



NEJSTE NA TO SAMI

(INFORMACE PRO POZŮSTALÉ)





O OBDOBÍ SMUTKU A TRUCHLENÍ

„Nic není tak nesnadné jako najít vhodná slova pro velkou bolest.“

Lucius Annaeus Seneca

Truchlíme, protože jsme ztratili milovanou osobu a je pro nás těžké se s tím vyrovnat a představit si svět bez našeho blízkého.

KDO TRUHLÍ?

Zasažen ztrátou blízké osoby může být kdokoliv z nás. Rodiče, manželé, partneři, děti, sourozenci, prarodiče a přátelé. Často nezáleží, jak komplikované byly naše vztahy, prožívat ztrátu mohou i manželé dlouho po rozvodu, členové rozvrácených rodin, kolegové v práci, nebo jiní blízcí, u kterých bychom to nečekali. Truchlí také rodiče, kterým zemřelo nenarozené dítě.

JAK SE NÁŠ SMUTEK MŮŽE PROJEVIT?

V ROVINĚ PSYCHIKY:

- **Šok a popírání** – jsme jako v mlze, nedokážeme se soustředit, vnímat, nic cítit. Naše nitro se chrání, abychom se nezhroutili. Někdy se cítíme netečně a můžeme bojovat s pocity viny



z toho, že nic necítíme. Opak je ale pravdou, tato „prázdnota“ znamená, že se v nás odehrává velké množství silných emocí, které se při obraně psychiky vyruší a způsobí, že necítíme „nic“. Pokud toto období trvá příliš dlouho, vyhledejte pomoc.

- **Úzkost, nervozita a neklid.**
- **Strach** – je přirozenou součástí truchlení, bojíme se, že zemře někdo další, co s námi bude, bojíme se, že tu bolest nezvládneme, že se nezvládneme postarat o nic dalšího. Tento strach většinou polevuje postupně – až časem vymizí.
- **Zlost** – v každém z nás se mísí pocity hněvu. Zlobíme se na lékaře a přemýšlíme, co kdo mohl udělat jinak, zlobíme se na své okolí a na jejich reakce, můžeme se zlobit také na zemřelého, že nás opustil a zanechal samotné. Lidé se zlobí na Boha, že to dopustil. Naše zloba však může zraňovat i další, proto se snažte své pocity ventilovat v bezpečném prostředí v odborných poradnách, při sportu apod.
- **Osamělost** – osaměle se můžeme cítit, i když jsme obklopeni svými blízkými, naše osamocení vzniká z toho, že postrádáme blízkost té konkrétní osoby, mluvte o tom s lidmi kolem sebe.
- **Vina** – pocit viny bývá častou součástí truchlení, ptáme se, zda jsme nemohli udělat něco více, zda jsme na svého blízkého nebyli hrubí, zda jsme řekli vše, co jsme chtěli, nebo zda náš blízký příliš netrpěl. Tyto pocity Vás mohou trápit delší dobu a je lepší si o nich promluvit.
- **Sny a denní snění** – sny často přicházejí až po nějakém



čase po úmrtí, můžou nám přinášet radost, ale také noční běsy. Pokud přetrvávají a trápí Vás, je lepší vyhledat pomoc. Denní snění bývá uzdravujícím prostředkem, kdy si svého blízkého představujeme, povídáme si s ním, nebo pláčeme. Dejte ale pozor, aby Vás nepohltilo v nevhodnou chvíli a nepřivodili jste si úraz apod.

- **Stud** – někdy máme pocit, že našeho pláče a emocí už bylo příliš a nechceme své emoce dávat více najevo, skrýváme se, vyhýbáme se hovorům o zemřelém. Dát průchod emocím však může pomoci postupně odplavovat bolest, sdílet své pocity a najít oporu ve svém okolí.

V ROVINĚ TĚLESNÉ:

- **Poruchy spánku** – v době truchlení nás trápí nespavost a s tím spojená únava a vyčerpání. Někteří však naopak spí dobře a trápí je výčitky svědomí. Pokud jsou vaše problémy dlouhodobé, vyhledejte pomoc odborníka.
- **Nechutenství, zvýšená chuť k jídlu a zažívací obtíže** – záleží na tom, jak naše tělo reaguje na stres. Zkuste v obou případech dbát na to, co jíte, rozložit si porce na celý den a jíst méně a pravidelněji.
- **Bušení srdce, pocení, problémy s dechem** – zkuste se zhluboka nadechnout, zívnout, protáhnout se. Někdy pomáhá vyjít ven, zavolat někomu blízkému, odpočinout si.
- **Změna potřeby intimity** – ženy si často intimní styk v době



truchlení nedokáží představit. U mužů se můžeme naopak setkat s potřebou vyjádřit své emoce právě prostřednictvím intimity. Toto bývá častým sporem u partnerů a je potřeba o tom hovořit. Můžete vyhledat někoho, kdo prožil podobnou situaci, v rámci svépomocných skupin.

- **Pláč** – je přirozeným projevem těžkých emocí. Nebojte se plakat. Pomůže Vám to odplavit napětí, které tělesně prožíváte. Dejte si pozor na pláč při řízení auta, často je auto místem pro vyplavení emocí: jsme sami, můžeme poslouchat hudbu apod. Je to však nebezpečné pro Vás i okolí.

CO VÁM V DOBĚ TRUCHLENÍ MŮŽE POMOCI?

- **V první řadě si musíte dovolit truchlit.** Nebojte se vyjádřit, co cítíte, řekněte svému okolí, co byste od nich potřebovali a co naopak nechcete. Často by Vám ostatní rádi pomohli, ale neví jak začít, nechtějí Vás rozplakat, mají strach také ze svých emocí.
- **Nebojte se mluvit o Vašem zemřelém** a používat jeho jméno. Řekněte svým blízkým, že i když pláčete, je pro Vás důležité vědět, že i oni na Vašeho blízkého vzpomínají. Časem se ukáže, že dokážete vzpomínat s radostí a bez těžkých emocí.
- **Zkuste si psát deník o svých myšlenkách a pocitech,** nebo sepisovat životopis zemřelého se vzpomínkami na něj. To vše uvolňuje emoce a působí ozdravně.
- **Neobviňujte se za to, že cítíte radost.** Je to známka



toho, že se uzdravujete z velkého žalu a neznamená to, že zapomínáte.

- Někomu může pomoci **přečíst si nějakou odbornou literaturu**, nebo se zúčastnit semináře o truchlení. To vše se doporučuje ale až později, když pomine ten nejhlubší žal.
- **Vyhledejte někoho, kdo zažil podobnou ztrátu** a dokáže porozumět hloubce Vašeho žalu. Sdílení pocitů s někým dalším v rámci svépomoci může být uzdravující. Mějte však na paměti, že Vás procesem truchlení jen doprovází, všechny prožitky se týkají jen a jen Vás.
- **Sdílení smutku v rámci rodiny** je podobné jako v předchozím případě. Podpora našich nejbližších a vzájemné sdílení je nesmírně důležité, myslíme ale na to, že i oni truchlí a nelze srovnávat, kdo je na tom hůře a potřebuje podpořit. Někdy je pro nás tedy pomoc v nejbližším rodinném kruhu tím nejtěžším. Buďte k sobě ohleduplní, dávejte si prostor a čas, aby Vás případné spory a nesplněná očekávání ještě více neoslabovaly.
- **Truchlete tak, jak potřebujete.** Někteří projevují emoce na venek, potřebují si odpočinout, vzít si pracovní volno, odjet na dovolenou, být obklopeni lidmi. Někteří potřebují své emoce ventilovat v soukromí, chtějí se vrátit do pracovního procesu, být znovu aktivní, své myšlenky sdílejí jen se svými nejbližšími. Vše, co prožíváte, je v pořádku, pokud cítíte, že Vám to pomáhá a pokud na sobě pozorujete pomalé krůčky k uzdravování, o kterých se dočtete níže. Nenechte okolí hodnotit způsob Vašeho truchlení.



- **Svátky a výročí jsou velmi náročným obdobím**, a to zejména první rok po úmrtí Vašeho blízkého. Nekladte na sebe velké nároky, snažte se tyto chvíle prožít v kruhu těch, které máte rádi. Vytvořte si své rituály, které mohou být zcela jiné, než na jaké jste byli zvyklí. Myslete na to, že smutek, který se v tomto období prohlubuje, neznamená, že se Váš stav zhoršuje a vracíte se ve svém žalu zpět.
- **Upravte si svůj domov tak, aby Vám v něm bylo dobře i bez zemřelého.**

JAK POZNÁTE, ŽE JSTE NA TOM LÉPE?

- Víte, že smrt Vašeho blízkého je nevratná. Nedoufáte, že se odněkud vrátí, že na Vás čeká, že je to sen.
- Dokážete být sami a necítíte se osamoceni.
- Jste méně citliví na přístup Vašeho okolí.
- Dokážete vzpomínat na zemřelého bez silných emočních reakcí.
- Dokážete se těšit na akce, které Vás čekají.
- Dokážete se radovat bez pocitu viny.
- Jste schopni plánovat budoucnost.
- Máte chuť investovat do nových vztahů.
- Dokážete si představit, že nabídnete pomoc jiným lidem, kteří truchlí.
- Jakákoliv jiná změna, kterou vnímáte pozitivně.



KDY BYSTE MĚLI VYHLEDAT ODBORNOU POMOC?

- Pokud se Vám zdá, že nějaký z příznaků truchlení trvá příliš dlouho a než aby se zlepšoval, tak se prohlubuje, určitě vyhledejte pomoc v poradně pro pozůstalé, u praktického lékaře nebo psychologa.
- Pokud se nemůžete zbavit pocitů viny.
- Pokud dlouhodobě bojujete s přijetím představy, že Váš blízký zemřel.
- Pokud trpíte halucinacemi nebo nočními děsy.
- Pokud jste ztratili více milovaných osob.
- Pokud zemřelo Vaše dítě.
- Pokud si v překonání žalu pomáháte alkoholem nebo drogami.
- Kdykoli, když se s Vámi děje něco nepříjemného.
- Pokud se zhoršuje Váš zdravotní stav, neváhejte vyhledat pomoc lékaře. Truchlení je náročným obdobím nejen psychicky, ale také fyzicky.
- Pokud máte pocit, že ve Vašem okolí není nikdo, s kým se o své pocity můžete podělit, navštivte poradnu pro pozůstalé nebo svépomocnou skupinu.

CO JE TO SVĚPOMOCNÁ SKUPINA A JAK FUNGUJE?

Jedná se o setkávání lidí, kterým zemřel někdo blízký a spojuje je podobná zkušenost a žal. Setkávání organizuje a moderuje



poradce pro pozůstalé, popřípadě se ho účastní externí spolupracovníci, nebo jiní hosté. Zpravidla probíhá jednou za měsíc a je pořádáno zdarma. Můžete se dostavit, i když nebudete chtít vyprávět. Můžete jen poslouchat a možná naleznete ve slovech druhých útěchu. Popřípadě inspiraci k promluvení. Vše, co se děje na setkání, je dobrovolné, nikdo Vás nebude nutit k něčemu, co nechcete, nebo je Vám nepříjemné.

NA KOHO SE MŮŽETE OBRÁTIT?

- **Poradna pro pozůstalé
Mobilního hospice Ondrášek, o.p.s.**

Gurtějovova 11, Ostrava-Zábřeh

Můžete přijít osobně bez objednání,

a to v **PO od 8:30 do 15:00**,

nebo ve **ČT od 8:30 do 17:00**.

Nebo se objednat na jiný den na **tel. číse: 725 409 412**.

Pokud nám chcete napsat, použijte

e-mail: poradce@mhondrasek.cz

Máte možnost vystupovat anonymně.

Naše služby jsou poskytovány zdarma.

- Praktický lékař, u kterého jste registrováni.
- Psycholog, psychoterapeut, nebo poradce pro pozůstalé v místě Vašeho bydliště.



INFORMACE PRO POZŮSTALÉ

Vážení,

přijměte naši účast v této těžké chvíli.

Uvědomujeme si, že ztráta blízké osoby je velmi bolestná. Přesto je člověk nucen zařizovat na úřadech záležitosti, které možná nikdy nedělal, nerozumí jim, nebo je to pro něj v době zármutku obtížné.

Rádi bychom Vám tuto situaci ulehčili, a proto jsme pro Vás připravili základní informace, které Vám mohou pomoci zorientovat se. Ve druhé části našeho letáčku se můžete dozvědět více o procesu truchlení a naleznete zde užitečné kontakty, na koho se obrátit.

KONTAKTOVÁNÍ POHŘEBNÍ SLUŽBY

Po úmrtí Vaší blízké osoby je jedinou záležitostí, kterou musíte udělat, kontaktování pohřební služby dle Vašeho výběru a ohlášení úmrtí blízké osoby. Pohřební služby provádějí obvykle odvoz zesnulých nonstop (mohou přijet i v noci). Při příjezdu Vám zaměstnanci pohřební služby sdělí, kdy máte přijít objednat smuteční obřad, a odvezou si kopie protokolu.



DOKLADY, KTERÉ MUSÍTE MÍT S SEBOU PŘI OBJEDNÁNÍ OBŘADU:

- **občanský průkaz objednatele pohřbu,**
- **občanský průkaz zesnulé osoby** (je-li k dispozici),
- **rodný a oddací list zesnulé osoby** (je-li k dispozici),
- **oblečení pro zesnulého k uložení do rakve,**
- **fotografii zesnulého** (pokud ji chcete použít).

OBJEDNÁNÍ HROBOVÉHO MÍSTA

Smlouvu o nájmu hrobového místa uzavíráte s provozovatelem pohřebiště (nikoli s pohřební službou) a musí mít písemnou formu. Obsahovat by měla především výši nájemného a výši úhrady za služby spojené s nájmem.

POHŘEBNÉ

Jedná se o sociální dávku (dle zák. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře) vyplácenou ve výši 5 000 Kč. Nárok na ni má osoba, která vypravila pohřeb nezaopatřenému dítěti nebo osoba, která byla rodičem nezaopatřeného dítěte, a pokud zemřelá osoba měla ke dni úmrtí trvalý pobyt na území ČR.

Nárok na pohřebné zaniká, nebyl-li uplatněn do 1 roku ode dne pohřbení, a to na předepsaném formuláři.



NÁROK NA PRACOVNÍ VOLNO

Pracovní volno s náhradou mzdy nebo platu se poskytuje na:

- a)** 2 dny při úmrtí manžela, druhu nebo dítěte a na další den k účasti na pohřbu těchto osob,
- b)** 1 den k účasti na pohřbu svého rodiče, sourozence či manžela, a na další den, jestliže obstaráváte pohřeb těchto osob,
- c)** nezbytně nutnou dobu, nejvýše na 1 den, k účasti na pohřbu prarodiče nebo vnuka nebo prarodiče jeho manžela nebo jiné osoby, která sice nepatří k uvedeným fyzickým osobám, ale žila s vámi v době úmrtí v domácnosti, a na další den, jestliže obstaráváte pohřeb těchto osob.

VYŘÍZENÍ POZŮSTALOSTI

K řízení o dědictví je příslušný soud, v jehož obvodu měl zesnulý naposledy bydliště. Notář (soudní komisař), který má na starosti řízení o dědictví, pracuje za odměnu. K vyřízení dědictvého řízení jsou pozůstalí (dědicové) písemně vyzváni (jsou informováni o dědictvém právu a o možnosti odmítnout dědictví – lhůta je 1 měsíc ode dne vyrozumění). Pokud po sobě zesnulý nezanechal majetek (nebo pouze majetek nepatrné hodnoty), soud řízení zastavuje.



VYŘÍZENÍ ÚMRTNÍHO LISTU

Úmrtní listy se vyřizují na matrice úmrtí úřadu, v jehož správním obvodu k úmrtí fyzické osoby došlo. Toto za Vás na požádání vyřídí pohřební služba.

Doklady, které musíte mít s sebou:

- **občanský průkaz zemřelého,**
- **křestní, nebo-li rodný list zemřelého** (v případě, že není nalezen, lze nahradit rodným listem dítěte),
- **oddací list a rodné číslo partnera,** pokud byl zemřelý v manželském svazku.

Matrika do 1 měsíce vystaví úmrtní list. K vyzvednutí úmrtního listu předloží zřizovatel pohřbu svůj občanský průkaz. Po domluvě s matričním úřadem lze úmrtní list zaslat doporučeně poštou.

PŘÍSPĚVEK NA PÉČI

Na úřadu práce dle místa bydliště je potřeba do 8 dnů písemně oznámit úmrtí.

PO ZEMŘELÉM JE TŘEBA ODEVZDAT TYTO DOKLADY NA UVEDENÝCH MÍSTECH:

- **občanský průkaz** – obecní úřad dle místa trvalého pobytu nebo matriční úřad,
- **řidičský průkaz** – příslušný obecní úřad obce s rozšířenou



působností příslušný dle místa posledního trvalého pobytu zemřelého (při odevzdání Vám oprávněný pracovník vydá potvrzení o odevzdání řidičského průkazu),

- **cestovní pas** – příslušný obecní úřad obce,
- **kartička pojištěnce** – kterákoliv pobočka příslušné zdravotní pojišťovny.

Veškeré další žádosti a změny je možno zařizovat až v době, kdy obdržíte z matriky úmrtní list.

PŘEPIS ZMĚNY RODINNÉHO STAVU V OBČANSKÉM PRŮKAZU

Tuto úpravu provede jakýkoliv obecní úřad obce s rozšířenou působností, žádost není vázána na trvalé bydliště. V Ostravě se můžete obrátit na MMO, budova G, ul. Gorkého 2, Ostrava, tel.: 599 444 444. Nový občanský průkaz obdržíte do 30 dnů.

DOKLADY, KTERÉ MUSÍTE MÍT S SEBOU:

- **Váš občanský průkaz,**
- **úmrtní list.**

FOTOGRAFII POŘIZUJE ÚŘEDNÍK PŘI PODÁNÍ ŽÁDOSTI, NEMUSÍTE JI NOSIT.

ŽÁDOST O VDOVSKÝ (VDOVECKÝ DŮCHOD)

Žádosti o vdovský (vdovecký) důchod po zemřelém, který byl



starobní důchodce, invalidní důchodce, nebo ke dni smrti splnil podmínku potřebné doby pojištění pro nárok na invalidní důchod, nebo ke dni smrti splnil podmínky nároku na starobní důchod, vyřizuje okresní správa sociálního zabezpečení, pod kterou spadá bydliště žadatele.

DOKLADY, KTERÉ MUSÍTE MÍT S SEBOU:

- **občanský průkaz Váš i zemřelého** manžela/zemřelé manželky (pokud jste jej dosud neodevzdal/a),
- **oddací list,**
- **úmrtní list,**
- **rozhodnutí o přiznání důchodu** manžela/manželky (je-li k dispozici); pokud však ke dni smrti nebyl přiznán, pak je žádoucí, abyste předložil/a doklady prokazující dobu pojištění manžela/manželky včetně náhradních dob pojištění, tzn. dobu studia, vedení v evidenci uchazečů o zaměstnání apod.,
- **rozhodnutí o přiznání důchodu**, pokud jej pobíráte (je-li k dispozici).

ZABLOKOVÁNÍ ÚČTU

Po úmrtí majitele účtu co nejdříve banku informujte o této skutečnosti a doložte ji předložením kopie úmrtního listu.

Pokud potřebujete peníze z účtu klienta ještě před ukončením dědického řízení, pak musíte vyčkat, až Vám notářství zašle pozvání k jednání a požádat notáře, aby zařídil odblokování účtu.



Po smrti majitele účtu se jeho novým majitelem stává dědic (dědicové) a o zrušení účtu může požádat pouze jeho nový majitel, který je znám až podle výsledků dědického řízení.

PŘEVOD SMLOUVY O ODBĚRU PLYNU

Zařizuje se u příslušného dodavatele plynu. Lze zařídit osobně, prostřednictvím tel. kontaktu, nebo elektronicky.

DOKLADY, KTERÉ MUSÍTE MÍT S SEBOU:

- **Váš občanský průkaz,**
- **úmrtní list či doklad z dědického řízení.**

CO MUSÍTE VĚDĚT:

- **číslo plynoměru** – buďto si vzít s sebou fakturu za úhradu plynu, nebo opsat číslo, které je na štítku plynoměru,
- **stav plynoměru** – v den, kdy půjdete do plynárny, si opište čísla z počítadla plynoměru,
- v případě bezhotovostní platby číslo bankovního spojení,
- v případě platby formou SIPO spojovací číslo.

PŘEVOD SMLOUVY O ODBĚRU ELEKTŘINY

Zařizuje se u příslušného dodavatele elektřiny. Lze zařídit osobně, prostřednictvím tel. kontaktu, nebo elektronicky.



DOKLADY, KTERÉ MUSÍTE MÍT S SEBOU:

- **Váš občanský průkaz**/eventuálně plnou moc,
- **úmrtní list.**

CO MUSÍTE VĚDĚT:

- **informace o stavu elektroměru** – v den, kdy půjdete zařizovat převod, si opište číslo elektroměru,
- **číslo odběrného místa**, EAN odběrného místa.

PŘEVOD SMLOUVY TELEFONU

PRO PŘEVOD ČI ZRUŠENÍ SLUŽEB PŘEDLOŽTE:

- **Váš občanský průkaz,**
- **kopii úmrtního listu.**

V případě, že chcete smlouvu zrušit, nemohou po Vás operátoři žádat zaplacení pokuty za předčasně ukončenou smlouvu.

PŘEVOD SMLOUVY O DODÁVCE VODY

Vyřizuje se pouze v případě, že bydlíte ve vlastní nemovitosti, a to osobně v sídle spádových vodovodů a kanalizací.

Veškeré informace můžete získat na telefonním čísle 840 111 123.

DOKLADY, KTERÉ MUSÍTE MÍT S SEBOU:

- **Váš občanský průkaz,**



- **úmrtní list,**
- **kupní smlouvu** nebo výpis z katastru nemovitostí.

Ostatní převody majetku jako převody nemovitostí, bankovních účtů, vkladních knížek, auta apod. se provádějí až po skončení dědického řízení.

POZŮSTALOST

Pokud máte doma pozůstalost, se kterou si nevíte rady, máte možnost všechny věci darovat obchodu Moment.

CO MŮŽETE DAROVAT:

Oblečení, elektroniku, knihy, věci do domácnosti, hračky, módní doplňky, bižuterii, vybavení pro volný čas...

ZKRÁTKA VŠE, CO JIŽ VE VAŠICH DOMOVECH NEMÁ UPOTŘEBENÍ A UDĚLALO BY RADOST NĚKOMU JINÉMU.

Výtěžek z prodeje je určen Mobilnímu hospici Ondrášek.

Pokud budete potřebovat jakoukoliv informaci, pomoc či radu, obraťte se, prosím, na naše sociální pracovníky telefonicky na čísla 724 975 278, 603 566 336 nebo e-mailem socialni@mhondrasek.cz.





Mobilní hospic Ondrášek, o.p.s.

Gurtějova 11

700 30 Ostrava-Zábřeh

socialni@mhondrasek.cz

www.mhondrasek.cz

vydáno s podporou Moravskoslezského kraje



Moravskoslezský
kraj



www.mhondrasek.cz