

Klára pomáhá z. s. **pomoc pozůstalým**

čas truchlení, rozloučení, smíření
a pokračování v životě

... příběh



Klára

* 26.12. 2003

+ 4. 6. 2009

Klára pomáhá, o.s. – pomoc pečujícím * 6.12. 2012

Klára pomáhá z.s. – pomoc pečujícím
pomoc pozůstalým rok 2015

zármutek, truchlení

- Úmrtí druhého představuje pro pozůstalé vždy těžkou krizovou situací.
- Přirozenou reakcí na smrt blízkého člověka je prožitek zármutku.
- Zármutek vyvolává truchlení, jako chování vyjadřující žal nad ztrátou.
„Počátek procesu zármutku je spjat se znalostí situace a časově spadá do období, kdy je nemocný a jeho rodina informována o závažnosti stavu nebo kdy obě strany vytuší neblahou prognózu z kontextu událostí.“ (Haškovcová, 2002: 87.)
- Truchlení můžeme charakterizovat jako hlubokou krizi osobnosti, jejímž spouštěčem je smrt blízké osoby.



fáze truchlení

Elisabeth Kübler-Rossová

- **Popírání** (*denial*) – „Cítím se dobře.“, „Tohle se nemůže stát, ne mně.“, „Došlo k záměně výsledků, to musí být omyl.“
- **Hněv / agrese** (*anger*) – „Proč já? To není fér!“, „Proč se to děje mně?“, „Kdo za to může?“
- **Smlouvání** (*bargaining*) – „Udělám cokoli, abych mohl/a žít ještě pár let.“, „Dám všechny své peníze za...“
- **Deprese** (*depression*) – „Jsem tak smutný, proč se s čímkoli obtěžovat?“, „Umřu, tak o co jde?“, „Ztratil/a jsem milovaného/milovanou, proč dál žít?“
- **Smíření** (*acceptance*) – „Bude to v pořádku.“, „Nemůžu proti tomu bojovat, měl bych se na to připravit.“



desatero pro pozůstalé

PhDr. Naděžda Špatenková, Ph.D .

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



rozloučení, rituály, obřady

PhDr. Bohumila Baštecká a kol.
ETF UK, Praha 2011

- **Rituál** je činění, které zahrnuje souhrn symbolických činů, předmětů a jazykových projevů, který se opakuje více méně stálým způsobem za specifickým účelem, zahrnujícím sdílení. Rituály nás lidi hluboce spojují a uklidňují. Komunitní rituály slouží společnému nesení žalu, u/smíření, obnově důvěry, vzpomínce a připomínce, podpoře solidarity, poděkování (na místo nešťastné události se kladou kytky, svíčky, případně plyšáky).
- **Obřad** pohřbu je veřejnou tečkou za úmrtím („již není mezi námi“); slouží k překonání smutku. Obřady pomáhají obnovit řád, funkčně přeskupit (pozůstalé) společenství a (v případě smrti) najít v něm zemřelému nové místo. Rámují cestu společenství od bolesti ztráty (člověka či jistot a starých pořádků) a loučení přes změnu života těch, kteří zůstali, k návratu (zemřelého/ho jako) vzpomínkové opory.



Rituály pomáhají vyvažovat vztah světského a duchovního prostoru.

pomoc a podpora pozůstalým

- Neexistuje univerzální návod, jak pomoci truchlícímu.
- Profesionální poradci pro pozůstalé (kvalifikace od roku 2012)
<https://www.nsp.cz/>
- Organizace, projekty:

Dlouhá cesta – pro pozůstalé rodiče www.dlauhacesta.cz

Prázdná kolébka www.prazdnakolebka.cz

Jinej svět – pro pozůstalé děti www.jinejsvet.cz

Skrytí hrdinové - psychosociální podpora

<http://karovasarka.cz/skryti-hrdinove/>

Vigvam – poradna pro děti a rodiny pozůstalé

www.vigvam.cz



smíření, odpuštění

Smíření akceptace životních okolností , pokora k životu
(svátost smíření = svatá zpověď)
individuální spirituální potřeby

Odpuštění

Schopnost odpuštění souvisí se stupněm osobnostního i morálního vývoje člověka.

Odpuštění je tedy jak výsledkem formování mé osobnosti, tak důležitým prostředkem mého dalšího posunu.

Schopnost vyrovnat se s utrpením, zlem a ublížením je pro můj vývoj stejně důležitá jako schopnost prožít všechny pozitivní stránky života.

Lidstvo nezná lepší způsob, jak se vyrovnat s negativními zkušenostmi (a dospět k těm pozitivním) než skrze odpuštění.



Vyvíjím se skrze odpuštění.

pokračování v životě

Nalezení smyslu života po ztrátě blízkého.

- **Logoterapie** - je jedním z psychoterapeutických směrů vycházejícím z koncepce Viktora Emanuela Frankla. Základem logoterapie je přesvědčení, že **je odpovědností** každého člověka nalézt smysl svého života. Nalezení tohoto smyslu Frankl pokládá za důležitou hybnou sílu v životě jedince. Pokud není touha po smyslu naplněna, dochází k frustracím, existencionálnímu prázdnu, což může vést k depresím a neurózám.
- **Posttraumatický rozvoj** - významná pozitivní změna v životě, která může mít i své vnější projevy ve změně chování.



Děkuji za pozornost

Dagmar Šléglová
dagmar.sleglova@klarapomaha.cz
m.739 525 072

