



Kiedy umiera ktoś bliski

Praktyczne informacje, porady i pomoc



Pragniemy złożyć najszczerze kondolencje tobie, twojej rodzinie i znajomym, nieutulonym w smutku po tej ogromnej stracie. Wyrażamy współczucie z powodu bólu i cierpienia po śmierci ukochanej osoby.

Śmierć może przyjść w dowolnym momencie życia. Czasem jest spodziewana z powodu długotrwałej choroby czy starości. A czasem przychodzi nagle, bez ostrzeżenia.

W niniejszej broszurze znajdziesz praktyczne informacje i porady dotyczące postępowania po śmierci, istotne dla wszystkich osób, a także procedury realizowane w określonych okolicznościach. Broszura zawiera także informacje na temat smutku i żałoby, które – mamy nadzieję – pomogą ci w kolejnych tygodniach i miesiącach. Znajdziesz tu także dane kontaktowe lokalnych ośrodków wsparcia dla osób w żałobie, na wypadek gdybyś potrzebował(a) dalszych porad i pomocy.



Spis treści

	Strona
Praktyczne informacje i porady	
Stwierdzenie i poświadczenie zgonu	4
Kremacja	5
Dawstwo narządów i tkanek	5
Zgłoszenie zgonu	5
Kierownik zakładu pogrzebowego	7
Organizacja pogrzebu	7
Zgoda na sekcję zwłok (w szpitalu)	8
Udział koronera	9
Majątek	10
Osoby / organizacje, które należy poinformować	11
Przydatne kontakty	12
Zapewnienie sobie i innym wsparcia w żałobie	
Jakie uczucia i myśli mogą pojawić się po śmierci osoby bliskiej?	14
W jaki sposób może zmienić się twoje zachowanie?	15
Jak można poradzić sobie z żałobą?	16
Co może pomóc?	16
Wspieranie osoby będącej w żałobie	17
Lokalne ośrodki wsparcia dla osób w żałobie	19
Informacje Funduszu Zdrowia i Opieki Społecznej w Belfaście	21



Praktyczne informacje i porady

Do kogo zwrócić się o pomoc

Kiedy umiera człowiek, nagle należy podjąć wiele decyzji i kroków, a zajmowanie się takimi praktycznymi aspektami śmierci może być przytłaczające. Może być ci lżej, jeśli poprosisz o pomoc inną osobę, na przykład członka rodziny lub zaufanego znajomego.

Jeśli bliska ci osoba zmarła w domu, pomoc i niezbędne informacje możesz uzyskać od wielu osób, na przykład od lekarza rodzinnego (GP), pielęgniarki rejonowej, pracownika opieki społecznej/pracownika środowiskowego albo od przedstawiciela grupy wyznaniowej.

Jeżeli twój bliski zmarł w szpitalu, możesz skorzystać z różnych możliwości wsparcia, w tym między innymi zgłosić się do pracowników opieki społecznej i kapelanów. W Wydziale opieki społecznej możesz uzyskać praktyczne porady i wsparcie. Kapelani służą poradą, pocieszeniem i wsparciem modlitewnym zarówno krewnym, jak i pacjentom. Usługi te są świadczone w tajemnicy, bez oceniania i są dostępne dla każdego. Na życzenie kapelani mogą także skontaktować się ze wspólnotami wyznaniowymi pacjentów/rodzin. W razie konieczności pracownicy placówki skontaktują się z pracownikiem opieki społecznej lub kapelanem przed twoim odjazdem.

Stwierdzenie i poświadczenie zgonu

Gdy zmarła bliska ci osoba, lekarz rodzinny, lekarz w szpitalu lub wykwalifikowana pielęgniarka mówi (stwierdza), że nastąpił zgon.

Jeżeli lekarz zna historię choroby zmarłego, zazwyczaj jest w stanie bezzwłocznie wydać zaświadczenie o przyczynie zgonu. Opóźnienie może jednak nastąpić z poniższych powodów:

- zgon nastąpił w weekend, nocą lub w dzień ustawowo wolny od pracy, zaś lekarz dyżurny nie znał zmarłego,
- lekarz potrzebuje informacji od coronera.



Zgony, które nastąpiły w pewnych okolicznościach wymagają zawiadomienia koronera. Konieczne może być także przeprowadzenie sekcji zwłok. Dodatkowe informacje znajdziesz w rozdziale „Udział koronera”.

Aby zarejestrować zgon, musisz posiadać zaświadczenie lekarza o przyczynie zgonu. Zalecamy sprawdzenie danych na zaświadczeniu: imienia, nazwiska, daty urodzenia, adresu itp., by uniknąć opóźnień w Urzędzie Stanu Cywilnego (urzędzie rejestracji).

Kremacja

Jeżeli planujesz przeprowadzenie kremacji, poinformuj o tym pracowników szpitala lub kierownika zakładu pogrzebowego. Kremacja wymaga bowiem potwierdzenia przyczyny zgonu przez drugiego lekarza oraz wypełnienia formularza kremacyjnego. Zostaniesz poinformowany(-a) o dodatkowych kosztach z tym związanych.

Dawstwo narządów i tkanek

Niektóre osoby zgłaszają się do rejestru dawców lub noszą przy sobie kartę dawcy organów/tkanek. W przeciwnym razie krewni zmarłego mogą wydać zgodę na pobranie od niego narządów/tkanek. Jeżeli wiesz, że wolą bliskiej ci osoby było oddanie organów lub tkanek albo jest to coś, co bierzesz pod uwagę w jej imieniu, poinformuj o tym pracowników oddziału, lekarza rodzinnego (GP) lub pielęgniarkę rejonową. Obecnie bowiem do pobrania narządów/tkanek konieczna jest zgoda krewnych. Czasem zmarły nie może być dawcą z powodu choroby lub przyczyny/miejsca zgonu.

Na niektórych oddziałach szpitalnych, na przykład na Oddziale Intensywnej Opieki Medycznej, możesz zostać zapytany(-a) o możliwość pobrania organów lub tkanek.

Zgłoszenie zgonu

Po wydaniu zaświadczenia lekarza o przyczynach śmierci, zgon należy zgłosić do Rejestru Urodzeń, Zgonów i Ślubów, skąd należy pobrać formularz pogrzebowy. Zgłoszenia należy dokonać w ciągu 5 dni roboczych i jeszcze przed pogrzebem.



Gdzie należy dokonać rejestracji?

Numery telefonów i dane kontaktowe lokalnych biur można znaleźć w katalogu firm (Yellow Pages) pod hasłem „Registration of Births, Deaths and Marriages” (rejestracja urodzeń, zgonów i ślubów). Zgon można zarejestrować albo w biurze najbliższym miejscu zamieszkania zmarłego, albo w miejscu zgonu.

Kto może dokonać rejestracji?

- Dowolny krewny, który posiada niezbędne dane
- Osoba obecna przy zgonie
- Osoba zajmująca się organizacją pogrzebu
- Wykonawca testamentu/zarządca masy spadkowej
- Osoba mieszkająca w lokalu, w którym nastąpił zgon, lub odpowiedzialna za taki lokal
- Osoba, która znalazła ciało lub przejęła nadzór nad ciałem

Co jest potrzebne do dokonania rejestracji?

- Zaświadczenie lekarza o przyczynie zgonu
- Pełne imię i nazwisko (oraz nazwisko panieńskie i pełne nazwisko męża w przypadku zgonu kobiety zamężnej lub wdowy)
- Stan cywilny
- Data i miejsce urodzenia
- Data i miejsce zgonu oraz adres zamieszkania
- Zawód (oraz zawód męża w przypadku zgonu kobiety zamężnej lub wdowy)
- W przypadku zgonu dziecka rodziców będących małżeństwem – pełne imię i nazwisko oraz zawód ojca. Jeżeli rodzice nie są małżeństwem – pełne imię i nazwisko oraz zawód matki
- Imię, nazwisko i adres lekarza rodzinnego (GP)
- Dane dotyczące wszelkich emerytur/rent innych niż świadczenia państwowe, które mógł otrzymywać zmarły



Po dokonaniu rejestracji pracownik urzędu rejestracji wręczy ci:

- **GRO 21** – formularz umożliwiający dokonanie pogrzebu lub kremacji
- **Formularz 36** – formularz dotyczący świadczeń, wymagany przez opiekę społeczną

Rejestracja zgonu jest bezpłatna, zalecamy jednak wykupienie kilku odpisów aktu zgonu, ponieważ firmy ubezpieczeniowe itp. będą wymagały jego przedstawienia w celu potwierdzenia zgonu. Zobacz rozdział „Osoby / organizacje, które należy poinformować” na stronie 11.

Kierownik zakładu pogrzebowego

Konieczne będzie skorzystanie z usług kierownika zakładu pogrzebowego. Większość takich osób jest dostępna przez 7 dni w tygodniu, a także prowadzi całodobowe dyżury telefoniczne w ciągu roku. Być może wybrałeś(-aś) już zakład pogrzebowy, a jeśli nie – odpowiednie kontakty znajdziesz w katalogu firm (Yellow Pages) pod hasłem „Funeral Directors” (kierownicy zakładów pogrzebowych).

Kierownik zakładu pogrzebowego pomoże ci w załatwieniu wielu spraw niezbędnych w przypadku zgonu. Pomoże także zorganizować pogrzeb.

Zorganizuje transport zmarłego z miejsca zgonu do domu pogrzebowego, a następnie z powrotem do domu, jeśli tak wolisz. Pomoże ci także z wykupem kwatery cmentarnej, publikacją nekrologu w prasie i z aranżacją kwiatów.

Jeżeli twój bliski zmarł w szpitalu, jego ciało może początkowo zostać przewiezione do szpitalnego prosektorium. Kierownik zakładu pogrzebowego skontaktuje się z pracownikami kostnicy i umówi termin wydania zwłok. Może tego dokonać dopiero po wydaniu zaświadczenia lekarza o przyczynie zgonu albo po uzyskaniu zgody koronera.

Organizacja pogrzebu

Jeżeli zgon nastąpił w weekend, w dzień ustawowo wolny od pracy lub jeśli zgonem zajmuje się koroner, pogrzeb może się opóźnić. Nie umawiaj daty i godziny pogrzebu, dopóki nie otrzymasz albo zaświadczenia lekarza o przyczynie zgonu, albo zgody koronera.



Być może udało ci się przed śmiercią bliskiej osoby porozmawiać z nią o tym, czy wolałaby zostać skremowana czy pochowana, a także o preferowanym rodzaju ceremonii pogrzebowej. Takie informacje może posiadać także radca prawny/adwokat/notariusz zmarłego w testamencie lub w osobno spisany dokumencie.

Dzieci i młode osoby w rodzinie, które były blisko związane ze zmarłym, także mogą chcieć uczestniczyć w planowaniu pogrzebu i wziąć w nim udział. Wydana przez Fundusz broszura „Kiedy umiera ktoś bliski: jak rozmawiać i wspierać dzieci” pomoże ci poradzić sobie z tym.

Jeżeli chcesz, w zaplanowaniu i przygotowaniu pogrzebu może pomóc ci pastor, ksiądz lub przedstawiciel grupy wyznaniowej, który także udzieli ci wsparcia emocjonalnego i duchowego.

Ponieważ pogrzeby są kosztowne, niektóre osoby wpłacają środki na fundusz pogrzebowy, z którego potem opłacany jest ich pogrzeb. Jeśli korzystasz z zasiłków, być może kwalifikujesz się do uzyskania pomocy finansowej. Dodatkowych informacji udzieli ci pracownik urzędu rejestracji, opiekujący się tobą pracownik opieki społecznej lub kierownik zakładu pogrzebowego.

Zgoda na sekcję zwłok (w szpitalu)

Lekarz może poprosić cię o wyrażenie zgody na przeprowadzenie sekcji zwłok. Jej celem nie jest ustalenie przyczyny zgonu, ponieważ tę podano już w zaświadczeniu lekarza o przyczynie zgonu, ale umożliwienie ustalenia charakteru i zasięgu choroby, z powodu której zmarł twój bliski, oraz poszerzenie wiedzy medycznej na ten temat. Do przeprowadzenia sekcji zwłok w szpitalu niezbędna jest zgoda krewnych zmarłego. Przeprowadza się ją niedługo po zgonie, zaś później zostaniesz zaproszony(-a) na wizytę u specjalisty lub lekarza rodzinnego (GP), który wyjaśni ci wnioski z sekcji zwłok.



Udział koronera

W niektórych przypadkach z powodów prawnych zgon należy zgłosić koronerowi. Na przykład w przypadku śmierci nagłej, gdy przyczyna zgonu nie jest znana, albo gdy zgon nastąpił zaraz po operacji.

W niektórych przypadkach koroner może zażądać przeprowadzenia sekcji zwłok. Jest ona przeprowadzana zaraz po śmierci. W takim wypadku rodzina jest o niej informowana, ale jej zgoda nie jest potrzebna. Skontaktuje się z tobą koordynator ds. kontaktów z biurem koronera lub osoba odpowiedzialna za kontakt z rodziną, która będzie cię wspierać podczas pracy koronera nad sprawą. Otrzymasz broszurę zatytułowaną „Sekcja zwłok przeprowadzana przez koronera: informacje dla krewnych” (Coroners Postmortem Examination: Information for Relatives). Twój lekarz rodzinny zorganizuje wizytę, podczas której wyjaśni ci wnioski z sekcji zwłok.

Nie planuj daty pogrzebu, dopóki nie uzyskasz zgody od koronera. Zostaniesz poinformowany(-a), w jaki sposób uzyskać niezbędne formularze umożliwiające przeprowadzenie pochówku lub kremacji.

Jeżeli chcesz dokonać repatriacji zwłok w celu ich pochówku lub kremacji, musisz uzyskać na to zgodę koronera. Fundusz nie pokrywa kosztów repatriacji.



Majątek

Kiedy człowiek nie umiera w swoim domu, na przykład w szpitalu lub domu opieki, konieczne może być odebranie stamtąd jego odzieży i przedmiotów osobistych. Być może również konieczny będzie zwrot wyposażenia znajdującego się w domu zmarłego.

Przedmioty do odebrania

Odbiór przedmiotów osobistych zmarłego może być trudnym doświadczeniem. Możesz zdecydować, czy chcesz przed odjazdem zabrać wszystkie rzeczy zmarłego, czy wrócić po nie w późniejszym terminie.

Pracownicy oddziału szpitalnego/domu opieki poinformują cię o wszelkich zabezpieczonych przez Fundusz, wartościowych przedmiotach zmarłego, a także – jeśli dotyczy – podadzą ci numer kontaktowy do kasy, która je przechowuje.

Środki pieniężne zwykle zwracane są w postaci czeku, najczęściej za pośrednictwem radcy prawnego/adwokata.

Ponieważ każda sprawa jest inna, zwrot może być opóźniony z powodu wymogów prawnych, na przykład w sytuacji, gdy testament wymaga uzyskania poświadczenia autentyczności. Fundusz będzie działał możliwie jak najszybciej w tej sprawie. Będziemy wdzięczni za okazanie cierpliwości.

Przedmioty do zwrotu

Pielęgniarka rejonowa zorganizuje odbiór wyposażenia, w tym m.in. łóżka elektrycznego, wyciągu i dokumentacji pacjenta. Poinformuje cię także o tym, w jaki sposób możesz bezpiecznie oddać niewykorzystane leki w lokalnej aptece.

Odbiór innych urządzeń, takich jak wózki inwalidzkie, pomoce do kąpieli i chodzenia itp. można zorganizować poprzez kontakt z wydziałem terapii zajęciowej.



Osoby / organizacje, które należy poinformować

Śmierć danej osoby należy zgłosić wielu osobom i organizacjom. Poniższa lista pomoże ci ustalić, kogo należy powiadomić – nie wszystkie te osoby wymagają poinformowania w każdej sytuacji. Pomóc w tym może inny krewny albo przyjaciel.

Szybkie powiadomienie tych osób/instytucji pomoże ci uniknąć problemów z przychodzącymi w najbliższych tygodniach i miesiącach listami, telefonami oraz z realizacją dostaw i wypożyczeniem wyposażenia:

- Lekarz rodzinny (GP) / pielęgniarka rejonowa / opieka domowa / ośrodek opieki dziennej (przedszkole)
- Inni specjaliści ds. opieki zdrowotnej (np. okulista, stomatolog, pediatra itp.)
- Dostawca pomocy / wyposażenia / środków medycznych
- Każdy szpital, w którym leczył się zmarły
- Radca prawny/adwokat/notariusz – skontaktuj się z nim przed pogrzebem, by sprawdzić, czy istnieje testament zmarłego dotyczący pochówku lub kremacji
- Wydział Pomocy Rodzinom po Śmierci Bliskiej Osoby Zakładu Opieki Społecznej (Social Security Agency Bereavement Service) – w zakresie zgłoszenia zgonu, sprawdzenia przysługujących zasiłków oraz złożenia wniosku o wypłatę zasiłku pogrzebowego lub opłacenia pogrzebu z funduszu socjalnego
- Ministerstwo Pracy i Emerytur – w zakresie emerytury państwowej
- Szkoła / placówka szkolnictwa wyższego
- Pracodawca / związek zawodowy / zakład emerytalny
- Bank / kasa mieszkaniowa / poczta / spółdzielcza kasa oszczędnościowo-kredytowa / wydawca kart kredytowych / doradca finansowy
- Firma udzielająca kredytów hipotecznych / spółdzielnia mieszkaniowa / właściciel lokalu
- Firma ubezpieczeniowa (ubezpieczenie osobiste, domu, pojazdów – jeśli jesteś wskazany na polisie jako drugi kierowca, twoje ubezpieczenie straci ważność)
- Urząd Skarbowy (Inland Revenue)
- DVLNI (Wydział Upnień Komunikacyjnych)
- Translink w odniesieniu do biletów okresowych / Biuro Paszportowe
- Dostawcy mediów – gazu / prądu / operatorzy telefonii stacjonarnej / komórkowej
- Wydawcy biletów okresowych
- Firmy katalogowe



Przydatne kontakty

Urzędy rejestracji

Numery telefonów i dane kontaktowe lokalnych biur rejestracji można znaleźć w katalogu firm (Yellow Pages) pod hasłem „Registration of Births, Deaths and Marriages” (rejestracja urodzeń, zgonów i ślubów).

Kierownik zakładu pogrzebowego

Dane lokalnych zakładów pogrzebowych można znaleźć w katalogu firm (Yellow Pages).

Wydział Pomocy Rodzinom po Śmierci Bliskiej Osoby (Bereavement Service)

Bezpłatny telefon: 0800 085 2463. Skontaktuj się z wydziałem, aby:

- zgłosić zgon Zakładowi Opieki Społecznej (Social Security Agency)
- sprawdzić, czy jesteś uprawniony(-a) do otrzymania zasiłków/pomocy finansowej
- złożyć wniosek o zasiłek pogrzebowy lub opłacenie pogrzebu z funduszu socjalnego

Urząd Skarbowy (Inland Revenue)

Numery telefonów lokalnych ośrodków informacji znajdują się w książce telefonicznej w części Business Listings.

Wydział Upnień Komunikacyjnych w Irlandii Północnej

County Hall
Coleraine BT51 3TB
Tel.: 0845 402 4000



Biuro Paszportów w Belfaście

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

Rezygnacja z niechcianej poczty

Skontaktuj się z www.the-bereavement-register.org.uk, by zrezygnować z niechcianej poczty/przesyłek reklamowych.



Zapewnienie sobie i innym wsparcia w żałobie

Utrata osoby bliskiej jest jednym z najtrudniejszych doświadczeń życiowych. Ból i smutek, które się pojawiają, mogą czasem wydawać się nie do zniesienia. Często uważa się, że głęboki smutek to jedno uczucie, lecz obejmuje on szereg emocji i ma wpływ na to, jak myślimy i się zachowujemy. Smutek często utrzymuje się długo po śmierci, w wyniku której się pojawił. Smutek ten, choć niezwykle bolesny, jest normalną reakcją na każdą stratę i jest sposobem na jej przeżycie. Choć życie może już nie być takie samo, smutek pomaga nam na nowo dostosować się do sytuacji i zacząć radzić sobie z życiem bez ukochanej osoby.

Jakie uczucia i myśli mogą pojawić się po śmierci osoby bliskiej?

Osoby doświadczające śmierci osoby bliskiej często mówią o niektórych lub wszystkich wymienionych poniżej uczuciach i myślach:

- szok, odrętwienie lub niedowierzanie, szczególnie zaraz po śmierci, kiedy ludzie często zgłaszają trudności z przyjęciem do wiadomości lub uwierzeniem w to, co się stało,
- cierpienie i rozpacz, którym może towarzyszyć prawdziwy ból, w miarę jak strata zaczyna docierać do świadomości,
- złość i poirytowanie oraz związane z tym pytanie: „Dlaczego to musiało się stać?”,
- podenerwowanie lub poruszenie, które są typowymi skutkami ubocznymi głębokiego smutku,
- tęsknota lub pragnienie osoby zmarłej; ten normalny element żałoby często wiąże się z przekonaniem, że osoba taka widziała lub usłyszała zmarłego; choć doświadczenie to może wywołać ogromny żal, nie powinno dawać podstaw do niepokoju,
- samotność, nawet w towarzystwie innych,
- poczucie winy z powodu czegoś, co się powiedziało lub zrobiło, albo czego się nie powiedziało lub nie zrobiło; poczucie winy może dotyczyć także tego, że człowiek żyje mimo śmierci osoby bliskiej, może być też związane z poczuciem ulgi, że osoba bliska zmarła po długiej chorobie czy cierpieniu,



-
- obawa lub strach przed przyszłością,
 - głęboki smutek z powodu tęsknoty za ukochaną osobą.

W jaki sposób może zmienić się twoje zachowanie?

Ludzie różnie wyrażają swoje uczucia, ale normalne jest, że w obliczu straty emocje nagle zmieniają się bez ostrzeżenia. Niektóre osoby porównują to do emocjonalnej „huśtawki”. Inne wspominają także o zmianach zachowania. Na przykład osoby, które są zazwyczaj towarzyskie, mogą zacząć unikać rodziny i znajomych. Chęć nieustannego rozmawiania o ukochanej osobie może zmienić się w niezdolność do wypowiedzenia nawet jej imienia. Niektóre osoby czują się lepiej, gdy mogą przebywać w miejscu kojarzącym się im z bliską osobą, zaś inne unikają takich miejsc, ponieważ wywołują one zbyt wielki ból.

Smutek wpływa nie tylko na nasz stan emocjonalny – może również odbijać się na stanie zdrowia fizycznego. Możesz zauważyć zmiany w jakości snu i w apetycie. Do normalnych objawów należy zmęczenie, często spowodowane silnymi emocjami i doświadczanym stresem. Choć z jednej strony możesz z tego powodu odczuwać większą senność, jednocześnie twój sen może być przerywany i może być ci trudno się wyspać. Ludzie często mówią, że boją się spać, ponieważ przebudzenie powoduje przeżywanie odejścia osoby bliskiej na nowo. Z czasem, we własnym tempie, sen ulegnie poprawie. Jeśli jednak martwisz się jakością swojego snu, porozmawiaj z lekarzem lub innym specjalistą służby zdrowia, który udzieli ci dodatkowej pomocy i porad.

Inne zmiany, które możesz zauważyć:

- zmęczenie lub wyczerpanie,
- większa podatność na przeziębienia i łagodne choroby,
- utrata entuzjazmu do zwykłych czynności,
- tendencje do zapominania i trudności z koncentracją.



Jak można poradzić sobie z żałobą?

Każdy człowiek radzi sobie z żałobą na swój własny sposób. Pamiętaj, że nie ma jednego „poprawnego” sposobu obchodzenia żałoby: członkowie tej samej rodziny mogą różnie reagować na śmierć tej samej osoby. Fakt ten może czasem powodować napięcia w relacjach między członkami rodziny. Ludzie często chcą wiedzieć, jak długo powinni nosić żałobę. Długość żałoby zależy od osoby, a dostosowanie się do straty może wymagać czasu. Także twoje uczucia mogą raz być bardziej intensywne, a raz mniej. Może okazać się, że początkowo będziesz zajęty(-a) czynnościami takimi jak pogrzeb, spotkanie się z gośćmi lub załatwianie spraw prawnych i praktycznych zmarłego. Dopiero potem możesz zauważyć, że zamiast czuć się lepiej, czujesz się gorzej. To także jest bardzo normalne, ponieważ być może dopiero wtedy zaczniesz do siebie docierać pełen ból po stracie.

Na twoje doświadczenia i reakcje związane z żałobą może także wpływać twoja kultura, wspólnota wyznaniowa lub grupa religijna. Możesz na przykład wierzyć w życie po śmierci i odczuwać pokrzepienie dzięki ceremoniom religijnym lub duchowym. Możesz także nie mieć żadnych przekonań religijnych i chcieć zapamiętać śmierć bliskiej osoby w indywidualny sposób, na przykład poprzez zorganizowanie spotkania ku pamięci zmarłego w miejscu dla niego szczególnym.

Co może pomóc?

Niewykluczone, że jesteś w stanie samodzielnie dźwigać smutek żałoby. Może jednak okazać się także, że potrzebujesz wsparcia innych. Taką pomoc możesz uzyskać od rodziny i przyjaciół, a także z innych źródeł, takich jak społeczność lokalna lub grupa wyznaniowa/religijna albo lekarz/pracownik opieki społecznej. Choć możesz chcieć przebywać w samotności, pomocne będzie nieunikanie towarzystwa innych osób. Kontakt z ludźmi możesz utrzymywać na różne sposoby, np. porozmawiać z nimi bezpośrednio albo przez telefon. Poszukiwanie wsparcia praktycznego lub emocjonalnego nie jest oznaką słabości.

Ważne jest, by przeznaczyć trochę czasu na zatroszczenie się o siebie. Powrót do normalnych aktywności może pomóc ci na nowo wejść w codzienny tryb życia. Powinieneś/Powinnaś regularnie spożywać posiłki i wypoczywać, aby twoje ciało mogło ci niezawodnie służyć. Tego rodzaju działania pomogą ci poczuć, że masz większą kontrolę. Inne czynności, takie jak lekkie ćwiczenia fizyczne lub coś relaksującego, np. kąpiel lub słuchanie kojącej muzyki, także mogą dobrze na ciebie podziałać.



Pomóc ci mogą niektóre z poniższych sugestii:

- Daj sobie czas na przeżywanie żałoby. Pamiętaj, że specjalne okazje, takie jak rocznice, urodziny lub święta Bożego Narodzenia, mogą nasilać uczucie głębokiego smutku po śmierci osoby bliskiej. Przy takich okazach możesz skorzystać z dodatkowego wsparcia.
- Jeśli chce ci się płakać, nie powstrzymuj łez. To normalny sposób wyrażania uczuć, który nie jest oznaką słabości.
- Pomocne może być niepodejmowanie pochopnych decyzji o przedmiotach i rzeczach osobistych ukochanej osoby.
- Być może dobrze byłoby opóźnić podjęcie ważnych decyzji, takich jak zmiana miejsca zamieszkania, aby nie dokonywać zmian, zanim nie będziesz mógł/mogła ich spokojnie przemyśleć.
- Staraj się nie topić smutku w alkoholu, lekach czy narkotykach.
- W miarę upływu czasu przekonasz się, że twoje obawy o to, że zapomnisz ukochaną osobę, były bezpodstawne i że osoba ta zawsze będzie ważną częścią twojego życia i twoich wspomnień. Pamiątki, takie jak fotografie lub inne przedmioty, mogą początkowo wzbudzać ogromny ból, ale potem będą cię pokrzepiać.
- Jeżeli mimo upływu czasu intensywność twoich uczuć i emocji nadal będzie negatywnie wpływać na twoje codzienne życie, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym (GP).

Wspieranie osoby będącej w żałobie

Ludzie często martwią się o to, że mogą powiedzieć coś niestosownego osobie, która właśnie przeżyła stratę, i starać się nie wspominać o śmierci ani o zmarłej osobie. W ten sposób pokazujemy często, że staramy się być delikatni. Należy jednak pamiętać, że osoba w żałobie może czuć się samotna, a twoja troska może pomóc jej poczuć, że ktoś się nią opiekuje. Warto jest zastanowić się, zanim coś się powie, i przemyśleć, jak osoba w żałobie może odebrać to, co chcesz jej powiedzieć: na przykład niektórych ludzi nie pociesza stwierdzenie „odszedł/odeszła do lepszego miejsca” – wręcz przeciwnie. Należy też pamiętać, że często po prostu wysłuchanie drugiej osoby może jej najbardziej pomóc.



Inne sposoby wspierania osób w żałobie:

- Zareagowanie na śmierć poprzez na przykład przesłanie kartki lub listu z kondolencjami albo poprzez osobiste złożenie kondolencji.
- Spędzenie czasu z osobą w żałobie, jednocześnie pamiętając, by spytać taką osobę, czy nie potrzebuje trochę czasu tylko dla siebie. Wsparcie, którego możesz udzielić takiej osobie, może mieć wymiar emocjonalny, np. wysłuchanie wszelkich zmartwień lub wspomnień/historii o zmarłym, albo praktyczny, np. możesz zaoferować pomoc przy niektórych czynnościach, takich jak gotowanie i podawanie posiłków.
- Zrozumienie, że jeśli osoba w żałobie wyraża silne uczucia, takie jak złość czy irytacja, z pewnością nie chce przez to urazić twoich uczuć.
- Uszanowanie przekonań kulturowych lub religijnych danej osoby i tradycji, które być może są inne niż twoje.
- Pamiętanie o ważnych wydarzeniach, takich jak urodziny lub rocznice ślubów, może być pocieszające dla osoby przezywającej stratę. Twoja troska może być potrzebna przez długi czas po pogrzebie.
- Zapewnianie obiecanego wsparcia. Pamiętaj jednak, że rodzaj potrzebnego wsparcia i twoja zdolność do zapewnienia go mogą z czasem się zmieniać.
- Świadomość tego, w jaki sposób żałoba może wpływać na ciebie. Pamiętaj, że nie ma nic złego w zauważaniu i spełnianiu własnych potrzeb.



Lokalne ośrodki wsparcia dla osób w żałobie

Cruse Bereavement Care

8 Prince Regent Commercial Centre

Belfast BT5 6QR

Tel.: (028) 9079 2419

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

Www: www.cruseni.org

Szereg usług dla osób w żałobie, w tym wsparcie i porady wolontariuszy, ulotki pomocowe i telefon zaufania.

Telefon zaufania: 0844 477 9400

Cruse Youth Services (usługi dla młodzieży) Tel.: 0808 808 1677 i www.rd4u.org.uk

Remember our Child (usługi dla rodziców po stracie dzieci) Tel.: (028) 9079 7975

E-mail: rememberourchild@cruse.org.uk

FAMILY TRAUMA CENTRE

1 Wellington Park Belfast

BT9 6DJ

Tel.: (028) 9020 4700

Specjalistyczne usługi oceny psychologicznej i terapii dzieci i młodzieży osieroconych w tragicznych okolicznościach i ich rodzin. Kliniki działają regionalnie.

LIGHTHOUSE

187 -189 Duncairn Gardens

Belfast BT15 2GF

Tel.: (028) 9075 5070

E-mail: info@pipsproject.com

Wsparcie dla osób dotkniętych samobójstwem i samookaleczaniem.



LIFELINE

Tel.: 0808 808 8000

Www: www.lifelinehelpline.info

Całodobowy telefon zaufania świadczący usługi osobom w kryzysie i w cierpieniu. Bezpośredni dostęp do bezpłatnej diagnozy, porad i wsparcia. Telefon zaufania udziela także pomocy przyjaciołom i opiekunom potrzebującym wsparcia dla swoich bliskich oraz specjalistom kierującym do pomocy osoby trzeciej.

SAMARITANS

5 Wellesley Avenue,
Belfast BT9 6DG

Tel.: (028) 9066 4422

E-mail: jo@samaritans.org

Www: www.samaritansbelfast.org

Całodobowe, poufne, nieoceniające wsparcie emocjonalne dla osób zmagających się z cierpieniem, samotnością lub rozpaczą.

WAVE

5 Chichester Park South
Belfast BT15 5DW

Tel.: (028) 9077 9922

E-mail: admin@wavebelfast.co.uk

Www: www.wavetraumacentre.org.uk

Usługi takie jak przyjazne wsparcie, psychoterapia/doradztwo, porady/zasiłki, możliwości szkoleń, terapie uzupełniające dla wszystkich osób doświadczonych ciężkimi problemami.

Uwaga

Celem tego rozdziału jest zapewnienie informacji o lokalnych i regionalnych możliwościach uzyskania wsparcia. Uwzględnienie danej organizacji lub usługi nie oznacza ani nie sugeruje poparcia lub rekomendacji ze strony Funduszu Zdrowia i Opieki Społecznej w Belfaście. Podane informacje były poprawne w chwili publikacji.



Informacje Funduszu Zdrowia i Opieki Społecznej w Belfaście

Fundusz Zdrowia i Opieki Społecznej w Belfaście prowadzi sekcję dla osób w żałobie na swojej publicznej stronie internetowej. W sekcji tej znajdują się informacje zawarte w niniejszej broszurze oraz w innych broszurach z tej serii. Adres strony internetowej: www.belfasttrust.hscni.net

Wszyscy pracownicy Funduszu w Belfaście starają się rozumieć i uczyć na podstawie doświadczeń naszych pacjentów i ich krewnych. Jeżeli chcesz przekazać nam uwagi dotyczące dowolnego aspektu świadczonej opieki, prosimy o kontakt z:

Heather Russell

Trust Bereavement Coordinator

heather.russell@belfasttrust.hscni.net

Tel.: 028 9063 3904

Jeżeli nie jesteś zadowolony(-a) z dowolnego aspektu świadczonej opieki i chcesz złożyć skargę, prosimy o kontakt z:

Complaints / patient liaison manager (kierownikiem ds. skarg / kontaktów z pacjentami)

McKinney House

Musgrave Park Hospital

Stockmans Lane

Belfast

BT9 7JB



Notatki





BT13-924
aktualizacja: listopad 2013 r.

