פּאַציענט & קעירגעבער לערנען

האפענונג אויף דעם מארגנדיגן טאג: א וועגווייזער פאר עלטערן וואס קלאגן

די אינפארמאציע שילדערט עטליכע זאכן וואס איר קענט טון זיך צו העלפן דורכקומען מיט די פארלוסט פון אייער קינד.

זיך ערהוילן נאך די טויט פון אייער קינד קען שפירן אוממעגליך זיך צו פארשטעלן יעצט, און אייער פארלוסט וועט אלעמאל בלייבן א טייל פון אייך. פארשטיין וואס קלאגן איז, קעיר נעמען פון זיך, און אויפקומען מיט וועגן צו געבן כבוד פאר אייער קינד זענען עטליכע פון די וועגן וואס איר קענט האבן האפענונג אויף דעם מארגנדיגן טאג. די הילפסמיטל ערקלערט עטליכע פון די וועגן וואס איר קענט זיך דורכקומען מיט די פארלוסט פון אייער קינד. כאטש עס איז נישט מעגליך פאר א בוך אדער וועגווייזער צו שילדערן אלעס וואס איר גייט אריבער, האפן מיר אז דאס קען אייך העלפן.

וואס איר קענט שפירן

קלאגן איז א נארמאלע רעאקציע צו יעדע פארלוסט, אבער דאס טויט פון אייער קינד קען ארויפברענגען נאך שטערקערע געפילן. עס זענען דא פסיכאלאגישע, עמאציאנאלע, און פיזישע נאכווייען פון קלאגן. וויאזוי איר גייט אריבער אייער קלאגן איז אייגנארטיג פאר אייך.

געוויסע עלטערן שפירן זיך געפרוירן אדער אזויווי זיי זענען אינמיטן א חלום. געוויסע קענען נישט שלאפן אינעם צייט וואס אנדערע שלאפן א גאנצע טאג. איר קענט זיך שפירן איבערגענומען מיט טרויער, ליידיגקייט, און געפיל אזויווי עס קען נישט זיין ריכטיג אז אייער קינד איז געשטארבן. עס איז נארמאל צו האבן מער ווי איינס פון די געפילן אויפאמאל.

יעדע מענטש קלאגט אין זייער אייגענע וועג און פאר ווי לאנג זיי דארפן. קלאגן קען שפירן ווי עס נעמט אויף יעדע מינוט פון יעדן טאג, און דאס מאכט עס שווער צו זיין אנוועזנד אינעם מאמענט. טראכטן פון צוריקגיין צו אייער טעגליכע סדר היום קען פילן אזויווי איר פארלירט אייער פארבינדונג מיט אייער קינד. געדענקט אז עס איז נישט דא א באשטימט צייט פאר דאס וואס איר גייט אריבער.

עס וועלן זיין גרויסע טעג, אזויווי געבורטסטעג און ימים טובים, וואס וועלן אייך דערמאנען איבער אייער פארלוסט. וויכטיגע געשעענישן אין די לעבן פון אנדערע קינדער וואס איר קענט קען אייך מאכן טראכטן איבער אייער אייגענע קינד און די געשעענישן וואס איר האט ערווארטעט צו מיטטיילן מיט זיי. יארטעג אזויווי די אלע קענען זיין עקסטער ווייטאגליך, אבער זיי קענען אויך דינען אלץ געלעגנהייטן זיך צו באהעפטן מיט מנהגים און זאכן וואס זענען געווען וויכטיג פאר אייער קינד און פאמיליע.

אין צוגאנג צו די קומענדיגע טעג

ערלויבט זיך צו נעמען די צייט וואס איר דארפט

עס קען זיין אז איר טראכט איבער באשלוסן אזויווי ווען איר זאלט צוריקגיין צום ארבעט, וואס צו טון מיט די זאכן פון אייער קינד, אדער

וויאזוי צו אנפולן אייער טעג. ערלויבט זיך צו נעמען די צייט צו מאכן די באשלוסן. עס איז נישט דא א געוויסע לענג פון צייט פאר ווען איר זאלט זיך צוריקקערן צו אייער טעגליכע סדר היום אדער צוריקגיין צום ארבעט. פאר געוויסע מענטשן איז א טרייסט צוריקצוגיין צו א באקאנטע סדר היום אינעם צייט וואס אנדערע דארפן מער צייט. אויב איר מוזט צוריקגיין צום ארבעט איידער איר זענט גרייט, טראכט פון צוריקגיין בלויז פאר אפאר טעג אדער נעמען אפטע פויזעס דורכאויס די טאג פאר ווען איר שפירט אז איר דארפט צייט אליינס.

פארגעסט פון וואס איר ריכטיג אדער נישט

עס איז נישט דא א ריכטיגע אדער נישט ריכטיגע וועג צו האנדלען אלעס וואס איר גייט אריבער. פרובירט זיך נישט צו פארגלייכן צו אנדערע און וויאזוי זיי זענען אריבער די צייט פון קלאגן. די באשלוסן פון וואס איר ווילט טון מיט די זאכן פון אייער קינד און וויאזוי איר וועט אנהאלטן זייער אנדענק באלאנגט פאר אייך און אייער פאמיליע. טראכט איבער די באשלוסן ווען איר שפירט אז איר זענט גרייט דערפאר. געדענקט אז טוישן זאכן אין אייער הויז מיינט נישט אז איר זענט ווייניגער באהאפטן מיט אייער קינד.

בלייבט באהאפטן און רעדט מיט אים

עס איז וויכטיג אז איר און אייער פאמיליע זאלן טרעפן וועגן צו בלייבן באהאפטן מיט אייערע געפילן. דאס קען אויסזען ווי זייער א שווערע זאך אויב יעדע פון אייך האט אנדערע וועגן פון לעבן מיט אייער פארלוסט. געוויסע מענטשן קלאגן שטילערהייט, בשעת וואס אנדערע האבן ליב צו רעדן דערפון. אייער פארטנער, עלטערן, פריינט, אדער פאמיליע קענען נישט אלעמאל וויסן וואס איר דארפט. פרובירט צו רעדן מיט די מענטשן אין אייער לעבן אפילו ווען עס איז שווער פאר

אייך.

רעדט צו מענטשן וואס קענען אייך ארויסהעלפן מיט אייערע שווערע געפילן. אנדערע מענטשן קענען צושטעלן אנדערע סארט הילף. עס קען זיין שווער פאר געוויסע מענטשן אריבערצוקומען צו אייך און זיי קענען מעגליך זאגן נישט ריכטיגע זאכן ווען זיי קומען יא. איר דארפט נישט מיטטיילן אלעס מיט יעדעם. אבער אויסוועלן א פריינט אדער פאמיליע מיטגליד וואס איר קענט פארברענגען צייט מיט אדער רעדן מיט קען אייך העלפן בלייבן באהאפטן אינעם צייט וואס איר קלאגט.

ברענגט כבוד פאר אייער קינד דורך זכרונות און גוטע איינפירונגען

זכרונות האבן א גרויסע כח. געוויסע קענען אייך בארואיגן אינעם צייט וואס אנדערע קענען זיין ווייטאגליך צו טראכטן פון. אין אנהויב, וועט איר מעגליך טראכטן מער איבער אייער קינד׳ס טויט ווי איבער די זכרונות וואס איר האט פון זיי. דאס וועט אלעמאל זיין מיט אייך, אבער די פרייליכע צייטן וואס איר פארברענגט מיט אייער קינד וועט אויך זיין מיט אייך.

באנייען אלטע פאמיליע טראדיציעס, אדער מאכן נייע, איז איין וועג וואס איר און אייער פאמיליע קענען בלייבן באהאפטן מיט אייערע זכרונות. איר און אייער פאמיליע קענען טרעפן מיינונג מיט מאכן א זכרונות פושקע אנגעפולט מיט זאכן וואס האבן באלאנגט צו אדער וואס דערמאנען אייך פון אייער קינד. רעדט מיט אייער פאמיליע ווען איר באשליסט וויאזוי צו ברענגען כבוד פאר אייער קינד׳ס אנדענק.

ווי אזוי צו העלפן געשוויסטער וואס קלאגן

א פאמיליע גייט אריבער א טויש מיט די טויט פון א קינד. אויב איר

האט קינדער וועלכע קלאגן מיט אייך, ווען זיי, אזויווי ערוואקסענע, קענען מעגליך דארפן הילף מיט פארשטיין און זיך צופאסן צום לעבן נאך די פארלוסט.

קינדער ווייזן ארויס זייער קלאגעניש אין פארשידענע וועגן. וויאזוי אייער קינד קלאגט ווענדט זיך אין זייער עלטער, זייער פארשטאנד איבער טויט, און די ביישפילן וואס די אלע ארום זיי שטעלן פאר. כאטש יונגערע קינדער קענען נישט גענצליך פארשטיין טויט, ווען קינדער אין שולע-עלטער האבן א בעסערע פארשטאנד דערפון. זיי קענען זיך שפירן שולדיג אז זיי האבן נישט געשטארבן אנשטאט זייער געשוויסטער אדער קענען זיין באזארגט איבער זיך אדער איבער אייך. געוויסע קינדער קענען שפירן אז זייער ראלע אין די פאמיליע האט זיך געטוישט און קענען נעמען אויף זיך פאראנטווארטליכקייטן פון ערוואקסענע.

מערסטנס קינדער קענען נישט פארנעמען די שטארקע געפילן פון קלאגן פאר א לאנגע צייט. אנשטאט דעם, קענען זיי האבן פאסירונגען פון קורצע און שטארקע אויספלאצונגען פון געפילן נאכגעפאלגט דורך צייטן פון שפילן אדער אנדערע טאג-טעגליכע אקטיוויטעטן. זיי קענען אויך האבן פיזישע רעאקציעס, אזויווי ווייטאג און אומבאקוועמליכקייט אין זייער קערפער אדער ענדערונגען אין זייער שלאפן סקעדזשול. געוויסע קינדער קענען ארויסווייזן זייער געפילן דורך ענדערונגען אין זייער אויפפירונג און זיך אויפפירן אין וועגן וואס זיי האבן קיינמאל נישט געטון פריער. אנדערע קינדער קענען גענצליך נישט ארויסווייזן צייכענעס פון טרויער אדער קלאגעניש. געדענקט אז אייער קינד׳ס אויפפירונג קען זיין א צייכן אז זיי פלאגן זיך מיט שווערע געפילן. די בעסטע וועג צו פארשטיין אייער קינד׳ס ווייטאג

איז צו צולייגן קאפ צו די וועג וויאזוי זיי ווייזן עס ארויס. לייגט צו קאפ צו זייער אויפפירונג און הערט אויס וואס זיי זאגן.

פארציילט פאר אייער קינד אלעס וואס זיי דארפן וויסן

אייער קינד קען האבן פראגעס איבער וויאזוי זייער געשוויסטער איז געשטארבן און וואס דאס מיינט. עס איז וויכטיג זיי צו לאזן וויסן אז זיי מעגן פרעגן די פראגעס. טוט די בעסטע זיי צו ענטפערן אויפריכטיג. עס איז נישט קיין פראבלעם אויב איר ווייסט נישט די ענטפער. ווען אייער קינד וואקסט אויף, וועלן זיי מעגליך האבן פרישע פראגעס איבער וואס עס האט פאסירט. אייער קינד צו יעדע פראגע זאל זיין אז עס איז א געלעגנהייט צו ווייטער גיין די געשפרעך איבער זייער פארלוסט. עס איז אויך וויכטיג צו פרובירן צו האלטן אייער קינד׳ס טאג-טעגליכע סקעדזשול אזויווי געווענליך ווי ווייט מעגליך און זיי לאזן וויסן איבער סיי וועלכע ענדערונגען וואס זיי קענען ערווארטן. דאס קען העלפן אראפברענגען געפילן פון אומזיכערקייט איבער דעם צוקונפט.

נעמט אויך אריין זייער הילף סיסטעם

אויב אייער קינד איז אין שולע, בויעט א גרופע פון וויכטיגע ערוואקסענע וועלכע פארברענגען צייט מיט זיי אינדרויסן פונדערהיים. רעדט מיט אייער קינד׳ס לערערס, טעראפיסטס, רעליגיעזע פירערס, און אנדערע וויכטיגע מענטשן איבער וועגן וואס זיי קענען ארויסהעלפן אייער קינד מיט זייער געפילן פון קלאגעניש.

פארברענגען צייט מיט זיי.

געפילן פון קלאגעניש קען מאכן אייער קינד פילן טרויעריג און אליין. פרובירט צו פארברענגען אביסל באזונדערע צייט מיט זיי יעדן טאג

אזוי אז זיי זאלן זיך שפירן פארזיכערט און געשטיצט. ארומפארן אדער כאפן א שפאציר, קאכן, אדער שפילן א שפיל זענען עטליכע געדאנקען פון וויאזוי צו פארברענגען צייט צוזאמען. אייער קינד קען האבן זייער אייגענע געדאנקען פון וואס זיי וואלטן ליב געהאט צו טון. זיי קענען אדער יא אדער נישט רעדן איבער זייערע געפילן אין די צייט.

הערט אויס און נעמט אן זייערע געפילן

לאזט וויסן פאר אייער קינד אז זייערע געפילן זענען נארמאל און וויכטיג פאר אייך. ווען זיי זענען גרייט צו רעדן, פרובירט זיי צו אויסהערן אן זיי דן זיין און אן פרעגן פראגעס. דאס קען זיין שווער, ספעציעל אויב איר פארשטייט נישט אייער קינד׳ס אויפפירונג און פארשטייט נישט די וועג וויאזוי זיי געבן זיך ארויס. געדענקט אז זייער אויפפירונג קען זיין א צייכן אז זיי פלאגן זיך אינערווייניג. פרובירט צו אויפנעמען זייער אויסדרוק פון געפילן מיט ליבשאפט און אננעמונג. דאס וועט זיי העלפן זיך שפירן מער באקוועם צו מיטטיילן זייערע געפילן מיט אייך.

נעמט קעיר פון זיך

די בעסטע זאך וואס איר קענט טון פאר אייך און פאר אייער קינד איז צו קעיר נעמען פון זיך. איר זענט אריבער א פארלוסט וואס מען קען זיך נישט פארשטעלן. טרעפט א פריינט, פאמיליע מיטגליד, אדער טעראפיסט וואס איר שפירט באקוועם צו רעדן צו, אפילו איר זענט נישט זיכער וואס צו זאגן. מאכן א שטיצע סיסטעם פאר אייך און אייער פאמיליע איז וויכטיג. צוזאמען, קענט איר העלפן אייער קינד זיך שפירן באליבט און פארזיכערט ווען איר ארבעט אלע צוזאמען צו טרעפן א “נייע נארמאלע וועג פון לעבן.”

עס איז נישט קיין פראבלעם אויב איר דארפט הילף מיט העלפן אייער

קינד. העלפן אנדערע קען זיין זייער שווער ווען איר דארפט זיך ספראווען מיט אייערע אייגענע געפילן פון קלאגעניש. אויב עס איז דא איינער פון איר און אייער קינד קענען און געטרויען, בעט פאר הילף. אייער סאושעל ווארקער קען אייך אויך העלפן טרעפן הילפסמיטלען אין אייער קאמיוניטי.

ווען צו זוכן נאך הילף

עס איז דא צייטן וואס עס קען העלפן צו זוכן פראפעסיאנאלע הילף פאר אייערק קינד, אדער אפילו אז עס זאל זיין א נויטיגע טייל פון אייער קינד׳ס קעיר. דאס וועט זיך ווענדן אין פארשידענע זאכן, ארייגערעכנט אייער קשר מיט אייער קינד, וויאזוי אייער קינד ספראוועט זיך מיט אנגעצויגנקייט, און וויאזוי זיי ספראווען זיך מיט די פארלוסט פון זייער געשוויסטער. אויב איר האט זארגן וועגן אייער קינד׳ס אויפפירונג און איר זענט נישט זיכער וואס אייער קומענדיגע שריט זאל זיין, רעדט מיט אייער סאושעל ווארקער אדער אייער קינד׳ס העלטקעיר גרופע פאר הילף.

הילפסמיטלען פאר אייך און אייער פאמיליע

MSK הילפסמיטלען

עס מאַכט נישט אויס וואו איר זענט אויף די וועלט - חיזוק איז דאָ צו באַקומען פאַר אייך און אייער משפחה. Memorial Sloan Kettering (MSK) שטעלט צו פארשידענע הילפסמיטלען פאר קלאגעדיגע פאמיליעס און פריינט. איר קענט אויך לערנען מער איבער די הילפסמיטלען אויף www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends.

האפענונג אויף דעם מארגנדיגן טאג פראגראם

MSK קינדער האפענונג אויף דעם מארגנדיגן טאג פראגראם שטעלט צו הילף און הילפסמיטלען פאר פאמיליעס וואס זענען אריבער א פארלוסט. רעדט מיט אייער סאושעל ווארקער און העלטקעיר פראוויידערס צו איבערגיין וויאזוי איר און אייער פאמיליע שפירן זיך. זיי קענען אייך אויף פארבינדן מיט נאך שטיצע. פאר מער אינפארמאציע, רופט דעם ‘האפענונג אויף דעם מארגנדיגן טאג’ פראגראם אויף 212-639-6850 אדער אימעיל’ט towardstomorrow@mskcc.org. איר קענט אויך באזוכן www.mskcc.org/pediatrics/experience/life-pediatrics/support-services-care-teams.

MSK קאונסעלינג צענטער

646-888-0200

געוויסע קלאגעדיגע פאמיליעס ווערן שטארק געהאלפן דורך קאונסעלינג. אונזער פסיכיאטערס און פסיכאלאגן פירן אן א קלאגעניש קליניק וואס שטעלט צו קאונסעלינג און שטיצע פאר מענטשן, פארפעלקער, און פאמיליעס וועלכע קלאגן, ווי אויך מעדיצינען אויב איר שפירט דעפרעס’ט.

גייסטישע קעיר

212-639-5982

אונזערע טשאפלעינס (גייסטישע קאונסעלארס) זענען גרייט אייך צו אויסהערן, העלפן שטיצן פאמיליע מיטגלידער, דאווענען, זיך פארבינדן מיט קאמיוניטי קלערגי אדער גלויבונג גרופעס, אדער פשוט אייך בארואיגן און געבן א רעליגיעזע אנוועזנהייט. יעדער מעג בעטן פאר גייסטישע שטיצע, אפגעזען פון זייער רעליגיעזע פארבינדונגען.

נאך הילפסמיטלען

Bereaved Parents of the USA, BPUSA (קלאגעדיגע עלטערן פון די פאראייניגטע שטאטן)

www.bereavedparentsusa.org

BPUSA איז א נאציאנאלע נאן-פראפיט ארגאניזאציע וואס שטעלט צו שטיצע פאר קלאגעדיגע עלטערן און זייערע פאמיליעס.

The Compassionate Friends, TCF (די דערבארעמדיגע פריינט)

630-990-0010

www.compassionatefriends.org

TCF איז א נאציאנאלע נאן-פראפיט ארגאניזאציע וואס שטיצט עלטערן, געשוויסטער, זיידע-באבע, און אנדערע פאמיליע מיטגליד וואס טרויען נאך די פארלוסט פון א קינד. זיי שטעלן צו און אנליין שטיצע קאמיוניטי און עדיוקעישענאל ווארקשאפס.

Alive Alone (לעבעדיג אליינס)

www.alivealone.org

לעבעדיג אליינס איז א נאציאנאלע גרופע פון עלטערן וועלכע האבן פארלוירן אן איינציג קינד אדער אלע זייערע קינדער. זיי שטעלן צו צעטלעך, עדיוקעישאן, און הילפסמיטלען צו העלפן זיך צו ערהוילן.

GriefNet (קלאגעניש גרופע)

www.griefnet.org

GriefNet שטעלט צו אנליין שטיצע גרופעס פאר פארשידענע סארטן פארלוסטן, ארייננגערעכנט די פארלוסט פון א קינד.

SIBSPLACE (געשוויסטער פלאץ)®

516-374-3000

www.sibsplace.org

SIBSPLACE שטעלט צו אן אומזיסטע פריינט שטיצע פראגראם פאר קינדער אין עלטער פון 5-17 וואס האבן עלטערן אדער געשוויסטער מיט קענסער.

Comfort Zone Camps (באקוועמע ארט קעמפס)

866-488-5679

www.comfortzonecamp.org

Comfort Zone Camps איז פאר קינדער וואס האבן מיטגעמאכט דאס טויט פון א נאנטע.

Camp Erin (קעמפ ערין)

www.elunanetwork.org

Camp Erin איז פאר קינדער וואס האבן מיטגעמאכט דאס טויט פון א נאנטע.

The Dougy Center for Grieving Children and Families (די דויאי צענטער פאר קלאגעדיגע קינדער און פאמיליעס)

503-775-5683

www.dougy.org

די צענטער שטעלט צו שטיצע, עדיוקעישאן און הילפסמיטל אינפארמאציע פאר קלאגעדיגע קינדער און פאמיליעס.

אויב איר האט סיי וועלכע פראגעס, פארבינדט זיך דירעקט מיט א מעמבער פון אייער קעיר טיעם. אויב איר זענט א פאציענט ביי MSK און איר דארפט זיך פארבינדן מיט א פראוויידער נאך 5 נאכמיטאג, דורכאויס די וויקענד, אדער אויף א האלידעי, רופט 212-639-2000.

פאר מער ריסאורסעס, באזוכט www.mskcc.org/pe צו דורכקוקן אונזער ווירטועלע לייברערי.

Towards Tomorrow: A Guide for Bereaved Parents - Last updated on February 26, 2021
אלע רעכטן ווערן געאייגנט און רעזערווירט דורך מעמאריעל סלאון קעטערינג קענסער צענטער

Memorial Sloan Kettering Cancer Center