

Když zahyne blízký...



Informace pro ty, kteří náhle
ztratili blízkého člověka.

Tragická smrt blízkého člověka patří k nejtěžším situacím v lidském životě. Dovolujeme si Vám nabídnout několik informací, které mohou být k užitku.

1 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 poskytně **policie**, případně **zdravotníci**.
- Pozůstalí mají právo **nahlížet do vyšetřovacího spisu** a do **zdravotnické dokumentace** zemřelého.
- Pro někoho je důležité **vidět tělo zesnulého**, aby se s ním mohl rozloučit. V některých případech policisté žádají pozůstalé, aby potvrdili totožnost zemřelého – tj. provedli **identifikaci**. Pokud se domníváte, že by to pro Vás bylo příliš náročné, můžete tak učinit pomocí fotografií nebo v doprovodu další osoby. **Přímou 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). V této situaci mohou pomoci 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.

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 se zablokovat účty zemřelého).

- Pokud se dostanete do hmotné nouze, není hanbou **požádat o pomoc příbuzné, přátele, obec a církev.**
- Pokud za smrt blízkého někdo nese odpovědnost (v případě trestného činu viník, v případě pracovního úrazu či nemoci z povolání zaměstnavatel atp.), máte **nárok na odškodnění.**
- **Prosazujte svá práva.** V případě, že se to nedaří, obraťte se na kontakty uvedené v závěru.

2 Prožívání

Ztrátu blízkého člověka **každý prožíváme jinak** a nikdo nemá právo nám vnucovat reakce, které nám nejsou vlastní.

Běžně se objevují:

- problémy se spánkem
- tělesné obtíže
- ztráta energie
- nesoustředěnost
- pocity smutku, zlosti nebo viny
- odcizení v rodině i mezi přáteli

Jedná se o obvyklé reakce, které budou postupně odeznívat.

- **Truchlení** představuje dlouhou a bolestnou cestu, na níž se vyrovnáváme se smrtí druhého. Nejtěžší období trvá zpravidla rok. Bez ohledu na to, jaké máme 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?
- Významnou oporu v truchlení tradičně představují **rituály**, např. **pohřeb nebo návštěva hřbitova**. Pomáhají nám najít nový vztah k zemřelému i odvahu k dalšímu životu. Obřad rozloučení se zesnulým lze uspořádat i po delší době od úmrtí.

3 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.
- Zvláště **děti** vnímají neštěstí citlivě – věnujme jim pozornost, **mluvme s nimi a umožněme jim zapojit se do rituálů**, spojených s rozloučením, a do pomoci blízkým.
- Po dobu prvních týdnů a měsíců pokud možno **odpočívejme, dělejme i to, co máme rádi**, netlačme na výkon a nespěchejme na radost.
- Pokud jsme naším prožíváním zneklidněni, můžeme vyhledat **pomoc odborníka**. **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.

Užitečné kontakty

Pokud postrádáte další informace nebo pomoc, využijte navazujících služeb. Uvádíme výběr z těch, které jsou v naší zemi poskytovány zdarma:

Občanská poradna – poradenství v oblasti sociální, právní, bytové, vztahové.

Ve Vašem regionu může být i jiné zařízení, které poskytuje sociálně-právní poradenství.

www.obcanske-poradny.cz

Krizové služby – nejčastěji najdete **Linku důvěry**, která Vám poskytne informace o místních i celostátních možnostech další pomoci.

www.capld.cz

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

Autoři: Pracovní skupina pro tvorbu standardů psychosociální krizové pomoci při MV – Generálním ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR

Vydáno jako ověřovací verze, podzim 2007

Budeme rádi za jakoukoli Vaši odezvu (včetně stížnosti) směřovanou na adresu:

Psychologické pracoviště, MV-GŘ HZS,

Kloknerova 26, 148 01 Praha 414

E-mail: standardy@grh.izscr.cz