פּאַציענט & קעירגעבער לערנען

העלפן אייער קינד דורך זייער געשוויסטער'ס קעיר

די אינפארמאציע איז מסביר וויאזוי איר קענט העלפן אייער קינד דורכאויס זייער געשוויסטער’ס דיאגנאזעס און באהאנדלונג.

ווען איינער פון אייערע קינדער איז קראנק, אפעקטירט עס די גאנצע משפחה. עס קען זיין ספעציעל שווער פאר אייערע אנדערע קינדער. זיי קענען זיך זארגן פאר זייער געשוויסטער, פילן געדריקט וועגן די טוישונגען צו זייער פאמיליעס טאג טעגליכן רוטין, אדער פילן אז זיי באקומען וויניגער אויפמערקזאמקייט. העלפן אייערע קינדער קען זיין שווער בשעת איר ספראוועט זיך מיט אייערע אייגענע געפילן און אחריות’ן.

די אינפארמאציע אין דעם ריסוירס קען אייך העלפן אנצוהייבן צו פארשטיין אייער קינדס געפילן. עס געבט אייך די סטראטעגיעס אייך צו אונטערשטיצן בשעת איר העלפט אייערע קינדער. איר קענט אויך געפינען פאר נוצליך צו בעטן הילף פון איינעם וועם איר און אייערע קינדער קענען זיין אנגעוויזן אין זיי. איר קענט טרעפן א ליסטע פון שטיצע סערוויסעס אין די “ריסוירסעס פאר אייך און אייער פאמיליע” אפטיילונג פון דעם ריסוירס.

פארשטיין אייערע קינדער’ס געפילן

יעדע קינד רעאגירט אנדערש צו א געשוויסטערס דיאגנאזעס. דא זענען עטליכע פון די געפילן אייער קינד קען האבן און וויאזוי איר קענט טון זיי צו העלפן.

- **טרויער:** אייער קינד קען פילן איינזאם און טרויעריג. דאס קען זיין זיין צוליב טוישונגען אינעם פאמיליעס טעגליכן רוטין, און זיין אפגעטיילט פון אייך און זייער געשוויסטער דורכאויס אפוינטמענטס אדער באהאנדולנגען. עס קען זיין נוצבאר צו טון זאכן וואס מאכט אייער קינד פילן ספעציעל. ווען איר דערמאנט זיי אז איר טראכט פון זיי און ליבט זיי, קען דאס העלפן זיי זאלן קענען קאנטראלירן דעי געפילן.
- **זארג:** אייער קינד קען פילן באזארגט וועגן זייער געשוויסטער’ס אלגעמיינעם געזונט. געבט קוראזש פאר אפענע און אמת’דיגע שמועסן בנוגע זייער געשוויסטערס געזונט. לאזט

אייער קינד אויסדרוקן זייערע זארגן און פרעגן פראגן. דאס קען העלפן איינפעדימען א צושטאנד וואו זיי פילן געשטיצט און זייערע קשיות קענען ווערן געענטפערט.

- **אנגעצויגענקייט** : אייער קינד קען פילן אנגעצויגן איבער וואס די פאמיליע גייט דורך. עס קען זיין אסאך אומערווארטעטע טוישונגען צו זייער לעבן און טעגליכע רוטין. פרובירט צו אנהאלטן זייער נארמאלע טעגליכע רוטין ווי ווייט מעגליך אבער גרייט זיי צו צו סיי וועלכע ערווארטעטע טוישונגען. ערקלער זיי וויאזוי זאכן קענען זיין אנדערש און וואס זיי דארפן טון אין די קומענדיגע וואכן. דאס קען העלפן רעדוצירן זייער אנגעצויגנקייט און אומזיכערקייט בנוגע דעם צוקונפט.
- **כעס**: קינדער קענען אפטמאל אויסדרוקן זייערע געפילן דורך כעס. קינדער קענען פילן אויפגערעגט ווען זיי זעען זייער געשוויסטער באקומט מער אויפמערקזאמקייט. קינדער קענען ווערן אויפגערעגט ווען איר ספענד וויניגער צייט מיט זיי זיך צו קאנצעטרירן אויף זייער געשוויסטער׳ס מעדיצינישע געברויכן. געבט קוראזש פאר אייער קינד צו רעדן וועגן וויאזוי זיי פילן. דאס קען זיי העלפן מסדר זיין זייער כעס אויף א געזונטן וועג מיט אייך אדער א געטרויבארן ערוואקסענעם.
- **ווייטאג**: עס קען זיין ווייטאגליך פאר קינדער צוצוקוקן טוישונגען אין די פאמיליע אדער זען זייער געשוויסטער ליידן פון זייטן ווירקונגען פון באהאנדלונג. זיי קענען אויך אויפכאפן וויאזוי איר רעאגירט צו זייער געשוויסטער׳ס דיאגנאזעס, וואס קען אפעקטירן זייערע אייגענע געפילן. ס׳איז נארמאל צו וועלן פארמיידן שווערע שמועסן מיט אייער קינד, אבער רעדן צו זיי וועגן וואס איר גייט דורך קען זיי העלפן אויסדרוקן זייערע אייגענע געפילן.
- **קנאה**: אייער קינד קען פילן ארויסגעלאזט, אדער אז זייער געשוויסטער פארברענגט מער צייט מיט אייך. עס קען זיין נוצליך צו ווידמען צייט צו פארברענגען מיט יעדעם פון אייערע קינדער עקסטרער. אויף דעם וועג, האבן אלע אייערע קינדער זייערע אייגן פלאץ צו פארברענגען מיט אייך און פילן נישט אז זיי פארמעסטן זיך פאר אייער אויפמערקזאמקייט.
- **שולד געפילן**: אייער קינד קען פילן שולדיג פארן האבן נעגאטיווע געפילן אקעגן זייער געשוויסטער אדער פאמיליע. רעדט מיט זיי וועגן זייערע פארשידנארטיגע געפילן זיי קענען פילן. דערמאן זיי אז עס איז נארמאל צו פילן אזוי, דאס קען העלפן רעדוצירן זייערע שולד געפילן.
- **צומישעניש**: קינדער פילן אפט צומישט ווען זייער געשוויסטער איז קראנק. זיי קענען זיך מעגליך וואונדערן פארוואס זייער געשוויסטער איז קראנק און זיי זענען נישט, זיי קענען זיך וואונדערן אויב זיי אליין גייען באקומען די זעלבע קרענק. זיי קענען פילן אז זיי האבן געהאט א ראלע אין גורם זיין זייער געשוויטער׳ס קרענק. מאך זיכער זיי צו פארזיכערן אז דאס איז נישט אמת. זיין אויפריכטיג און אפן מיט זיי קען זיי העלפן בעסער פארשטיין וואס עס גייט פאר און זיי מאכן וויניגער צומישט.

- **פּרוסטירירונג:** פאמיליע רוטינען און פליכטן קענען זיך טוישן ווען אייער קינד פאנגט אן זייער באהאנדלונג. אלע פאמיליע מיטגלידער וועלן זיך דארפן צוגעוואוינען צו די טוישונגען. געשוויסטער קענען פילן פרוסטירירט מיט די טוישונגען און האפען אז זיי זאלן קענען טון מער צו העלפן זייערע געשוויסטער. אונטערשטיצן אייערע קינדער בשעת זיי געוואוינען זיך צו צוטוישינגען און איבערגאנג. דאס קען זיי העלפן קאנטראלירן זייער פרוסטירירונג און געפילן פון אומזיכערקייט.

די געפילן זענען נארמאל. אבער עס איז נאך אלס שייך אז הילף פון א טעראפיסט אדער אן אנדערע פראוויידער זאל זיין נוצליך אדער אפילו נויטיג. קוק נאך צו זען אויב אייער קינד ווייזט געפילן וואס שטערט זייער סאציאליע, עמאציאנאליע, אדער פיזישע געזונט. זיי קענען זיך באקלאגן אז זייער קאפ אדער בויך טוט וויי. זיי קענען זיך אויפפירן יונגער ווי נארמאל, ווי בעט נעצן אדער נאגן דעם פינגער. אויב איר האט זארגן. אדער איר זענט נישט זיכער מיט די קומענדיגע שריט, רעדט מיט אייער סאושעלווארקער אדער אייער MSK קינדער קעיר טיעם

אונטער שטיצן אייערע קינדער.

וויאזוי אייער קינד רעאגירט צום זייער געשוויסטער׳ס דיאגנאזעס און באהאנדלונגען ווענד זיך אין זייער עלטער, און זייער פארשטאנד פונעם מצב. זיי וועלן רעאגירן וויאזוי זייערע ארומיגע נאנט צו זיי ספראווען זיך. דא זענען עטליכע וועגן וואס איר קענט העלפן אייער קינד צו פארשטיין און זיך זיך ספראווען מיט זייער געשוויסטער׳ס דיאגנאזעס.

זיי אפן און אויפריכטיג.

איר וועלט מעגליך וועלן באשיצן אייער קינד און זיי מאכן פילן אז זייער געשוויסטער גייט זיין אקעי. אבער עס איז וויכטיג צו פארמיידן ליגנט און איבריגע צוזאגעכצער. דאס קען זיי נאך מאכן אפילו נאכמער צומישט. אפענע און אויפריכטיגע קאמיונאקאציע וועט העלפן אייער קינד אייך צו גלייבן. עס העלפט זיי אויך צו פילן וויניגער איינזאם מיט זייערע געפילן און מחשבות דורכאויס א צומישטע צייט. עס איז אקעי נישט צו וויסן אלע ענטפערס, און איר קענט זיין אויפריכטיגג מיטן נישט וויסן.

בארעכטיגט זייערע געפילן.

לאזט אייער קינד וויסן אז וויאזוי זיי פילן זענען נארמאל. העלפט זיי אויסדרוקן זייערע געפילן דורך ארט, שפילן, אדער א אנדערע אקטיוויטעט. דאס וועט זיי העלפן זיך ספראווען מיט זייערע געפילן. רעדט מיט אייער קינד וויאזוי איר אליין פילט אויך. דערציילט זיי אז איר פילסט אויך טרויעריג און דערשראקן. ערקלערט זיי וויאזוי איר ספראוועסט זיך. אייער קינד קען אייך מיטטיילן אז זיי פילן ״פיין״ אדער האבן בכלל נישט קיין געפילן בנוגע זייער געשוויסטער׳ס דיאגנאזעס. זייט ממשיך צו פארזיכערן אייר קינד אז איר זענט דא זיי צו העלפן.

גיבט זיי קוראזש אז זיי זאלען פרעגן קשיות און זיין אויפריכטיג.

אייער קינד קען האבן קשיות בנוגע וואס זייער געשוויסטער גייט דורך, און פארוואס זיי גייען דאס דורך. איר קענט זיך מעגליך זארגן וויאזוי אייער קינד גייט רעאגירן צום רעדן וועגן זייער געשוויסטער׳ס דיאגנאזעס. עס איז וויכטיג זיי צו לאזן וויסן אז זיי מעגן פרעגן קשיות. טוט די בעסטע זיי צו ענטפערן אויפריכטיג. לאזן א פלאץ פאר אייער קינד צו פרעגן קשיות וועט זיי העלפן פילן באקוועם צו רעדן מיט אייך. ענטפערן אויפריכטיג וועט העלפן אייער קינד פארשטיין וואס עס טוט פאקטיש געשען. עס וועט זיי אפהאלטן אנשטאט אויפצוקומען מיט זייער אייגענע פאלשע געדאנקען אויף די סיטואציע.אייער קעיר טיעם קען אייך העלפן ווערן גרייט צו רעדן מיט אייער קינד.

פארברענגען צייט מיט זיי.

א טויש קען מאכן אייער קינד פילן טרויעריג און אליין. פרובירט צו פאַרברענגען אביסל באזונדערע צייט מיט זיי אז זיי זאלן פילן פארזיכערט און געשטיצט. נעמט א דרייוו אדער א שפאציר, אדער שפילט א געים. אייער קינד קען האבן זייער אייגענע געדאנקען פון וואס זיי וואלטן ליב געהאט צו טוהן.

בעט זיי פאר הילף

העלפט אייער קינד פילן אריינגענומען און געשעצט דורך בעטן פאר זייער הילף. זיי קענען אייך העלפן אויסוועלן שפילערייען צו נעמען צום שפיטאל פאר זייער געשוויסטער. דאס וועט אויך העלפן אייער קינד פילן פארבינדן אויב זיי קענען נישט זיין צוזאמען. אויב מעגליך, האט אייער קינד באזוכן זייער געשוויסטער אין שפיטאל. דאס קען זיי העלפן פארשטיין וואס די שפיטאל איז און וואס געשעט דארט.

רעדט צו זייער לערערינס און קאוטשעס

אויב אייער קינד איז אין שולע, זאגט פאר זייער לערערינס וועגן זייער געשוויסטער׳ס דיאגנאזעס. דאס קען העלפען אייער קינד פילן געשטיצט אויך דארט. א לערערין אדער קאונסלער קען העלפן אייער קינד אויסצודריקן זייער געפילן דורכאויס די טאג. איר קענט אויך וועלן רעדן צו מיטגלידער פון סאשעל גרופעס וואס אייער קינד איז א חלק דערפון, אזויווי קאוטשעס, אינסטראקטערס אדער רעגיליעזע פיגורן. עס וועט זיין קאמפליצירט זיך צו צוגעוואוינען צום טויש. בויען א נעץ פון שטיצע וועט העלפן.

נעמט קעיר פון זיך

די בעסטע זאך וואס איר קענט טון פאר אייער קינד איז קעיר נעמען פון זיך. טרעפט איינעם וואס איר פילט זיך באקוועם צו רעדן צו, אפילו איר זענט נישט זיכער וואס צו זאגן. מאכן א

שטיצע סיסטעם פאר אייך און אייער פאמיליע איז וויכטיג.

הילפסמיטלען פאר אייך און אייער פאמיליע

MSK שטיצע

מעמאריעל סלאוען קעטערינג (MSK) האט פיל הילפסמיטלען צו שטיצן אייך און אייער פאמיליע. פאר מער אינפארמאציע איבער די פראגראמען אויסגערעכנט אין די חלק, רעדט מיט אייער סאשעל ווארקער אדער טשיילד לייף ספעציאליסט.

MSK קינדער שטיצע סערוויסעס

www.mskcc.org/pediatrics/experience/life-pediatrics/support-services-
MSK care-teams קינדער׳ס שטיצע סערוויסעס און קעיר טיעמס קענען אייך העלפן דורכגיין אייער קינד׳ס דיאגנאזעס און באהאנדלונג דורכאויס זייער קעיר. זיי זענען דא צו העלפן שטיצן אייער פאמיליע און קענען צושטעלן הילף, קאונסלינג, און הילפסמיטלען. רעדט מיט אייער קעיר טיעם איבער באקומען שטיצע פאר אייך און אייער פאמיליע.

הילף פאר קעיר געבערס

www.mskcc.org/caregivers
נעמען קעיר פון זיך וועט אייך העלפן צו ניעמען בעסער קעיר פון אייער פאמיליע. הילפסמיטלען און שטיצע איז אוועילעבל צו העלפן פירן די פליכטן וואס קומען מיט מיטן קעירן פאר א קינד וואס גייט דורך באהאנדלונג. פאר שטיצע הילפסמיטלען און אינפארמאציע, לייענט *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers).

רעדן מיט קינדער איבער קענסער פראגראם

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/talking-with-children
רעדן מיט קינדער איבער קענסער איז א פראגראם צו העלפן שטיצן ערוואקסענע וואס באקומען קענסער באהאנדלונג בשעת זיי זיי קעירן פאר זייערע קינדער און צענערלינגען. אבער זיי קענען אייך אויך העלפן רעדן מיט אייער קינד איבער זייער געשוויסטער׳ס באהאנדלונג. אונזער סאשעל ארבעטערס אפפערן פאמיליע שטיצע גרופעס, אינדיווידואלע און גרופע קאונסלינג, פאארבינדונגען צו הילפסמיטלען, און אנווייזונג פאר פראפעסיאנאלן אין די קאמיוניטי אריינעמענדיג שולע סאשעל ווארקערס, שולע סייקאלאדזשיסט, אנווייזונג פאר קאונסלערס, לערערינס און שולע שטאב.

נאך הילפסמיטלען

דא זענען אפאר הילפסמיטלען וואס קענען העלפן אייער קינד בשעת זייער געשוויסטער

באקומט באהאנדלונג.

הילפבארע בוכער

א טאג מיט דר. וואדדלע
שרייבער: צענטער פאר בעיסיק קענסער פארשונג
יארגענג 7 ביז 10

וייל...איינער וואס איך האב ליב האט קענסער
שרייבער: אמעריקאנע קענסער סאסייעטי
יארגענג 5 ביז 11

פויקערס, מיידלעך & שעדליכע פיי
שרייבער: דזשארדען סאננענבליק
יארגענג 10 ביז 13

אליווער'ס מעשה- פאר "געשוויסטער" פון קינדער מיט קענסער
שרייבער: מייקעל דאדד
יארגענג 3 ביז 8

סארט פון אלעמאל
שרייבער: סעללי ווארנער
יארגענג 8 ביז 12

בלייבן שווימען
שרייבערס: סוזען קארנבלאט, LMSW און דזשאוענע פארמאנט LMHC מיט ארלינע באסנער, MA דזשאוען פערקעל, LCSW, און דייענע סילבער, MA
אלע יארגענג די בוך ווייזט אן פאר עלטערן און געשוויסטער צו נוצן צוזאמען צו פונקציאנירן מיט שווערע געפילן.

וואס איז וועגן מיר, ווען ברודערס און שוועסטערס ווערן קראנק
שרייבער: אללען פעטערקין, MD
יארגענג 3 ביז 6

קאמיוניטי שטיצע

קענסער קעיר
800-813-4673
www.cancercare.org

די ארגעניזאציע שטעלט צו קאונסעלינג, שטיצע גרופעס, עדיוקעישאנאל ווארקשאפס, אויסגאבעס, און פינאנציאנאלע הילף.

רויטע טיר קאמיוניטי

www.reddoorcommunity.org 212-647-9700
א פלאץ וואו מענטשן וואס לעבן מיט קענסער טרעפן סאציאלע און גשמיות פיזישע שטיצע דורך נעטווארקינג, ווארקשאפס, לעקציעס, און סאציאלע אקטיוויטעטן. רויטע טיר קאמיוניטי פלעגט הייסן גילדא'ס קלאב.

אלעקס'ס לעמאנאדע סטענד
www.alexslemonade.org/childhood-cancer/for-families/supersibs
א נאן-פראפיט פאונדיישען וואס שטעלט צו פילע שטיצע סערוויסעס פאר קינדער מיט קענסער און זייערע פאמיליעס. זיי אפפערן א געשוויסטער-ספעציפישע פראגראם, גערופן סופערסיבס!

סאנרייז דעי קעמפ
https://sunrisedaycamp.org
א דעי קעמפ פאר קינדער און אינגע ערוואקסענע יארגענג 3 ½ ביז 16 וואס לעבן מיט קענסער און זייער געשוויסטער.

סיבס פלאץ®
516-374-3000
https://sibsplace.org
דאס איז א פרייע פראגראם פאר קינדער יארגענג 5-17 וואס האבן עלטערן אדער געשוויסטער מיט קענסער. זיי אפפערן פיער שטיצע און שעפערישע ארטס אקטיוויטעטן.

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

אלע רעכטן ווערן געאייגנט און רעזערווירט דורך מעמאריעל סלאון קעטערינג קענסער צענטער

Memorial Sloan Kettering Cancer Center