

Loss of a child

Language: Polish

**Cruse**  
Bereavement  
Support

## Strata dziecka

Śmierć dziecka to jedna z najgorszych rzeczy, jaka może się przydarzyć. Trudności w odnalezieniu sensu życia po takiej stracie są bardzo częste. Ludzie, którzy tego doświadczyli mówią, że czują się jakby stracili część siebie i nigdy nie wrócą do normalnego życia.

## Uczucia i doświadczenia po śmierci dziecka

### ***Poczucie, że to, co się wydarzyło jest wbrew „naturalnemu porządkowi”***

Oczekuje się, że rodzice odejdą przed dziećmi. Nawet jeśli śmierć była spodziewana, może pojawić się bardzo silne poczucie, że kolejność wydarzeń została odwrócona.

### ***Szok***

Jeśli śmierć była nagła lub niespodziewana, szok może być bardzo silny. Niezależnie od tego, jak do tego doszło, śmierć dziecka prawdopodobnie będzie dużą traumą.

### ***Utrata roli***

Gdy umiera Twoje dziecko, możesz czuć, że straciłeś swoją rolę rodzica. Rodzicielstwo to ważna część Twojej tożsamości i utrata jej może być niezwykle bolesna. Musisz pamiętać, że zawsze będziesz rodzicem swojego dziecka.

### ***Poczucie winy***

Poczucie winy po stracie dziecka jest bardzo częste. Możesz myśleć, że śmierć dziecka jest swojego rodzaju karą za coś, co zrobiłeś źle. Postaraj się pamiętać, że śmierć dziecka to nie Twoja wina. Bardzo mało prawdopodobne jest abyś mógł zrobić cokolwiek, żeby to zmienić.

### ***Gniew i poczucie niesprawiedliwości***

Poczucie gniewu z powodu braku sprawiedliwości w tej sytuacji jest naturalne. Gdy ktoś miał przed sobą długie życie, przedwczesna śmierć może wydawać się niezwykle okrutna.

***Wpływ na rodzinę***

Śmierć dotyka całej rodziny, a śmierć dziecka może być dużym obciążeniem dla relacji. Może się okazać, że cierpicie na różne sposoby lub macie różne uczucia w różnym czasie. Postaraj się okazać zrozumienie. Każdy cierpi na własny sposób i niektórzy potrzebują więcej czasu na przyswojenie sytuacji niż inni.

***Cierpienie rodzeństwa***

Jeśli masz więcej dzieci, one również będą cierpieć i może być im trudno. Jeśli same nadal są dziećmi, okazanie im pomocy może być trudne, gdy sam przechodzisz przez cierpienie.

***Trudne reakcje innych ludzi***

Poradzenie sobie z reakcjami innych ludzi po śmierci Twojego dziecka może być trudne. Ludzie wiedzą jakie to musi być trudne, więc nie wiedzą co powiedzieć. Niektórzy mogą w ogóle unikać tego tematu, co może być bardzo przykre.

**Wsparcie samego siebie po śmierci dziecka**

Nie ma prostych odpowiedzi na pytanie, jak poradzić sobie po śmierci dziecka. Poczucie straty będzie towarzyszyć Ci zawsze. Ale są pewne rzeczy, które ludzie uznają za pomocne w poradzeniu sobie z tym.

***Znajdź wsparcie***

Upewnij się, że są przy Tobie osoby, z którymi możesz porozmawiać. Mogą to być przyjaciele, krewni lub osoby zajmujące się tym zawodowo. Znalezienie odpowiednich osób, które będą pomocne, może być trudne. Rozmawianie o śmierci dziecka jest czymś, co może się wydawać niemal zakazane.

Nie możesz poświęcać czasu na zamartwianie się o reakcje innych osób, ale musisz być przygotowany na to, że dla niektórych okazanie Ci pomocy jest trudne. Nie znaczy to, że zrobiłeś coś złego. Z czasem dojdiesz do tego, kto jest skłonny i kto jest w stanie wysłuchać Cię i właśnie to będą odpowiedni ludzie, którzy powinni przy Tobie być.

***Poszukaj grup wsparcia***

Wiele osób twierdzi, że w przypadku takiego doświadczenia, jak śmierć dziecka, łatwiej jest rozmawiać z innymi osobami, które straciły dziecko. Mogą być to jedyne osoby, które naprawdę rozumieją przez co przechodzisz. Grupa wsparcia może być cennym źródłem pomocy i porad.

***Pielęgnowanie wspomnień***

Nigdy nie zapomnisz swojego dziecka, a dbanie o to, by wspomnienia pozostały żywe może pomóc Ci zachować to poczucie więzi. Z biegiem czasu, gdy ludzie wkoło coraz rzadziej mówią o Twoim dziecku, możesz czuć silną potrzebę mówienia o nim, wspominania jego

życia i wymawiania jego imienia. Jest wiele różnych sposobów na upamiętnienie i uczczenie czyjegoś życia, począwszy od tworzenia pudełek wspomnień po obchodzenie corocznego wydarzenia na jego cześć.

### ***Znajdź sposób na opowiadanie o tym, co się wydarzyło***

Niektórzy nie wiedzą, ile powinni mówić ludziom, którzy nie wiedzą co się wydarzyło. Nieznajomi mogą czasami w dobrej wierze pytać Cię o to, czy masz lub ile masz dzieci. Posiadanie gotowej odpowiedzi może być pomocne w takiej sytuacji.

Ważne jest, aby przygotować odpowiedź, z którą czujesz się dobrze. To, co powiesz, zależy tylko od Ciebie, ale wiele osób uważa, że potwierdzenie faktu, że miałeś dziecko, może być pomocne. Na przykład: „Mam troje dzieci, ale jednego z nich nie ma już wśród nas”.

### ***Znajdź powody do dalszego życia***

Po głębokiej żałobie, takiej jak po śmierci dziecka, minie dużo czasu, zanim poczujesz coś innego niż tylko skrajny żal lub szok. Utrata dziecka jest czymś, co pozostanie z Tobą na zawsze. Nigdy się z tym nie „pogodzisz”, a wszelkie postępy w radzeniu sobie z tą sytuacją będą zachodziły bardzo małymi krokami. Wyznaczaj sobie bardzo małe cele, na przykład zrobienie jednej rzeczy więcej niż poprzedniego dnia, spędzenie czasu z drugim dzieckiem lub inną bliską osobą i tak dalej.

Nawet w przypadku tak traumatycznej żałoby ludzie zwykle zauważają, że z czasem coraz łatwiej jest radzić sobie z uczuciami. Przyjdzie czas, gdy będziesz potrafił żyć dalej, jednocześnie pamiętając o swoim dziecku i zachowując żywe wspomnienia o nim.

Dla niektórych osób pomocna jest koncepcja „życia wokół żałoby”. Chociaż możesz czuć, że ból po stracie dziecka nigdy nie minie, z czasem Twoje życie poszerzy się i zostanie „wypełnione” innymi rzeczami.

## **Kontakt z telefonem zaufania Cruse**

Jeśli potrzebujesz większej pomocy, ale nie mówisz po angielsku, możemy zorganizować w naszym telefonie zaufania pomoc za pośrednictwem usługi LanguageLine.

### **Jak to działa**

1. Zadzwoń na numer 0808 808 1677.
2. Usłyszysz komunikat nagrany w języku angielskim. Poczekać na linii na rozmowę. Istnieje duże zapotrzebowanie na nasze usługi, więc być może będziesz musiał spróbować ponownie o mniej ruchliwej porze, jeśli nikt nie będzie w stanie odebrać.
3. Gdy wolontariusz telefonu zaufania odbierze, wyraźnie powiedz po angielsku w jakim języku mówisz.

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

Telefon zaufania: 0808 808 1677

Organizacja charytatywna zarejestrowana pod nr 208078

4. Wtedy wolontariusz skontaktuje się z naszym biurem tłumaczeń – usłyszysz, że rozmawia z kimś innym, aby zorganizować rozmowę, pozostań na linii. Zajmie to kilka minut.
5. Następnie do rozmowy dołączy tłumacz, który będzie tłumaczył rozmowę pomiędzy Tobą a wolontariuszem telefonu zaufania.
6. Ponieważ jest to rozmowa pomiędzy trzema uczestnikami, potrwa ona nieco dłużej niż zwykła rozmowa z wolontariuszem telefonu zaufania, więc okaż cierpliwość.

Godziny pracy naszego telefonu zaufania są następujące:

- Poniedziałek: 9:30 – 17:00
- Wtorek: 9:30 – 20:00
- Środa: 9:30 – 20:00
- Czwartek: 9:30 – 20:00
- Piątek: 9:30 – 17:00
- Sobota i niedziela: 10:00 – 14:00

## English version

### Loss of a child

Your child dying is one of the worst things that can happen to you. It's common to struggle to find meaning after such a loss. People tell us they feel like they've lost a part of themselves and can never return to normal life.

### Feelings and experiences after your child dies

#### *Feeling like it's against the 'natural order' of things*

We expect parents to die before their children. Even if the death was expected, there can be a very strong feeling that the order of things has been turned upside down.

#### *Shock*

If the death was sudden or unexpected the shock is very strong. No matter how it happens, the death of a child is likely to be very traumatic.

#### *Loss of role*

When your child dies, you might feel like you've lost your role as a parent. Parenthood is an important part of your identity and to lose that can be incredibly painful. It's important to remember you will always be their parent.

***Guilt***

Guilt is very common after losing a child. You might feel like their death is a kind of punishment for something you've done wrong. Try to remember that their death is not your fault. It's very unlikely you could have done anything to change things.

***Anger and unfairness***

It's natural to be angry about the unfairness of it all. When someone had a long life ahead of them it feels incredibly cruel that their life was cut short.

***Effect on the family***

Death affects the whole family, and the death of a child can put a lot of strain on relationships. You might find you're grieving differently from one another, or going through different feelings at different times. Try to be understanding. Everyone grieves in their own way and some people will need more time to process things than others.

***Sibling grief***

If you have other children they will be grieving and may also be finding it difficult. If they are still children themselves helping them can be very difficult when you are grieving yourself.

***Difficult reactions from other people***

It can be difficult to cope with the way people react after your child dies. People know just how painful it must be so find it very difficult to know what to say. Some people may even avoid the topic all together which can be very upsetting.

**Supporting yourself after the death of a child**

There are no easy answers as to how to carry on after your child dies. The loss will always be with you. But there are some things that people find can help them to cope.

***Find support***

Make sure you've got people you can talk to, whether that's friends, relatives, or professionals. It can be difficult to find the right people to help. Talking about the death of a child is something that can seem almost forbidden.

You can't spend your time worrying about other people's reactions, but you do need to be prepared for the fact that some people find it difficult to help. This doesn't mean you have done anything wrong. In time you will work out who is willing and able to listen to you, and these are the right people to have around you.

***Search out support groups***

Many people do find that with an experience like the death of a child, it is easier to talk to other people who've lost a child. They may be the only ones who can really understand what you are going through. A support group can be a valuable source of help and advice.

***Cherishing memories***

You will never forget your child, and making sure that memories are kept alive can help to keep that feeling of connection. As time goes by and those around you are less likely to mention your child it can feel very important to talk about them, remember their lives, and say their name. There are lots of different ways of remembering and celebrating someone's life, from creating memory boxes to holding a yearly event in their honour.

***Find a way to share what happened***

Some people struggle with how much to tell people who don't know what's happened. Well-meaning strangers will sometimes ask questions about whether you have children or how many children you have. It can help to have an answer ready.

It's important to find something you feel comfortable with. It's completely up to you what you share, but many people find it helps to acknowledge their child's existence. For example: 'I've got three children but one is no longer with us.'

***Find reasons to go on***

After a major bereavement like the death of a child it's going to take a long time to feel anything other than extreme grief or shock. Losing a child is not something that will ever leave you. You don't ever 'get over it', and any progress is going to be one very small step at a time. Set very small goals, for example doing one more thing than you did yesterday, spending a little time with another child or someone else who you love, and so on.

Even with such a traumatic bereavement people do usually find that the feelings become easier to cope with over time. There will be periods where you are able to carry on with life, while always remembering your child and keeping their memory alive.

Some people find the idea of 'growing around grief' helpful. While you may feel like the pain of losing a child never goes away, in time your life will grow and become 'filled' with other things.

**Contacting the Cruse Helpline**

If you need more help, and don't speak English, we can arrange for support on our helpline through a service called LanguageLine.

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

Telefon zaufania: 0808 808 1677

Organizacja charytatywna zarejestrowana pod nr 208078

## How it works

1. Call 0808 808 1677.
2. You will hear a recorded message in English. Please hold to speak to someone. There is a lot of demand for our service so you might have to try again at a less busy time if no one is able to answer.
3. When a helpline volunteer answers clearly tell them the name of the language you speak in English.
4. The volunteer will then call up our translation service – you will hear them talking to someone else to set the call up, please stay on the line. This could take a few minutes.
5. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.
6. Because this is a three-way conversation it will take a little longer than a usual helpline call so please be patient.

Our helpline hours are:

- Monday: 9.30am-5pm
- Tuesday: 9.30am-8pm
- Wednesday: 9.30am-8pm
- Thursday: 9.30am-8pm
- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm