

Pomáhať žiť a zomierať, radovať sa a smútiť

Pre smútiacich rodičov

MUDr. Mária Jasenková a kol.

2005



Prvé vydanie, Detský hospic Plamienok, Bratislava 2005

© MUDr. Mária Jasenková a kol.

Obálka a design © Mgr. Bc. Art. Monika Bajlová

Detský hospic Plamienok, Vajanského 3, 900 31 Stupava

www.plamienok.sk

Vydanie brožúrky finančne podporila Nadácia pre deti Slovensko.

Obsah:

PRÍHOVOR	4
LÁSKA A SMÚTENIE	6
PRE RODIČOV, KTORÝCH ČAKÁ ROZLÚČKOVÝ RITUÁL	7
AKO SMÚTIME	9
Psychické ťažkosti	9
Telesné ťažkosti	14
Zmeny v správaní	15
Vzťahy s priateľmi, známymi, so širšou rodinou	16
Duchovné utrpenie	16
KTO/ČO MÔŽE V SMÚTENÍ POMÔŤ ?	17
Pre smútiace matky	21
Pre smútiacich otcov	22
Pre tých, ktorí veria, že život sa smrťou nekončí	23
Ako prežiť výročia, sviatky, Vianoce	24
AKO VIEME, ŽE UŽ SME NA TOM LEPŠIE ?	26
POTREBUJEME ODBORNÚ POMOC ?	29
Kedy je dobré uvažovať o odbornej pomoci	29
Kde nájdeme odbornú pomoc	29
Lieky na upokojenie	30
SMÚTENIE DETÍ	30
Ako deti vnímajú smrť	31
Ako sa správať k smútiacim deťom	32

SMÚTENIE ADOLESCENTOV	34
Ako sa správať k smútiacim adolescentom	35
Kedy uvažovať o odbornej pomoci	35
SMÚTENIE STARÝCH RODIČOV	36
Ako môžete pomôcť svojim deťom	36
SMÚTENIE V PARTNERSKOM VZŤAHU	36
OKOLIE, PRIATELIA, ZNÁMI	37
DETSKÝ HOSPIC PLAMIENOK	38
Kráčame aj so smútiacimi rodinami	39
SLOVO NA ZÁVER	42
POUŽITÁ A ODPORÚČANÁ LITERATÚRA	43



Milí rodičia, milí priatelia,

všetci túžime po radosi a zábleskoch šťastia. Bojujeme o ne vo chvíľach, keď sa strácajú.

Smútíme vždy, keď strácame, aby sme znovu mohli nájsť...

Rozhodla som sa napísať túto brožúrku, pretože verím v silu pomoci. Verím, že sa môžeme navzájom podporiť, poradiť si, učiť sa spolu niest' ťarchu bolesti. Verím, že pomoc ponúknutá v správnu chvíľu na správnom mieste môže priniesť veľa úľavy.

Dovolila som si písať časť textu v prvej osobe. Aj keď som smrť vlastného dieťaťa nezažila, prežila som v živote viackrát stratu, ktorá mi priniesla veľa bolesti. Smútila som, pocity a ťažkosti, ktoré nájdete v tejto brožúrke, sú mi blízke. Ale až stretávanie sa s Vami, smútiacimi rodičmi, ma priviedlo k hlbšiemu premýšľaniu o smútení.

Moja vďaka patrí v prvom rade Vám - rodičom a deťom. Učím sa a učila som sa najmä od Vás. Ďakujem vám za dôveru, odvahu a otvorenosť podeliť sa o svoju bolesť.

Za cenné pripomienky vďačím aj zamestnancom a spolupracovníkom Detského hospicu Plamienok, najmä doc. MUDr. Veronike Lehotskej, CSc., MUDr. Martine Mikeskovej, Mgr. Lýdii Ileninovej, Mgr. Milanovi Bariakovi, Mgr. Vierke Bónovej, Ľudmile Adame a Mgr. Marcele Daubnerovej. Vážim si aj náklonnosť vedenia a kolegov Detskej onkologickej kliniky v Detskej fakultnej nemocnici v Bratislave na Kramároch, najmä doc. MUDr. Emílie Kaiserovej, CSc., a MUDr. Daniely Sejnovej, ktoré mi poskytli dostatok času a priestoru venovať sa problematike smútenia.

Nikto sa nestane v smútení odborníkom a pritom v živote smúti každý z nás.

Kiež by Vám aspoň jedna myšlienka tejto brožúrky priniesla inšpiráciu a trochu úľavy.

V Bratislave, 10. 2. 2005

Mária Jasenková

LÁSKA A SMÚTENIE

Smútenie súvisí s láskou. Je to cena, ktorú platíme za to, že sme mali možnosť milovať.

Smútenie je nevypočítateľné, vyčerpávajúce. Odoberá energiu a sťažuje normálne fungovanie. Bolesť prichádza vo vlnách, nadobúdame pocit, že nikdy neskončí.

Kto potrebuje smútiť? Väčšina z nás. Všetci tí, ktorí prežívajú bolestnú stratu a túžia nájsť v živote opäť rovnováhu. Vdovy aj vdovci, rozvedení, obeť nešťastí, ľudia z rozvrátených rodín, veteráni vojny, ťažko chorí a zomierajúci ako aj ich blízki, dospelí aj deti.

Budeme ešte niekedy šťastní? Ak smútime, svet sa zdá čierny a bolestný, máme pocit, že nás už šťastie nikdy nestretne, že už nikdy nepocítíme radosť. Osudy mnohých, ktorí sa nebránili smútku a neunikali bolesti, a ktorí sa rozhodli bojovať a trpezlivo prejsť procesom smútenia, dávajú nádej, že je možné radosť v živote opäť nájsť.

Smútenie, ktoré nás posúva dopredu, je náročné, vyžaduje prežívanie bolesti. Je to bolestná práca, nedá sa veľmi urýchliť alebo obísť. Musíme sa najprv prepracovať k prijatiu, že naše dieťa naozaj zomrelo. Že nie je v nemocnici, na výlete alebo na prázdninách. Musíme pripustiť a uveriť, že sa už nikdy nevráti. Že nečaká v inej miestnosti alebo vonku, kým ho zavoláme. Toto prijatie vyžaduje čas, trpezlivosť a otvorenosť. Ten, kto sa snaží vyhnúť bolesti smútenia, alebo verí, že ju obíde, ťažko nachádza pokoj, ťažko znovu nachádza sám seba. Smútenie kladie pred nás úlohu hľadať nový zmysel a životné naplnenie. Neznamená to, že na naše milované dieťa zabúdame, alebo že ho vymazávame z pamäti. Práve naopak, vďaka nemu a na jeho počesť otvárame svoje vnútro novým výzvam a sme schopní venovať im svoju energiu.

Ľudia, ktorí prejdú procesom smútenia, sa stanú citlivejšími k utrpeniu druhých. Dokážu ich lepšie pochopiť a podporiť, vycítiť, čo potrebujú. Dokážu plnšie prežívať blízkosť a okamihy radosti. Dokážu si vážiť a prežívať hĺbku vzťahu, citlivo rozlišovať dôležité od nedôležitého, zmysluplné od nezmyselného. Povyrastú, stanú sa zrelšími a plnšími.

PRE RODIČOV, KTORÝCH ČAKÁ ROZLÚČKOVÝ RITUÁL

Rozlúčkový rituál nám dáva možnosť zísť sa, rozlúčiť sa s telom dieťaťa, spoločne spomínať a precítiť, že v bolesti nie sme sami, verejne vyjadriť žiaľ a úctu k telu, aj spoločne zdieľať hodnoty viery. Zároveň nám dáva možnosť verejne poďakovať dieťaťu za to, čo nám do života prinieslo.

Nebojte sa pokúsiť sa naplniť svoje predstavy o dôstojnej rozlúčke.

- Zorganizujte si rozlúčku tak, ako chcete, nehľadte na to, „čo sa má“.
- Aj keď to na Slovensku nie je bežné, ak cítite potrebu dieťaťko po smrti umyť, obliecť, učesať mu vlásy, podržať ho v náručí, zaspievať mu uspávanku a pod., požiadajte o to personál nemocnice alebo pohrebnej služby.
- Premýšľajte, akú rozlúčku by Vaše dieťa chcelo mať, ak by ste s ním počas života o tom hovorili, resp. urobte ju takú, akú si prialo.
- Pozvite ľudí, s ktorými chcete zdieľať tieto okamihy. Nepozývajte tých, ktorí Vás iritujú.
- Ak máte možnosť a silu zhotoviť a vyzdobiť dieťaťku truhlu vlastnými rukami, pokúste sa o to. Môže to byť veľmi ťažké, ale zároveň aj naplňujúce. Môžete o to

- požiadať napr. blízkych priateľov, niektorí ľudia vnímajú takúto prosbu ako poctu.
- Ak cítite potrebu, zostaňte s telom dieťaťa pred začiatkom pohrebu chvíľu osamote, povedzte mu v duchu alebo nahlas to, čo ste mu počas života nestihli povedať, rozlúčte sa s ním v súkromí.
 - Rozlúčkovú reč môžete napísať a dokonca aj prečítať Vy, ak sa na to cítite. Na Slovensku nie je takýto prejav bežný. Ak sa tak rozhodnete, môže to byť veľmi ťažké, ale zároveň aj cenné a uvoľňujúce. Píšte zo srdca, buďte úprimný, je to vyjadrenie Vašej lásky a vnímania. Čokoľvek napíšete, ľudia určite ocenia. Rozlúčkovú reč napíšte tak, aby sa dala ľahko čítať, napr. vytlačte ju na počítači väčším písmom. Počas čítania zhlboka dýchajte. Nemusíte sa ponáhľať. Pripravte si pohár vody a kedykoľvek pocítite sucho v ústach, napite sa. Nekladte na seba vysoké nároky. Čokoľvek sa udeje, je v poriadku. Ak sa zaseknete, budete plakať, ak reč nedokončíte, nič sa nestalo. Každý to pochopí. Očný kontakt s publikom nie je nevyhnutný, buďte len sami so sebou, ak je to tak pre Vás prijateľnejšie. Buďte tým, kým naozaj v tej chvíli ste.
 - Rozlúčkový rituál nám pomáha prijať nenávratnosť životnej straty. Nielen nám dospelým, ale aj deťom. Nechajte súrodencov, aby sa sami rozhodli, či sa pohrebu zúčastnia alebo nie. Nezakazujte im to, ale ani netlačte, aby súhlasili. Ak odmietnu, môžete im citlivo navrhnúť, že na cintorín zájdete spolu neskôr. Aj malé deti smútia, pohreb môže byť aj pre ne prospešný, ak ich pripravíme na to, čo sa bude diať. Vysvetlite súrodencom vopred, kto na pohrebe bude, povedzte im, že niektorí ľudia budú plakať. Vysvetlite im, že zomrelý súrodenec už nič necíti, nič ho nebolí, nie je

mu smutno, nebojí sa, nie je hladný ani smädný, že telo po smrti musí ísť do zeme.

- Ponúknite dieťaťu možnosť aktívne sa pohrebu zúčastniť, napr. zapáliť sviečku, prečítať básničku alebo modlitbu. Môže dať do truhly svoju obľúbenú hračku ako darček alebo obálku s listom ako prejav lásky.
- Ak počas pohrebu nebudete schopní byť dieťaťu oporou, poproste o to iného člena rodiny alebo známeho. Dajte dieťaťu možnosť vybrať si spoločnosť dospelého človeka. Mal by to byť niekto, s kým sa bude cítiť bezpečne a uvoľnene a koho sa nebude hanbiť spýtať sa na čokoľvek. Nenechávajte to na náhodu.

AKO SMÚTIME

Každý z nás smúti jedinečným spôsobom. Smútenie zasahuje do všetkých oblastí života, ovplyvňuje naše telo, naše cítenie, myslenie, správanie, aj našu vieru. Hĺbka bolesti nás môže prekvapiť a zaskočiť. Bolesť sa vracia v rôznej intenzite v návaloch. Raz budeme hore, inokedy zas dolu. Niektoré dni budú ťažšie a bolestnejšie.

Nevieme predpovedať, ako dlho budeme smútiť. Bolesť sa chvíľami bude vracat' po celý život, ale nebude už taká silná, aby nás paralyzovala.

Psychické ťažkosti

Šok

Najmä bezprostredne po úmrtí dieťaťa sa môžeme cítiť dezorientovaní a paralyzovaní. Nie sme schopní plakať ani kričať. Nič necítime, žijeme akoby vo sne, akoby život išiel mimo nás. Môžeme popierať, že naše dieťa zomrelo, neveríme tomu. Je to prirodzené. Naša duša sa chráni, aby sa nezrútila.

Tieto chvíle pominú. Ak trvajú dlho alebo sú pre nás neznesiteľné, vyhľadajme pomoc.

Úzkosť, nervozita a nepokoj sú pocity, ktoré prinášajú veľa nepohody. Sme podráždení a niekedy cítíme potrebu rýchlo urobiť v živote zmenu, o ktorej si myslíme, že prinesie úľavu. Napr. presťahovať sa na iné miesto, otehotnieť a mať druhé dieťa a pod. Tieto zmeny môžu priniesť trochu úľavy, býva však väčšinou krátkodobá. Bolesť sa často vracia ešte vo väčšej intenzite.

Strach je normálnou súčasťou smútenia. Bojíme sa, že bolesť nevydržíme, že sa zbláznime, že sa nedokážeme postarať o rodinu. Bojíme sa, že stratíme aj ďalších blízkych a milovaných, že zostaneme sami. Samotné smútenie nás môže prekvapiť svojou hĺbkou a intenzitou a môže nám naháňať strach. Je to prirodzené. Časom tieto pocity zoslabnú až takmer vymiznú.

Hnev

Hnevať sa a smútiť je prirodzené, ale ťažké.

Hneváme sa na lekárov, ktorí nekonali správne a včas, hneváme sa na tých, ktorých považujeme za nekompetentných. Hneváme sa na manžela či manželku, že sa nedostatočne o dieťa starali. Niekedy sa hneváme aj na dieťa, že nás opustilo a potrestalo bolesťou. Hneváme sa na Boha, že dopustil, aby naše nevinné dieťa trpelo a zomrelo.

Hnev môže druhých zraňovať. Nepotláčajme ho, ale snažme sa ho uvoľniť tam, kde nikomu neublíži (napr. v športe, rozbíme pohár tam, kde nikoho neohrozujeme, kričme a nadávajme tam, kde nás nikto nepočuje a pod.). Dávajme si pozor, aby sme naším hnevom nesťažovali smútenie druhým. Aj oni to majú ťažké. Ak sa nám to nepodarí, povedzme im: „Prepáč.“

Osamelosť

Smútiť znamená o. i. aj stiahnuť sa do seba, necítiť blízkosť, prežívať opustenie a osamelosť. A to aj vtedy, ak nie sme sami.

Vina

Pocity, že sme mohli smrti nášho dieťaťa zabrániť alebo jeho utrpenie väčšmi zmierniť, prinášajú veľké trápenie. Napr. cítíme sa vinní, že sme si včas nevšimli, že sa s našim dieťaťom niečo deje, vyčítame si, že sme lekára nenavštívili skôr.

Môžeme si vyčítať, že sme na lekárov málo naliehali alebo že sme sa rozhodli od istého momentu dieťa neliečiť. Môžeme si myslieť, že by sa možno ešte bola našla nejaká liečba a naše dieťa by nemuselo zomrieť alebo mohlo žiť dlhšie.

Môže nás trápiť, že sme s dieťaťom trávili málo času, že sme boli naň prísni, že sme mu v mnohom nevyhoveli, nekúpili hračku, nedovolili pozerat' televízor, nedovolili ísť von alebo navštíviť kamarátov, že sme mu nestihli veľa vecí povedať, napr. to, že ho máme radi.

Môže nás trápiť, že dieťa trpelo väčšmi než muselo, že sme na lekárov naliehali, aby dieťa liečili, aj keď sme cítili, že liečba mu neprinášala úľavu.

Môžeme si vyčítať: „Moje dieťa zomrelo na dedičnú chorobu, som to vlastne ja, kto mu spôsobil utrpenie a zapríčinil smrť.“

Môže nás trápiť aj to, akí sme, že sa s osudom nedokážeme vyrovnáť.

Často sa obviňujeme z toho, čo nemáme pod kontrolou, za čo nenesieme zodpovednosť. Vinní sme len za to, čo robíme vedome a cielene. Pocity viny sú prirodzené. Ak sa o ne dokážeme podeliť s tými, ktorí nám rozumejú, môže nám to priniesť aspoň trochu úľavy. Som hlboko presvedčená, že deti cítia, že ich rodičia milujú a vedia, že sa snažia pre ne urobiť všetko, aby ich život zachránili a aby trpeli čo najmenej.

Hanba

Smrť dieťaťa môžu sprevádzať aj rozpaky a pocit hanby, že nedokážeme skryť a potlačiť bolesť zo straty. Môžeme napr. prežívať zahanbenie, že nedokážeme „kontrolovať slzy v očiach“. Nepotláčajme tieto pocity, ale hovorme o nich s tými, ktorým dôverujeme a ktorí nás pochopia. Nehanbime sa za to, že prežívame pocity zahanbenia.

Ovplyviteľnosť, nekritickosť

V období veľkej bolesti v snahe, aby sa nám uľavilo, sme schopní urobiť rozhodnutie, ktoré by sme za iných okolností nikdy neurobili, alebo nekriticky počúvať rady druhých. Napr. predať dom, rozvieť sa a znovu sa vydať alebo oženiť. Takéto rozhodnutia potom často ľutujeme, ale už sa nedajú vrátiť späť. Vyvarujme sa radikálnych zmien, situáciu komplikujú a sťažujú vyrovnanie sa s úmrtím dieťaťa.

Poruchy pamäti a problémy s udržaním pozornosti sú prirodzenou súčasťou smútenia. Nedokážeme sledovať film, čítať knihu, počúvať rozprávanie druhého, nepamätáme si, čo sme videli, čítali alebo počuli. Tieto problémy nie sú známkou psychickej choroby. Pomaly ustúpia a budeme schopní vrátiť sa do bežného života.

Sny, nočné mory, denné snenie

Mnohí si prajú, aby sa im sníval sen, v ktorom svoje dieťa uvidia. Sen často chápeme ako potvrdenie, že naše dieťa nezomrelo, ale naďalej žije v inom svete. Uľaví sa nám, ak nám v sne dieťa odkáže, že sa má dobre. Snívanie vyžaduje určité uvoľnenie. Málokedy snívame bezprostredne po úmrtí.

Niekedy si aj cez deň predstavujeme, že naše dieťa je vedľa nás, pozoruje nás, ako pracujeme, v duchu sa s ním rozprávame, hovoríme mu to, čo sme mu nestihli povedať. Nebráňme sa takémuto sneniu. Je uzdravujúce.

Sny môžu byť aj desivé, živé a nepríjemné. Vo väčšine prípadov sa však časom stratia. Ak prinášajú veľa ťažkostí a bolesti, vyhľadajte odbornú pomoc.

Halucinácie

Ľudia, ktorí majú halucinácie v období smútenia, nie sú psychicky chorí. Môžu počuť hlas a kroky svojho dieťaťa, cítiť jeho prítomnosť, vidieť, ako vystupuje živá tvár z fotografie na stole a pod. Tieto pocity sú väčšinou prejavom hlbokkej bolesti a túžby po stretnutí, nie sú známkou psychickej choroby. Môžu sa objaviť aj niekoľko rokov po úmrtí.

Panické ataky

Smútenie môžu sprevádzať panické ataky. Prejavujú sa návalom akútnej neznesiteľnej úzkosti, môžeme mať pocit, že strácame nad sebou kontrolu, že sa zbláznime a nevydržíme úzkosť, ktorá prichádza. Často zrýchlene dýchame, potíme sa, trasíme sa, môžeme kričať, ničieť veci okolo seba, môžeme mať strach, že si ublížime.

Rady tých, ktorí panické ataky dokázali zvládnuť:

- Skúste spomaliť celé svoje telo i myšlienky. Sústreďte sa na dýchanie, spomaľte ho, zhlboka dýchajte. Spomaľte svoju hlavu, myšlienky, ktoré v nej vznikajú, spomaľte postupne celé telo smerom zhora dolu.
- Zívajte, pretiahnite si celé telo od hlavy až po päty.
- Využite všetku silu, ktorá Vám ešte zostáva, všetky zmysly a predstavte si nejaký príjemný obraz alebo scenériu. Vy sa na ňu len pozeráte, nie ste jej súčasťou.
- Predstavte si osobu, ktorej dôverujete a je Vám blízka. Nieкого, komu veríte, kto je Vás schopný podporiť a komu na Vás záleží. Predstavte si, že tento človek je pri Vás a ponúka Vám podporu.

- Ak máte silu, choďte na prechádzku, rozprávajte sa s niekým, kto je pri Vás.
- Spomeňte si, kedy naposledy Vám bolo takto ťažko a predsa ste to zvládli. Spomeňte si na úľavu, keď úzkosť prešla.
- Sústreďte sa na to, čo je okolo Vás, pozorujte predmety, ľudí, ktorí sú okolo Vás, všimajte si detaily.
- Počítajte od 20 do 1, pri každom čísle si predstavte niekoho, kto žije a cítite, že Vás má rád. Predstavujte si situácie, keď ste sa cítili lepšie.
- Spomeňte si na niekoho, koho obdivujete. Predstavte si, že ste na chvíľu ako on/ona. Skúste myslieť ako on/ona, skúste cítiť ako on/ona, skúste sa rovnako správať.
- Uvedomte si, že ataky silnej úzkosti nie sú životu nebezpečné, aj keď sú veľmi nepríjemné.
- Pripomeňte si, že ataky silnej úzkosti sa vždy skončia. Vždy.

Telesné ťažkosti

To, čo prežívame, ovplyvňuje naše telo.

Smútenie často sprevádza:

- únava a pocit, že nemáme dostatok energie na fungovanie v bežnom živote.

Smútenie je vyčerpávajúce, nielen psychicky, ale aj fyzicky.

- nespavosť

Aj ľudia, ktorí nikdy nemali problém so spánkom, môžu mať problém zaspať, často sa v noci budia a cítia sa cez deň nevyspaní a unavení.

- zmena chuti do jedla

Niektorí trpia nechutenstvom, iní naopak prekonávajú úzkosť jedením. Smútenie je často sprevádzané výkyvmi hmotnosti.

- tráviace ťažkosti (bolesti brucha, pocit „ťažoby na žalúdku“, zápcha alebo hnačka)
- dýchacie a srdcové ťažkosti (búšenie srdca, zvieranie na hrudníku, pichanie pri srdci, pocit, že máme „hrču v krku“, že sa nedokážeme poriadne nadýchnuť, pocit „na omdlenie“, výkyvy krvného tlaku)
- bolesti hlavy, krku a chrbta
- zníženie libida

Najmä u žien sa znižuje túžba po sexuálnom zblížení.

Počas smútenia sa môžu objaviť alebo zhoršiť príznaky vážnej choroby. Napr. astmatici môžu mať častejšie astmatické záchvaty, zvýrazia sa prejavy kožnej choroby, reumy a pod. Zvyšuje sa riziko vzniku a prejavu nádorovej choroby. Stres oslabuje imunitu a náchylnosť na infekcie – chrípku, zápal priedušiek, pľúc a pod.

Je dôležité snažiť sa starať o svoje zdravie a telo. Choroba, ktorá sa objaví počas smútenia, sa môže stať našim celoživotným handicapom.

Ako dbať o telesné zdravie?

- Snažme sa jesť pravidelne v menších dávkach.
- Snažme sa dodržiavať denný režim.
- Doprajme si odpočinok. Pokúsme sa chodiť do postele v určitú večernú hodinu. Môžeme pred tým vypiť pohár teplého mlieka s medom alebo čaju s upokojujúcim účinkom (napr. z medovky alebo ľubovníka)
- počúvať hudbu, ktorá nás upokojuje.

Telesné ťažkosti, ktoré vnímame ako nástup choroby, nepodceňujme, ale navštívme lekára včas.

Zmeny v správaní

Niekedy, najmä v začiatkoch, je bolesť taká veľká, že máme chuť prekonať ju riskantnou činnosťou, ktorá nás vystavuje

riziku vlastnej smrti, napr. veľmi rýchlou jazdou na motorke alebo v aute, opitím sa do nemoty, opravou strechy, lezením na skale a pod. Snažme sa takýmto aktivitám vyhnúť a nájsť iný spôsob, ako dosiahnuť úľavu. Naše dieťa by si určite neprialo, aby sme dobrovoľne odišli z tohto sveta. Blízki, ktorí sú okolo, nás potrebujú.

Vzt'ahy s priateľmi, známymi, so širšou rodinou

Naša potreba stretávať sa s priateľmi, rodinou a so známymi sa počas smútenia mení. Niekedy potrebujeme byť sami, inokedy túžime po ich blízkosti. Niekedy nám idú na nervy, keď nám opakovane klopujú na dvere alebo telefonujú, inokedy je nám smutno, že sa neozývajú. V období smútenia sme precitlivení. Ľudia nevedia čítať naše myšlienky, dajme im jasne vedieť, čo potrebujeme.

Duchovné utrpenie

Smrťou dieťaťa strácame naše sny a plány do budúcnosti, strácame zmysel a hodnoty, pre ktoré sme žili, strácame vieru v dobro, v spravodlivosť, v Boha, strácame nádej, že raz sa k týmto hodnotám opäť dopracujeme.

Cítíme sa ukrivdení, oklamaní, prázdni, bezmocní, podvedení životom a Bohom. Môžeme ľudí i Boha nenávidieť a hnevať sa na nich. Pýtame sa: Prečo sa to stalo práve mne? Prečo práve moje dieťa? Aký zmysel má jeho smrť? Aký zmysel má môj život? Má vôbec život nejaký zmysel? Prečo trpia nevinní? Ako to mohol Boh dopustiť? Urobil som niečo zlé? Za čo ma trestá? Existuje Boh, v ktorého som veril(a)? Je všetko márnosť?

Som presvedčená, že odpovede na tieto otázky sú nám nedostupné, že ich nikdy nenájdeme. Verím, že úľavu môže priniesť pohľad z druhej strany: Na čo ma moja bolesť a život

vyzývajú? Na čo to bolo dobré? Na čo sa mám zamerať a čomu sa mám naučiť?

Pocity, že vo svete prevláda chaos a nespravodlivosť, že život a utrpenie nemajú zmysel, sú veľmi ťaživé. Životné skúsenosti mnohých smútiacich rodičov dávajú nádej, že je možné opäť sa prepracovať k rovnováhe, znovu nájsť zmysel života. Mnohí nakoniec dosiahli v duchovnom utrpení úľavu tak, že trpezlivo hľadali jeho zmysel a snažili sa nájsť pozítiva, ktoré im utrpenie do života prinieslo. Toto hľadanie je ťažké, bolestné, často zdĺhavé a plné neistoty.

„Utrpenie, ktoré sme prijali, prestáva byť v istom zmysle utrpením.“

Scott Peck

„Kto svoj osud považuje za spečatený, nie je schopný nad ním zvíťaziť“.

V. E. Frankl

KTO/ČO MÔŽE V SMÚTENÍ POMÔŤ?

Dovoľte si smútiť, je to jediná cesta, ako dospieť k úľave. Znamená to priznať si, že sme slabí, zraniteľní. Každý, bez ohľadu na to, nakoľko je silný a nezávislý, potrebuje z času na čas pomoc – ucho, ktoré ho vypočuje alebo rameno, na ktorom sa môže vyplakať. Dovoľiť si smútiť znamená dopriať si čas a priestor na prežívanie bolesti, aby sme mali možnosť znovu uvidieť svetlo.

Hľadajte ľudí, ktorí sú Vám blízki a zdieľajte s nimi svoje trápenie. Sme rôzni, máme rôznu potrebu deliť sa o trápenie a navyše táto potreba sa môže v čase meniť. Počúvajte svoj

vnútorný hlas. Bojovať nasilu osamote nie je hrdinstvo. Ľudia, ktorí prežili stratu svojho dieťaťa, dokážu pochopiť hĺbku bolesti a poskytnúť podporu. Detský hospic Plamienok Vám ponúka kontakty na rodiny, ktoré prešli a prechádzajú procesom smútenia.

Nebojte sa vyslovovať meno dieťaťa, ktoré ste stratili. Podel'te sa o svoje spomienky. Deti žijú v našich spomienkach. Spomínajte, akým nezbedníkom a statočným bojovníkom Vaše dieťa bolo, čo ste spolu zažili. Čo milovalo, čo mu prinášalo radosť, čoho sa bálo, ako sa trápilo. Rozprávajte aj o tom, ako odchádzalo z tohto sveta. Nebráňte sa slzám, sú uzdravujúce. K spomienkam sa vracajte, rozprávajte, keď cítite potrebu o nich hovoriť. Potláčaním sa bolestné spomienky nedajú vymazať. Až ich precítenie a prijatie umožní reagovať na nové výzvy, ktoré prinesie život. Príde čas, keď radosť z toho, že tieto spomienky máte, bude väčšia než bolesť, že k nim už žiadna nepribudne.

Vyjadrujte svoje pocity. Ak ste nahnevaní, hnevajte sa, ak sa Vám chce plakať, plačte.

Plač prináša úľavu a uvoľňuje bolesť. Plačte osamote aj so svojimi blízkymi. Ak sme sa spolu dokázali smiať, prečo by sme nemohli spolu plakať?

Bud'te so sebou trpezliví, smútenie vyžaduje čas.

Píšte si

- **denník** o tom, ako je Vám ťažko, čo prežívate a o čom premýšľate, čo Vás trápi a čo Vám prináša radosť,
- **životopis** Vášho dieťaťa, aby jeho život zostal s nami,
- **poviedky a básničky,** ktoré sa viažu k Vášmu prežívaniu a k spomienkam,

- **listy a maily** tým, ktorí Vás majú radi a sú pripravení byť s Vami.

Cieľom nie je len to, aby sa na Vaše dieťa nezabudlo, ale aj aby ste Vaše pocity a myšlienky dostali zo seba. Je to uzdravujúce. Čokoľvek, čo Vám blyсне hlavou, dajte na papier. Plačte pri písaní, ak sa Vám tlačia slzy do očí.

Krátky výlet môže priniesť úľavu, po návrate sa však smútok vráti. Môžete si uvedomiť, že ste schopní sa uvoľniť a dotknúť sa záblesku radosti.

Necíťte sa vinní, že ste schopní prežívať radosť. Je to známka uzdravovania. Na dieťa nezabúdame, ale učíme sa s ním žiť iným spôsobom.

Urýchlené otehotnenie a pôrod ďalšieho dieťaťa je rizikom pre celú rodinu. Novonarodené dieťa vyžaduje nielen od matky, ale aj od celej rodiny veľa pozornosti a energie. Veľmi citlivo vníma vnútorné rozpoloženie okolia. Smútiaci človek prežíva bolesť, vnútorná nepohoda sa na malé dieťa prenáša. To, čo malé deti prežívajú v prvých mesiacoch a rokoch, významne ovplyvňuje celý ich život.

Starostlivosť o novorodenca a dojča je náročná, sťažuje prežívanie bolesti a vyrovnávanie sa so stratou dieťaťa. Riziko predĺženého a komplikovaného smútenia sa zvyšuje.

Zaujímajte sa o články, knihy, prednášky a semináre o smútení. Pomôžu Vám uvedomiť si, čo cítite a prežívate a dozviete sa, čo môže v procese smútenia pomôcť. Môžete na nich stretnúť ľudí, ktorí tiež smútia.

Ak cítite potrebu podeliť sa o svoju bolesť a skúsenosti so smútením s tými, ktorí tiež smútia, vyhládajte **svojpomocné skupiny** smútiacich rodičov alebo sa zapojte do **diskusných**

skupín smútiacich rodičov na internete. Len ten, kto prežil smrť vlastného dieťaťa, vie pochopiť, čo táto strata do života skutočne prináša. Mnohí hovoria, že bolesť a trápenie po úmrtí dieťaťa sú horšie než počas choroby a zomierania. Prežitá bolesť ľudí spája. Ľudia, ktorým zomrelo dieťa, sa dokážu navzájom veľmi dobre podporiť, podeliť sa o svoje skúsenosti, dokážu si navzájom poradiť, ako sa učiť žiť s bolestnou stratou. Dokážu nielen počúvať, ale aj vysloviť to správne slovo v situácii, keď druhí nevedia, čo povedať, dokážu vycítiť, kedy mlčať a zdieľať bolesť vlastnou prítomnosťou.

Hovorí sa, že smútok je záhradou súcitu. Byť členom svojpomocnej skupiny umožňuje prežívať okamihy blízkosti v období, ktoré je naplnené osamelosťou, dáva možnosť podporu nielen prijímať, ale aj dávať, a to rôznou mierou v rôznych etapách smútenia. Pociť, že mi konečne niekto rozumie, že je so mnou na jednej lodi, môže priniesť veľa úľavy. Na druhej strane pociť, že prežitá bolesť mi umožňuje pomáhať druhým, môže prinášať veľké naplnenie.

Aj Detský hospic Plamienok organizuje na Slovensku svojpomocnú skupinu smútiacich rodičov - pozri kapitolu Detský hospic Plamienok.

Diskusné skupiny na internete umožňujú podeliť sa o svoju bolesť, „porozprávať sa na diaľku“, resp. odoslať slová podpory. Môžu fungovať rôznym spôsobom, najčastejšie prostredníctvom mailovej pošty. Do skupiny sa treba prihlásiť. Každý člen môže poslať mail, ktorý potom dostanú všetci ostatní členovia skupiny a majú možnosť poslať odpoveď.

Do diskusnej skupiny smútiacich rodičov na Slovensku sa môžete zapojiť prostredníctvom webovej stránky www.plamienok.sk - pozri kapitolu Detský hospic Plamienok.

Vytvorte si rituál, ktorý Vám bude pripomínať bolestný okamih straty.

Napište báseň alebo poviedku a čítajte ju nahlas na mieste, ktoré je pre Vás dôležité (napr. v izbe dieťaťa, na mieste, kam ste s ním často chodievali, na cintoríne a pod.) Napište pre svoje dieťa vlastnú modlitbu. Zapaľujte sviečku, zasaďte strom ako symbol, že Vaše dieťa žije vo Vás aj naďalej.

Rituály uvoľňujú smútok. Dávajú nám možnosť oslobodiť sa od zväzujúcej bolesti, prijať nový životný smer a pocítiť opäť mier a pokoj vo svojom vnútri. Rituály otvárajú srdce, dávajú nám priestor byť tým, kým sme a necítiť sa pritom v ohrození.

Ponúknite pomoc druhému, ktorý smúti. Takáto pomoc môže byť zdrojom životného zmyslu a naplnenia. Len ten, kto stratil vlastné dieťa, dokáže plne pochopiť hĺbku bolesti a väčšinou aj dobre vycítiť, ako podať pomocnú ruku. Pomáhať druhým znamená vydávať energiu. Ak sa tak rozhodnete, ponúkajte pomoc až v čase, keď túto energiu máte.

Bojujte o nádej, že sa raz budete cítiť lepšie. Príde čas, keď sa ráno budete tešiť, že prichádza nový deň a že žijete.

Zvládnem to sám? **Nie je dobré ani potrebné, aby ste smútenie zvládli sami.** Každý z nás je zraniteľný a potrebuje z času na čas pomoc. Najmä pri vyrovnávaní sa s bolesťou po strate vlastného dieťaťa.

Pre smútiace matky

- Smútenie vyčerpáva a odoberá chuť a energiu starať sa o rodinu, manžela a deti, ktoré nám zostali. Nevyčítajte si, že nie ste perfektná. Aj deti smútia a dokážu vycítiť a pochopiť, že mama potrebuje čas a priestor, aby sa rodinný život dostal do bežných koľají. Neočakávajte

od seba veľa. Prehnané očakávania vedú vždy k sklamaniu.

- Doprajte si čas len pre seba. Čas osamote umožňuje vyčistiť si myseľ. Choďte sama na prechádzku, niekam, kde dokážete naplno prežívať to, čo je vo Vás.
- Oddychujte. Smútenie je fyzicky vyčerpávajúce a únavné. Dožičte si trochu oddychu poobede, alebo keď prídete z práce, prípadne choďte spať o hodinku skôr.
- Snažte sa byť k sebe milá a zhovievavá. Obdobie po strate dieťaťa je jedno z najhorších v živote. Doprajte si maličké potešenie všade tam, kde je to možné (napr. kúpte si sladkosť v obchode, dožičte si kúpeľ vo vani, dajte sa pekne ostriať).
- Nájdite si ľudí, ktorí Vás vypočujú a podporia. Ženy majú väčšiu potrebu hovoriť o svojich trápeniach než muži a treba to rešpektovať.
- Dávajte najavo, čo potrebujete. Povedzte to svojmu partnerovi, manželovi, deťom, rodine, šéfovi, priateľom a známym. Nevedia, čo sa vo Vás odohráva, nemajú schopnosť čítať Vaše myšlienky. Buďte úprimná k sebe i k druhým.
- Nesnažte sa smútok kontrolovať a ovládať. V konečnom dôsledku aj tak nemáme nad smútením kontrolu, snaha o kontrolu bráni vyrovnaníu. Snažte sa uvedomiť si, čo sa vo Vás deje, čo cítite.
- Nebráňte sa smútku ani radosti. Ak prežívame radosť, neznamená to, že sme na dieťa zabudli alebo prestávame milovať.
- Žite deň za dňom, neplánujte.

Pre smútiacich otcov

- Prijmite fakt, že muži smútia inak ako ženy. Potrebujú viac ticha a samoty.

- Doprajte si čas len pre seba. Chod'te na ryby, strávkte víkend osamote.
- Nepreberajte na seba novú zodpovednosť. Musí prejsť určitý čas, kým sa Vám energia znovu vráti.
- Dovoľte si plakať. Nepotláčajte plač v sebe. Nie je pravda, že muži, ktorí plačú, sú slabí. Naopak, plač je odrazom toho, že ste k sebe úprimný. Plač uzdravuje a dodá Vám energiu, ktorá chýba.
- Hnev, ktorý počas smútenia zákonite prichádza, nepotláčajte. Pokúste sa ho vybiť v športe, na veciach, nie na ľuďoch.
- Rozprávajte sa s inými otcami, ktorí stratili svoje dieťa. Zamerajte sa na to, čo cítite Vy, nielen na to, ako pomôcť svojej žene.
- Snažte sa dozvedieť o smútení viac, o pocitoch, ktoré smútiaci ľudia môžu prežívať, o reakciách, ktoré tento proces sprevádzajú.
- Povedzte svojej žene i deťom, čo potrebujete, čo pre Vás môžu urobiť.

Pre tých, ktorí veria, že život sa smrťou nekončí

„Blahoslavení plačúci, lebo oni budú potešení.“

Mat 5,4

Viera v Boha a láska k milovanému dieťaťu nás môžu viesť k presvedčeniu, že smrť nie je definitívny a nenávratný koniec, že deti žijú v inom svete naďalej s nami, vedia o nás, milujú nás a trezplivo čakajú, kedy sa s nimi znovu stretneme. Pre nás, ktorí veríme, je smrť bránou k večnosti.

- Odpustime sebe aj tým, ktorí nás opustili, aby sme sa očistili a vedeli život prežívať plnšie. Potrebujeme si

dopriať čas a odvahu sa otvoriť. Ak to urobíme, pocítime hlbokú vďačnosť a svetlo vo vnútri.

- Modlime sa, ak cítime potrebu. Robme to spôsobom, ktorý nám vyhovuje. Osamote alebo spolu s druhými, vlastnými slovami, piesňou alebo naučenou modlitbou. Prosme, kričme, pochybujme. Ak je nám modlitba proti srsti, nevyčítajme si to.
- Ak nám smrť dieťaťa prináša pochybnosti o existencii a добрote Boha, nebráňme sa im. Je ťažké Mu dôverovať, ak stojíme bezmocní zoči voči krutosti osudu. Môžeme mať pocit, že nikomu na nás nezáleží. Ani Bohu, ktorému sme dôverovali. Môžeme prežívať sklamanie, Boh môže byť zrazu taký neosobný, chladný a vzdialený. Nerozumieme Mu a máme pocit, že príliš dlho mlčí a zároveň sa nám zdá, že je už načas, aby prehovoril. Pýtame sa: Kde si, Bože, keď to bolí? Prečo si mi to urobil? Prečo si mi vzal to najdrahšie – moje dieťa? Existuješ vôbec? Ako v Teba opäť veriť? A čo z toho vlastne mám? Aká je pravda o večnom živote – živote po smrti? Čo je to zmysluplný a hodnotný život? Prečo žijem? Je všetko márnosť nad márnosťou?

Boha môžeme vnímať ako vinníka alebo ako zdroj a prameň sily. Niekedy prežívame oboje zároveň. Verím, že viera je dar. Verím, že aj pochybnosti a odklon od viery majú v živote človeka svoje miesto a neprežívame ich náhodou.

Ako prežiť výročia, sviatky, Vianoce

- Bolesť zo straty sa vracia celý život. Po čase je však možné dospieť k prežívaniu radosti a žiť prevažne tým, čo život prináša.
- Výročia ako napr. narodenie dieťaťa, výročie smrti, začiatok školského roka, prázdniny, Vianoce, výročia dôležitých rodinných udalostí (svadby, výročie prvého

kroku dieťaťa, vydarenej spoločnej dovolenky a pod.), pohreb iného dieťaťa, vyslovenie jeho mena a pod. budú vždy okamihy naplnené bolestnými spomienkami. Pre mnohých sú najmä vianočné sviatky dni veľkej bolesti z odlúčenia.

- Bolesť sa v období sviatkov a výročí vracia. Neznamená to, že sme tam, kde sme boli.
- Neraz je očakávanie bolesti horšie než bolesť sama.
- Buďte k sebe úprimný a nekladte na seba veľké nároky, ktoré prinášajú sklamanie a pocity zlyhania.
- Urobte si plán, ako chcete výročie alebo sviatok stráviť. Rozprávajte sa o ňom v rodine. Uvedomte si, čo nechcete.
- Skúste si Vianoce naplánovať a zorganizovať trochu inak. Nikdy už nebudú také, aké bývali. Vytvorte si novú tradíciu. Neexistuje správny a nesprávny spôsob. Nájdite si taký, ktorý Vám a Vaším blízkym najviac vyhovuje. Niektorí uprednostnia staré rodinné tradície, iným vyhovuje zmena. Jednou z možností je napr. stráviť Vianoce mimo domu s priateľmi alebo osamote. Ak ste doma, môžete večerať v inej izbe, použiť iný servis a príbor a pod.
- Ak nemáte silu na písanie pohľadníc, nepíšte ich alebo požiadajte priateľa či známeho, aby to urobil za Vás.
- Duchovné služby (sväté omše, služby božie, stretnutia duchovných spoločenstiev a pod.) môžete vyhľadať na inom mieste, v inú hodinu, než bolo zvykom.
- Nebuďte fixovaní na to, „čo sa má“. Ak je tradičný spôsob Vianoc pre Vás veľmi bolestný, pozmeňte ho.
- Vianoce nemusíte prežívať každý rok rovnakým spôsobom.
- Uvedomte si, že to nebude ľahké a urobte to najlepšie, čo sa dá. Doprajte si odpočinok.

- Nebojte sa požiadať o pomoc príbuzných a priateľov. Určite Vám radi pomôžu, ak im naznačíte, ako. Poproste ich napr. o pomoc pri upratovaní domu alebo bytu, pri nákupoch, pri pečení, pri výzdobe vianočného stromčeka a pod.
- Môžete pozvať niekoho, kto je sám, aby Vianoce strávil s Vami.
- Môžete na počesť dieťaťa zorganizovať stretnutie Vám blízkych ľudí. Hovorte o ňom a podelte sa o svoje spomienky. Povedzte druhým, čo Vám Vaše dieťa do života zanechalo. Dajte im vedieť, že vo Vás žije naďalej a že naň nikdy nezabudnete. Poproste ich, aby všetci zapálili na jeho počesť malú sviečku alebo vypustili balón.
- Urobte na počesť Vášho dieťaťa niečo, čo považujete za dôležité. Daruje peniaze charitatívnej organizácii, kúpte si knihu o smútení, zasadte strom v záhrade, upečte koláč, navštívte osobu, ktorá žije sama. Zorganizujte rodinný výlet na miesto, kam ste radi chodievali. Nemusíte o tom nikomu hovoriť, môže to byť tajomstvo medzi Vami a Vaším dieťaťom.
- Poďakujte Vášmu dieťaťu, Bohu alebo komukoľvek, že Vaše dieťa žilo, ak Vám vyjadrenie vďaka nie je „proti srsti“.
- Smútok zo straty dieťaťa sa nedá definitívne prekonať, ale skúsenosti mnohých dávajú nádej, že je možné dospieť aj k radostnému prežívaniu Vianoc. Pokúste sa o túto nádej bojovať.

AKO VIEME, ŽE UŽ SME NA TOM LEPŠIE ?

Proces smútenia je pomalý, únavný, často urobíme jeden krok dopredu a dva dozadu. Niekedy je ťažké vidieť a cítiť zlepšenie. Ak sme otvorení, zlepšenie určite raz príde.

Ako vieme, že už sme na tom lepšie ?

Toto sú odpovede rodičov, ktorí prešli procesom smútenia a podělili sa o svoje skúsenosti:

- V srdci sme schopní prežívať nenávratnosť straty. Plne si uvedomujeme a cítime, že naše dieťa sa už nikdy nevráti, nebojujeme proti tomu.
- Dokážeme hovoriť o príjemných aj o nepríjemných spomienkach. Vo včasnej fáze smútenia sme si vedeli vybaviť len nepríjemné zážitky.
- Dokážeme byť sami a necítiť sa osamelo. Nepotrebujeme mať neustále niekoho pri sebe alebo venovať sa činnostiam, ktoré nás odvádzajú od bolesti.
- Dokážeme šoférovať a pritom neplakať. Smútiaci, ak sú v aute sami, často plačú, čo môže byť pre nich aj pre okolie nebezpečné.
- Menej nás zraňuje necitlivý prístup okolia. Uvedomujeme si, že necitlivé komentáre ľudí nevyslovujú úmyselne, ale z neznalosti alebo z neschopnosti vcítiť sa. Ani my nedokážeme pochopiť všetko, čo trápi iných.
- Dokážeme sa tešiť na prázdniny a na voľné dni.
- Dokážeme ponúknuť pomoc ľuďom, ktorí smútia.
- Hudba, ktorú dieťa malo rado, nám neprináša silnú bolesť.
- Dokážeme sa zúčastniť duchovných služieb a neplakať pri tom.
- Dokážeme prežiť krátky čas aj bez pomyslenia na dieťa, ktoré sme stratili a necítime sa vinní.
- Dokážeme sa zasmiať na dobrom vtipе bez pocitu viny.
- Spánok a prijímanie potravy sa vrátili do normálu.
- Necítime sa dlhodobo unavení, vrátila sa schopnosť oddýchnuť si a nazbierať sily.

- Dokážeme sa plne sústrediť na čítanie knihy alebo na sledovanie televízneho programu. Informácie, ktoré sa dozvieme, si aj zapamätáme.
- Dokázali sme si vytvoriť nový denný režim.
- Necítíme potrebu denne navštevovať cintorín alebo krematórium.
- Dokážeme byť vd'ační za niektoré udalosti, ktoré sme v živote zažili.
- Sme schopní nadväzovať nové vzťahy, máme nových priateľov, vieme sa tešiť zo stretnutí s nimi.
- Sme znovu schopní dôverovať.
- Sme schopní prijímať veci také, aké sú a nesnažíme sa ich vrátiť do pôvodného stavu.
- Sme tpezliví pri prežívaní nových návalov smútku, vieme, že sa nevracajú tak často ako pred tým a sú menej bolestné.
- Sme schopní plánovať si budúcnosť.
- Sme schopní ráno sa tešiť, že prichádza nový deň.
- Sme schopní zastaviť sa a oňať pekný kvietok na ceste.
- Prázdnotu, ktorá v nás vznikla po strate dieťaťa, sme schopní čiastočne zaplniť inými ľuďmi, časť z nás vždy zostáva prázdna.
- Sme schopní venovať časť energie premýšľaniu o strate dieťaťa.
- Uvedomujeme si, že strata dieťaťa nás posunula ďalej, že sme zrelší.

Je ťažké dopracovať sa k viacerým zmenám naraz. Známkou pokroku je aj jedna malá zmena, ktorá prináša do života viac pokoja.

POTREBUJEME ODBORNÚ POMOC ?

Smútenie môže byť také ťažké a vyčerpávajúce, že odborná pomoc je nevyhnutná, aby sme bolesť zvládli a pohli sa ďalej. Najdôležitejšie a najťažšie je priznať si, že takúto pomoc potrebujeme. Neznamená to, že zlyhávame, že sme psychicky narušení. Aj v iných oblastiach je prirodzené, že sa ľudia bez pomoci nezaobídu.

Kedy je vhodné uvažovať o odbornej pomoci ?

- v ťažkej depresii a vyčerpaní, napr. ak máme problém so základnou starostlivosťou o seba, s umývaním, obliekaním, jedením, spaním a pod.
- ak dlhodobo neveríme, že naše dieťa zomrelo
- ak naše správanie vnímame ako dlhodobo alarmujúce a netypické
- ak nás dlhodobo obťažujú desivé a nepríjemné sny
- ak premýšľame, že najlepším riešením by bolo odísť z tohto sveta
- ak sme stratili viac milovaných ľudí
- ak hľadáme úľavu v alkohole a v drogách
- ak sa dlhodobo nezaobídeme bez liekov na upokojenie

Kde nájdeme odbornú pomoc?

Obráťme sa na psychoterapeuta so vzdelaním v oblasti psychoterapie a smútkového poradenstva. Môže to byť psychológ, lekár, sociálny pracovník a pod. Po úvodnom rozhovore sa s klientom dohodne na pravidelných stretnutiach a predbežnom počte stretnutí. Stretnutia sa odohrávajú formou rozhovoru. Niektorí psychoterapeuti majú zmluvu so zdravotnou poisťovňou, niektorí pracujú na priamu platbu. Podstatou pomoci je vzťah, ktorý smútiaci človek nadviaže s odborníkom, uvoľnenie potlačenej bolesti a pochopenie seba samého.

Detský hospic Plamienok Vám pomôže týchto odborníkov nájsť.

Lieky na upokojenie

Niektoré návaly bolesti a úzkosti sú v období smútenia veľmi silné. Lieky môžu pomôcť tieto neznesiteľné chvíle prekonať a môžu byť jediným účinným a dostupným spôsobom, ako dosiahnuť úľavu. Bolesť síce zmiernujú a pomáhajú prežiť chvíle najväčšej bolesti, ale zároveň aj potláčajú, neposúvajú proces smútenia dopredu. Pri dlhodobom používaní niektorých liekov sa rozvíja psychická a niekedy aj fyzická závislosť.

- Snažte sa lieky na upokojenie používať krátkodobo v období, keď je bolesť neznesiteľná a nedokážete si pomôcť iným spôsobom.
- Ak Vám okolie radí, aby ste užívali lieky na upokojenie, zvážte, či je to naozaj nevyhnutné. Ľudia niekedy ponúkajú lieky, pretože nevedia, ako inak by mohli pomôcť. Dajte im najavo, čo potrebujete.
- Neberte lieky, ktoré Vám dá sused alebo niekto z okolia, kto nie je odborníkom. Požiadajte svojho obvodného lekára, aby Vám niečo predpísal. Dodržujte dávkovanie, neberte viac tabliet, než Vám lekár odporučil.
- Ak sa dlhodobo nezaobídete bez liekov na upokojenie, vyhľadajte odbornú pomoc.

SMÚTENIE DETÍ

Aj deti milujú svojich súrodencov, preto sa smúteniu nevyhnú. Nedokážeme ich od bolesti uchrániť, akokoľvek sa budeme snažiť. Musia prejsť svojím trápením, aby znovu našli rovnováhu.

Spôsoby, akým deti dávajú najavo svoju bolesť, sú často odlišné a odrážajú ich vek a vývojové štádium. Rovnako ako u dospelých, strata súrodenca zasahuje ich telo, myslenie, cítenie, správanie a vieru. Niekedy sa zdá, že sa do smútku nedokážu ponoriť tak ako dospelí, že ich strata bolí menej. Nie je to pravda. Smútia prinajmenšom rovnako bolestne, ale smútia inak.

Mladšie deti sa môžu v období smútenia prechodne zastaviť vo vývoji, alebo dokonca vrátiť späť. Znova sa môžu pomočovať, vyžadovať doječenskú fľašu, trvať na tom, aby ich dospelí krmili, aby s nimi neustále niekto bol, môže sa zhoršiť ich výslovnosť. Väčšinou je to dočasná záležitosť.

Dráždivosť, nervozita, agresivita k zvieratám (napr. zabíjanie žiab, holubov, vrabcov a pod.), k rodinným príslušníkom, iným osobám (napr. bitky s kamarátmi, so súrodencami a pod.), k veciam (ničenie hračiek) a nočné mory môžu byť výrazné najmä u detí, ktoré nedokážu alebo nemajú priestor vyjadriť to, čo cítia, ktoré sa cítia opustené.

U školákov môže byť jedinou nápadnou zmenou zhoršenie školského prospechu.

Ako deti vnímajú smrť

Predškolský vek: Tieto deti sa boja smrti, pretože sa boja odlúčenia. Nechápu konečnosť smrti, vnímajú ju ako spánok, ktorý sa raz skončí. Veria, že ich súrodenec odišiel a žije niekde inde. Veria, že veci vo svete sa dejú aj preto, lebo si to prajú. Tieto deti potrebujú uistenie, že ich súrodenec zomrel, pretože jeho choroba sa nedala vyliečiť a nie preto, že si niekedy priali, aby zomrelo, že boli k nemu zlé, že sa spolu bili. Potrebujú uistenie, že nenesú za smrť súrodenca žiadnu zodpovednosť, nie je to ich vina. Potrebujú vysvetlenie, že ich súrodenec už netrpí, nedýcha, nie je mu zima, nie je smädný ani hladný, nie je mu smutno.

Mladší školáci vedia, že smrť je definitívna, ale nechápu, že sa týka každého. Neuvedomujú si s plnou vážnosťou, že aj oni alebo ich blízki môžu zomrieť. Veria, že sa smrti dá vyhnúť. Často smrť personifikujú, t. j. spájajú s osobou. Napr. „*Byť mŕtvu znamená byť anjelom.*“

Školáci približne od 8. – 10. roku vnímajú smrť podobne ako dospelí.

Ako sa správať k smútiacim deťom

- Vysvetlite im, prečo ich súrodeneц zomrel. Ubezpečte ich, že nemajú na tom žiadny podiel. Buďte struční, otvorení a pravdiví. Deti by sa mali dozvedieť pravdu včas od niekoho, kto im je blízky a komu dôverujú.
- Zdieľajte svoje pocity so svojimi deťmi. Smútok a bolesť sa skryť nedajú. Učíte ich, ako sa vyrovnávať so stratou, pripravujete ich na ďalšie straty v živote, ktoré môžu prísť.
- Vysvetlite im, ako sa cítite a prečo sa tak cítite. Deti si môžu smútenie rodičov zle vysvetľovať. Napr. Mama je smutná, lebo som si neupratal izbu. Mama je smutná, lebo som zlý.
- Povzbudzte ich, aby vyjadrili, čo cítia. Napr. „*Povedz mi, čo cítiš. Som tu s tebou.*“
- Povedzte im, že ich máte radi bez ohľadu na to, ako sa cítia, že sa budete o nich starať.
- Ak je to pravda, povedzte im, že nikto z blízkych nie je smrteľne chorý.
- Dovoľte im, aby sa aj oni starali o Vás. Láska znamená dávanie, ale aj prijímanie.
- Vyslovujte slovo smrť aj pred deťmi. Buďte otvorení, úprimní a jerní, keď o nej hovoríte. Smrť je súčasťou života.

- Nebojte sa pred svojimi deťmi plakať. Ak stratíme milované dieťa, je to prirodzené. Dovoľte tak plakať aj svojmu dieťaťu. Slzy nezraňujú, ale prinášajú úľavu.
- Dotýkajte sa ich, objímajte ich, chyťte ich za ruku, sadnite si blízko, keď s nimi hovoríte.
- Nebojte sa povedať „*neviem*“, ak nepoznáte odpoveď. Môžete napr. povedať: „*Asi si prekvapený, že všetko neviem, však? Práve preto sa musíme spolu rozprávať. Povedz mi, čo si myslíš ty.*“ Smrť nie je nevyhnutné plne vysvetliť, je ale nevyhnutné ju prijať.
- Pravdivo odpovedajte na otázky, ktoré deti kladú. Zbytočne ich nezaťažujte informáciami, po ktorých nepátrajú. Nepravdivé odpovede stupňujú strach a neistotu.
- Pokúste sa zachovať režim dňa, ak je to možné.
- Venujte čas každému dieťaťu zvlášť.
- Venujte im svoj čas pred spaním, prečítajte im rozprávku, alebo sa s nimi zahrajte. Pred spaním spoločne zrekapitulujte deň. Dovoľte dieťaťu, aby s Vami spalo, ak o to žiada.
- Snažte sa nájsť a ponúknuť deťom niečo pozitívne, o čom môžu premýšľať, napr. „smútenie nás všetkých spája.“
- Dovoľte dieťaťu hnevať sa na Boha. Nehovorte mu, čo si má o Bohu myslieť, ak sa Vás nepýta na Váš názor.
- Nevysvetľujte dieťaťu mystérium smrti použitím rozprávok, prirovnaní alebo ako Božiu vôľu. Napr.
 - „*Janko už tíško spí a nikdy sa nezobudí.*“ Dieťa sa môže báť, že ak zaspí, zomrie.
 - „*Janko odišiel na dlhý výlet a vráti sa za veľmi dlhý čas.*“ Dieťa môže mať pochybnosti, prečo sa nerozlúčilo. Môže sa báť, že je tam samo a trpí. Môže sa báť, že aj ono bude musieť ísť na

- výlet osamote. Môže sa cítiť vinné, že súrodeneц odišiel, pretože bolo k nemu zlé.
- „*Pán Boh to tak chcel.*“ Dieťa sa môže pýtať: Ako môže byť Boh dobrý, keď mi zobral toho, koho som mal rád? Dieťa môže Boha znenávidieť.
 - „*Pán Boh si Janka vzal, on má rád dobrých ľudí.*“ Dieťa sa môže usilovať byť zlé, lebo sa bojí, že aj jeho si pán Boh zoberie.
 - „*Janko bol veľmi chorý a preto musel odísť do nemocnice, kde zomrel.*“ Dieťa potrebuje vysvetlenie, že sa zomiera len na niektoré choroby, že v nemocnici sa deti väčšinou vyliečia. Inak sa bude veľmi obávať, že zomrie každý, kto sa dostane do nemocnice.
- Zapojte súrodencov do rituálov, ktoré Vám budú pripomínať, že ste na Vaše dieťa nezabudli. Napr. dovoľte im v deň výročia zapáliť sviečku, zaspievať pieseň alebo zarecitovať básničku.
 - Dovoľte deťom smútiť spôsobom, ktorý je im vlastný. Niektoré deti sú väčšmi otvorené, iné menej.
 - Vyhnite sa posudzovaniu a usmerňovaniu, ako sa má správať, kým dieťa neubližuje sebe alebo druhým.

SMÚTENIE ADOLESCENTOV

Obdobie dospievania je aj za normálnych okolností náročné. Sú to roky zmien, konfliktov, nachádzania seba samého.

Adolescenti sú prirodzene zraniteľní a nestabilní, ale veľmi často to skrývajú. Vynakladajú na to veľa energie. Tvária sa, že sa nič nestalo, že je všetko OK. Často uprednostnia únik pred otvorenosťou k bolesti. Máme sklon myslieť si, že sa zo

zármutkom vysporadúvajú ľahko a rýchlo, že nemajú veľa problémov. Nie je to pravda.

Smútenie adolescentov býva často zdĺhavé a komplikované.

Vzťahy súrodencov v období puberty a dospievania môžu byť ambivalentné, plné náklonnosti, ale aj nevyriešených rozporov.

Pocity viny, že sa k bratovi alebo k sestre nechovali milo, že práve oni prežili, bývajú veľmi ťaživé. Hnev, zlosť, vzdor, osamelosť a pocit nepochopenia ich dostávajú do izolácie.

Ako sa správať k smútiacim adolescentom

- Nekritizujte a nesúďte spôsob, akým Vaše dieťa – adolescent - reaguje na smrť súrodenca. Možno nespĺňa Vaše očakávania, ale možno ani Vy jeho.
- Dajte najavo, že Vás zaujíma jeho svet a názory. Adolescenti väčšinou dôverujú iba vrstovníkom, veria, že len oni ich dokážu plne pochopiť. Získať si ich dôveru nie je jednoduché.
- Dajte im najavo, že ich máte radi takých, akí sú.
- Podelte sa s nimi o svoje vlastné pocity ako rovný s rovným. Neočakávajte a nenaliehajte, že aj oni sa Vám otvoria.

Kedy sa znepokojovať a uvažovať o odbornej pomoci

- Správanie adolescenta je život ohrozujúce, napr. extrémne rýchle jazdy autom, na motorke, lezenie po skalách bez istenia, opíjanie sa do nemoty.
- Adolescent uniká k alkoholu a k drogám.
- Izoluje sa a vyhýba sa priateľom, členom rodiny, mimoškolským aktivitám.
- Opakovane vyslovuje pranie zomrieť, najmä ak hovorí o tom ako, kde a kedy to urobí.
- Strieda sexuálnych partnerov.
- Agresívne správanie adolescenta je pre okolie neúnosné.

SMÚTENIE STARÝCH RODIČOV

Strata vnúčaťa prináša veľa bolesti aj starým rodičom. Ich bolesť je z istého pohľadu dvojnásobná. Nielenže stratili svoje milované vnúča, ale zároveň vidia aj svoje vlastné deti trpieť a pritom nie sú schopní im pomôcť. Starí rodičia sa často cítia vinní, že oni prežili a ich malé nevinné vnúča muselo zomrieť. Stratili sny a nádej, že to, čo sa v živote nepodarilo im, sa môže podariť ich vnúčatám. Ak žijú ďalej od rodiny svojich detí, cítia sa osamelo a previnilo, že im nemôžu byť oporou.

Ako môžete pomôcť svojim deťom

(Inšpirácie pre starých rodičov)

- Smúťte, nepotláčajte v sebe bolesť. Vek na Vás nekladie žiaden nárok, aby ste boli „silní“. Vaša sila je v tom, že dokážete smútiť.
- Nehodnoťte a nesúďte, rešpektujte pocity a správanie Vášho smútiaceho dieťaťa.
- Nenaliehajte, aby sa rodinné tradície naďalej dodržiavali. Život po smrti vnúčaťa už nikdy nebude taký, aký bol predtým. Zmena tradícií môže rodičom pomôcť.
- Rozhovory s rodičmi a so súrodencami o tom, čo ste spolu s vnúčaťom zažili, môžu byť zblížujúce a uzdravujúce.

SMÚTENIE V PARTNERSKOM VZŤAHU

V partnerskom zväzku smútenie často prežívame ako záťaž. Každý partner smúti svojím vlastným spôsobom a svojím tempom. Ak nie sú v rovnakej fáze, ak sa prejavy smútenia partnerov odlišujú (napr. jeden partner už prijal fakt, že dieťa sa nikdy nevráti a druhý tam ešte nedospel, jeden je agresívny a druhý zasa túži po nežnosti), prežívajú odcudzenie, nepochopenie, stratu blízkosti. Najmä vo vzťahoch, ktoré boli pred úmrtím dieťaťa problémové.

- Muži a ženy smútia odlišne. Ženy potrebujú trápenie častejšie zdieľať, muži väčšmi túžia po samote, dokážu smútiť a pracovať zároveň.
- Snažte sa byť vnímavý k sebe aj k svojmu partnerovi. Vaše potreby môžu byť odlišné.
- Rešpektujte smútenie Vášho partnera.
- Naznačte svojmu partnerovi, ako Vám je, čo potrebujete a čo Vám pomáha. Nemôže čítať vo Vašej myslí. Nemusí vedieť, že práve tento deň je pre Vás ťažký. Nemusí vedieť, čo práve teraz potrebujete.
- Hnev a pocity viny patria k smúteniu. Snažte sa nasmerovať ich mimo Vášho partnera.
- Rozprávajte sa o svojich predchádzajúcich stratách, ako ste predtým smútili. Pomôže Vám to pochopiť, ako Váš partner reaguje, čím a prečo sa od Vás odlišuje.
- Nesúťažte medzi sebou v smútení. Smútok je ťažký pre každého.
- Pokúste sa od svojho partnera neočakávať veľa. Ľudia počas smútenia nemajú dostatok energie a spravidla nezvládajú dôkladne si plniť všetky povinnosti. Riad zostáva neumytý, tráva nepokosená.
- Plánujte spolu s partnerom, ako prežijete čas, keď bolesť znovu zosilnie. Hovorte napr. o tom, ako strávite Vianoce, výročie narodenia, úmrtia a pod.
- Naplánujte si spolu s partnerom výlet, ľahšie sa od bolesti uvoľníte a môžete prežiť väčšiu blízkosť.
- Vyhľadajte odbornú pomoc, ak cítite, že Váš vzťah je vážne ohrozený.

OKOLIE, PRIATELIA, ZNÁMI

Pravdou je, že ľudia sa často podvedome vyhýbajú tým, ktorí smútia. Veria, že potrebujú a chcú byť sami. K tejto viere ich

vedie vlastný strach zo stretnutia. Nie sú pripravení o smrti hovoriť, nevedia, ako sa majú správať, čo povedať, ako sa tváriť, ak niekto stratí milované dieťa. Váhajú, či o dieťati hovoriť alebo nie. Cítia sa neistí, zmätení, boja sa, aby neublížili.

Často je to tak, že ľudia nám nedokážu pomôcť nie preto, že nechcú, ale preto, že nevedia, ako to urobiť. Dajme im jasne najavo, ako nám môžu pomôcť.

Čo povedať, ak stretneme známeho, ktorý nevie, že naše dieťa zomrelo ?

Táto situácia býva ťažká a nepríjemná. Neexistuje univerzálny návod, ako ju zvládnuť. Je možné sa o to pokúsiť napr. týmto spôsobom: „*Asi ste nepočuli, čo sa mi stalo.*“ (náznak, že príde nepríjemná správa a poskytnutie času na prípravu). „*Môj syn/dcéra zomrel(a) vo februári.*“ Podľa vnútorného rozpoloženia je možné pokračovať a povedať viac, alebo zmeniť tému. Nie je nutné hovoriť o tom, o čom nechcete hovoriť. Nenechajte sa zatlačiť tam, kde nechcete byť.

Čo odpovedať, ak sa ma niekto opýta, koľko mám detí?

Dieťa, ktoré ste stratili, je a bude vždy Vaším dieťaťom. Ak ho vynecháte z počtu, môže prísť pocit viny, že ste ho vylúčili z rodiny. Nebojte sa hovoriť o rodine tak, akoby Vaše dieťa žilo. Počas rozhovoru môžete povedať, že syna alebo dcéru ste stratili.

DETSKÝ HOSPIC PLAMIENOK

je neštátne zdravotnícke zariadenie, ktoré sa stará o smrteľne choré a zomierajúce deti a o ich rodiny v domácom prostredí.

Ponúkame týmto deťom a ich rodinám možnosť stráviť čas, ktorý im zostáva, doma v kruhu svojich najbližších. Veríme, že

Život v domácom prostredí je pre smrteľne choré dieťa a jeho rodinu prirodzený, že domov je miesto, kde sa dieťa cíti bezpečne, kde je možné plne rešpektovať jeho denný režim a kde môže byť s tými, s ktorými chce byť. Zomierajúce dieťa môže byť doma a nemusí neznesiteľne trpieť.

Staráme sa o deti s akoukoľvek chorobou, ktorú nie je možné vyliečiť – napr. o deti s ťažkými metabolickými, nádorovými chorobami, s niektorými vrodenými vývojovými chybami a pod. Dochádzame za nimi domov v okruhu cca 2 hodín jazdy osobným autom, t. j. cca 100 km od Bratislavy. Služby poskytujeme 24 hod. denne 7 dní v týždni. Rodičia aj deti majú možnosť telefonickej konzultácie v ktorúkoľvek nočnú aj dennú hodinu. Návštevy plánujeme na základe potrieb dieťaťa a rodiny. Časť návštev je plánovaných, ale časť neplánovaných, ak to vyžaduje zdravotný alebo psychický stav dieťaťa a jeho blízkych. Poskytujeme odborné služby lekára, zdravotnej sestry, psychológa a sociálneho pracovníka. Potrebné zdravotné prístroje (odsávačky, infúzne pumpy a pod.) rodinám na potrebný čas požičiavame. Všetky služby vrátane zapožičania zdravotníckeho zariadenia poskytujeme bezplatne.

Kráčame aj so smútiacimi rodinami

Vašu bolesť nedokážeme odstrániť. Môžeme ju však s Vami zdieľať, sprevádzať Vás na bolestnom úseku cesty, môžeme byť a hovoriť s Vami vo chvíľach, keď si to budete priať. Pre nás osobne sú tieto stretnutia mimoriadne cenné, pretože máme možnosť precítiť, pochopiť a dozvedieť sa, čo Vám pomáha. Učíme sa od Vás, ako smútiť, ako žiť bez milovanej osoby a ako pomáhať sebe aj iným rodinám.

a) Individuálne pohovory, telefonáty, sms-ky, maily, listy

Každú rodinu po úmrtí dieťaťa navštívime a ponúkneme jej sprevádzanie v smútení formou osobných stretnutí s pracovníkmi hospicu. Tieto služby ponúkame všetkým smútiacim rodinám, ktorých deti zomreli, ale aj tým, ktorých deti neboli v starostlivosti Detského hospicu Plamienok.

Stretnutia sa môžu uskutočniť na mieste, ktoré bude pre Vás najvhodnejšie – u Vás doma, v cukrárni alebo v parku, v kancelárskych priestoroch Detského hospicu Plamienok v Bratislave a pod. Počet stretnutí aj prestávky medzi nimi si určíte sami.

Stretnutia nemusia byť osobné. Môžete nám zatelefonovať, poslať sms správu, mail alebo napísať list. Určite odpovieme.

b) Osobné telefonáty a stretnutia s inými smútiacimi rodinami

Niektoré rodiny, ktoré sprevádzame alebo sme sprevádzali, nám dali súhlas na poskytnutie telefónneho kontaktu iným rodinám, ktoré tiež smútia. Ak máte záujem o individuálne stretnutia s nimi, kontaktujte nás telefonicky, písomne alebo mailom.

c) Svojpomocná skupina smútiacich rodičov

Od marca 2005 organizujeme stretnutia svojpomocných skupín smútiacich rodičov. Stretnutia sa môžu zúčastniť všetci, ktorým bolo dieťa blízke a ktorí cítia potrebu porozprávať sa a podeliť sa o svoje skúsenosti s ľuďmi s podobným osudom.

Môžu prísť nielen rodičia a deti, ale aj starí rodičia a iní príbuzní, susedia a pod. Môžete prísť vtedy, keď cítite potrebu a keď Vám to vyhovuje. Zo stretnutia môžete kedykoľvek odísť. Môžete prísť len raz, alebo dochádzať pravidelne, môžete sa do skupiny znovu vrátiť. Na stretnutí budete mať možnosť porozprávať o tom, o čom budete chcieť. Program stretnutia nie je vopred pripravený. Tvorcami stretnutí ste Vy - účastníci sami. Do rozhovoru sa nemusíte zapojiť, ak Vám to

vyhovuje, môžete len počúvať. Nemusíte hovoriť o tom, o čom nechcete. Pre deti je zabezpečený celodenný dozor a pripravený osobitný program – hry, tvorivé aktivity a pod. Dátumy stretnutí sú uvedené na internetovej stránke Detského hospicu Plamienok a tým, ktorí sa stretnutia už zúčastnili, budú oznamované aj písomne.

d) Diskusná skupina na internete: www.plamienok.sk,
podstránka: Stratili sme dieťa

Detský hospic Plamienok prevádzkuje na svojej webovej stránke diskusnú skupinu pre smútiacich rodičov. Máte možnosť podeliť sa o svoju bolesť, „porozprávať sa na diaľku“, resp. odoslať slová podpory prostredníctvom počítača. Do skupiny sa treba najprv prihlásiť a vyplniť vstupný dotazník. Do Vašej mailovej stránky Vám následne pošleme jednak mailovú adresu diskusnej skupiny a tzv. LOGIN, t. j. heslo, ktoré Vám umožní čítať maily prostredníctvom našej webovej stránky. Budete mať možnosť poslať mail všetkým smútiacim rodinám, ktoré sa do skupiny prihlásili a zároveň aj dostať od nich mailovú odpoveď. Môžete odpovedať na mail, ktorý Vám príde od iných rodičov.

Kontakt:

Detský hospic Plamienok, Vajanského 3, 900 31 Stupava
www.plamienok.sk, info@plamienok.sk
tel./fax.: 02/62414323, 0908 686 897

SLOVO NA ZÁVER

Milovať vždy znamená riskovať stratu.

Ľudia zomierajú, ale láska pretrváva. Deti, ktoré sme stratili, žijú v nás. Hľadajme spôsob, ako milovať ďalej, aj keď ich na tejto zemi už nikdy neuvidíme a nemáme možnosť opäť sa ich dotknúť a počuť ich hlas.

Kráčajme spolu a pomáhajme si!

Použitá a odporúčaná literatúra v slovenskom a českom jazyku:

- Biddulph, S.: Proč jsou šťastné děti šťastné. Praha; Portál, 1997.
- Frankl, V. E.: Napriek všetkému povedať životu áno. Bratislava; Slovenský spisovateľ, 1998.
- Frankl, V. E.: Vůle ke smyslu. Brno; 1997.
- Halík, T.: Sedm úvah o službě nemocným a trpícím. Brno; 1993.
- Haškocová, H.: Rub života – líc smrti. Praha; Orbis, 1975.
- Henzel, M. De: Smrt zblízka - umírající nás učí žít. Praha; ETC Publishing, 1997.
- Honzák, R.: Deprese. Praha; Galén, 1999.
- Křivohlavý, J.: Mít pro co žít. Praha; 1994.
- Křivohlavý, J., Kaczmyrczyk, S.: Poslední úsek cesty. Praha; 1995.
- Kubíčková, N.: Zármutek a pomoc pozůstalým. Praha; ISV, 2001.
- Kübler-Rossová, E.: O dětech a smrti. Praha; ERMAT, s. r. o., 2003.
- Kübler-Rossová, E.: O smrti a umírání. Turnov; Arica, 1993.
- Kübler-Rossová, E.: Otázky a odpovědi o smrti a umírání. Turnov; Arica, 1994.
- Kübler-Rossová, E.: O životě po smrti. Turnov; Arica, 1992.
- Lansberg, Pl.: Zkušenost smrti. Praha; Vyšehrad, 1990.
- Längle, A.: Smysluplně žít. Cesta; Brno, 2002.
- Larry, D., Crabb, A.: Naděje v utrpení. Praha; Návrat domů, 2002.
- Lewis, C. L.: Svědectví o zármutku. Praha; Návrat domů, 1995.
- Lewis, C. L.: Problém bolesti. Praha; Návrat domů, 1998.
- Lukasová, E.: I tvoje utrpení má smysl. Brno; Cesta, 1998.
- Siegel, B.: Láska, medicína a zázraky. Praha; Radost, 1994.

Smithová, J.: Smrt – konečná stanice ? Praha; 1994.
Svatošová, M., et al.: Hospic slovem a obrazem. Praha; Ecce Homo, 1998.
Svatošová, M.: Hospice a umění doprovázet, Ecce Homo, 1995
Kushner, H.S.: Proč se zlé věci stávají dobrým lidem. Praha; Portál,1996
Tolstoj, L.N.: Smrt Ivana Iljiče. Praha; Čs. spisovatel, 1982.

Internetové portály:

www.griefcompanion.org
www.counselingforloss.com
www.grief-recovery.com
www.compassionbooks.com
www.compassionatefriends.org
www.candlelighters.org

www.plamienok.sk



Detský hospic PLAMIENOK

PLAMIENOK n. o.
Vajanského 3, 900 31 Stupava
www.plamienok.sk