vaším dítětem jakýkoliv vztah. Zmiňujeme tuto skutečnost proto, že je třeba respektovat i smutek a truchlení v případě rodičů, kteří nejsou biologickými rodiči či sourozenci, kteří nejsou biologickými sourozenci. Je důležité uznat a respektovat i jejich zármutek.

Zármutek a truchlení prožívají samozřejmě i rodiče a jejich blízcí po ztrátě miminka, které zemřelo ještě před porodem, při porodu nebo krátce po něm. V této situaci, kdy dítětko mnohdy viděli jen rodiče, je někdy velmi těžké pro okolí rodičů (a někdy i pro tatínka) pochopit a uznat hluboký žal maminky a respektovat délku truchlení.

Jak jsme zmínili, truchlení je dlouhodobý proces a do toho, jak se vám podaří vše zvládnout, vstupuje mnoho faktorů. Mezi ty nejvýznamnější patří:

- * celková životní situace vaší rodiny (počet dalších dětí v rodině, kvalita partnerského vztahu);
- * vaše osobní charakteristika (věk, rodinný stav, zkušenosti se zvládáním náročných situací a osobní předpoklady k jejich zvládnutí);
- * intenzita vztahu s vaším dítětem;
- * příčina úmrtí a okolnosti ztráty dítěte;
- * dovednost pracovat s emocemi a využívat zdroje vnitřní i vnější podpory.

3. Prožívání zármutku a truchlení v rodině

Rodiče

Každá náročná životní situace, kterou rodina a její členové prožívají, se vždy projeví ve vztazích v úzké i širší rodině a může tyto vztahy ovlivnit a proměnit je i velmi pozitivně.

V mnoha případech se stane, že tato zkušenost nejbližší stmelí, přestože v těch prvních chvílích, dnech i týdnech, chcete být sami, chcete si sami prožít svou bolest, své zoufalství, vyplakat se, zbavit se výčitek. Tento čas je pro vás velmi cenný a je jen na vás, jak dokážete odhadnout jeho správnou délku. Pokud svůj žal intenzivně prožíváte nějakou přirozenou dobu (jistě se shodneme, že nelze toto období vyčíslit dny, u každého člověka to je jiné), vnímá i váš protějšek nebo další děti v rodině, že to tak má být. Pokud toto období bude příliš dlouhé, může se stát, že vás vzdálí od partnera a svým způsobem i rozdělí tak, že už ztratíte zájem být dále spolu.

Velkou roli hrají vzájemné výčitky a obviňování. Je to něco, čemu byste se měli v každém případě vyhnout, protože to je začátek konce vašeho vztahu.

Zkusme si popsat různé situace, které jste možná prožili právě vy:

* *Dítě zemřelo náhle a tragicky nebo po krátké nemoci.*

Jaké jsou vaše pocity, jak skutečnost prožíváte? Jsou to nejdříve: otřes, zoufalství, beznaděj, nevěříte dané skutečnosti, vztek. A následuje: smutek, žal, prázdnota, život pro vás ztrácí smysl. Většina těchto pocitů pramení z toho, že jste se dostali do tragické situace, kterou jste nepředpokládali, netušili. Z minuty na minutu se změnil váš život. Ztratili jste milovaného člověka a musíte žít dál bez něho. Všechny pocity, které prožíváte, jsou velmi bolestné. I když se vám vaše okolí snaží velmi pomáhat, zvládnutí všech emocí záleží většinou jen na vás.

- * *Dítě zemřelo po dlouhé nemoci, po vyčerpávajícím boji s nevyléčitelnou chorobou.*

Pokud vaše dítě zemřelo po dlouhé nemoci, prožíváte podobné pocity jako rodiče, kterému dítě zemřelo nečekaně a rychle. Možná vás trápí méně výčitek, že jste pro své dítě neudělali dost dobrého, protože jste v době nemoci byli se svým dítětem stále, starali jste se o něj, všechno jste s ním mnohem niterněji prožívali, a tudíž mezi vámi vzniklo velmi silné pouto. Na druhou stranu v sobě ale nese- te pocity, že vaše dítě prožívalo bolesti, spojené s náročnou léčbou a psychická trápení a vy jste mu nemohli nijak pomoci.

Mnohdy se v průběhu měsíců nebo let, kdy se staráte o nemocné dítě, spousta věcí změní. Maminky přestávají chodit do práce a stará- jí se o dítě. Tatínkové a další děti v rodině se musí přizpůsobit nové situaci. Manželský svazek se teď buduje na jiné úrovni. Společně strá- vený čas je daleko kratší než dřív. Chod domácnosti, ale především trvalost a hloubka vztahu mezi vámi jsou podrobeny velké zkoušce. Mnohé manželské páry tato zkušenost stmělí. Některé manželské páry pod tíhou těchto událostí nevydrží.

- * *Rozdíl v pocitech rodičů, pokud jim zemře velmi malé dítě nebo téměř dospělé.*

Prožitek nebo citové prožitky jsou u každé ztráty nejbližšího stejné. Samozřejmě, že síla nebo intenzita tohoto každého prožitku může být jiná.

Pokud jste se těšili na miminko, chystali mu výbavu a např. po týdenní péči v porodnici vám miminko zemřelo, je to šok. Z toho, na co jste se tak těšili, není nic. Jen několik bolestných vzpomínek.

Pokud vám zemřelo dítě mladšího věku, opustil vás někdo, kdo vás velmi potřeboval, komu bylo zapotřebí být nablízku, starat se o něj, číst mu pohádku. Vkládali jste spoustu očekávání do jeho živo- ta a všechno je najednou pryč.

Zemřelo-li vám dítě v pubertě, odešlo ve chvíli, kdy se po vaší výchově a péči začalo osamostatňovat. Mělo už své plány a představy o životě a těšilo se na to „být dospělé“. Tyto myšlenky vás budou pro- vázet při všech vzpomínkách.

Pokud jste ztratili dítě, které bylo již dospělé – prožili jste s ním velkou část svého života. Dítě jste vychovali, vypustili do světa a těšili se z jeho osamostatnění. Nyní můžete mít pocit zmaru a ztráty smyslu všeho, co jste do dítěte vložili.

Prožitek z jakékoli smrti nejbližšího je však stejný, je vždy vnímán jako obrovská ztráta.

* *Ztráta jediného dítěte.*

Pokud patříte mezi rodiče, kteří ztratili jediné dítě, může vám najednou připadat, že neumíte spolu žít. Byli jste možná více rodiči než partneři, plní péče a starostí o své dítě a po jeho ztrátě je velmi těžké začít svůj čas, city, energii směřovat k partnerovi, k sobě navzájem.

Někteří rodiče začínají více pomáhat druhým, kteří jsou možná v podobné situaci, jako byli oni sami. K tomu by mělo ale dojít až po čase, až budete mít nějakým způsobem svoje prožitky, spojené se ztrátou dítěte, vnitřně zpracované. Pak bude vaše pomoc určitě velmi vítaná, protože bude vycházet z vaší vlastní zkušenosti.

Žena- matka

Jak už bylo řečeno výše, na to, jak reagujeme a prožíváme smrt milovaného člověka, má vliv spousta faktorů. Mezi ně patří vrozený temperament a povaha. Jinak bude vše prožívat žena, která má sklony k úzkostem a depresím a jinak žena, která je od přírody spíše optimisticky založená a naladěná.

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

- * odmítání uvěřit dané skutečnosti – šok z toho, co se stalo (má jistě různou intenzitu)
- * zaujatost – touha, aby se zemřelé dítě opět vrátilo, člověk truchlí, nedovede se soustředit na nic jiného;
- * popření – někdy se chováte tak, jako by se nic nestalo. Tato reakce bývá typická právě pro ženy. Například uklízíte pokoj, jako by se vaše dítě mělo vrátit z tábora nebo z prázdnin u babičky;

- * hněv a pocit nespravedlnosti – velmi intenzivní emoce, kdy se zlobíte, že se to stalo právě vám. Máte vztek mnohdy i na své okolí. Pocit, že vám nikdo nerozumí, protože si nikdo neprožil to, co vy;
- * pocity viny – vracíte se ke smrti dítěte a stále dokola probíráte a zjišťujete, co jste udělaly špatně, co jste mohly udělat jinak;
- * přijetí ztráty – prožíváte stesk a lítost. Berete tuto situaci jako fakt, často s tím vědomím, že daná situace se pro vás stává zkušeností v životě. Začínáte mít jiný pohled na svět, na starosti, na události, které se dějí. Uznáváte jiné hodnoty a jiné priority ve svém životě.

Naprosto normální je tyto pocity prožívat přibližně jeden až dva roky. Smutek nepřestává, mívá už menší intenzitu a bývá v méně časových intervalech. V tomto období byste měly být schopny vzpomínat na hezké chvíle, které jste spolu s dítětem prožily, aniž byste pociťovaly negativní emoce. A vnímat, co krásného vám dítě za svůj život přineslo. Bylo by velmi nespravedlivé na dítě vzpomínat jen smutně a litovat jeho života.

Je v těchto pocitech něco speciálního u vás jako u ženy? Ve většině případů je to právě matka, která prožívá s dítětem větší část života v porovnání s otcem. Jako první slyšela jeho první křik a jako první se většinou dozvídá zprávu o jeho smrti.

I když máte v prvních chvílích tendenci zvládnout vše sama s pocitem, že vás nikdo nechápe a nikdo vám nemůže pomoci, postupem času na rozdíl od mužů máte potřebu vyprávět a sdělovat svoje pocity někomu blízkému. Je to asi nejkritičtější doba pro vztah muže a ženy. Pokud se tímto blízkým stane právě váš muž, je to velmi přínosné pro novou etapu partnerského soužití.

Muž - otec

Na první pohled se zdá, že muži jako by neprožívali tolik emocí jako ženy. S tímto názorem určitě nelze souhlasit. Muži mají své emoce a prožívají je. V některých případech je však nosí v sobě a „dusí“ se jimi. Věřte, že pokud je „pustíte ven“, velmi se vám uleví.

Je to stará a dobrá pravda, která vždycky funguje. Pokud jste schopni projevit před ženou své emoce, je to velkým přínosem pro

budoucnost vztahu. Žena to nikdy nechápe jako projev slabosti nebo selhání. Zkuste najít způsob, jak pocity, které jsou u vás stejně silné jako u ženy, ventilovat a podělit se o ně. Plačte, mluvte, pracujte. Nemějte ženě za zlé, že vše každému vypráví, že každou chvíli propadá hlasitému zoufalství a snaží se s vámi jakkoliv komunikovat, někdy stále dokola o stejných věcech.

Často se stává, že u tragických smrtí dětí, zejména autonehod, bývá otec přítomen.

Je velmi těžké zbavit se výčitek a nemyslet na to, co by bylo, kdyby...

Tady velmi záleží na okolí a zejména na ženě, která by nikdy neměla tyto výčitky přehlížet nebo dokonce posilovat. Měla by vám dát prostor k tomu, abyste řekl vše, co máte na srdci, abyste ventiloval vše právě před člověkem, který je vám nejbližší.

Pokud máte obavu vše sdělovat před ženou, využijte k tomu nějakého kamaráda, kterému sdělíte, co máte na srdci.

Sourozenec

Jak ztrátu bratra nebo sestry bude prožívat jeho sourozenec, záleží často na jeho povahových vlastnostech, na jeho věku a na věkovém rozdílu, který mezi sourozenci byl a také na tom, jestli sourozenec zůstal jedináčkem, nebo je v rodině více dětí.

Myslete na to, že děti jsou velmi vnímavé k chování rodičů, a proto jejich prožívání ztráty sourozence velmi záleží na vás. Pokud budete zamklí, stále uplakaní nebo hysteričtí, pokud jim na dlouhou dobu rozbouráte zavedený režim, může to mít neblahé důsledky na jejich chování a školní prospěch. Snažte se co nejdříve o zavedení normálního chodu rodiny.

Nechte dětem možnost mluvit o sourozenci, odpovídejte jim klidně na všechny otázky, nevyhýbejte se mluvit o smrti, i když je to pro vás velmi těžké. Připravte je na zvědavé otázky spolužáků. Buďte k nim laskaví a milí. Potřebují vás a potřebují vás takové, jaké vás znají. Zároveň se ale nebojte projevit své emoce, dítě si toho bude vážit a bude mít pocit, že rodič nic nepředstírá. Někdy se také stává, že sourozenec se chce po smrti svého bratra nebo sestry ve všem

podobat jemu nebo jí. Pokud jsou to přirozené prvky – například, že se začne podobně česat nebo začne poslouchat stejnou hudbu, je to normální a přirozené. Zkusme ho ale podpořit v tom, aby zůstal takový, jaký je. On je pro vás jedinečný, stejně jako byl pro vás jedinečný jeho bratr nebo sestra.

Pokud v rodině zůstalo jedno dítě, máte někdy snahu nepřiměřeně k němu přilnout, velmi se o něj bojíte. Bývá to problém. Zejména, jeli toto dítě v pubertálním věku a uvědomuje si vaši přehnanou péči, která mu je na obtíž. Bude se snažit za každou cenu protestovat a bránit se; nemějte mu to za zlé a snažte se překonat svůj strach a nechat ho vypěst v samostatného člověka.

Prarodiče

Prarodiče dítěte samozřejmě také snášejí špatně smrt svého vnoučete. V některých případech se uzavřou do svého zármutku a nechtějí z něho vyjít. Někdy se stává, že prarodiče přenášejí svůj zármutek na své dítě – na vás – rodiče. Mohou vás i obviňovat s otázkami, zdali něčemu mohli zabránit a jestli něco nezanedbali. Sami jsou většinou již ve věku, kdy jsou nemocní.

Mnozí prarodiče se také ptají, proč se to stalo tomuto mladému člověku, proč raději nezemřeli oni sami. Záleží vždy na osobnosti prarodiče i na vzájemných vztazích v rodině. Prarodiče by měli vnímat vazbu mezi vámi, a pokud je v jejich silách a pokud chtějí, měli by přispět svojí pomocí a podporou.

Prarodiče, tak jako každý z nejbližší rodiny, by měli reagovat na přítomnost, která je a která se odehrává. Nemá smysl mluvit o věcech „co by jak by“. Tyto věty nikdy nepomohou. Právě naopak. Mohou přinést další rozrušení, pocit nepochopení a bezmoci. Může se i stát, že na jejich základě bude následovat vaše izolace od prarodičů a přeruší se komunikace s nimi.

4. Prožívání nejbližšího okolí

Přátelé

Ztráta dítěte vždy zasáhne i ty, kteří jsou rodičům nejbližší a ty, kteří měli s dítětem navázaný vztah. Bývají to nejčastěji přátelé rodičů i dětí, kolegové v práci nebo spolužáci.

Ti všichni jsou vždy zprávou velmi silně zasaženi a v prvních chvílích mají pocit naprosté bezmoci. Nejsou si jisti, zdali je vhodné rodiče kontaktovat, navštívit nebo jim zavolat. Bojí se, aby ještě více neublížili. Pro mnohé je to též poprvé, kdy se do této situace dostávají. Tápou a první kontakt oddalují nebo naopak začnou chrlit nabídky pomoci a rady bez ohledu na potřeby rodičů. Přinášíme pár doporučení pro přátele a známé:

Pokud jste se často navštěvovali, neodkládejte osobní setkání. Vezměte s sebou třeba koláč, nakupte ovoce. Pokud budete vnímat, že je to zrovna v nevhodnou dobu, vždy můžete odejít. Je třeba respektovat situaci, potřeby a přání všech členů rodiny po vašem příjezdu. Obecně se dá říci, že čím dříve se s rodinou potkáte, tím se lépe pomáhá a má to pozitivní vliv na vaše vztahy do budoucna.

Pokud nejste s rodiči v osobním kontaktu, telefonické spojení se nedaří, napište sms nebo emailovou zprávu s vyjádřením podpory a nabídkou pomoci nebo jen přítomnosti a naslouchání. Pokud telefon nezvedají či neodpovídají na zprávy, nemusí to znamenat, že nemají zájem a že o pomoc nestojí. Buďte trpěliví a po nějaké době svou pomoc zkuste nabídnout znovu.

Žádejte i na vaší momentální situaci a kapacitě. Možná si prožíváte také něco náročného ve svém životě a nemáte sílu pomoci. I tuto zprávu je dobré rodičům předat, aby neměli pocit, že jste se k nim otočili zády.

Pro mnohé je velmi těžké hledat vhodná slova a věty. Někdy nejsou důležité a stačí tiché objetí, naslouchání, samotná přítomnost. Přesto si dovoluujeme předložit pár komunikačních doporučení:

* **Co raději neříkat:**

„Vím, jak se cítíš“, pokud jste takovou situaci sami nezažili.

„Život jde dál“ – rodiče, kterým zemře dítě, mají pocit, že v té chvíli pro ně život skončil.

„Bude líp, uvidíš, to chce čas“ – rodiče to nezajímá ani tomu nevěří.

„Asi to tak mělo být“

„Můžete mít další dítě“ – rodiče chtějí v dané situaci jen to dítě, které ztratili.

„Měl/a bys už... přestat plakat, začít chodit mezi přátele, přestat se trápit a vzpomínat, začít znovu žít...“

* **Co říci:**

„Jestli to jde – můžeš mi říct pár slov o tom, jak se vše přihodilo?“ Naslouchejte, zrcadlete pocity, nehodnoťte, nesrovnávejte.

„Nikdy jsem nikoho nepodporoval/a v tak těžké situaci, vůbec nevím, co říci, ale moc ráda bych ti nějak pomohla – mohu třeba přivést nákup nebo zavolat do školy? Nakupte, uvařte, pohlíďte ostatní děti.“

„To by udělalo (jméno dítěte) radost“ Nebojte se mluvit o zemřelém dítěti.

Pokud se vaše kamarádka, či známá vrátí domů z porodnice bez miminka, nedělejte, jako že se nic nestalo. Vše výše uvedené platí stejně, jako by jí zemřelo starší či dospělé dítě.

Zaměstnavatel a kolegové v práci

Ať už se rodiče vrátí do zaměstnání v jakékoli fázi truchlení, mnohdy je velmi těžké pro kolegy vystihnout, jak se zachovat, aby projeвили soucítění a vstřícnost, ale jen v takové míře, aby neublížili. Hodně záleží na osobnosti rodiče a schopnosti komunikovat. Vztahům na pracovišti a čistému pracovnímu ovzduší velmi pomůže, pokud rodič nějakou vhodnou formou dá najevo, jak si přeje, aby se k němu ostatní chovali.

Ze strany zaměstnavatele je vhodné, aby si promluvil krátce s rodičem a vyjádřil mu nefalšovanou podporu. Je také vhodné, aby mu nějakou krátkou dobu nedával náročné úkoly. Rodič, pokud se vrací po této zkušenosti se smrtí svého dítěte zpět do práce, není plně soustředěn na práci, má často své myšlenky jinde.

Je však nezbytné, aby se po čase (u každého člověka je tento čas jiný) začal plně věnovat své práci. Pokud je například ve vedoucí pozici, měl by začít zase po nějaké době zastávat podobné úkoly, na

jaké byl zvyklý. Jednak si rodič ověří, zda se může na práci soustředit a dál se jí věnovat, nebo zda je zapotřebí ještě delšího času např. formou dovolené na relaxaci. Dále by měl mít rodič pocit, že s ním zaměstnavatel opravdu počítá a stále uznává jeho hodnotu a cenu.

Někteří rodiče uvádí, že hned museli do práce, protože doma to pro ně nebylo možné zvládnout. V těchto případech je důležité mít čas na práci, ale též vědomý čas na truchlení. Je to pochopitelné – práce bývá prostorem, kde je život v pořádku.

A co kolegové v práci? Pro ně je to také jistě do určité míry náročná situace. Jak se zachovat, co udělat, co říci a naopak co neříci? Jejich komunikace s rodičem by měla být otevřená, vstřícná a nevtírající. Měli by vyjádřit svoje pochopení a svoji nabídku, pokud by tento rodič cokoliv chtěl, aby se na ně obrátil. Také rodič by měl být vděčný za vstřícnou pomoc, pokud chce, měl by jim něco říct o svých prožitcích. Jistěže jeho vyprávění nebude tak dlouhé a tolik do hloubky jako vyprávění svému opravdovému příteli. Může však přinést jakousi jistotu i do vztahu ke kolegům v práci.

Spolužáci a kamarádi dětí

Pokud dítě bylo žákem či studentem, je třeba o ztrátě spolužáka informovat školu a třídu. Toto často dělají blízcí nebo přátelé rodičů v rámci pomoci rodičům eliminovat komunikačně náročné situace. Je důležité domluvit se, co a jak si rodiče přejí sdělovat a při této domluvě, či domluvě vzpomínkové pietní akce vše probrat i s případným sourozencem, navštěvujícího tuto školu. Spolužáci a kamarádi mají potřebu se nějakým způsobem rozloučit, vytvořit pietní místo, dozvědět se informace. Do vyřizování a sdělování by měl být zapojen školní psycholog, speciální pedagog nebo výchovný poradce. Zároveň doporučujeme kontaktovat třídního učitele pozůstalého sourozence a požádat o respekt a pozornost k možným změnám v chování či prospěchu.

Pokud mělo dítě kamarády i mimo školu, je pro ně dobré po nějakém čase uspořádat setkání (může být uspořádáno i pro školní kamarády) a pozvat je k rodičům domů nebo na nějakou neutrální půdu. Není to vždy snadné, ale ze zkušeností víme, jak velmi prospěšné to

může být pro rodiče, spolužáky a kamarády. Mnohdy se taková setkání stanou pravidlem na celý další život. *„Letos k nám opět přišli kamarádi Lukiho popřát hezké Vánoce. Poseděli jsme, udělala jsem jim čaj, nabídla cukroví, neobešlo se to bez slz, ale byly to hlavně slzy vděčnosti a dojetí. Už to nejsou děti, ale dospělí lidé a stále na něj myslí.“*

5. Pomoc, podpora a jejich zdroje

To, co se stalo, nejde odestát – nemůžeme to ovlivnit. Jediné, co můžeme ovlivnit, je to, jak se ke své bolesti postavíme. Každý člověk má v sobě své vlastní zdroje podpory, které může využít. Mnohdy si je ve svém smutku není schopen uvědomit a někdy stačí pár vět, či myšlenek, které pomohou tyto zdroje otevřít.

Co můžete pro sebe udělat ve všech fázích truchlení sami?

- * *Dovoľte si prožívat bolest z truchlení a setrvejte s ní* – prožívejte své emoce (plačte, křičte, mluvte k zemřelému, nebo se věnujte fyzické aktivitě).
- * *Najděte si člověka, se kterým budete sdílet svůj smutek* – může to být kdokoli (citlivá přítelkyně, kolega, laický či odborný poradce).
- * *Věnujte pozornost lehké zdravé stravě, dechu a pohybu.*
- * *Nezneužívejte léky, ani alkohol.*
- * *Řekněte si, že musíte vydržet* – musí existovat nějaký vyšší důvod pro vaše přežití.
- * *Přečtěte si knihy nebo poezii na dané téma, medituje.*
- * *Rozdělte svůj den na krátké časové úseky.* Pište si hodinový či denní plán, co budete dělat příští hodinu, co budete dělat dnes. Nebojte se napsat, že budete plakat, odpočívat, vzpomínat. Nezapomeňte napsat si i zdánlivé maličkosti – oloupu si pomeranč, udělám si kávu, zavolám kamarádce, učešu si vlasy...
- * *Pište si deník* – někomu přináší úlevu zapisovat si své myšlenky a pocity, ale i každou maličkost, kterou jste za celý den zvládli udělat. Můžete si psát deník zármutku či napsat dopis svému dítěti.
- * *Mluvte nahlas k zemřelému dítěti* – pokud vám to pomůže cítit se lépe, klidně to udělejte.

- * *Vyzvěte ostatní, aby mluvili o vašem dítěti* – přátelé a rodina se tomuto tématu často vyhýbají, aby vás nezarmoutili. Můžete ostatní ujistit, že vám to nevádí a naopak vám to pomáhá. Ujistěte ostatní, že je v pořádku, když budete plakat nebo budete smutní. Většina lidí přijme váš pláč i smutek, pokud to jste vy, kdo téma otevřel.
- * *Chodte do přírody, na čerstvý vzduch.*
- * *Vzpomeňte si na to, co jste rádi dělali jako děti a zkuste se tomu občas věnovat* (tanec, hraní na hudební nástroj, malování).
- * *Napište si, co vám dělá radost* (co rádi jíte, na co se rádi díváte, co rádi posloucháte, jaké vůně vám dělají dobře).
- * *Nemějte pocit viny*, jestliže na chvíli na svoji bolest zapomenete, a dokonce se budete cítit dobře.
- * *Je čas truchlit i přestat truchlit* – stejně, jako jste si na počátku procesu dovolili truchlit, dovolte si v jeho závěru také truchlit přestat.
- * *Pečujte o vzpomínky, vědomě a pravidelně.* Najděte si čas jen pro sebe a pro svoje vzpomínky. Tvořte, malujte, lepte koláže, pište básně. Vytvořte si krabici vzpomínek, krabičku, kam si každý den vložíte jednu hezkou vzpomínku.
- * *Vymyslete a zrealizujte něco k uctění památky svého dítěte* (vzpomínková akce, výstava, memoriál).

Kde hledat další pomoc

Někdy můžete mít pocit, že už vše sami nezvládnete ani s podporou vašich blízkých a přátel. A někdy jen chcete potkat někoho, kdo má stejnou nebo podobnou zkušenost.

a) *Laické poradenství*

Laické poradenství je založeno na principu sdílení vlastní zkušenosti s někým, kdo podobnou situaci prožil, zpracoval a žije dál smysluplný a plnohodnotný život. Laičtí poradci jsou rodiče, kteří mají vlastní zkušenost s úmrtím dítěte v jakémkoli věku a z jakékoli příčiny a pomáhají dalším pozůstalým rodičům. Úkolem laických poradců je:

- * vyslechnout, soucítit a sdílet zármutek;
- * pomoci pochopit zármutek a truchlení nad smrtí dítěte jako proces, který má své fáze a zákonitosti;
- * poradit s praktickými záležitostmi.

Svépomocná setkání rodičů, sourozenců či dalších blízkých jsou skupinovou formou laického poradenství a jejich cílem je:

- * poskytnutí bezpečného prostoru pro setkávání s lidmi, kteří se vyrovnávají se stejnou bolestnou zkušeností;
- * vzájemné sdílení prožitků, pocitů a uvolnění emocí;
- * poznání, že nejsme s touto bolestnou událostí sami;
- * načerpání energie a inspirace – co pomáhalo ostatním;
- * a mnohdy navázání nových přátelství.

b) Odborná pomoc a podpora

Odborná pomoc a podpora může mít více podob a rodiče ji využívají zejména v počátku truchlení. Svě místo má určitě v případě, že se proces truchlení komplikuje a zasahuje dlouhodobě nepříznivě do osobnosti rodičů či vztahů s blízkým okolím. Profesionální pomoc bývá tak nezbytná např. v případě posttraumatické stresové poruchy. Posttraumatická stresová porucha vzniká jako reakce člověka na traumatickou událost. Zjednodušeně řečeno můžeme říci, že je to situace, kdy trauma člověka není začleněno mezi ostatní každodenní zkušenosti člověka.

Druhy a příklady nejčastěji využívané odborné pomoci:

- * **Krizová intervence** – podpora bezprostředně či krátce po události. Krizovou intervencí poskytují krizoví intervenenti většinou bezprostředně či krátce po události. Jejím cílem je poskytnout rodiči bezpečí pro přijetí nepříznivé zprávy a ošetřit první emoce.

- * ***Poradenství pro pozůstalé rodiče, sourozence, prarodiče*** – provedení procesem zármutku a truchlení i v delším odstupu od události. Poskytují ho profesionální poradci pro pozůstalé.
- * ***Psychologické konzultace či psychoterapie*** – terapie komplikovaných reakcí a traumatu. Poskytují ho psychologové či psychoterapeuti.
- * ***Psychiatrická konzultace a podpora*** – podpora psychického stavu s možností předepsání medikamentů.
- * ***Sociálně-právní poradenství*** – orientace v sociálním a právním systému, náhrady nemajetkové újmy pozůstalým v případě tragických událostí. Je potřeba zejména v případě ztráty miminka či ztráty dítěte spojené s trestným činem.
- * ***Spirituální a duchovní podpora*** – provedení procesem zármutku a truchlení s důrazem na spirituální (nejen křesťanskou) dimenzi.

6. Nejčastější otázky v laickém i odborném poradenství

Kdy už skončí moje bolest, kdy začnu normálně žít?

Truchlení je dlouhodobý proces, trvá mnohem déle, než si okolí myslí. Je důležité nespěchat, pracovat se zármutkem, být si vědom toho, že čas potřebný k truchlení je u každého jiný. Nejtěžším obdobím je zpravidla první rok, prožití prvních Vánoc bez dítěte a první výročí narození a úmrtí. Je čas truchlit, ale je i čas přestat truchlit.

Kamarádka mi doporučovala paní, co má esoterickou poradnu, měla bych to zkusit?

Respektujeme hledání zdrojů podpory třeba i v alternativních směrech. Zároveň rodiče upozorňujeme, že jsou v tomto období velmi citliví a vnímají ke všem zázračným nabídkám řešení jejich situace a vysvětlení důvodů proč se to stalo. A že to vždy nemusí být ku prospěchu ozdravného působení truchlení. V oblasti ztrát je v lepším případě možné přijít o peníze, v horším i o zbytky důvěry v sebe samé a zacyklit se v nečitelné závislosti. V oblasti nálezů může být taková pomoc krátkodobou berličkou a v lepším případě nám může poodhalit význam spirituality a dát směr ke zdravému duchovnímu rozvoji. Je důležité být obezřetní a opatrní v tom, jaký druh pomoci využít a komu se v oblasti duchovní péče a spirituality svěřit.

Co máme udělat s věcmi dítěte?

V této otázce rodiče dostávají často rady od svého okolí, které si někdy myslí, že vyklizením pokojíku a odstraněním všeho, co by dítě připomínalo, se rodičům velmi uleví. Každý rodič by to měl udělat ve chvíli, kdy cítí, že to udělat chce. Záleží i na skutečnosti, zdali pokojík obývá další sourozenec. Vhodně načasovaný a podpořený úklid věcí může mít terapeutický efekt. Není třeba se při úklidu všeho ihned zbavovat, osvědčuje se ponechat si různě velkou vzpomínkovou krabici, uložit do ní nejmilejší věci, ke kterým je možno se kdykoli vracet. Rodiče po ztrátě miminka je třeba podpořit v zachování si hmatatelné vzpomínky na miminko.

Chtěl/a bych mít urnu doma, rodina je proti.

Toto přání mívají většinou ženy – maminky dětí. Je si třeba uvědomit, že v prostoru domova žijí i další rodinní příslušníci, a že i pro ně je důležité se doma cítit dobře. Doporučujeme proto respektovat přání všech členů domácnosti. Zároveň můžeme navrhnout jiné řešení – například zasadit na zahradě strom a urnu uložit k němu. Doma pak vytvořit místo s fotografií, květinou a svíčkou.

Jak máme přežít Vánoce?

Rodiče se často ptají, zdali by bylo v období Vánoc vhodné odjet mimo domov, ideálně na zahraniční dovolenou do teplých krajů. Je třeba je podpořit v tom, aby se rozhodli tak, jak sami chtějí. Zároveň je důležité věnovat pozornost potřebám dalších dětí v rodině, které si většinou přejí mít Vánoce co nejvíce podobné těm předešlým. Pokud rodina zůstane doma, rodiče budou zřejmě více vzpomínat na předešlé Vánoce. Na druhou stranu budou ve známém prostředí, mohou se kdykoli sejít s příbuznými či přáteli. Pokud odjedou do zahraničí, nebudou mít tolik prostoru ke vzpomínání a přemýšlení. Může je ale rušit přítomnost cizích lidí. Někdy mají rodiče potřebu zavést v tyto dny nový rituál, např. pozvat kamarády dítěte, vypustit lampion lásky, či učinit nějaký dobrý skutek ve svém okolí. Rodiče oceňují i pořádání akce Zapalme svíčku organizací Dlouhá cesta, která se pro některé stala předvánočním rituálem.

Mám si říci o nějaké léky?

Truchlení nad ztrátou dítěte není nemoc. Vnímání bolesti, hlubokého zármutku, střídání emocí, neschopnost plnit běžné úkoly – to vše do prožívání zármutku patří a nejsou to nenormální projevy. Nevhodná či špatně načasovaná medikace může zastavit přirozený průběh truchlení. Skutečnost, že rodič potřebuje předepsat léky, by měla vždy vycházet z úsudku rodiče: „Už nevím, jak dál, už to nezvládnou, nejde to.“ Poté je třeba podpořit komunikaci s odborníky, nejlépe psychiatry. Vysvětlit rodičům, že obvodní lékař nemusí mít vždy úplný přehled o všech možnostech potřebné medikace.

Uvažujeme o přestěhování, všechno mi to tu syna/dceru připomíná.

Všechna důležitá životní rozhodnutí, ke kterým patří rozchod partnerů, přestěhování, změna zaměstnání je dobré nechat na pozdější dobu.

Když se mě někdo zeptá, kolik mám dětí, nikdy nevím, co mám odpovědět.

Po zbytek svého života budou rodiče prožívat situace, kdy se ocitnou v novém prostředí, s neznámými lidmi. V prostředí, kde se někdo dříve či později zeptá na počet dětí. Rodiče většinou v probíhající diskuzi, či při nějaké činnosti s těmito lidmi, cítí nervozitu a nejistotu. V *Dlouhé cestě* tyto pocity nazýváme „syndrom otázky kolik máte dětí.“ Je dobré vědět, že se stejnou otázkou se mohou potýkat i sourozenci. Vaše odpověď se může odvíjet od několika faktorů, které se časem naučíte rychle vyhodnocovat: Jak důležitý je tento člověk (skupina) pro můj budoucí život? Budu se s ním/nimi ještě vídat? Jak vnímám potřebu sdělit, vysvětlit a dát najevo své momentální pocity právě teď? Příklad: Pokud jsme v rozhovoru s člověkem v jednorázovém setkání a víme, že se zřejmě již nikdy neuvidíme, lze krátce říci jen opravdový počet dětí: „*Mám tři děti.*“ Pokud víme, že po nějakou dobu budeme s tímto člověkem v kontaktu, možná odpověď je: „*Mám tři děti, jedno z nich bohužel zemřelo. Nechci vás tím uvádět do rozpaků, je to bohužel tak, a prosím o respekt, že nemám potřebu to nijak dále rozvíjet. Ostatním dětem jsou 4 a 12 let.*“ Případně: „*Mám jedno dítě, které bohužel před třemi lety zemřelo. Nechci vás tím uvádět do rozpaků, je to bohužel tak, a nevdí mi o tom mluvit.*“

Cítím ohromnou vinu.

Prožívání pocitů viny je po určitou dobu, zejména krátce po ztrátě dítěte naprosto běžné a normální. Většinou se jedná o subjektivní, iracionální pocity viny, které časem zeslábnou. Pokud se pocity viny neustále vracejí i po mnoha měsících a trápí vás, je určitě vhodné využít odbornou psychologickou pomoc.

Závěr

Život po ztrátě dítěte bude už vždy jiný než život, který jste do této bolestné události žili.

Po vědomém prožití období zármutku a truchlení máte velkou naději, že váš další život nebude smutný nebo prázdný. Může to být znovu smysluplný, harmonický a bohatý život, může mít jiný směr, naplnění a jiné hodnoty. I když tomu v některých případech tak vždy být nemusí. Záleží v největší míře na vás. Žít dál spokojený život neznamená zapomenout na své dítě, ale přijmout tuto událost do svého života bez pocitů lítosti, hořkosti nebo zmaru. Proměnit bolestné vzpomínky na láskyplné, vnímat vděčnost za život dítěte. Ukotvit v sobě nový vztah k dítěti a pečovat o něj pomocí pravidelných, pokojných rituálů.

V závěru přinášíme shrnutí toho nejzásadnějšího, co může udržet správný směr vaší dlouhé cesty: Myslet na to, že je třeba přijmout svou bolest a smutek a dovolit si truchlit. Respektovat své potřeby, a přitom vnímat i potřeby a prožívání ostatních. Uvědomit si a umět využít možné a dostupné zdroje podpory – ty vlastní, i ty z vašeho okolí. Nebát si říci o pomoc a podporu, pokud budete na pochybách, zdali vše zvládnete. Nejste na to sami.

Dlouhá cesta

Spolek Dlouhá cesta je nezisková organizace, která vznikla v roce 2005 s cílem pomáhat pozůstalým rodičům a dalším blízkým.

Posláním našeho spolku je psychická a praktická podpora rodin, které se vyrovnávají s úmrtím dítěte v jakémkoli věku a z jakékoli příčiny a osvěta laické i odborné veřejnosti.

Provozujeme dva podpůrné weby www.dlouchacesta.cz a www.prazdnakolebka.cz. V oblasti laické podpory rodičů, sourozenců a dalších blízkých nabízíme podpůrné svépomocné aktivity. Jedná se především o *svépomocná setkávání, individuální laické poradenství* (projekt *Nejste sami*), rekondiční pobyty či vzpomínkové akce (*Žapalme svíčku, výstava Láskyplné vzpomínky*). Pro sourozence již několik let nabízíme proměnu sourozeneckých pokojíků (*Barevný anděl*). S několika pozůstalými maminkami a ve spolupráci s divadlem Kampa jsme připravili podpůrné a osvětové divadelní představení *Budu všude kolem tebe*. Laickou podporu poskytujeme pod odbornou garancí a v souladu s hodnotami a etickým kodexem organizace. Stálou poradnu máme v Praze, ale naši pomoc můžeme díky mnoha dobrovolníkům a také novým online možnostem poskytovat téměř po celém území ČR. Spolupracujeme s odborníky a organizacemi po celé ČR. Podílíme se na aktivitách zlepšujících komunikaci odborné a laické veřejnosti s pozůstalými rodiči.

Kontakt:

www.dlouchacesta.cz, www.prazdnakolebka.cz

Email: dlouchacesta@dlouchacesta.cz, tel. 602 186 732

Použitá literatura a zdroje:

- Bužgová R. – Sikorová L.: Dětská paliativní péče, Grada Publishing, 2019
- Hráská M.: Průvodce pro přátele a blízké rodičů po ztrátě dítěte, Dlouhá cesta, 2016
- Lovasová L.: Láska a partnerství, Sdružení Linka bezpečí, Praha 2005
- Marothy – Šoltésová E.: Moje děti, Ikar Bratislava, 2002
- Špaňhelová, I.: Rodina po ztrátě dítěte, Dlouhá cesta, 2013
- Špatenková N.: Jak řeší krizi moderní žena, Grada Publishing, 2006
- Špatenková N.: Poradenství pro pozůstalé, Grada Publishing, 2013
- www.dlouchacesta.cz
- www.prazdnakolebka.cz

Záležitosti, které je potřeba postupně vyřídit

Pohřeb, pracovní volno, pohřebné

Pro vypravení pohřbu je potřeba kontaktovat vámi vybranou pohřební službu, která na základě donesených dokladů (doklad vaší totožnosti a rodný list dítěte) s vámi dohodne průběh pohřbu a uzavře smlouvu. Je důležité nenechat se do ničeho nutit a vypravit pohřeb tak, aby vycházel z vašich potřeb a pocitů a byl důstojným rozloučením. Je dobré požádat někoho blízkého, promluvit s ním o tom, jak by měl pohřeb vypadat, a pak ho požádat o doprovod na pohřební službu. Mnohdy se stane, že vás při vyřizování záležitostí přemohou emoce a nemáte dostatek sil vyřídit vše tak, jak byste si přáli.

Pokud se nemůžete pohřbu zúčastnit nebo ho prožijete pod velkou dávkou uklidňujících léků, doporučujeme do následného procesu truchlení zařadit rozlučkový rituál, který může být spojen se setkáním s přáteli, s vysazením stromu, s vytvořením vzpomínkové knihy, kam každý napíše nějakou milou vzpomínku či vzkaz. K takovému rituálu je možné využít domácí prostředí, volnou přírodu nebo například *Les vzpomínek*. A samozřejmě též pomoc někoho blízkého.

Pracovní volno – dle zákona máte na přípravu pohřbu právo na dva dny pracovního volna s náhradou mzdy a jeden den pracovního volna s náhradou mzdy k účasti na pohřbu.

Pohřebné – při vypravení pohřbu nezaopatřenému dítěti vzniká ze zákona nárok na pohřebné, jehož současná výše činí 5000 Kč. Tento nárok můžete uplatnit po dobu jednoho roku od pohřbu. K žádosti je potřeba vyplnit k tomu určený formulář a předložit úmrtní list dítěte (v případě mrtvě narozeného dítěte rodný list) a fakturu za pohřeb na úřadě podle místa trvalého pobytu.

Pohřeb můžete vypravit i miminku, které zemřelo před narozením nebo při narození. V tomto případě se při pobytu v porodnici vyplňuje do 96 hodin formulář o tom, zdali pohřeb vypravíte. Někdy se stane, že rodiče jsou v porodnici v takovém šoku, že pohřbení miminka odmítnou a po čase je to mrzí. V tomto případě platí též možnost uspořádání rozlučkového rituálu. Některé porodnice dávají těmto rodičům při odchodu domů vzpomínkový balíček. V případě, že jej rodiče odmítnou, v porodnici balíček se vzpomínkou na dítě (otisky,

fotografie, vzpomínkový list) schovají několik měsíců a je možné se následně dotázat, vzpomínku vyzvednout a zahrnout ji do rozlučkového rituálu.

Škola, zaměstnavatel, lékař, úřady

Pokud dítě bylo žákem či studentem, je třeba o ztrátě spolužáka informovat školu a třídu. V tomto vám mohou pomoci přátelé či další blízcí. Zároveň doporučujeme kontaktovat třídního učitele případného pozůstalého sourozence či sourozenců a požádat jej o respekt a pozornost k možným změnám v chování či prospěchu.

Zaměstnavatele je třeba informovat v počátku zejména z důvodu pracovního volna. Většina z vás nemá po pohřbu sílu nastoupit hned do zaměstnání. Musíte tedy čerpat dovolenou nebo se domluvit na neplaceném volnu. Nejčastěji se volí varianta pracovní neschopnosti, kterou vystaví praktický lékař. Podpora státu ve formě státní sociální podpory či dávek ze sociálního pojištění není zákonem daná a tři dny volna je velmi málo. Psychologové se shodnou, že truchlení a zármutek potřebuje čas a prostor pro odžití, takže se forma pracovní neschopnosti k tomuto účelu využívá nejčastěji, zároveň ale musíme vzít v potaz, že truchlení není nemoc a že je to přirozená reakce na ztrátu. Někteří rodiče uvádí, že bezprostředně po pohřbu měli potřebu jít opět do práce, protože doma to pro ně nebylo možné zvládnout. V těchto případech je důležité mít čas na práci, ale též vědomý čas na truchlení.

V případě ztráty miminka při porodu máte nárok na mateřskou dovolenou, i když miminko zemřelo před narozením. Mateřská dovolená a nárok na peněžitou podporu v mateřství je 14 týdnů celkem od jejího zahájení.

Notář

Po pohřbu a rozloučení vás během pár následujících týdnů čeká dědické řízení u notáře. Notáře určuje soud dle místa trvalého bydliště. Matrika zašle příslušnému soudu úmrtí list. Do vyřízení pozůstalosti a dědického řízení může například spadat stavební spoření či životní pojištění.

Situace, které mohou nastat

Trestní řízení

Pokud při úmrtí dítěte vzniklo podezření na spáchání trestného činu, orgány činné v trestném řízení toto řízení zahájí. V případě autonehod je trestným činem zpravidla nehoda, která byla způsobena úmyslně, z hrubé nedbalosti nebo k ní došlo pod vlivem návykových látek. Trestní řízení může zahrnovat např. výslechy svědků, podání vysvětlení, ohledání věcí, obstarání znaleckých posudků a další úkony. Tato část, zejména fáze soudní, se může vléci roky, může být pro rodinu velmi náročná a komplikovat proces truchlení. Je dobré mít nablízku někoho, kdo vás tímto obdobím provede a ustanovit případně svým zmocněncem. Zmocněncem může být v podstatě každá osoba, jejíž způsobilost k právním úkonům není omezena, a která má základní právní přehled a orientuje se v procesech trestního řízení. Při uplatňování nároků na odškodnění je vhodnější dojednat zastoupení odborníkem (právníkem), který má v této oblasti zkušenosti.

Odškodnění

Pokud Vaše dítě zemřelo při nehodě, kterou zavinila cizí osoba, můžete podat návrh na náhradu škody – nejčastěji v rámci nároku na odčinění duševních útrap nebo úhradu nákladů s vypravením pohřbu. Návrh musí být vždy uplatněn v trestním řízení proti určité osobě. Tento návrh je důležité uplatnit řádně a včas, tj. nejpozději do zahájení dokazování v hlavním líčení nebo v rámci prvního jednání o dohodě o vině a trestu. V návrhu musí být uvedeny údaje, z nichž je patrný důvod a alespoň odhadem požadovaná výše nároku.

Peněžité podpora obětem trestných činů

Na tuto podporu má nárok osoba pozůstalá po oběti, která zemřela v důsledku trestného činu, je-li rodičem, manželem, dítětem nebo sourozencem zemřelého, a současně v době jeho úmrtí s ním žila v domácnosti. Pozůstalí mohou dostat paušální pomoc. Pomoc spočívá v jednorázovém poskytnutí peněžité částky k překlenutí zhoršené sociální situace. V případě trestného činu, v jehož důsledku došlo ke smrti, je výše paušálu 200 000 Kč (jde-li o sourozence, pak paušál činí 175 000 Kč).

Víme, že to je to poslední, na co teď myslíte a říkáte si, že dítě vám již nic nenahradí. Myslete ale i případně na své další děti, myslíte i na sebe a na svoje potřeby, za které je někdy třeba určitý finanční obnos vydat. Pokud i tak máte pocit, že finance opravdu nepotřebujete, můžete je posléze věnovat na nějaký smysluplný projekt či charitativní aktivitu.

Mediace – je jedním z nástrojů řešení trestného činu a jeho následků. Vede ji třetí strana, odborník na řešení konfliktů, tzv. mediátor, který jednání řídí, zachovává vstřícný, nezaujatý a vyvážený přístup k oběma stranám (k pachateli i poškozenému – pozůstalému) a napomáhá jim nalézt řešení nejen v oblasti náhrady škody, ale i v lidské rovině. Umožňuje vyjádření omluvy, vysvětlení svého jednání. Mediace je provázaná s trestním řízením. Možnosti mediace vidíme například v případech autonehod, kdy viník a oběť jsou známí, kamarádi z jedné obce a mediace má v tomto případě i potenciál poskytnout prostor pro narovnání vztahů, do kterých vstoupila tragédií.

Zdroje: www.dlouhacesta.cz, www.prazdnakolebka.cz www.pmscr.cz,
www.mojenehoda.cz.

www.dlouhacesta.cz
www.prazdnakolebka.cz



DLOUHÁ CESTA

Pomoc pro všechny, kteří přáli své děti