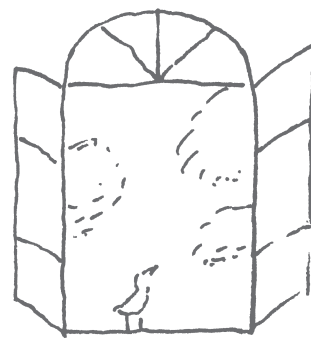

JAK NE/USPOŘÁDAT POHŘEB V DOBĚ KORONAVIRU



Současná epidemie ovlivňuje i způsob, jakým se loučíme s našimi zemřelými. Následující doporučení jsme sepsali proto, abychom vás podpořili v odložení smutečního obřadu na bezpečnější dobu. Zároveň bychom vám však chtěli nabídnout cesty, jak se s vaším blízkým zemřelým rozloučit v klidu doma.

Podle aktuálních bezpečnostních opatření se pohřby sice uskutečnit mohou, ale probíhají v rouškách, s odstupy, bez bližšího kontaktu mezi pozůstalými, v atmosféře opatrnosti. Smyslem pohřebního obřadu je vzájemné vyjádření podpory a setkání všech, kteří zemřelého měli rádi. V době šíření nákazy se však setkávání stávají rizikem. Zejména s ohledem na nejstarší generaci proto doporučujeme pohřební obřad odložit.

Za současných okolností je vhodné zařídit pohřeb bez obřadu, rozloučení mít jen v kruhu nejbližší rodiny a později uspořádat vzpomínkovou slavnost pro všechny, kteří se chtějí společně rozloučit. Doporučujeme nerezignovat na společné rozloučení, jen je odložit na dobu, kdy to bude pro všechny zúčastněné bezpečné.

Nynější nevšední situace nás vybízí k hledání nových způsobů, jak se rozloučit v bezpečí doma a jak se s ostatními pozůstalými podpořit alespoň na dálku.

Kéž jsou vám následující řádky inspirací, jak můžete rozloučení uspořádat.

**ROZLOUČENÍ S TĚLEM
ZEMŘELÉHO JE DŮLEŽITÉ**



POKUD JSTE SE NEMOHLI ROZLOUČIT S TĚLEM můžete si s pohřební službou domluvit návštěvu, dokonce i omytí a oblečení zemřelého v jejich prostorách

- » pohřební služba může přivést rakev se zemřelým k vám domů; poté, co se rozloučíte, pohřební služba rakev opět odveze
- » pohřební služba může na vaši žádost upravené zemřelé tělo před kremací ještě vyfotit a fotografie vám poslat
- » na vaši žádost může pohřební služba také sdělit den a čas kremace a vy se v tu chvíli můžete aspoň na dálku s dalšími pozůstalými propojit, i kdyby třeba jen rozsvícením svíčky, vzpomínkou u fotografie, modlitbou nebo poslechem předem domluvené hudby

PRAKTICKÉ ZÁLEŽITOSTI

- » pokud si zemřelý přál pohřeb do země, měl by se konat zhruba do týdne. Doporučujeme udělat ho pouze v úzkém rodinném kruhu a zohlednit, aby riziku nákazy nebyla vystavena nejstarší generace
 - » v případě, že plánujete kremaci, je možné prostřednictvím internetu ji objednat bez obřadu, není nutné chodit do pohřební kanceláře
 - » parte může připravit pohřební služba, ale také si ho můžete vytvořit sami či jeho tvorbu svěřit někomu z rodiny či přátel. Smuteční oznámení je možné také vytvořit na stránkách www.umeniserozloucit.cz.
-

JAK SE LOUČIT V MEZIDOBÍ, NEŽ BUDE MOŽNÉ POSLEDNÍ ROZLOUČENÍ

SAMI ZA SEBE

- » zapálit svíčku
- » pomodlit se
- » vzpomínat s fotkami, videi či hudbou
- » napsat dopis zemřelému
 - při psaní dopisu doporučujeme vnímat, co vůči zemřelému cítíme, dát to do slov
 - odpustit, případně požádat o odpuštění a poděkovat za to, co dobrého po sobě zesnulý zanechal, co si s sebou ponese dál
 - na závěr napsat přání - např. přání dobré cesty
- » hledat vlastní cesty rozloučení - váš vztah byl jedinečný, nebude se opakovat, sami víte, jak říct sbohem nebo na shledanou
- » požádejte rodinu a přátele, aby Vám poslali emailem zážitky a vzpomínky se zemřelým. Co hezkého s ním zažili? Jak se vedle něj cítili? Či jak ovlivnil jejich život? Pak vzpomínky vytiskněte a vytvořte z nich knihu. Nebo je dejte do jednoho online dokumentu, abyste jej mohli sdílet se všemi pozůstalými i na dálku.

ROZLOUČENÍ V KRUHU NEJBLIŽŠÍCH

- » pohlédnout si vzpomínkové album nebo je vytvořit
- » vystavit v bytě fotky
- » uvařit nebo upéct to, co měl zemřelý rád
- » zapojit děti, které mohou třeba namalovat obrázek nebo i svoji představu místa, kam odešla duše
- » dělat to, co dělal rád zemřelý - hudba, čtení pohádek, péče o zahrádku...
- » vyrazit na oblíbené místo do přírody, které máte se zemřelým spojené

MALÝ OBŘAD DOMA

- » předem si stanovte čas obřadu, abyste se na rozloučení mohli připravit
- » nabídněte i všem ostatním pozůstalým, aby se k vám připojili na dálku - mohou zapálit svíčku, poslat vám vzpomínky/fotografie/hudbu či dělat podobné věci, jakými se budete loučit vy
- » slavnostně se oblečte nebo si vezměte oblečení, které měl zemřelý na vás rád
- » přichystejte upomínkové předměty a další symboly, jako je hudba, jídlo, květiny...
- » každý si může přichystat věc nebo památku a vyprávět vzpomínku s ní spojenou

- » každý může zapálit svíčku, třeba plovoucí, vzpomínat, děkovat a sdílet. Co si nesete dál, co byste nikdy nechtěli zapomenout...
- » vzkazy do nebe - každý může napsat zemřelému krátký vzkaz. Můžete napsat něco, co jste zemřelému nestihli říct, poděkovat mu, popřát šťastnou cestu

Připravujte i velké poslední rozloučení, až epidemie odezní. Zatím sbírejte nápady a tipy.

Existují virtuální hřbitovy a virtuální vzpomínková místa - např. www.evzpominky.cz - tam lze vytvořit profil toho, kdo zemřel, včetně fotky a krátkého textu, napsat vzpomínku, rozsvítit svíčku, přidat květinu - a vše sdílet s těmi, kterým chcete odkaz na toto virtuální vzpomínkové místo poslat

VELKÉ ROZLOUČENÍ, VZPOMÍNKOVÉ SETKÁNÍ

- » jakmile bezpečnostní opatření pomínou, bude možné uspořádat vzpomínkové setkání pro všechny, kteří zemřelého měli rádi - třeba při příležitosti uložení popela nebo při rozptýlení (to je možné kdekoliv, pokud souhlasí vlastník pozemku)
- » vhodný termín jistě nejlépe stanovíte sami, například ve svátek, narozeniny apod.
- » nemusí být ve smuteční síni, klidně kdekoliv, kde vám to dává smysl - v přírodě, v kavárně, na zahradě - zamyslete se, kde to zemřelý měl rád

PRO BLÍZKÉ POZŮSTALÝCH

- » napsat pozůstalým zprávu, vyjádřit podporu, sdílet vzpomínky na zemřelého
- » také můžete přidat společné fotografie či poslat hudbu, kterou jste rádi společně poslouchali

Blízkým pomůže, když uvidí, kolik lidí mělo zemřelého rádo. Potěší se, protože uvidí, že nejsou ve svém smutku osamělí.

