

Zvláště děti vnímají neštěstí citlivě – věnujme jim pozornost, mluvíme s nimi a umožníme jim zapojit se do loučení se zemřelým, a do pomoci blízkým.

Po dobu prvních týdnů a měsíců se nebojme odpočívat, dělejme i to, co máme rádi, neočekávejme od sebe výkony a nespěchejme na radost.

Pomoc může přijít z různých stran a také ji můžeme vyhledat. Lékař nám může pomoci s nespavostí nebo tělesnými obtížemi, psycholog pomáhá porozumět tomu, co prožíváme, duchovní s námi může mluvit o otázkách smyslu a naděje.

Autoři:

Pracovní skupina pro tvorbu standardů psychosociální krizové pomoci při MV-Generálním ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR
Vydalo: MV - GR HZS ve spolupráci s Občanským sdružením ADRA, 2009
Předkládaný text je veřejným vlastnictvím a může být používán pouze beze změn textu. Oceňujeme případné citace zdroje.

Budeme rádi za jakoukoli Vaši odezvu (včetně stížnosti) směrovanou na adresu:
Psychologické pracoviště, MV-GR HZS,
Kloknerova 26, 148 01 Praha 414
E-mail: standards@grh.izscr.cz

PODPOROVATELÉ:

Statutární město
Ústí nad Labem



www.usti-nad-labem.cz



Hasičský záchranný
sbor Ústeckého kraje

Užitečné kontakty – celostátní

Služby uvedených organizací jsou poskytovány bezplatně

Občanské poradny poskytují poradenství v oblasti sociální, právní, bytové, vztahové.
www.obcanske-poradny.cz

Kontakt na občanskou poradnu v bydlišti nám dají i na Asociaci občanských poraden – tel.: 222 780 599 / 322, mobil: 777 257 521

Krizové služby mohou rychlou pomocí podpořit nás i naše rodiny. Nejsnáze kontaktujeme Linku důvěry, kde nám dají též informace o místních i celostátních možnostech další opory; podobně je zjistíme v Adresáři krizových služeb na www.remedium.cz

Informace související s úmrtím a pohřbem najdeme na www.pohreb.cz

Další kontakty - Ústí nad Labem

Terénní krizový tým, Linka pomoci
O. s. Spirála
K Chatám 22
Ústí nad Labem
Tel.: 475 603 390
e-mail: spirala.cki@volny.cz
www.volny.cz/spirala.cki



PANEL humanitárních organizací
Dobrovolnické centrum, o.s.
Prokopa Diviše 5
Ústí nad Labem
Tel.: 47 521 66 84
e-mail: dcul@seznam.cz
www.dcul.cz



Informace pro ty z nás, kteří
(náhle) ztratili blízkého člověka



Nečekaná smrt blízkého člověka patří k nejtěžším situacím v lidském životě. Někdy mohou posloužit informace.

Praktické kroky

Zkušenosti ukazují, že pro naše vyrovnání se s náhlým úmrtím bývá důležité, abychom získali dostatek informací o okolnostech smrti, o tom, co se děje s tělem a osobními věcmi zemřelého. Tyto informace poskytnou zdravotníci, případně policie.

Pozůstalí mají právo nahlížet do zdravotní dokumentace zemřelého, či do vyšetřovacího spisu.

Pro někoho je důležité zesnulého vidět, aby se s ním mohl rozloučit. V případech nehod, trestných činů atp. mohou policisté žádat pozůstalé, aby potvrdili totožnost zemřelého – tj. provedli identifikaci. Pokud se nás to týká a domníváme, že by to pro nás bylo příliš náročné, můžeme tak učinit pomocí fotografií anebo v doprovodu další osoby. Přímoú identifikaci těla lze z osobních důvodů odmítnout.

Smrt blízkého příbuzného bývá spojena i s vyřizováním řady praktických věcí (např. je třeba zrušit smluvní závazky zemřelého). Pomoci mohou následující instituce:

- * Pohřební služba: zařízení pohřbu, vystavení potřebných dokladů a další informace
- * Sociální odbor úřadu obce s rozšířenou působností: informace o případných dávkách a další pomoci

- * Příslušná správa sociálního zabezpečení: přiznání vdovského, vdoveckého nebo sirotčího důchodu a další informace
- * Notář: vyřízení pozůstalosti a dědictví *Pozor, pokud není předem ustanoven tzv. správce dědictví, mohou být zablokovány některé účty zemřelého.*
- * Pokud se dostaneme do hmotné nouze, není hanbou požádat o pomoc příbuzné, přátele, obec a církvev.
- * Pokud za smrt blízkého někdo nese odpovědnost (v případě trestného činu viník, v případě pracovního úrazu či nemoci z povolání zaměstnavatel atp.), máme nárok na odškodnění.
- * V nejasných případech zdarma poradí občanské poradny.

Prosazujeme svá práva. Pokud se nám to nedaří, mohou pomoci kontakty uvedené v závěru.

Prožívání

Ztrátu blízkého člověka každý prožíváme jinak a nikdo nemá právo nám vnucovat reakce, které nám nejsou vlastní. Běžně se na nějakou dobu objevují:

- * problémy se spánkem
 - * tělesné obtíže
 - * ztráta energie
 - * nesoustředěnost
 - * pocity smutku, zlosti anebo viny
 - * odcizení v rodině i mezi přáteli
- Dejme sobě i blízkým čas.

Truchlení představuje dlouhou a bolestnou cestu, na níž se vyrovnáváme se ztrátou blízkého. Nejtěžší období trvá zpravidla rok. Přesto, že máme různé představy o tom, co je po smrti, vnímáme, že smrtí náš vztah k blízkému člověku nekončí. Můžeme na něho myslet, mluvit k němu, může se nám zdát, že slyšíme jeho kroky, hlas, dál se s ním setkáváme, třeba i ve snech.

Zřejmě se vynoří také otázky po smyslu: Proč se to stalo? Proč právě jí - jemu? Proč jsem tomu nemohl/a zabránit?

V průběhu truchlení obvykle pomáhají obřady a další způsoby rozloučení, např. pohřeb anebo návštěva hřbitova. Nacházíme tak nový vztah k zemřelému i odvahu k dalšímu životu. Obřad rozloučení se zesnulým lze uspořádat i po delší době od úmrtí.

Možnosti pomoci a svépomoci

Ačkoli můžeme mít pocit, že nám nikdo nerozumí, obvykle pomáhá o prožitcích hovořit.

Každý z nás může pomoci druhým věcně i svou přítomností: pokud nasloucháme bolestivým věcem, měli bychom snést pláč, a zároveň nenutit druhého, aby plakal.