

Pro BLÍZKÉ a PŘÁTELE

„Kráčej vedle mě a buď můj přítel.“ – Albert Camus

- Ztráta miminka bývá pro rodiče i jejich blízké okolí šok. Jakým způsobem reagovat a jak rodiče podpořit?
- **Co může pomoci:** Napsat sms nebo email s **vyjádřením podpory** a nabídkou pomoci či zavolat. Upřímně vyjádřit, co cítíte, že Vám na nich záleží a že tu budete, když budou potřebovat.
- Nabídnout **konkrétní praktickou pomoc** – např. s pohřbem, vařením, nákupem, úklidem, hlídáním apod.
- **Naslouchat a nehodnotit – citlivá přítomnost, podpora, objetí.** Být nablízku. Můžete spolu i plakat. Vyžaduje to od Vás trpělivost a odvalu. Sami můžeme cítit velkou bezmoc, ale to je přirozené. Stačí jen vyslechnout, být s rodiči v jejich bolesti, pokud o to stojí. Nesnažit se jim pomáhat za každou cenu.
- **Nedávat nevyžádané rady.** Žádné univerzální recepty ani kouzelná slůvka v této situaci neexistují.
- **Respektovat potřeby rodičů** – jestli se s Vámi chtějí, nebo zatím nechtějí vidět.
- **Co říkat:** Moc mě to mrzí, je mi to tak líto. Jsem tu pro Tebe. Můžu Ti zítra zase zavolat? Můžu Tě obejmout?
- **Co neříkat,** jaké věty mohou ublížit: Zapomeň na to, budete mít další dítě. Život jde dál. Víím, jak se cítíš. Asi to tak mělo být. Buďte rádi, že máte aspoň jedno dítě.
- **Neporovnávat s velikostí jiné ztráty,** např. jak to má někdo jiný nebo jestli je větší ztráta narozeného, či nenarozeného miminka. – obojí může být těžké.
- Zraňující může být i **mlčení**, uhýbání pohledem, vyhýbání se.
- Může pomoci **vyslechnout i po delším čase.** Hodně rodičů má potřebu o svém zármutku mluvit i po delší době. A cítí se s tím často osamocení. Okolí už by chtělo jít dál a zapomenout, protože si neví rady s jejich bolestí. Netlačte na ně, že už mají být „normální“ a „v pohodě“. Truchlení je dlouhodobý proces. Rodičům naopak pomůže, uznáte-li jejich zármutek, pocity a nálady.
- Respektovat, když rodiče **nechtějí do spo-lečnosti.** Potřebují prostor a čas pro svůj zármutek. Trvá většinou mnohem déle, než okolí očekává.
- Pokud by některý z rodičů mluvil o tom, že chce ublížit sobě nebo někomu jinému, doporučte **odbornou pomoc.**
- Pokud jste **prarodič**, je to pro Vás velmi náročná situace. Procházíte zármutkem ze ztráty vnoučete a zároveň vidíte trpět své dítě. Můžete cítit velkou bezmoc. Současně se mohou rozjitřit „staré rány“. Dejte si čas, opečujte se, najděte si podporu, zkuste si s někým promluvit o svém zármutku, neuzavírejte se. Pozor na tendenci ztrátu zlehčovat, rodiče se tak mohou cítit nepochopení, a odcizí se Vám. Pokud máte dostatek sil, nabídněte svou blízkost a pomoc.

prazdnakolebka.cz
ditevsrdci.cz
ztratamiminka.cz

Zdroj: Malý průvodce
pro přátele a okolí
(M. Hráská)