



**Proceedings from  
the 7<sup>th</sup> International  
Conference  
of Hospice  
and Palliative Care**

ISBN 978-80-7471-118-3

**16<sup>th</sup> May 2015 Trnava, Slovakia**



**SOLEN**  
MEDICAL EDUCATION

# Proceedings from the 7<sup>th</sup> International Conference of Hospice and Palliative Care

## **Editor of the Proceedings:**

Assoc. Prof. Dr. Patricia Dobříková, Ph.D. et Ph.D.

## **Reviewers:**

Prof. Michael Costello, MBA, J.D. (USA)

Rev. Prof. Dr. Andrius Narbekovas (Lithuania)

Prof. Marta Munzarová, M.D., PhD. (Czech Republic)

Prof. Malcolm Payne, PhD. (United Kingdom)

Prof. Daniel J. West, Jr., Ph.D., FACHE, FACMPE (USA)

## **English language reviewer:**

Anneyce Knight, MSc, PGCE, R.N. FRSA

**ISBN 978-80-7471-118-3**

COPYRIGHT: Patricia Dobříková

## Content of the Proceedings

- 6**            **Troublesome Symptoms in Palliative Care**  
Assoc. prof. Dr. Vladimír Littva, PhD., MPH, Marek Šichman, MSc.
- 14**           **Depression syndrome and demoralization syndrome in palliative care settings**  
Assoc. prof. Dr. Patricia Dobříková, PhD. et PhD., Barbora Mešková, MSc., Jana Brtářová, M.D.
- 28**           **The Moral-Theological View of the End-of-Life Care**  
ThDr. Ing. Vladimír Thurzo, PhD.
- 39**           **A comprehensive approach to the grieving process over the loss of a significant loved one**  
Natália Kacianová, PhD., Assoc. prof. Dr. Patricia Dobříková, PhD. et PhD.
- 49**           **Management Challenges for Operating Hospices in Slovakia**  
Magdaléna Veselská, PhD., Dip Mgmt.

## Articles in Slovak language

- 10**           **Obťažujúce symptómy v paliatívnej starostlivosti**  
doc. PhDr. Mgr. Vladimír Littva, PhD., MPH, PhDr. Marek Šichman
- 21**           **Depresívny syndróm a syndróm demoralizácie v paliatívnej starostlivosti**  
Genome-wide Molecular Characterization of BCP-ALL with the Switch towards Monocytic Lineage
- 34**           **Morálno-teologický pohľad na starostlivosť o zomierajúcich**  
ThDr. Ing. Vladimír Thurzo, PhD.
- 44**           **Komplexný prístup k procesu smútenia pri strate blízkej osoby**  
Mgr. Natália Kacianová, PhD., doc. PhDr. Mgr. Patricia Dobříková, PhD. et PhD.
- 55**           **Aktuálne výzvy pre manažment hospicov na Slovensku**  
Ing. Magdaléna Veselská, PhD., Dip Mgmt.

# Komplexný prístup k procesu smútenia pri strate blízkej osoby

Mgr. Natália Kacianová, PhD.<sup>1</sup>, doc. PhDr. Mgr. Patricia Dobříková, PhD. et PhD.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Biblická škola, Martin

<sup>2</sup>Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce, Trnavská univerzita v Trnave

Táto štúdia bola uskutočnená v rámci projektu „Identita sociálnej práce v kontexte Slovenska [APVV-0524-12]“.

**Úvod:** Smútok ako prirodzená reakcia na stratu blízkej osoby sa dotýka celej osobnosti človeka, všetkých dimenzií a oblastí jeho života. Na Slovensku je sprevádzanie v smútku formou podporných skupiniek nový a málo prezentovaný či využívaný spôsob podpory. V cirkevnom zbore Evanjelickej cirkvi augsburského vyznania na Slovensku sa sprevádzaniu smútiacich – či už vo forme individuálneho stretnutia alebo formou podporných skupiniek pre smútiacich, venuje intenzívnejšia pozornosť od roku 2009.

**Ciel:** V našom výskume budeme zisťovať prínos sociálnej opory a sprevádzania v smútku pre smútiacich v podporných skupinách v Martine. Smútiaci, ktorí podporné skupinky v Martine navštevovali, nám vyplňali dotazník, na základe ktorého sme zisťovali mieru ich zármutku v čase príchodu na skupinku a po jej ukončení, rovnako ako aj mieru sociálnej opory a aplikovania kresťanských princípov v ich živote (v čase navštevovania skupinky).

**Metódy:** V našom výskume participovalo 38 účastníkov podporných skupiniek pre smútiacich. Podporné skupinky prebiehali v cirkevnom zbore ev. a. v. v Martine v rokoch 2009 až 2014. Participanti dostali na prvom stretnutí dotazník, ktorý sa zameriaval okrem socio-demografických ukazovateľov na subjektívne hodnotenie ich zármutku na škále od 1 po 5, hodnotenie ich spokojnosti so sociálnou oporou od blízkych a hodnotenie miery ich aplikácie kresťanských princípov vo svojom živote, keďže všetci uvádzali kresťanské náboženské vierovyznanie.

**Výsledky:** Na základe výsledkov Spearmanovho korelačného testu môžeme konštatovať, že čím je vyššia spokojnosť so sociálnou oporou, tým je u pozostalých signifikantne nižšia miera prežívaného zármutku ( $R = -.468^{**}$ , sig. = 0,003). Podobný výsledok sme zaznamenali pri zisťovaní vzťahu medzi mierou subjektívne prežívanej religiozity. Výsledok preukázal, že čím viac respondent aplikuje kresťanské princípy vo svojom živote, tým je u neho signifikantne nižšia miera prežívaného zármutku ( $R = -.362^*$ , sig. = 0,026). Na základe výsledku Wilcoxonovho testu môžeme potvrdiť, že vo všetkých prípadoch bol subjektívne udávaný prežívaný smútok po skončení podporných skupín signifikantne nižší ( $Z = -5.479$ , sig. = 0.000).

**Záver:** Z výskumu sme zistili, že podporná skupinka pre smútiacich znamená prínos pre proces ich smútenia, v rámci ktorého si smútiaci navzájom poskytujú fyzickú, psychickú, kognitívnu, behaviorálnu aj spirituálnu podporu, môže byť aj miestom, kde pozostalý nachádza funkčný sociálny systém a zároveň aj svoju komunitu viery. Vytvárajú priestor na vzájomné zdieľanie sa, ponúkajú možnosť zažiť podporu tých, ktorí sami smútia, rovnako ako aj možnosť pripomínať si svojich zosnulých mnohými spôsobmi, napr. aj spomienkovou bohoslužbou.

**Kľúčové slová:** proces smútenia, sociálna opora, podpora v smútení, podporné skupiny pre smútiacich.

## Úvod

Smútok ako prirodzená reakcia na stratu blízkej osoby sa dotýka celej osobnosti človeka, všetkých dimenzií a oblastí jeho života: fyzickej, psychickej, kognitívnej, behaviorálnej a spirituálnej (1). Zvládanie smútku a emócií s ním spojených (prejavujúcich sa rôznymi symptómami) si vyžaduje komplexný prístup k smútiacemu človeku. Sprevádzanie v smútku formou podporných skupiniek pre smútiacich v sebe zahŕňa pokrývanie viacerých potrieb, ktoré sa u smútiacich v procese žiaľu objavujú – napr. potrebu mať niekoho, kto mi v smútku porozumie (fyzická potreba), môcť s ním zdieľať svoje skutočné pocity (psychická potreba), vedieť, že za svoje správanie nebudem odsudzovaný/á (kognitívna potreba), že v rámci bezpečného priestoru podpornej skupinky môžem byť sám (sama)

sebou (behaviorálna potreba), že ako veriaci človek mám možnosť prejavíť aj negatívne emócie a nebudem sa za ne musieť hanbiť (spirituálna potreba).

V cirkevnom zbore Evanjelickej cirkvi augsburského vyznania na Slovensku sa sprevádzaniu smútiacich venuje intenzívnejšia pozornosť od roku 2009. Cirkevný zbor s počtom okolo 2800 členov (k máju 2015) má v priemere okolo 45 pohrebov ročne. Ak počítame len s jedným najbližším rodinným príslušníkom, máme možnosť ročne kontaktovať okolo 45 ľudí, ktorí v nedávnej minulosti stratili blízku osobu. Keďže prežívanie smútku je v našej spoločnosti ešte stále tabu, smútiacich v našom cirkevnom zbore kontaktujeme osobne a ponúkame im možnosť sprevádzania – či už vo forme individuálneho stretnutia alebo formou podporných skupiniek pre smútiacich.

V tomto článku sa budeme zaoberať konkrétnou možnosťou sprevádzania v smútku, ktorá ponúka komplexný prístup k procesu smútenia u človeka, ktorý stratil niekoho blízkeho. Podporné skupinky ako koncept sprevádzania v smútku bližšie predstavíme, popíšeme ich priebeh a poukážeme na to, ako sa v rámci nich komplexne pristupuje k jedinečnosti žiaľu pozostalého človeka. V ďalšej časti sa konkrétne zameriame na podporné skupinky v Martine, ktoré na pôde cirkevného zboru prebiehajú od roku 2009. Smútiaci, ktorí podporné skupinky v Martine navštevovali, nám vyplňali dotazník, na základe ktorého sme zisťovali mieru ich zármutku v čase príchodu na skupinku a po jej ukončení, rovnako ako aj mieru sociálnej opory a aplikovania kresťanských princípov v ich živote (v čase navštevovania skupinky). V závere spomínané výsledky zhodnotíme a porovnáme s výsledkami výskumov v iných európskych krajinách.

## Komplexný prístup k procesu smútenia

Smútenie (grieving) charakterizujeme ako proces, v ktorom sa s novou situáciou snažíme vyrovnávať a vedome ju akceptovať. Tento proces môže byť intrapsychický (griefwork), alebo spoločenský (mourning). Intrapsychický proces prebieha vnútri pozostaleho človeka, ktorý sa so svojou stratou snaží kognitívne a citovo vyrovnávať. Spoločenský proces v sebe zahŕňa normy a rituály, na základe ktorých je človek spoločnosťou rozpoznávaný ako pozostalý (1).

Prejavy žiaľu (grief reactions), ktoré sa v začiatkoch akceptujú ako normálne, môžu v určitých prípadoch nadobudnúť patologické rozmery. Vtedy hovoríme o tzv. komplikovanom priebehu žiaľu (complicated grief), ktorý môže mať podobu žiaľu absentujúceho, oneskoreného alebo chronického (2). Naopak, smútenie ako normálna reakcia na stratu milovanej osoby nie je chorobou, ani prejavom psychickej alebo charakterovej slabosti (3). Smútenie je prirodzený ľudský proces, ktorý musíme prežiť. Nie je to choroba, ktorú je potrebné liečiť (4).

Smútenie ako normálny a prirodzený proces sa podľa D. H. Lamba (5) prejavuje štyrmi typmi symptómov: fyzickými (vegetatívnymi), emocionálnymi, kognitívnymi a behaviorálnymi (spojenými s poruchami životosprávy). Doka (1) tieto symptómy rozdeľuje až na päť kategórií. V procese žiaľu nachádza symptómy fyzické, emocionálne, kognitívne, behaviorálne, ale aj spirituálne (1). K fyzickým prejavom žiaľu patria napríklad bolesti hlavy, závraty, zvieranie žalúdka, únava, triašky. Emocionálnou reakciou na smrť blízkej osoby môže byť hnev, smútok, bezmocnosť, sebaobviňovanie, žiarlivosť. Medzi kognitívne prejavy patrí napríklad neschopnosť uveriť tomu, čo sa stalo, neschopnosť koncentrácie. Behaviorálne prejavy žiaľu zahŕňajú plač, vyhýbanie sa spoločnosti, túžbu zosnulého nájsť, hyperaktivitu. Spirituálnou reakciou na žiaľ môže byť vnútorný zápas pozostaleho nájsť zmysel v utrpení, hnev voči Bohu, prehodnocovanie viery. Therese Rando spomína aj sociálne prejavy žiaľu, medzi ktoré patrí napríklad neschopnosť organizovať bežné aktivity, ťaženie sa od spoločnosti, vyhľadávanie samoty (6).

Štádiá, ktoré sa objavujú v procese zomierania, ako prvá popísala E. Kubler-Rossová (7). Podľa jej ďalších zistení, rovnakými štádiami ako zomierajúci prechádza aj jeho rodina: ide o štádium popierania, hnevu, vyjednávania, depresie a prijatia (8). Priebeh žiaľu formou štádií charakterizuje napr. aj Colin Murray Parkes (9), ktorý opisuje štyri takéto štádiá žiaľu: prázdnotu,

túžbu zosnulého nájsť, depresiu a zmierenie sa. Worden (10) namiesto o štádiách hovorí o zvládaní štyroch nasledovných úloh: rozpoznanie reality straty, zaoberanie sa svojimi pocitmi, prispôbenie sa životu bez zosnulého a konečné citové odpútanie sa.

Smútenie je teda prirodzený proces (zahŕňajúci mnohé štádiá, úlohy, symptómy), ktorý ovplyvňuje viaceré oblasti ľudskej osobnosti. Podľa Wordena je úlohou poradenstva pre pozostalých pomôcť pozostalým akceptovať ich stratu, pomôcť im identifikovať a vyjadriť svoje pocity, vytvoriť im priestor a čas pre smútenie, informovať ich o normálnosti žiaľu, rešpektovať ich individuálne rozdiely a poskytnúť im kontinuálnu podporu (10). Úloha podpornej skupinky pre smútiacich je veľmi podobná úlohám, ktoré popisuje Worden (10) (pričom sa dotýka viacerých dimenzií ľudského života): spája ľudí s podobnými zážitkami, vytvára bezpečné prostredie na vyjadrenie svojich pocitov, poskytuje cenné informácie oľhľadom procesu žiaľu, umožňuje smútiacim prežívať svoj žiaľ individuálnym spôsobom, pomáha im akceptovať seba samých a svoju stratu a poskytuje im dlhší čas na kontinuálnu podporu (11). Podporná skupinka pre smútiacich pristupuje k procesu smútenia naozaj komplexne: všima si rôzne potreby a prejavy smútenia a vďaka spôsobu, akým funguje, ich v mnohých smeroch dokáže aj pokryť.

## Koncept podporných skupiniek pre smútiacich

Podporná skupinka pre smútiacich vytvára priestor k vzájomnému zdieľaniu sa a spoločnému prekonávaniu žiaľu. Je to forma organizovanej, skupinovej terapie smútiacich, pod vedením facilitátora, ktorý na základe vlastnej skúsenosti vie, že kvalita a kvantita ľudského pochopenia môže mať zásadný vplyv na priebeh žiaľu a mieru konečného uzdravenia. Koncept podpornej skupinky vychádza z predpokladu, že „mať možnosť zažiť pochopenie priateľov a tých, ktorí sami smúti, nie je slabosť, ale prirodzená (zdravá) ľudská potreba“ (11).

Koncept podpornej skupinky v sebe zahŕňa rôzne dimenzie človeka, v rámci ktorých sa prejavuje jeho potreba smútiť. Úloha podpornej skupinky spočíva v inšpirovaní človeka k boju so žiaľom, k tomu, aby ho dokázal prejsť, zdieľať a nájsť jeho miesto v príbehu svojho života (12). Mnohokrát ale ľudia od podporných skupiniek očakávajú oveľa viac. Preto je veľmi dôležité hneď na začiatku smútiacim zdôrazniť, že úlohou podpornej skupinky nie je smútiacich od žiaľu úplne oslobodiť. Skupinová pomoc spočíva

iba v poskytnutí podpory a nádeje, nie rád a receptov, ako sa žiaľu čo najrýchlejšie zbaviť (13).

Stretávaniu sa podporných skupiniek predchádza súhlas smútiacich s rešpektovaním tzv. pravidiel skupinky. Stanovenie si pravidiel dodáva účastníkom skupinky pocit dôvery a bezpečia. Tieto pravidlá sú zároveň prvou známou vzájomnej komunikácie a je potrebné, aby ich všetci rešpektovali. Pravidlá podpornej skupinky, tak ako sa nám osvedčili v praxi, sú nasledovné (14, porovnaj 11):

1. Jedinečnosť žiaľu. I napriek tomu, že môžeme mať podobné skúsenosti, nikto z nás neprežíva žiaľ rovnakým spôsobom. Rešpektujeme a prijímame to, čo je spoločné, aj to, čo je pre nás jedinečné.
2. Bezpečný priestor na zdieľanie sa. Podporná skupinka poskytuje bezpečný priestor na zdieľanie akýchkoľvek pocitov.
3. Aktívne počúvanie. Človeka, ktorý zdieľa svoj žiaľ, neprerušujeme a nekladíme mu otázky.
4. Dôvera. Všetko vypovedané v rámci skupinky sa zachová v dôvere. Mimo skupinky o vypovedaných veciach s nikým nediskutujeme.
5. Rovnaký časový priestor na zdieľanie sa. Účastníci skupinky si sami určia mieru zdieľania alebo mlčania.
6. Presný príchod a pravidelná účasť. Rešpektujeme časový limit trvania skupinky, skupinka začína a končí o presne stanovenej hodine.
7. Prijímanie druhých takých, akí sú a rešpektovanie ich názorov. Pokúšame sa pochopiť myšlienky a pocity účastníkov bez toho, aby sme ich posudzovali, odsudzovali alebo menili. Naším cieľom je podpora a prejavenie pochopenia.
8. Právo myliť sa a mlčať. Spoločne vytvoríme atmosféru, v ktorej sa budeme cítiť prijatí a pochopení.

Podpornú skupinku zakladá, organizuje, vedie a zabezpečuje jej program a priebeh školený facilitátor. Facilitátor alebo doprevádzajúci smútiacemu zabezpečuje bezpečný priestor, poskytuje mu potrebné informácie, dokáže ho povzbudiť, poprípade doporučiť iné formy pomoci (15). Jeho úloha spočíva v príprave miestnosti, otvorenia a ukončenia stretnutia, v zabezpečení občerstvenia. Facilitátor motivuje účastníkov k otvoreniu svojho vnútra a k nachádzaniu vlastných riešení. Usmerňuje postupnosť zdieľania, reflektuje povedané, snaží sa o udržanie zdravej atmosféry. Neponúka správne odpovede, nepresviedča, nepôsobí autoritatívne, vyhýba sa prehnanej ľútosti a uistovaniu. Nepoužíva kliše,

nekladie zbytočné otázky, dokáže prijať mlčanie. Pre smútiaceho človeka je sprievodcom v spleti jeho pocitov, ktoré pomenúva a v konečnom dôsledku pomáha prijať (14).

Podľa Wordena má sprevádzajúci pomôcť ľuďom facilitovať nekomplikovaný alebo normálny smútok a to v určitom časovom rámci (10). Podporná skupinka má určitý časový harmonogram, v rámci ktorého sa smútiaci stretávajú počas šiestich týždňov, raz do týždňa v podvečerných hodinách. Dĺžka trvania stretnutí je maximálne dve hodiny. Štruktúra stretnutí pozostáva z privítania, krátkeho príbehu (úvahy, básne, modlitby), témy týždňa a zdieľania účastníkov k danej téme. Témy stretnutí sú vždy dôkladne pripravené a účastníkom sa rozdáva v tlačenej forme. Prvé a posledné stretnutie je tematicky výnimočné, v závislosti od množstva účastníkov (ideálny počet je šesť účastníkov na jedného facilitátora) a obdobia v roku (či sa skupinka stretáva pred Veľkou nocou, Vianocami atď.). Témy jednotlivých stretnutí počas trvania jednej podpornej skupinky môžu vyzeráť nasledovne: 1. Zdieľanie príbehov 2. Charakteristika a proces žiaľu 3. Primárne a sekundárne straty 4. Uzdravenie skrze vieru 5. Zmierenie sa so stratou 6. Prežívanie žiaľu počas sviatkov (napr. pred Vianocami), záverečná spomienková bohoslužba (14).

### Výskumná vzorka

V našom výskume participovalo 38 účastníkov podporných skupiniek pre smútiacich, z toho 36 žien a 2 muži. Priemerný vek bol 65 rokov, pričom najmladší účastník mal 32 rokov a najstarší 85. Z hľadiska vekových skupín sme respondentov rozdelili na produktívny vek – do 62 rokov (12 participantov) a nad 62 rokov (26 participantov). Čo sa týka obdobia po úmrtí, podmienkou na prijatie do podpornej skupiny bolo obdobie minimálne 6 mesiacov od úmrtia blízkeho príbuzného. Čo sa týka okolností úmrtia, náhle zomrelo 19 príbuzných, rovnako aj 19 zomrelo po dlhšej chorobe. Najčastejšie išlo o manželského partnera (24), potom to bolo dieťa (7), súrodenc (6) a 1 rodič. 7 respondentov bolo z dediny a 31 z mesta a všetci respondenti mali aspoň jedno dieťa. Bez manželského partnera bolo 27 participantov (vdova, vdovec alebo rozvedená) a 11 bolo vydatých.

Podporné skupinky prebiehali v cirkevnom zbere ev.a.v. v Martine v rokoch 2009 až 2014. Participanti dostali na prvom stretnutí dotazník, ktorý sa zameriaval okrem socio-demografických ukazovateľov na subjektívne hodnotenie ich zármutku na škále od 1 po 5, hodnotenie

ich spokojnosti so sociálnou oporou od blízkych a hodnotenie miery ich aplikácie kresťanských princípov vo svojom živote, keďže všetci uvádzali kresťanské náboženské vierovyznanie.

### Výsledky

Taktiež nás zaujímalo, či existuje signifikantný rozdiel v prežívaní intenzity smútku z hľadiska okolností úmrtia blízkeho príbuzného – t.j. či zomrel náhle alebo po dlhšej chorobe. Keďže na základe testovania homogenity distribúcií Shapiro-Wilkovým testom sme zistili neparametrické rozloženie (sig. = 0,001), použili sme na testovanie MannWhitneyho U test, ktorého výsledky potvrdili signifikantný rozdiel (pozri tabuľku 1).

**Tabuľka 1.** Intenzita prežívaného smútku z hľadiska okolností úmrtia blízkeho

MannWhitney U	105.500
Z	-2.339
Asymp. sig.	0.019

Pozostali, ktorých príbuzný zomrel náhle, prežívali signifikantne vyšší zármutok (priemerná hodnota 23,45), než tí, ktorých príbuzný zomrel po dlhšie trvajúcej chorobe (priemerná hodnota 15,55).

Čo sa týka socio-demografických ukazovateľov, chceli sme vedieť, či vek a vzdelanie vplyvajú na intenzitu prežívaného smútku u pozostalých pri prvej návšteve podpornej skupiny. Na základe hodnoty Shapiro-Wilkovho testu, ktorá bola nižšia než 0,05 pre obe premenné, sme použili na testovanie MannWhitneyho U test, ktorého výsledky ani v jednom prípade nepotvrdili signifikantný rozdiel (pozri tabuľku 2).

**Tabuľka 2.** Intenzita prežívaného smútku z hľadiska veku a vzdelania

	Vekové skupiny	Vzdelanie
MannWhitney U	146.000	149.000
Z	-.335	-.614
Asymp.sig.	0.737	0.539

V tabuľke č.3 si môžeme všimnúť, že osoby do 62 rokov (teda na Slovensku do produktívneho veku) prežívali o niečo miernejší smútok za blízku osobou, než osoby v poproduktívnom veku. Rovnako osoby s nižším vzdelaním neprežívali tak vysoký zármutok ako osoby s vyšším

**Tabuľka 3.** Smútenie z hľadiska veku a vzdelania

	Vek	Počet	Priemer		Vzdelanie	Počet	Priemer
Intenzita smútku	Do 62	12	18.67	Intenzita smútku	ZŠ, SOU	14	18.14
	Nad 62	26	19.88		SŠ, VŠ	24	20.29
	Spolu	38			Spolu	38	

vzdelaním. Hoci sa nepotvrdili signifikantné rozdiely, považujeme to za zaujímavé zistenie (podrobne v tabuľke 3)

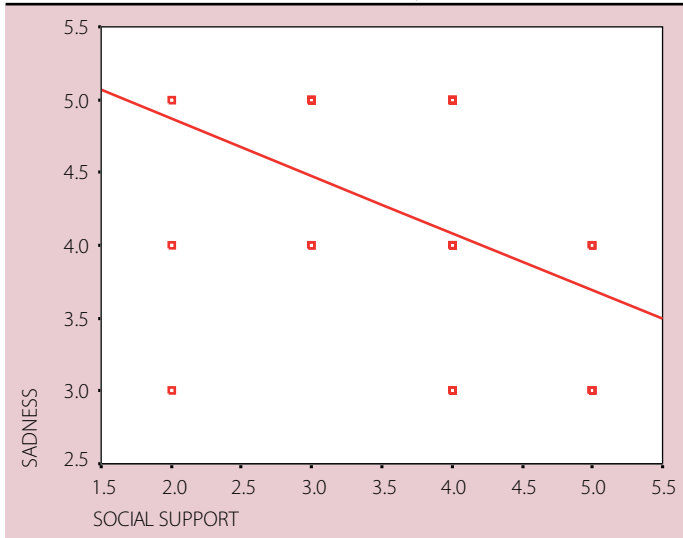
Ďalším faktorom, ktorý je pri smútení veľmi podstatný, je sociálna opora, ktorú blízkemu poskytujú rodinní príslušníci a priatelia. Chceli sme zistiť, či má spokojnosť so sociálnou oporou vplyv na subjektívne prežívanú intenzitu zármutku. Na základe výsledkov Spearmanovho korelačného testu môžeme konštatovať, že čím je vyššia spokojnosť so sociálnou oporou, tým je u pozostalých signifikantne nižšia miera prežívaného zármutku (R = -.468\*\*, sig. = 0,003).

Podobný výsledok sme zaznamenali pri zisťovaní vzťahu medzi mierou subjektívne prežívanej religiozity (miera aplikácie kresťanských princípov vo svojom živote) a intenzitou prežívaného zármutku. Výsledok Spearmanovho korelačného testu preukázal, že čím viac respondent aplikuje kresťanské princípy vo svojom živote, tým je u neho signifikantne nižšia miera prežívaného zármutku (R = -.362\*, sig. = 0,026).

Napokon sme chceli posúdiť efektivitu podporných skupín pre pozostalých a zaujímalo nás, či po absolvovaní všetkých stretnutí nastane u pozostalých signifikantná zmena v prežívaní ich zármutku. Keďže signifikancia v Shapiro-Wilko teste mala hodnotu 0,0001 (p < 0,05), použili sme Wilcoxonov test, ktorý preukázal, že vo všetkých prípadoch bol subjektívne udávaný prežívaný smútok po skončení podporných skupín signifikantne nižší (Z = -5.479, sig. = 0.000).

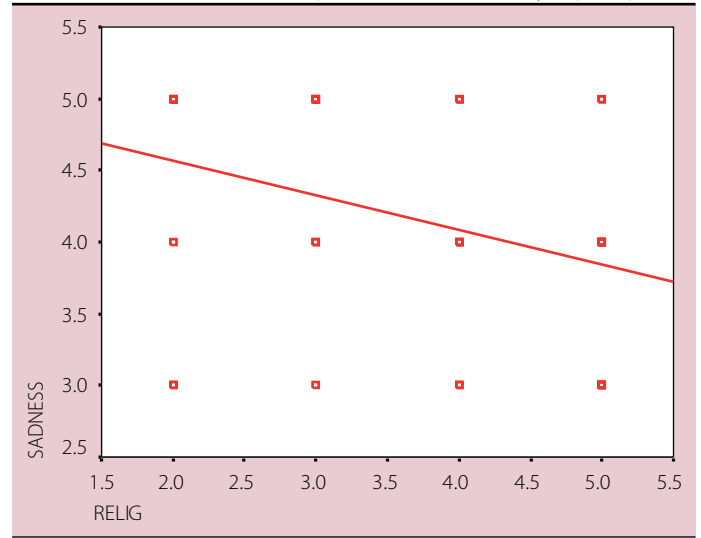
### Porovnanie

Pre porovnanie poskytovanej starostlivosti v oblasti sprevádzania smútiacich rodín, s prihliadnutím na faktor sociálnej podpory a religiozity smútiacich sme náš výskum konfrontovali s výsledkami výskumov v Anglicku a Švédsku. V Anglicku má väčšina hospicov v svojom programe pre smútiacich možnosť zúčastniť sa spomienkových bohoslužieb ako aj iných stretnutí pre smútiacich s cieľom pripomenúť si tých, ktorí zomreli. Autor článku *We will remember them* (16) si kladie otázku, prečo takúto možnosť v priemere využíva iba 20 percent smútiacich. V svojom výskume identifikuje niekoľko rituálov, ktoré smútiacim pomáhajú vyrovnáť sa so stratou blízkej osoby – predovšetkým v USA a zamýšľa

**Graf 1.** Vzťah medzi smútkom a sociálnou oporou

Smútok: 1 žiadny, 5 neznesiteľný

Sociálna opora: 1 úplne nespokojný, 5 úplne spokojný

**Graf 2.** Vzťah medzi smútkom a praktizovaním kresťanských princípov

Smútok: 1 žiadny, 5 neznesiteľný

Aplikácia kresť. princípov: 1 nikdy, 5 vždy

sa nad možnosťou ich prenosu do svojho prostredia. Autori článku *Family and friends provide most social support* (17) skúmajú, aká je miera sociálnej podpory najbližšej rodiny a priateľov smútiacemu človeku počas trvania prvého roka od straty blízkej osoby v Švédsku.

Vale-Taylor (16) uvádza 24 rituálov, ktoré smútiaci ľudia považujú za dôležité. Patrí k nim napr. možnosť rozprávať sa o zosnulej osobe s inými ľuďmi, možnosť zdieľať s nimi spomienky a fotografie, možnosť zúčastniť sa podpornej skupiny alebo bohoslužby, v rámci ktorej si do dotyčný na svojho blízkeho spomína a na jeho pamiatku zapaluje sviečku. Jeho výskum dokazuje, že respondentom v procese žiaľu pomáha, keď o svojom zosnulom môžu otvorene hovoriť. Na druhej strane Vale-Taylor (16) uvádza, že smútiaci mnohokrát pociťujú zo strany druhých neochotu a zmätok, a iba veľmi ťažko nachádzajú pochopenie u tých, ktorí podobnú stratu sami nikdy nezažili. Spomienkové bohoslužby boli respondentmi hodnotené veľmi pozitívne práve vzhľadom na aspekt možnosti kontaktu s inými, ktorí sami prechádzajú procesom smútenia (a možnosti zdieľania sa). Jeho výskum taktiež poukazuje na veľkú potrebu, ktorú smútiaci pomenovali ako udržanie si kontaktu so zosnulými a vieru, že raz budú nejakým spôsobom opäť spojení.

Benkel s kolektívom (17) použili metódu kvalitatívneho a kvantitatívneho výskumu a zisťovali, nakoľko boli potreby smútiacich z hľadiska sociálnej opory a podpory v čase prvého roku po smrti blízkej osoby naplnené. Respondenti rozlišovali medzi praktickou podporou (ktorej sa im dostávalo hlavne zo strany najbližšej rodiny)

a psychologicko-sociálnou oporou (ktorej sa im dostávalo zo strany blízkych priateľov a komunity). Čo sa týka zdieľania svojich pocitov, volili radšej človeka, nie z okruhu najbližšej rodiny. Podmienkou bola vybudovaná dôvera a vedomie toho, že dotyčná osoba ich nebude chcieť ovplyvňovať a dávať im rady. Možnosť zdieľať svoje pocity s inými, ktorí mali podobnú skúsenosť, pokladali za veľmi oslobodzujúce. Okrem zdieľania svojich pocitov im pomáhali informácie, ktoré im lepšie objasnili proces žiaľu a pomohli im prispôsobiť sa novej životnej situácii.

Pre porovnanie s výsledkami nášho výskumu nachádzame niekoľko zaujímavých zistení. Smútiaci ľudia pre zvládanie svojho žiaľu potrebujú viac ako iba praktickú pomoc. Od svojho okolia očakávajú predovšetkým psychologicko-sociálnu podporu, možnosť rozprávať o zosnulej osobe s inými ľuďmi, možnosť pripomínať si svojich zosnulých napr. formou zdieľania či spomienkovej bohoslužby, v rámci ktorej cítia spolupatričnosť tých, ktorí sami stratili blízkeho človeka. Napr. v Španielsku sú podporné programy pre smútiacich založené na individuálnom sprevádzaní alebo telefonickom kontakte. Podporné skupiny a iné sociálne podporné programy sa v tejto krajine zatiaľ veľmi nerozšírili (18). Na druhej strane, v Japonsku, sú smútiaci otvorenejší voči skupinovej forme sprevádzania a podpory (19).

Náš výskum okrem iného potvrdzuje, že čím je vyššia spokojnosť so sociálnou oporou, tým je u pozostalých nižšia miera prežívaného zármutku. Podporné skupiny pre smútiacich môžu byť taktiež určitou formou sociálnej opory, hlavne pre tých smútiacich, u ktorých je

podporný systém v rámci rodiny a najbližšieho okolia nepostačujúci. Yi a kol. (18) uvádza, že v Španielsku sa ukazuje potreba svojpomocných skupín, predovšetkým v prípadoch, kedy smútiaci nemajú vlastný podporný systém. V iných krajinách, predovšetkým v USA, sú podporné skupinky rozšírené (11). Účastníci podporných skupiniek na Slovensku subjektívne udávajú, že ich smútok bol po ukončení podpornej skupinky signifikantne nižší.

## Záver

V súčasnosti, podľa najviac použíwanej definície svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) je paliatívna starostlivosť prístup, ktorý zvyšuje kvalitu života pacientov a ich rodín. Podľa spomínanej definície, paliatívna starostlivosť poskytuje podporu rodine, aby sa vyrovnala s pacientovým ochorením a vlastným smútkom, a ak je potrebné, zahŕňa aj poradenstvo počas obdobia smútenia (20). Kvalitné medziľudské vzťahy sú dôležitou podmienkou holistickej starostlivosti, avšak pozornosť venovaná rodinnej paliatívnej starostlivosti je pomerne nový koncept a mnohí z pomáhajúcich profesií nie sú na prácu s rodinou pripravení (21, 22, 23).

Na základe osobnej skúsenosti a následnej možnosti vzdelávania v oblasti sprevádzania smútiacich rodín som mala možnosť v rokoch 2009–2014 facilitovať podporné skupinky pre smútiacich v cirkevnom zbore ev.a.v. v Martine. Skúsenosť s podpornými skupinkami a zároveň koordinovanie študijného programu SLZA (Služba sprevádzania) mi umožnilo šíriť myšlienku podporných skupín pre smútiacich aj v susedných štátoch, v Českej republike a Poľsku

(porovnaj 24). V rámci tohto príspevku som poukázala na to, ako podporná skupinka pre smútiacich funguje a ako naplňa rôzne potreby smútiaceho človeka.

Zároveň sme spracovali niektoré údaje, ktoré sme formou dotazníka získali od pozostalých, ktorí navštevovali podpornú skupinku pre smútiacich v Martine. Najdôležitejším zistením bol fakt, že podporná skupinka pre smútiacich znamená prínos pre proces ich smútenia, v rámci ktorého si smútiaci navzájom poskytujú fyzickú, psychickú, kognitívnu, behaviorálnu aj spirituálnu podporu. Medzi faktory, ktoré komplikujú proces smútenia patrí napr. aj nedostatok sociálnej podpory, nízka súdržnosť rodiny, zlá komunikácia v rodine a absencia človeka, s ktorým by sa smútiaci človek mohol podeliť o svoje obavy (21, 25, 26). Podporná skupinka pre smútiacich bez podpory v rodine môže byť aj miestom, kde pozostalý nachádza funkčný sociálny systém a zároveň aj svoju komunitu viery.

Podporné skupinky pre smútiacich ani zďaleka nie sú jediným spôsobom poskytovania podpory smútiacemu človeku. Vytvárajú však priestor na vzájomné zdieľanie sa, ponúkajú možnosť zažiť podporu tých, ktorí sami smúti, rovnako ako aj možnosť pripomínať si svojich zosnulých mnohými spôsobmi, napr. aj spomienkovou bohoslužbou (27, 28). Naplňajú viaceré potreby smútiacich, a postupne si nachádzajú svoje miesto v oblasti sprevádzania (aj v iných krajinách Európy).

### Limitácie

Náš výskum má obmedzenie, čo sa týka zloženia výskumného súboru. Väčšina pozostalých účastníkov boli ženy, takže vzorka nie je heterogénna. Na druhej strane, oslovení muži nemali záujem zúčastňovať sa stretnutí. V budúcnosti sa pokúsime pozvať a zahrnúť viac pozostalých rodinných príslušníkov do skupinových stretnutí.

Väčšina žien bola z komunity evanjelikov a aj všetci ostatní boli veriaci. Naším obmedzením teda je aj nedostatočná náboženská rôznorodosť a úplne chýbajúci pohľad ľudí bez vierovyznania. V budúcnosti vynaložíme väčšie úsilie, aby sme boli otvorenejší aj pre ľudí z iného náboženského, resp. aj nenáboženského prostredia.

Výskum je taktiež komplikovaný tým, že je potrebné hľadať správny spôsob prístupu k smútiacim, keďže nechceme, aby sa cítili ako vzorka, ktorú niekto skúma. V ďalšom výskume by sme skúsili aj iný než kvantitatívny prístup, v ktorom by smútiaci mali väčší priestor na slobočné vyjadrenie ich pocitov a postojov.

### Literatúra

1. Doka KJ. Acute, Grief in MacmillanEncyclopediaofDeath and Dying, ed. by Kastenbaum, Gale: Thomson, 2003.
2. Stroebe M, Schut H. Theories in MacmillanEncyclopediaofDeath and Dying, ed. by Kastenbaum, Gale: Thomson, 2003.
3. Lammer K. Trauerverstehen. Koblenz: NeukirchenerVerlagshaus, 2004.
4. Elder S. Supportgroups in thecommunity in WhatWillWe Do, ed. by Stevenson, N.Y: Baywood Publishing Company, 2002.
5. Tarochková T. Smútkové poradenstvo ako vynárajúca sa oblasť psychologického poradenstva, in Československá psychologie, 1995; 34: 224–240.
6. Rando T. Grief, Dying and Death: ClinicalInterventionsforCaregivers. Champaign, IL: Research Press Company, 1984.
7. Kubler-Ross E. On Death and Dying. N.Y: Touchstone, 1969.
8. Kubler-Ross E, Kessler D. On Grief and Grieving. N.Y.Scribner, 2005.
9. Parkes CM. The Psychology of Bereavement, in From Fear to Faith, ed. by Autton, London: S.P.C.K., 1971.
10. Worden W. Grief Counseling and Grief Therapy. N.Y. Springer, 2002.
11. Wolfelt A. The Understandin Your Grief. Support Group Guide. Fort Collins: Companion Press, 2004.
12. Kacianová N. Problematika žiaľu pozostalého človeka. Pastorálne výzvy a teologické riešenia. Dizertačná práca, Univerzita Komenského v Bratislave, 2008.
13. Kacianová N. Podporná skupinka pre smútiacich - skúsenosti z praxe. Paliatívna medicína a liečba bolesti. Solen, 2010; Supplement 2, 44–46. ISSN 1337–9917.
14. Kacianová N. Podporná skupinka pre smútiacich – v hospici? Bardejov, 2013. ISBN 978-80-8132-096-5, s. 153–161.

15. Špatenková N. Poradenství pro pozůstalé. Grada Publishing, 2008. ISBN: 9788024717401.
16. Vale-Taylor P. We will remember them, in Palliative Medicine, 2009; 23: 537–544.
17. Benkel I. Family and friendsprovide most socialsupportforthebereaved, in PalliativeMedicine, 2009; 23: 141–149.
18. Yi a kol. Grief support provided to care givers of palliative care patients in Spain, in Palliative Medicine, 2006; 20: 521–531.
19. Matsushima T, et al. The current status of bereavement follow up in hospice and palliative care in Japan, in Palliative Medicine, 2002; 16: 151–158.
20. Hatoková M, et al. Sprevádzanie chorých a zomierajúcich. Don Bosco, 2009. ISBN 978-80-8074-095-5.
21. Connor a kol. Paliatívni péče pro sestry všech odborů. Grada publishing, a.s., 2005. ISBN 80-247-1295-4.
22. Knight A, Khan Q. Spirituality and Wellbeing pp94-110. In: Knight A, McNaught A. Understanding Wellbeing: an introduction for students and practitioners of health, social care and wellbeing. Lantern Publishing, Banbury. 2011. p 103 ISBN 978-1-908625-00-7.
23. Šmidová M, Trebski K, Žuffa J. Dozrievanie v láske. Dobrá kniha. Trnava, 2009, ISBN 978-80-7141-853-5.
24. Andrášková I. Práce s truchlícími v podpůrných skupinách, prenos slovenského modelu do českého prostředí. Bakalárska práca, Univerzita Palackého v Olomouci, 2014.
25. Šramatá M, Hromková M. Teoretické východiská sociálnej práce v hospicovej a paliatívnej starostlivosti. Paliatívna medicína a liečba bolesti, Solen, 2012; 5S(2): 56–58. ISBN 1337-9917.
26. Kovalčíková N. Sociálny pracovník v zdravotníctve – význam, edukácia a prax. In: Zborník príspevkov k medzinárodnej konferencii Nové trendy v príprave a uplatnení sociálnych pracovníkov. 2007.
27. Macková M. Poradenství pro rodinu pacienta po jeho smrti. Paliatívna medicína a liečba bolesti, Solen, 2010; 3S(2): 41–42. ISBN 1337–9917.
28. Hanzalíková V, Levická K. Sociálna opora v procese smútenia. Paliatívna medicína a liečba bolesti, Solen, 2012; 5S(2): 43–45. ISBN 1337–9917.

---

**Mgr. Natália Kacianová, PhD.**

Biblická škola, Martin  
M. R. Štefánika 17, 036 01 Martin  
natalia.kacianova@gmail.com

---