



Na konci cesty II.

Podpora a pomoc pre rodiny pred a po úmrtí ich dieťaťa



Prevzaté so súhlasom z anglického originálu publikácie

Facing the death of your child

This booklet was originally written by Dr Lesley Edwards, Consultant Clinical Psychologist, and Jacquie Palmer, a bereaved parent. This version was edited by Dr Lesley Edwards in conjunction with the CCLG Publications Committee, comprising multiprofessional experts in the field of children's cancer.

Children's Cancer and Leukaemia Group

University of Leicester

Clinical Sciences Building

Leicester Royal Infirmary

Leicester LE2 7LX

0116 2494460

info@cclg.org.uk

www.cclg.org

Registered Charity No: 286669

CCLG je popredný britský poskytovateľ akreditovaných informácií
o rakovine pre deti, mládež a ich rodiny.

CCLG nenesie žiadnu zodpovednosť za správnosť týchto prekladov.

Preklad: RNDr. Eva Balážiková

Vydáva: SVETIELKO POMOCI n.o., Pražská 541/8, 040 11 Košice - Západ

Grafická úprava a tlač: Rastislav Mantič – WILLCOM, Adlerova 11, 040 22 Košice

© SVETIELKO POMOCI n.o., 2021, 1. vydanie

ISBN 978-80-89690-25-1

Vydanie publikácie je súčasťou projektu s názvom
Spoločná iniciatíva na zlepšenie kvality života detí s onkologickými chorobami
v Zakarpatskej oblasti, Košickom a Prešovskom kraji,
z grantového Programu cezhraničnej spolupráce
ENI Maďarsko-Slovensko-Rumunsko-Ukrajina 2014-2020.



**PARTNERSTVO
BEZ HRANÍC**



Projekt je spolufinancovaný
zo zdrojov Európskej únie



Obsah

Ked vaše dieťa zomrie

Čo robiť po smrti vášho dieťaťa	5
Pohreb a kar, alebo spomienková slávnosť	8
Ako smútime	13
Prvé týždne a mesiace po úmrtí vášho dieťaťa	18
Budúcnosť a zvláštne príležitosti	25
Dva až tri roky od úmrtia a budúcnosť	29
Ako môžu pomôcť priatelia?	33
Ako môže pomôcť škola?	35



Ked' vaše dieťa zomrie



Čo robiť po smrti vášho dieťaťa

Táto kapitola ponúka riešenia niektorých praktických detailov a vecí, ktoré je nevyhnutné zariadiť po smrti vášho dieťaťa. Zahŕňa to ohlásenie úmrtia a výber pohrebnej služby. Ponúkame tiež rady, ako kontaktovať ostatných, zvlášť školu vášho dieťaťa.

Ohlásenie úmrtia

Pri úmrtí doma je v prvom rade potrebné danú skutočnosť ohlásiť na tiesňovom čísle 112. Dispečing následne vyšle na uvedenú adresu službukonajúceho lekára, ktorý vykoná prehliadku mŕtveho tela a stanoví čas a príčinu smrti. Každý je povinný poskytnúť lekárovi, ktorý prehliada mŕtve telo, informácie o okolnostiach, za ktorých došlo k úmrtiu. Na základe najlepšieho lekárskeho vedomia vypíše prehliadajúci lekár List o prehliadke mŕtveho a štatistickom hlásení o úmrtí (certifikát o úmrtí), ktorý je oficiálnym záznamom príčin úmrtia. Súčasťou listu je aj informácia o ďalšom navrhovanom postupe, ako naložiť so zosnulým. Úmrtie by malo byť ohlásené v mieste bydliska na príslušnom matričnom úrade. V prípade, že vaše dieťa zomrie v nemocnici, ohlásenie robí lekár a všetky potrebné dokumenty vybaví pohrebná služba.

Čo budete potrebovať na ohlásenie úmrtia/vybavenie pohrebu?

Úmrtný list, ktorý vám vystaví lekár. Je v ňom uvedená príčina úmrtia. Ak je nevyhnutná pitva, celý postup vystavenia úmrtného listu sa trochu zdrží. V prípadoch detí s onkologickým ochorením nie je pitva často potrebná, a keď si ju ako rodič neželáte, písomne ju môžete odmietnuť. Ďalej celé meno vášho dieťaťa, adresu bydliska a miesto narodenia. Tiež celé mená rodičov, adresu (adresy) bydliska a ich zamestnanie. Kompletný zdravotný záznam vášho dieťaťa nebudete potrebovať.

Výber pohrebnej služby

Ak to bude možné, premyslite si výber pohrebnej služby. V obciach je proces jednoduchší, dieťa môže byť uložené do času pohrebu v dome smútku a potom je väčšinou cirkevný pohreb, ktorý zabezpečuje miestna fara.

V meste je možné využiť služby viacerých pohrebníctiev. Vyberte si také, ktoré má skúsenosti s pohrebmi detí a kde vám vyjdú v ústrety. Ak dieťa zomrie v nemocnici, máte možnosť vybrať si a kontaktovať službu podľa vášho výberu. Vidieť, ako vaše dieťa odváža pohrebná služba, je veľmi bolestivé. Veľa síl si vyžaduje aj ísť sa pozrieť na dieťa pred pohrebom, napriek tomu to môže byť

chvíľa, keď celá rodina začne chápať, čo sa vlastne stalo. V týchto chvíľach sa môžete ešte s dieťaťom naposledy rozlúčiť, dotknúť sa ho a prihovoriť sa mu, prípadne zabezpečiť všetky religiózne postupy, ktoré sú pre vás dôležité. Ak potrebujete pomoc s finančným zabezpečením pohrebu, so žiadosťou a postupom vám poradia na obecnom úrade, prípadne na miestnom úrade v mieste vášho bydliska.

Niektoré pohrebné služby upravujú deti aj s použitím mejkapu. Ak si to neželáte, povedzte im to vopred. Vaše dieťa prekonallo ťažkú chorobu, počítajte preto so zmenami vzhľadu, ten je ale tiež odlišný po použití mejkapu. Rozhodnutie je na vás. Niektoré rodiny ukladajú dieťaťu do truhly listy, obľúbené hračky alebo veci.

Kontaktovanie školy

Keď vaše dieťa zomrie, budete musieť informovať o tom taktiež školu. Ak si to želáte, niekto to môže urobiť za vás. Škola si možno bude priať zorganizovať zhromaždenie k tejto udalosti či zabezpečiť pamätné miesto vo svojich priestoroch. Niektoré školy majú lavičky či vysadené stromy na pamiatku svojich žiakov, ktorí zomreli.

V cirkevných školách si možno budú želať odslúžiť za vaše dieťa bohoslužbu. Mali by ste školu informovať o svojich želaniach, ak je to pre vás príliš skoro alebo je to príliš ťažké. Tieto situácie sa obyčajne riešia prostredníctvom triedneho učiteľa či výchovného poradcu.

Je to obzvlášť dôležité riešiť v takej škole, ktorú navštevuje brat alebo sestra vášho dieťaťa. Nikto nechce situáciu ešte viac sťažiť.

Kamaráti vášho dieťaťa si možno budú želať na pohrebe niečo prečítať, zahrať pesničku, prípadne zaspievať. Vy a vaša rodina rozhodnete o tom, čo sa vám zdá byť vhodné.

„Škola môjho syna sa zachovala úžasne. Na pohreb prišla celá trieda s triednym učiteľom a niektorí spolužiaci čítali básne. Bolo to veľmi dojímavé a ku všetkým, ktorí o mojom synovi tak krásne hovorili, som cítil veľký rešpekt. Bolo to skutočné vzdanie úcty ich priateľstvu.”

Otec 16-ročného chlapca

A čo priatelia môjho dieťaťa?

Priatelia sú veľmi dôležitou súčasťou života vášho dieťaťa. Často sa stane, že si želajú pomôcť s organizáciou pohrebu alebo vás navštíviť a podeliť sa o spomienky naň. Mnoho priateľov detí, ktoré zomreli, ostávajú mnoho rokov potom v kontakte. Znamená to, že vaše dieťa bolo a stále je dôležitou súčasťou ich života.

Koho by sme mali ešte kontaktovať?

O situácii by ste mali dať vedieť každému, u koho malo vaše dieťa dohodnutý termín, prípadne kto ho mal vo svojom zozname. Pravdepodobne to bude veľmi ťažké, niekto to však môže urobiť za vás.

Zoznam bude zahŕňať najčastejšie týchto ľudí a organizácie:

- Školu vášho dieťaťa
- Nemocnice alebo kliniky, ktoré sa podieľali na starostlivosti o vaše dieťa
- Vášho detského lekára, zvlášť vtedy, ak ste s ním nemali počas posledného obdobia častý kontakt
- Zubára
- Kluby, ktorých členom bolo vaše dieťa

Zhrnutie kapitoly...

- Úmrtie je nutné ohlásiť neodkladne, najneskôr do troch pracovných dní po prehliadke mŕtveho.
- Premyslite si, kto sa o vaše dieťa po smrti postará.
- Ak potrebujete pomoc, užitočné kontakty nájdete na konci brožúrky.

Pohreb a kar alebo spomienková slávnosť

Táto kapitola sa venuje opisu rôznych pohrebných obradov a tomu, čo v týchto situáciách pomohlo iným rodinám.

Robiť rozhodnutia v tomto čase je veľmi ťažké. Možno ste už mali čas premyslieť si alebo naplánovať pohreb. Je dôležité zvoliť postup, ktorý vyhovuje vám a vašej rodine. Pohreb bude veľmi citlivou záležitosťou pre vás a pre každého, kto vaše dieťa poznal. Môžete sa rozhodnúť, či si budete želať cirkevný, civilný obrad alebo či to bude súkromný obrad a obrad pre ostatných odložíte na neskôr. Veľké zhromaždenie priateľov a príbuzných môže byť však pre vás podporou a pomôže vám uviesť si, že život vášho dieťaťa zasiahol mnoho ľudí.

Pohreb môže byť pamätným dňom aj napriek tomu, že si to v tom čase nebudete myslieť. Môže vás tiež upokojiť vedomie, že ste priateľom a rodine umožnili rozlúčiť sa s vaším dieťaťom.

Možno si budete želať dať obrad natočiť na video, prípadne nafotografovať. Obyčajne je možné podpísať na úvod alebo záver obradu kondolenčnú listinu. Jedna rodina mala v kostole rozmiestnené kondolenčné kartičky, na ktoré mohli známi písať odkazy a pri odchode z kostola ich mohli nechať v na to pripravenom košíku. Keďže tento deň bude pre vás ťažký a bude vyplnený mnohými povinnosťami, neskôr budete vedieť, kto sa na pohrebe zúčastnil.

„Najlepšia kamarátka mojej dcéry vyrobila krásne kartičky a tie sme spolu so strieborným perom umiestnili na všetky miesta na sedenie v kostole. Navrch každej kartičky napísala: Spomienky na Amy. Požiadali sme farára, aby o nich zúčastneným povedal a poprosil ich, aby do nich niečo napísali a nechali ich v škatuľke pri východe. Sú krásne, pripomínajú mi moju dcéru, ako keby stále žila prostredníctvom spomienok iných, a tiež to, že bola pre iných ľudí rovnako výnimočná ako pre nás.“

Mama 15-ročného dievčaťa

Pohreb alebo kremácia?

Pre niektoré rodiny je to ťažká voľba. Iné rodiny sa zasa rozhodnú ľahšie z kultúrnych alebo náboženských dôvodov. Majte na pamäti, že súrodenci si ťažko vedia predstaviť telo, ktoré sa spáli alebo pochová. Pre dospelých je tiež príliš bolestivé sa s tým vyrovnáť. Pravdepodobne aj vaše dieťa malo o tomto rôzne predstavy a obavy. Jeden malý chlapec trval na tom, že nechce, aby jeho telo spálili, pretože tá predstava bola preňho príliš desivá. Povedal rodičom, že by si radšej vybral miesto pri strome, pretože mal rád stromy. Jeho rodina vybrala cintorín umiestnený v lese, čo bolo krásne miesto na návštevy. Neboli tam náhrobné kamene, len špeciálne vybraný strom. Hrob alebo miesto, kde je rozptýlený popol, má veľký význam. Všetky rozhodnutia by v tomto čase mala prijať len rodina, a to bez nátlaku kohokoľvek z okolia.

Kde by mal obrad prebehnúť a kto by ho mal viesť?

Veľa rodín si želá, aby pohreb prebehol v kostole alebo na mieste konania modlitieb. V dedinách sa obrad uskutočňuje v domoch smútku a potom už na mieste, kde bude dieťa pochované. V krematóriách majú obyčajne dosť naplnený harmonogram, takže možno zväžite objednanie dvoch termínov za sebou, aby ste mali dostatok času na rozlúčku a vyhlí sa smútiacim z iných obradov. Iným riešením je objednať si čas na konci obradov v daný deň. Alternatívou môže byť zorganizovanie obradu doma či na mieste špeciálne na to vybratom (zistíte si možnosti v SR, v zahraničí je podobný postup bežnejší). Obrad môže byť cirkevný alebo civilný. Na obrade si možno budú želať prehovoriť aj priatelia a príbuzní a svojimi spomienkami prispieť k vytvoreniu osobného dňa vášho dieťaťa. Neplatia tu žiadne špeciálne pravidlá a určite čím viac ste zainteresovaní v príprave obradu, tým nezabuduteľnejší ostane tento deň vo vašich spomienkach. Možno si budete priať priniesť veľké fotky svojho dieťaťa, prípadne vyzdobiť miesto konania obradu tak, aby to odrážalo jeho osobnosť a želania. Niekedy rodiny oslovia priateľov svojho dieťaťa, aby prispeli k organizácii obradu, no pre niektorých priateľov – aj keď vedia, že je to česť – je to príliš ťažké. V takomto prípade sa pokúste ne byť sklamaní. Niekedy sa môžu zúčastniť inak, napríklad vybrať hudbu či požiadať niekoho iného, aby za nich čítal.

Možno vaše dieťa už pred smrťou naplánovalo obrad alebo kar, aby sa uistilo, že to nebude len o smútku. Iste budete spokojnejší, ak želania vášho dieťaťa splníte.

Ako to bude s parte (smútočným oznámením)?

Smútočné oznámenia majú v zahraničí inú formu ako u nás. Je na nich obyčajne fotka, potrebné údaje, ale tiež aj program obradu. Priatelia, členovia personálu nemocnice alebo hospicu si ich obyčajne nechávajú ako vzácnu spomienku na

dieťa. Na Slovensku sú smútočné oznámenia jednoduchšie, ale záleží na výbere rodiny. Môžu tam byť básničky, pár slov od priateľov, kresba vášho dieťaťa či jeho fotografia. Pohrebné služby ponúkajú predtlačené návrhy, ktoré je možné dotvoriť podľa vašich predstáv. Ak si želáte mať svoj vlastný návrh, určite vám to bude umožnené.

Mali by tam byť kvety alebo radšej príspevky na dobročinnosť?

Je to, samozrejme, predmet osobného rozhodnutia. Väčšina rodín si želá mať na truhle dieťaťa kvety, avšak venovať peniaze organizácii, ktorá má spojitosť s vašim dieťaťom, môže znamenať trvalú pamiatku.

Mali by byť prítomní na obrade súrodenci?

Deti si obvykle želajú zúčastniť sa na pohrebe svojho súrodenca. Je to bolestivá skúsenosť, ale môžu mať väčšie obavy z toho, čo sa bude diať, ak im tam nedovolia ísť. Predtým im vysvetlite, čo sa bude diať a umožnite im rozhodnúť sa, či ísť, alebo nie. Niekedy súrodenci prídu len na časť obradu. Budete potrebovať priateľa, ktorý sa o dieťa postará, ak sa na to nebude cítiť.

Ako by som sa mal/a obliecť na pohreb?

Podstatné je cítiť sa pohodlne. Jedna mama vedela, že jej dcérke sa predtým, ako zomrela, páčili jej žlté pančuchy, tak si ich obliekla na pohreb. Niektoré rodiny si želajú, aby nikto nemal na sebe nič čierne. Na Slovensku je však čierne oblečenie zaužívané. Ak máte svoju predstavu o tom, čo by ste si želali, aby mali ľudia zúčastňujúci sa na pohrebe na sebe, oboznámte ich o tom včas, aby ste predišli nedorozumeniam.

Ako sa asi budem na pohrebe cítiť?

Pocity sa môžu pohybovať od neznesiteľného smútku po otupenosť, dokonca až po pocit úľavy. Pohreb vám možno poskytne útechu na obdobie, ktoré bude nasledovať po ňom, pretože si ho budete pamätať ako špeciálny deň na pamiatku vášho dieťaťa. Možno budete prehnane aktívni a budete sa správať, akoby sa nič nestalo. Je to prirodzená reakcia a neznamená to, že nesmúťte. Niekedy to na pohreboch pôsobí tak, akoby rodina dieťaťa, ktoré zomrelo, utešovala ostatných smútiacich. Zdá sa to byť zvláštne, ale stáva sa to.

„Bola som akoby riadená autopilotom, dokonca som bola schopná rozprávať o svojom úžasnom trojročnom dievčatku. Teraz sa mi to zdá neuveriteľné. Sotva sa na ten deň pamätám, hoci všetci mi hovoria, že sme boli úasní. Boli sme? Naozaj neviem, ale pohreb je už aspoň za nami. Čo však teraz?“

Mama 3-ročného dievčatka

Ako postupovať, pokiaľ ide o kar?

Po pohrebe vášho dieťaťa si vy a vaša rodina možno budete želať byť sami, no možno budete chcieť byť v spoločnosti svojich priateľov a známych. Jeden chlapec, ktorý mal rád rodinné stretnutia, poprosil svoju mamu, či by nemohli mať po jeho pohrebe párty na jeho pamiatku. Kar či stretnutie po pohrebe je spôsob, ako sa stretnú ľudia, ktorí boli v živote vášho dieťaťa dôležití. Takéto stretnutie je možné zorganizovať v hoteli, reštaurácii alebo doma.

Ako by sme mali poďakovať tým, ktorí prišli na pohreb alebo poslali kondolenciu?

Je pravdepodobné, že dostanete množstvo krásnych odkazov a kondolencií od tých, ktorí vaše dieťa poznali. Budete mať pocit, že je nutné odpovedať každému, no na druhej strane bude veľmi ťažké čeliť písaniu osobnej odpovede na každú jednu kondolenciu. Niektoré rodiny pošlú len jednoduché kartičky s textom: Ďakujeme (za vaše úprimné slová). Veľakrát si ich rodiny navrhnu sami, niektoré do nich vložia fotku svojho dieťaťa či nejaký obrázok. Takýto spôsob poďakovania sa znamená, že nie je nutné písať osobne odpovede na každú kondolenciu, ale že napriek ťažkej situácii ste schopní oceniť, že na vás priatelia a známi mysleli.

Je možné dostať finančnú pomoc s nákladmi na pohreb?

Niektoré pohrebné služby neúčtujú poplatky za služby, ak je zosnulým dieťa (do 16 rokov). (Pozn. prekladateľky: pravdepodobne je to len prax v zahraničí, rovnako ako organizácie pomáhajúce rodinám v tejto situácii.) Na Slovensku môžete požiadať o pomoc v prvom rade obecný alebo miestny úrad – oddelenie sociálnych vecí a rodiny. Pre podrobnejšie informácie kliknite na link: www.employment.gov.sk/sk/rodina-socialna-pomoc/prispevok-pohreb/.

Rovnako je možnosť požiadať o finančný príspevok neziskové organizácie, ako napr. Dobrý anjel: www.dobryanjel.sk

Všetky vaše ďalšie požiadavky (rôzne truhly, špeciálne kaplnky a iné) sú predmetom dohody s pohrebnou službou.

Zhrnutie kapitoly...

- Pri plánovaní pohrebu vezmite do úvahy aj názory súrodencov vášho dieťaťa.
- Obrad nemusí byť vždy cirkevný.
- Pravdepodobne budete chcieť miesto pohrebu upraviť tak, aby pripomínalo osobnosť vášho dieťaťa a vyhovovalo vám a vašej rodine. Napríklad umiestnením veľkých fotografií, čítaním a písaním odkazov, prípadne podpisovaním sa do spomienkovej knihy.
- Možno budete mať nárok na finančnú pomoc a náklady na pohreb.
- Ak potrebujete pomoc, užitočné kontakty nájdete na konci brožúrky.

Ako smútime

V tejto kapitole sa dočítate, ako deti a dospelí smútia. Ak viete, čo očakávať a čím prešli iní, môže vám to ukázať cestu ďalej, keď smútite nad stratou svojho dieťaťa. Deti v jednej chvíli vyzerajú, že rozumejú tomu, čo sa stalo, a hneď nato sa zdá, že zmenili názor.

Smútok je prirodzenou súčasťou života a časť procesu vyrovnávania sa so všetkými stratami našich milovaných. Keď zomrie dieťa, vy a vaša rodina strácate sny a nádeje, ktoré ste spájali s jeho a vašou budúcnosťou, s čím je veľmi ťažké sa vyrovnáť.

Smútok detí

Väčšina detí smúti istý čas pomerne otvorene, no po zvyšok času sa správa normálne. Emócie detí sa menia dosť rýchlo a pozorovať ich môže byť pre rodičov máťúce. Niektorí ich porovnáva k skákaní detí do mláky. Deti v skutočnosti neveria tomu, že smrť je reálna, že sa to všetko stalo a dúfajú, že ak zmenia činnosť, privedie to zomretého človeka späť. Reakcie detí sa menia podľa pochopenia situácie, veku a vzťahu, ktorý ich spája s človekom, ktorý zomrel. Deti majú širokú škálu pocitov. Niektorým deťom trvá mesiace, dokonca roky, kým sa chcú rozprávať o svojom bratovi alebo sestre, kým iné budú o nich rozprávať bez prestania. Nemôžete dieťa nútiť o niečom rozprávať, ak ešte nie je na to pripravené. Je však dôležité spomínať svoje zomreté dieťa a zahrnúť rozprávanie o ňom do konverzácie. Niekedy vaše dieťa nepovie o svojom zomretom bratovi alebo sestre ani slovo. Rodičia sa budú musieť naučiť akceptovať to, no možno to iba nie je správny čas, miesto alebo osoba. Dieťa možno bude mať pocit, že potrebuje povolenie na to, aby o svojom zomretom súrodencovi rozprávalo a bude mať obavy, že vás zmienka o ňom rozosmúti. Uistite ho, že hoci vám to prináša smútok, aj tak sa s vami môže o tom rozprávať.

Ako smútia deti v rozličnom veku

Deti v predškolskom veku

Deti v tomto veku môžu mať väčší strach, keď budú musieť odísť od tých, ktorých majú rady a možno sa stanú viac emocionálne závislé. Niekedy sa môžu aj uzatvárať do seba. Deti v predškolskom veku chráni to, že celkom nerozumejú tomu, čo sa deje a nechápu dlhodobé následky. Ak im zaistíte pocit bezpečia, tiež čo najnormálnejšiu dennú rutinu, skôr sa naučia v novej situácii fungovať. Tiež sa stáva, že sa objaví správanie typické pre deti v mladšom veku – znova sa

začnú pomočovať a správať sa tvrdohlavo. Sú to znaky toho, že potrebujú viac pozornosti. Malé deti takmer vždy potrebujú presnejšie vysvetlenie smrti, keď podrastú. Je pravdepodobné, že keď vyrastú a keď budú schopnejšie porozumieť tomu, čo sa stalo, budú smútiť inak.

Deti v školskom veku

Tieto deti majú obvyčajne širšiu škálu stratégií, ako si poradiť s takouto ťažkou situáciou, siahajúcou od normálneho správania po dospelácke vyjadrenie smútku. No môžu sa tiež správať ako oveľa mladšie deti. Často sa vyskytuje nestále správanie. Zdajú sa byť normálne, utiahnuté, smutné alebo nahnevané. Táto veková skupina detí bude potrebovať čas a priestor, kým bude schopná rozprávať o tom, čo sa stalo, a kým pochopia, že ak sa budú chcieť porozprávať, môžu. Niektorým deťom to možno bude trvať dlhý čas, kým prejavia smútok otvorene a iné budú smútiť len v súkromí. Je dôležité dať im vedieť, že keď si to budú želať, môžu sa porozprávať alebo im môžeme niekoho na takýto rozhovor nájsť. Ak cítite, že by vám pomohol skôr profesionál, pozrite si stránku na konci brožúry, kde uvádzame užitočné kontakty.

Tínedžeri

Smútiaci tínedžeri často zmenia svoje správanie. V niektorých situáciách sa môžu správať netypicky alebo nečakane. Smrť blízkej osoby má za následok väčšie množstvo konfliktov s rodičmi, častejšie prejavy rebélie alebo problémového správania, či, naopak trávenie oveľa viac času doma. Mnohokrát sa správajú voči svojej rodine ochránársky a často sú k sebe kritickejší. Ak je niekto, s kým sa radi rozprávajú, podporte ich v tom, pretože im to pomôže prejsť svoje emócie alebo smútok.

Tiež je veľmi dôležité uvedomiť si, že ak aj dieťa na začiatku smútok neprejavuje, môže začať klásť otázky neskôr. Smútok a žal sa môžu objaviť neskôr, pravdepodobne vtedy, keď to budete najmenej očakávať.

„Moja dcéra mala štyri roky, keď jej zomrel brat a zdalo sa, že to prijala, aj keď ho stále hľadala a pýtala sa, kam odišiel. Život sa nám ustálil, no zrazu sa jej správanie začalo meniť... Teraz má dvanásť, správa sa zvláštne, berie nám peniaze, je agresívna. Najprv som si myslela, že je to iba puberta, no potom začala stále častejšie rozprávať o svojom bratovi. Uvedomila som si, že sme o ňom takmer nerozprávali a nemali sme v dome vyložené skoro žiadne jeho fotky. Začala smútiť, teraz to už viem.“

Prečo to deti v jednej chvíli prijímú a hneď nato nie?

Deti často svoj náhľad na smrť menia. Obyčajne rozumejú len základu toho, že niekto môže zomrieť. Môže sa to však striedať s odmietaním a pre dospelých to môže byť mätúce.

To, ako a či bude dieťa hovoriť o smrti, ovplyvní mnoho faktorov, okrem iného tieto:

- S kým sa dieťa rozpráva (možno nechce niekoho zarmútiť, alebo mu nedôveruje)
- Miesto (možno to nie je to správne miesto na rozhovor)
- Spôsob, akým sa s ním daná osoba rozpráva (počúva, čo jej dieťa hovorí a rešpektuje ho?)
- Vek dieťaťa a jeho schopnosť vyjadrovať sa
- Obavy zo smrti a z bolesti
- Osobný a rodinný spôsob komunikácie
- Pohľad na smrť z kultúrneho hľadiska
- Popretie smrti
- Pocit viny, že smrť nejako zapríčinilo

Striedavé názory na smrť sú pre väčšinu detí prirodzené. Majú tak príležitosť zistiť, čo si ostatní ľudia myslia alebo cítia. Tiež sa môžu lepšie rozhodnúť, o čom a s kým sa budú rozprávať.

Smútok dospelých

Rôzne pocity smútku uvedené nižšie nemusia nevyhnutne nasledovať v tomto poradí. Môžu sa objaviť v rovnakom čase alebo sa objavovať a miznúť neskôr. Smútok sa teda prejavuje u rôznych ľudí rôzne.

Otupenosť: nedostatok akéhokoľvek pocitu, ktorý sa najčastejšie objavuje tesne po smrti dieťaťa a funguje ako ochrana smútiaceho človeka.

Šok: váš svet je zničený, pretože ste stratili veľmi dôležitého človeka. Zdá sa vám, že váš život úplne stratil zmysel.

Hnev: naozajstná zlosť, že sa to všetko stalo. Tento pocit môže byť najkomplikovanejší zo všetkých. Niekedy je totiž namierený proti ľuďom, ktorí nie sú zodpovední za to, čo sa stalo.

Zúfalstvo: uvedomenie si, že žiadne hľadanie alebo túžba nám späť dieťa nevráti.

Popretie: správanie sa, akoby bol zomretý človek stále s vami, silný pocit, že sa to nestalo naozaj.

Úzkosť: necítite sa v bezpečí, nevíete, kam patríte.

Pocit viny, sebaobviňovanie sa: často spolu s úzkosťami a často pocit, že ako rodič ste tomu mal/a zabrániť.

Postupné uvedomovanie si skutočnosti: kruté pocity, ktoré sa vám vynárajú v myslí a nemáte nad nimi žiadnu kontrolu. Patria sem: vina, smútok, osamelosť, hnev a začiatok uvedomovania si, že sa to naozaj stalo.

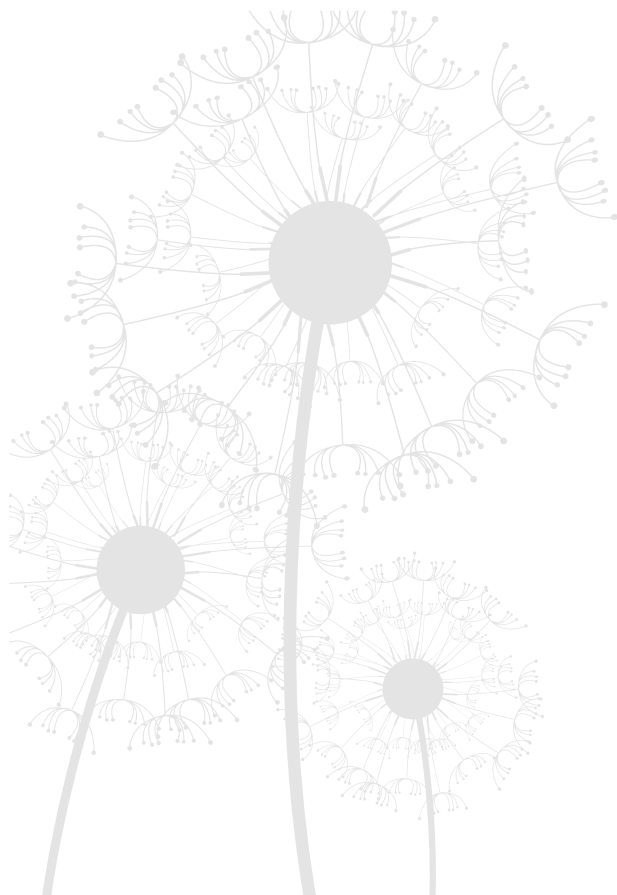
Pocit, že ste sa zbláznilí: intenzívne pocity straty kontroly nad sebou.

Strata, žiaľ a smrť sú súčasťou života. Hovorí sa, že sa ľahšie znášajú, keď sa s nimi podelíte, ale nie vždy je to tak. Ľudia smútia rôznymi spôsobmi a v rozličnom čase. Reakcie ľudí sú vždy individuálne a aj rodinní príslušníci neprejavujú smútok rovnako. Hovorí sa, že keď človek, ktorého ste veľmi milovali, zomrie, vzťah a puto, ktoré medzi vami boli, ostáva a s tou osobou sa začína úplne nový typ vzťahu, aj keď trvá nejaký čas, kým si ho vybudujete.

„Keď môj syn zomrel, ostalo po ňom prázdno... Potom som si pomaly začala predstavovať, čo by bol povedal, ale aj teraz si viem predstaviť, aké by boli jeho rady odlišné, keď by bol starší. Je to zvláštne, ale náš vzťah sa mení. Oстане navždy mojím múdрым, nezlomným synom. Vidím však svet jeho očami, dokonca som si osvojila jeho motto „Carpe diem“ (Využi deň) a držím sa toho.“

Zhrnutie kapitoly...

- Reakcie detí sa budú meniť v závislosti od veku, schopnosti porozumieť situácii a tiež od vzťahu, aký s osobou, ktorá zomrela, mali.
- Reakcie detí sa môžu rýchlo meniť.
- Existuje mnoho foriem smútenia dospelých, čo sťažuje možnosť podelenia sa so smútkom s vašimi blízkymi.
- Ak potrebujete pomoc, užitočné kontakty nájdete na konci brožúrky.



Prvé týždne a mesiace po úmrtí vášho dieťaťa

V tejto kapitole sa dozviete, ako sa rodiny môžu cítiť v týždňoch a mesiacoch nasledujúcich po smrti ich dieťaťa. Spomenieme tiež strach a obavy, ktoré mnohé rodiny prežívajú a aj to, ako spoznať, že vaše ostatné deti potrebujú pomoc so zvládnutím situácie.

Život sa vo všeobecnosti zdá byť nereálny. Jedna mama povedala: „Ako môžu ľudia stále chodiť do práce, deti do školy, každý žiť normálne ďalej, keď moje dieťa zomrelo?“ Môžete sa cítiť otupení, šokovaní alebo úplne popierať to, čo sa stalo. Bolesť v tomto období je veľmi intenzívna. Asi bude pre vás problém zorganizovať si aj obyčajný bežný deň. Je veľmi ťažké sa na čokoľvek sústrediť a možno nebudete schopní udržať veci v pamäti. Možno sa budete cítiť, akoby ste sa zbláznilí. Nezbláznilí ste sa. Všetky tieto pocity sú u smútiaceho človeka normálne. Ak pretrvávajú alebo máte obavy o seba či iného člena rodiny, kontaktujte vášho všeobecného lekára alebo psychológa.

Ako dlho budeme smútiť?

Väčšina rodičov sa nikdy neprenesie cez smrť svojho dieťaťa a ani by si to neželali. Bolesť sa však zmierni a po čase sa s tým, že vám zomrelo dieťa, naučíte žiť. Jedna mama dvaapoločného chlapca myslí naňho každý deň a stále sa s ním rozpráva. Teší sa vecami, ktoré tešili aj jeho, a prináša jej to aspoň trochu radosti. Zmenil sa celý jej život.

„Cítila som sa ako blázon, nič nebolo normálne, všetko bolo intenzívne a čerstvé. Myšlienky na moju dcérku mi stále vírili hlavou, nemohla som myslieť na nikoho iného, ani na môjho staršieho syna... Išla som sa poradiť s psychológom špecializujúcim sa na smútenie po strate blízkeho. Nezbláznila som sa, smútila som tak veľmi, až to fyzicky bolelo. Teraz sa to už zmenilo, som schopná premýšľať normálne, ale musela som tým prejsť. Niekedy potrebujete byť trochu mimo, aby ste rozoznali, čo je normálne.“

Mama 3-ročného dievčatka

Americkí Indiáni majú taký zvyk, že keď zomrie niekto milovaný, idú do lesa, zatnú do stromu sekeru a urobia tak na ňom ranu. Keď smútia za milovanou osobou, chodia stále k tomu stromu a myslia na ňu. Rana na kmeni stromu sa pomaly hojí, no jazva zostáva navždy. Možno je to podobné, keď zomrie dieťa.

Ako budú na mňa reagovať ostatní?

Ostatní si nemusia uvedomovať, ako sa cítite. Môžu sa vyhýbať zmienke o vašom dieťati, aby vás to nerozozsmútilo. Možno vás nahnevá, keď sa ostatní nebudú správať tak citlivo, ako by ste od nich očakávali. Je však možné, že naopak oni očakávajú od vás, aby ste im povedali, či by mali vaše dieťa spomenúť, alebo nie.

„Nakoniec som mojej kamarátke povedala, aby dala o tom vedieť všetkým našim známym. To, že potrebujem rozprávať o mojom dievčatku. Skutočnosť, že by sme ju nemali viac spomenúť, mi prišla krutá, akoby sme na ňu zabudli. Žila, aj keď len krátko. Znamenala niečo a rozprávať o nej mi pomáha. Nezaujímam sa, keď sa ľudia cítia nesvoji, keď ju spomeniem. Som jej mama a potrebujem o nej rozprávať. Viem, že to vyzerá ako nátlak, ale čo ja, čo moje pocity?“

Mama 4-ročného dievčatka

Rôzne obavy a strach

Možno sa budete obávať, že zabudnete, ako vaše dieťa vyzeralo. Alebo vás možno bude prenasledovať spomienka na to, ako vyzeralo, keď bolo veľmi choré, alebo tesne po smrti. Spomienky sa menia a po čase vám ostane v pamäti viac tých lepších a krajších, ako tých ťažkých.

Asi by nebolo veľmi dobré robiť veľké zmeny príliš skoro. Ak vás však veľmi bolí vidieť osobné veci vášho dieťaťa, môžete ich zbaliť/dať zbaliť a odložiť niekde, kde nebudú na očiach. Neskôr si ich stále môžete zobrať späť.

Možno budete cítiť vinu za to, čo ste predtým urobili alebo povedali. Možno nebolo dosť času rozlúčiť sa a povedať si všetko, čo ste chceli. Možno si budete želať, aby ste sa boli správali k svojmu dieťaťu inak. Alebo bola jeho choroba nejako zapríčinená vami? Pomôže vám, ak sa o týchto pocitoch porozprávate s dobrým priateľom/priateľkou alebo profesionálom.

„Na začiatku ma prenasledovali spomienky na ňu, ako ležala v truhle... Teraz po roku sa mi v myslí vynárajú iné spomienky. Spomínam si na ňu, ako sa smiala, skákala, spievala a robila normálne veci, ktoré každý považuje za samozrejmé. To sú spomienky, ktoré si uchovávam a ktoré sa mi vracajú znova a znova.“

Mama 7-ročného dievčatka

Ako vyplním svoj čas?

Mnoho rodičov má pocit, že nemajú čo robiť, keďže veľa času im zaberala starostlivosť o ich choré dieťa. Tak veľa energie, snahy a myšlienok ste každý deň sústredili na to, aby ste išli ďalej. Na začiatku sa preto budete cítiť veľmi zvláštne a váš každodenný čas bude rozdelený inak. Odrazu máte čas, aby ste sa starali o iných ľudí či trávil čas sami. Možno bude ťažké preniesť zrazu svoju pozornosť z jedného člena rodiny na ostatných. Úlohy v rodine sa zmenili a život bude iný. Vaša rodina sa pomaly prispôsobí, aby sa vyhovelo požiadavkam všetkých jej členov.

„Moja sestra zomrela. Po mesiacoch, keď som bola tou poslednou, na ktorú mysleli, som sa zrazu ocitla v centre pozornosti. Všimli si každú maličkosť, ktorú som urobila, cítila som sa ako pod mikroskopom. Nevedela som sa prispôbiť z úlohy tej, ktorá bola vynechávaná, do úlohy tej, ktorej je venovaná špeciálna pozornosť. Bolo to šialené. Musela som povedať mame a otcovi, aby poľavili a teraz je to už oveľa lepšie.“

14-ročná sestra 13-ročného dievčaťa

Čo môžem ešte urobiť, aby som si so situáciou poradil/a?

Niektoré rodiny cítia, že im pomohlo posunúť sa ďalej, keď sa zapojili do charitatívnej činnosti alebo pomohli šíriť informácie o ochorení ich dieťaťa. Zapojenie sa do zbierania financií alebo do činnosti charitatívnej organizácie dáva niektorým rodinám pocit, že niečo vracajú späť. Je to veľmi individuálne, a ak zvolíte tento spôsob, je dôležité mať na pamäti, že kedykoľvek môžete s charitatívnou činnosťou prestať.

Vzťahy v rodine

Napätie v rodine sa takmer nedá vyhnúť. Len málokedy dvaja ľudia smútia rovnako a v tom istom čase. Každý môže tak intenzívne trpieť, že nebude schopný pomôcť nikomu inému.

„Keď môj brat zomrel, moji rodičia mi zrazu nedovolili chodiť von s kamarátmi alebo autobusom. Dokonca ma vozili do školy. Išla som sa z toho zblázniť, vnímala som to ako trest. Myslím si však, že sa len pokúšali chrániť ma. Nechceli stratiť ďalšie dieťa. Nefungovalo to však, keďže som von chodila aj tak. Teraz si uvedomili, že mi môžu dôverovať. Bola to však ťažká lekcia. V tom čase to nepomohlo, pretože sme si mali byť blízki, no tie pravidlá boli šialené. Konečne pochopili môj pohľad na vec, aj keď to nejaký čas trvalo.“

17-ročná sestra 14-ročného brata

Predstava, že takáto traumatizujúca skúsenosť automaticky vybuduje medzi vami úžasné puto, sa nanešťastie nie vždy splní. Dovoľiť si navzájom smútiť spôsobom, ktorý vyhovuje každému, nie je ľahké. Ak je dvojica schopná navzájom prijať svoje rozdiely, pomôže to vybudovať rešpekt a mimoriadny vzťah, ktorý by inak nevznikol. Trvá to však nejaký čas.

Niekedy je ťažké čokoľvek cítiť k vašim ďalším deťom. Zdá sa byť neférové, že stále žijú a že sa nikdy nevyrovnajú vášmu dieťaťu, ktoré zomrelo. Tieto pocity sa nanešťastie obyčajne stratia.

Často sa stáva, že rodičia majú neodolateľnú túžbu svoje ostatné deti chrániť a nedajú im žiadnu slobodu. Zvlášť ťažko to znášajú tínedžeri. Tiež je ťažké udržať si s vašimi ostatnými deťmi rovnaké vzťahy, aké ste mali predtým. Blízky vzťah s dieťaťom vám môže pripomínať to, čo ste stratili. Niektorí rodičia cítia, že sa svojim ďalším deťom vzdialili. Tieto reakcie sa menia postupne časom, ako sa vaša rodina učí znova spolu fungovať.

Ako spoznám, že sa moje dieťa trápi?

Veľa rodičov kladie otázku: „Ako rozoznám, že sa moje dieťa trápi?“ Problémy trvajúce niekoľko týždňov sú normálne, ale ak vás to znepokojuje alebo zmeny trvajú niekoľko mesiacov, asi by bolo potrebné spojiť sa s vašim všeobecným lekárom alebo psychológom, ktorí vám pomáhali v čase hospitalizácie vášho chorého dieťaťa.

Predtým sa pokúste odpovedať si na nasledujúce otázky:

Zmenilo sa správanie vášho dieťaťa?

Aj keď to popiera, je to znamenie toho, že smúti a môže to byť neverbálny náznak toho, že trpí. Porozmýšľajte o tom, komu sa môže otvoriť a skúste sa necítiť dotknutí, ak to nie ste vy. Je to pravdepodobne preto, lebo vás chce chrániť a preto, lebo tiež trpíte.

Má vaše dieťa problémy so spánkom? Zmenila sa mu chuť do jedla?

Sú to normálne reakcie na tragické udalosti a mali by po čase zmiznúť.

Má vaše dieťa zlé sny alebo nočné mory? Je to normálny prejav smútku a bolesti. Vhodným spôsobom pre dieťa, ako sa otvoriť, je porozprávať sa s ním o týchto snoch.

Správa sa vaše dieťa tak, akoby sa nič nestalo?

Veľa detí sa väčšinu času správa normálne. Neznamená to však, že sa netrápia alebo že tomu nerozumejú. Správajú sa normálne s chvíľami, keď sú smutné. Možno sa rozprávajú s niekým iným, napríklad so svojím zvieratkom, svojimi učiteľmi alebo priateľmi a pred vami sa tvária normálne.

Spozorovali ste u svojho dieťaťa nové druhy strachu?

Môže to znamenať, že trpí.

Má vaše dieťa vývojové problémy?

Môže napríklad prestať zvládať veci, ktoré predtým zvládalo, ako napríklad začať sa pomočovať alebo zaostávať v škole.

Má vaše dieťa problém udržať si vzťahy?

Ak ukončí vzťahy s kamarátmi alebo priateľom/priateľkou, môže to byť znakom jeho vnútornej neistoty alebo sa cíti byť veľmi odlišné od všetkých ostatných.

V prípade, že má vaše dieťa akékoľvek dlhšie pretrvávajúce problémy (trvajúce niekoľko mesiacov) alebo je doma ťažšie zvládnuteľné a správa sa netypicky, znamená to, že sa potrebuje porozprávať. Mali by ste to byť vy alebo odborník.

Dobré a zlé dni

Niektoré dni budú horšie ako iné. Smútok prichádza akoby vo vlnách a vtedy sa všetko zdá byť neznesiteľné. V iné dni bolesť poľaví a výhľady do budúcnosti vyzerajú byť trochu reálnejšie. Je obvyčajne dobré pripustiť si tieto zlé dni. Ako bude plynúť čas, bude ich stále menej. Písanie si denníka o vašich pocitoch by mohol byť dobrý spôsob, ako sa so situáciou naučiť žiť. Môže to byť napríklad aj vo forme písania listov vášmu zomretému dieťaťu.

Je veľmi dôležité starať sa o seba, ako aj o ostatných členov rodiny, aj keď sa vám do toho vôbec nebude chcieť. Pokúste sa pravidelne jesť a dostatočne odpočívať. Postupne sa objavia aj dobré chvíle. Neznamená to však, že by vám na tom, čo sa stalo, už nezáležalo alebo že na svoje dieťa už nemyslíte. Nemali by ste sa cítiť vinní, je to súčasťou procesu, v ktorom sa učíte so stratou svojho dieťaťa žiť.

Návrat do práce

Niektorí rodičia cítia potrebu ihneď sa vrátiť do práce, kým iní si jednoducho nevedia predstaviť, ako si poradia s normálnym svetom. Nanešťastie ekonomické hľadisko často návrat do práce urýchli. Ak je to váš prípad, vysvetlite svojmu zamestnávateľovi vašu situáciu a povedzte mu, či si želáte, aby to vaši kolegovia vedeli. Ak je to pre vás prijateľnejšie, môžete to urobiť písomne. Väčšina zamestnávateľov má pre takéto situácie porozumenie.

Ako sa budú ku mne v práci správať?

Reakcie budú pravdepodobne veľmi rôzne. Niektorí ľudia budú možno ignorovať fakt, že vám zomrelo dieťa a budú sa správať, akoby sa nič nestalo.

„Bola som ohrozená rôznymi reakciami ľudí. Našla som niekoľko pravých priateľov a bola som prekvapená, že ľudia, ktorých som dovtedy považovala za priateľov, dostatočne neprejavili súcit a nekomunikovali so mnou. Viem, že to mohlo byť preto, lebo sa cítili nesvoji, ale ja som stratila syna. Ak som ja schopná rozprávať o ňom, prečo oni nie sú schopní rozprávať sa so mnou? Myslím si, že je lepšie nerobiť si z toho ťažkú hlavu a nedovoliť, aby vás to zasiahlo. Ak vás nedokážu utešiť teraz, nepotrebuje ich. Priateľstvo funguje obojsmerne. Teraz sa cítim silnejšia ako predtým.“

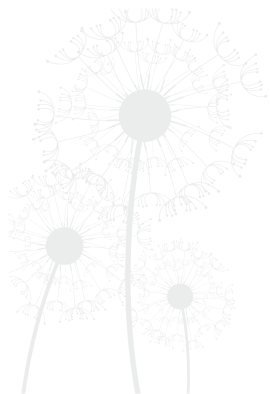
Mama 12-ročného syna

Iní ľudia sa budú snažiť správať priateľsky, ale budú mať obavy, že povedia niečo nevhodné. Jedna mama bola ohrozená reakciou kolegyne po návrate do svojho zamestnania po smrti svojho syna. Predtým ju považovala za veľmi súcitnú osobu, ktorá ju však po návrate do práce úplne ignorovala, a dokonca sa vyhla akémukoľvek kontaktu. Postupom času, ako budú mesiace a roky plynúť, budú ostatní na vašu stratu zabúdať a budú vás vnímať tak, že ste sa opäť vrátili do normálu. Ťažkosti so sústredením sa a jasným myslením však môžu trvať dlhý čas. Niekedy je potrebné pripomenúť ľuďom okolo vás, že život bez vášho dieťaťa bude ťažký ešte dlho a povedať im, čo by mohli urobiť, aby vám pomohli.



Zhrnutie kapitoly...

- Po smrti vášho dieťaťa sa bude zdať všetko nereálne.
- Možno budete mať pocit, že sa zbláznite.
- Pravdepodobne nikdy neprestanete smútiť, ale postupne sa s tým naučíte žiť.
- Je možné, že sa budete musieť vrátiť do práce skôr, ako by vám to vyhovovalo.
- Je tiež možné, že stratíte podporu tých, ktorých ste považovali za priateľov, a prekvapí vás podpora iných.
- Možno sa budete obávať, že zabudnete, ako vaše dieťa vyzeralo.
- Je možné, že si budete želať, aby ste v minulosti urobili alebo povedali veci inak, ale najdôležitejšou vecou je, že vaše dieťa vedelo, že je milované.
- Váš život sa začne uberať iným smerom.
- Možno budete mať snahu prehnane chrániť svoje ostatné deti.
- Vždy môžete vyhľadať pomoc. Ak ju potrebujete, užitočné kontakty nájdete na konci brožúrky.



Budúcnosť a zvláštne príležitosti

V tejto kapitole spomenieme, ako to vyzerá, keď máme pred sebou narodeniny, iné sviatky a výročia diagnózy a smrti vášho dieťaťa. Píšeme o tom, čo pomohlo iným rodinám, čo robili, aby si pripomenuli zvláštnu príležitosť a tiež ako by sme mali myslieť na všetkých ostatných členov rodiny.

Budúcnosť sa zdá byť na začiatku hrozná a beznádejná, no pomaly sa život posunie trochu k lepšiemu. Pocity osamotení a to, že vám vaše dieťa bude chýbať, pravdepodobne pretrvávajú už navždy. Pripustite si ich. Nikto vám nepovie, ako dlho budete za svojím dieťaťom trúchliť. Smrť vášho syna alebo dcéry vás zmení a zmení tiež navždy váš pohľad na život. Je však dôležité mať na pamäti potreby vašich ostatných detí.

Niekedy je očakávanie špeciálneho dňa horšie, ako ten deň samotný. Rodinné stretnutia môžu byť veľmi bolestivé a zdá sa vám, že nie je potrebné prikladať im veľký význam. Špeciálne príležitosti môžu tiež byť spúšťačmi spomienok a smútku. Napríklad svadby alebo narodenie iného dieťaťa, keď tu už vaše dieťa nie je, sú chvíle keď vám tešiť sa padne naozaj ťažko.

Vianoce a iné náboženské sviatky

Sviatky by mali byť časom, keď je rodina spolu. Rodičia, bratia a sestry sa môžu cítiť zúfalo osamotení a izolovaní. Všetky tie ozdoby a koledy vám pripadajú neznesiteľné. Príprava na sviatky môže trvať tak dlho, že sa bolesti jednoducho nevyhnute.

„Bolo veľmi ťažké rozprávať sa s mojimi rodičmi. Buď mali stále slzy na krajíčku, alebo predstierali veselosť, keď som bola nablízku. Mysleli si, že som hlúpa? Pravdaže som vedela, že im brat chýba, ale veď aj mne chýbal. Nakoniec som im ukázala príbeh, ktorý som napísala a ktorý bol o tom, že sme boli v jednej miestnosti, ale ja som bola neviditeľná. Pochopili, čo som tým chcela povedať a teraz sme k sebe úprimnejší. Pomáha to.“

10-ročná sestra 7-ročného chlapca

Niektoré rodiny pre svoje zomreté dieťa kupujú darčeky, aj keď vedia, že je to nerealistické, ale pomáha im to uľaviť od bolesti. Darčeky však môžete namiesto toho podarovať svojmu ďalšiemu dieťaťu na pamiatku ich súrodenca alebo ich môžete venovať na podporu vhodnej charitatívnej organizácie.

Toto obdobie je veľmi ťažké aj pre súrodencov. Deti, ktoré odrazu ostanú jedináčikmi, si uvedomujú, že všetci ostatní majú bratov alebo sestry. Môžu byť tiež nahnevané na to, že rodičia sú deprimovaní alebo ostatné deti môžu povedať niečo necitlivé bez toho, že by si to uvedomili. Pre rodičov môže byť ťažké pochopiť, že ich dieťa/deti si vytvára/jú svoj vlastný spôsob, ako sa so situáciou vyrovnávať. Zvlášť malé deti často hľadajú oporu v tom, že tradície a zvyky prebiehajú presne tak, ako pred smrťou ich súrodenca.

Nikde nie je napísané, že musíte mať výzdobu. Nemusíte mať vôbec žiadnu alebo stačí aj malá. Vybaľovanie ozdôb môže byť neznesiteľne smutné, pretože vám to pripomenie šťastné chvíle.

Jedna rodina mala v prvý rok po smrti ich jediného dieťaťa ako výzdobu len vianočný stromček. Ozdobili ho v obľúbenej farbe ich dieťaťa, čo bola modrá, a poprosili priateľov a príbuzných, ktorí dieťa poznali, aby dali na stromček každý jednu malú modrú dekoráciu. Výsledný efekt bol výnimočný.

Čo pomôže?

Niektoré rodiny sa rozhodnú úplne porušiť tradície a odísť na Vianoce a iné sviatky preč z domu. Pomôže vám, ak pôjdete navštíviť miesto, kde je vaše dieťa pochované a položíte mu tam špeciálnu kyticu. Súrodenci môžu vypustiť balón šťastia s odkazom. Keď budete pozorovať, ako sa balón vznáša, možno sa vám trochu uľaví. Jedna rodina položila na hrob svojej dcéry malý vianočný stromček. Ozdobili ho vodoodolnými ozdobami a zavesili naň tiež oriešky pre vtáky.

Počas sviatočného jedla by mohli všetci zdvihnúť pohár na pamiatku vášho dieťaťa. Slzám sa nevyhnete, no nikde nie je napísané, že musíte byť za každú cenu v týchto chvíľach šťastní.

„Prvý rok sme na sviatky odišli preč... Nezniesli sme všetky tie prania veselých Vianoc. Bolo nám strašne. Tento rok sme ostali doma a bolo to oveľa lepšie. Naša dcéra, ktorá zomrela, by Vianoce v žiadnom prípade nevynechala, prečo by sme teda mali my?

Vianoce a blahoželania

Niektoré rodiny sa rozhodnú v prvých rokoch neposielať žiadne vianočné pozdravy a pohľadnice, iné posielajú len jednoduché pozdravy, aby boli v kontakte s najbližšou rodinou a príbuznými. Vždy je veľmi ťažké vybrať, čo napísať na pozdrav. Vynechať meno vášho dieťaťa sa zdá byť neprimerané, spomenúť ho vyznie rovnako. Možno len jednoduchý text: „Prajú Jonesovci“, prípadne „... od nás všetkých“ by mohol byť tým správnym riešením. Možno bude dobre, ak pripojíte hviezdičku, pečiatku alebo obrázok niečoho, čo vaše dieťa malo rado, napríklad nejakého zvieratka. Jedna rodina si dala urobiť pozdravy z kresieb, ktoré ich dcéra nakreslila predtým, ako zomrela. Vždy naspodok karty dopíšu aj jej meno a dátumy. Pozdravy od niektorých ľudí môžu neúmyselne raniť. Slová „Veselé Vianoce a šťastný nový rok“ sa akosi nehodia a prinajmenšom vás môžu veľmi nahnevať. Ako môžu byť ľudia takí necitliví? Majte však na pamäti, že všetci vám prajú naozaj to najlepšie a tiež sa cítia v takejto situácii nesvoji. Skutočnou podporou môžu byť kvety a odkazy vášmu dieťaťu na jeho hrobe. To, že ostatní na vaše dieťa nezabúdajú ani v tomto čase, znamená iste veľa.

Nový rok

Každý oslavuje a vy ako rodičia po strate svojho dieťaťa nemáte na to najmenšiu chuť. V skutočnosti si veľmi želáte zastaviť čas.

Narodeniny

Pre niektorých rodičov budú narodeniny ich dieťaťa menej náročné ako výročie jeho úmrtia. Možno si zaspomínate na radosť, ktorú ste mali, keď sa narodilo, ale budete tiež cítiť smútok, hlavne v prvých rokoch. Niektorí rodičia si prajú, aby čas išiel rýchlejšie a oni boli bližšie k smrti. Tiež sa možno pokúšajú predstaviť si svoje dieťa o rok staršie. Ako by vyzeralo, čo by robilo? Tieto mýšľanky sa stále opakujú. Výročia stále bolestivo pripomenú vašu stratu. Možno si nájdete rituály, ktoré vám pomôžu alebo dáte prednosť tomu, že jednoducho tento deň odignorujete. Jedna rodina napríklad stále chodí do reštaurácie, ktorú mal ich syn najradšej. Niekedy pomôže, ak svojim ostatným deťom dáte malé darčeky alebo malú tortu. Vypúšťanie balónov s odkazmi alebo zapálenie sviečok urobí tento deň výnimočným.

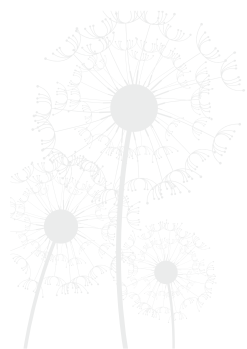
Výročie úmrtia

Tento deň je pre väčšinu rodín mimoriadne ťažký. Dni, ktoré mu predchádzajú, môžu byť ešte ťažšie, pretože vyvolajú vo vás bolestivé spomienky na posledné dni pred úmrtím. Objavia sa vám v najneočakávanejších chvíľach a asi sú nevyhnutnou súčasťou procesu smútenia. Hudba, ktorú vaše dieťa malo rado, počasie, dokonca reklama v televízii môžu privolať nešťastné spomienky. Aby ste si zapamätali šťastné chvíle, je nevyhnutné prechádzať aj fázami smutných spomienok.

Nezabúdajte, že šťastné a pekné spomienky sa vrátia. Je ťažké rozhodnúť sa, ako stráviť deň výročia. Kvety a odkazy na hrobe vášho dieťaťa a zapálenie sviečok môže trochu uľaviť od bolesti. Stretnutie sa s priateľmi a rodinou pri hrobe alebo na mieste, kde je rozptýlený popol, môže byť tiež správnu voľbou. Rodinám, ktoré nemajú žiadne náboženské rituály, sa môže zdať správne stretnutie pri hrobe, kde sa porozprávajú o dieťati, prípadne zvolia alternatívny obrad. Určite sa neubránite slzám. Niektoré rodiny uprednostnia ignorovať tento deň či ostať so svojím smútkom osamote. Čokoľvek vám vyhovuje, je správne. Je veľmi veľa dní, ktoré môžu byť spúšťačom smutných spomienok. Deň, keď vášmu dieťaťu diagnostikovali ochorenie, je zvlášť významný, rovnako ako deň operácie alebo začiatok liečby. Niektoré spomienky budú veľmi smutné, no postupom času ostane viac tých šťastných. Jedna rodina napríklad prerobila izbu svojho dieťaťa na miestnosť, kde sa rodina schádza pri zvláštnych príležitostiach. Ako povedala jedna mama, takmer každý deň má výročie nejaká rodina, ktorej zomrelo dieťa.

Zhrnutie kapitoly...

- Očakávanie výročia môže byť ťažšie, ako deň samotný.
- Možno sa rozhodnete porušiť rodinnú tradíciu a počas sviatkov robiť niečo úplne iné.
- Niekedy vám práve tradície pomôžu vyrovnať sa so situáciou.
- Možno bude ťažké posilať pozdravy.
Možno sa rozhodnete neposielať ich alebo spomenúť svoje dieťa iným spôsobom.
- Pravdepodobne si nájdete na pripomínanie si výročí svoj spôsob vyhovujúci vašej rodine.
- Vždy môžete vyhľadať pomoc. Ak ju potrebujete, užitočné kontakty nájdete na konci brožúrky.



Dva až tri roky od úmrtia a budúcnosť

V tejto kapitole píšeme o živote, ktorý vás a vašu rodinu čaká po strate vášho dieťaťa.

Väčšina rodičov by vám povedala, že im ich dieťa stále veľmi chýba, ale bolesť už nie je taká čerstvá. Budú situácie, výročia a špeciálne veci, ktoré vám budú všetko stále pripomínať. Prinesú vám možno taký intenzívny zármutok ako na začiatku, ale pravdepodobne prejde skôr. Niektorí by vám povedali, že menšie problémy v ich živote prinášajú neznesiteľný smútok. Ak to pretrváva a neprechádza, je čas poradiť sa s odborníkom. Rodiny majú obavy, že zabudnú na veci týkajúce sa ich dieťaťa. Može vás upokojiť, že tieto spomienky sa stále vynárajú, aj keď sa zdá, že sú už zabudnuté. Fotografie a veci vášho dieťaťa ich pomôžu vo vašej pamäti zachovať.

Koľko detí máte?

Na túto otázku sa často odpovedá veľmi ťažko. Jedna mama bola na dovolenke rok po tom, ako jej syn – tínedžer – zomrel. Jedna milá pani sa jej na pláži opýtala: „Je to vaše jediné dieťa?“ ukazujúc na dcéru, ktorá sa čľapkala vo vode. Mama, ktorá nechcela pokaziť uvoľnenú atmosféru, odpovedala: „Áno, je.“ Okamžite pocítila výčitky, ako keby svojho syna zradila. Musela odísť, aby sa mohla v pokoji vyplakať a nemusela ďalej nič vysvetľovať.

Možnože najlepšou odpoveďou je „Mám jednu dcéru a môj syn zomrel“. A rýchlo zmeniť tému, aby sa dotýčný necítil trápne. Jedna mama na túto otázku reagovala: „Mám tri deti a moja dcéra žije v nebi.“

„Ak sa ma niekto opýta, koľko mám detí, odpovedám: ‚Mám úžasného štvorročného syna a on mal skvelú sestru, ktorá minulý rok zomrela.‘ Potom normálne pokračujem v rozhovore. Mám pocit, že keď rozprávam ďalej, tá druhá osoba nemusí vyjadrovať súcit. Nepotrebujem viac súcit, no chcem, aby vedeli, že mám dve deti, aj keď jedno z nich už nie je tu s nami.“

Mamy 4-ročného dievčatka a 2-ročného dievčatka, ktoré zomreli.

Každá rodina si nájde na túto otázku svoju vlastnú odpoveď. Niektorí uprednostnia vymenovanie len svojich žijúcich detí. Jeden otec hovoril o svojej dcére, ktorá zomrela, naždy ako o 6-ročnej. Pre veľa rodičov zostáva ich dieťa v pamäti v tom istom veku, ako zomrelo, aj keď ubehnú roky.

A čo bratia a sestry?

Veľa detí je schopných až neskôr začať smútiť a otvorene rozprávať o svojom bratovi alebo sestre. Keď bratia alebo sestry podstupujú iné životné zmeny, ako napríklad zmenu školy alebo nástup na vysokú školu, zanechávajú kamarátov, ktorí ich súrodencia poznali. Nadväzujú nové priateľstvá, ktoré budú iné. Čelia tiež rozhodnutiu, ako rozprávať o svojej rodine a ako vysvetliť, čo sa stalo. Pre niektorých je ľahšie rozprávať o svojom zomretom súrodencovi, iní ho nikdy nespomínajú. Môže to byť pre nich úľava, že ich noví priatelia sa nemusia nevyhnutne potýkať so smútkom a utrpením, ako to museli oni. Ak sa rozhodnú nerozprávať o svojom súrodencovi, neznamená to, že na všetko zabudli alebo že ich to netrápi. Skôr to znamená ich rozhodnutie ponechať si určité súkromné veci pre seba.

A čo priatelia a ďalší členovia rodiny?

Je pravdepodobné, že iba najbližší priatelia a rodina si budú uvedomovať, že vaša strata je stále veľmi čerstvá. Možno vás nahnevá alebo sa vás dotkne poznámka „Och, ešte stále sa tak cítiš?“ alebo „Je čas ísť ďalej a nechať to tak.“ Takéto poznámky vám asi budú pripadať bezcitné, no zvyčajne sú mienené dobre. Je tiež celkom bežné cítiť sa zatrpknuto preto, čo sa stalo a tiež cítiť nespravodlivosť, že deťom z iných rodín liečba pomohla a vášmu nie a klásť si otázku, prečo sa to stalo práve vášmu dieťaťu.

„Musím si stále pripomínať, že život sa nezastavil, keď moja dcéra zomrela. Zastavil sa nám, no nie iným ľuďom. Chodia do školy, do práce a žijú svoj život, kým náš je nejaký čudný polovičatý. Začína sa to meniť. Stále chceme, aby si každý pamätal, že sme mali dcéru, že bola výnimočná a navždy bude zahrnutá do všetkého, čo robíme. Je príliš dôležitá na to, aby sme na ňu zabudli.“

Rodičia 17-ročnej dcéry

Čo znamená „ísť ďalej“?

Pre rôznych ľudí to môže znamenať rôzne veci. Väčšina rodín sa nikdy „neposunie ďalej“ v pravom slova zmysle. Ich smútok však zasahuje do ich každodenného života čoraz menej. Ich žal sa môže stať lepšie zvládnuteľný, objavujúci sa skôr v kratších obdobiach ako predtým, keď ich pohlcoval úplne.

Mali by sme mať ďalšie dieťa?

Niektoré rodiny sa po smrti svojho dieťaťa rozhodnú mať ďalšie dieťa. Nie je to o tom, že by chceli nahradiť dieťa, ktoré stratili, skôr o plánovaní budúcnosti. Je to niečo, čo vám ako rodine pomôže vyrovnať sa so situáciou. Niektoré rodiny, keď sa im narodí ďalšie dieťa, sa cítia vinné, akoby svoje zomreté dieťa zradili. V takomto prípade je veľmi dôležité otvorene hovoriť o tom, že ak budete mať ďalšie dieťa, nikdy nevezme ani nenahradí špeciálny vzťah, ktorý ste so svojím dieťaťom, ktoré ste stratili, mali.

Moje dieťa mi stále veľmi chýba a zúfalo sa potrebujem uistiť, že je niekde v bezpečí

Niektoré rodiny sa potrebujú uistiť, že ich dieťa niekde je, a dokonca vyhľadávajú médiá a ľudí s parapsychologickým pôsobením. Nemôžeme vylúčiť, že existujú aj dôveryhodné organizácie, odporúčali by sme však veľkú opatrnosť, pretože sú ľudia bez škrupúl, ktorí zneužívajú zraniteľnosť určitých skupín.

Dlhšie obdobie

Smrť vášho dieťaťa ostane s vami navždy. Vaše ostatné deti vyrastú a vy budete uvažovať, aké by vaše dieťa bolo, keby malo 14, 18, 21 rokov. Postupom času sa váš smútok zmierni a spúšťačom silných emócií, ktoré vás zastihnú nepripravených, môže byť niečo iné. Vaši priatelia už možno nebudú vaše dieťa spomínať tak často, kolegovia v práci sa k vám budú správať normálne, akoby sa vo vašom živote nič nestalo. Možno budete potrebovať pripomenúť ľuďom okolo vás, že stále chcete o svojom dieťati rozprávať, a udržiavať tak spomienku na jeho pamiatku.

„Keď sme stratili milované dieťa a prešli všetkým tým utrpením s ním, nemôžeme už byť takí, akí sme boli predtým. Nebudú znás síce zrazu lepší ľudia, no zaiste sa zmeníme a budeme mať v živote odlišné smerovanie a priority.“

Mama 6-ročného chlapca

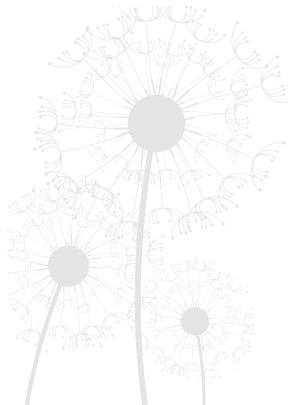
Ako bratia a sestry rastú, dospievajú a zažívajú dôležité medzníky vo svojich životoch, napríklad odchod na univerzitu, vzťah s priateľom/priateľkou, možno začnú znova a podrobnejšie rozprávať o svojom súrodencovi, ktorého stratili. Nikedy sa stáva, že cítia vinu, že oni dosiahli niečo, čo ich brat alebo sestra nikdy nemali šancu získať, že nikdy nedostali príležitosť prebrať so svojím bratom/svojou sestrou dospelácke témy. Nie je to prekvapivé a je to možnosť sa so svojimi deťmi znova porozprávať o tom, čo sa stalo a smútiť spoločne a tiež spoločne plánovať budúcnosť, nezabúdajúc na minulosť.

Kam sa mám obrátiť o pomoc, keď ju potrebujem?

Môžete sa obrátiť na svojho obvodného lekára, psychológa v nemocnici, prípadne na kňaza. Na konci brožúry nájdete kontakty na organizácie, ktoré môžete osloviť.

Zhrnutie kapitoly...

- Vaše dieťa vám pravdepodobne bude veľmi chýbať.
- Bratia a sestry sú v tomto období obzvlášť zraniteľní.
- Iba rodina a blízki priatelia si budú uvedomovať, ako sa cítite. Poznámky ostatných sa vás môžu dotknúť.
- Možno vám padne zaťažko tráviť čas s rodinami, ktoré sú kompletné.
- Vždy môžete vyhľadať pomoc. Ak ju potrebujete, užitočné kontakty nájdete na konci brožúrky.



Ako môžu pomôcť priatelia?

Rodičia nám povedali, že by si želali mať informácie pre priateľov, ktoré by im objasnili, ako vám môžu pomôcť po smrti vášho dieťaťa.

Ako môžem pomôcť priateľom, ktorým zomrelo dieťa?

Váš priateľ/vaša priateľka, ktorému/ktorej zomrelo dieťa, bude možno cítiť, že nerozumiete jeho/jej pocitu najhlbšieho smútku. Určite nie je možné úplne porozumieť pocitom iného človeka, ak nie ste v tej istej situácii.

Môžete však pomôcť mnohými spôsobmi, napríklad:

- Ponúknite pomoc s praktickými vecami, ako napríklad varenie, nakupovanie, pranie, žehlenie. Zoznam je nekonečný. Odľahčite im tým bremeno vôbec myslieť na takúto veci.
- Postarajte sa občas vašim priateľom o deti, aby mali trochu času na seba, či už každý osamote, alebo ako dvojica.
- Odveďte ich napríklad do obchodu, hlavne keď majú pocit, že nevládnu prepravu mestskou dopravou.
- Niektorí priatelia dokážu počúvať, no iní to považujú za príliš deprimujúce. Ak zistíte, že nie ste schopní počúvať, neznamená to, že vám na tom nezáleží. Ak ponúknete namiesto toho pomoc s niektorými prácami, vaši priatelia budú vašu podporu cítiť aj takto.
- Je pravdepodobné, že vaši priatelia budú potrebovať viac podpory po niekoľkých týždňoch, keď budú mať pocit, že na nich každý zabudol. Ľudia majú totiž tendenciu zatelefonovať a ponúknuť pomoc na začiatku. Čím dlhšie ostanete v kontakte, tým viac svojim priateľom pomôžete. Časté, aj keď krátke kontakty sa naozaj cenia.
- Vaši priatelia budú mať možno problém s prijatím vašej zdravej rodiny. Pokúste sa necítiť za to vinu. V tomto čase je pre nich naozaj ťažké pochopiť iný uhol pohľadu.
- Vaši priatelia ocenia úprimnosť, a ak im chcete povedať, aké je pre vás ťažké pochopiť ich situáciu, nemali by ste mlčať.

Je zaiste zničujúce počuť, že vašim blízkym priateľom zomrelo dieťa. Aj keď vám pravdepodobne povedali, že sa to môže stať, nikto neverí, že by sa to naozaj stalo a správa o tom prichádza ako obrovský šok. Každý dúfa, že jeho dieťa smrti ujde, že sa napriek zlej prognóze vylieči. Toto možno prinesie obavy o vašu vlastnú rodinu, rovnako ako pociť veľkej ľútosti a súcitu s vašimi priateľmi a ich rodinou. Niektorí ľudia sa cítia vinní, že sa obávajú o svojich najbližších, no v takejto situácii je to prirodzené.

Ako sa mám rozprávať s priateľom/priateľkou, ktorý/-á stratil/a dieťa?

- Pokúste sa nepýtať sa „Ako sa máš?“ Napriek vašim dobrým úmyslom bude pravdepodobne odpoveď znieť: „Dobre.“ Niekedy môže byť útechou len to, keď jednoducho vášmu priateľovi/priateľke položíte ruku okolo pliec a poviete iba veľmi málo. Alebo, ak ste schopní počuť odpoveď, opýtajte sa: „Ako sa naozaj cítíš?“
- Pokúste sa nehovoriť veci ako: „Dobrí zomierajú mladí“ alebo „Boh ho/ju potreboval“, prípadne „Jemu/jej je tam lepšie.“ Zoznam fráz je nekonečný, a kým na niektorých môže byť trochu pravdy, váš priateľ/vaša priateľka to asi neocení.
- Eufemizmy ako napríklad „zaspal/a“, nepomáhajú. Asi bude ťažké použiť slovo „zomrel/a“, no toto slovo vyjadruje pravdu. Povedať svojim priateľom, že „stratili“ svoje dieťa, im môže pripadať bezohľadné. Najlepšie slová sú tie, ktoré používajú vaši priatelia. Veľmi skoro si všimnete, ako sa vyjadrujú o svojom dieťati, ktoré zomrelo.
- Takmer nikdy nepomáha, ak niekomu poviete: „Stále ešte môžeš mať deti.“ Toto môže, ale nemusí byť pravda. Nikdy nie je možné nahradiť dieťa, ktoré zomrelo. On či ona boli absolútne jedineční.
- Skúste sedieť a počúvať tak dlho, ako to len bude možné. Nemusíte dávať žiadne rady, len počúvajte. Je iste vyčerpávajúce počúvať vyjadrenie hnevu, smútku, obviňovania iných a seba samého. Počúvať ten istý príbeh dookola môže byť ťažké, ale pomáha to. Tým, že sa ľudia podelia o svoj príbeh, začnú proces smútenia. Tiež pochopíte, že niekedy sa váš priateľ/vaša priateľka nebude chcieť rozprávať a bude si želať byť osamote.

- Nikdy neprejdite na druhú stranu cesty, aby ste sa vyhli rozhovoru s vaším priateľom/vašou priateľkou, aj keď budete cítiť takú potrebu. Veľmi to ubližuje. Ak neviete, čo povedať, povedzte im to, aspoň vezmete na vedomie smútok dotyčného človeka. On/ona nemá inú možnosť, zomrelo mu/jej dieťa, no vy máte možnosť prejaviť, že ste skutočný priateľ.
- Zaujímajte sa o fyzické zdravie vášho priateľa/vašej priateľky. Napríklad ho/ju nabádate, aby jedol/-la a mal/a dostatok spánku. Môžete mu/jej pomôcť vrátiť sa k aktivitám, ktoré ho/ju predtým tešili.
- Spomínajte dieťa vášho priateľa/vašej priateľky v každodennom rozhovore. Je možné, že sú rodičia po strate svojho dieťaťa, ktorí si neželajú spomínať svoje dieťa, ale väčšina si to želá. Nebudete im pripomínať ich smútok, pretože ten je stále prítomný. Rodičia pravdepodobne uvítajú možnosť hovoriť o svojom dieťati po celý zvyšok svojho života.

Ako môže pomôcť škola?

Rodičia si želali mať k dispozícii informácie, ktoré by mohli posunúť škole, aby vedela, ako môže pomôcť pred a po úmrtí dieťaťa. Pre školu môže byť užitočné mať návod, ako sa rozprávať s ostatnými deťmi a ako postupovať, ak tam má vaše dieťa stále bratov alebo sestry.

Je veľmi dôležité byť v kontakte s každým dieťaťom, ktoré podstupuje liečbu, keďže škola je normálnou súčasťou života každého dieťaťa. Aj v prípade, že sa dieťa cíti veľmi zle, odporúčame kontakt s rodinou udržiavať. Zaisť sa tým jasná komunikácia a škola môže postupovať v súlade s prániami dieťaťa a jeho rodiny. Dieťaťu, samozrejme, každý druh „normálnosti“ pomôže poradiť si so situáciou.

Vieme, že mať za žiaka/študenta dieťa nevyliciteľne choré má vplyv tak na učiteľov, ako aj na ostatných žiakov. Učitelia sa budú musieť vyrovnávať so svojimi vlastnými pocitmi a skúsenosťami predtým, ako budú schopní pomôcť zomierajúcemu dieťaťu, prípadne ostatným žiakom.

Ako môžeme my ako škola pomôcť, keď je pravdepodobné, že náš žiak/študent zomrie?

- Mať v škole „spojku“ je základom udržania kontaktov s rodinou. Predídete tým nutnosti vysvetľovať situáciu znova a zasa niekomu inému. Rodina môže tomuto človeku dôverovať, že podá ďalej informácie vo forme, aké jej budú vyhovovať.
- Študent či žiak by možno ocenil kontakt s vonkajším svetom, no celý deň v škole by nezvládol. Malo by byť možné dohodnúť sa na polovici dňa alebo čo len na jednej hodine alebo prestávke s členom zboru, ktorý by na to dohliadol. Školy by v takýchto prípadoch mali byť flexibilné.
- Ak sa študent/žiak necíti dostatočne dobre na pravidelnú návštevu školy, možno by uvítal návštevu svojich spolužiakov. Zvážte použitie sociálnych sietí či komunikáciu cez skype. Zoberte však do úvahy, že choré dieťa možno nebude chcieť byť videné na obrazovke, pretože si uvedomuje zmeny svojho vzhľadu. Takýto spôsob komunikácie by mohol zorganizovať zodpovedný učiteľ. Je pravdepodobné, že učitelia a spolužiaci sledovali ochorenie dieťaťa od začiatku, a takto sa budú cítiť, že sa s nimi počíta, keby svojím spôsobom chceli pomôcť v posledných dňoch života svojho spolužiaka.
- Zdôraznite, že aj keď sa žiaci/študenti cítia nesvoji keď vidia niekoho veľmi chorého, stále môžu udržiavať kontakt prostredníctvom telefónu, emailu, videí, SMS správ, sociálnych médií či listov.
- Zvlášť užitoční môžu byť domáci učitelia, ktorí sú k ťažko chorým deťom a ich rodinám empatickí.
- Vždy sa porozprávajte so zamestnancami, ktorých sa to týka, skôr ako so žiakmi/študentami, pretože zamestnanci môžu situáciu intenzívne prežívať. Musia byť schopní ovládnuť svoje pocity a potom usmerňovať reakcie žiakov/študentov. Poskytnite informácie tým, ktorí majú byť informovaní. Pokúste sa zaistiť podporu pre žiakov/študentov, ako aj pre zamestnancov.

- Porozprávajte sa o tom, ako by bolo vhodné informovať spolužiakov o tom, čo sa deje. Dôkladne si premyslite, ako budete podávať informácie v triede/triedach, kde sú súrodenci vášho žiaka. Dajte súrodencom možnosť rozhodnúť sa, či chcú byť pri takomto rozhovore prítomní, alebo nie.
- Prediskutujte, kto by mohol poskytnúť učiteľom a spolužiakom podporu a akým spôsobom by bol dostupný.

Čo by mali školy zvážiť, keď jej žiak/študent zomrie?

- Rodičia obyčajne škole oznámia, že ich dieťa zomrelo. Školy sa často rozhodnú zorganizovať zhromaždenie či bohoslužbu. Opýtajte sa, či to nie je príliš skoro, prípadne pre rodinu príliš ťažké. Je to zvlášť potrebné vtedy, keď je v škole súrodenec dieťaťa, keďže nikto nechce situáciu ešte viac sťažiť.
- Uistite sa, že všetci členovia zboru vedia, kto je v kontakte s rodinou. Rozprávať sa s mnohými členmi zboru môže byť pre rodinu veľmi ťažké. Rovnako sa uistíte, že všetci členovia zboru hovoria rovnakú verziu situácie.
- Pre komunitu školy je veľmi dôležité oznámiť úmrtie žiaka/študenta. Musí sa to urobiť spôsobom, ktorý zdôrazní dôležitosť každého jednotlivca pre komunitu a vyjadrí rešpekt voči dieťaťu a jeho rodine.
- Majte na mysli následky, ktoré to bude mať na zamestnancov. Mali by ste ich požiadať, aby o tom v triede rozprávali len v prípade, že budú schopní poradiť si s reakciami a otázkami žiakov/študentov.
- Zvážte, že to žiakom oznámite v malých skupinách. Umožníte im tým vyjadriť svoje pocity a klásť otázky.
- Zvážte, ako sa bude cítiť rodina, ak sa ako zamestnanci alebo žiaci/študenti zúčastní na pohrebe.
- Zvážte pravidlá školy týkajúce sa účasti na pohreboch.
- Zariadte, aby zamestnanci aj študenti mali dostupnú podporu.

- Veľmi starostlivo zvážte, ako začleníte súrodenca/súrodencov do akéhokoľvek zhromaždenia na pamiatku vášho dieťaťa. Porozprávajte sa s rodinou, aby ste vybrali čo najvhodnejší spôsob. Zaobchádzajte so súrodencom/súrodencami spôsobom prijateľným pre obe strany.
- Škola môže zvážiť umiestnenie trvalejšej pamiatky na vaše dieťa v priestoroch školy – napríklad lavičky s menom dieťaťa či vysadený strom na jeho pamiatku.

Ako pomôcť niekomu, kto prechádza procesom smútenia nad stratou milovanej osoby

- Ukážte smútiacemu človeku svoj záujem a starostlivosť.
- Buďte prístupný na pomoc alebo niekoho sprostredkujte.
- Umožnite mu hovoriť o svojich pocitoch, tak pozitívnych, ako aj negatívnych.
- Majte na pamäti, že nie je žiadny správny či nesprávny spôsob, ako sa po strate cítiť. Každý si nájde svoj spôsob, ako sa so situáciou vyrovnáť.
- Nedopustite, aby vám vaše vlastné pocity bezmocnosti zabránili v ponúknutí pomoci.
- Nevyhýbajte sa smútiacim pozostalým súrodencom len preto, lebo vám je to nepríjemné.
- Nehovorte im, že viete, ako sa cítia, pokiaľ ste nezažili rovnakú stratu. Nikdy im nehovorte, ako by sa mali cítiť.
- Nemeňte tému rozhovoru, keď žiak/študent spomenie svojho súrodenca.
- Nepokúšajte sa nájsť na ich strate niečo pozitívne. V ich očiach budete ich stratu trivializovať.

Organizácie na Slovensku, ktoré poskytujú domácu hospicovú starostlivosť

SVETIELKO POMOCI n.o.
Pražská 541/8, 040 11 Košice-Západ
www.svetielkopomoci.sk

PLAMIENOK n.o.
Zadunajská cesta 6/a, 851 01 Bratislava-Petržalka
www.plamienok.sk

OZ SVETIELKO NÁDEJE
Detská fakultná nemocnica s poliklinikou
Námestie Ludvika Svobodu 6818/4, 974 09 Banská Bystrica
www.svetielkonadeje.sk

Pod krídlami Dominiky, n.o.
Hlboká 1082/77, 949 01 Nitra-Čermáň
www.podkridlamidominiky.sk

Literatúra v slovenskom alebo českom jazyku, ktorá môže byť užitočná

Worden William - Smútkové poradenstvo a smútková terapia
Mária Hatoková a kol. - Sprevádzanie chorých a zomierajúcich
Mária Jasenková, Michaela Moravčíková - Pastoračná starostlivosť o rodiny,
ktoré strácajú dieťa
Mária Jasenková, Martina Mikesková a kol. - Pomáhať žiť a zomierať,
radať sa a smútiť
Mária Jasenková - Ako žiť spolu až do konca
Nadežda Špatenková - Poradenství pro pozůstalé
Marie Svatošová - Hospice a umění doprovázet
Sonja Bachlová - Příběhy nejen pro nemocné
Jiřina Šiklová - Vyroštěná smrt



SVETIELKO POMOCI n.o.

Pražská 541/8, 040 11 Košice-Západ

Tel: +421 903 821 676

E-mail: svetielkopomoci@netkosice.sk

www.svetielkopomoci.sk

www.detskyhospic.sk

ISBN 978-80-89690-25-1