

5 klíčových bodů



pro první rozhovor o umírání a smrti

1. VLASTNÍ PŘÍPRAVA

- před rozhovorem je dobré se na chvíli zastavit a uvědomit si, jaký mám já sám/sama postoj k tomuto tématu
- zamysli se, co od rozhovoru očekáváš a zda jsi opravdu připraven/a o tématu s druhým mluvit

2. BEZPEČNÉ MÍSTO A OTEVŘÍ PROSTOR

- vyber chvíli klidu - třeba večer doma, na procházce, nebo u čaje/kávy
- můžeš začít tím, co si druhý o tématu myslí a jestli už o tom někdy přemýšlel

„Chtěla bych si s tebou v klidu popovídat o něčem důležitém. Teď máme chvíli jen pro sebe - je to v pohodě?“

„Napadlo Tě někdy/Přemýšlel/a jsi někdy, co by sis přál, kdyby se ti něco stalo?“

3. OBJASNI DRUHÉMU, PROČ JE TO DŮLEŽITÉ

- objasni druhému proč je téma a jeho/její názor pro tebe důležitý

podle důvodu, proč chceš o tématu mluvit, např.:

„Je pro mě důležité vědět, co a jak by sis přál/a, kdyby se stalo něco vážného. Zároveň bych byla klidnější, kdyby někdo znal má přání.“

„Ráda bych o tom mluvila proto, že bych Ti chtěla být co největší oporou, kdyby to někdy bylo potřeba.“

„Otevřít tohle téma je pro mě důležité, protože věřím, že nám to může dát větší klid a jistotu.“

4. RESPEKTUJ TEMPO A OCHOTU MLUVIT

- celkově je to náročné téma
- je možné, že tvoje blízká osoba nebude na rozhovor připravená
- TO JE V POŘÁDKU → dej najevo, že ho vnímáš a chápeš jeho postoj -> může to být postupný proces
- ujisti druhého, že tu pro něj jsi až bude připraven mluvit

„Nemusíme o tom mluvit hned, pokud je to pro Tebe moc těžké. Je to něco, o čem bych chtěla mluvit, někdy v klidu. Pro jistotu, pro nás oba.“

“Pro nás oba je to náročné a respektuji, že o tom teď nechceš mluvit. Jsem tu pro Tebe až přijde ten správný čas.”

5. BUĎ NASLOUCHAJÍCÍ, LASKAVÝ A UPŘÍMNÝ

- mluv otevřeně, citlivě a s laskavostí

„Vím, že to není jednoduché téma, ale zároveň je pro mě důležité o tom aspoň trochu vědět, jak o tom přemýšlíš a co by sis přál.“

„Není nic, co bys mi nemohl/a říct. Všechno, co cítíš, je v pořádku.“

„Můžeš mi toho říct tolik, kolik budeš chtít. Já tu jsem a budu tě poslouchat.“

„Děkuju, že to se mnou sdílíš, vážím si tvé důvěry.“