



# satisfakce

l i f e s t y l e m a g a z í n

## Umění

Federico Díaz:

Slza je symbolem radosti i smutku

## Zážitky


Birdsville races: Když kopyta koní  
zvíří prach pouště...

## Expert

Policejní prezident Oldřich Martinů říká:

Policie je velká firma  
s širokým portfoliem





Dlouhá cesta:

# Pomoc pro všechny, kteří přežili své děti

**Smrt dítěte je zlá zkušenost, která blízké navždy poznamená. Donedávna nebyl v naší zemi nikdo, kdo by rodinám v této situaci pomáhal znovu se postavit na nohy. Přitom podle statistik u nás ročně zemře kolem 900 dětí do devatenácti let. Nešťastných rodičů, sourozenců a dalších příbuzných i přátel, kteří se s krutým faktem musejí vyrovnat, jsou tedy tisíce. Čeká je sice dlouhá cesta, ale dnes už s doprovodem.**



Kdo se ocitne v této tragické situaci, už se dnes má kam obrátit. Vyslechnou ho lidé s podobnou zkušeností a poradí mu co dělat i co nedělat. „Dlouhá cesta vznikla roku 2005. Založily jsme ji s Bibi Wildnerovou, kterou jsem znala z motolské nemocnice, kde zemřely naše děti,“ vysvětluje zakladatelka a předsedkyně občanského sdružení Martina Hráská. „Poněvadž na založení sdružení musejí být tři, přesvědčila jsem ještě kamarádku Alici Nejmanovou, která neměla zkušenost se smrtí dítěte. Je dobré mít někoho, kdo se na problematiku dokáže podívat zvenčí,“ dodává Hráská. Odborným garantem sdružení se zakrátko stala psycholožka Ilona Špaňhelová, specialistka na dětskou psychologii a rodinné poradenství. „Vytvořily jsme webové stránky, na které zpočátku chodil jeden člověk denně. První malinkaté setkání se uskutečnilo u nás na zahradě. Sešly jsme se my tři zakladatelky, paní psycholožka a ještě jedna maminka,“ líčí začátky Martina Hráská. „Shodou okolností jsem se na podzim 2006 dostala na přehlídku dokumentárních filmů, které se chystaly na následující rok. Režisérka Olga Sommerová tam představovala film *Přežili jsme svoje děti*. Byl to teprve hrubý sestřih a domluvily jsme se, že nás jako sdružení do dokumentu zařadí. Zároveň přijala nabídku stát se naší patronkou,“ říká Hráská. Dokument se vysílal v únoru 2007 a od toho okamžiku se na sdružení začalo obracet čím dál víc lidí. Na dalším setkání se jich sešlo už třicet. „Každý z nás řekl svůj příběh a mohl povídat, jak dlouho chtěl. Mnozí rodiče mluvili vůbec poprvé o bolesti a pocitech, které po smrti dítěte prožívali. To, co neřekli ani svým nejbližším, dokázali sdílet s cizími lidmi, kteří rozuměli a věděli. Další setkání jsme začaly tematicky vést, zařadili jsme třeba povídání o tom, jaký vliv měla tragédie na partnerské vztahy. Nebo jaké byly první Vánoce bez milovaného dítěte. Při posledním setkání jsme probírali komunikaci s blízkými – jak se k nám chovali přátelé a známí, jaké věty jsme neradi slyšeli, co nám naopak velmi pomáhalo, jak se k nám chovali kolegové v práci a jak jsme se přítom cítili,“ vysvětluje Hráská.

### **Nastavené ucho a rameno, abyste věděli, že Nejste sami**

Smrt dítěte znamená také ohrožení rodiny, vztahů v ní, kontaktů s okolím a v neposlední řadě i zdraví jejích členů. Ojedinělá nebývá ztráta zaměstnání či dokonce pokus o sebevraždu. Zároveň existují lékařské studie prokazující, že úmrtí dítěte urychluje smrt rodičů. Matky zemřelých dětí jsou mnohem více náchylné k úrazům, nemocem a užívání návykových látek.

Útěchy i poznání, že s bolestnou zkušeností nejsou sami, se mnohým rodičům dostane na několikrát do roka pořádaných Svěpomocných setkáních. „Spousta rodičů hned na prvním větším setkání říkala, že nejvíc jim pomohlo, když si mohli promluvit s dalšími lidmi, kteří zažili to samé. Vznikla trvalá přátelství,“ popisuje situaci Martina Hráská. Pocity a potřeby jsou v takové chvíli velmi podobné. Zármutek nad smrtí dítěte je proces, který má své fáze a zákonitosti. Často přijde k užítku také rada v praktických záležitostech. Proto se Dlouhá cesta snaží najít rodiče, kteří jsou přes svou smutnou zkušenost ochotni pomáhat ostatním – v rámci projektu Nejste sami. Podle psychologů je třeba, aby uplynulo alespoň třináct měsíců od smrti dítěte. Ti, kdo mají zájem pomáhat jako dobrovolníci, absolvují vstupní psychologický test a pohovor, který by měl zjistit, je-li člověk už schopen přinést ostatním něco pozitivního. Vhodní zájemci absolvují základní školení pro práci s pozůstalými rodiči a následné supervize. Zatím sdružení uspořádalo dva cykly, letos připravuje třetí. Kromě Plzeňského kraje, Královhradeckého kraje a Českých Budějovic má Dlouhá cesta laické poradce všude. Odbornou pomoc poskytují vedle Ilony Špaňhelové další dva odborníci, jeden navíc s praxí v hospicové a duchovní službě. Pravidelně se konají také rekondiční víkendy pro celé rodiny s psychologem, přednáškami a cvičením.

### **Desatero pro pozůstalé**

Podle psycholožky Nadi Špatenkové, která se věnuje problematice pozůstalých, existuje deset věcí, které by člověk i v tak krušné situaci neměl pouštět ze zřetele. Důležité je neuzavírat se a nečekat, že se okolí bude automaticky chovat, jak pozůstalý potřebuje. Říct si o pomoc je na místě. Důležité je myslet na sebe, myslet na to, co děláme, co jíme... Klíčové je říct si, co čekáme od partnera. A kdy se vrátit do práce? „Myslím, že pokud je toho člověk alespoň trochu schopen, je lepší zase pracovat co nejdříve. Zaměstnat hlavu úkoly, které s rodinou nesouvisejí,“ popisuje vlastní zkušenosti po smrti sedmnáctiletého syna Ondry Martina Hráská. „Kromě jiného předcvičuji aerobik a před klientky jsem se vrátila již týden po pohřbu. Nějak jsem cítila, že když nezačnu hned, bude návrat postupem doby obtížnější. A zároveň mi velmi pomáhal pohyb jako takový – běh, aerobik, jízda na kole,“ dodává. Úmrtí dítěte má samozřejmě dramatický vliv na partnerský vztah. „Je skoro pravidlem, že nastal-li ve vztahu nějaký problém, vyhrotí se, dobré manželství naopak takové neštěstí utuží,“



říká Martina Hráská. A pokračuje: „Při jednom setkání jsme si udělali malý průzkum, kolik rodičů se rozvedlo a kolik spolu zůstalo. Asi třetina rodin nevydržela. Když je dítě nemocné, jeden rodič je s ním v nemocnici a druhý doma, chodí do práce a stará se o ostatní dítě nebo děti. V případě, že dítě zemřelo při nehodě, hrají velkou roli výčitky nejen vůči sobě, ale i vůči partnerovi.“ Manželé by se v těchto situacích neměli obávat obrátit na psychologa. Muži většinou nechtějí o svých pocitech mluvit, ženy naopak. Také na setkáních převažují ženy, totéž platí u laických poradců.

### Barevný anděl a Prázdná kolébka

Jednu z traumatizujících věcí, kterou je třeba řešit, představují osiřelé postele, psací stoly, skříně a další věci v dětských pokojích, kde zpravidla dříve bydlí sourozenec nebo sourozenci. Tragédie se jim tak chtě nechtě intenzivně připomíná. „V projektu Barevný anděl pomáháme rekonstruovat dětské pokoje. Přeměnu pokojíčku podporujeme finančně, někdy pomáháme i s návrhem,“ popisuje projekt Hráská. Cílem je, aby rodina pracovala na přestavbě společně a komunikovala

spolu, protože mnohdy dochází k poruchám komunikace nejen mezi rodiči navzájem, ale také mezi rodiči a dětmi. Zatím se takto proměnilo osm dětských pokojů.

„Začala k nám chodit Lucka Burdová, které zemřelo miminko v den porodu. Byla v naší skupině dlouho jedinou maminkou, které zemřelo ještě nenarozené dítě. Mnohdy slyšela slova jako: Tvoje bolest je menší, protože jsi se svým dítětem vlastně nežila a nemáš na něj žádné vzpomínky. Lucce to bylo hodně líto, protože cítila, že její smutek má trochu jinou podobu, ale určitě není menší,“ líčí Martina Hráská počátky specifické, ale početné skupiny maminek. Zatímco na setkání rodičů starších dětí, které zemřely, chodí obvykle maminky, na setkání tzv. Prázdná kolébky většinou páry. Zatím proběhla tři, další bude v říjnu v Praze a v září poprvé v Brně. Zde má Dlouhá cesta poradkyni z řad rodičů s touto zkušeností a navíc psycholožku v jedné osobě, Pauline Iványi. „Snažíme se chodit také do porodnic na setkání s porodními asistentkami a lékaři,“ říká Martina Hráská. „Zatím jsme byli v Praze v Thomayerově nemocnici a v Podolí. Maminky se personálu snažily vysvětlit, co jim tenkrát vadilo a co by mohlo vypadat lépe. Paní

doktorka v Thomayerově nemocnici říká: Šest let studujeme na medicíně a o této problematice nám nic neřeknou. Každá porodnice má ale jiný přístup,“ dodává Hráská. „V letošním roce jsme se zároveň zúčastnili několika besed s odbornou veřejností, manželskými poradci, policií, hasiči. Ty byly impulsem k připravované komunikační kampani na téma, jak hovořit a jednat s lidmi, kteří se ocitli v této situaci.“

### Láskyplné vzpomínky

Rodiče z Dlouhé cesty pořádají vzpomínkové koncerty a pochody. Prvotní nápad vzešel od maminky Líby Fályové, jejíž syn Ondra krásně zpíval, fotil a byl i vášnivým turistou. „Snažíme se přesvědčit rodiče, jejichž děti v něčem vynikaly, aby uspořádali akci na památku svého dítěte. V Luhačovicích například rodina Coufalíková se svými přáteli pořádá střelecký Memoriál Lukáše Coufalíka, jehož velkým koníčkem byla myslivost. Zachování vzpomínek nejen v rámci rodiny má pro rodiče velký význam,“ líčí Martina Hráská. V současné době probíhá výstava výtvarných prací Láskyplné vzpomínky v Praze v Nových Butovicích. Příležitostně se konají také benefiční

## Dlouhá cesta

tel.: 602 186 732  
e-mail: dlouhacesta@dlohacesta.cz  
www.dlohacesta.cz

Svoji pomoc můžete směřovat na účet  
2032560001/5500 (variabilní symbol 100),  
pro VS Barevný anděl pak na účet  
2032560028/5500.

## Co mi nejvíce pomohlo

V prvních hodinách a dnech: Neustále plný byt lidí – rodina a přátelé, přítel, který byl stále po mém boku, okamžitý návrat do práce, lekce jógy, večery při svíčkách s kamarádkami. Později: Výlety, knížky, meditace, přednášky, rodinné konstelace, sport, sportovní víkendy včetně dvou s Dlouhou cestou, členství v tomto sdružení a nové přítelkyně, které VÍ, co já VÍM, návrat druhého syna domů a péče o dvanáctiletou dceru, náš kocour Riči, se kterým je velká legrace, vědomí, že Robert někde je a stále nás pozoruje...

Nina, maminka zesnulého Roberta

sportovní a kulturní akce. Jednou z nich je Neděle pro vaše srdce, která se uskuteční letos na podzim již po čtvrté. Výtěžek je vždy věnován na uspořádání rekondičního víkendu. Všechny své aktivity financuje Dlouhá cesta ze sponzorských darů, beneficí a grantů. Lidé činní ve sdružení pracují jako dobrovolníci. „Koncem roku jsme byli přizváni do pracovní skupiny pro návrh kvalifikačního a hodnotícího standardu dílčí kvalifikace Poradce pro pozůstalé, který připravuje Ministerstvo pro místní rozvoj. Jeho tvorbu vnímáme jako velký krok dopředu v oblasti péče o pozůstalé včetně pozůstalých rodičů. Zároveň jsme se podíleli na vytvoření informační brožurky s praktickými radami pro pozůstalé,“ uzavírá výčet aktivit sdružení jeho předsedkyně Martina Hráská. Zlý sen, strašně prázdná, ochromení... Tak popisují rodiče část svých pocitů po smrti dítěte. Sdílené neštěstí – poloviční neštěstí, praví část přísloví. Jen je třeba mít se s kým o něj podělit, prázdná zkusit zaplnit, zlý sen postupně zahnat a ochromení překonat. S pomocí a pochopením ledacos jde, ale je to dlouhá cesta.

## Co se právě děje v Unii...

### Do čela oddělení klientské péče nastoupil nový ředitel

Novým ředitelem oddělení klientské péče Unie pro rozhodčí a mediační řízení ČR se stal Ing. Oldřich Horák, zkušený account manager s mezinárodní praxí. Seznámit se s ním můžete v této Satisfakci v článku na stranách 6–7. Přejeme Oldřichu Horákovi v nové pozici mnoho úspěchů.

### Webové stránky Unie byly vybrány do prestižního projektu WebArchiv

Národní knihovna ČR se rozhodla zařadit webové stránky Unie do prestižního projektu WebArchiv. Stalo se tak na základě vyjádření jejich odborníků, kteří vyhodnotili web [www.urmr.cz](http://www.urmr.cz) jako kvalitní informační zdroj, jenž „by měl být uchován do budoucna a stát se součástí českého kulturního dědictví“. (citace)

Cílem projektu WebArchiv je shromážďovat zajímavé české webové zdroje a dlouhodobě je archivovat. Ochranu a uchování těchto dokumentů zajišťuje od roku 2000 Národní knihovna ČR ve spolupráci s Moravskou zemskou knihovnou a Ústavem výpočetní techniky Masarykovy univerzity. Projekt usiluje zejména o zachování netištěných dokumentů kulturní, umělecké a historické hodnoty pro další generace. Obsah WebArchivu tvoří především publikace odborného, uměleckého, zpravodajského a publicistického zaměření, dále periodika, monografie, konferenční příspěvky, výzkumné a jiné zprávy, akademické práce a další dokumenty. Firemní webové prezentace se tak do tohoto archivu nedostávají příliš často. O to více tým vytvářející a spravující webové stránky [www.urmr.cz](http://www.urmr.cz) těší, že právě jeho práce byla takto vysoce ohodnocena.

### CD Vzory smluv je stále zdarma k dispozici

CD s pěti desítkami vzorů smluv dle obchodního i občanského zákoníku a smluv rozhodčích, které připravili právní specialisté Unie, je stále zdarma k dispozici. Zájemci mohou o jeho zaslání požádat prostřednictvím e-mailu [account@urmr.cz](mailto:account@urmr.cz).

text Miroslav Mašek