

Loss of a parent

Language: Polish

Cruse
Bereavement
Support

Gdy umiera rodzic

Choć większość z nas spodziewa się tego, że nasi rodzice umrą przed nami, wielu dorosłych jest zaskoczonych złożonością i głębią żalu po śmierci matki lub ojca. Śmierć rodzica po długim i szczęśliwym życiu może być bardzo bolesna. Jeśli śmierć rodzica jest niespodziewana lub przedwczesna, poradzenie sobie z nią może być bardzo trudne.

Co możesz czuć po stracie rodzica

Gdy umiera rodzic, normalne jest doświadczanie całej gamy różnych emocji.

Możesz czuć się różnie w zależności od chwili, a uczucia te często mogą być ze sobą sprzeczne. Obok szoku, smutku lub otępienia możesz doświadczać żalu, poczucia winy lub gniewu.

Poczucie zagubienia

Po śmierci matki lub ojca możesz czuć się zagubiony. Możesz nawet poczuć się znów jak dziecko, nawet jeśli jesteś dorosły i masz własne życie i obowiązki.

Utrata bezwarunkowej miłości

Strata rodzica może oznaczać utratę kogoś, kto uważał Cię za najbardziej wyjątkową osobę i kto kochał Cię bezwarunkowo.

Żal

Jeśli Wasze relacje były trudne lub nie były bliskie, możesz żałować tego, czego nie miałeś. Możesz czuć smutek z powodu tego, że waszych relacji nie można już naprawić.

Strach

Śmierć rodzica może przybliżać wizję własnej śmierci i może to być przerażające. Czasem ludzie obawiają się, że przyczyna śmierci ich rodzica może być tą samą przyczyną, z jakiej umrą oni sami.

Zmiany w poczuciu tożsamości

Gdy umiera rodzic zmienia się układ pokoleń. Wcześniej nadal byłeś czyimś dzieckiem. Teraz to Ty należysz do starszego pokolenia i może to być szokujące.

Utrata więzi z przeszłością

Strata rodzica lub obojga rodziców oznacza, że utraciłeś poczucie powiązania z własnym dzieciństwem. Rodzice mogą opowiadać o naszym dzieciństwie i dzielić się wspomnieniami jak nikt inny.

Ulga

Jeśli opiekowałeś się rodzicem, który cierpiał na zmieniającą życie chorobę, po jego śmierci możesz poczuć pewną ulgę. To zupełnie normalne. Postaraj się nie obwiniać za swoje uczucia. Patrzenie na cierpienie rodzica jest trudne i nie ma nic złego w tym, że chcesz, by ból się skończył.

Wpływ na inne relacje

Napięcie

Śmierć w rodzinie może zbliżyć ludzi do siebie, ale może też generować napięcie. Może przywołać stare kłótnie i rywalizację pomiędzy rodzeństwem. Niektóre rodziny potrafią wspierać się wzajemnie, ale mogą też być w nich osoby, które nie chcą (lub nie potrafią) dzielić się uczuciami i wolą, aby zostawiono je w spokoju.

Zmiana w dynamice

Gdy umiera jeden z rodziców, Twoje relacje z drugim rodzicem lub przybranym rodzicem, który nadal żyje, mogą się zmienić. Mogłeś zawsze myśleć o swoich rodzicach łącznie, jak o partnerach, a teraz poznajesz rodzica, który pozostał, jako odrębną osobę. Jeśli Twój rodzice nie byli ze sobą, nadal może się okazać, że masz inne uczucia wobec rodzica, który nadal żyje. Z czasem być może będziesz musiał poradzić sobie z tym, że Twój rodzic wchodzi w nowy związek.

Zmiana w obowiązkach opieki

Sposób, w jaki postrzegasz siebie lub w jaki postrzegają Cię inni może się zmienić. Być może przez jakiś czas opiekowałeś się chorym rodzicem lub mieliście regularny kontakt, a teraz ta rola przestała istnieć. Może to wiązać się z poczuciem uwolnienia, ale też straty. Skutkiem może być poczucie odizolowania.

Gdy umiera przybrany rodzic

Obok normalnych uczuć związanych z utratą rodzica, po śmierci przybranego rodzica możesz odczuwać wiele różnych emocji odzwierciedlających relacje, jakie Was łączyły.

cruse.org.uk

Telefon zaufania: 0808 808 1677

Organizacja charytatywna zarejestrowana pod nr 208078

Częste doświadczenia po stracie przybranego rodzica obejmują:

Poczucie winy – Jeśli Twoje relacje z przybranym rodzicem były trudne, możesz odczuwać tęsknotę lub żal za relacją, która nigdy nie istniała.

Wykluczenie – gdy ktoś umiera, wsparcie społeczności skupia się często na partnerze lub biologicznych dzieciach zmarłej osoby. Przybrane dzieci mogą w związku z tym czuć się pominięte w procesie żałoby.

Obawy o więzi rodzinne – strata przybranego rodzica może mieć negatywny wpływ na relacje z rodzeństwem przyrodnim i innymi członkami rodziny. Możesz obawiać się utraty więzi, którą zbudowałeś z przyrodnim rodzeństwem i innymi członkami dalszej rodziny.

Jak wesprzeć się po śmierci rodzica

Porozmawiaj z kimś

Mówienie o swoich uczuciach naprawdę pomaga. Spróbuj rozmawiać o swoim rodzicu z osobami, które go znały. Lub skontaktuj się z naszym telefonem zaufania (informacje znajdują się poniżej).

Znajdź sposoby na wspomnianie osoby, która odeszła

Zastanowienie się, w jaki sposób można wspominać rodzica i zachować go jako część swojego życia, może być pomocne. Można to zrobić tworząc pudełko wspomnień lub specjalny album ze zdjęciami, albo organizując spotkanie rodziny i przyjaciół, podczas którego będziecie mogli wspólnie powspominać.

Planuj rocznice z wyprzedzeniem

Urodziny, rocznice, święta i szczególne dni mogą być trudne po śmierci rodzica. Pomocne może być zastanowienie się wcześniej, jak sobie z nimi poradzisz.

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. Poczekaj 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

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

When a parent dies

Although most of us expect our parents to die before us, many adults are surprised by the complexity and depth of our grief when our mother or father dies. It can be very painful when your parent dies after a long and happy life. If they died unexpectedly or while younger this can be very difficult to cope with.

What you might feel after losing a parent

A range of feelings is normal when your parent dies.

You may feel very differently from one moment to the next, and the feelings can often contradict each other. As well as shock, grief or numbness, you might feel regret, guilt or anger.

Feeling lost

You can feel lost after the death of a mother or father. You may even find yourself feeling like a child again, even if you're an adult with your own life and responsibilities.

Loss of unconditional love

Losing a parent may mean losing someone who thought you were the most special, and who loved you unconditionally.

cruse.org.uk

Telefon zaufania: 0808 808 1677

Organizacja charytatywna zarejestrowana pod nr 208078

Regret

If you had a difficult or estranged relationship, you might regret what you didn't have. You may feel very sad for a relationship it's not now possible to heal.

Fear

The death of a parent can make your own death seem closer and this can feel frightening. Sometimes people fear that the way their parent died may be the way they themselves will die.

Changing identity

The balance of generations changes when a parent dies. Before, you were still someone's child. Now you are the older generation and that can be a shock.

Loss of connection to the past

Losing a parent, or both parents, means you've lost a connection to your own childhood. Parents can talk to us about our own early years, and share memories in a way no-one else can.

Relief

If you've been looking after a parent who was suffering from a life-changing illness, you might feel some relief after they die. This is very normal. Try not feel guilty about how you're feeling. It's difficult to watch your parent suffer and it's OK to want their pain to end.

Effect on other relationships**Tension**

A death in the family can bring people together, but it can also create tension. It can wake up old arguments and rivalries between brothers and sisters. Some families are able to support one another, but there may also be individual members who don't want to (or can't) share their feelings, and prefer to be left alone.

Change in dynamic

If one parent has died, your relationship with a parent or step-parent who is still alive may change. You may have always thought of your parents together, as a partnership, and now find yourself getting to know the remaining parent as a separate person. If your parents were separated you may still find you feel differently to a parent who is still alive. As time goes on, you may have to cope with a parent starting a new relationship.

Change in care duties

The way you see yourself or the way others see you may change. You may have looked after an ill parent for some time or had regular contact, and this role has now disappeared. This can come as a release and also a loss. It can lead to a sense of isolation.

When a step-parent dies

As well as the usual feelings that come with losing a parent, the death of a step-parent may come with a number of different emotions specific to the relationship you had with them.

Common experiences after the loss of a step-parent include:

Guilt - If you had a difficult relationship with your step-parent you may feel a sense of longing or regret for a connection that never was.

Exclusion - when someone dies, community support is often focused on the partner or biological children of the person who died. Step-children may therefore feel left out of the grieving process.

Worries about family ties - the loss of a step-parent may put a strain on relationships with step-siblings and other family members. You may be concerned about losing the relationships you've built with step-siblings and other extended family members.

How to support yourself after the death of a parent

Talk to someone

Talking about your feelings really helps. Try talking about your parent with people that knew them. Or contact our helpline (see below).

Find ways to remember them

It can help to think of ways you can remember your parent, and keep them as part of your life. This might mean creating a memory box, a special album of pictures, or organising a time for family and friends to come together and remember.

Plan ahead on anniversaries

Birthdays, anniversaries, holidays and special days can be difficult after a parent dies. It can help to think in advance about how you are going to manage.

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

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