

# לקראת המחר: המדריך להורים שכולים

המידע שלהלן מתאר מספר דברים שתוכלו לעשות כדי לסייע בהתמודדות עם אובדן ילדכם.

ריפוי לאחר מות ילדכם עשוי להיראות כבלתי אפשרי כרגע, והאובדן הזה תמיד יהיה חלק מכם. הבנת האבל, טיפול עצמי ויצירת דרכים להנציח את זיכרון ילדכם הם כמה מהדרכים שבעזרתן תוכלו להביט אל המחר. משאב זה מסביר כמה מהדרכים שבעזרתן תוכלו להתמודד עם אובדן של ילד. אף על פי ששום ספר או מדריך יוכלו לבטא את מה שאתם עוברים, אנו מקווים שתוכלו למצוא בו תועלת.

## מה אתם עשויים לחוות

אבל הינו תגובה נורמלית לכל אובדן, אך המוות של ילדכם עשוי להביא לרגשות חזקים אף יותר. לאבל ישנן השפעות פסיכולוגיות, רגשיות וגופניות. הדרך שבה אתם חווים את האבל הינה ייחודית לכם.

ההורים מסויימים מרגישים חסרי תחושה, כאילו הם נמצאים בחלום. חלקם לא מצליחים לישון, בעוד אחרים ישנים כל הזמן. אתם עשויים להרגיש מוצפים עקב תחושות העצב, הריקנות והתחושה שהמוות של ילדכם פשוט לא יכול להיות אמיתי. הרגשת תחושה אחת או יותר מאלה בו זמנית הינה נורמלית.

כל אדם מתאבל בדרכו ובקצב שלו. האבל יכול להיחוות כתחושה שתופסת כל דקה בכל יום, מה שמקשה לחיות ולהיות נוכחים בהווה. המחשבה על חזרה לשגרה היומית יכולה להיתפס כאובדן הקשר שלכם עם ילדכם. זכרו שאין לוח זמנים קבוע למה שאתם עוברים.

מדי פעם יהיו אבני דרך שיזכירו לכם את האובדן, כגון ימי הולדת וחגים. אירועים חשובים בחייהם של ילדים אחרים שאתם מכירים עשויים לגרום לכם לחשוב על הילד שלכם ועל החוויות שציפיתם לחלוק איתו. אירועים כאלה עלולים להכאיב במיוחד, אך הם גם עשויים להוות הזדמנויות להתחבר מחדש למסורות ולטקסים שהיו חשובים לילדכם ולמשפחה שלכם.

# לקראת הימים הבאים

## קחו את הזמן

אתם עשויים לחשוב על החלטות, כגון תאריך החזרה לעבודה, מה לעשות עם חפצי הילד, או כיצד למצוא מטרה ביום יום. קחו את הזמן כשאתם מקבלים החלטות כאלה. אין מסגרת זמן קבועה לחזרה לשגרה היומית או לחזרה לעבודה. חלק מהאנשים מוצאים נחמה בשגרה המוכרת, בעוד שאחרים זקוקים לזמן נוסף. אם אתם חייבים לחזור לעבודה לפני שאתם מרגישים מוכנים, שקלו לחזור בתחילה למספר ימים בלבד, או לקחת הפסקות במהלך היום כשאתם צריכים להיות לבד.

## תשכחו מ'נכון' ו'לא נכון'

אין דרך נכונה או שגויה להתמודד עם מה שעובר עליכם. נסו לא להשוות את עצמכם לאחרים ולדרך שבה הם מתמודדים עם האבל שלהם. ההחלטות לגבי מה לעשות עם חפצי הילד וכיצד אתם הולכים להנציח את זכרו שייכות לכם ולמשפחה שלכם. חשבו על החלטות אלה כאשר תהיו מוכנים. זכרו שביצוע שינויים בביתכם אין משמעו שאתם פחות מחוברים לילדכם.

## הישארו מחוברים ותקשרו זה עם זה

חשוב שאתם ובני משפחתכם תמצאו דרכים להישאר מחוברים מבחינה רגשית. זה עלול להיות מאתגר אם לכל אחד מכם יש דרכים שונות לחיות עם האובדן. חלק מהאנשים מתאבלים בשקט, בעוד אחרים מעדיפים לדבר על זה. הצרכים שלכם לא תמיד יהיו ברורים לבן/בת הזוג שלכם, להוריהם, לחבריהם או למשפחתכם. נסו לתקשר עם האנשים הנמצאים בחייכם, גם כשאתם מרגישים שזה קשה מדי.

דברו עם אנשים שיכולים לתמוך בכם באבלכם. אנשים שונים יכולים להציע סוגים שונים של תמיכה. לחלק מהאנשים יכול להיות קשה להתקרב אליכם, והם עלולים לומר את הדבר הלא נכון כשהם יעשו זאת. אינכם צריכים לחלוק הכל עם כולם. אך בחירת חבר או בן משפחה שאיתו תוכלו לדבר או לבלות זמן יכולה להשאיר אתכם מחוברים בעוד אתם מתאבלים.

## הנציחו את ילדכם באמצעות זכרונות וטקסים

יש כוח בזכרונות. חלקם יכולים לנחם, בעוד אחרים יכולים להכאיב. בתחילה, אתם עשויים לחשוב על מות ילדכם יותר מכל זיכרון אחר שלו שיש לכם. זיכרון זה תמיד יהיה איתכם, אך הזמנים הטובים שביליתם עם ילדכם יהיו איתכם אף הם.

חזרה למסורות משפחתיות, או יצירת מסורות חדשות, היא דרך אחת שבה אתם ומשפחתכם תוכלו להישאר מחוברים לזכרונות שלכם. אתם ומשפחתכם עשויים למצוא משמעות ביצירת קופסת זכרונות מלאה בחפצים השייכים לילדכם או המזכירים לכם אותו. דברו עם המשפחה שלכם

כשאתם מחליטים כיצד להנציח את זכרו של ילדכם.

## כיצד לתמוך באחים המתאבלים

המשפחה משתנה לתמיד לאחר מוות של ילד. אם יש לכם ילדים המתאבלים יחד איתכם, הם, כמו המבוגרים, עשויים להיות זקוקים לעזרה בהבנה ובהסתגלות לחיים שלאחר האובדן.

ילדים מביעים אבל בדרכים שונות. הדרך שבה ילדיכם יתאבלו תהיה תלויה בגיל שלהם, בהבנתם את המוות ובדוגמאות שמציבים להם האנשים הסובבים אותם. בעוד שילדכם הצעיר ביותר עשוי שלא להבין לחלוטין את משמעות המוות, לילדים בגילאי בית ספר תהיה הבנה בוגרת יותר. הם עשויים להרגיש אשמה על כך שלא הם מתו במקום אחיהם, או להתחיל לדאוג לגבי המוות של עצמם או אפילו שלכם. חלק מהילדים עשויים להרגיש שתפקידם בתוך המשפחה השתנה ולקחת על עצמם תחומי אחריות של מבוגרים.

רוב הילדים לא מסוגלים להתמודד עם רגשות חזקים של אבל לתקופות זמן ארוכות. במקום זאת, ייתכן שיהיו להם אפיזודות של התפרצויות רגשיות קצרות ואינטנסיביות, שלאחריהן תקופות של משחקים או פעילויות שגרתיות אחרות. עשויות להיות להם גם תגובות גופניות, כמו כאבים ומיחושים בגוף, או שינויים בזמני השינה שלהם. חלק מהילדים עשויים להביע את אבלם באמצעות שינויים התנהגותיים ולהתנהג בדרכים שונות מבעבר. ילדים אחרים עשויים שלא להראות סימנים חיצוניים של עצב או אבל. זכרו כי ההתנהגות של ילדיכם עשויה להיות סימן לכך שהם מתקשים להתמודד עם רגשות מאתגרים. הדרך הטובה ביותר להבין את הכאב של ילדיכם היא להיות מודעים לדרך שבה הם בוחרים להביע אותו. שימו לב להתנהגות שלהם והקשיבו למה שיש להם לומר.

### שתפו את ילדיכם במידע

ייתכן שיהיו להם שאלות לגבי הדרך שבה אחיהם נפטר ומה המשמעות של זה. חשוב שהם יידעו שהם יכולים לשאול את השאלות האלה. עשו כמיטב יכולתכם לענות עליהן בכנות. זה בסדר לומר להם אם אינכם יודעים את התשובה. ככל שילדיכם גדלים, עשויות להיות להם שאלות חדשות לגבי מה שקרה. קבלו כל שאלה בתור הזדמנות להמשיך את השיחה לגבי האובדן שהם חוו. חשוב לנסות ולהמשיך את השגרה היומית של ילדיכם באופן רגיל ככל האפשר וליידע אותם לגבי כל שינוי צפוי. פעולות אלה עשויות לסייע בהפחתה של תחושת חוסר ודאות לגבי העתיד.

### שתפו גם את מערכת התמיכה שלהם

אם ילדיכם לומדים בבית הספר, הקימו סביבם רשת של מבוגרים משמעותיים שמבלים איתם זמן מחוץ לבית. שוחחו עם המורים, המאמנים, המדריכים הדתיים ודמויות המפתח האחרות של ילדיכם לגבי הדרכים שבהן הם יכולים לתמוך בילדיכם באבלם.

## בלו זמן עם ילדיכם

האבל עלול לגרום לילדיכם להרגיש עצובים ובודדים. נסו לבלות איתם מעט זמן לבד בכל יום כדי שירגישו בטוחים ושיש להם תמיכה. הנה מספר רעיונות לבילוי זמן משותף: קחו אותם לסיבוב ברכב או ברגל, בשלו יחד או שחקו במשחקים. לילדיכם עשויים להיות רעיונות אחרים לגבי הדברים שברצונם לעשות. ייתכן שהם ירצו לדבר על אבלם במהלך תקופה זו, וייתכן שלא.

## הקשיבו להם וקבלו את רגשותיהם

אמרו לילדים שלכם שהמחשבות והרגשות שלהם הם תקינים ושחשוב לכם לשמוע אותם. כשהם יהיו מוכנים לדבר, נסו להקשיב מבלי לשפוט אותם או לשאול שאלות. זה עשוי להיות קשה, במיוחד אם אינכם מבינים את ההתנהגות של ילדיכם ולא מסוגלים להתחבר לדרך שבה הם מתמודדים. זכרו שההתנהגות שלהם עשויה להיות סימן לכך שהם במאבק פנימי. נסו לקבל באהבה ובהבנה את הדרך שבה הם מביעים את רגשותיהם. זה יסייע להם להרגיש יותר בנוח לחלוק את הרגשות שלהם איתכם.

## טפלו בעצמכם

הדבר הטוב ביותר שאתם יכולים לעשות עבור ילדיכם הוא לטפל בעצמכם. חוויתם אובדן שלא ניתן לתאר. מצאו חבר, בן משפחה או יועץ שאיתם אתם מרגישים נוח לשוחח, גם אם אינכם בטוחים מה לומר. חשוב ליצור מערכת תמיכה עבורכם ועבור משפחתכם. יחד, תוכלו לעזור לילדיכם להרגיש נאהבים ובטוחים בזמן שאתם פועלים יחד כדי למצוא את "הנורמלי החדש".

זה בסדר אם תצטרכו עזרה בתמיכה בילדיכם. מתן עזרה לאחרים יכול להיות קשה מאוד אם אתם בעצמכם מתמודדים עם אבל. אם יש מישהו שאתם וילדיכם מכירים ובטוחים בהם, בקשו עזרה. העובדת הסוציאלית שלכם תוכל גם היא לעזור לכם למצוא משאבי תמיכה בקהילה שלכם.

## מתי לחפש תמיכה נוספת

ישנם זמנים בהם תמיכה מקצועית לילדיכם יכולה לסייע, או אפילו להיות נחוצה עבור הטיפול בילדיכם. זה יהיה תלוי במספר גורמים, כולל הקשר שלכם עם ילדיכם, כיצד הילדים מתמודדים עם לחץ וכיצד הם מתמודדים עם אובדן אחיהם. אם יש לכם חששות לגבי התנהגות ילדיכם ואינכם בטוחים מה הם הצעדים הבאים שבהם יש לנקוט, דברו עם העובדת הסוציאלית שלכם או עם צוות שירותי הרפואה של ילדיכם לקבלת תמיכה.

## משאבים עבור משפחתכם

### משאבי MSK

לא משנה היכן בעולם אתם נמצאים, תמיד קיימת תמיכה העומדת לרשותכם ולרשות בני

משפחתכם. Memorial Sloan Kettering (MSK) מציע מגוון משאבים עבור משפחות וחברים הנמצאים באבל. ניתן ללמוד עוד אודות משאבים אלה בכתובת [www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends](http://www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends).

### תוכנית 'לקראת המחר'

תוכנית 'לקראת המחר' של ילדי MSK מציעה תמיכה ומשאבים עבור משפחות שכולות. דברו עם העובדת הסוציאלית ועם ספקי שירותי הרפואה שלכם כדי לבדוק כיצד אתם והמשפחה שלכם מתמודדים. הם יכולים גם לקשר אתכם לאמצעי תמיכה נוספים. למידע נוסף, התקשרו לתוכנית 'לקראת המחר' בטלפון שמספרו 212-639-6850 או באמצעות דוא"ל בכתובת [towardstomorrow@mskcc.org](mailto:towardstomorrow@mskcc.org). תוכלו גם לבקר בכתובת [www.mskcc.org/pediatrics/experience/life-pediatrics/support-services-care-teams](http://www.mskcc.org/pediatrics/experience/life-pediatrics/support-services-care-teams).

### מרכז הייעוץ של MSK

646-888-0200

משפחות שכולות מסוימות מוצאות שהייעוץ מסייע להן. הפסיכיאטרים והפסיכולוגים שלנו מנהלים מרפאת שכול המספקת ייעוץ ותמיכה ליחידים, זוגות ומשפחות באבל, וכן תרופות שיסייעו לכם במידה שאתם חווים דיכאון.

### סיוע רוחני

212-639-5982

אנשי הדת שלנו זמינים לצורך האזנה, סיוע בתמיכה בבני משפחה, תפילה, יצירת קשר עם קבוצות קהילה או אמונה, או פשוט להוות בן לוויה ונוכחות רוחנית מנחמת. באפשרותו של כל אחד לבקש תמיכה רוחנית, ללא קשר להשתייכותכם הדתית.

### משאבים נוספים

(Bereaved Parents of the USA (BPUSA

[www.bereavedparentsusa.org](http://www.bereavedparentsusa.org)

BPUSA הינו ארגון לאומי ללא מטרת רווח המספק תמיכה להורים שכולים ולמשפחותיהם.

(The Compassionate Friends (TCF

630-990-0010

[www.compassionatefriends.org](http://www.compassionatefriends.org)

TCF הינו ארגון לאומי ללא מטרת רווח הפועל לתמוך בהורים, אחים ואחיות, סבים וסבתות ובני משפחה אחרים, המתאבלים על אובדן של ילד. הארגון מציע קהילת תמיכה מקוונת וסדנאות חינוכיות.

**Alive Alone**

[www.alivealone.org](http://www.alivealone.org)

Alive Alone הינה רשת לאומית של הורים שאיבדו את ילדם היחיד או את כל ילדיהם. ארגון זה מספק עלוני מידע, חינוך ומשאבים לקידום הריפוי.

**GriefNet**

[www.griefnet.org](http://www.griefnet.org)

GriefNet מספק קבוצות תמיכה מקוונות עבור סוגים שונים של אובדן, כולל אובדן של ילד.

**@SIBSPLACE**

516-374-3000

[www.sibsplace.org](http://www.sibsplace.org)

SIBSPLACE מציע תוכנית תמיכה עמיתים בחינם עבור ילדים בגילאי 5 עד 17, הגרים עם הורה או אח/ות עם סרטן.

**Comfort Zone Camps**

866-488-5679

[www.comfortzonecamp.org](http://www.comfortzonecamp.org)

Comfort Zone Camps מיועד לילדים שחוו מוות של אדם קרוב.

**Camp Erin**

[www.elunanetwork.org](http://www.elunanetwork.org)

Camp Erin מיועד לילדים שחוו מוות של אדם קרוב.

**The Dougy Center for Grieving Children and Families**

503-775-5683

[www.dougy.org](http://www.dougy.org)

מרכז זה מספק תמיכה, חינוך ומשאבי מידע עבור ילדים ומשפחות בתהליך של אבל.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000

למשאבים נוספים אנא בקר/י ב- [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) כדי לחפש בספריה הוירטואלית שלנו.

Towards Tomorrow: A Guide for Bereaved Parents - Last updated on February 26, 2021  
כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-Memorial Sloan Kettering Cancer Center



Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center