

## **Příloha č. 1 – Informovaný souhlas s účastí ve výzkumném projektu**

Dobrý den,

ráda bych Vás požádala o účast na výzkumném projektu, který se uskuteční v rámci mé diplomové práce, kterou píšete na katedře psychologie Pedf UK pod vedením paní PhDr. Hany Valentové, Ph.D. Tato práce se zabývá výzkumem změn (posttraumatickým rozvojem) po úmrtí blízké osoby. V rámci výzkumu se pokusím zjistit, zda a v jakých oblastech ke zmíněným změnám dochází prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů. Rozhovory budou nahrávány, přepsány a poté analyzovány. V rámci výzkumu budou přepisy rozhovorů anonymizovány, aby nebylo možné respondenty identifikovat.

Pokud z jakýchkoli důvodů nebudete chtít odpovídat na nějakou otázku v rozhovoru či ve výzkumu pokračovat, samozřejmě tak můžete učinit.

Děkuji.

Bc. Andrea Finkousová

### **INFORMOVANÝ SOUHLAS S ÚČASTÍ VE VÝZKUMNÉM PROJEKTU**

Souhlasím s účastí na výzkumném projektu, který se uskuteční v rámci diplomové práce Bc. Andrei Finkousové s názvem „Posttraumatický rozvoj po úmrtí blízké osoby v dospělosti a ve stáří“. Byl/a jsem seznámen/a s podmínkami, obsahem a cílem výzkumného projektu, rozumím jim a souhlasím s nimi.

Dávám svolení a souhlasím s nahráváním, přepisem a s analýzou rozhovoru, který bude anonymizován (nikde se neobjeví mé jméno či údaje, díky kterým bych mohl/a bych identifikován/a).

Taktéž souhlasím a dávám svolení, aby materiál, který jsem v rámci rozhovoru poskytl/a, mohl být použit za účelem sepsání diplomové práce, popřípadě odborného článku či jakékoliv další odborné publikace a prezentace vycházející z tohoto výzkumu.

Jsem si vědom/a, že rozhovor mohu kdykoliv přerušit a tím svoji účast na výzkumu odmítnout a také, že pokud se v průběhu rozhovoru objeví pro mě obtížná témata, mohu odmítnout odpovědět na jakoukoliv otázku.

Souhlas poskytuje (jméno a příjmení):

Datum:

Podpis:

## **Příloha č. 2 – Přepis rozhovoru respondent 1**

**A: Jak už jsem zmiňovala rozhovor je o ztrátě blízké osoby, já bych se vás tedy zeptala, o koho jste přišla?**

R1: Přišla jsem o maminku.

**A: A přišla jste i o někoho jiného než jen o maminku?**

R1: No tak o babičku a dědové, ale tam to vzhledem k věku bylo přirozené úmrtí.

**A: A mohla bych se zeptat, pokud se vrátím k úmrtí maminky, kdy se to stalo a jak?**

R1: Budou to 3 roky a zemřela na karcinom prsu.

**A: A co pro vás bylo osobně nejtěžší, na té celé události?**

R1: Nejtěžší, jednak to, když jsem se dozvěděla, že onemocněla, ona s tou nemocí bojovala šest let a potom, když jsme měli naději, že dostane nějakou jinou léčbu, která by mohla fungovat, tak to její tělo nezareagovalo dobře a po těch šesti letech to bylo náročný, a to tělo bylo dost oslabený. Dostala sepsi a hospitalizovali ji v nemocnici a tam mi oznámili v květnu, že tu léčbu vzhledem ke stavu maminky ukončí a že nám ji dají domu umřít, pokud budeme chtít. Takže tohle bylo nejhorší období, smířit se s tím, že to nastane v nějakým časovým horizontu asi třech nebo čtyřech měsících.

**A: To pro vás muselo být hodně náročné. A myslíte si, že vás v životě ovlivnily významně i jiné události, když bych teď odhlédla od toho, že vám zemřela maminka. Mohou to být i pozitivní události.**

R1: No tak měli jsme problémy s dcerou, takže bylo to více události, pro mě psychicky náročných, nehledě na to, že to byl takový souběh, ta její nemoc plus ty problémy s dcerou, ale tohle úmrtí, to je jasný, že to očekávání úmrtí bylo nejnáročnější. Spíš jako ten můj psychický stav, že jsem toho řešila víc najednou a pak se mi dostavili ještě nějaké zdravotní problémy. Najednou to vypadalo, že budu mít artritidu, že mi začaly selhávat funkce, že jsem se nemohla postavit, jak mne bolely klouby, ale myslím si, že to bylo psychosomatické, že to byly následky těch stresů, které jsem prodělala.

**A: To jste měla hodně náročné období. Bylo něco, co vám pomohlo tu situaci zvládnout? Nebo někdo?**

R1: Nebylo, musela jsem se s tím vypořádat sama. Po té zdravotní stránce jsem si řekla, že lékaři mi nepomůžou, vezmu si prášek na bolest, když to nepůjde. Ale ono to pak ustávalo, s dcerou se to zlepšilo, ale pak právě došlo k hospitalizaci té maminky. Nebylo to všechno naráz, ale v nějakém úseku těch šesti let se to všechno táhlo.

**A: A měla jste někoho, kdo vás podporoval, třeba při tom, když vám umírala maminka, nebo po úmrtí?**

R1: Moc ne, byla jsem na to sama. Rodinu jsem s tím moc zatěžovat nechtěla. Dcera se snažila trošku pomoci s babičkou, že tam u ní byla v té poslední fázi, synovi bylo 14, takže toho jsem do toho zapojovat nechtěla. Můj muž je takový ten typický chlap, kde se ta citová stránka spíše upozaduje. Takže jsem si to spíš prožívala sama a v práci hodně řeším ty osobní problémy, že se z toho vypovídám, ale vím, že mi nikdo, jak přímo nepomůže, že se z toho můžu vypovídat.

**A: Takže jste spíše měla někoho, komu jste se mohla svěřit.**

R1: Ano.

**A: Tak to je důležité. A dokázala byste říct, v čem se váš život nejvíce změnil?**

R1: Řekla bych, že žádná změna k lepšímu, že mám pocit, že život nemá smysl, že když odejde ta máma, že s tatškou si člověk tak nepopovídá jako s maminkou, takže já v tom nic dobrého nevidím a vracím se k tomu, mrzí mě to a změnit to nemůžu. Takže asi to takhle prožívám. V těch padesáti letech si člověk, prostě když jsem byla mladá tak jsme měli s mamkou nějaký rozepře nebo tak, ale potom, jak se narodí děti a máte podobný zájmy, tak máma je ten nejbližší člověk, kterého člověk má. Myslí to s ní dobře, samozřejmě, takové to, že se člověk svěřuje s radostmi a starostmi, tak to mi odešlo. Já nevidím, že by sem se někam posunula, že bych si víc vážila svého života, to určitě ne, blízkých ano, ale jako ve mně toho víc umřelo s ní, než že bych se někam posunula dál, mám pocit, že život hrozně rychle utíká, než že by dával smysl.

**A: A změnili se například nějak vaše priority v životě?**

R1: Asi už nějak neřeším ten hmotný majetek nebo, to už taky není potřeba, jsme ve věku, když už nějaký úspory máme a máme nějaký jistoty, ale určitě jako neřeším ty movité věci, hmotnou stránku života.

**A: A začala jste se nějak více zajímat o fyzické nebo duševní zdraví?**

R1: Ne, možná bych to potřebovala, prospělo by mi to, já jsem spíš tvrdá vůči sobě, že se s tím snažím vypořádat sama.

**A: A života jako takového jste si začala více vážit?**

R1: Nemám ten pocit. Že možná, že kdyby mi dřív odešel taťka, tak bych ve vztahu k té mamce, se o ní bála, ale myslím si, že ne, že se to nezměnilo.

**A: A máte nějaký vztah k víře, nemusí to být nutně víra spojená s náboženstvím, ale zda v něco věříte?**

R1: Moc ne, spíš jsem ateista, nezpochybňuji to, myslím si, že víra je dobrá věc, že má nějaký řád, ale zase abych to brala jako berličku, o co se opřít to ne, v tomhle jsem dost realistická.

**A: A objevila se u vás například představa po smrti, co se stalo s maminkou?**

R1: To určitě ne.

**A: A téma vlastní smrtelnosti?**

R1: To také ne.

**A: A vnímáte strach nebo úzkost ze smrti?**

R1: Úzkost to ne, ale bojím se o to, aby můj tatínek, aby ten odchod byl důstojný, rychlý, netrvalo to několik měsíců, protože to očekává té smrti je hrozná záležitost.

**A: To musí být náročné, zvláště, když jste to zažila s maminkou.**

R1: A měli jsme ji doma.

**A: To pro vás muselo být hodně těžké, ale je od vás moc hezké, že jste tohle mamince umožnila, máte můj velký obdiv.**

R1: Jako pro mě bylo horší, že vlastně, když ji pustili z nemocnice, já jsem si vzala dlouhodobou ošetřovačku a myslela jsem si, že během těch devadesáti dnů odejde, jenže ona se zlepšila, přibrala deset kilo a směřovalo to k lepšímu, že jsem začala mít i pochybnosti o té jejich prognóze, ale pak to prostě nabralo v srpnu, po těch třech měsících, to nabralo spád a ona odešla během deseti dnů, kdy jsem u ní byla, ale to už jsem chtěla ať je konec, to už

jsem věděla, že je to nevyhnutelný a věděla jsem, že je to prodlužování utrpení jejího i našeho a v první chvíli se mi asi ulevilo, že už ten konec přišel.

**A: To už jste vlastně i vnímala, že mamince se ulevilo.**

R1: Tam už došlo k selhání jater, takže ten organismus byl tak otrávený, že doufám, že nevnímala, že doufám, že to prospala, opiáty jsme jí dávali, to si myslím, že už byla ve stavu, kdy to nevnímala, doufám, že to nevnímala. To jen my.

**A: A myslíte si, že nyní vnímáte například jinak životní události, například ty náročnější, potom, co jste prožila?**

R1: Vnímám jenom v tom, že mi chybí, že vím, že i kdyby byla takhle nemocná, že bych nerada ji zatěžovala se starostmi, ale tomu se člověk nevyhne, je to nejbližší osoba vlastně, ti rodiče a ta mamka, určitě bych s ní probírala starosti, kterými bych měla, takže v tomhle smyslu mi chybí, jako jinak asi ne.

**A: A pokud vám by se děla jiná náročná životní událost, myslíte si, že ji budete vnímat jinak?**

R1: Já si myslím, že to člověka posune v tom smyslu, že si ujasní tu svoji sílu, že se nezhroutil, když taková situace nastane, tak se s ní musí vypořádat, musí to nějak zvládnout a takové situace se stávají.

**A: Děkuju moc za vaši otevřenost. Napadá vás ještě něco jiného, co vám přijde důležité a nezeptala jsem se na to?**

R1: Přijde mi hrozně důležité, jak ten člověk umře. Jestli umře v nějakém sociálním zařízení nebo doma. Že vlastně jak já a další mé kolegyně, co jsme přišly o maminku během dvou let a všechny jsme se o ni do poslední chvíle starali a řekla bych, že to je traumatizující více, když toho člověka vidíš odcházet, ale na druhou stranu, je to takové zadostiučinění a jsi, máš takový klid v duši, že člověk to tomu blízkému umožnil, prostě je to takové neosobní, když člověk přijde do té nemocnice a řeknou, že ten dotyčný umřel a je to takové nedůstojné a myslím si, že by takhle nikdo umírat neměl. Říkám si, jestli je v nějaký moci toho blízkého člověka se o toho blízkého postarat a jak říkám tohle mně, tak uklidňovalo, že ta mamka umřela doma. Jako ne každý ty možnosti má a je na tolik silný, ale jak jsem říkala nám všem se pak ulevilo, to očekávání, že nevíš, kdy to přijde, tím že to musí přijít, je to hrozný, tak si

člověk říká, že ať už je to za mnou, že nikam dobrým směrem to nesměřuje, ale pak tě zaleje takový klid, že jsi to splnila ten svůj úkol, že si to umožnila, jako je fakt, že se to vrací, máš to jak film, to už člověk nikdy nezapomene, ale je to takové uspokojující, že to člověk tomu blízkému umožnil.

### **Příloha č. 3 – Přepis rozhovoru respondent 2**

**A: Ztratila jste blízkou osobu, mohla bych se vás zeptat o koho se jednalo?**

R2: Mě zemřela maminka před dvěma lety, najednou onemocněla a onemocněla rakovinou slinivky a pak to šlo z kopce s ní, já jsem si vzala volno a byla jsem s ní pět měsíců doma, a nakonec umřela za mé přítomnosti vlastně.

**A: To pro vás muselo být hodně náročné.**

R2: Já nevím, já jsem to vlastně čekala, věděli jsem od lékařů že umře, takže jsem čekala, kdy to bude, nevěděla jsem, kdy ten konec přijde, bylo to nečekané, spíš třeba ona umřela a v noci ve tři hodiny ráno, byly jsme tam s tatínkem u ní a já jsem telefonovala do hospicu, že má takový divný příznaky a že nemrká a chrčí a vlastně mi řekla sestra z hospicu, že to vypadá, že zemře, že už je to poslední co je a taky to přišlo, a nějak jsme si neuvědomili s tatínkem, že umřela, protože jsme si mysleli, v noci, že usnula, ale potom ji chladlo tělo, tak jsme poznali, že je mrtvá, tak to byl pro mě dost těžký zásah, protože jsem ještě mrtvého člověka neviděla a první, kdo to byl byla moje máma.

**A: Tohle asi pro vás bylo nejtěžší...**

R2: Asi tohle to, i když jsem to čekala, jako pořád na to myslím na ty její poslední okamžiky a na ten poslední den. Je to ve mně a snažím se to zahnat jinými myšlenkami, žít musím dál a mamka mi chybí, i tatínkovi chybí a i když je to dva roky, tak přeci jenom na to myslím pořád, i na ten okamžik té smrti. I vlastně, je to zvláštní, že začátku jsem myslela na to, že když zemřela, mě nepřišel žádný pláč, nic a pak když přišel bratr, tak asi za 4 hodiny a on přišel a šel k ní a rozbřečel se a v tu chvíli se mi až spustil ten pláč, jsem se rozbřečela a pak to plynulo, pořád jsem brečela, ale jako zvláštní, že potom, co zemřela tak jsem měla zvláštní pocit, nevím, zda to byl pocit, taková prázdnota, nepřišel ten pláč.

**A: To přišlo až...**

R2: Až s tím bratrem, on je hodně citlivý, šel maminku obejmout a objal ji a rozbřečel se, pořád se snažil to nějak zachránit, aby žila, dával jí nějaké léky, ale já jsem věřila těm lékařům, že jí není pomoci, že musí zemřít, ale jinak mi mamka chybí v životě určitě, protože jednak tatínek nemá maminku a já se o něj starám, tak mi to zasáhlo do života, že za ním

každý den chodím a jsem s ním aspoň půl hodiny nebo hodinu, uklízím mu, vařím mu, telefonuju mu často, musím ho mít pod dohledem, ale jinak jsem byla zvyklá s maminkou si telefonovat, každý večer jsme si hodinu telefonovali, popovídali a to mi ze začátku hodně chybělo, tak jsem začala telefonovat tatškovi, on je tedy hodně hluchý, takže telefon nikdy neslyšel, ale pak se to zlepšilo, takže mě slyší v tom telefonu. Tak jsem si vlastně vyměnila maminku a upnula jsem se na tatínka. Jsem ráda, že ho mám, že mi ještě někdo zbyl, že ačkoliv mi je kolik mi je, tak že jsem ještě dítě pořád.

**A: To je moc hezké, že s tatínkem udržujete takhle dennodenní kontakt.**

R2: Jo, on je hrozně hodný, je to zlatíčko, všichni ho mají rádi, opravdu je hodný, hodně kladně na mě působí, kladněji než mamka, s tou jsme se hádaly každou chvíli, nebo teď už ne, spíše, když jsem byla mladá, ona byla přísnější, ale táta to je takový klid'as a optimista, tomu mamka taky chybí, když si na to vzpomene tak brečí, je to citlivý téma.

**A: A měla jste někoho, kdo vám pomohl se se smrtí maminky vyrovnat? Pochopila jsem, že asi tatínek, bratr.**

R2: Určitě tatínek, taky jsem byla ráda v práci s kolegyní, jí se stalo vlastně to samé, že jí umřela maminka za její přítomnosti, asi půl roku předtím. Takže jsme měli najednou společné téma, které nás sblížilo, je to něco, co přišlo rychle za sebou a hodně podobná věc, takže jsem to hodně probírala s ní, s tatškou o tom moc radši nemluví, protože on se dá do breku, takže spíš jen tak zavzpomínám na mamku, aby věděl, že jsme na ni nezapomněli a myslím, že to ve mně je. Nejvíc jsem si ale popovídala s tou kolegyní.

**A: Takže vám hodně pomohlo to, že jste si o všem mohla promluvit s někým, kdo si prošel tím samým.**

R2: Přesně tak, i ten hospic mě zval na nějaké setkání asi po dvou letech, že si popovídáme o mamince, ale to bych neměla sílu, to jsem jim odmítla, ale čas od času si povídáme s tou kolegyní o tom, že nám umřely ty maminky takhle, tak si nějak sdělujeme své dojmy.

**A: To je moc dobře, že máte někoho, s kým si můžete takhle promluvit.**

R2: Jo to je dobře, určitě.

**A: A kdybych odešla od tématu úmrtí maminky, myslíte si, že vás v životě ovlivnily významně i jiné události?**

R2: Jo to určitě, já jsem sama byla nemocná psychicky a až jsem byla v blázinci, a to mě hodně ovlivnilo, celý život, že teď nemůžu koukat na televizi, když tam dávají něco negativního, nebo i hudba, vyhýbám se stresovým věcem a hodně mě ovlivňují negativní věci, tak se radši nedívám na televizi. Jinak mě ovlivnilo, že jsem měla nemocného bratra, ten spadl z lešení a praskla mu lebka a bylo to s ním nahnuté, tak jsme o s mamkou prožívali, myslím si, že pro mamku to byly dva velké šoky, které zažila, jednak s bratrem a jednak se mnou, s tím, že jsem byla v blázinci. Prostě jsem byla ve špatném stavu, utekla jsem a našli mě policajti a odvezli mě do blázince, od té doby se hodně hlídám abych zase nepropadla do toho, protože následně ty léky, které jsem brala, které hodně utlumují, ta léčba trvala moc dlouho, jak nepracuje mozek jak má a čas pomalu utíká, je to takové ošklivé být psychicky nemocná, tak se hlídám a když na mne něco přijde, nebo když jsem hlídala tu mamku třeba, tak jsem si přidala prášky, abych to zvládla a vůbec jsem nevěděla, zda to zvládnu a nějak jsem to zvládla, asi díky lékům, ale taky tím, že byla po operaci a že doufám, že neměla bolesti, ji udělali operaci, že neměla bolesti, nestěžovala si na bolesti. To jsem byla moc ráda, že jsem ji nemusela dávat kapačky a nějaký opiáty. To jsou ais tyhle dvě, tři věci v životě, které byly vážné hodně. Jinak si nevzpomínám, že by mě něco v životě hodně ovlivnilo.

**A: Děkuju moc za vaši otevřenost a je vidět, jak jste silná, že jste vše zvládla. A kdybych se vrátila k mamince, v čem se váš život nejvíce změnil, dokázala byste popsat nějakou změnu?**

R2: Tak hlavní změna je každopádně, že se musím starat o toho tatínka, takže mám méně času pro manžela a on to špatně nese, to je jedna věc, i to vaření musím tatínkovi přizpůsobovat, že mu vše melu, protože nemá zuby. Tak mužovi se to nelíbí, tak s tím nějak bojuji. Nemůžu se maminky na nic zeptat, poradit si, telefonovali jsme si i ohledně vaření, že mi poradila, co dát do jídla, jak to vylepšit, je to místo po ní prázdný. Je to divné, že tu pořád byla a nejednou tu není a nevrátí se. Ten pocit, že se ta osoba vytratila a není tu, je nepochopitelný. Člověk to bere rozumně, ale odejde ze života a není tu. Změnilo se hodně věcí, už třeba vánoční dárky, táta nedává žádné, je vidět, že vše dělala mamka, že uklízela,

hostila, vždy navařila, když jsme přišli, i radila nám a říkáme, že mamka měla pravdu. Chybí tu, je po ní prázdně.

**A: Tomu rozumím. A myslíte, že se změnili nějak vaše hodnoty, priority?**

R2: Já nevím. Mě napadá akorát, že vím, že je důležité postarat se o toho člověka bližního, že se teď starám o taťku, říkám si, že je to důležitý, budeš mít klid v duši, že je to důležitý, dřív jsem k nim nechodila tak často, my jsme nechodili tolik na návštěvu a je pravda, že nyní tam jdu každý den. A že je to důležitý a on je rád a já jsem ráda, že je rád a prostě se navzájem potěšíme, ale já už jsem to cítila předtím, když stárli a věděla jsem, že už jim moc času nezbyvá a je potřeba být s nimi. Že jsem s nimi jela i na dovolenou na chalupu a prostě jsem s nimi více pobývala a více jsem si jich vážila, než když jsem byla mladá holka, ale když zestárnou a vidíte, že vám odcházejí tak máte najednou jiný vztah k nim. Už jsem to cítila předtím, mamka mi chybí hodně jako kamarádka. I proto, že jsem ji toho hodně říkala a radila mi.

**A: A myslíte, že vnímáte jinak sama sebe?**

R2: Kolikrát si řeknu, jsi dobrá, postarala ses o tu mamku, to si řeknu a docela si toho na sobě cením.

**A: To je od vás obdivuhodné, že jste to zvládla a jak jste to zvládla.**

R2: Maminka pak už ani nepoznala, že je doma, možná si časem říkám, že jsme ji vyměnili postel na polohovací, že si možná nepřipadala doma, každopádně jsem ráda, že jsem se o ní postarala a pomohl mi i bratr, já se tam odstěhovala, tak mě bratr dvakrát v týdnu vystřídal, což mi pomohlo, mě chyběl manžel, a to domácí prostředí, že jsem přece jen zvyklá žít s manželem a doma, že mě to vytrhlo z mého prostředí.

**A: To je moc dobře, že jste měla i toho bratra, který vás s péčí o maminku pomáhal.**

R2: To určitě, on je obdivuhodný, to tedy jo, on mamku přebaloval, omýval, to jako klobouk dolu.

**A: A myslíte si, že vnímáte jinak náročné životní události?**

R2: To tak mě se nic náročného neděje naštěstí, takže to nemůžu posoudit.

**A: To je určitě moc dobře. A začala jste se například více zajímat o své fyzické či duševní zdraví?**

R2: Já se o duševní musím starat pořád, ale co se týká fyzického tak mám strach, abych nebyla po mamce, nemocná jako ona, tak jsem si nechala udělat nějaké vyšetření, taky si chci nějaké nechat udělat další, abych to nezanedbala, když jsem viděla, jak to rychle postupuje a že léta to nemělo žádné příznaky, tak to mě překvapilo. Taky nemám dceru, která by se o mě tak postarala, mám syna, ale ten je ve světě.

**A: Takže se hodně zaměřujete na prevenci.**

R2: To určitě.

**A: Máte nějaký vztah k víře, věříte v něco?**

R2: Já tak nějak věřím v dobro, dobrý lidi, ale v Boha ne, když někdo o tom mluví, tak se mi to příčí, nejsem pobožná.

**A: A měla jste nějakou představu o životě po smrti?**

R2: No ono se říká, že se někdo vtěluje do jiných osob, ale nějak tomu nevěřím, nezavrhuju to, ale ve své podstatě nevěřím.

**A: A vnímáte nějak téma vlastní smrtelnosti/konečnosti?**

R2: Maminka se dožila 81 let, takže kdybych já se dožila tolika let, byla bych ráda. Ale nechtěla bych ještě umřít, já žiju ráda.

**A: Máte úzkost, strach ze smrti?**

R2: Mám o sebe strach, ale já beru léky na úzkosti, takže oni mě od toho odklánějí.

**A: Vážíte si více svého života?**

R2: To nevím, ale třeba u tatínka si vážím, že se dožil tolika let, a bojím se o manžela a o dítě, mám strach, aby se jim nic nestalo, ale to jsem si asi vážila vždy, člověk to akorát viděl, jak je jednoduchý během půl roku odejít rychle. Hodně lidí mi říká buď ráda, že ses s maminkou rozloučila.

**A: A napadá vás ještě něco, na co jsem se nezeptala a přijde vám důležité, aby zaznělo?**

R2: Překvapilo mě, že v tom nejsem sama, když jsem se o tom bavila s kolegyní, že mamka když umřela, že jak ty první chvíle a měsíce člověk prožívá, že se mi mísí pocity toho, jaký ten člověk byl, co pro mě znamenal, pro mě mamka nepůsobila na mě jen kladně, působila i negativně, nebyla na mě vždy hodná, křivdila mi a teď se mi ty pocity, vzpomínky špatný střídali s dobrýma a ještě že jsem měla tu kamarádku, která mi řekla, že měla stejný pocity, to jako by si měli lidé uvědomit, že je to normální, že člověk myslí na toho zemřelého nejenom v dobrém, ale časem se to srovnává a myslím na tu mamku jen v dobrém světel, myslím na to dobré, co mi přenechala. Jsem vážně vděčná za tu kolegyni, kterou jsem měla a že tu pro mě byla.

## **Příloha č. 4 – Přepis rozhovoru respondent 3**

**A: Ztratila jsi blízkou osobu, mohla bys mi říct o koho šlo a jak se to stalo?**

R3: Ano, ztratila jsem maminku, umřela na rakovinu.

**A: A mohla bys mi říct, kdy se to stalo?**

R3: Stalo se to 2. prosince 1988 a uplynulo už skoro 35 let.

**A: Přišla jsi v životě i o další blízké osoby?**

R3: Ano, o tátu a prarodiče.

**A: Dokázala bys říct, proč tě zrovna nejvíce zasáhla smrt maminky?**

R3: Tuto událost jsem si vybrala, protože mi bylo 18 let a byla jsem těhotná v 7 měsíci. Takže mě to hodně zasáhlo, hlavně maminka je maminka.

**A: To pro tebe muselo být hodně náročné období.**

R3: Ano, to bylo, bylo to dost těžké se s tím vyrovnat.

**A: Dokázala bys popsat, co pro tebe bylo nejtěžší?**

R3: Nejtěžší pro mě bylo vyrovnat se s tím, že už maminku nikdy neuvídím, nepromluví si s ní a nikdy neuvidí svoje vnoučata, na které se moc těšila. Moc jsem ji milovala.

**A: A měla jsi někoho, o koho ses mohla opřít? Někoho, kdo ti pomohl zvládnout, to že jsi přišla o maminku?**

R3: Měla jsem ještě naštěstí tatínka, bratra a manžela a ty mi hodně pomohly vyrovnat se se smrtí maminky.

**A: Dokázala bys říct, co přesně ti pomáhalo, to že si s nimi byla, mohla si s nimi promluvit nebo něco jiného?**

R3: Hodně jsme si povídali o všem, co jsme s maminkou prožili. Hlavně víme, že maminku budeme mít v srdci až do své smrti.

**A: Je skvělé, že jste jako rodina dokázali držet pohromadě.**

R3: To ano, samozřejmě jsem se mohla opřít o celou rodinu. Podporovala mě celá rodina.

**A: A vnímala si i nějakou podporu jako tu méně vhodnou?**

R3: Nevhodná podpora...tak to si neuvědomuji, jestli nějaká byla, tak to už si nepamatuji.

**A: Pokud bych na chvíli odstoupila od ztráty maminky, myslíš, že tě v životě ovlivnili i jiné události? Dokázala bys popsat jak?**

R3: V mém životě se stalo spousta událostí, nejkrásnější bylo narození mých třech synů a největší radost mi dělá moje práce, jsem pracovník v sociálních službách a pracuji v Chráněném bydlení pro lidi s mentálním postižením.

**A: A myslíš si, že tě některá z událostí ovlivnila zásadním způsobem?**

R3: Asi narození synů, to člověka změní, ale co mělo největší vliv říct neumím. A ta práce v sociálních službách, možná mě k tomu vedla ztráta rodičů, že můžu o někoho pečovat.

**A: Pokud bych se tedy vrátila ke ztrátě maminky. V čem se tvůj život podle tebe nejvíce změnil? Dokázala bys nějakou změnu pojmenovat?**

R3: Život se mi obrátil vzhůru nohama, najednou jsem neměla komu říkat mami, obrátit se na ní s problémy a pomocí, když se mi narodil první syn.

**A: To muselo být hodně náročné, musela jsi být hodně silná.**

R3: Ano, ale držel mě nad vodou i můj první syn, musela jsem tam být pro něj.

**A: A vnímáš i nějakou změnu se vztahování se k druhým lidem?**

R3: Po této události jsme si byli blíže s rodinou, hodně si navzájem pomáháme a držíme při sobě. I dodnes se dost navštěvujeme a jezdíme spolu i na dovolené, za což jsem ráda.

**A: Takže by se dalo říct, že nyní si sebe více vážíte?**

R3: To nevím, možná ano, tak už jsem jen já a bráška starší, takže možná i tím to je, ale vztahy jsme měli vždy hezké. A ještě mě napadá ke vztahům. Například i s kolegyněmi v práci je to super, hodně se mnou komunikují, když mám problémy i dobře poradí. Můžu se svěřit se vším a vždy mi jsou nablízku. Také si hodně vycházíme vstříc.

**A: To je skvělé, že jsi našla takový kolektiv a máš podporu i nyní.**

R3: Určitě, tahle práce mi dává smysl.

**A: A změnil se nějak tvé hodnoty, tvůj pohled na život, potom, co jsi prožila?**

R3: Určitě, vážit si druhých lidí a pomáhat jim. Když už nemůžu nic udělat pro svoji maminku tak alespoň se snažím pomáhat těm co to potřebují.

**A: Takže vnímám správně i nějakou změnu v životních prioritách.**

R3: Ano, mojí největší prioritou jsou mí tři synové. Ale taky zdraví, toho je potřeba si nejvíce vážit, myslím si, že je nejdůležitější na celém světě, po mé zkušenosti je na prvním místě.

**A: Takže se nyní zajímáš i více o své zdraví? Fyzické, ale třeba i psychické?**

R3: Začala jsem chodit každé dva roky na preventivní prohlídky ke svému obvodnímu lékaři, zdravěji se stravovat miluji zeleninu a ovoce a občas chodit na dlouhé pěší túry.

**A: To je určitě velmi zodpovědný přístup a je v něm vidět i to vážení si života.**

R3: Jojo, je to, jak jsem už říkala, právě jsem si začala více vážit svého života a zdraví bylo a samozřejmě bude největší prioritou života.

**A: Hodně zmiňuješ vážení si života, dokázala bys to popsat nějak více?**

R3: Samozřejmě, vážím si více života, každodenní rutina je pro mě přínosem i poučením, život se má užívat každým dnem i když jak se říká každý den není posvácení.

**A: A když se přesunu dále, zmiňovala si práci v chráněném bydlení a nějakou spojitost s tím, co máš za sebou. Vnímáš tedy, že se smrt maminky nějakým způsobem odrazila v tvém profesním směřování?**

R3: Jak už jsem říkala, pracuji v chráněném bydlení a práce mě moc baví a je pro mě i koníčkem, je skvělé motivovat a podporovat lidičky s mentálním postižením a zapojovat je do běžného života. Člověka to zahřeje u srdce, když vidí pokroky. Takže si myslím, že tam nějaký vliv je, kdyby maminka byla, nevím, jestli bych šla pracovat do sociálních služeb, předtím jsem ještě vypomáhala v domově seniorů, ale práce tam byla těžká pro má záda, a tak jsem přešla sem, kde jsem nyní.

**A: To děláš velmi záslužnou práci a je skvělé, že tě baví a naplňuje. A vnímáš i nějakou změnu ve vztahu k sobě samé?**

R3: Možná si sebe víc vážím, za to, co jsem zvládla, přeci jen to nebylo lehké období.

**A: A cítíš i nějaké změny ve vnímání života kolem sebe, pohledu na něj?**

R3: Ano, zborstil se mi svět, když se mi po třech měsících od té smutné události narodil syn, neměla jsem maminku, která by poradila, jak na to. Naštěstí jsem měla tátu, který v tu dobu jezdil sanitkou a samozřejmě mě s bráchou taky vychovával od miminka, ale co si budeme povídat, byl to chlap a já potřebovala ženskou ruku, a tak mi nakonec přispěchala na pomoc moje teta, sestra tatínka.

**A: Takže to vnímání světa bylo hodně dané tou optikou ztráty a toho, co ti chybí a jestli dobře chápu z celého rozhovoru, dalo ti nějaký náhled na to, že nyní si života více vážíš, vnímáš důležitost zdraví.**

R3: To ano, určitě.

**A: Potom, co jsi zažila, vnímáš jinak pohled na náročnější životní události, které se dotýkají běžného života?**

R3: Tato událost a taky úmrtí mého tatínka bylo to nejhorší co se mi kdy mohlo stát. Co se týče smrti známých, kamarádů, spolužáků, tak si taky myslím, že je to hrozné i pro mě i když to nebyla moje rodina, ale oni měli taky rodiny a ta ztráta je nenahraditelná, když víte, že se s tím člověkem už nikdy nevidíte.

**A: A kdybych se zeptala i na události jiné, než že zemře blízký člověk, například stresovější období?**

R3: To nevím, možná víc beru věci s nadhledem, že pokud nejde o život, není to tak hrozný a dá se to zvládnout, asi se nehroučím z maličností, ale o to hůř prožívám nějaký nemoci mých blízkých, že si uvědomuju tu křehkost toho života.

**A: Ještě bych se tě ráda zeptala, zda máš nějaký vztah k víře, nemusí to být náboženství, ale obecně víra v něco?**

R3: To nemám, nejsem tenhle typ člověka. Že bych měla přímo nějakou víru v něco, to ne.

**A: A máš nebo se u tebe objevila představa o životě po smrti?**

R3: Moje představa o životě po smrti, myslím si jen, že moji blízcí jsou andělé strážní a dávají na mě pozor, aby se mi nic nestalo.

**A: A dokázala bys to třeba i více specifikovat?**

R3: To asi ne, spíš to vnímám jen jako něco, že pokud je něco po smrti, tak na nás ti naši blízcí dávají pozor.

**A: A myslíš, že tenhle postoj ti třeba pomohl při vyrovnávání se se ztrátou?**

R3: To spíš ne, já o tom tolik nepřemýšlím.

**A: A objevil se u tebe nějaký podnět k přemýšlení nad vlastní smrtelností/ konečností?**

R3: Samozřejmě, měla jsem strach, že umřu mladá jako maminka, že moje děti mě ztratí a já neuvidím, jak rostou, v dospělosti jim nebudu nablízku, když mě budou nejvíc potřebovat.

**A: A ovlivnilo to nějak tvé chování, či myšlení?**

R3: To určitě, jak už jsem říkala, začala jsem se více zajímat o své zdraví, abych tu pro mě mohla být a užila si jednou i vnoučata.

**A: To ti moc přeju, abys sis je jednou užila, co nejvíce. A mám na tebe poslední otázku, vnímáš strach ze smrti, úzkost z ní?**

R3: Strach ze smrti nemám, myslím si, že jak to mám napsáno v osudu, tak to bude. Nepřemýšlím o smrti, užívám život, jak to jde.

**A: Tak to je krásný přístup, napadá tě ještě něco, na co jsem se tě nezeptala a přijde ti důležité, aby to zaznělo?**

R3: Asi ani ne. Přijde mi, že jsem řekla všechno důležité.

## **Příloha č. 5 – Přepis rozhovoru respondent 4**

**A: Ztratil jsi blízkou osobu, mohl bys mi říct o koho šlo a jak se to stalo?**

R4: Přišel jsem o mamku, mamka měla vlastně stařeckou demenci a ke konci se jí stal úraz, vlastně upadla u nás a mimo jiné upadla několikrát, tentokrát upadla tak blbě, že si zlomila krček. Přijela tedy záchranka a odvezli ji do nemocnice, tam ji asi za tři, čtyři dny odoperovali, pak ji dali na chirurgii a z té pak na LDN a pak jsme ji sehnali domov důchodců, tam byla od 1. října do 9. ledna 2021, kdy zemřela. Ona se narodila v prosinci 25.rok 31, takže jí bylo 80 let. Jo a mezitím jsem s ní byl dva měsíce doma, bral jsem si ošetřovák, s tím, že s ní budu tři měsíce doma a pak jsme nevěděli, protože ona sama doma být nemohla, protože měla stařeckou demenci a prostě nemohla být doma sama, takže já jsem s ní byl doma s tím, že se prostě něco sežene, sehnalo se za dva měsíce, takže po dvou měsících šla do toho domova důchodců, kde jsou lidé s demencí. A všechno bylo v pohodě a pak přišel covid, ten teda byl, ale de facto jsme tam nemohli, já tam byl snad jen jednou za tou mamkou. A tak jsme tam volali a všechno bylo normální a pak tam někde v tom prosinci jsem ji volal a ona že spadla a že u ní byla sestřička nějaká z toho domova a ona upadla, nevím, kdy, nevím nic, nikdo mi nic neřekl. Já jsem pak i té doktorce volal, která tam chodí do toho domova a ona říkala, vlastně nic extra. A oni ji pak vlastně odvezli do nemocnice a byla na LDN tam, to jsme tam za ní byli s bráchou a to ona o sobě vůbec nevěděla, to jsme vůbec nechápali, co se jí stalo. Byla úplně mimo, jenom dělala takový divný skřeky vydávala, nevím no a druhý den zemřela.

**A: To muselo být hodně náročné období, ale musím říct, že maminka se dožila i tak krásného věku.**

R4: Jo měla, dožila se, ona do poslední chvíle jezdila na kole, asi rok předtím, na hřbitov jezdila na kole, pak už jsem jí to kolo zamkl, říkal jsem jí, mami to nemůžeš takhle jezdit na kole, něco se ti stane, a nakonec spadla tady na rovině u nás. Do poslední chvíle jezdila na kole, byla fit do poslední chvíle. No a krásný život, krásná smrt, ale ten konec té smrti, nevím do teď co se jí stalo, nikdo mi to neřekl, jako když měla mrtvici nebo nevím, ležela a vydávala zvuky, byla jako když je v kómatu a nebyla v kómatu, já to neumím pospat, jenom vydávala zvuky. Tohle to nebylo hezký.

**A: Tohle bylo pro tebe asi nejtěžší?**

R4: Jojo tohle.

**A: A měl jsi někoho, o koho ses mohl opřít? Kdo ti to pomáhal zvládnout tu situaci?**

R4: Jojo, manželka moje. Ale mezitím, pozor, jsme ji tam dali tu mamku prvního října a prvního října zemřela manželce mojí máma, ta měla rakovinu slinivky, my jsme to zjistili v srpnu a prvního října zemřela. Takže to byl rok a půl rok strašný úplně. Ta na tom byla taky špatně, mamce ženy bylo 68. Takže psychickou útěchu takovou normální, popovídali jsme si o tom.

**A: To pro vás oba muselo být těžké.**

R4: To jo, bylo to strašný.

**A: A když bych na chvíli opustila to, že jsi přišel o maminku. Myslíš si, že tě v životě ovlivnili i jiný události, ať pozitivní či negativní?**

R4: No ani já nevím. Asi nemám, co by mě ovlivnilo.

**A: A když bych se tedy vrátila k úmrtí maminky. Dokázal bys říct v čem se nejvíce změnil tvůj život po té ztrátě?**

R4: S ní jsem prožíval, jako se starým člověkem, byla to moje mamka a byla v pohodě. Takový normální život, ona nám často vařila, potom, když jsem s ní byl doma, jako když máš starého člověka doma, měla tu demenci, takže jako, když máš malé dítě doma.

**A: To musela být velká změna, náročná.**

R4: Jo to bylo náročný, já jsem z toho i omarodil nějakým způsobem, začalo mě bolet více věcí, dostal jsem spánkovou apnoe, doktor mi říkal, že vše bylo z toho psychického stresu, zátěže, vlastně jsem na to byl dost sám, žena měla tu mamku nemocnou a jezdila za ní a spala tam a starala se o ní, neměla žádnou ošetřovačku, tu ji nikdo nedal. Takže jsem na to byl sám. Občas přijel mladší brácha, ale on by si ji prostě nevzal tu naši mamku k sobě. Jen dojížděl, občas přijel.

**A: Takže to zůstalo všechno hlavně na tobě.**

R4: Jojo, takže jsem na to byl sám. Ono mamka, když přijela z té LDN tak to byla katastrofa, počůrala se v kuchyni, protože myslela, že byla na záchodě. Když přijela, týden, tak jsem myslel, že to nedám, byla hotová, ale pak z ní ty prášky asi vylezli, ale byla de facto normální, byli jsme u psychiatra, dostala prášky na demenci a bylo to relativně normální, normálně se chovala a pak jsme sehnali to místo, tam byla taky normální, ale tam jim upadla, nevím, kdy ani kde a od té doby to bylo, za deset dní byla mrtvá.

**A: To bylo hodně náročné období, i jak jsi vše zvládl sám.**

R4: Jo zvládnul jsem to, ale byl jsem z toho dost hotový.

**A: A zdravotně už je to u tebe lepší?**

R4: Jo už je to lepší, jsou to dva roky. Smrt jako taková je strašná ať je člověk mladý nebo starý. Člověk si musí uvědomit, že smrt patří k životu. Někdo se s tím vyrovná a někdo ne.

**A: A změnili se nějak tvé hodnoty, pohled na život, životní priority?**

R4: To já jsem měl snad vždy, že jsem se snažil starým lidem, ať v autobuse, nebo na vesnici nějak pomáhat, nebo když vidím, že má těžkou tašku, tak řeknu, chcete pomoc. Snažíš se pomoci, ty starý lidi to potřebují. Vidíš to jinak, ale nevím, jestli to je tím, že mamka i táta zemřeli, nebo jestli to je tím, že mi je kolik mi je. Že k tomu člověk dospěje časem. Takže se snažím nabízet pomoc. I s mamkou jsem hodně mluvil o tom, co má a co jak je. Ona byla vlastně zdravá, kdyby si nezlomila krček, a měla tu demenci. Ale ona neměla žádné nádory, nemoci, jezdila i na tom kole. Ona byla mobilní, udělala si všechno, až ke konci to bylo špatný. Prožila krásný život, prožila ho naplno, až na ten konec, když byla v tom divném stavu a nikdo mi to neřekl, i když jsem se ptal.

**A: Někdy je těžké se dozvědět celou informaci.**

R4: Jo oni ti to neřeknou, řeknou, že umřel. Ono i když umřel táta, tak jsem se ptal, na co umřel a on mi řekl, že umřel na otravu krve, a přitom umřel, když mu dával do těla něco na dialýzu. Člověk mu musí věřit, ale je to divný. Ale to, co se stalo je de facto podružné, že stejně je ten člověk mrtvý, tak s tím nic neuděláš. To jsem se asi i dostal někam, kam jsem nemusel. Asi bych pokračoval dál.

**A: A přijde ti, že jsi si začal více vážit svého života?**

R4: Samozřejmě, ale nevím, jestli to je tím, že mi umřela mamka nebo životem, u mé manželky to je jiný, tam ona je opatrná, na to, co a jak, prevenci řeší, stres bere jinak, nic si neděl z věcí.

**A: A začal sis třeba sebe víc vážit, vnímáš sebe jinak?**

R4: To ne, připadám si stejný, sebe si za to víc nevážím. Co jsem udělal, to jsem udělal, jsou to automaticky věci, který jsou potřeba udělat. To že jsem to zvládnul, možná někde cítím uvnitř.

**A: A začal ses třeba více zajímat o své zdraví?**

R4: To asi jo, ale neumím říct, jestli to je věkem, ale spíš mamkou ne, ona byla zdravá, ale zase ta moje žena, ta to má určitě, ta se snaží žít nějak zdravěji.

**A: A máš nějaký vztah k víře?**

R4: Já jsem křtěný, jsem křesťan, chodil jsem do kostela. To bylo, když jsem byl malý.

**A: Pomohla ti víra při vyrovnávání se se ztrátou maminky?**

R4: To asi ne, jako jo občas se pomodlím, modlitby znám, ale do kostela už nechodím.

**A: Objevila se u tebe nějaká představa o životě po smrti?**

R4: Jako něco jsem četl, asi něco existuje, ale nějak tomu nevěnuju pozornost.

**A: Takže tomu nepřikládáš žádnou váhu. A měl jsi třeba nějaký podnět k tomu, že jsi začal přemýšlet nad tím, že i ty jsi smrtelný, že tam je nějaká ta představa konečnosti?**

R4: Ani ne, protože já si představuju, co je po smrti, asi nic, já nevím. Jestli je převtělení nebo něco.

**A: Vnímáš strach ze smrti, či úzkost?**

R4: Samozřejmě nevíš, co tě čeká, to neví nikdo, byl jsem na operaci s nohou, je to hodně let a byl jsem poprvé uspaný, to je taková paráda, jak když vypnou vypínač, pak se probudíš, to je jak vteřina. V té hlavě jsem neměl vůbec nic, časový rozdíl. Takže si smrt představuju nějak podobně. Já mám představu, že není nic po smrti, že je konec.

**A: A napadá tě něco, co ti přijde důležitý říct, ale nezeptala jsem se na to?**

R4: Ani ne, nevím. Naučila mě vařit, protože vařila, pracovala, něco pořád dělala, to je důležitý, že stále dělala. Ale co se týká duševní stránky, to je všechno stejný, tam není nic.

## **Příloha č. 6 – Přepis rozhovoru respondent 5**

**A: Ztratila jsi blízkou osobu, můžeš mi říct o koho šlo a jak se to stalo?**

R5: Já přišla o více lidí, o maminku, tátu, prarodiče a o manžela.

**A: A kdyby sis měla vybrat koho odchod tě nejvíce ovlivnil, zasáhnul?**

R5: O manžela, protože jsem s ním měla tři děti, a byl to prostě můj partner, je to už 30 let. Je to 30 let, co už jsem vdova. A umřel vlastně na rakovinu nám bylo řečeno, on už měl ke konci zdravotní problémy, když šel do nemocnice.

**A: A dokázala bys říct, co pro tebe bylo nejtěžší?**

R5: No překonat to, překonat tu bolest, zůstat sama se třemi dětmi, sice už byly velký, ale bylo to těžký. Já jsem ani neměla chuť jíst, vůbec jsem to nějak nemohla rozdýchat. Přišlo to tak nějak nečekaně, neměla jsem šanci se s ním pořádně rozloučit. Synovi řekli, že to s tátou vypadá špatně, ale on to neřekl, měli jsme za ním jet druhý den potom, co umřel. Takže to bylo dost těžký. Do teď mě hodně mrzí, že jsem se s ním nerozloučila, že jsme si nestihli vše říct, nestihli jsme tu dovolenou, co chtěl. Takže tohle všechno asi. Bylo to dost náročný.

**A: Měla jsi někoho, o koho ses mohla opřít, kdo ti pomohl všechno zvládnout?**

R5: Jo měla, děti.

**A: A co ti nejvíc pomohlo?**

R5: Podrželi mě, chodili za mnou. Snažili se o mě starat, nosili mi jídlo, ale já ho moc nechtěla. Ta bolest, co jsem cítila, bylo to náročný. Chyběl mi a já neměla moc sílu žít. I když pro děti jo, ale bez něj to bylo těžký.

**A: To muselo být hodně náročné, ale je moc dobře, že tě děti podrželi.**

R5: To ano, ale bylo to stejně těžký.

**A: A měla jsi podle tebe i jiné události v životě, které tě ovlivnily?**

R5: To, že jsem potkala dědu, partnera, se kterým jsem teď, on mi pomohl dostat se z toho, že jsem přišla o manžela, od té doby jsme vlastně spolu, já si ho k sobě i brzo nastěhovala, neměl kde být, a to mi hodně pomohlo. A taky děti, vnoučata, pravnoučata.

**A: A pokud bych se vrátila k tomu, že jsi přišla o manžela. Vnímáš nějakou změnu ve vztazích k druhým lidem?**

R5: To nevím, tak normálně, nějak mi to nepříjde. Jsem taková jinačí, možná smutnější, citlivější. Možná se víc setkávám s dětma máma a pravnoučaty. Že se snažím s nimi trávit víc času, protože nechci, aby mě něco mrzelo. On mi manžel dost chybí, často vzpomínám, jaký by to bylo, kdyby tu s námi teď byl, jaký by byl, co by dělal, jak bychom asi žili, co by říkal na tuhle dobu, vždycky na hřbitově si s ním popovídám a říkám mu to všechno, je to taková nevysvětlitelná rána na duši.

**A: Změnil se nějak tvůj pohled na život?**

R5: Víc si ho vážím toho života. Mám se lépe než předtím asi, ale to je vývojem celkově. Vnímám víc důležitost té rodiny, toho být spolu, mít dobrý vztahy, to je asi důležitý.

**A: Přijde ti tedy, že si víc vážíš života, dokázala bys to nějak blíž popsat?**

R5: Jo vážím si ho víc, vnímám všechno víc, víc soucítím s ostatníma, jsem hodně citlivá, lituju hodně druhých, mám soucit s druhými.

**A: A vnímáš například jinak pohled na náročnější životní události potom, co jsi zažila?**

R5: Spíš některý věci беру jako prkotinu, nadávám hodně na tenhle svět, že sem nepatřím, že dřív to bylo jinak. Ale jinak si života vážím, to jo, ale snažím se věci tolik neřešit, jen mi to moc nejde a stejně mi to leží v hlavě, hlavně pokud se jedná o rodinu, dokud to není vyřešené, tak nad tím dost přemýšlím.

**A: Začala ses víc zajímat o své zdraví fyzické, psychické?**

R5: No asi jo, jako když třeba mi něco je, tak to řeším. A bojím se, co to může být, jen já obecně nemám ráda doktory, tak se jim snažím vyhýbat, ale žiju zdravěji, než žil můj manžel, on hodně kouřil a pil pivo, tak to mu asi taky neprospělo. To já se snažím žít líp. Někdy si i povídám sama pro sebe, to mi pomáhá, to možná k tomu psychickému.

**A: A vnímáš i nějakou jinou změnu?**

R5: To víš, že to vnímám, vážím si víc života, jsem ráda, že mám tři děti.

**A: A vnímáš nějak jinak pohled k sobě samé?**

R5: Jsem někdy vzpurnější, vzteklejší, ale kolikrát si říkám, že jsem dobrá, že jsem to dala, vydržela.

**A: Máš nějaký vztah k víře? Věříš v něco?**

R5: Jo, já věřím, že nad námi něco je a že nade mnou drží ochranou ruku, věřím, že na nás dohlíží, že tam je ta ochranná ruka, že nás ochraňují.

**A: A myslíš, že ti to pomohlo s tím vyrovnat se s tou ztrátou?**

R5: Jo, to určitě.

**A: A myslíš si, že si začala po ztrátě manžela třeba víc věřit?**

R5: Jo to určitě, věřím víc. Teď si víc povídám, i s ním.

**A: A máš nějakou představu o životě po smrti?**

R5: Já jsem měla představu, a když jsem byla na operaci, tak jsem to i viděla. Jsou tam takový bílý postavičky všude kolem a vím, že mi bylo dobře a pak jsem se najednou probrala, oni říkali, že mě nemohli probrat, já byla nahoře a manžel mi řekl, že ještě ne, ať se vrátím. Nejednou mě, ale probrali a bylo to hnusný.

**A: A začala si třeba vnímat i vlastní smrtelnost?**

R5: Jojo, možná se o sebe i víc starám, dávám na sebe pozor. Řeším věci, dřív jsem to neřešila. Už se dokopu k tomu zajít k doktorovi. Ovlivní to hodně život, když přijdeš o blízkého člověka. Uzavřeš se hodně do sebe, nic tě nezajímá. To musí každý zažít, až pak. I díky švagrový jsem se z toho dostala, že mi přivedla dědu.

**A: Takže by se dalo říct, že život ti to změnilo hodně.**

R5: To jo. Já si ale teď dost často právě říkám, jaký by byl, co by dělal, jak by žil. Jestli by se stále otáčel za ženskými.

**A: A vnímáš strach ze smrti?**

R5: Ne, ne, nebojím se.

**A: A napadá tě ještě něco k těm změnám, co jsem se nezeptala?**

R5: No že si vážím toho svého života, to se hodně změnilo. A vážím si lidí, kteří mi pomáhají. Tak poznáš lidi, pravé přátele. Přeju si ať tu jsem co nejdéle a aby i moje děti byly zdravé, co nejdéle. Že člověk si toho pak víc asi váží, že ten život je takový nevyzpytatelný.

## **Příloha č. 7 – Přepis rozhovoru respondent 6**

**A: Ztratil jsi blízkou osobu, mohl bys říct o koho šlo a jak se to stalo?**

R6: Přišel jsem o babičku, jako i o jiný lidi, ale ta babička pro mě nejvíc znamenala. Je to tak 40 let.

**A: A dokázal bys říct, co pro tebe bylo nejtěžší?**

R6: Když jsem se to dozvěděl. Asi to, že není. Já nějak moc nevím, co víc bych k tomu řekl.

**A: Takhle je to v pořádku. A měl jsi někoho, kdo ti to pomohl zvládnout?**

R6: Musel jsem se z toho dostat sám.

**A: Takže jsi neměl nikoho, s kým by sis mohl popovídat?**

R6: Ne.

**A: Tak to jsi měl těžký.**

R6: No trvalo to dva roky, než jsem se z toho dostal. Bylo to hodně náročný období.

**A: Měl jsi i jiné události v životě, které tě ovlivnily?**

R6: To, že jsem se seznámil s babičkou, že jsem ji potkal, ona mi dala úplně jiný směr života, byla někým, koho jsem měl, když jsem přišel o babičku a neměl si s kým povídat. A dětství bylo těžký, ale o tom nerad mluvím.

**A: To je moc dobře, že jsi našel někoho, o koho se můžeš opřít. A když bych se vrátila ke ztrátě tvé babičky, vnímáš nějakou změnu například ke vztahování k druhým lidem?**

R6: Myslím, že ne, je to stejný, že se nic nezměnilo. Já obecně moc změn nemám. Přijde mi, že je to pořád stejný, jsem toho zažil dost. A asi ani ve vztahu k dětem nic zásadního nevnímám, že bych dělal jinak.

**A: Změnil se nějak tvůj pohled na život, tvé priority?**

R6: Možná mě to posílilo, ale priority nevím. Prostě to, že jsem ho možná začal vnímat jinak. Já to spíš beru jako tak, že to byl zásah hodně velký ta smrt babičky, ale že mě víc ovlivnilo to, že jsem potkal nynější partnerku, ta mě dost změnila k lepšímu.

**A: A vážíš si třeba více života?**

R6: To jo, ale nemám nějak změnu do svého života, já jsem takový jiný v tomhle asi.

**A: A vnímáš například jinak pohled na náročnější životní události potom, co jsi zažil?**

R6: To spíš беру věci tak, že se to stává.

**A: Začal ses víc zajímat o své zdraví fyzické, psychické?**

R6: Asi ne, ne moc, snažím se, aby to bylo lepší, a když už musím tak to začínám řešit.

**A: A vnímáš nějak jinak pohled k sobě samému?**

R6: Asi jo, asi si sebe víc vážím.

**A: A věříš v něco?**

R6: Já ne.

**A: A máš nějakou představu o životě po smrti?**

R6: Nemám, vůbec. Kdo ví, co potom je.

**A: A začal si třeba vnímat i vlastní smrtelnost?**

R6: Vůbec to nevnímám, nevnímal sem, ani to na mě nemělo vliv.

**A: A vnímáš strach ze smrti?**

R6: Ne.

**A: A napadá tě ještě něco k těm změnám, co jsem se nezeptala?**

R6: Asi ne. Jen, že je důležitý to zdraví a být tu co nejdéle.

## **Příloha č. 8 – Přepis rozhovoru respondent 7**

**A: Ztratila jste blízkou osobu, mohla bych se vás zeptat o koho se jednalo a kdy se to stalo?**

R7: Přišla jsem o otce. Stalo se to, když mi bylo 13 let a je to 40 roků, umřel na rakovinu, měl akutní leukémii.

**A: A vzpomenete si, co pro vás bylo osobně nejtěžší?**

R7: No ono to byla náhlá smrt, kdy z plného zdraví během týdne došlo ke změně zdravotního stavu a otec zemřel. Takže to bylo pro mě takový šok hrozný, že najednou ta blízká osoba tam není. Ale je to už tak dlouho, ale tohle mi utkvělo, že tohle mě hrozně zasáhlo, že to bylo něco takhle rychle vzniklého, akutního.

**A: To muselo být hodně náročné v tu dobu pro vás. A pamatujete si, co vám pomohlo ztrátu tatínka zvládnout? Měla jste někoho, s kým jste to například mohla řešit?**

R7: No já jsem v té době se spíš uzavřela do sebe a spíš jsem si tak četla, protože jsem byla v posledním ročníku na základní škole, ne vlastně, rok předtím, a že jsem si tak jako upnula k tomu, že chci pracovat ve zdravotnictví, že to byl ten impuls, proč jsem se vydala touhle cestou. Takže jakože bych to řešila s nějakou konkrétní osobou, to ne.

**A: Takže jste si hlavně četla a nějak se to snažila zvládnout sama v sobě.**

R7: Jojo.

**A: A kdybych teď na chvíli opustila to, že vám zemřel tatínek. Myslíte si, že vás v životě významně ovlivnily i jiné události? I třeba pozitivní?**

R7: Tak myslím si, že jsem dřív dospěla, v rodině jsem zůstala s maminkou a se sestrou, která byla mladší o tři roky a vlastně se tam v rodině přerozdělily úkoly a musely jsme s tu sestrou dřív dospět. A maminka, on se dostavoval dům, takže jsme se musely zapojit více do té domácnosti. Takže spíše taková ta větší samostatnost, si myslím, že to mělo za následek.

**A: A jak jste mluvila, že jste šla i na tu zdravotní školu. Takže vnímám správně, že to mělo za následek i nějaké vaše další profesní směřování?**

R7: To si myslím, že ano. Tak nějak, jestli i z nějakého entuziasmu, že člověk chtěl pomáhat lidem, víc se dozvědět o těch onemocněných různých, takže to byl asi impuls ta smrt, že jsem chtěla do toho zdravotnictví.

**A: A přijde vám, že jste se začala jinak vztahovat k lidem, vnímáte nějakou změnu ke vztahování se k druhým? I když vím, že je to už spousta let.**

R7: Když já si to nechci jen domýšlet, já si to dopodrobna nepamatuju. Já jsem si říkala, jak já na to odpovím, já si to všechno nevybavuju. Takže je to spíše, že si myslím, že tak nějak to bylo a je.

**A: A kdybych to vztáhla do dnešní doby?**

R7: Já si myslím, že mě to, když si vezmu, že pracuju ve zdravotnictví, tak tam se s tou smrtí setkává člověk, i když je to jiná rovina na pozici zdravotníka, než když je to rodinný příslušník. Já to mám spíš tak, že mě to ovlivnilo v tom, že mám obavu, že někoho ztratím, že to u mě je, taková starost, že například v loni mi zemřel tchán, se kterým jsem měla velmi dobrý, blízký vztah a vlastně se mi to vše vrátilo, že jsem si zpětně uvědomila, že v tchánovi jsem měla vlastně svého otce a že to ve mně spíš zanechává to, koho zase ztratím. Že se bojím ztráty, co se týká vztahový.

**A: To pro vás muselo být náročné i před tím rokem. A řekla byste, že jste si například začala více vážit života?**

R7: Myslím si, že to jde i s věkem, že si člověk začíná uvědomovat i hodnotu toho zdraví, že to je nejvyšší pro mě hodnota, že když zdraví není, je to těžký a můžete dělat, co chcete. Je to spíš takové, že si člověk uvědomí tu křehkost toho života, kdy ta choroba může život změnit nebo může vás připravit o toho blízkého člověka.

**A: A vnímáte nějakou změnu k sobě samé? Tím, jak jste zmínila, že jste musela dřív dospět.**

R7: To ani moc ne, já jsem měla dost tvrdou výchovu ze strany matky, byly na mě kladeny dost vysoké nároky. Já si uvědomuju některé věci zpětně, že si říkám, jo tohle se mi vlastně dařilo, to jsme se s tím popasovaly se sestrou celkem zdárně. Když k té události došlo, tak ta naše matka to nastavila striktně, ona s tím musela mít taky těžký problém, když přišla o manžela. Já jsem v ní neměla velkou oporu, nebo jak to správně říct. Takže až zpětně si

říkám, že jsem na tu dobu to zvládla dobře. Jo to vlastně jsem zvládla velmi dobře, v té době jsem to tak necítila, to tak nebylo. Jako v nynější době si říkám, že jsme dokázali dost, i s tou sestrou, že jsme byli té naší matce nápomocný, tak mě to nějak ovlivnilo, že bych řekla, že v současné době i hledá u mě, že najde porozumění, že je dokážu nějak vyslechnout, že to cítím v tom okolí, že se jim zdá, že jsem silná osobnost, která v složitých situacích racionálně reaguje a dokáže druhého i podpořit, a možná to je i tím, že jsem si prošla touhle záležitostí.

**A: Takže jste pro druhé hodně oporou.**

R7: Asi tak no.

**A: A vnímáte, že se vám mohli změnit hodnoty, priority i když to přirozeně jde vývojem a může být těžké odlišit.**

R7: No to spíš budou z mé strany spekulace. Byl to prostě strašný šok, v dnešní době by se to řešilo jinak, je psychologická podpora, což v té době moc nebylo, že se člověk s tím musel vypořádat sám, najít si mechanismus, jak to zvládnout. Já jsem se uzavřela do sebe a nějak jsem si fungovala, v té škole a celkem úspěšně a doma s tou maminkou.

**A: A myslíte si, že jste se začala více zajímat o své psychické nebo fyzické zdraví?**

R7: To si myslím, že asi ne. Že to prostě mě asi neovlivnilo, že bych se o sebe začala víc zajímat.

**A: A máte nějaký vztah k víře? Nemusí se jednat o náboženství.**

R7: Náboženství ne, ale v něco, nějakou. Ale jo, tak není to náboženství, ale je to víra v něco takové, co dává smysl a nějaký řád. To určitě ano.

**A: A myslíte si, že vám to pomohlo s tím vyrovnat se s tou ztrátou?**

R7: To si myslím, že tenkrát ne. Protože naše rodina nábožensky založená nebyla a v těchhle souvislostech jsem neuvažovala, takže v tu dobu ne.

**A: A objevila se u vás nějaká představa o životě po smrti?**

R7: To spíš potom, to nebylo po té události až spíš, když jsem začala pracovat na tom pooperačním oddělení, že jsem i četla nějakou literaturu o tom a zajímala se o to. Ale nebyl to asi následek té traumatické události.

**A: A máte nějakou konkrétní představu?**

R7: To spíš vychází z té literatury, nebo od těch pacientů, ale těžko rozklíčovat i vlivem toho, že to bylo tím, že ta literatura to dělá, nebo jestli ten prožitek tam byl.

**A: A objevil se u vás nějaký podnět k přemýšlení nad vlastní smrtelností?**

R7: To jako já, já to mám spíš tak, že se smrti nebojím, ale jako spíš obtížného umírání, když to člověk vidí ty ostatní lidi. Ale jako strach ze smrti jako takový, to já jsem nikdy neměla. To nevím proč, ale jako ne.

**A: Napadá vás ještě něco důležitého, co by mělo zaznít a nezeptala jsem se na to?**

R7: Asi ani ne, já jsem vlastně dlouho o téhle události nemluvila, takže to je takové. Ale myslím, že zaznělo vše z mé strany.

## **Příloha č. 9 – Přepis rozhovoru respondent 8**

**A: Ztratil jste blízkou osobu, mohl byste mi říct o koho se jednalo a jak se to stalo?**

R8: Matka, zemřela v pečovatelském zařízení v době zákazu návštěv z důvodu chřipkové epidemie, v důsledku pokračující konečné fáze rakoviny. Okolnosti úmrtí nebyly ideální.

**A: To pro vás muselo být náročné, zvláště ještě při zákazu návštěv.**

R8: Ano, nebylo to úplně ideální. Ale aspoň možnost rozloučit se mi umožnili.

**A: A kdy se to stalo?**

R8: V březnu 2011, je to už 12 let.

**A: Dokázal byste říct, co pro vás bylo nejtěžší?**

R8: Uvěřit, že tato skutečnost je nevratná a vyrovnat se se skutečností, že mi definitivně skončila možnost s mamkou komunikovat.

**A: A přišel jste ještě o někoho jiného?**

R8: Ano, i o otce a prarodiče.

**A: Dokázal byste říct, proč jste si vybral právě úmrtí maminky?**

R8: To, že člověk přijde o mamku je asi největší ztrátou a asi i ty okolnosti, které tomu předcházely.

**A: Měl jste někoho, o koho jste se mohl opřít?**

R8: Mám ještě sestru, ale s úmrtím osoby velmi blízké se bohužel musí každý vypořádat sám. Tyto chvíle si musí každý prožít sám, neměl jsem potřebu hledat útěchu u jiných.

**A: Takže u vás i přes možnost opory, bylo nejdůležitější vyrovnat se s událostí sám a nějak to přijmout.**

R8: Ano, člověk si toto musí odžít sám.

**A: A vnímal jste i podporu, která vám nepřišla úplně vhodná?**

R8: Diskutovat na toto téma a rozebírání příčin úmrtí, nevyhledával jsem společnost kde bych řešil tuto skutečnost.

**A: Myslíte si, že vás v životě ovlivnili významně i jiné události? Mohou být samozřejmě i pozitivního rázu? Dokázal byste říct, jak?**

R8: Ano, významně mě v životě ovlivňovaly i jiné události. Určitě v oblasti mezilidských vztahů, důvěry a hodnot v životě, schopnosti vnímat problémy druhých. Ve své podstatě jsem životní optimista, což jsem si přinesl díky způsobu výchovy v rodinném prostředí, a tedy také díky mamče.

**A: Pokud bych se vrátila k tomu, že jste přišel o maminku. Dokázala byste říct, v čem se váš život po ztrátě nejvíce změnil?**

R8: Ztráta jednoho z rodičů, které ctíte, je vždy bolestná.

**A: Takže vnímáte spíše jen bolest, než nějakou jinou změnu například ve vašem osobním životě?**

R8: Ano, ta ztráta znamená především bolest.

**A: A vnímáte třeba nějakou změnu ve vztahu k druhým lidem?**

R8: S odstupem času ve vztahu k ostatním lidem nějaké změny necítím.

**A: Změnili se nějak vaše hodnoty, nebo váš pohled na život? Životní priority?**

R8: Můj pohled na moje hodnoty se nezměnil, jen si více uvědomuji že hmotné statky v lidských vztazích by neměly hrát rozhodující roli. Více si vážím velmi dobrých mezilidských vztahů.

**A: Takže spíše si uvědomujete důležitost vztahů jako takových a více si na nich zakládáte?**

R8: Ano, dalo by se to takto říct, budování dobrých vztahů je velmi důležité.

**A: A přijde vám, že jste si například začal více vážit svého života?**

R8: Ano, vážím si více života a uvědomuji si více že jsme všichni smrtelní.

**A: A myslíte, že se to nějak odráží ve vašem chování k sobě samému? Například, co se týká péče o vaše zdraví?**

R8: Myslím si, že ne. Jako na prevence chodím, ale nemyslím si, že je to dané smrtí maminky, spíše věkem.

**A: Vnímáte i nějakou změnu v profesním směřování?**

R8: Myslím že ne, ale často si pokládám otázku, jak by řešili můj problém má rodiče.

**A: A nalézáte odpovědi?**

R8: To těžko říct.

**A: Potom, co jste zažil, vnímáte nějak jinak pohled na náročnější životní události?**

R8: Uvědomuji si dost intenzivně že již nemám upřímného konzultanta na případné problémy, které život přináší.

**A: A pokud bych se zeptala ještě jinak, vnímáte, že například některé věci méně řešíte než předtím?**

R8: To asi ne.

**A: Máte nějaký vztah k víře? Věříte v něco? Nemusí se jednat přímo o víru v Boha.**

R8: Ano mám.

**A: Mohu se zeptat v co?**

R8: Nemám určitou představu.

**A: Co pro vás víra znamená?**

R8: Určité vysvětlení filosofických otázek.

**A: Vnímáte, že vám vaše víra pomohla při vyrovnávání se se ztrátou?**

R8: Neuvědomuji si, že by mi byla víra nějak nápomocná.

**A: Měla či má víra pro vás zvláštní význam, změnil se nějak váš vztah k ní? Pokud se změnil, dokázal byste popsat, jak?**

R8: Nezměnil se, nejsem si toho vědom. Řekl bych, že je to stále stejné.

**A: Máte nebo se u vás objevila představa o životě po smrti? Dokázal byste popsat jaká?**

R8: K životu patří i smrt, mám představu o svém budoucím životě, o smrti zatím nemám představy a nepřemýšlím tímto směrem.

**A: Objevil se u vás nějaký podnět k přemýšlení nad svou vlastní konečností či smrtelností?**

R8: Víím, že jsme každý smrtelný, snažím se chovat například i k svému tělu rozumně abych případnou smrt zbytečně nepřivolával. Nejsem přítelem myšlenky na dobrovolnou smrt.

**A: Takže se u vás jedná hodně spíše o snahu žít život tak, aby byl co nejdější, ale zároveň pro své zdraví neděláte nějak nic navíc, jak jste říkal předtím?**

R8: Ano, je to tak, řekl bych, ale že to patří ke stáří, i když to si také moc nepřipouštím a snažím se žít na plný plyn.

**A: Ještě bych se vás zeptala na jednu otázku, vnímáte strach ze smrti, či úzkost z ní?**

R8: Zatím nevnímám, i když víím, že třeba některé například zdravotní problémy by mě mohly na tuto myšlenku přivést.

**A: Napadá vás ještě něco, co vám přijde důležité zmínit, ale nezeptala jsem se na to?**

R8: V mé situaci, očekávané úmrtí matky, je při normálních lidských vztazích vždy velmi citlivá a bolestivá záležitost se kterou se každý musí podle svých dispozic vypořádat. Neumím to úplně do detailů rozebírat, je po jizva na duši, která se sice časem zahojí, ale nikdy nezmizí. Tudíž odpověď na otázku je spíše ne.

**A: Děkuji za váš čas a snahu odpovídat na mé otázky, i když to pro vás bylo velmi náročné.**

## **Příloha č. 10 – Přepis rozhovoru respondent 9**

**A: Přišla jste o blízkou osobu, mohla byste mi říct o koho se jednalo a jak se to stalo?**

R9: No já přišla o manžela i syna a nedá se vybrat, co bylo horší. S manželem jsme byly skoro padesát let, a syn to je dítě no, i když už mu bylo čtyřicet je to pořád moje dítě.

**A: To si ani neumím představit, jaké to pro vás muselo být. A mohla bych se zeptat, kdy se to stalo?**

R9: No manžel to je dvanáct let po smrti, syn bude teď deset let.

**A: A mohla bych se vás zeptat, co se stalo?**

R9: Manžel zemřel na rakovinu, tolik se těšil na důchod a zrovna dostal rakovinu, když měl jít do důchodu, takže si ho neužil a syn zřejmě ze stresu to dostal jedenáct měsíců po manželovi.

**A: To jste měla hodně těžké období, takhle za sebou. A dokázala byste říct, co pro vás bylo nejtěžší? Ta situace samotná je strašně těžká, ale jestli byste dokázala říct, co vy jste vnímala?**

R9: Nejhorší to bylo při manželovi, když jsem mu musela dávat sílu, nebrečet, nedělat před ním starosti, dodávat mu síly, aby se snažil a věřit, on byl dost pesimistický, on to chtěl hned položit. A u syna to bylo ještě horší, protože tam jsem věděla, co už bude dál, co se bude dít a musela jsme to taky skrývat, to je nejhorší, když víš, jak to přijde, co přijde. A musíš mu pořád dávat síly, říkat to je dobrý, to bude lepší.

**A: A přitom jste vlastně věděla, co vás čeká...**

R9: Ano věděla jsem a když jsem viděla, jak to pokračuje, jak mu je hůř a hůř...

**A: To muselo být hodně náročné, a měla jste někoho o koho jste se mohla opřít? Kdo vám pomohl se s tím vším vyrovnat? S kým jste si mohla promluvit.**

R9: Je to strašný no. No hele měla jsem děti, ale H. je daleko, K. je stále v práci, i když se snažili, před nimi jsem nechtěla, nechtěla jsem je trápit, tak jsem to musela sama se sebou, tak jsem si pobřečela, popovídala s fotkami.

**A: Takže jste to zvládala hlavně sama v sobě.**

R9: Ano. No při manželovi jsem ještě měla kamarádky, vedle v baráku, tam umřel o osm dní dřív před manželem, pán, se kterými jsme se znali, tak to s tou jeho vdovou jsme si postěžovali jedna druhý, pobřečeli spolu, zavzpomínali na ně oba. Ale pak když mi umřel syn tak už jsem na to byla sama, protože ty kamarádky, ty se báli, nevěděli, co mi říct, tak čekali až se sama z toho vzpamatuju.

**A: Takže pak spíš čekali na kontakt od vás.**

R9: No, čekali až já se ozvu.

**A: A vnímala jste i podporu, co vám nepřišla vhodná?**

R9: To ne, H. mi volala každý den, K. jak mohl, tak přišel, snažili se mi pomoc. Na dovolený mě brali s sebou, abych nebyla sama, ale to víš, taky chodili do práce a já už byla v důchodu, občas k nám přijel brácha s partnerkou, a to vše mi dělalo radost.

**A: To je moc dobře, že jste měla tu rodinu kolem sebe. A kdybych na chvíli odstoupila od té ztráty, vnímáte ve svém životě i jiné události, co vás ovlivnily? I pozitivní.**

R9: No začala jsem, dokud jsem byla s ním, tak jsem nepotřebovala kamarádky a měli jsme děti, on chodil do práce, takže jsme si vystačili sami dva, občas jsme jeli na dovolený, jinak jsme nikam nešli. Potom, co jsem se vzpamatovala i z té druhé smrti, že jo, když už jsem se z toho tak nějak dostala. Tak potom jsem začala s kamarádkami chodit, s jednou jsme chodily do důchodáku a tam vždy dělaly večírky a chodila jsem mezi lidi, potom ovdověla další paní, s tou jsme chodily na taneček pro důchodce, do divadla. Dokud jsem měla děti na to jsem neměla čas, pak jsem začala trochu žít, nebylo to hned.

**A: Takže jste po nějaké delší době vlastně začala vyhledávat i ty sociální kontakty.**

R9: Jo, ale trvalo to tak rok, dva roky po smrti syna.

**A: A když jste mluvila o těch kamarádkách. Vnímáte nějakou změnu ve vztazích s druhými? Že si třeba více vážíte nějakých vztahů?**

R9: No že mám teď víc lidí kolem sebe, že nemusím pořád otravovat děti, ale stejně si s nimi volám pořád, mám i vnoučata velký a dvě pravnoučata. Takže se mám na co těšit.

**A: Takže se snažíte si tu rodinu, co nejvíce užít, ty pravnoučata, trávit s nimi čas.**

R9: No, mám hodně vnoučat, a to je potom velká výhra, že jednou přijde ten, podruhé ten, to člověku dává sílu do života. Přišla jsem na to, že existují moc hodní lidé, ti dobří, a je jich hodně.

**A: A myslíte si, že se nějak změnili vaše postoje, hodnoty, životní priority?**

R9: Asi ne, já jsem byla vždycky taková, jak mi říká syn, slepice, která potřebuje svoje kuřátka kolem sebe. To mi zůstalo.

**A: Takže tam to zůstalo stále stejné.**

R9: Jojo, pořád stejný.

**A: A začala jste si například více vážit života?**

R9: Tak já jsem byla vždycky veselá, tak když jsem se z toho trošku vzpamatovala, tak se snažím zase život si užívat, dokud to jde.

**A: A vnímáte změnu postoje k vám samé?**

R9: No snažím se, je to těžký říct, jestli si třeba říkám, že jo to jsem vydržela. Ale to víš, někdy mám starosti, někdy ne, snažím se abych se s tím tolik netrápila, abych to nějak dala dohromady. Zaměstnat hlavu. Myslím pořád na to hezký, a to špatný vypouštím. Asi jsem i zjistila, že jsem silnější, než jsem si myslela, já jsem si vždy myslela, že jsem takový ten, kdo musí mít někoho, kdo ho potáhne a není to pravda, zjistila jsem, že já jsem ten tahoun.

**A: A zajímáte se nějak o svoje duševní nebo fyzické zdraví?**

R9: Tak prevenci jsme měli vždycky, to chodím stále k doktorovi, který byl můj praktický. Tak tam chodím pořád, chodím na cukr a takové věci, to chodím pravidelně. Tak tu chci být dlouho pro vnoučátka a pravnoučata. Nevymýšlím si nějaký nemoci. Ale snažím se to všechno, je pravda, že se snažím hubnout, i když ne drasticky nějakýma dietami. Chodím s kamarádkou s hůlkami, víc se hýbeme, i když letos nás chytly obě záda, takže toho je trošku méně. Ale vzhledem k našemu věku se snažíme hýbat, nezůstáváme doma, abychom jen seděli a stěžovali si, že nás někdo něco bolí. Už s tím musíme počítat. Teď už musím o sebe víc dbát, dávat na sebe pozor.

**A: Takže si snažíte užívat toho života, jak už jste říkala.**

R9: No, to jo.

**A: A věříte v něco?**

R9: Nemám nějaký náboženství, ale můžu ti říct, že věřím, že, já nevím, třeba jsem byla doma a něco jsem vyprávěla, já mám fotku kluků u postele a v obývacíku, a tak si s nimi povídám a věřím nade mnou drží ruku.

**A: Že tam nad vámi jsou.**

R9: Že tam nade mnou někde jsou a že mi pomáhají.

**A: A myslíte si, že vám to mohlo pomoci při vyrovnávání s těmi ztrátami?**

R9: No hele, to já, jak o tom mluvím, je to těžší, ale pomáhá mi to, je to pravda, že člověk nikdy nezapomene, ale dovedu už s tím žít.

**A: A máte nějakou představu o tom, jak to je po smrti?**

R9: Něco je, ale co to neumím popsat. Že nás něco řídí, že to máme nějak napsaný, ten osud.

**A: A sama máte strach ze smrti?**

R9: To ne.

**A: A napadá vás ještě něco, na co jsem se nezeptala, ale přijde vám to důležité?**

R9: Člověk musí být stále veselý, věřit v to dobré, nic jiného nám nezbyvá. Jak mi říká H., mami nemysli na to špatný, myslí na to hezký, ať si to ošklivý nepřivoláš.

**A: To je moc hezká věta.**

R9: No to jo. Ale ještě mě napadá, že teď mám více času na taneček, sednout si na zahrádce, to už jsou věci, na který jsem předtím čas neměla. A asi si sebe víc vážím, jsem odkázaná sama na sebe, musím se sama snažit. Dřív jsem říkala táta mi poradí. Ale zase vím, že můžu hodně počítat s dětmi, vnoučaty. A mám dost pocit, že víc soucítím s druhými, že mám tady na chatě blízko k lidem. A dovedu víc zvládat věci, dovedu se se vším poprat. A asi si i víc vážím toho života, ale to jsem říkala. Každé ráno se vzbudím a něco mě bolí, si říkám, dobré, ještě jsem tady pro ty své děti.

**A: To je hezký přístup k životu.**

R9: To ano, ale víc si dokážu popovídat s druhými, i jinými, u autobusu, nejsem sama. A víc soucítím s druhými, když si mi někdo stěžuje, tak se snažím pomoci, ne finančně, radou nebo tím, že s nimi jsem, pomoc třeba s taškou nebo tak, já nevím, chodí ke mně kamarádka, která nemůže na nohy, tak jí pomáhám, nakoupím nebo tak, vždy to jde, pokud můžu, tak pomůžu.

## **Příloha č. 11 – Přepis rozhovoru respondent 10**

**A: Ztratil jsi blízkou osobu, mohl bys mi říct o koho šlo a jak se to stalo?**

R10: Zemřela mi maminka před 35 lety, měla rakovinu a bylo to dost náročné období.

**A: Přišel jsi i o někoho dalšího?**

R10: Jojo, ještě o prarodiče a o tátu, všechno mě dost zasáhlo, ale nejhorší byla ztráta mamky, nebylo mi moc let a měl jsem k ní hodně blízko. Byla moc hodná. Do toho sestra ještě čekala dítě, tak to bylo hodně náročný.

**A: To pro vás oba muselo být hodně náročné období.**

R10: To jo, bylo to hrozné, já vlastně do teď nejsem úplně schopný jít ani na hřbitov, jsem z toho pak několik dní dost špatný.

**A: Dokázal bys říct, co pro tebe bylo osobně nejtěžší?**

R10: Nejtěžší bylo vyrovnat se s tím, že už ji nikdy nevidím, nepromluví si s ní a že tu pro mě nebude, že nikdy neuvidí vnoučata, nepůjde mi na svatbu, nepozná jednou moji ženu. Bylo toho hodně, ale tohle asi bylo nejtěžší. To že už prostě není a nebude.

**A: A měl jsi někoho, o koho ses mohl opřít? Kdo ti to pomohl zvládnout?**

R10: No měl jsem rodinu, se kterou jsme drželi při sobě, ale stejně to člověk musí zvládnout nějak sám v sobě. Ale byl jsem rád, že jsem je měl, i babičku, ta pro mě byla taky oporou i po tom, co maminka odešla.

**A: To je moc dobře, že jsi měl někoho, o koho ses mohl opřít.**

R10: To ano. Dost jsme si povídali o tom, co pro nás maminka znamenala.

**A: Měl jsi i něco, co ti nepřišlo vhodné jako podpora?**

R10: To asi ne. Nevybavuju si.

**A: Myslíš si, že tě v životě ovlivnili významně i jiné události?**

R10: Jo bylo jich hodně, určitě svatba s ženou, narození dětí, to jsem přestal i kouřit s narozením dcery. A hlavně i nemoc mé ženy, ta ovlivnila můj život dost, to jsem měl o ni velký strach, vraceli se mi i vzpomínky na maminku. Nebyl jsem schopný fungovat.

**A: Toho bylo opravdu hodně. Dokázal bys říct v čem tě to ovlivnilo oproti ztrátě maminky?**

R10: To těžko říct, asi si víc vážím času s ženou ještě než předtím, a vůbec toho, že ji mám.

**A: Pokud bych se vrátila ke ztrátě maminky. Dokázal bys říct, v čem se tvůj život nejvíce změnil?**

R10: Řekl bych, že ve všem, všechno se změnilo, náš život, byl jsem na dost věcí sám, táta se více zajímal o ségru než o mě, ale našel jsem si skvělou ženu. Ono už kvůli mamince jsem měnil i povolání, stal jsem se vojákem v blízkosti našeho domova, abych s ní ještě poslední chvíle byl, to mě taky asi v něčem ovlivnilo. Jen nedokážu úplně říct asi jak.

**A: To bylo hodně událostí najednou. Je dobře, že jsi měl možnost být mamince nablízku.**

R10: Jo jsem za to rád, že jsem s ní byl, co nejdéle to šlo.

**A: A vnímáš nějakou změnu například i ve vztazích s druhými?**

R10: Určitě jsem si blíž s rodinou, sestra k nám dost jezdí, já se jí snažím sem tam nějak pomáhat, i když se hašteříme celkem často i v našem věku. A jinak vnímám rodinu, ať už své děti nebo manželku. Snažím se pro ně být dobrý otec, manžel, i když občas mám své dny a jsem protivný, tak mě to pak mrzí, protože si uvědomuju čím dál tím víc, že bez nich bych neuměl žít, ale to přichází i s časem. Každopádně ta ztráta maminky mě taky dost ovlivnila, začal jsem na život nahlížet trošku jinak.

**A: Takže si možná i víc vážíš druhých?**

R10: To asi ano, nebo určitě rodiny.

**A: A změnil se nějak tvé hodnoty, pohled na život? V životních prioritách? Něco už jsi zmiňoval, ale jestli tě napadá něco dalšího?**

R10: Asi celkový pohled. Že vnímám, že rodina je na prvním místě, že bych si měl vážit času s blízkými, že jsou věci, na které bych měl dávat pozor. Možná i péče o zdraví, nejen moje, ale i dětí. Že vnímám vliv nějaký genetiky, že tam jsou nějaké věci, který musím hlídat.

**A: Takže by se dalo říct, že vnímáš i změnu v tom, že se zabýváš více prevencí?**

R10: To určitě, prevence je hodně důležitá, snažím se nic nezanedbat, ale o to víc, co se stalo mé ženě, určitě i to, že maminka měla nádor v hlavě, mělo svůj vliv a chodím častěji na kontroly, ale poslední roky, to bylo další varování, že nemládneme a že i když člověku nic není, může se stát, že přijde událost, co to vše zase změní.

**A: A řekl bys, že si nyní například více vážíš života?**

R10: To určitě. Zase nevím, jestli to je jen tou událostí s tou maminkou, přeci jen v životě jsem si prošel více věcmi, ale ta smrt maminky byla taková první velká zkouška. Kdy jsem si uvědomil, jak je život křehký.

**A: A myslíš, že se nějak odrazila ztráta maminky v tvém běžném životě, profesním směřování? Říkal jsi, že jsi musel být vojákem abys byl poblíž, to bylo místo vojny?**

R10: Jo to určitě, musel jsem jí být na blízku, chtěl jsem. Ale vojáka jsem naštěstí dlouho nedělal, ale jinak se to v mém profesním směřování nezaobíralo. Možná kdyby maminka žila, šel bych si za snem a byl kuchařem, ale táta to odmítal dost kategoricky. Ale už nad tím nepřemýšlím. Nějak to bylo a je. Ale život to ovlivnilo hodně, přeci jen jsem byl na vše sám, nikdo mi nepomohl, chvíli jsem žil, jak se říká z ruky do huby, vše jsem si musel vybojovat, nikdo mi cestičku nevyšlapal. Ale díky tomu, jsem asi tam kde jsem a vážím si toho a chci, aby se mé děti měli lépe.

**A: To jsi měl náročné období vstupu do dospělosti, ale je moc dobře, že se nyní snažíš, aby tvé děti měli ten vstup snazší.**

R10: To určitě.

**A: Došlo i k nějaké změně ve vztahu k tobě samému?**

R10: Jojo, víc si asi vážím toho, co jsem zvládnul, že si vnitřně říkám, že jsem dobrý, že jsem to nevzdal, i když téma úmrtí maminky je pro mě moc citlivé do dnes.

**A: A vnímáš nějak jinak například pohled na události, třeba ty náročnější?**

R10: No smrt rodičů byla to nejhorší, co se mohlo stát. Ale potom i nemoc ženy, když mi málem umřela, to bych snad nejradši zemřel s ní. Takže v tomhle ohledu ne, tyhle věci jsou vždy bolavé. Ale spíš ty každodenní věci, snažím se s prominutím nepodělat z maličností,

přeci jen jsou důležitější věci na světě, tak možná to, že si neberu tak vážně věci kolem, co nesouvisí se zdravím.

**A: Ještě bych se zeptala, věříš v něco? Nemusí to být nutně křesťanství nebo jiné náboženství?**

R10: Ne, nevěřím, maximálně v mimozemský svět, ale to nesouvisí se ztrátou maminky, to přichází s věkem.

**A: Máš nebo se u tebe objevila představa o životě po smrti?**

R10: Asi ne, něco jako existuje asi, ale nevím, co a neumím to popsat.

**A: Vnímáš strach ze smrti, úzkost?**

R10: To ne, spíš se bojím o ty ostatní, že by se jim něco mohlo stát.

**A: Napadá tě ještě něco, co ti přijde důležité a nezeptala jsem se na to?**

R10: Asi ne, spíš jen že to je hodně bolestivá věc i teď po letech a že je důležitý vnímat a užívat si života, dokud to jen jde, že to je to hlavní. Prostě být s rodinou, vážit si jich, něco s nimi zažít. Dát najevo, že je mám rád. To jediné mě ještě napadá.

## **Příloha č. 12 – Přepis rozhovoru respondent 11**

**A: Ztratila jste blízkou osobu, mohla byste říct o koho se jednalo a jak se to stalo?**

R11: Šlo o maminku, zjistili ji rakovinu někdy v únoru a v červenci zemřela. Mělo to rychlý spád.

**A: Před jakou dobou se to stalo?**

R11: V roce 2021, tedy před 2 roky.

**A: Dokázala byste říct, co pro vás bylo nejtěžší?**

R11: Říct jí, že už se nedá nic dělat, že umře.

**A: To pro vás muselo být hodně těžké. Měla jste někoho, o koho jste se mohla opřít? Kdo vám po pomohl zvládnout?**

R11: Vše jsem řešila se sestrou, partnerem a v posledním měsíci i s organizací Cesta domů. A také sdílením starostí v práci s kolegy.

**A: Je moc dobře, že jste na vše nebyla sama. Dokázala byste popsat, jakým způsobem vás, kdo podporoval?**

R11: Zvládáním péče o maminku, měli jsme ji doma a skloubením všeho s prací a dále péčí o tatínka, který to vše snášel velmi špatně.

**A: Musím říct, že je od vás moc pěkné a obdivuhodné, jak jste se o maminku postarala. Zároveň se chci zeptat, zda bylo i něco, co vám vůbec nepomáhalo, jaká podpora vám nepřišla vhodná?**

R11: Když se pořád okolí a příbuzní ptali, co je nového.

**A: Takže spíše jejich zájem o nové informace o stavu maminky, ale ne o to, jak se vy sama cítíte?**

R11: Ano, dalo by se to tak říct.

**A: Chtěla jsem se ještě zeptat, přišla jste v životě i o někoho jiného než jen o maminku?**

R11: Ano, o prarodiče, ale přijít o mamku bylo to nejhorší, co člověka nejvíce zasáhne.

**A: Myslíte si, že vás v životě ovlivnili významně i jiné události, mohou být i pozitivní?**

R11: Řekla bych, že nedávná epidemie COVID, možná ztráta zaměstnání, nemoc.

**A: A dokázala byste říct, zda a kde se tyto události odráží ve vašem životě?**

R11: To úplně neumím popsat, ovlivnilo mě to, asi stejně jako každého z nás.

**A: Pokud bych se vrátila ke ztrátě maminky. V čem se váš život nejvíce změnil?**

R11: Asi v tom, že jsem musela převzít péči o tatínka, do té doby se o něj starala máma. Tatínek má problémy s pamětí, tak je to s péčí o něj náročnější.

**A: Vnímáte nějakou změnu ve vztazích s druhými?**

R11: Více vše probíráme se sestrou, rozdělujeme si péči o tátu a více se starám o platby okolo domu a ekonomické věci.

**A: Takže se možná upevnil více vztah s vaší sestrou, ale zároveň vám přibylo spoustu povinností?**

R11: Ano, dalo by se to tak říci.

**A: Vnímáte nějakou změnu ve vašich hodnotách? Vašem pohledu na život či životních prioritách?**

R11: Více se starám o své zdraví, chodím na prevence.

**A: A přijde vám, že jste si začala vážit více svého života?**

R11: Ne, vážila jsem si ho i před touto událostí.

**A: A odrazila se nějak ztráta maminky ve vašem běžném životě, či profesním směřování?**

R11: Snažím se trávit více času s tátou a organizuji s ním dovolené, lázně a tak podobně, i když je to dost náročné.

**A: To je od vás moc pěkné a chápu náročnost především kvůli tatínkovu omezení?**

R11: Ano, jeho potíže s pamětí a to, jak ho sebrala maminčina smrt.

**A: Došlo k nějaké změně ve vztahu k vám samé?**

R11: Překvapilo mě, co jsem vše dokázala stihnout, zařídit, když maminka umírala. A ještě jsem přitom všem zvládala práci.

**A: Takže vnímáte i nějaké sebeocení, to že jste zvládla více než jste si dokázala představit?**

R11: Asi ano, zvládala jsem více věcí najednou.

**A: Potom, co jste zažila, vnímáte například jinak pohled na události, co se vám dějí? Především pokud se jedná o náročnější životní situace?**

R11: Některé věci, které mě dříve rozčilovaly, jsou teď vlastně pro mě blbosti, nad kterými se už nerozčiluji.

**A: Máte nějaký vztah k víře?**

R11: Ano, jsem katolička.

**A: Co pro vás víra znamená?**

R11: Klid v duši, že smrtí nic nekončí a je nade mnou někdo, kdo vše řídí a má mě rád.

**A: Pomohla vám víra při vyrovnávání se se ztrátou?**

R11: Velmi, ta představa, že se s mamkou někdy ještě setkám pro mne hodně znamená. Také to, že na věci nejsem sama.

**A: Měla či má pro vás víra zvláštní význam?**

R11: Víra je pro mne velmi důležitá.

**A: Vnímáte, že se nějak změnil váš vztah k víře?**

R11: Nemyslím si.

**A: Máte nebo se u vás objevila představa o životě po smrti?**

R11: Protože jsem katolík, tak věřím, že duše po smrti dojde někam, kde se setká s Ježíšem a všemi blízkými, pokus se celý život chovala dobře.

**A: Takže se snažíte řídit život i tak, abyste se chovala dobře a jednou se vaše duše setkala s blízkými?**

R11: Ano.

**A: Objevil se u vás nějaký podnět k přemýšlení nad vlastní smrtelností/konečností?**

R11: To ne, nic takového nevnímám.

**A: Vnímáte strach ze smrti?**

R11: Strach ne, spíše se bojím nemohoucnosti ve stáří, kdy budu odkázaná na pomoc cizích lidí.

**A: Děkuji moc za vaše odpovědi. Přesto napadá vás něco, co vám přijde důležité, aby zaznělo a nezeptala jsem se na to?**

R11: Smrt maminky jsem nakonec přijala bez velkých emocí a smutku asi také proto, že maminka věděla, jak to s ní je a přijala to velmi klidně. Zároveň jsem byla šťastná, že jsme její odcházení zvládly se sestrou doma a nedaly jsme jí do nemocnice. O si moc přála, umřít doma, a ne v cizím prostředí. Držely jsme ji do posledního dechu za ruce i s tatínkem.

## **Příloha č. 13 – Přepis rozhovoru respondent 12**

**A: Ztratil jste blízkou osobu, mohl byste mi prosím říct o koho se jednalo a jak se to stalo?**

R12: Naposledy to byla, jestli nevádí, že je to spousta let pro mě, tak to byla babička od mého otce máma. Tak to byla moje babička z otcovi strany. Vlastně rok předtím to byl ještě děda. To byl vlastně její manžel. Oni vlastně takhle po sobě rychle odešli. Takže tihle dva poslední jako pamatuji.

**A: Takže tedy máte pocit, že vás jejich ztráta ovlivnila v životě nejvíce.**

R12: Ano, ano.

**A: A mohla bych se zeptat, před jakou dobou se to stalo?**

R12: No už to bude 16 let.

**A: A vzpomenete si, co pro vás bylo nejtěžší?**

R12: No já už jsem to na jednu stranu bral tak, že jsou to straší lidé a vlastně už trpěli nemocemi, tak to pro ně je kolikrát vysvobození, že to беру tak jako přirozený.

**A: Dokázal byste nějak pojmenovat nějakou změnu, kterou to ve vás zanechalo?**

R12: No člověk si naučí trošku vážit víc toho života a vlastně starat se víc o své rodiče, opečovávat je, protože teď jsou vlastně v důchodu, aby vydrželi, co nejdéle na živo, starat se o ně, starostlivost, péče o starší lidi, pomáhat jim, tak vás to tak trošku naučí v tomhle směru.

**A: A měl jste někoho, o koho jste se mohl opřít? S kým jste si o tom mohl promluvit?**

R12: No my jsme jako rodina se sešli a byli jsme na pohřbu, tak to jsem přijel z P. Tak to, když se stalo, tak jsem tam nemohl být, protože jsem většinu času tady v P. Takže nikdo mi to hned neřekl, to až později, to už jsem potom přijel ve finále na ten pohřeb.

**A: To pro vás muselo být náročné, být jinde než ta vaše rodina.**

R12: No je vám z toho smutno, to je jasný, no a je to v tomhle náročnější, je to dálka, že si nemůžete hned vzít volno a hned vyrazit a být s nimi, s rodinou. Takže bylo mi trošku úzko,

ale zase já jsem člověk, co to bere s nadhledem tu realitu života, nějak jsem se s tím vyrovnal sám.

**A: A přijde vám, že například vnímáte nějakou změnu ve vztazích k druhým? K přátelům, k rodině? Když jste říkal, že jste se začal více strachovat o ty blízké.**

R12: To spíš, když přijedu do rodného bydliště, za tou rodinou, tady mám sice kus rodiny také, ale tady jim moc nemusí pomáhat, nemusí se o ně moc starat, oni mají své ratolesti a ty se o ně starají, tady momentálně moc nemusím. Mám spolubydlícího ten mě psychicky podporuje a já jeho, já mu pomohl a on mě. Pomáháme si navzájem. On je jako já ze stejného bydliště. Tak si rozumíme.

**A: Tak to je hezké, to se asi znáte od dětství.**

R12: No skoro, my jsme se ještě seznámili s více lidmi, ale my dva jsme šli sem, takže se tak známe.

**A: A myslíte, že se nějak změnili vaše hodnoty, životní priority?**

R12: No jedno už jsem řekl, že si má člověk vážit víc života, váží si toho člověk, co má, kam se dostal, je spokojený, a vlastně toho čeho jsem dosáhl, že dělám práci, co jsem chtěl, spoustu zkušeností a ve finále jsem více obezřetnější, spoustu jsem se naučil.

**A: Už jste zmiňoval, že jste více obezřetnější. Začal jste vnímat změnu sám k sobě? Například v péči o fyzické či duševní zdraví?**

R12: No tohle ani jsem moc neřešil, já spíš z té práce mám zdravotní problémy, já se spíš vyrovnávám s tím, že i když zasahuje psychika do toho, že je člověk z nemoci otrávený, tak si říkám, jestli to přežiju. Já jsem v tomhle naladěný optimisticky, to beru vše s přehledem, co se má stát, tak se stane a já se s tím nějak vyrovnám.

**A: To je moc hezký přístup k životu.**

R12: Děkuju.

**A: A když jste hovořil o tom, že jste takhle naladěný. Vnímáte to i například, když přijde nějaká náročnější životní událost, že jste na ni například lépe připraven?**

R12: Určitě, akorát nevím, jak pak budu reagovat až nebudou rodiče, jak to budu řešit, jak se zachovám. To jako nevím, můžu si říct, že to budu brát s nadhledem, že se všichni musíme do toho nebe dostat, jak se říká. Člověk to musí brát, nějak to přijde. Uvidím, jak se s tím pak budu vyrovnávat.

**A: A máte nějaký vztah k víře? Věříte v něco?**

R12: No v něco jo, neidentifikovatelného. Nevěřím ani v sebe, ani v boha, ale v něco jo, že existuje nějaká energie, která to tady řídí. Buď to váš život, nebo celkově svět.

**A: A myslíte, že vám to pomohlo při vyrovnávání se se ztrátou babičky a dědy?**

R12: Tenkrát jsem si to ještě tolik nevybavoval, jestli si to dověře vybavuju. To jsem tak nějak bral jako, že to tak je, ale teď to možná o to víc beru takhle, že se něco stane a člověk musí jet dál.

**A: Takže jste možná změnil ten vztah k víře vaší nebo se to stalo nezávisle na tom?**

R12: No já bych řekl, že to je nějak tak, v to, co věřím, v tu energii, že nevěřím v náboženství. Věřím, že to tak je, musí to tak být a život jde dál, život to tak nastavil a je to tak.

**A: A objevila se u vás třeba nějaká představa o životě po smrti?**

R12: No mám nějakou představu, jak by to mohlo být, několikrát jsem přemýšlel, ale jelikož jsem moc knížek nečetl, ale kolikrát to může být i smyšlené, takže věřil bych, že se člověk potom znovu narodí, ale už třeba nemusí to být člověk, může to být zvíře nebo cokoliv jiného, ale v tohle bych věřil, nejsem o tom přesvědčený, ale přemýšlel jsem o tom takhle.

**A: A objevil se u vás podnět k přemýšlení nad vlastní smrtelností?**

R12: No, já nevím, jak odpovědět. No v závislosti na smrti druhých to úplně neberu, já to spíš beru, že každý v naší rodině něčím trpí a ve většině případech je to dědičný, že to beru, že je to v rodině, nejsme sami na to, kdo něčím trpí, každý v sobě něco nese a stačí než se to vyvolá, nebo nemusí vůbec, takhle to může být, v tomhle směru, že to má někdo v sobě, takže chodím na prevence a věřím lékařům, někdo na to kašle, já k doktorům chodím, mám důvěru v obvodní doktorku, takže tam si myslím, že se o mě dobře stará, kolikrát mi

pomohla, že se mě ze všeho dostala, že chodím na prevence čím dál víc, postupem věku, jak se objevují nemoci, tak chodím hodně na prevence a držím si nadhled nad zdravím.

**A: A ještě bych se vás zeptala, vnímáte strach či úzkost ze smrti?**

R12: Já myslím, že teď momentálně vůbec. Jak já říkám, co se má stát se stane, zase na druhou stranu člověk nemůže říct, jak se zachová, když by na vás někdo vystřelil, vytáhl nůž, zatím jsem se s tím nesetkal a doufám, že nesetkám. Takže se toho teď za sebe nebojím.

**A: A když bych teď odstoupila od toho, že jste přišel o babičku a dědu. Myslíte, že vás v životě mohli významně ovlivnit i jiné události?**

R12: No to už myslím ani ne, nic takového jsem nepocítil. Jak už jsem říkal, víc si vážím života, starat se o rodiče vlastní.

**A: A napadá vás ještě něco, na co jsem se nezeptala, ale přijde vám důležité, aby to zaznělo.**

R12: Asi ani ne.

## **Příloha č. 14 – Přepis rozhovoru respondent 13**

**A: Ztratila jste blízkou osobu, mohla byste stručně popsat o koho se jednalo a jak se to stalo?**

R13: Postupně jsem přišla o prvního i druhého manžela. Oba jsou mrtví. S druhým manželem mám dceru. Proto mě tato událost zasáhla zásadním způsobem.

**A: Kdy se to stalo?**

R13: V roce 1990, je to 33 let.

**A: Co se manželovi stalo?**

R13: Byl nemocný.

**A: Co pro vás bylo osobně nejtěžší?**

R13: Kromě samotné ztráty manžela také pocit, že jsem na výchovu dítěte, v té době to byla malá holčička, zcela sama, že to nezvládnu.

**A: Měla jste někoho, o koho jste se mohla opřít?**

R13: Na tyhle věci je člověk zcela sám. Samozřejmě pomohou někdy rodiče, rodina, přátelé. Ti pomohou spíše technicky. Nicméně důležité momenty si musí člověk vypořádat sám v sobě. Odpovědnost za dobré rozhodnutí je nejtěžší.

**A: Takže pro vás bylo spíše důležitější, že vám pomáhali ostatní technicky, s vyřízením nějakých věcí, ale srovnání se se smrtí partnera jste musela prožít sama v sobě?**

R13: Ano, nějak tak. Ostatní mi pomohli právě spíše technicky.

**A: Přišla vám nějaká pomoc naopak nevhodná? Že vám vůbec nepomáhala?**

R13: Asi by mi přišla nevhodná pomoc finanční, kterou bych nemohla sama oplatit nebo příliš narušující křehkou rovnováhu psychiky.

**A: Myslíte si, že vás v životě ovlivnili významně i jiné události? Dokázala byste popsat jak?**

R13: Asi platí, že práce pomůže vždycky. Úspěch nebo spíš schopnost obstát v ní je povzbuzující. A samozřejmě každý malinký posun dítěte k normálnímu životu, to je skutečný náboj.

**A: Pokud bych se vrátila ke ztrátě manžela. V čem se váš život nejvíce změnil potom, co jste o něj přišla?**

R13: Ve všem. Na všechno být sám, platit dluhy, obstát v práci, v přátelském i jiném životě, a navíc čelit změnám v situacích, kdy samotná žena je ve společnosti, když už se do ní dostane v naprosto jiném postavení než ve dvojici.

**A: Dalo by se tedy říct, že se vám obrátil život vzhůru nohama a vše jste musela začínat od začátku?**

R13: Asi ano.

**A: Vnímáte například i nějakou změnu ve vztazích k druhým lidem? Ať už rodině či přátelům?**

R13: Je to jiné obecně. Máte najednou postavení ženy, která těžko hledá pochopení, snaží se najít nový modus vivendi, a trvá dlouho se s tím popasovat. A taky si člověk nějak více uvědomí, co od druhých může očekávat a kolik času s nimi chce trávit. Vnímám, že jsem si začala více vážit rodiny a asi i díky tomu s nimi trávím více času.

**A: A myslíte si, že se změnili nějak vaše hodnoty?**

R13: To asi ne. Člověk se podle mě moc nemění, priority zůstávají, jen se jim člověk občas dost vzdaluje. A Samozřejmě. Je to to, že to, co považujete za pevné, neměnné, na co se spolehnout, prostě nemusí nadále být. To je asi trvalé poznání.

**A: A vážíte si více života?**

R13: Spíš jsem pochopila, jak je život křehký.

**A: A cítíte nějaké změny ve vnímání světa kolem sebe?**

R13: Asi ne, pořád mě baví.

**A: Kdybych se zeptala ještě, změnil se nějak vztah k vám samé?**

R13: Ano, člověk vydrží víc, než si myslí.

**A: Začala jste si tedy sebe například i víc vážit?**

R13: Dalo by se říct, že ano.

**A: Potom, co jste prožila, vnímáte jinak pohled na události, co se vám dějí? Především náročné životní události?**

R13: Určitě jsem víc nad věcí, méně se mě dotýkají problémy a více si cením pěkných věcí a událostí.

**A: A začala jste se například i více zajímat o své fyzické a duševní zdraví?**

R13: To asi ne. Jsou to mě přirozené dlouhodobé zájmy.

**A: Takže by se dalo říci, že největší změnou u vás je především nezabývání se nepodstatnými věcmi a vážení se toho, co máte, i sebe samotné?**

R13: Dalo by se říci, že i to.

**A: Máte nějaký vztah k víře?**

R13: Ano mám.

**A: Co pro vás víra znamená?**

R13: Přirozenou pokoru, úctu k věcem, které se dějí. Důvěru.

**A: Myslíte si, že vám víra pomohla při vyrovnávání se se ztrátou?**

R13: Těžko říct, asi ano, ale nevím, jak bych to popsala.

**A: Měla či má pro vás víra zvláštní význam? Změnil se nějak váš vztah k ní?**

R13: Je to konstantní součást mého života, nevnímám nějakou změnu.

**A: Máte nebo se u vás objevila představa o životě po smrti?**

R13: To je těžká otázka, asi nějaká obecná představa.

**A: Dokázala byste ji popsat?**

R13: To asi ne, nějakou přímo konkrétní nemám, jen že nějaký život po smrti může být.

**A: Už jste to zmiňovala, ale vnímáte objevení nějakého podnětu k přemýšlení nad vlastní konečností/smrtelností a spojitost s péčí o sebe samotnou?**

R13: To už jsem odpověděla, člověk si musí přiznat, že jsme křehcí, že nic není definitivní a život máme skutečně jen propůjčený. Podle toho bychom se k němu měli chovat. A pečovat o něj.

**A: Mám na vás ještě poslední otázku, vnímáte strach ze smrti?**

R13: Asi ano, ale ne panický.

**A: Napadá vás ještě něco, co vám přijde důležité a nezeptala jsem se na to?**

R13: Těžko se pravdivě o tom vypráví, to jsou nesdělitelné pocity a nikdy nevyznějí autenticky. Platí ale, že to ve vás zůstane napořád, i když nejsem nějak hysterická.

## **Příloha č. 15 – Přepis rozhovoru respondent 14**

**A: Ztratila jste blízkou osobu, mohla byste mi říct o koho se jednalo a jak se to stalo?**

R14: Přišla jsem o manžela a stalo se to, on umřel na rakovinu. Jako ještě i o tátu, ale ten manžel to bylo pro mě asi horší, přeci jen jsme spolu byly většinu života a máme spolu dvě děti.

**A: Mohu se zeptat, kdy se to stalo?**

R14: V červenci 2015, je to 8 let.

**A: A dokázala byste říct, co pro vás bylo nejtěžší?**

R14: Asi tchán, jakože vztah s ním, že to bylo těžký. On mě vytočil, do všeho hrozně kecal, celý to komplikoval. Nebylo to s ním vůbec jednoduchý.

**A: To muselo být náročný, ke ztrátě muže řešit ještě toto.**

R14: Jojo, bylo to šílený, do všeho mluvil, nenechal člověka se s tím vyrovnat. Do teď je to s ním špatný.

**A: Měla jste někoho, kdo vám pomohl? O koho jste se mohla opřít?**

R14: Děti. Byly v tu dobu se mnou, mohla jsem se o ně opřít. Prostě všelijak. To že byli, pomáhali řešit i technický věci, ale hlavně že se mnou byli a byli pro mě. To mi docela dost pomohlo. Sama bych to zvládala hůř, ale nejvíc pomohla dcera, ta je takový držák všeho.

**A: A vnímala jste i nějakou podporu, která vám vhodná nepřišla?**

R14: Nevyžádané rady, co bych měla dělat, co nedělat. To mě dost štvalo.

**A: Takže pro vás bylo důležité vypořádat se s tím sama s pomocí rodiny a neřešit, co vám, kdo cizí radí.**

R14: Jo to jo, plus ten tchán, ten ty nevyžádaný rady dával stále, to mě štvalo.

**A: A myslíte si, že vás v životě významně ovlivnili i jiné události?**

R14: No já nevím, možná že můj syn přežil bez následků a nějakých zranění bouračku, to se mi docela ulevilo. A mám o něj díky tomu ještě větší strach, že chci, aby se mi ozval

**A: To chápu, hlavně, že se synovi nic nestalo. A pokud bych se vrátila ke ztrátě manžela, dokázala byste říct, v čem se život nejvíce změnil?**

R14: No chybí chlap, který by to tu vedl. Dětem chybí, hlavně synovi, že tady prostě není no. Ten chlap i zastal nějakou tu práci, byl taková ta hlava rodiny, a to tu teď není.

**A: A vnímáte nějakou změnu ve vztazích s druhými?**

R14: No, nevím. Asi jo. Upravili se nějaké vztahy, hlavně se švagrem, že se teď víc vídáme, vlastně je u nás skoro každý večer, takže to. A plus ta rodina jinak, jakože zůstala mi na starost manželova matka, takže se o ni starám a je to náročný, už ji bude devadesát a je to těžký, hodně péče o ni. Plus trávím víc času s dcerou, jsme si asi bližší ještě.

**A: Tak to pro vás musí být náročné, starat se ještě navíc takhle o maminku manžela. Ale je dobře, že vám asi i ta dcera pomáhá.**

R14: Jo to jo, když není v práci, tak pomáhá, jsem ráda. Bez ní by to bylo zvláštní.

**A: A myslíte, že se změnili nějak vaše hodnoty, životní postoje?**

R14: To asi ne, já je mám pořád stejný, tam změnu nevidím.

**A: A začala jste si vážit například víc života?**

R14: To asi jo, jsem ráda, že jsem to rozdýchala, že jsem to zvládla a nějak funguju. A chci být pro děti tu co nejdéle.

**A: A jak jste říkala, že tu chcete být pro děti, co nejdéle, staráte se například více o své zdraví?**

R14: To zase ne, já taková nikdy nebyla. Jak to je jsem spokojená a nějak nad tím nepřemýšlím.

**A: A vnímáte nějakou změnu ve vztahu k vám samé?**

R14: No říkám si, že co mi zbývalo, musela jsem to zvládnout. Takže je dobře, že jsem to zvládla a asi si sem tam řeknu, je dobře, jak jsem se i o děti postarala a nesesypala se z toho.

**A: Takže možná větší pocit sebedůvěry?**

R14: Jo to asi jo, prostě vnímám, že jako jsem něco dokázala.

**A: A potom, co jste prožila vnímáte jinak pohled na náročné životní události?**

R14: To ne, jako všechno беру jako předtím. Že bych si říkala, že něco je horší nebo lepší, něco víc řeším nebo míň řeším, to fakt ne.

**A: Dobře, takže tyhle věci berete jako předtím.**

R14: Jojo, je to tak.

**A: A věříte v něco? Nemusí to být nutně náboženství.**

R14: To ne, já jsem v tomhle barbar, nevěřím v nic takového.

**A: A i přesto, že nevěříte, máte nebo se u vás objevila představa o životě po smrti?**

R14: To taky ne, já na tyhle věci úplně nejsem.

**A: A objevil se u vás podnět k přemýšlení nad tím, že i vy sama jste smrtelná?**

R14: To jako jo, ale ne v souvislosti s manželem, já měla i rakovinu a s tím, ale prostě to tak člověk bral, jak to je, jsem se z toho nehroutila a nějak víc to už neřeším, mi na to přišli včas, takže jsem se z toho dostala.

**A: Tak to je moc dobře. A ještě bych se zeptala, vnímáte strach ze smrti?**

R14: To ne, až to přijde, tak to přijde.

**A: A napadá vás ještě něco, na co jsem se nezeptala, ale přijde vám důležité, aby to zaznělo?**

R14: Já nevím, já moc změn v život nevnímám, jako chybí tu, a asi líp vnímám ty vztahy, ale to je asi všechno, jakože si vážím víc té rodiny, že mám tu dceru a syna a jsou moji a chci s nimi víc být.

## **Příloha č. 16 – Přepis rozhovoru respondent 15**

**A: Ztratila jste blízkou osobu, mohla byste stručně říct o koho šlo a jak se to stalo?**

R15: Přišla jsem o syna, tragicky zahynul při zahraniční cestě. Bylo mu pouhých 28 let a už je to 15 let.

**A: To muselo být hodně náročné, přijít takto o dítě.**

R15: Já říkám, že rodiče by neměli přežít své děti. Je to věc, se kterou se těžko vyrovnává.

**A: Přišla jste v životě i o někoho jiného?**

R15: Ano, vzhledem k mému věku je to přirozené, přeci jen jsem přežila prababičky, babičky a dědy, tatínka i maminku. Což bylo hodně bolestné, ale ztratit dítě, svého milovaného syna, to je něco jiného, není to vůbec přirozené.

**A: Dalo by se říci, co pro vás bylo nejtěžší?**

R15: To, že syn zemřel, všechno ostatní šlo s tím, jako by nestačilo, že syn zemřel, ale všechno to zařizování, kolem pohřbu, repatriace ze zahraničí, jelikož nezemřel u nás, zrušení účtu a podobné věci, na to člověk nemá kapacitu, ale musí to zařídit. To že vám před očima rozstříhají občanku vašeho dítěte, jsou to nepopsatelné pocity.

**A: Člověk si ani neumí představit, jak těžké to pro vás muselo a musí být. Měla jste někoho, o koho jste se mohla opřít? Kdo vám pomohl se s tím vším vyrovnat?**

R15: Manžel, nějak jsme se snažili najít polehčující okolnosti, kamarádky se mi snažily pomoci, dokonce i kamarádi mého syna mě braly na výlety a vyprávěli příhody z jejich cest, ale také mi pomohla i organizace, která se věnuje pozůstalým rodičům. Tam jsem zjistila, že na vše nejsem sama, ale byla to velmi dlouhá cesta. Těžko se mi o tom hovoří, dost jsem si i četla, hledala příběhy. Všichni se snažili pomoci, jen nikdo moc nevěděl jak, když ztratíte dítě, všichni se bojí, aby vám více neublížili.

**A: Je dobře, že jste na vše nebyla sama, avšak vnímala jste i, že vám nějaká podpora nepřišla vhodná?**

R15: No možná to, že mi okolí říkalo různé věci, já sama byla zmatená, jedni říkali, že musím být statečná, musím se držet. Další zase, že musím hodně truchlit, bylo toho moc, čekala jsem, že se zblázním, ale nakonec jsem si našla sama svou cestu.

**A: Takže spíše rozporuplné reakce, byla byste možná radši kdyby jen s vámi byly místo rad, co dělat?**

R15: Asi ano, ale v tu chvíli nic nebylo dostačující. Člověk měl tak moc velké prázdné místo v srdci, stále má.

**A: Pokud bych na chvíli odbočila od ztráty syna, myslíte si, že vás v životě významně ovlivnili i jiné události?**

R15: Ano, měla jsem určité zdravotní potíže, tak možná to, že mi dávalo jiný směr v životě, ale největší ranou byla ta ztráta syna.

**A: Dokázala byste říct v čem se váš život po ztrátě syna nejvíce změnil?**

R15: No to, že jsem ztratila syna, není a nikdy nebude, nepovedu ho k oltáři, nebudu mít vnoučata, nikdy ho nepohladím, nepromluví si s ním, to je ta největší změna. Že ho nemám a nikdy mít nebudu, jen ve svém srdci. Vše ostatní je méně podstatné.

**A: A myslíte si, že to nějak změnilo váš náhled na vztahy, vztahování se k druhým?**

R15: To těžko říct, s některými mě to spojilo, s jinými rozdělilo, možná jsem přišla na to, kdo v mém životě má mít dále místo a kdo ne. Spíš je to o tom trávit více času s blízkými, i když se synem jsem měla moc krásný vztah.

**A: Že nyní spíše vidíte, kdo při vás stojí i v těžkých chvílích?**

R15: Možná, ale je to těžké říct. V tu dobu asi ano, ale zase chápu, že někdo nevěděl, jak se mnou mluvit, nikdo to neznal, báli se, co říct, čekali až já za nimi přijdu.

**A: A vnímáte i nějak změnu v životních hodnotách? Prioritách?**

R15: No možná žít naplno, nikdy nevíme dne ani hodiny, syn byl zdravý mladý kluk, který měl smůlu a tragicky zahynul, tak možná toto, že užívat si život, nevím, kdy bude naše poslední chvíle.

**A: Potom, co jste prožila, vnímáte například jinak pohled na náročnější životní události?**

R15: Přijít o syna je strašné, nic horšího rodiče potkat podle mě nemůže a kdo to nezažije nechápe tu velkou bolest v srdci, kterou to zanechá. Možná méně řeším maličkosti, že si uvědomuju, že život je to důležité a když nejde o něj, nejde o nic. Ale jak říkám, vím, že nic horšího už mě nepotká.

**A: A vnímáte například, že došlo ke změně k vám samé?**

R15: To nevím, jak to myslíte?

**A: Jestli si například sebe více vážíte?**

R15: To těžko říct, možná ano, že jsem to zvládla nějak, vyrovnala se s tím, i když s tímhle se těžko dá vyrovnat, jen se s tím naučíte žít. Ale asi ano, vím, že přežiju i to, co bych nikdy nečekala. Jinak mě nic víc nenapadá.

**A: A začala jste se například zajímat více o své zdraví?**

R15: To ne, tak syn byl zdravý a už tu není, беру to, vše, jak je. Na prevenci chodím tak nějak normálně, ale prostě to nesouvisí, s tím, že jsem přišla o syna.

**A: Máte nějaký vztah k víře?**

R15: Já osobně ne, i když hodně se píše, že nad námi něco je, že všichni naši blízcí jsou v nebi, možná to tak je, možná ne. Já sama nevím, možná někde nade mnou můj syn je a opatruje mě, ale kdo ví.

**A: A máte nějakou představu o životě po smrti?**

R15: Ne konkrétní, možná z filmů, že si člověk představuje jako to v nebi je, asi v to chci věřit, že se se synem někdy potkám, ale já jsem dost realista, a tak je to náročnější.

**A: A objevil se u vás nějaký podnět k přemýšlení nad vlastní smrtelností?**

R15: To asi ne, syn mě předešel, ale nějak se tím nezaobírám.

**A: A vnímáte i strach ze smrti?**

R15: To asi ne, až to přijde, stane se tak, беру to tak, že to má nějak být a nějak to máme dané.

**A: Napadá vás ještě něco, na co jsem se nezeptala, ale přijde vám důležité, aby to zaznělo?**

R15: Asi ne, je náročné o tom mluvit. Je to nepředstavitelná bolest, na kterou by člověk neměl být sám.

## **Příloha č. 17 – Přepis rozhovoru respondent 16**

**A: Ztratila jste blízkou osobu, mohla byste stručně říct o koho šlo a jak se to stalo?**

R16: Jedná se o ztrátu tatínka a je to 40 let už, bylo mi vlastně 10 let.

**A: A vzpomněla byste si, co pro vás bylo nejtěžší?**

R16: No já přemýšlela, co zpětně, jaký to na mě mělo vliv a co si nejvíc pamatuju, já si pamatuju, že jsem si sama dávala otázku, co by bylo horší, když by se rodiče rozvedlo anebo že nám ten tatínek umřel, když by se rodiče rozvedli, že by nás tatínek opustil, tak bych na něj byla našťvaná, že nás zradil a říkala jsem si, no tak ono tohle je lepší, že ho máme v srdcích, že nás miloval a opustil ne svou vlastní vůli a vzápětí jsem si řekla že by tady byl s námi. Takže tohle si nejvíc pamatuju. Je to dlouhá doba, ale tohle si pamatuju.

**A: A vzpomenete si, co vám pomohlo se s tím vyrovnat? Jestli jste se měla o koho opřít?**

R16: No, když mi jsme žily v domě tři, já a moje sestra a mamka a už jsme měly jen babičku, maminku zemřelého tatínka, se kterou jsme se viděly jednou za týden, když šla na hřbitov, ale neměli jsme kolem sebe nikoho dalšího. Vypořádávaly jsme se s tím spolu jen my 3 dohromady.

**A: A kdybych na chvíli opustila tu událost, že jste přišla o tatínka, myslíte si, že vás v životě ovlivnili i jiné události?**

R16: Určitě narození syna, to je nejsilnější a nejkrásnější zážitek. Jako spíše mě ovlivnily rozvody, brzo jsem se vdávala a za rok jsem se rozváděla, že si manžel našel někoho jiného a byl to rozvod na dálku a pak před pěti lety po dvaceti letém manželství. To mě asi taky dost ovlivnilo. Ale když se vrátím k úmrtí tatínka, tak mi asi strašně chyběl muž, a proto jsem se asi i tak brzo vdávala, ale jako nebylo to nic nezvyklého na tu dobu.

**A: Vy jste říkala, že jste zůstaly samy tři, ale dokázala byste říct v čem jiném se ještě změnil ten váš život?**

R16: No asi jsme musely být víc samostatné, když ta naše maminka nás vedla k tomu, že jsme musely pomáhat, tak to zas tak velká změna nebyla, mě tatínek hodně chyběl, já měla k němu hodně blízký vztah, že vlastně do teď jsem raději mezi muži než mezi ženami, co se týká přátelství. Ten tatínek, my jsme trávili čas v garáži a já byla s ním, to se tam změnilo,

že to už pak nebylo. Ale zpětně mi nepřišlo, že by ta změna byla tak velká nebo že bychom nějak strádali, ta maminka se nám snažila věnovat, jezdily jsme na výlety, ale najednou jsme byly bez auta, tak to byla ta změna. Určitě člověka formuje, když vyrůstáte bez otce. Ono i to úmrtí, on vlastně zemřel na akutní leukémii, takže já jsem ho viděla v neděli a on ve středu zemřel a já zrovna byla hospitalizovaná na chirurgii se slepákem, takže já jsem vlastně vůbec nevěděla, že on zemřel. A když jsem se vrátila z nemocnice a měla jsem postel v ložnici a já mamince říkala, že až se vrátí tatínek z nemocnice, tak půjdeme do pokojíčku zpátky a maminka mi řekla, že tatínek se už nevrátí.

**A: Tak to pro vás muselo být hodně náročné dozvědět se to takhle tímhle způsobem. A přijde vám, že se stala nějaká změna ve vztazích? I když už jste zmiňovala ty muže, že radši trávíte čas s nimi.**

R16: To se těžko posuzuje, vnímám spíš, že mě je příjemnější ta mužská společnost. Že jsem asi i technicky založená, že si mám s nimi o čem povídat, ale jsem ráda v tom mužském prostředí, mě moc nebaví ty tradiční vlastnosti, děvčata hodně drbají a mě to přijde zbytečné. Já nikdy moc holky nevyhledávala. Ale já moc přátel nemám ani teď, že se hodně věnuju tomu podnikání a pak samozřejmě ta rodina.

**A: Vnímám, že se vám té době hodnoty teprve formovaly, ale myslíte si, že vás to mohlo ovlivnit v tom jaké máte nyní životní priority, hodnoty?**

R16: No vy jste to vystihla, je to těžké, ale mám pocit, že si uvědomuju, že jsem přežila už o 11 let tatínka a nikdy nevíte, co se stane druhý den.

**A: A zabýváte se například i více prevencí, péčí o duševní či tělesné zdraví?**

R16: Na prevence chodím normálně, ale nevím, jestli to je ovlivněno tatínkem, on byl totální, nekouřil, nepil alkohol, spořádaný člověk a tohle se mu stalo. A vidím i lidi, co nedodržují životosprávu a jsou tu hodně let. Já si myslím, že jsem hodně ovlivněna maminkou, která byla vždy ten generál.

**A: A myslíte si, že si například nyní vážíte života?**

R16: To je spíš pocit, co to je za křivdu, že si řeknete, takových parchantů lita a jsou na živu a náš tatínek, hodný člověk byl do týdne pryč.

**A: Takže spíš nějakou tu nespravedlnost života.**

R16: Jojo, přesně tak.

**A: A vnímáte i změnu ve vztahu k vám samé, že si třeba řeknete, jo zvládli jsme to dobře nebo něco takového?**

R16: No mě v tom dětství nepřišlo, že bych musela něco překonat. Že kdyby se stalo něco, že nemáme kde bydlet nebo tak, tak to u nás nebylo. Tam žádná změna nebyla, tatínek, než zemřel, dům zrekonstruoval, tam bylo že nám chyběl jako osoba. Jinak nemám pocit, že by byla velká změna. To naše maminka by to asi vnímala jinak, ta zůstala sama se dvěma dětma, to pro ni bylo horší než pro nás.

**A: To je vždy hodně náročné, když odejde blízká osoba. A myslíte si, že například vnímáte jinak náročné životní události po tom, co jste prožila?**

R16: Možná ano, že méně asi řeším maličkosti a vnímám víc to důležité.

**A: Věříte v něco? Nemusí to být s náboženstvím spjaté.**

R16: V něco ano, jak říkáte v něco věřím.

**A: A dokázala byste to blíže specifikovat?**

R16: To asi ne.

**A: A myslíte, že vám to pomohlo pomoci při vyrovnávání se se smrtí tatínka?**

R16: To určitě ne, v té době ne. Že my bohužel jsme nebyly z věřící rodiny, to spíše byly takové, že ten Bůh neexistuje, když hodného člověka vezme.

**A: A objevila se u vás nějaká představa o životě po smrti?**

R16: Možná, že jsem někdy přemýšlela nad tím, ale já mám pocit, že mám tak život hektický, že nemám moc času pro sebe a ani zabývat se těmito otázkami. Že mám rodinu, práci a nemám čas nad něčím přemýšlet, je to kolotoč kolem firmy a domova, někam vyrazíme.

**A: Spíše to máte, že jste zaměstnaná a není čas nad tím přemýšlet.**

R16: Přesně tak, na to člověk potřebuje svůj klid.

**A: Vnímáte strach ze smrti?**

R16: Ze smrti asi ne, spíš strach z bolesti, dlouhého umírání.

**A: A napadá vás něco důležité, na co jsem se nezeptala, ale vám to přijde důležité?**

R16: Asi mě nic nenapadá, mám pocit, že bylo vše řečeno.

## **Příloha č. 18 – Přepis rozhovoru respondent 17**

**A: Ztratil jste blízkou osobu, mohla byste stručně říct o koho šlo a jak se to stalo?**

R17: O matku jsem přišel. Už je to hodně dlouho, přes 40 let. Mě bylo dvacet devět.

**A: A dokázal byste říct, co pro vás bylo nejhorší?**

R17: No, když jsem ji viděl na ARU za sklem, tak to nebylo moc příjemný.

**A: Tak to měla maminka asi nějakou nemoc, tak to pro vás muselo být těžké.**

R17: No v padesátých letech jsem měla zavřeného otce jako politického vězně a máma dost trpěla, a tak ji to nabouralo zdraví. Několikrát za sebou ji ranila mrtvice.

**A: A měl jste někoho, o koho jste se mohl opřít, kdo vám to pomohl zvládnout?**

R17: No musel jsem sám o sebe, s otcem jsem neměl dobré vztahy nějak zvlášť, ani s bratrem, on jezdil do ciziny jako hudebník, tak jsme spolu nekomunikovali, takže jsem na to byl sám.

**A: Takže jste na to byl sám a sám v sobě jste se s tím musel vyrovnat.**

R17: No dá se to tak říct.

**A: A myslíte si, že vás v životě ovlivnili i jiné události?**

R17: No tak, já nevím, to mám každý den, něco ovlivní život, pozitivně i negativně. Měl jsem pár kamarádů dobrých. Sportoval jsem, sportem jsem se hodně z toho dostal, běhal jsem dlouhé tratě a učil jsem se karate, a to mi hodně pomohlo.

**A: Jojo, to že jste sportoval a pomáhalo vám to přenést se přes tu ztrátu.**

R17: Jo, to mi hodně pomohlo.

**A: A dokázal byste říct v čem se váš život po ztrátě maminky nejvíce změnil?**

R17: No já jsem nebyl mazlíček fixovaný na mámu, já jsem většinu života byl sám, máma na mě neměla čas, měla dva kluky na starosti, já jsem de facto vyrůstal na ulici, mezi kamarády, já jsem ve škole seděl s Romem v lavici, s nikým jiným jsem sedět nesměl a potom se otec vrátil na amnestii. Takže já jsem vždy byl zvyklý postarat se sám o sebe,

potom, když mi bylo devatenáct let, tak jsem začal chodit do hospody a kluci mi říkali, jak je třídní učitelka naváděla, aby mi to zpříjemnila.

**A: Hodně jste měl život ovlivněný politickou situací.**

R17: To poměrně dost, ale zase taky nemůžu říct, že bych neměl dobré prostředí. Já žil v obci, kde ještě byly ty vazby takové sousedské z té první republiky, a i když ta obec byla zaplavená komunisty, tak to že by vám někdo ubližoval, tak to zas nemůžu říct. Kamarády jsem měl.

**A: Tak to je moc dobře, že i přes to všechno, jste tam měl ty lidi kolem sebe. A přijde vám, že jste se například začal jinak vztahovat k druhým? Vnímat jinak vztahy, potom, co vám zemřela maminka?**

R17: Já jsem měl spíš takový pocit, že jsem maličko k tomu přispěl, prostě zapříčinil jsem, aby táta máme dělal výčitky, on si myslel, že mě protěžuje a chrání mě před ním. Já jsem žil takovým bohémským životem a tatínkovi se to dost nelíbilo.

**A: A myslíte, že to změnilo nějak vaše hodnoty, životní priority?**

R17: Já jsem chtěl ukončit vzdělání, měl jsem rozstudovanou VŠ, ale tu jsem nekončil. Můj zájem byl sport a taky zábava a cestování, a to se moc nemohlo, pracoval jsem v zahraničí, po převratu jsem jezdil do Turecka, na Ukrajinu jako šofér a osm let jsem žil v USA.

**A: Tak to jste měl hodně pestré.**

R17: To jo teda.

**A: A myslíte si, že jste si začal více vážit života, potom, co maminka onemocněla i takhle?**

R17: Já jsem nebyl, jenom potom z doslechu jsem se dozvěděl, jaký táta dělal scény mámě, já jsem se živil sám, chodil na brigády, abych byl nezávislý, i když máma mi sem tam něco přihrála, a to bylo tátovi trnem do očí, táta ze mě chtěl mít strojního inženýra a já byl umělec, ale to jsem se dozvěděl až později. Ale jako táta měl mámu rád. Vždyť na něj čekala deset let, než se vrátil z koncentráku. Doma byly pořád návštěvy pouličního výboru, ona na něj čekala a on si toho vážil. Ale co se týkalo mě, tak to chtěl zlomit přes koleno. To, co jsem chtěl já, se mu moc nelíbilo.

**A: A myslíte si, že teď vnímáte nějak jinak pohled na náročnější životní události?**

R17: Já celkem, tak když přijde nějaká událost, snažím se s tím poprat, jako takových náročných událostí bylo dost a já se s tím snažím poprat nějakým způsobem, abych byl nezávislý.

**A: A změnil se například nějak postoj k vám samému?**

R17: No tak myslím si, že jo, že si říkám, že jsem dobrý, co jsem zvládl. Že spoustu lidí by se rozsypalo z toho všeho, co se stávalo mě. Já jsem se vždy, když došlo k něčemu, já jsem se snažil z toho dostat sám. A hlavně jsem hodně na sobě, já jsem pořád utíkal z domova, proto jsem byl v těch státech a když se to nepovedlo, tak jsem jel domu a jezdil šťastně a spokojeně autobusem. Já už vlastně dvanáct let přesluhuju, já jsem důchodce už dvanáct let a pořád dělám toho řidiče, jednak mě o řízení baví.

**A: To vás to musí hodně bavit.**

R17: Jo já pořád pokračuju dál, dokud mi to lékař uzná, tak co má člověk dělat.

**A: Tak to máte dost náplň dne tímto danou.**

R17: To jo, já i hodně sportoval, ale covid mi to narušil, takže přijdu ze směny a jdu se projít nebo koukám na telku.

**A: A zajímáte se například i více o své duševní nebo tělesné zdraví?**

R17: To jde všechno se mnou, jsem fyzicky i duševně zdravý. No jsem spokojený.

**A: A věříte v něco?**

R17: To já v Boha věřím, to vám klidně řeknu. Co se týká náboženství, nevěřím, že vše je náhodný, že jsme nějaký. Když se podíváte na to, že člověk je zformovaný tak, že se podobá na své rodiče, tak to není náhoda, já se podobám na otce, tak to nemůže být náhoda, nemůže ten život být náhoda, ten život, co tady žijeme, jak se to potom projeví, tak těžko říct. Věřím jako to, ale nejsem praktikující, že bych chodil pravidelně do kostela. Uvažoval jsem i o Islámu, to je taky docela zajímavý, mě to zajímá, ale konvertovat k jiné víře, není jako přestoupit ze Sparty do Slávie. Jako věřím ale, jsem idealista.

**A: A dokázal byste říct, co pro vás víra znamená?**

R17: No to rozhodně člověka posiluje, když se dostane do těžké situace.

**A: A myslíte si, že vám ta vaše víra pomohla s tím vyrovnat se se smrtí maminky?**

R17: Určitě.

**A: A změnil se nějak váš vztah k té víře?**

R17: Můžete to brát tak, že jste vystavená nějaké zkoušce, můj táta, když jsem přišel domů z nemocnice, že matka skonala, tak se začal rouhat, já ne, já si říkal může to být zkouška nějaká, vzal si máti k sobě ten nejvyšší, tak tátu to pak přešlo, ale bylo to hrozné poslouchat.

**A: A objevila se u vás nějaká představa o životě po smrti? Pokud ano, dokázal byste ji nějak popsat?**

R17: Já nad tím moc nepřemýšlím, ono to přijde, buď to bude tak nebo to nebude nijak. Rozhodně si myslím, že za všechny rošťárny musí člověk zaplatit, neexistuje, aby dělal člověk jenom zlo a potom zemřel a pak ho jenom spálili nebo pohřbili, pak za to jednou musí nějak zodpovídat. Ale jak to je, když člověk definitivně zemře, nejde to popsat.

**A: A vnímáte strach ze smrti?**

R17: Podvědomý strach má každý absolutně. Protože to je neznámý a každý z toho má hrůzu. Já z toho mám spíš jako veliký respekt. Život začíná, probíhá a pak končí, a to je spravedlivý. To má každý stejně.

**A: A napadá vás ještě něco, na co jsem se nezeptala a vám přijde důležité, aby to zaznělo?**

R17: No jako kdyby máma žila, protože otec žil do 91, a kdyby máma žila do devadesáti let a pak v klidu odešla, tak by mě to neovlivnilo, ale takhle cítíte obrovský smutek, když vám odejde někdo, koho jste měl rád a když odejde někdo předčasně a myslíte si, že za to trochu můžete, zavinil jste to, tak to život ovlivní, vrací se vám to.

## **Příloha č. 19 – Přepis rozhovoru respondent 18**

**A: Ztratila jste blízkou osobu, mohla byste stručně říct o koho šlo a jak se to stalo?**

R18: Přišla jsem o maminku, vážně onemocněla, takže po vážné nemoci.

**A: A mohla bych se zeptat, kdy se to stalo?**

R18: Před třemi lety.

**A: A co pro vás bylo osobně nejtěžší?**

R18: Smířit se s tím, že ji už nikdy nebudu moct říct cokoli. Že tu pro mě už nikdy nebude, že prostě není. Přijít o maminku je nepopsatelné.

**A: A měla jste někoho, kdo vám pomohl to zvládnout?**

R18: Manžel mi pomohl. Byl tu se mnou, pro mě, mohla jsem to s ním probrat. Při slabších chvílkách mě podporoval, snažil se mě rozesmát.

**A: To je moc dobře, že při vás manžel takhle byl. A vnímala jste i podporu, která vám naopak nepřišla vhodná?**

R18: Přílišné utěšování. Nebyla jsem na to připravená. Potřebovala jsem si to prožít sama.

**A: A myslíte si, že vás v životě významně ovlivnili i jiné události?**

R18: Asi očekávání vnoučete. Rozveselení života pro celou rodinu.

**A: Takže takové ty rodinné příjemné události?**

R18: Ano.

**A: A pokud bych se vrátila ke ztrátě maminky. V čem se pro vás život nejvíce změnil potom, co maminka zemřela? Dokázala byste pojmenovat nějakou změnu?**

R18: Začala jsem trávit ještě víc času s rodinou. Uvědomila jsem si důležitost toho času, co máme. Že ten nám nikdo nevezme.

**A: Takže největší změnu vnímáte ve vztazích s druhými.**

R18: To ano, přijde mi, že mám silnější pouta nebo vztahy v rodině. Že jak si člověk uvědomí tu křehkost života, tak se jim více věnuje.

**A: A vnímáte nějakou změnu v hodnotách, pohledu na život? Už jste zmiňovala vztahy s rodinou, ale jestli vnímáte ještě něco?**

R18: Asi tolik se nezabývat maličkostmi. Uvědomění si, že jsou podstatnější věci a maličkosti nemusíme tolik řešit nebo hrotit.

**A: Takže si možná i více vážíte života?**

R18: To ano. V běžném životě to vnímám dost. Že si vážím svého života, ale hlavně lidí kolem mě. A proto jim věnuju víc času.

**A: A jak jste zmiňovala, že se nezabýváte tolik maličkostmi. Vnímáte jinak náročnější životní události, co se dějí?**

R18: Ano. Nedělám z komára velblouda, snažím se zůstat nad věcí. Jsou důležitější věci a méně podstatné.

**A: Došlo u vás například i ke změně ve vztahu k vám samotné?**

R18: Ano. Vážím si víc života. A říkám si, že jsem dobrá, že jsem to všechno zvládla, že jsem se z toho nezhroutila a dokázala žít dál.

**A: A když jste mluvila o tom, že si více vážíte života. Začala jste se například více zajímat o své duševní či tělesné zdraví?**

R18: To ne, já v tomhle změnu nevidím. Mám to stále stejně.

**A: Máte nějaký vztah k víře? Věříte v něco?**

R18: Ne, to ne, já žádný vztah k víře nemám.

**A: A máte nebo se u vás objevila představa o životě po smrti?**

R18: To taky ne.

**A: A objevil se u vás podnět k přemýšlení nad svou vlastní konečností?**

R18: Každý o tom nějak přemýšlí, ale to je asi normální součást života. V návaznosti na smrt maminky ne.

**A: Vnímáte strach ze smrti, úzkost z ní?**

R18: Nevnímám. Říkám si, že nás to jednou čeká, a tak to je, víc to neřeším.

**A: A napadá vás ještě něco, co vám přijde důležité a nezeptala jsem se na to?**

R18: Asi ne. Jen, že to je bolestivé téma, a moc o tom ještě nedokážu víc mluvit. Jen tak stroze. Ale ten důraz na tu rodinu, že se věnuju jí víc a ty vztahy, že jsem si uvědomila, jak fajn rodinu mám.