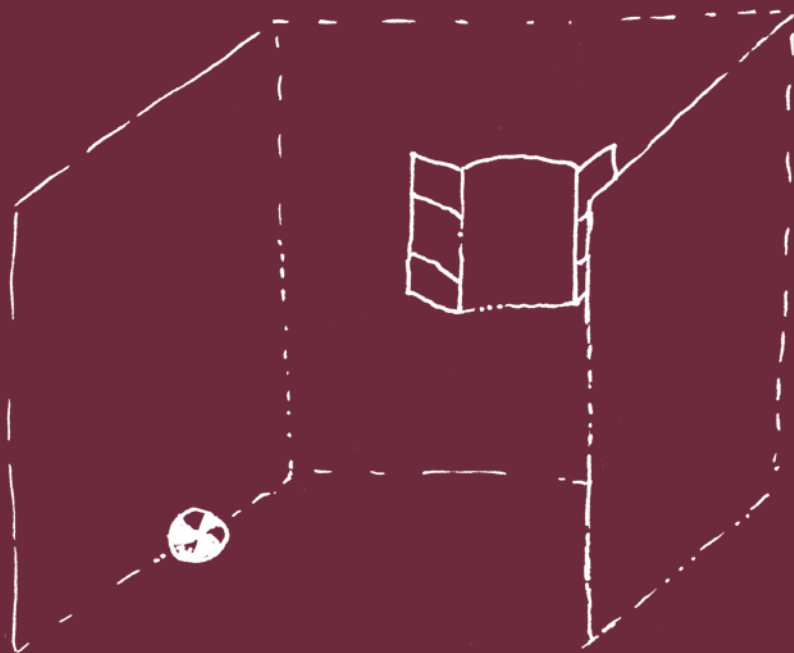


Našemu dítěti zemřel sourozenec



Sands

Cesta domů

CESTA



Copyright © First published in London as *Supporting children when a baby has died* by Sands, 2013

This publication is available under licence from the Stillbirth and Neonatal Death Society ('Sands')

© Sands 2013

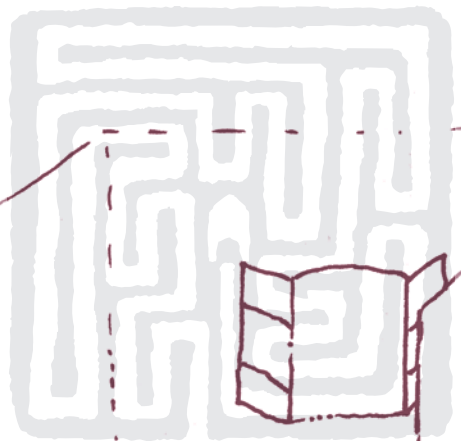
© Cesta domů 2018

In downloading this publication, you acknowledge Sands' copyright in the same and will print one copy for personal or professional use only.

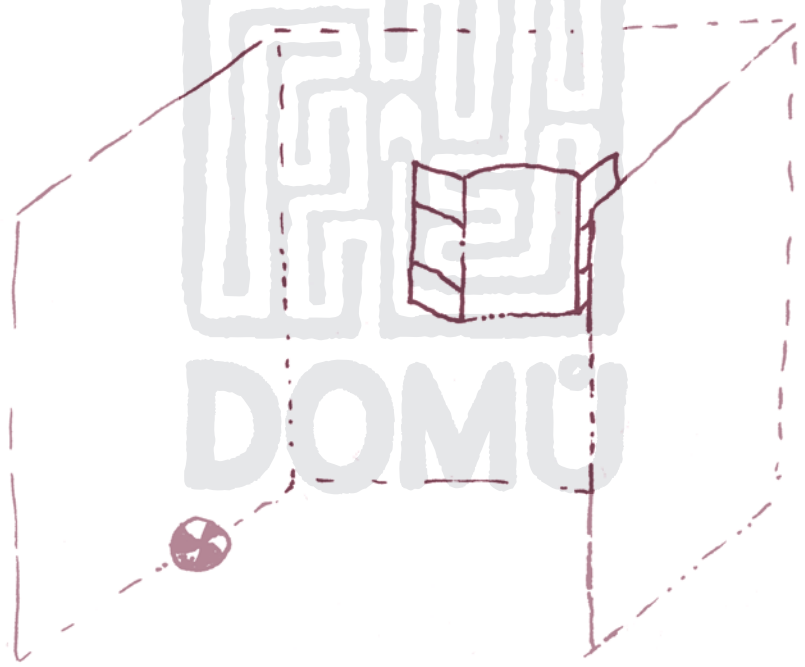
You may not reproduce, distribute or otherwise exploit the publication (or any part of them) for commercial gain.

Je zakázáno publikaci nebo její část reprodukovat, distribuovat nebo jiným způsobem šířit pro komerční účely.

CESTA



DOMU



CESTA



DOMŮ

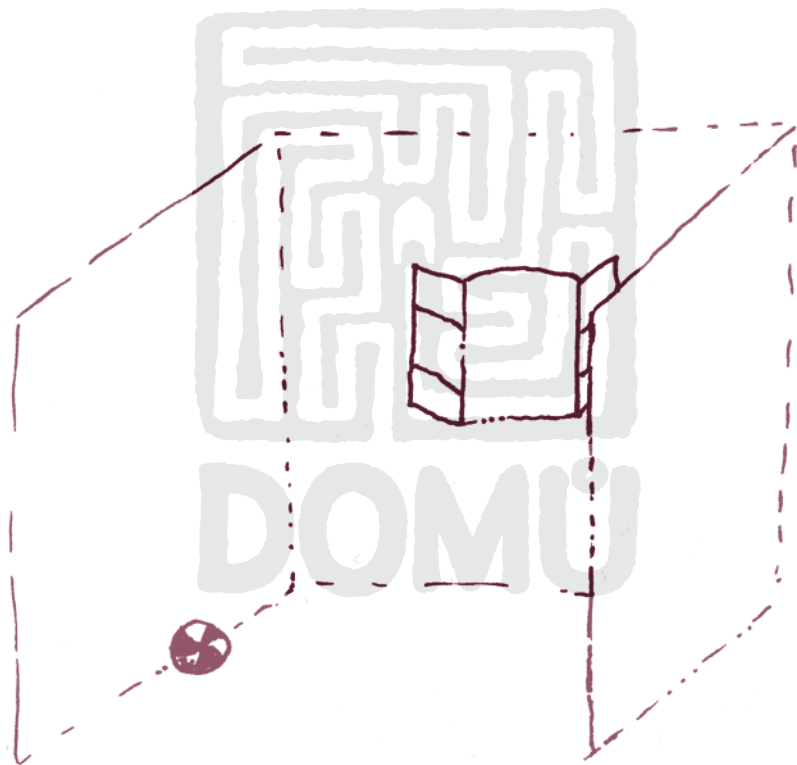
Copyright © First published in London as *Supporting children when a baby has died* by Sands, 2013. This publication is available under licence from the Stillbirth and Neonatal Death Society ('Sands')

© Sands 2013

© Cesta domů 2018

ISBN: 978-80-88126-49-2

Našemu dítěti zemřel sourozenec



Sands

Cesta domů

Úvod

Úmrtí dítěte před narozením, během porodu nebo krátce po něm je pro celou rodinu těžkou ztrátou. Dotkne se dětí, které čekaly, že se jim narodí bratříček, sestřička, bratraneček nebo sestřenice, ostatních vícerčat, která zůstala naživu, a také sourozenců narozených až po smrti miminka. Může mít vliv i na děti v širší rodině, na děti blízkých přátel a kamarády ve škole.

Informace v této knížce jsou hlavně pro rodiče, ale doufáme, že se budou hodit i dalším členům rodiny, přátelům, kteří mají vlastní děti, a každému, kdo přijde do styku s dítětem, jemuž zemřel bratříček nebo sestřička. Zakládají se na zkušenostech příbuzných, kteří byli nablízku dětem různého věku. Knižka se soustředí zejména na potřeby mladších dětí, ale i starších dětí a dospívajících.



Jak to říct dětem

Sdílet komukoli, že miminko zemřelo nebo že pravděpodobně zemře, je velmi těžké. Zvláště obtížně se to říká dětem. Rodiče také často nevědí, jak s ostatními dětmi o úmrtí miminka hovořit.

Jestliže cítíte, že nedokážete dětem říct, co se stalo, možná byste mohli požádat blízkého člena rodiny nebo někoho z přátel, aby jim to řekl za vás nebo vám s tím pomohl. Tento člověk by vám například mohl pomoci vysvětlit jim, co se stalo, proč jste tak smutní a proč se vám v tuto chvíli o miminku těžko mluví. Společně byste mohli děti ujistit, že je máte moc rádi a brzy si s nimi zase budete povídat.

CO ŘÍCT

Budete si muset promyslet, co dětem říct. Každá rodina a každé dítě jsou jiné. Neexistuje jeden správný způsob, jak s dítětem hovořit. Co řeknete, záleží na věku dítěte, na jeho schopnosti chápat a na otázkách, které klade.

Později možná budete přemýšlet, jestli jste něco neměli udělat nebo říct jinak, ale v určité chvíli můžete dělat jen to, co je ve vašich silách.

Jedním ze způsobů, jak menším dětem pomoci porozumět smrti a umírání, je číst jim knihy, které se těmito tématy zabývají. K dispozici máme několik takových knížek.

BÝT K DĚTEM OTEVŘENÍ A UPŘÍMNÍ

O tom, co se stalo, je nejlepší mluvit otevřeně a upřímně. I velmi malé děti obvykle vycítí, že je něco v nepořádku. Pokud jim neřeknete, co se děje, mohou se bát a myslet si, že rodiče jsou smutní jejich vinou, nebo si představovat, že se děje něco zlého s nimi, s rodiči nebo s jiným blízkým

člověkem. Strach a úzkost se pravděpodobně pak podepíší na jejich chování.

Často pomůže jednoduché a pravdivé vysvětlení. Nejlepší bývá na začátku říct, že miminko zemřelo, i když je dítě příliš malé, než aby plně chápalo, co to znamená. Můžete dítěti také říct, jestli to byl chlapeček nebo holčička a jaké jste pro něj nebo pro ni vybrali jméno.

KOLIK INFORMACÍ DĚTI POTŘEBUJÍ?

Bývá lepší, když toho najednou neřeknete příliš mnoho a necháte na dítěti, aby se samo ptalo. Jestliže se chce dozvědět víc, pravděpodobně se ptát bude, zvláště pokud bude mít pocit, že může a že je to v pořádku.

Staršímu dítěti budete možná chtít podrobněji vysvětlit, co se stalo. Jestliže je příčina úmrtí nejasná, můžete říct: „Někdy nevíme, proč miminka umřou.“

ODPOVĚDĚT NA OTÁZKY DÍTĚTE

Děti se někdy chtějí ptát hned, jindy později a zdánlivě nahodile. Potřebují vědět, že se vás na miminko ptát smějí, jinak by prostě mohly s ptaním přestat.

Kdykoli je to možné, pokuste se odpovídat přímo a snažte se o co nejkratší, nejjasnější a nejpravdivější odpovědi. To může děti povzbudit, aby se ptaly na další věci, které chtějí vědět nebo kterým nerozumějí. Až budou připravené na víc informací, obvykle přijdou s dalšími otázkami.

Děti se o smrt zajímají podobně jako o mnoho jiných věcí. Mohou se ptát na pohřeb, proč bylo miminko uloženo do hrobu nebo zpopelněno, jaké to je, když je někdo mrtvý, co se děje s tělem, kde miminko je a jestli tam poroste nebo neporoste. Otázka typu „Co se s člověkem děje, když umře?“ souvisí se složitým tématem posmrtného života. Vaše odpovědi budou záviset na věku dítěte a na vaší osobní víře.

Pokud jste nevěřící nebo pokud jste s partnerem odlišného vyznání, můžete dítěti vysvětlit, že na smrt a na to, co se děje po ní, mají lidé různé názory.

Jestliže vás otázka dítěte rozpláče nebo probudí váš zármutek, je dobré vysvětlit mu, proč jste smutní, a ujistit ho, že to není jeho chyba. Můžete mu také říct, že i když jste smutní, o miminku s ním mluvit chcete a na všechny otázky mu odpovíte.

JAK VOLIT SLOVA

Když vysvětlujete, že miminko zemřelo, je důležité, abyste pečlivě volili výrazy. Děti mají tendenci brát věci doslova. Některá slova a věty mohou být pro menší děti matoucí.

Jestliže dítě slyší, že miminko „spí“, může se pak bát usnout. Pokud řeknete „ztratili jsme je“ nebo „odešlo“ místo „umřelo“, dítě může mít strach, že se i ono ztratí. Některé děti si také myslí, že když se miminko ztratilo nebo odešlo, možná se zase najde nebo se vrátí domů.

Když dítěti řeknete, že „miminku nebylo dobře“, může mít později obavy, až bude samo nemocné. Místo toho mu můžete říct „miminko nebylo dost silné nebo dost velké, aby mohlo žít venku z mamincina břicha“ a podobně.

Je také dobré zamyslet se nad tím, jak bude malé dítě reagovat na věty typu „miminko je andílek“ nebo „miminko je mezi andílky“. Později by mohl nastat problém, kdyby někdo třeba dítěti řekl „ty jsi andílek“. Vysvětlení „Bůh chtěl, aby bylo miminko u něj“ může dítě znepokojit – co když Bůh bude chtít, aby u něj bylo i ono samo nebo vy?

VYSVĚTLIT DÍTĚTI SVÉ POCITY

Mnoho rodičů se bojí, jak bude na děti působit jejich vlastní zármutek. Když se ale budete snažit své pocity skrývat, bude to velmi těžké a pro děti matoucí. Pravděpodobně váš smutek vycítí a budou na něj reagovat tak jako tak.

Pokud o svých pocitech otevřeně a pravdivě mluvíte, můžete tím dětem pomoci, aby také vyjádřily vlastní pocity a uvědomily si, že být smutný a rozrušený není nic divného. Jestliže si dospělí nechávají své pocity pro sebe, může je začít skrývat i dítě. To by později mohlo být zdrojem potíží, pokud se tyto pocity znovu vynoří na povrch.

Když s dítětem hovoříte o svých pocitech, je zároveň důležité usilovat o rovnováhu. Pokud jsou rodiče velmi zdeptaní, dítě může potlačit vlastní pocity, jen aby nezhoršovalo tíseň rodičů. Důsledkem pak může být „zlomení“ nebo vzrůstající nespokojenost.

Dětem může pomoci, když jim vysvětlíte, že jste ze smrti miminka moc smutní a že je normální být nešťastný a plakat, když se stane něco smutného. Také je důležité vysvětlit jim, že nejste rozrušení kvůli něčemu, co udělaly, a že to není jejich vina.

Pocity a reakce dětí různého věku

CO DÍTĚ CHÁPE

Různě staré děti chápou smrt různě. Pouze na základě věku se však nedá odhadnout, co jednotlivé dítě chápe a co si myslí. Každé dítě je jedinečné a svým chápáním se liší od druhých. Obecně je možné říct, že dítě mladší než osm nebo devět let nemusí chápat smrt jako něco trvalého.

POCITY DÍTĚTE

Stejně jako dospělí mohou i děti jakéhokoli věku procházet celou škálou pocitů, od šoku přes nevěřičnost, smutek,

hněv, provinilost a rozhořčení až po strach. Tyto pocity nemusejí přicházet v žádném určitém pořadí ani v předvídatelnou dobu. Podobně jako u dospělých bývají pocity dětí rozporuplné a smíšené. V závislosti na věku a schopnostech děti někdy nedokáží vyjádřit své pocity slovně.

Změnami, které pozorují u rodičů, mohou být děti zneklidněny právě tak jako úmrtím očekávaného sourozence. Mohou pociťovat dvojitou ztrátu.

Neznamená to, že byste neměli dávat najevo zármutek. Tím, že dáváte svým pocitům průchod, můžete dětem pomoci, aby si uvědomily, že plakat nebo zlobit se, být rozrušený a smutný je normální.

Některé děti mohou mít obavy, že za úmrtí miminka a váš smutek nesou vinu. Mohou si například myslet, že jste smutní, protože nejsou dost hodné. Stává se také, že mají smíšené pocity, když se později v rodině očekává další miminko. Dítě, které během matčina těhotenství žárilo a přálo si, aby se žádné miminko nenarodilo, se teď může cítit provinile. Je dobré snažit se dítě ujistit, že za smrt miminka nikdo nemůže a že nic, co si starší sourozenec myslel nebo udělal, jeho úmrtí nezpůsobilo.

Někdy se děti na zemřelé miminko nebo na rodiče zlobí. Také mohou mít strach, že by mohly umřít i ony nebo jejich blízcí. Víc než kdy jindy se bojí od rodičů odloučit, zvláště v případě, že je jejich maminka vážně nemocná nebo musí na nějakou dobu do nemocnice.

Předškolní děti

CO MOHOU CHÁPAT PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

Velmi malé děti obvykle úplně nerozumějí tomu, co se stalo. I když znají slova jako mrtvý nebo umřít, většina dětí do

pěti nebo šesti let těžko chápe, že smrt je něco trvalého. Někteří si myslí, že mohou smrti miminka zabránit. Jiné nemusejí na to, co jim říkáte, reagovat hned. Je možné, že jim to budete muset vysvětlit několikrát.

Děti tohoto věku, podobně jako děti v první a druhé třídě, mají živou fantazii. Stává se, že úplně nechápou, co jste jim řekli, a k tomu, co se stalo, si vymyslí své vlastní verze. Je dobré snažit se jim naslouchat a všechno jim co nejjednodušeji a nejpravdivěji vysvětlovat.

MOŽNÉ REAKCE PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

Přestože malé děti tak docela nechápou, co se stalo, mnohé reagují na změněnou atmosféru kolem sebe. To proto, že bývají obzvláště citlivé vůči změnám v chování lidí, na nichž jsou závislé a které jsou jim nejbližší.

Menší děti se obvykle víc soustředí na to, jak se úmrtí týká jich, než jak se týká vás.

Pravděpodobně pro ně bude také obtížnější vyjádřit své pocity slovně. Jejich tíseň se může projevovat změnami v chování. Například se mohou chtít vrátit k plenkám, začnou se znovu počurávat nebo se dožadují láhve či dudlíku. Některé začnou víc lpět na rodičích a nechtějí pustit maminku nebo tatínka z dohledu. Mohou se víc upnout na svou oblíbenou přikrývku nebo plyšovou hračku, v nichž hledají bezpečí a útěchu. Také někdy začnou být náročnější, agresivní nebo se u nich objeví záchvaty vzteku.

Některé děti se začnou víc bát a mají problémy se spánkem nebo noční můry. Mohou se jim změnit stravovací návyky a někdy mají tělesné příznaky, třeba bolení břicha. Po úmrtí v rodině děti víc stonávají a některé jsou náchylnější k úrazům.

Děti své pocity často projevují prostřednictvím hry, kreslení nebo malování. Díky tomu si můžete udělat představu, na co dítě myslí a co cítí, a dítě zase může vyjádřit, co prožívá.

To, co dítě říká, vám může poskytnout vhled do jeho myšlení. Děti umějí být velmi přímočaré.

Někdy si děti se zemřelým miminkem povídají. Je to zcela běžné a podobně to dělá i mnoho truchlících dospělých.

První stupeň základní školy

Mnohé z toho, co bylo řečeno o předškolních dětech, se dá uplatnit i u dětí mladšího školního věku.

CO MOHOU CHÁPAT DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Kolem sedmi let si děti často začnou uvědomovat, že smrt je trvalá a že každý nakonec zemře. Mohou se obávat vlastní smrti a smrti svých nejbližších.

MOŽNÉ REAKCE DĚTÍ NA PRVNÍM STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Děti tohoto věku se někdy celé hodiny nebo dokonce dny o miminku ani o tom, co jim bylo řečeno, vůbec nezmíní. Občas se zeptají a utečou ke hře. Neznamená to, že nejsou smutné. Když se dítě zaměří na jiné věci, může mu to pomoci při zvládnání intenzivních pocitů a toho, co se kolem něho děje. Může mu pomáhat, když má příležitost hrát si, bavit se, dělat rámus a legraci a dát průchod nahromaděnému napětí.

Některé děti se s úzkostí vyrovnávají tím, že se chichotají a vtipkují. Neznamená to, že jsou lhostejné nebo že se jich smutná událost nedotýká. Může to být způsob, jak se vyrovnat s napětím a stresem.

Od věku 11 let dál

JAKÉ POCITY MOHOU MÍT DOSPÍVAJÍCÍ

Dospívající se často zabývají tělesnými a emocionálními změnami, kterými během svého vývoje a růstu procházejí. Obvykle řeší, kým jsou a co znamená stát se nezávislými. Také mívají výkyvy nálad. Mnoho teenagerů chce, aby se s nimi zacházelo jako s dospělými; mnozí současně stále potřebují podporu rodičů a stojí o ni. Smrt malého bratříčka nebo sestřičky dospívajícího často velmi zasáhne. Někteří se na miminko těšili, zatímco jiní byli z vyhlídky na jeho příchod spíše nešťastní.

MOŽNÉ REAKCE DOSPÍVAJÍCÍCH

Někteří teenageři se v reakci na to, co se stalo, více osamostatňují. Jiní mají dojem, že by měli být kvůli rodičům silní, a ze strachu, že by jim způsobili další bolest a tíseň, mohou potlačovat nebo dokonce ignorovat vlastní pocity. Mohou si i myslet, že by měli převzít část rodičovské zodpovědnosti. Důležité je snažit se je ujistit, že od nich nečekáte ani nevyžadujete, aby byli kvůli vám silní nebo o vás pečovali. Někdy potřebují i ujištění, že je v pořádku, když se baví a vyrazí si s kamarády, aby se odreagovali.

JAK BÝT OPOROU DOSPÍVAJÍCÍM

Je velmi důležité dospívajícím naslouchat a hovořit s nimi. Měli by od vás slyšet, že ačkoli jste smutní, pořád se zajímáte o jejich prožitky a pocity. Někteří teenageři však neradi mluví s rodiči o pocitech. Může pro ně být snazší povídat si s jinými dospělými, které znají a kterým důvěřují, a ptát se jich. Mohou také zavolat na linku důvěry.

Pro truchlící rodiče je někdy těžší určovat dospívajícím hranice a trvat na jejich dodržování. Teenagerům však mohou hranice pomoci, dokonce i když se proti nim bouří.

Být dětem oporou

JAK ZVLÁDAT REAKCE DĚTÍ

Je důležité, aby se vaše děti necítily vyloučené. Potřebují vědět, že za vámi mohou kdykoli přijít.

Jestliže je dítěti zatěžko říct, co cítí nebo potřebuje, třeba by mu pomohlo mít určitý způsob, jak vám dát najevo, že má potřebu pomazlit se nebo si popovídat. Společně byste mohli vybrat hračku, vyrobit speciální „povídací a mazlicí kartičku“ nebo si domluvit slovo, pomocí něž by vás dítě upozornilo, že ho něco trápí a potřebuje být chvíli s vámi.

Když sami truchlíte, může být pro vás těžké být současně oporou vašemu dítěti. Pro truchlící rodiče bývá také velmi obtížné nacházet sílu k trpělivosti a porozumění. I bez truchlení je pro rodiče těžké být trpěliví a klidní vůči dítěti, které je agresivní, náročné nebo má časté záchvaty vzteku. Rodiče, kteří se potýkají s vlastním zármutkem, může takové chování zcela udolat. Je-li to možné, zkuste poprosit někoho z příbuzných nebo přátel, aby si vaše děti vzali na pár hodin na starost, když potřebujete být sami nebo vám dochází trpělivost.

Jestliže se chování vašeho dítěte změnilo, je dobré uvědomit si, že většina obtížného chování se časem vyřeší díky trpělivosti, pochopení a podpoře. Pokud obtížné chování trvá nebo se zhoršuje, požádejte o radu a pomoc dětského psychologa nebo psychoterapeuta.

ZACHOVAT ŘÁD

Když dítěti zemře bratříček nebo sestřička, situaci mu může pomoci zvládnout podpora a řád. Přestože můžete být v pokušení běžnou rutinu dítěti uvolnit, dodržování času jídel nebo chození spát jim dodá pocit bezpečí. Pokračováním v rituálech, jako je například čtení pohádky před spaním, mu pomůžete uchovat si pocit jistoty a normálnosti.

Jestliže má dítě chuť, chodí do školky nebo do školy, znamená to pro vás oddech a pro dítě pocit kontinuity a stability. Některé děti však mohou mít obavy nebo strach, co se děje doma, zatímco jsou samy pryč. Někdy se cítí osamělé a izolované. Možná byste je mohli nechat pár dní doma. Když se do zařízení vrátí, je důležité, abyste těm, kdo jsou za ně zodpovědní, sdělili, co se stalo a co jste o tom dítěti řekli.

Více informací k tomuto tématu najdete v kapitole Říct o úmrtí dalším lidem, kteří tráví čas s vaším dítětem.

POŽÁDAT O POMOC A PODPORU

Pravděpodobně jsou i chvíle, kdy potřebujete pauzu nebo určitý čas o samotě. Zvláště důležité to bývá, pokud chování svého dítěte obtížně zvládáte. Někdy je možné požádat někoho z příbuzných či přátel, kterým důvěřujete, aby si dítě občas vzali na starost, třeba i pravidelně.

Ačkoli děti mají potřebu vaší pozornosti a pocitu, že jsou oceňované a milované, vy zase potřebujete čas pro sebe. Jestliže vás chování dítěte deptá, oddech vám všem může pomoci překonat velmi obtížnou dobu. I dítěti prospěje přestávka a pozornost ze strany jiného člověka.

Dalším způsobem, jak vám pomoci při péči o děti, je dlouhodobá podpora. Můžete napsat nebo zavolat do poradny organizace Dlouhá cesta nebo se pokusit najít na webu podpůrnou skupinu v blízkosti vašeho bydliště.

Říct o úmrtí dalším lidem, kteří tráví čas s vaším dítětem

INFORMOVAT UČITELE, PEČOVATELE A DALŠÍ

Lidem, kteří mají za vaše dítě určitou zodpovědnost, je třeba říct, že mu zemřel malý sourozenec. Pomůže jim to chápat a shovívavěji posuzovat změny jeho chování nebo zhoršené soustředění.

Pokud máte malé dítě, bývá dobré těmto lidem vysvětlit, co jste dítěti řekli a jaká slova jste použili. Tím zajistíte, aby dítě nebylo zmatené odlišným vysvětlováním úmrtí miminka.

INFORMOVAT DĚTSKÉHO LÉKAŘE

O úmrtí miminka je také dobré informovat lékaře vašeho dítěte. Když bude vědět, co se v rodině děje, pomůže mu to při hodnocení zdraví i vývoje dítěte.

ŘÍCT O ÚMRTÍ RODIČŮM JINÝCH DĚTÍ

Možná budete chtít zprávu o úmrtí miminka sdělit také rodičům dětí, s nimiž se vaše menší dítě kamarádí, aby měli pochopení, pokud se změní jeho chování nebo se u něj objeví výkyvy nálad. Jestliže si s vlastními dětmi ještě nikdy nepovídali o smrti, budou možná potřebovat nějaký čas na rozmyšlenou, co jim mají říct. Mohlo by jim pomoci, kdyby si přečetli tuto brožurku.

Někteří rodiče vám pravděpodobně nabídnou, jestli by k nim vaše dítě nechťelo přijít na oběd nebo si pohrát. Jiní si však možná budou chtít držet odstup, aby „chránili“

vlastní dítě. To může být velmi bolestné, zejména pro vaše dítě, které bude těžko chápat, proč nemůže jít navštívit kamarády. Je důležité, abyste mu vysvětlili, že to není jeho nebo její chyba. Třeba by pomohlo být upřímní a říct mu, že někteří dospělí neradi mluví o smutných věcech, jako je smrt, a proto se drží zpátky.

Zapojit děti

Mnoho rodin zapojuje své děti do dění, které následuje po úmrtí miminka.

Děti se díky tomu mohou cítit milované a důležité. Když se zapojí, cítí, že jsou součástí celku. I pokud jsou moc malé, než aby si pamatovaly, co se dělo a co dělaly, budete si s nimi o tom moci povídat v následujících měsících a letech. Vaším dítětem pravděpodobně nebude dělat potíže účastnit se tohoto dění, jestliže jim vysvětlíte, že jde o něco normálního, co se dělá, když někdo zemře.

Někteří rodiče se rozhodnou své děti nezapojovat. Někdy se tak rozhodnou z toho důvodu, že je chtějí ochránit před dalším rozrušením. Je však důležité uvědomit si, že není možné děti ochránit úplně a že pro ně bývá prospěšné, když vědí, co se děje, a na dění se podílejí.

MOŽNÉ ZPŮSOBY, JAK DĚTI ZAPOJIT

Jsou různé způsoby, jak můžete své děti zapojit a pomoci jim, aby se cítily součástí toho, co se kolem nich děje. Více informací o nápadech, které zde navrhuje, najdete v brožuře *Naše miminko zemřelo*.

ROZLOUČIT SE S MIMINKEM

Můžete se dítěte zeptat, jestli by se chtělo jít podívat do nemocnice na miminko a rozloučit se s ním.

Můžete si pak miminko s dalším dítětem nebo dětmi vyfotografovat. V některých porodnicích může být rodina při loučení, mohou tam být i děti a všichni se pak mohou společně vyfotit.

KRABIČKA NA PAMÁTKU

Mnozí rodiče si shromažďují upomínky na své miminko a ukládají si je do pamětní krabičky nebo knížky. I děti do ní mohou chtít něco přidat samy za sebe. Podle věku by mohly něco nakreslit nebo namalovat, napsat básničku nebo dopis. Některé děti by miminku rády darovaly plyšovou hračku – buď se dá položit do rakve, nebo uschovat v pamětní krabičce. Někdy děti chtějí pomoci s vyráběním krabičky nebo si vyrobit svou vlastní.

Pohřeb

ZAPOJIT DĚTI DO DĚNÍ KOLEM POHŘBU

Pokud plánujete pro své miminko pohřeb, možná byste rádi zapojili děti do rozhodování ohledně hudby, květin a podobně.

VYSVĚTLIT, CO SE NA POHŘBU DĚJE

Jestliže se rozhodnete vzít své dítě nebo děti na pohřeb a ony se ho chtějí zúčastnit, je dobré předem s nimi probrat, co se při něm bude dít, aby věděly, co mají čekat.

Pokud si nejste jisti, jak bude pohřeb probíhat, můžete se zeptat na pohřební službě.

Dětem pomůže, když jim vysvětlíte, že pohřeb je zvláštní chvíle, kdy budete myslet na miminko a rozloučíte se s ním. Můžete jim říct, že mnozí lidé budou smutní a možná budou plakat.

Také byste jim mohli vysvětlit, že tělíčko miminka bude ležet v rakvi a ta se po obřadu buď uloží na hřbitov do hrobu, nebo bude spálena v krematoriu. Důležité je, abyste dětem úměrně jejich věku připomněli, že tělíčko miminka už nefunguje a miminko nic necítí. Jinak by je myšlenka na pohřeb nebo kremaci mohla velmi polekat.

POPROSIT NĚKoho, ABY SI BĚHEM POHŘBU VZAL VAŠE DÍTĚ NEBO DĚTI NA STAROST

Možná by bylo dobré poprosit někoho z příbuzných nebo blízkých přátel, aby se na pohřbu vašim dětem věnovali. Může vám to pomoci, abyste si o děti nemuseli dělat starosti a mohli se soustředit na obřad.

POKUD SE DĚTI POHŘBU NEZÚČASTNÍ

Některé děti na pohřeb jít nechtějí a někteří rodiče se rozhodnou, že děti na pohřeb nevezmou. Místo toho mohou později na památku miminka podniknout něco společně jako rodina. Mohou například zapálit svíčku, zajít na hřbitov nebo do vzpomínkové zahrady.

ROZPTÝLENÍ NEBO POHŘBENÍ POPELA

Pokud mělo vaše miminko kremaci a dostali jste urnu s popelem, je možné vzít děti s sebou k rozptýlení či pohřbení popela.

Později

NAVŠTÍVIT HŘBITOV, VZPOMÍNKOVOU ZAHRADU NEBO JINÉ MÍSTO

Pokud chodíte k hrobu miminka, do vzpomínkové zahrady nebo na jiné zvláštní místo (například tam, kde byl rozptýlen jeho popel), můžete dětem navrhnout, že je vezmete s sebou. Menším dětem můžete vysvětlit, že je to speciální místo, kam si celá rodina může jít miminko připomenout.

Děti někdy chtějí dát miminku na hrob nebo do vzpomínkové zahrady něco na památku. Na některých místech platí ohledně umístování věcí určitá omezení, například se tam nesmějí nechávat balonky, plyšové hračky, obrázky nebo závěsné zvonkohry. Je dobré zjistit si tato omezení předem, abyste předešli zklamání dítěte, které by miminku rádo něco přineslo.

VÝROČÍ A VZPOMÍNKOVÉ OBŘADY

Důležitá data, jako jsou výročí úmrtí nebo den, kdy se miminko mělo narodit, bývají pro rodiče obzvlášť smutná. Může pomoci, když dětem o těchto významných dnech předem řeknete, aby věděly, že možná opět budete nějaký čas smutní.

Chování dětí a schopnost soustředění se mohou před výročí zhoršit, dokonce i pokud o něm nemluvíte. Proto bývá užitečné zmínit se o blížícím se výročí pečovatelným, učitelům a dalším lidem v okolí dítěte. Možná to budete muset dělat každý rok znovu, protože jinak není jisté, že se k nim tato informace dostane.

Mnozí rodiče si výročí připomínají tím, že zapálí svíčku, upečou dort nebo navštíví určité místo, například hrob miminka nebo vzpomínkovou zahradu. Děti se těchto činností mohou zúčastnit s vámi.

Také je možné, že budete chtít mít nějaký čas sami pro sebe. Když si vše předem naplánujete a požádáte někoho z přátel nebo příbuzných, aby se o vaše dítě či děti postaral, zajistíte jim péči a sobě klid při vzpomínání na miminko.

RODINNÉ OSLAVY

Svátky a jiné příležitosti, při nichž se rodina schází ke společnému slavení, mohou být časem, kdy vám miminko zvláště chybí. Podobně těžké mohou být narozeniny, zejména narozeniny dvojčete nebo vícčrat, která zůstala naživu. Některé rodiny si při takových příležitostech miminko symbolicky připomínají, například zapálením svíčky nebo tím, že společně vyberou speciální výzdobu.

Mluvit s dětmi o dalším těhotenství?

PŘED DALŠÍM TĚHOTENSTVÍM

Rozhodnutí, zda se pokusit o další miminko, je velmi osobní. Někdy to z lékařských nebo jiných důvodů není možné. Děti se však možná zeptají, kdy budete mít další miminko. Nejlepší bývá odpovědět pravdivě, ať je dítě malé nebo větší. Kolik toho řeknete, závisí na jeho věku a vašem citění.

BĚHEM DALŠÍHO TĚHOTENSTVÍ

Těhotenství, která následují po úmrtí miminka, s sebou často přinášejí značný stres a tíseň pro rodiče. Děti se také mohou bát, že i toto miminko zemře. Mohou i reagovat na úzkosti svých rodičů, dokonce i na ty nevyslovené.

Podobné pocity a reakce přicházejí vedle běžných smíšených pocitů, které může mít každé dítě, když se blíží přírůstek v rodině. Některé děti se mohou bát, že jejich negativní pocity vůči očekávanému sourozenci mohou způsobit, že i toto miminko zemře. Je důležité děti ujistit, že jejich myšlenky ani pocity nemohou zavinit, aby se druhým lidem stalo něco zlého.

Pokud je to dítě schopné chápat, může pomoci vysvětlit, že je normální, když mají všichni obavy, protože minule miminko zemřelo. Můžete mu také zdůraznit, že sestřičky a lékaři se o vás a o miminko zvláště pečlivě starají, aby tentokrát všechno proběhlo dobře. Snažte se ale neslibovat věci, které nemůžete ovlivnit.

Nové těhotenství je někdy pro dítě podnětem k otázkám, co se minule přihodilo a proč miminko zemřelo. Ačkoli to pro vás může být velmi těžké, je to i dobrá příležitost zjistit, co si pamatuje, co z toho chápalo a jestli to chápalo správně.

KDE ČERPAT OPORU

Hledání rovnováhy mezi optimismem a úzkostí bývá obtížné. Důležité pro vás a vaše děti je, abyste vy i váš partner měli během těhotenství i po něm potřebnou oporu.

PO NAROZENÍ DALŠÍHO MIMINKA

Vaše dítě bude možná netrpělivě čekat, aby se mohlo na novorozeně podívat a zjistit, jestli je všechno v pořádku. Když se však miminko ocitne doma, starší sourozenec často pocítí, že mít bratříčka nebo sestřičku není zase tak skvělé – miminko pláče a rodiče mu věnují velkou pozornost. Dítě bude pravděpodobně zakoušet obvyklou směsici pozitivních a negativních pocitů, jak tomu u dětí bývá, když se rodina rozroste o nového člena.

Dlouhodobější horizont

Jak děti rostou a vyvíjejí se, mění se i jejich chápání smrti. Stává se, že starší dítě začne znovu truchlit a projevuje hlubší pochopení.

Čím jsou děti starší, tím víc někdy mluvívají o zemřelém sourozenci a kladou složitější a hloubavější otázky o jeho úmrtí, o smrti a o tom, co následuje po ní. Některé se chtějí více zapojit při výročích, jiné už se zapojovat nechtějí.

Někteří rodiče reagují na smrt miminka tím, že vůči dalším dětem začnou být víc ochrannější. Je to pochopitelné, ale s ubíhajícím časem může přílišná ochrana děti omezovat a frustrovat. Jak rostou, obvykle se chtějí víc osamostatňovat a ochranu mohou pocítovat jako omezování.

Je dobré být k dítěti upřímní a mluvit s ním o tom, že mu chcete nechat víc nezávislosti. Tím, jak mu postupně umožňujete být samostatnější, zároveň sami sobě dopřáváte čas, abyste se přizpůsobili a zvládali vlastní obavy o jejich bezpečí.

SOUROZENCI Z TÉHOŽ TĚHOTENSTVÍ A DĚTI NAROZENÉ PO ÚMRTÍ MIMINKA

KDY A JAK JIM TO ŘÍCT

Když se naskytne příležitost, je důležité dětem co nejdříve vysvětlit, co se stalo. O zemřelém miminku můžete například občas mluvit a zmiňovat ho jménem. Tak budou vaše děti vyrůstat s vědomím, že měly bratříčka nebo sestřičku. Zároveň jim tím umožníte, aby se ptaly, a budete jim moci

vyprávět, co se stalo. Co jim řeknete, bude záviset na jejich věku a míře chápání.

Pokud si vystavíte fotografie miminka a zapojíte dítě nebo děti do výročí nebo vzpomínání na ně, mohou se tyto činnosti stát pravidelnou součástí života dítěte.

PROČ MŮŽE BÝT DŮLEŽITÉ ŘÍCT DĚTEM O MIMINKU

Když se starší děti později dozvědí, že měly sourozence, který zemřel, zvláště pokud šlo o jejich dvojče nebo trojče, mohou být šokované, rozrušené nebo rozzlobené, že jste jim to neřekli dřív. Může se stát, že si budou myslet, že jste jim neřekli ani jiné důležité věci.

Stává se také, že dospělí, kteří zjistí, že měli dvojče nebo víc sourozenců, říkají, že vždycky měli pocit, jako by v jejich životě něco chybělo. Vědomí, že byli jedním z vícero dětí, jim může pomoci tyto pocity pochopit.

MOŽNÉ REAKCE DÍTĚTE

Reakce dítěte na sdělení, že mělo staršího sourozence, který zemřel, nebo že je jedním z vícero dětí, z nichž některé zemřelo, záleží na jeho věku a osobnosti.

Během několika dalších měsíců nebo let mohou zažívat celou škálu pocitů, které jsou po úmrtí blízkého běžné. Některé starší děti nebo i dospělí, zejména ti, kteří byli jedním z vícero dětí, mohou prožívat i pocity viny, že svého sourozence přežili. Bývá pro ně důležité, když je ujistíte, že je máte rádi a ceníte si jich a že byste si nedokázali představit svůj život bez nich.

Obsah

ÚVOD 5

JAK TO ŘÍCT DĚTEM 7

- Co říct 7
- Být k dětem otevřený a upřímný 7
- Kolik informací děti potřebují? 8
- Odpovědět na otázky dítěte 8
- Jak volit slova 9
- Vysvětlit dítěti své pocity 9

POCITY A REAKCE DĚTÍ RŮZNÉHO VĚKU 10

- Co dítě chápe 10
- Pocity dítěte 10

PŘEDŠKOLNÍ DĚTI 11

- Co mohou chápat předškolní děti 11
- Možné reakce předškolních dětí 12

PRVNÍ STUPEŇ

ZÁKLADNÍ ŠKOLY 13

- Co mohou chápat děti mladšího školního věku 13
- Možné reakce dětí na prvním stupni základní školy 13

OD VĚKU 11 LET DÁL 14

- Jaké pocity mohou mít dospívající 14
- Možné reakce dospívajících 14
- Jak být oporou dospívajícím 14

BÝT DĚTEM OPOROU 15

- Jak zvládat reakce dětí 15
- Zachovat řád 16
- Požádat o pomoc a podporu 16

ŘÍCT O ÚMRTÍ DALŠÍM LIDEM, KTEŘÍ TRÁVÍ ČAS S VAŠÍM DÍTĚTEM 17

- Informovat učitele, pečovatele a další 17
- Informovat dětského lékaře 17
- Říct o úmrtí rodičům jiných dětí 17

ZAPOJIT DĚTI 18

Možné způsoby, jak děti zapojit 18

Rozloučit se s miminkem 19

Krabička na památku 19

POHŘEB 19

Zapojit děti do dění kolem pohřbu 19

Vysvětlit, co se na pohřbu děje 19

Poprosit někoho, aby si během pohřbu vzal vaše dítě nebo děti na starost 20

Pokud se děti pohřbu nezúčastní 20

Rozptýlení nebo pohřbení popela 20

POZDĚJI 21

Navštívit hřbitov, vzpomínkovou zahradu nebo jiné místo 21

Výročí a vzpomínkové obřady 21

Rodinné oslavy 22

MLUVIT S DĚTI O DALŠÍM TĚHOTENSTVÍ? 22

Před dalším těhotenstvím 22

Během dalšího těhotenství 22

Kde čerpat oporu 23

Po narození dalšího miminka 23

DLOUHODOBĚJŠÍ HORIZONT 24

Sourozenci z téhož těhotenství a děti narozené po úmrtí miminka 24

Kdy a jak jim to říct 24

Proč může být důležité říct dětem o miminku 25

Možné reakce dítěte 25

Kontakty

ORGANIZACE, KTERÉ NABÍZEJÍ PODPORU V ČR

Prázdná kolébka www.prazdnakolebka.cz

Dlouhá cesta www.dlouhacesta.cz

Dítě v srdci www.ditevsrdci.cz

Perinatální hospic www.perinatalnihospic.cz

Tobit www.tobit.cz

Anjeliky www.anjeliky.sk

Cesta domů www.cestadomu.cz

Vzpomínky www.vzpominky.nezavirejteoci.cz

ORGANIZACE V UK

Bliss – the special care baby charity

www.bliss.org.uk

Podpora, rady a informace pro rodiny dětí v intenzivní péči a zvláštní péči, včetně rodin, jimž zemřelo miminko

Child Bereavement UK

www.childbereavement.org.uk

Podpora pro rodiny při úmrtí dítěte a když dítě utrpí ztrátu blízkého.

Miscarriage Association

www.miscarriageassociation.org.uk

Podpora a informace pro ty, kdo přišli o miminko v těhotenství.

**SÍŤ PODPŮRNÝCH SKUPIN A TELEFONNÍCH KONTAKTŮ
PO CELÉM SPOJENÉM KRÁLOVSTVÍ.**

Sands, Stillbirth and neonatal death charity

www.sands.org.uk

Všestranná podpora rodičů po ztrátě dítěte.

TAMBA Bereavement Support Group

www.tamba-bsg.org.uk

Podpora pro rodiny, které přišly o jedno nebo více dětí z vícečetného těhotenství.

Winton's Wish

www.wintonswish.org.uk

Pomoc a podpora pro děti a mladé lidi do 18 let, kteří utrpěli ztrátu blízkého.



O Sands

Sands, *Stillbirth and neonatal death charity* je dobročinná organizace zaměřená na rodiče po úmrtí miminka. Byla založena roku 1978 skupinkou rodičů, které postihla smrt dítěte a kteří byli zdrceni nejen touto ztrátou, ale též úplným nedostatkem uznání a pochopení ze strany společnosti.

Od té doby již organizace byla oporou mnoha tisícům rodin, jimž zemřelo miminko, a poskytovala jim emocionální podporu, útěchu a informace. Dnes Sands působí po celém Spojeném království a zaměřuje se na tyto hlavní oblasti:

Sands podporuje všechny, které zasáhla smrt miminka, a snaží se být oporou. Služby, které nabízí, zahrnují:

- » linku pomoci pro rodiče, rodiny, poskytovatele péče a zdravotníky
- » celostátní síť podpůrných skupin vedených školenými poradci
- » internetové fórum a diskusní platformu umožňující rodinám vzájemný kontakt
- » webové stránky a širokou škálu brožurek, knih a jiných pramenů.

Sands spolupracuje se zdravotníky a snaží se zajistit, aby se rodičům a rodinám dostalo nejlepší možné péče.

Nabízí zdroje a všestranný školicí program, workshopy a rozhovory s profesionálními zdravotníky, představující praktický návod, jak vycházet vstříc potřebám rodičů a poskytovat jim kvalitní péči.

Web: www.sands.org.uk

Našemu dítěti zemřel sourozenec

Copyright © Sands 2013, London

© Cesta domů 2018

Vydala Cesta domů v Praze v roce 2018

1. vydání

Z anglického originálu *Supporting children when a baby has died*
přeložila Zora Freiová

Odpovědná redaktorka Markéta Čábelová

Odborná spolupráce Jindřiška Prokopová a Kateřina Ratislavová

Kresba na obálce Martina Špinková

Sazba a design Studio Designiq

Tisk H. R. G. spol. s r. o.

www.cestadomu.cz/nakladatelstvi; www.cestadomu.cz

ISBN: 978-80-88126-49-2



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu Ministerstva zdravotnictví *Program na podporu nestátních neziskových organizací působících v oblasti zdravotnictví včetně paliativní hospicové péče pro rok 2018*. Děkujeme!

Úmrtí dítěte před narozením, během porodu nebo krátce po něm je pro celou rodinu velkou ztrátou. Dotkne se dětí, které čekaly, že se jim narodí bratříček, sestřička, bratranec nebo sestřenice, ostatních vícerčat, která zůstala naživu, a také sourozenců narozených až po smrti miminka. Tato knížka je hlavně pro rodiče, ale doufáme, že se bude hodit i dalším členům rodiny, přátelům, učitelům a každému, kdo přijde do styku s dítětem, jemuž zemřel bratříček nebo sestřička. Autoři staví na zkušenostech příbuzných, kteří byli nablízku pozůstalým dětem různého věku. Knížka se soustředí nejen na potřeby mladších dětí, ale i starších dětí a dospívajících.

CESTA



DOMŮ

ISBN 978-80-88126-49-2

