

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Katedra psychologie

PODPŮRNÉ SKUPINY PRO  
POZŮSTALÉ A JEJICH VLIV  
NA PROCES TRUCHLENÍ

SUPPORT GROUPS FOR THE BEREAVED AND THEIR  
EFFECT ON GRIEVING PROCESS



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Johana Turčanová**

Vedoucí práce: **Mgr. Klára Machů, Ph.D.**

Olomouc

2021

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma:  
„Podpůrné skupiny pro pozůstalé a jejich vliv na proces truchlení“ vypracovala samostatně  
pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité  
podklady a literaturu.

V Olomouci dne 28. 3. 2021

Podpis .....

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala paní Mgr. Kláře Machů, Ph.D. za její vstřícný přístup a cenné rady, které mi během psaní práce poskytla. Poděkování také patří všem účastnicím výzkumu. Velké poděkování také patří mé rodině a přátelům, kteří mi poskytovali podporu nejen teď, ale i během celé délky studia.

# OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	<b>OBSAH.....</b>	<b>4</b>
	<b>ÚVOD.....</b>	<b>6</b>
	<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>7</b>
<b>1</b>	<b>Truchlení.....</b>	<b>8</b>
1.1	Definice truchlení.....	8
1.2	Proces truchlení.....	9
1.3	Faktory ovlivňující truchlení.....	11
1.3.1	Charakteristiky truchlení vdov a vdovců.....	13
1.3.2	Truchlení rodičů.....	15
1.3.3	Truchlení pečujících osob.....	16
1.3.4	Úmrtí rodiče.....	17
1.4	Ztráta blízké osoby a její vliv na pozůstalého.....	17
1.5	Komplikované truchlení.....	19
<b>2</b>	<b>Formální a neformální pomoc pro pozůstalé.....</b>	<b>21</b>
2.1	Neformální sociální pomoc pro pozůstalé.....	22
2.1.1	Rodina.....	23
2.1.2	Přátelé.....	24
2.1.3	Jiná neformální pomoc pro pozůstalé.....	24
2.2	Formální způsoby pomoci.....	25
2.2.1	Typy a rozdělení formální pomoci pozůstalým.....	25
2.2.2	Pomoc pozůstalým v České republice.....	27
<b>3</b>	<b>Skupinová pomoc pro pozůstalé.....</b>	<b>29</b>
3.1	Svépomocné a podpůrné skupiny pro pozůstalé.....	29
3.1.1	Specifika svépomocných a podpůrných skupin pro pozůstalé.....	29
3.1.2	Pozitivní působení skupin pro pozůstalé.....	30
3.1.3	Negativní působení skupin.....	31
3.1.4	Nejčastější témata objevující se na skupinách.....	32
3.1.5	Limity skupinové pomoci pro pozůstalé.....	33
3.1.6	Empirické poznatky účinnosti skupin.....	34
3.2	Skupina Slza.....	36
	<b>VÝZKUMNÁ ČÁST.....</b>	<b>39</b>
<b>4</b>	<b>Výzkumný problém.....</b>	<b>40</b>
4.1	Výzkumné cíle.....	40
4.2	Formulace výzkumných otázek.....	40

<b>5</b>	<b>Typ výzkumu a použité metody .....</b>	<b>42</b>
5.1	Typ výzkumu.....	42
5.2	Způsob získávání dat .....	42
5.3	Schéma polostrukturovaného rozhovoru.....	42
5.4	Výzkumné metody.....	44
<b>6</b>	<b>Sběr dat a výzkumný soubor .....</b>	<b>45</b>
<b>7</b>	<b>Etické hledisko a ochrana soukromí.....</b>	<b>48</b>
<b>8</b>	<b>Výsledky výzkumu.....</b>	<b>49</b>
8.1	Jana – ztráta manžela.....	53
8.2	Eva – ztráta rodiče .....	56
8.3	Marie – úmrtí kamarádů .....	59
8.4	Zuzana – ztráta manžela .....	63
8.5	Simona – úmrtí syna.....	66
8.6	Katka – úmrtí rodiče.....	70
<b>9</b>	<b>Odpovědi na výzkumné otázky .....</b>	<b>73</b>
9.1.1	Jak pozůstalí hodnotí svou zkušenost s podpůrnou skupinou?.....	73
9.1.2	Která témata byla pro pozůstalé nejdůležitější? .....	73
9.1.3	Jak pozůstalí vnímají vliv skupiny na proces truchlení? .....	74
9.1.4	Které faktory skupiny pozůstalí hodnotí jako nejdůležitější? .....	75
9.1.5	Co motivovalo pozůstalé k tomu, aby začali chodit na skupinu, a jaká měli očekávání?.....	78
9.1.6	Jak pozůstalí hodnotí účast na skupině po několika letech?.....	78
<b>10</b>	<b>Diskuze .....</b>	<b>80</b>
10.1	Limity výzkumu .....	86
10.2	Možnosti dalšího zkoumání a výhled do budoucna.....	86
<b>11</b>	<b>závěry.....</b>	<b>87</b>
<b>12</b>	<b>Souhrn .....</b>	<b>89</b>
12.1	Souhrn teoretické části.....	89
12.2	Souhrn výzkumné části.....	91
	<b>LITERATURA .....</b>	<b>92</b>
	<b>SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>104</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>105</b>
	<b>Přílohy .....</b>	<b>106</b>

# ÚVOD

Tato práce se zabývá tématem podpůrných skupin pro pozůstalé. Teoretická část je zaměřena na informace obecně o truchlení, vlivu ztráty na pozůstalého, formálním a neformálním způsobům pomoci pro pozůstalé, skupinové pomoci, podpůrným, terapeutickým a svépomocným skupinám pro pozůstalé.

V bakalářské práci jsem se zabývala tématem „Postoje ke smrti a vnímaná životní smysluplnost“. V tématice smrti jsem chtěla dále pokračovat, ale jiným způsobem. V magisterské práci se zaměřuji na to, jak pozůstalým pomoci v prožívání jejich ztráty. Věděla jsem o jedné podpůrné skupině pro pozůstalé, která probíhá v blízkosti mého bydliště. Chtěla jsem se o problematice podpůrných skupin pro pozůstalé dovědět více. Tato pomoc pro pozůstalé u nás není moc známá a prozkoumaná. Zaměřuji se na osobní zkušenost a prožívání pozůstalých na těchto skupinách. Výzkumné otázky jsou vytvořeny na základě načtené literatury a mapují právě tuto zkušenost. Předmětem mého zájmu jsou podpůrné i negativní faktory na skupinách působící, dále důležitá témata, která pozůstalí na setkáváních otevírají a vliv skupin na proces truchlení. Kladu si otázku, jak pozůstalí hodnotí účast na skupině s odstupem několika let a co je vede k rozhodnutí vyhledat pomoc a na podpůrnou skupinu docházet. Cílem práce je shrnout poznatky z dostupné literatury a výzkumu tak, aby mohly přinést informace pro případné vedoucí a organizátory podpůrných skupin pro pozůstalé a poukázat na rizika s touto formou pomoci spojená.

Výzkumná část je zaměřená na mapování zkušeností pozůstalých docházejících na krátkodobou podpůrnou skupinu v rámci organizace SLZA, a to pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Cílem je zachytit jedinečnou zkušenost jednotlivých participantů.

# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 TRUCHLENÍ

Truchlení můžeme definovat jako přirozenou reakci na ztrátu. Jedná se o proces, který zahrnuje pocity smutku, bolesti a ztráty (Špatenková, 2014). Truchlení je nejčastěji spojováno s úmrtím blízké osoby a stejně tak tomu bude v této práci. Truchlení může být ale také reakcí na jakoukoli jinou ztrátu, například ztrátu blízké osoby při rozvodu nebo rozchodu, ztrátu domácího mazlíčka, přátel, příležitostí, pracovní pozice, apod. (Martinez & Hull, 2003). Ztráty můžeme dělit na očekávané a neočekávané. Mezi očekávané například patří odchod do důchodu související se ztrátou pracovní pozice, mezi neočekávané právě smrt blízké osoby (Špatenková, 2014).

Jak už bylo zmíněno, v této práci je pojem truchlení spojován s úmrtím blízké osoby či osob. Dle Říčana (2006) je smrt blízké osoby často těžší otázkou a větším trápením než otázka vlastní smrti.

## 1.1 Definice truchlení

V angličtině se rozlišují tři pojmy používané v souvislosti s truchlením. Existuje rozdíl mezi pojmem *bereavement*, *grief* a *mourning*. Pojem *bereavement* je spojován s jakoukoli reakcí na ztrátu. Worden (2009) popisuje, že se jedná o přirozenou reakci na ztrátu. V českém jazyce je pojem *bereavement* překládán jako smutek, a tak ho budeme i dále nazývat. Shear (2012) tento pojem popisuje jako stav, kdy člověk ztratil blízkou osobu kvůli smrti.

Truchlení (*mourning*) je pak proces, který nastává jako reakce na ztrátu. Jedná se o proces adaptace, který je ovlivněn a veden kulturními zvyklostmi dané země. Významnou součástí procesu truchlení je pohřeb. Truchlení zasahuje do oblasti jak emocionální (souvisí s pocity smutku, zármutku, apod), fyziologické i sociální. Na sociální rovině se očekává, že se truchlící bude chovat určitým způsobem, podle zvyklostí dané kultury (M. S. Stroebe et al., 2008). Období truchlení trvá do doby, než se daný jedinec vrátí k běžnému životu (Martinez & Hull, 2003; Worden, 2009).



Zármutek (grief) je komplexní psychologickou reakcí na ztrátu. Zahrnuje změnu emocí, myšlení i chování (Shear, 2012). Může pokračovat i poté, co se pozůstalý vrátí k běžnému životu. Cílem zármutku je adaptace na novou situaci, často souvisí s hledáním nového životního stylu, nové identity a přijetím dané zkušenosti. Objevuje se i přehodnocování pohledu na smysl života a pomáhá vyvážit se ze spojení se ztracenou osobou.

Lammer (2014) zmiňuje, že proces truchlení nemusí po úmrtí blízké osoby vůbec nastat, pokud smrt nebyla vnímána jako ztráta, například tehdy, když zemřelý pro pozůstalého mnoho neznamenal. Martinez (2003) píše, že zármutek je druhou stranou lásky. Čím hlubší láska je, tím hlubší potom bývá zármutek spojen se ztrátou blízké osoby. Paradoxně i přes významnou blízkost vztahu může dojít po úmrtí blízké osoby k úlevě. Například tehdy, když se pozůstalý o zesnulého staral. Pocity úlevy bývají následovány pocity viny. Lindemann (1944) definuje akutní zármutek jako syndrom odrážející se v rovině psychické, ale i v rovině somatické. Tento syndrom se může objevit ihned po krizi, ale bývá i zpožděn, přehnaný, či se neobjevuje vůbec.

## 1.2 Proces truchlení

Proces truchlení je značně individuální. Tato kapitola se zaměřuje na několik přístupů k procesu truchlení z pohledu různých psychologů. Mezi nejznámější popis procesu truchlení patří rozdělení do stádií od Elisabeth Kübler Rossové (2015). Ta rozděluje proces truchlení na pět fází. A to (1) popírání, (2) hněv/agresi, (3) smlouvání, (4) depresi a (5) smíření. Popírání je šokovou reakcí na smrt blízké osoby, pozůstalý se nechce smířit s tím, že jeho blízký zemřel, nechce tomu věřit, případně se chová, jako by se to nestalo. Délka této fáze bývá různá. Hněv a agrese v další fázi mohou být zaměřeny na zdravotnický personál, na svět, na sebe sama apod. Fáze smlouvání je typická myšlenkami jako „kéž by se to nestalo, udělal bych pro to cokoli“. Fáze deprese je charakteristická smutkem ze ztráty. Smíření je závěrečnou fází, kdy se dotyčný se smrtí blízké osoby začíná vyrovnávat. Procházení si těmito fázemi ale není lineární proces. U každého probíhá truchlení jinak, fáze se mohou opakovat a trvat různě dlouho. Nebo naopak, u někoho určitá fáze nemusí vůbec nastat, či může být přeskočena (Svatošová, 2011).

Podle Wordena (2009) je vyrovnávání se se ztrátou aktivní proces, který by měl zahrnovat tyto čtyři úkoly: (1) Akceptovat realitu ztráty (2) Prožít a zpracovat žal (3) Přijmout svět bez zesnulého (4) Najít spojení se zesnulým v novém životě, který přichází. Akceptace ztráty reality znamená přijetí toho, že zesnulý zemřel, nevyhýbat se myšlenkám na ztrátu. Přijetí reality je důležitým krokem k druhému úkolu prožití a zpracování žalu. Zde patří projevování emocí, loučení se s pozůstalým, prožívání bolesti apod. Přijetí světa bez zesnulého umožňuje navrácení se k běžnému fungování a případným změnám v životním stylu. Akceptace života bez zesnulého nemusí znamenat odstranit vše, co s ním bylo spojeno. Se zesnulým lze navázat spojení, vnímat ho jako vzor, vzpomínat na něj apod.

Mezi další autory, kteří rozdělují truchlení do fází, patří například Kastová (2010). Ta rozlišuje následující fáze a problémy, které mohou během jednotlivých fází nastat. **Fáze popření** je charakteristická strnulostí, člověk se chová, jako by smrt nenastala. Pozůstalý se snaží ztrátu ignorovat. Nemůže tomu uvěřit. Ve fázi **propukání chaotických emocí** dochází k pocíťování bolesti, vzteku, strachu, hněvu, radosti, ale také pocitům viny, projevuje se neklid, poruchy spánku. V případě, že nedojde k projevení těchto pocitů, potlačí se. Tyto pocity jsou u pozůstalých společnostmi akceptovány pouze na začátku truchlení. Emoce se mohou rychle střídát a nabývat velké intenzity. Často se projevují i fyzicky. **Fáze hledání, nalézání a odpoutávání** je charakteristická tím, pozůstalý na zesnulého pořád myslí, vyhledává ho ve fotografiích, vyprávění, chodí na jeho oblíbená místa. Hledání může být intenzivní a neustupující. V ideálním případě vzniká k zesnulému nový vztah, může se stát také vnitřním průvodcem. Poslední fází je vytváření si **nového vztahu k sobě a ke světu**. Dochází k akceptaci ztráty, změnám v životním stylu a v rolích pozůstalého. Truchlení je proces, který lze znova vyvolat.

Další model procesu truchlení popsali Stroebe and Schut (1999). Truchlení je duální proces, který osciluje mezi dvěma režimy fungování, a to na „orientaci na ztrátu“ a „orientaci na uzdravení a obnovení“. Ve fázi, kdy je pozůstalý orientován na ztrátu, projevuje emoce spojené se smrtí blízké osoby, je důležité tyto emoce zkoumat, projevit je a umět s nimi zacházet. Důležitým prvkem v této fázi je naučení se emoce zvládat. Fáze zaměřená na obnovení je potom charakteristická obrácením pozornosti k běžnému životnímu režimu, řešení problémů spojených s pozůstalým, návrat do běžného života.

Klass, Silverman a Nickman (2006) navrhli teorii „pokračování vztahu“ (v angličtině „continuing bonds“) se zesnulým, na místo snahy vzdát se blízkého a nechat ho plně odejít. Proces truchlení nemusí znamenat úplné odloučení se od blízké osoby, ale jistým způsobem může mít spojení se zesnulým na pozůstalého pozitivní vliv. Místo na zaměření se na rozloučení, navrhuje zaměřit se na hledání toho, jakou roli nyní může zesnulý v životě pozůstalého hrát. Smrt sice ukončuje život, ale neznamená to vždy ukončení vztahu. Zesnulý potom zastává roli morálního vzoru, poradce. Pozůstalý často přemýšlí nad tím, co by asi v tu danou chvíli udělal zesnulý, komunikuje s ním, nebo ho „přemístí“ a vnímá, že je teď v nebi a dívá se na jeho život. Případně ho vnímají jako někoho, kdo zůstal v jejich nitru a je s nimi. Důležité je nesnažit se na zesnulého zapomenout. Blízkost zesnulého může být prožívána ve snech, při návštěvách hřbitova, při různých rituálech apod. Gärtnerová a Tausch (2013) popsali, jak pouto se zesnulým pokračuje i po smrti. Zmiňují například vedení rozhovoru se zemřelým. Prosí ho o odpuštění nebo mu děkují, prosí ho o pomoc, prohlížejí si fotografie a případně je vystavují, zapalují svíčky, prochází staré cesty, nechají si o zemřelém vyprávět, dělají něco tak, jak to dělával pozůstalý.

### **1.3 Faktory ovlivňující truchlení**

Truchlení je ovlivněno mnoha faktory. Jedná se o faktory intrapsychické, i faktory sociální, související se vztahem k zesnulému apod. Právě těmto faktorům je věnována tato kapitola.

Jedním z faktorů, souvisejícím s osobou zesnulého a ovlivňujícím to, jak je smrt vnímána, patří věk. V západní kultuře je starší člověk obecně vnímán jako méně přínosný pro společnost než člověk mladší (Nelson 2005 in Bolt et al., 2019). Smrt mladšího člověka je tedy obecně společností vnímána jako větší ztráta než smrt člověka staršího. U starších lidí je tedy smrt menším šokem, je více očekávaná (Bolt et al., 2019). Mezi kulturní faktory ovlivňující proces truchlení a reakci na ztrátu patří zvyklosti dané kultury. Truchlení je spojováno s určitými rituály, jako například pohřbem, které mají často danou podobu a řád. Tyto rituály potom pomáhají odpoutání se od zesnulého, rozloučení se a znovunastolení běžného životního stylu. V posledních letech se od ritualizovaného prožívání zármutku opouští. Tento jev může vést k nedostatečnému uzavření vztahu se zesnulou osobou a často komplikuje proces truchlení. Tendence opouštět od rituálů spojených se smrtí bývá způsobena strachem ze smrti a vyhýbáním se jí. Pohřeb je

asociován se smutkem a pojí se s ním množství organizování, které se mohou pozůstalým zdát jako zbytečné (Špatenková, 2014; Worden, 2009).

Prožívání ztráty je také ovlivněno spiritualitou, případně příslušností k náboženské skupině pozůstalého. Víra ovlivňuje vnímání smrti a posmrtného života. S vírou je často spojována příslušnost ke komunitě věřících, kteří sdílí stejné ideály a pomáhají pozůstalému se se smrtí blízkého vyrovnat (Austin & Lennings, 1993). Víra ovlivňuje formování a konstruování reality člověka, ovlivňuje i to, jak člověk prožívá bolest, soucit, jak pozůstalý akceptuje ztrátu, jeho vnímání života a smrti a určuje jeho hodnoty. Většinou napomáhá pozůstalému k integraci do společnosti. Obrací pozornost jak k přemýšlení o smrti a jejím smyslu, tak o posmrtném životě (Jackson, 1965).

Vztah k zesnulému je dalším faktorem, který působí na proces truchlení. Dále sem patří nevyřízené konflikty, pokud nebyla před smrtí možnost urovnat vztah, nebo výčitky pozůstalého (měl jsem k němu zajít na návštěvu) apod. (Worden, 2009). Osobnostní charakteristiky pozůstalého do značné míry ovlivňují proces prožívání ztráty a truchlení. Hlavně se jedná o intenzitu prožívání ztráty, ale i způsob, jak se daná osoba bude se ztrátou vyrovnávat (W. Stroebe & Schut, 2001). Prožívání ztráty je ovlivňováno i postoji ke smrti pozůstalého. Hlavně se rozlišuje pět hlavních postojů ke smrti, a to strach ze smrti, vyhýbání se smrti, přátelské přijetí smrti, únikové přijetí smrti a neutrální postoj ke smrti. Název postoje strach ze smrti je sám o sobě vypovídající. Myšlenky na smrt vzbuzují strach a úzkost. Jsou negativně emočně nabity. Vyhýbání se smrti znamená snahu uniknout od reality smrti, vyhýbání se myšlenkám na smrt, konverzaci o tomto tématu. Myšlenky na smrt mohou vyvolávat úzkost a ta právě vede ke snaze uniknout od tohoto tématu. Přátelské přijetí smrti je charakterizováno pozitivním pohledem na smrt, který je často vytvořen vírou v posmrtný život. Únikové přijetí smrti vnímá smrt jako vysvobození z utrpení života, ukončení bolesti a trápení. Posledním je neutrální přijetí smrti, které vnímá smrt jako přirozenou součást života (Wong et al., 1994).

Dalším důležitým prvkem, který ovlivňuje proces truchlení, jsou osobnostní charakteristiky, obranné mechanismy pozůstalého a jeho strategie pro vyrovnávání se s krizí, které mohou být jak efektivní, tak neefektivní. Efektivní strategie vyrovnávání se s krizovou situací jsou následující:

*„aktivní přístup k realitě a vyhledávání informací; ventilování pozitivních a negativních emocí; aktivní hledání pomoci u jiných; rozdělení problémové situace*

*na části a jejich postupné řešení; být sám schopen u sebe rozpoznat symptomy únavy a dezorganizace, což usnadňuje udržet si integraci a kontrolu nad každodenní aktivitou; aktivní vyrovnávání se s emocemi a problémy, a nebo jejich akceptování v případě, že nejdou změnit; pružnost a ochota změnit sebe sama; sebedůvěra a důvěra k jiným lidem; naděje, že je možné krizi překonat.“ (Parry, 1990 in Špatenková, 2017, str. 24).*

V literatuře je diskutován vliv pohlaví na prožívání ztráty blízké osoby. Stroebe & Stroebe (1983) tvrdí, že muži mají větší zdravotní následky po ztrátě blízké osoby než ženy a to hlavně z důvodu menší sociální opory. Muži prožívají ztrátu jinak než ženy a mají větší tendenci se ztrátě „vyhýbat“. Tento přístup ale nemusí být brán vždy jako maladaptivní. Přílišné zaobírání se ztrátou může být taktéž patologické (M. Stroebe, 1993). K podobnému závěru dochází Nolen-Hoeksema et al. (1994). V této studii dochází k závěru, že pozůstalí, jejichž stylem vyrovnávání se se ztrátou bylo neustálé přemýšlení o zesnulém, vykazovali horší vyrovnávání se se ztrátou než jiní pozůstalí. Vykazovali vyšší hodnoty deprese po šesti měsících od ztráty. Muži mohou jednodušeji zablokovat své emoce a prožívat ztrátu jinak než ženy. Přesto se ale nemusí jednat o patologické prožívání ztráty (M. Stroebe et al., 2001). Naopak Lindemann (1944) tvrdí, že hodně pozůstalých se vyhýbá přemýšlení o ztrátě a konfrontaci s emocemi se ztrátou spojenými, které jsou ale nezbytné pro zvládnutí truchlicího procesu.

Proces truchlení může ovlivňovat traumatizace. Například pokud pozůstalý viděl svého blízkého umírat na vlastní oči, jednalo se o smrt násilnou apod. V tomto případě je truchlení komplikováno traumatem, které je také třeba ošetřit (Špatenková, 2008). Vztah mezi zesnulým a pozůstalým může hrát signifikantní roli ve zpracování ztráty. Důležité je, o jak ústřední vztah se jednalo, případné nevyřešené konflikty apod. Komplikací jsou dřívější nezpracované ztráty či souběžné krize a nedostatek sociální opory v okolí (Špatenková, 2008).

Truchlení po ztrátě manžela/manželky či dítěte s sebou nese jistá specifika. Další kapitola je zaměřená právě na specifika truchlení u vdov a vdovců, rodičů a pozůstalých, kteří o zesnulého pečovali.

### **1.3.1 Charakteristiky truchlení vdov a vdovců**

Ztráta manžela či manželky s sebou nese jistá specifika. Ztráta partnera ve vyšším věku často probouzí u pozůstalého strach z vlastní smrti, pocit, že jsou další na řadě, strach z osamocení. Ve vyšším věku lidé zažívají více ztrát a ty se mohou kumulovat. Zvyšuje

se potřeba sociální opory od dalších členů rodiny, jako například dětí, či přátel (Carey, 1980). Ztráta životního partnera je traumatický zážitek a ovlivňuje pozůstalého na rovině jak sociální, tak na rovině identity a rolí (Marmar et al., 1988). Často se po ztrátě partnera pozůstalý potýká s osamělostí. Vnoučata a rodina nejsou vždy dostačující emocionální podporou, kterou vdovy a vdovci potřebují (Lopata, 1988). Anderson a Dimond (1995) naopak zmiňují, že pro vdovce a vdovy bylo úmrtí partnera situací, která jim pomohla se více přiblížit rodině. Důležité je, aby se vdovy a vdovci neizolovali od svých přátel, spolupracovníků, sousedů a známých. Osamělost je velmi častá zvláště u vdov a vdovců důchodového věku (Jacob, 1996; Okabayashi et al., 1997; Stewart et al., 2001). U žen je větší pravděpodobnost, že se stanou vdovami než muži vdovci. Je to hlavně způsobeno tím, že ženy mají většinou starší partnery a také se dožívají průměrně vyššího věku (Barrett, 1978).

Worden (2009) popsal charakteristiky truchlení vdov a vdovců. Mezi tyto charakteristiky komplikující průběh truchlení patří například vzájemná závislost. Čím je pár starší, tím více času spolu tráví a jsou na sebe zvyklí. Smrt jednoho z nich může představovat nezvyklou újmu. Závislost může být jak psychická, například emocionální opora, tak fyzická, kdy jeden se o druhého stará. Je obzvlášť náročné, pokud zemře ten z partnerů, který obstarával organizační věci, staral se o účty a úřady. Dále sem můžeme zařadit mnohonásobné ztráty. Starší člověk zažívá více ztrát kolem sebe, které se mohou kumulovat. Nová ztráta vyvolává vzpomínky na ztráty předchozí, a to obzvlášť pokud nebyly předtím dobře zpracovány. Pozůstalí mohou vzpomínat i na úmrtí blízkých, na které už „dávno zapomněli“. Nejedná se však jen o úmrtí blízkých osob. Ve starším věku dochází i ke ztrátám souvisejícím s pracovním místem, zdravím, a to fyzickým i duševním, schopnostmi a dovednostmi. Smrt blízkých, jako například partnera, sourozenců apod. připomíná pozůstalým jejich vlastní smrtelnost. To může vést ke strachu či úzkosti ze smrti. Náročná je potom osamělost, která souvisí se ztrátou partnera, obzvlášť, pokud ovdovělý bydlí sám. Pomocí je rodina a blízcí přátelé. Po úmrtí partnera dochází k přizpůsobování rolí. Dojde ke ztrátě role „manžel/manželka“ a přijímání rolí nových. Například partner, který se předtím nestaral o finance, se to teď musí naučit.

Carey (1980) se ve svém výzkumu zaměřil na faktory ovlivňující truchlení vdov a vdovců. Z výzkumu vyplynulo, že vdovci snášejí často smrt své manželky lépe než vdovy smrt svého manžela. Zmiňuje, že jeden z důvodů je, že ženy se dožívají vyššího věku a žijí bez partnera delší dobu (také mají manžely většinou starší), a jsou více vedeny

k tomu, aby svou identitu postavily kolem svého muže – například to, že mají jeho příjmení, starají se o něj apod. To se ale může v budoucnu měnit. Průběh truchlení ovdovělých ovlivňuje do značné míry to, zda smrt partnera očekávali, či ne, a mohli se na ni připravit a rozloučit se. Vdovy starající se o dítě či děti se zaměřovaly více na péči o ně, než na ztrátu jako samotnou, a lépe se psychicky adaptovaly na ztrátu manžela.

Úmrtí partnera s sebou přináší stres spojený se ztrátou, s emocemi, které ztráta přináší, ale také s důsledky ztráty, a to zvykání si na nový životní styl, změna rolí, identity apod. (Schut, 1999). Z výzkumů vyplývá, že ženy se většinou vyrovnávají lépe se ztrátou samotnou, kdežto mohou pociťovat větší stres ve zvykání si na novou roli a v adaptaci na život bez partnera. Muži mají tendenci vyhýbat se ztrátě a emocím, ale lépe se vyrovnávají s adaptací na život bez partnerky (M. Stroebe et al., 2001).

### **1.3.2 Truchlení rodičů**

Smrt dítěte patří k jedné z nejtěžších ztrát, které mohou rodiče potkat. Je spojena s nutností definování nové identity a rolí. Rodiče často za dítětem truchlí celý život. Většinou dochází ke změně celého životního stylu (J. H. Arnold & Gemma, 1994). Pouto mezi rodiči a dětmi je velmi silné. Smrt dítěte, zvláště malého, které bylo na rodičích závislé, je hodně náročná (Morris et al., 2019). Pro truchlení rodičů je typické, že zesnulé dítě není nikdy zapomenuto. Truchlení trvá delší dobu než u jiných ztrát, a není jednoduché rozpoznat běžné truchlení od komplikovaného. Dítě je stále součástí života rodičů. Pozůstalí potřebují více podpory, a to i po mnoha letech od ztráty. Děti jsou „prodloužením“ rodičů. S jejich smrtí zaniká unikátní vztah mezi rodičem a dítětem. Rodič může mít pocit, že spolu s dítětem zemřela jakási jeho část. Objevuje se i silný pocit viny. Rodiče se cítí zodpovědní za ztrátu, mohou mít pocit, že byli špatní a neschopní rodiče, kteří se neumí o dítě postarat, poznat, že něco není v pořádku, nebo ho dostatečně chránit (Martinez & Hull, 2003). Pocit viny u rodičů truchlících po ztrátě dítěte může vést k depresi a pocitům nedostatečnosti (Shear, 2015).

Smrt dítěte s sebou často přináší krizi v manželství. Partneři se musí vyrovnávat s obrovskou mírou smutku a často se potýkají s pocity viny. Důležité je, aby se uměli naučit svůj smutek sdílet. Partneři většinou prožívají smutek rozdílně a nemusí vždy dojít k pochopení smutku toho druhého. Manželky často mívají pocit, že manželé po smrti dítěte netruchlí, kdežto oni jen truchlí jiným způsobem. Někteří rodiče se po smrti dítěte nedokážou vztahovat k jejich dalším dětem, všechno se točí kolem zesnulého. Rodiče

chtějí další dítě jako „náhradu“ za dítě zesnulé, což s sebou přináší mnoho problémů hlavně ve výchově tohoto dítěte (Martinez & Hull, 2003). Rodiče si často pokládají otázku „proč“. Proč se tohle stalo zrovna mému dítěti. Tato otázka může být až obsesivního charakteru (Sanders, 1980). Ztráta dítěte ovlivňuje vztah k ostatním dětem a k dětem narozeným později. Objevuje se problém s milováním dalších dětí, jejich přehlížení, nebo zvýšená úzkost a strach, že se jim něco stane (J. Arnold & Gemma, 2008). Mohou se objevit problémy v manželství, ztráta komunikace mezi manželi, rozvod, ztráta či přimknutí se k víře, změna povolání apod.

### **1.3.3 Truchlení pečujících osob**

V případě, že se pozůstalý o zesnulého před smrtí staral, může docházet k prodloužení doby truchlení. Je zde větší pravděpodobnost výskytu deprese a úzkostí (Bodnar & Kiecolt-Glaser, 1994). Pečující vykazovali vyšší výskyt zdravotních problémů po smrti člověka, o kterého pečovali, než ti, kteří se o něj nemuseli starat (Kiecolt-Glaser et al., 1991). Pečující mají ve většině případů menší sociální síť ve svém okolí. Mnoho času věnovali starání se o blízkého, a tím omezili kontakty s ostatními lidmi. Po smrti blízkého je velmi častý nedostatek sociální opory (Kiecolt-Glaser et al., 1991). Právě nedostačující sociální kontakt vede ve většině případů ke zvýšení pravděpodobnosti výskytu deprese (Tompkins et al., 1988). Vědomí toho, že blízký umírá, může způsobit tzv. Anticipační truchlení. Truchlení, které začne ještě před úmrtím blízkého. Proces truchlení tedy nastává dříve a prochází podobnými fázemi jako běžné truchlení. Stejně tak anticipační smutek, ten se vyskytuje jako reakce na hrozící ztrátu (Rando, 2000). Ve výzkumu anticipačního truchlení mezi pečujícími o blízkého (Clukey, 2008) bylo identifikováno pět procesů, kterými pečující prochází před úmrtím blízkého. A to uvědomění si toho, co se děje, péče o blízkého, přítomnost u blízkého, hledání smyslu, přeměna, přijetí toho, že jeho blízký je smrtelně nemocný. Dochází ke změně vztahu. Starání se nezahrnuje pouze fyzickou péči o umírajícího, ale i jeho emoční podporu a případně emoční podporu dalších členů rodiny. K přijetí ztráty a vidění smyslu může dojít už před úmrtím blízkého. Tento koncept anticipačního truchlení je ale i kritizován, jelikož ne vždy může být anticipační truchlení prospěšné (Fulton, 2003).



### 1.3.4 Úmrtí rodiče

Většina dětí zažije ztrátu rodiče, když jsou ve středním věku. Vztah k rodiči zůstává důležitý i v dospělosti. Patří mezi centrální vztahy (Umberson & Chen, 1994). Úmrtí rodiče je většinou náročné v jakémkoli věku. U pozůstalých dochází ke změnám emotivity, zdravotního stavu, změnám ve stylu života. Porter a Claridge (2019) ve svém výzkumu zjistili, že pokud se dítě o rodiče staralo a vědělo dopředu, že umírá, mohlo pociťovat frustraci nebo zlost. Objevovale se i úleva, protože se nemuseli o rodiče už déle starat. Pro některé byla úlevná myšlenka, že už se stalo to nejhorší, a proto se nemusí obávat ničeho dalšího. Někteří pociťovali hněv vůči rodičům, že se nestarali lépe o své zdraví a teď zmeškají důležité milníky jejich života. Většina respondentů pociťovala větší blízkost se svými sourozenci a druhým rodičem. Trávili spolu více času. Někteří uváděli odcizení od rodiny. Často došlo ke změně rodinné dynamiky. Někteří pozůstalí procházeli změnami v jejich identitě. Získali nové či ztratili staré povinnosti, často procházeli redefinováním své spirituality, hledali svou individualitu a také jiné rodičovské vzory kolem sebe. Reakci na úmrtí rodiče ovlivňuje mimo jiné vztah dítěte a rodiče, jak v dětství, tak v dospělosti. Čím více se rodič s dítětem scházel, tím více dítě ztráta zasáhla. Negativní vzpomínky na rodiče a komplikovaný vztah vedl v některých případech k úlevě u pozůstalého. Více náročná jsou obecně úmrtí matek než otců (Umberson & Chen, 1994).

## 1.4 Ztráta blízké osoby a její vliv na pozůstalého

Úmrtí blízké osoby s sebou přináší řadu emocí, projevuje se také na úrovni kognitivní, emoční i v chování. Nesmíme opomenout somatizační projevy, častou sociální izolovanost, únavu apod (Gallagher-Thompson et al., 1993; Lindemann, 1944).

Z hlediska emoční úrovně je reakce na ztrátu blízké osoby ze začátku charakteristická emoční oploštělostí, tedy neschopností prožívat jakékoli emoce. Ať už se jedná o emoce spojené se ztrátou či nikoliv (Rusu, 2020). Negativní emoce bývají u ztráty blízké osoby velmi časté. Hlavně se jedná o strach z toho, co bude dál a jak budou život bez zesnulého zvládat, ale i obavy z vlastní smrti či smrti dalších blízkých osob. Strach a obavy se mohou projevovat jako bezmoc (Ludačková et al., 2013). Mezi nejčastější emoce, vyskytující se po ztrátě blízké osoby, patří: obavy, hněv, vztek, agrese, pocit viny, pocit opuštěnosti, ale také například pocit ulehčení (Kubíčková, 2001).

Pocity viny ve vztahu ke krizi obecně, ale i ke ztrátě blízkého člověka, mohou být velmi intenzivní. Vina a stud je směřována ve vztahu k sobě, k druhým, ale i ke světu. Často je pocíťován iracionální pocit viny, že za smrt blízkého vlastně může pozůstalý. U pozůstalých se objevuje otázka „Proč?“ a hledání viníka (Baštecká, 2013, Špatenková, 2008). Pozůstalí mohou mít domnělou představu, že mohli smrti blízkého nějak zabránit. Mezi somatizační projevy spojené s truchlením patří například průjmy, slabost, mrazení, nadměrné pocení apod (Balk, 1999).

Reakci na ztrátu lze vidět i v oblasti myšlení. Pozůstalého mohou zahlcovat myšlenky na ztrátu a obavy. Například: „To nemůže být pravda! Jak mi to mohl udělat? Můj život nemá smysl. Nemohu myslet na nic jiného. Co bude dál? Budu mít zase pro co žít?“ Tyto myšlenky jsou doprovázeny pocity viny (Gärtnerová & Tausch, 2013). Truchlení ovlivňuje kognitivní funkce jako paměť, pozornost a bdělost. Mohou se objevit problémy v chování. Například problémy se spánkem, nadměrné pití alkoholu, kouření či nadměrné rizikové chování (Balk, 1999).

Truchlení je značně individuální proces a je ovlivněn mnoha faktory. Přesto však existují sociokulturní faktory ovlivňující truchlení a to, jak ostatní očekávají, že bude pozůstalý truchlit. Patří sem například rituály související s truchlením, tradice, přístup ke smrti a umírání v dané společnosti (W. Stroebe & Schut, 2001). V oblasti sociální dochází v průběhu let ke změně. Smrt se dostává z veřejné sféry do sféry soukromé. Smrt je něco, čím se zabývají lékaři a jiní odborníci a potom ti, které zasáhla, ale není do ní zatahováno zbytečně moc lidí (Rusu, 2020). Truchlí se čím dál tím více v soukromí. I umírání samotné se stává čím dál tím méně osobní a osamělé. Člověk nejčastěji umírá v nemocnici. Dříve lidé umírali více doma v okruhu svých blízkých (Kübler-Ross, 2015).

Ztráta blízké osoby má vliv na spirituální oblast pozůstalého, na jeho vnímání smyslu života, vlastní smrti apod. Vede k hlubšímu přemýšlení o smyslu existence, o tom, zda existuje posmrtný život, o bohu apod. Yalom (2012) ve své knize Pohled do slunce píše o tzv. probouzejících zážitcích v souvislosti se smrtí. Jedná se o setkání se smrtí, uvědomění si její reality. Tyto zážitky připomínají člověku jeho smrtelnost a otevírají oči. Vedou k přehodnocování dosavadního životního stylu, k přemýšlení nad hodnotami a někdy k radikálním změnám v životě.

Podle Balka (1999) patří ztráta blízké osoby ke změně, která se často dotýká oblasti spirituality. Ke spirituální změně dochází u krizí, které (a) poskytují prostor k reflexi, (b) proměňují dlouhodobý pohled na život a (c) způsobují psychickou nestabilitu. Ztráta blízké osoby k takové krizi patří. Ke spirituální změně dochází, protože proces truchlení je orientován zároveň na ztrátu, ale také na nový život, na učení se žít bez blízkého.

Pozůstali mohou reagovat na smrt blízkého různými způsoby, například vyhýbat se ztrátě, myšlenkám na ni, zaměřit se plně na práci, na jiné aktivity. Dále lze zmínit distancování se – snahu odreagovat se aktivitami, koníčky, běžným životem, snahou zachovat stejný životní styl jako předtím, cvičením a fyzickou aktivitou. Exprese emocí znamená snahu vypovídat se ze ztráty. Část pozůstalých vyhledává pomoc, a to jak neformální u přátel či rodiny, tak formální u odborníků. Mezi další způsoby vyrovnávání se se ztrátou blízkého patří například snaha o pokračování vztahu se zesnulým, uchovávání vzpomínek, vnímání zesnulého jako svého vzoru... Reakcí může být i snaha o rekonstrukci svého života změnu práce, bydliště apod (Asai et al., 2010).

## 1.5 Komplikované truchlení

Komplikované truchlení je charakterizováno intenzivním pocitem žalu, ovlivňuje myšlení, emoce, chování. (Prigerson et al., 2009). Komplikované truchlení může mít vliv na psychické zdraví pozůstalého, ale také na zdraví fyzické. Objevuje se sociální izolace a je zde riziko sebevražedného chování (Latham & Prigerson, 2004).

Podle DMS 5 (Raboch et al., 2015) mezi diagnostická kritéria komplikovaného truchlení patří zážitek smrti blízké osoby a příznaky, které jsou jedincem prožívány po dobu více než dvanácti měsíců. Například nadměrné zabývání se zesnulým nebo okolnostmi jeho smrti, přetrvávající touha po zesnulém, intenzivní smutek a emocionální bolest. Může se objevit problém s přijetím smrti zesnulého, prožívání emoční otupělosti, zatrpklost, hněv, touha být se zesnulým apod. Problémy se objevují v běžném denním fungování. Podle DSM má diagnózu komplikovaného truchlení asi 2,4 % - 4,8 % lidí. Většinou je častější u žen než u mužů.

Mezi rizikové faktory, které napomáhají ke vzniku komplikovaného truchlení, patří nedostatečná či žádná sociální opora. Pozůstalý nedostává tu podporu, kterou potřebuje. Problém přináší necitlivé oznámení o úmrtí. V případě, že pozůstalý objeví tělo, je větší riziko vzniku komplikovaného truchlení. Záleží i na vztahu k zesnulému. Čím je tento

vztah bližší, riziko je větší. Vysoká míra závislosti na pozůstalém je jedním z faktorů podporujících vznik komplikovaného truchlení ( Burke and Neimeyer, 2012 in Crunk et al., 2017).

Rozdíl mezi normálním a patologickým neboli komplikovaným truchlením nemusí být tak jednoznačný. Délka a intenzita zármutku souvisí s různými faktory, jako je například věk zesnulého apod. Zármutek bude probíhat jinak u pozůstalých oplakávajících prarodiče, který zemřel po dlouhé nemoci, a u pozůstalých truchlících nad smrtí ročního dítěte. Dochází ke větší medikalizaci truchlení – což znamená, že je truchlení monitorováno z medicínského hlediska, specifikováno symptomy a je léčeno zdravotnickým personálem. Medikalizace má pozitivní i negativní důsledky. Mezi pozitivní patří například větší dostupnost péče. Mezi negativní pak stigma a menší důraz na nelékařské řešení zármutku. Dále potom větší vliv farmaceutických společností, riziko zbytečných diagnóz a medikace, vymizení tradičních a kulturních metod truchlení (Bandini, 2015).

## 2 FORMÁLNÍ A NEFORMÁLNÍ POMOC PRO POZŮSTALÉ

Smrt blízké osoby je velmi emocionální zkušeností. Jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, truchlení ovlivňuje člověka po stránce fyzické, psychologické, sociální i spirituální. Důležitým faktorem ovlivňujícím proces truchlení je pomoc druhých lidí, a to formální (kterou můžeme dělit na profesionální a neprofesionální) nebo neformální. Neformální pomoc je pozůstalými využívána nejčastěji, formální pomoc je využívána méně. Může to být dáno tím, že většině pozůstalých stačí neformální pomoc, ale také tím, že se o formálních způsobech pomoci moc neví, a nebo není pro pozůstalé dostupná (Steiner, 2006).

Obecně pomoc pro pozůstalé můžeme dělit na tři oblasti. Pozůstalí potřebují podporu **informační**. Jedná se o poskytování informací ohledně pohřbu, zprostředkování kontaktu s pohřební službou, organizací pohřbu, financí, možností například vdovského důchodu. Patří sem i poskytování informací o dostupných možnostech odborné pomoci, ať už psychologické, tak právnické, které je potřeba pro zařizování záležitostí kolem dědictví. Podpora **instrumentální** zahrnuje zařizování pohřbu (výběr hudby, květin, vytváření parte, apod), pomoc se staráním se o domácnost, nákupy. Ta je často poskytována příbuznými a přáteli pozůstalého. Pozůstalí potřebují i podporu **emocionální**, možnost sdílet se, projevovat emoce (Breen & O'Connor, 2011). Pomoc v těchto třech oblastech může být zajišťována jak formálními, tak neformálními zdroji.

## 2.1 Neformální sociální pomoc pro pozůstalé

Neformální podpora je u pozůstalých nejčastější. Je poskytována rodinou a přáteli. Mohou ji přinášet domácí mazlíčci, sousedé, komunita, spolupracovníci (Steiner, 2006). Kahn a Antonucci (1980) definovali sociální podporu jako transakci, která zahrnuje tyto klíčové prvky: náklonnost, potvrzení a pomoc. Náklonnost je brána jako projev lásky a respektu. Potvrzení znamená přijetí toho, co druhý prožívá, uznání jeho problémů. Pomoc může být finanční, informační, emocionální, fyzická apod. Pomoc pozůstalým by neměla být jen v rukou profesionálů, ale mělo by to být zodpovědností všech členů společnosti (Aoun et al., 2018).

Ve studii Breena a O'Connora (2011) respondenti identifikovali jako nápomocné telefonáty od rodiny a přátel, návštěvy, kondolence, posílání květin, přinášení nákupů, jídla, starání se o domácnost, pomoc s organizací pohřbu a někdy také finanční podporu od blízkých. Jako podpůrné vnímali, když jim ostatní naslouchali anebo prostě jen byli při nich. V prvních dnech a týdnech je důležitá praktická pomoc – uvaření jídla, starání se o domácnost. Často se zdá, že pro truchlíciho lze udělat jen málo, ale je velmi důležité, aby věděl, že v této situaci není sám (Gärtnerová & Tausch, 2013).

Reakce okolí na truchlíciho může vypadat následovně. Přátelé a rodina se zdráhají pomoci, protože se sami nechtějí konfrontovat s realitou smrti a tím, že se s ní jednou také setkají. Při komunikaci s pozůstalými a jejich doprovázení je důležité brát smrt jako aspekt života a nesnažit se pozůstalé hned napravit a vrátit do normálního běžného života (Kast & Kast, 2010).

Neformální podpora pozůstalých s sebou přináší jistá rizika. Okolí často není připraveno pomoci. Problémem může být zlehčování dané situace, moralizování, nebo snaha situaci ihned vyřešit. Velmi neúčinné jsou různé fráze často používané laiky. Například plané utěšování („Vykašli se na to“), potlačování emocí („Nebreč“), touha po rychlých rozhodnutích („Co chceš?“), bagatelizování intenzivních projevů krize („To bude dobré“), zneužívání a nadužívání alkoholu či jiných drog a léků (Špatenková, 2017).

Pokud jsou pozůstalí součástí církve, může být pro ně církevní společenství neformální sociální pomocí, náhradou za chybějící podporu rodiny. Církev poskytuje podporu v definování smyslu situace a nalézání naděje (J. Arnold & Gemma, 2008).

Pozůstalí od svých nejbližších v tomto náročném období truchlení potřebují hlavně podporu, kterou může být jen prosté ujištění, že jejich blízcí stojí při nich. Častou chybou je, že přátelé a rodina přestanou pomáhat příliš brzy. Dalším důležitým prvkem pomoci je nechat pozůstalé projevit jejich smutek a emoce spojené se ztrátou tak, jak potřebují. Mezi další chyby patří snaha emoce pozůstalého utišit, anebo naopak vyvolat, pokud projevuje emoce jiným způsobem, než jsme zvyklí (například nepláče). Dále pozůstalí potřebují porozumění, někoho, kdo by jim mohl naslouchat, a pomoc s reorganizací životního stylu. Pozůstalý se přizpůsobuje životu bez zesnulého. Přátelé a rodina mohou pomoci se začleněním do každodenních aktivit (Martinez & Hull, 2003).

### **2.1.1 Rodina**

Rodina patří k nejvýznamnější podpoře pro truchlící. Rodinní příslušníci společně prožívají rozloučení se zesnulým na pohřbu. Většinou je rodina vnímána jako podporující činitel, nemusí tomu tak ale být. V některých případech úmrtí vede ke stmelení rodiny a sblížení se. V jiných zase k odcizení rodinných příslušníků a eskalaci problémů. Ne vždy rodinní příslušníci umí mezi sebou o své bolesti mluvit a sdílet se, ostatní rodinní příslušníci jsou zasaženi tou samou ztrátou a poskytování emoční podpory je v takové situaci velmi těžké (Breen & O'Connor, 2011). Pozůstalí mohou mít pocit, že už se rodině nemůžou svěřovat, protože jim pořád říkají to samé dokola, a hledají jiná místa, kde by mohli svůj žal ventilovat. Ztráta blízkého také eskaluje další rodinné problémy a může vyústit v rodinnou krizi, která povede třeba i k rozpadu manželství. Záleží na mnoha faktorech. Například ztráta dítěte je pro rodinu velkou ránou, která vede ke změně uspořádání rodiny a rolí rodinných příslušníků (J. H. Arnold & Gemma, 1994). Truchlení často rozděluje, protože každý truchlí v jiný čas a má jiné potřeby. K zesnulému mají i jiný vztah. Je jiné prožívat ztrátu rodiče a prarodiče. Pokud rodina neposkytuje dostatečnou podporu, pozůstalí hledají pomoc u svých přátel. Ti nejsou ztrátou zasaženi a mohou pozůstalým pomoci se navracet do běžného života. Rodiny se ale většinou později zase zcelí (Baštecká, 2013).

Mezi největší rodinnou podporu patří partneři, děti a rodiče. Rodina je významnou podporou při realizaci pohřbu a v prvních dnech po ztrátě. Podpora často přichází od širší rodiny, která není ztrátou tolik zasažena. Jedná se jak o pomoc praktickou, tak emocionální. V případě ovdovělých hrají významnou roli rodinné kontakty,

kteřé pozůstalému pomáhají zvládat pocit osamocení. Nápomocí jsou telefonáty od blízkých, častější návštěvy apod (Breen & O'Connor, 2011).

### **2.1.2 Přátelé**

Přátelé jsou další velkou skupinou, která je pozůstalému podporou. Ztrátou nejsou většinou zasaženi tolik jako pozůstalý a jeho rodina. To jim dává možnost mít nad situaci nadhled. Pozůstalí je mohou vyhledávat s cílem svěřit se někomu jinému než rodině, která je ve stejné situaci, ale přátelé mohou pomoci se znovuzapojením do aktivit běžného života a podporovat koníčky a aktivity pozůstalého (Breen & O'Connor, 2011). Možnost odreagovat se s přáteli a kontakt s nimi může být pro pozůstalého velmi přínosný. Truchlení není jen proces vyrovnávání se se ztrátou, ale také proces, kde se pozůstalý potřebuje zapojit zpět do běžného života, zaměřit se na budoucnost a život tady a teď (Schut, 1999). Pokud je smutek pozůstalého dlouhodobý a komplikovaný, může pociťovat časem velký úbytek podpory jak u své rodiny, tak u přátel. Pozůstalý se cítí špatně, pokud už po několikáté vypráví svým přátelům o svém prožitku ztráty. Přátelé už nechtějí být s tímto tématem konfrontováni a pomalu se začínají pozůstalému vyhýbat (Breen & O'Connor, 2011). Přátelé nemusí umět adekvátně reagovat na potřeby pozůstalého. Častěji se uchylují k frázím a klišé, protože neví, co mají říct. Tato klišé jsou ale pro pozůstalé zraňující. Například věty „netrap se tím“, „vzmuž se“, apod (Špatenková, 2008).

### **2.1.3 Jiná neformální pomoc pro pozůstalé**

V této kapitole byla popsána sociální neformální pomoc pro pozůstalé. Ne všichni pozůstalí hledají pomoc sociální. Existují i jiné způsoby, jakými se mohou se ztrátou vyrovnávat. Ty jsou specifické a jiné pro každého pozůstalého. Mezi podpůrné faktory ve zvládnání ztráty mohou patřit osobnostní charakteristiky, copingové strategie, vnitřní zdroje apod. Ty jsou popsány v předchozích kapitolách. Jeden ze způsobů neformální pomoci je čtení literatury. A to jak knih o ztrátě, smrti, ale také knih o jiné tematice. Další pomoci jsou zvyky spojené se spiritualitou. Například modlitba, meditace, docházení do kostela. Někteří pozůstalí hledají útěchu například v sebe edukaci o truchlení. Snaží se pochopit, co se děje v jejich životě. Další vyhledávají pomoc v kreativním vyjádření se – ať už je to psaní básní, knihy, příběhů, malování obrazů, skládání písní či jakékoli jiné kreativní činnosti. Pomoci může i domácí mazlíček (Steiner, 2006).



## 2.2 Formální způsoby pomoci

Formální pomoc je obecně užívaná méně než pomoc neformální. Většinou pozůstalých stačí podpora rodiny a přátel. Potřebná podpora rodiny a přátel ale nemusí být dostačující. Blízcí často nereagují na potřeby pozůstalého adekvátně. Pozůstalí potom vyhledávají pomoc jinde, například u pracovníků pomáhajících profesí jako sociálních pracovníků, lékařů, poradců, pracovníků v hospicích nebo psychologů (Špatenková, 2008). Mezi časté způsoby neformální pomoci patří psychologická či psychiatrická pomoc, poradenství, pomoc lékařská, podpora hospicových pracovníků, ale také podpůrné skupiny (Steiner, 2006). Co se týká formální pomoci, tak ženy ji vyhledávají častěji než muži (Breen et al., 2019). Úkolem profesionální pomoci pozůstalým by měla být i edukace blízkých lidí, jak k pozůstalým přistupovat a připravit je na to, co říct, jak se zachovat, co je podpůrné a co ne, apod. (Breen & O'Connor, 2011).

### 2.2.1 Typy a rozdělení formální pomoci pozůstalým

Špatenková (2008) rozlišuje následující formy pomoci pro pozůstalé. **Doprovázení:** poradce pomáhá přijmout tuto nelehkou životní situaci. Objektivní situace je nezměnitelná, ale subjektivní prožívání lze ovlivnit. **Vzdělávání:** poradce klienta vzdělává, poskytuje mu potřebné informace, vysvětluje, potvrzuje. **Konzultační činnost:** jedná se o odbornou poradu poskytovanou jinému odborníkovi v rámci péče o klienta. **Poradenství:** poradce pomáhá klientovi hledat řešení problému, nabízí rady, návody, nápady. Vede klienta k hlubšímu náhledu na jeho problém a možnosti řešení. **Terapie:** klient si sám přeje zbavit se problému. Spolu s terapeutem hledají a vytvářejí možnosti řešení.

Podle Steinera (2006) pozůstalí hledají pomoc u hospicových sester, či jiných hospicových pracovníků, například sociálních pracovníků apod. Dále u svých praktických lékařů, psychiatrů, terapeutů či poradců, duchovních, vedoucích komunit, ve kterých se nacházejí. Také u arteterapeutů, muzikoterapeutů. Pomoc vyhledávají i u podpůrných skupin pro pozůstalé. Pozůstalí mohou získat podporu v různých oblastech formální pomoci. Některé z těchto způsobů jsou vysvětleny níže.

#### Krizová intervence

Špatenková (2017) definuje krizovou intervenci jako formální (institucionalizovanou) pomoc v krizi. Encyklopedie sociální práce (Matoušek & Křišťan,

2013) definuje krizovou intervenci jako „*Odbornou metodu, která vychází z lidských přirozených forem pomoci a podpory v krizi a rozvíjí je prostřednictvím cílených, odborných a reflektovaných postupů*“. Člověk se k ní dostává, až když selžou neformální zdroje pomoci jako například rodina, nebo jsou tyto zdroje klientovi nedostupné. Krizovou intervenci poskytují specialisté s adekvátním výcvikem. Krizová intervence u zármutku většinou neprobíhá bezprostředně po ztrátě. Mezi základní znaky krizové intervence patří: okamžitá pomoc, redukce ohrožení, zajištění bezpečí, koncentrace na problém „tady a teď“, časové ohraničení, intenzivní kontakt krizového intervenanta s klientem; strukturovaný, aktivní, někdy i direktivní přístup krizového intervenanta, individuální přístup (Špatenková, 2017).

### **Poradenství pro pozůstalé**

Špatenková (2008) zmiňuje, že lepší název než poradenství pro pozůstalé je doprovázení pozůstalých. Při doprovázení poradce pomáhá klientovi přijmout situaci, která je nezvratná. Změnit jde ale osobní postoj k dané situaci a vyrovnávání se s ní. Gabura a Pružinská (1995) definují poradenství jako vztah pomoci, kde má poradce snahu podpořit růst, rozvoj, zralost a uplatnění klienta. A to s cílem, aby se klient lépe orientoval ve světě a vyrovnával se životem.

V České republice je také profese „Poradce pro pozůstalé“ s profesním kódem 69 020-M. Cílem této profesní kvalifikace je zvýšit kvalifikaci laikům i profesionálům, kteří dobrovolně přispívají ke zkvalitnění života pozůstalých (Asociace poradců pro pozůstalé, z. s.). Etický kodex poradců pro pozůstalé vychází ze Základní listiny práv a svobod a z Etického kodexu sociálních pracovníků České republiky. „*Poradce pro pozůstalé podporuje a doprovází pozůstalé. Aplikuje základní principy poradenství pro pozůstalé a usnadňuje pozůstalým nekomplikovaně truchlit. Dále identifikuje u pozůstalých rizikové faktory jejich komplikovaného truchlení*“ (Asociace poradců pro pozůstalé, z. s., 2018). Ke 12. 6. 2018 bylo podle stránek Ministerstva pro místní rozvoj (2018) v Česku kvalifikováno 98 poradců pro pozůstalé.

S poradenstvím a doprovázením pozůstalých se lze setkat v hospicích a domácích hospicích. Mezi domácí hospice patří například Duha, ta poskytuje jak lékařskou, tak duchovní a psychologickou péči pro umírající i pozůstalé (Sieberová, 2018).

## **Psychoterapie a Terapie**

K terapii pozůstalých se většinou uchyluje v případě, kdy dochází ke komplikovanému truchlení. Naopak poradenství je určeno pro ty, kteří prochází „normálním“ truchlením, ale potřebují pomoci v adaptování se na ztrátu. Nebo v případě, že klient už na terapii dochází (Špatenková, 2008).

## **Svépomocné skupiny**

Svépomocné a podpůrné skupiny jsou možností formální pomoci. Problematice skupinové pomoci pro pozůstalé se věnuje třetí kapitola této práce.

## **Edukace**

Edukace probíhá několika způsoby. Nejčastější a nejlépe dostupná edukace je pomocí letáčků s informacemi, co od truchlení očekávat, jak to může probíhat apod. Jsou k dispozici například u pohřebních služeb. Cesta domů vydala několik knih, které pomáhají pochopit a edukují o truchlení. Například kniha „V době zármutku“, která obsahuje informace o průběhu truchlení, co může pozůstalým pomoci apod. (Gärtnerová & Tausch, 2013). Edukace může být součástí skupinové pomoci pozůstalým (Špatenková, 2008).

### **2.2.2 Pomoc pozůstalým v České republice**

V předchozí podkapitole jsme se seznámili se způsoby pomoci pozůstalým. Tato podkapitola je věnována konkrétním organizacím v České republice, které pomoc pozůstalým nabízí. Na našem území není organizací pomáhajících truchlícím mnoho, ale existují různé poradny a střediska na tuto problematiku zaměřená. Jak již bylo zmíněno výše, existuje profese „Poradce pro pozůstalé“. V této podkapitole jsou zmíněny některé organizace poskytující péči o pozůstalé na našem území.

Péče o pozůstalé je často poskytována v hospicích. S blízkými se komunikuje už během péče o umírajícího. Jeden z takovýchto hospiců je například Cesta domů (Cesta domů, 2017). Poskytují poradenství pro nevléčitelně nemocné, ale také pro pozůstalé. Vydali brožurku „V době zármutku“ (Gärtnerová & Tausch, 2013). Cesta domů organizuje i skupinu pro pozůstalé s názvem „Klub podvečer“. Každý měsíc se setkávají pozůstalí a sdílejí se.

Stránky ministerstva pro místní rozvoj poskytují informace o poskytování péče pro pozůstalé v ČR. Jako problémy jsou zmiňovány nedostatek možné péče a velký počet

lidí, kteří zažili ztrátu partnera či partnerky. Problémem je nedostatek míst k pohřbívání ve větších městech. Dále poskytují seznam poradců pro pozůstalé (Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, 2020).

O dalších možnostech poradenství a pomoci informuje například brožurka „Pohřeb a jeho organizace“ od Ministerstva pro místní rozvoj (2010). Pozůstalí potřebují nejen psychickou pomoc, ale často i pomoc s organizací pohřbu apod. Informace o pohřbech mohou poskytnout pracovníci pohřební služby, nebo pracovníci veřejného pohřebiště. Existuje i infolinka Sdružení pohřebnictví a také infolinka Cechu hrobnického. Kvalifikovanou pomoc by měl nabídnout lékař, psychoterapeut, psycholog, sociální pracovník, duchovní a poradce pro pozůstalé. Pomoc poskytuje také organizace Dlouhá cesta, Poradna Ondrášek a již zmíněná Cesta domů.

Dlouhá cesta je organizace zaměřující se na pomoc rodičům, kterým zemřelo dítě, a to jak v průběhu těhotenství, tak po porodu. Pro rodiče, kterým zemřelo dítě do 1 roku, je připraven projekt Prázdná kolébka. Organizují svépomocná setkání a pobyty. Mezi jejich další projekty patří například „Vědomý zármutek“ – několikaměsíční terapeutická pomoc pro pozůstalé rodiče. Projekt „Nejste sami“ se zaměřuje na laickou pomoc, založenou na sdílení vlastní zkušenosti. Úkolem laických poradců je pomoci pochopit zármutek, vyslechnout a poradit v oblasti praktických otázek. Organizace vydala brožurku s názvem „Nejste sami“, která je určena pro rodiče, kteří ztratili dítě (Hráská & Špaňhelová, 2020). Dále existují různé poradny a menší organizace zabývající se podporou pro pozůstalé.

# 3 SKUPINOVÁ POMOC PRO POZŮSTALÉ

## 3.1 Svépomocné a podpůrné skupiny pro pozůstalé

Následující kapitola zahrnuje popis skupinové pomoci pro pozůstalé. Specifika podpůrných skupin, výzkumy spojené s jejich působením, pozitivní i negativní faktory na skupinách působící apod.

### 3.1.1 Specifika svépomocných a podpůrných skupin pro pozůstalé

Skupiny pro pozůstalé mohou být jak svépomocné, podpůrné, tak psychotherapeutické. Svépomocné skupiny pro pozůstalé jsou vedeny neprofesionálem, který je v roli facilitátora skupiny. Role poradce je v případě supervizi nebo vyškolení facilitátora skupiny (Špatenková, 2008). Podpůrné skupiny jsou většinou vedeny radcem pro pozůstalé, tedy člověkem s určitým vzděláním, který splňuje kompetentní nároky. Jedná se o psychologa, psychotherapeuta, sociálního pracovníka či kněze, ale s určitým vzděláním či výcvikem umožňujícím tuto práci vykonávat kompetentně. Důležité jsou osobnostní charakteristiky (Špatenková, 2008). Podle Hartla a Hartlové (2010, str. 532) jsou svépomocné skupiny „*skupiny lidí, kteří řeší své problémy bez účasti odborníka*“. Dle Encyklopedie sociální práce (Matoušek & Křišťan, 2013, str. 439) jsou svépomocné skupiny „*založeny na sdílení a vzájemné pomoci osob, které se ocitly v obdobné situaci*“. Základy svépomocných skupin jsou následující: Dobrovolná účast a motivace, naslouchání, sdílení a svépomoc (Matoušek & Křišťan, 2013). Hlavní příklady činností na svépomocných skupinách jsou diskuze, výměna informací, výměna zkušeností, předávání zručností, emocionální a psychická podpora, poskytování materiální podpory (Bútora, 1991).

Na skupiny pro pozůstalé docházejí nejčastěji vdovy a vdovci, a to z důvodu sociální izolace a nedostatku emoční podpory v jejich okolí. Podpůrná skupina může

nahradiť to, čo v rodine a okolí chýbi (Thompson et al., 1991). Staršie ženy navštevujú podporné skupiny častejšie než muži (Gottlieb, 2000).

Podporné skupiny pre pozostalé by mali obsahovať vedenie, poradenstvo, dávanie rad a žiadanie o rady. Skupiny by mali byť miestom, kde si účastníci navzájom dôverujú. Dôvera je dôležitá pre otvorenie sa, sdelenie se a prijatie skupinou. Skupina by mala potvrdzovať vlastnú hodnotu účastníkov. Po ztráť blízkeho môžu mať pocit, že sa jejich svet zhroutil, nič nezvládajú a jsou pro ostatní přítěží. Ve skupině by měla být i možnost načerpat nové síly a povzbuzení (Aoun et al., 2018). Skupiny pro pozostalé obsahují různé podporné faktory, jako například biblioterapii, edukaci, normalizaci prožitku, emoční podporu, rituály a vzpomínání na zesnulé. Skupina jim připomíná, že nejsou sami, že existuje naděje (Steiner, 2006).

Podle Yaloma a Vinogradové (1988) by se podporné skupiny pro pozostalé měly na začátku zaměřit na stanovení pravidel, podporu účastníků ke sdelení se a zaměření se na „tady a teď“. Na začátku je dobré se bavit o tom, jaké mají klienti očekávání od skupiny, zaměřit je na to, že skupina jim může pomoci v jejich nelehké situaci. Klienti popisují svoji ztrátu a truchlení. V dalších sezeních se skupina věnuje tématům, která identifikovali na prvním setkání, více do hloubky. Klienti jsou edukováni v tom, že každý prožívá svůj smutek jinak a je to normální. V pozdějších setkáních je pak možné donést fotografie zesnulých. Yalom a Vinogradová popisují, že často dochází k výměně kontaktů mezi klienty, a když se setkávání skupin chýlí ke konci, touží spolu zůstat v kontaktu. Klienti obvykle plánují nějaké další návazné setkání po delší době.

### **3.1.2 Pozitivní působení skupin pro pozostalé**

Tato kapitola je zaměřena na faktory svépomocných skupin pro pozostalé. Tyto skupiny může přinést novou naději, zlepšení schopností utvářet vztahy a navazovat sociální kontakty, může dojít k objevení a naučení nových životních rolí a také ke snížení osamocnosti (Stewart et al., 2001). Skupiny mohou pomoci snížit osamělost, přispět k adaptaci, naučit pozostalé nové způsoby zvládání situace (Caserta & Lund, 1993).

Rice (2015) identifikoval tři základní terapeutické faktory ve skupině: (a) sociální podpora, (b) interpersonální učení a vztahy, (c) utváření smyslu ztráty. Pro pozostalé jsou důležité všechny tyto faktory. Jak již bylo zmíněno v předchozích kapitolách, pozostalí potřebují hodně sociální opory, a ne vždy jejich okolí dokáže tuto podporu zajistit. Procházení podobnou situací sblízuje a pozostalí se mohou navzájem obohacovat

o informace a zkušenosti. Utváření smyslu ztráty není jednoduché, ale je důležité pro smíření se s odchodem blízké osoby. Ve výzkumu Breena a kol. (2019) respondenti považovali za důležité u jakékoli práce s pozůstalými, aby poradce či skupina podporovala pozitivní emoce, jako například potvrzení, uklidnění, naději, povzbuzení, úlevu, soucit.

Dyregrov a kol. (2014) ve svém výzkumu identifikovali pozitivní a negativní faktory svépomocné skupiny na participanty. Mezi pozitivní faktory patří setkání s lidmi v podobné situaci, potvrzení, že jejich prožitky jsou normální a nejsou sami v tom, co prožívají. Normalizace truchlení je pro pozůstalé velmi důležitá. Skupina zmírňuje pocit osamocení. Skupiny pozitivně působí i v oblasti sdílení myšlenek a emocí. Možnost otevřeně mluvit, nemít pocit, že zahlcují své blízké, projevit emoce napomáhají k vyrovnávání se se ztrátou. Dále je důležité zmínit dávání a dostávání podpory. Pro pozůstalé je velmi cenné, když mají příležitost pomoci dalším lidem, kteří procházejí ztrátou. V tomto období pozůstalí často více dostávají, než dávají. Skupina je místo, kde mají možnost zažít obojí. Podporu dostávají od ostatních členů a vedoucích skupiny. Na skupině dochází i k výměně rad a informací. Informace se mohou týkat ztráty, truchlení, ale patří sem i informace praktické. Na závěr je důležité zmínit sdílení naděje. Pozůstalí potřebují povzbuzení a zaměřit se na život tady a teď, nejen na ztrátu.

### **3.1.3 Negativní působení skupin**

Podpůrné skupiny pro pozůstalé měly povětšinou negativní vliv na jedince, kteří nebyli připraveni o své ztrátě mluvit. Jedním z pravidel účasti na skupině je odstup minimálně 6 měsíců od ztráty. Pro osoby, které prochází komplikovaným truchlením, nemusí být podpůrná skupina přínosem, může jim uškodit. V případě komplikovaného truchlení je lepší zvolit jiné způsoby pomoci. Lidé skórující vysoko v dotazníku komplikovaného truchlení prožívají méně podporu skupiny, objevuje se u nich více negativních dopadů, celkově jsou také se skupinou méně spokojeni (Johnsen et al., 2012).

Objevuje se i negativní vliv skupin na emoční prožívání pozůstalého. Pozůstalí docházející na skupinu, kde mluví o své ztrátě, zažívají často větší distres, než ti, kteří nemusí o své ztrátě mluvit a vyrovnávají se s tím třeba prací a vyhýbáním se myšlenkám ohledně tohoto tématu (Levy & Derby, 1992). Možný výskyt negativních emocí zmiňovali participanti ve výzkumu Breena. Skupina s sebou může přinášet nepříjemné a negativně prožívané emoce jako smutek, strach, prázdnotu, nebo sobeckost (Breen et al., 2019). Ve výzkumu Caserty (1993) participanti zmiňovali, že by uvítali,

kdyby se skupina zaměřovala na jiná témata, než pouze na smrt. Například kdyby měli společný oběd či pořádali volnočasové aktivity. Tím, že se skupina zaměřuje hlavně na problémy spojené s úmrtím blízké osoby, může uškodit či zabránit růstu členům, kteří už si tímto stádiem sdílení se prošli a potřebují se více zaměřit na to, jak se navrátit do běžného života. Dyregrov a kol. (2014) identifikovali hlavní negativní faktory působící ve skupině. Skupina nebyla pro pozůstalého nápomocná v případě, že nespĺnila potřeby nebo očekávání účastníka. Skupiny zaměřené na hlavně na sdílení nemusí být tolik účinné pro pozůstalé, kteří potřebují rozvíjet copingové strategie. Pozůstalí nemají vždy realistickou představu o tom, co mohou od skupiny očekávat. Na začátku je dobré očekávání vyjasnit. Některými účastníky byly skupiny vnímány jako stres navíc. Pozůstalí jsou konfrontováni s náročnými tématy a emocemi. Ti, kteří na skupinu nedocházejí, se mohou těmito myšlenkám a emocím vyhýbat. Problémem je i nevyhovující struktura a organizace skupiny nebo nevyhovující vedoucí. Vedoucí nemusí vyhovovat ve smyslu nedostatku dovedností a vzdělání v oblasti vedení skupin pro pozůstalé, ale patří sem i to, že si vedoucí s účastníkem osobnostně „nesedli“.

### **3.1.4 Nejčastější témata objevující se na skupinách**

Ať už se jedná o podpůrné či svépomocné skupiny, v níže zmíněných výzkumech bylo jistěno, že se tam často objevují podobná témata, která pozůstalí řeší. Lieberman a Videka-Sherman (1986) identifikovali nejčastější témata vyskytující se na podpůrných skupinách pro ovdovělé, a to osamělost, smutek, truchlení, otázka nového vztahu a životní změny. Sociální izolace a potřeba sociální opory tedy hraje u pozůstalých velkou roli. Jak již bylo zmíněno, většinou ji pozůstalí získávají v dostatečné míře od svých přátel či rodiny, ale tyto zdroje mohou selhávat. Sociální izolace je velkým tématem u vdov a vdovců (Barrett, 1978) a stejně tak u lidí, kteří o pozůstalého pečovali. Ti mohou mít nedostatek sociální opory a emoční podpory ve svém okolí. Je to způsobeno tím, že hodně času věnovali péči o svého blízkého a často tak ztratili kontakt s přáteli. Čím více času péči o zesnulého věnovali, tím větší změna po jeho smrti nastává. Často si musí vytvořit „nový normální život“. Mohou se potýkat s pocity viny (Debbie Dartnell et al., 2017).

Nedostatek sociálních zdrojů u vdov a možnost tyto zdroje nahradit skupinou, zmiňují Caserta a Lund (1993). Skupina jim může poskytnout bezpečné prostředí pro sdílení se a místo, kde se mohou učit novým copingovým strategiím. Podpůrné



skupiny se ukázaly jako dobrý zdroj sociálního kontaktu pro vdovy, které často i po skončení setkávání skupiny se členy udržovaly kontakt a těžily z vytvořených vztahů (Barrett, 1978).

Významnou roli potřeby sociálního kontaktu podporuje i další výzkum, kde jako tři hlavní motivátory příchodu na skupinu pro pozůstalé patřila: (1) touha po kontaktu a sdílení se s dalšími pozůstalými, (2) touha po zlepšení copingových strategií, (3) touha po kontaktu s odborníky (Geron et al., 2003). Téma osamělosti a samoty se objevuje nejčastěji u vdovců a vdov, kdy chybí obyčejné aktivity, jako společné sledování oblíbeného pořadu apod. Dochází ke změně „my“ na „já“. Tato změna v identitě s sebou přináší nečekanou svobodu a růst. Pozůstalí se mohou zaměřovat více na to, co je baví a co by chtěli dělat, než na to, jak být správným manželem či manželkou. Může docházet ke změně povolání, stěhování se, změně životního stylu apod. (Yalom & Vinogradov, 1988). Pozůstalé vdovy a vdovci často řeší témata týkající se samoty, ztráty, změny rolí a identity (Glajchen & Magen, 1995).

Mezi hlavní témata na skupině pro pozůstalé, kteří o zesnulého pečovali, patřily například svátky. Svátky jsou náročným obdobím, které hodně připomíná čas se zesnulým. Skupina může pomoci členům naplánovat, jak svátky strávit, a poskytnout potřebnou podporu. Dalším tématem byla emoční otupělost, stres a problémy se spánkem. Objevilo se téma izolace a strachu z budoucnosti (Debbie Dartnell et al., 2017).

### **3.1.5 Limity skupinové pomoci pro pozůstalé**

Existuje veliký rozdíl mezi tím, kolik lidí je na podpůrné skupiny pro pozůstalé pozvaných, a tím, kolik jich doopravdy přijde. Lidé, kteří na podpůrné skupiny docházejí, tak často činí z toho důvodu, že nemají potřebnou sociální oporu ve svém okolí. Ve výzkumu, kde byly zjišťovány nejčastější důvody, proč pozůstalí na skupinu nedocházejí, byl důvod „mám dost přátel, se kterými můžu mluvit“ uváděn jako jeden z nejčastějších důvodů, proč pozůstalí neuvažovali v tom, že by začali chodit na skupinu. Ti, kteří na skupinu nechodili, také vnímali členy skupiny negativně – jako ty, co situaci neodkážou vyřešit sami a opravdu potřebují pomoc. Ve výzkumu se neprokázal rozdíl mezi pozůstalými, co na skupinu docházeli, a těmi, co ne. Může to být způsobeno právě sociální oporou, kterou kontrolní skupina nacházela ve svých přátelích a rodině (Levy & Derby, 1992). O rozdílu mezi počtem pozvaných na skupinu a členů skupiny také píše

Schwab (1986). Zmiňuje, že pro některé mohou být skupiny emocionálně náročné, a proto se dostaví třeba jen na jedno setkání.

Steiner (2006) na základě svého výzkumu vytvořil seznam návrhů pro zlepšení fungování podpůrných skupin pro pozůstalé. Například navrhl, aby poslední setkání bylo výjimečné, něčím speciální. Důležité je navrhnout možnosti, jak mohou členové zůstat v kontaktu i po skončení setkávání skupin. Naplánovat za nějaký čas další setkání, aby mohli zjistit, jak se posunuli, sdílet se o tom, jak se jim teď daří. Navrhuje mít možnost setkat se na speciálním setkání s lidmi, kteří zažívají stejnou ztrátu. Dále podporovat péči o sebe. Například zorganizovat den péče o sebe. Do jeho návrhů pro zlepšení patří i větší propagace skupin a edukace společnosti, jak s pozůstalými komunikovat.

### **3.1.6 Empirické poznatky účinnosti skupin**

V kapitole o pozitivěch a negativěch ve skupinách pro pozůstalé můžeme vidět, že odpověď, zda jsou skupiny prospěšné, není úplně jednoduchá. Jak již bylo zmíněno dříve, skupinová pomoc není vhodná pro pozůstalé procházející komplikovaným truchlením či časně po ztrátě. V tomto případě nemusí být pomoc efektivní (Johnsen et al., 2012). Tato kapitola se zaměří na některé z výzkumů zkoumající efektivitu skupin pro pozůstalé. Existuje mnoho výzkumů, které potvrzují efektivitu skupin, ale jsou i výzkumy, které žádný rozdíl mezi kontrolní skupinou a lidmi na skupinu docházejícími neobjevily, či výzkumy se smíšenými výsledky. Výzkumy se zaměřují na skupiny různé délky a různých přístupů.

#### **Výzkumy potvrzující efektivitu skupin pro pozůstalé**

Vachon a kol. (1980) provedli výzkum u vdov, které navštěvovaly podpůrnou skupinu. Šest měsíců po ztrátě kontrolní skupina prokazovala více symptomatiky spojené se ztrátou, například braní větších dávek léků, úzkost, problémy se zdravím a také větší konzumaci alkoholu či kouření cigaret. Výzkum prováděný u párů, kteří navštěvovali krátkodobou podpůrnou skupinu vedenou profesionálním poradcem, ukázal velikou spokojenost participantů, kteří oceňovali hlavně podporu, rady a útěchu, kterou ve skupině našli. Také došlo k redukci psychiatrické symptomatiky (Glajchen & Magen, 1995). Forte (1996) uvádí, že participantí svépomocné skupiny pro pozůstalé z dlouhodobého hlediska hodnotili pozitivně hlavně pomoc skupiny se znovuzapojením se do sociálních vazeb. McKibbin a kol. (1997) pozorovali u vdov navštěvujících krátkodobou

svépomocnou skupinu zmírnění stresu a negativních emocí oproti kontrolní skupině, které intervence poskytnuta nebyla.

### **Výzkumy nepodporující efektivitu skupin**

Mezi výzkumy nepodporující efektivitu skupin patří například studie zaměřující se na porovnání účinnosti svépomocné, terapeutické (behavioristicky zaměřené) a kontrolní skupiny. Svépomocná a terapeutická skupina se setkaly desetkrát. Bezprostředně po ukončení, ale ani po roce se skupiny nelišily ve výskytu deprese, úzkosti, spokojeností se životem apod. (Walls & Meyers, 1984). Další výzkum tentokrát u vdovců, kteří docházeli na skupinu pro pozůstalé po dobu devíti setkání oproti kontrolní skupině, neprokázal žádné rozdíly mezi oběma skupinami. V obou skupinách došlo ke zmírnění symptomatiky (Tudiver et al., 1992). Výzkum u vdovců a vdov docházejících na podpůrné skupiny pro pozůstalé Levyho a kol. (1993) neprokázal významné rozdíly oproti kontrolní skupině. Měřena byla úzkost, depresivní symptomatika, hněv a stres.

### **Výzkumy se smíšenými výsledky efektivity skupin**

Nalézt můžeme výzkumy se smíšenými výsledky ohledně efektivity skupin. Ve studii zaměřené na výzkum intervence u vdov, a to pomocí preventivního programu obsahujícího telefonickou podporu, sociální a diskuzní skupiny, asi 85 % účastníků retrospektivně hodnotilo skupinu jako prospěšnou, ale většina participantů stále trpěla depresemi a úzkostí (McCourt et al., 1976). Výzkum u truchlících rodičů (Videka-Sherman & Lieberman, 1985) prokázal smíšené výsledky. Rodiče byli rozděleni na velmi zapojené, předchozí členy skupiny, lidi docházející na skupinu sporadicky. Další dvě skupiny tvořili lidé, kteří na ni přestali docházet a kontrolní skupina bez kontaktu s podpůrnou skupinou. Všichni truchlíci rodiče prošli změnou v průběhu času a bylo u nich redukováno užívání léků, úzkost, somatizace, ale nedošlo ke zlepšení sociálního fungování. Participantů docházejících na skupiny se cítili více podpoření, pociťovali větší kontrolu nad situací, byli méně úzkostní, rozzlobení, méně izolovaní a s menším pocitem viny. Výzkum Libermann a Yaloma (1992) zaměřující se na vdovy pozoruje zlepšení jak u participantů docházejících na podpůrnou skupinu, tak ve skupině kontrolní. U vdov docházejících na skupinu došlo ke zvýšení sebevědomí a prokazovaly méně obtíží, než skupina kontrolní. Nebyly zaznamenány žádné změny v oblasti duševního zdraví, úzkosti, somatizace ani užívání alkoholu.

## Shrnutí

Z výše uvedených výzkumů vyplývá, že skupiny mohou být přínosem pro pozůstalé, ale také nemusí. V některých výzkumech lze vidět, že účastníci pocítovali skupiny jako nápomocné, i když se symptomatika žádným velkým způsobem nezměnila. Důvody, proč skupiny v některých případech efektivní nebyly, mohou být různé. Jeden z hlavních důvodů je například fakt, že na skupiny docházejí lidé, kteří často nemají dostatečnou sociální oporu v rodině a cítí se izolováni (Caserta & Lund, 1993; Thompson et al., 1991). Kontrolní skupina tak může dosahovat stejných výsledků. Podpůrná skupina v tomto případě ale nahrazuje sociální oporu, kterou měl pozůstalý získat z rodiny, nebo od přátel.

## 3.2 Skupina Slza

Poslední kapitola teoretické části se zaměřuje konkrétně na skupiny SLZA. Podpůrné skupiny jsou vnímány jako místo, kde je vytvářen prostor pro vzájemné sdílení se, přijímání a zvládání smutku (Kacianová & Dobříková, 2015). Podpůrné skupiny pro pozůstalé SLZA jsou součástí pastoračně psychologického programu, který vznikl na Slovensku v roce 2008. Je to program zaměřený na práci s těžce nemocnými, umírajícími a pozůstalými. Jedná se také o studijní program (Kacianová, 2012).

Setkávání skupin SLZA má předem stanovený organizační rámec. Skupinu by v ideálním případě měli vést dva facilitátoři – také záleží na velikosti skupiny. Skupiny by se měly scházet v tiché, dostatečně osvětlené místnosti, s židlemi či pohovkami v kruhu. Uprostřed by měl být stůl s květinami, občerstvením či svíčkami. Ideální počet účastníků ve skupině je 6–12 a jedná se o uzavřený typ skupiny. Četnost setkání je 1 setkání týdně. Setkání je dohromady 6. Ideální doba jednoho setkání jsou dvě hodiny a uprostřed patnáctiminutová přestávka. Podmínky pro přijetí účastníka jsou následující: minimálně 3 měsíce po úmrtí blízké osoby, ideálně však 5–7 měsíců. Účastník musí vyplnit přihlášku a dotazník, kde je jméno, telefonní číslo, datum a způsob úmrtí zesnulého. Účastník může být odmítnut a směřován jinam, pokud se pokusil o sebevraždu, či má sebevražedné sklony, je po příchodu na skupinu pod vlivem alkoholu nebo drog, nebo má vážnou mentální poruchu, úzkosti či deprese. Problematická je také neschopnost se ovládat, projevy fobie nebo právě projev chronického žalu a komplikovaného truchlení.

Koncept SLZA se od jiných konceptů doprovázení truchlících liší také tím, že často jsou tyto programy vedeny lidmi, kteří nemají vzdělání v této oblasti (Andrýsková, 2014).

Studijní program SLZA je dvousemestrální program, který počítá maximálně s patnácti studenty. SLZA poskytuje individuální službu doprovázení – jejímž cílem je, aby dobrovolník vyslechl příběh trpícího bez toho, aby byl trpící posuzován, odsuzován, byly mu dávány rady a byl vystaven kritice (Kacianová, 2012). Podpůrná skupina pro truchlící si klade za úkol inspirovat člověka k boji s žalem. A také k tomu, aby dotyčný člověk mohl najít nové místo v příběhu svého života. Cílem skupiny není žal odebrat, ale připravit bezpečné místo, kde pozůstalý může své emoce ventilovat a vyjádřit svou bolest (Kacianová, 2010). Tato podpůrná skupina pro pozůstalé vychází z principů, které definoval Wolfelt (2004). Úloha podpůrné skupiny je definována následovně jako spojování lidí s podobnými zážitky, myšlenkami a pocity. Odstraňuje nepochopení a izolaci, kterou v kultuře vyhýbající se smrti její členové pocítují. Vytváří bezpečné prostředí a nabízí fyzickou, duševní i duchovní podporu. Umožňuje lidem, aby podporu přijímali a zároveň byli účastni při truchlení druhých osob. Vytváří bezpečný prostor na duchovní otázky, týkající se hledání smyslu smrti, utrpení a naděje. Povzbuzuje účastníky, aby se dokázali o sebe opřít. Učí je přistupovat k sobě a ke své ztrátě novým způsobem, umožňuje jim přijmout sebe samé a svoji bolest tak, jak nejlépe dokážou.

Kacianová (2008) definuje úlohu podpůrné skupiny pro pozůstalé jako inspirování člověka k boji se žalem, k tomu, aby ho dokázal projevit, sdílet a najít své místo v účastníkově životě.

### **Pravidla podpůrné skupiny pro pozůstalé**

Pro dobré fungování skupiny je důležité si na začátku nastavit pravidla fungování. Stejně je to i v případě podpůrných skupin pro pozůstalé. Důležité je, aby pravidla respektovali účastníci skupiny i její facilitátoři. Pravidla snižují úzkost a pomáhají nastavit bezpečné prostředí pro sdílení se. Pravidla používaná ve skupině SLZA vychází z pravidel podpůrných skupin pro pozůstalé od Wolfelta (2004):

1. **Jedinečnost žalu:** Každý člověk žal prožívá jinak a je třeba to respektovat, podobná situace neznamená stejné emoce a prožitky. Každý truchlí jinak dlouho.
2. **Bezpečný prostor pro sdílení se:** Je umožněno sdílet jakékoli pocity, které nejsou ostatními členy skupiny souzeny.

3. **Aktivní naslouchání:** Naslouchání pozůstalému bez přerušování. Neklade se mu otázky, nechává se ho mluvit a sdílet se o ztrátě.
4. **Důvěra:** Nic z toho, co je řečeno na skupině, se nevynáší ven. Nesdílí se to s nikým, kdo na skupinu nedochází. Mimo skupinu se nediskutuje o probíraných osobních věcech, a to i se členy skupiny, v případě, že o tom pozůstalý nechce mluvit.
5. **Čas a prostor pro sdílení se:** Účastník si určí, co chce sdílet a co ne, nebo jestli bude mlčet. Nikdo není do sdílení nucen a je respektováno to, kdy a jak se chce sdílet. Každý má dostatek prostoru na sdílení se.
6. **Důležitý je přesný příchod a pravidelná účast na skupině,** začátek i konec má přesně stanovenou dobu. Setkání trvá pokaždé stejně dlouho.
7. **Přijímání druhých takoví, jací jsou a respektování názorů druhých lidí:** bez posuzování, odsuzování, nebo touhy změnit další účastníky. Cílem je podpora, soucit a pochopení, ne změna osobnosti.
8. **Právo mýlit se a mlčet:** Ten, kdo se nechce sdílet, nemusí. Není povinnost odpovědět na otázky ostatních a sdílet se o všem.

Role facilitátora v podpůrné skupině je příprava místnosti, zahajování a ukončování skupin, motivace účastníků k otevření se a nalézání vlastních řešení, usměrňování sdílení, reflektování toho, co zaznělo. Facilitátor nenabízí správné odpovědi, nepoučuje a nemoralizuje, nepoužívá klišé, umí pracovat s mlčením a neklade zbytečné otázky. Vedoucí skupiny také připravuje setkání, a to oslovuje potencionální účastníky, podává informace o tom, kde a kdy budou setkání probíhat, a má na starosti propagaci skupiny (Kacianová, 2010). Struktura skupiny zahrnuje přivítání, úvod, modlitbu, téma, přestávku, sdílení se o tématu a praktické informace o dalším setkání. Téma je zaměřeno na prožívání ztráty a vyrovnávání se s ní. Účastníci mají možnost sdílet se o své ztrátě a prožívání, o vztahu k zesnulému, o tom, jak se se ztrátou vyrovnávají a co jim pomáhá (Kacianová, 2010).

# VÝZKUMNÁ ČÁST

## 4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Problematice skupin pro pozůstalé u nás dosud nebyla věnována dostatečná pozornost. Ve svém výzkumu jsem se proto rozhodla zaměřit na tuto problematiku. Zejména na to, jaký efekt má docházení na skupinu pro truchlíci, ale i na to, jaká je motivace pozůstalých, aby na skupinu docházeli, jak se na skupině cítili, v čem pro ně skupina byla podpůrná, ale i naopak, co na ně mělo negativní vliv. Vzhledem k charakteristice zkoumaného tématu byl pro účely výzkumu zvolen kvalitativní přístup. Cílem výzkumných otázek pak bylo pochopit vliv skupin na prožívání jedince, pochopit, která témata a faktory vyskytující se na skupinách byly pro pozůstalé důležité. Výzkumné otázky se z toho důvodu zaměřují na skupiny samotné, jejich vliv na životy a truchlení participantů a na jejich zkušenost se skupinou.

### 4.1 Výzkumné cíle

Jelikož se jedná o u nás málo prozkoumanou problematiku, byly zvoleny následující cíle výzkumu.

1. Popsat, jak pozůstalí prožívají účast na podpůrných skupinách
2. Popsat, jaký má docházení na skupinu pro pozůstalé vliv na jejich vyrovnávání se se ztrátou
3. Zjistit, jaká je motivace pozůstalých k tomu, aby na skupinu docházeli

### 4.2 Formulace výzkumných otázek

1. Jak pozůstalí hodnotí svou zkušenost s podpůrnou skupinou?
2. Která témata byla pro pozůstalé nejdůležitější?
3. Jak pozůstalí vnímají vliv skupiny na proces truchlení?
4. Které faktory skupiny pozůstalí hodnotí jako nejdůležitější?
5. Co motivovalo pozůstalé k tomu, aby začali docházet na podpůrnou skupinu a jaká měli očekávání?



6. Jak pozůstalí hodnotí účast na skupině po několika letech?

# 5 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

## 5.1 Typ výzkumu

Pro realizaci výzkumu byl zvolen kvalitativní přístup, a to z důvodu lepšího pochopení a popsání jednotlivých zkušeností pozůstalých. Tento přístup byl zvolen kvůli specifickému výzkumnému souboru, který není dostatečně velký, aby mohl pokrýt kvantitativní studii.

## 5.2 Způsob získávání dat

Pro výzkum byla použita metoda polostrukturovaného rozhovoru. Tato metoda byla zvolena z důvodu možnosti doplňovat otázky, ale zároveň nechat prostor pro participantky, aby mohly mluvit o své zkušenosti a o tom, co jim přišlo důležité. Rozhovory byly nahrávány na diktafon, následně doslovně přepsány, pro zachování autenticity. Pět rozhovorů proběhlo osobně tváří v tvář, jeden proběhl přes platformu zoom. Tento rozhovor byl potom nahráván přímo do počítače.

## 5.3 Schéma polostrukturovaného rozhovoru

Participantky byly rozděleny na dvě skupiny. Na ty, kteří docházeli na skupinu v roce 2019, a na ty, co na ni docházeli před několika lety. S první skupinou participantů proběhl rozhovor dvakrát, a to na začátku a na konci docházení na skupinu. S druhou skupinou, která docházela před několika lety, proběhl jeden rozhovor. První skupina byla na Slovensku, kvůli možnosti nedorozumění z důvodu jazykové bariéry byly otázky připraveny i ve slovenštině. Všechny participantky ale česky rozuměly a překlad otázek nepotřebovaly.

## Struktura prvního rozhovoru u první skupiny participantů

1. Demografické údaje
2. Mapování toho, jak se o skupině dozvěděli a co je vedlo k tomu, že začali na skupinu docházet:
  - Jak jste se o skupině dozvěděl/a?
  - Co vás vedlo k tomu, že jste se rozhodl/a přijít?
3. Očekávání
  - Co od skupiny očekáváte?
  - Máte zkušenosti s nějakou podobnou skupinou?
4. Ztráta
  - Mohl/a byste mi říct něco o vaší ztrátě?
  - Jaké je to pro vás teď?
  - Co vám nejvíce pomáhá se se ztrátou vyrovnávat?
    - Sociální kontakt
    - Odborná pomoc

Druhý rozhovor proběhl po skončení docházení na skupinu.

1. Jaké pro vás skupiny byly?
2. Co pro vás bylo na skupinách nejdůležitější?
3. Co si myslíte, že vám pomohlo?
4. Je něco, co vám na skupině nepomáhalo? Něco, co jste potřeboval/a nebylo to tam?
5. Splnila skupina vaše očekávání?
6. Co si ze setkání odnášíte?
7. Změnilo se za poslední dobu prožívání vaší ztráty?
8. Je něco, co byste doporučovala změnit?
9. Je něco, na co jsem se neptala a chtěl/a byste mi sdělit?

Struktura rozhovoru u druhé skupiny participantů:

1. Demografické údaje
2. Skupina
  - Kdy jste na skupinu docházel/a?
  - Jak jste se o skupině dozvěděl/a?
  - Co vás motivovalo tam začít chodit?

### 3. Mapování ztráty

- Můžete mi říct něco o vaší ztrátě?

### 4. Vliv skupiny na prožívání ztráty

- Jaké pro vás skupiny byly?
- Když se podíváte zpátky, co vám na skupinách nejvíce pomohlo?
- Co vám nepomáhalo?
- Bylo něco, co jste na skupině potřebovali a nebylo to tam?
- Když se podíváte zpátky, jak vnímáte vliv skupiny dnes?
- Je něco, co byste na skupinách změnil/a?
- Je něco, na co jsem se neptala a chtěl/a byste mi sdělit?

## 5.4 Výzkumné metody

Jako výzkumná metoda byla zvolena Interpretativní fenomenologická analýza (dále jen IPA), jejímž cílem je porozumění žité zkušenosti člověka. Pomáhá prozkoumat, jak člověk utváří význam své zkušenosti (Řiháček et al., 2013). IPA vychází z fenomenologie. Ta se snaží zachytit zkušenost deskriptivně, bez zatížení zkušeností interpretujícího. Ipa vychází také z hermeneutiky a idiografického přístupu. Postup analýzy se skládá z několika částí:

0. Reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem. Jedná se o vlastní uvědomění si motivace pro práci s daným tématem apod.

1. Čtení a opakované čtení: opakované čtení přepsaného výzkumného rozhovoru

2. Počáteční poznámky a komentáře

3. Rozvíjení vznikajících témat

4. Hledání souvislostí napříč tématy

5. Analýza dalšího případu (opakování fází 1-4).

6. Hledání vzorců napříč případy

(Řiháček et al., 2013).

## 6 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

Výzkumný soubor tvořilo šest participantek. Čtyři z nich docházely na skupiny pro pozůstalé SLZA na Slovensku (první skupina) v Martině na podzim roku 2019. Jednalo se o šest setkání v období před Vánoci. Další dvě participantky (druhá skupina) docházely na skupinu SLZA v České republice, v obci Návsí, v letech 2014–2017. Jednalo se o stejný formát skupiny, šest setkání před Vánoci. První skupina byla oslovena skrze vedoucí skupiny. Druhá skupina byla kontaktována telefonicky, případně emailem. Všechny účastnice docházely na skupinu, která měla stejný formát – jak v Česku, tak na Slovensku. Vedoucí skupin se lišili, ale prošli stejným kurzem pro vedení skupin, který chystala organizace SLZA na Slovensku. Tento výzkumný soubor umožnil zhodnotit účast na skupině a její vliv po několika letech. Všechny participantky zmiňovaly, že jsou věřící. Většina byla vyznání evangelického, ale byly tam i účastnice s vyznáním katolickým.

Pro účast na výzkumu byla zvolena tato kritéria:

- a) Pro první skupinu: aktuální účast na skupině pro pozůstalé vedené organizací SLZA, ochota poskytnout dva rozhovory před a po skončení docházení na skupinu
- b) Pro druhou skupinu: účast na skupině pro pozůstalé vedené organizací SLZA v minulosti a ochota poskytnout rozhovor

Dvě skupiny participantů, kteří docházeli na skupinu v roce 2019 a kteří docházeli na skupinu před několika lety, byly zvoleny z důvodu možnosti hodnocení skupin a jejich vlivu s odstupem času. Předpoklad byl, že druhá skupina bude moci zhodnotit víc kriticky vliv skupiny na jejich prožívání ztráty, jelikož se tam vyskytuje jak časový, tak emoční odstup.

Výzkum byl původně plánován u skupin probíhajících na území České republiky, a to pod vedením Slezské diakonie. Nakonec v tom roce ale skupiny v Česku neprobíhaly, a proto byla kontaktována vedoucí skupin se stejným programem na Slovensku.

Obecně je ale snaha takovou skupinu znovu založit, a to z důvodu zájmu truchlících. Největšími překážkami se zdá být organizace skupiny a hledání vedoucího.

Výzkumu se účastnily jen ženy, průměrný věk byl 60 let. Dvě z nich zažily ztrátu rodiče, jedna ztrátu dítěte, další se vyrovnávala se smrtí dvou blízkých kamarádů a dvě prožívaly ztrátu partnera. Většina participantek docházela na skupinu asi půl roku až rok po ztrátě. Výjimkou byla účastnice, která na skupiny začala docházet jen dva měsíce po ztrátě. Většina účastnic zmiňovala přítomnost i jiných ztrát, které byly touto novou ztrátou oživeny. Níže je tabulka, ve které jsou informace o jednotlivých participantech. Je zde jméno, věková kategorie, skupina, na kterou docházeli, ve kterém roce, jak dlouho po ztrátě docházeli na skupinu a zda v rozhovoru zmiňovali předchozí ztráty (jedná se jen o ztráty, které participant sami zmínili). Účastnice z České republiky patří k druhé skupině participantů a je u nich uvedeno rozmezí několika let, jelikož nechtěli zmiňovat přesný rok, kdy na skupinu docházeli. Stejně tak je to u věku.

**Tabulka 1 - Participanté výzkumu**

Jméno	Věk	Skupina	Rok	Čas od ztráty	Ztráta	Další ztráty
Jana	Důchodový	ČR	2014–2017	1 rok	Manžel	Syn
Eva	střední věk	ČR	2014–2017	6 měsíců	Rodič	Ne
Marie	Důchodový	Martin	2019	6 měsíců	2 kamarádi	Rodiče
Zuzana	Důchodový	Martin	2019	9 měsíců	Manžel	Ne
Simona	střední věk	Martin	2019	10 měsíců	Syn	Rodič
Katka	Důchodový	Martin	2019	2 měsíce	Rodič	Ne

Sběr dat probíhal před prvním setkáním skupiny vždy ve vedlejší místnosti, ostatním účastnicím byl mezitím nabídnut čaj a občerstvení a postupně se seznamovaly. Na samotné skupině jsem přítomná nebyla. Druhý rozhovor se konal po skončení poslední skupiny, opět ve vedlejší místnosti. Rozhovory byly se souhlasem nahrávány a poté přepisovány. Rozhovor s další participantkou proběhl u ní doma na podzim 2020. Sejit se v domácím prostředí byl její návrh, a to z důvodu zdravotního stavu a komplikované dopravy v místě jejího bydliště. Rozhovor byl se souhlasem nahrán a poté přepsán. Poslední rozhovor proběhl v lednu 2021 přes platformu zoom, a to

z důvodu doporučení vlády nescházet se kvůli koronavirové pandemii. Tento rozhovor byl nahrán přímo do počítače.

## 7 ETICKÉ HLEDISKO A OCHRANA SOUKROMÍ

Výzkum v oblasti truchlení se dotýká velmi citlivého tématu. Pro většinu lidí se jedná o silně emočně nabitě téma. Výzkum prováděný necitlivě může u participantů vyvolat negativní emoční odezvu. Dyregrov (2004) provedla výzkum právě na toto téma. Cílem bylo zjistit, jaký vliv má výzkum na lidi zasažené ztrátou blízkého. Výzkum ukázal, že lze vidět ne negativní, ale pozitivní vliv, a to díky tomu, že pozůstalý může o své ztrátě mluvit a sdílet se. Paní Marie zmiňovala, že možnost mluvit o svých zesnulých pro ni byla přínosem a výzkumný rozhovor jí pomohl cítit se lépe.

Všem participantům byl předložen informovaný souhlas o zachování anonymity, souhlas se zpracováním osobních informací a také s nahráváním rozhovoru. Rozhovory u první skupiny proběhly ve stejné budově, kde se setkávali, ale v jiné místnosti, kdy nemohlo dojít k odposlechu informací. U druhé skupiny byl výběr místa nechán na participantech. Jeden rozhovor byl proveden u participantky doma, jelikož je důchodového věku a bylo by pro ni komplikované někam docházet.

Participantí byli informováni o tom, že pokud na nějakou otázku odpovídat nechtějí, tak na ni odpovídat nemusí. Byli informováni o možnosti odstoupit z výzkumu. Žádný z participantů této možnosti nevyužil.

Kvůli anonymizaci dat byla zvolena jiná křestní jména a věk je uváděn jen orientačně. Několik účastnic si nepřálo zveřejnit tyto informace. U účastnic z Česka pak není uveden přesný rok docházení na skupiny, také z důvodu zachování anonymity.



## 8 VÝSLEDKY VÝZUMU

V této kapitole jsou popsány výsledky výzkumu. Nejprve jsou prezentovány jednotlivé rozhovory. Následující kapitola se věnuje odpovědím na výzkumné otázky vyplývající z těchto rozhovorů. Rozhovory a kladené otázky se zaměřovaly hlavně na tyto kategorie:

1. Ztráta
2. Skupina
3. Vyrovnávání se se ztrátou

Rozhovory byly zkoumány pomocí interpretativní fenomenologické analýzy. Byla vyhledána klíčová slova a věty, z nichž vznikly tematické podkategorie. Mezi nimi byly hledány souvislosti a byly shrnuty do čtyř hlavních kategorií. Mezi nejvíce zmiňovaná, patřila tato témata:

1. Sdílení se a vztahy
2. Ztráta, truchlení a vztah k zesnulému
3. Vyrovnávání se se ztrátou a zaměření na budoucnost
4. Skupina

Nejvíce se participantky zmiňovaly o tématu **sdílení a vztahy**. A to v souvislosti jak se skupinou, tak mimo ni. Pomocí analýzy byla identifikována tato podtémata v kategorii Sdílení se a vztahy. V následujících tabulkách jsou rozepsány jednotlivé podkategorie a jaké respondentky se o nich v rozhovorech zmiňovaly.

**Tabulka 2 - Kategorie sdílení se a vztahy**

Podkategorie	Participantky
Osobní pozvání	Marie, Jana, Eva, Simona, Zuzana, Katka
Vzájemné ovlivnění účastníků	Marie, Jana, Simona, Katka, Zuzana
Sdílení se	Marie, Zuzana, Simona, Jana, Eva
Otevření se	Marie, Katka, Jana
Přátelství	Marie, Simona, Katka
Potřeba sociálního kontaktu	Zuzana, Jana, Simona
Rodina	Zuzana, Katka, Jana
Nutnost sdílet se mimo rodinu	Marie, Simona

Z tabulky lze vyčíst, že se respondentky v oblasti „sdílení se a vztahy“ nejvíce zmiňovaly o osobním pozvání. Ten popisovaly jako důležitý faktor, díky kterému se rozhodly na skupinu docházet. Další podkategorií, která byla často zmiňována, je samotné sdílení se, a to jak v kontextu sdílení se s ostatními účastníky skupin, tak o ztrátě obecně. S tím souvisí i vzájemné ovlivnění se účastníků. Čtyři participantky hovořily o tom, jak jim pomohlo slyšet příběhy ostatních a pomohlo jim to ve vyrovnávání se s vlastní ztrátou.

**Tabulka 3 - Ztráta, truchlení a vztah k zesnulému**

Podkategorie	Participantky
Vzpomínky na zesnulého	Marie, Zuzana, Simona, Katka, Jana
Nabalování ztrát	Marie, Zuzana, Simona, Jana
Truchlení	Marie, Simona, Katka, Jana
Vánoční svátky	Marie, Simona, Katka
Emoce	Simona, Katka, Jana
Samota	Zuzana, Simona
Vděčnost	Marie, Jana

Tabulka č. 3 shrnuje nejčastější podkategorie v oblasti ztráty, truchlení a vztahu k zesnulému. V rozhovoru na svého zesnulého vzpomínalo pět participantek. Čtyřikrát se objevilo i téma nabalování ztrát – předchozí prožití více ztrát, které se znovu otevřely po úmrtí dalšího blízkého člověka. Vánoční svátky byly zmiňovány z hlediska jejich náročnosti. Pozůstalí měli trávit své Vánoce poprvé bez svých blízkých. Dvě participantky hovořily o vděčnosti za život svých blízkých.

**Tabulka 4 - Vyrovnávání se se ztrátou a zaměření na budoucnost**

Podtémata	Participantky
Zaměření se na práci	Marie, Simona, Katka
Zaměření se na budoucnost a nový život	Jana, Marie

Čtyři participantky hovořily o zaměřování pozornosti na přítomnost, budoucnost nebo na práci. Odklonění pozornosti od ztráty pro ně bylo způsobem, jak se s touto situací vyrovnávat. Zaměření se na život po ztrátě vnímaly jako velmi důležité.

**Tabulka 5 - Skupina**

Podkategorie	Participantky
Pocit na skupině	Marie, Zuzana, Eva, Simona, Katka
Pokračování skupiny	Simona, Katka, Jana, Eva
Složení skupiny	Marie, Zuzana, Eva
Formát skupiny	Simona, Eva
Časová ohraničenost skupiny	Zuzana, Katka
Vedoucí skupiny	Katka, Eva
Duchovno	Simona, Katka

Odpovědi spadající do kategorie skupina byly většinou vyvolány formou otázek výzkumného rozhovoru. K pocitům na skupině se vyjadřovalo pět účastnic. Čtyři zmiňovaly touhu po pokračování skupiny a zorganizování dalšího setkání po nějaké době. Ke složení skupiny se vyjadřovaly tři účastnice, jednalo se o komentáře ke složení z hlediska věku, pohlaví účastníků i prožívaných ztrát.

V této kapitole jsou také prezentovány jednotlivé výzkumné rozhovory, které jsou rozdělené podle výše zmíněných oblastí. Ne každý participant se vyjadřoval ke všem oblastem a někdy bylo více oblastí propojených dohromady.

## 8.1 Jana – ztráta manžela

Jana docházela na skupiny několik let zpátky v České republice, a to z důvodu **ztráty manžela**. Výzkumný rozhovor probíhal u ní doma vzhledem ke zdravotnímu stavu a koronavirové pandemii. Paní Jana je v důchodovém věku.

### Ztráta, truchlení a vztah k zesnulému

Jak už bylo zmíněno, participantka ztratila svého manžela. Jana v životě **zažila více ztrát**, které smrt manžela opět oživila. Jednalo se hlavně o ztrátu rodičů, ale také o ztrátu dítěte, které zemřelo několik měsíců po narození. Smrt manžela byla očekávaná, delší dobu se potýkal se zdravotními problémy. Ztráta syna ji zasáhla dlouhodobě. Pořád na něj vzpomíná. Jeho smrt byla nečekaná, syn zemřel ve spánku bez předešlých zdravotních komplikací.

### Skupina

O skupinách se dozvěděla díky **osobnímu pozvání**, nabídli jí to, a tak si říkala, že jí to může něco dát. Nikdy s podobnou skupinou neměla zkušenosti. Na skupinu začala docházet dva roky po ztrátě manžela. Svoji **motivaci** účastnit se popisuje takto: *„Chtěla jsem vědět, co jak jiní zažívají s odchodem partnera, jak se u toho cítí, jak se s tím vyrovnávají. Jak bych se já měla chovat. Začala jsem tam chodit dva roky po manželově smrti. Chtěla jsem se o tom bavit.“* Ztráta manžela byla hlavní motivací na skupinu docházet. Další motivací bylo **bavit se o smrti** obecně. Smrt manžela také připomněla další ztráty, jako například **ztrátu syna**. *„Chtěla jsem se bavit o manželově smrti, ale také obecně o smrti. O... Jak to říct... no... už jsem v životě měla více těch.... No... zkušeností, víc úmrtí, které mě jako zasáhly dost. Třeba jako když Mareček zemřel – můj syn. Zemřel, když mu bylo pár měsíců. Tak to mě hodně zasáhlo.... Tak jsem chtěla vědět více, jak se s tím vyrovnávat.“* Při pohledu zpět na skupiny si nepamatuje obsah, o čem se bavili. Zůstává v ní jen **pocit**, že to bylo místo, kde se mohla více **otevřít** než normálně, a že mohla být **součástí skupiny**, kde všichni prožili ztrátu, což je mohlo **spojovat**. Skupinu i zpětně hodnotí pozitivně. Pomohlo jí to hlavně v tom, že se mohla sdílet, vypovídat se a být toho součástí. Přetrvává v ní dobrý pocit. Jako negativní hodnotí to, že po ukončení skupiny by chtěla ještě nějaké setkání třeba po roce, aby se mohli společně bavit o tom, jak prožívají jejich ztrátu teď, zjistit, jestli někdo z nich potřebuje další pomoc apod. *„...Ale domlouvali jsme se, že bychom*

*se sešli ještě později, ale nakonec se to neuskutečnilo. Bylo by fajn, kdybychom se po roce sešli a bavili se, kdo jako co. Co se změnilo a tak.“*

### Sdílení se a vztahy

Na otázku, zda při pohledu zpět vidí, jak ji docházení na skupinu ovlivnilo, hodnotí pozitivně možnost **otevřít se a sdílet se**. Skupina pro ni byla možnost sdílet to, co by jinak nesdílela. *„No, možná, že jsem se tam více otevřela, řekla jsem věci, které jsem normálně rodině nebo známým nemluvila. No asi tak bych to řekla. Mohla jsem o tom více mluvit.“* Skupina pro ni byla příjemným prostředím, kde každý měl svůj příběh spojený se ztrátou, a všichni procházeli **podobnou zkušeností**. Rodinu a přátele nechtěla **zatěžovat** sdílením se o ztrátě. Bylo pro ni mnohem jednodušší sdílet se na **skupině** přímo určené pro pozůstalé a s lidmi, kteří prochází stejnou situací.

Pozitivně také hodnotí vliv **příběhů** ostatních lidí. Mohli se navzájem **vcítit** a chápali se lépe než s lidmi, kteří ztrátu momentálně neprožívají. Příběhy ostatních lidí hodnotí takto: *„No byly tam podle mě jako strašně smutné příběhy, protože ti lidi tam převážně zůstali sami, nebo měli hodně problémů...“* Sama zmiňovala, že její situace byla mnohem jednodušší. *„...neměli tak dobré podmínky jako já. Měli to mnohem těžší než já. Takže já jsem to měla ještě dobré. Měla jsem nejlepší východisko. Měla jsem rodinu, měla jsem děti, vnuky... měla jsme tu rodinu jako doma a no jako prakticky okolí. Takže jsem tam byla jako na nejlepší pozici. Byly tam ty další o hodně svízelnější.“* Vedlo ji to k **vděčnosti**, že i když prožila ztrátu, stejně jí zbývá mnoho důvodů, z čeho se může radovat a pro co žít. *„Noo, uvědomila jsem si, že mě má Bůh strašně rád, a že i když mi vzal, tak mi zase hodně věcí dal a že mám ještě pro co žít.“* Hlavně její **rodina**, vnoučata. Také nebydlí sama, ale v rodinném domě s rodinou svého syna. Má tedy potřebný sociální kontakt s lidmi.

### Vyrovňování se se ztrátou a zaměření na budoucnost

Paní Jana hlavně popisuje svůj vztah k rodině a to, že její vnoučata jí dávají pocit, že má pro co žít. Vyrovňovat se se ztrátou jí pomáhá to, že není moc často sama. Svoji energii a čas teď zaměřuje na svoji rodinu. Tráví čas s vnoučaty, často si telefonuje se svojí sestrou.

### Interpretace výzkumníka

Paní Jana je důchodového věku. Skupina pro ni byla sociálním kontaktem mimo rodinu, kterého moc nemá. Nebylo pro ni zvykem docházet na podobnou skupinu a sdílet se s cizími lidmi. Tato zkušenost pro ni ale byla přínosem. Nejdůležitější, co v ní ze skupin přetrvalo, je osobní kontakt s dalšími pozůstalými, sdílení se a otevření se.

## 8.2 Eva – ztráta rodiče

Eva také patří mezi účastníci skupiny, která probíhala několik let zpátky. Byl s ní proveden jeden výzkumný rozhovor.

### Ztráta, truchlení a vztah k zesnulému

Eva docházela na skupinu z důvodu ztráty rodiče. Ta ji zasáhla, a Eva hledala způsoby, jak se s ní vyrovnat.

### Skupina

Eva hodnotí osobní pozvání jako důležitý faktor, proč se lidé na takovou skupinu rozhodnou chodit. *„Lidi potřebují to pozvání asi, od někoho, kdo to organizuje a musí to být důvěryhodné. A vysvětlit to. Protože jsou nějaké naučené formáty, které fungují a tohle je trošku jiný formát.“* Svoje rozhodování o docházení na skupinu popisuje takto: *„Teď, když se mně osobně odehrála nějaká ztráta, tak jako to nechci podcenit a zůstanu v roli klienta, teda člověka, co zažil ztrátu, nebudu se tvářit jako hrdinka, ale jako člen takové skupinky. Já si to absolvuju sama. Zažiju to sama na sobě.“*

Na skupiny se hodně **těšila**, bavila se předtím s lidmi, kteří na ně docházeli už dříve, a také si o tom něco přečetla. Byla z toho nadšená a měla velká **očekávání**. Skupiny ale zpětně hodnotí jako **zklamání**. Necítila se úplně příjemně. Nejprve popisuje pocit „něco je **špatně**“, i když nevěděla přesně co. Později četla více informací a zhodnotila, že to asi bylo způsobeno **složením** skupiny. *„Zpětně, když to vyhodnocuji, tak to záleží i od toho, jací členové tam jsou, a tím, že to složení... asi mě to úplně nepasovalo. Byli tam všichni vesměs starší, senioři, kteří zažili úmrtí svého životního partnera. Manželky, nebo manžela. Já jsem tam byla jediná s jinou ztrátou“.* Ostatní ve skupině byli starší a také všichni prožívali ztrátu manžela či manželky. Na skupině jí chyběl někdo s **podobnou ztrátou**, s kým by se mohla ztotožnit. Jako zraňující uvádí poznámky některých dalších členů skupiny o tom, že její ztráta je méně závažná, než ta jejich.

Jako další faktor hodnotí to, že ostatní účastníci nebyli zvyklí fungovat ve skupině tohoto formátu. *„Nebo i ti lidi nebyli zvyklí fungovat v takové skupince.... Já si to tak vysvětluji, a tak si to asi budu pamatovat, tím, že byli starší, a tím, že zažili skupinová setkání jiného formátu, že někdo přednáší a všichni poslouchají, na každé té skupině oni sklouzli do těch starých kolejí.“*



Další faktor, který mohl způsobovat pocit nespokojenosti na skupině, je obava o důvěrnost informací. Byla připomínána pravidla, že se nesmí nic vynášet. Eva si ale nebyla jistá tím, jestli to opravdu všichni dodržují. Hlavně kvůli prostředí, ve kterém žijeme, a také, že starší lidé mají tendenci si povídat o životě a rozebírat životy ostatních. „...Nevynášení. Já si nejsem jistá, někdo mi to řekl, že tady to moc nefunguje takové ty plotky, lidi si povídají a co tam.... To jsem si nebyla jistá, jestli to v té skupince fungovalo. Ale tím, že jsem nebyla z té vesnice, jsem to neřešila. Oni se lépe znali někteří mezi sebou.... A ti starší lidi, považují to za povídání o životě... i mimo tu skupinku by některé ty věci neměly jít ven z té skupinky.“ Zkušenost na skupině popisuje jako určitý druh **zklamání**. „měla jsem jiné očekávání nebo větší, to se učím, že to tak je. Takže já jsem vlastně zažila zklamání.“

Eva své pocity na skupině popisuje takto: „Opravdu jsem měla takovou krizi, že jsem si myslela, že to vzdám. Ale vydržela jsem to, aby se ta dynamika nějak nenarušila, a taky ze soucitu k celé skupině, nechtěla jsem tak individualisticky, že se mě to nelíbí, kašlu na to. Takže já už si ani obsahově nepamatuji, ale pamatuji si ty pocity. Takový trošku zápas.“

S odstupem času hodnotí svoji zkušenost se skupinou jako negativní, ale sama vidí, v čem byl problém a co by se příště mohlo dělat jinak. Navrhuje lépe vybrat složení skupiny tak, aby tam byl aspoň jeden další účastník s **podobnou** ztrátou.

„...mohly říct, že tam budu jediná, nebo jestli počkám, až bude další skupinka, nebo přibrat ještě někoho s takovou podobnou nebo blízkou ztrátou, jak jsem měla já, úmrtí rodiče. To bych se identifikovala s někým... Výběr účastníků, dbát na to, možná i věkově a s ohledem na ztráty, vyváženější muži a ženy...“

„Vím, že se to může udělat a sestavit to lépe. Pokud v tom můžu pomoci i na základě toho negativního můžu přinést ten poznatek.“

Celkový přínos skupin však hodnotí pozitivně a vidí kolem sebe pozůstalé, kteří by na takovou skupinu chtěli docházet. Sama hodnotí skupiny jako něco, co ráda podpoří. „Přínosné by bylo, kdyby takových skupin bylo více a kdyby byly. Myslím, že ta poptávka je, ale ti lidi po tom nevolají hlasitě...“ Eva tedy vlastní účast na skupině vnímá jako zklamání, negativní zkušenost, která ji ale neodrazuje od skupin jako celku. Svou zkušenost vnímá jako zdroj cenných **informací** pro další rozvoj skupin.

Sdílení se a vztahy

Sama sdílení se ve skupině, kterou navštěvovala, jako přínosné nehodnotí, vnímá ale potřebu lidí se o ztrátě sdílet. Podpůrné skupiny vnímá jako potřebné a okolo sebe vidí lidi, kteří by takovou skupinu rádi uvítali.

#### Interpretace výzkumníka

Paní Eva šla na skupinu s velikým očekáváním. Sama měla zkušenost s jinými skupinami. Paní Eva měla jiné potřeby než ostatní členové její skupiny, do které nezapadla, kvůli velké rozdílnosti. Rozdílnosti ve věku, ale i v typu ztráty a přístupu ke skupině a jejímu formátu. Dokáže ale reflektovat, co bylo příčinou této skutečnosti, a zhodnotit, jak tyto poznatky mohou být přínosem pro další vývoj podpůrných skupin. Paní Eva zřejmě od skupiny potřebovala i něco jiného než pouze sdílení se a otevření se. Skupiny pro pozůstalé jsou pro ni významným tématem a kolem sebe vnímá jejich potřebu.

## 8.3 Marie – úmrtí kamarádů

Marie se účastnila skupin v Martině v roce 2019. O skupině se dozvěděla přímo od vedoucí, která ji pozvala.

### Ztráta, truchlení a vztah k zesnulému

Na skupiny se rozhodla začít chodit, protože chtěla pomoci lépe zvládat odchod dvou blízkých **přátel**. Také reflektuje, že nové ztráty oživily **ztráty předchozí**. Jako například ztrátu rodičů. Svě dva kamarády, o kterých mluví, jakože „odešli“, hodnotí jako své starší bratry a **mentory**. Oba ji také profesně ovlivnili a prováděli tím, co dělala. *„Odišli mi, ja hovorím starší bratia, alebo starší kolegovia, spolupracovníci. A kdeže som s nimi veľa rokov spolupracovala, viac ako 40, tak zrazu mi chýba niekto, s kým by som sa mohla poradiť.“* Chybí jí jejich **přítomnost**. Pokračuje v tom, co předtím dělali společně, a někdy přemýšlí nad tím, jestli to zvládá alespoň trochu jako oni. *„Lebo niekedy rozmýšľam, čo by spravil jeden alebo druhý. Či som v ich práci vhodný pokračovateľ.“* Sama tento smutek hodnotí jako jiný, než když zemře rodič. Ztrátu **rodiče** hodnotí jako náročnější, hlavně z toho důvodu, že za rodiči člověk chodí s otázkami ohledně výchovy dětí apod. Jejich ztráta má tak větší vliv na život pozůstalého. Tito dva kamarádi zemřeli 6 týdnů po sobě, což umocnilo touhu o jejich ztrátě mluvit a mluvit i o ztrátách předchozích. *„Áno, to ale už bolo veľa rokov, a to som veľmi ťažko niesla, lebo mala som 45 ona zomrela a potom ocko, keď som mala desať rokov viac, to znamená, keď ešte deti boli malé, ešte by som ich potrebovala, aby mi pomohli, niekedy aj radou, napríklad pri výchove.“* Vzpomíná na život svých přátel, na to, jak pracovali společně s ní ve folkloru. Jeden z nich pomáhal natáčet filmy, druhý pomáhal s literaturou. Organizovali festivaly apod.

### Skupina, Sdílení se a vztahy

Sama zkušenost s žádnou podobnou skupinou nemá, ale pozitivně hodnotí možnost s někým o ztrátě **mluvit**. Po ztrátě rodičů měla tuto možnost s jedním farářem, který jí byl oporou. *„Nestretla som sa predtým so skupinou, ale s človekom, ktorý mi vedel poradiť a vedel mi dať určitú nádej.“* Zmiňovala se také o důležitosti **sdílet se mimo rodinu**. *„Niekedy by sme potrebovali tie najväčší smútky zo seba dostať, a tiež aby sme nezlomili to okolie alebo nezaťažili, keď sú napríklad deti ešte malé, alebo keď i iný majú starosti takéto, aké máš ty.“* Od skupiny očekávala, že tam bude mít možnost sdílet se a **nezatěžovat** při tom rodinu a blízké, kteří ztrátou neprocházejí. Očekávala také,

že bude mít trochu jiný pohled na věc díky tomu, co sdílí ostatní, že se díky té skupině ve ztrátě nebude **cítit sama**. „*Ja sama očakávam, že z toho ich smútku sa dokážem vyrovnat' s tým svojim. Že nie je človek sám a že je potrebné asi o tom aj hovoriť. Aj s inými ľuďmi, nie len s tými najbližšími.*“ Obavy ze setkání nereflektovala žádné. Vyhovovalo jí, že skupina bude složená jen z **žen**.

#### Vyrovňávání se se ztrátou a budoucnost

Participantka v rozhovoru hodně vzpomínala na své kolegy. Na jejich život, jak ji profesně i osobnostně ovlivnili. Vyprávěla o jejich zájmech, o tom, co je spojovalo. Po jejich odchodu hodnotí jako pomoc jakýsi **vnitřní dialog**. Tím, že pokračuje v projektech a práci, kterou dělali společně, pomáhá jí představit si, že se svými kolegy **komunikuje** vnitřně. „*Potrebujete niekedy, aby vás niekto viedol. Aj keď tu už nie je.*“

Přemýšlí nad tím, co by oni **udělali** v určité situaci. „*Tým, že som sľúbila spolupracovať na niektorých robotách a ostala som sama, viem, že tej práce treba spraviť, takže mi to pomáha. Aj to, že kde by som niekedy bola aj v úzkosti, taký nejaký môj vnútorný dialóg ako ďalej. Čo by asi na to povedal. Idem dobrým smerom, alebo nie?*“ Jeden kamarád také pracoval s filmy a druhý s literaturou. Zmiňuje, že sledování filmů, na kterých se kamarád podílel, nebo čtení knih a poznámek toho druhého, jí pomáhají se se ztrátou **vyrovňovat**. I když už nežijí a nemůže s nimi komunikovat přímo, stále zůstávají jejich myšlenky a nápady. Participantka hodnotí pozitivně podporu ve své rodině.

#### Druhý rozhovor

##### Skupina

Druhý rozhovor proběhl po skončení docházení na skupiny. Účast na skupině hodnotí velmi **pozitivně**. Popisuje to jako **povznášející pocit**. Spokojenost se skupinou souvisí s tím, že si všechny členky sedly, navzájem se **respektovaly, naslouchaly si**. Vnímá, že její ztráta byla jiná, ale zároveň se dokázala vcítit do ostatních díky tomu, že například ztrátu rodičů zažila dříve. Popisuje, že všechny vnímaly po svých blízkých **prázdné místo**, ale zároveň touhu **fungovat** kvůli dalším blízkým v jejich okolí. Ty ale nechtěla **zatěžovat**, protože o té její ztrátě už mnohokrát slyšeli a měla touhu bavit se o tom s někým jiným. Klidně s někým cizím, kdo prožívá podobnou situaci.

Na skupině se cítila **vítaná** a velmi dobře. „*Lebo tým, že sme tam aj rôzne vekove a že sme aj z rôzneho prostredia ženy a keď sme si začali rozprávať, tak sme zistili, že máme vlastne množstvo spoločných črt, spoločných vlastností.*“ Důležité pro ni bylo také **složení** skupiny, kterou tvořily čtyři ženy. „*Mala sem šťastie, že vytvorila sa takáto skupinka*

*štyroch žien, ktoré si mali čo povedať. Že sme sa navzájom mohli počúvať ako chýbajú blízki či manželia, syn alebo mamička, že si človek uvedomil, že nie je vlastne v tom smútku sám, že aj iný majú straty a že treba sa o tom rozprávať a byť si tými slovami nápomocný. Pre mňa tato skupina bol takým pookriatím...“* Důležitá pro ni byla i velikost skupiny. Skupiny celkově hodnotila jako **přínosné**. Jen je smutná z toho, že moc lidí o této možnosti setkávání **neví**, anebo z ní mají strach. Sama má zkušenosti **pozitivní**, a tak by chtěla pomoci **rozšířit** povědomí o skupině a pozvat další lidi. Sdělit jim, co na skupině sama zažila a jaký to na ni mělo vliv. *„že je lepšie nehovorím že hned, možno niekedy aj po dlhšom čase, ale vrátiť sa naspäť k tým svojim blízkym, alebo k tým, ktorí odišli a veľa pre nás znamenali, že nezatlačiť ich do úzadia v tých svojich spomienkach a myslieť si, že ten smútok zvládneme...“* Vnímá, že někteří lidé před svým smutkem utíkají a **uzavírají se** do sebe. Takovým lidem kolem sebe by chtěla pomoci pochopit, že je potřeba **neutíkat** a o smutku **mluvit**.

#### Sdílení se a vztahy

Jako nejdůležitější na skupině hodnotí možnost **slyšet** i příběhy ostatních, které byly často komplikované a bolestné. Říká, že pro ni bylo důležité slyšet i o ztrátách ostatních pozůstalých a vcítit se do jejich smutku. Sama pak cítila **vděčnost**, že má stále rodinu a blízké. Také **důvěru** a **blízkost**, která ve skupině byla. *„...sme sa mohli aj o takýchto veciach rozprávať, mohli sme sa baviť aj o takýchto zraňujúcich veciach. To sú veci, ktorý nehovoríme každý deň. Snažíme sa s tým vyrovnat' sami a tu bolo potrebné sa otvoriť, zblížiť a dôverovať si navzájom.“* Potřeba sdílet se mimo rodinu mohla být na skupině uskutečněna. Navázala nová přátelství. Skupina jí také přinesla jiný pohled na **komunikaci** s lidmi. Na většině lidí nejde poznat, jestli něco důležitého řeší, nebo ne. A proto je důležité, volit vhodná slova. Nikdy nevíme, co druhý může prožívat. Říká, že lidé se někdy mohou tvářit šťastně, ale ve skutečnosti mohou být smutní a prožívat něco těžkého.

#### Ztráta, truchlení a vztah k zesnulému

V průběhu rozhovoru hodně vzpomíná na to, jak jí její přátelé ovlivnili a jací byli. Vzpomíná i na to, co s nimi ona mohla zažít a jaká byla spolupráce na projektech, které společně dělali. Oba se zabývali folkloristikou, stejně jako ona. Chybí jí jejich vedení, názory a jejich rozhovory. Znovu také zmiňuje úmrtí svých rodičů a to, jak nová ztráta otevřela tuto ztrátu starou.

Náročné jsou pro ni přicházející **Vánoce**. Vzpomíná, že by určitě dostala vánoční přání od jednoho z kamarádů s prosbou o korekturu. Má touhu dále pokračovat v tom, co její přátelé dělali, a motivuje ji to k další práci. Vnímá, že se na svět někdy dívá jejich očima a přemýšlí, co by asi **řekli**, nebo co by si mysleli a udělali v dané situaci.

Mluví i o tom, jak každý člověk prožívá smutek jinak, že někdo pláče a nařiká, ale ona vnímá, že se to dá brát i jinak. Dívat se na blízké jako na požehnání a dar. A i když odešli, stejně je můžeme vnímat pořád jako své vzory. Její přátele pro ni znovu ožívají, když si do ruky vezme jejich knihy, dívá se na jejich filmy, čte jejich poznámky, anebo navštěvuje místa, kde společně byli. Zdůrazňuje, jak je důležité smutnit ne jenom za rodinou, ale i za přáteli.

#### Vyrovňávání se se ztrátou a budoucnost

Smutek nehodnotí pouze jako nutnost brečet, ale také jako hledání **cesty**, jak se zesnulými navázat jiný vztah a vnímat je například jako své **vzory**. Sama přemýšlí nad tím, jak může pokračovat v kontaktu se svými kamarády i nadále. V průběhu docházení na skupinu došla k pocitu **vděčnosti**, že tito lidé žili, a mohla se smířit s tím, že odešli. Sama pak říká, že to člověk nesmí brát jako **ztrátu**. Hodně na své přátele vzpomíná a často si prochází jejich myšlenky, které někde zapsali. Pomáhá jí to také v její práci. Pozitivně hodnotí, že všechny účastnice skupiny si uvědomovaly, že je nutné pokračovat v životě dál, a nezaměřovaly se jen na ztrátu, ale i na život po ní.

#### Interpretace výzkumníka

Paní Jana prožila ztrátu dvou přátel, která ale otevřela i ztráty starší a hlubší. I když opakuje, že ztráta přátel není tak hluboká jako rodičů, tak ji stejně zasáhla. Uvědomuje si, že k truchlení neznamena na blízkého zapomenout, ale umět k němu najít jiný vztah a stále ho vnímat jako někoho, kdo je blízko. Pozůstalé vnímá jako své vzory. Skupina pro ni byla důležitá z toho důvodu, že mohla slyšet o smutku ostatních, sdílet se a otevřít se. Dojít tak k vděčnosti za to, že zesnulí mohli být součástí jejího života.

## 8.4 Zuzana – ztráta manžela

Zuzana docházela na skupiny v Martině v roce 2019 a byly s ní provedeny dva rozhovory.

### První rozhovor

#### Ztráta, truchlení a vztah k zesnulému

Zuzana docházela na skupiny po ztrátě manžela, který měl rakovinu. Na skupinu začala chodit necelý rok po jeho smrti. Na manžela často vzpomíná. Byl pro ni velkou oporou. Sama prožívá sociální úzkost a manžel jí pomáhal ve vyřizování všeho důležitého. Měl na starosti účet, řešil finance, pojištění, banky, telefon apod. Zuzana ho popisuje jako vitálního, rád chodil na hory, vždycky byl optimistický a plný energie. V rozhovoru hodně **vzpomíná** na to, jaký manžel byl, jaké měl zájmy a jak spolu trávili čas. *„No chybuje mi lebo, hovorím všetko vybavil. Chodil nákupy, robil, lebo tak vynikajúci chlap, nepil, nefajčil, no viete čo... lesy, hory, záhradka, to bolo jeho. No a vychoval vnúčence aj dcéry vychoval aj vnúčence.“* Jeho stav se ale asi před rokem zhoršil a zjistili mu rakovinu. Pro Zuzanu to byla docela rána, protože vždycky vitální manžel najednou bojoval o život. Jeho stav se změnil v průběhu několika měsíců. Bydlí teď sama v bytě a cítí se tam bez něj hodně stísněně. Přicházejí za ní dcery a vnoučata, ale je to jiné. Má naslouchátko a špatně slyší. Cítí se **sama**, uvažuje, že by se přestěhovala do domova důchodců, ale na druhou stranu reflektuje to, že by asi bylo náročné opustit ten byt, ve kterém skoro celý život bydlela a na který je zvyklá. Byt jí připomíná **manžela**, vzpomíná na chvíle, které s ním mohla trávit. *„Ja sa tiesne cítim. Keď muž žil tak bolo... v obývačke sme posedeli a porozprávali sa, najedli sme sa tam. No a teraz mi to strašne chybuje...“* Také sama přemýšlí, co bude, až bude ona po **smrti**. *„No také aj rozmýšľam, ale nechám to dievkam. Však po mojej smrti sa rozdelia. A tak to už bude celý ako byt...“* *„aj ja sa dám jednou spáliť, To aj dievkam poviem obi dvaja spáliť a do rodinného hrobu. Takže sme sa dohodli takto.“* Smrt manžela otevřela také **smrt rodičů a dvou sester**. Sice se odehrály dávno, ale nová ztráta otevřela ztráty starší. **Vzpomíná**, jak jí všichni chybí.

### Skupina

O skupině se dozvěděla přímo od **vedoucí**, která volala její dceři a ptala se, jestli by se nechtěla účastnit. Před první skupinou hodnotí trochu **obavy** a **úzkost** z toho,

jak to bude probíhat, protože je to pro ni něco úplně **nového**. Na začátku jí pomohlo vědět, že skupina bude mít **šest** sezení. Říkala si, že i kdyby ji to nebavilo a nebylo by to přínosné, tak může jen šestkrát přijít a nemusí chodit někde celý rok. To ji **uklidnilo**. Od skupiny očekává **klid** a možnost **sdílet se**. Cítí se dobře, že je na takovou skupinu pozvaná.

### Sdílení se a vztahy

Zvládat ztrátu jí pomáhá hlavně **rodina**, která ji chodí navštěvovat. Často jí volají a také zvou k sobě domů. S nimi se o ztrátě může sdílet. Sociální kontakt jí ale přesto chybí a vnímá potřebu sdílet se ještě někde jinde. Kvůli tomu, že bydlí sama v bytě, se cítí izolovaně.

### Vyrovnávání se se ztrátou a budoucnost

Se ztrátou manžela jí pomáhají „**rituály**“, které dělá, jako vzpomínku. *„A ešte každý večer si zapálím švičku, pohladkám ho (pozn. jeho fotku) idem do jeho izby. Fotku ta, pohladkám, trikrát ho pohladkám a ešte aj v peňaženke ho mám. To nosím, keď idem do mesta zo strachom trošku. Lebo sa trochu bojím, aby auto, alebo čo, ale tiež ho pohladkám, ako keby mi dával takú nadejú, že neboj sa. Čo ja viem no, povzbudzuje ma to no.“*

### Druhý rozhovor

#### Skupina

Zuzana hodnotí skupiny velmi pozitivně, jako čas, kdy se mohla **odreagovat** od starostí, ale také čas potřebného **sociálního kontaktu**. Byla překvapená z toho, jak moc se jí na skupině líbilo. Určitě skupinu doporučuje všem, kteří zažili nějakou ztrátu a potřebují o ní mluvit. Jako nejvíce přínosné hodnotí *„Porozumenie od týchto žien, aj od tej, čo to vedie, že to bolo také, že človek že, ozaj pekné. cítim sa tu dobre no. Také odreagovanie, lebo väčšinou som sama.“*

Na prvním setkání se samozřejmě bála, ale potom to všechno opadlo a mohla se **otevřít**. *„Som sa bála že, len po prvé to bolo také, že taký strach som mala. Ale potom mi to všetko padlo a už teraz hovorím, to by som aj každý deň chodila, takto aspoň sa človek odreaguje tak trošku. Som väčšinou sama doma v tom trojizbovom byte.“* **Změnu** v prožívání ztráty hodnotí velkou. *„Teraz sa už aj usmejem. Predtým som bola vážna, teraz sa už aj usmejem. Už sa porozprávam aj so susedmi.“*



Skupina splnila její očekávání a spíš hodnotí, že byla sama překvapená z toho, jak dobře se tam cítila. Odnáší si **přátelství**, kontakt na ostatní členy.

#### Sdílení se a vztahy

Byla ráda za **sdílení se** a za to, že mohla slyšet **příběhy** ostatních, které jí **dojímaly**. Skupiny jí pomohly každý týden se dostat z bytu a mít sociální kontakt s někým jiným než se svojí rodinou. Dříve všechny tyto věci zajišťovala s manželem. Už se necítí tolik úzkostně, když má jít někam ven a něco vyřizovat.

#### Ztráta, truchlení a vztah k zesnulému

Období **Vánoc** je pro ni také náročné z toho důvodu, že je poprvé slaví bez manžela. Vzpomínala na to, jak Vánoce slavili společně, zdobili stromeček, zpívali koledy a pekli cukroví. Na svého muže vzpomíná často. Vnímá ho jako někoho, koho si chce připomínat a kdo jí pomáhá zvládat úzkost.

#### Intepretace výzkumníka

Pro paní Zuzanu byl manžel klíčovou osobou v jejím životě i běžném fungování. Jeho zdravotní obtíže byly překvapením a ztráta byla pro paní Zuzanu náročná. Nejen emocionálně, ale také z praktické stránky. Skupina pro ni byla místem, kam mohla pravidelně docházet, což jí pomohlo se sociální izolací a úzkostí. Vztahy na skupině pro ni byly velmi důležité a touží v kontaktu pokračovat. Skupina suplovala sociální kontakt, který jí chyběl.

## 8.5 Simona – úmrtí syna

Paní Simona docházela taktéž na skupiny v Martině v roce 2019. Byly s ní udělané dva rozhovory. Jeden před a druhý po ukončení docházení na skupinu.

### První rozhovor

#### Ztráta truchlení a vztah k zesnulému

Simona docházela na skupiny, s touhou lépe se vyrovnat se smrtí svého **syna**, o kterého se starala. Syn měl DMO a péče o něj byla náplní většiny jejího času. *„Pre mňa bol vôbec problém, keď sme šli niekde. Ja som mala dom sociálnych služieb akože vybavený v takom prípade, že na štyri hodiny, keď je budem potrebovať a tak, tak pre mňa to bude utrpení“*. Moc od něj neodcházela a dala mu téměř veškerý čas, který měla. Sama také vzpomíná i na předchozí ztráty. *„Ja ak som doopatrovala mamínu, ona zomrela tak... ten prvý mesiac bol pre mňa taký, ako to povedať.... Že ani ako keby som ju dala niekde do ústavu, a že proste je a že proste my, keď ideme z dovolenky, tak ona tam zase bude, hej...“* **Smutek** začala prožívat až později, a začala upadat do stavů smutku. Emoce spojené se ztrátou jsou pro ni někdy **těžce zvladatelné** a potřebuje prostor, aby se mohla vyplakat.

Říká, že se člověk netrápí jen nějakou dobu, ale pokud ten blízký znamenal opravdu hodně, může se trápit celý život. *„ako je to fajn vypočít' si aj druhých aj tu pani, čo príde, že vlastne, ona už sa rok trápi. Takže podľa mňa človek sa netrápi rok, človek sa trápi celý život, pokiaľ stratí človeka, pro ktorého bol, pro ktorého žil a proste ktorý pre neho znamenal všetko... takže to nie jen len o tom, že vy prekonáte nejaké obdobie a vtedy to skončí. Podľa mňa to nikdy neskončí, aspoň teda ja zatiaľ nemám ten pocit, že mňa by skončil. Mi sa otočil svet a ja si nemôžem na to zvyknúť.“*

### Skupina

O skupině se dozvěděla od **vedoucí**, která ji pozvala. Sama má zkušenost s podpůrnými skupinami, ale ne pro pozůstalé. Docházela do skupiny pro rodiče dětí s DMO. Jednu takovou skupinu i vedla. *„Že môže mi to skôr akorát pomôcť, alebo dať mi poznať nových ľudí. A dať mi akože inšpiráciu.“* Ráda poznává nové lidi a tráví s nimi čas. Od skupiny očekává možnost **sdílet se** a navzájem se **inspirovat** svými životními

příběhy. Jako hodnotné na skupinách vidí možnost **vypovídat se** a slyšet **příběhy ostatních**.

### Sdílení se a vztahy

Vnímá potřebu se ze své ztráty vypovídat. Manžela nechce zatěžovat. Často se svěřuje kamarádkám. Vnímá jako přínosné scházet se s lidmi, kteří jsou v podobné situaci a být si navzájem oporou.

### Vyrovňávání se se ztrátou a budoucnost

Se ztrátou se vyrovnává tak, že se tím snaží mentálně nezaobírat a řešit jiné věci. Nemůže si ale zvyknout na to, že její syn nežije. Často si uvědomuje, že mu nakupuje jeho oblíbené jídlo, nebo že ráno šeptá, aby ho nevzbudila. Aby zahlala pocit prázdnoty, soustředí se na organizaci akcí pro děti s postižením. „*Dokážem, že ono to niekedy vyzerá, že človek je spokojný, akože čo nie je pravda. Je to len taká nejaká zásterka, toho všetkého, čo sa deje kdesi tuto vo vnútri.*“ **Starosti a organizace** akcí jí pomáhá jít dál. Ale ráno se budí vždycky dříve a myslí na syna. Má jenom **manžela**, který je teď také nemocný, a má trochu obavy z toho, co by se stalo, kdyby i on odešel. Svému synovi dala úplně vše, co mohla. „*...lebo to bol môj život... Fakt ja som vyslovene svoj život dala jemu.... Všetko, čo som mu mohla dať. Proste ako úplne, úplne všetko.. ko, čo sa týka toho, čo bolo možné, tak.*“ Důležitý faktor ve vyrovnávání se se ztrátou u ní hraje fakt, že se její syn **netrápil**. Podle jeho chování šlo poznat, že se chce **rozloučit**, a tak s ním nafotila ještě fotky, rozloučila se s ním. Poté, co zemřel, ji nechali ať ho i obleče a připraví. „*Keď som vedela, že už je koniec, ale ešte bol, fotky, keď už nebol. A že nás nechali s ním, že som si ho mohla vystískat', dať si ho do poriadku, obliecť si ho a tak... to je pre mňa také... hlavne to, že sa netrápil... také to, že vyslovene títo ľudia niektorý sa trápia. On sa netrápil, on sa ešte stihlo ráno najesť.*“ Odchod syna nevnímá jako úlevu.

### Druhý rozhovor

#### Skupina a sdílení se

Na skupiny docházela ráda, hlavně z důvodu toho, že byla dlouho **sama** doma. Ráda také poslouchala **příběhy** druhých lidí. Cítila se dobře, že není **jediná**, kdo prochází něčím těžkým. „*...že keď si vypočuje niekoho druhého, tak si možno aj niekedy uvedomí, že ešte je ako na tom lepšie, ako treba ten, s ktorým tam človek sedí. Ako nie že nešťastie druhého ho poteší, alebo tak, ale že ešte horšie mohlo byť, že ono to ako aj v tom*

*zlom, že si uvedomíte, že to nie je až také zle, a ako... v podstate ako je to zle, ale môže byť ešte horšie.*“ Formát skupin jí vyhovoval v tom, že každý měl prostor říct to, co potřeboval, projevit **emoce** bez **odsuzování**.

Od skupiny nevěděla, co očekávat, ale příjemně jí to **překvapilo**. Cení si **soudržnosti, přátelství**. *„Áno, da sa povedať, akože sa hovorí, že nešťastie zblízuje...“*. Se skupinou by se ráda sešla i po nějaké době, aby si mohly říct, jak se jim daří, jestli se něco změnilo. Skupina pro ni byla důležitá, protože měla možnost se **sdílet** někde jinde než **doma**. Manžel ztrátu prožívá také a ona ho tím nechtěla zatěžovat. *„Hej že napríklad doma nerevem, keď je doma muž. Jeho to dráždi. Ja viem, že, on je po tej stránke na tom horšie. Nehovorím, že som na tom dobre, ale nesnažím sa ho dráždiť. Že viem, že by sa dostal do takého stavu ako depky, a to ja nepotrebujem.“* Skupiny podle ní mají význam a doporučuje je určitě i dalším lidem. Vedoucí jim dávala dostatek prostoru, bylo to na příjemném místě i s občerstvením. Jako pomoc považuje už jen to, že se na skupinu měla dostavit. *„Už len to, že som bola nútená, či som sa ako cítila po psychické stránke zle, alebo nie, že som bola nútená zdvihnúť zadnicu a proste prísť.“*

#### Ztráta, truchlení a vztah k zesnulému

Na syna v rozhovoru velmi často vzpomíná. Zmiňuje, že se její životní styl ještě úplně nezměnil. Vstává ve stejnou dobu, jako by vstávala s ním. Občas si uvědomí, že ráno šeptá, aby ho nevzbudila, nebo že mu koupila jeho oblíbený croissant. Vzpomíná i na to, jaké to bylo, když měla někam odejít a on musel zůstat s pečovatelkou. Necítila se dobře. Věděla, že se o něj nebudou moc starat.

#### Vyrovňávání se se ztrátou a budoucnost

Vyrovňávání se se ztrátou popisuje jako na horské dráze. Někdy člověk zvládá všechno, normálně funguje, a jiné dny je zase emocionální a našťvaný na všechny kolem a uzavře se do sebe. Říká, že existují dny lepší a horší.

Na skupině pro ni bylo důležité, že se mohly **sdílet** nejen o smutku, ale také i oběžných věcech, a soustředit se na **přítomnost** a na to, jak se **přizpůsobit** životu. Na smutek často zapomene, když má něco na starosti a může se věnovat například nějakému projektu pro děti s DMO. Po smrti syna měla mít na starosti lyžování. Ostatní jí říkali, že to dělat nemusí, ale ona stejně chtěla, protože by jí nepřišlo fér, aby ostatní děti přišly o lyžovačku, na kterou se těšily. Organizování těchto akcí

pro ni bylo velmi důležité ve vyrovnávání se se ztrátou. Přemýšlí i o tom, jak slavit Vánoce. Chce změnit výzdobu tak, aby jí to tolik nepřipomínalo čas, kdy byli všichni spolu jako rodina. Vánoce už pro ni nejsou tolik důležité.

#### Interpretace výzkumníka

Paní Simona prožila ztrátu syna, který byl pro ni vším. Věnovala mu veškerý čas a péči, které byla schopná. Jeho ztráta ji tak velmi zasáhla. Poslední roky totiž žila hlavně pro něho. Když měl být v péči někoho jiného, bývala nervózní. Momentálně si musí zvykat na nový životní styl. Pomáhá jí práce s dalšími rodiči, kteří mají děti s dětskou mozkovou obrnou. Příprava akcí pro děti pro ni byla odreagováním. Důležitý faktor v jejím vyrovnávání se se ztrátou je to, že se mohla se synem rozloučit. Mohla s ním nafotit fotky, obléct ho. Skupina pro ni byla důležitá. Potřebuje emoce a smutek někde ventilovat. Doma manžela nechce zatěžovat, protože prochází stejnou ztrátou. Skupina pro ni byla místem sdílení se, empatie a pochopení se. Momentálně ji čeká velká změna životního stylu.

## 8.6 Katka – úmrtí rodiče

Katka docházela na skupiny v Martině. Zde následují dva rozhovory.

### První rozhovor

#### Ztráta, truchlení a vztah k zesnulému

Tato participantka se o skupině dozvěděla poté, co byla na zádušní mši za její maminku. Chodila na skupinu asi **měsíc** po ztrátě. Říká, že jí všechno ještě její maminku připomíná. Ohledně ztráty prožívá hodně emocí. Často pláče, o ztrátě nemůže moc komunikovat.

### Skupina

O možnosti docházet na skupinu jí řekla dcera, která si všimla pozvánky a mluvila s vedoucí skupiny. Na skupinu začala chodit kvůli **smutku**, který prožívá. Na začátku má **obavy**, jestli skupiny bude zvládat. Uklidňující je pro ni fakt, že setkání je **šest**, i kdyby to bylo náročné, není to na dlouhou dobu. Nikdy předtím žádnou zkušenost s podobnými setkáními neměla. Od setkávání očekává: „*No... ako za tým účelom, že sa stretávame, že aby sme prekonalí ten smútok. To je dôvod že prečo som začala chodiť, aby sme si možno aj vzájomne pomohli jedna druhej s tým, čo človek prežíva. Človek si to vypočuje, to je asi hlavný dôvod.*“

### Sdílení se a vztahy

Sociální zázemí vnímá u své rodiny. O ztrátě má potřebu mluvit, ale sama ještě neví jak. Občas má pocit, že ani nic říct nemůže, protože se jí sevře hrdlo.

### Vyrovňávání se se ztrátou a budoucnost

Vyrovňávat se se ztrátou jí pomáhá její **rodina**, hlavně dcera, ale také vnuci. Pro jednu vnučku chodí do školky. To jí pomáhá každý den jít ven. Má dobrý pocit, že může své rodině pomoci a o někoho se starat. Dává jí to prostor trochu zapomenout na smutek.

## Druhý rozhovor

### Skupiny a sdílení se

Po ukončení docházení na skupinu svoji zkušenost hodnotí pozitivně. „*Jako ja si toho vážim, že pre mňa to bol veľký prínos, že som tu bola, že som spoznala ako v tej skupine všetky tie žienky. vlastne každá ma niečo iné, každá iná tu bolesť prežíva.*“ Vnímala, že pro ni je smutek ještě **čerstvý** a prožívá ho intenzivněji než ostatní. Přínosem pro ni byla možnost otevřeně **mluvit** a projevovat **emoce**. „*...že sme sa stretli a mohli sme sa porozprávať aj vyžialit'. Aj všetko, otvoriť sa, otvoriť tu dušu.*“ Na skupině jí hodně pomohla **empatie** ostatních účastnic, **otevřenost**. Cítila se dobře v té společnosti, kterou měly. Když šla na skupinu poprvé, nevěděla, co očekávat. Smutek a ztráta ale všechny **spojila**. „*Áno to mi pomohlo najviac, asi tak hej, tie milé slova. Každý že si tak vypočuje, jeden druhého sme si vypočuli. Vlastne človek zbiera tie informácie, aj keď vy smúťte za milovanou osobou, ale počujete, že aj ten druhý smútok. Je zase za niekým iným, také spoločné je to.*“

Na setkáních pro ni někdy **nebylo snadné mluvit**. „*Pre mňa bolo asi najťažšie hovoriť, otvoriť sa, lebo som, tým že ten veľký žiaľ a smútok tak niekedy sa vám tu robí taká hrča a cítite bolesť. Aj ju chcete povedať a niekedy vám to nedá... až postupne som sa viac otvorila aj povedala...*“ Předtím, než začala chodit na skupiny, nedovedla si pořádně představit, jaké to bude. Ze skupin si odnáší hodně – **povzbuzení, otevření se**, ale také nová **přátelství**. Říká, že je důležité nejen **složení** skupiny, ale také její **vedoucí**. Měl by to být člověk se srdcem na pravém místě, který také nějakou ztrátu zažil a dokáže se vcítit do truchlících. Paní Katka zdůrazňuje důležitost **prostředí**, tichá klidná místnost, svíčka, pohodlné sedačky, občerstvení.

### Ztráta, truchlení a vztah k zesnulému

Zmiňuje obavy ohledně prvního trávení **Vánoc** bez maminky. Často na ni vzpomíná. Ztrátu prožívá emotivně.

### Interpretace výzkumníka

Paní Katka začala na skupiny docházet brzo po ztrátě. Dříve než je doporučováno. Sama reflektuje, že to pro ni bylo náročnější a více emotivní než pro ostatní členky skupiny. Chvíli jí trvalo, než byla schopná se o ztrátě více sdílet. Pořád to pro ni bylo velmi bolestivé a emotivní. Nakonec pro ni skupiny byly přínosem. Mohla pociťovat, že v tom není sama a ostatní členky také prošly tím, čím teď prochází ona. Ve skupině

se cítila příjemně. Je otázka, zda pro by pro ni nebylo přínosnější, kdyby docházela na skupinu minimálně až toho půl roku po ztrátě. Je dobré, že skupina pro ni nebyla příliš zatěžující a mohla jí pomoci uvolnit se a projevit své emoce.



## 9 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Tato část práce je zaměřená na odpovědi na výzkumné otázky a hledání souvislostí napříč jednotlivými rozhovory.

### 9.1.1 Jak pozůstalí hodnotí svou zkušenost s podpůrnou skupinou?

Zkušenosti jednotlivých účastnic byly popsány v předchozí kapitole. Každá účastnice měla jiný příběh, prožívala ztrátu jinak intenzivně, přesto se v prožívání na skupinách objevovala podobná témata, která jsou popsána v odpovědi na další výzkumnou otázku. Pět účastnic hodnotí účast na skupině jako přínosnou a pozitivní. Jedna účastnice hodnotí svoji účast na skupině jako náročnou a negativní. Uvažovala o tom, že by na skupinu přestala docházet, ale neučinila tak a přišla na všech šest setkání. Všechny se ale shodují na tom, že skupiny pro pozůstalé jsou důležité a mohou pomoci k vyrovnávání se se ztrátou. Všechny účastnice vnímají možnost sdílet se o smrti svých blízkých jako velmi důležitou a myslí si, že by takových setkání mělo být mnohem více. Ve spojitosti s prožíváním skupin čtyři účastnice z Martina popisovaly, že měly na skupině dobrý pocit. Skupina pro ně byla i místem odpočinku, odreagování se.

### 9.1.2 Která témata byla pro pozůstalé nejdůležitější?

Nejvíce se projevovala potřeba mluvit o samotné **ztrátě**, **vzpomínkách** na zesnulého, ale také o **truchlení** a **vyrovnávání se** s danou situací. Tato témata otevíraly účastnice nejvíce. Potřeba komunikovat o vztahu ke svým blízkým, ukazovat jejich fotky, vzpomínat na to, co bylo hezké. Mluvit o tom, jak na ně jejich ztráta zapůsobila, jak jim chybí. Často jen projevit **emoce** se ztrátou spojené. Objevovalo se také téma **nového vztahu** k zesnulým. Například vnímání zesnulých jako vzorů, představa, že jsou s nimi a dodávají jim naději apod.

Dalším důležitým tématem pak byla **přítomnost** a **budoucnost**. Zaměření se na život „tady a teď“. Blízcí odešli, ale stejně je mnoho důvodů, pro co žít

a také pro koho. Tato skutečnost byla pro několik účastnic velmi důležitá. Zmiňovaly změny, které by chtěly udělat například ve slavení Vánoc.

**Vánoce** byly velkým tématem. Blížící se svátky připomínají chvíle, které s blízkými trávil. Tři účastnice to zmiňují jako náročné období.

Několik účastnic zmiňuje, že jedním z témat, o kterém potřebovaly mluvit, je **nabalování ztrát**. Nové úmrtí blízkého často připomnělo ztráty předchozí a obzvlášť v případě, kdy ztráty nebyly dobře zpracovány. Myslely si, že na ztrátu už dávno zapoměly. Nový smutek jim ale připomněl smutek předchozí. Tématem, které řešilo několik účastnic, byla problematika **vlastní smrti**, či touha bavit se smrtí obecně. Vyskytovalo se to většinou u starších participantek. Smrt blízkého připomněla jejich vlastní smrtelnost. Například jedna začala přemýšlet o tom, jak by jednou chtěla být pochována. Jedna účastnice zmiňuje pocit, co by bylo, kdyby zemřel i její manžel.

Náplní rozhovorů ve skupině bylo probírání způsobů, jakými se jednotlivé účastnice se ztrátou **aktivně vyrovnávají** a co jim pomáhá. Chtěly se nechat navzájem inspirovat. Patří sem například rituály – zapalování svíčky, vystavení fotografie, čtením poznámek zesnulých, pokračování v jejich aktivitách, práce a organizace různých akcí, čtení literatury. Součástí skupiny bylo nejen sdílení se o ztrátách, ale také možnost projevit **emoce**. Vyplakat se.

### 9.1.3 Jak pozůstalí vnímají vliv skupiny na proces truchlení?

Na otázku, jaký měla skupina vliv na prožívání jejich ztráty, participantky nejvíce zmiňovaly **sdílení se** a **otevření se**. Na skupině se mohly otevřít i o věcech, které by jindy nikde neřekly, a vypovídat se ze svých pocitů spojených se ztrátou. Prostor mluvit o ztrátě a projevit emoce měl pozitivní vliv na prožívání truchlení. Pozitivně působil i prostor pro **emoce**, možnost plakat a nebýt za to nijak souzen.

Jedna z participantek zmiňuje, že jí skupina pomohla v prožívání úzkosti, která byla spojená nejen se ztrátou. Před scházením se měla strach ze sociálních interakcí a vycházení z domu. Skupina jí umožnila **sociální kontakt** v bezpečném prostředí. Když už vyšla z domu, vyřídila také věci na poště, banku apod. Hodnotí, že teď už se tolik nebojí a klidně se i usměje. Další participantce skupina pomohla vnímat druhé lidi z jiného pohledu. Uvědomila si, že každý má nějaké trápení, i když to není vidět, a že je důležité být citlivý k tomu, co může druhý člověk prožívat. Byla povzbuzená se s lidmi více sdílet

a vnímat jejich problémy. Hodnotí také, že jí skupina dala možnost zlepšit si komunikaci s lidmi. Participantky docházející na skupinu v Martině pak zmiňovaly, že jim skupina dala možnost najít si nové **přátele**. Vyměnily si na sebe kontakt. Plánují si občas zavolat a zjistit, jak se ostatním daří. V několika rozhovorech participantky zmiňovaly touhu **pomoci** dalším lidem, kteří procházejí truchlením. Pozvat je na podpůrnou skupinu, být pro ně, říct jim svoji zkušenost, pomoci jim dostat se z toho uzavření v sobě.

Na proces truchlení měl vliv i pohled na **přítomnost** a do **budoucná**, nejen zůstávání ve ztrátě a vzpomínání. Sdílení se o tom, jak se jim daří vracet se do běžného života, co mohou dělat, aby na zesnulé vzpomínali apod. Skupina byla pro některé účastnice pomocí ve zvládnání Vánoc a jejich příprav. Jedna z účastnic hodnotí skupinu jako cenný zdroj informací toho, jak by se taková setkání mohla dít v budoucnu.

#### **9.1.4 Které faktory skupiny pozůstali hodnotí jako nejdůležitější?**

V odpovědi na tuto výzkumnou otázku popíšu faktory, které účastnice hodnotily jako nejdůležitější pro úspěšnost skupiny a její vliv na proces truchlení.

Jeden z důležitých faktorů, který účastnice zmiňovaly je **složení skupiny**. Tento faktor byl zmiňován jak v pozitivním, tak v negativním smyslu. Důležitou roli hraje počet účastníků, jejich věk, pohlaví, ale také ztráta, kterou prožívají. Pozitivně byl hodnocen počet účastníků na skupině, který čítal 4–6 členů plus 1-2 vedoucí. Účastnice se na skupinách cítily příjemně, každý mohl mít prostor sdílet se a otevřít se. Členky skupiny na Slovensku pozitivně hodnotily to, že na skupině byly jenom **ženy**. Zmiňovaly, že to byl jeden z faktorů, proč bylo lehké se vcítit do ostatních a chápat jejich situaci. Jedna participantka docházela na skupinu, kde byl jeden muž. Tuto zkušenost hodnotí jako negativní, není si jistá, jestli se cítil příjemně, a ona sama vnímala, že je tam něco špatně. Zmiňovala, že by bylo mnohem lepší mít skupinu vyrovnanější a mít tam alespoň dva lidi stejného pohlaví. Složení skupiny, kde docházela, bylo **jednotvárné** – úmrtí manžela/manželky a ona sama měla jinou ztrátu. Podle ní by skupiny měly být vyrovnanější i v této oblasti a měl by tam být někdo, kdo prožívá **podobnou ztrátu** jako ona. Na skupině v Martině nebyl nikdo, kdo by prožíval stejnou ztrátu jako ostatní. **Různorodost** vnímaly jako prospěšnou. Zmiňovaly, že i když prožívaly ztráty jiné, spojovalo je to, že všechny byly v podobné situaci a za někým truchlily. Složení skupiny ohledně věku bylo zmíněno několikrát. Na skupině v Martině byla většina účastnic staršího věku, ale hodnotí pozitivně rozdíly,

kteře tam byly (dvě pracující, dvě v důchodu). V případě, že na skupinu docházel jeden účastník s jinou ztrátou než všichni ostatní, mělo to negativní vliv na jeho pocit ve skupině.

Dalším faktorem, který byl zmiňován jako důležitý pro fungování skupiny a její vliv, je **vedoucí skupiny**. Vedoucí skupiny, dle účastnic, by měl být někdo, kdo má zkušenost s prací s pozůstalými, ví, jak o ztrátě mluvit, má dostatečné vzdělání, ale také sám prožil ztrátu. Ví, jaké to je cítit bolest, a umí se vcítit do ostatních. Dle slov jedné účastnice by to měl být někdo, kdo má srdce na pravém místě. Pozitivně hodnotí to, že vedoucí připravil nějaký krátký program, ale dal prostor účastnicím sdílet se, projevovat emoce a netlačil na ně. Pozitivně hodnotily, když vedoucí sám sdílel ztráty, kterými prošel, a ostatní mohli vidět, že jim je blízko a rozumí tomu, čím procházejí. Jedna z účastnic zmiňuje, jak je důležité, aby vedoucí opakoval pravidla skupiny. A vedl skupinu ke sdílení se, aby to nebylo jen o tom, co říká vedoucí skupiny. Vedoucí skupiny by měli přemýšlet i nad složením skupiny a nad tím, jak toto složení skupiny může ovlivnit jednotlivé členy. Roli často hrálo osobní pozvání vedoucím na skupinu a vysvětlení toho, jak skupina bude probíhat.

Jeden z faktorů, který účastnice zmiňovaly jako důležitý, a to hlavně na začátku docházení na skupiny, je **časová ohraničenost**. Vědomí toho, že se jedná o šest setkání, zmírňovalo strach a úzkost spojené se skupinou. Věděly, na jak dlouho skupiny budou, a kdyby se jim tam nelíbilo, nemusí nikde chodit celý rok. Ve spojení s časovou ohraničeností lze také zmínit **období**, kdy se skupiny odehrávaly – během listopadu a začátku prosince. Toto období je náročné pro většinu pozůstalých. Během svátku dušiček na své blízké vzpomínají a také přichází **Vánoce**, které jsou často první Vánoce bez jejich blízkých.

I **prostředí**, kde se skupiny odehrávaly, hrálo roli. Participantky zmiňovaly jako důležité útulnost místnosti, pozitivně hodnotily to, že skupiny byly v místnosti menší a že tam byla příjemná atmosféra. Nachystáno bylo občerstvení, všichni účastníci seděli tak, aby na sebe viděli. Na stole byla zapálená svíčka.

**Sdílení se o ztrátě, vzpomínání na blízké, zaměření na přítomnost a budoucnost** byly dalším faktorem, který účastnice zmiňovaly jako prospěšný. Pozitivní vliv možnosti mluvit o svých blízkých zmiňovaly i během výzkumného rozhovoru. Jedna participantka říkala, že je vděčná, že někdo chce naslouchat tomu, co o svých blízkých chce říct. Vzpomínky na blízké byly velkou součástí rozhovorů. Pozitivním

vlivem byla i možnost se o své ztrátě na skupinách sdílet, otevřít se a nebýt souzen za emoce. Skupiny byly ale zaměřené na přizpůsobení se novému životu po ztrátě, to členky velmi oceňovaly. Některé zmiňují, že je potřeba k blízkým najít nový vztah, vzpomínat na ně, ale je třeba jít také dál a zaměřit se na přítomnost a budoucnost. Ve dvou rozhovorech byla tématem také práce a její pozitivní vliv na vyrovnávání se se ztrátou.

Faktory, které byly zmiňovány nejčastěji, byly možnost **otevření se, sdílení se** a v souvislosti s tím možnost slyšet **příběhy ostatních** účastníků. Tyto příběhy pak vedly k vcítění se a často k vděčnosti. Několik účastnic zmiňovalo, že příběhy ostatních je dojímalý a vedly k **vděčnosti**. Několik mělo pocit, že „jsou na tom ještě dobře“. Zajímavé je, že dvě účastnice navzájem řekly, že příběh té druhé ji vedl k vděčnosti. Vcítily se do sebe. Jedna z účastnic zmiňuje vděčnost v kontextu uvědomění si toho všeho, co má a pro co může žít. Sdílení o své vlastní ztrátě vedlo k **ventilaci** emocí a myšlenek, které běžně neotevívají. Ať už z důvodu toho, že nechtějí **zatěžovat** blízké a rodinu, nebo se jim o tom lépe baví s lidmi, kteří se také chtějí sdílet o ztrátě, prožívají podobnou situaci. Jako důležitou roli v otevření se a sílení se hodnotily **dostatek prostoru**. Důležitým faktorem bylo, když ostatní účastníci **empaticky** naslouchali jejich příběhu. Reakce ostatních účastníků však nemusela být vždy pozitivní. Jedna účastnice zmiňovala, že ostatní se na její ztrátu dívali jako na ztrátu „menší“ než byla ta jejich, a to ji zraňovalo. Možnost otevřeně o ztrátě mluvit byla zmiňována jako nejdůležitější faktor téměř všemi účastnicemi. Pro většinu z nich byl důležitý pocit **důvěry**. Participantky docházející na skupinu v Martině zmiňovaly důvěru a nová přátelství. Jedna účastnice z Česka vyjádřila obavy o důvěrnost informací.

**Formát skupiny** patří mezi faktory ovlivňující vliv na truchlení účastníků. Skupina je nejen o sdílení, ale vedoucí připravuje např. básně, které jsou o ztrátě, a účastnice se nad nimi mohou zamyslet. Všechny účastnice byly věřící, a proto byla zapojována i duchovní stránka – například modlitba na konci skupiny. Propojení s „**duchovnem**“ účastnice oceňovaly a dodávalo jim to povzbuzení. Vedoucí skupiny nemluví celou dobu, ale dává dostatek prostoru pro všechny účastníky. Jedna z účastnic zmiňuje, že na setkáních, kde docházela, bylo náročné formát dodržet. Ostatní účastníci byli starší a nebyli zvyklí na to, že se sdílí. Spíš byli zvyklí na to, že jeden člověk přednáší a ostatní poslouchají. Bylo těžké to změnit a oni často upadali do starých kolejí.

### 9.1.5 Co motivovalo pozůstalé k tomu, aby začali chodit na skupinu, a jaká měli očekávání?

Všechny participantky reflektovaly potřebu o ztrátě mluvit a sdílet se, „**vypovídat se**“. Ztráta blízkého člověka je podle nich něco, z čeho se nejde vypovídat jednou a pak to stačí. Člověk o tom často potřebuje mluvit pořád do kola. Zmiňovaly také, že s tím nechtějí **zatěžovat rodinu**. Rodina může procházet stejnou ztrátou a každý to prožívá jinak. Nechtěly zatěžovat ty rodinné příslušníky, pro které už ztráta nebyla aktuální, anebo ty, kteří ztrátu prožívali hůře. Nechtěly **zatěžovat** své přátele, kteří ztrátu neprožívají. Skupina poskytla možnost setkat se s lidmi, kteří jsou v podobné situaci a jsou ochotni naslouchat a vcítit se do dalšího pozůstalého. Většina z nich vnímá podporu i u své rodiny, ale často se jedná spíš o dodání sociálního kontaktu a opory než možnosti otevřeně komunikovat o ztrátě. Možnost sdílet se a vypovídat se o ztrátě byla nejsilnější motivací k docházení na skupinu. Jedna z participantek také zmiňuje touhu bavit se o smrti obecně.

Důležitým faktorem bylo také **osobní pozvání** od někoho důvěryhodného, kdo **vysvětlil**, o co se bude jednat. Sami pozůstalí často aktivně nevyhledávají podobné skupiny, i když reflektují jejich potřebu. Často ani neví, že se něco takového dá organizovat a nejsou zvyklí na formát podpůrné skupiny.

Další motivací pak bylo zjistit, jak ztrátu prožívají ostatní, slyšet jejich **příběhy**, **inspirovat** se. Mít pocit, že v tom **nejsou samy** a někdo další prochází něčím podobným. U několika participantek byl motivací také pocit **samoty** a nedostatku **sociálního kontaktu**. Mezi další motivační faktory docházení na skupinu patří například touha slyšet, jak se ostatní vyrovnávají se ztrátou, jak správně reagovat na truchlení, jak by se měl člověk chovat. Nechat se inspirovat. Motivací jedné účastnice bylo to, že o skupinách hodně slyšela, a poté, co sama prožila ztrátu, chtěla být v roli klienta.

Většina nevěděla, co od skupiny očekávat a byly příjemně překvapené, jak to probíhalo. Jedna hodnotí svá očekávání jako příliš velká a bojovala se **zklamáním**.

### 9.1.6 Jak pozůstalí hodnotí účast na skupině po několika letech?

Z rozhovorů jak s účastníky aktuální skupiny, tak s těmi, kdo na skupiny docházeli několik let zpátky, vyplývá, že skupina měla největší vliv v aktuální situaci. Nápomocná byla hlavně před Vánoci, kdy umožnila účastníkům vypovídat se,

projít těžkým obdobím. Pokud se jedná o výrazný vliv do budoucího života, to participantky nezmiňovaly. Skupina spíše pomohla v ten daný okamžik. Rozhovor po několika letech byl proveden se dvěma účastnicemi. Obě zmiňují, že si nepamatují obsah skupiny, co přesně se probíralo, ale pocit, který na skupině měly. Jedna se mohla více otevřít a vzpomíná na to jako na místo, kde se mohla sdílet a získat potřebnou podporu. Druhá se na skupině necítila dobře a vyhledávala pomoc jinde. Oběma ale skupiny přišly jako důležité a vnímají kolem sebe jejich potřebu. Účast by doporučily i dalším pozůstalým.

## 10 DISKUZE

Výzkum se zaměřoval na podpůrné skupiny pro pozůstalé. Práce měla tři základní cíle. Popsat, jak pozůstalí prožívají svou účast na podpůrných skupinách, jaký má docházení na skupiny vliv na jejich vyrovnávání se se ztrátou, a zjistit, jaká je motivace pozůstalých, aby na skupinu docházeli. Výzkumné otázky se pak zaměřovaly na zjištění těchto cílů. Pro výzkum byla zvolena kvalitativní metoda sběru dat. Výzkumný soubor tvořilo šest participantek, které byly rozděleny do dvou skupin. Participantky, které na skupinu docházely před několika lety, a ty, co na ni docházely v roce 2019. Pro analýzu dat pak byla zvolena interpretativní fenomenologická analýza.

První kapitola teoretické části této práce je věnována popisu truchlení obecně, faktorům, které truchlení mohou ovlivňovat, ale také specifickým truchlení vdovců, úmrtí dítěte, truchlení pečujících osob a truchlení po ztrátě rodiče. Tyto kapitoly byly zvoleny pro přiblížení truchlení participantek. V jejich případě můžeme vidět, že skupina jim pomáhala nejen zvládat emoce a truchlení v té dané situaci, ale i navracet se do běžného života, myslet na přítomnost a budoucnost. O stejném modelu truchlení píšou Stroebe and Schut (1999). Model nazývají „**duální truchlení**“. Zaměřování se na ztrátu, ale také na obnovení a uzdravení. Z odpovědí na výzkumné otázky můžeme pozorovat, že toto bylo velmi důležitým prvkem skupin pro několik participantek. U dvou můžeme vidět snahu navázat k pozůstalým jiný vztah, než měli doteď a vnímat je například jako svůj vzor, někoho, kdo je chrání. Toto popisují Klass, Silverman a Nickman (2006) jako teorii **pokračování vztahu**. Více je popsáno v první kapitole teoretické části.

Zkušenost účastnic s podpůrnou skupinou byla různá, viděly spíše krátkodobý vliv, možnost ventilovat a vypovídat se. Domnívám se, že to bylo způsobeno především z důvodu malého počtu setkání. Výzkumy podpůrných skupin pro pozůstalé obecně přináší smíšené výsledky (Geron et al., 2003). Faktem je, že skupiny nemusí být pro každého. Skupina nemusí naplnit potřeby pozůstalého, obzvláště v případě, že má rozvinuté lepší copingové strategie než ostatní členové (Dyregrov et al., 2014).



V souladu s literaturou jsou i zjištění ohledně **motivace** docházení na skupinu. Nejčastěji byla zmiňována potřeba sdílet se a otevřít se. Zároveň tato potřeba nebyla naplněna mezi přáteli či v rodině. Většina účastnic měla rodinu, která je podporovala a pomáhala zvládat ztrátu, přesto reflektovaly touhu bavit se i s někým jiným a nezatěžovat je. Podobnou motivaci popisuje více autorů (Dyregrov, 2004; Rice, 2015). Myslím si, že skupina nemusí být jen pro to, kteří podporu ve svém okolí nenalézají. Sdílení se s dalšími lidmi může pomoci a pocitem, že své blízké příliš zatěžují.

**Témata**, která byla pro účastnice výzkumu nejaktuálnější, jsou: vzpomínky na zesnulého, emoce a smutek, truchlení, vyrovnávání se se ztrátou, otázka přítomnosti a budoucnosti, Vánoce, nabalování ztrát, vlastní smrt a navracení se do běžného života. O podobných výsledcích se dočteme i v literatuře. Například Yalom a Vinogradová (1988) identifikovali jako největší témata vyskytující se na podpůrných skupinách pro pozůstalé smutek, téma osamělosti, truchlení, ale také otázka životní změny. Důležitost tematiky svátků zmiňuje Dartnell a kol. (2017). Smrt blízké osoby může připomenout **smrtnost vlastní**, a to hlavně tehdy, pokud se jedná o smrt partnera či partnerky. Tematika nabalování ztrát a jejich připomenutí s další ztrátou je také popsána. K tomu dochází často ve vyšším věku pozůstalých (např. Worden, 2009).

Identifikované nejdůležitější faktory skupiny byly v souladu s literaturou a jinými výzkumy. Skupiny by měly být místem **sdílení se**, otevření se. Často mohou suplovat chybějící sociální kontakt. S potřebou větší sociální opory a osamocení se nejvíce potýkají vdovci, ale také pozůstalí, kteří o zesnulého pečovali (viz. např. Jacob, 1996; Kiecolt-Glaser et al., 1991; Stewart et al., 2001; Worden, 2009). Participantky zmiňovaly důležitost vedoucího skupiny, jedna také důležitost struktury skupiny a její složení. Stejně faktory zmiňuje Dyregrov a kol. jako ty, které mohou ovlivnit úspěšnost či neúspěšnost skupin (2014). Dvě z nich uváděly, že jim skupina zlepšila komunikaci s jinými lidmi. Jedna se začala cítit méně úzkostně ve vztahu k ostatním lidem a druhá si uvědomila, že ostatní mohou mít nějaké emoce, které mohou skrývat. Pozitivní vliv mělo už jenom to, že musely někam dojít.

Výsledky tohoto výzkumu mohou být použity jako zdroj informací k dalšímu vedení podpůrných skupin. A to jak teoretická, tak výzkumná část. V teoretické části jsou popsány základy truchlení a také specifika truchlení po ztrátách, které zažili účastníci výzkumu, potřeby pozůstalých, fungování skupin, výsledky výzkumů apod. Z výzkumné části můžeme usuzovat faktory, které byly pro účastníky nejprínosnější, ale také rizika,

kteřá mohou nastat. Zde je shrnutí doporučení pro vedení skupin pro pozůstalé na základě odpovědí na výzkumné otázky.

**Osobní pozvání a rozšíření informací:** Pozůstalí často neví, že skupinová pomoc pro pozůstalé existuje a je možnost na skupinu docházet. Sami po pomoci nevolají, ale reflektují, že ji potřebují. Reagují na **osobní pozvání** od důvěryhodné osoby, která umí vysvětlit, jak daná skupina bude probíhat. Tento kontakt může zprostředkovávat sám vedoucí skupiny, nebo také například farář či pohřební služba, známí a přátelé. Všechny účastnice výzkumu se do skupinu zapojily právě na základě osobního pozvání (většina od vedoucích skupin, jedna od dcery a jedna od faráře). Důležité je dostatečné množství informací, které by podalo pozůstalým představu, jak daná setkání budou probíhat a pomohlo zmírnit jejich úzkost související s docházením na skupinu. Pozůstalí mohou potřebovat pomoc jak formální, tak neformální, nejenom v oblasti sdílení se. Například s organizací pohřbu, řešením krize, organizace běžného života. Mohou pomoci brožurky a letáky se základními informacemi, které si pozůstalí mohou přečíst. Například „Průvodce v čase zármutku“ (Ludačková et al., 2013).

**Časová ohraničenost skupiny:** dvě participantky zmiňovaly pozitivní vliv časové ohraničenosti skupiny na jejich rozhodování, zda na setkání budou docházet nebo ne. Tato skupina čítala šest setkání. Zmiňovaly, že bylo dobré vědět, kolikrát se sejdou. **Vánoce:** svátky bývají obecně náročnější období pro pozůstalé, zvláště pokud se jedná například o první slavení Vánoc bez zesnulého. V tomto období pozůstalí potřebují více podpory, které právě podpůrná skupina může poskytnout.

**Zaměření na duální proces truchlení:** Pozůstalí přichází často s dvěma potřebami: sdílet se o smutku a truchlení a také zaměřit se na změnu a přizpůsobení se novému životu bez zesnulého (Schut, 1999). I účastníci skupin pozitivně hodnotili, že se nebavili jen o ztrátě, ale mohli se zaměřit i na život tady a teď. Ve výzkumu Caserty a Lunda (1993) respondenti uváděli negativní zkušenost s tím, že se skupina zaměřovala jen na ztrátu. Potřebu toho, aby se na skupině neřešil jen zármutek, ale aby se tam mohli účastníci i uvolnit, zmiňují i Porter a Claridge ve svém výzkumu (2019).

**Složení skupiny:** participantky účastníci se tohoto výzkumu docházely na několik skupin ve stejné organizaci. Jedna se ke složení skupiny nevyjadřovala. Participantky z Martina komentovaly jejich složení skupiny pozitivně. Jednalo se o čtyři účastnice a jednu vedoucí. Všechny prožily jinou ztrátu, věkově se jednalo o účastnice středního

až důchodového věku. Pozitivně hodnotily různorodost skupiny, že každá prožila jinou ztrátu a také to, že tam byly jen samé ženy. Malý počet účastnic jim vyhovoval. Účastnice z České republiky komentovala složení skupiny negativně. Byla ve skupině nejmladší a s jinou ztrátou než všichni ostatní, kteří řešili ztrátu manžela, nebo manželky. Ve skupině byl také jeden muž. Z uvedených faktů můžeme vyvodit, že na složení skupiny záleží. Ohledně pohlaví i ztrát může být výhodou, pokud je skupina homogenní – například jen ženy, nebo všichni s podobnou ztrátou. Různorodost skupiny může být také přínosem. Mělo by se ale vyvarovat toho, aby skupina byla homogenní až na jednoho člena, který prožívá jinou ztrátu. V tomto případě by bylo dobré přidat do skupiny někoho, kdo prošel stejnou ztrátou, aby se mohli navzájem do sebe lépe vcítit. Vedoucí může předem informovat účastníka, kterého se to týká a zeptat se ho, zda se chce skupiny účastnit, nebo by raději počkal na skupinu, ve které bude i někdo, kdo prožívá podobnou situaci.

**Prostředí:** prostředí hraje významnou roli v tom, jak se pozůstalí na skupině cítí. Zmiňovali pozitivní vliv atmosféry, občerstvení. Měli zapálenou svíčku. Důležité je, aby na sebe všichni viděli a mohli se pohodlně usadit.

**Pravidla:** Zdůrazňováno by mělo být hlavně pravidlo nevynášení informací ze skupiny. Pravidla se klidně mohou opakovat na začátku každého či několika prvních setkání. Úkolem vedoucího je dbát na dodržování pravidel. Wolfelt (2004) zmiňuje tato pravidla jako důležitá: jedinečnost žalu, bezpečný prostor pro sdílení se, aktivní naslouchání, důvěra, čas a prostor pro sdílení se, přesný příchod a pravidelná účast na skupině. Podobné potřeby zmiňovaly i účastnice tohoto výzkumu. Pro jednu bylo náročné, že ve skupině nebylo dodrženo pravidlo jedinečnosti žalu. Chybělo porozumění její ztráty.

**Formát skupiny:** Na tento formát skupiny lidé nemusí být zvyklí. Mohou mít zkušenost jenom s programy, kde jeden člověk mluví a ostatní poslouchají. Důležité je dát prostor účastníkům k tomu, aby se mohli otevřít. Může pomoci vysvětlení toho, jak skupina funguje a o co půjde. Také vysvětlení toho, co se očekává od nich jako účastníků, například míra jejich zapojení, ale zároveň na ně netlačit.

**Vedoucí skupiny:** podle účastníků by vedoucím měl být člověk, který má k pozůstalým blízko, sám nějakou ztrátou prošel a ví, co to znamená cítit bolest. Vedoucí by měl být empatický, dávat prostor všem účastníkům a nechat je projevit jejich emoce. Dále je důležité, aby vedoucí skupiny dbal na dodržování pravidel a formátu skupiny.

Vedoucí by měl mít na starosti sestavení skupiny a zajištění, aby nedošlo k tomu, že je tam jeden člověk s jinou ztrátou než všichni ostatní.

**Očekávání a potřeby účastníků:** Na skupinu docházejí lidé, kteří mohou mít různá očekávání. Je dobré předem adresovat, co od skupiny mohou očekávat. Účastníci také mohou mít různé potřeby. V Martině měly všechny účastnice potřebu sociálního kontaktu, sdílení se o ztrátě. Participantka z České republiky měla pravděpodobně větší očekávání, než jí skupina mohla nabídnout, a možná i jiné potřeby než ostatní účastníci. Velká očekávání mohou být jedním z faktorů neúspěšnosti skupiny (Rice, 2015). V případě, že účastníci nemají stejnou úroveň potřeb, může dojít k tomu, že skupina pak brzdí člena, který má jiné potřeby ve vyrovnávání se se ztrátou. Ke stejnému závěru dochází výzkum Caserty. Caserta tvrdí, že pokud má účastník více rozvinuté copingové strategie než ostatní a potřebuje spíše jiné další možnosti, jak zvládat ztrátu, než jen sdílení se a podporu skupiny, nemusí od skupiny nic získat. Účastníci, kteří měli dobré sociální zázemí a očekávali od skupiny spíše pomoc v rozvoji copingových strategií, mohli být ze skupiny zklamáni.

**Začátek docházení na skupiny:** Organizace SLZA doporučuje pozůstalým docházet na skupinu minimálně půl roku po ztrátě. Ve výzkumném souboru je participantka, která na skupinu začala docházet dva měsíce po ztrátě. Skupina pro ni byla přínosem, ale můžeme vidět, že má ještě jiné potřeby než ostatní. Ztráta je pro ni stále velmi emočně nabitá a potřebuje nějaký čas, aby o ní mohla vůbec mluvit.

**Duchovno:** Smrt otevírá i tematiku smyslu života, otázky, co je asi po smrti apod. Vedoucí skupiny by měl respektovat potřebu klientů mluvit i o této problematice. V případě, že klienti jsou věřící, tak jak to bylo v tomto případě, lze do skupiny zakomponovat čtení biblického textu nebo modlitbu.

**Pokračování skupiny:** Tři účastnice zmínily, že by byly rády, kdyby se skupina mohla opět znovu potkat, například po roce, a mohly by zjistit, jak se jejich prožívání ztráty změnilo, jestli je něco nového, jestli někdo potřebuje další pomoc. Touhu klientů pokračovat dále v kontaktu se skupinou popisují také Yalom a Vinogradová ve svém výzkumu (1988). Žádná skupina nemá ráda, když se musí rozpadnout. Účastníci si často vyměňují telefonní čísla. Doufají, že spolu zůstanou v kontaktu, a plánují další setkání. Touha po dalším setkání může být ovlivněná jak potřebou sdílení se, tak touhou zachování intimity kontaktů na skupině. Vytvoření přátelství a touha čerpat i nadále z tohoto

kontaktu. Faktorem může být také strach z přijetí odpovědnosti za své emoce. Konec skupiny znamená, že odteď jsou na to opět „sami“ se svými zdroji, které měli předtím. Yalom a Vinogradová tvrdí, že zvláště u dlouhodobých terapeutických skupin není dobré podporovat mnoho dalších setkání po skončení skupiny. Pokud se jedná o skupiny krátkodobější, uspořádání setkání po půl roce nebo po roce po ukončení skupiny může být přínosem, stejně tak výměna kontaktů mezi účastníky. Vedoucí skupiny by už ale neměli přebírat zodpovědnost za vedení skupiny a prožívání jejich členů.

Z výše uvedených poznatků z literatury a rozhovorů se domnívám, že za úspěšností skupiny stojí několik důležitých faktorů. Podstatná je důvěryhodnost vedoucího, jeho schopnosti vést podpůrnou skupinu, vzdělání a zkušenosti, náplň setkání a témata, na které se skupina zaměřuje. Myslím si, že trochu opomíjeným faktorem může být složení skupin z hlediska členů, jejich věku, pohlaví, typu ztráty a to, jak si s ostatními členy sednou. Vzdělání vedoucího i program se dá ovlivnit jednodušeji. Myslím si, že vedoucí či organizace by ale měly klást důraz i na správné poskládání skupiny z hlediska členů. Předem odhadnout vzájemné sympatie a nesympatie jednotlivých členů nelze. Vedoucí to jen může mít na paměti, být připraven a vědět, jak v takovém případě na členy skupiny reagovat.

## 10.1 Limity výzkumu

Výzkum byl prováděn kvalitativní metodou, která s sebou přináší jisté limity. Kvalitativní metoda pomáhá pochopit, jaký byl zážitek jedince, také porovnat jednotlivé zážitky participantů. Metoda byla zvolena kvůli vybranému vzorku a dané problematice. Mezi limity kvalitativní metody pak patří nedostatek informací z pohledu dalších participantů. Mezi další limity výzkumu patří to, že účastníci skupiny mohli vnímat jako problematičtější sdílení negativních zážitků spojených se skupinou. Výzkumný vzorek tvořily pouze ženy. Pro větší pochopení problematiky by bylo dobré mít ve vzorku i muže. Pro tento výzkum se to ale nepodařilo zajistit.

Dalším limitem mohlo být, že několik rozhovorů probíhalo na Slovensku a několik v Česku. Všechny účastnice výzkumu ale docházely do skupin v rámci jedné organizace, kde byli vedoucí, kteří prošli stejným vzděláním pro vedení těchto skupin. Účastnice ze skupiny na Slovensku měly dobrou znalost češtiny a během výzkumného rozhovoru se nestalo, že by něčemu nerozuměly. Ve výzkumu byla většina účastnic důchodového věku, což ale odpovídá složení skupin obecně. Všechny byly věřící, což mohlo mít vliv na prožívání ztráty a případné zkreslení dat ve výzkumu.

## 10.2 Možnosti dalšího zkoumání a výhled do budoucna

Výzkumná problematika nabízí další možnosti zkoumání. Výzkum byl prováděn u skupiny, která se scházela krátkodobě. Pro větší pochopení vlivu podpůrných skupin na pozůstalé by mohl být výzkum organizován i u klientů navštěvujících skupiny dlouhodoběji a skupiny v jiných organizacích. Dále by se výzkum mohl rozšířit i na vedoucí skupin, jejich motivace, vzdělání a práci s klienty, riziko syndromu vyhoření. K výzkumu této problematiky by také mohl přispět výzkum u pozůstalých. Zajímavé by bylo zjistit, jaká pomoc by jim přišla nejúčinnější, zda mají dostatek informací, kde pomoc hledat, jaké jsou jejich potřeby. Kde pomoc nejvíce vyhledávají, co potřebují od své rodiny a přátel. Jestli je jejich okolí připraveno o ztrátě mluvit. Výzkumný soubor neobsahoval žádné muže. Další výzkum této problematiky by mohl do souboru zařadit i nějaké muže docházející na skupiny. Muži takovouto pomoc ale vyhledávají obecně méně než ženy (Gottlieb, 2000).

# 11 ZÁVĚRY

Výzkum přináší pohled na podpůrné skupiny pro pozůstalé, na motivaci a očekávání klientů, důležité faktory skupin, témata, které pozůstalí potřebují řešit. Nejčastější motivací pro účast na skupině byl nedostatek sociální podpory v okolí a potřeba o smutku hovořit i s jinými lidmi než s rodinnými příslušníky. Také touha slyšet příběhy ostatních, inspirovat se. Všechny participantky, ať už jejich zkušenost se skupinou byla pozitivní, či negativní, vnímají potřebu této pomoci. Vnímají, že pozůstalí péči potřebují, i když o ni často nevolají, nebo ani nevědí, že se mohou nějaké skupiny účastnit.

Většina účastnic měla zkušenost se skupinou pozitivní, jedna zkušenost byla spíše negativní. Důležitou roli hraje složení skupiny. Ukázalo se, že je dobré, když je skupina úplně různorodá, kde každý prožívá jinou ztrátu. Prospěšné může být také, pokud všichni účastníci skupiny prožívají stejnou ztrátu. Pokud je tam ale jeden člověk se ztrátou jinou, může se cítit nepochopen. Záleží také na vedoucím skupiny, jeho vzdělání, empatii a schopnosti facilitace.

Mezi nejčastější témata, která pozůstalé řešily, patří truchlení, smutek, vzpomínky na blízkého, osamocení, ale i přizpůsobení se novému životu, změna, aktivní vyrovnávání se se ztrátou, otázka vlastní smrti, svátky, budoucnost a přítomnost. Participantky oceňovaly, že se mohly bavit nejenom o ztrátě, ale i o tom, co teď bude dál. Jedním z témat bylo navazování nového, jiného vztahu k zesnulým. Například vnímání zesnulých jako vzorů, nebo někoho, kdo je chrání.

Na skupinách bylo pro pozůstalé důležité prostředí místnosti, kde se scházeli, dodržování pravidel – které dodávaly bezpečí a ohraničenost skupiny. Složení skupiny pak bylo jednou z hlavních determinant spokojenosti se skupinou. V případě, že se pozůstalí s ostatními členy cítili bezpečně a příjemně, mohli se otevřít a sdílet. Důležitá byla i empatie a naslouchání ze strany vedoucího, důvěra, možnost a prostor otevřít se, projevit emoce, naslouchat, sdílet se, vžít se do příběhů ostatních, ventilovat. Několik participantek zmiňovalo, že potřebují někde ventilovat emoce mimo rodinu.

Většina vnímala skupiny jako přínosné, jako emocionální a sociální podporu. Vliv skupiny pocítují spíše v možnosti otevření se a podpory před Vánoce, které jsou náročnými svátky. Dvě účastnice zmiňují vliv skupiny i v jiných oblastech. Jedna ve zmírnění úzkosti z vycházení z domu a sociálních interakcí a také zlepšení nálady a snížení pocitu osamělosti. Docházení na skupinu ji donutilo vyjít ven. Druhá pak zmiňuje uvědomění si, že každý může procházet něčím těžkým, i když to na něm není znát, a touhu být více empatická a citlivá k druhým lidem kolem sebe.

Jedna účastnice uvádí zážitek ze skupiny jako negativní, a to z toho důvodu, že jí nevyhovovalo složení skupiny, které bylo až na její případ příliš homogenní, měla pocit nepřijetí ostatními členy skupiny, chyběla jejich empatie a naslouchání. Všichni ostatní účastníci byli starší a sklouzávali k jinému formátu skupiny, protože na tento styl nebyli zvyklí. Od skupiny měla větší očekávání, než jí skupina mohla nabídnout. Vedlo jí to spíše k jinému vyrovnávání se se ztrátou, a to pomocí čtení knih.



# 12 SOUHRN

## 12.1 Souhrn teoretické části

Truchlení můžeme definovat jako přirozenou reakci na ztrátu. Jedná se o proces zahrnující pocity smutku, bolesti a ztráty (Špatenková, 2014). Lindemann (1944) definuje akutní zármutek jako syndrom odrážející se v rovině psychické, ale i v rovině somatické. Truchlení je popsáno a definováno mnoha autory. Mezi nejznámější patří fáze truchlení od Kübler-Rossové (2015). Truchlení do fází rozděluje například i Kastová (2010). Worden (2009) tvrdí, že truchlení je aktivní proces, který by měl zahrnovat tyto čtyři úkoly: (1) Akceptovat realitu ztráty (2) Prožít a zpracovat žal (3) Přijmout svět bez zesnulého (4) Najít spojení se zesnulým v novém životě, který přichází. Stroebe a Schut (1999) popsali tzv. „duální proces truchlení“. Tento proces zahrnuje dvě orientace, a to na ztrátu, ale i na uzdravení a obnovení.

Proces truchlení může ovlivňovat mnoho skutečností. Patří sem například vztah k zesnulému a nevyřízené konflikty (Worden, 2009), trauma spojené se smrtí zesnulého (Špatenková, 2008) apod. Dále je důležité zmínit charakteristiky truchlení vdov a vdovců. Ti se společně s těmi, kdo o zesnulé pečovali, potýkají často se sociální izolací, osamoceností a mají zvýšenou potřebu sociálního kontaktu (Jacob, 1996; Okabayashi et al., 1997; Stewart et al., 2001). U vdovství dochází často ke změnám identity a rolí (Worden, 2009). Ke změnám identity i životního stylu pak často dochází i po smrti dítěte (J. H. Arnold & Gemma, 1994). Smrt rodiče většina dětí zažije, když jsou ve středním věku. Úmrtí rodiče je většinou náročné v jakémkoli věku. Vztah k rodiči zůstává důležitý i v dospělosti (Umberson & Chen, 1994).

Pozůstali často potřebují pomoc a podporu finanční, emociální a instrumentální (Breen & O'Connor, 2011). Většinou využívají pomoci neformální, a to u své rodiny a přátel. Formální pomoc je méně využívána. O formální pomoci nevědí, není pro ně dostupná nebo ji nepotřebují (Steiner, 2006). Neformální pomoc s sebou přináší jistá rizika. Ne všichni příbuzní a přátelé jsou připraveni být oporou pro někoho, komu zemřel blízký člověk, a mohou pozůstalého ranit (Špatenková, 2017).

Mezi formální způsoby pomoci patří psychologická či psychiatrická pomoc, poradenství, pomoc lékařská, podpora hospicových pracovníků, ale také právě podpůrné skupiny (Steiner, 2006). Špatenková (2008) rozlišuje formální pomoc na doprovázení, vzdělávání, konzultační činnosti, poradenství a terapii.

Skupinová pomoc může mít formu podpůrné, vzdělávací skupiny, skupiny zaměřené na růst, terapeutické nebo socializační skupiny (Matoušek & Křišťan, 2013). Podle Hartla a Hartlové (2010, str. 532) jsou svépomocné skupiny „*skupiny lidí, kteří řeší své problémy bez účasti odborníka*“. Dle Encyklopedie sociální práce (Matoušek & Křišťan, 2013, str. 439) jsou svépomocné skupiny „*založeny na sdílení a vzájemné pomoci osob, které se ocitly v obdobné situaci*“. Podpůrné skupiny pro pozůstalé by měly obsahovat (1) vedení, poradenství, dávání a žádání o rady (2) Důvěru (3) Potvrzení vlastní hodnoty účastníků (4) Možnost pro načerpání nových sil (Aoun et al., 2018). Rice (2015) pak identifikoval tři hlavní faktory na skupinách pro pozůstalé působící: (a) sociální podpora, (b) interpersonální učení a vztahy, (c) utváření smyslu ztráty. Dyregrov a kol. (2014) se zabývali pozitivními i negativními vlivy ve skupinách pro pozůstalé. Mezi pozitivní faktory patří setkání se s lidmi v podobné situaci, potvrzení toho, že jejich prožitky jsou normální a nejsou sami, kdo se cítí takto, sdílení myšlenek a emocí, dávání a dostávání podpory, výměna rad a informací, sdílení naděje. Mezi negativní pak, že skupina nesplnila potřeby nebo očekávání jedince, bylo to vnímáno jako stres navíc, skupina měla nevyhovující strukturu nebo vedoucího.

Častou motivací příchodu na skupiny bývá chybění sociálních zdrojů Caserta a Lund (1993). Pozůstalí nehovoří jen o ztrátě, ale mezi aktuální témata patří i změna života a adaptace (Yalom & Vinogradov, 1988). Steiner (2006) na základě svého výzkumu vytvořil seznam návrhů pro zlepšení fungování podpůrných skupin pro pozůstalé a to (1) poslední setkání by mělo být výjimečné (2) navrhnout možnosti, jak mohou členové zůstat v kontaktu i po skončení setkávání skupin, případně udělat za nějaký čas další setkání (3) mít možnost setkat se na speciálním setkání s lidmi, co zažívají stejnou ztrátu (4) zorganizovat den péče o sebe (5) více skupiny propagovat (6) edukovat společnost, jak komunikovat s pozůstalými.

Poslední část kapitoly je věnována skupině SLZA. Podpůrné skupiny jsou vnímány jako místo, kde je vytvářen prostor pro vzájemné sdílení se, přijímání a zvládání smutku (Kacianová & Dobříková, 2015). Podpůrné skupiny pro pozůstalé SLZA jsou součástí pastoračně psychologického programu, který vznikl na Slovensku v roce 2008.

Je to program zaměřený na práci s těžce nemocnými, umírajícími a pozůstalými. Jedná se také o studijní program (Kacianová, 2012).

## 12.2 Souhrn výzkumné části

Výzkum byl prováděn kvalitativně za pomoci polostrukturovaného interview. Výzkumný vzorek obsahoval šest participantek, které byly získány pomocí samovýběru. Analýza výzkumných dat pak proběhla pomocí fenomenologické analýzy. Čtyři participantky docházely na skupinu v roce 2019 a dvě před několika lety. S první skupinou byly provedeny dva rozhovory, a to před a po ukončení docházení na skupinu. S druhou skupinou byl proveden jeden rozhovor.

Podpůrné skupiny jsou všemi účastnicemi vnímány jako potřebné a důležité. Jejich potřebu vnímají i ve svém okolí. Zkušenosti se skupinou byly většinou pozitivní. Jedna účastnice popisuje účast na skupině jako zklamání. Mezi nejdůležitější témata pro participantky patřila ztráta a vyrovnávání se s ní, emoce, truchlení, vzpomínky na blízkého, zaměření na přítomnost a budoucnost, změnu života, Vánoce, nabalování ztrát i téma vlastní smrti. Vliv skupiny vnímaly hlavně v pomoci vyrovnávat se se ztrátou – otevřít se a sdílet se. Mít sociální kontakt a vytváření nových přátelských vztahů, měly pocit, že v tom nejsou samy.

Faktory skupiny, které byly nejdůležitější, jsou složení skupiny, prostředí, vedoucí, do jaké míry je to bezpečné prostředí, které dovoluje otevřít se a sdílet se, formát skupiny. Většina participantek začala na skupinu chodit z důvodu touhy nezatěžovat rodinu. Všechny se dozvěděly o skupině osobním kontaktem. Na závěr teoretické části je pak uvedeno, jaké praktické využití tyto poznatky mohou mít v oblasti organizování a vedení podpůrných skupin.

# LITERATURA

- Anderson, K. L., & Dimond, M. F. (1995). The Experience of Bereavement in Older Adults. *Journal of Advanced Nursing*, 22(2), 308–315. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1995.22020308.x>
- Andrýsková, I. (2014). *Práce s truchlícími v podpůrných skupinách, přenos slovenského modelu do českého prostředí, bakalářská práce*. Univerzita Palackého v Olomouci, Cyrilometodějská teologická fakulta.
- Aoun, S. M., Breen, L. J., White, I., Rumbold, B., & Kellehear, A. (2018). What Sources of Bereavement Support are Perceived Helpful by Bereaved People and Why? Empirical Evidence for the Compassionate Communities Approach. *Palliative Medicine*, 32(8), 1378–1388. <https://doi.org/10.1177/0269216318774995>
- Arnold, J., & Gemma, P. B. (2008). The Continuing Process of Parental Grief. *Death Studies*, 32(7), 658–673. <https://doi.org/10.1080/07481180802215718>
- Arnold, J. H., & Gemma, P. B. (1994). *A Child Dies: A Portrait of Family Grief* (2nd ed). Charles Press.
- Asai, M., Fujimori, M., Akizuki, N., Inagaki, M., Matsui, Y., & Uchitomi, Y. (2010). Psychological States and Coping Strategies After Bereavement Among the Spouses of Cancer Patients: A Qualitative Study. *Psycho-Oncology*, 19(1), 38–45. <https://doi.org/10.1002/pon.1444>
- Asociace poradců pro pozůstalé, z. s. (b.r.). Poslání asociace poradců pro pozůstalé. *Pordaci pro pozůstalé*. <http://poradci-pro-pozustale.cz/poslani-asociace-poradcu-pro-pozustale/>
- Asociace poradců pro pozůstalé, z. s. (2018). *Etický kodex poradců pro pozůstalé*. [http://poradci-pro-pozustale.cz/wp-content/uploads/2018/09/Kodex\\_poradci\\_pro\\_poz%C5%AFstal%C3%A9.pdf](http://poradci-pro-pozustale.cz/wp-content/uploads/2018/09/Kodex_poradci_pro_poz%C5%AFstal%C3%A9.pdf)

- Austin, D., & Lennings, C. J. (1993). Grief and Religious Belief: Does Belief Moderate Depression? *Death Studies*, 17(6), 487–496.  
<https://doi.org/10.1080/07481189308252634>
- Balk, D. E. (1999). Bereavement and Spiritual Change. *Death Studies*, 23(6), 485–493.  
<https://doi.org/10.1080/074811899200849>
- Bandini, J. (2015). The Medicalization of Bereavement: (Ab)normal Grief in the DSM-5. *Death Studies*, 39(6), 347–352. <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.951498>
- Barrett, C. J. (1978). Effectiveness of Widows' Groups in Facilitating Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(1), 20–31. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.46.1.20>
- Baštecká, B. (2013). *Psychosociální krizová spolupráce*. Grada.
- Bodnar, J. C., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1994). Caregiver Depression After Bereavement: Chronic Stress isn't Over When it's Over. *Psychology and Aging*, 9(3), 372–380.  
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.9.3.372>
- Bolt, E. L. W., Corbin Dwyer, S., Buckle, J. L., & Zendel, B. R. (2019). How Age-of-death and Mode-of-death Impact Perceptions of the Deceased. *Death Studies*, 43(8), 489–499. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1488774>
- Breen, L. J., Croucamp, C. J., & Rees, C. S. (2019). What do People Really Think About Grief Counseling? Examining Community Attitudes. *Death Studies*, 43(10), 611–618. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1506527>
- Breen, L. J., & O'Connor, M. (2011). Family and Social Networks After Bereavement: Experiences of Support, change and Isolation: Family and Social Networks After Bereavement. *Journal of Family Therapy*, 33(1), 98–120.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2010.00495.x>
- Bútorá, M. (1991). *Překročit svůj stín*. Avicenum.

- Carey, R. G. (1980). Weathering Widowhood: Problems and Adjustment of the Widowed during the First Year. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 10(2), 163–174. <https://doi.org/10.2190/VP4L-94KX-491M-1WVE>
- Caserta, M. S., & Lund, D. A. (1993). Intrapersonal Resources and the Effectiveness of Self-Help Groups for Bereaved Older Adults. *The Gerontologist*, 33(5), 619–629. <https://doi.org/10.1093/geront/33.5.619>
- Clukey, L. (2008). Anticipatory Mourning: Processes of Expected Loss in Palliative Care. *International Journal of Palliative Nursing*, 14(7), 316, 318–325. <https://doi.org/10.12968/ijpn.2008.14.7.30617>
- Crunk, A. E., Burke, L. A., & Robinson, E. H. M. (2017). Complicated Grief: An Evolving Theoretical Landscape. *Journal of Counseling & Development*, 95(2), 226–233. <https://doi.org/10.1002/jcad.12134>
- Debbie Dartnell, Jasmin Tahmaseb McConatha, V. Krishna Kumar, & Thomas Treadwell. (2017). The Mourning After: A Group for Bereaved Caregivers. *Group*, 41(2), 119. <https://doi.org/10.13186/group.41.2.0119>
- Dyregrov, K. (2004). Bereaved Parents' Experience of Research Participation. *Social Science & Medicine*, 58(2), 391–400. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(03\)00205-3](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(03)00205-3)
- Dyregrov, K., Dyregrov, A., & Johnsen, I. (2014). Positive and Negative Experiences from Grief Group Participation: A Qualitative Study. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 68(1), 45–62. <https://doi.org/10.2190/OM.68.1.c>
- Forte, J. A., Barrett, A., & Campbell, M. H. (1996). Patterns of Social Connectedness and Shared Grief Work: A Symbolic Interactionist Perspective. *Social Work With Groups*, 19(1), 29–51. [https://doi.org/10.1300/J009v19n01\\_04](https://doi.org/10.1300/J009v19n01_04)

- Fulton, R. (2003). Anticipatory Mourning: A Critique of the Concept. *Mortality*, 8(4), 342–351. <https://doi.org/10.1080/13576270310001613392>
- Gabura, J., & Pružinská, J. (1995). *Poradenský proces* (Vyd. 1). Sociologické nakl.
- Gallagher-Thompson, D., Futterman, A., Farberow, N., Thompson, L. W., & Peterson, J. (1993). The Impact of Spousal Bereavement on Older Widows and Widowers. In Margaret S. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Ed.), *Handbook of Bereavement* (1. vyd., s. 227–239). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511664076.016>
- Gärtnerová, A., & Tausch, D. (2013). *V době zármutku: Těm, kteří ztratili blízkého člověka - těm, kteří je provázejí*. Cesta domů.
- Geron, Y., Ginzburg, K., & Solomon, Z. (2003). Predictors of Bereaved Parents' Satisfaction With Group Support: an Israeli Perspective. *Death Studies*, 27(5), 405–426. <https://doi.org/10.1080/07481180302876>
- Glaichen, M., & Magen, R. (1995). Evaluating Process, Outcome, and Satisfaction in Community-Based Cancer Support Groups. *Social Work with Groups*, 18(1), 27–40. [https://doi.org/10.1300/J009v18n01\\_04](https://doi.org/10.1300/J009v18n01_04)
- Gottlieb, B. H. (2000). Self-Help, Mutual Aid, and Support Groups Among Older Adults. *Canadian Journal on Aging / La Revue Canadienne Du Vieillissement*, 19(S1), 58–74. <https://doi.org/10.1017/S0714980800014653>
- Hartl, P., Hartlová-Císařová, H., & Nepraš, K. (2010). *Velký psychologický slovník*. Portál.
- Hráská, M., & Špaňhelová, I. (2020). *Nejste sami—Průvodce rodičů po ztrátě dítěte*.
- Jackson, E. N. (1965). Grief and Religion. In H. Feifel (Ed.). In *The Meanin of Death* (s. 218–233). McGraw-Hill.

- Jacob, S. R. (1996). The Grief Experience of Older Women Whose Husbands had Hospice Care. *Journal of Advanced Nursing*, 24(2), 280–286.  
<https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1996.01888.x>
- Johnsen, I., Dyregrov, A., & Dyregrov, K. (2012). Participants with Prolonged Grief—How Do They Benefit from Grief Group Participation? *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 65(2), 87–105. <https://doi.org/10.2190/OM.65.2.a>
- Kacianová, N. (2008). *Problematika žiaľu: Pastorálne výzvy a teologické riešenia, dizertační práce*. Univerzita Komenského v Bratislave.
- Kacianová, N. (2010). Podporná skupinka pre smútiacich – skúsenosti z praxe. In *Paliatívna medicína a liečba bolesti*. Supplement 2, s. 44-46.
- Kacianová, N. (2012). Služba sprevádzania – jej význam pre duchovný rast. In *Paliatívna medicína a liečba bolesti* (Supplement 2, s. 51–52).
- Kacianová, N., & Dobříková, P. (2015). Komplexný prístup k procesu smútenia pri strate blízkej osoby. *Onkologie (Proceedings from the 7th International Conference of Hospice and Palliative Care)*, 9 (Suppl.A), 44–54.
- Kahn, R. L., & Antonucci, T. C. (1980). Convoyos Over the Life Course: Attachment, Roles, and Social Support. In *Life-Span Development and Behavior* (Baltes P. B., Brim g. Eds) (3., s. 253–283). Academic press.
- Kast, V., & Kast, V. (2010). *Krize a tvořivý přístup k ní: Typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Portál.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Dura, J. R., Speicher, C. E., Trask, O. J., & Glaser, R. (1991). Spousal Caregivers of Dementia Victims: Longitudinal Changes in Immunity and Health.: *Psychosomatic Medicine*, 53(4), 345–362.  
<https://doi.org/10.1097/00006842-199107000-00001>



- Klass, D. (2006). Continuing Conversation about Continuing Bonds. *Death Studies*, 30(9), 843–858. <https://doi.org/10.1080/07481180600886959>
- Kubičková, N. (2001). *Zármutek a pomoc pozůstalým*. ISV.
- Kübler-Ross, E. (2015). *O smrti a umírání: Co by se lidé měli naučit od umírajících*.
- Lammer, K. (2014). *Trauer verstehen: Formen, Erklärungen, Hilfen: mit 14 Abbildungen und 3 Tabellen* (4. Auflage). Springer.
- Latham, A. E., & Prigerson, H. G. (2004). Suicidality and Bereavement: Complicated Grief as Psychiatric Disorder Presenting Greatest Risk for Suicidality. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 34(4), 350–362. <https://doi.org/10.1521/suli.34.4.350.53737>
- Levy, L. H., & Derby, J. F. (1992). Bereavement Support Group: Who Joins, Who Does Not, and Why. *American Journal of Community Psychol*, 20(5).
- Levy, L. H., Derby, J. F., & Martinkowski, K. S. (1993). Effects of Membership in Bereavement Support Groups on Adaptation to Conjugal Bereavement. *American Journal of Community Psychology*, 21(3), 361–381. <https://doi.org/10.1007/BF00941507>
- Lieberman, M. A., & Videka-Sherman, L. (1986). The impact of self-help groups on the mental health of widows and widowers. *American Journal of Orthopsychiatry*, 56(3), 435–449. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1986.tb03475.x>
- Lieberman, M. A., & Yalom, I. (1992). Brief Group Psychotherapy for the Spousally Bereaved: A Controlled Study. *International Journal of Group Psychotherapy*, 42(1), 117–132. <https://doi.org/10.1080/00207284.1992.11732583>
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and Management of Acute Grief. *American Journal of Psychiatry*, 101(2), 141–148. <https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141>

- Lopata, H. Z. (1988). Support Systems of American Urban Widowhood. *Journal of Social Issues*, 44(3), 113–128. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1988.tb02080.x>
- Ludačková, E., Huneš, R., & Špatenková, N. (2013). *Průvodce v čase zármutku*. Hospic sv. Jana N. Neumanna.
- Marmar, C. R., Horowitz, M. J., Weiss, D. S., Wilner, N. R., & Kaltreider, N. B. (1988). A Controlled Trial of Brief Psychotherapy and Mutual-Help Group Treatment of Conjugal Bereavement. *American Journal of Psychiatry*, 145(2).
- Martinez, P., & Hull, A. (2003). *Working Through Loss and Bereavement*. Spring Harvest.
- Matoušek, O., & Křišťan, A. (2013). *Encyklopedie sociální práce*. Portál.
- McCourt, W. F., Barnett, R. D., Brennen, J., & Becker, A. (1976). We Help Each Other: Primary Prevention for the Widowed. *The American Journal of Psychiatry*, 133(1), 98–100. <https://doi.org/10.1176/ajp.133.1.98>
- McKibbin, C. L., Guarnaccia, C. A., Hayslip, B., & Murdock, M. E. (1997). Locus of Control Perceptions Among Conjugally Bereaved Older Adults: A pilot study. *International Journal of Aging & Human Development*, 44(1), 37–45. <https://doi.org/10.2190/ABEQ-JA18-NWWY-62PD>
- Ministerstvo pro místní rozvoj. (2010). *Pohřeb a jeho organizace—Praktické rady*.
- Ministerstvo pro místní rozvoj. (2018). *Kvalifikace poradce pro pozůstalé*. <https://www.mmr.cz/cs/ministerstvo/pohrebnictvi/profesni-kvalifikace/kvalifikace-poradce-pro-pozustale>
- Ministerstvo pro místní rozvoj ČR. (2020). *Péče o pozůstalé v ČR*. <https://www.mmr.cz/cs/ministerstvo/pohrebnictvi/koncepce-strategie/pece-o-pozustale-v-cr>

- Morris, S., Fletcher, K., & Goldstein, R. (2019). The Grief of Parents After the Death of a Young Child. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 26(3), 321–338. <https://doi.org/10.1007/s10880-018-9590-7>
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative Coping With Depressed Mood Following Loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92–104. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.1.92>
- Okabayashi, H., Sugisawa, H., Yatomi, N., Nakatani, Y., Takanashi, K., Fukaya, T., & Shibata, H. (1997). The Impact of Conjugal Bereavement and the Buffering Effect of Social Support on the Health of Elderly People. *Shinrigaku Kenkyu: The Japanese Journal of Psychology*, 68(3), 147–154. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.68.147>
- Porter, N., & Claridge, A. M. (2019). Unique Grief Experiences: The Needs of Emerging Adults Facing the Death of a Parent. *Death Studies*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1626939>
- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., Raphael, B., Marwit, S. J., Wortman, C., Neimeyer, R. A., Bonanno, G., Block, S. D., Kissane, D., Boelen, P., Maercker, A., Litz, B. T., Johnson, J. G., First, M. B., & Maciejewski, P. K. (2009). Prolonged Grief Disorder: Psychometric Validation of Criteria Proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS Medicine*, 6(8), e1000121. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000121>
- Raboch, J., Hrdlička, M., Mohr, P., Pavlovský, P., Ptáček, R., & American Psychiatric Association. (2015). *DSM-5®: Diagnostický a statistický manuál duševních poruch*.

- Rando, T. A. (Ed.). (2000). *Clinical Dimensions of Anticipatory Mourning: Theory and Practice in Working With the Dying, Their Loved Ones, and Their Caregivers*. Research Press.
- Rice, A. (2015). Common Therapeutic Factors in Bereavement Groups. *Death Studies*, 39(3), 165–172. <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.946627>
- Rusu, M. S. (2020). States of Mourning: A Quantitative Analysis of National Mournings Across European Countries. *Death Studies*, 44(2), 117–129. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1526830>
- Říčan, P. (2006). *Cesta životem* (2. vyd). Panorama.
- Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: Čtyři přístupy*. Masarykova univerzita.
- Sanders, C. M. (1980). A Comparison of Adult Bereavement in the Death of a Spouse, Child, and Parent. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 10(4), 303–322. <https://doi.org/10.2190/X565-HW49-CHR0-FYB4>
- Shear, M. K. (2012). Getting Straight About Grief: The Cutting Edge: Getting Straight About Grief. *Depression and Anxiety*, 29(6), 461–464. <https://doi.org/10.1002/da.21963>
- Shear, M. K. (2015). Complicated Grief. *New England Journal of Medicine*, 372(2), 153–160. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp1315618>
- Schut, M. S., Henk. (1999). The Dual Process Model of Coping With Bereavement: Rationale and Description. *Death Studies*, 23(3), 197–224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Schwab, R. (1986). Support Groups for the Bereaved. *The Journal for Specialists in Group Work*, 11(2), 100–106. <https://doi.org/10.1080/01933928608411844>
- Sieberová, J. (2018). *Naděje na konci cesty: Další příběhy hospice Duha*.

- Steiner, C. S. (2006). Grief Support Groups Used by Few—: Are Bereavement Needs Being Met? *Journal of Social Work in End-Of-Life & Palliative Care*, 2(1), 29–53.  
[https://doi.org/10.1300/J457v02n01\\_04](https://doi.org/10.1300/J457v02n01_04)
- Stewart, M., Craig, D., MacPherson, K., & Alexander, S. (2001). Promoting Positive Affect and Diminishing Loneliness of Widowed Seniors Through a Support Intervention. *Public Health Nursing (Boston, Mass.)*, 18(1), 54–63.  
<https://doi.org/10.1046/j.1525-1446.2001.00054.x>
- Stroebe, M. (1993). Coping With Bereavement: A Review of the Grief Work Hypothesis. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 26(1), 19–42.  
<https://doi.org/10.2190/TB6U-4QQC-HR3M-V9FT>
- Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Schut, H., & Stroebe, W. (2008). Bereavement Research: Contemporary Perspectives. In *Handbook of bereavement research and practise: Advances in theory and intervention* (s. 3–25). American Psychological Association.
- Stroebe, M., Stroebe, W., & Schut, H. (2001). Gender Differences in Adjustment to Bereavement: An Empirical and Theoretical Review. *Review of General Psychology*, 5(1), 62–83. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.1.62>
- Stroebe, Margaret S., & Stroebe, W. (1983). Who Suffers More? Sex Differences in Health Risks of the Widowed. *Psychological Bulletin*, 93(2), 279–301.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.93.2.279>
- Stroebe, W., & Schut, H. (2001). Risk Factors in Bereavement Outcome: A Methodological and Empirical Review. In *Handbook of Bereavement: Theory, Research, and Intervention* (s. 349–371). Cambridge University Press.
- Svatošová, M. (2011). *Hospice a umění doprovázet*. Karmelitánské nakladatelství.
- Špatenková, N. (2008). *Poradenství pro pozůstalé*. Grada.

- Špatenková, N. (2014). *O posledních věcech člověka: Vybrané kapitoly z thanatologie*. Galén.
- Špatenková, N. (2017). *Krize a krizová intervence*.
- Thompson, L. W., Gallagher-Thompson, D., Futterman, A., Gilewski, M. J., & Peterson, J. (1991). The Effects of Late-life Spousal Bereavement Over a 30-month Interval. *Psychology and Aging, 6*(3), 434–441. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.6.3.434>
- Tompkins, C. A., Schulz, R., & Rau, M. T. (1988). Post-stroke Depression in Primary Support Persons: Predicting Those at Risk. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(4), 502–508. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.4.502>
- Tudiver, F., Hilditch, J., Permaul, J. A., & McKendree, D. J. (1992). Does Mutual Help Facilitate Newly Bereaved Widowers?: Report of a Randomized Controlled Trial. *Evaluation & the Health Professions, 15*(2), 147–162. <https://doi.org/10.1177/016327879201500202>
- Umberson, D., & Chen, M. D. (1994). Effect of a Parent's Death on Adult children: Relationship Salience and Reaction to Loss. *American Sociological Review, 59*, 152–168.
- Vachon, M. L., Lyall, W. A., Rogers, J., Freedman-Letofsky, K., & Freeman, S. J. (1980). A Controlled Study of Self-help Intervention for Widows. *The American Journal of Psychiatry, 137*(11), 1380–1384. <https://doi.org/10.1176/ajp.137.11.1380>
- Videka-Sherman, L., & Lieberman, M. (1985). The Effects of Self-help and Psychotherapy Intervention on Child Loss: The Limits of rRecovery. *American Journal of Orthopsychiatry, 55*(1), 70–82.
- Walls, N., & Meyers, A. W. (1984). Outcome in Group Treatments for Bereavement: Experimental Results and Recommendations for Clinical Practice. *International*

*Journal of Mental Health*, 13(3–4), 126–147.

<https://doi.org/10.1080/00207411.1984.11448981>

Wolfelt, A. (2004). *The Understanding Your Grief Support Group Guide: Starting and Leading a Bereavement Support Group*. Companion Press.

Wong, P. T. P., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). The Death Attitude Profile Revised: A Multidimensional Measure of Attitudes Towards Death. In *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (s. 121–148). Taylor and Francis.

Worden, J. W. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* (4th ed). Springer Pub. Co.

Yalom, I. D. (2012). *Pohled do slunce: O překonávání strachu ze smrti*. Portál.

Yalom, I. D., & Vinogradov, S. (1988). Bereavement Groups: Techniques and Themes. *International Journal of Group Psychotherapy*, 38(4), 419–446.

<https://doi.org/10.1080/00207284.1988.11491130>

(2017). *Cesta Domů*. <https://www.cestadomu.cz/>

# SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Participanti výzkumu.....	46
Tabulka 2 - Kategorie sdílení se a vztahy.....	50
Tabulka 3 - Ztráta, truchlení a vztah k zesnulému.....	51
Tabulka 4 - Vyrovnávání se se ztrátou a zaměření na budoucnost.....	51
Tabulka 5 - Skupina.....	52



# SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

Příloha 2: Informovaný souhlas

# PŘÍLOHY

# Příloha 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

## **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** Podpůrné skupiny pro pozůstalé a jejich vliv na proces truchlení

**Autor práce:** Bc. Johana Turčanová

**Vedoucí práce:** Mgr. Klára Machů, Ph.D.

**Počet stran a znaků:** 106, 188 352

**Počet příloh:** 2

**Počet titulů použité literatury:** 106

**Abstrakt (800 – 1200 zn.):** 932

**Klíčová slova:** truchlení, podpůrné skupiny pro pozůstalé, smrt, vyrovnávání se se ztrátou

Magisterská diplomová práce se věnuje problematice podpůrných skupin pro pozůstalé. V teoretické části pojednává o truchlení, formální i neformální pomoci a skupinách pro pozůstalé. Výzkum je pojat kvalitativně. Cílem je popsat zkušenost pozůstalých s podpůrnými skupinami, jak tuto zkušenost hodnotí, jaký má skupina vliv na proces truchlení, zjistit motivaci na setkání docházet a popsat důležitá témata a faktory na skupinách působících.

Výzkumný soubor je tvořen šesti participanty. Sběr dat proběhl pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Data byla vyhodnocena pomocí interpretativní fenomenologické analýzy. Jako jeden z faktorů nejvíce ovlivňující úspěšnost skupiny se ukázalo její složení z hlediska pohlaví, věku a typu ztráty. Participanti zmiňovali důležitost sdílení se mimo rodinu a zaměřování se na ztrátu, ale i přizpůsobení se životu po ní. Všichni participanti hodnotí skupiny jako nápomocné pro vyrovnávání se se ztrátou.

## **ABSTRACT OF THESIS**

**Title: Support Groups for the Bereaved and their Effect on Grieving Process**

**Author:** Bc. Johana Turčanová

**Supervisor:** Mgr. Klára Machů, Ph.D.

**Number of pages and characters:** 106, 188 352

**Number of appendices:** 2

**Number of references:** 106

**Abstracts (800 – 1200 characters):** 938

**Keywords:** mourning, support groups for bereaved, death, coping with loss

The diploma thesis deals with the issue of support groups for the bereaved. In theoretical part deals with mourning, formal and informal help, and groups for the bereaved. The study is conceived qualitatively. The research aims to describe the experience of the bereaved with a support group, how they evaluate this experience, how the group affects the grieving process, describe the motivation for attending the group, and important topics and factors affecting attendants.

The research sample consists of six participants. As a research method was used semistructured interview. Data were evaluated by interpretative phenomenological analysis. The factor influencing the success of the group the most was the composition of the group in the terms of gender, age and type of loss. Participants were mentioning the importance of sharing outside the family. All the participants evaluate support groups as helpful in coping with the loss.

## Příloha 2: Informovaný souhlas

### **Informovaný souhlas**

Prohlašuji, že souhlasím s účastí na výzkumu Bc. Johany Turčanové k její magisterské diplomové práci týkající se podpůrných skupin pro pozůstalé. Byl/a jsem informována o podstatě výzkumu. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou nahrávány a poté anonymně zpracovány, použity jen pro účely výzkumu, a že výsledky výzkumu mohou být anonymně publikovány. Jsem informován/a, že mám možnost kdykoliv od spolupráce na výzkumu odstoupit, a to i bez udání důvodu.

Osobní údaje účastníka výzkumu budou zpracovávány v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb. O ochraně osobních údajů a v souladu s nařízením Evropského parlamentu a Rady EU 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES.

Jméno a příjmení:

Podpis: