

# Для семьи и друзей



светВруках



“Когда я говорю о своей дочери, произношу ее имя, рассказываю о счастье и агонии ее короткой жизни - я испытываю облегчение. Люди, которые действительно слушают меня, те люди, что не морщатся при упоминании ее имени, те, что не отводят глаза, улыбаются мне и действительно интересуются, как я себя чувствую - эти люди и есть мои самые настоящие друзья”

Мама

# Содержание

Введение	3
Тревожные новости и ваши чувства	3
Что такое скорбь	4
Смерть ребёнка	4
Опыт переживания скорби	5
Переживание утраты отцами	6
Переживание утраты детьми	6
Что сказать	7
Что НЕ стоит говорить	8
Что может помочь	8
Оказание поддержки	10
Практическая помощь	10
Если в семье уже есть ребёнок	11
Беременность и рождение детей в других семьях	11
Сложные отношения в семье	13
В долгосрочной перспективе	14
С течением времени	14
Следующая беременность	15
Поддержка для вас самих	15
Какую помощь может оказать наша организация	16
Ресурсы поддержки БФ “Свет в руках”	16
Наши брошюры	16
Как с нами связаться	17

# Введение

Эта брошюра предназначена для членов семей, друзей и коллег. Тех, кто столкнулся со смертью ребенка: до, во время или после рождения. Мы надеемся, что она вам поможет. Вы также можете обратиться к другим нашим информационным брошюрам, список которых опубликован на странице 17.

## Тревожные новости и ваши чувства

Услышать о смерти ребенка: до, во время или после рождения - всегда шок. Особенно шокирующе, когда это происходит с членом вашей семьи или кем-то близким.

*“Мы встречались с друзьями за день до - все было отлично и мне совсем не показалось, что что-то могло бы пойти не так. Когда я узнал, что ребенок умер сразу после рождения, то был очень расстроен и огорчен. Но основное чувство, которое я испытал, был страх. Я и не предполагал, что что-то подобное может случиться. Ничего настолько же ужасного никогда не происходило с кем-либо из наших знакомых. Я осознал, что эффект, произведенный этой смертью на окружающих, просто огромен”. Друг семьи*

Если кто-либо из родителей звонит, чтобы сообщить вам о смерти своего ребенка, постарайтесь задавать как можно меньше вопросов. Помните, скорее всего, они находятся в состоянии глубочайшего потрясения и изнеможения. Возможно, это один из череды множества звонков, которые им предстоит сделать в ближайшее время. Очень важно отдавать себе отчет в том, что, несмотря на то, насколько сильное впечатление произвела на вас эта ужасающая новость, последнее, что сейчас нужно родителям - быть обязанными оказывать поддержку кому бы то ни было еще.

Если вы узнали о произошедшем посредством текстового сообщения, по электронной почте, или же вам сообщил об этом кто-то, кроме родителей, в таком случае у вас есть время подумать о том, что сделать и сказать.

*“Потому что у людей было время, чтобы пережить шок, собраться и выразить свои мысли. Одни из наиболее трогательных сообщений мы получили по электронной почте”. Отец*

Многие родители, как драгоценности, собирают и хранят своего рода памятки, свидетельствующие о самом существовании их ребенка. Поддерживающие и проявляющие заботу сообщения могут быть частью этой коллекции. Таким образом, незави-

симо от того, встречались ли вы уже с родителями непосредственно или нет, вы все равно можете отправить им смс, письмо, букет цветов с открыткой - просто чтобы дать им понять, что вы тоже переживаете вместе с ними, думаете о них, и готовы помочь в случае необходимости.

## Что такое скорбь

Эта глава рассказывает о скорби, испытываемой родителями, потерявшими ребенка. Мы также поговорим о скорби в общем понимании этого слова. Надеемся, что вы подчерпнете что-то для себя.

### Смерть ребенка

Смерть ребенка до, во время или после рождения - это тяжелая утрата. Каждый родитель - это отдельная личность со своими особенностями и переживаниями. Тем не менее период скорби, следующий за смертью ребенка, с большой вероятностью может длиться месяцами, а то и годами. Сложно абсолютно изжить произошедшее из памяти, но со временем большинство родителей достигают состояния, которое сами они характеризуют как "новое нормальное".

Некоторые люди считают, что потеря ребенка во время беременности, особенно на ранних сроках, не является чем-то настолько же опустошающим, как, например, смерть ребенка после рождения. Однако, срок, на котором произошла потеря ребенка, никоим образом не влияет на глубину скорби, испытываемую родителями. Родители, потерявшие ребенка на любой стадии беременности, могут испытывать точно такую же скорбь, как и те, чей ребенок умер во время или после рождения.

Родители оплакивают не только ребенка, но и свои разбившиеся мечты, свои надежды на будущее. Видеть других детей взрослеющими, проходящими через все стадии, через которые прошло бы и их дитя, если бы он или она остались жить - все это может быть болезненным напоминанием длиною в жизнь, провоцирующим новые и новые волны скорби.

*"Боль все еще глубоко внутри. Иногда она поднимается на поверхность, но ты как-то справляешься. Так надо. Я все еще плачу, бывают дни, когда я чувствую себя лучше, чем в другие. Когда я смотрю на проходящих мам с малышами возраста моей дочери, я всегда представляю ее - как она бы могла выглядеть. Слезы всегда выступают на глазах, мне приходится отворачиваться". Мать*

Многие люди полагают, что родители, чей ребенок умер в многоплодных родах (один из близнецов или тройняшек), те, у кого уже есть дети или те, кто все еще может иметь детей в будущем, скорбят меньше. Это не так, каждый ребенок уникален и не может быть заменен.

*“Это было тяжело и сложно - оплакивать нашего замечательного сыночка. И в то же время ощущать такое облегчение и радость от того, что с нами его сестра-близнец - наша прекрасная дочь”. Мать*

Для прочтения брошюры целиком и перехода на страницу со всеми брошюрами перейдите по ссылке. Ссылка доступна только зарегистрированным пользователям, для перехода по ссылке, войдите на сайт или зарегистрируйтесь.

Для прочтения брошюры целиком и перехода на страницу со всеми брошюрами перейдите по [ссылке](#). Ссылка доступна только зарегистрированным пользователям, для перехода по ссылке, войдите на сайт или зарегистрируйтесь.

Все брошюры созданы благотворительной организацией © Sands 2016  
Перевод на русский язык © Благотворительный фонд «Свет в руках», 2017

Текст переведен и адаптирован согласно законодательству Российской Федерации на основании письменного разрешения организации Sands коллективом родителей - волонтеров Благотворительного фонда “Свет в руках”.  
Фонд выражает искреннюю благодарность всем родителям и волонтерам, причастным к подготовке настоящего издания.

Все права защищены

2017 год