



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Název projektu	Rozvoj vzdělávání na Slezské univerzitě v Opavě
Registrační číslo projektu	CZ.02.2.69/0.0./0.0/16_015/0002400

# Specifické problémy v poradenství pro pozůstalé

Průvodní list studijního materiálu

Naděžda Špatenková

Opava 2020



SLEZSKÁ  
UNIVERZITA  
V OPAVĚ

**Obsah**

1	SPECIFICKÉ PROBLÉMY V PORADENSTVÍ PRO POZŮSTALÉ.....	3
1.1	Příčiny úmrtí.....	5
1.2	Přirození úmrtí.....	5
1.3	Nepřirozená smrt.....	6
1.4	Smrt v důsledku nehody.....	6
1.5	Sebevražda .....	6
1.6	Vražda .....	7
1.7	Strategie pozůstalých.....	8
1.8	Pomoc pozůstalým .....	8
2	PEDAGOGICKO DIDAKTICKÉ POZNÁMKY .....	9
	POUŽITÁ LITERATURA .....	11
	PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON.....	12

# 1 SPECIFICKÉ PROBLÉMY V PORADENSTVÍ PRO POZŮSTALÉ

## PRŮVODCE STUDIEM – STUDIJNÍ PŘEDPOKLADY



Tento text seznamuje studenty se specifiky úmrtí a v důsledku toho specifiky truchlení pozůstalých. Způsob úmrtí totiž zásadním způsobem determinuje proces truchlení pozůstalých.

Základní předpoklady: elementární znalost psychologických procesů v reakci na náročné životní situace v rozsahu učiva pro obor Sociální patologie a prevence, základní znalosti propedeutických předmětů (zaměřených na osvojení znalostí a dovedností z oblasti psychologie, sociální práce, poradenství, komunikace apod.) v rámci oboru, přístup do IS SU, základní orientace v IS SU výhodou, ICT zdatnost na uživatelské úrovni.

Předpokládá se návaznost na předchozí videa tohoto kurzu a prostudování studijních materiálů k nim připravených.

## RYCHLÝ NÁHLED STUDIJNÍHO MATERIÁLU



Studijní materiál reflektuje čtyři základní příčiny úmrtí – přirozenou smrt, sebevraždu, vraždu a nehodu a postihuje, jak způsob smrti determinuje truchlení pozůstalých.

## CÍLE STUDIJNÍHO MATERIÁLU



Po prostudování studijního materiálu by měli posluchači **znát**:

- specifika truchlení, která se odvíjí od jednotlivých příčin úmrtí,
- možnosti (a limity) péče o pozůstalé v souvislosti s různým typem ztráty blízké osoby.

Posluchači **získají**:

- základní informace o jednotlivých příčinách úmrtí.

Posluchači **budou schopni**:

- implementovat doporučené postupy pro doprovázení pozůstalých do praxe v kontextu pomáhajícího poradenství.



### **KLÍČOVÁ STUDIJNÍHO MATERIÁLU**

Příčiny úmrtí, přirozené úmrtí, vražda, sebevražda, nehoda, truchlení, pozůstalí.



### **ČAS POTŘEBNÝ KE STUDIU**

Stopáž studijního materiálu: 30:02

Doporučený čas ke studiu: 90 minut



### **DALŠÍ ZDROJE – DOPORUČENÁ LITERATURA**

ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *O posledních věcech člověka*. Praha: Galén, 2014.  
ISBN: 978-80-7492-138-4.



### **DALŠÍ ZDROJE – ROZŠIŘUJÍCÍ LITERATURA**

KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: Nakladatelství ISV, 2001. ISBN 80-85866-82-X

ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *Krize a krizová intervence*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-5327-0.

## 1.1 Příčiny úmrtí

Všichni jednou zemřeme. Jde o to jak. Příčin smrti existuje mnoho, existují ale pouze **čtyři způsoby smrti** (Špatenková, 2014):

- **přírozená smrt,**
- **smrt v důsledku nehody,**
- **sebevražda**
- **vražda.**

Okolnosti úmrtí determinují reakce pozůstalých, průběh procesu truchlení u pozůstalých, ale také intervence ve vztahů k pozůstalým. „*Věříme-li, že smrt je konec zdejšího života, věříme i, že smrt a způsob, jakým člověk zemřel, jsou důležitější pro pozůstalé než pro zesnulého.*“ (Baštecká a kol., 2003, s. 157)

## 1.2 Přírození úmrtí

Truchlení může být mírnější, pokud se jednalo o smrt ve vysokém věku a byla-li tato smrt do značné míry očekávána. Takovéto úmrtí přináší pozůstalým relativní výhodu určitého prostoru a času, který může umírající i jeho blízcí využít k tomu, aby minimalizovali případná rizika komplikovaného truchlení, aby se připravili na umírání, smrt i truchlení. Očekávání úmrtí však může být současně nejen určitou výhodou, ale i nevýhodou pro pozůstalé (Kubíčková, 2001; Špatenková a kol., 2014).

Argumenty, proč může být **očekávaná smrt tolik tíživá a bolestivá:**

- Neustálá nejistota „kdy a jak to skončí“,
- následovaná vinou, že si takové úvahy vůbec připouštíme,
- lítost, že „nejsme statečnější“,
- hněv blízkých vůči umírajícímu, že umírá a opouští je,
- a předjímání nejisté budoucnosti bez milovaného člověka (Špatenková a kol, 2014).

Smrt blízkého člověka vždy představuje krizi. A to i přesto, že se smrt se dá anticipovat, očekávat. Krize je však o to větší, jestliže smrt přichází náhle, nečekaně, „nespravedlivě“ či „předčasně“. Velkou (největší?) krizi pak způsobuje tragické úmrtí milované osoby – v důsledku nehody, vraždy, sebevraždy.

### 1.3 Nepřirozená smrt

Nepřirozené úmrtí prakticky vždy **komplikuje truchlení**. Hrozí (Baštecká a kol., 2003; Vodáčková a kol., 2002):

- riziko posttraumatické stresové poruchy (PTSP),
- znovuprožívání bolesti,
- neschopnost ukončit truchlení,
- těžké psychosomatické reakce apod.

Mezi **další intervenující okolnosti**, které znesnadňují a komplikují proces truchlení u pozůstalých po zemřelých v důsledku nepřirozené smrti patří také např. (Špatenková, 2014):

- nedostatečná pomoc pozůstalým,
- dlouhý a vyčerpávající soudní proces,
- propuštění pachatele,
- informování médií o daném trestném činu apod.

### 1.4 Smrt v důsledku nehody

**Smrt v důsledku nehody**, např. autonehody, v sobě kumuluje aspekty:

- náhlé smrti („*Byla na místě mrtvá.*“),
- tragické smrti („*Bylo to strašné, všude samé kusy plechu, rozházené věci, rozbité sklo a vraky aut...*“)
- a předčasná smrti („*Proč jen musela umřít? Vždyť jí bylo tak málo let!*“).

Hrozí vysoké **riziko** (Baštecká a kol., 2003; Vodáčková a kol., 2002):

- rozvoje posttraumatické stresové poruchy (PTSP),
- vznik pocitů viny za přežití („*Proč jsou oni mrtví a já žiju?*“).

### 1.5 Sebevražda

**Sebevražda představuje nejméně přijatelný a nejhůře zvládnutelný typ ztráty.**

Osoba, která zvolí smrt sebevraždou, vkládá psychologického kostlivce do skříně pozůstalého. V daném případě dominují u pozůstalých pocity hněvu a vzteku vůči osobě, která je opustila, a navíc takovým způsobem („*Já bych ho nejráději zabila za to, co mi udělal, kdyby se nezabil sám!*“), ale také vůči sobě („*Měl jsem tomu nějak zabránit!*“) a bývá projikován i do osoby sebevraha („*Zabil se, protože se zlobil. Na mě se zlobil!!*“).

Sebevražda pozůstalých může být příčinou komplikovaného truchlení pozůstalých a může vyvolávat (Špatenková, 2019):

- Sebevražedné sklony
- Deprese,
- Alkoholové a jiné závislosti,
- Intenzivní výčitky svědomí,
- Rodinné tabu

Pozůstalí po sebevraždách totiž zůstávají se svými nezodpovězenými otázkami sami a zpravidla i osamělí. Otázka: „*Proč mi to udělal?*“ se často skrývá za jinými otázkami: „*Proč, proč, proč?*“ („*Proč já? Proč on? Proč takto? Proč...?*“) Pozůstalí nemají možnost si tyto otázky „vyříkat“ se zemřelým, zůstávají s nimi sami – a to je velmi frustrující. Musí nalézt způsob, jak s těmito otázkami a vůbec vším, co sebevražda způsobila, (pře)žít (Špatenková, 2014; Kubíčková, 2001).

Pozůstalí po sebevraždách někdy zoufale hledají smysl této smrti. Avšak očištění se od pocitů viny je jen jedním motivem tohoto hledání. Pozůstalí potřebují pochopit důvod, proč si milovaná osoba vzala život, aby mohli sebevraždu pochopit a žít s ní. To je obzvláště obtížné, pokud pozůstalý neměl o hrozbě sebevraždy žádné indicie, nezaregistroval žádné varovné signály (Špatenková, 2017; 2017).

## 1.6 Vražda

Oprosti jiným příčinám úmrtí přináší **pozůstalým po zavražděných osobách** (Špatenková, 2014):

- silný pocit viny,
- hněvu,
- velká touha po pomstě
- rozvoj posttraumatické stresové poruchy (PTSP)

- deziluzi ve vztahu k autoritám, které mají zajišťovat bezpečí občanů - především k policii a k soudům, která může vyústit v tendenci pozůstalých „vzít spravedlnost do svých rukou“ a snahu potrestat viníka (pomstít se).

Celou situaci pak ještě komplikují:

- procesy vyšetřování (u policie)
- a hodnocení důkazů (před soudem)

## 1.7 Strategie pozůstalých

Pozůstalí mají při zvládnání svého zármutku v zásadě **tři základní strategie**:

- Snaha nechat zármutek za sebou a pokusit se jít dál, resp. vstříc budoucnosti a znovu žít. („*Minulost je ztracená. To co má smysl, je budoucnost.*“ „*Prostě se to stalo. A co se stalo, nejde odestát. Co naděláme, musíme žít dál...*“)
- Opakované a neustálé připomínání si zesnulého, např. pomocí fotografií, jeho oblíbených věcí, návštěvami hrobu apod.
- Aktivita, neustálá potřeba něco dělat a tím pocity truchlení vytěsnit (Kubíčková, 2001).

## 1.8 Pomoc pozůstalým

Pomoc pozůstalým může nabývat různé formy a podoby:

- **Pozůstalí si mohou pomoci sami.** K tomu potřebují např. adekvátní informace o truchlení, příběhy jiných pozůstalých, brožurky, knihy, techniky duševní hygieny apod.
- Pozůstalým mohou pomoci jejich blízcí (tzv. neformální pomoc).
- Pozůstalým mohou pomoci profesionálové, např. lékař, psycholog., psychoterapeut, duchovní, poradce pro pozůstalé apod. (tzv. **formální pomoc**) (Špatenková, 2017).



## 2 PEDAGOGICKO DIDAKTICKÉ POZNÁMKY

### PRŮVODCE STUDIEM



Materiál je určen pro posluchače kurzu Paliativní a hospicová péče oboru Sociální patologie a prevence kombinované formy studia na Slezské univerzitě v Opavě v prostředí IS SU. Lze ho využít také pro výuku dalších oborů, např. 090-Zdravotní a sociální péče, péče o příznivé životní podmínky – obory d. n., 091-Zdravotní péče, 0319-Sociální práce, věda o lidském chování. Obory 090-Zdravotní a sociální péče, péče o příznivé životní podmínky – obory d. n., 091-Zdravotní péče, 0922-Péče o děti a mládež.

Po prostudování tohoto studijního materiálu a shlédnutí videa budou studenti seznámeni s tím, jak může příčina úmrtí determinovat proces truchlení u pozůstalých.

Doporučuje se nastudování předchozích studijních materiálů a videí pro zajištění kontinuity a orientace v problematice.

### ÚKOL K ZAMYŠLENÍ



1. Setkali jste se někdy s úmrtím sebevraždou?
2. Setkali jste se někdy s úmrtím vraždou?
3. Setkali jste se někdy s úmrtím v důsledku dopravní nehody?
4. Setkali jste se někdy s tzv. přirozeným úmrtím?

### NÁMĚT NA TUTORIÁL



Jak se změní Váš postoj k úmrtí, když se více zaměříte na příčinu smrti.



### **KONTROLNÍ OTÁZKA**

1. Jaké rizikové faktory zakládá úmrtí sebevraždou?
  2. Jaké výhody má tzv. očekávaná smrt?
  3. Jaké nevýhody má tzv. očekávaná smrt?
- 



### **SAMOSTATNÝ ÚKOL**

Proveďte „průzkumné šetření“ ve svém okolí a zjistěte, kdo a jakým způsobem zemřel a jaké reakce způsob dané smrti vyvolal u pozůstalých.

---

## POUŽITÁ LITERATURA

BAŠTECKÁ, B. a kol. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-735-3.

ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *O posledních věcech člověka*. Praha: Galén, 2014. ISBN: 978-80-7492-138-4.

KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: Nakladatelství ISV, 2001. ISBN 80-85866-82-X.

ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1740-1.

ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé. Principy, proces, metody. 2. aktualizované a doplněné vydání*. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-3736-2

ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *Krize a krizová intervence*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-5327-0.

ŠPATENKOVÁ, N. Sebevražda vlastního dítěte: psychologický kostlivec ve skříni pozůstalých rodičů, s. 100-106. IN: Večerka, K. *Rizikové jevy a jejich prevence*. Sborník příspěvků z konference, Luhačovice 2019. ISBN 978-80-905443-6-9.

VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence*. Praha: Galén, 2002. ISBN 80-7178-696-9.

## PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON



Čas potřebný ke studiu



Klíčová slova



Průvodce studiem



Rychlý náhled



Tutoriály



K zapamatování



Řešená úloha



Kontrolní otázka



Odpovědi



Samostatný úkol



Pro zájemce



Cíle kapitoly



Nezapomeňte na odpočinek



Průvodce textem



Shrnutí



Definice



Případová studie



Věta



Korespondenční úkol



Otázky



Další zdroje



Úkol k zamyšlení

Název: **Specifické problémy v poradenství pro pozůstalé**

Autor: **PhDr. Mgr. Naděžda Špatenková, Ph.D., MBA**

Vydavatel: Slezská univerzita v Opavě  
Fakulta veřejných politik v Opavě

Určeno: pedagogickým zaměstnancům SU

Počet stran: 132

Tato publikace neprošla jazykovou úpravou.