

Pro MUŽE / TATÍNKY

„Měl jsem roli ochránitele a bylo mi v tom dobře, i když okolnosti byly těžké. Zařizoval jsem všechny papíry a pohřeb. Když jsem pak už neměl žádnou náplň, nic, tak to na mě dolehlo.“

- Ztráta miminka je náročnou životní zkouškou pro Vás, Vaši ženu i Váš vztah. Po ztrátě přichází **zármutek**, což je **přirozený proces**. Čím dříve jím člověk projde, tím dříve se mu uleví.
- Může Vás překvapit **síla Vašich emocí** – hněvu, smutku... Dovolte si je prožít v bezpečném prostoru. Je vědecky dokázáno, že **pláč má ozdravný účinek**. Když emoce dlouhodobě potlačíte, může se stát, že vás dostihnou později např. prostřednictvím zdravotních potíží, či dokonce nemoci.
- Od mužů se většinou **očekává, že budou oporou**, že se s tím poperou sami. Může Vám připadat, že okolí nebere Váš zármutek vážně nebo neví, jak se k němu postavit.
- Být dobrou a klidnou oporou neznamená **nemít emoce**. Mějte emoce... Můžete plakat. I spolu, Vaše žena to ocení. Když se neprojevujete, žena si může myslet, že je vám to jedno. Nebo se v tom cítit opuštěná.
- Najděte si ventil ve **fyzickém vybití** – sportu, fyzické práci, zařizování konkrétních praktických věcí. Pomůže vám to necítit se bezmocně.
- Pozor na alkohol, drogy a útěk do práce!
- Nemusíte vše zvládat sám, **můžete si říct o pomoc** blízkým. Není to slabost. Je možné vyhledat i poradce nebo psychologa.
- Často se stává, že **partneři se v zármutku střídají**. Každý z nich ztrátu prožívá jinak. Muži a ženy mají odlišný způsob truchlení.
- Když nejde spolu mluvit, může pomoci **společný rituál** – symbolické rozloučení s miminkem – pustit lodičku po řece, lampion nebo balónek se vzkazem do nebe, popel nasypat ke kořenům stromu, vytesat náhrobek apod.
- **Netlačte** na ženu, že už má být „normální“ a „v pohodě“. Více se uzavře a odcizí. Čím je ztráta miminka ranější, tím častěji má otec k dítěti menší pouto. Více hrozí odcizení a krize ve vztahu.
- **V intimitě a sexu** se doporučuje **trpělivost**, citlivost a ohleduplnost. Skrze tuhle oblast se ženě může zármutek připomínat. Také menstruační cyklus a hormony ovlivňují její psychický stav. Určitě ocení, když ji **pohladíte, obejmete**, necháte ji **vyplakat**.
- Náročná také bývají výročí, Vánoce, setkání s přáteli, kteří mají děti.
- Každý z partnerů zármutek prožívá **individuálně, svým tempem**, má svoji cestu. Je lepší jím projít než se mu vyhýbat nebo ho popírat. Nějaký čas to trvá, ale časem odezní.
- I když Vaše miminko není mezi živými, Vy se svou ženou už vždycky budete rodina.



prazdnakolebka.cz
ditevsrdci.cz
ztratamiminka.cz

Podpora pro muže:
ilom.cz
chlapci.cz