

支持遭受 丧子(女) 之痛的人

孩子的死亡对每个人来说都是艰难的时刻，您可能会发现自己在担心会做错事或说错话。没有任何事物能够消除这种痛苦和悲伤，但知道有人会关心可以让人感到安慰和得到支持。

没有人能够预测一个人在孩子死后会有什么感受或反应，而死亡会在很多方面影响到父母、孩子的兄弟姐妹、其他家庭成员和朋友。悲伤可能会持续很长时间，而且对许多人来说，可能永远不会结束。亲密的朋友和家庭是很好的支持来源。

伸出援手

即使您不知道该说些什么，向家人伸出援手也很有帮助。诸如用文字、发送电邮、或送卡片之类的简单行为都是表达您关心之情的方式。听到“我一直在想您”这样的话语，可以给予人们安慰和力量。

帮助兄弟姐妹们尽可能正常地开展日常生活，也是很好的表达您的支持的方式。主动提出带他们去参加课后活动是一种简单而有效的做法。

家人有时需要谈论他们的经历，而有时他们会选择不去谈论。请留心对方是希望进行交谈还是想分散自己的注意力，或是只想要人安静地陪伴。

尊重

尊重家人、他们的家庭、他们的日常生活，以及他们对隐私的需求。要去拜访前与家人确认会比较好。要做好准备对方可能暂时不希望有人拜访，或者他们可能太忙了。

如果他们让您不要去拜访，不要感到失落。对于身处悲痛之中的家庭来说，每一天都是不同的。与家人保持联系并继续给予支持。

palliativecare.org.au/children

Supporting someone who is grieving the loss of a child (Simplified Chinese)

Palliative Care Australia is funded by the Australian Government
安宁疗护协会 (Palliative Care Australia) 由澳大利亚政府资助

有帮助的做法：

- › 接受死亡的事实并表达您的关怀
- › 真诚地沟通，不要隐藏您的感情
- › 让对方尽可能地倾诉和表达出他们的想法和感受
- › 在有需要时，做到倾听对方、协助处理琐碎事务，或帮助已故孩子的兄弟姐妹，以及任何当时所需的事情
- › 谈论您对他们孩子的回忆
- › 谈话中称呼孩子的名字
- › 记住对于已故孩子和他们家庭来说很重要的日子（如生日、母亲节和父亲节）
- › 认识到悲痛没有时间限制，而且因人而异。
- › 在最初的几个月过后继续提供支持

有时已故孩子的父母可能会觉得与朋友断绝了联系。别忘了让他们参与到“日常”活动中来。这可能包括约他们见面喝咖啡、去散步或者去看电影。

没有帮助的做法：

- › 一直等到您知道该如何恰如其分地表达时才说
- › 不承认死亡的事实
- › 当家人提到他们已故的孩子时改变话题
- › 提出有责备或指出过失意味的意见
- › 说您知道他们的感受
- › 判断他们的悲痛程度
- › 告诉他们不要哭泣或表露感情
- › 认为好消息会消除悲伤
- › 提醒他们还有其他的孩子