

Mé dítě má myšlenky na sebevraždu...

Ptejte se.

O sebevraždě je potřeba mluvit otevřeně a upřímně. Díky tomu má druhý pocit, že s námi o situaci může opravdu mluvit a že jeho pocity bereme vážně. Zajímejte se o to, co vaše dítě prožívá, vyjádřete zájem a nabídněte podporu. Vyhněte se výrokům jako "Vím, jak ti je", "Chápu to". Místo toho používejte výroky jako "Jsem tu pro tebe", "Záleží mi na tobě", "Pomoz mi pochopit, jaký teď život pro tebe je". Snažte se vyhnout bagatelizaci situace, trestání či obviňování. Ptejte se citlivě, ale konkrétně tak, abyste měli představu o tom, jak vašemu dítěti je a v jaké fázi se zhruba nachází.

Naslouchejte.

V rozhovoru o sebevražedných myšlenkách nemusíte ale neustále mluvit, stačí i mlčet a společně být.

Berte vážně varovné znaky.

Lidé, kteří mají myšlenky na sebevraždu, často vysílají tzv. varovné signály. Naučte se rozpoznat signály vašeho dítěte a společně vymyslete, co se dá v dané situaci udělat, aby mu bylo lépe. Všechna sdělení o sebevraždě svého dítěte berte naprosto vážně.

Vytvořte bezpečné místo.

Odstraňte prostředky, kterými by si vaše dítě mohlo ublížit (např. prášky, ostré předměty, lana). Ujistěte dítě, že je v bezpečí, že mu pomůžete a že společně to zvládnete.

Získejte pomoc.

Vyhledejte odborníka, který vám pomůže. Můžete situaci konzultovat se školním poradenským pracovištěm či rovnou vyhledat odbornou pomoc - psychologa, psychoterapeuta či psychiatra. V akutní krizové situaci se ihned obraťte na zdravotnické zařízení či volejte 155. Sebevražda představuje komplexní stav, který může vyžadovat dlouhodobější péči. Sehnat psychoterapeuta můžete přes obvodního doktora, svoji pojišťovnu, v rámci zdravotnického systému či soukromě. Seznam kvalifikovaných psychoterapeutů je např. zde: <https://czap.cz/adresar>. Nebojte si i vy sami si říct o pomoc - poradenství, psychoterapii. Poradit se můžete i na Rodičovské lince (606 021 021, <https://www.rodicovskalinka.cz/>) nebo na Lince pro rodinu a školu (116 000, <https://linkaztracenedite.cz/>).

Jeví-li dítě akutní signály ohrožení života, volejte rychlou záchrannou službu 155 a nenechávejte jej o samotě.

Bezpečnostní plán

Jméno _____

Datum vyplnění _____

S vyplněním pomohl/a _____

Pokud máš sebevražedné myšlenky, tenhle plán ti může pomoci zjistit, jak si můžeš v případě krize pomoci nebo na koho a kam se můžeš obrátit pro pomoc.

Je moc důležité si v těchto situacích říct o pomoc.





Varovné signály nás informují o tom, že se blíží krize či dokonce myšlenky na sebevraždu. Když je známe, pomáhá nám to jednat včas.
Jaké jsou tvé varovné signály?

Mé varovné signály

Jaké situace u mě spouští myšlenky na sebevraždu?



**Věci, které
můžu udělat
já**

Dělat věci, které odvedou pozornost od sebevražedných myšlenek, může pomoci. Napiš věci které můžeš ty sám/sebe udělat.



**Věci, které můžu
dělat s druhými
lidmi**



Když máš sebevražedné myšlenky, je důležité být v bezpečí, třeba se zbavit věcí, kterými by sis mohl/a ublížit, nebo nezůstat sám/sama. Co můžeš udělat, abys byl/a v bezpečí? Kde se cítíš bezpečně?

Bezpečné místo

Jak můžu požádat své blízké o pomoc?

Říct si o pomoc může být těžké. Zkus si napsat věty, kterými si o ni můžeš říct. Např.: Není mi dobře, můžeš za mnou přijet? Můžeme si teď chvíli povídat? Potřebuju pomoc.



Dospělý, se kterým můžu mluvit ve škole:

Blank space for writing.



Dospělý, se kterým můžu mluvit doma:

Komu můžu říct o pomoc?

Blank space for writing.

Blank space for writing.

Kam se můžu obrátit pro odbornou pomoc?

Linka bezpečí

116 111

Blank space for writing.

Blank space for writing.

**Jedna věc, která je pro mě nejdůležitější
a pro kterou stojí za to žít:**

V CHOVÁNÍ:

- vyhýbání se kamarádům či oblíbeným činnostem
- rozdávání věcí, loučení se
- zabývání se myšlenkami na sebevraždu
- vyhledávání informací o sebevraždě či smrti
- shromažďování prostředků k vykonání sebevraždy
- sebepoškozování
- zanedbávání svého vzhledu
- zhoršené soustředění či spánek
- změna chuti k jídlu
- zhoršený školní prospěch
- nízké sebehodnocení a sebedůvěra
- rizikové chování

Varovné znaky sebevražedného jednání

Mohou se objevovat v různé kombinaci a u každého jinak. Nemusí být přítomny všechny signály. Každý projev sebevražedného jednání by měl být brán vážně.

V PROŽÍVÁNÍ:

- náhlé změny nálad
- dlouhodobý smutek
- úzkostnost
- podrážděnost
- výbuchy vzteku
- vyčerpanost
- apatie, pasivita

V ŘEČI:

- ne/ přímé vyjádření, že chce zemřít
- vyjádření beznaději, bezvýchodnosti
- dopisy na rozloučenou
- deníky či básně s tématem smrti či sebevraždy

- > Nechci žít.
- > Kéž bych se nikdy nenarodil.
- > Nikomu tu nebudu chybět.
- > Jsem pro všechny jen přítěží, beze mě bude líp.

MÍRA RIZIKA SEBEVRAŽDY

latentní myšlenky
na sebevraždu

Žák má
nekonkrétní
myšlenky na
sebevraždu, v
popředí je spíše
touha teď nebýt,
než touha zemřít.

aktivní myšlenky
na sebevraždu

Žák má myšlenky
na sebevraždu
konkrétního
charakteru, včetně
způsobu.

sebevražedné
tendence

Žák chce zemřít,
má naplánovanou
sebevraždu (čas,
místo, způsob) a
dostupné
prostředky.

pokus o
sebevraždu

Žák si patrně
ublížil nebo
vyhrožuje, že to
udělá, akutní
psychická krize.

Vést podpůrný rozhovor, podpořit
žáka.

Navrhnout další kroky a představit
možnosti pomoci ve škole (ŠPP) či
mimo školu.

Zák.zástupcům jsou předány informace
a domluveny další kroky.

Je vytvořen bezpečnostní plán.

Zůstat celou dobu s
žákem.

Podpůrný rozhovor.

Zavolat si na pomoc
dalšího dospělého
osobu, která volá
zák.zástupcům.

V příp. zhoršení
situace, volat 155.

Zabránit jednání a
zůstat celou dobu s
žákem.

Zavolat 155 (v příp.
střelné zbraně či
rizika rozšířené
sebevraždy 112).

Zavolat si na
pomoc další
dospělého osobu.

Zavolat zák.
zástupcům.

VŽDY:

Informovat ředitele a pověřeného pracovníka ze ŠPP.

Udělat zápis o situaci do Knihy úrazů.

Postarat se následně o vlastní psychohygienu.

Průběžně sledovat žáka a zajímat se o něj.

Podpůrný rozhovor s žákem se sebevražednými myšlenkami

Důležité je mluvit o tématu v klidu, o samotě a mít na to dostatek času. Ideální je, když s dítětem mluví učitel, se kterým má dobrý vztah. Je vhodné žáka přijmout, nesoudit, nenutit své způsoby řešení situace, nezlehčovat prožitky, netrestat ani nevyvolávat pocity viny. Pokud máme podezření, že žák má sebevražedné myšlenky, nesnažíme se situaci hned vyřešit sami. Rolí pedagoga je v takové chvíli poskytnout podpůrný rozhovor a předat žáka do další péče (např. školní poradenské pracoviště). V rozhovoru není nutné se bát ticha, je vhodné vyjádřit zájem o žáka, navázat kontakt a pak se otevřeně zeptat na sebevražedné myšlenky. Žákovi neslibujeme důvěrnost informací, společně se domlouváme na dalším postupu, aby žákovi bylo lépe, a představujeme aktuální možnosti.

Jakými otázkami se můžeme ptát?

Navázání kontaktu:

Můžu s tebou chvíli mluvit?

Mám pocit, že se v poslední době trápíš...

Mám o tebe strach...

Vidím, že se v poslední době stráníš ostatních... neděje se něco?

Pozoruj na tobě změny... jak se teď máš doma/ ve škole?

Pojďme si popovídat...

Specificky zaměřené otázky:

Děkuji, že mi říkáš, jak se cítíš a co prožíváš.. chápu to správně, že to, co mi říkáš, znamená, že si chceš ublížit? Pochopil jsem to správně?

Slyšel jsem, že říkáš, že už nechceš žít... co jsi tím myslel?

Když o tom takhle mluvíš, znamená to, že si chceš ublížit?

Při rozhovoru s dítětem nezapomeňte...

Reakce každého dítěte je odlišná a to je v pořádku.

Reakce dítěte bude záležet na jeho osobnosti, aktuální životní situaci, vztahu se zesnulým a mnoho dalších věcech. Mohou přijít různé reakce - smutek, strach, vztek, popření, obviňování či pocity viny, opuštění... Každé dítě v takovou chvíli potřebuje místo, kde může o svých pocitech mluvit. Porozumění ze strany rodičů, jejich ujištění a pozornost je v těchto chvílích velmi důležitá. Dejte dětem vědět, že tu pro ně jste.

Mohou přijít otázky.

Může se stát, že děti budou chtít vědět, co se přesně stalo a budou tomu chtít více porozumět. Je nesmírně důležité dát jim informace adekvátní jejich věku, mluvit s nimi otevřeně a upřímně, ale vyhnout se sdílení detailů o způsobu smrti či místu. Je potřeba diskuzi směřovat k tomu, jak se v takové chvíli dá požádat o pomoc a za kým je možné pro pomoc jít. Můžete dítě např. informovat o Lince bezpečí (116 111).

Některé děti mohou být situací ohroženy více.

Pro děti může být nyní těžké se s událostí vyrovnat. Mohou být rozrušené a své obavy vyjadřovat více či méně. Je potřeba dítě sledovat, podpořit jej, mluvit s ním o tom, co se stalo, a příp. mu zajistit odbornou pomoc.

Řekni to dospělému.

Tohle je důležitá zpráva, kterou by si děti měly odnést z rozhovoru o sebevraždě. Často se stává, že děti sdílí některé věci jen mezi sebou - pokud vaše dítě má o někoho obavy, mělo by být informováno o důležitosti sdílení této obavy s dospělou osobou, která může v situaci zachránit život.

Někteří dospívající mohou událost prožívat i měsíce poté.

Pokud se obáváte o své dítě či na něm pozorujete jisté změny (např. v chování nebo prožívání), informujte o tom školu a nebojte se vyhledat odborníka.

Pozor na sociální síť.

Může se stát, že si děti o situaci budou psát nebo sdílet skrze sociální síť. Je normální, že potřebují sdílet své prožitky, ale je vhodné mluvit s dítětem o tom, co vše je dobré na sociálních sítích sdílet a co už ne. Některé zprávy v online světě mohou ubližovat těm, kteří jsou sami ve vyšším riziku sebevražedného jednání a zároveň je to prostor, kde se snadno vytváří nedorozumění a polopravdy.



A. Informace se do školy dostane jinak než přímo od rodiny

- pedagog, který informaci zjistí ji předává školnímu metodikovi prevence/ psychologovi a třídnímu učiteli (ten je také pozůstalý), ti pak koordinují další postup
- pokud se toto dozví pedagog od třídy je třeba zastavit fabulace a dát zprávu o tom, že tyto informace nemáme, ale budeme se tomu věnovat a třídě sdělíme, co budeme moct. Třídě nabídnout prostor pro emoce a pracovat s nimi - sdílet, pojmenovat, normalizovat a hledat, co aktuálně potřebují.

B. TU/ ŠMP/ zástupce školy komunikuje s rodičem

- Co rodiče v tuhle chvíli od školy potřebují
 - o Nabídka okamžité pomoci – odkaz na služby (Rodičovská linka, Linka Bezpečí, Krizová centra pro dospělé a děti, Poradna Vigvam, Nadační fond Vrba, Nadace EP Corporate Group - nadace pro přímou finanční podporu po pozůstalé, Základní informace pro pozůstalé MMR, Právní rádce pro pozůstalé D. Záhumenský + lokální organizace - Klára pomáhá, Zastávka, hospic apod.)
 - o Komunikace ven ze školy, vyjádření soustrasti (media)
 - o Osobní věci dítěte
 - o Domluvit, jaké informace je možné sdělit pedagogům a Žákům školy. Informovat o tom, jak postupujeme, pokud nějaké informace přinesou Žáci (pravdivé, zkreslené)
 - o Téma pohřbu – bude veřejný? Účast Žáků a pedagogů školy? Informovat o hledání varianty rozloučení pro třídu.
 - o Potřeba případně další komunikace - nabídka

Schůzka ŠPP – ředitel, ŠMP, psycholog

- Domluvit hlavní osobu, která postup koordinuje
- Třídní učitel je taktéž pozůstalý – přizvat někoho s nadhledem externisty – ŠMP, psycholog, neziskové organizace, oblastní metodik prevence z PPP (není vhodné u dětí v MŠ, kde externista může spíše rušit)
- Domluvit postoj školy, jestli a jak bude škola dělat pietní místo (někde, kam může každý, ale není nutné kolem chodit, když nechci)

Schůzka s ostatními pedagogy

- Sdělit, kdo je hlavní osoba, která koordinuje postup, s kým se domlouvat, ptát se, sdílet info
- Sdělit faktické informace (v podobě, ve které mohou uniknout) + potřeby rodičů
- Informace o plánu – co se bude dít, kdo je jak zapojen, media, pietní místo
- Způsob komunikace s třídami + nabídka pomoci externisty
- Mimořádné třídní schůzky/ email rodičům od ředitele (ideálně ve stejnou chvíli, kdy učitelé sdělují třídám – aby rodiče věděli, byli připraveni, že děti mohou mít dotazy, čeho si všimnout, nabídka podpory a pomoci ze strany školy/ jiné organizace)

- Příprava na častější třídnické hodiny
- Potřeby + dotazy + nabídka podpory

Komunikace se třídou – akutně - kdo? TU + ŠMP/ psycholog

- S třídou by měl komunikovat někdo, kdo je dobře zná a má s nimi vztah - ŠMP
- Sdělit pravdivá, stručná, popisná fakta - tedy i říct, že něco nevíme
- Preventivní kroky v případě úmrtí sebevraždou
- Domluvit plán na den – týden (zejména ve třídě, kde dítě zemřelo)
- Normalizace všech emocí spojených
- Info – jak to teď řeší škola, co kdo dělá, co se bude dít
- Mapování potřeb žáků + směřovat k jejich aktuálnímu naplnění – mluvit, mlčet, být spolu, pracovat, kreslit..

Komunikace s třídou – za týden

- Rituál (pohřeb, vlastní třídní rituál..)
- Vracet se do normálního režimu s povolenými výkonovými limity
- Vzkaz pro pozůstalé rodiče?
- Pietní místo?
- Místo pro sebe – co mohou žáci dělat, pokud potřebují a kde mohou najít
- Realizovat mimořádné třídní schůzky

Komunikace s třídou – „výroční aktivity“

- 3 měsíce, 1 rok, dle aktivit do jednoho roku (Vánoce, sportovní soutěže, kterých se dítě účastnilo atd.)
- Dát tomu prostor, myslet na to, věnovat se jim (napsat vzkaz, mluvit o tom..)