



Amikor közeli hozzátartozónk hal meg

Hasznos információk, tanácsok és segítségnyújtás



Szeretnénk kifejezni őszinte részvétünket Önnek, családjának és barátainak, akiket a veszteség érint. Tudjuk, hogy a hozzátartozó halála mekkora fájdalmat és bánatot jelent.

Az élet bármely szakaszában bekövetkezhet haláleset. Bizonyos esetekben – betegség vagy időskor esetén - előre látható. Más esetekben váratlanul következik be, figyelmeztető jelek nélkül.

Ez a füzet mindenki számára hasznos információkkal és tanácsokkal szolgál a haláleset utáni teendőkről, illetve kitér különböző esetek eljárásaira is. Bízunk benne, hogy a fájdalomról és a gyászról szóló információval segítséget nyújthatunk az elkövetkezendő hónapokban. A helyi gyásztanácsadás elérhetőségét megtalálja a füzetben arra az esetre, ha további segítségre és támogatásra van szüksége.



Tartalom

Oldalszám

Hasznos információk és tanácsok

| | |
|--|----|
| Segítő személyek | 4 |
| A haláleset igazolása és tanúsítása | 4 |
| Hamvasztás | 5 |
| Szerv- és szövetadományozás | 5 |
| Bejegyeztetés a halotti anyakönyvbe | 5 |
| Temetkezési vállalkozó | 7 |
| A temetés megszervezése | 7 |
| Jóváhagyott (kórházi) boncolásos vizsgálatok | 8 |
| Amikor a halottkémre is szükség van | 9 |
| Vagyontárgyak | 10 |
| Értesítendő személyek / szervezetek | 11 |
| Hasznos elérhetőségek | 12 |

Magunk és mások támogatása a gyász során

| | |
|---|----|
| Milyen érzéseket és gondolatokat élhetünk át a közeli hozzátartozó halálása után? | 14 |
| Hogyan változhat meg a viselkedésünk? | 15 |
| Hogyan kezeljük a gyászt? | 16 |
| Mi segíthet? | 16 |
| A gyászoló személy támogatása | 17 |
| Helyi gyásztanácsadás | 19 |
| Belfast Health and Social Care Trust információ | 21 |



Hasznos információk és tanácsok

Segítő személyek

Egy haláleset után számos döntés és elintéznivaló marad hátra, és ezen teendők nyomásztóan nehezedhetnek az emberre. Segítséget jelenthet, ha támogatást kér valakitől, például egy családtagtól vagy a családtagokon kívül bárkitől, akiben megbízik.

Abban az esetben, ha közeli hozzátartozója otthonában hunyt el, számos személy adhat Önnek segítséget és szükséges információt, mint például az Ön háziorvosa, a körzeti ápoló, szociális/közösségi munkások vagy a gyülekezetek, vallási csoportok képviselői.

Abban az esetben, ha közeli hozzátartozója kórházban hunyt el, többféle támogató szolgáltatást tud igénybe venni, beleértve a szociális munkások és lelkeszek segítségét is. A szociális munka osztálya gyakorlati tanácsokkal és támogatással szolgálhat. Tanácsadást, vigaszt és imádságos támogatást kaphatnak a rokonok és a páciensek a lelkeszektől. Ezen szolgáltatások bizalmasak, ítéletmentesek és mindenki számára elérhetők. A lelkeszek, ha szükséges, fel tudják venni a kapcsolatot a páciens vagy a család saját vallási csoportjával. Amennyiben igény van rá, a munkatársak felveszik a kapcsolatot a szociális munkással vagy a lelkeszettel, mielőtt Ön elmegy.

A haláleset igazolása és tanúsítása

A közeli hozzátartozó halála esetén a háziorvos, a kórházi orvos vagy a szakképzett ápoló elmondta (igazolta) Önnek, hogy haláleset történt.

Abban az esetben, ha az orvos ismeri a személy kórtörténetét, a halál okát igazoló orvosi bizonyítvány azonnal kiállítható, azonban a bizonyítvány kiállítását késleltethetik bizonyos körülmények:

- A halál hétvégén, éjszaka vagy munkaszüneti napon következett be és az ügyeletes orvos nem ismeri az Ön közeli hozzátartozóját
- Az orvosnak tanácsot kell kérnie a halottkémtől



Bizonyos esetekben a halálesetet a halottkémnek kell bejelenteni, és boncolásra kerülhet sor. További információért lapozzon a 9. oldalra az 'Amikor a halottkémre is szükség van' című fejezethez.

A haláleset anyakönyvbe való bejegyzéséhez szüksége van a halál okát igazoló orvosi bizonyítványra. Ajánlott ellenőrizni az adatokat, mint például név, születési idő, cím stb. a dokumentumon, mert így elkerülhető a késedelem az anyakönyvi hivatalban.

Hamvasztás

Kérjük, tudassa az egészségügyi munkatársakkal vagy a temetkezési vállalkozóval, ha hamvasztást szeretne kérni. Ez esetben szükséges egy második orvos, aki nyugtázza a halál okát és kitölti a hamvasztásra vonatkozó nyomtatványt. A többletköltségekről tájékoztatást fog kapni.

Szerv- és szövetadományozás

Az emberek egy része úgy dönt, hogy regisztrált donor lesz, így bekerül a nyilvántartásba, vagy szerv/szövet donor kártyával rendelkezik. Ezek hiányában, a haláleset után a legközelebbi hozzátartozó egyezhet bele a szerv- és szövetadományozásba. Amennyiben tudja, hogy közeli hozzátartozója részt vett volna a szerv-és szövetadományozásban, vagy erről dönteni szeretne hozzátartozója nevében, kérjük, tudassa a kórterem munkatársaival, a háziórvossal vagy a körzeti ápolóval. A szerv-és szövetadományozáshoz jelenleg a legközelebbi hozzátartozó bejegyzése szükséges. Néhány esetben előfordul, hogy az egészségügyi állapot vagy a haláleset oka/helye miatt a személy nem lehet donor.

Bizonyos kórházi osztályokon, mint például az intenzív osztályon, megkereshetik Önt a szerv-és szövetadományozás kérdésével.

Bejegyeztetés a halotti anyakönyvbe

A halál okát igazoló orvosi bizonyítvány kiadása után a halálesetet be kell jegyeztetni a (születési, halotti és házassági) anyakönyvi hivatalban, az itt beszerezhető temetési nyomtatvány kitöltésével. Ezt 5 munkanapon belül el kell végezni, még a temetés előtt.



Hol jegyeztesse be?

A helyi hivatalok telefonszámai és elérhetőségei a szaknévsorban (Yellow Pages), az anyakönyvi hivatal („Registration of Births, Deaths and Marriages”) címszónál találhatóak meg. A halálesetet regisztrálhatja a közeli hozzátartozó otthonához legközelebb eső hivatalban vagy a halál bekövetkeztének helyén.

Ki jegyeztetheti be?

- Bármely hozzátartozó, aki rendelkezik a szükséges adatokkal
- Olyan személy, aki jelen volt a halálesetnél
- Olyan személy, aki a temetést megszervezi
- A végrendelet vagyonkezelője vagy végrehajtója
- Olyan személy, akinek a lakóhelyén vagy a felelőssége alatt álló lakóhelyen történt a haláleset
- Olyan személy, aki megtalálta a holttestet, vagy aki elvégzi a vele kapcsolatos ügyintézés

Mi szükséges a bejegyzéshez?

- A halál okát igazoló orvosi bizonyítvány
- A teljes név (ezen kívül házas nő vagy özvegy esetén a leánykori vezetéknev és a férj teljes neve)
- Családi állapot
- Születési hely és idő
- A haláleset időpontja, helyszíne és a tartózkodási hely
- Foglalkozás (ezen kívül házas nő vagy özvegy esetén a férj foglalkozása)
- Amennyiben házas szülők gyermeke, az apa teljes neve és foglalkozása. Amennyiben a szülők nem házasok, az anya teljes neve és foglalkozása.
- A háziorvos neve és címe
- Az állami nyugdíjon felül a közeli hozzátartozó által kapott egyéb nyugdíj adatai



A bejegyzés után az anyakönyvvezető az alábbiakat fogja átadni Önnek:

- **GRO 21** – egy nyomtatvány temetés vagy hamvasztás engedélyezéséhez
- **Form 36** – a Társadalombiztosítás által a juttatásokhoz szükséges nyomtatvány

A haláleset bejegyzése térítésmentes, de ajánlott, hogy vegyen néhány másolatot a halotti anyakönyvi kivonatból, mert a biztosító társaságok stb. kérni fogják a haláleset bizonyítása érdekében. Lapozzon a 11. oldalra, az 'Értesítendő személyek/szervezetek' fejezethez.

Temetkezési vállalkozó

Szüksége lesz a temetkezési vállalkozó szolgáltatásaira. A legtöbb temetkezési vállalkozó a hét minden napján elérhető, 24 órás ügyeleti szolgálatban, egész évben. Lehetséges, hogy már ki is választott egy temetkezési vállalkozót, ha esetleg mégsem, akkor a telefonkönyvben a temetkezési vállalkozók (Funeral Directors) címszó alatt további adatokat tudhat meg.

A temetkezési vállalkozók segíteni fognak a számos feladatban, amelyet szükséges elvégeznie, amikor haláleset történik. A temetés megszervezésében is segíteni fognak.

Elszállítják közeli hozzátartozóját a haláleset helyszínéről a ravatalozóba, majd igény szerint hazaszállítják. Segítséget nyújtanak abban az esetben is, ha egy sír vételére kerül sor, valamint hirdetés feladásánál és virágok rendelésénél.

Amennyiben közeli hozzátartozója kórházban hunyt el, akkor lehetséges, hogy a holttest először a kórház halottasházába kerül. A temetkezési vállalkozó felveszi a kapcsolatot a halottasház munkatársaival és megállapodnak a kiadás időpontjáról. Erre, a halál okát igazoló orvosi bizonyítvány kitöltése után vagy a halottkém engedélyének megadása után kerülhet sor.

A temetés megszervezése

Amennyiben a haláleset hétfőn, munkaszüneti napon történik vagy a halottkémre is szükség van, akkor késedelemre számíthat. Ne szervezze meg a temetés napját és időpontját, amíg nem kapta meg a halál okát igazoló orvosi bizonyítványt vagy a halottkém engedélyét.



Lehetséges, hogy volt alkalma megbeszélni közeli hozzátartozójával, hogy hamvasztást vagy temetést választ-e, valamint azt, hogy milyen szertartást szeretne. Másik lehetőségként a hozzátartozó ügyvédje rendelkezhet ezzel az információval a végrendeletben vagy különálló írott formában.

Lehetséges, hogy a családban a hozzátartozóhoz közel álló gyermekek és fiatal személyek is szeretnék részt venni a temetés szervezésében, illetve a szertartás során szeretnék jelen lenni. A Trust által „Egy közeli hozzátartozó halála – Útmutató: a gyermekek támogatása és beszélgetés velük” címen kiadott füzet segíteni fog Önnek ebben.

Ha szeretné, egy lelkész, pap vagy egy hit/gyülekezet/vallási csoport képviselője segítséget nyújt Önnek, hogy fel tudjon készülni a temetésre, illetve lelki és szellemi támogatással szolgál.

A temetések költségesek, így sokan rendszeresen befizetéseket teljesítenek valamely előtakarékosági rendszerbe a temetésük költségeinek fedezésére. Amennyiben segély(eke)t kap, akkor lehetséges, hogy anyagi támogatásban részesülhet. További információval az anyakönyvvezető, a szociális munkás vagy a temetkezési vállalkozó szolgálhat.

Jóváhagyott (kórházi) boncolásos vizsgálatok

Lehetséges, hogy az orvos megkérte Önt, hogy gondolkodjon el a boncolásos vizsgálat lehetőségéről. Ez nem a halál okát hivatott kideríteni - az már szerepelni fog a halál okát igazoló orvosi bizonyítványon – hanem segíthet feltárni a közeli hozzátartozó halálát okozó betegség természetét, kiterjedését, és növelheti a betegségről szóló egészségügyi ismereteket. A legközelebbi hozzátartozó engedélye szükséges a kórházi boncolás elvégzéséhez. A haláleset után rövid időn belül megtörténik a vizsgálat, mely után kapni fog egy időpontot a megbeszélésre. A megbeszélésen a szaktanácsadó vagy a háziorvos ismerteti a leletet.



Amikor a halottkémre is szükség van

Előfordulhatnak olyan helyzetek, mikor jogi okokból szükséges informálni a halálesetről a halottkémét. Ilyen helyzetek lehetnek például, ha a halál váratlan, ha az oka ismeretlen, vagy ha rögtön műtét után következik be.

Néhány esetben a halottkém kérheti boncolás elvégzését. Ez a haláleset után rövid időn belül történik meg. A családot informálják, de a beleegyezésük nem szükséges. A halottkém összekötő tisztviselője vagy a családi összekötő tisztviselő fel fogja venni Önnel a kapcsolatot és támogatást nyújt a halottkém részvételi ideje alatt. Kapni fog egy füzetet, melynek címe: „A halottkém boncolásos vizsgálata: Információ rokonok számára”. A háziorvosa adni fog Önnek egy időpontot, amikor ismerteti a leletet.

Ne szervezze meg a temetés időpontját, amíg nem kapta meg a halottkém engedélyét. Ismertetni fogják Önnel, hogy milyen nyomtatványt kell kérnie, amelyen kiválaszthatja a temetést vagy a hamvasztást.

Amennyiben a holttestet szeretné hazaszállíttatni temetésre vagy hamvasztásra, a halottkém engedélyét kell elkérnie. A hazaszállítás költségét nem téríti a Trust.



Vagyontárgyak

Abban az esetben, ha a halál nem a hozzátartozó otthonában következik be, hanem például kórházban vagy öregek otthonában, előfordulhat, hogy néhány személyes ruhadarabot és értéket össze kell gyűjteni. Előfordulhat, hogy egyéb tárgyakat is vissza kell szolgáltatni a család otthonából.

Összegyűjtendő dolgok

A személyes tárgyak összegyűjtése nehéz feladat lehet. Választhatja azt, hogy mindent magával visz, mielőtt elmegy, vagy visszatér egy későbbi időpontban.

A kórterem/ellátó központ munkatársai ismertetni fogják, hogy milyen értékeket hagyott hátra a közeli hozzátartozója, amelyet a Trust biztonságosan őriz, valamint ha voltak értéktárgyak, akkor megadják az azokat őrző értéktár telefonszámát.

A pénz az ügyvéd által mindig csekk formájában kerül visszatérítésre. Azonban minden eset más; a visszatérítés jogi előírások miatt késhet, ha például a végrendelet hagyatékátadó végzést követel meg. A Trust a lehető leggyorsabban fog intézkedni, emellett a türelmét megköszönjük.

Visszaszolgáltatandó dolgok

A körzeti ápoló meg fogja szervezni a berendezések – mint például elektromos ágyak, emelő és a betegről szóló nyilvántartás – elvitelét. Emellett tájékoztatni fogja Önt arról, miként lehet a fel nem használt gyógyszereket biztonságosan visszaszolgáltatni a helyi gyógyszerárba.

Egyéb tárgyak eltávolítása, mint a kerekesszék, fürdetési segédeszközök, járássegítő eszközök stb. megszervezhető, ha felveszi a kapcsolatot a foglalkozásterápiai osztállyal.



Értesítendő személyek / szervezetek

Egy haláleset után számos személyt és szervezetet kell értesítenünk. Ez a felsorolás segítséget nyújt abban, hogy mely személyeket szükséges értesíteni, bár a felsoroltak nem minden esetre vonatkoznak. Egy családtag vagy közeli barát segítséget nyújthat ebben.

A mielőbbi kapcsolatfelvétel segít elkerülni a következő hetekben, hónapokban érkező levelek, telefonhívások és fogyóeszközök/berendezések okozta kellemetlenségeket:

- Házi orvos / körzeti ápoló / házigondozó / gondozó intézmény
- Más egészségügyi szakember (például szemész, fogász, lábápoló stb.)
- Az egészségügyi támogatás, készülékek, kiegészítők szolgáltatója
- Bármely olyan kórház, amelyben a személy ellátásban részesült
- Ügyvéd – keresse fel a temetés előtt, hogy megtudja, van-e végrendelet, amelyben a hozzátartozó leírja, hogy temetést vagy hamvasztást választ
- Social Security Agency Bereavement Service (Társadalombiztosítási iroda, haláleseti támogatás) – a haláleset bejelentése, támogatási jogosultság ellenőrzése és haláleseti támogatás és/vagy temetési költségekre vonatkozó szociális alaptámogatás igénylése
- Department for Work and Pensions (Munka-és Nyugdíjügyi Minisztérium) – az állami nyugdíjjal kapcsolatosan
- Iskola / felsőoktatási intézmények
- Munkáltató / szakszervezet / nyugdíjpénztár
- Bank / lakás-takarékpénztár / posta / hitelszövetkezet / hitelkártya vállalat / pénzügyi tanácsadó
- Jelzáloghitel társaság / Housing Executive (ingatlankezelő vállalat) / bérbeadó
- Biztosító társaság (személy, lakás, jármű – ha Ön a megnevezett másodvezető a biztosításban, akkor Ön a továbbiakban nincs biztosítva)
- Inland Revenue (Adóhivatal)
- DVLNI (Driver and Vehicle Licensing Northern Ireland - Vezető- és Jármű Engedélyezési Hivatal Észak-Írország)
- Translink utazási igazolvánnyal kapcsolatban / Passport Office (Okmányiroda)
- Közszolgáltatók – gáz / áram / telefon / mobilszolgáltatók
- Időszakos jegykiadók
- Postai áruküldő cégek.



Hasznos elérhetőségek

Anyakönyvi hivatal

A helyi anyakönyvi hivatalok telefonszámait a telefonkönyvben az anyakönyvi hivatal („Registration of Births, Deaths and Marriages”) címszónál találhatók meg.

Temetkezési vállalkozók

A helyi temetkezési vállalkozók elérhetőségei a szaknévsorban (Yellow Pages) találhatóak meg.

Haláleseti támogatás

Ingyenes telefonszám: 0800 085 2463

Vegye fel a kapcsolatot a támogatóval, hogy:

- bejelentse a halálesetet a Társadalombiztosítási Irodának (Social Security Agency)
- megtudja, hogy jogosult-e segélyre/anyagi támogatásra
- igényeljen haláleseti támogatást vagy temetési költségekre vonatkozó szociális alaptámogatást

Inland Revenue (Adóhivatal)

A helyi ügyfélszolgálati központok felsorolását a telefonkönyvben találja meg a vállalkozások (Business Listings) címszó alatt.

Driver and Vehicle Licensing Northern Ireland (Vezető- és Jármű Engedélyezési Hivatal Észak-Írország)

County Hall
Coleraine BT51 3TB
Tel: 0845 402 4000



Belfast Passport Office (Okmányiroda)

Hampton House
47-53 High Street
Belfast BT1 2QS
Tel: 0844 448 5156

Kéretlen e-mailek érkezésének megállítása

Vegye fel a kapcsolatot a www.the-bereavement-register.org.uk honlappal, hogy megállítsa a kéretlen e-mailek és spamok érkezését.



Magunk és mások támogatása a gyász során

Életünk egyik érzelmileg legnehezebb eseménye egy közeli hozzátartozó elvesztése. A fájdalom, amelyet érzünk, néha nagyon nyomasztóvá válhat. A gyászt gyakran egy érzésnek tekintik, de tulajdonképpen érzések skáláját foglalja magában, amely hatással van a gondolkodásunkra és cselekedeteinkre. A gyász gyakran a haláleset után jóval később is érezhető. Bár rendkívül fájdalmas, a gyász egy természetes válasz az ilyen veszteségre, és segít a gyógyulásban. Míg az élet talán már soha többé nem lesz ugyanolyan, a gyász segít nekünk, hogy újra visszalépünk az életbe és megbirkózunk a kihívásokkal a közeli hozzátartozónk nélkül.

Milyen érzéseket és gondolatokat élhetünk át a közeli hozzátartozó halálesete után?

Azon személyek, akik átélték egy közeli hozzátartozó elvesztését, gyakran ilyen érzésekről és gondolatokról számolnak be:

- Sokk, dermedtség vagy hitetlenkedés, különösen közvetlenül a haláleset után, amikor sokan arról számolnak be, hogy nehézséget okoz elfogadni vagy elhinni, azt, ami történt
- Fájdalom, kétségbeesés, amely tényleges fájdalommal járhat, és fájdalom a veszteség valóságának elfogadásakor
- Düh, ingerlékenység és a hozzá kapcsolódó kérdés: „Miért kellett ennek megtörténnie?”
- Nyugtalanág vagy zavartság, amelyek a gyász jellemző fizikai mellékhatásai
- Vágyakozás vagy sóvárgás az elvesztett személy után. Ez a gyász természetes része, amely gyakran azzal az érzéssel társul, hogy látták az elvesztett személyt. Jóllehet ez egy nagyon szomorú élményt, de nincs ok rémületre
- Magányosság – még akkor is, ha vannak körülöttük emberek
- Büntudat azért, amit kimondtak, tettek vagy éppen nem mondtak ki és nem tettek meg. Azért is érezhetnek büntudatot, mert még életben vannak, mikor a közeli hozzátartozójuk már nem él, vagy, mert megkönnyebbültek, hogy a közeli hozzátartozójuk elhunyt egy hosszan tartó betegség vagy szenvedés után



-
- Aggodalom vagy félelem, hogy mi következik ezután
 - Mély bánat a közeli hozzátartozó hiánya miatt.

Hogyan változhat meg a viselkedésünk?

Minden embernél különböző az a mód, ahogyan az érzéseiket kifejezik, de az teljesen természetes jelenség, hogy az érzések minden előzetes figyelmeztető jel nélkül megváltoznak. Néhány ember ezt érzelmi hullámvasúthoz hasonlítja. Mások arról számolnak be, hogy a viselkedésük is megváltozik. Például, ha valaki alapvetően társaságkedvelő, lehetséges, hogy kerülni fogja a családját és a barátait. A vágy, hogy folyamatosan a közeli hozzátartozóról beszéljen, megváltozhat úgy, hogy nem lesz képes megemlíteni a hozzátartozó nevét. Van, akit megnyugtat, ha olyan helyen tartózkodik, amelyről a hozzátartozója jut eszébe, van, aki kerülni fogja az ilyen helyeket, mert túl fájdalmasak számára.

A gyász a mentális és a fizikai egészségre is hatással van. Változások következhetnek be az alvással kapcsolatban, valamint az étvágyban is. Természetes, ha fáradtnak érzi magát, mert intenzív érzelmeket él át és stressz hatás éri. Míg emiatt több alvásra lehet szüksége, megjelenhetnek alvászavarok is, ha nehezen tud megszakítás nélkül átaludni egy éjszakát. Az emberek gyakran számolnak be arról, hogy félnek az alvástól, mert amikor felébrednek újra gyászolókká válnak. Az alvás idővel normalizálódik a saját ütemében, de amennyiben ez Önt nyugtalanítja, beszéljen orvosával vagy más egészségügyi szakemberrel, aki további segítséget és tanácsot tud adni.

Egyéb változások, amelyeket észlelhet:

- Kifáradás, fáradtság
- Erősebb hajlam megfázásra és kisebb betegségekre
- A hétköznapi, szokásos tevékenységek iránti lelkesedés elvesztése
- Feledékenység és koncentrációs nehézség.



Hogyan kezeljük a gyászt?

Minden ember másképp dolgozza fel az eseményt, azonban fontos tudni, hogy a gyásznak nincs „helyes” módja: lehetséges például, hogy egy család különböző tagjai máshogy fognak reagálni ugyanarra a halálesetre. Ez bizonyos esetekben a családon belüli kapcsolatokat feszültté, kiélezetté teheti. Gyakran előfordul, hogy az emberek nagy része azt szeretné megtudni, hogy mennyi ideig kellene gyászolniuk. Ez az időtartam minden embernél más és más lesz, valamint a gyászhoz való alkalmazkodás is időbe fog telni. Az érzések, mint az ár és apály, váltakozhatnak. Eleinte úgy érezheti, hogy lefoglalják a teendők, mint a temetés megszervezése, a látogatókkal való találkozás, vagy a közeli hozzátartozó jogi és egyéb ügyeinek intézése. Ezen teendők után azt tapasztalhatja, hogy inkább rosszabbul érzi magát, mint jobban. Ez az érzés szintén teljesen természetes, ugyanis lehetséges, hogy a gyász teljes mértékében még csak ekkor nyilvánul meg. A gyász hatását befolyásolhatja az Ön kulturális háttere, hite, gyülekezete vagy vallási csoportja. Lehetséges például, hogy Ön hisz a halál utáni életben és a vallási vagy spirituális szertartásokat megnyugtatónak találja. Ezenkívül lehetséges, hogy Ön nem vallásos és egyedi módon szeretne megemlékezni a halálesetről, például egy megemlékezési összejövetellel olyan helyszínen, amely különleges volt az elhunyt közeli hozzátartozó számára.

Mi segíthet?

Lehetséges, hogy úgy érzi, hogy egyedül is képes megbirkózni a gyással, azonban mások segítségét is igénybe veheti. Segíthetnek a családtagok, a barátok és mások is, például a helyi közösségi csoportok vagy hit gyülekezetek/vallási csoportok, illetve egészségügyi szakemberek/szociális munkások. Míg rendszerint egyedül szeretne lenni, segítséget jelenthet, ha nem távolodik el másoktól. A kapcsolattartás többféle módon történhet, például személyes beszélgetések vagy telefonbeszélgetések formájában. Gyakorlati támogatás vagy lelki segítség igénylése nem a gyengeség jele.

Fontos, hogy szakítsunk időt saját magunkra. Visszatérés a hétköznapi, megszokott tevékenységekhez segíthet visszaállítani a megszokott rutint. Fontos



a rendszeres étkezés és a megfelelő pihenés a testünk megfelelő működéséhez. Ezek a lépések segítik, hogy úgy érezze, az Ön kezében van az irányítás. Más tevékenységek, mint például a könnyű testmozgás vagy az ellazulás, mint például a kádfürdő, vagy nyugtató zene hallgatása, szintén segítségünkre lehetnek.

További tanácsok, melyek segíthetnek:

- Adjon időt magának a gyászra. Vegye figyelembe, hogy speciális alkalmak, mint például az évfordulók, születésnapok vagy a karácsony felerősíthetik a gyászt a haláleset után. Előnyös lehet ilyen alkalmakkor további támogatást kérni
- Ha úgy érzi sírnia kell, ne tartsa vissza. Ez egy természetes módja az érzések kiengedésének és nem a gyengeség jele.
- Segíthet, ha nem siet el a közeli hozzátartozó tulajdonai és személyes vagyona feletti döntéseket
- Hasznos lehet, ha késlelteti a komoly döntéseket, mint például a költözést, és nem hajt végre változtatásokat, míg nem volt elég ideje vagy módja teljes mértékben végiggondolni azokat
- Próbálja elkerülni a különböző szerektől való függőséget, mint például az alkohol, gyógyszerek vagy kábítószer
- Ahogy telik az idő, meg fog bizonyosodni róla, hogy alaptalannak bizonyult az aggodalma arra vonatkozóan, hogy el fogja felejteni közeli hozzátartozóját és ő mindig is az élete és emlékei fontos részét fogja képezni. Lehetséges, hogy az emléktárgyak, mint például fényképek vagy egyéb személyes tárgyak látványa eleinte fájdalmas lesz, de a jövőben megnyugtatóan hathatnak
- Amennyiben az idő múlásával az érzései és érzelmei még befolyással vannak a mindennapi életére, ne habozzon felkeresni háziorvosát.

A gyászoló személy támogatása

Az emberek gyakran félnek attól, hogy nem megfelelő dolgokat mondanak valakinek, aki veszteséget élt át, és gyakran nem említik meg a halálesetet vagy



az elhunytal kapcsolatos dolgokat. Ez általában figyelmességre utal, de fontos tudni, hogy a gyászoló személy lehetséges, hogy magányos és az érdeklődésünk segítheti őt abban, hogy úgy érezze, törődnek vele. Segíthet, ha mielőtt kimondanánk valamit, végiggondoljuk, hogy a gyászoló személy hogy fogja fogadni: például a „jobb helyre került” mondat valaki számára inkább lehet felkavaró, mint megnyugtató. Hasznos tudni, hogy legtöbbször azzal segíthetünk a legtöbbet, ha csupán meghallgatjuk a gyászolót.

Egyéb módok támogatás nyújtásához:

- A haláleset elfogadása, például egy lap vagy levél küldése, vagy részvétnyilvánítás személyesen
- Időtöltés a gyászoló személlyel, bár előtte kérdezzük meg, hogy nincs-e szüksége egyedüllétre. A támogatás, melyet adhatunk, lehet érzelmi, például az aggodalmak vagy a hozzátartozóról szóló emlékek/történetek meghallgatása vagy gyakorlati segítség, mint például feladatok elvégzése, úgy, mint a főzés vagy étel felszolgálása
- Megérteni azt, hogy ha a gyászoló erős érzelmeket fejez ki, mint például a harag vagy az ingerlékenység, ez nem azért történik, hogy Önt megsértse
- Tiszteletben tartani a gyászoló kulturális háttérét, illetve vallási meggyőződését és szokásait, melyek lehetséges, hogy eltérnek az Ön nézeteitől
- Jelentős eseményekre emlékezés, mint a születésnapok vagy házassági évfordulók, megnyugtatóak lehetnek a gyászoló személynek. Figyelmességére szükség lehet sok idővel a temetés után is.
- Bármely felajánlott segítség megadása; habár legyen tudatában annak, hogy a szükséges segítség és az Ön képességei, hogy segítsen, idővel változhatnak
- Legyen tudatában, hogy a gyász hatással lehet Önre is. Rendben van, ha beismeri saját szükségleteit és gondoskodik róluk.



Helyi gyásztanácsadás

Cruse Bereavement Care (Cruse gyásztanácsadás)

8 Prince Regent Commercial Centre
Belfast BT5 6QR

Tel: (028) 9079 2419

E-mail: northern.ireland@cruse.org.uk

Web: www.cruseni.org

Több gyásztanácsadási szolgáltatás, mint a gyásztanácsadó önkéntesek általi támogatás és tanácsadás, segítő tájékoztatók és telefonos segélyvonal.

Segélyvonal: 0844 477 9400

Támogatás fiatalok számára (Cruse Youth Services): Tel: 0808 808 1677 és www.rd4u.org.uk

Emlékezzen a gyermekünkre (Remember our Child): Tel: (028) 9079 7975 E-mail: rememberourchild@cruse.org.uk

FAMILY TRAUMA CENTRE (Családi trauma központ)

1 Wellington Park Belfast
BT9 6DJ

Tel: (028) 9020 4700

Szakszolgáltatás a traumatikus gyászt átélő gyermekek és fiatalok pszichológiai felmérésére és kezelésére, valamint családjaik segítése. Regionális klinikákkal rendelkezik.

LIGHTHOUSE

187 -189 Duncairn Gardens
Belfast BT15 2GF

Tel: (028) 9075 5070

E-mail: info@pipsproject.com

Támogatás azok számára, akik öngyilkosságban és önbántalmazásban érintettek.



LIFELINE (Segélyvonal)

Tel: 0808 808 8000

Web: www.lifelinehelpline.info

A segélyvonal tanácsadást kínál válság vagy bánat esetén napi 24 órában. Azonnali felmérés, tanácsadás és támogatás. A Lifeline segélyvonal fogadja barátok, gondozók hívását is, akik segíteni szeretnének hozzátartozóiknak és szakemberek hívását, akik egy harmadik fél javaslatára telefonálnak.

SAMARITANS (szamaritánusok)

5 Wellesley Avenue,

Belfast BT9 6DG

Tel: (028) 9066 4422

E-mail: jo@samaritans.org

Web: www.samaritansbelfast.org

Bizalmas, ítéletmentes érzelmi támogatás napi 24 órában olyan személyeknek, akik valami miatt fájdalmat élnek át, magányt, vagy kétségbe vannak esve.

WAVE

5 Chichester Park South

Belfast BT15 5DW

Tel: (028) 9077 9922

E-mail: admin@wavebelfast.co.uk

Web: www.wavetraumacentre.org.uk

Szolgáltatások, mint a pártfogás, pszichoterápia/tanácsadás, útmutatás/szociális segély, képzés lehetőségek, kiegészítő terápia bárkinek, aki traumát élt át különböző események során.

Megjegyzés

Ez a rész útmutatóul szolgál többféle támogatási módról, valamint helyi és regionális információkról. Bármely szervezet vagy szolgáltatás megjelenítése nem szükségszerűen jelenti, vagy foglalja magába a Belfast Health and Social Care Trust beleegyezését vagy ajánlását. Az információ a nyomtatás pillanatában érvényes.



Belfast Health and Social Care Trust információ

A Belfast Health and Social Care Trust rendelkezik egy gyászról szóló oldallal a nyilvános weboldalán. Tartalmazza a füzetben található információkat és más kapcsolódó információkat is. A weboldal elérhetősége: www.belfasttrust.hscni.net
Mi, a Belfast Trust-nál szeretnénk többet tudni és tanulni a páciensek és rokonaik élményeiről. Amennyiben szeretné véleményét megosztani a kapott szolgáltatásról, kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot:

Heather Russell

A Trust Gyászkoordinátora

heather.russell@belfasttrust.hscni.net

Tel: 028 9063 3904

Amennyiben a kapott szolgáltatás bármely részével nem elégedett és panaszt szeretne tenni, az alábbi címen vegye fel a kapcsolatot:

Panaszkezelő / ügyfélkapcsolati manager

McKinney House

Musgrave Park Hospital

Stockmans Lane

Belfast

BT9 7JB



Jegyzetek







BT13-924
Utolsó frissítés: 2013. november