

مستشفى فون فويجتلاندر للنساء

عند وفاة طفلك





هذا الكتاب مقدّم من صندوق أمل الأسرة لأسر متّ

جدول المحتويات

المقدمة
هاالذي يجب عليك فعله أولاً؟
الدفن وخدمات مراسم التأبين
الإحراق والدفن
التكاليف
شهادات الوفاة
الاسئلة المطروحة بشكل متكرر
التعايش مع الحزن
ردود الفعل التنموية لحزن الطفولة
طلب المساعدة من المهنيين
العودة للأعمال الروتينية
الاعتناء بنفسك
تذكر طفلك
اجتياز المحن خلال المناسبات والأعياد
الإحتفاء بطفلك
المعلومات الطبية
موارد الدعم
ما ينبغي وما لا ينبغي فعله للأهل والأصدقاء 33
الخاتمة

رسالة سلام

التعايش بعد وفاة طفلك هو على الأرجح من أصعب الأشياء التي ستضطر للقيام بها في حياتك، أنا أعرف هذا الشعور لأنني دفنت ولدى ذو الستة عشر ربيعاً قبل ستة أشهر. أنه لبقلب مثقل أجلس هنا وأكتب هذه المقدمة. ليس هناك من طريقة تجهزك للألم الذي مّر به الآن. الألم فعلي، وجداني وجسدي. طاقم العمل في مستشفى سي.أس.متّ للأطفال و فون فويجتلاندر للنساء والوالدين الذين مروا محنة فقدان طفلهم يرغبون مساعدتك بإجتياز هذا الألم بالرد على الأسئلة الصعبة و مساعدتك على الإحساس بأنك لست وحيداً. في بعض الأحيان قد يكون حديث المختصين الطبيين مع الأهل في منتصف وقت فقدانهم لطفلهم شيئاً بالغ الحساسية، لهذا السبب وضعنا هذا الكتيب. لا أحد يعرف الشيء الصحيح الذي ينبغي قوله في مثل هذا الوقت. أنت على الأرجح في حالة صدمة وقد لا تستطيع أن تفكر بوضوح، خذ هذا الكتيب معك للبيت، وتستطيع أن ترجع له في المستقبل. لديك رحلة عصيبة أمامك ولكن إطمئن، الوقت سوف يكون صديقك. وفي يوم ما- وهذا الطريق قد يكون طويلاً، سوف تعود بسمتك محدداً.

> أنا أجلل خسارتك. نانسي، أم لوي



نحن هنا من أجلك

طاقم العمل في مستشفى سي.أس.متّ للأطفال و فان فويجتلاندر للنساء ترغب بتقديم أعمق تعازيها. نحن على علم بأنه كان لديك آمال وأحلام لطفلك. الآن والذي لا يمكن تصوره قد حدث، وليس هناك أي وسيلة بأن تكون مستعداً تماماً. من المؤلم فقد الطفل. حزنك خاص وبدون أية توقعات، فطرق الحزن شتّى ومتعددة. نحن نأمل أن يساعدك هذا الدليل على البدء بهذه المرحلة.

هناك مجموعة من الموظفين في متّ و مستشفى النساء قد يكونوا مفيدين لك. من الأرجح بأنك تعرف واحداً أو أكثر من أطبائنا، الممرضات، الأخصائيين الاجتماعيين، العاملين في مجال حياة الطفل، أو مقدمي الخدمات الروحية لدينا. نحن على إدراك أنه وقت موتر وأنك قد لاتتذكر ما قيل لك عبر الهاتف أو بجانب سرير طفلك. نحن نحثك على قراءة وإعادة قراءة هذا الكتيب و مراجعتنا إذا كان لديك أي إستفسار. هناك قائمة بأرقام هواتف مفيدة أدرجت في هذا الكتيب لتضعك على إتصال مع الموظف المختص الذي قد يكون مفيداً للغاية لك.

نعن ممتنون جداً لكثير من الأمهات و الآباء و الأجداد والإخوة الذين عانوا من هذه الخسارة الفادحة وكانوا مستعدين أن يشاركوا قصصهم الشخصية والحكمة التي أحاطت رحلة حزنهم. إنهم جميعا يتذكرون كيف كانوا يشعرون في وقت فقدانهم، وكيف يمكن أن تشعر أنت اليوم. إنهم يريدون أن يشاركوا الأمل الأمل الذي في يوما ما سوف تشرق الشمس من خلال احزانكم وسوف تبتسم مرة أخرى...نتمنى بأن تجد كلماتهم مفيدة، من قلب مكسور إلى آخر -والأمل من مكان سكينتهم اليوم.

> عسى أن تجد السكينة الآن ودائما،ً لجنة سي. اس. متّ وفان فويجتلاندر للمواساة





ماالذي يجب عليك فعله أولاً؟

بشكل عام، لقد لمست رغبة الناس بمساعدتك بأية وسيلة ممكنة بعد مرورك بمحنة وفاة طفلك، ولكنهم لا يعرفون كيف.

سوف تندهش لمعرفة مدى تشوق الناس لتقديمهم الإقتراحات لمساعدتك خلال هذا الوقت.

دع الناس يساعدونك، إنه مفيد للجميع. --نانسي، أم لوي

هناك العديد من الأشخاص الذين يحتاجون معرفة أن طفلك قد توفى. في هذا الوقت العسير، قد تحتاج أن تسأل أحد لمساعدتك بالقيام بهذه الإتصالات المهمة. العائلة والأصدقاء يرغبون بالمساعدة، وهذه حاجة قد يستطيعون تلبيتها.

قد ترغب بالإتصال:

- بأقربائك وأصدقائك
- مركز الدفن لترتيب مراسيم الدفن
- المرشد الروحاني أو الديني الذي تختاره أنت
- المحامى الخاص بك، إذا احتجت أن تناقش أية مسائل قانونية
 - طبيب طفلك أو أي من مقدمي الرعاية الصحية
 - مدرسة طفلك وأى برامج كان طفلك مسجلاً فيها
- قسم الصحة والخدمات الإنسانية، إذا كنت تحتاج إلى مساعدة مالية لترتيبات الجنازة
- تأمين رعايتك الصحية (أي شركة التأمين الخاصة، خدمات الرعاية الصحية الخاصة للأطفال، وما إلى ذلك)

«لقد تواصلت والدتي مع أفراد العائلة والأصدقاء ومدير مدرسة كايلا الابتدائية والمعلمين. وقد تواصلت أيضاً مع معلمي أخوها ومدربيه لإعلامهم بما حدث. طلبت بعض الورود بالنيابة عن العائلة.

أنا ممتنة لأمي لقيامها بهذه الأشياء لأنها لم تخطر أبداً على بالي.»

كيلي، والدة كايلا

«سيود أصدقاؤك المساعدة. إذا كانت لديك مهمة لا ترغب أو لا تستطيع إنجازها ،إسأل صديق لينجزها عنك.»

شانون، أم مادي

الدفن وخدمات مراسم التأبين

خدمات الدفن والتأبين هي طقوس تستخدم لإعطاء الأهل والأصدقاء فرصه لمساعدتهم لتوديع المتوفى. الطقوس تساعدنا عندما لا نعرف ماذا نفعل أو ماذا نقول. هذه العملية تساعدنا على الاعتراف بأن الموت حقيقي وتقدم فرصة للأهل والأصدقاء بأن يتبادلوا الذكريات لتبدء معافاتهم. إذا وجدت هذه العملية صعبة أو مرهقة، فقم بحث أصدقائك أو بعض أفراد عائلتك الذين بإمكانهم مساعدتك بهذه الترتيبات وبإمكانهم مساعدتك على أخذ قرار بمدى مشاركتك إن كانت قليلة أو كثيرة في مراسم الدفن والتأبين.

- المأتم يكون في العادة بحضور الجسد قبل الدفن أو الإحراق.
- مراسم التأبين في العادة تجري بعد الدفن أو الإحراق. بعض العوائل تختار يوماً خاصاً مثل يوم عيد الميلاد أو الأعياد، في حين يخطط لإجراء مراسم التأبين في وقت لاحق «عندما يشعرون أنهم متهيئون لذلك.»

«لقد أقمنا المأتم فقط مع أسرتنا المباشرة وهذا كان مناسباً لنا. لقد إخترنا عدة أشياء - بطانية ولعبة وبعض الصور لندفنهم مع إبنتنا. بعد أربع سنوات، أنا أفكر بهذه الأشياء وأنا سعيدة بأننا قمنا بذلك.»

میشیل، أم لورین

باولا، أم جون

«لا يوجد شيء مخيف ومفجع ومصدم مثل الترتيب لمأتم لطفلك. لقد كنا محظوظين لحصولنا على الرعاية من أفراد بيت الدفن الذين وجهونا خلال هذه الترتيبات. لقد قابلنا قسيسنا الذي كانت لديه أفكار حول كيفية سير الخدمة وقد أدرج بعض مقترحاتنا أيضاً...من سيلقي الحديث، ما الأغنية التي ستعزف، الخ.»

الدفن والإحراق

الخطوة الاولى صعبة ولكنها مهمة وهي أن تقرر إذا ما كنت تريد ان تدفن أو تحرق طفلك. في العادة، ولكن ليس دائماً، هذه العملية تجرى في نفس وقت المأتم.

- في الدفن يوضع الجسد في الكفن «يلف» أو النعش ومن ثم للمقبرة التي تكون مخصصة للدفن.
- في إحراق جثث الموتى يكون حرق البقايا ثم إرجاع الرماد للأهل في علبة قدمت مسبقاً من الأهل أو بيت المأتم أو المقبرة. بعض العوائل تفضل أن تبقى الرماد في حين يفضل الآخر دفنه أو نثره في مكان مفضل أو في موقع روحاني.
 - الضريح هو بنية فوق الأرض بنيت لتشييد الميت أو الموتى.

التكاليف

بالقانون، يتوجب على مدراء المآتم بأن يعطوا التكاليف عبر الهاتف إن تم سؤالهم حول ذلك، وأن يقدموا قائمة بالتكاليف لكل خدمة أو شيء يقدمونه. أن تقارن أو تحد من الخدمات التي يقدمها بيت المآتم إذا كانت التكلفة تقلقك لا يحد من مقدار محبتك للمتوفي. إنه من الأسهل عليك بأن تبدأ ببيوت المآتم التي في مجتمعك والتي يوصي بها بعض الأشخاص الذين تعرفهم. بيوت المآتم في العادة تخفض رسومها لجنازة الطفل الصغير. رغم انه من الصعب القيام بذلك، حاول ان تتذكر انك المسؤول عندما تقوم بهذه الترتيبات النهائية الصحيحة لعائلتك.

الخيار الأقل كلفة هو أن يتم إحراق الجثة حيث يذهب الجسد مباشرة إلى المحرقة متجاوزاً المأتم. الحرق المباشر يجنبك تكاليف الزيارة و التحنيط والنعش وقطعة أرض المقبرة. ومع ذلك، فإنه عليك أيضا فرصة إلقاء النظرة الأخيرة إذا كان هذا هو شيء قد تحتاج له أنت أو عائلتك. في ميتشيجان، مدير المأتم لا زال يتوجب عليه القيام بهذه الترتيبات طالما أن الجسد لابد من نقله من مكان الوفاة و رفع شهادة الوفاة في الولاية. لا يتوجب عليك أن تفعل أي شيء مباشر للرماد، تستطيع أن تأخذ وقت لإتخاذ قرار.

قد يجري **الإحراق** أيضاً بعد إلقاء آخر نظرة من العائلة والأصدقاء في المأتم. قم بسؤال عاملي بيت الدفن إذا كانوا يقدمون نعشاً للإحراق أو نعشاً للإعارة. (النعش الحديدي لا يحرق مع الجسد.) مدير المأتم سوف يتحدث معك عن خياراتك ويساعدك بالترتيبات ويقدم لك النصيحة حول التكاليف والرسوم التى ستتولى دفعها.

هنالك تكاليف عديدة متعلقة بالدفن. خيارات الكفن قد تتراوح بين كفن بسيط أو صندوق من خشب الصنوبر يمكن طلبه مسبقاً أو قد بنيته بنفسك إلى كفن راقي الذي تصل قيمته آلاف الدولارات. هنالك أيضا تكاليف فتح وإغلاق موقع أرض الدفن، القبو الإسمنتي إذا طلبته المقبرة، وشاهد القبر إن رغبت بذلك. من الممكن لمدير المأتم أن يكون لديه بعض الرسوم والتكاليف أيضاً ويشمل ذلك - وسيلة النقل والتحنيط إذا رغبتم بذلك. التحنيط ليس شرطاً مطلوباً في ولاية ميتشيجان.

بالإضافة إلى ذلك، هناك رسوم للتقديم والحصول على شهادة الوفاة، نشر إشعار الوفاة على الجرائد أو عن طريق الإنترنت، الدفع لرجل الدين الذي أجرى الخدمات، واستخدام سيارات إضافية لنقل الجسد الذي خارج المدينة.

المساعدات المادية بحد أدنى قد تكون متوفرة من خلال قسم الخدمات الصحية والإنسانية في ميتشيجان «دي أتش أتش أس» للمساعدة في التكاليف إذا كان هناك ضائقة مادية وكانت تنطبق عليك تعليمات الدخل. إذا كنت من خارج ولاية ميتشيجان، تواصل مع قسم الخدمات الصحية والإنسانية في ولايتك لأن هذه البرامج تختلف على نطاق واسع من ولاية لأخرى. الرعاية الطبية مديكير تقدم مبلغاً ثابتاً إذا كان لدى طفلك إعاقة وكان يتلقى خدمات المديكير. بما أن المديكير هو برنامج فيدرالي، التأهيل لا يكون بحسب الإقامة في الولاية.

« شيء فعلناه وكان خاصاً جداً هو أننا وضعنا عمل أليس الفني وإمضاءها على شاهد القبر» إستخدمنا اللوحة المبدعة التي رسمتها لنفسها. وجعلنا أخواتها أيضاً يرسمن فراشات وأضفناها على رسومات الحجر. لقد بدت جميلة، وجعلتها أكثر تميزا ً لنا جميعاً. — ساندى، أم أليس

شهادات الوفاة

شهادات الوفاة يجب أن يتم الإمضاء عليها من قبل الطبيب في غضون 48 ساعة من الوفاة. مدراء المأتم يتممون الإستمارة ويقدمونها للولاية خلال 72 ساعة. بيوت المآتم في العادة يقدمون للأهالي عدداً من نسخ شهادة الوفاة لكونها مهمة لأية أغراض قانونية أو مالية. مقابل مبلغ صغير من المال، يمكنك طلب عدة نسخ من شهادة الوفاة من مكتب كاتب المقاطعة في المقاطعة التي توفى فيها ولدك. تسجل جميع الوفيات في مستشفى جامعة ميتشيجان لدى كاتب مقاطعة واشتيناو هاتف: 7340-222 (734) . أو عبر الموقع الإلكتروني www.ewashtenaw.org/government. يمكنك أيضا الاتصال بجامعة ميتشيجان «برنامج المواساة» للأطفال والنساء للحصول على مساعدات أو تعليمات إضافية (انظر للمدرج لأرقام الهواتف المفيدة).

الاسئلة المطروحة بشكل متكرر

من الذي أختاره ليقود هذه الخدمات؟

يمكن أن يكون رجل دين و يمكن أن يكون فرداً من أفراد العائلة الذي يلبي رغباتك. بينما تختار بعض العائلات خدمات تقليدية، يقوم البعض الآخر بتخطيط خدمات خاصة بهم.

أين أستطيع أن أقيم هذه الخدمة؟

على الرغم أن الجنائز تقام في العادة في بيت الجنازة أو في المصلى، إلا أنه يمكنك أن تناقش خيارات أكثر غير تقليدية مع منسق الجنازة. يمكن إجراء مراسم التأبين في أي مكان ومع أي من كان يشعرك بالطمأنينة.

«إفعل أي شئ يشعرك بالراحة. لا تهتم بما يفكر أي أحد خارج نطاق أفراد عائلتك المقربين. كرّم طفلك بالطريقة التي تعتقد أنه كان سيرغب بها.»

— كيلى، والدة كايلا

ماهى الملابس التي ينبغي أن ألبسها لطفلي؟

الملابس هو خيار شخصي جداً. هذا الخيار يجب أن تتخذه على أساس كيف تريد أن تتذكر طفلك و/أو كيف تجلل روح طفلك بأفضل طريقة. لا يوجد طريقة صحيحة أو خاطئة باختيار الملابس.

«لعبة الهوكي لعبت دوراً كبيراً في حياة إبننا. دفنه بملابس جرسي الأجنحة الحمراء جعلني أشعر بأنني ألبسته ما كان هو سيختاره لنفسه.

علّق أصدقاءه بأن هذه كانت الطريقه الختامية المثلى لدفنه»

— ستايسي، أم كودي

«ألبستها جوارب ناعمة زغبة بلون أزرق فاتح. فقط طاقم بيت الدفن وأنا كنا نعرف بوجودها، كان كأنه السر الصغير الأخير بيني وبين كايلا.»

كيلي، والدة كايلا

«لقد واجهت صعوبة في إختيار شيء البسه لجون. أنا حقاً ذهبت واشتريت لباساً جديداً له لأني لا أريد أن أفارق أي جزء من ملابسه.»

باولا، أم جون

من باستطاعته أن يشارك في الخدمات وكيف بإمكاننا أن نشملهم؟

من الممكن أن يكون مأتم طفلك بأية طريقة شخصية تتمناها. قد يكون هناك عادات أو تقاليد أو طقوس دينية خاصة ذات مغزى خاص بك. لا تهتم بإرضاء الآخرين. بإمكان العوائل أن تشارك بطرق عديدة. الموسيقى الخاصة، العبارات ذات المغزى، الصور وأشرطة الفيديو كلها أشياء خاصة لشمل الأشخاص الذين يريدون المشاركة في الخدمات وفي تذكر طفلك. الجرة أو النعش و المكان الذي تقيمون فيه الخدمات من الممكن أن يقوم أفراد العائلة والأصدقاء بتزيينها. بعض العوائل تقوم بحمل جثمان محبوبهم إلى مكان الدفن أو المقبرة، بينما البعض الآخر يشارك بفتح وإغلاق القبر أو يغني أو يقرأ عبارات خاصة في مكان الدفن. بالإضافة إلى ذلك يمكن أيضاً ترتيب مراسم تأبين وتذكار. لا أحد ينبغي أن يُستبعد لأنه صغير جداً أو كبير جداً.

«لا ضرر إن لم يكن لديك خطة، كل شيء سيتم كما ينبغي. جين أحبت بارني وفي نهاية المأتم الكل غنى أغنية بارني: «أنا أحبك.» هذه الرسالة كانت خاتمة جميلة لنهاية مأتم لفتاة صغيرة مليئة بالمحبة والتي كانت محبوبة كثيراً من الذين عرفوها.»

— ليندا، أم جين

إذا كان هنالك إخوة على قيد الحياة، هل ينبغى أن يشاركوا في التخطيط؟

أي طفل كبير بما يكفي ليحب فهو كبير بما يكفي ليحزن. إذا رغب الإخوة بالمشاركة بأية طريقة، سيكون من الجيد أن تشملهم. لعلهم يودون تلوين صورة، قراءة قصة، رواية حكاية، أو كتابة رسالة. أو من الممكن أن يرغبوا فقط أن يكونوا جزءاً مما يفعله الكبار. إذا لم يشعر الأخوة أن باستطاعتهم المشاركة في التخطيط للمراسم أو في المراسم ذاتها، فمن الممكن أن يشعروا بالراحة في المشاركة بطرق أخرى مثل كتابة رسالة تُقرأ بالنيابة عنهم في المراسم. للإخوة الصغار أو ذوي الاحتياجات الخاصة، عين شخصاً معيناً ليكون لهم رفيقاً لعدم مقدرتهم الجلوس خلال المأتم أو مراسم التأبين.

« إبنتنا الكبيرة كانت دائماً تلعب دوراً في حياة جين، لذلك كان المنطقي أن نشملها في خطط الجنازة. وقد قامت فعلاً بكتابة التأبين لشقيقتها. كان قسيسنا على استعداد لقراءة التأبين في حال لم تستطع هي أن تقوم بذلك. من الجيد أن يكون لديك خطط احتياطية في حال احتجتها أو لم تحتجها.»

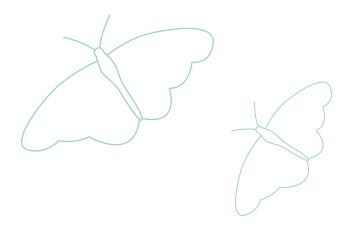
ليندا، أم جين

«لقد أعطينا نوح فرصه المشاركة. لقد كتب رسالة لإيفان وجعل صديقاً من مستشفى متّ أن يقرأها. في المقبرة، قام منسق الجنائز بإعطاء نوح البالون الأبيض الذي كان مربوطاً على الباب الخلفي لعربة الموتى. نوح أطلق آخر بالون.»

سكوت، والد إيفان

ماذا عن النعي في الجرائد أو عبر الإنترنت؟

عندما تقابل منسق الجنائز، هو أو هي سيسألونك عن النعي. من الممكن أن تقوم أنت أو عائلتك بكتابة النعي أو قد يقوم منسق الجنائز بكتابته من المعلومات التي تشاركه إياها. هناك أيضاً عدد لا يضاهى لمواقع حول التأبين على الانترنت حيث يقوم الأهل والأصدقاء الأقرباء والبعيدين بتقديم التعازي وإرسال رسائل حب ودعم. لا تحتاج أن تقرر فوراً بأن تقوم بنشر النعي في الجرائد أو عبر الإنترنت. يمكنك أن تقرر ذلك في الوقت الذي ترتاح فيه.



«كنت أظن أن الحياة لا تنتهي إلى أن توفى طفلي. الآن لا ينبغي أن أيأس من الحياة حتى لو كان ذلك صعباً في بعض الأحيان. إذا توقفت حياتي فذكراه ستموت وهذا شيء بإمكاني أن أتحكم فيه.»

— سكوت، والد إيفان



التعايش مع الحزن

التأقلم مع وفاة طفلك لن يأتي ببساطة مع الوقت. الأمر يستلزم عملاً دؤوباً قد ينهكك جسدياً، وجدانياً، واجتماعياً. التعامل مع الحزن يحكّم عليك التعامل مع المشاعر التي تصاحب الفراق وهذا يشمل فقدان الفرح والأمان و الروتين والهوية. كل فرد من أفراد عائلتك يحزن بطريقة مختلفة، يتوجب عليك تفهم هذا والتحلي بالصبر على بعضكم بعضاً.

- «الحزن شائك جداً دائم التغيّر والتحوّل.»
 - میشیل، أم لورین
- « لم يسبق لي أن أخبرت زوجتي ما الصحيح أن تحسه وماهو غير الصحيح. هي كذلك لم يسبق لها أن أخبرتني كيف و ماذا ينبغي علي أن أشعر. كل الذي نعرفه أننا نتألم بطريقة لا يمكن تصورها. كنا هناك ندعم بعضنا البعض ونساعد بعضنا وأطفالنا بكل وسيلة نملك»
 - مايك، والد إيريك

ملاحظة إلى العائلات الثكلي

فاجعة فقدان طفلك هي على الأرجح من أصعب الأشياء التي ستقابلها في حياتك. مشاعرك ما زالت طريّة. قلبك يتألم. تشعر بالضياع. أنت ترتجف من الأعماق. لقد قضيت ساعات طويلة تحب و تقلق و تهديء وتربي. مسحت أنوف و قبلت جروح ورتقت قلوب. عند الكثيرين عنايتك بطفلك كانت هي وظيفتك وهي حياتك وعلى الأرجح هويتك أيضاً. والآن تجد نفسك خالياً ووحيداً. لا يبدو أنك سوف تبتسم أو تشعر أنك نفسك مجدداً. إلا أن العديد منكم سوف يضع «القناع» ويستمر في المهام اليومية مخبئاً الألم والحزن.

> «لمجرّد أنه لا يبدو علي الضعف، هذا لا يعني أني قوية. لمجرد أني أقوم بعملي، هذا لا يعني أنني على ما يرام» — جيل، أم لوكاس

عندما يتوفى طفلك فأن التوقعات التقليدية حول كيف يجب أن تتصرّف تكون صعبة الصون لأن إدراكك بالانضباط وآمالك وخطط المستقبل قد اهتزت. كان من المتوجب عليك امتلاك القدرة على «إصلاح» أي شيء وحماية طفلك. رغبتك في العناية بـ و"إصلاح" عائلتك قد تؤدي لانهماكك في المهام لمحاولة إشغال نفسك. قد يترتب على ذلك تجاهلك الأسى الذي يحوط فقدان طفلك. هذا يسبب قلقاً غير متوقع عليك وعلى علاقتك مع باقي أفراد أسرتك. من المهم أن تجد التوازن المناسب للعناية بنفسك أثناء عنايتك بالآخرين.

«القول لي بأني قوية سبب لي العزلة. شعرت بالضغط لأن أعيش وفقاً لتوقعات الآخرين. القوة هي أن تستطيع أن تقول بأنك ضعيف.»

ستایسی، أم كودی

ثق في غرائزك واستمع إلى مطالب جسدك. يجب أن تكون لطيفاً بنفسك وان تستمع إلى صوتك الداخلي الذي يخبرك بأن تبطئ أو تسرع أو أن تحصل على المزيد من المساعدة. سوف تجد بعض الكتب التي تساعدك. بعضها لن تساعد. بعض الأشخاص سيساعدوك. بعضهم لن يساعد. قم بالتواجد حول الأشخاص الذين يستمعون لك، الذين لا يحاولون أن يحسنوا من الوضع، الذين قد يرغبون بالبكاء معك، الذين يدعونك تحزن بالطريقة التي تريد أن تحزن بها. الاعتماد على الآخرين ليس دليلاً على ضعف، إنه دليل على التخفيف من حملك. إذا وجدت نفسك تغرق في حفرة مظلمة، فإنه يتوجب عليك أن تجد شخصاً يتفهم حزنك وفقدانك، مثل مختص الصحة العقلية أو رجل دين أو مجموعة للدعم. حتى لو لم تتمكن من الكلام في بداية الأمر، وجودك مع مثل هذا الشخص قد يساعدك خلال هذه المحنة.

لن تستطيع أبداً أن تتجاوز محنة فقدان طفلك، ولكن يمكنك الاستمرار بأن تكون أماً أو أباً أو جدًاً لطفلك حتى لو لم يكن متواجداً جسدياً. الحصول على السلام هو طريق طويل وبطئ ومؤلم. سوف تفتقد طفلك كل يوم، ولكنك سوف تكون دوماً عائلة لطفلك. هذا لن يتم أخذه منك أبداً.

«كأجداد، إبننا وكنتنا كانوا يكابدون حالة لوكاس وعلاجه بشكل يومي. وكنا نعرف أيضاً بأنهم كانوا يحاولون حمايتنا من عناء العناية اليومية التي يقدمونها. لقد أصابنا الحزن ليس فقط لأنفسنا بل أيضاً لأولادنا كلما رأيناهم يكابدون. أثناء تواجدنا لوحدنا في البيت، كنا نبكي في أحضان بعض. شعرنا بالعجز؛ المفروض على الأجداد أن يجعلوا الأشياء أحسن.»

جو وكارين، أجداد لوكاس

«كنت أقول أنه لا يمكنني وصف هذه المشاعر بالكلمات، فقط بالصوت ـ هذا صوت صفير القطار في الليل، ينادي وينادي ولكن لا من مجيب. منذ ذلك الوقت، لم أترك كتاباً عن الحزن إلا وقرأته لأجد كلماتاً لأني ظننت أنه عندما أجد الكلمات لوصف هذه المشاعر، وأنه فقط عندما يمكنني العثور على عنوان لهذه الخسارة التي سيطرت على كل خلية في جسدي، عندها فقط يمكنني السيطرة ولو قليلاً على هذا الوضع.»

جولى، أم لورين

«كنت أظن لسنوات أن الذي عملته كان كافٍ، الآن وقد ذهب ولدي فأنا أدعي أنه كان كذلك. عملي كان أن أحمي وأن ألبي الاحتياجات، الآن يتوجب علي أن أستمر بذلك لأنه يوجد لدي ثلاثة أفراد آخرين في حياتي والذين أحبهم.»

سكوت، والد إيفان

«من المهم أن تكون على إدراك كامل بالحزن العميق من جراء فقدك لطفلك. تنفس بعمق. أكتب في مفكرتك. حاول أن تتحدث عن طفلك وعن الأوقات المفضلة وعن القصة حول وفاة طفلك.»

- جيف، والد براندون

ملاحظة للعائلات الثكلي الذين لديهم أطفال على قيد الحياة.

إنه من الصعب أن تكون متواجداً مع أطفالك الذين على قيد الحياة عندما تكون أنت ضائعاً في حزنك. في حين أن مساعدة أطفالك في حزنهم سيقع على عاتقك، حاول أن تطلب المساعدة من الأصدقاء والعائلات. تقبل أي اقتراح للذهاب إلى اللعب، المرافقة بالسيارة، الرحلات للمحلات التجارية بينما تحاول التأقلم مع وضعك. لا أحد يتوقع أن تكون الوالد المثالي في هذا الوقت الحرج والصعب. اسمح لنفسك بالحصول على المساعدة التي تحتاجها لكي تتكمن من الاستمرار في الاعتناء بأطفالك الذين على قيد الحياة بأفضل ما يمكنك.

تذكر أن العمر لا يهم، الأطفال ليسوا صغاراً على الحزن أبداً، وهم يحزنون بطريقة مختلفة. عمر الطفل ومستوى إدراكه العاطفي والدور الذي يلعبه في الأسرة والعلاقات مع الأخ الذي توفى قد يؤثر على كيفية وماهية الحزن. شجّع طفلك الذي على قيد الحياة على التحدّث عن أخيه أو أخته. القول لهم ببساطة أنه لا بأس بالتحدث عنه أو عنها من شأنه أن يفتح باب النقاش. قد تحتاج أن تكون مثالاً لهم بقيامك بذكر طفلك في أوقات مختلفة. قد تكون هناك بعض الأسئلة أو المشاعر من طفلك التي يصعب الإجابة عليها أو الاستماع إليها. من المهم أن تتذكر أنه ليس من الواجب عليك أن يكون لديك جميع الأجوبة. ما هو مهم لطفلك هو استماعك وتقبّلك للنقاش. بالإضافة إلى أن تهيئتهم للملاحظات الخالية من الحساسية التي من الممكن أن يسمعونها لدى عودتهم إلى المدارس ستكون مفيدة. إذا كان من الصعب جداً عليك أن تقود هذه المناقشات فاطلب المساعدة من فرد مؤتمن من أفراد العائلة ليشرك أطفالك في محادثات حول فقدان أخيهم. لا تفترض أنهم قد انتهوا من الحزن أو أنهم ليسوا محزونون.

في الغالب، يتساءل الأخوة إذا كان سبب الوفاة كان نتيجة شيء فعلوه. بعض الأطفال قد يؤمنون أن غضبهم قد يقتل ولذلك كانت هذه غلطتهم. هذا التفكير غير الواقعي هو رد فعل طبيعي للقلق والتوتر بالذات للأطفال الأصغر سناً. الأطفال ما قبل سن المراهقة والمراهقون قد يشعرون بتأنيب الضمير بسبب المشاعر التي كانوا يكنوها لأخيهم المتوفي، والإخوان بشكل طبيعي يتنافسون أو يتجادلون وهذا يسبب في شعورهم انهم بطريقة أو أخرى تسببوا في الحادث أو المرض. من المهم جداً الاعتراف بأنه من الصعب فقدان من تحبه والتأكيد لهم أن أفعالهم لا علاقة لها بموت أخيهم أو أختهم. إيجاد وقت لتمضيه مع أطفالك الآخرين مهم جداً لعملية الشفاء. أخيراً الحصول على المشورة المختصة لك ولأولادك وإعطاؤهم خصوصية لحزنهم سوف يساعدهم بتجاوز الحزن بطريقة إيجابية.

« عندما أزور أنا وأولادي قبر ولدي والكنيسة الخاصة التي سميت باسمه، أحاول أن ألطف المزاج بالسماح لهم باختيار الورود التي نضعها على القبر. كما أننا نأخذ وقتاً للجلوس ورمي حجارة في النهر الصغير القريب...كله جزء من شعائرنا.» — جيل، أم لوكاس







ملاحظة للأطفال والمراهقين المحزونين (الرجاء قراءة هذا لأطفالك الذين على قيد الحياة)

فقدان أخيك أو أختك على الأرجح من أصعب الأشياء التي واجهتها مطلقاً. قد تشعر أن كل مشاعرك تجري خلال جسدك وبعض الأحيان بشكل متوالي. قد تشعر بالحزن في بعض الأحيان و الخوف وبعض الأحيان بالغضب أو الذنب لأن أخاك قد مات. الشعور بالذنب قد يأتى من التصديق أنه بطريقة ما كان هذا الموت بسببك.

أو أنه كان ينبغي أن تتوفى أنت بدلاً عن أخيك أو أختك. قد لم تكن على وفاق تام مع أخيك، وقد تكون قلت شيئاً أو فكرت في شئ لم تكن تقصده والآن أنت قلق لأنك لا تستطيع إصلاحه. اغفر لنفسك. كل الإخوة يتخاصمون، كل الإخوة يتجادلون. وفاة أخيك أو أُختك ليس غلطتك.

قد تشعر بالغضب لأن أخيك أو أختك قد تركوك أو قد تكون رافضاً لفكرة أنهم حصلوا على الانتباه الكامل خاصة عندما كانوا مرضى لوقت طويل. قد تشعر بحزن شديد أو وحدة، خصوصاً إذا كنت تحاول البحث عن طرق روتينية وعادات جديدة للتأقلم مع عدم وجود أختك أو أخيك في حياتك. أيضاً من الشائع أن تحس بقلة الأمان وأن تحس أن الأرض تحتك غير ثابتة وأن تحس بخوف من فقدان شخص آخر من عائلتك أو صديق مقرب. من الممكن أن لا تشعر بأي شيء وأن تحس أنه من الغلط أن لا تحس بشيء. يجب أن تتعلي الرغم من أنك تشعر بسوء فهذه الأحاسيس طبيعية. يجب أن تعطي نفسك الفرصة لتشعر بأي كان ما تشعر به. لا تحاول أن تخفي أو تتجنب مشاعرك. في بعض الأحيان أفضل شيء القيام به هو التحدث عن مشاعرك مع والديك أو معلم أو أخصائي أو صديق.

بعد وفاة أخيك أو أختك، قد لا يبدو أن والديك هم الأشخاص نفسهم الذين تعودت عليهم. إنهم مثلك يمرون بنفس تجربة الألم والحزن وقد لا يستطيعون أن يقوموا بعمل ما كانوا يعملوه في الماضي، مثل تحضير العشاء أو المساعدة في الواجبات المدرسية. قد يكون من الغريب أن تراهم يتصرفون بشكل مختلف. قد يتسبب هذا بجعلك تغضب أو ببساطة تحزن لأنهم ليسوا هم. من المهم أن تتذكر أن والديك يحاولون التأقلم مع المشاعر المصاحبة للوفاة.

بعد حين أنت ووالديك ستبدأون بعمل الأشياء كالسابق وستشعرون بالسعادة مجدداً. بعض الإخوة يشعرون بالذنب لرغبتهم بالضحك أو بأن يفرحوا. مثلما أنه من الطبيعي بأن تشعر بسوء فإنه من الطبيعي أن تشعر بتحسن مجدداً. لا تحتاج أن تشعر بذنب لأنك تشعر بسعادة. الابتسامة والضحك والاستمتاع بالوقت سيأتي مجدداً- حين تأتي، رحب بها.

«لست نادماً على شيء؛ لكن عندما أراجع الأحداث أجد أنني اتخذت قراراً غير مجرى حياتي بشكل كبير. اتخذت قراراً بأن أبقى قريباً من البيت. لا أدري إذا كان من العدل القول أن كل ذلك حدث بسبب وفاة لوي، ولكني أكيد بأنني لم أكن أفكر بوضوح. إذا استطعت أن أعود بالزمن للوراء، سوف أخبر نفسي أنني لا أستطيع أن أغير ما قد حدث وبأن أستمر في حياتي.»

ریك، أخو لوری

«الاخوه هم المحزونون المنسيون. سوف يسألك الناس: كيف أمك/أباك؟ قبل أن يسألوك عن حالك.»

جاكي، أخت لورين

ردود الفعل التنموية لحزن الطفولة

المنافذ المبتكرة قد تساعدك على التأقلم والبدء في الشفاء. غالباً ما يكون ذلك شيئاً كنت تستمتع به قبل الوفاة (مثل الإستماع إلى أو تأليف الموسيقى أو الفن الإبداعي أو ممارسة الرياضة أو المشي أو الجري أو الكتابة)

في العادة، يستجيب الأطفال للحزن بطريقة مختلفة عن الكبار. وعادة ما يسبب الحزن نوعاً من التراجع وهذا يعني أن الطفل قد يواجه أنماطاً سلوكية متعلقة بعمر سابق. هذه القائمة تقدم بعض الردود التنموية المألوفة للحزن على أساس العمر.

المستوى التنموي	ردود الفعل المألوفة	طرق يمكنك تقديم المساعدة من خلالها.
الرضيع	• زيادة قلق الانفصال. • التغيرات في نمط النوم والشهية • زيادة البكاء أو التضايق	 الروتين الطبيعي مقدموا الرعاية/البيئة المألوفون بأقصى حد ممكن الرعاية الذاتية للآباء والأمهات
الطفل الصغير	بالإضافة إلى الردود المذكورة أعلاه • التغيير في الشخصية. • زيادة/قلّة النشاطات الجسدية. • تراجع المهارات المكتسبة حديثاً	بالإضافة إلى أشكال الدعم المذكورة أعلاه • قضاء الوقت مع الطفل «وجه لوجه» • المنافذ المبتكرة • تقديم الأشياء المريحة المفضلة • إنشاء/إستمرار وضع الحدود والتربية.
الروضة	بالإضافة إلى الردود المذكورة أعلاه • خوف جديد أو متزايد (قد يتزايد في وقت النوم) • المفاهيم الخاطئة/ التفكير السحري (الخيالي) عن الموت • المشاكل السلوكية	بالإضافة إلى أشكال الدعم المذكورة أعلاه الاستفادة من موارد الحزن إشراك الطفل في بناء الذاكرة
عمر المدراس	بالإضافة إلى الردود المذكورة أعلاه • إنخفاض في درجات المدرسة/السلوك • فقدان الاهتمام بالأنشطة السابقة التي كانوا يستمتعون بها/ الابتعاد عن الأصدقاء • نوبات الغضب • الأسئلة المفصلة	 السماح/ تشجيع الطفل على طرح الأسئلة والإجابة بصدق تشجيع النشاطات المعتادة المنافذ المبتكرة
البالغين	بالإضافة إلى الردود المذكورة أعلاه الغضب/الابتعاد عن العائلة والأصدقاء التشكيك بحقيقة الموت شعور الذنب تعليق وضع خطط المستقبل الحاجة لإكمال الأعمال غير المنجزة التجارب مع المخدرات والمشروبات الكحولية الختلاط	السماح لبعض الخصوصية ووقت للوحدة اوتجنب العزلة اليوميات مجموعات الدعم الانضمام إلى منظمات التطوع أو الاشتراك في مشاريع التوعية الاشتراك بعملية اتخاذ القرار تشجيع العلاقات مع الأقران والراشدين التخطيط/المشاركة في مراسم التأبين انخراط في الحديث عن الفقدان – حتى ولو لا يتحدثون، فأنه يرجح أنهم يستمعون

ماهية الحزن

الحزن هو الجرح العميق الذي يمر خلال مراحل عديدة للشفاء. طبقات الحزن قد تكون مثل تقشير البصل. قد تبدو كما هي بعد تقشير عدد من الطبقات لكنها في الواقع مختلفة. بعبارة أخرى، حتى إن كنت نجحت باجتياز مراحل عديدة من الحزن فمن الممكن أن تشعر أنك ما زلت في نفس المكان. على الرغم أنه يبدو كما هو إلا أن مستوى الشفاء العاطفي قد يكون أعمق مما تتوقع.

هناك العديد من العوامل التي قد تؤثر على كيفية حزنكم، بما في ذلك فقدان سابق، الموت المفاجئ أوالصدمة، المرض لفترة طويلة، وجود أطفال آخرين، وغيرها من ضغوطات الحياة الأخرى. ووجود الأسرة والأصدقاء أو المهنيين للدعم. من المهم أن ندرك أن ردود الفعل على الحزن لا تأتي بالضرورة بتسلسل، ولا هي قائمة اختيار تستطيع شطب بنودها بعد الانتهاء من القيام بها. في بعض الأحيان تتقدم عملية الشفاء خطوة إلى الأمام ومن ثم تتراجع خطوتين إلى الخلف. من الممكن مراجعة مشاعر مختلفة حتى في خلال يوم واحد. أحياناً قد تتساوى المشاعر، ولكنك لن تستطيع أن تتخلص من هذه المشاعر والأسئلة. قد يكون من المفيد أن تجد مجموعة للدعم أو التكلم مع مرشد روحاني أو التماس المشورة للحزن من المهنيين أو العلاج النفسي الذي يساعدك على تفهم المشاعر التي تختبرها. السعي وراء هذا الدعم يدل على القوة والرغبة في العيش من خلال أحزانكم بطريقة صحية.

الحزن هو معقد جداً، ولذلك فأنه من المستحيل معالجة كل أشكال المشاعر في هذا الكتيب. المعلومات التالية هي بمثابة إرشادات عامة لمساعدتك على تحديد الخطوات في رحلتك القادمة.

«مراحل الحزن سائلة. لن تمر بمرحلة الإنكار ومن ثم تلغيها من قائمتك وتنتقل بعدها إلى الغضب. سوف تمر بمراحل مختلفة في أوقات مختلفة من ثم ستعود لها مجدداً. عودتك لهذه المراحل قد تخفف من التكرار أو الحدة في طريقة شعورك بالغضب أو إن الألم قد يخف ولكنك ستمر بهذه المراحل مراراً وتكراراً. سوف تجد أن هناك أصواتاً ومشاهداً و رموزاً ستثير الألم كأنك تعاني من الفقدان مجدداً وبعد ذلك سوف تأتي أوقات ستكون قادراً فيها على الشعور بالفرح وستندهش من كيفية تأقلمك مع حدث معين أو يوم معين.»

— ميشيل، أم لورين



الإنكار

عندما يتوفى الذي تحبه، في البداية لا شيء يبدو حقيقياً. كل شيء تفعله سيكون صعباً. حتى الأكل والخروج من السرير قد يكون واجباً. في بعض الأحيان سوف تشعر أنك في ضباب. وفي أيام أخرى ستشعر أنك على الحافة. حتى أهون الأشياء قد تدفعك للبكاء. قد تحلم بطفلك أو تعتقد أنك تسمع صوت طفلك. قد تأتي أيام تكون مشاعرك حينها مختلطة. في لحظة قد تشعر بالغضب وبعدها بالذنب. في بعض الأحيان حتى وأنت مع أشخاص آخرين وحتى مع الذين تحبهم، قد تشعر بالوحدة. هذه المشاعر كلها طبيعية تماماً، على الرغم من أنه قد تشعر وكأنك لم تشعر بنفسك. تذكر أن هناك أصدقاء ومهنيين متوفرون لمساعدتك. دعهم يفعلون ذلك.

«الإنكار قد يستمر طويلاً. هل هذا يحدث لنا حقاً.»
— باولا، أم جون

الغضب والشعور بالذنب

قد يمر الثكالى البالغون بتجرية الشعور بالذنب: ذنب أنك لا تقدر على جعل الجميع سعداء؛ ذنب أنك لم تستطع منع وفاة طفلك؛ ذنب أنك قد عشت وطفلك مات. قد تشعر بالغضب: غضب أنك سترى أطفال الآخرين يكبرون؛ غضب أن الآخرين سيرون أطفالهم يكبرون؛ غضب أن «الله» أو «العلم» لن و لم يتمكنوا من إنقاذ طفلك؛ وحتى الغضب على طفلك لأنه تركك. قد تنتابك الشكوك بدينك وتتضارب مع أسئلة لا جواب لها مثل: «لماذا يتوفى طفلي قبلي؟» «كيف يسمح الكون العادل بأن يحدث هذا؟» «لماذا لم أستطع إيقاف ذلك؟» التساؤلات «لماذا وكيف» قد تكون بلا نهاية.

في حين أن الحزن والشعور بالذنب هم ردود فعل طبيعية في هذا العالم فادح الخسائر، إلا أن هذه المشاعر قد تكون مدمّرة كذلك. قد يساعدك التحدث عن مشاعرك مع صديق موثوق به، أو شخصاً قد مر بمثل هذه الخسارة أو قد يساعدك التحدث أيضاً مع متخصص.

«من المهم أيضاً أن تجد شخصاً ما يمكنك التحدث إليه عن أحزانك سواء كان ذلك قس أو شيخ أو مستشار أو معالج. المشاعر السلبية قد تتفاقم وتملأ حياتك بالحزن والغضب المستمرين. قسنا هو شخص عطوف ومتماسك، هو ساعدنا خلال أحزاننا وقدم لنا رؤية جديدة عن الموت والحياة التي خففت من حزننا.»

جو وكارين، أجداد لوكاس

«مشاعر أولادنا، وآباء حفيدتنا، كانت تتغير باستمرار. في بعض الأحيان، هي انتقادات مع غضب وأحيان أخرى يرتدون إلى عالمهم الخاص يقاتلون بصمت مشاهدة طفلهم يموت.»

- الأجداء

ألم الحزن

ببطء تترسخ الحقيقة. الألم قد يكون حقيقي مثل سكين يطعن قلبك. قد يبدو هذا قاسياً ولكن قد تكون هذه أول خطوة للشفاء. في بعض الأحيان الآباء المحزونون قد يتجنبون هذه المشاعر. الألم يكون عميقاً جداً حتى أنهم يدعون أنه غير موجود. الأصدقاء والأهل و زملاء العمل حسنوا النية قد يقولون أشياء تشعر أنها بالغة الحساسية. بعضهم قد يعطيك رسالة واضحة أو غير مباشرة بأن: تنهض بنفسك وتمضي قدماً. كما انه لم يحدث شيئاً أبداً. إسمح لنفسك الوقت للبكاء، أو واجه أي عواطف انت تشعر بها بطريقة آمنة.

أعطي نفسك وقتاً لتشعر بالألم. تذكر أن هذا مهم جداً لمراحل الحزن. مجرد العيش كل يوم سيكون صعباً. كن على علم بأن هذه المشاعر، حتى وإن كانت صعبة، فإنها طبيعية ومقبولة.

«لقد توقفت عن الضغط على نفسي بأن أخفف من بكائي، أخفي مشاعري وأن أجنّب الآخرين الحزن. لقد أرهقت نفسي بعمل ذلك طيلة العام الأول. لا تستعجل أو تسكت حزنك على طفلك.» — جيل، أم لوكاس

الشعور بالفراغ

لطفلك مكان خاص في قلبك وقلب عائلتك. لا يمكن لأحد أبداً أن يملأ هذا المكان. الذكريات ستبقى معك إلى الأبد. اشتياقك لطفلك هو طبيعي. الساعات والأيام قد تبدو فارغة. ذكرياتك اليومية مع طفلك ستكون ثمينة- وضعه في السرير، إعطاؤه الرضاعة، قراءة قصة معه، أخذه إلى المدرسة. بالرغم من كل شيء، الحياة ستستمر سواء كنا على استعداد أم لا: الأكل والشرب والعمل. ملئ الساعات الفارغة سيأخذ وقتاً. هذا وقت آخر حيث مشاركة الآخرين الذين تعرضوا لفقدان مماثل قد تكون مفيدة. في حين خبرة كل شخص مختلفة، فيمكن أن يكون من المريح أن نسمع من الآخرين الذين لديهم فقدان مماثل. قد يخبروك بكل الخيارات التي اتخذوها، كيف ملئوا الساعات الفارغة وكم الوقت الذي استغرقوه للبدء بالشعور بالتحسن. الأهم من ذلك كله أنه يمكنهم الاستماع. الشعور بالتحسن قد بأخذ وقتاً.

«بعد شهرين من فقدان ولدي، أدركت أنني فقدت أيضاً أحداً من أفضل رفاقي.»

سكوت، والد إيفان

«عروض المساعدة والدعم قد تتضاءل كلما مرت الأشهر والسنوات. يبدأ الناس بالافتراض أنك أفضل لأن الوقت قد مر ولكن هذا ليس الحال في وفاة طفلك.»

- جيل، أم لوكاس

التأقلم

التأقلم لا يعني أنك يجب عليك نسيان طفلك أو بأن تقلل من شأن ذكرى طفلك. هذا يعني ببساطة أنه مع الوقت سوف تتأقلم مع حياتك الجديدة ومع فقدان ولدك. سوف تتعلم أن تجد المتعة في حياتك مجدداً. هذا لا يعني أن حبك لولدك أصبح أقل أو أنك لن تبقي ذكرياتك الخاصة. بل هذا يعني أن تتأقلم مع التغير والتحدي لحياتك الجديدة وأنك سوف تجلل حياة طفلك كل يوم بحياتك. معظم الآباء بعد مرور بضعة أعوام يتذكرون طفلهم بابتسامة. سوف يظل هناك حزن رغم أنه لن يأتي بنفس الكثرة أو نفس الصعوبة. التأقلم على المعيشة بدون طفلك هي خطوة أولى على طريق الشفاء.

ليس من الغريب أن يظهر الحزن حتى عندما تكون الخسارة خلفك بعيدة. ردود الأفعال هذه قد تحدث في المناسبات مثل حفل التخرج أو بداية العام الدراسي أوالزواج للأولاد الآخرين. كل هذا قد يثير الذكرى بالذي فقدته. في بعض الأحيان حتى الرائحة أو الصوت سيثيران حزناً أكثر حدة. الدكتورة تريس راندو أطلقت على هذا اسم «الطفرات المؤقتة التي تلحق الحزن» أو «STUG» الذي يجسد فكرة أن الحزن الشديد قد يعود فجأة ثم بنفس السرعة يذهب بعيداً. هذا لا يعني أنك لم تتأقلم بعد. هذا القسم شائع جداً في رحلة الحزن.

- «لن تتركه أبداً. بينما أنا أعرف أن جون لم يعد معنا، إلا أنه سيبقى جزءاً من عائلتنا.»
 - باولا، أم جون
- «هناك أوقات نشعر بوجوده وهناك أشياء تحدث تخبرنا أنه معنا جميعاً. إنه سر الحياة والإيمان؛ نحن لا نفهم هذا بشكل كامل ولكننا نتقبّل هذا اللغز.»
 - جو وكارين، أجداد لوكاس

طلب المساعدة من المهنيين

تقبّل حقيقة أن حياتك وحياة أسرتك قد تغيرت للأبد قد تكون عارمة. قد تشعر أنك لن تستطيع أبداً تقبّل هذه الخسارة وأنك لن تستطيع التأقلم مع حياتك الجديدة. ليس فقط من المستحسن طلب المساعدة، ولكن في بعض الأحيان هو أفضل شئ يمكنك القيام به لرعاية نفسك و من حولك. على الرغم أن أصدقاءك وأفراد الأسرة قد يرغبون بالمساعدة، إلا أن وجود مستشار مؤهل بمسائل الحزن ليعمل معك ومع عائلتك قد يساعدك على فهم كيفية عمل الحزن ويوفر لك طرقاً تساعدك على التعامل معه. الاستشارة تساعد الناس على تجاوز المسائل الصعبة والمشاكل. إنها ليست علامة ضعف وهذا لا يعني أنك لا تتأقلم. بل إنها تعني أن خسارتك جسيمة وأنك تحتاج للتغلب على حزنك. لا تخف من طلب المساعدة... وتذكر أنه لا بأس أن تبحث عن مستشار آخر إذا كان الأول ليس مناسباً لك.

- « أنا و زوجي وجدنا أن المستشار المختص بمسائل الحزن مفيد جداً. في حين أن عائلتنا وأسرتنا أرادوا أن يكونوا مفيدين، إلا أنه لم يكن من المريح لهم دائما التحدث عن خسارتنا. المواعيد المعتادة مع مستشار الحزن كانت أوقاتاً مريحة وآمنة لمشاركة مشاعرنا.
 - روبن، أم أيزاك

«مجرد الحديث عن جون وما كان يعنيه لعائلتنا كان علاجاً في حد ذاته.»

باولا، أم جون

«كنت بحاجة إلى المضي قدما كل يوم والعلاج كان المكان الذي أستطيع من خلاله تفريغ كل شئ بدون أن أشعر بالخوف من شدة أو طول بكائي أو من أية كلمات تخرج من فمي. العلاج أيضاً سمح لي أن أرى أنه بالرغم من أنى وزوجى عبرنا عن حزننا بطرق مختلفة إلا أن كلانا كان حزيناً.»

میشیل، أم لورین

العودة للأعمال الروتينية

بعد فقدان طفل..حياتك لن تعد «طبيعية» كما كانت أبداً. تعريفك لحياتك قد تغير للأبد. ومع ذلك، سيأتي الوقت الذي سيتوجب عليك فيه استئناف أعمال روتينية تختلف عن تلك التي كانت من قبل. لا توجد هناك «طريقة صحيحة» للعودة إلى «الحياة المتفاعلة» لكن التحضير لوقت وكيفية عودتك أنت وأطفالك الباقون سوف يساعد.

الاعتبار الأول هو متى ترجع. بعض الأشخاص ينتظرون بضعة أشهر قبل العودة للروتين، بينما يعود الآخرون بعد بضعة أيام أو أسابيع. عند اتخاذ قرارك، ضع في الاعتبار أن الناس سيكونون متعاونين خلال هذا الوقت الصعب. تحدث إلى مشرفك أو مدير المدرسة. قد تكون هناك مرونة قد تمكنك من العودة إلى العمل أو المدرسة بسهولة.

«كان لوي هو روتيني، لذا يوم الإثنين الذي تلى الجنازة حين غادر كل الأهل القادمون من خارج المدينة واستأنفوا حياتهم، غادر زوجي للعمل و ولدي الآخر إلى المدرسة، وجدت نفسي في ضياع وحيرة فيما ينبغي عمله تالياً. شعرت بأكبر شعور بالوحدة شعرت به طيلة حياتي...أخيراً أدركت أنني بحاجة إلى إيجاد وسيلة تمكنني من توظيف كل تجاربي مع ولدي واستخدامها لخلق هويتي الجديدة. كان من المهم جداً أن أبقي ولدي في حياتي، لذلك لم يكن من طريقة أفضل من خلق روتين جديد، كان ذلك مهنة أم عمل تطوعي أم مشروع من إلهام مرتبط بولدي. لقد أخترت شخصياً أن أصبح متطوعةً في المستشفى التي أصبحت بيتنا من قبل سنوات طويلة.»

— نانسي، أم لوي

ضع خطة "احتياطية". يمكنك أن تخطط للذهاب إلى مناسبة ولكن إن لم تشعر أن هذا صائب، يمكنك إلغاء الذهاب. لديك خيارات كثيرة ولست ملزماً بفعل أي شيء فقط لأنك قلت أنك سوف تفعله. أعط لنفسك إذناً بأن تضع خططاً وأن ترجع إلى حياتك، ولكن إعلم أنه يمكنك الانسحاب إن احتجت.»

— ليندا، أم جين

العودة للعمل

بعد أن تنتهي من تحديد موعد عودتك للعمل أو جدول الالتزامات الأخرى، قرر كيف تريد أن يتم استقبالك والتعامل معك من قبل الذين سوف يحتكون بك. يجد البعض أنه من المريح أن يكون لهم أصدقاء أو زملاء أو زملاء عمل يقرّون بخسارتهم، بينما يفضل البعض الآخر أن يعاملوا مثلما كانوا من قبل. قد ترغب بالاتصال ليس فقط بمشرفك المباشر و لكن ببعض الأصدقاء و زملائك بالعمل أيضاً. قد ترغب بالطلب منهم أن يأتوا معك في اليوم الذي ترغب فيه بالرجوع لتسهيل الانتقال. إذا فضلت أن تترك وحدك، فإنهم قد يساعدوك في مجال الأسئلة وبتذكير زملائك الآخرين برغباتك.

تجهيز نفسك نفسياً للعودة إلى عملك قد يكون الجانب الأكثر تحدياً. كن جاهزاً للتعليقات الصعبة. معظم الناس نواياهم حسنة ولكن قد يقولون أشياء جارحة أو مسيئة. تعليقات مثل: «أنت قوي جداً، أنا لن أستطيع أبداً التعامل مع ذلك» أو «أنت تبدو أفضل» قد يكون هدفها إشعارك بالراحة، لكنها قد تجعلك تشعر بسوء أكثر. في بعض الأحيان أفضل شئ تفعله هو أن تتحدث إلى الأصدقاء وزملاء العمل حول ما قد تشعر بالراحة لسماعه. يمكنك الحصول على مزيد من النصائح حول كيفية القيام بذلك في قسم «ما يجب وما لا يجب فعله مع الأهل والأصدقاء» في الجزء الخلفي من هذا الكتيب.

«لقد عدت للعمل بعد وفاة ابنتي بأسبوعين. عندما أنظر للوراء أحس أنه كان من المبكر جداً ولكني فعلت ذلك لأن ولدي عاد للمدرسة وخطيبي عاد إلى عمله. لم أعرف ماذا أفعل في البيت وحدي طوال اليوم وشعرت أن الجدران تضيق الخناق علي. عندما عدت للعمل عملت بدوام جزئي لمدة خمسة أشهر وكانت مفيدة جداً. لدي صديقة فقدت ابنها وعادت للعمل بعد ستة أشهر. وهي ما زالت تشعر أن الوقت الذي أخذته لم يكن كافياً. لا يوجد هناك فترة ملائمة فيما يتعلق بالوقت الذي تأخذه قبل العودة قبل العمل. إفعل المناسب لك.»

كيلي، والدة كايلا

«العودة للعمل كانت ذات أهمية لأنها ترمز على مرحلة 'مضي قدما' أخرى. على الرغم من ذلك، كنت أشعر بالتناقض من أنني لم أريد العودة للعمل كرمز للآخرين بأنني 'بخير' وأن هذه الخسارة التي مررت بها كانت بطريقة ما قد انتهت لأنني عدت لفعل الأشياء التي كنت أفعلها من قبل خسارة طفلتنا. استغرق الأمر بعض الوقت لكن شعرت بشعور جيد أن أكون مشغولة بعمل شيء كنت أحبه مرة أخرى. أدركت في النهاية أن العودة إلى العمل كانت بمثابة علاج لي وأن ذلك لا يعني أبداً أن ما حدث قد انتهى.»

میشیل، أم لورین

العودة للمدرسة

تناقش مع أطفالك عن طريقة التعامل التي يرغبون بها ومن ثم تواصل مع مدير المدرسة أو المستشار أو الأخصائي الاجتماعي أو المعلم لمناقشة خطة العودة للمدرسة. في بعض الأحيان يفضل المعلمون أو الأخصائيون الاجتماعيون مناقشة مسألة عودة الطفل للمدرسة مع الطفل مباشرة والذي قد يساعد على تخفيف العبء عليك. تذكر أن تحترم رغبات طفلك حول العودة للمدرسة، حتى إذا كانت طريقته/ طريقتها مختلفة عن طريقتك نفسها.

لمساعدة طفلك التجهيز للعودة للمدرسة، اشرح لهم بأنهم قد يسمعون أو يقال لهم بعض التعليقات الصعبة. قم بإعلامهم أن الناس نواياهم طيبة ولكنهم قد لا يعرفون كيفية التعبير عن مشاعرهم. قم بتذكيرهم بأنه لا يتوجب عليهم الإجابة على الأسئلة التي لا يرغبون بالرد عليها وأنه إذا قال أحدهم شيئاً يشعرهم بعدم الراحة، فإنه ينبغى عليهم أن يبلغوا المعلم أو العامل الاجتماعي في المدرسة.

تذكر أن اليوم المقرر للعودة للمدرسة قد يتغير إن لم تشعر أنه مناسب. طفلك قد يحاول مرة أخرى في يوم آخر.

«لقد سمحت لعودة ولدي للمدرسة حين قال لي أنه مستعد، هذا كان بعد أسبوعين من وفاة كايلا. بعد ذلك، كانت هناك مرات عديدة أراد فيها البقاء في المنزل أو أنه كان يرجع للبيت في وقت مبكر وأنا سمحت له.» — كيلى، والدة كايلا

«أصدقائي ساعدوني كثيراً، وقد كان شيئاً خاصاً عندما وقفت بجانب لائحة تنسيقات جنازة إيفان في فصلنا الدراسي...وعندما أرسل كل حارسي المعبر عبارات على الخط ليخبروني بتعازيهم. أعتقد أن الجميع كان يعرف أن إيفان كان مريضاً وأنه من المحتمل أن يموت في يوم ما، ولكن هذا لم يخيفهم... لم يكونوا خائفين من التحدث إلى عندما حدث ذلك.»

— نوح، أخ إيفان

الاعتناء بنفسك

بعد فقدان طفلك، قد تشعر أنك مشوشاً و مغموراً بالمشاعر. عندما يتملكك الحزن والإنكار، فأنه من الصعب عليك النهوض من السرير، كما هو الحال كذلك بالنسبة لتناول غذاء متوازن أو الرياضة. لكن من المهم أن تحاول أن تعتني بنفسك. أشياء مثل تناول الطعام بشكل جيد و الانفراد بنفسك و مشي مسافة قصيرة قد يساعد في حياتك اليومية وحزنك. كن صبوراً و رحيماً بنفسك. أحط نفسك بأفراد مساندين لك. كن صادقاً مع صوتك الداخلي و قم باحترام مشاعرك.

إذا كنت على علاقة ما، فتذكر أن تعتني بتلك العلاقة أيضاً. فقدان طفلك قد يقربك من شريك حياتك أو يبعدك عنه. قد تكون مرهقاً ومغموراً بحزنك الخاص أو بمساعدة أطفالك في حزنهم فلا تكون هناك أي طاقة باقية لتدعم شريك حياتك. خذ وقتاً لتكونوا فيه مع بعض واحتضنوا بعضكم البعض عن ماضيكم واسترجعوا كيف وقعتم بالحب. تذكر أن الاعتناء بعلاقاتك هو جزء من اعتنائك بنفسك وبأطفالك الآخرين.

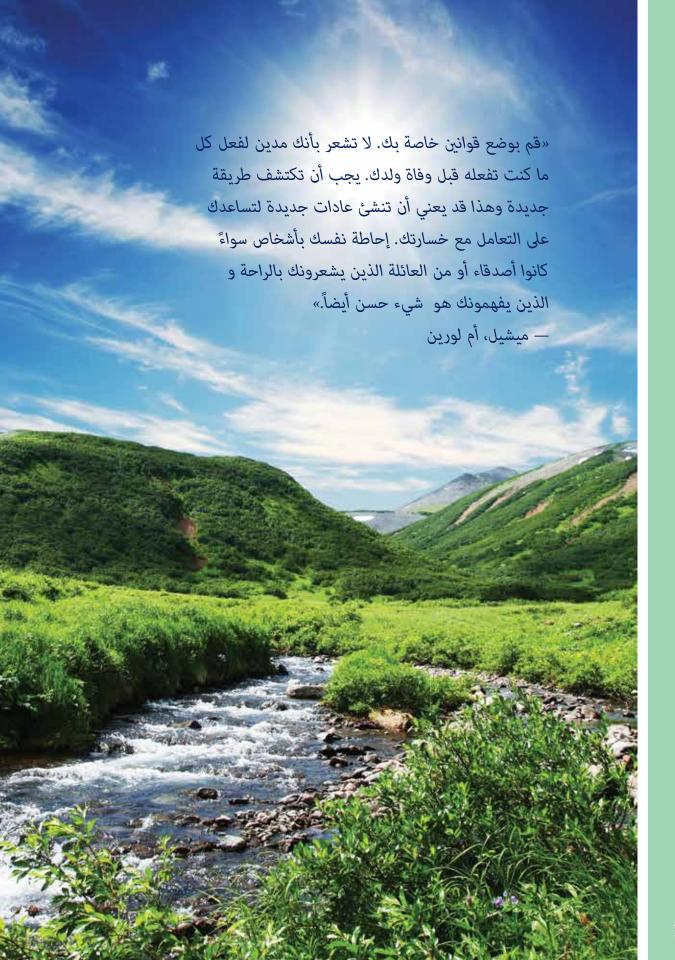
«العالم لن ينتظر- لا تستعجل الأمور على كل حال.»

ماري آن، أم مايكل

«كنت أعلم أن مفتاح النجاة لي هو في تأسيس روتين جديد. لذلك بدأ الروتين الجديد بمشي سريع مفعم بالنشاط كل صباح. لم أكن أبداً من ممارسي الرياضة ولكن الخروج إلى الطبيعة والشعور بالهواء النقي دائماً يصفي ذهني. أني فقط أشعر بتحسن حين أضغط على نفسي لأن أنهض وأتحرك.»

نانسي، أم لوي

ملاحظات



تذكر طفلك

اجتياز المحن خلال المناسبات والأعياد

العطل واحتفالات أعياد الميلاد معروفة تقليدياً بجلب الأفراح والضحك، ولكن بالنسبة للمحزونين، هذه قد تكون مؤلمة بصفة خاصة بالنسبة للبعض أو حتى غير ملائمة لهم. الحزن يتطلب طاقة جسدية وعاطفية أكثر، مما قد يتركك غير قادر على التعامل مع المطالب المفرطة التي تجلبها الأعياد. هذه الأيام ستأتى وسوف تحتاج لتجهيز نفسك. فيما يلى بعض الأشياء التي قد تفكر فيها:

- كن صادقاً حول ما تتوقع أن تكون قادراً على القيام به. أدرك بانه كشخص حزين لديك قدرات محدودة. قد لا تستطيع أو قد لا ترغب أن تقوم حتى بالأشياء التي كنت تقوم بها في السابق. قرر ماهو ذو معنى فعلاً بالنسبة لك ولعائلتك ولا تتردد أن تفعل ذلك فقط.
 - جد تقاليد جديدة للأعياد. قد يكون من المفيد أن تجد تقاليد تبجل فيها طفلك.
 - من المفيد التحدث والمشاركة في ذكريات طفلك.
- لا تخف من عمل أية تغيرات. غير الوقت أو المكان لبعض التقاليد. غير مسؤوليات بعض المهام المختلفة. غير عدد الأشخاص وتذكر أن الذي تختاره هذا العام قد يكون مختلفاً عما تريد القيام به في السنة المقبلة.
- إذا كان لديك أطفال آخرون، تذكر أن الأعياد مهمة جداً بالنسبة لهم. أطفالك الآخرون قد فقدوا أخاً، لكن تذكر أن ردة فعلهم تجاه الأعياد قد تختلف عن ردة فعلك. من الممكن أن يظهروا الإثارة والفرح خلال هذا الوقت. هذا لا بأس به.
- تحدث عن مخاوفك وشارك مشاعرك حول العيد القادم مع أصدقائك وأهلك. هذا قد يساعدك على إعدادهم وكذلك على العثور على الدعم والمساعدة التي تحتاجها.

«صنعنا قمصاناً مرسوم عليها وجه كايلا. حضر أفراد العائلة للمشي الرحيم للأصدقاء للذكرى وارتدوا القمصان. أخذنا صورة جماعية: لقد كان مشهداً جميلاً للنظر. كعائلة، نحن نلبس تلك القمصان في عيد ميلادها وفي يوم ذكراها.» — كيلي، والدة كايلا

«لن أنسى أبداً عيد الميلاد بعد وفاة ولدنا وكم كنا حزينين بدونه. أنا و زوجي بدأنا بعادة تعليق زخرفة وجوارب لولدنا. ونقوم بزيارة المقبرة في أعياد كثيرة. في عيد ميلاد ولدنا، نطلق بالونات في السماء. نحن نحاول أن نتحدث عن ولدنا بانفتاح وأن نشمل أولادنا الآخرين في إحياء هذه الذكريات الخاصة. أعتقد أن ذلك يساعدنا كلنا على الشفاء وفي نفس الوقت يبقى ولدنا جزءاً من حياتنا.»

روبین، أم أیزاك

«أول إجازة عائلية بدون جون كانت صعبة جداً ومع ذلك قد قررنا أن نفعل شيئاً مختلفاً، السفر مع عائلات أخرى واختيار الذهاب إلى أماكن لم نزرها من قبل.»

باولا، أم جون

«عندما توفى أخي الصغير، استغرقني وقت لأتغلب على حزني فيما يتعلق بفكرة كونه مرتاحاً. عندما أنظر للوراء، لقد نسينا معظم الألم، ولكن الذكريات الجميلة لن تموت أبداً. عندما يذكر أخي في محادثة، فأني أفعل ما بوسعي للإعلام بأنه ليس لدي أية مشكلة في الحديث عنه، وأنا أفضل أن أسترجع الأوقات الجميلة التي قضيناها بدلاً عن إخفائه تحت السجاد لأن الكل يشعر بالحزن علي.»

ريك، أخ لوري

الاحتفاء بطفلك

كثير من العائلات الذين فقدوا طفلاً لهم يختارون الاحتفاء بحياة طفلهم بطريقة مختلفة. العديد من العائلات تختار طرقاً عامة مثل البدء في إنشاء مؤسسة باسم طفلهم، والقيام بحدث سنوي لجمع التبرعات لرفع مستوى الوعي أو البحث عن علاج لما قد تسبب في الموت، زراعة حديقة لذكره، أو كتابة كتاب عن طفلهما. أسر أخرى تختار لتكريم أبنائهم بطريقة خاصة. لا توجد أي قوانين تملي عليك بأن تتذكر طفلك علناً. حبك لها أو له يتكلم عن نفسه. كل هذه الأشياء قد تساعد على التئام العقل والروح.

«جعلت كلاً من صديقاتها يضعن حجر على قبرها. استخدمناهم كسياج لحديقة زهور صغيرة.»

— ساندي، أم أليس

«لقد قررت أن أنسب تقدير هو أن أدرج شيئاً كان مهماً للوكاس ولي و لذلك انكببت على كتابة كتاب عن الأطفال الذين يتوجب عليهم المكوث في المستشفى، وهذه كانت فكرة لوكاس. لقد كان علاجياً بالنسبة لي وشيئاً إيجابياً أستطيع مشاركته مع أبنتي الصغيرتين.»

جیل، أم لوكاس

«أصدقاء جون ومدرسته قاموا بزرع شجرة في حديقة المدرسة بعد وفاته بفترة قصيرة. عندما تخرج فصله من الصف الخامس، تم تقديم مقعد قرب الشجرة لذكراه من زملاء فصله الدراسي.»

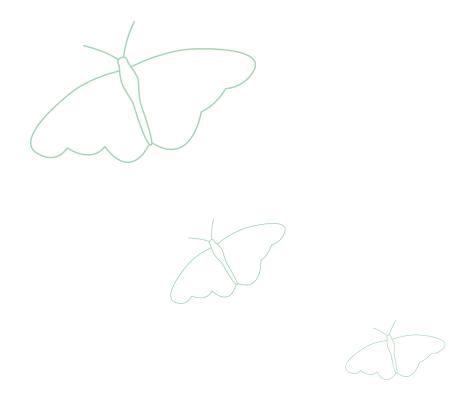
باولا، أم جون

«اشتركنا في مؤسسة التي قدمت السعادة لولدنا قبل أن يتوفى.»

جو وكارين، أجداد لوكاس

«الشيء الوحيد الذي رغبنا في فعله بالرغم من وفاة جون هو أن نرد الجميل للذين قدموا لنا المساعدة خلال مرض جون القصير ووفاته. بدأنا بتأسيس مؤسسة للاستمرار بالعمل الجيد للبرامج المتعددة التي كانت مفيدة جداً لنا ولأولادنا والمساعدة في تغيير بعض البرامج التي كانت في حاجة إلى المساعدة لتحسين خدمة االمرضى وأسرهم.»

باولا، أم جون



«التحدث إلى شخص قد مر بتجربتنا ومشى بخطواتنا التي مشيناها وسماع الكلمات التي تخرج من فمه التي توافق تلك التي أفكر بها جلبت لي الراحة. التحدث مع أم أخرى تقول: لقد كنت في نفس الوضع. «أنا أفهم» جعلتني أشعر بالقرب من شخص آخر خلال هذا الوقت الفظيع في حياتي. الشعور بوحدة أقل قد خفّف من الألم.»

— ميشيل، أم لورين



المعلومات الطبية

تقارير التشريح

للعديد من الأسر، المعلومات عن التشريح الطبي قد تساعد على جلب خاتمة. ولكن بالنسبة للأسر الأخرى قد يكون التشريح قراراً صعباً وقد يبدو أنه لا لزوم له. التشريح يساعد على تحسين العلوم الطبية عن طريق السماح للأطباء والعلماء زيادة فهم أنواع الأمراض المتعددة والإصابات الناتجة عن حوادث. تأكدوا أنه سواء تم التشريح أم لا فأنك وطفلك سوف تنالون معاملة بأقصى الكرامة والاحترام.

إذا تم التشريح، بإمكانك طلب إستلام نسخة بالبريد عن التقرير الكامل الذي من المفترض أن يصلك خلال أسابيع. من المستحسن تحديد موعد مع طبيب طفلك لمراجعة التقرير معك لتكون على علم كاف بأسباب الوفاة وعن ما يعني هذا لعائلتك. لطلب تقرير تشريح جثة، أو لترتيب اجتماع مع الطبيب لمناقشة التقرير، الرجاء الاتصال «ببرنامج المواساة» بجامعة ميتشيجان للأطفال والمرأة (راجع إدراج الأرقام الهاتفية المفيدة).

«بعد وفاة طفلنا الرضيع، كان لدينا العديد من الأسئلة. بعد عدة أسابيع من وفاته، طلبنا مقابلة أحد من الأطباء المرشدين في مركز العناية المركزة للأطفال الرضع. أمضى الطبيب وقتاً طويلاً معنا ليشرح الأسباب الطبية المحيطة بوفاة طفلنا. لن يستطيع أحداً أن يخبرنا حقاً لماذا توفى ولدنا. ولكننا نقدر رأفة الطبيب والوقت الذي استغرقه للقاء معنا والإجابة على أسئلتنا.» — روبن، أم أيزاك

مناقشات طبية

هناك بعض الأسباب للطاقم الطبي لمناقشة وفاة الطفل. أولاً وقبل كل شيء، النظام الصحي لجامعة ميتشيجان يسعى لتقديم الرعاية الأكثر جودة وسلامةً ممكنة، لذلك قد يراجع الموظفون ظروف الوفاة. ثانياً المناقشات الطبية تعزّز التعليم داخل المستشفى. من المهم جداً للمهنيين الصحيين، لا سيما الذين يتدربون، فهم كيف ولماذا تمت الوفاة. وفي حين أنه لا يمكن مقارنته بالحزن والخسارة التي تمر بها العائلة، يستفيد المتخصصون بتقديم الرعاية الصحية من وجود فهم وخاتمة عندما يتوفى مريض كان تحت رعايتهم.

التبرع بالأعضاء والأنسجة

أنظمة الدولة والأنظمة الفيدرالية تتطلب من جامعة ميتشيجان النظر في مسألة التبرع بالأعضاء والأنسجة لكل وفاة تحدث في مستشفانا، ولفت انتباه الأسر لإطلاعهم على هذا الخيار تحت ظل بعض الظروف الطبية. بالنسبة للعديد، فإن اتخاذ هذا القرار هو على الأرجح صعب جداً. الرجاء التأكد أنه ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة. اختيار التبرع أو عدم التبرع هو اختيار شخصى للغاية وحتماً قرار فردي.

لمزيد من المعلومات حول التبرع بالأنسجة والأعضاء يمكنك التواصل مع هبة ميشيغان للحياة عبر الموقع الإلكتروني : www.giftoflifemichigan.org أو على هاتف: 4881-4881 (800). قد ترغب العوائل التي تبرعت بالأعضاء والأنسجة بالتواصل مع مجلس الأسرة المانحة بميتشيجان عبر الموقع الإلكتروني www.michigandonorfamilycouncil.org أو على هاتف: 8984-577 (517) للمزيد من المعلومات والدعم.

«اتخاذ القرار بالتبرع كان سهلاً، لكن المضي قدماً بالإجراءات كانت صعبة بشكل لا يصدق. بعد فقدان طفلنا، هذا كان أصعب شيء اضطررنا للتعامل معه أنا و زوجي. عندما أنظر للوراء، أستطيع أن أقول بكل صدق أن ذلك كان يستحق الألم العاطفي وأني سأفعله مرة أخرى بدون تردد.»

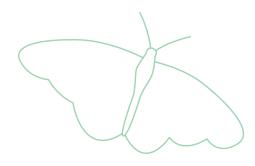
شانون، أم مادي

«لقد إ ستطعنا أن نتبرع بقرنيات جون. تلقينا رسالة رائعة تبلغنا بأن قرنياته ذهبت لشخصين إثنين. كان إحساساً رائعاً لعائلتنا.»

باولا، أم جون

«نحن لم نسعى للتبرع بالأعضاء بسبب جميع الأدوية التي أخذها خلال حياته والطريقة التي توفى فيها — في البيت. في ذلك الوقت، كان هذا شيئاً إضافياً إلى جانب كل ما كان يشغلني في ذلك الوقت وكنت أشعر بالغمرة فعلاً. لم أرد أن يأخذ الطاقم جسده مني في الحال. كنت في حاجة إلى وقت لأضمه و أودعه — على مهل. أعتقد أنى جلست متمسكة بجسده الهامد قرابة ثلاث ساعات قبل أن أتمكن من استجماع الشجاعة لتسليمه. ليس لدى أي شعور بالندم.»

— نانسى، أم لوي







ملاحظات



موارد الدعم

ما ينبغي وما لا ينبغي فعله للأهل والأصدقاء

في كثير من الأحيان، أفراد العائلة والأصدقاء يريدون قول أو فعل الشيء المناسب، لكن لا يعرفون كيف. لا تتردد لتبين لهم أو أن تشرح لهم بعضاً من «ما ينبغي وما لا ينبغي فعله». العديد من اللحظات الجارحة يمكن تفاديها عندما يفهم الناس كيفية الإجابة بطريقة لائقة.

- قل أنك متأسف عما حدث وعن آلامهم.
- كن مستمعاً جيداً واسمح لهم بالتعبير عن تعاستهم بالقدر الذي يشعرون به أو هم على استعداد للمشاركة به. يحتاج الناس التحدث عن وفاة أحبائهم. إذا وجدت صعوبة في التفكير فيما تقول، فقط كن متواجداً لذلك الشخص. الكلام القليل أفضل من الكلام الكثير أو قول شئ مؤذ بدون قصد.
- تحدث عن الصفات المحببة الخاصة للشخص الذي فقدوه. بالحديث عن المحبوب أنت تقدر أنه أو أنها مهمين بالنسبة لك وأنه لن يتم نسيانهم.
- استفسر عن حال أفراد الأسرة والأصدقاء. قد يظهر أن بعض الناس بحال حسن مثل الآباء والأخوة ولكنهم في الواقع ليسوا بحال جيد.
- إبقى على تواصل. لن يكون لدى الناس طاقة للإتصال بك. مد يدك وتواصل عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو الزيارة الشخصية. أدعو أسرة الفقيد للخروج وتناول الطعام.
 - قم بتشجيعهم على التحلي بالصبر مع أنفسهم، عدم توقع الكثير وعدم فرض أي «التزامات» على أنفسهم.
 - حاول أن تتفهم مراحل الحزن. يوجد العديد من المراجع في الأسواق والمكاتب.
- حاول البحث عن حاجة ملحة وقم بتلبيتها. قد يكون ذلك تسوق أو تحضير وجبة أو الإجابة على الهاتف أو رعاية الأطفال أو مساعدة الأقرباء القادمين من مدن أخرى. راجع باستمرار لتقديم الدعم.
 - تذكر أنهم سيستمرون بالحاجة إلى الدعم بعد الأسابيع والشهور الأولى وخاصة في الأعياد وأعياد الميلاد والمناسبات.

«إن ‹العالم الحقيقي› يجد صعوبة بالتعامل معنا، هم لا يعرفون ماذا يقولون أو كيف يتصرفون.»

سكوت، والد إيفان

«قال لنا شخص ما أن نتوقع من الأصدقاء وأفراد الأسرة وحتى الناس أن يقولوا الشيء الخطأ. من المفيد أن نعرف أن الجميع لديه أفضل النوايا حتى لو لم يفهموا جيداً ما تمر به.»

شانون، أم مادي

- لا تدع إحساسك بالشعور بالعجز يقف في طريقك للتواصل.
 - لا تتجنبهم لأنهم غير مرتاحين.
- لا تحكم على الناس. لا يوجد هناك جدول زمني للحزن. لا تقل أشياء مثل ‹ينبغي عليك أن تشعر بتحسن في هذا الوقت› التكيف مع الحزن هو رحلة طويلة وشاقة، حتى إن عاد الناس إلى روتينهم بسرعة.
- لا تستخدم كليشيهات مثل: على الأقل لديك شريكك...تستطيع أن تنجب طفلاً آخر... إرادة الله... هو أو هي في مكان أفضل... يجب أن تكون ممتناً لأن...»
 - لا تقل أنك "تعرف كيف يشعرون"» إلا إذا كنت قد عانيت خسارتهم ذاتها فانك لا تعرف ما يمرون به.
 - لا تقل لهم ما يجب أن يفعلوه أو يشعروا به.
- لا تخف من أن تتطرق في موضوع خوفاً من أن تجعل أحداً يشعر بسوء. إنهم حالياً يشعرون بسوء ويفكرون في أحبائهم معظم الوقت.
 - لا تحاول أن تجد شيئاً إيجابياً (مثل درس أخلاقي أو روابط أسرية أوثق أو..الخ) فيما يتعلق بتلك الخسارة.
- لا تلقي أية تعليقات تشير بأية طريقة أن تلك الخسارة كانت خطأهم. سيكون هناك ما يكفي من الشعور بالذنب والشك بدون أي مساعدة من الأصدقاء.
 - لا تقل للطفل الحزين أن عليه أن يكبر وأنه يجب أن يكون قوي لأجل والديه.
 - لا تقل للآباء الثكالي أنك لن تكون بقوتهم أبداً إذا كنت في مكانهم.

«كنت أنكمش حين يقول الناس لي ‹أنت قوية. أنا لا يمكنني أبداً أن اكون بقوتك إذا فقدت طفلي، الذي سمعته من خلال مصفاة حزني كان ‹من المؤكد أنك لا تحب طفلك مثلما أنا احب طفلي، لأنك من الواضح أنك على ما يرام بينما أنا لن أستطيع.،»

میشیل، أم لورین

«بعض الأحيان يقول لك البالغون أشياء مثل ميجب أن تكون كالصخرة لوالديك الآن، أو موالديك يحتاجون أن تكون قوي وأن لا تبكي،. لا تستمع لهؤلاء الناس. مسموح لك أن تشعر بالأسى. مسموح لك أن تحزن. والداك لا يحتاجان أن تكون كالصخرة.»

جاكي، أخت لورين



رسالة أمل

إ سمحوا لي بمشاركة أسفي الشديد على فقدانك طفلك. كوالد فقد طفل اعرف كم هذا مدمر وقاهر و أتمنى أن تكون هذه المعلومات في الكتاب عوناً لك ولعائلتك وأنت تحاول أن تمر خلال هذه الأيام.

أنا واحد من العديد من عائلة المواساة الذين يعملون مع موظفي مستشفى مت في طرق لمساعدة العوائل الثكلى. نحن نتفهم صعوبة هذا الوقت و نتمنى أن يكون هذا الكتيب قد قدّم لك أكبر قدر ممكن من الدعم والمعلومات. كما رأيت من مقتبسات العديد من الأسر في هذا الكتاب، نحن جميعاً نحزن بشكل مختلف. لا تتردد في إعادة قراءة هذا الكتاب واستخدامه عندما تشعر أنه الوقت المناسب. نحن نأمل أن بعضاً منه قد يساعدك مباشرة بعد خسارتك، مثل الجزء الذي يتحدث عن خدمات الدفن والجنازة. قد تكون جاهزاً للأقسام الأخرى في وقت لاحق.

فريق طفلك الطبي والأخصائيون الاجتماعيون في المستشفى و فريق الرعاية الروحية متواجدون لمساعدتك. قد يكون من الصعب محاولة التواصل و طلب المساعدة في هذا الوقت. لكن إعلم أن عاملي المستشفى متواجدون للإجابة على أسئلتك وتقديم الدعم لك ولأسرتك. بالإضافة إلى ذلك، هناك العديد من البرامج والموارد الأخرى المدرجة في هذا الكتاب التي قد تكون مفيدة للعوائل الحزينة.

الرجاء العلم أنك لست وحدك. نحن هنا لمساعدتك بأية طريقة كانت.

نحن نكرم حياة طفلك ونأسف جداً لخسارتك. نحن نتمنى الشفاء والسكينة لعائلتك في هذه الأيام الصعبة.

روبن، أم أيزاك



المسؤولون التنفيذيون في طب ميتشيجان: مارشال أس. رونج، دكتوراه في الطب، دكتوراه، نائب الرئيس التنفيذي للشؤون الطبية، عميد كلية الطب بجامعة ميتشيجان، الرئيس التنفيذي، بطب ميتشيجان ؛ ديفيد أي. سباهلينجر، دكتوراه في الطب، رئيس النظام الصحي بجامعة ميتشيجان ، ونائب المدير التنفيذي للشؤون ..السريرية، كلية الطب بجامعة ميتشيجان؛ باتريشيا د. هورن، دكتوراه، عميدة كلية التمريض

أعضاء مجلس جامعة ميتشيجان: مايكل جي. بيهم، مارك جي. بيرنشتاين، شونا رايدر ديغز، دينيس إليتش، أندريا فيشر نيومان، أندرو سي ريتشنر، رون فايزر، كاثرين أي وايت، مارك سي. سكليسل (رئيساً بحك منصه)

تلتزم جامعة ميتشيجان، بصفتها صاحب عمل متكافئ الفرص / العمل الإيجابي بكل القوانين الفيديرالية وقوانين الولاية المطبقة بما يخص عدم التفرقة العنصرية و العمل الإيجابي. وتلتزم جامعة ميتشيجان بسياسة تكافؤ الفرص لجميع الأشخاص ولا تميّز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو العمر أو الوضع الاجتماعي أو الجنس أو الميول الجنسية أو التعبير الجندري أو العجز أو الدين أو الطول أو الوزن أو وضع المحارب القديم في العمالة أو البرامج والأنشطة التعليمية، والقبول. من الممكن توجيه الاستفسارات او الشكاوى إلى:

Senior Director for Institutional Equity, and Title IX/Section 504/ADA Coordinator,
Office for Institutional Equity
2072 Administrative Services Building
Ann Arbor, Michigan 48109-1432
734-763-0235
TTY 734-647-1388
institutional.equity@umich.edu.

.حقوق الطبع، 2018© ، مجلس جامعة ميتشيجان

لمعلومات أخرى عن جامعة ميتشيجان، اتصل بالرقم 1817-734-734





C.S. MOTT CHILDREN'S HOSPITAL MICHIGAN MEDICINE

مستشفى «سي أس متّ» للأطفال جامعة ميتشيجان

1500 East Medical Center Drive Ann Arbor, MI 48109 www.med.umich.edu/mott