

# KRIZOVÁ INTERVENCE

## Smrt je součástí života

Krizová terapie je nový způsob práce s rodinou a dětmi, které zasáhne tragická smrt blízkého člověka, nejčastěji rodiče nebo sourozence. V českém kontextu nejsou k dispozici data, která by se týkala úmrtí jednoho ze členů rodiny. Podle dostupných zahraničních studií v 5 až 8 % rodin zemře dítěti sourozenec a v zhruba 4 - 5 % dětí zažije úmrtí rodiče před dosažením 18 let věku.<sup>1</sup> Pokud bychom vycházeli ze spodní hranice zahraničních studií v kontextu ČR, dá se odhadnout, že takováto ztráta potká zhruba 6 600 rodin ročně.

*„Nezpracovaná ztráta s sebou přináší do budoucna velká omezení. Může způsobit rozpad rodinného systému, závislost na návykových látkách, rozvoj psychických poruch a neschopnost v dospělosti vést spokojený rodinný život“,* říká Sylvie Stretti, ředitelka poradny Vigvam, jež realizuje pomoc prostřednictvím krizové terapie, která vychází ze Švédského modelu Erica Foundation a dodává, že nejčastěji se na nás obrací rodiny, kde došlo k nečekané, náhlé nebo i násilné smrti. Terapeuti věnují pozornost jak dospělému, tak zasaženému dítěti přesně do té míry, aby byli schopni ztrátu pochopit, přijmout a žít dál. Úmrtí v rodině se nedá zabránit, ale je možné zvolit kroky, které zastaví rozvoj traumatu, a pomohou rodině se s úmrtím vyrovnat.

Smrt mizí z našich životů. Pro bolest, kterou nám přináší, máme tendenci zavírat před ní oči, tvářit se, že se nic nestalo. Snažíme se chránit především děti před smutnými a bolestnými prožitky. Což může vést k situaci, kdy jim neříkáme pravdu. Ve snaze situaci ulehčit, neříkáme, že tatínek zemřel, ale že odešel, usnul apod., což vede k nejistotě a destabilizaci dětského světa. Když se dětem dějí těžké, smutné a bolestné věci a zážitky, mají právo a potřebu, stejně jako dospělí, vyrovnávat se se situací reálně, tak jak je. *„Jedním z cílů poradny Vigvam je měnit náhled společnosti na smrt a přijmout ji jako součást života. Pomáháme rodinám v náročných a zlomové životní situaci smrti blízkého člověka, se kterou si často lidé neví rady. Není nutné všechno zvládnout sám a je naprosto v pořádku a běžné zlomové životní období procházet s někým. Stejně jako se zlomeninou jde člověk k odborníkovi - lékaři, tak s bolestnou ztrátou může jít člověk k odborníkovi – terapeutovi,“* říká Stretti. Děti jsou schopné o smrti mluvit, prožívají ji stejně jako dospělí, jen třeba jinými slovy, v jiném čase a jinými technikami. potřebují vlastní bezpečný prostor, jehož jsou však nejbližší součástí, proto je nutné pracovat s celou rodinou společně i odděleně.

Téměř každý člověk má zkušenost se smrtí ve svém okolí, málo kdo však ví, na koho se obrátit s prosbou o pomoc. I proto se v sobotu **8. 9. 2018** již tradičně koná charitativní akce **„Den s Vigvameem“** v podobě Indiánského dne, v rámci kterého dochází vedle zábavných volnočasových aktivit pro celou rodinu, také k otevírání tématu smrti. „Cílem akce je upozornit na tuto problematiku a zároveň dát veřejnosti vědět, že jsme tu pro ně v případě nouze jsme k dispozici“, uvedla Eva Kohoutková, marketingová manažerka poradny Vigvam. Zábavný

---

<sup>1</sup> Zdroj: Berg, Rostila, Hjern, 2016; Fletcher, 2013; Stikkelbroek et al., 2016

Indiánský den bude probíhat 8.9. od 14:00 – 22:00 hodin v usedlosti Ladronka. Více informací můžete najít na [www.poradna-vigvam.cz](http://www.poradna-vigvam.cz).

## **6 ZÁKLADNÍCH TIPŮ JAK MLUVIT S DĚTMI O SMRTI:**

1. Říkejme věci na rovinu, ať se vše dozvědí od svých blízkých, nikoliv od cizích, třeba ve škole.
2. Pojmenovávejme smrt, jasným konečným slovem smrt. Pokud používáme zlehčující slova, jako třeba odešel, nebo usnul, můžeme u dětí vyvolat nečekanou reakci v podobě strachu ze spánku nebo jakéhokoli oddělení od rodiče (v noci, ve školce, ve škole).
3. Nebojme se dětského pláče, přeci ke smutku patří.
4. Děti mají vlastní bezpečnostní obranné mechanismy, proto někdy reagují pro okolí nesrozumitelně nebo zdánlivě nevhodně. Je v pořádku, když změní téma hovoru – už byl moc dlouhý, víc toho dítě neunes. Pokud se začne smát, může to mít více vysvětlení – buď je smutek moc náročný a dítě uniká paradoxní reakcí, nebo neví co se očekává a jak se má chovat (učí se nápodobou).
5. Buďme s dětmi, to co potřebují, je naše blízkost třeba i beze slov. Někdy děti dokáží být smutné jenom když jsou samy, ale i tak potřebují naše obětí.
6. Nebojme se vlastních emocí (pláče nebo zloby) před dětmi, jinak se nemohou naučit vlastní emoce rozpoznat a pochopit.