

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 | 7 |
| Что может помочь | 8 |
| Оказание поддержки | 10 |
| Практическая помощь | 11 |
| Если в семье уже есть ребёнок | 12 |
| Беременность и рождение детей в других семьях | 12 |
| Сложные отношения в семье | 13 |
| В долгосрочной перспективе | 14 |
| С течением времени | 14 |
| Следующая беременность | 14 |
| 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 ребёнка до, во время или после рождения. Мы надеемся, что она вам поможет.

Тревожные новости - что вы можете почувствовать при их получении?

Услышать о смерти ребёнка – до, во время или после рождения – всегда шок. Особенно ошеломительно, 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 ребёнок умер сразу после рождения, то был очень расстроен и огорчён. 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 -- это 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.

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

Многие родители, словно драгоценности, собирают и хранят своего рода памятки, свидетельствующие о самом существовании их ребёнка. Поддерживающие и проявляющие заботу сообщения могут быть частью этой коллекции. Таким образом, независимо от того, встречались ли вы уже с родителями непосредственно или нет, вы всё 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 ребёнка. Мы также поговорим о скорби в общем понимании этого слова. Надеемся, что вы почерпнёте что-то для себя.

Смерть ребёнка

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

Родители оплакивают не только ребёнка, 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, - всё это может быть болезненным напоминанием длиною в жизнь, провоцирующим новые и новые волны скорби.

"Боль всё ещё глубоко внутри. Иногда она поднимается на поверхность, но ты как-то справляешься. Так надо. Я всё ещё 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 её - как она могла бы выглядеть. Слёзы всегда выступают на глазах, и мне приходится отворачиваться". Мать

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

"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

Опыт переживания скорби

Если вы сами пережили потерю, вы знаете, что ощущать шок и онемение - особенно сначала - это нормально. Скорбящие могут испытывать полную гамму чувств: бездонную грусть, сопровождаемую слезами и рыданиями, беспокойство, ярость, чувство вины, депрессию, потерю уверенности в себе, снижение самооценки. Эти чувства не приходят в каком-то конкретном порядке, они непредсказуемы и накатывают волнами.

Скорбящие могут также испытывать физиологические симптомы, например нарушение сна и аппетита. Они постоянно вздыхают, могут испытывать ощущение тяжести в районе грудной клетки или боли в желудке, как результат нервного стресса.

Если вы близки с родителями, потерявшими ребёнка, вы точно так же можете испытывать похожие чувства.

“Я осознал, что очень зол. Почему это произошло? Потом я почувствовал себя виноватым, за то, что злюсь. Оглядываясь назад, я понимаю, то эти чувства характерны для периода скорби и не нужно винить себя за то, что испытываешь их”. Брат матери, потерявшей ребенка

Родительская потеря может послужить болезненным напоминанием о ваших личных потерях. С этим, может быть, очень тяжело справиться, и возможно вам самим понадобится помощь и поддержка. Некоторые скорбящие родители свидетельствуют, что им приходилось утешать расстроенного члена семьи или друга, а вовсе не наоборот.

Каждый скорбящий испытывает похожие эмоции, но способы, которыми каждый из нас выражает свою скорбь, существенно разнятся. Некоторые люди открыто выражают свои чувства: им нужно поплакать, выговориться, рассказать свою историю снова и снова. Другие же более замкнуты и предпочитают вести себя сдержанно.

Культура и религия оказывают влияние, на то, как именно мы скорбим. Представители разных поколений по-разному справляются с утратой. Мужчины и женщины по-разному выражают скорбь. Это, конечно, обобщение, но женщины в целом больше фокусируются на собственных чувствах и их выражении, нежели мужчины. Некоторые мужчины открыто выражают скорбь, другие предпочитают горевать внутри себя. Есть отцы, откладывающие скорбь в долгий ящик, концентрирующиеся на выполнении насущных дел и поддержке партнёра. Их чувства могут проявиться недели или даже месяцы спустя. Всё это не обязательно свободный выбор, а всего лишь особенность восприятия.

Нет правильного и неправильного способа пережить утрату: каждый из нас справляется по-своему.

Переживание утраты отцами

“Много времени прошло до того момента, пока хоть кто-нибудь поинтересовался, как я себя чувствую”. Отец

Существует общая тенденция - концентрировать внимание на скорбящей матери, и забывать, что отец тоже скорбит. Партнеры (отцы) часто сами фокусируются на заботе о матери и могут попытаться спрятать собственные переживания и постараться быть сильным и мужественным для неё. Тем не менее, очень важно помнить, что независимо от того, демонстрируют ли отцы свои переживания и говорят ли о них открыто, они до глубины души задеты потерей ребёнка и нуждаются в поддержке.

“Никто из нас не может вынести груз скорби за двоих”. Отец

Отцам тоже нужно знать, что члены их семей и друзья заботятся о них. Не забывайте поинтересоваться, как они справляются, и чем вы можете помочь в данный момент. Узнать больше о том, как вы можете помочь скорбящим родителям, вы можете в разделе Оказание поддержки.

Переживание утраты детьми

Если у скорбящих родителей уже есть ребёнок или дети, то родителям придётся попытаться объяснить, что происходит и почему взрослые так переживают. Также родителям придётся иметь дело с реакцией детей. Если дети слишком малы, чтобы понимать, что произошло, то и такие малыши остро реагируют на изменения, произошедшие с близкими людьми.

Если у вас самих есть дети или ребёнок, то вам тоже придётся объяснить им, что произошло. В этом вам может помочь наш материал “Поддержка детей в случае смерти ребёнка”.

Что сказать?

“Я действительно волновалась на счёт того, что я ей скажу. Поначалу я старалась не лезть, но теперь я понимаю, что было бы хорошо, если бы я тогда сделала для неё больше”. Близкая подруга

Скорбящим родителям нужно знать, что вы заботитесь о них и готовы помочь, если им что-то понадобится. То, что вы говорите и делаете, имеет огромное значение, даже если это не очевидно на первый взгляд.

“Я помню, как повёл себя мой свёкор. Как только он узнал, то прыгнул в машину и немедленно приехал. Я буду помнить об этом до самой смерти, даже если он не сделает больше ничего хорошего, я всегда буду благодарна ему за то, как он поступил тогда”. Мать

Что НЕ стоит говорить

К сожалению, никто не сможет сказать ничего, что хоть как-то бы улучшило ситуацию, но вот несколько примеров того, что **НЕ СТОИТ** говорить родителям, переживающим потерю ребёнка:

Несмотря на благие намерения, некоторые попытки подбодрить скорбящих родителей могут оказать обратный эффект.

- Избегайте выражений, подразумевающих то, что утраченного ребёнка можно “заменить”. Например: “Вы еще так молоды, всегда можете завести ещё одного” или “В конце концов, один из близнецов выжил!”. Каждый ребёнок - это личность и тот факт, что у них есть ребёнок или будет ребёнок в будущем, не может компенсировать потерю погибшего ребёнка;
- Если только вы не родители ребёнка, погибшего в схожем возрасте, избегайте выражения “Я знаю, что вы сейчас чувствуете”;
- Не используйте фразы с религиозными коннотациями, например: “Дитя теперь с Богом”, “Бог посылает вам испытание”, “Господь возлюбил это дитя так сильно, что забрал его к себе”, если только вы не абсолютно уверены, что родители разделяют ваши религиозные убеждения. Даже если последнее утверждение верно, помните, что их вера может пошатнуться после смерти ребёнка, и подобного рода замечания могут причинить семье боль и страдание.

“Я сыта по горло всеми, кто говорит мне, что это была воля Божья - это не так... Как мог Бог так поступить?” Мать

- Любое утверждение, начинающееся с “по крайней мере...” с большой

вероятностью не принесет пользы. Например, “По крайней мере, у вас уже есть один ребёнок”.

- Высказывания из разряда: “Скоро всё это забудется” или “Всё, что ни делается, всё к лучшему” - вряд ли помогут и, скорее, расстроят, даже если прогноз для ребёнка, останься он в живых, был неблагоприятен.

Что может помочь?

Несмотря на то, что есть несколько фраз, употреблять которые не рекомендуется, универсальных слов, которые стоит говорить - нет. Это может быть достаточно тяжело, так как множество людей от природы боится ухудшить ситуацию своим вмешательством. Но худшее, что вы можете сделать, - это избегать контактов вообще.

“Через несколько недель после смерти моей дочери, соседка, которую я считала подругой, увидела меня на улице - я шла ей навстречу. В ту же секунду она опустила голову и поспешила перейти на другую сторону, словно не заметив меня. Но я знала, что она меня увидела. Я почувствовала себя раздавленной, одинокой, изолированной, обделённой. Я ощущала себя прокажённой, от которой люди боятся подхватить заразу “детской смерти”. Мать

Многие родители будут признательны вам за записку, электронное письмо или текстовое сообщение с соболезнованиями. Вам тоже будет легче, когда позже вы встретитесь с ними лично. Если встреча произошла неожиданно, вы можете просто сказать: “Мне очень жаль, я слышал о вашем ребёнке” или “Я не знаю, что сказать, мне очень жаль” или “Я не могу даже представить, что вы сейчас чувствуете”. Если вы достаточно хорошо знакомы с человеком и уверены, что это приемлемо, вы можете обнять его.

“Мой лучший друг, Джон... Он обнял меня так, как, наверное, только отец мог бы обнять своего сына. Я навечно в долгу перед ним. Он ничего не мог изменить, но как бы взял часть боли на себя на некоторое время, в момент, когда я уже не мог ее переносить”. Отец

Объятия могут быть неприемлемы, если вы находитесь в людном месте, потому что физическая поддержка во время объятий может разрешиться слезами. Слезы - хороший способ разрядки, но некоторые избегают плакать на людях.

Если вы в гостях у скорбящих родителей и проводите время вместе, вы можете попросить их рассказать вам о ребёнке. Многие родители жаждут поговорить о ребёнке и о том, что произошло. Кто-то может захотеть посмотреть фотографии и другие вещи, которые напоминают им о нем. Кто-то может лишь снова и снова говорить о том, что случилось. Наверное, лучшее, что вы можете сделать, -- это просто выслушать их и попытаться не чувствовать себя ответственными за происходящее, не расстраиваться, если они плачут, и, если родители упомянули имя ребёнка, называть его по имени.

“Есть несколько прекрасных, терпеливых людей, с которыми я могу снова и снова говорить о моей драгоценной крошке, и о том, что я чувствую”. Мать

Скорбь иногда заставляет людей вести себя не так, как они вели бы себя в обычной ситуации. Если вы наблюдаете неожиданную реакцию и не знаете, как поступить в данной ситуации, постарайтесь не принимать ничего на свой счёт. Поскольку скорбь накатывает волнами, всё что угодно может послужить для неё спусковым крючком. Ни вы, ни скорбящие родители не можете предсказать, как они поведут себя в данный конкретный момент.

*“Я всегда ладила со своей дочерью. Но она стала по-настоящему непредсказуемой, когда потеряла ребёнка. Всё, что я говорила или делала, было не то и не так”.
Бабушка*

Самое важное - это постараться показать родителям, что вам не всё равно. Если ваши попытки и не были ими восприняты, по крайней мере, вы попытались сделать всё от вас зависящее.

“Я частенько заглядывала к ней, но когда её сын умер, я не знала, как поступить. В итоге, я набралась смелости и зашла к ней, и это было правильно. Мы сели и поговорили, она поплакала и крепко обняла меня на прощание”. Подруга

Важно помнить, что вам самим тоже нужна поддержка. Тяжело смотреть на родственника или друга, переживающего трагедию, и не иметь возможности помочь. Благотворительный фонд “Свет в руках” оказывает поддержку людям, переживающим смерть ребёнка, включая членов семьи и друзей. Звоните или обращайтесь в нашу службу поддержки по электронной почте.

Оказание поддержки

“Моё сердце обливалось кровью, когда я держала на руках сына своего двоюродного брата. Его глаза были закрыты, как будто бы он просто заснул. Но я знала, что он их уже никогда не откроет. Он был такой красивый, совершенный - как, как это могло произойти? Я чувствовала себя такой беспомощной - не важно, как бы плохо мне ни было, это была всего лишь малая толика того, что испытывали мой брат и его жена. Что же такого я могла сказать или сделать, чтобы им помочь?”
Двоюродная сестра отца

Может быть достаточно сложно балансировать между оказанием поддержки и вмешательством в чужое личное пространство. Некоторым родителям необходимо время побыть наедине с самими собой, проговорить всё внутри семьи. Другие могут быть благодарны за то, что есть кто-то, готовый проводить с ними время и выслушать то, что они хотели бы сказать. То, что люди предпочитают быть в одиночестве и отвергают некоторые или все ваши попытки помочь, может сильно задеть. Не забывайте: они переживают горе и вольны делать то, что считают нужным.

Также, непросто демонстрировать скорбящим родителям свою заботу, не обременяя их при этом своими мыслями и чувствами. Члены семьи и друзья таких родителей говорят, что иногда чувствуют себя так, будто идут по минному полю. Дайте им понять, что вы заботитесь о них, слушайте их, признавайте их чувства, не высказывая собственное мнение, не предлагайте никаких решений. Постарайтесь не предполагать, что поможет, а что не поможет скорбящим родителям. Вместо этого - прислушивайтесь к ним.

Хотя не все находят облегчение в слезах, для некоторых слёзы - хороший способ высвободить сдерживаемые эмоции. Если кто-то плачет, то лучшее, что вы можете сделать - просто посидеть с ним или с ней. Легче сказать, чем сделать: многие из нас чувствуют себя неуютно в присутствии плачущего человека. Если вы почувствовали, что на ваших глазах тоже выступают слёзы - не волнуйтесь. Часто родители говорят, что слёзы других людей помогают им почувствовать заботу. То, что произошло с их ребёнком, не оставило равнодушными других людей, и это помогает им справиться.

Тем не менее, важно не перекладывать на родителей заботу о вас самих, у вас должен быть свой источник поддержки.

Практическая помощь

В зависимости от ситуации, вы можете предложить практическую помощь или просто дружескую компанию.

“Мне было сложно выйти из квартиры. Добрый друг предложил пройтись вместе. И мы дошли до парка, и назад. Мне это очень помогло”. Мать

В первые дни и недели многим скорбящим родителям очень сложно делать обычные каждодневные вещи, например, готовить, убираться, ходить за покупками, выгуливать собаку. Они могут с благодарностью принять помощь в этих делах. В то же время, они могут ценить своё личное пространство. То есть, если, например, вы что-то для них приготовили, уточните: возможно, они предпочтут, чтобы вы просто принесли еду и оставили их одних.

Через несколько недель или месяцев, если у вас есть какие-то общие интересы - занятия спортом, хоровое пение, футбол - вы можете предложить сходить туда вместе. Если реакция посторонних людей их беспокоит, вы можете договориться с родителями: возможно, есть что-то, что они бы хотели, чтобы вы заранее сообщили окружающим. Это позволит сгладить ситуацию.

Иногда родственники или друзья, стараясь защитить родителей от болезненных воспоминаний, раздают вещи и одежду погибшего ребёнка. В любом случае, нужно обязательно уточнить, хотят ли этого сами родители. Многие пары предпочитают собирать и раздавать вещи сами, даже если пройдут недели или месяцы, прежде чем они почувствуют себя готовыми к этому.

Если вы живёте в удалении, вам может быть сложно предложить какую-либо практическую помощь, или даже просто жилетку, в которую можно выплакаться. Трудно осознать, насколько сильно страдает ваш член семьи или друг, если вы находитесь далеко от них. Вам поможет телефон, текстовые сообщения, письма. Даже если вы просто дадите горящим родителям знать, что вы думаете о них в это нелёгкое время, это может принести огромную пользу.

Многим скорбящим родителям легче обсуждать произошедшее с ними с другими парами, пережившими похожий опыт. Поддержка, которую они получают, разговаривая о своих чувствах с людьми, прошедшими через то же самое, полное принятие и взаимопонимание – неоценимы. Это помогает родителям не чувствовать себя в одиночестве. Старайтесь не обижаться на них, если они не обсуждают свои переживания с вами.

Если в семье уже есть ребёнок/дети

Совсем маленькие дети и младенцы чувствуют эмоции окружающих людей, даже если и не вполне понимают, что происходит. Они могут стать чересчур назойливыми и зависимыми, их пищевые привычки могут измениться, а сон - нарушиться. Некоторые могут начать плохо себя вести, мочиться в постель, просить снова надеть на них подгузники, стать чрезмерно плаксивыми, требовать к себе повышенного внимания. Со всем этим довольно трудно справляться родителям, и так переживающим утрату.

Возможно, вы могли бы предложить время от времени присматривать за детьми (ребёнком), пригласить детей в гости на угощение или поиграть. Тот факт, что кто-то, кого они знают и любят, проводит с ними время, поможет детям осознать, что они по-прежнему важны и любимы. Тем не менее, возможно, вам следует ожидать некоторых изменений в их поведении. Также хорошая идея поинтересоваться заранее, что и как сообщили детям о случившемся несчастье. Таким образом, если они захотят поговорить с вами о ребёнке, с которым оно произошло, вы можете использовать те же слова и выражения, что и их родители.

Несмотря на то, что в наши дни большинство родителей откровенно разговаривают с детьми обо всём, так поступают не все. К тому же, что именно сообщили ребёнку, будет зависеть от его возраста, способности понимать происходящее и вопросов, которые он может задать в процессе разговора.

Беременность и рождение детей в других семьях

Несмотря на хорошие отношения, родителям, потерявшим ребёнка, бывает сложно, когда кто-то в семье или близкие друзья объявляют о беременности или рожают здорового ребёнка.

“Сестра моего мужа объявила о своей беременности за неделю до первой годовщины моего мертворождённого ребёнка. Я не могла справиться с завистью и неприязнью к ней на всем протяжении её беременности. Наша дочь должна была быть первой внучкой, но о ней никто не упоминал”. Мать

Чужие дети могут служить некоторым несчастным родителям болезненным напоминанием о том, что они потеряли. Некоторые же, наоборот, могут быть рады приласкать чужого ребенка.

“Мои руки были так пусты - возможность поддержать новорождённого моей подруги очень мне помогла. Но я не хотела забрать её ребёнка. Я хотела получить своего ребёнка назад”. Мать

Многим скорбящим родителям причиняет боль нахождение в обществе новоиспечённых счастливых родителей и их детей.

“Я приходила в отчаяние, когда видела чужих детей. Я ощущала себя несостоявшимся человеком. Возникало ощущение, что у других таких проблем нет”. Мама

С другой стороны, для тех, кто ждёт ребёнка, и тех, кто только что стал счастливыми родителями, ситуация сложна в том плане, что они не могут в полной мере торжественно отметить рождение своего ребёнка, и могут ощущать себя ущемлёнными.

“На двадцатой неделе моей беременности, у моей сестры случился выкидыш. Мы были близки до этого, но с тех пор очень мало контактируем. Когда мы встречаемся, она едва поднимает на меня глаза и даже не спрашивает, как у меня дела. Мой маме тяжело с нами - одна беременна, а другая переживает утрату. Я полностью разделяю чувства моей сестры, но мне и отцу моего ребенка стало сложно делиться нашим радостным предвкушением с другими членами семьи”. Мать

Каждый из нас реагирует по-своему, поэтому важно не делать преждевременных выводов о том, как поведут себя родители, потерявшие ребёнка. Многие из них упоминают о том, что чувствуют себя изолированно и одиноко, поэтому, даже если вы беременны или родители новорождённого, лучше все же рискнуть и попробовать наладить контакт, нежели оставаться в стороне из опасения расстроить их.

Если родители, переживающие смерть ребёнка, не идут на контакт и держатся на расстоянии, попытайтесь не воспринимать это на свой счет. Возможно, для них на данный момент это единственный способ справиться с происходящим.

“Единственное, что я мог для них сделать, - это быть рядом, когда они во мне нуждались. Со временем нам стало проще говорить о том, что произошло”. Двоюродный брат отца

Сложные отношения в семье

Отношения между друзьями и отношения в некоторых семьях бывают непростыми. В большинстве случаев отношения – неважно, семейные или дружеские – проходят через испытания в период кризиса.

Утрата может повлиять на способность принимать чужую точку зрения, соглашаться с другими способами решения проблем или иметь дело с бездумным поведением.

“Никогда не забуду ужасную реакцию моих родителей и то, как моя свекровь проигнорировала мою просьбу не приносить цветов на похороны”. Мать

В некоторых случаях смерть ребенка заставляет взглянуть на вещи под иным углом и позволяет людям перешагнуть через былые разногласия и объединиться для того, чтобы поддержать скорбящих родителей.

В долгосрочной перспективе

Эмоциональные взлёты и падения, переживаемые родителями в течение недель и месяцев после смерти ребёнка, -- это естественная реакция на тяжёлую утрату. Период глубокого траура может длиться долгое время. Многим родителям сложно поверить, что они когда-либо будут чувствовать себя по-другому. Часто они ощущают на себе давление со стороны друзей, семьи и коллег -- от них ожидают, что они перестанут страдать и оставят прошлое позади. Им может казаться, что они должны скрывать свои страдания от окружающих и делать вид, что всё в порядке. Лучшее, что вы можете сделать в данной ситуации, - это не ожидать преждевременно чересчур многого от них.

“Важно осознавать, что родители никогда на самом деле этого не забудут. Дайте им знать, что они могут говорить о своем ребёнке, когда захотят”. Друг

С течением времени

На большинство родителей, потерявших детей, скорбь временами накатывает снова, даже спустя долгое время после смерти ребёнка. Тоска возникает на ровном месте или может быть вызвана напоминанием - песенкой, мелодией, запахом. Скорбь могут вызвать памятные даты или события: дата рождения ребёнка, годовщина смерти, День Матери, День Семьи, семейные сборы и праздники. Родителям может быть особенно сложно в эти дни. Вы можете позвонить им или написать сообщение, отправить письмо, цветы, просто дать им знать, что вы думаете о них и тоже помните об их ребёнке.

“Двое наших самых близких друзей каждый год присылали нам по жёлтой розе в день рождения нашей дочери. Они никогда не забывали о ней. Это очень много значит для нас, больше, чем они могли бы себе представить”. Мать

Многие родители, а также бабушки и дедушки, ощущают грусть, когда другие дети в семье, рождённые в то же время, впервые идут в детский сад, школу или становятся независимыми. Развитие живущих детей – это неизбежное напоминание о том, что могло бы быть, если бы...

“Смерть внука переворачивает твою жизнь. Эти воспоминания никуда не уходят - но нам бы этого и не хотелось”. Дедушка

Следующая беременность?

Решение, забеременеть ли снова и когда, очень личное и индивидуальное. Некоторые родители хотят попытаться снова как можно быстрее. Другим нужно время, прежде чем они почувствуют себя готовыми хотя бы даже просто подумать о новой беременности.

Пары не всегда согласны между собой в этом вопросе. Новая попытка - это не выход, если имеются личные проблемы или медицинские противопоказания. Вам лучше тактично воздержаться от упоминания данной темы в разговоре, если только родители сами не заговорили об этом.

Многие люди полагают, что новая беременность и рождение другого ребёнка избавит родителей от боли и страданий. Но каждый ребёнок уникален. Другой ребёнок никогда не заменит умершего.

Все беременности, следующие за смертью ребёнка, имеют тенденцию проходить очень напряженно. Это вполне понятно: родители, потерявшие ребёнка, растеряли веру в нормальное течение беременности и процесса рождения, и никакие уверения не могут избавить их от страха, что и эта беременность тоже может закончиться трагедией. Рождение другого ребёнка также может вызвать новую волну скорби, так как это острое напоминание об умершем ребёнке.

Поддержка для вас самих

Важно помнить о том, что забота и поддержка нужна и вам тоже. Если у вас будет возможность выговориться и облегчить душу на стороне, вдали от скорбящих родителей и других людей, на которых смерть ребёнка оказала сильное влияние, то это поможет вам оставаться сильными и в свою очередь оказать поддержку людям, переживающим трагедию.

Если вы сами ждёте ребенка, возможно, вам особенно нужно иметь возможность поговорить с кем-нибудь.

“Когда я была беременна, я очень часто думала о ребёнке моих друзей, который умер вскоре после рождения. Мне очень помогло то, что у меня была возможность поговорить о своих страхах”. Подруга

Возможно, у вас есть хороший друг или подруга, с кем вы можете поговорить об этом. Вы также можете позвонить или написать в нашу службу поддержки.

Какую помощь может оказать наша организация

Благотворительный фонд помощи родителям в трудной жизненной ситуации «Свет в руках» — это благотворительная организация, предоставляющая информационную и эмоциональную поддержку, родителям, у которых ребёнок погиб во время беременности, во время или вскоре после родов. Мы поддерживаем любого, кто страдает от смерти ребёнка, так долго, как это необходимо.

В нашей организации есть люди, которые хорошо знают, каково это, так как многие из нас прошли через этот ужасающий опыт сами.

Вам может ничего не понадобиться от нас прямо сейчас. Мы готовы помочь, когда бы вам это не понадобилось. Сейчас или через несколько недель, месяцев или даже лет.

Также мы готовы оказывать помощь не только мамам и папам, но и другим членам семьи и многим другим людям, затронутым смертью ребёнка, включая друзей, коллег и сотрудников служб здравоохранения. Приветствуем всех, кто свяжется с нами для поддержки и получения информации.

Ресурсы поддержки БФ “Свет в руках”

Если вы хотели бы получить больше информации по любому вопросу, который мы упоминали, смотрите ниже наш текущий список брошюр. Вы можете прочесть или скачать копии наших брошюр в разделе Поддержка на нашем сайте www.lightinhands.ru

Наши брошюры

Прощание с ребёнком

Когда ребёнок умирает до родов

Главное для пап

Как поддержать ребенка в семье погибшего малыша

Информация и поддержка для бабушек и дедушек

Для семьи и друзей: как вы можете помочь

Новая беременность: для родителей, потерявших ребёнка

Интимные отношения после смерти ребенка

Возвращение на работу после смерти ребенка

Информация для работодателей: как помочь пережившему утрату родителю вернуться к работе

Как с нами связаться

Наши сайты:

www.lightinhands.ru

www.светвруках.рф

Наш номер телефона: +7 (925) 337-94-95

Наша электронная почта: help@lightinhands.ru

Наш адрес: 125171, г. Москва, Ленинградское ш., д. 13



СВЕТ В РУКАХ

Все брошюры созданы благотворительной организацией Пески. Брошюры переведены на русский язык и адаптированы согласно законодательству Российской Федерации на основании письменного разрешения организации Пески ресурсами благотворительного фонда “Свет в руках”. Мы признательны многим родителям, которые были задействованы в создании этой брошюры.

Все права защищены.

2017 год.