



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

# Potřeby pozůstalých

## Průvodní list studijního materiálu

**Naděžda Špatenková**

**Opava 2020**



**SLEZSKÁ  
UNIVERZITA  
V OPAVĚ**

## **Obsah**

1	POTŘEBY POZŮSTALÝCH .....	3
1.1	Potřeby pozůstalých .....	5
1.2	Nekomplikované truchlení .....	5
1.3	Mýty o truchlení .....	6
1.4	Znaky nezpracovaného zármutku.....	6
1.5	Důsledky nezpracovaného zármutku .....	7
1.6	Nevhodné formulace .....	8
1.7	Vhodné formulace .....	8
2	PEDAGOGICKO DIDAKTICKÉ POZNÁMKY .....	10
	POUŽITÁ LITERATURA .....	12
	PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON.....	13

# 1 POTŘEBY POZŮSTALÝCH

## PRŮVODCE STUDIEM – STUDIJNÍ PŘEDPOKLADY



Studijní materiál poskytuje základní informace o potřebách pozůstalých.

Základní studijní předpoklady: elementární znalost psychologických procesů v reakci na náročné životní situace v rozsahu stávajícího učiva, 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 nastudování předcházejících studijních materiálů a shlédnutí předchozích videí v rámci tohoto kurzu.

## RYCHLÝ NÁHLED STUDIJNÍHO MATERIÁLU



Paliativní péče nekončí smrtí klienta, ale pokračuje ve formě pomoci pozůstalým. Aby bylo možné adekvátně poskytnout pomoc pozůstalým a ošetřit jejich potřeby, je nezbytné tyto potřeby identifikovat. Studijní materiál poskytuje základní informace o potřebách pozůstalých, možnostech (a limitech) intervence a vhodných technikách, prezentuje základní mýty ohledně zármutku a snaží se tyto mýty dekonstruovat.

## CÍLE STUDIJNÍHO MATERIÁLU



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

- potřeby pozůstalých,
- mýty (a fakta) ohledně zármutku pozůstalých.

Posluchači **získají:**

- základní informace o nekomplikovaném truchlení,

- o možných technikách vhodných při práci s pozůstalými osobami.

Posluchači **budou schopni:**

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



### **KLÍČOVÁ STUDIJNÍHO MATERIÁLU**

Potřeby pozůstalých, mýty o zármutku, fakta o zármutku, normální reakce na ztrátu, graf historie ztrát.



### **ČAS POTŘEBNÝ KE STUDIU**

Stopáž studijního materiálu: 38:58

Doporučený čas ke studiu: 90 minut



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

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



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

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

## 1.1 Potřeby pozůstalých

Pozůstalí mají při prožívání svého zármutku řadu potřeb, které je nezbytné v průběhu procesu truchlení naplnit a uspokojit. Konkrétně se jedná např. o potřebu:

- **přístupu k realitě;**
- **příležitost strávit čas se zemřelým;**
- **účasti na smysluplném „rituálu přechodu“** (pohřbu);
- **empatie** (empatii může poskytnout poradce pro pozůstalé, členové rodiny, přátelé, kamarádi, známí, kolegové, kteří chtějí pochopit, jaká to pro truchlícího mohla být zkušenost);
- **svolení** – pozůstalí potřebují svolení k mnoha věcem, např.:
  - k pláči,
  - k vyjádření svých myšlenek a pocitů, ať už jsou jakékoliv,
  - k truchlení jakýmkoli způsobem, který je pro pozůstalé vhodný a přijatelný čas,
  - být sám
  - truchlit
  - být s ostatními, když je to potřeba
  - integrovat všechny aspekty této zkušenosti
  - udržet individualitu, aby někdo pochopil zkušenosti tak, jak ovlivňují „tohoto pozůstalého“ aby ostatní, zvláště jde-li o poradce pro pozůstalé, se ptali na to, jak víra/kultura/rodina pozůstalého ovlivňuje jeho průběh procesu truchlení
- **„mít advokáta“** - poradce pro pozůstalé nebo jiná pomáhající osoba, která chápe potřeby pozůstalého a je připravena facilitovat zármutek a poskytnout soucitnou podporu a ochranu, je-li to nutné zorientovat se ve svém prožívání.

Zármutek je normální a zdravá odezva na ztrátu. Zármutek je konfliktní záplava lidských emocí, které člověk prožívá po každé velké změně nebo ztrátě (Špatenková a kol., 2017).

## 1.2 Nekomplikované truchlení

Nekomplikované truchlení zahrnuje celou řadu nejrůznějších pocitů, emocí a stavů (Kubíčková, 2001):

- **Smutek** je pocit, který se u ztráty objevuje nejčastěji.
- Smutek je obvykle doprovázen **pláčem**.
- **Obavy** mohou být vyvolány nejistotou z budoucnosti.

- **Vymizení radosti**, pozůstalé nic netěší, ztrácí zájem o své koníčky, o setkávání s přáteli. Při normálně probíhajícím truchlení se tento stav postupně zmírňuje až zcela vymizí.
- **Pocit neskutečnosti** – dojem, že se ztráta ve skutečnosti nestala.
- **Pocit opuštěnosti**. „Zůstala jsem sama...“
- **Únikové reakce** jsou pak výrazem touhy uniknout z reality, která je pro pozůstalé neúnosná (alkohol, drogy, hyperaktivita, propuknutí nemoci apod.).
- **Poruchy spánku a problémy s přijímáním potravy**. „Nemůžu ani jíst, ani spát.“ „Jídlo chutná jako písek.“ „Nemám vůbec na nic chuť.“ „Jídlo do sebe nacpu, protože vím, že jíst musím.“
- **Únava a vyčerpání**. „Skoro nedokážu ani vyjít po schodech.“ „I sebemenší úsilí mě vyčerpává.“ „Nedoжду ani na roh ulice a už se cítím vyčerpaný.“

### 1.3 Mýty o truchlení

Kolem truchlení panuje řada mýtů. Pokud chceme pozůstalým pomoci, je důležité v první řadě tyto mýty dekonstruovat.

- Člověk se nikdy nemůže přenést přes ztrátu dítěte.
- Čas hojí všechny rány.
- Bolesti uleví porovnání vlastních ztrát se ztrátami druhých lidí.
- Člověk se musí na truchlení připravit.
- Zlomené srdce se nikdy nezahojí.
- Sdílení ve skupinách lidí, kteří prožívají podobnou ztrátu, usnadňuje zotavení.
- Zlomené srdce se zahojí.
- Práce se zármutkem může začít ihned. Člověk je vždy připraven začít pracovat se zármutkem.
- Je rozdíl mezi uchováním vzpomínek a zotavením ze ztráty.
- Zacházení se ztrátou pomocí právních prostředků nebo pomsty neřeší emoční dopad ztráty. Zármutek je dle definice emoční.
- Čas sám o sobě nic nehojí.
- Truchlící lidé se často cítí v izolaci.

### 1.4 Znaky nezpracovaného zármutku

Pozůstalí (ale i jiní lidé) mají často pocit, že dát průchode svému zármutku je morbidní, nezdravé, slabošské či dokonce patologické, proto také svůj zármutek nezřídka skrývají či

potlačují. Nezpracovaný zármutek se pak snadno může projevit jako (Špatenková, 2014, 2017):

- Ostražitost
- Sebeochrana
- Emoční bolest
- Změněné podstupování rizika
- Opatrnost
- Strach ze selhání
- Nedostatek energie
- Ztráta čilosti
- Zoufalství
- Osamělost
- Suicidální představy
- Izolace.

## **1.5 Důsledky nezpracovaného zármutku**

Nezpracovaný zármutek, resp. truchlení má ale pochopitelně své důsledky, např.:

- Snížená koncentrace pozornosti
- Pocit strnulosti
- Narušené spánkové vzorce
- Změny ve stravovacích návycích
- Prudké výkyvy emoční energie
- Těžkosti v intimních vztazích
- Lpění na stabilitě: neschopnost provádět změny
- Obtížné loučení s lidmi a se situacemi

Neexistuje žádný správný nebo špatný způsob truchlení, přesto je třeba si uvědomit, že nezpracovaný zármutek se nedá spravit:

- Jídlem
- Alkoholem a drogami
- Hněvem
- Fantazií
- Izolací

- Sexem
- Nakupováním
- Prací
- Únikem

## 1.6 Nevhodné formulace

V komunikaci s pozůstalým je vhodné se zdržet následujících formulací (Špatenková, 2013):

- „Seber se!“
- „Teď se nemůžeš zhroutit.“
- „Vím, jak se cítíš.“
- „Najdeš někoho jiného.“
- „Bud' vděčná, že jsi ho měla tak dlouho.“
- „Co se stalo, to se stalo.“
- „Musíš se pohnout dopředu.“
- „Nezatěžuj druhé se svými problémy.“
- „Počkej - časem se to zlepší.“
- „Udržuj se v činnosti.“
- „Bud' vděčná, že máš další dítě.“
- „Život musí jít dál.“
- „Všechno jednou skončí.“
- „Vedla bohatý život.“

Pozůstalí nepotřebují nevyžádané rady. Náš doporučovaný způsob řešení situace nemusí být vhodným způsobem pro pozůstalého.

## 1.7 Vhodné formulace

V kontaktu s pozůstalými lze doporučit následující formulace (Špatenková, 2013):

- „Je mi to líto.“
- „Cítím s vámi.“
- „Jak to všechno zvládáte?“
- „Nevím, proč se to stalo...“
- „Jsem tu, abych naslouchal.“
- „Musí to být pro vás těžké. Co je pro vás nejtěžší?“
- „Co pro vás mohu udělat?“
- „Je dobře, že jste zavolal.“
- „Je dobře, že jste přišel...“



Pozůstalí potřebují „normalizaci“ svého prožívání a svého chování. Potřebují kromě emocionální podpory také tzv. instrumentální pomoc a edukaci ohledně procesu truchlení (seznámit pozůstalé s truchlením jako s přirozeným procesem). Potřebují vysvětlit, že každý člověk reaguje na ztrátu jinak a že také délka a intenzita reakcí se u různých pozůstalých liší. Podporujeme pozůstalé a dovoluujeme jim, aby dávali najevo své pocity opuštěnosti, aby plakali, naříkali, zlobili se a ventilovali všechny emoce po ztrátě blízkého. Mluvme s nimi o jejich vztahu k zemřelé osobě, dovolme jim o něm vyprávět, přinášíme existenciální témata smyslu a hodnoty života.

Při péči o pozůstalé (resp. v poradenství pro pozůstalé) je také možné použít tzv. expresivní techniky, např. graf historie ztrát, dopis za završení apod.

## SHRNUTÍ



Paliativní péče nekončí smrtí klienta, ale pokračuje ve formě pomoci pozůstalým. Pozůstalým dříve pomáhaly rituály, církev, účast na komunitním životě. Dnes je smrt tabuizována, vytěsněna. Rituály jsou prázdné a vyčpělé. Pozůstalí se ocitají v nezáviděníhodné situaci. Protože tradiční zdroje neformální pomoci selhávají, konstitucionalizovala se v rámci formální pomoci nová služba a to poradenství pro pozůstalé. V Národní soustavě kvalifikací je zanesena jako Poradce pro pozůstalé (69-020-M). Poradce pro pozůstalé je profesionál v pomáhající profesi či laik se zkušeností s truchlením s určitými osobnostními, ale i odbornými kompetencemi. Dle Národní soustavy kvalifikací je poradce pro pozůstalé kvalifikovaný pracovník, který samostatně a systematicky pod dohledem supervizora doprovází klienty prostřednictvím poradenského vztahu vytvořeného v průběhu umírání jim blízké osoby při přípravě pohřebních obřadů a při jejich práci se smutkem. Jsou zde také popsány jeho odborné způsobilosti a pracovní činnosti. Poradce pro pozůstalé sleduje v poradenství pro truchlící klienty naplňování základních principů poradenství pro pozůstalé a naplňování potřeb pozůstalých.

## 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.

Po prostudování tohoto studijního textu a shlédnutí videa, budou studenti uvedeni do problematiky potřeb pozůstalých. Získají základní informace o nekomplikovaném truchlení a o možných technikách vhodných při práci s pozůstalými osobami.

Předpokládá se nastudování předcházejících studijních materiálů a shlédnutí předchozích videí v rámci tohoto kurzu.



### ÚKOL K ZAMYŠLENÍ

Znáte nějakou typologii potřeb, např. z psychologie?



### NÁMĚT NA TUTORIÁL

Proč je naplnění potřeb tak důležité?



### KONTROLNÍ OTÁZKA

1. Jaké jsou základní potřeby pozůstalých?
2. Jaké formulace jsou v komunikaci s pozůstalými nevhodné?
3. Jaké formulace jsou v komunikaci s pozůstalými vhodné?

### **KORESPONDENČNÍ ÚKOL**



Pokud jste někdy byli v roli pozůstalého, uvědomujete si, které vaše potřeby ne/byly naplněny, případně proč?

---

### **SAMOSTATNÝ ÚKOL**



Jaké jiné typologie potřeb znáte?

---

## POUŽITÁ LITERATURA

CHRASTINA, J., ŠPATENKOVÁ, N., HUDCOVÁ, B. *Náročné, krizové a mimořádné situace v kontextu rezidenčních služeb. Umírání, doprovázení a smrt uživatelů se zdravotním postižením.* Olomouc: VUP, 2020. ISBN 978-80-5725-3.

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

ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *Krize a krizová intervence.* Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN: 978-80-247-5327-0.

Poradce pro pozůstalé, ©2020. [cit. 20.1.2021]. Dostupné z: [https://www.narodnikvalifikace.cz/kvalifikace-475-Poradce\\_pro\\_pozustale/revize-2277](https://www.narodnikvalifikace.cz/kvalifikace-475-Poradce_pro_pozustale/revize-2277)

## PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON

	Čas potřebný ke studiu		Cíle kapitoly
	Klíčová slova		Nezapomeňte na odpočinek
	Průvodce studiem		Průvodce textem
	Rychlý náhled		Shrnutí
	Tutoriály		Definice
	K zapamatování		Případová studie
	Řešená úloha		Věta
	Kontrolní otázka		Korespondenční úkol
	Odpovědi		Otázky
	Samostatný úkol		Další zdroje
	Pro zájemce		Úkol k zamyšlení

Název: **Potřeby pozůstalých**

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

Vydavatel: Slezská univerzita v Opavě  
Fakulta veřejných politik v Opavě

Určeno: pedagogickým zaměstnancům SU

Počet stran: 13

Tato publikace neprošla jazykovou úpravou.