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.

וואָס איר קענט דערפֿאַרן

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.

געווויסע עלטערן שפירן זיך געפרוירן אדער אזויווי זיי זענען אינמיטן א חלום. געווויסע קענען נישט שלאפן אינעם צייט וואס אנדערע שלאפן א גאנצע טאג. איר קענט זיך שפירן איבערגענומען מיט טרויער, לויידיגקייט, 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 אנווועזנד 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 וויכטאגליך, אבער זיי קענען אויך דינען אלץ געלעגנהייטן זיך צו באהעפטן מיט מנהגים און זאכן וואס זענען געווען וויכטיג פאר אייער קינד און פאמיליע.

זיך נענטערן צו די קומענדיגע טעג

ערלויבט זיך צו נעמען די צייט וואס איר דארפט

עס קען זיין אז איר טראכט איבער באשלוסן אזויווי וועו 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 וועו 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 וועו 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 וועלט טון מיט די זאכן פון אייער קינד און וויאזוי איר וועט אנהאלטן זייער אנדענק באלאנגט פאר אייך און אייער פאמיליע. טראכט איבער די באשלוסן וועו איר שפירט אז איר זענט גרייט דערפאר. געדענקט אז טוישן זאכן אין אייער הויז מיינט נישט אז איר זענט וויניגער 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 וויי 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 וועו 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 וועו 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 וווייטאגליך 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 וועו איר באשליסט וויאזוי צו ברענגען כבוד פאר אייער קינד'ס אנדענק.

ווי אזוי צו שטיצן טרויעריקע געשוויסטער

א פאמיליע גייט אריבער א טויש מיט די טויט פון א קינד. אויב איר האט קינדער וועלכע קלאגן מיט אייך, וועלן 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 וועגדט 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, וועלן 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 פאראנטוואורטליכקייטן 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 וויטאג און אומבאקווועמליכקייט אין זייער קערפער אדער ענדערונגען אין זייער שלאפן סקעדזשול. געווייסע קינדער קענען ארויסווייזן זייער געפילן דורך ענדערונגען אין זייער אויפפירונג און זיך אויפפירן אין ווען 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 וויטאג איז צו צולייגן קאפ צו די וועג וויאזוי זיי וויזן עס ארויס. לייגט צו קאפ צו זייער אויפפירונג און הערט אויס וואס זיי זאגן.

פארצויגט פאר אייער קינד אלעס וואס זיי דארפן וויסן

אייער קינד קען האבן פראגעס איבער וויאזוי זייער געשווויסטער 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 וויסט 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 וויטער גיין די געשפרעך איבער זייער פארלוסט. עס איז אויך וויכטיג צו פרובירן צו האלטן אייער קינד'ס טאג-טעגליכע סקעדזשול אזויווי געווענליך וי וויט 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. וועו 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 וועו 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 וועו איר דארפט זיך ספראוועו מיט אייערע אייגענע געפילן פון קלאגעניש. אויב עס איז דא איינער פון איר און אייער קינד קענען און געטרויען, בעט פאר הילף. אייער סאושעל וואַרקער קען אייך אויך העלפן טרעפן הילפסמיטלען אין אייער קאמיוניטי.

וועו 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 וועגדן אין פארשידענע זאכן, אריינגערעכנט אייער קשר מיט אייער קינד, וויאזוי אייער קינד ספראוועט זיך מיט אנגעצויגנקייט, און וויאזוי זיי ספראוועו 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 וואַרקער אדער אייער קינד'ס העלטקעיר גרופע פאר הילף.

רעסורסן פֿאַר אייַך און אייַער משפּחה

MSK הילפסמיטלען

עס מאַכט נישט אויס וואו איר זענט אויף די וועלט - חיזוק איז דאָ צו באַקומען פאַר אייך און אייער משפּחה. MSK גיט אַ ריי רעסורסן פֿאַר טרויערנדיקע משפחות און פריינד איר קענט אויך לערנען מער איבער די הילפסמיטלען אויף

www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends.

Towards Tomorrow Program

MSKקינדער'ס Towards Tomorrow Program אָפּפערט שטיצע און רעסורסן צו טרויעריקע משפחות. רעדט מיט אייער סאושעל ווארקער און העלטקעיר פראווייזערס 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 קאָונסעלינג צענטער

646-888-0200

עטלעכע טרויעריקע משפחות געפֿינען קאָונסעלינג נוצלעך. אונדזערע פסיכיאַטערס און פסיכאָלאָגן צושטעלן קאָונסעלינג און שטיצע צו יחידים, פּאָרפֿאָלק און משפחות וואָס טרויערן, ווי אויך מעדיצין צו העלפֿן אויב איר פילט דעפּרעסירט.

גייסטיקע זאָרג

212-639-5982

אונדזערע קאַפּלאַנען זענען פאַראַן צו הערן, העלפֿן שטיצן משפּחה מיטגלידער, דאַוונען, קאָנטאַקטירן קהילה־קלער אָדער גלויבן־גרופּעס, אָדער פשוט צו זיין אַ טרייסטנדיקער מענטש און אַ רוחניותדיקע בייַזיין. יעדער מעג בעטן פאר גייסטישע שטיצע, אפגעזען פון זייער רעליגיעזע פארבינדונגען.

נאך הילפסמיטלען

(Bereaved Parents of the USA (BPUSA

www.bereavedparentsusa.org

BPUSAאיז אַ נאַציאָנאַלע ניט-פֿאַר-פּראָפֿיט אָרגאַניזאַציע וואָס גיט שטיצע צו טרויעריקע עלטערן און זייערע משפחות.

(The Compassionate Friends (TCF

630-990-0010

www.compassionatefriends.org

TCF איז אַ נאַציאָנאַלע ניט-פֿאַר-פּראָפֿיט אָרגאַניזאַציע וואָס אַרבעט צו שטיצן עלטערן, געשוויסטער, זיידעס און באָבעס און אַנדערע משפּחה מיטגלידער וואָס טרויערן דעם

פֿאַרלוסט פֿון אַ קינד. זיי שטעלן צו אן אנליין שטיצע קאמיוניטי און עדיוקעישענאל ווארקשאפּס.

לעבעדיק אַליין
www.alivealone.org
אליין לעבעדיג איז א נאציאנאלע נעץ פון עלטערן וואָס האָבן פאַרלאָרן אַן איינציק קינד אָדער אַלע זייערע קינדער. זיי שטעלן צו צעטלעך, עדיוקעישאן, און הילפסמיטלען צו העלפן זיך צו ערהוילן.

GriefNet
www.griefnet.org
GriefNet גיטאָנליין שטיצע גרופּעס פֿאַר פֿאַרשידענע טיפּן פֿאַרלוסט, אַריינגערעכנט דעם פֿאַרלוסט פֿון אַ קינד.

Comfort Zone Camps
866-488-5679
www.comfortzonecamp.org
Comfort Zone Campsאיז פֿאַר קינדער וואָס האָבן דערפֿאַרן דעם טויט פֿון אַ ליבן מענטש.

Camp Erin
/https://elunanetwork.org/eluna-camps/camp-erin
Camp Erinאיז פֿאַר קינדער וואָס האָבן דערפֿאַרן דעם טויט פֿון אַ ליבן מענטש.

The Dougy Center for Grieving Children and Families
503-775-5683
www.dougy.org
דאָס צענטער גיט שטיצע, בילדונג און אינפֿאָרמאַציע וועגן טרויעריקע קינדער און משפחות.

Sesame Workshop
/https://sesameworkshop.org/topics/grief
די וועבזייטל אָפּפערט רעסורסן צו העלפֿן קינדער פֿאַרשטיין טויט און זיך באַקעמפֿן מיט טרויער.

CancerCare
800-813-4673
www.cancercare.org/tagged/grief_and_loss

CancerCare’s סאציאלע ארבעטער צושטעלן שטיצע און רעסורסן פאר מענטשן וואָס have האָט דורכגעמאַכט דעם פֿאַרלוסט פֿון אַ ליבן מענטש צו ראַק.

פארבינדט זיך אלעמאל מיט אייער העלטקעיר פראווייידער אויב איר האט סיי וועלכע פראגעס אדער זארגן. א מעמבער פון אונזער קעיר טיעם וועט אייך ענטפערן מאנטאג ביז פרייטאג פון 9 אינדערפרי ביז 5 נאכמיטאגאין אנדערע שעות, קענט איר לאזן א מעסעדזש אדער רעדן מיט אן אנדערן MSKפראווייידער. עס איז אייביג דא א דאקטאר אדער נורס גרייט. אויב איר זענט נישט זיכער וויאזוי זיך צו פארבינדן מיט אייער העלטקעיר פראווייידער, רופט 212-639-2000.

פאר מער ריסאורסעס, באזוכט www.mskcc.org/peצו דורכקוקן אונזער ווירטואלע לייברערי.